

# ハピネスフォーラム (オンライン)

## 「My ハピネスを見つめ直そう」

## マインドフルネス×ヨガ×クリスタルボウル

開催日時: 2020年5月17日(日) 13時30分～15時30分

参加人数: 36名

運営: 株式会社ウェイアンドアイ 代表取締役 栗野 智子 / 馬橋 和弘

### 【初のオンライン開催!! 「ハピネスフォーラム」】

\*本フォーラムの収益は、公益財団法人日本ユニセフ協会を通じ「新型コロナウイルス感染症緊急募金」に寄付いたしました。

新型コロナウイルスの影響で、在宅勤務や自粛要請など様々な制限により、ストレスを感じることも多いかと思えます。しかし、逆に、家族と過ごす時間が増えたり、通勤時間が節約できたり、交通量の激減により、環境負荷低減につながったりしていることも事実です。私たちの前提が変わっている今こそ、自分の幸せについて、見つめ直すチャンスではないかと思ひ、「Myハピネスを見つめ直そう」をテーマに開催させていただきました。

### 【受付・チェックイン】

弊社代表の栗野がオープニングを運営。

日本全国のみならず、海外も含めて

36名の皆様にご参加いただきました。

昨年11月に開催された沖縄フォーラムに引き続き、

ご参加いただいている方もいらっしゃる、うれしい限りです。

冒頭で、今回の企画の趣旨を共有し、和やかな雰囲気の中、

初のオンラインフォーラムがスタートしました。



### 【ハピネスの探求と提供をし続けるSumieさんの「ラージャ・ヨガ」】

ウェイアンドアイパートナーのSumieさんによる「ラージャヨガ」で

ゆったりと「体と心」を緩ませました。

初のオンラインとヨガに少し緊張していた方もいましたが、

Sumieさんの素敵な笑顔とわかりやすいラージャ・ヨガの説明で納得感が高まりました。

ラージャ・ヨガはインドの伝統的なヨガで、あらゆるヨガのルーツであり、体だけではなく

心も緩ませることで、集中力、判断力を高める効果があることなどが語られました。

その後、無理のないポーズでゆっくりと体をほぐし、最後には、呼吸を深く行うことで

自分の体と向き合い、自分の体をいたわる時間となりました。



### 【心と体の両面からのアプローチで、

### 自然治癒力を高めることを探究するMarikoさんの「クリスタルボウル」】

次にMarikoさんからクリスタルボウルの説明を行いました。

クリスタルボウルは、水晶できており、音を聴くことで副交感神経が優位になり、

究極のリラックス効果が得られます。

Marikoさんの穏やかな誘導で、さらに「心」を緩ませるワークに入りました。

ヨガで温まった体を横たえ、オンラインにもかかわらず、

すぐぐっすり眠ってしまう方もいらっしゃいました。

副交感神経が働き、リラックスするのがよいということで、

全員今まで感じたことのないリラックス感を感じられたようでした。



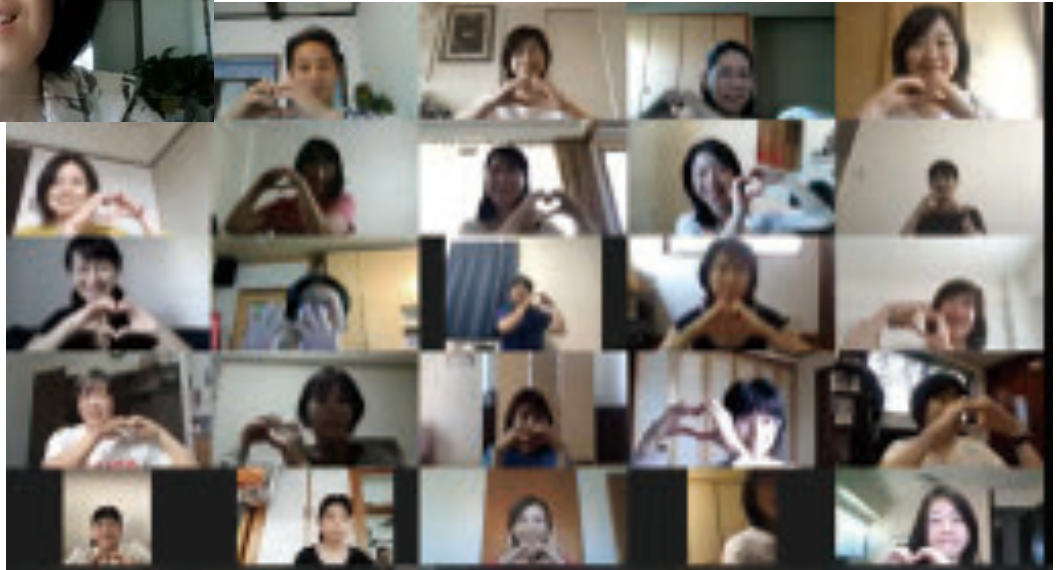
## 【心と体が緩んだ状態で、自分の心と向き合う「マインドフルネス」(Tomoko)】

