

講師プロフィール

上前 拓也 (かみまえ たくや)

1975年11月10日生まれ 蠍座 A型

合同会社友歩 代表

日本実務能力開発協会 理事長



- ・日本プロフェッショナルキャリアコンサルティング協会認定 エグゼクティブコーチ
- ・日本メンタルヘルス協会公認 心理カウンセラー

【経歴】

- 1975年 北海道小樽市生まれ 幼少期から学生時代までは北海道釧路市で過ごす
- 1996年 国立釧路工業高等専門学校（釧路高専） 機械工学科卒業
北海道内大手企業にてシステム開発・新入社員研修・社員教育等、多くの業務に携わる
- 2008年 営業部署でコーチングや心理学、コミュニケーション手法を用い、12ヶ月連続新規開拓成績トップの成績を残す（年間新規契約件数450件）
- 2009年 合同会社友歩設立 研修講師・講演活動等の活動を行う
- 2011年 日本実務能力開発協会設立 コーチの育成・指導を行う
- 2012年 書籍「幸せに生きる人の考え方・歩み方 ～自分も周りも幸せに生きる55の方法～」出版
- 2015年 書籍「あなたの可能性を最大限に引き出す！心理テクニック」出版
- 2018年 書籍「集中力を高める本 ～気が散る人・あきっぽい人・ずぼらな人・続かない人～」出版
- 2020年 書籍「『初めまして』が楽しくなる！初対面の会話術」出版

社会福祉法人を母体とする北海道内大手企業に13年間勤務。新入社員教育やシステムエンジニア等、様々な業務に関わるが、営業職の時にはコミュニケーション学と心理学を用い、年間新規契約数450件を獲得。

2009年、合同会社友歩設立。企業向けのコーチングやコミュニケーションに関する研修、コーチの育成など幅広く活動を行う。現在までに1,200名のコーチを育成。日本国内や世界で活躍するコーチを輩出している。

【出版物】

- ・幸せに生きる人の考え方・歩み方(ゴマブックス・北海道IT出版)
- ・あなたの可能性を最大限に引き出す！心理テクニック(ゴマブックス)
- ・集中力を高める本(エイチエス)
- ・『初めまして』が楽しくなる！初対面の会話術(セルバ出版)



【メディア出演等】

- ・HBC ラジオ「カーナビラジオ午後一番」
- ・HBC ラジオ「朝ドキッ」
- ・STV ラジオ「GO! GO! サンデー」
- ・STV ラジオ「吉川のりおスーパーLIVE」
- ・スポーツニッポン「情報BOX」
- ・北海道新聞生活情報誌「札歩路」
- ・北海道新聞生活情報誌「札幌シティライフ」
- ・北海道新聞生活情報誌「オントナ」
- ・物流産業新聞社 物流ウィークリー「北の土業より」
- ・苫小牧民報社発行新聞「千歳民報」
- ・朝日新聞「えるむ通り ういーくりーらいふ」
- ・マイナビU17進学「言葉の専門家に聞いた」
- ・エンファクトリー「専門家プロフィール」
- ・札幌商工会議所「さっぽろ経済」
- ・地域新聞 ふりっばー「まちトピ」
- ・札幌市介護支援専門員連絡協議会「ケアマネ SAPPORO」
- ・北海道通信 日刊教育版 他

【 主な研修・講演 テーマ 】

■コミュニケーション

- ・相手を不快にさせない伝え方(アサーティブ)
- ・相手の心が前回になる聴き方
- ・個々の性格を知り職場を明るくする(個性診断)
- ・クレームが会社を変革させる(クレーム対応)
- ・過剰なクレームへの対応(カスタマーハラスメント対応)
- ・業務を劇的に改善させる報連相(報告・連絡・相談)
- ・職場に笑顔が満ち溢れるコミュニケーション
- ・好感を持たれるビジネスメールの極意
- ・上司と良好な関係を構築する(フォローシップ)

