

【別紙】マインドフルネスの実践サポートとして活用いただける取り組みの紹介

主にビジネスパーソンに向けて、マインドフルネスの実践サポートとして活用いただける取り組みをご紹介します。皆さんの日々のマインドフルネスの実践や、組織内での推進の中でお役立ていただければ幸いです。

➤ マインドフルネスをベースとしたプログラムを提供している組織・個人の方々

マインドフルネスの実践に関して、最新の動向を知りたい、プロフェッショナルのサポートを受けたいという方はこちらを参考にしてください。

☆ **マインドフル・リーダーシップ・インスティテュート(MiLI)**

Google で開発された Search Inside Yourself をはじめ、マインドフルネスをベースとした研修を個人・企業に対して提供している他、マインドフルネスに関する書籍も多数出版されている。

個人で気軽に参加できるプログラムとして、ほぼ毎月 2 時間のマインドフルネス実践勉強会のマンスリーMiLI が開催されている他、代表理事の荻野淳也さん主催のオンライン実践会は 2020 年 3 月より毎日開催されている。(2020 年 10 月現在)

ホームページ：<https://mindful-leadership.jp/>

Facebook：<https://www.facebook.com/mindfulleadershipinstitute>

代表理事 荻野淳也さん主催のオンライン実践会 Facebook グループ
朝のマインドフルネス (月曜日～土曜日の朝 6:00-6:30 開催)

<https://www.facebook.com/groups/342078903385776>

3時のマインドフルネス(平日 15:00-15:15 開催)

<https://www.facebook.com/groups/914195242351632/>

☆ **Transform LLC.**

ドラッカースクールにてマインドフルネスをベースにしたセルフマネジメントを教える、ジェレミー・ハンター准教授によるマインドフルネスプログラムを中心に、不定期でビジネスパーソン向けのセルフマネジメントプログラムを開催している。

プログラムのエッセンスをまとめた本として、書籍：ドラッカー・スクールのセルフマネジメント教室 ―Transform Your Results―が発売されている。

ホームページ：<https://transform-your-world.com/programs/>

Facebook：<https://www.facebook.com/TYWLLC>

Twitter：<https://twitter.com/Transformyourw?s=20>

LinkedIn (Jeremy Hunter): <https://www.linkedin.com/in/jeremyhunter/>

LinkedIn (Soichiro Inagaki): <https://www.linkedin.com/in/soichiro-inagaki-2364667/>

◇ **ニコフル 中村悟さん**

日本企業のマインドフルネス導入の先駆けとして 2016 年よりヤフー株式会社にて「メタ認知トレーニング」の展開を行い、社内外 5,000 名以上に対してマインドフルネスプログラムを提供。

現在では、UPDATE mindfulness を掲げて個人事業主として独立し、業種問わず企業向け導入支援の活動している。日本企業のマインドフルネス導入の先駆けとして、Yahoo 株式会社にてマインドフルネスプログラムの企画展開を行い、社内外 5,000 名以上に対しマインドフルネスプログラムを提供。現在では、個人事業主として独立し活動している。

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/nicoful25-nakamura/>

note : <https://note.com/nicoful25>

twitter : <https://twitter.com/nicoful25>

◇ **マインドフルネス&ヨガネットワーク**

産業カウンセラーでもある山口伊久子さんによるマインドフルネス実践会。

マインドフルネス認知療法 (MBCT) の 8 週間プログラムの開催や、企業向けにストレスケアとしてのマインドフルネス研修をおこなっている他、毎月複数回、平日の夜や土日に個人が気軽に参加できるマインドフルネス実践会を開催している。

ホームページ : <http://mindfulness-yoga.jp/>

➤ **マインドフルネスに焦点をあてたイベント**

年に一度開催されるビッグイベント。様々な分野で活躍されている登壇者が集まり、最新の情報や沢山の気づきを得ることができます。マインドフルネスの最前線の取り組みや、マインドフルネスの背後にある智慧など、多方面での学びを深めたい方は是非ご確認ください。

◇ **Zen2.0**

2017 年より、鎌倉にて開催されている禅とマインドフルネスの国際カンファレンス。

一見対極にあるように見える「テクノロジーと東洋の伝統に基づいた智慧の接点の探求」や「精神と身体を不可分のものと見做した身体技法」等の実践者をスピーカーに迎え、参加者のこころとからだをインスパイアする場を提供している。

<https://zen20.jp/>

◇ **Wisdom 2.0 Japan**

2009 年よりアメリカ・サンフランシスコで開催されている世界的なイベント Wisdom2.0 の日本版で 2020 年が初めての開催となる。日本のマインドフルネスをアップデートし、これ

からの日本社会の OS とするインパクトを伝える。

<https://wisdom2japan.com/>

➤ **組織におけるマインドフルネス導入に焦点を当てた書籍**

◇ 『マインドフルネスが最高の人材とチームをつくる』 荻野淳也、かんき出版 2020.3.

<https://mindful-leadership.jp/book>

本論文の脱稿後に出版され、本論文の内容には反映できていないが、日本で初めて組織におけるマインドフルネス導入に焦点をあて日本の会社の多くの導入事例が紹介されている書籍。