

ハピネスフォーラム in 東京

「自分のハッピー度を上げよう」

ハピネスプログラム
(ポジティブ・マインドフルネスによる自己内省プログラム)

開催日時: 2019年8月17日(土) 13時30分~16時30分

会場: 東京芸術劇場 会議室 5

参加人数: 約20名

運営: 株式会社ウェイアンドアイ 代表取締役 栗野 智子

【東京にて、初のハピネスプログラム開催!!】

これまで、沖縄での企画が多かったハピネスプログラム、初の東京会場の開催です。

お集まりいただきました皆様、本当にありがとうございました~

ご参加され方々は、企業で人事などのお仕事をされている方や、女性リーダーの方々、出版のお仕事をされている方、個人で事業をされている方など多様な皆さまでした。

今までにないプログラムということもあり、新しいことや初めてのことに興味のある皆様で、終始、ワクワクした和やかな雰囲気で開催することができました。

【プログラムのスタート!】

Tomoko(インストラクター)がファシリテーターとなり、ハピネス・プログラムがスタート。

スタート前に自分が好きなアロマの香りを選んでいただき、そのにおいをそばに置きながら、プログラムがスタートしました。多くの皆様がグレープフルーツを選んでいたのですが、それぞれの香りを選ぶ理由に納得されているのが印象的でした。

【クリスタルボウル】

今回は、Mariko(インストラクター)の誘導でクリスタルボウルの音により「心」を緩ませるワークから始めました。

すぐぐっすりと眠ってしまう方も数人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。今まで体験したことのない音やリラックス感を感じ、興味深く聞き入っている方もいらっしゃいました。心が緩んで、解放されていく感じを体感しました。休憩には、興味のある方々が初めて鳴らすクリスタルボウルの音に聞き入っていました。

【ラージャ・ヨガ】

次に、Sumie(インストラクター)による「ラージャ・ヨガ」でゆったりと「体」を緩ませました。

ヨガにハードルの高さを感じていた方もいましたが、Sさんの穏やかで柔らかい誘導と無理のないポーズで、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。次第に手足が温かくなったり、また、深い呼吸によって、自分の身体の状態や変化を感じる時間となりました。体がリラックスし、緩んでいくのを体感しました。



【マインドフルネス】

最後に、体と心が緩んだ状態で、マインドフルネスがスタートしました。自分の本当の心の声に気づき、本当に大切なことは何かを語りました。その後、お互いに素晴らしいと感じた点を伝えあいました。ポジティブな語りあいによって、今まで自分が気づいていなかったことに気づいたり、発見できたりしたようでした。



ご参加者の声

- ・クリスタルボウルは、初めての体験で、心と体がリラックスできました。体や心が緩んだことで、本当の心の声が聞こえてきました。緩んでいなければ、これは出てこなかったかもしれません。
- ・暖かくなってきましたか?というインストラクターの方の声掛けで、自分の手足がじんわり温かくなってきているのを感じました。
- ・ラージャ・ヨガは、インドの王宮に伝わるヨガということで、王様が国を治める際に、正しい判断ができるように心を整えるという話がしっかりきました。自分も、心を整えて、正しい判断ができるようになりたいです。
- ・マインドフルネスは、自分がゴルフをやる時に呼吸を整えて、集中するのと同じだと思いました。



【クロージング】

休日ということもあり、ゆったりとした雰囲気の中で、自分の心と体に向き合うことができました。たまには、このように自分自身をいたわり、整える時間も必要ですね。終了後は、懇親会にて、おいしいお食事をいただきながらさらにお互いの話を深く聞き合い、楽しい時間を過ごすことができました～また、東京でも開催いたします。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。