



## ”内定者フォロー”レポートNo117

株式会社サーフボード

執筆 田嶋 節和

TEL 0776-52-2134 FAX 0776-52-2135

URL <https://www.surfboard.jp/>

### マインドフルネス研修で 人間関係の良い会社にしよう

新卒でも中途でも職場の希望条件として「人間関係の良い職場」をあげている人が多くいます。就職活動をしていない人でも、働くのであればピリピリした雰囲気や眉間にしわを寄せている人が多い職場よりも、和やかで笑顔を見せている人が多い職場で働きたいと思うでしょう。

職場の雰囲気を変えたいと思った時、マインドフルネス研修を行うことで職場の雰囲気を変えることができます。ここでは、マインドフルネスがビジネスにどのような効果をもたらすのか、マインドフルネスの研修方法、マインドフルネスを採用に繋げる方法をご紹介します。

#### マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、正式には「マインドフルネス瞑想」といい、和訳すると「心に留める瞑想」「意識を持つ瞑想」という意味になります。つまり、マインドフルネスとは瞑想をすることです。では、マインドフルネス状態になるとどのような効果が出るのでしょうか。

例えば普段は緊張状態で「細かいミスに気がつかないまま上司に資料を提出していた」人が、マインドフルネスをおこなっているとリラックス状態になっているため「細かいミスに自ら気がついて

修正したうえで上司に資料を提出できる」人に変化します。

このマインドフルネスは、元々はヨガでおこなわれていましたが、ビジネスシーンで注目を浴びたのは Google がマインドフルネスを元にEQ(Emotional Intelligence「心の知能指数」)を育成するプログラム SIY(Search Inside Yourself「己の内側を探れ」)を取り入れている書籍がきっかけでした。その後、NIKE や Facebook などリーダーシップ研修やパフォーマンス向上プログラムでマインドフルネスが取り入れられています。

#### マインドフルネスで得られるビジネスで役に立つ効果・メリット

- ・仕事に対して意味を見つげられた。
- ・傾聴できるゆとりができ、イライラしなくなった。
- ・あらゆる状況を上手く冷静に理解できるようになった。
- ・ネガティブなことをポジティブに捉えられるようになった。
- ・ここ一番でベストパフォーマンスを発揮できるようになった。
- ・ストレスを軽減して注意力や洞察力が高まった。
- ・「自分をコントロールできる」という自信が持てる。
- ・質の高い時間を持つ重要性に気づいた結果、オンとオフを切り替えられるようになった。

「マインドフルネスの効果」では実際にどのような効果があるのか、自分の悩みをマインドフルネスで解消できるのかを考えます。多くの効果を得られることを知ってもらうことで、マインドフルネスへ前向きに取り組もうという意識を持ってもらえるように促します。

### **【座学編】マインドフルネスの研修方法**

マインドフルネス研修は座学と実技でおこなうと身につけやすくなります。ここでは研修メニュー例をご紹介します。座学では「マインドフルネスとは何か」「どんな効果があるのか」を学びます。

例えば、「マインドフルネスとは」では、日本マインドフルネス学会による理念を学びます。「本学会では、マインドフルネスを、“今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること”と定義する。」とあります。

この考え方を理解したうえでマインドフルネスをおこなうと「今どうすればいいのか」という思考が身につき、今がどのような状況でも評価や判断をせずに、ありのままを完全に受け入れて、その状態を観察できるようになることを学びます。

### **【実技編】マインドフルネスの研修方法**

マインドフルネスをおこなう場所として最適なものは、明るすぎず暗すぎず快適な温度と湿度で静かな場所です。マインドフルネスは慣れてくると歯磨き中や通勤電車の中でもできるようになります。

#### **マインドフルネス方法**

- 1.背筋を伸ばしてイスに座り足を肩幅に開いて肩の力を抜く
- 2.視線を斜め前方に落とす、または目を閉じる
- 3.自然に呼吸をして息を吸った時にお腹の皮膚が引っ張られる、または息を吐いた時にお腹の皮膚

が緩むことを意識する

4.雑念が浮かぶ、または意識がそれたら、その事を覚えておいて意識を呼吸に戻す

※これを5分～10分間行う

ポイント 1：自分の呼吸に意識を向けて上手にやろうとしないことが重要

ポイント 2：雑念が浮かぶ→その事に気がつく→何が浮かんだか覚えておく→意識を呼吸に戻す

このマインドフルネスを繰り返しおこなうことで感情や行動のコントロールができるようになります。なお、慣れないうちはマインドフルネスをサポートするスマホアプリを活用できます。

### **マインドフルネスを採用に繋げる方法**

マインドフルネスの効果を先ほどご紹介しましたが、他にも下記のような効果があります。

- ・他人に優しくなれる
- ・顧客の信用が得られるようになる
- ・壁を乗り越える能力が鍛えられる
- ・仕事に対して充実感を得られるようになる

このような人が多くいる職場は人間関係が良く、活躍している人も多くいます。他社と比較して非情に魅力的な職場に映るでしょう。現在は新卒も中途も「職場の雰囲気」「人間関係」「働きやすさ」を求めている人が多くいます。

そこで、社員のストレス軽減や能力を伸ばすためにマインドフルネス研修を実施することで、社内が明るく穏やかな社風であり、活躍できる環境を用意していることを1つのブランディングとして活用してみましよう。

## まとめ

採用ブランディングをおこなううえで他社と比較して魅力に欠ける、離職率が上がってきた、と感じたらマインドフルネス研修を取り入れてみてはいかがでしょうか。社内に変化を起こすには時間がかかりますが、地道に続けていくことで大きな効果を手に入れることができます。

**巻末にアプリ体験方法記載しています。**

**◆◆◆◆スマホアプリ「Chaku2NEXT」のデモを  
いますぐ体験できます◆◆◆◆**

1) お使いのスマホに「ちやくちやくネクスト」  
アプリダウンロード

・GooglePlay または App Store で  
「chaku2-next」と検索

2)ダウンロードが完了したら、

・企業ID に「jinji」と入力

3)ユーザーログイン画面でメールアドレスとパスワードを入力

デモアカウント: [member@chaku2.jp](mailto:member@chaku2.jp)

パスワード: 1111

を入力します。

お問い合わせ先



株式会社サーフボード

担当者：本庄孝司

[honjo@surfboard.co.jp](mailto:honjo@surfboard.co.jp)

連絡先：0776-52-2134

〒910-0842 福井県福井市開発 2 丁目 614

URL <https://www.surfboard.jp/>