

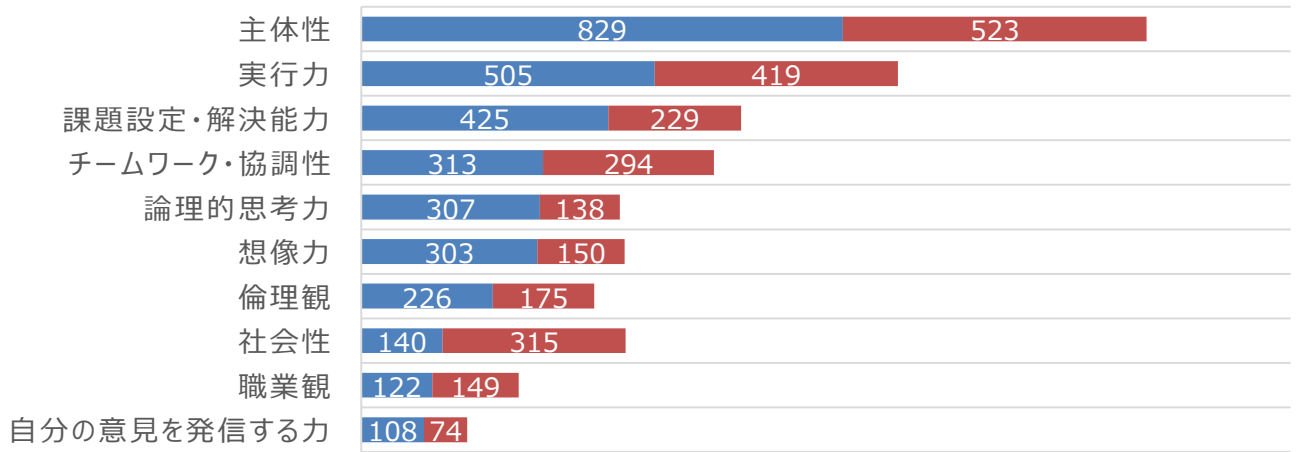


新人の早期離職防止&メンタル強化に禅を！ 心を調える～禅マインドフルネス研修のご案内

■企業が求める学生の資質、1位は「主体性」経団連調査

日本経済団体連合会「高等教育に関するアンケート結果」2018年4月より主要抜粋

■ 経団連会員 ■ 経団連非会員



日本経済団体連合会（経団連）「高等教育に関するアンケート結果」によれば、企業が学生に求める資質・能力等は、文系・理系学生ともに「主体性」「実行力」「課題設定・解決能力」が上位となった。

◆禅マインドフルネス新入社員研修の効果

- ・禅で内省することで、**主体性**、**自律性**が身につく（内的動機に気づく）
- ・**ストレス耐性**スキルが身につく（メンタルセルフケア）
- ・対人非言語コミュニケーションスキルが身につく（気を配る）
- ・仕事への**注意力・集中力**が高まる（生産性の向上）
- ・社会人としての**所作**、**立ち居振る舞い**が身につく 等々



新人研修 プログラムイメージ

時間	内容
半日 3～4h または 終日 6～8h	<ul style="list-style-type: none">◆ 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（歴史・文化・科学的効果なども学びます）◆ 坐禅体験…坐禅の所作・体感したことのシェア◆ 禅語ワーク…効果別「仕事に活かす禅語」のワークショップ<ul style="list-style-type: none">・主体性、自律性を身につける禅語・ストレス耐性スキルを身につける禅語（メンタルセルフケア）・対人非言語コミュニケーションスキルを身につける禅語（察する気づく）・集中力を高める禅語・所作、立ち居振る舞いを身につける禅語◆ 基本的ビジネスマナー…挨拶の心得・名刺交換・お辞儀の姿勢、所作など◆ 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

「随处作主、立処皆真」という禅語は初めてお聞きしたが、「どんな環境においても、あなたが主体性を発揮すれば、その場所があなたの真の居場所となり光り輝くことができる」という意味だと知り、深く共感した。また、坐禅の体験もほとんど初体験だったが、1回目の10分より2回目の15分の方が短く感じたため、上手く集中できていたのかと思う。

初心忘るべからずの「初心」の意味を正確に学ぶことができ、時々の初心や老後の初心は新たな発見でした。

禅によってリラックスした状態を獲得することの意義を学びました。落ち着いた時間を作ること（七走一坐）は、昨今の仕事に追われる現代社会の中で生きるにあたって大変重要なことであるように思いました。また、禅語についても学ばせていただきましたが、中には私達が日常的に用いている言葉もあり、禅の文化が日本文化の中に溶け込んでいることを実感しました。

禅を通じて自分の状態を把握することで、自分が実は不調で力を発揮することができてないこと等に気づくことは、それに気づかず走り続けてつぶれてしまうのを防ぐという観点から重要だと感じた。今、ここに集中することは人生を豊かに生きる上で必須のことだと感じた。

業務を遂行するにあたり、様々なスキルアップというものが必要となってくると思いますが、一方で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。