

職場のストレスを  
軽減する具体的な方法はないか？  
お探しの経営者  
ストレスチェック制度ご担当者様へ



セルフケア京都は、  
瞑想の職場導入

## Meditation @ Work

をご提案します。



## 職場での課題

2015年11月2月から職場での「ストレスチェック制度」が導入され、各企業様のストレスチェックご担当者様からよくお聞きするのが、

- 心の問題は専門家でも治療や改善が難しく具体策がとれにくい
- プライバシーの保護・不利益取り扱いの防止などもあり対応は複雑
- 高ストレス者本人が心の健康に対して認識・関心が低いなどの問題です。

## 具体的な解決策のご提案

現場での課題をもとに、セルフケア京都は瞑想の職場導入をご提案します。

- 瞑想は5000年以上の長い歴史と近代の臨床結果に裏付けられた、ストレス緩和の方法です。
- 特定の人だけでなく、職場全体が参加することで、プライバシー保護の不安なく、高ストレス者にもアプローチできます。
- 瞑想を通じ職場全体のストレス緩和、メンタルヘルスへの意識向上、潜在的な高ストレス者の未然予防になります。

※アメリカ合衆国国立補完統合衛生センター

## セルフケア京都が選ばれる3つの理由

- 過去15年の実績・実践経験  
国内・海外（中国・インド・オーストラリア・バリ島）での瞑想実践と指導で自身や体験者の効果事例も多数あります。
- コミュニケーションを大切にします  
事前ヒアリングやコミュニケーションを大切にし、御社の社外にいるストレス対策部となり、社内の方と一体となって効果にこだわった内容を提案・実践させていただきます。
- それぞれに応じた瞑想法の提案  
従業員の方の主体性が何より大切です。一時的なリラクゼーションでなく、それぞれの企業様に応じた指導をさせていただき、継続的な職場のストレス緩和をお手伝いします。



## 瞑想の実践者たち

有名ビジネスリーダーをはじめ、  
各界著名人も実践するのが瞑想です。

松下幸之助（パナソニック創業者）

稲盛和夫（京セラ創業者）

井深大（ソニー創業者）

長嶋茂雄（プロ野球選手）

イチロー（プロ野球選手）

スティーブ・ジョブズ（アップル創業者）

ビル・ゲイツ（マイクロソフト創業者）

ヒラリー・クリントン（アメリカの政治家）

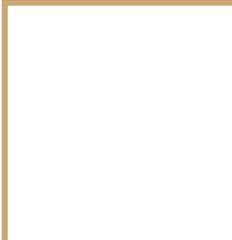
アル・ゴア（アメリカ元副大統領）

ルパート・マードック（21世紀フォックス、メディア王）

マイケル・ジョーダン（プロバスケットボール選手）

ビートルズ・全メンバー

ジョージ・ルーカス（映画監督）



瞑想を社員に  
推奨する会社が、  
世界で増え続けています！

※Master of Business Administration online

Apple

Google

Nike

AOL Time Warner

McKinsey & Co.

Yahoo

Deutsche Bank

Proctor & Gamble

HBO

Huffington Post

General Mills

Target

Medtronic

Cleveland Clinic

eBay

Intel

Harvard Business School

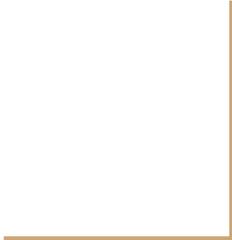
General Mills

Green Mountain Coffee

Roasters

Prentice Hall

Aetna

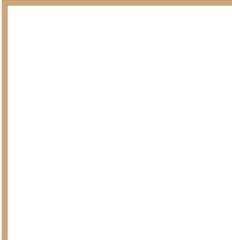


## Apple

元CEOであった、故スティーブジョブ氏が、瞑想をビジネス、そして人生に取り入れていたことは有名。社内で技術者たちに1日30分の瞑想時間を与え、社内で瞑想やヨガクラスの開催、瞑想ルームも設置されている。

## Google

2007年、多忙なGoogleのマネージャー・エンジニアのパフォーマンスをさらに高めるために社内で瞑想を取り入れたプログラムを社内エンジニアが研究・開発。Googleの社内研修で常に数百人が受講待ち、SAP、フォード、LinkedIn、UCバークレービジネススクールなど名だたる組織で次々と採用。ニューヨークタイムス、エコノミスト、ワイアード、タイムスなどで高く評価される。



