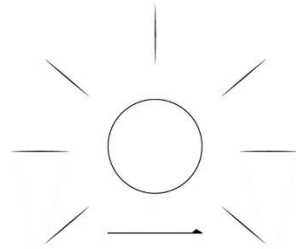


心ととのう朝の 30 分間をお届けする

## 「ZENTech Morning Online」100 回開催の御礼とご報告

2021 年 5 月 17 日



*Zentech Morning Online*

火・金朝 8:10~8:40

株式会社 ZENTech(本社:東京都中央区、代表取締役:島津清彦)は、コロナ禍の取り組みとしてスタートした「ZENTech Morning Online」が、2021 年 5 月 14 日に開催 100 回目を迎えましたことをご報告、御礼申し上げます。

### ■ZENTech Morning Online とは

社会に大きな混乱と変革をもたらしたコロナ禍においてスタートした、「朝をととのえ、やるべきこと・やりたいことに集中し、有意義な毎日を過ごす」ためのオンライン朝活です。

当社取締役 石井遼介による 20 分間の「心理的柔軟性」に関する参加型の講義に加え、当社代表で、禅僧でもある島津清彦の誘導のもと、ご自宅で簡単にできる「椅子座禅」をお届けしております。各回のテーマは「感受性を磨く」「習慣を変える」「絶望しよう、前を向くために」など、職場や日常でも実践できる、心理的柔軟性の内容をお届けしています。

### ■代表取締役 島津清彦 コメント

コロナにより、私たちは急激な、そして様々な変化への適応を迫られました。その一つがリモートワークへのシフトです。この変化は、当初こそ新鮮さを感じることもありましたが、長期化の兆しとともに、徐々に強いストレス・不安を感じるようになりました。そんな状況下、2020 年 4 月から、私たち ZENTech だからできることとして取り組んできたのが ZENTech Morning Online です。行動分析学に基づく新しい認知行動療法 ACT と 2500 年の歴史がある禅・マインドフルネスを組み合わせた独自のプログラムを、コロナ禍のなか無償で提供させていただくことで、少しでも心が軽くなり、本当に大切なことへ意識を向けられるようにと願い、今日 100 回を数えるまで取り組んでまいりました。この活動の拡がりが多いの方にとってお役立てますよう、引き続き開催を継続してまいります。

#### ■取締役 石井遼介 コメント

100回を数えることができたのは、ひとえに参加して下さった視聴者のおひとりおひとりのお陰です。はじめは当社の『心理的安全性認定マネジメント講座』の修了生を中心にご参加頂き、手探りで始めたこの取り組みも、口コミを集め、LINE や Facebook グループに多くの人が集まるようになり、公式 LINE には、1,000人以上の方にご登録頂きました。

各回ではチャットによる多くのコメントを頂き、私たち自身も楽しく学びながら、前に進むことができています。ありがとうございます。今後も、ZENTech Morning Online や様々なイベントを皆様にお届けできることを楽しみにしております。ぜひ、ご活用ください。

#### ■ZENTech Morning Online の詳細

開催日: 毎週火曜日・金曜日

開催時間: 朝 8:10~8:40

参加費: 無料 ※期間限定

参加方法:

以下 URL に記載の QR コードから LINE 登録していただくと、朝活への参加 URL のお知らせを受け取ることが可能です。

<https://zentech.jp/zentech-morning-online/>

#### ■株式会社 ZENTech について

株式会社 ZENTech は「世界を全機現する」というミッションを掲げ、人が本来持っている「全ての機能を現す」ことが可能な社会・組織・チームの創出・実現を目指しています。心理的安全性の組織診断サーベイ SAFETY ZONE®や、心理的安全性に関する調査研究・企業研修・組織開発コンサルティング等を提供しています。

#### <会社概要>

会社名: 株式会社 ZENTech

代表者名: 島津清彦

所在地: 東京都中央区新富 2-5-10 新富ビル 5F

設立日: 2018 年 7 月

<https://zentech.jp/>

---

【本件に関する報道関係からのお問合せ先】

株式会社 ZENTech ([office@zentech.jp](mailto:office@zentech.jp))

広報担当 大久保奈美 ([73okubo@gmail.com](mailto:73okubo@gmail.com)) 090-4746-8158

東京都中央区新富 2-5-10 新富ビル 5F