

ストレスチェックが義務化される中、従業員のメンタルヘルスカを担われる方のための

# 『マインドフルネス』入門セミナー

～近時、欧米のエクセレント企業を中心に導入が進み、報道でも  
取り上げられる『マインドフルネス』の概要を短時間で解説・体験します～

【開催要領】 ※講師とご同業の方のご参加はお断りする場合がございます。※最少催行人数に満たない場合、開催中止とさせて頂く場合がございます。

日時▶ 2016年 2月 4日(木) 13:00～17:00

会場▶ 企業研究会セミナールーム(東京:麹町)

【ご参加頂きたい方】

- ・ 企業・団体の管理職、人事部門など関連部門の方で従業員のメンタルヘルスカを担われている方
- ・ 『マインドフルネス』にご関心のあるビジネスパーソン

講師 ベスリククリニック  
マネージングディレクター 田中智恵子 氏

講師 一般社団法人 日本マインドフル・リーダーシップ協会  
代表理事 椎名照雄 氏

講師紹介  
病院・企業等での看護師経験、大学院での研究を経てベスリククリニック設立から経営に参画するとともに、看護の現場経験から新たなコンサルティングの視点を提供。看護協会、病院等の新人研修、中堅者研修では、実践的な課題解決型の研修を実施している。明治大学グローバルビジネス科にて教鞭をとり、学生とともにヘルスクアリティも研修している。東京大学大学院医学系研究科修士課程修了。著書:「できる看護師の思考法」(日本医療企画:2012年4月)など。

講師紹介  
1970年上智大学経済学部卒。英・米・および欧州の金融機関において、個人向け銀行業務、貿易金融、コーポレート・ファイナンス、プロジェクト・ファイナンス、仕組債開発、トレーディング、デリバティブなど、ほぼ全ての金融サービス分野で25年にわたる経験と実績を積んだ後、1994年に独立。仏教を学ぶ傍ら、翻訳会社、リアルバンク業務コンサルティング会社、IR支援会社を立ち上げる。現在、IR支援会社、イー・アソシエーツ株式会社代表取締役。個人向け銀行業務、エネルギー・デリバティブ、広報・IR、金融英語、英語文法等に関する著書・訳書計8冊(東洋経済、ジャパンタイムズ等から出版)。

【申込書送付先】 FAX▶03-5215-0951 ※当会 HP からもお申し込み頂けます。 企業研究会Q 検索

■受講料: 1名( 税込・資料代含 ) ※申込書をFAXでご送信いただく際は、FAX番号をお間違えないようご注意ください。

正会員 34,560円(本体価格 32,000円) 一般 37,800円(本体価格 35,000円)

《事業コード: 151843-0505》 『マインドフルネス』入門セミナー	
ふりがな 会社名	
住所	
TEL	FAX
ふりがな ご氏名	所 属 役 職
E-mail	

※申込書にご記入頂いた個人情報は、本研究会に関する確認・連絡および当会主催事業のご案内をお送りする際に利用させていただきます。

- 参加要領: 申込書はFAX、または下記担当者宛E-mailにてお送り下さい。当会ホームページからもお申込み頂けます。後日(開催日1週間～10日前までに)受講票・請求書をお送り致します。
- ※よくあるご質問(FAQ)は当会HPにてご確認ください。([TOP]→[公開セミナー]→[よくあるご質問])
- ※お申し込み後のキャンセルはお受けいたしかねますので、ご都合が悪くなった場合、代理出席をお願い致します。
- お申込・お問合わせ先: 企業研究会 公開セミナー事業グループ 担当/川守田 E-mail:kawamorita@bri.or.jp  
TEL: 03-5215-3514 FAX: 03-5215-0951 〒102-0083 東京都千代田区麹町5-7-2 麹町M-SQUARE 2F

## .....プログラム.....

### 1. マインドフルネスが注目される背景

～メンタルヘルスの最前線から～

- (1)グローバル化・IT化の進展とストレス社会
- (2)メンタルヘルスに起因する従業員問題
- (3)ストレスチェック制度でどう変わるのか  
・制度の概要から見えること、  
特に懸念されることを軸に説明
- (4)「うつ」治療の最前線  
1)うつは薬では治らない  
2)治療の中心は非薬物治療へ  
3)非薬物治療の具体例
- (5)注目されているマインドフルネス  
・予防、初期治療、再発防止における  
マインドフルネスの効果

#### ■開催にあたって■

グローバル化・IT化など、様々な環境変化が急速に進む現代において、多くの企業がメンタルヘルスに起因する従業員問題を抱え、従業員のストレス対処、ストレスマネジメントが求められています。米国では、1970年代末から慢性疼痛、乾癬、うつなどの医療分野でマインドフルネス瞑想が導入されており、2000年代に入り、ストレスを軽減し、創造的な仕事をする手法として、欧米のエクセレントカンパニー、官公庁などにおいて導入が進んでいます。日本でも、2014年11月にNHKが「おはよう日本」でマインドフルネスを紹介したほか、日経新聞などでも取り上げられ、現在急速に認知度が高まっています。本セミナーでは、マインドフルネスの概要を解説するとともに、簡単な実体験をして頂きます。

### 2. マインドフルネスとは

- (1)マインドフルネスとは  
1)マインドフルネス瞑想の基本コンセプト  
2)マインドフルネス瞑想の実体験
- (2)マインドフルネスと仏教・禅の関係

### 3. 今、なぜマインドフルネスなのか

- (1)マインドフルネス瞑想の効果
- (2)欧米社会のメインストリームへのマインドフルネスの浸透
- (3)企業にとってのマインドフルネスの意義
- (4)マインドフルネスのビジネスライフと日常生活への応用

※最少催行人数に満たない場合には、開催中止となる場合がございます。

裏面もご覧下さい! 一枚のパンフレットで  
2種類のセミナーをご案内しております。