## NHKスペシャルでも、 瞑想がストレス対策として 紹介されました

※NHKスペシャル・シリーズ・キラーストレス  
2016年6月19日午後9時放送より抜粋

「今、世界が本気で取り組み始めたストレス対策。

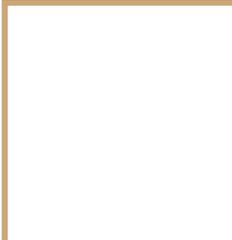
その背景にあるのは、ストレスが原因とみられる  
心と体の病の急増です。・・・中略・・・

心をむしばむストレス、その正体として浮かび上がってきたのが  
ストレスホルモンの「コルチゾール」です。

長く続くストレスでコルチゾールが多量に分泌されると、脳の海馬で、  
神経細胞の突起を減少させることが分かってきました。

海馬は、記憶を司り感情に関わる部位。損傷すると、認知症やうつ病  
につながる可能性が見えてきたのです。

こうした心の病を防ぐため、注目されるのが“最新のストレス対策”です。  
その一つが瞑想をベースに生まれたプログラム・マインドフルネスです。



瞑想の効果は、

ストレス緩和だけではありません

- 不安症・鬱症状の緩和効果
- 問題・情報処理能力の向上
- 脳の老化現象などの減速
- 喘息・高血圧・心臓疾患・不眠症といった症状改善
- 集中力・想像力・決断力の向上などで業績向上

などに効果があるという調査結果が報告されています。

※アメリカ合衆国国立補完統合衛生センター

## セルフケア京都推薦・3つの瞑想法

数ある瞑想法の中から「職場のストレス緩和」に最適な瞑想法3つを厳選しました。

①所要時間②必要なスペース③対象者④内容を目安にお選びください。

其々の内容を御社のニーズに合わせて、カスタマイズさせていただきます。

### 1 マインドフルネス瞑想

- 所用時間： 1日1回10分
- 必要スペース： 椅子または床に腰かけられるスペース
- 対象者： 高ストレス者～軽ストレス者。  
短時間で日中のパフォーマンス・創造性向上を目指したい方。
- 内容： 楽な姿勢で座り、自然な自分の呼吸を意識します。  
呼吸に合わせて1～10まで数えます。

## 2 ビジューアライゼーション瞑想

- 所用時間： 1日1回30分  
必要なスペース：仰向けに寝る、または椅子に座れるスペース  
対象者： 高ストレス者～軽ストレス者。  
特に慢性的な疲労・緊張状態を改善したい方。  
内容： リラックスした姿勢で、音声によるガイドを聴き続け  
想像力を駆使する瞑想法です。  
体はリラックスし、心は完全に目覚めている状態を維持  
することで、深いリラクゼーションが得られます。

## 3 動く瞑想

- 所用時間： 1日1回15分  
必要なスペース： 立って両手を上げられる、  
または椅子に座れるスペース  
対象者： 高ストレス者～軽ストレス者。  
慢性的なコリや冷えなど心身両方のバランス  
を整え活性化したい方。  
内容： 動く瞑想法の一つ伝統中国医学の一部気功を  
お伝えします。気功は瞑想、リラクゼーション  
動き、呼吸の統合です。身体を呼吸に合わせて  
整えると自然に心も整います。

## サンプルプラン

ストレスに対処する方法をわかりやすくお伝えします。  
ストレス緩和の具体的な方法を、体験を通じご提供するプランです。

### 1回90分の瞑想座学&体験型セミナー

- 0～15 瞑想・ストレスに関する座学
- 15～30 瞑想法説明と準備
- 30～45 瞑想体験①
- 45～60 瞑想法説明と準備
- 60～80 瞑想体験②
- 80～90 Q&A

料金： 50,000円（税込み）30名様まで

料金内訳：90分ワークショップ講師料、スライド・配布資料作成料

\*京都市内の場合は交通費含

## Meditation @ Work 体験型セミナー

ストレスに気づき、考え、行動していただくきっかけを作ります。

こんな悩みを抱える経営者・ストレスチェック制度ご担当者様  
「多様化するメンタル不調の対処法を探している」  
「メンタルヘルスの重要性について社内の温度差があり、  
具体的対策がとれない。」  
「高ストレス者自身の心の健康への意識が低い」

