



# 1on1コミュニケーション研修 – 実践トレーニングパッケージ ご紹介

---

株式会社Rubato

©Rubato Co., Ltd.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means — electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise — without the permission of Rubato Co., Ltd..

This document provides an outline of a presentation and is incomplete without the accompanying oral commentary and discussion.

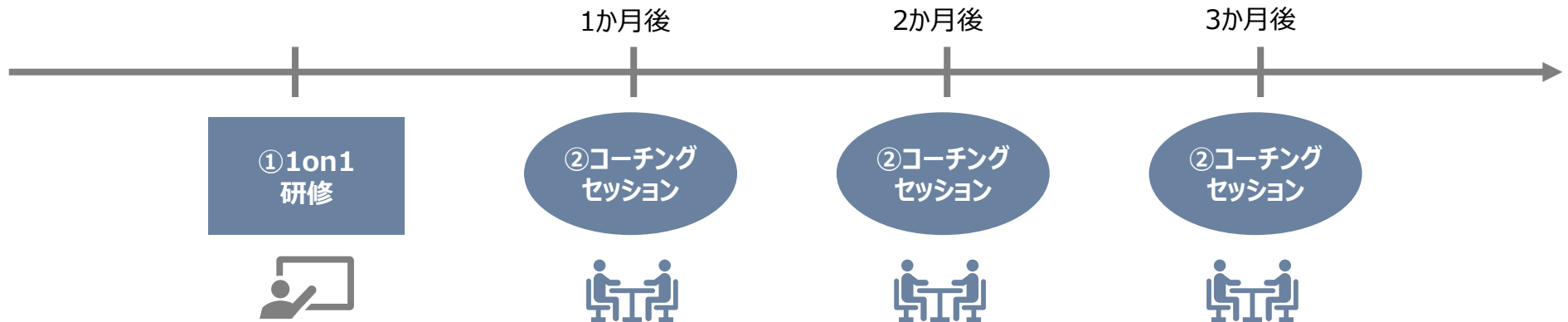
COMPANY CONFIDENTIAL

1. 研修概要
2. 提供形式
3. 研修資料サンプル
4. 講師・コーチ紹介
5. Rubatoについて

# 1. 研修概要

## パッケージ内容

1on1ミーティングを「部下の自律的な成長を促す場」にするために効果的なコーチングコミュニケーションの手法を学び、実践するためのスキルを習得します



### ①1on1コミュニケーション研修

- 1on1ミーティングの種類や目的、**自律的な思考を支援する「伝え方／聴き方」**などコミュニケーションのポイントを、ロールプレイを交えて習得する集合形式の研修です。

### ②コーチングセッション×3回

- プロのコーチとのコーチングで、自身の**メンバーとの1on1やコーチングの機会を振り返り**、コーチング力のレベルアップを図ります
- プロコーチから1対1でのコーチングを受けます（3回が標準的ですが、1回や2回も可能）
- 自身の**部下へのコーチングをテーマ**の中心に扱います

# 1. 研修概要

## ① 1on1コミュニケーション研修

### 1 研修の概要



- マネージャーとしての**役割について理解を深め、1on1の効果的な進め方と準備方法**を学びます。
- ロールプレイを通じて部下の**自律的な思考を促すコミュニケーションのコツ**を身につけます。
- **すぐに使えるTipsとチェックリスト**で実践に繋がります

### 2 研修の流れ



マネージャーの役割と1on1の活用方法を理解し、部下の自律的な思考と行動を支援するコミュニケーションスキル「**問いかけ方**」「**聴き方**」「**伝え方**」の3つをロールプレイを通して学びます。

- 1 研修の狙い
- 2 マネージャーの役割を理解する
- 3 1on1の種類と実践方法
- 4 部下を伸ばす「問いかけ方」「聴き方」「伝え方」
- 5 1on1を効果的に行うための準備と心構え
- 6 まとめ

### 10 カリキュラム（午後半日の例）



	アジェンダ	時間	コンテンツ
1	イントロダクション(30分)	13:00-13:30	• 1on1ミーティングとは
2	1on1実践方法 & 明日から使える3つの問いかけ(105分)	13:30-15:15	• 1on1の種類、頻度、流れ • チェックイン • 1on1をうまく行う8つのコツ • 主体的な思考・行動を引き出す3つの問い
3	部下を伸ばすコミュニケーション「伝え方」「聴き方」(55分)	15:15-16:10	• 自主的な思考を広げる「伝え方」のポイント • 部下を伸ばすコミュニケーション「聴き方」 • 不安なく話せる関わり方
4	準備と心構え & まとめ(50分)	16:10-17:00	• 聴き方チェックリスト • 4つの時間を意識する

# 1. 研修概要

## ②フォローアップコーチング

プロのコーチとの1対1のコーチングで、部下との1on1を振り返ります

### コンセプト

- プロのコーチとのコーチングで、マネージャー自身のメンバーとの1on1やコーチング機会の振り返りをサポートし、コーチングコミュニケーションや部下育成力のレベルアップを図ります

### 特徴

- プロコーチとの1対1でのコーチングを実施します。
- 自身の部下へのコーチングをテーマの中心に扱います
- セッションを通じて以下3つの効果が得られます
  - ①**コーチング基礎スキルアップ**：コーチの聴き方、伝え方、問いかけから自身のコーチング実践のヒントを得られます
  - ②**部下とのコーチング内容のレベルアップ**：自身の部下とのコーチングをテーマにすることで部下へのコーチング的コミュニケーションをブラッシュアップできます
  - ③**受ける側の視点の獲得**：自身がコーチングを受ける立場になることから、どのようなコーチングが良いか、受ける側の視点・気持ちを理解することができます
- セッション回数は3回が標準的ですが、2回や4回以上も可能です
- 効果測定指標を設けて**セッション前後の変化**をレポートします

### プログラム

1on1研修実施



コーチング  
セッション① 60分

現状の課題整理および  
目標設定と行動プラン作成



コーチング  
セッション② 60分

行動および目標達成度の  
レビューと対策の検討



コーチング  
セッション③ 60分

成果と学びの振り返りと継続的  
な行動プランの策定



- ※ 1 通常は月に1回のペースで実施します
- ※ 2 回数や時間は変更可能です

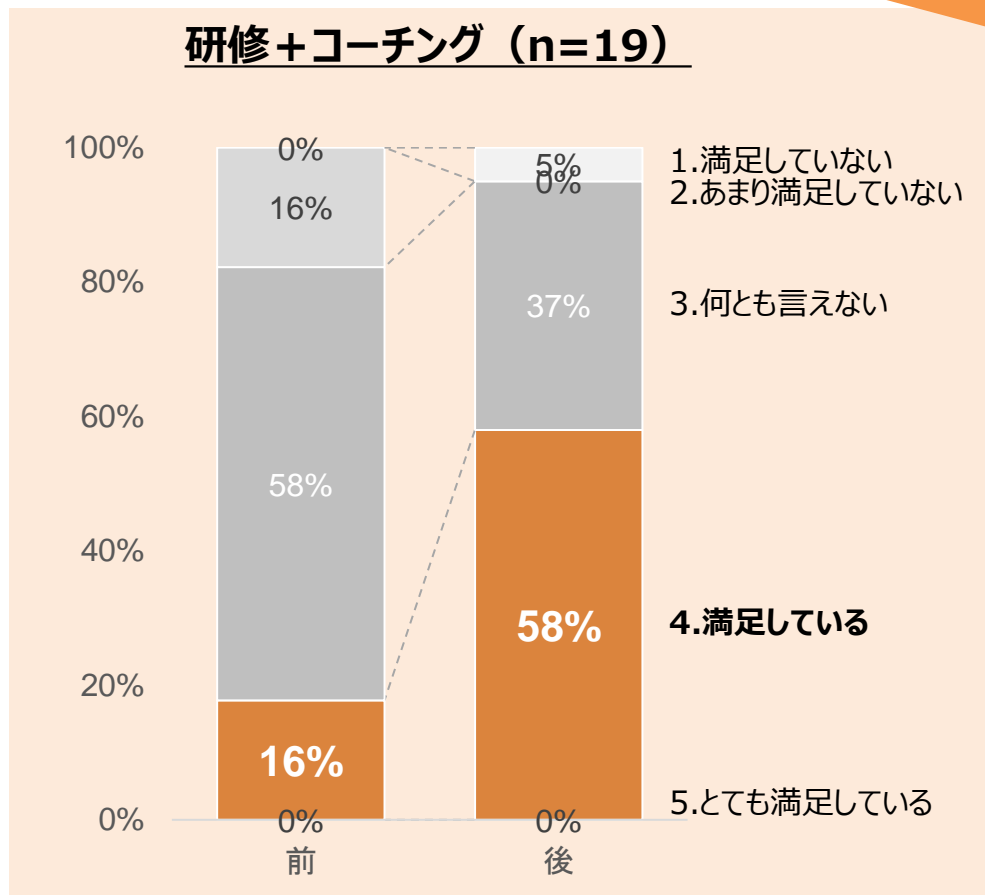
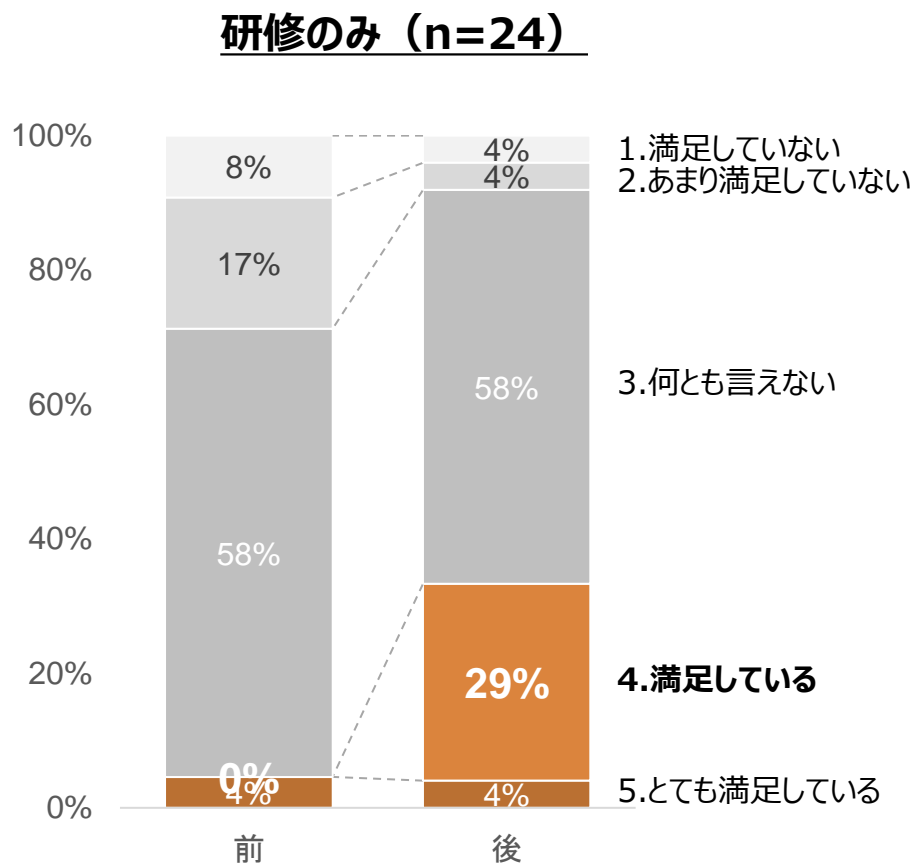
# 1. 研修概要