■部下育成

- ・部下の心を掴むリーダーを育てる(リーダーシップ)
- ・1+1が10になるチーム作り(チームビルディング)
- ・部下のやる気を引き出す方法(コーチング)
- ・出来る上司は上手に教えることが出来る(ティーチング)
- ・部下の心を開かせる聴き方(傾聴)
- ・部下の潜在能力を引き出す質問(質問力)
- ・一流のほめ方、三流のほめ方(承認力)
- ・相手が凹むどころか嬉しくなる叱り方

■目標達成・問題解決

- ・達成できる目標設定の方法(SMART)
- ・自分の強みを活かした目標達成方法(GROWモデル)
- ・仕事の品質を高める改善サイクル(PDCA研修)
- ・自社の強み・弱みを活かした戦略を考える(SWOT分析)
- ・組織の成果を上げる管理手法(マネジメント)

■接遇・営業

- ・社会人に必要な基本的なマナー
- ・顧客の感動を引き出す接遇
- ・「買いたい！」と思わせる人づくり(営業力)
- ・WIN-WINを作り出す交渉(交渉力)
- ・心理学を駆使した営業力アップ(行動経済学)

■メンタルヘルス・感情コントロール

- ・怒りの感情をコントロール(アンガーコントロール)
- ・充実さと楽しさを見つける手法(モチベーションアップ)
- ・心の管理と体の管理の両立(メンタルヘルス)
- ・良いストレスと悪いストレス(ストレスマネジメント)
- ・悪影響な思い込みからの脱却(イラショナルビリーフ)

■効率化、生産性向上

- ・仕事を効果的に進めるための段取り(HIROEN)
- ・仕事の重要度と優先度の分析(アイゼンハワー)
- ・最強の集中力向上法で残業をヘラス(集中力)
- ・ニーズを引き出す営業スキルアップ
- ・お客様をファンに変える店舗作り
- ・継続は「最強の」力なり(継続力アップ)

■安全・衛生

- ・集中力で事故は無くなる(安全大会)
- ・事故ゼロに繋がるコミュニケーション(安全大会)
- ・安全な仕事は「何を伝えたか」より「何が伝わったか」(安全大会)

■学生向け

- ・毎日のワクワクが人生を楽しくする！
- ・学習&スポーツに即役立つ集中力
- ・肯定する気持ちが成功のカギ
- ・夢を実現させるコミュニケーション
- ・恋愛、学力、人間関係に”よく効く”心理学
- ・あいさつと笑顔で人生の50%は成功する
- ・夢の見つけ方、叶え方
- ・男子と女子の考え方の違いを知る
- ・友達ともっと仲良くなる秘訣
- ・就職したら「3年」で会社を辞められる
- ・学生と社会人の「違い」の秘密に迫る

