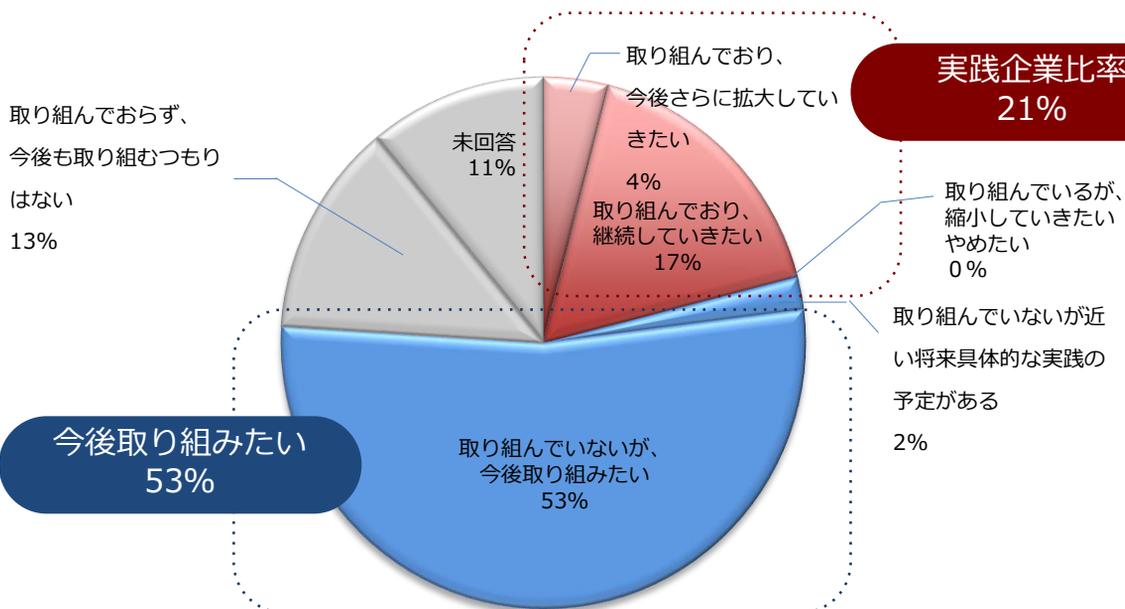




いま注目の「健康経営」に取り組んでいますか？ 職場内の「心の健康管理」で経営リスク削減へ ～禅マインドフルネス研修のご案内～

■健康経営実践の現状と意向 (N=3,476) 経済産業省調査

経済産業省「中小企業における健康経営に関する認知度調査」2017年12月より主要抜粋



現在、健康経営に取り組んでいる中小企業は約2割。現状取り組んでいないという回答が7割を占めた。一方、現取り組んでいないが、今後取り組みたいという意向を持つ企業は5割に上った。

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

◆禅マインドフルネス社員研修の効果

- ・ ストレスを緩和し、ストレス耐性が身につきます
- ・ 集中力が高まり、生産性が向上します
- ・ 上司や部下、同僚、顧客との人間関係が良好になります
- ・ 習慣化することで免疫力が高まります
- ・ 怒りなどの感情をコントロールしやすくなります



電通様
「オフィスポ！禅トレ」



資生堂労働組合様
「調心～心を調えるセミナー」



三井化学労働組合様
「調心～禅ZENから学ぶ心の調え方」



多摩都市モノレール様
「メンタルヘルス禅ZEN研修」

禅マインドフルネス研修 プログラムイメージ

時間	内容
90分	◆禅についての基礎知識…ビジネス、職場に効く禅とマインドフルネス (禅の歴史・文化・科学的効果なども学びます)
または	◆坐禅体験…坐禅の所作・坐禅実践・体感したことのシェア
半日 3~4h	◆禅語ワーク…「メンタルに効く～心を調える禅語」のワークショップ ・ストレスを緩和し、ストレス耐性が身につく禅語 ・集中力が高まり、生産性が向上する禅語 ・上司や部下、同僚、顧客との人間関係が良好になる禅語 ・怒りなどの感情をコントロールする禅語 など
または	
終日 6~8h	◆内省・振り返りをする ◆質疑応答・アンケート記入

※企業様のご要望に応じた研修プランをお打ち合わせの上ご提案いたします。
※料金につきましては、上記プランと併せご提案させていただきます。
※会場につきましては、研修プランにあわせて弊社にて手配することも可能です。

受講者の声

禅は坐禅することで心を調えるイメージがありましたが、立ったり歩いたり食事をしたりすることでも禅の世界に入ることができ、またチームワークの強化という目的もあることを新たに学びました。挨拶など普段よく使う言葉も実は禅から由来していることに驚きました。

禅というものが、親しみやすく宗教色を取り除いてもとても興味深く、面白い事を知りました。「リラックスしていて、しかも隙のない」状態とは、一見矛盾したもののようには感じられますが、自分をコントロールすることで、一番強い自分でいられそうだと感じました。

禅によって心を落ち着かせることができると実感しました。これまでに、小学生の時に坐禅体験がありましたが、そのときは「つらい」「痛い」のイメージしかありませんでした。今回の体験を通して、禅に対するイメージが変わりました。

自分自身の能力を最大限発揮できる、精神的・身体的状態をつくることも、必要なアプローチなのかもしれないと気づくことが出来ました。

忙しいとき、大変なとき等に、一歩立ち止まって自分を振り返るために使いたいと考えました。
組織に最大限のパフォーマンスを生み出すための道具の一つとして取り入れてみたいです。

禅というと、武士が自己鍛錬のためにやっていたといったように自分を律し高めるもので厳しいイメージがあったが、実際に禅をやってみて、心が静かになり、自分の意識がいつもは外を向いているが、自分内部へと戻ってくるような感覚がした。精神論ではなく、禅による効果や成長が見込めるのだと知った。