

エンゲージブルネス研修

5月23日に、Google社が開発したS・I・Y（サーチ・インサイド・ユアセルフ）の講師である戸塚真理奈先生に、当社社員研修を実施していただきました。

今回の研修では、米国向けのマニュアルに従った2日間の研修ではなく、日本企業に合致した1日の研修とするとともに、今話題の従業員エンゲージメントを取り入れた「エンゲージブルネス（注1）」研修として初の研修となりました。

（注1） この名前で商標登録するようアドバイスさせていただきました。

内容は随所にマインドフルネス（瞑想）を取り入れながら、人が幸せになる要素として〈感謝〉〈許す〉を理解していくことから始まり、次にモチベーション→レジリエンス（回復力）→共感とコンパッション（叡智ある思いやり）へ。

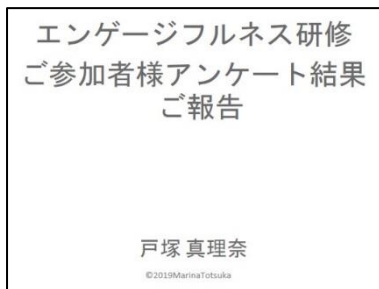
学校では教えてくれないEQ（能力には181種類の要素があり、うち67%はEQに関する項目）について、脳科学や心理学のエリアでようやくわかってきたことを踏まえ、やる気スイッチを入れながら物事（仕事）に本気に取り組めるかを学びました。

最終ゴールは「幸せ」へとつながります。

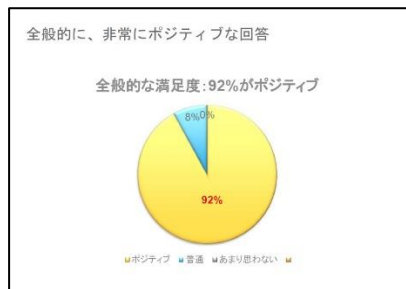
ポイントは、

- ①エンゲージメントの定義とは組織が作り出す価値の一部になるための強い欲求
主人公は社員一人ひとり。
- ②エンゲージしている社員は自分の職務に情熱を抱き、革新性と会社前進のために日常を捧げる。
- ③従業員満足やモチベーションロイヤリティーコミットメントとエンゲージメントは少し違う。
社員が主役であること。

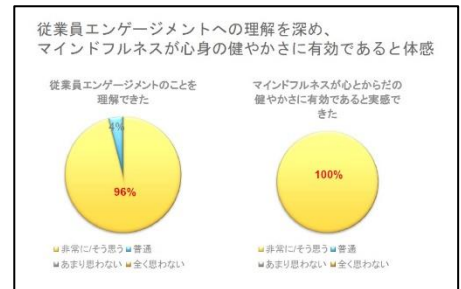
下記の①～⑨が当社社員からのアンケートの集計結果です。



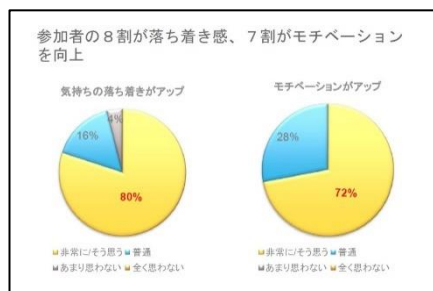
①



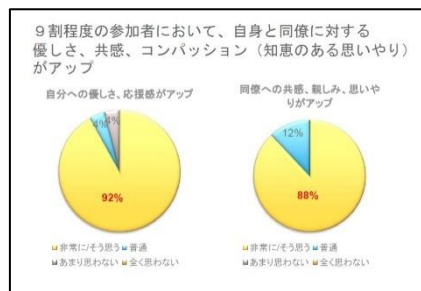
②



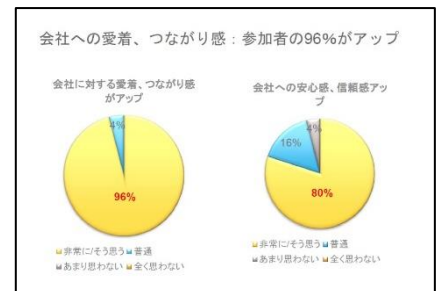
③



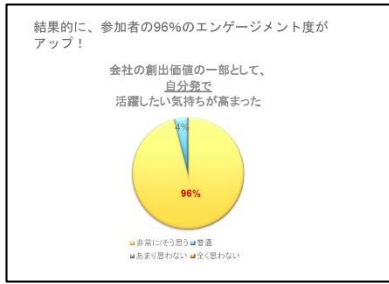
④



⑤



⑥



⑦

ご参加者様 個別コメント①

学びと気づきが多い研修で、つい号泣してしまった (40代男性)

心が浄化された (40代男性)

瞑想は初めての体験、体感できて良かった (40代女性)

