

Mindful Working in Mitaka —ウェルビーイングな職場づくり

岡村ゼミナール
中山采音, 鈴木菜摘, 並木悠真, 吉武諒真
ゼミ教員 岡村裕

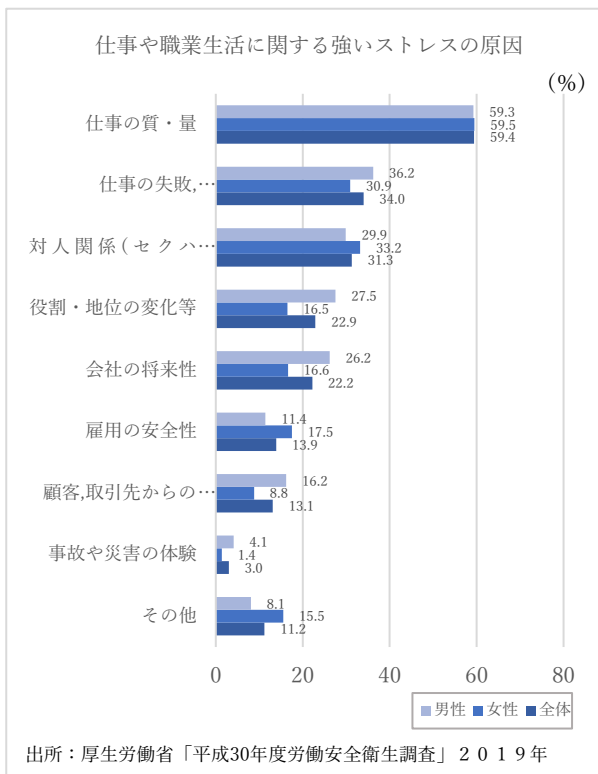
杏林大学 総合政策学部

キーワード: マインドフルネス, 職場, メンタルヘルスケア

1. はじめに

厚生労働省の「労働安全衛生調査」(2018年)結果報告によると「仕事や職業調査に関する事で、強いストレスとなっていると感じる事柄がある」労働者の割合は58.0%(男性が59.9%、女性が55.4%)となっている。原因としては、男女とも「仕事の質・量」「仕事の失敗・責任の発生等」「対人関係(セクハラ・パワハラを含む)」が高率となっている。

図1



メンタルヘルスケアが、職場内で継続的に展開されるためには、その体制・仕組みがシステムとして構築され、その実施が具体的な計画に盛り込ま

れ、計画に沿って活動が実施される必要がある。実際、厚生労働省では「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づき「心の健康づくり計画」を定めるものとしている。

2. Mindful Community Project

Mindful Community Project

岡村ゼミナールでは、杏林大学地域活動助成費事業として採択された Mindful Community Project を、昨年度に引き続き今年度も継続して実施している。これはマインドフルネスの周知と理解を通じて、多くの人が心静かにお互いを思いやって暮らすことのできる地域づくりを支援するプロジェクトである。具体的な活動内容は、地域の方を対象としたワークショップの開催などである。

マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、「“今ここ”に意図的に意識を向け、気づいたことを価値判断せず、ありのままに受け入れている状態」を指す。現在、マインドフルネスは、トヨタや Yahoo などの日本企業でも社員教育の一環として導入されており、それを実践できる部屋をオフィスに設置したり、勤務時間内でのマインドフルネス実践が認められたりしている。実際に、マインドフルネスを導入した企業では、社員の仕事の向上やストレス軽減の効果があつたと報告されている。その実践方法はオーソドックスな呼吸瞑想のほかに、食事瞑想、歩行瞑想など多様である。

3. マインドフルネスでウェルビーイングな職場づくり (提案)

[企画の概要]

本企画は、前述した Mindful Community Project の一つとして、三鷹市内の企業等の様々な職場におけるマインドフルネスの実践を提案するものである。「1. はじめに」で述べたように、職場でのストレスは様々で、多くの人がかかえている問題であるが、その主な原因は、ネガティブな思考の繰り返しとされている。例えば、人間は1日に最大約60,000回の思考を繰り返している。そのうちの80%がネガティブなことで、その思考のほとんどが過去と未来のことであることが報告されている。

そこで、今この瞬間に意識を向ける心のエクササイズであるマインドフルネスに取り組むことで、ストレスの軽減効果が期待できる。職場で簡単にできるマインドフルネスを取り入れることで、職場でのストレスを軽減し、社員の心と身体の健康を維持し、会社全体の雰囲気や仕事の効率を上げることにも寄与できるものと考ええる。

[方法]

(1) 社内におけるマインドフルネスの導入方法の検討
以下のような方法を考案し、実際の導入方法のあり方を考える。

- ・社内放送
昼休憩後に呼吸瞑想のガイド音声を放送する。
- ・朝礼
朝礼の時間にマインドフルネスの時間をつくる。
- ・2時間に1回マインドフルネスをする。
長時間の作業による疲労や集中力の低下防止のために、定期的な実践の時間をとる。
- ・研修
既にGoogleやYahooなどの企業が社員研修としてマインドフルネスを導入している。共感力の向上や高い集中力、チームワークの構築、セルフコンパッション(ありのままの自分に気づき受け入れる)などの効果が期待できる。
- ・マインドフルネススペースをつくる。
静かで落ち着ける空間のマインドフルネスス

ペースや卓球やけん玉、ジェンガなどができるアクティビティスペースを作る。通常と違う場所で普段しないことをする。

- ・マインドフルネスツアー

マインドフルネスができる場所に旅行する。例えば、座禅や茶道を体験したり、遊歩道、川、海、滝に行ったりするなどがあげられる。

(2)リーフレット作成

マインドフルネスの実践方法をまとめて、(1)であげた導入方法で使用できるリーフレットを作成する。作成形態は、紙媒体とPDFとし、QRコードをスマートフォンで読み取り閲覧できるようにする。

(3)(1)(2)を職場関係者にプレゼンする

結果を踏まえ、より良いプログラムとより簡易なマインドフルネスの実践方法を開発する。

4. おわりに

働く場所でも、心と身体の健康づくり支援が求められている時代においては、今回の提案のような職場におけるマインドフルネス実践の導入の可能性を検討することは重要であると考ええる。マインドフルネスは、元々かなり手軽に、いつでもどこでも取り組める性質のものであるが、さらに、より実践しやすい環境や機会を設けることが、職場全体で心と身体の健康づくりを推進していく上で必要だと思われる。もちろんそれ以前に職場においてマインドフルネスの有用性について知られていないとしたら、その周知をまず行う必要があるだろう。マインドフルネスには様々な効果が期待できるが、短期的あるいは断続的な実践では目立った効果が得られるものではなく、日々の継続の中で、徐々に効果が表れるものとされる。したがって、まずは毎日少しの時間でも継続して行うことができる環境づくりが必要であり、その効果的なあり方を模索するべきである。