

メンタルヘルス

～青森から育む、折れない心としなやかな女性リーダーシップ～

【講師紹介】 山本 忍さん (一社) 日本潜在意識協会認定コーチ、マインドフルネススペシャリスト、株式会社アマーイズ代表取締役
 短大卒業後 ANA に入社し、退職後沖縄へ移住。約4年の沖縄ライフを経験後、帰京しスポーツ業界に転向。名門女子サッカーチームのマネジメント等に携わり、「心技体の重要性」を学ぶ。その後独立起業。マインドフルネススペシャリストとして、コミュニケーション、ハラスメント、メンタルヘルス等のテーマで講演・研修活動を行っている。

講座の概略

1. マインドフルネスとは？

「今この瞬間に意識を向けた心の状態に気づくこと」
 過去や未来にとらわれず、「今ここ」に気づくこと
 このことで不安が解消し今を生きる事ができる。



2. なぜ今、マインドフルネスが求められるのか？

- ① ストレス社会の中で、心を整える力になる。
- ② 集中力と生産性を高め、疲労を軽減する。
- ③ 人間関係に優しさと安心をもたらす。

3. マインドフルネスの基本手法 (3ステップ)

① 呼吸に意識を向ける

「吸っている」「吐いている」と、
 呼吸のリズムを感じるだけでOK。

② 心の状態 (なにをかんがえているか) を
 ただ観察する

「今、私は焦っているな」「不安があるな」と
 ラベルをつけるように眺める。

(否定や評価はしない)

③ ジャッジせず、今ここに戻る

気が逸れても「戻ればいい」と優しく気づき、
 呼吸へ意識を戻す。



*****受講生の感想*****

- ・リーダーとしては、まず目の前の人を笑顔にすることを意識する姿勢が、良いチームづくりにつながると学んだ。
- ・前に出て引っ張るリーダーシップではなく、一緒に考え、寄り添う、フォローしながら成長する考え方でいいというのがわかり、今後に活かそうである。
- ・たくさんの情報社会で生きている中で選択と集中と整理というキーワードは自分自身考えるきっかけになった。