

THE CHOICE

しあわせに働きたい人の『しあわせリテラシー』ワークショップ

「ビジネスにしあわせ？」

と、まだ違和感を感じる方がいらっしゃるかもしれません。しかし、幸福な状態をこんな言葉に置き換えたらどうでしょう？「仕事でワクワクすることがある」「自分の成長を実感できている」「仕事を通しての夢があり意義を感じる」「仕事で自分らしさを表現できる」「このチームで働くことに感謝と誇りを感じる」「自分の仕事が社会にどのように役立っているかつながりを感じる」、、、、そんな人であふれた職場をイメージしてみてください。その人たちは、どのようにお客様に接するでしょう、どんな製品やサービスを生み出すでしょう。自分のしあわせが溢れている人には、他者のしあわせに影響を与える力があることは科学で証明されています。自分のしあわせ度合いを育むことは、決して利己的な行動ではなく、周囲のためにもよいのです。

しあわせは選択し、育めます

ポジティブ心理学（*注1）の第一人者と言われる、カリフォルニア大学のリュボミアスキー教授が双子研究やその他様々な研究を統合した結果、幸せを決定する因子とその割合を、①遺伝子50%、②環境10%、③個人の意図的行動40%と結論づけています。未曾有の時代、われわれの幸福度合いは外部環境にふりまわされると考えがちですが、個人の意図的な働きかけ、まずは『しあわせにはたらく』ことを選択（CHOICE）することからはじめて欲しいとの想いからこのプログラムを命名しました。

科学的にエビデンスがある方法を採用

さらに、幸福学の第一人者、慶應義塾大学の前野教授が実施した日本人に対する独自の幸福度調査によって解明された、『しあわせのメカニズム』、幸福の四因子の切り口で、具体的に日常で育んでいける方法をお伝えします。古くて新しいテーマ「しあわせ」。昔は哲学者や思想家によって語られたものを、今は幸福学とポジティブ心理学の発展により、私たち一般の人がエビデンスとともに触れられるようになってきているのです。ぜひ、あなたの『しあわせ』をこのプログラムと一緒に探求しませんか？

*注1 ポジティブ心理学とは：精神疾患の治療を目的とした従来の心理学（病心理学）と違い、人が幸せになるにはどうしたらよいか、に焦点をあてた研究分野。研究対象に、「幸福」「感謝」「強み」「フロー」などがあります。

●プログラムの目的

しあわせの基礎教養としあわせを育むスキルを学ぶコースです。受講終了時に下記の状態を目指します。

- ・ 認知：しあわせのメカニズムと、具体的な育み方を知っている
- ・ 感情：「しあわせに働くこと」に関して意欲が増している
- ・ 行動：しあわせを育むための行動計画がある

●こんな方に

- ✓ 自分の働くしあわせをじっくり探求したい方
- ✓ 自分のことがよくわからないが、それを知りたいという好奇心が旺盛な方
- ✓ しあわせを育むために具体的に日々何をしたらよいか知りたい方
- ✓ 自分が職場や社会の中でどのような位置づけで働か考えたい方
- ✓ 自分らしい人生を見つけた方
- ✓ 仕事やプライベートで転職を迎えている方
- ✓ 自分だけでなく、周囲にもしあわせを上げたい方

●プログラムの内容と流れ（1日コースの場合*）

※ディスカッション、演習、クイズ、経験談のシェア、ゲーム、ロールプレイなど複数のインタラクティブな学習方法を駆使して、体験的に学習することで、気づきと自分事化を促す設計にいたします。（レクチャー15%：演習の体験学習85%）

1. イントロダクション
2. 幸せとは何か
3. 自分の幸せを測ってみよう
4. しあわせを育む ①自己肯定感と成長
5. しあわせを育む ②前向きと楽観
6. しあわせを育む ③独立と自分らしさ
7. しあわせを育む ④つながりと感謝
8. まとめと次のステップ

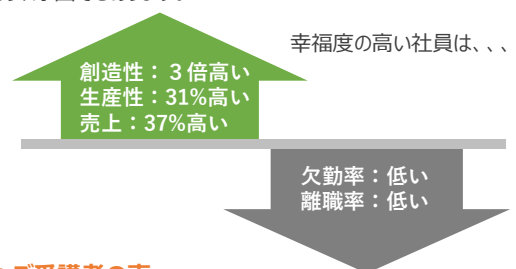
※お客様のご要望に応じて時間も含め柔軟に対応可能です。

●プログラム開発者からのコメント

自分の体の健康状態を把握し、気を付けていれば、間違いなく、把握していない人と比較して健康な行動をとるようになるでしょう。ではしあわせはどうでしょう？
いったいどのくらいの方が、ご自分の幸福の状態を把握し、それを育むことを日々意識して働いているでしょうか。幸せのメカニズムが解明されて身近になりました。簡単にできてすぐ実践できることから、難易度は高くても一生のスキルとなるようなもので様々なしあわせスキルをお伝えします！

●幸福とパフォーマンスの関係

幸福を重視したら、引き換えに生産性は落ちるのではないかと、そう思っている方は少なくありません。しかし、科学が示しているのは、実はその逆、社員が幸福であることはビジネスにも好業績がもたらされるのです。幸福は結果でもあり、原因でもあります。



●ご受講者の声

過去の受講者による
有益度評価（平均）

96%!

コメント

- ・ 「既にしあわせに働いていましたが、これまで受講した研修の中でもっとも自分の人生に役立つものでした」
- ・ 「仕事への情熱を失いつつありました。仕切り直してしあわせに働きます」
- ・ 「自分ひとりだけで考えているより、他の受講者と語り合っ、ぐっと視野がひろがりました」