

【心のストレッチ研修】

～ 働き方改革 人材定着 モチベーション メンタルヘルス ～

注意！ 無理やりモチベーションを上げようとすることは非常に“危険”です！



今、必要なのは「心の休ませ方改革」なのです！！

①最近の「職場」や「働く人々」の現状は、 どのようになっているのでしょうか？

■みな様の会社の職場は、「元気」でしょうか？

■職場のパフォーマンスが、どんどん下がってしまっておりませんか？

■もっと頑張してほしいのに、人が辞めてしまっておりませんか？



☆処遇改善をしても、社内環境を変えても、いろいろな配慮を行っても、

モチベーションが上がっていかない！むしろ職場の元気がなくなっている！

⇒ このような状況ではございませんか？

②働く人々の心の状態は、 「伸びきったゴム」の状態です！

- それでは、働く人々の「心」の状態に焦点を当てて見てみましょう。
- 業務量、納期、品質などの水準を充たした上で、さらに残業時間を減らしてより高い成果を上げるよう、ますます効率的な働き方が求められています。
- 毎日、許容量を超える業務量を効率的にこなさなければなりません。



☆このような状況での心の状態は、まさに「**伸びきったゴム**」の状態です！
これは、「**全速力で走り続けなければならない状態**」と言えます！

③では「伸びきったゴム」に必要なこととは、 いったい何でしょうか？

- 「伸びきったゴム」が必要としていることは、いったいどんなことでしょうか？
- モチベーションが体の中から自然に湧き出てくるようにするために
必要な環境とは、どんな環境でしょうか？



☆答えは明らかです！

⇒ 「**伸びきったゴムを緩めること**」です！

⇒ 「**きちんと心を休めること**」なのです！

④現代の職場に必要な取り組みとは、 いったいどんな取り組みでしょうか？

- では疲れている職場が元気になるために必要なことは、どんな取り組みでしょうか？
- 「モチベーションを上げようとする研修」をたくさん実施することでしょうか？



- ☆「伸びきったゴム」をもっと伸ばそうと引っ張れば、切れてしまいます！
- ☆ 人間の「心」もまったく同じです！ “フキン”と心が切れてしまいます！

⇒必要なのは、「テンションを上げようとする事」ではありません！

必要なのは、モチベーションが一人一人の中から自然に湧き出てくる環境です！

何よりも優先すべきことは⇒「どうやってきちんと心を休ませるか？」なのです！

⑤実際には、現在どのような対策がとられているのでしょうか？

■世の中の企業様では、たくさんの「研修」が行われていると思います。

■しかし、ほぼすべての研修は、「テンションを上げること」又は「技術・知識を高めること」が目的と言えるのではないのでしょうか？



☆しかしそれは、伸びきったゴムに「もっと伸びろ」と言うことと同じです。

伸びきったゴムをもっと伸ばそうとするのは、「危険」です。

☆無理やり伸ばそうとすると、心のゴムが切れてしまいます！

☆ゴムを伸ばすのではなく、「きちんと緩める環境」が何より必要なのです！

⑥では具体的に、どのようにして 「伸びきった心のゴム」を緩めれば良いのでしょうか？

■では休暇さえ取れば、きちんとゴムを緩めることができるのでしょうか？

■「無理するな」と声を掛ければ、職場のゴムを緩めることはできるのでしょうか？



☆残念ながら、それだけでは心のゴムを緩めることはできません！

☆そこで提案させていただく方法が ⇒ 「**心のストレッチ研修**」です！

①テンションを一時的にきちんと下げるための 「心のストレッチ研修」とは？

- 「緊張するな」と言われても、残念ながら緊張はとけません！
- 「考えないようにしよう」と思えば思うほど、思考に縛られてしまいます！



☆そこで、提案させていただく方法が、一時的に、ごく短時間、
「普段使っている脳」とは「別の脳の部分」を意識的に使うことで、
「脳の疲れている部分」を休ませる手法です。

☆その手法を具体的に実行する研修が「**心のストレッチ研修**」です！

⑧「心のストレッチ研修」で 実現しようとしていることとは？

<心のストレッチ研修の目的>

■ 日常の「仕事モードの心」「仕事脳」から一時的に離れ、普段使っていない脳の部分を使って、普段考えないようなことを、少し考えてみる研修です。

■ 日常の思考回路からちょっとだけ離れてみる、ということです！



☆ そうすることにより、普段フル回転で使っている脳と心の部分からきちんと離れ、疲弊している部分を一時的に休ませることができるのです。

☆ その結果、モチベーションが再び体の中から湧いてくることになるのです！

⑨「心のストレッチ研修」のポイント！

■本研修は、いわゆるテクニックについての研修ではございません。

■また、知識を増やすための研修でもございません。

■本研修は、日常的な職場ではほとんど話題に上らない内容をテーマとします。

■「なぜ働くのか？」「やる気とやりがいとは何か？」「普通とは何か？」

など、様々な「正解のないテーマ」について少しだけ考えてみる研修です。

■また普遍的なテーマだけではなく、より日常に近い「労働保険」「年金制度」

「メンタルヘルス対策」「中年の危機」などもテーマとなり得ます。

⑩「心のストレッチ研修」の方針！

- 本研修は、受講者様の負担感・研修疲れ・業務への影響等を考慮し、
通常、一回1時間程度での実施を推奨させていただいております。
- 実施は、一回だけ行ったり、一年に一回程度実施したとしても、
十分な研修効果は得られないものと考えております。
- ひと月に2回程度（2週間に一回程度）、定期的に実施して、
ちょこちょことゴムを緩めることをお勧めしております。
- 「脳と心は定期的に日常の思考から離れる必要がある」との理由によります。