食べるマインドフルネス 感覚が研ぎ澄まされる体感が出来て良かった。舌も部位によって味覚が違うように思う (甘みは舌の奥、苦味は舌の手前?) (20代男性)

心地よい空気でリラックス。

涙然と思っていたことに気づき、感じ取る事ができた

⑧

ご参加者様 個別コメント②

10年後の自分に良いイメージで語れ、ポジティブさを得、行動目標を得られた

講師の声色、動き、間自体が落ち着いていて、癒しになった (50代男性)

個人でできること → 会社・同僚とのコミュニケーション、の構成が良かった

自分の将来像がイメージできた

新入社員にもぜひお奨めしたい

人の気持ちを聞いたり話したり、楽しさを感じた

⑨

経営計画発表会の前日の開催で多くの社員が、どのような研修が始まるのかを知らない状態でしたので、全般的に非常にポジティブな回答でほっと胸をなでおろしております。

グラフからご覧頂けるように、今回の研修は当社社員に次のような様々なポジティブな効果をもたらしました。

- ・会社の創出価値の一部として、自分発で活躍したい気持ちが高まった・・・96%
- ・従業員エンゲージメントを理解できた・・・96%
- ・マインドフルネスが心と体の健やかさに有効であると実感できた・・・100%
- ・自分への優しさ、応援感がアップ・・・92%
- ・同僚への共感、親しみ、思いやりがアップ・・・88%
- ・会社に対する愛着、繋がり感がアップ・・・96%

一般的なデータによると、世界155カ国でエンゲージしていない社員が85%、エンゲージしている社員が15%、アジアではエンゲージしている社員は6%とのこと。

また、不平不満の意見を持っている社員が18%、逆に何の意見もない（会社とのつながりが希薄、「どうでもいい」と感じている）社員が67%とのこと。この67%の活性化が企業発展のキーになるかと思えます。

現代は、VUCAワールドといわれており、①変動性が高い (VOLATILE)、②不確実さ (UNCERTAIN)、③複雑さ (COMPLEX)、④不明瞭さ (AMBIGUITY) に満ちています。

家庭との両立／いつもベストの状態の疲れ／人間関係のトラブル／ハラスメント／プレッシャー／ストレス／SNSで常に光り輝いていないと・・・など、職場でも家庭でも、私たちの周りにはストレスとプレッシャーに満ちています。

みんな道を見失っている、ビジョン、大義が無くなっている状態であり、人生をクリアに見たいとの欲求が強くなってきているようです。そこで マインドフルネス = 自分と周囲で「今この瞬間」に起きていることをありのままに、批判せず好奇心と優しさを持って、注意を向けること (正念) を実践しました。



⑩



⑪

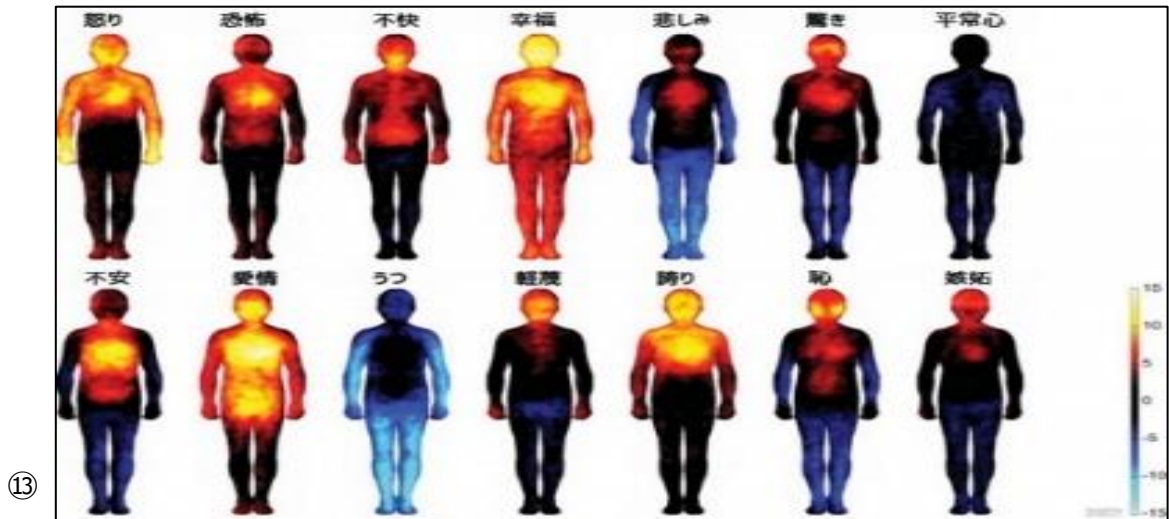


⑫

私たちの脳では、生存本能が脳の扁桃体に作用してネガティブな状況を想定して危機スイッチを入れるそ

うです。しかしながら、脳=ネガティブ → ポジティブに書き換え可能です。

マインドフルネス の実践により、危機(将来の心配や痛み)への過剰な反応が抑えられることを学びました。



上記の図⑬は人間の感情を体温の変化（エネルギー）で表した図ですが、幸福な状態では全身が温かくなり、うつ状態では全身にエネルギーが行き渡らなくなって冷え込んでいきます。怒りの状態では上半身だけが燃え滾っている状態が見て取れます。

