

# 【オンライン】Withコロナ時代の幸せな生き方・働き方 ～ハピネスフォーラム in 沖縄 2020～

実施：オンライン開催/リアル会場:沖縄産業支援センター 3F  
日程：11月20日(金) 13:30～15:30 「幸せな働き方へイノベーション!」  
11月21日(土) 9:00～11:40 「コロナ禍での変化、見つけた大切なもの、そしてこれから」  
～マインドフルネス×ラジャ・ヨガ×クリスタルボウル」  
参加人数：56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/栗野智子

## 【5年連続開催!! 「ハピネスフォーラム in 沖縄」】

2016年より開催の沖縄でのフォーラム。5年目となる今回は初のオンライン開催です。  
ハピネスフォーラム in 沖縄2020では、「Withコロナ時代の幸せな生き方・働き方」をテーマに開催しました。

## 【受付・チェックイン】

今回はコロナ禍の中、オンライン+リアル会場参加の初めてのスタイルで開催されました。  
例年とは違った風景に新たなフォーラム実施の可能性を感じることができました。  
リアル会場参加者は10名限定。受付では、検温・手指消毒、室内では空気消臭除菌装置活用・窓の開放などの  
抗ウイルス対策を行って開催しました。  
開催冒頭では、弊社代表の馬橋がオープニングを運営。うちな一企業・団体から11社、内地企業から6社のご参加の旨、  
発表がありました。



検温器

空気消臭除菌装置

## 1日目

11月20日(金) 13:30～15:30 「幸せな働き方へイノベーション!」  
株式会社ウェイアンドアイ 代表取締役 馬橋 和弘 栗野 智子



馬橋

初日は、「楽しく変革できれば、皆ハッピーになるかもしれない」(ハピネス経営®より)というメッセージでスタート。  
コロナ禍で働き方が大きく変化しつつある今、変革を楽しく実現できるメソッドを共有していきました。



栗野



楽しく変革!メソッドのミニワークを体験していただきました。  
ご参加の皆さんは、非常に楽しい雰囲気、笑い声が広がりました。  
また、深い語り合いができたようです。会場のハッピー度合いが一気に上がりました。



## 【ご参加者の声】

- ・社員の幸福が経営のキーワードとして広く認知されている点に共感した
- ・沖縄県内外から多くの方が参加していて、新鮮な気持ちになりました
- ・わかりやすい事例やワークを織り交ぜた説明でリモートでも理解しやすかった。  
また、リモート参加者にバランスよく話を振ってもらえたので、一体感を感じることができた
- ・アンカーで適材適所の考え方は大変参考になった。
- ・オンラインでのワークのやり方が勉強になった
- ・自分の大事にしているアンカーや強みに気づくことができ、大変意義があった
- ・経験・内省・教訓・活用のサイクルを日ごろの意識改革に活かしてみたい

## 【受付・チェックイン】

「がんばっている自分にステキなご褒美を！」仕事(Work)より大きな枠として生き方(Life)を見つめていきます。  
コロナ禍により、私たちの生活は一変しました。何が変わり、大切だと改めて気づいたことは何か、これからどうしていきたいか。  
マインドフルネス、ラージャヨガ、クリスタルボウルで心と体をゆるめながら語らい、探求していきましょう。

## 【ヨガ】

まずは、Sumieさんによるラージャヨガで  
ゆったりと「体」を緩ませるところから、スタートしました。  
ゆっくりと体を動かし、身体が次第にホカホカと温まるのがわかります。

## 【クリスタルボウル】

次に、Marikoさんのクリスタルボウルにより、「心」を緩ませました。  
ヨガで温まった身体がさらに緩み、今回もリラクスのあまり  
寝息が聞こえてきました～

## 【マインドフルネス】

体と心が緩んだ後に、Tomokoのマインドフルネスを通じて、自分の本当の心の声と向き合いました。コロナ禍で、気づいた本当に大切にものやありたい姿を語り合いました。感動的な話が数多く語られ、それ聴いて、心も温まるようでした。  
最後は、コロナ禍でストレスや不安が多いけれど、  
私たちがポジティブな面に目を向けて、ハピネスの輪を広げていこう！  
という語らいで幕を閉じました。



## 【ご参加者の声】

- ・身体全体をリラックスできる貴重な時間となりました。心身共に充実した日々を過ごすことを大切にしていきたいと感じました。
- ・マインドフルネスでの問いかけがいつも考える良い機会をいただいています。
- ・今、与えられている環境への感謝なのだと思います。当たり前がありません。
- ・普段は時間に追われて終わっているという毎日で、自分を見つめる時間がありませんでした。今日は、とてもリラックスでき、素敵な時間を過ごせました。こうした癒しの時間を求めている自分に気づきました。
- ・対面での気づきやシェアや同じ空気感の共有が、とても貴重な体験だと感じました。また、コロナでマイナスな面が多いように感じていましたが、ポジティブなこともあったと気づくことができました。

## 【最後に】

今年も、素敵な皆様にご参加いただけて、本当にうれしいです。誠にありがとうございました。  
コロナ禍の時期ながらも、リアルとオンラインの融合で過去最多のご参加人数となりました。  
会場では、リアルで集まれることの貴重さとありがたさを痛感した二日間となりました。心より御礼申し上げます。

\*ご参加の皆さん、ありがとうございました\*