体と心が緩んだ状態でマインドフルネスがスタート。呼吸に意識を集中し、自分を整え、向き合う状態をつくることから始めました。



ヨガとクリスタルボウルで緩んでいるため、自分の本当の心の声に気づき、大切なことは何かを見つめ直せたようでした。

短い時間でしたが、ずっといろいろなことが思い出されたようで、自分の本当の幸せについての気づきがありました。



### ご参加者の声

- ・心と体の両面から緩んで、非常にリラックスできました。
- ・クリスタルボウルで爆睡したので、解けていなかった自分に気づきました。
- ・オンラインだが、人とつながって話せることの素晴らしさに気づきました。
- ・とにかく仕事と子育てとに忙しく、自分と向き合う時間がない。そういう時間をとることの重要性に気づきました。
- ・コロナになって、何回かこのマインドフルネスを受けていますが、回を重ねるごとに深まっています。時間が足りなかったので、終了後に自分で取り組んだら、さらに深い気づきが得られました。
- ・インストラクターの方のお話も勉強になり、日頃の整理につながりました。
- ・とてもすっきりした気分です。かなり緩み、頭がすっきりしています。
- ・離れていても同じ時間を過ごしているだけで楽しい
- ・まさに今こういう時間が大切なのだと改めて思いました。有難うございました
- ・「改めて家族の大切さを感じた」ステキなシェアをいただきました
- ・有意義な時間をありがとうございました。体と心をほぐすことで自分により深く向き合えました。
- ・計画通りにできる、できないで一喜一憂してる自分が見えました。思い通りになるものでもないのになあと気がつきました。
- ・からだの重みで不安だったけど、こんなにマインドフルネスが効くなんて。続けてやりたいです。
- ・外出制限の中、日々時間はあるものの内省する時間をとることがないのでゆっくり自分と向き合いました
- ・自分の感覚にもっと敏感になってみたいです。ありがとうございます！
- ・マインドフルネスで呼吸に集中することはよい時間になりました。クリスタルボウルが気持ちよくて最後寝てしまいました。
- ・幸せいっぱいです!!
- ・クリスタルボウルの音色は本当に癒されます
- ・WEBでヨガ、心も体も緩みました
- ・マインドフルネスは初めてやりましたが、もっと学びたいと思いました。
- ・こんな時期だからこそ気持ちをリラックスさせる、マインドフルネスについて考えることは、いつも以上に意味のあることだったと感じております。有難うございました!



ご希望の方には、ウェイアンドアイより手作りマスクを送らせていただきました。

### 【最後に】

新型コロナの影響で大変な時期でしたが、多くの方にご参加いただき、本当にありがとうございました。このような時だからこそ、自分と向き合い、何かを探そうとする前向きな皆さんの姿から「生きる力」を感じ、つながることの大切さ、素晴らしさを感じ、元気になりました。また、オンラインでの企画をしてみたいです。ぜひお会いしましょうね～

**ご参加いただきました皆様、  
ありがとうございました。**