## Meditation @ Work 3 か月契約プラン

御社のニーズに合わせてカスタムメイドいたします、  
職場のストレス改善実現を目指すプランです。

こんな悩みを抱える経営者・ストレスチェック制度ご担当者様  
「高ストレス者が多く職場のストレス改善に取り組みたい」  
「職場のストレス改善をしたいが具体的方法がわからない」  
「メンタル不調が理由の欠勤、休職、離職者が止まらない」

### サンプルプラン

一時的な緩和ではなく、継続的な職場のストレス改善対策実現。  
そのための従業員の健康に対する主体性をはぐくむ内容です。  
トライアルチームを選び、月1度60分の講座、各自瞑想を实践。  
終了後は、従業員の方が講師に依存することなく、自らの健康を見直し  
改善する組織へと変化することをゴールとしています。

#### 1回60分の瞑想座学&実践

- 第1回 アンケート記入・座学・体験・日々の実践法説明
- 第2回 1か月の振り返り 座学 実践
- 第3回 3か月の振り返り 実践 アンケート記入

- 料金： 120,000円（税込み）30名様まで
- 料金内訳： 60分 x 3回講師料、アンケート2回・各回配布資料・  
練習用オーディオデータ作成料  
\*京都市内の場合は交通費含

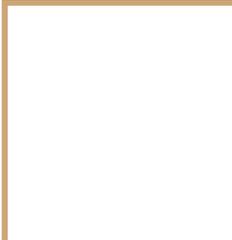
## よくあるご質問

Q 瞑想の効果はどうやって知ることができますか？

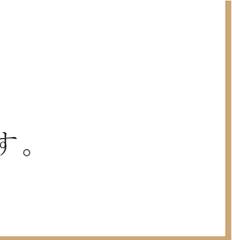
A 実施前・実施後のアンケート調査、参加者の方の写真撮影という方法がございます。  
瞑想は一回だけでなく、日々継続することでさらにその効果を実感していただけます。

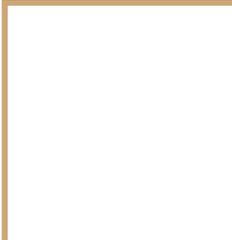
Q セミナー・講座内容がうまく課題解決に結びつくか不安です。

A セルフケア京都は様々な業種、業態でのセミナー・講演実績があります。  
ご要望に応じて内容をカスタマイズさせていただきます。  
まずは、現在感じている組織の課題をお聞かせください。



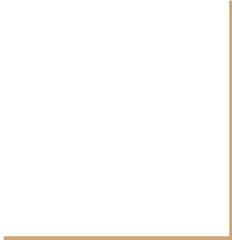
## セミナー・講座 申し込みの流れ

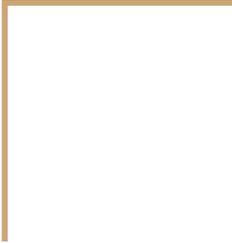
- ①セミナー・講座のご依頼・お問合せ  
ホームページお問合せページ・もしくはメールにてご連絡ください。  
\*近隣の場合（JR京都駅から1時間以内）森田英実が職場に直接お伺いして  
ヒアリングをさせていただきます。
  - ⇓
  - ②セミナー・講座内容など詳細決定  
内容詳細が決定しましたら、メールでご連絡いたします。
  - ⇓
  - ③セミナー・講座の資料提供  
当日用資料とアンケートを5営業日前までにデータでご提供します。
  - ⇓
  - ④セミナー・講座当日  
会場の設営・資料の配布をお願いいたします。
- 



# お問合せ

セルフケア京都  
代表 森田英実  
[www.morita-emi.com](http://www.morita-emi.com)  
[info@morita-emi.com](mailto:info@morita-emi.com)  
080-7727-8057





## 参考文献リンク

P3 & 10 The National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)  
<https://nccih.nih.gov/health/meditation/overview.htm>

P7 Master of Business Administration Online  
<http://www.onlinemba.com/blog/10-big-companies-that-promote-employee-meditation>

P10 & 11 Harvard Medical school  
Harvard health publication  
<http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress>