## ②フォローアップコーチング（効果）

研修のみの方も自身の1on1の満足度が向上していますが、フォローアップコーチングを受けた方の満足度は更に大きく向上しています

### メンバーへの1on1についての自身の満足度

参考



# 1. 研修概要

## ②フォローアップコーチング（セッションテーマ例）

1on1をメインに扱うことが多いですが、メンバー育成、チームの関係性、コミュニケーション等マネジメントに関してのテーマを中心に扱います

テーマカテゴリ	具体的なテーマ例
1on1について	<ul style="list-style-type: none"><li>• うまく進めるためにどうすればよいか</li><li>• <b>年上の部下</b>とのコミュニケーション</li><li>• <b>社歴の浅い部下</b>との1on1</li><li>• Willや先々のキャリアの目標について考えることが<b>苦手な部下</b>との1on1</li><li>• 研修で<b>学んだことをどう活かせばよいのか</b></li></ul>
部下育成について	<ul style="list-style-type: none"><li>• 意欲は高いが<b>伸び悩んでいる部下の育成</b>について</li><li>• <b>自分とは異なるタイプ</b>の部下とのコミュニケーション</li><li>• <b>指示待ち傾向の強い相手</b>への関わり方</li></ul>
チーム・組織運営について	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>チームの理想の状態</b>とそれを実現するためのアクションについて</li><li>• <b>人間関係/雰囲気</b>の改善</li></ul>
自分のキャリアについて	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>自分のWillやCanの明確化と実現方法</b>の検討</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>• 漠然としたモヤモヤ、うまくいっていないことについて <b>課題の明確化と改善の糸口</b>を見つける</li></ul>

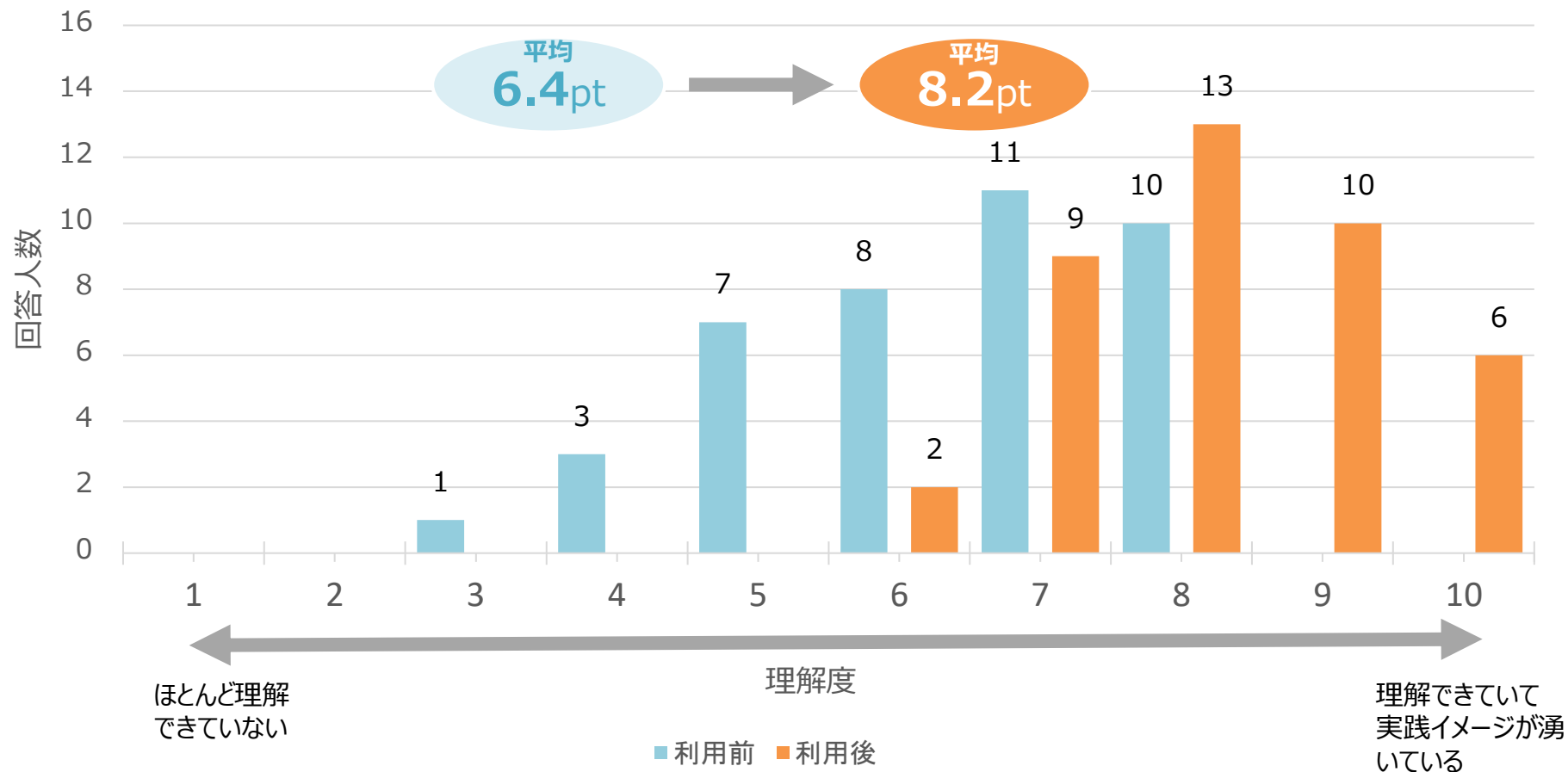
# 1.研修概要

## ②フォローアップコーチング コーチングの理解度

コーチングセッションを受ける前と後で理解度の評価分布が大きく右側に移動しています

「1on1でのコーチング的な関わり（育成を意識した聴き方、働きかけ方）」の

あなたの理解度を教えてください



※3回のコーチングセッションのbefore-after、n=40

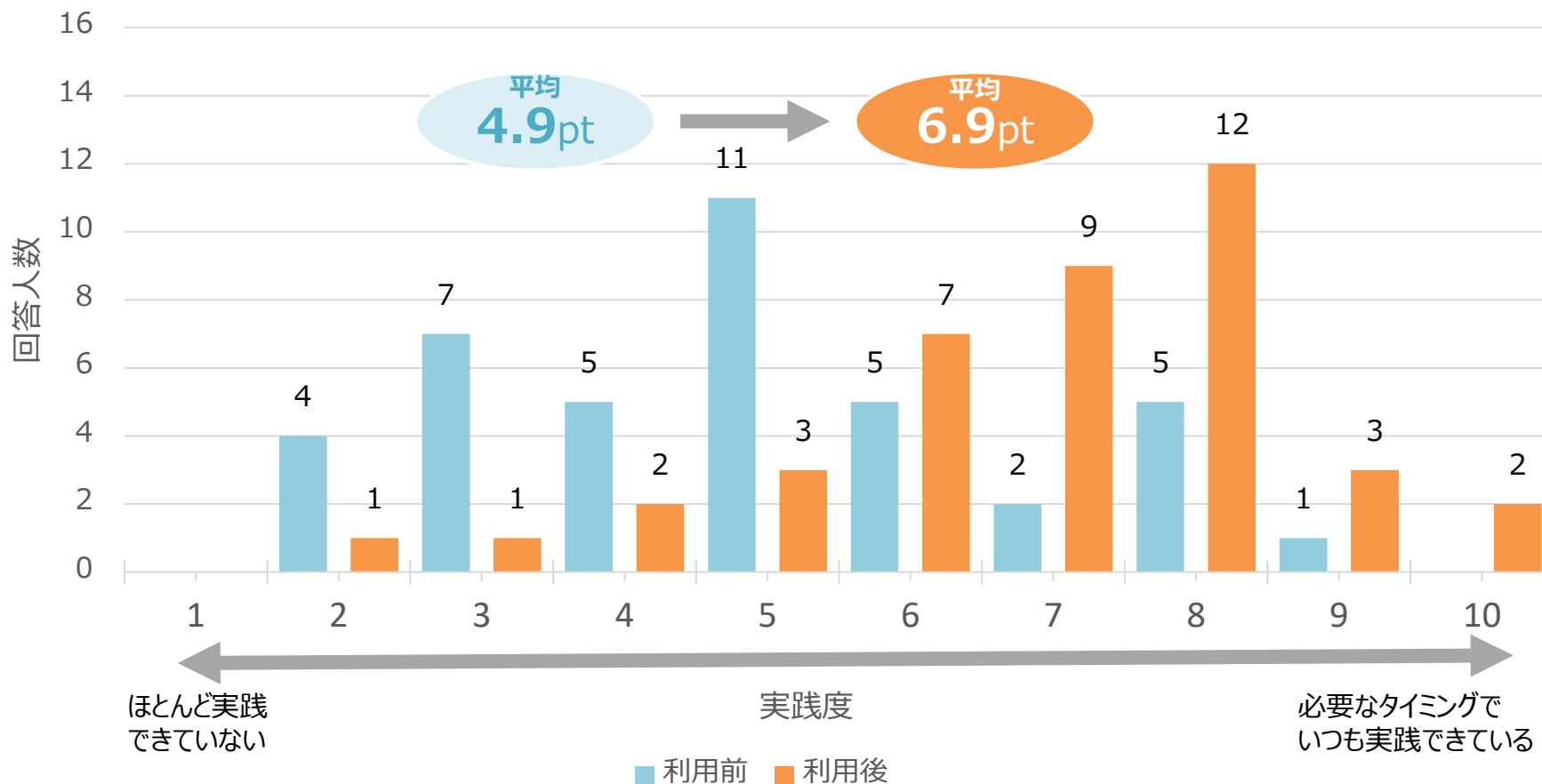


# 4.ご利用前後の変化

## マネジメント向け：1on1実践 - コーチングの実践度

コーチング利用前はばらけていたコーチングの実践度が、8がボリュームゾーンになっています

「1on1でのコーチング的な関わり（育成を意識した聴き方、働きかけ方）」の  
実践度を教えてください



※3回のコーチングセッションのbefore-after、n=40

1. 研修概要
2. 提供形式
3. 研修資料サンプル
4. 講師・コーチ紹介
5. Rubatoについて

# 1. 提供形式

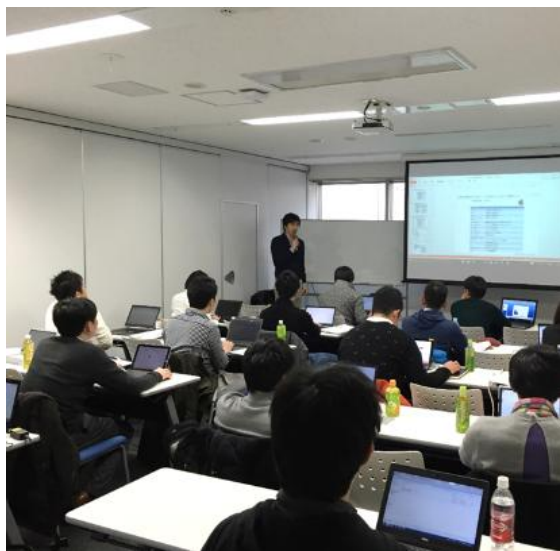
## ①1on1コミュニケーション研修

### 講師派遣型（半日）

#### 概要

- 新入社員研修、階層別研修など受講人数**10名以上**の場合におすすめ
- **短時間**でより集中的にトレーニング
- ご希望の日程で開催可能

※価格や詳細についてはお問合せください



	アジェンダ	時間	コンテンツ
1	イントロダクション(30分)	13:00-13:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1on1ミーティングとは</li></ul>
2	1on1実践方法&明日から使える3つの問いかけ(105分)	13:30-15:15	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1on1の種類、頻度、流れ</li><li>• チェックイン</li><li>• 1on1をうまく行う8つのコツ</li><li>• 主体的な思考・行動を引き出す3つの問い</li></ul>
3	部下を伸ばすコミュニケーション「伝え方」「聴き方」(55分)	15:15-16:10	<ul style="list-style-type: none"><li>• 自主的な思考を広げる「伝え方」のポイント</li><li>• 部下を伸ばすコミュニケーション「聴き方」</li><li>• 不安なく話せる関わり方</li></ul>
4	準備と心構え&まとめ(50分)	16:10-17:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 聴き方チェックリスト</li><li>• 4つの時間を意識する</li></ul>

