

New

# 北陸内観だより

2022年3月発行 第17号

北陸内観研修所で内観なさった方、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。



内観体験による心境の変化が綴られた小冊子を発行

## 「ありがとう」を見つけませんか？

### 人生の転機に「内観」

コロナ禍による変化の時代。先行きが見えない中、さまざまな想いを抱えて、家庭や会社の中で生きにくさを感じやすい時代。一方で、さまざまな願望、胸に抱く想いがあるのではないのでしょうか。

北陸内観研修所では、これまで集中内観された方の感想文を冊子にまとめました。ビジネスパーソンが、苦境に陥った時に、内観で得た「感謝」を原動力として回復していく過程が、素直に綴られたものです。一読ください。



新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し「とやま安心の宿」に認証されました。

# 自分と仲間と向きあい対話

## 丸昇ってこんな会社

丸昇様は手刷りから特殊なプリントなどを手掛ける、愛知県にある総合プリント工場。高い加工技術を持つだけでなく、営業販売にも力を入れています。売り上げも社員数も右肩上がりの活気ある会社。訪問すると、社員の皆様が元気に挨拶してくれました。



安藤社長



丸昇様作成オリジナル内観アプリ

## 社員研修として集中内観とフォローアップ面談

安藤社長を筆頭に、管理職が集中内観を体験。報告会で体験を共有すると、各々が集中内観当時の気持ちを思い出せるそうです。日常内観のために自社でアプリを作成し、継続。



GRIPグループワークの様子

集中内観後は全員6か月間のフォローアップ面談を行っています。日常での想いや迷いを話し、内観的な視点を通して自分と周囲との関わりを捉え直し、行動に落とし込みます。今回はじめてGRIPグループワークも導入してくださいました。



参加メンバーと長島所長

## 内観を取り入れた目的と効果は？

安藤社長は経緯と効果について、次のように語られました。「数年前、急成長の折に多忙すぎて社員の被害者意識が強まり、部署間の仲が険悪になった。内観を取り入れた結果、部署間の理解度が高まり改善されつつある。成果の即時性は低いが、集中内観をすると根源的な気づきがあり、人が変わる」

社長は従業員への愛が溢れています。社員が幸せになる人材教育として、内観を活用されています。



有限会社丸昇  
Webサイト  
[www.marusho369.com/](http://www.marusho369.com/)

## 地域での活動

Facebookに随時掲載中！

### 北日本新聞 よろず相談ご指南



生き方アドバイスの回答者として6年目。本相談は、不登校になった孫に対して、祖母の関わり方の質問でした。

### 富山市保健所様メンタル研修会



「はなしの聴き方とコミュニケーションの基本」として、市民対象のメンタルヘルスサポーター研修会で講演しました。

### 富山県医師会様 産業医研修



「発達障害をもつ労働者への対応について～共に働き生きていくために～」をテーマに講演。100名を超える先生方がご参加くださいました。

# 内観を習慣づけ 仕事に活かす

## GRIPが法人団体向け内観プログラムに加わりました

### 人材育成や自己啓発

内観研修は、経営者や従業員に利用されています。

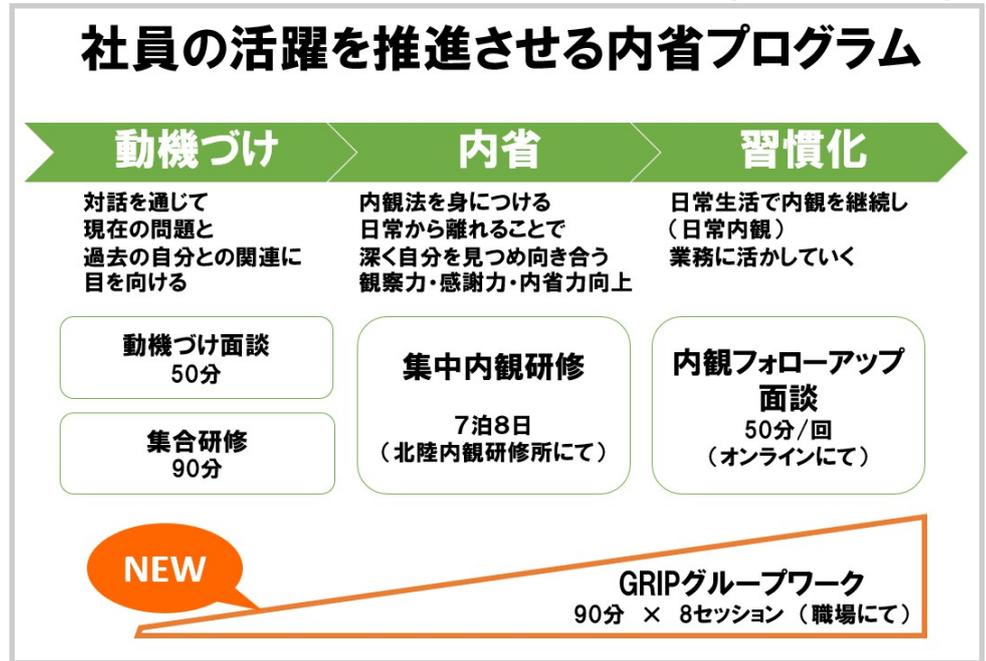
### 内省力を高める

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、人には多様性があるために「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。

### 仕事で活かし効果持続

そこで内観的な考え方を仕事に活かすための内省プログラム(右図)を考案。

## 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

今回、新たに加えたGRIPは、「内観法」を基に作成したワークブックを使用します。全8回蓄積型グループワークプログラムで、①内観と②仕事と③心の健康の3面からアプローチ。各回での気づきを持ち帰り、職場の人との関わりを通して実践します。日常での挑戦と課題による振り返りを繰り返し、人間力向上を目指す研修です。人材育成に課題を感じている上司の研修として、GRIPをご提案します。