【 研修・講演実績 】

- ・国土交通省北海道運輸局 様
- ・札幌高等裁判所 様
- ・札幌国税局 様
- ・自治労北海道 石狩地方本部 様
- ・自治労北海道 後志地方本部 様
- ・人事院北海道 様
- ・青森調停協会連合会 様
- ・厚沢部町教育研究会 様
- ・岩見沢市地域包括支援センター 様
- ・音更町商工会 様
- ・北見市雇用創造協議会 様
- ・札幌市教育委員会 様
- ・札幌市中央保健センター 様
- ・北海道教育庁 企画・総務部 様
- ・北海道教育庁 健康・体育課 様
- ・札幌市養護教員会 様
- ・札幌市清田区役所 様
- ・札幌市白石区役所 様
- ・札幌市手稲区役所 様
- ・旭川市 様
- ・岩見沢市職員 様
- ・小樽市職員 様
- ・帯広市職員 様
- ・北広島市職員 様
- ・千歳市職員 様
- ・苫小牧市職員 様
- ・厚岸町職員 様
- ・上富良野町職員 様
- ・月形町職員 様
- ・標津町職員 様
- ・幌延町職員 様
- ・美瑛町職員 様
- ・むかわ町職員 様
- ・和寒町職員 様
- ・北海道教育庁 様
- ・美瑛町教育委員会 様
- ・北海道教育庁宗谷教育局 様
- ・北海道教育庁空知教育局 様
- ・北海道教育庁日高教育局 様
- ・北海道教育庁留萌教育局 様
- ・北海道立教育研究所 様
- ・ミスユニバースジャパン北海道大会 様
- ・ミスワールドジャパン北海道大会 様
- ・千歳市環境整備事業協同組合 様
- ・JA 北海道厚生連 旭川厚生病院 様
- ・JA 北海道厚生連 網走厚生病院 様
- ・JA 北海道厚生連 遠軽厚生病院 様
- ・JA 北海道厚生連 帯広厚生病院 様
- ・JA 北海道厚生連 倶知安厚生病院 様
- ・旭川医科大学 看護職キャリア支援センター 様
- ・医療法人 重仁会 様
- ・医療法人社団 鈴木内科医院 様
- ・医療法人社団 北翔会 様
- ・医療法人潤和会 札幌ひばりが丘病院 様
- ・医療法人徳洲会 札幌南徳洲会病院 様
- ・社会医療法人 恵佑会札幌病院 様
- ・社会医療法人社団 愛心館 様
- ・えんどう桔梗マタニティクリニック 様
- ・札幌医科大学 附属病院 様
- ・北海道看護協会小樽支部 様
- ・北海道看護協会日高支部 様
- ・さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック 様
- ・札幌市社会福祉協議会 様
- ・北・北海道知的障がい福祉協会 様
- ・社会福祉法人 勤医協福祉会 様
- ・社会福祉法人 厚仁会 様
- ・社会福祉法人 揺籃会 様
- ・釧路農業協同組合連合会 様
- ・小清水町農業協同組合 様
- ・鹿追町農業協同組合 様
- ・全国農業協同組合連合会青森県本部 様
- ・道東あさひ農業協同組合 様
- ・ようてい農業協同組合 様
- ・一般財団法人 簡易保険加入者協会 様
- ・一般社団法人 介護支援専門員連絡協議会 様
- ・一般財団法人 さっぽろ産業振興財団札幌市産業振興センター 様
- ・一般社団法人 日本経営協会 様
- ・一般社団法人 美唄青年会議所 様
- ・一般社団法人 北海道医療ソーシャルワーカー協会 様
- ・一般社団法人 北海道助産師会 様
- ・一般社団法人 北海道損害保険代理業協会 様
- ・一般社団法人 北海道中小企業家同友会 様
- ・公益財団法人 北海道サッカー協会 様
- ・税理士法人 すずらん会計事務所 様
- ・特定非営利活動法人 PCNET 様
- ・北海道漁業協同組合連合会 様
- ・北海道労働金庫 様
- ・苫小牧信用金庫 様
- ・札幌あゆみ整骨院 様
- ・帯広畜産大学 様
- ・札幌学院大学 様
- ・釧路工業高等専門学校 様(釧路高専)
- ・JA 北海道厚生連 旭川厚生看護専門学校 様
- ・青森県立弘前実業高等学校 様
- ・札幌市立山の手養護学校 様
- ・栃木県私立青藍泰斗高等学校 様
- ・八戸工業大学第一高等学校 様
- ・北海道岩見沢農業高校 様
- ・北海道当別高校 様
- ・北海道札幌あすかぜ高校 様
- ・北海道室蘭栄高等学校 様
- ・北見市立高栄中学校 様
- ・苫前町立古丹別中学校 様
- ・泊村立泊小学校・中学校 様(泊村教育研究会様)

