



マインドフルネスとは？

マインドフルネスとは、「ただ目の前のことに集中する状態」です。

例えば、朝コーヒーを飲む時に、ただ飲むのではなく、豊かな香りに集中して味わってみるとか、手に触れる水や泡の感覚を感じながら食器を洗うなどです。「ただ目の前のことに集中する状態」でいられるようになると、脳の疲労が減り、集中力や想像力、幸福感などが高まることや近年科学的な研究で明らかになってきました。そのため多くの起業家や企業が実践しています。

利用している【人】

ステイブ・ジョブズ ビル・ゲイツ
松下幸之助 稲盛一夫 イチローなど

利用している【企業】

Google、インテル、トヨタ、リクルート、パナソニック、メルカリなど

◆人への気配り・優しさが深まる

自分に悩み事があり、そのことばかり考えている時は、他の人にまで意識が行きません。マインドフルネスをすると、あれこれと考えを回らせる脳の活動が低下し、注意資源を周囲の人に割くことが出来るようになりますので、人への気配りが出来るようになります。

もアップし人の悩みまで気が回るようになります。

◆穏やかさが増す

不安や恐怖を引き起こす扁桃腺が小さくなるので、イライラしたり、ヒステリックな反応をしたりすることが減り、周囲から穏やかな人と呼ばれるようになります。

◆自己理解が深まる

マインドフルネスを実践していくと、突発的に起きるマイナスの感情やいらだちなどをコントロールすることが出来るようになります。つまり、マインドフルネスを続けていくことで、知っているようで知らなかった自分自身の感情の傾向を理解し、自分に対して客観的な考えを持てるようになります。

◆自己を思いやることができる

マインドフルネスを実践することによって自己を客観視する能力が高まると、まるで他人に優しくするように自分にも優しくできるようになります。

これらを実践すれば職場のコミュニケーションがもっと活性化するのはないでしょうか。



感じて集中



健康経営の取組を紹介しました



右 KNB上野透アナウンサー

中央 打出社長 左 山岸

KNB放送の「はじめよう、進めよう、健康経営」の番組に出演しました。社内新聞「いざ！健康ニュース」の発行やKDSウォークラリー、健康診断・有所見者の再受診・特定保健指導の100%実施など当社の健康経営の取組を紹介しました。上野透アナウンサーより「いろいろな取組がある中で特に新聞がこういう意識づけの仕方があるのだなあと参考になった」と言ってもらえました。取引先からも『聞いたよ。』の声があり、良い会社のPRになったのではないのでしょうか。

編集後記

健康経営の取組で期待することの1番は社員が元気になること。それにより会社のイメージアップに繋がれば良いです。

管理部 山岸

申し訳ありませんが、紹介するような健康法を持ち合わせておりません。自分の体調を自覚することから始められてはいいかがでしょうか。歩数計の数値が少ない方は体を動かすことをお勧めいたします。体に異常がある方は無理せず、静養をして元気になってから体を動かしましょう。椅子への座り過ぎに注意しましょう。椅子には正しく座りましょう。社会人です。会社で仕事をしている意識を持ちましょう。必ず自分の目で確かめましょう。そうすることで自然と体を動かすことに繋がります。



営業工事部副部長

A・K

紹介します
☆私の健康法！



KDSウォークラリー

4月の結果報告



		1日平均
1位	Y 課長	12,310 歩
2位	K 所長	8,133 歩
3位	T 部長	7,311 歩