

New

北陸内観だより

2021年1月発行 第16号

北陸内観研修所で内観なされた方、また内観者様をご紹介くださった方、さらにご縁のある皆様に心より感謝申し上げます。



ZOOM DE
内観cafe

参加無料

内観と「ふれあい・続けられる」オンライングループワーク

感謝の気持ちで逆境を転機に

内観の創始者吉本が力説したこと「日常内観が本番です」

COVID-19 感染拡大により生活様式が変わり、大きな環境の変化をもたらしました。

「こんなときこそ、内観が必要」そんな声を頂きます。

でも、一人で内観を続けるのは大変。

一方、オンラインが普及したからこそ、できることが増えました。
内観の集いや面談をオンラインで実施しています。気軽にご参加ください。
ひとりじゃない。そんな気持ちが私たちの救いとなることを信じています。



研修所では、新型コロナウイルス感染防止対策をしています。
宿泊と食事について、GoToトラベルキャンペーンの対象となりました。

内観と ふれあい 続けられる

2つのオンラインイベント

はじめての内観オンラインセミナー（無料）

内観ってなに？どんなもの？初心者にやさしいセミナーです。はじめての方に対して、内観の分かりやすい説明を致します。途中で内観タイムを設け、簡単な内観体験。シェアタイムでは体験の感想を述べあったり、質問を受けます。二か月毎に開催。所要時間は1時間半程度。Zoom使用。

やってみよう！集中内観に向けてのステップ1

ステップ1「世話」を想起 愛情を受容

ステップ2「多角的視点」自分の傾向や
考え方のクセに自分で気づける

ステップ3「捉えなおし」生かされている
対人ストレスに強くなる

はじめての内観オンラインセミナー資料

Zoom de 内観cafe（無料）

内観cafeは、カフェのように気軽な、内観のグループワーク。内観体験者、内観をしたい人のための集いです。みんなで近況を話したあと、内観をします。シェアタイムは内観の報告をして、体験を共有。参加できるときに集まって、仲間と一緒に続けていきましょう！運営スタッフも内観者の一人として参加します。毎月開催。日時はWebサイトをご覧ください。



Zoom de 内観cafeの様子

「変わりたい」想いを叶える

オンラインカウンセリング

内観カウンセリング（個人のお客様向け）

内観カウンセリングは、内観を取り入れたオンラインカウンセリング。集中内観で自身の行動や思考の癖に気付いた。しかし日常の生活や職場では忙しくて、人間関係が変われるのか不安…。より良く変化したい！しっかり話を聴いてほしい！という願いを持つ方々をサポート。

安心して話せる相手があると、やるぞ！という気持ちが出て、楽になり、さらなる気づきが生まれます。話が苦手でも大丈夫。50分間ゆっくりお話を伺いながら、一緒に考えていきます。北陸内観研修所スタッフは心理専門職です。秘密厳守しますので、安心してご相談ください。

地域での活動

Facebookに随時掲載中！

地域若者サポートステーション



サポステは職業的自立を支援することを目的に設置された若者のための相談窓口。セミナーで人間関係を良くする為の内観を体験しました。

砺波市ゲートキーパー養成講座



砺波市で開催された自殺予防を目的とした講座。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぐことが重要です。

保健所「コロナ疲れニモマケズ」



富山市保健所「こころの健康づくり」の講話。コロナ禍で孤立を感じやすい現状があります。内観をして人とのつながりを感じました。

内観を習慣づけ 仕事に活かす

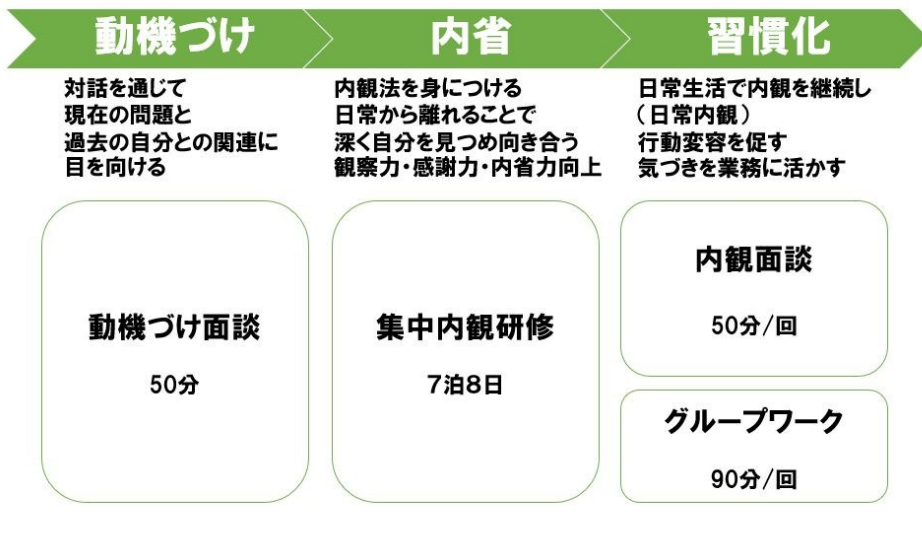
法人団体向け内観プログラム拡充

内観研修は、経営者の自己啓発や、従業員の人材育成に活用されてきました。

集中内観の参加者は自分と向き合い、気づきを得ます。しかし職場に戻ると、人には多様な価値観があるため、「思いこみ」によって他者とのすれ違いが起き、生産性が低下します。