・羽幌町立羽幌中学校 様
・北斗市立上磯中学校 様
・増毛町立増毛中学校 様
・学校法人経専学園 経専医療事務薬業専門学校 様
・学校法人経専学園 経専北海道観光専門学校 様
・学校法人経専学園 経専北海道どうぶつ専門学校 様
・学校法人北工学園 札幌福祉医薬専門学校 様
・学校法人北工学園 札幌福祉医薬専門学校職員 様
・株式会社 JCB 様
・株式会社 KG情報 様
・株式会社 MID ALFA 様
・株式会社 浅川商会 様
・株式会社あしだファーム 様
・株式会社アダマック 様
・株式会社安藤・間 様
・株式会社ウイングル 様
・株式会社エゾシノ 様
・株式会社エムデジ 様
・株式会社合田観光商事 様
・株式会社小鍛冶組 様
・株式会社三慶 様 (三慶グループ様)
・株式会社三新 様
・株式会社システック 様
・株式会社新成工業 様
・株式会社スカパーカスタマーリレーションズ 様
・株式会社ストラール 様
・株式会社スリーエー 様
・株式会社西武総業 様
・株式会社ソプラテコ A.D.S 様
・株式会社ダイヤ昭石 様
・株式会社タカノヘルスケア 様
・株式会社竹中土木 様
・株式会社ダスキン 様
・株式会社トータルネットワーク 様
・株式会社苔食 様
・株式会社鈴木組 様
・株式会社中央ネームプレート製作所 様
・株式会社ニチレイフーズ 様
・株式会社ニューフレンドリー 様
・株式会社日本政策金融公庫 様
・株式会社ハガ木材 様
・株式会社ピーアンドピー 様
・株式会社フォレスト 様
・株式会社藤井建業 様
・株式会社フジタコーポレーション 様
・株式会社BECK 様
・株式会社ホーム企画センター 様
・株式会社ホスピタリティ&グローイング・ジャパン 様
・株式会社北海道銀行 様
・株式会社北海道勤労者在宅医療福祉協会 様
・株式会社北海道ジェイ・オール・フレッシュネス・リアル 様
・株式会社前川製作所 様
・株式会社マッソモ 様
・株式会社MOEホールディングス 様

・株式会社ヨシダ 様
・株式会社 LIXIL イーオールエー・ジャパン 様
・青木あすなろ建設株式会社 様
・イオンクレジットサービス株式会社 様
・池田暖房工業株式会社 様
・岩倉建設株式会社 様
・大岡産業株式会社 様
・協和総合管理株式会社 様
・カラカミ観光株式会社 様
・北一ミート株式会社 様
・北ガスジープレックス株式会社 様
・リンナイ株式会社 様
・株式会社エイチケーオール 様
・株式会社エンパイアー 様
・キャリアバンク株式会社 様
・建装工業株式会社 様
・斎久工業株式会社 様
・札幌建設運送株式会社 様
・札幌トヨペット株式会社 様
・札幌日信電子株式会社 様
・サッポロ不動産開発株式会社 様
・サントリー酒類株式会社 様
・シスコシステムズ合同会社 様
・ジャパンホームシールド株式会社 様
・第一法規株式会社 様
・ドービー建設工業株式会社 様
・ニッカディステイラリーサービス株式会社 様
・日昭株式会社 様
・日本建設株式会社 様
・日本道路株式会社 様
・日本郵政スタッフ株式会社 様
・ネクセリア東日本株式会社 様
・長谷川体育施設株式会社 様
・ビコンジャパン株式会社 様
・日立コンシューマ・マーケティング株式会社 様
・ヒューマンアカデミー株式会社 様
・豊栄建設株式会社 様
・北海道キリンビバレッジ株式会社 様
・北海道中小企業家同友会未知の会 様
・北海道テレビ放送株式会社 様
・北海道電力株式会社 様
・丸ト青果株式会社 様
・みらいコンサルティング株式会社 様
・明和地所株式会社 様
・紋別プリンスホテル株式会社 様
・雪印種苗株式会社 様
・有限会社美工堂阿部組 様
・有限会社ラボジャパン 様
・あさひかわ縁結びネットワーク 様
・札幌ボブラライオンズクラブ 様
・SATO-GROUP 様
・FUJITSU ファミリー会北海道支部 様
・札幌不動産リ스팅協会 様
・北海道特殊清掃クラブ 様

他