

ウェイアンドアイフォーラム 第12回 in 京セラ株式会社

開催日時: 2019年7月27日(土) 13時30分~16時30分

会場: 京セラ株式会社、稲盛ライブラリー

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 粟野 智子

テーマ: 「経営理念を活用して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)

Way&I Forum

「経営理念を活用して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)

in 京セラ株式会社

【京セラ(株)さまにて、初のハピネスプログラム開催!!】

京セラ(株)さまは、今年で、創業60周年の節目を迎えられます。

それに際し、企業理念である「全従業員の物心両面の幸福を追求すると同時に、人類、社会の発展に貢献すること」について、今一度見つめ直そうという目的のもと、稲盛ライブラリーセミナーを企画されました。

そこで、弊社の新プログラムである「ハピネスプログラム」をご実施いただけたのは、光栄です。

弊社のフォーラムにご参加いただいたり、ご講演いただいたご縁に感謝申し上げます。

ご参加者の皆様は、理念に掲げられている「社員の幸せ」について、今回のプログラムを通じて、さまざまなことを感じられたようでした。

【プログラムのスタート!】

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

現在のハッピー度合いを確認し合いました。この段階では、数人の方がハッピーではないと回答されていましたが、他社と比較すると、かなりの多くの方がハッピーを感じられていたのが印象的でした。

【ラージャ・ヨガ】

最初は、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、

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ことができるようになりました。

体がリラックスし、緩んでいくのを体感しました。



【クリスタルボウル】

次に、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」を緩ませるワークに入りました。ヨガで温まった体を横たえ、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。



【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、自分にとっての理念について話し合いました。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

- ・心を緩ませるには、体を緩ませることが必要だと感じました。
- ・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。
- ・心を落ち着かせたり、集中させることで間違った判断をしないようになれるということを今回のプログラムを通じて実感しました。
- ・ポジティブな面を語りあうことで、元気になりました。相手の方からのフィードバックでエネルギーをいただきました。
- ・自分と向き合うことは得意ではなかったのですが、いいものだなと感じることができました。今後も内省の機会を持ちたいです。
- ・日頃は、課題解決に目が向きがちですが、もっと心と体を整えるということに力を入れるべきなのではと思いました。

【クロージング】

最後に、プログラム終了にあたって、ハッピー度合いを確認しました。なんと、ご参加者全員の方がハッピーになったことが確認されました。みんなでそれを喜び合った瞬間が最も幸せな瞬間だったかもしれません。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。