# 1. 提供形式

## ②フォローアップコーチング

### 概要

- コーチングセッションを開始する前に事前の導入ヒアリング、導入セッションを実施。
- オンライン会議ツール（ZOOM、Teams、meet等）を用いて行います。



※価格や詳細についてはお問合せください

### 導入ヒアリング

- 貴社の人事面での課題、人材ビジョン、人材育成方針、事業方針などをヒアリングさせていただきます
- 弊社でヒアリング内容をコーチに展開します

### 導入セッション

- 利用者様に向けて1時間のガイダンスを行います。
- コーチングを受ける目的意識の醸成やマインドセットおよび疑問や不安を解消する場として集合で実施いたします。

### コーチとの マッチング

- コーチご希望確認フォームで回答いただいたご希望をもとに利用者様とコーチとのマッチングを行います
- ご希望に応じてAIによるコーチとの相性診断を利用することも可能です。

### コーチングセッション 60分×3回

- コーチと個別調整した日時で3回セッションを実施

### レポート報告

- アンケート回答を元にコーチング利用前後の変化をまとめたレポートをコーチ所感も加えて報告します

1. 研修概要
2. 提供形式
3. 研修資料サンプル
4. 講師・コーチ紹介
5. Rubatoについて

# 1. イントロダクション

## 本研修の目的・ゴール

### 目的

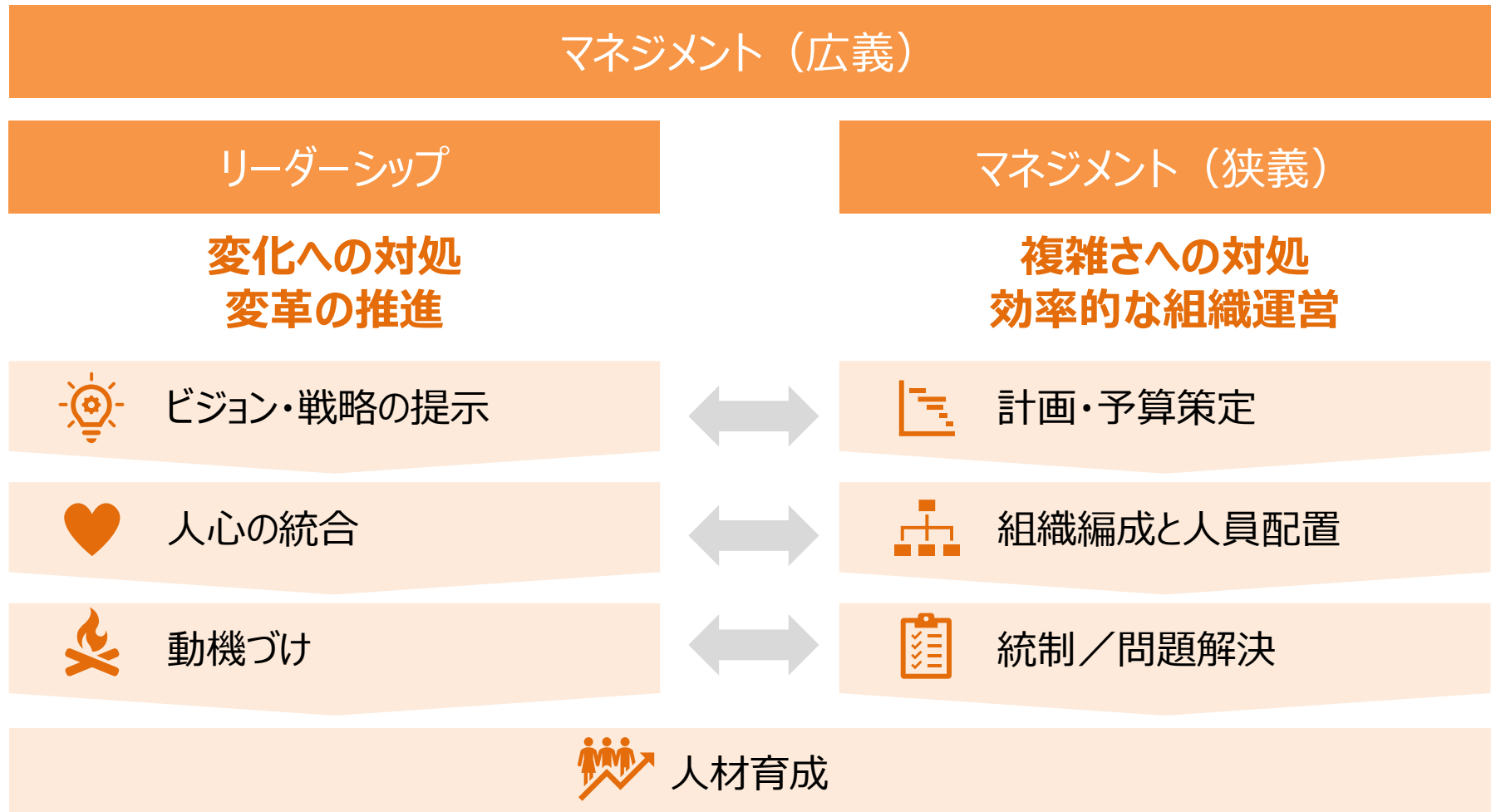
1on1についての理解を深め、1on1を活用した**部下の自律的な成長を促す為のコーチングコミュニケーションを学ぶ**

### ゴール

- ① 1on1の**種類や進め方など概要が理解**できている
- ② 1on1における**具体的な働きかけのヒント**を得ている

## 2. マネージャーの役割とは


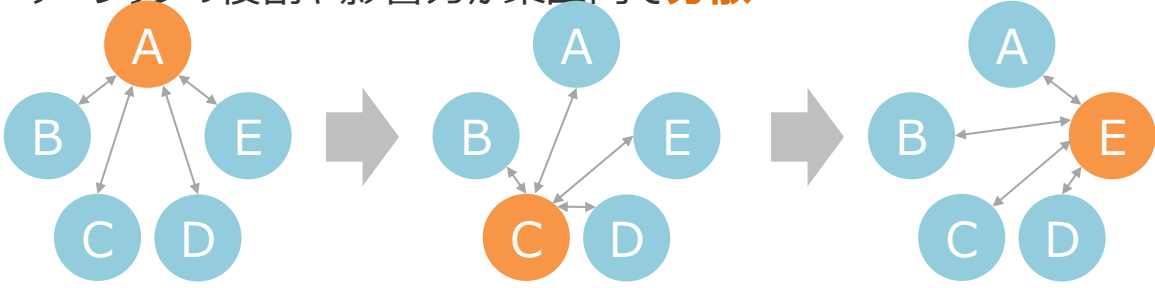


ハーバードビジネススクールのコッターはリーダーシップと狭義のマネジメントは相互補完関係にあるとし、この全体が広義のマネジメントと一般的には呼ばれている



出所：ジョン・P・コッター（1990年）「（新訳）リーダーシップとマネジメントの違い～両者は補完関係にある」、ハーバードビジネスレビュー2011年9月号 にRubato加筆

## 2. マネージャーの役割とは シェアードリーダーシップとは？

シェアードリーダーシップとはチームの中でリーダーシップが分散していることで、チームに正の効果をもたらしている

<p>シェアード リーダーシップ</p> 	<p>①同僚間での<b>水平的</b>な影響力                  ②チーム内での<b>自然発生的</b>な現象                  ③リーダーシップの役割や影響力が集団内で<b>分散</b></p> 
<p>効果 </p>	<p>チームの業績、創造性、満足度などの肯定的感情に対して<b>正の効果</b></p>
<p>シェアードリーダーシップを高める 要因 </p>	<p>①「<b>チームの特徴</b>」：チーム構成員の多様性やチーム結成からの期間など                  ②「<b>チームの環境・状態</b>」：目標共有、ソーシャル・サポート、意見の尊重など                  ③「<b>公式リーダーの特徴</b>」：メンバーへの権限移譲、謙虚であることなど</p>

出所：リクルート・マネジメント・ソリューションズ（2023）「シェアード・リーダーシップ概論－リーダーシップ研究の変遷と共に－」

Zhu, J., Liao, Z., Yam, K. C., & Johnson, R. E. (2018). Shared leadership: A state-of-the-art review and future research agenda. Journal of Organizational Behavior, 39(7), 834-852.