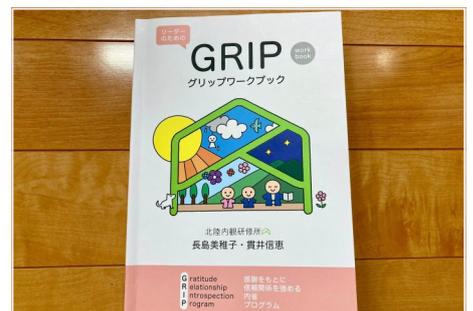
## GRIPオンライン無料説明会

- 日程：6/21(火) 13:30~15:00  
7/9(土) 15:00~16:30  
その他の日程についてはWebサイトをご覧ください。

- GRIP Webサイト  
申込みフォーム



[www.e-naikan.jp/naikan/grip](http://www.e-naikan.jp/naikan/grip)



GRIPワークブック

## GRIP グリップワークブック

### 受講対象 ●管理職・チームリーダー

- 1回目 目的確認、ありがたい姿と課題
- 2回目 「してもらっていること」の受容
- 3回目 してあげたこと、してあげたいことを言語化
- 4回目 自分の至らない点との対峙
- 5回目 部下の立場に立ち、思いやる心
- 6回目 自分のエゴと思考の偏りを制御
- 7回目 高ストレス時の柔軟な回復力
- 8回目 気づきから行動変容へ



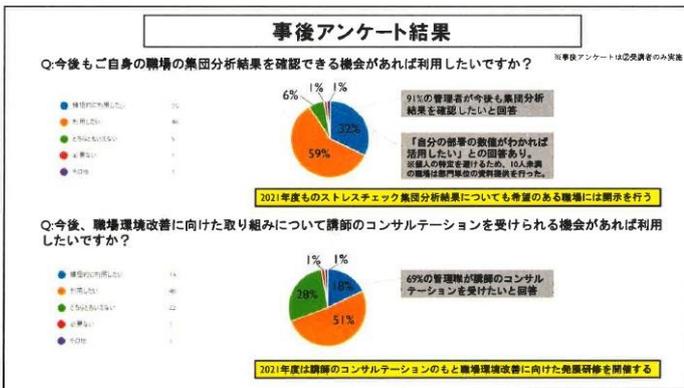
GRIPもくじ

# ストレスケアセンターの活動

## 朝日印刷様管理職メンタルヘルス研修

メンタルヘルス不調によって従業員が休職した際に、管理者はどうしたらいいの？研修・事例検討を通して「職場復帰の際の管理者の役割と対応方法」についてのオンライン研修を行いました。

また、前年度研修の事後アンケート結果を担当者様から頂きました。ストレスチェック集団分析に基づいた環境改善への取り組みについて「講師のコンサルテーションを利用したい」と参加者の半数以上が回答くださいました。研修の開催と結果をご提供くださった朝日印刷様、ありがとうございました。



2020年管理職メンタルヘルス研修の事後アンケート結果

## 職場のメンタル対策って？リーフレット

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。

「何したらいいの？」という職場負担や不安を軽減し、従業員のケアを具体的にサポートします。QRコードから情報をご覧ください。



**EAP（従業員支援プログラム）を「相談 & 研修」型で実現**

**サービスの種類**

- 従業員のサポート（セルフケア）**
  - 相談窓口（カウンセリング）
    - ストレスチェック面談
    - 不調者への面談
    - 休職者への面談
  - 一般社員向けセルフケア研修
- 管理職のサポート（ラインケア）**
  - 相談窓口（マネジメントコンサルテーション）
    - 部下への対応援助
    - ストレスチェック集約分析フォロー
  - 管理監督者向けラインケア研修
- 組織のサポート**
  - いきいき職場づくり
    - メンタルヘルス対策
    - ハラスメント予防
  - 職場復帰支援プログラム
  - ストレスチェック、集団分析の結果活用
  - 担当者様、専門機関との連携

**「社員のための相談窓口」**  
カウンセリング

こんなときに - カウンセリング

- モヤモヤ、ストレスが溜まっているけど、社内の人には言いづらい...
- 苦手な人がいて、人間関係がづらい...
- 大きな事故が発生！従業員のメンタルが心配...

▶ 守秘義務があるから安心して話せて、気持ちが悪くない！ストレス対策も学べた

▶ 不安が溜まって、話しができなくなるようになり、仕事もスムーズになかった

▶ 専門家に相談でき、心の調子を取り戻すためのアドバイスが役に立った

**「上司のための相談窓口」**  
マネジメントコンサルテーション

こんなときに - マネジメントコンサルテーション

- メンタル不調、うつ病の部下にどう接したらいい？
- ハラスメント対策ってどうするの？
- 休職者・復職者への対応がわからない

▶ 部下をサポートするための接し方が分かった

▶ 相手に配慮し、言動に気を付けるようになった

▶ 復職タイミング判断や配慮の仕方、再発防止ができた

ストレスケアセンターリーフレットより抜粋

## 2つの無料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

3月26日（土）13：30～15：00  
内観を知らない方も安心。説明とプチ体験タイムあり。  
奇数月に開催しています。

### Zoom de 内観cafe

月1回、金曜日20：00～21：30  
第24回は3月11日（金）開催  
仲間と一緒に内観しませんか？

### 参加者の感想

- ・ さぼりがちな日常内観の刺激
- ・ 内観体験の共有他

**申込み** <https://e-naikan.jp/naikan/cafe>  
QRコード先フォームまたは弊所Webサイトから。メールアドレスに開催前日を目安にZoom招待を送付いたします。



## 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](mailto: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](http://www.e-naikan.jp)

YouTube

