

New

北陸内観だより

2020年1月発行 第15号

北陸内観研修所で内観なされた方、また内観者様をご紹介くださった方、さらにご縁のある皆様に心より感謝申し上げます。



Space BD株式会社 永崎将利社長（左）と 弊所 長島美稚子所長（右）

人として折れない心・協力を育む

心技体をそなえた世界のビジネスリーダーづくり

中学生のためのスクール、AOKI起業家育成プロジェクト。
カリキュラムに2日間の内観プログラムを取り入れ、人としての「折れない心・協力」をテーマに内観体験を行いました。受講メンバーは振り返りの中で他者視点に立ち、親の愛情を実感。人生の困難に遭遇したときに乗り越えていく力を育みました。

宇宙産業の夢を実現

本プロジェクトの企画・運営を担うSpace BD。
同社は宇宙飛行士(JAXAなど)訓練プログラムから着想を得て、学校教育から企業の人材研修に至る全年齢を対象にした教育プログラムを開発中です。

永崎将利社長は大手商社から起業する過程で集中内観研修を受け「柔軟な精神を獲得して、苦境時を乗り切った」と研修の冒頭で熱弁しました。

訪問

課題を受け止め 行動できる

e-内観

“人財”へ

苦境を成長の糧にできる人材育成

ミッドランドスクエアは名古屋駅前にある超高層ビル。その一角にあるシネマを運営・企画する中日本興業株式会社様。ビルを建て直し、会社としても大転換の時に内観を取り入れました。

服部徹代表取締役社長は、繰り返し集中内観を行っています。トップが心を乱すと、会社全体に影響するからです。現在この企業では内観の回数を重ねる社員が増えています。

感謝を社内のスピリットに

株式会社ミルボン様は、50年以上にわたりリーダー研修として内観を活用しています。「美容界全体が幸せになるように」という創業者の意志のもと、感謝のこころを大切にしています。今回は、伊賀市にあるゆめが丘工場を見学してきました。

内観の効果は？

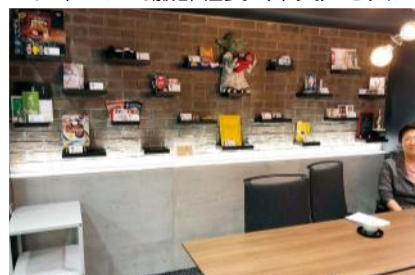
ストレスフルな状況で出やすい自分の課題やクセに気づき改善

自己成長のステップとして内観研修を導入した2社の成果です。

人はうまくいかない現実をなかなか認められず、フタをする傾向があります。その背景には、自分を否定される恐怖があります。内観をすると「もともと認めてもらえている」安心感が生まれ、自分のクセや現実と向き合えるようになります。すると「ありがたい」という気持ちが強まり、お返し行動に繋がります。



シネマにて服部社長（中央）と共に



中日本興業社内ミーティングルーム



ミルボン工場長（左）担当者様（右）



工場内見学ルートのディスプレイ

【業務連携のお知らせ】株式会社北陸企画室様

2019年より株式会社北陸企画室様と弊所は業務連携をしています。連携を通じて、お客様によりよいサービスを提供できるよう努めて参ります。

会社について担当者様に聞きました！

弊社は「個と組織の橋渡し」として、契約いただいている企業の社員様とのキャリアカウンセリングを通して、組織開発のご支援をしています。

また、北陸内観研修所さまと業務連携をさせていただきながら、働く皆様がいキイキと職業人生を歩めるよう、自立革新型組織を目指しています。

よろず相談生き方アドバイス

入善町



北日本新聞 2019年4月24日付

北日本新聞



働く人が元気で健康で いられるように

ストレスケア
センター

パワハラ防止法成立 社内体制の整備必要

働く上で能力を発揮するためには、身体・心の健康はもちろん、こころを健康に保つことも重要です。パワハラ防止法が成立し、大企業では2020年から、中小企業は2022年からそれぞれ義務化されます。厚生労働省は、企業に対してメンタルヘルスやハラスメントへの相談体制整備や教育の機会を設けるよう求めています。しかし実際の相談対応や社員への教育に戸惑うケースも多いと思います。ストレスケアセンターでは相談や研修を通して、企業のメンタルヘルス対策をサポートしています。