# 2.1on1とは 1on1の種類

大きく分けて2種類あります

## 業務1on1

## キャリア開発1on1

### 概要

主に現在進行中の業務やプロジェクトに関する達成目標や期日、問題解決を中心としたもの

部下自身の成長やキャリアの方向性に焦点を当てて実施するもの

### 内容

1. **進捗の確認:**  
各タスクやプロジェクトの進捗状況を共有し、円滑に進められるよう相談に乗ります
2. **障害の解消:**  
仕事の進行中に遭遇した問題や障害をについて、解決策を議論します
3. **リソースの調整:**  
必要に応じて、人材の手配や他の業務と優先順位の調整を行います
4. **フィードバックと改善:**  
業務の進め方やアウトプットに対して振り返りを行い、フィードバックの提供や改善案の検討・アドバイスを行います。

1. **キャリア目標の設定:**  
長期的なキャリアの方向性や目標を設定し、その実現ための行動計画を検討します
2. **スキル開発:**  
業務やキャリア目標実現において求められるスキルや能力を把握し、それらを磨くための学習計画を立てます
3. **メンタリングやコーチング:**  
キャリア目標の実現の為の情報提供や思考のサポートでメンバーの自律的な成長を促します
4. **機会提供:**  
チャレンジの機会や新しいポジション、プロジェクトへの参加等成長に繋がる機会を共に考えます

出所:

### 3. 1on1の実践方法 1on1の頻度と時間のパターン

業務1on1とキャリア開発1on1を分け、タイミングを決めて実施します

	パターンA (月5回)	パターンB (月2-3回)	パターンC (月4回)
業務 1on1	30分/週 (月4回)	1時間/隔週 (月2回)	30分/週 (月4回) ※内1回は キャリア開発1on1
キャリア 開発 1on1	+	+	
	1時間/月 (月1回)	1時間/隔月 (月0-1回)	

出所：

### 3. 1on1の実践方法 チェックインでの確認

例えば次のような観点から部下の様子を丁寧に観察したり、状況を聞いてみたりしよう

表情は？

口調は？

メンタルは  
安定しているか？

何か変わった  
ところがないか？

忙しさは  
どう？

体の調子は  
どうか？

人間関係は  
どう？

# 3. 1on1の実践方法

## 1on1をうまく行う8つのコツ

ノースカロライナ大学のロゲルバーグによると1on1が成功するポイントは複数ある

- 1 1on1開始の伝え方は？ → チームの会議で**目的を含めて全員**に対して伝える  
(自分だけと思われないようにする)
- 2 適切な頻度と時間は？ → **週1回30分前後**が適切 (次が隔週で45-60分)  
(部下の希望は必ず聞く)
- 3 繁忙期はキャンセルして良い？ → **キャンセルはダメ**。日程を再設定するか、時間を短くしても実施する
- 4 アジェンダはあった方が良い？ → アジェンダは**あった方が良い**。1on1前でも中でも良い。ただ部下がアジェンダ決定に関与することが大事。そして部下の話したいテーマを優先する
- 5 キャリアなど中長期的なテーマを話すには？ → **毎回10分**と決めても良いし、**3-4回に1度集中的に**話すと決めておいても良い
- 6 メモは残す？ → **メモを残して**アクションや前回の振り返りに活用する
- 7 部下に話してもらう割合は？ → **50~90%**は部下に話してもらうことが重要
- 8 始め方、終わり方は？ → 時間をとってくれたことに**感謝する**

# 4. 明日から使える3つの問いかけ 1on1におけるコミュニケーション

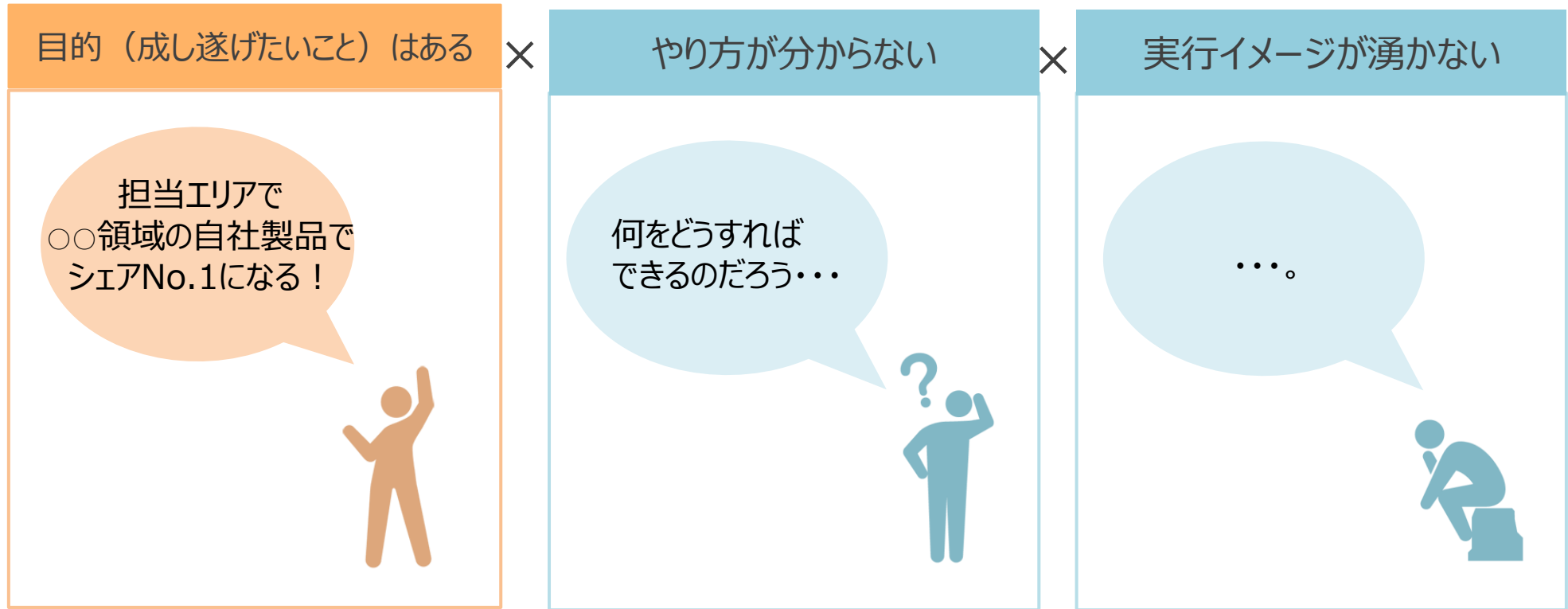
それぞれテーマの緊急度や求められる成果の種類や部下の状況によって、アプローチは

	指示・ティーチング	アドバイス	コーチング
緊急度	高	中	低
成果	短期的	短期～長期的	長期的
部下の成長度 自律度	低	中	高

出所：

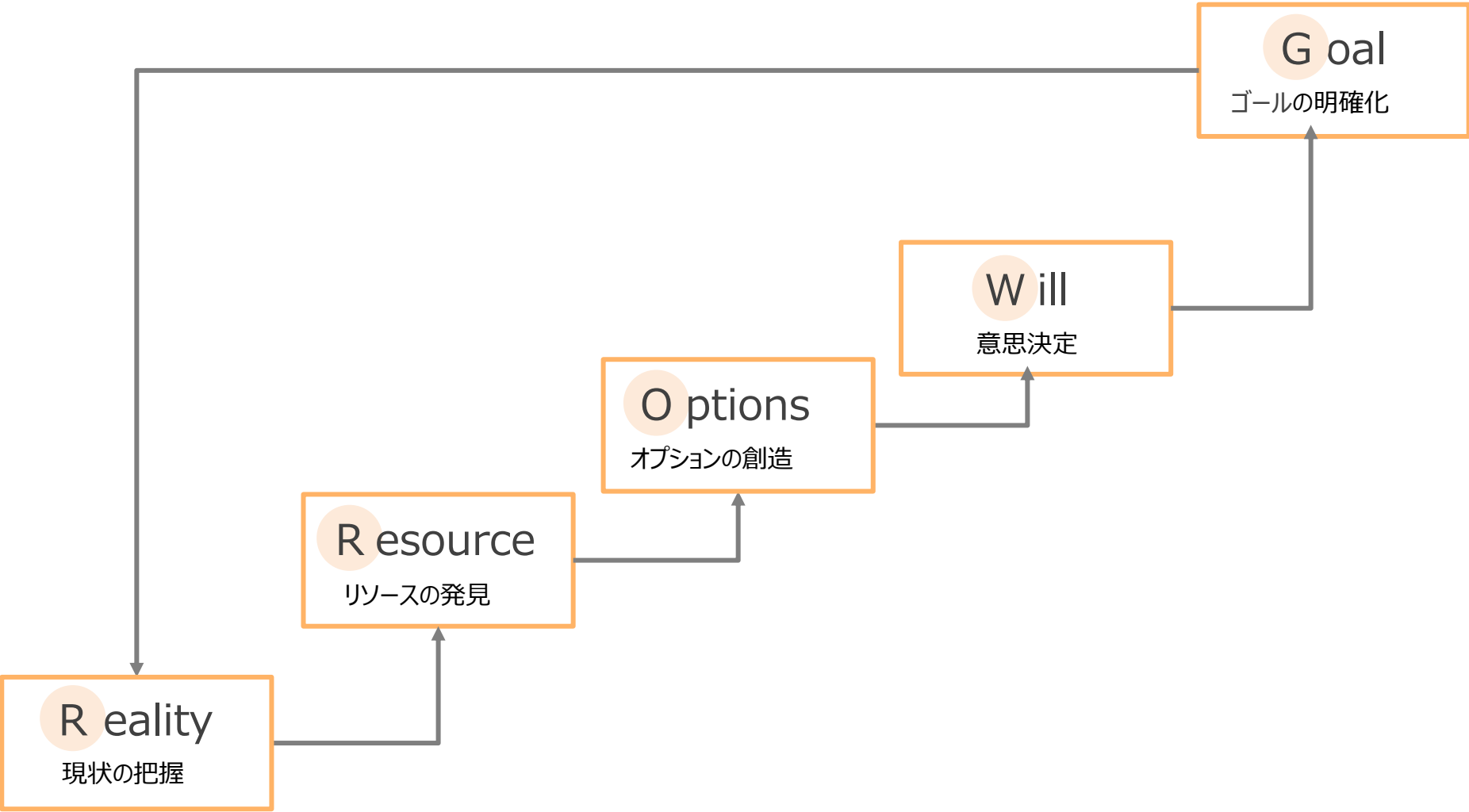
## 4. 自律的な思考を引き出す「問いかけ」 主体性の発揮に至らないパターン①

