

ハピネスフォーラム in 沖縄2017

コンパッションによる、人と組織のハピネス創造

日 程：11月24日(金) 14時～17時 沖縄産業支援センター 3F 305号室
 11月25日(土) 10時～14時 A Jリゾートアイランド伊計島 宮城島 浜比嘉島
 参加人数：40名(2日間のべ人数)
 進 行：株式会社ウェイアンドアイ 代表取締役 馬橋 和弘

24日(金)

第1部 ゲストスピーカー講演
 「“ゆいまーる”の本当の役立て方」 琉球大学 法文学部 人間科学科 准教授 伊藤 義徳 氏
 第2部 ダイアログ・セッション
 ～気楽な語らい～ 株式会社ウェイアンドアイ 代表取締役 栗野 智子



【昨年に引き続き、「ハピネスフォーラム in 沖縄」開催!】

初日は、琉球大学 准教授 伊藤義徳さんを迎え、「コンパッションによる、人と組織のハピネス創造」をテーマに個人の生きがい、働きがいと企業の成果を探究。2日目は海中道路を渡り伊計島・宮城島・浜比嘉島でリトリート体験。自然の中でマインドフルネスを行い、自分を見つめ直す時間を過ごし、ハピネスとは何か、どんな未来を創っていききたいかを探究しました。

【受付・チェックイン】

開場準備から、いつも以上に高ぶる気持ちの中、スタッフもワクワク気分です。受付で赤や黄色、ピンクの花びらを選び、ハイビスカスの花を完成させてグループが決定。東京のフォーラムでは四葉のクローバーでしたが、沖縄ではうなバージョン。ご参加者のハピネスを願いました。



第1部：ゲストスピーカー講演

「ゆいまーる」の本当の役立て方 琉球大学 准教授 伊藤 義徳 氏



昨年11月に伊藤義徳研究室を訪ねて以来、1年かけて準備し、待ちに待った伊藤先生のご登壇です。

関東、近畿、九州からのご参加者も多く、まず沖縄の、仲間を大事に助け合う文化を知るところからスタートです。「ゆいまーる(相互補助)」、「いちやりばちよーでー(出会えば兄弟)」、「模合(もあい)」などが紹介されましたが、その根底にあるのが今回のキーワードである「コンパッション」とのこと。コンパッションとは、思いやり、慈しみ。これを自分に傾けることがセルフコンパッション。自分を大切にできて、初めて他人を大切にできる。沖縄の文化にふれ、県内の方々と接する中で、まさにコンパッションに溢れていることを自然に感じることができました。今回は、日常の中でコンパッションをしっかりと役立てていくための「G・R・A・C・E(グレイス)」をレクチャーいただき、そして、経営の枠組みで考えるために、P・ドラッカーの言葉と共に関連性を深めていただきました。さらに基礎力としてのマインドフルネスを行い、これらの体験ワークを通じて自分の中にイメージを描くことができました。最後に、体感による気づきと学びを全体でシェアし、イメージを広め、深めることができました。個人的には、感じること(コンパッション)と届けること(相手に伝える)は違うため、2つを分けてトレーニングすることが、サービス現場の実務に活かす鍵になると気づきました。

第2部：ダイアログ・セッション

～気楽な語らい～ 株式会社ウェイアンドアイ 代表取締役 栗野 智子



第2部は、弊社代表の栗野のファシリテーションによるダイアログ・セッションです。気づきと学びをポストイットや画用紙を使い、全員で深めていきました。「自分へのコンパッションを大切に考えてみたい」「一人ひとりが変われば社会が変わる」「家族や上司に対するコンパッションが少なかった…」「マインドフルネスで手足が暖かくなった」「体の隅々まで感じる、これまでにない体験」「相手の思考・立場に立つと見える景色が違う」など、素直で率直なやりとりで、あっという間の時間でした。



ブレイクタイム

コーヒーブレイクではウェイアンドアイでは恒例となった「たべるボランティア」チョコボのご紹介。第1部を振り返りながら、歓談が進んでいました。



そして、伊藤先生を囲んでご参加者の皆様と和やかに記念撮影!



25日(土)

「コンパッションで、自分を見つめ直す」
株式会社ウェイアンドアイ 代表取締役 栗野 智子

【海中道路を渡り、伊計島・浜比嘉島でリトリート体験】

2日目は、海中道路を渡り、うるま市のAリゾートアイランドホテル伊計島からのスタートです。参加の多くは前泊し、ホテルの大浴場やおいしい食事を楽しましました。
10時に2日目からの参加者と合流、さあ、「コンパッションで、自分を見つめ直す」をテーマに自然の中でのリトリート体験が始まります！

【Aリゾートアイランド伊計島で最初のマインドフルネス】

思ったより強い風吹く中で、弊社 代表の馬橋より、本日の目的やスケジュール、2日目からの参加者のご紹介がなされました。目の前に広がる海を眺め、期待感MAXです！
弊社代表の栗野のファシリテーションで、参加者の寺田さんのご協力で「クリスタルボウル」の音色の中で本日最初のマインドフルネス体験。終了後、おだやかな気持ちの中で、気づきや学びをシェアしました。



【宮城島の3つのパワースポットでエネルギーチャージ】

沖縄の海の神様、竜宮神のエネルギーの入口「龍神風道」
天・地・海の神様が集まる場所「三天御座」
龍神風道から流入したエネルギーが受け止められる「はなり嶽」
3つのパワースポットで、参加者それぞれが自分の体の調子と向き合いながらじっくりとエネルギーをチャージすることができました。
そして、最後に、幸せ岬という意味の「果報バンタ」で絶景を眺めました。



【浜比嘉島でランチとマインドフルネス】

あらかじめ予約していた人気の食堂「ていーらぶい」へ。ぬくもりのある木造の瓦家が落ち着きます。沖縄の郷土料理が並び、おいしい島の恵みを味わえる大満足のランチでした！
その後、琉球神々が眠る「アマミチュー」に御参りし、伝説の洞窟「シルミチュー」へ。近くのシルミチュー公園に移動して、再びクリスタルボウルの豊かな音色の中で、本日最後のマインドフルネス。1日の気づきと学びを全体シェアしました。



【最後に】

この2日間、日常のストレスから離れ、ゆったりじっくりと心と体を見つめ直すことができました。
そして、奥底にある自分の本当の願いや想いを思い出したり、新たな気づきを得たり、おだやかでリフレッシュした心と体を取り戻したような感覚です。こうした体験を多くの参加者の皆さまと共有できたことが何よりうれしく、感謝の気持ちでいっぱいです。
2018年も「ハビネスフォーラム in 沖縄」を11月後半に開催します。
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！

ご参加の皆さん、ありがとうございました

株式会社ウェイアンドアイ

東京オフィス：〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3 丸の内トラストタワー本館20階 TEL.03-5288-5422
URL: www.wayandi.co.jp/ MAIL: info@wayandi.co.jp

