SGL *Coach*

ホワイトペーパー · 2026年10月

SGL Coachの伴走支援

デジタルな成長プロセスにおける人による支援

面談、共有マップ、フォローアップを
個人、チーム、組織に。

SGL Coach AS
法人登録番号 938 473 684
company@sglcoach.app
sglcoach.com

顧客向け版 3.0
2026年10月

はじめに

一緒に考える相手

SGL Coachは、自分自身の振り返りと人による伴走支援を結びつけます。日々はJP2と取り組み、時間や問いかけ、人の判断が必要な場面では伴走者と会えます。

JP2はSGL CoachのAIコーチです。伴走者は、経験を理解し、他者との相互作用に目を向け、試したいことを選ぶのを助ける人間です。どちらも、Jan Petrus HagbergのSGLを共通の専門的な言葉として使います。

企業にとっては、始めるときにも、誰かが立ち止まったときにも、人がいるということです。伴走者は、SGLを実際に成し遂げたいことに結びつけます。

伴走者を迎えるには	取り決めること
個人とチーム 伴走者からの招待	伴走者がアプリで本人またはチームを招待します。承認は本人が行います。チームの場合はチームリーダーが承認し、チームの全員に伴走者が誰なのかが伝わります。伴走者のサービス内容と料金は、伴走者と直接取り決めます。
組織 伴走支援会社を通じて	企業は、伴走支援を支援会社と取り決めます。支援会社の伴走者が組織全体を担当し、社内のユーザー全員が、伴走者が誰なのかを確認できます。支援会社は、組織、チーム、リーダーの立ち上げと、誰かが立ち止まったときの面談を担います。それ以上の内容は、支援会社と取り決めます。
組織 自社の社員で	支援会社を介さず、企業が自社の社員に伴走者の役割を与えます。

目次

01 はじめ方 3
02 共有する内容は自分で決める 4
03 チームでの伴走支援 5
04 組織と枠組み 6

この資料は、自分自身やチーム、企業のために伴走支援を検討している人と、伴走者の提案を受けた人に向けたものです。画面例は、架空の人物と企業を使ったアプリの画面です。

01 · 最初の週からメモまで

はじめ方

伴走者を自分で探す必要はありません。伴走支援があることはJP2が知らせ、面談はアプリで予約します。

最初の週

伴走支援のある組織に所属しているか、伴走者からの招待を承認した場合は、最初の週にJP2が、伴走者がいることと面談の予約方法を知らせます。全員に同じメッセージが届きます。「担当の伴走者」には「面談を予約」ボタンがあります。人と話したいとJP2に頼むと、JP2が面談を提案できます。

立ち止まったときの提案

まだ始められていない、または立ち止まっているように見えるときは、日時の候補を添えて面談が提案されます。その日時で受けるか、別の日時を選ぶか、「いいえ、結構です」と答えることができます。手がかりになるのはアプリの使い方だけで、たとえば2週間たってもステップを一つもマッピングしていない場合などです。書いた内容が手がかりになることはありません。提案が届くのは本人だけです。雇用主にも伴走者にも、提案があったことは伝わりません。提案は「通知」でオフにできます。

面談

面談は20分で、アプリ内のビデオで行います。SGL Coachは守秘のルールを守るため、EU内に独自のビデオシステムを持っています。空いている日時を選ぶと、すぐに確定します。「組織」では支援会社が面談を伴走者の一人に割り当て、誰と会うのかが表示されます。予約はアプリで変更やキャンセルができます。

音声を文字にするかどうかは、双方が選びます。両方が同意したときだけ行われ、どちらも途中で止められます。面談は録画されず、音声も保存されません。

伴走者と直接つながっているクライアントも、同じ方法で予約し、面談し、メモを受け取ります。

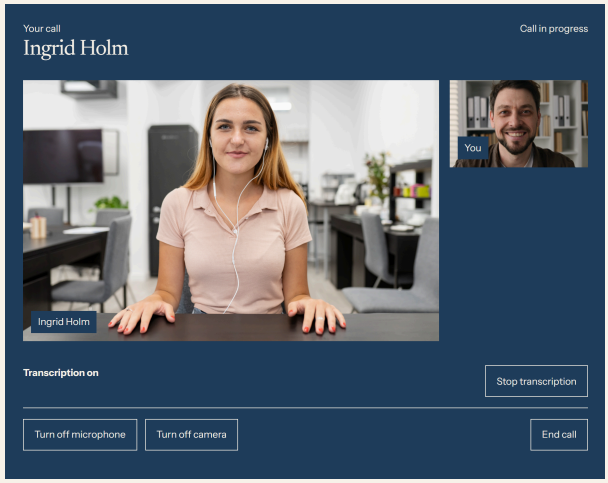


図1 · アプリでの面談
音声が文字になっているかどうかは双方に見え、どちらも止められます。人物画像は架空の面談を表したものです。

面談後のメモ

面談の後、伴走者が短いメモを書きます。内容は、話したこと、伴走者の助言、次の一歩です。AIが下書きを作り、伴走者が読んで承認します。下書きでは、他の人の名前が「同僚」や「上司」に置き換えられます。メモは自分で読み、コメントしたり、修正を求めたり、削除したりできます。面談と面談の間も取り組みを続けたいときは、メモをJP2に持っていきます。取り決めたフォローアップは次の予約の提案になり、本人が確定します。