目的（成し遂げたいこと）はあるが、やり方が不明で、実行イメージも湧かない



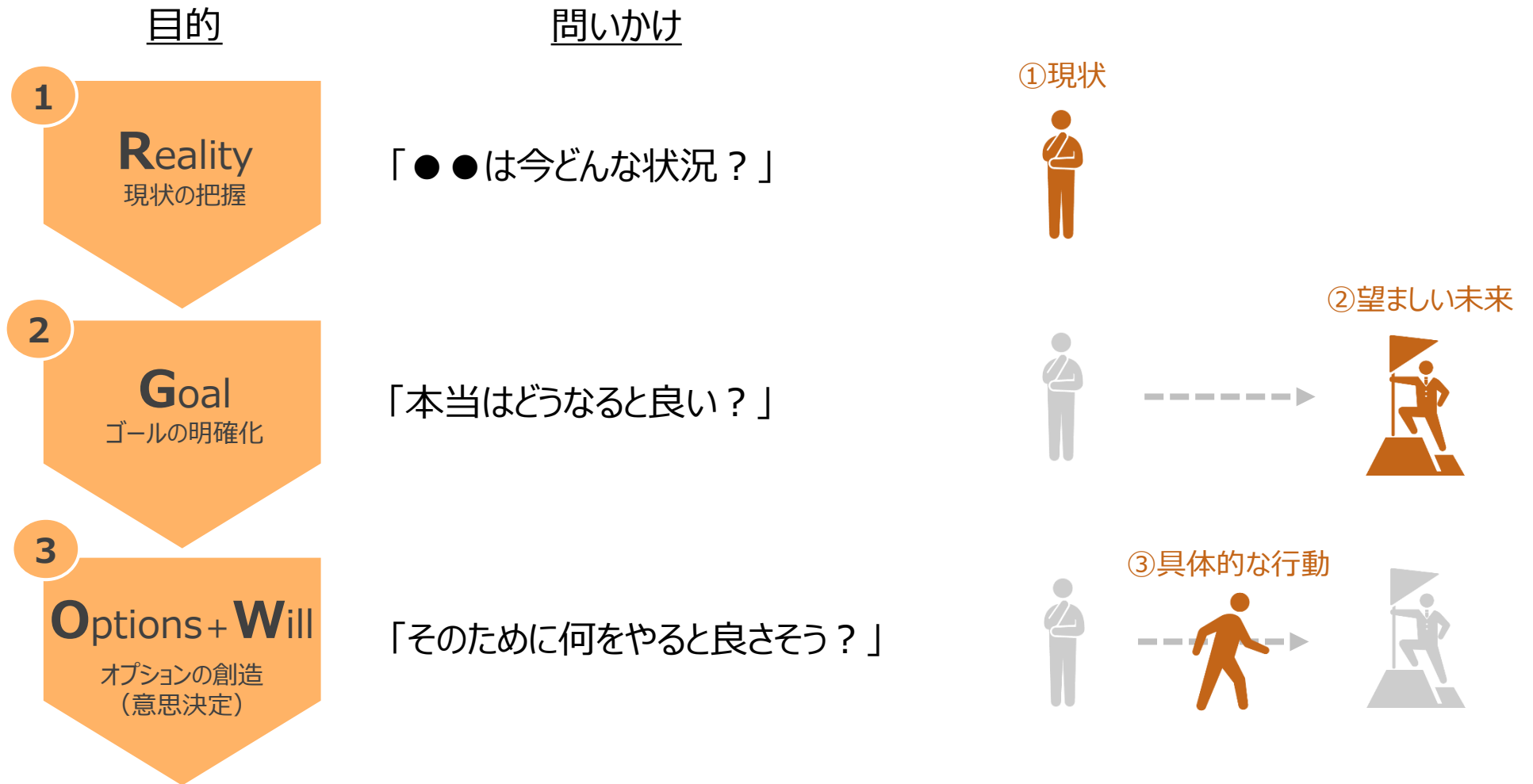
# 4. 明日から使える3つの問いかけ GROWモデル

目標に向けた行動を支援するコーチングモデルの原型、GROWモデルを使って3条件をクリアすることで目標を達成し、行動を支援することができます



# 4. 明日から使える3つの問いかけ 主体的な思考・行動を引き出す3つの問い

現状・未来・行動を整理するフレームワークを使ってみます (GROWモデルの簡易版)





## 4. 明日から使える3つの問いかけ

### 【実践ワーク】3つの問いを使った振り返りセッション

次のテーマについて、3つの問いを使って、ペアワークを行います

振り返り  
セッション  
(5分間)

#### 「3カ月間の振り返り（部下とのコミュニケーションについて）」

【A：聞き役】 3つの問いを使いながら、話を聴いていきます

【B：話し役】 問いをヒントに自分と向き合い、言葉にしていきます

フィードバック  
タイム  
(2分間)

【A】 Bの方に、2項目について直観で点数をつけてもらいます（10点満点）

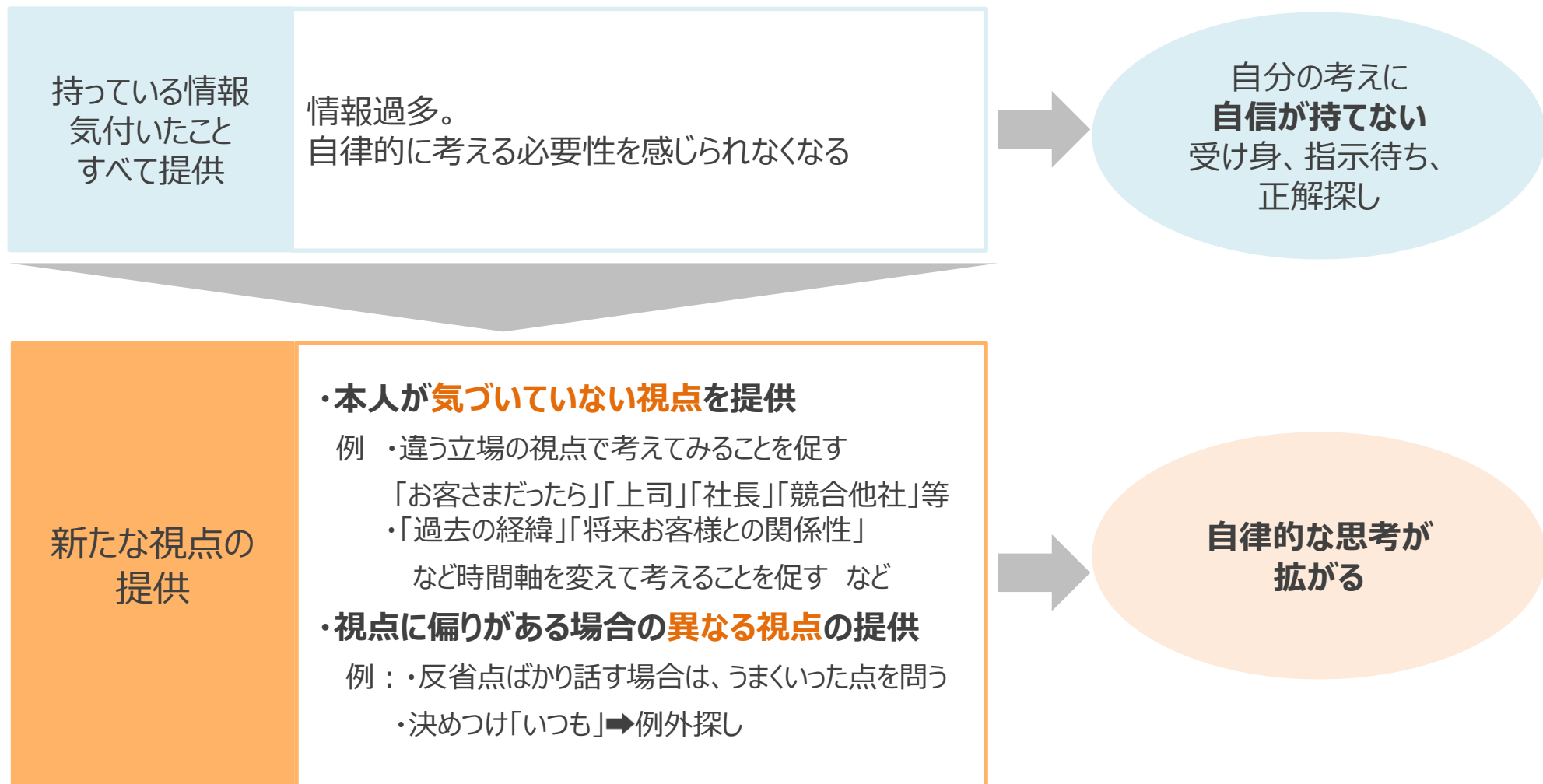
その上で、点数の理由を具体的に聞いてみます ※次ページにて

【B】 話し役として、感じたことを具体的に伝えます

役割交代

## 5. 自律的な思考を拡げる「伝え方」

自律的な思考を拡げるためには情報を提供しすぎないことが大切です



出所：

## 6.部下を伸ばすコミュニケーション「聴き方」 人が発言しない原因

発言しないことの背景には「不安」があります

質問しない

無知だと思われる不安

相談しない

無能だと思われる不安

アイデアを出さない

でしゃばりだと思  
われる不安

現状を批判しない  
(= 反対意見を言わない)

ネガティブと思われ  
る不安

不安なく  
相手が  
話せる  
関わり方  
が重要

# 聴き方チェックリスト①

		説明	具体例
4つの言語「コミュニケーション」	<input type="checkbox"/> 相槌	<p><b>合いの手。聴いている合図</b></p> <p>相手に聴いていることが伝わり、相手がより話しやすくなります</p>	<p><b>「うん、うん」「そうか」「なるほど」「へえ～」「たしかに」</b>など。適切なタイミング、頻度で</p>
	<input type="checkbox"/> 伝え返し	<p><b>言い換えずに同じ言葉を使うこと</b>で、わかってきている、受け止められた感覚を与えます</p>	<p>相手の言葉を<b>そのまま</b>使って返すこと 例：「最近、うまくいっていないんです」 「うまくいっていないと感じているんですね」</p>
	<input type="checkbox"/> 促し	<p>興味を持って聴いていることを伝え、<b>相手の「もっと話そう」、「もっと考えてみよう」という気持ちを促します</b></p>	<p><b>「それから？」「それで？」</b>など、興味関心を示し、相手により考えてもらう接続詞</p>
	<input type="checkbox"/> 要約	<p>改めて発した言葉を確認することで、より考えを深められる</p>	<p><b>ひとりひとり聴き終えた後</b>で、相手の話を要約して確認する</p>

1. 研修概要
2. 提供形式
3. 研修資料サンプル
4. 講師・コーチ紹介
5. Rubatoについて

## 4. 講師紹介



Matsugami Junichiro  
松上 純一郎

同志社大学文学部卒業、神戸大学大学院修了、University of East Anglia修士課程修了。

米国戦略コンサルティングファームのモニターグループで、外資系製薬企業のマーケティング・営業戦略の策定等に従事。その後、NGOに転じ、アライアンス・フォーラム財団にて企業の新興国進出サポートに携わる。

現在は株式会社ルバト代表取締役を務め、個人・法人向けの研修を行っている。



Onoe Shunsuke  
尾上 俊介

学習院大学経済学部卒業、産業カウンセラー、日本プロフェッショナル講師協会認定講師

サッポロビール、ファミリーマート、リコージャパンにて20年間、人事（労務、安全衛生、採用、教育、障がい者雇用）業務に従事。採用から入社後の定着支援まで携わる中で、社員が成果発揮できるようメンタルヘルスやコーチング・カウンセリングを学ぶ。

現在は、企業研修講師・大学キャリア講師、会社員・学生のコーチ・カウンセラーとして活動中。



Nakata Mariko  
中田 真理子

学習院大学文学部心理学科卒業。国際コーチ連盟（ICF）アソシエイトコーチ、日本プロフェッショナル講師協会認定講師

三井物産株式会社に入社し、経理、リスクマネジメントおよびエネルギービジネスに携わる。研修員としてロシアに1.5年、駐在員としてイギリスに2年滞在し、多様なバックグラウンドや価値観のメンバーと共に働く。

