

ハピネスフォーラム in 沖縄2018

仕事と人生におけるハッピー度合を高めよう

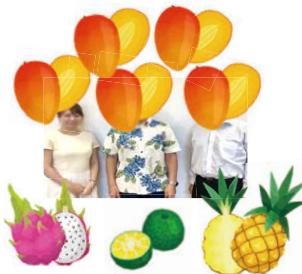
日 程：11月22日（木） 13:30～16:30 「気軽なハピネス・ワークショップ」
11月23日（祝・金） 9:00～12:00 「マインドフルネス×ヨガ×クリスタルボウル」
会 場：沖縄産業支援センター 3F 310号室
参加人数：44名（2日間のべ人数）
主催・運営：株式会社ウェイアンドアイ 代表取締役 馬橋和弘／粟野智子

【3年連続開催!! 「ハピネスフォーラムin沖縄】

「100年企業に向けて」「存在意義・価値の見直し」「女性活躍推進」「ダイバーシティ」「イノベーション」「グローバル化」などの背景から、今働き方改革の必要性が叫ばれています。働き方改革は、社員にとっての働きがいや働きやすい環境づくりが欠かせません。そしてその中で、一人ひとりが自分にとってのハピネスを見つけること（働く意味の探究）が最も大切と言われています。そこで、「ハピネスフォーラムin沖縄2018」では、仕事と人生におけるハピネスを探求し、ハッピー度合を高めることをテーマに開催しました。

1日目

11月22日（木）13:30～16:30 「気軽なハピネス・ワークショップ」



【受付・チェックイン】

今回も受付でご参加者一人ひとりが好みのカードを引き、同じカードのメンバーがグループを組む演出。沖縄が収穫量一位のフルーツのカードを選び、かご盛りが出来上がりました。弊社代表の馬橋がオープニングを運営。うち一企業・団体から12社、内地企業から6社のご参加の旨、発表がありました。3年連続でご参加いただいている方も多く、うれしい限りです。早速、交流の一人ひとことチェックイン。グループごとに笑顔の和んだ雰囲気で自己紹介が進みました。



馬橋
チェックインで語りかける

【ワークショップスタート!】

弊社代表の粟野がファシリテーターとなり、ハピネス・ワークショップがスタート。仕事と人生におけるハッピー度合いを上げるためにキーファクターを学び、その具体化のためのワークを行いました。



ファシリテーターを務める
粟野

ポジティブ心理学の創始者マーティン・セリグマン博士が提唱されている内容や、これまでウェイアンドアイが研究してきた内容を踏まえて、ワークショップ＆ダイアログを行いました。中には、最初のワークで涙ぐむ参加者の方もいらっしゃり、初めてお会いしたとは思えない温かい雰囲気で、深い対話がなされていました。



今年で2回目、3回目の参加の方々は、

「最初に参加してからどんどんハッピーなことが起こってきて、今年も絶対参加しなくちゃ!と思い、参加しました」
「毎年、皆さんにお会いできるのが楽しみです」という発言をいただき、楽しそうに語っていたのが印象的でした。
ワークが進むにつれてどんどん盛り上がり、会場のエネルギーが最高潮に!
次の日のワークを楽しみにしながら、クローズしました。



2日目

11月23日(祝・金)9:00~12:00 「マインドフルネス×ヨガ×クリスタルボウル」プログラム

【受付・チェックイン】

2日目は、待ちに待った「ヨガ×クリスタルボウル×マインドフルネス」プログラム。
チェックインは、弊社代表の馬橋が、自分の体験を踏まながら
マインドフルネスの必要性を語るところからスタートしました。

【ヨガ】

最初に、インストラクターによる「ラージャヨガ」でゆったりと「体」を緩めました。
ヨガにハードルの高さを感じていた方もいましたが、インストラクターの穏やかで柔らかい誘導と無理のないポーズで
自分の体と向き合い、いたわる時間となりました。



【クリスタルボウル】

次に、クリスタリストの誘導で「クリスタルボウル」の音により「心」を緩めるワークに入りました。
ヨガで温まった体を横たえ、すぐぐっすりと眠ってしまう方も数人いらっしゃいました。副交感神経が働き、
リラックスするのがよいということで、全員が今まで感じたことのないリラックス感を感じられたようでした。



【マインドフルネス】

最後に、体と心が緩んだ状態で、マインドフルネスがスタートしました。
自分の本当の心の声に気づき、本当に大切なことは何か、なりたいものは何かを語らいました。
短い時間でしたが、深い対話ができたようです。



【ご参加者の声】

- 常にハッピーな心持や想いを忘れない自分でいることの大切さ、それを自覚しました。
- 初めてお会いする人ばかりでしたが、以前からの知り合いのような感覚でワークに取り組みました。
- この会場のような人が増えると生きがいのある人生に踏み出せると感じました。
- 「自分の心と身体に向こう時間」「今、この瞬間を感じる時間」を作ることの大切さを実感しました。
- 本来目指していたことが何なのか、自分の心がどう感じているのか。ネガティブな（と自分が思っている）ことも含めて、見つめなおすよい機会になりました。焦らず少しづつ成長していきたいです。
- ヨガについてのイメージが少し変わりました！もっととにかく人間に普遍的な思考やあり方に通じるものなのかなと感じました。自分自身の身体と向き合い、心と向き合い、それを通じて様々な事物や他者との関わりに向き合っていくということ。
- クリスタルボウルは、まるでランニングの伴走のように、音・音色に導かれて、自分の時間と空間に入っていくける感覚がとても心地よかったです。
- マインドフルネスは「今のが」「現在の職場で」ということを越えて、もっと長い視点で、自分が残りの人生において何をやりたいのか、そのために今からできることが何なのか、一度ゆっくり考え始めたいと思いました。



1日目ご参加の皆さん

【最後に】

今年も多くの方にご参加いただき、本当にありがとうございました。
皆さんの温かさと澄んだ心の美しさに「生きることの素晴らしさ」を感じ、元気をいただきました。
また、来年も、ぜひお会いしましょうね～

今年も、「ハピネスフォーラム in 沖縄」を11月22日(金)・23日(土・祝)に開催いたします。
スタッフ一同、多くの皆さまのご参加をお待ちしております!

2日目ご参加の皆さん

ご参加の皆さん、ありがとうございました

文責：粟野 智子