Wellness Support

キャリコン・LETTER

～キャリアコンサルタントからのキャリアの健康メッセージ～

2025 Vol.11

【 ビジネスシーンでマインドフルネス活用！！ 】

【キャリコン・LETTERとは？】

キャリコン・LETTERとは、**働く人のお悩み**（職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等）の**相談のプロの国家資格キャリアコンサルタント**が、お送りする**キャリアの健康（いきいき働くこと）を支援するメッセージ**です。

メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、**キャリアの健康チェックをしましょう**！！

【マインドフルネスとは…】

マインドフルネスとは、***「今この瞬間」に意識を向け、評価や判断をせずにありのままを受け入れる心の状態***を指します。仏教の瞑想にルーツを持ちつつ、近年では心理療法や脳科学の分野でも注目され、GoogleやAppleなどの企業が社員研修に取り入れていることでも知られています。「過去の失敗」や「未来の不安」にとらわれがちな現代人にとって、マインドフルネスは心の安定を取り戻すための有効な手段です。

【マインドフルネスがどういったビジネスシーンで役立つか】

マインドフルネスは、以下のようなビジネスシーンで特に効果を発揮します。

ストレスマネジメント
感情の波に飲まれず、冷静に状況を捉える力が養われ、落ち着いて対応できるようになります。

集中力・生産性の向上
「今ここ」に意識を向けることで、注意散漫を防ぎ、目の前の業務に集中でき、仕事の質も向上します。

人間関係の改善
相手の話を「評価せずに聴く」姿勢が身につき、共感力や傾聴力が高まり、信頼関係構築にも役立ちます。

意思決定の質向上
感情に左右されず、客観的な視点で判断できるようになり、より冷静で的確な意思決定が可能になります。

【簡単に実施できるマインドフルネス方法のご紹介】

忙しい社会人でも取り入れやすい、シンプルなマインドフルネスの実践方法を3つご紹介します。

1分間呼吸瞑想
呼吸/感覚に意識を向け、今この瞬間に集中し、心を落ち着ける習慣です。1日5分の瞑想から始めてみましょう。

マインドフル・ウォーキング
通勤や昼休みの歩行時に、足の感覚、地面との接触、周囲の音や匂いなどに意識を向けながら歩きます。スマホを見ずに、五感を使って歩くことがポイントです。

マインドフル・コーヒータイム
コーヒーやお茶を飲むとき、香り・温度・味に意識を向けて、ゆっくり味わいます。短時間でも「今ここ」に戻る習慣になります。

当社では、上記のようなマインドフルネスを一緒に体験して身に着けていく企業向け集団研修をご提供しています。

▼▼ご興味のある方は、是非お問い合わせください▼▼

＼働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は当社へご相談ください／

株式会社ウェルネスサポート（名古屋オフィス）
TEL 052-265-8921
FAX 052-265-8922
URL https://wellness-sp.co.jp/

企業向け集合研修はこちらから▷