非常に難しいことですが、怒りをはじめとしたマイナスの感情と、どのようにして付き合っていくかは人類の重要な課題のような気がします。

1. 今回の研修では、その解決方法として、
 - ①注意を呼吸に向けリラックスする
 - ②自分自身を感じる
 - ③今大切なことは、この時間は何のためか
を体感し、モチベーションを維持し、刺激され、頑張れる条件とは何かを理解していきます。
2. 最終ゴールは幸せ→マーティン・セリグマン博士 <幸せの3条件>
 - ①楽しく心地よい人生（でも、人は手に入れると忘れる生き物→もっともつとを助長する）
 - ②強みを生かし成長できる人生
 - ③意義のある人生（→最も幸福感が持続する。「何のために」が満たされている状態）
3. 挫折した時に自分にどう説明するのか？ その方法によって回復力が違ってくる。
4. リック・ハンソン博士 安心感、充足感、つながり感、愛。
共感と同情の違い
共感とはつながり 少しでも辛さを取り除いてあげたいと思うこと
共感：弱くあるという選択 上から目線でない同じ土俵で考える、つながり、
相手を楽にしてあげたい……e t c。

セミナー会場は徐々に熱気を帯びてきて、社員の顔に笑顔が溢れてきました。

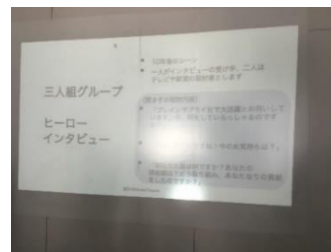
(写真⑭～⑱)



⑮



⑯



⑰

⑱



そして

5. 自分なりのジャッジでラベル付けや単なる同意の状態から
共感へ <Self = Other> 相手と同じ箇所で反応することで共感へと結びつけて
いくことを学びます。
6. コンパッションとは「叡智のある思いやり」のこと（クリスティン・ネフ博士）で、相手にとって又は皆にとって
「最善である」「一番役に立つ」と思われることを実践する（相手の苦しみを取り除かれるよう、祈る気
持ち とその体現）へと続き、

セルフコンパッションをまず自分に向け、一呼吸の上で、

① **私は最善を尽くした**

② **あとは手放そう**

を学びました。

今も継続して実践しておりますが、深く呼吸を行って心を落ち着かせてから、

今日を振り返り、①**私は最善を尽くした** ②**あとは手放そう**

を実行すると、心に平穏が訪れるようになりました。

執着して抱え込むことが心に与える影響力の強さに、今更ながら驚きます。

研修の最後に参加者全員が円形になって座り（写真⑱）、本日経験したことにつき、どのようなことでもい
いので発表する機会がありました。数名が発表したのですが、関西事務所の島本君は感極まって泣き出してし
まったことが強烈に印象に残っています。（普段から彼は泣き虫です（笑））

日常生活の中で封印している感情にフォーカスして、うまく導き出すこと、執着を手放すこと、自分を褒めて
あげること……。まだまだ沢山ありますが、今回の研修は非常に学びの多いものとなりました。

知識やスキルアップ重視の左脳系の研修は世の中に充満していますが、今回の研修のように、経験豊富
な、人間性の高い講師による終日の研修は、人間力向上には不可欠であると思います。

昨今では、人材確保に奔走する企業をターゲットにした、人材ビジネスが横行しておりますが、本来ならば人材確保の費用を抑え、その費用を使って人材の育成のための教育にお金を使うべきだと思います。

社風が改善されれば、良い風が社内に充満し、その香りにひかれて、必要な人材が引き付けられてくる。このような組織づくりが可能であると実感した素晴らしい研修でした。必ずや社員の成長に寄与してくれるものと確信しております。

皆さんも、是非この「エンゲージフルネス研修」を体感していただきたいと思います。そして社内でエンゲージしていきましょう。

働き方改革は生産性の向上にフォーカスすべきです。その解決策として、私が提唱している「コミュニケーション・ロス」の改善と「エンゲージフルネス」の定着であることを本コラムで、力強くお伝えしたいと思います。

（戸塚真理奈先生へのご相談、セミナー依頼のご要望等がありましたら、当社管理部にご連絡ください。右脳系では一押し先生です！） （電話 03-6273-7437 / Eメール info@brain-supply.co.jp）