02 · 自分で選ぶ

共有する内容は自分で決める

伴走者は、JP2との対話を読みません。伴走者に見えるのは自分で共有を選んだものだけで、共有は取り消すこともできます。

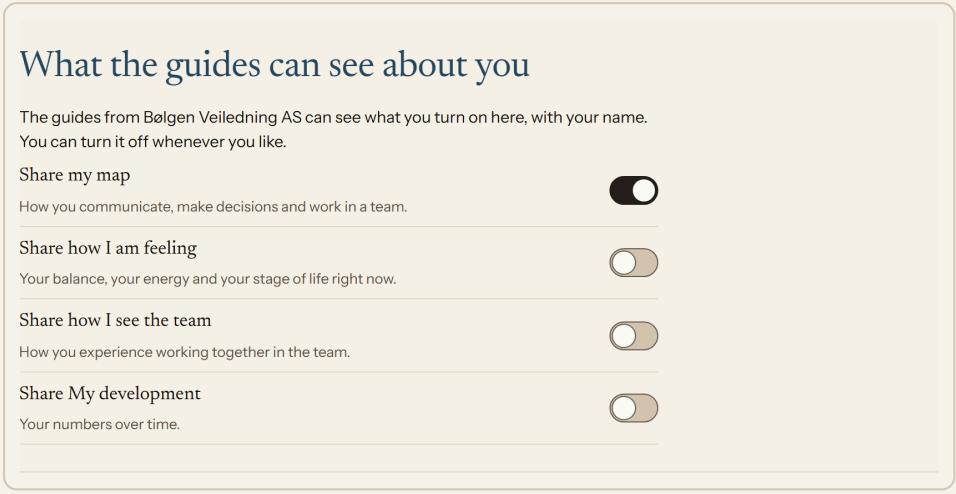


図2 · 伴走者に見える自分の情報
それぞれの選択は変更するまで有効で、チームとの共有とは別のものです。

共有できるもの	伴走者に見えるもの
JP2との対話	共有した時点の対話のコピーです。その後に書いた内容は含まれません。
Triple-Tの結果	最後に完了した結果の、日付つきのコピーです。新しい結果は含まれません。
マップ	オンにしたステップです。グループは「自分のマップ」「自分の調子」「自分から見たチーム」の三つです。伴走者には今の状態が見えます。
自分の成長	測定結果の推移です。共有は別に選びます。

読める人を確認し、共有を取り消す

共有する前に、誰が読めるかが表示されます。「組織」では、担当する支援会社の伴走者が読み手で、名前で確認できます。コピーは取り消せます。取り消すと伴走者からは見えなくなり、何かが共有されて取り消されたことだけが表示されます。「マップ」と「自分の成長」は、共有をオフにすると非表示になります。直接のつながりは、どちらの側からもアプリで解除できます。チームの場合はチームリーダーが解除します。解除すると、共有した内容にアクセスできなくなります。

共有した内容は雇用主に見えない

雇用主は、面談のメモも、伴走者と共有した内容も読めません。伴走支援について企業が受け取る数値は、常にグループ単位で、個人単位になることはありません。本人が伴走者の一覧に表示されるのは、何かを共有したか、面談をした後です。伴走者が全社員のリストを受け取ることはありません。

03 · ともに成長する

チームでの伴走支援

伴走者は、実際の仕事の場面でSGLを使えるよう手助けします。各自の情報をどう扱うかは、引き続き本人が決めます。

チームで相互作用を練習する

チームのマップは、各メンバーが伴走者と共有したものだけでできています。名前は表示されず、共有する人が少なすぎるときは数値も表示されません。同じ部屋かアプリ内のビデオで集まり、そこでペアになって話すこともできます。全員が同時に書き込め、時間になると回答が表示されます。最後に具体的な打ち手を決め、それがどう効いたかをフォローアップします。

モデル表示

伴走者は、SGLのモデルを対面またはビデオで一部ずつ示します。ビデオでは、参加者がそれぞれ自分の言語でモデルを見ます。一対一の面談では、伴走者が許可すれば自分もモデルに書き込めます。モデルは紙でも配布でき、1段階につき1枚です。このツールは参加者について何も保存せず、モデルへの書き込みは表示を閉じると消えます。