ストレスチェックの結果を活かす研修『健康いきいき職場づくりワーク』

企業のメンタルヘルス対策のひとつ、ストレスチェック。その組織分析の結果を活用し、会社をより良くする管理職研修を行いました。強みを伸ばす視点を強調して、自分たちの職場の良いところ探しに取り組みました。お互いを認め合い、褒め合うやり取りを通じて、活発な意見が数多く出されました。参加者から「楽しかったよ」と嬉しい言葉をいただきました。



日本海ガス絆ホールディングス株式会社様にて

ありたい職場に近づくための行動

職場を良くしたいと思っても、忙しい業務の中では、なかなか実行に移す余裕がありません。ワークでは仲間と率直に話し合い、アクションプランを立て発表しました。より良い職場にするため、ひとりひとりが具体的な行動を起こすこと。これを繰り返すことで、「職場を自分たちで良くしていこう」という意識が根付いていきます。



管理職研修の資料（抜粋）

こころの健康セミナー



2019年3月11日付

職域メンタルヘルスサポーター 養成研修



富山市主催で商工会議所と保健所が連携し、国際会議場にて開催。経営者や人事担当者等が参加されました。次回開催1月17日

Facebookに随時掲載中！

砺波市ゲートキーパー養成講座



砺波市健康センター職員を対象に開催。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぐことが重要です。

地域での活動

とやまcocolo会様主催ここサポ



こころのサポーター養成講座。支援者の考え方やクセが相談に影響を及ぼすことを、内観を通してお伝えしました。

イベント開催しています♪

東京・名古屋・大阪で内観の集い

2020年も各地で開催予定。詳しくは弊所webサイトをご覧ください。仲間と一緒に内観しよう♪



Naikan cafe名古屋の参加メンバー

【東京】Naikan cafe 1/12(日)13:30～16:30
台場区民センターにて

【名古屋】Naikan cafe 2/29(土)13:00～17:00
ウィングあいち1110号室にて

【大阪】内観の集い 3/1(日)

場所は決まり次第Webサイトに掲載

申込先：東京は弊所へ。名古屋・愛知は下記へ
sawakokogu@icloud.com (世話人：香具)

富山の『さわやか会』

さわやか会は約30年間継続され内観的な思考を身につけるグループワークをしています。富山市のアイ・クリニックで2カ月毎に開催し、次回2020年1月19日(日)14:00～16:00です。どなたでも歓迎、予約不要♪

日本内観学会

2つのシンポジウムで発表

第42回日本内観学会長崎大会が2019年7月に開催されました。



メインシンポジウム「内観の現代化」

メインシンポジウム「内観の現代」では所長の長島が登壇し、ビジネスにおける内観研修の取組みを発表。他のシンポジストからはマインドフルネスやメールを取り入れた内観が報告されました。



学会シンポジウム「地域で内観はどのように普及しているのか」

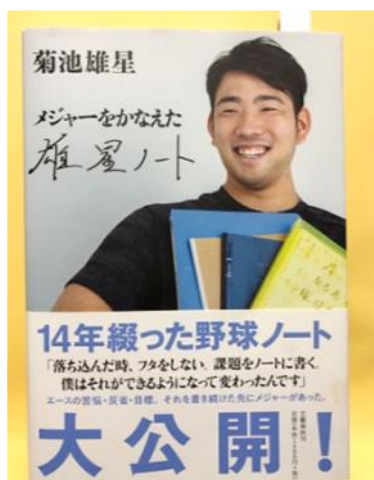
学会シンポジウム「地域で内観はどのように普及しているのか」では、貫井慎也がNaikan cafe、自己発見の会、さわやか会について紹介しました。各コミュニティの歴史や現状について説明し、これからの課題について示唆しました。

長島所長の読んだ本

人生を変えた体験

大リーグの菊池雄星投手の本が刊行されました。人生を変えた一番の体験は、集中内観だったと紹介されています。

彼はスランプに陥り、試合に負けると心のフタを閉め、コーチに会うことを避けました。内観をして、野球の原体験はお母さんとのキャッチボールだと気付きました。早い球を投げると褒められて嬉しくて頑張ったことを思い出したのです。フタを開けたのはお母さんの愛情でした。



内観を取り入れた菊池選手の著書

北陸内観研修所

〒930-1325

富山県富山市文珠寺235

所長 長島美稚子

電話&FAX 076-483-0715

メール info@e-naikan.jp

臨床心理士とともに
内観原法を体験してみませんか

e-内観



<https://www.e-naikan.jp>

研修所の最新情報や事例が満載の
ホームページを是非ご覧ください