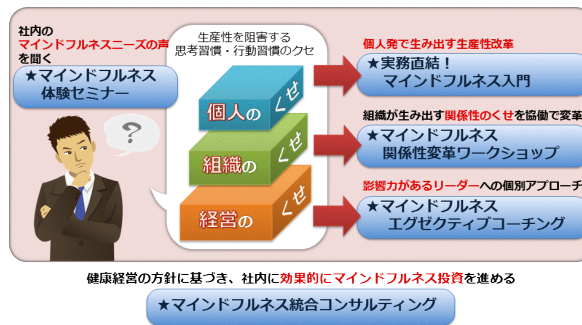


従業員の生産性を向上し、健康経営を実現する人材育成プログラム
「実務直結！マインドフルネスプログラム」を提供開始

キヤノン MJ IT グループのエディフィストラーニング株式会社（本社：東京都千代田区、社長：大江 由紀夫、以下エディフィストラーニング）は、従業員の生産性を向上し、健康経営を実現する人材育成プログラム「実務直結！マインドフルネスプログラム」の提供を10月1日より開始します。



実務直結！マインドフルネスプログラム

日本の生産年齢人口は2013年に8,000万人を下回り、今後も減少が続くと見込まれている中、労働力の確保と生産性の向上のため「健康経営」に取り組む企業が増加しています。健康経営とは、企業の収益性向上のために従業員の健康維持・増進に積極的に投資して、従業員の生産性向上を図るという考え方です。2015年3月には経済産業省が、健康経営に優れた22社を「健康経営銘柄」として選定し、投資家に長期的な視点から業績や企業価値の向上を実現する企業として推奨しました。さらに厚生労働省も従業員のストレス状況の改善や働きやすい職場の実現を目的に2015年12月からストレスチェックを義務化するなど、企業の健康経営を推進しています。

このような社会環境のもと、エディフィストラーニングは、従業員の生産性を高める研修プログラム「実務直結！マインドフルネスプログラム」を開発しました。マインドフルネスとは、瞑想などを取り入れた「心身ともに健康で、知性と活力があり、高い生産性を目指す」ための手法です。効果としては、従業員の集中力・創造性を高めることでイノベーションを創出したり、他者への共感性を高めてリーダーシップを発揮したりすることが期待できます。欧米では、すでにその効果について多くの実証的研究報告も出ています。また、早い市場変化に対応し、高い目標達成を求められる数多くの先進企業が、マインドフルネスを取り入れたトレーニングを実施しています。

エディフィストラーニングは企業の健康経営ニーズに応えるべく、以前より人材・組織活性化や生産性向上に向けた「社員意識調査」「組織活性化コンサルティング」「メンタルヘルス研修」などの幅広いサービスを展開してきました。また、論理思考や思考フレームワークなど、長年にわたる生産性向上を目的とした指導ノウハウも蓄積しています。本プログラムはその実績を活かし、受講者の効果的な生産性向上を目指します。

本プログラムは、一般社団法人マインドフルネス精神療法協会理事長の大田健次郎氏が20年以上の鬱鬱不調者への改善実績を取り入れた独自のマインドフルネス心理療法(SIMT)をベースにして健全な労働者の生産性を高めるためのプログラムとして構築しました。入門の研修である「実務直結！マインドフルネス入門」は、2日間の集合研修の間に2週間の現場実践を行う実務直結型の構成で、受講者の生産性を阻害する癖を見つけてその対処法を体得します。

サービス開始に先立って5月に実施した株式会社野村総合研究所向けの先行体験研修（90分版）では、募集開始後2時間で40名の定員が満席になり、受講後には約75%の受講者が本研修に関する案内を希望するなど高い関心が寄せられています。

エディフィストラナーニングは、2015 年を日本におけるマインドフルネス元年として、「実務直結！マインドフルネスプログラム」の本格的展開を図り、2016 年末までに 2,000 万円の売上を目指します。なお、一社向けのマインドフルネス体験セミナーは初回無料となっています。

※「健康経営」は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

●報道関係者のお問い合わせ先：

エディフィストラナーニング株式会社 広報担当 03-3282-1311（代表）

●一般の方のお問い合わせ先：

エディフィストラナーニング株式会社 マインドフルネスプログラム担当 03-3282-1311（代表）

●ホームページ：<https://www.edifist.co.jp/>

<「実務直結！マインドフルネスプログラム」一覧>

<https://www.edifist.co.jp/hr/mindfulness/>

サービス名	目的および到達目標	日数・時間	受講料(税抜)
実務直結！マインドフルネス入門	マインドフルネスの基本動作を身につけ、2週間の実践を通し、自分にとって大切な対話に気付きつつ、さらにマインドフルな自分のあり方を創り上げていく。2週間の実践と、講義および中間アドバイスを通して「自己メンテナンスができる自己(意志的自己)」の習得を目指す。	2日間 (1日+2週間実習+1日)	1人あたり 130,000円 または、 1社あたり 1,500,000円 (20名、講師料、 教材料、会場費)
マインドフルネス体験セミナー	マインドフルネス研修がどのようなものか、自社、自分にどの程度必要かの理解を深める。短時間で、「学習したいことは何か」を理解する。 (1社向け)	90分	初回無料 2回目以降、 200,000円 (1開催あたり40 名まで)
マインドフルネス関係性変革ワークショップ	マインドフルな視点から、周囲の人との関係性に気づき、相互の意志をもとに関係性の改善・進化を図る。自分ひとりでは変えられなかった思考のくせ、行動のくせに変化をもたらし、組織的な生産性向上を実現させる。	3日間 (2泊3日)	150,000円 (1人あたり)
マインドフルネスエグゼクティブコーチング	経営や組織に大きな影響を与えるのは、リーダーの振る舞いである。マインドフルネスは自己対話の連続であるが、自力の自己対話のみでは解決できないテーマがある場合に、「自己対話のアシスト」をコーチングとして受け、個別の問題を解決し、さらなる自己対話を進める。リーダーとしての影響力を高める。	1日 (1人50分)	300,000円 (1日6名まで)
マインドフルネス統合コンサルティング	社員(経営者)がマインドフルになり、個人から組織、そして経営にまで広げる最も効果的なシナリオは、企業の置かれた状況により様々である。マインドフルな会社となることを通して健康経営実現を支援する。	2日間～ (要相談)	1,000,000円 ～(要相談)