現在は主にグローバル人材育成、関係性構築、リーダーシップや自己認識等の企業研修、若手から管理職のコーチングを提供。



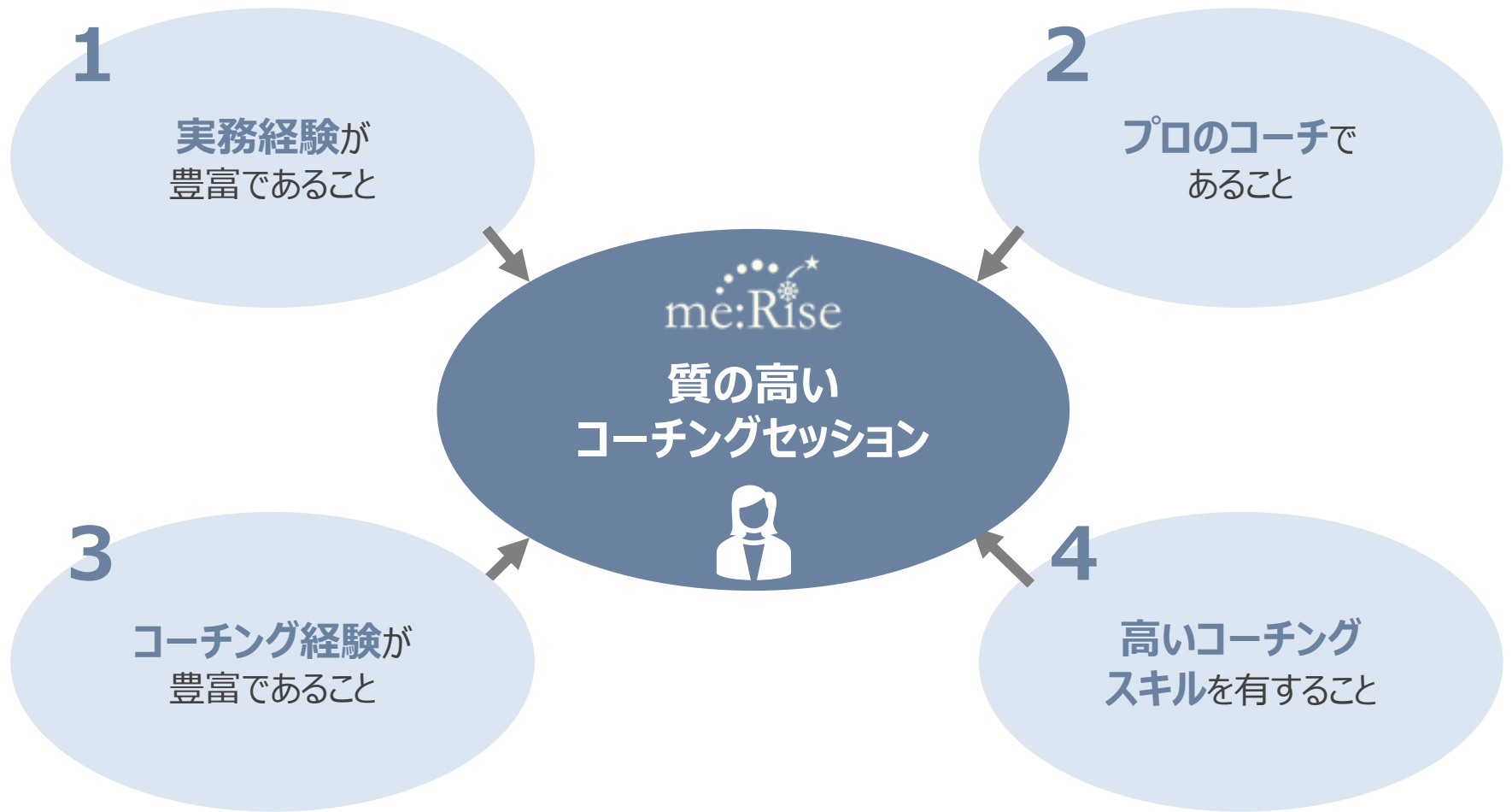
Koizumi Akiko  
小泉 暁子

ソニー株式会社に21年間勤務し、商品開発に10年間、事業企画7年、人事部での人材育成を中心に4年間従事。その後、組織開発系ベンチャーエール株式会社にて社外メンターおよびその採用・育成に約3年間携わる。

現在はキャリアコーチ、国家資格キャリアコンサルタントとしてビジネスパーソンのキャリア選択のサポートや法人向け、大学向けの講師としても活動。津田塾大学学外学修センター特別講義「未来をつくる判断軸の見つけ方」担当講師。

# 4. コーチ紹介

## me:Riseコーチの特徴



※me:Riseでの「プロ」とは、①仕事にしていること、②継続的にコーチングセッションを提供していること ③累計セッション時間300時間以上 または、累計ユーザー数100名以上の実績の条件を満たしていることを意味しています。

## 4. コーチ紹介

20名の厳選されたコーチより、ご利用内容に応じて担当コーチを決定いたします



志賀 文香



小泉 暁子



井本 仁美



高橋 基成



橋本 幸恵



中田 真理子



山崎 奈央



高橋 明久



重次 泰子



小平 ゆう子



尾上 俊介



西村 典子



村松 陽子



志鎌 あかね



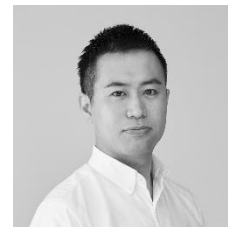
高本 由美子



西山 伸子



竹谷 由弥子



高橋 悠人



高瀬 智之



建部 真奈



# 4. コーチ紹介

## コーチプロフィール①

### 志賀 文香



日本生命にて、営業・営業マネジメント・人事を経験。Positive psychologyやレジリエンス、コーチングを探求し、現在は、採用・転職支援会社のパーソルキャリア（旧インテリジェンス）に在籍する傍ら、キャリアコーチングや研修・ワークショップを行うパラレルワーカー。自身の転職経験や、現職で培った150名以上の転職支援経験、金融業界やコンサルティング

業界をはじめとする法人顧客の採用支援経験を活かしたアドバイスに定評がある。ビジネスパーソンの悩みに寄り添い、望む生き方から考えるキャリアのサポートが得意。

- ・The School of POSITIVE PSYCHOLOGYレジリエンス講師認定コース修了
- ・（株）アナザーヒストリー主催プロコーチ養成スクール卒業

### 小泉 暁子



ソニー(株)に21年間勤務。商品開発や事業企画に携わった後、人事部で人材育成、女性活躍支援などに従事。その後、組織開発系ベンチャー企業において契約企業の社員の外部メンターとして活動。現在はキャリアコーチ、キャリアコンサルタントとして活動。企業研修や個人向けワークショップなども行っている。

ビジネスマンのサポート経験が豊富。また、子育てと仕事の両立経験からのアドバイスができることも強み。

- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・チームフロープロコーチ養成スクール卒業

### 井本 仁美



(株)リクルートエージェント（現：(株)リクルート）にて法人営業、新サービス拡充のプロジェクトリーダー、育成に従事し、その後人事系フリーランスへ転身。法人・個人向けキャリアカウンセリング、コーチング業務、研修講師、採用業務、ベンチャー企業での企画業務等を経験。

キャリアコンサルタント×コーチングの知見を活かし、課題解決しながらポジティブアプローチで目標達成を伴走することや、クライアントが発する言葉を大切に扱いその方が持つ価値観や考えの言語化が得意。自己肯定感が上がり、その人らしさに気づくことで自己実現に向けて行動を起せるセッションと定評あり。

- ・国際コーチング連盟認定コーチ(ACC)
- ・（一財）生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ
- ・国家資格キャリアコンサルタント

### 高橋 基成



旧太陽信用金庫（現 城北信用金庫）にて業務に従事。その後、一念発起して特別支援学校の教師に転職し14年間勤務。現在新たなステージへの挑戦するため、幅広い世代のスポーツ選手のメンタルコーチに転職。2017年よりデフサッカー・フットサル女子日本代表のメンタルサポート。他（株）未来舎と業務提携し、グループホーム管理責任者などの福祉業務も

兼務。自身も経験した大幅なキャリアチェンジに必要な自分軸の発見と、強みを引き出すコーチングには定評がある。

- ・（一社）フィールド・フロー認定スポーツメンタルコーチ
- ・教員免許（小学校・中学校・高校・特別支援学校）
- ・全米NLP協会マスタープラクティショナー
- ・7つの習慣®実践会認定ファシリテーター

# 4. コーチ紹介

## コーチプロフィール②

### 橋本 幸恵



旭化成ホームズ（株）に勤務。その後、コーチング・コミュニケーション・チームビルディングを学ぶ。現在はスポーツメンタルコーチとして、指導者・チーム・選手の、モチベーションマネジメント・パフォーマンス向上・本番発揮力などをサポート。それらの経験を活かして企業研修も行っている。

個人の底力を引き出す身体感覚や五感も扱うコーチングを得意とする。また、アスリートのセカンドキャリアサポートの経験を活かしたアドバイスにも定評がある。

- ・（一社）フィールド・フロー認定スポーツメンタルコーチ
- ・チームフロープロコーチ養成スクール認定コーチ

### 中田 真理子



大学では心理学を学び、三井物産（株）に13年間勤務。国内外の財務業務や石油・ガスのエネルギービジネスを経験。ロシア、イギリスでは多様な国籍・価値観のメンバーと共に働く。多様化する環境の中で、働く人が自分らしく輝いて仕事をする、人生を送ることによりダイレクトに深く関わりたいと思い、独立。現在は20代の若手から管理職を対象

とした研修講師、コーチとして活動中。自身の経験や心理学のバックグラウンドを踏まえ、個々人が自分の内面を客観的に振り返り、自分の軸やビジョンを引き出すコーチングに定評がある。

- ・CTI認定プロフェッショナル・コアアクティブ・コーチ（CPCC）
- ・全米NLP協会プラクティショナー

### 山崎 奈央



（株）リクルートでHRサービスの営業として数百社の企業の人事課題と向き合う。退社後、テレワークマネジメント社に参画。立上げ期のサービスアセットを担う他、テレワーク導入コンサルティングに携わる。現在はパーソル社に籍を移し、人事コンサルタントとして制度構築、組織開発に従事。対話やワークショップを組み入れた現場の意識改革を得意とする。

また、パラレルキャリアとして（一社）社会創発塾のキャリア教育団体イノライブで、学生を対象とした授業・イベントプログラムの設計、ファシリテーション、運営理事に従事する他、20～30代の若手・中堅ビジネスパーソンを対象にしたパーソナルコーチングにも取り組んでいる。

- ・国際コーチ連盟認定PCC（Professional Certified Coach）
- ・CTI認定 CPCC®（Certified Professional Co-Active Coach）
- ・一般社団法人ワークショップデザイナー開発機構 認定ワークショップデザイナー

### 高橋 明久



大手医療機器メーカーに在籍し、設計開発から米国駐在でのマーケティングを経て、現在は品質保証に従事。昔から“イキイキしたチーム”を目指して取り組むも空回りの連続だったが、コーチングと出会い試行錯誤する中でその風向きが変化。現在は社内の組織風土改革をリーダーとして推進する傍ら、会社員を中心にコーチングを提供。

過去の経験を基に価値観を見つけ、自分らしさを大事にしたキャリア開発を支援。自身の経験や挑戦を共有しながら進める伴走スタイルで、穏やかな関わりの中で得られる納得感と新たな行動に向けた勇氣には定評がある。

- ・アナザーヒストリー プロコーチ養成スクール 認定コーチ
- ・CALC（認定アクションラーニングコーチ）
- ・TOILABプラクティショナー
- ・メンタルマネジメントスクール 認定心理カウンセラー ベーシック 認定番号0142

# 4. コーチ紹介

## コーチプロフィール③

### 重次 泰子



日本銀行で国際金融調査、為替のディーリング業務に約10年従事。4年間の子育て期間を経て、三菱総合研究所で金融経済の研究業務に計13年携わる一方、「メンバーの幸福度とチームの成果の両方を引き上げる仕組みづくりはないか」という問題意識を持ち、コーチングを学ぶ。現在は個人とチームのリソースを最大限に活かし、成果を上げることが目標