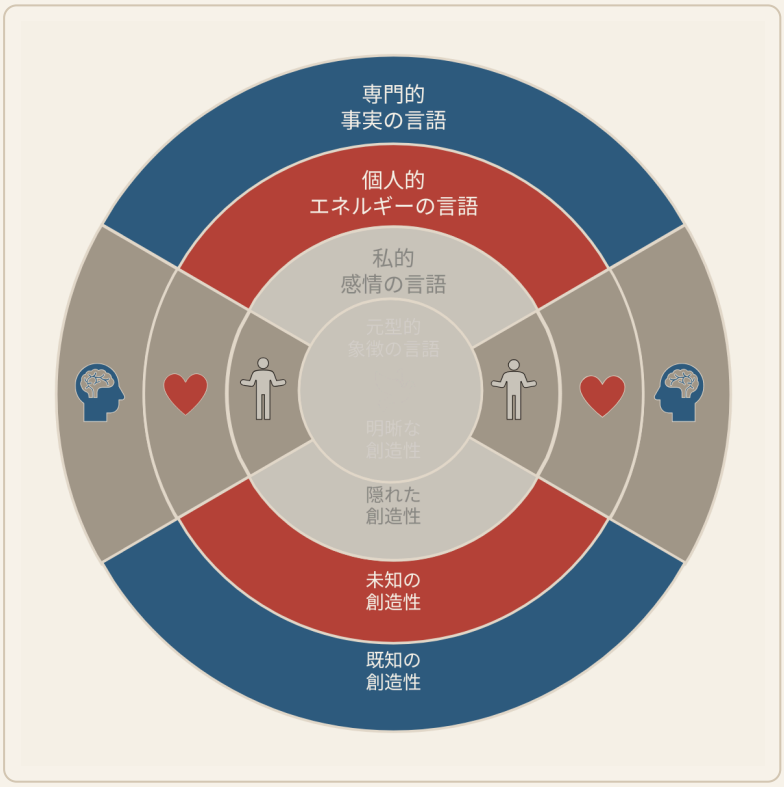


図3 · モデル表示
伴走者がモデルを一部ずつ示しています。これは5段階中の3段階目です。

04 · 企業向け

組織と枠組み

企業が把握できるのはグループの状況で、個人の状況がわかることはありません。すべての伴走者に同じ制限が適用されます。

組織の数値はグループを示す

組織を担当する伴走者には、部門ごとの集計値が見えます。数値は、十分な人数のデータがあるときだけ表示されます。ある部門の数値を別の部門の数値から引いて算出できてしまう場合も、数値は表示されません。

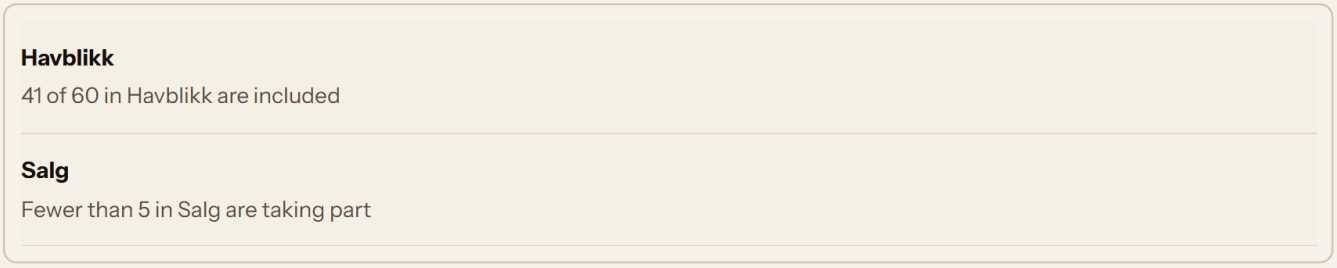


図4 · 組織の概要
伴走者には参加している人数が見えます。小さなグループでは数値は出ません。

講演と、大勢からの質問

講演では、参加者がスマートフォンで質問を書き込みます。質問は名前なしで表示され、それはモデレーターに対しても同じです。組織は、伴走者が承認した要約を受け取ります。要約では、どの内容も個人に結びつけられません。

社内の伴走者か、社外の伴走者か

伴走者は、自社の社員でも、伴走支援会社から来る人でもかまいません。この役割では、本人が共有したもの以外に、個人のJP2との対話、マップ、成長の数値を見ることはできません。伴走者が社内でリーダーや管理者を兼ねていても、役割を組み合わせて小さなグループを見られるようにはなりません。

治療ではなく、学びと成長

SGL Coachと伴走支援は、仕事における学びと成長を支えます。このサービスは医療、セラピー、内部通報の窓口ではありません。危機にある人がいれば、伴走者はそのための支援先を紹介します。JP2とメモの下書きはAIに基づいており、AIは誤ることがあります。

達成したいことから始めてください。
ニーズと、伴走者を自社の社員にするか支援会社から迎えるかを明確にしてください。詳しくは sglcoach.com/ja/practitionersを参照するか、company@sglcoach.appでSGL Coach ASに連絡してください。