⑪「心のストレッチ研修」の進め方！

<研修の進め方>

1. 原則として、前半の時間で、有名な識者の方の書籍・公表記事・発言などの中から2～3つ程度の異なる「意見」「考え方」を紹介させていただきます。
2. これは押し付けではなく、こんな考え方もあるという「たたき台」です。
3. 後半の時間で、テーマについてそれぞれ自由に考えを書き出していただきます。
4. 一部の方に、ご自身が考えられた内容を発表していただき、他の方がさらに考えを深める機会とさせていただきます。

⑫「心のストレッチ研修」の基本ルール！

<基本ルール>

- 当然、正解はございません。したがって答え合わせなどは行いません。
- 答えが出てこなくてもまったく問題ございません。
- 今の段階では答えが出ない、ということを認識できればOKです。
- また当然ですが、立派な答えである必要もまったくございません。

⇒「考えてみることに、そのものに、本研修の意味があるのです！」

⑬「心のストレッチ研修」で期待できる効果①！

<期待できる効果①>

- まずは、脳と心の疲れている部分を一時的にきちんと「休ませる効果」です。
- 本研修の目的である「伸びきった心のゴムを緩める効果」です。
- きちんと心のゴムを休めることにより、本来の力が体の中から再び湧き出てきます！
- その結果、一人一人のモチベーションがアップし、職場のパフォーマンスも上昇します！



☆ただし、本研修で期待できる効果はそれだけに留まりません。

☆次のページのとおり、企業様にとっても、またお一人お一人の人生にとっても、

多大な「効果」が期待できるのです！

⑭「心のストレッチ研修」で期待できる効果②！ (企業様編)

1. 職場全体のパフォーマンスがアップし、企業業績の向上が見込めます！
2. 従業員の方が元気を取り戻すことによって、人材定着効果を見込むことが期待できます！
3. メンタルヘルス対策となり、職場の人間関係が改善していく効果が期待できます！
4. 「働き方改革」と「心の休ませ方改革」をセットで実施することで、
従業員様の自発的な働き方改革を進めることができるという効果が期待できます！
5. 経営者様・企業様が、従業員の方の「心」を大切にしているという姿勢を、
企業の内外に示すことができます！

⑮「心のストレッチ研修」で期待される効果③！ (個人様編)

1. 心のゴムを緩めることは、イコール「メンタルヘルス対策」そのものです！
2. アンバランスになっている心のバランスを修正し、仕事への集中力を高められます！
3. モチベーションが自然に湧き戻ってきて「本人も知らない自分」に出逢えます！
4. 職場の価値観と違う「ご自身の価値観」を吐き出す場となり、
また「感情」「思い」を書き出す練習の場ともなります！
5. 自分の内面を見つめることにより、自分の将来を考える機会となります！

⑩心のストレッチ研修のテーマ例！ (テーマ例の一部です)

- 「なぜ働くのか？」 ■ 「やる気」と「やりがい」の違いは何か？
- 「普通」とは何か？ ■ 「勝つ」「負ける」「弱さ」について考える
- 「劣等感」「嫉妬」について考える ■ 対人関係について考える
- 空想成り切りプログラム（メンタルブロックを外して理想像を考える）
- 10年やり直しプログラム（10年前に戻って、10年後から戻って人生を考える）
- 常識検証プログラム（世間の様々な常識について考えてみる研修。）
- メンタルヘルスの基礎知識 ■ 労働保険・社会保険の仕組み など。

⑪世の中のすべての職場が、 働きやすい職場環境となりますように！

そしてすべての企業様・従業員様が幸せになりますように！

- モチベーション向上のために、人材定着のために、対人関係改善のために、必要なのは、
「もっと頑張ること」ではなく、「心」と「頭」をきちんと「休ませること」と考え、
ご提案させていただく方法が、「心のストレッチ研修」なのです！
- 心と頭をきちんと休ませる機会を提供することにより、従業員様お一人お一人の中から
再び、自然に、モチベーションが湧き戻ってきます。
- その結果、企業様の生産性が向上し、職場の人間関係も自然に、確実に改善していきます。
- ひいてはそれが、企業様の業績の長期的な、安定的な向上へとつながっていくのです！
- 企業の財産は、間違いなく“人”です！
- すべての企業様、従業員様の末永いご発展を心よりお祈り申し上げます！！

以上