に、ビジネスパーソン向けのコーチングや、企業研修などを中心に活動中。個人の強みにフォーカスし、その人らしさを活かして成果を上げるコーチングに定評がある。

- ・国際コーチ連盟認定コーチ (PCC)
- ・GALLUP認定ストレングスコーチ

### 尾上 俊介



サッポロビール、ファミリーマート、リコージャパンにて20年間、人事採用・教育、障がい者雇用に従事。採用から入社後の定着支援まで携わる中で、社員が成果発揮できるようコーチング・カウンセリングを学ぶ。関わった方々が生き生き働く姿が手応えとなり、コーチとして独立。現在は、会社員・学生のコーチ・カウンセラー、企業研修・大学キャリア講師

として活動中。自身のマイナス経験から築いた「違いや弱みは力になる。どんな自分もどんな仲間も、その人らしく活かす方法」を用いたコーチングを実施している。

- ・AICF認定コーチ
- ・産業界カウンセラー
- ・心理危機介入カウンセラー
- ・国家資格キャリア・コンサルタント
- ・うつ・クライシス専門カウンセラー
- ・障害者職業生活相談員

### 小平 ゆう子



転職エージェント・JACリクルートメントで17年間、法人営業とキャリアアドバイザーを務め、外資系から日系大手、ベンチャー企業まで幅広い業態の企業を担当。1000名以上の多岐にわたる職種の方々とキャリア面談を行い、管理職として部下育成や組織運営にも尽力。また、産休育休からの復職、転職、独立などライフスタイルの変化も経験。キャリアだけでなく、

ライフという視点でのコーチングにも強みがある。それぞれのクライアントの気持ち大切にしながら、その人の持つ自分らしさを引き出し、キャリアや人生における目標ややりたい姿を言語化し、自分の軸を見つけるコーチングに力を入れている。

- ・アナザーヒストリー認定プロコーチ
- ・GALLUP認定ストレングスコーチ

### 西村 典子



(株)三井住友銀行に10年間勤務。法人営業、経営/海外事業企画、シンガポール駐在を経験、多様なチームで幅広い業務に従事。現在は、土業事務所で管理職として務めながら、社労士として人事・労務領域の観点から企業の組織づくりに携わる。その傍ら、コーチングを受けた自身の経験から、主にキャリア・ビジネスで悩む20-30代、管理職、経営者の方を対

象にプロコーチとしても平行に活動中。大企業・中小企業・海外でのビジネス現場や子育ての経験から、キャリアとライフ両面からクライアントの感情と思考に寄り添い、大事にしている価値観や要点を引き出すことが得意。

- ・国際コーチ連盟認定コーチ(ACC)
- ・銀座コーチングスクール(GCS)認定プロフェッショナルコーチ
- ・ルミナ・スパーク認定プラクティショナー
- ・国際資格Points of You® Explorer
- ・社会保険労務士

# 4. コーチ紹介

## コーチプロフィール④

### 村松 陽子



一部上場企業の人材開発部門を経て現職の（株）ベネッセコーポレーションの人事部にて、約20年間幅広く人事業務（採用・女性活躍推進・人事企画等）を推進。20～40代の数百人を超えるビジネスパーソンのキャリア支援に従事。

異動や転職に伴うキャリア支援、育児と仕事の両立経験をもち、クライアントの価値観や気持ちに寄り

添い、自分らしさを軸に自己変革を促すための支援を信念とする。また、クライアントの強みと自己肯定感を引き出し、本当にやりたいことをみつけて実現へのアクションに導くコーチングには定評がある。

- ・国家資格 キャリアコンサルタント
- ・（株）アナザーヒストリー プロコーチ養成スクール 認定コーチ
- ・公益財団法人21世紀職業財団 客員講師

### 志鎌 あかね



本田技研工業（株）に10年間勤務。海外営業や物流、人事を経験。人事部では新入社員から次期経営幹部候補まで、計約900名の人材育成に携わる。米国のリーダーシップ開発機関や欧州のビジネススクールとも協同。現在はライフキャリアコーチとして活動中。研修講師や企業の次世代リーダー支援も務める。

プライベートでは不妊治療を経験。直感や比喻を用いた問いかけを通じ、漠然とした将来のイメージを具現化するライフキャリアデザインに定評がある。

- ・CTI認定プロフェッショナル・コーチアクティブ・コーチ（CPCC）
- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・キャリア・デベロップメント・アドバイザー（CDA）

### 高本 由美子



旅行会社に勤務後、カナダに語学留学。帰国後にベルリッツジャパン(株)の法人営業、スクールマネージャーを8年間経験。外国人や年上の部下のマネジメントに悩む中で人材活用に興味を持ち人材業界へ。以後18年間、人材サービス会社にて約3000人以上のキャリア相談、1000社以上の採用支援を行う。

2018年にコーチ資格を取得し、現在は理系職専門

の人材サービス会社での転職・複業支援コンサルタントに加え、キャリアや年齢を重ねることに悩んでいるビジネスパーソンに向けたコーチング、認定コーチ育成機関の講座サポートなどを中心に活動中。

- ・国際コーチング連盟（ICF）アソシエイト認定コーチ（ACC）資格
- ・一般社団法人 コーチングプラットフォーム認定コーチ
- ・国家資格キャリアコンサルタント

### 西山 伸子



人材サービス会社にて営業、教育サービス会社にて営業・教育業務に従事。その後、トランスコスモス（株）にて19年勤務。主に人材育成業務に従事し、企画、コンテンツ開発、講師等を経験。現在はパーソナルコーチングを中心に、研修サポートなども行う。

自身のキャリアでは、転職、転勤、マネジメント、不妊治

各クライアントの価値観やライフステージに合わせ、納得いくキャリアを選択できるよう寄り添うことを信条としている

- ・国際コーチング連盟（ICF）アソシエイト認定コーチ（ACC）資格
- ・一般社団法人コーチングプラットフォーム認定コーチ資格
- ・国家資格キャリアコンサルタント



# 4. コーチ紹介

## コーチプロフィール⑤

### 竹谷 由弥子

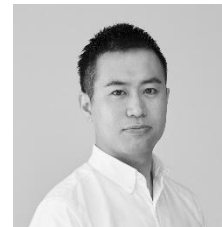


プライム市場の証券会社、建設会社にて営業職、購買や広報業務等を経て、2001年よりトランスコスモス(株)に勤務中。関連会社や部門の立ち上げ支援、サービス企画/開発/推進、役員秘書などを経験。現在は特許関連の社内推進業務、社内IT統制、データアナリストとして経営へのレポート業務など、複数部門を兼務しながら若手の育成を行っている。

自身の職場でのキャリア形成や将来ライフスタイルに不安を漠然と感じたのをきっかけに、2012年からコーチング・心理学を学ぶ。営業ノルマ、資格取得などの目標達成系、人間関係改善などのコーチング実績がある他、分析手法を用いたソシオメトリー、カウンセリング領域も得意とする。

- ・チームフロープロコーチ養成スクール認定コーチ
- ・CTI JAPAN 基礎コース修了
- ・日本心理学アカデミー中級心理カウンセラー

### 高橋 悠人



三菱UFJ銀行、メットライフ生命を経て、DX領域でコンサルティングを提供するスタートアップ企業へ参画。営業及び人事領域の経営職として5年間全社をリード。自身のキャリアと人生の関係性を見直すなかで、コーチングに出会う。約2年間にわたるクライアント体験が、プロコーチを志すきっかけに。その後、自身のビジョンを形にするため「エンセッション合同会社」を

設立。スタートアップの人事責任者として、自ら創業した会社ではプロコーチとして平行で活動中。

キャリアやビジネス、マネジメントや起業といったテーマを扱い、クライアントの「ありたい姿」を探索していくコーチングが強み。

- ・国際コーチング連盟認定コーチ(ACC)
- ・銀座コーチングスクール(GCS)認定プロフェッショナルコーチ

### 高瀬 智之



大卒後、人見知り克服の為にアパレル販売からキャリアを始め、社会人4ヶ月目で店長着任、1年後に売上全国トップを達成。この経験から、自分らしさを活かす可能性に目覚め、人材業界へ転身。外資系企業での大型プロジェクト統括、育児のため1年間無職で生活した後、パーソルテンプスタッフ(株)で営業企画、市場開発、営業部門、DX企画部門の各責任者を歴任。

4,000人を超えるキャリア面談経験から「才能×経験・スキルを融合した、キャリア・リブランディングメソッド」を確立し、プロコーチとしても活動中。

人が持つ本来の可能性を無理なく広げるセッションが得意。

- ・国際コーチング連盟 (ICF)アソシエイト認定コーチ (ACC)
- ・銀座コーチングスクール認定プロフェッショナルコーチ
- ・プロティアン認定ファシリテーター
- ・プロティアン・キャリア検定合格

### 建部 真奈



ITベンチャーでのITエンジニアを経て、(株)サザビーリーグの社内システム部門で様々なブランドのシステム刷新プロジェクトをマネジャーとして推進。現在は国際医療人道援助NPOの日本事務局でITチームのマネジャー、経営チームの一員も担う。自身のプロジェクト失敗経験からグロービスのMBAとコーチングを平行して学び始め、現在コーチとしても活動中。グローバルな環境で多様な価値観の中、組織戦略

にも関わりながら、コーチとしてクライアントが自身の内面で起きる葛藤と向き合い、関係性や組織/社会の規範からの影響に気づき、本来の可能性に開かれていくプロセスに伴走。英語でのセッションも提供可能。

- ・ICF認定資格/CRR Global認定 ORSCC (組織と関係性のためのコーチング認定コーチ) ・CTI応用コース修了 ・産業カウンセラー
- ・グロービス経営大学院経営学修士 (MBA)

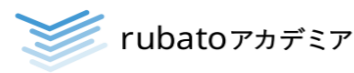
1. 研修概要
2. 提供形式
3. 研修資料サンプル
4. コーチ紹介
5. Rubatoについて

# ルバートのサービス

法人向けの研修とコーチングサービス、個人向けのビジネス講座とキャリアコーチングからなる4つのサービスを展開

## 法人向け

## 個人向け



### 法人向け ビジネス研修

コンサルタントが実践するビジネスドキュメンテーションを軸にロジカルシンキングやワークプランニングなど**ビジネスの現場で役に立つ「ビジネス・コア・スキル」**研修を提供します。

<https://www.rubato.co/>

### 法人向け コーチング

お客様の課題感や背景を理解した上で、厳選されたコーチ陣が、**社員個人の自律的な成長をサポート**します。研修とコーチングを組み合わせることで、更に学習効果を向上することも可能です。

<https://www.career-merise.jp/>

### 個人向け ビジネス講座


キャリアアップや転職などに活かせる**実践的なビジネスドキュメンテーションスキルの習得**を目的とした講座を軸に、ビジネスに必要なコアスキルを磨くための講座を総合的に提供するサービス「**Rubatoアカデミア**」。