そこで内観的な考え方を仕事に活かすためのフォローアップメニューを作りました。

社員の活躍を推進させる内省プログラム



内観法を応用した内省プログラム 組織のニーズに応じて柔軟に対応します

内観フォローアップには内観面談とグループワークがあり、利用する企業に合わせた構成を提案します。内観面談はオンラインや電話で実施するため場所を選びません。自分を見つめながら対話をし、出来事を内観的視点で捉えていく50分間です。自分はどうしたいか、自分に何ができるのかを考え実行することで、行動変容が促されます。繰り返し行うことで内観的な思考が定着し、マネジメント力が増します。グループワークでは、2～5人で集まって、互いの気づきを共有します。

アスリートのメンタルトレーニングとして集中内観+グループワーク

内観法はアスリートのメンタル安定にも活用されています。成果を求められるプロの選手は心の在り方が成績を左右します。

プロスノーボーダー育成プロジェクト【ライダーワークス】の合宿で、メンタル強化の一環として内観グループワークを行いました。RIDER WORKS Official Web Siteに選手のインタビューや記事が掲載されています。

集中内観を体験した選手は「家族や周りの人が支援してくれるから、自分も全力を出して結果を残したい。感謝を伝えていきたい」と語り、オリンピックを目指すと誓いました。



RIDER WORKSの皆様と富山KINGSにて



RIDER WORKS Official Web Siteより

RIDER WORKS Official Web Site



YouTubeチャンネル : RIDERWORKS 17



ストレスケアセンターの活動

日本海ガス様ハラスメント防止研修

2020年パワハラ防止法が施行され、職場でのハラスメント防止措置が求められています。日本海ガス絆ホールディングス様では、管理職を対象に職場のハラスメント防止とメンタルヘルスの研修を行いました。前社長の新田八朗様は、新潟県知事。とやま起業未来塾で縁をもらい、弊所を登用していただきました。



健康いきいき職場づくりワーク

朝日印刷様管理職メンタルヘルス研修

ストレスチェック結果を活用したいと要望を頂き、保健師様と連携。管理職に必要なメンタルヘルス基礎知識や部下への接し方について研修。組織ストレス分析結果もふり返りました。



コロナ対策のためオンラインで研修

メンタルヘルス面談の活用例

ストレスケアセンターでは心理職による職場のメンタルヘルス対策を支援しています。面談って、どんな風に使われているの?という疑問について、活用例を紹介します。

①ストレスチェックのフォローアップ面談

自分のストレス状態を可視化するストレスチェック。ストレスチェック後の面談で話をお聴きし、ご本人の対処力を引き出して向上させるサポートをします。日常のストレスを軽くすることが目的で、安心して自由に話せる面談を心がけています。

②職場復帰支援

メンタル不調による休職から復職するための支援プログラム。面談を行い、ご本人の状態の把握と回復、職場再適応をサポートします。また、必要に応じて主治医や産業医と連携。会社の担当者様や上司に対して助言も行い、職場の負担軽減を図ります。

職場復帰支援プログラム



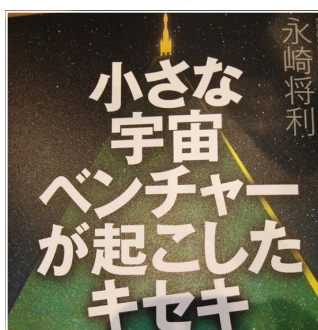
職場復帰の流れ

長島所長の読んだ本

内観を経験された永崎社長

宇宙産業の夢を実現!

宇宙商社SpaceBD株式会社を起業した永崎将利社長。弊所で内観された時は、宇宙について語っていなかった筈…文系の永崎さんがなぜ? 読破して、彼は人との出会いによって「柔軟な精神を獲得して、苦境時を乗り切った」結果、会社を成功に導いたと知りました。思うように結果が出せず悩んでいる方に読んでほしい一冊です。



永崎社長の著書



SpaceBD(株)にて

SpaceBD Web Site



北陸内観研修所

〒930-1325

富山県富山市文珠寺235

所長 長島美稚子

電話&FAX 076-483-0715

メール info@e-naikan.jp

お客様に合わせて対応致します
お気軽にご連絡ください

www.e-naikan.jp



YouTube

