

日本刷子商工業協同組合

マインドフル

ネス入門講座

ビジネスパーソン向けに



日本刷子商工業協同組合(末松大幸理事長)は、「情報交流プラザ講演会&年末懇親会」を11月30日午後5時から大阪府中央区本町橋のシティプラザ大阪3階のコッツウォルズで開催した。

講演会は「ビジネスパーソンのためのマインドフルネス入門講座」のテーマで講師の広瀬義浩氏(写真)と(LLCチーム経営パートナー・ファシリテーター)から基本的な説明があり、ワークショップ形式で参加者も体験しながらリラックスした雰囲気で行われた。

マインドフルネスは2007年にGoogle社がリーダーシップ・パフォーマンス向上のためのプログラムとして研修用に開発した。その後Facebook、Intelなどの企業、米国政府機関、大学でも取り入れられるようになった。日本でも最近企業での導入が始まっている。

マインドフルネスが上達するポイントは、何も評価判断をせず、快不快を分けず、ありのまま感

じてジャッジしないこと。肯定も否定もせず受け入れること。短い時間でも毎日行い継続することが重要。瞑想を行うところはヨガや禅の修行にも似ている。

効果はストレスを低減し、自分をコントロールし、思いやりを自分自身も含めて周りの人に伝播してウインウインの関係を構築していくなど。

終了後末松理事長があいさつし「毎年情報交流プラザは年末に行っているが、今後も続けていきたい。リーダーは人間的な思いやりが非常に大切。それはマインドフルネスの考えに通じるところ。大いに活用していただきたい」と述べた。