<http://academia.rubato.co/>

### 個人向け キャリアコーチング

**キャリアに特化したオンラインコーチングサービス**  
「me:Rise」は、「よりよく生きる」ことを実現するためのキャリアの主体的な選択と行動をサポートしながら、**他者と共に考え、一歩踏み出すことの喜びを実現**します。

<https://www.career-merise.jp/>


領域	タイプ	研修	概要	時間	新人	若手	中堅	管理職
 <b>ビジネス コア スキル</b>	<b>ビジネス ドキュメン テーション</b>	ロジカル思考による プレゼン資料作成研修	ストーリーラインや図解、グラフの型を身に着けることで、「人を動かす」「一人歩きする」資料を「早く」作る技術を習得します	2日/1 日/1.5 日	◎	◎	◎	◎
		資料作成実践トレーニング	資料作成研修で学んだ内容をベースに、一枚のスライドを短時間で完成することを通して自身のつまづきどころを理解し、思考力と表現力を磨くトレーニングです	半日	◎	◎	◎	○
		ストーリーライン実践研修	勘や経験に頼らない、人を動かす、説得力のあるストーリーライン作成の型を身につけます	1日	◎	◎	◎	○
		議事録研修	ロジカルシンキングを用いた質の高い議事録作成スキルを身に付けます	1日	◎	◎	◎	○
	<b>会議プレゼン テーション</b>	会議プレゼンテーション研修	営業や会議の場面で資料をベースにして論理的にわかりやすく伝える力（会議プレゼンテーション）を7つのコツで習得します	1日	◎	◎	◎	◎
		会議プレゼンテーション実践 トレーニング	資料を用いて論理的かつ共感を持って伝えられるようにします	半日	○	◎	◎	◎
	<b>会議ファシリ テーション</b>	会議ファシリテーション研修	会議の設計や議論の捌きなどの会議を円滑に進めるスキルを学ぶ研修です	1日	○	◎	◎	◎
	<b>ワーク プランニング</b>	ワークプランニング研修	日常業務で実践するためのワークプランニングスキル（業務設計スキル）を学びます	1日	△	◎	◎	◎
		ワークプランニング実践トレーニング	いくつかのテーマを用いてワークプランニングの演習を重ねてスキルをアップします	半日	△	◎	◎	◎
	<b>ロジカル シンキング</b>	ロジカルシンキング研修	日常業務で実践するためのロジカルシンキングを身に付けます	1日	◎	◎	◎	○
		ロジカルシンキング実践トレーニング	課題解決のためのロジカルシンキングスキルを身に付けます	半日	○	◎	◎	◎
		ロジカルヒアリング研修	その場対応ではなく、仮説を持ってロジカルにヒアリングするスキルを習得します	半日	○	◎	◎	◎


※2日：14h、1.5日：10.5h、1日：7h、半日：3.5h の時間数となっております  
 オンライン/対面、すべての研修で対応可能です  
 ご希望に応じ、図解実践・グラフ実践・操作・全体プロセス演習の研修を実施することも可能です



領域	タイプ	研修	概要	時間	新人	若手	中堅	管理職
ビジネス コア スキル	ソリューション 企画	課題解決のための ソリューション開発研修	社内やお客様の課題を起点にソリューションを創出する実践的な ノウハウを身につけます	1日	△	○	◎	◎
	リサーチ	リサーチ研修	データを用いて説得力のあるロジック構築と迅速な情報収集のコツを学 びます	半日	◎	◎	◎	◎
	KPI	KPI企画研修	KGI、KSF、KPI、OKRなどの主要経営指標の活用の仕方と、実務で 使えるKPIの特定や管理・運用の仕方を実践的な事例で学びます	半日	○	◎	◎	◎
ビジネス コア スキル (英語 コース)	ビジネス ドキュメン テーション	ロジカル思考による プレゼン資料作成研修 (英語版)	ストーリーラインや図解、グラフの型を身につけることで、「人を動かす」 「一人歩きする」資料を「早く」作る技術を習得します。講義と資料は 英語になります。	2日/1 日/1.5 日	◎	◎	◎	◎

※2日：14h、1.5日：10.5h、1日：7h、半日：3.5h の時間数となっております  
 オンライン/対面、すべての研修で対応可能です  
 ご希望に応じ、図解実践・グラフ実践・操作・全体プロセス演習の研修を実施することも可能です

領域	タイプ	研修	概要	時間	新人	若手	中堅	管理職
 <b>チームマネジメントスキル</b>	リーダーシップ・マネジメント	いまあるべきリーダーシップとマネジメント研修	マネージャーに必要な役割とシェアリーダーシップの概念・心理的安全性の向上の方法を理解し、所属している組織のエンゲージメントを高めることが可能となります	半日	△	△	○	◎
	1on1 コーチング	リーダー・マネージャーのための部下の主体性を引き出す1on1研修	マネージャーの役割、コミュニケーションのポイントを理解し、部下の自律的な思考と行動を支援するコーチングスキルを習得します	半日	△	○	◎	◎
		1on1コミュニケーション研修 - 実践トレーニングパッケージ -	集合型研修とマンツーマンコーチングによる実践トレーニングを通して、部下の自律的な成長を促す1on1ミーティングを実践できるようにします	半日	△	○	◎	◎
		やる気のない部下が変わる1on1研修	部下の「コーチングレディネス」に合わせて1on1のアプローチを変える方法をお伝えします	半日	△	○	◎	◎
	チームビルディング	チームビルディング研修	自身の強みを理解し、メンバーとつながり、そして現場でチームビルディングを実践するスキルを身に着けます	1日	△	○	◎	◎
	組織開発	組織開発リーダー育成ワークショップ	組織開発リーダーの育成を通して、課題解決力の向上・リーダーシップ向上・部門メンバー関係性の深化などを実現し、長期的な組織の強化を目指します	1日	△	○	◎	◎

領域	タイプ	研修	概要	時間	新人	若手	中堅	管理職
 <b>セルフマネジメントスキル</b>	キャリアビジョン	キャリアビジョン研修	デザイン思考をベースにした内容で、環境変化の中でもキャリアビジョンを自律的に描ける状態をを目指します	1.5日	△	○	◎	◎
	ストレスマネジメント	ストレスマネジメント研修	マインドフルネス、レジリエンス、認知行動アプローチといった、ストレスマネジメントにおける最新の知見を用いて、ストレスをマネージする「折れない心」を身に付けます	1日	◎	◎	◎	○
	モチベーションマネジメント	モチベーションマネジメント研修	GRIT、レジリエンス、ゲーミフィケーションなど最新知見を基にした「13の原則」で継続するための技術を身に付け、「やり抜く力」で「継続する」力を養います	1日	◎	◎	◎	○

※2日：14h、1.5日：10.5h、1日：7h、半日：3.5h の時間数となっております

オンライン/対面、すべての研修で対応可能です

ご希望に応じ、図解実践・グラフ実践・操作・全体プロセス演習の研修を実施することも可能です



Matsugami Junichiro  
**松上 純一郎**

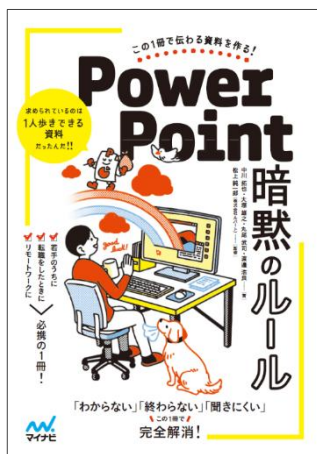
同志社大学 文学部卒業、神戸大学大学院修了、英国University of East Anglia修士課程修了。

米国戦略コンサルティングファームのモニターグループ（現モニターデロイト）に入社し、外資系製薬企業のマーケティング戦略や営業戦略、外国政府の依頼によるツアリズムのマーケティング戦略、外資系医療機器メーカーの主要管理指標（KPI）策定、販売戦略に携わる

その後、シリコンバレーを代表するベンチャーキャピタリスト原丈人が代表を務めるアライアンス・フォーラム財団に参画し、日本企業の新興国進出の支援業務を行う。ザンビアでの栄養食品プロジェクトやバングラデシュでの太陽光パネルや食品プロジェクトを統括する。

現在は株式会社Rubatoの代表取締役を務め、企業向け人材育成サービスや個人向けビジネススキルトレーニングなどに従事する。

著書に5万部突破の『PowerPoint資料作成 プロフェッショナルの大原則』（技術評論社）、『ドリルで学ぶ！人を動かす資料の作り方』（日本経済新聞出版社）、監修に『この1冊で伝わる資料を作る！PowerPoint 暗黙のルール』（マイナビ出版）がある。



『この1冊で伝わる資料を作る！  
PowerPoint 暗黙のルール』  
マイナビ出版



『PowerPoint資料作成  
プロフェッショナルの大原則』  
技術評論社



『ドリルで学ぶ！  
人を動かす資料の作りかた』  
日本経済新聞出版社

## メディア掲載

- PHP研究所 THE21(2024.5.2)  
パワポを開く前の「準備」で作成時間は一気に短縮できる
- PRESIDENT (プレジデント) 別冊(2022.4.28)  
人を動かす 資料をつかってうまく伝える方法
- PRESIDENT (プレジデント) (2021.10.22)  
外資系のスマート資料術 脱・自己流! 24の絶品ルール
- 月刊 研究開発リーダー(2021.5.20)  
オンラインでも伝わるプレゼン資料の作り方と、その見せ方
- Biz Hint(2021.1.25)  
すぐ使える。オンラインセミナーに適した資料作成テクニック
- PRESIDENT (プレジデント) 別冊(2020.12.2)  
最高の結果が出る「アウトプット法」5レッスン
- PRESIDENT (プレジデント) (2020.1.31)  
言いたいことが伝わる書き方 ▼箇条書きをワンランクアップ
- PHP研究所月刊ビジネス誌「THE21」(2019.9.10)  
図解とグラフをうまく使えば「説明不要の資料」ができる
- PHPオンライン 衆知(2019.2.27)  
外資系コンサルタントの「グラフ強調の黄金ルール」
- PHPオンライン 衆知(2019.2.26)  
外資系コンサルが使う資料の「箇条書き」は"40文字以内"

## 登壇実績

- ヤフー株式会社 LODGE (2019.2)  
「人を動かす資料の大原則 働き方改革でのドキュメント・コミュニケーションとは」
- アカデミーヒルズ (2017.1 / 2017.8)  
「人を動かす! パワーポイント資料作成入門」
- 日経電子版セミナー (2018.8)  
「実践で学ぶ! 人を動かす資料のつくりかた」



ヤフー株式会社 LODGEでのセミナー



# これまでの実績

多くの受講者様、企業様に500以上の研修を開催してまいりました

## 研修実績



## 取引先企業



## Our Vision

人が「よく生きる」ことを実現したい

世界中で様々な境遇や環境で人は生まれ、生きていきますが、  
それぞれの方が自分らしく変化しつづけ、  
「よく生きる」ことをルバートはサポートします

商号：	株式会社Rubato
設立：	2010年8月10日
目的：	企業への人材育成サービスの提供
サービス：	企業や個人向けビジネススキル養成 サービスおよびコンサルティングの実施
代表取締役：	裕上純一郎
所在地：	東京都文京区本郷2-4-7 大成堂ビル2階
電話：	050-1722-8810



株式会社Rubato  
東京都文京区本郷2-4-7  
<https://www.rubato.co>