

## 富士通 ネットワーク ソリューションズ 株式会社

常務取締役 兼HRD推進部長  
山田 悦朗 様  
HRD推進部 担当課長  
大塚 美香 様  
HRD推進部  
佐々木 仁実 様



左より、大塚様、山田様、佐々木様

「社員一人ひとりがお客様起点で、自律的に行動することを大事にしていきたい。常に技術革新が起こり変化のスピードが速い業界の中では、日常に流されず自分を振り返る機会を持つことも大事」と語るHRD推進部の山田様、大塚様、佐々木様に、今回ご導入いただいた研修についてお話を伺った。

### 会社プロフィール

1989年設立。富士通グループのネットワーク分野の専門会社として、情報通信ネットワークシステムの企画、コンサルティング、設計、施工、現地調整、運用、保守および機器販売を手がける。国内外の通信キャリア向けのワイヤレス・情報通信工事業から、ワークスタイル変革を実現するBYOD(Bring Your Own Device)のソリューションまでネットワークを核としたソリューションを幅広く展開している。

### 実施概要

会社の中心となるSP層(一般社員の最高位)65名に対し、リーダーシップ教育の一環として、3時間に及び「幸福度向上プログラム」を実施。今後、会社を担うリーダーとして活躍するために、自分自身の振り返りや、自分にとっての「幸せ」について考える機会を設けた。

### 今回、研修を導入されたきっかけを教えてください。

昇格時の教育として役割認識やSP層に必要な知識の付与という意味での取り組みは、実施していました。例えば、親会社の富士通から大規模プロジェクトのプロジェクトリーダーを招いて開発での苦労や、プロジェクト・マネジメントに関する話をしてもらったりもしました。それはそれで、非常に良かったのですが、リーダークラスになると、もっと幅広い見識が必要になってくるのではないかと考え、新たな施策を模索していました。シェイクの研修プログラム体験会に参加した際に、

れていない方法でもあるので、言葉に先入観を持ってしまって、検討が前に進みにくいという部分はあるかもしれませんが。私達のメンバーの中でも、かなり議論しました。しかし、我々の場合、山田自身が映画を見てとても心に響いた部分があり、導入の意志が強く、パシッと決断したことが大きな決め手となりました(笑)

### 今回の研修のゴールはどのようなことでしたか。

会社の中核を担う層に、スキルの部分だけではなく、リーダーとして幅広い見識を持ち、しっかりチームをリードする存在になってもらいたいと思っていました。そのため

カードキーの音が教室に響いたのですが、その時には、誰もピクリともせず、振り返る人もおらず、一心に集中している姿というのが、とても印象深かったです。

アンケートからのコメントにはなるのですが、「マルチタスクになっていることがよくないと気づいた」など、圧倒的に仕事のやり方に関する気づきが多かったです。日頃、すごく忙しく仕事をしているが、まずは一呼吸置いて取り組むことが、仕事の生産性を上げ、よい結果をもたらすということが、ワークでの実践を通して、多くの受講者に一番響いていたようです。そういう意味では、すぐに仕事で使えるものになったのではないかと思います。また、「幸せ」

### ◎ 事例紹介 — for 若手～管理職

## マインドフルネスのエクササイズを通じて、心を調え集中力を強化し、仕事の生産性を高める「幸福度向上プログラム」

「happy～しあわせを探すあなたへ～」という映画を視聴させていただいたことで、私自身、自分の生き方や、幸せについて深く考えさせられ、リーダークラスの層にも、幸せとは何か?ということや、自分の生き方を見つめ直し、考えて欲しいと思いました。また、自分だけではなく、チームメンバーにとって今の状態がhappyなのかということも考えるきっかけになればと思い、幸福度向上プログラムを実施してみようということになりました。

に、これまでとは違う方法で、一度立ち止まり、今までの仕事のやり方や、ワークライフバランス等について考え、現状の仕事や生活への充実感、自分の幸福度(happy)について見つめ直してもらおうということが、今回の目的を達成する重要な要素の一つとなると考えていました。また、リーダーとしてメンバーの仕事のやりがいを考える機会にもなることを狙いとして、意識していました。

というものの深掘りができたところが良かったと感じています。

今回は、小さな子供がいたり、家庭や仕事をはじめ、本当に様々なことを考える中堅層を対象に実施したのですが、この年代に実施したことが、ベストだったなと思いました。アンケートの満足度もこれまでの平均より、高い結果が出ていることから、「幸福度向上プログラム」のワークは、ものすごく忙しく、仕事に追われがちな人こそ、非常に効果的であるという印象を持ちました。

### 研修を実施してみて、いかがでしたでしょうか。

ワークのレイアウト形式が、イスだけを使用して、皆で取り組む風景というのは新鮮でした。また、映画の内容や感想が研修の中で一番印象深くなると予測していましたが、実際は違っていました。上映後の「マインドフルネス」という集中する状況を作っていく瞑想のワークでの気づきや反応が、一番大きかったです。実施の様子を見ているだけだと、受講者の反応が薄いので、実際に心に響いているのか、そうではないのか、理解しているのかどうか、正直、ドキドキしました。

### 今後に向けて、改善点・要望は何かありますか?

今回は、実施してとてもよかったと思っています。ただ、アンケートを見ると、時間が(3時間では)短かったと感じた人も多かったようで、もっと深く知りたいと思っている人がいるのも事実です。基本形は、1日と伺っていますので、状況や対象層に応じて1日や、3時間、もしくは1時間半などの様々なパターンで実施できたらと思います。ワークの組み合わせで、時間などのカスタマイズもできるとのことですので、また、検討させていただければと思います。ありがとうございました。

### 「マインドフルネス」など日本では、あまり実績がないプログラムを導入するにあたり、ハードルになったことはありましたか?

社内の同意を得るために、内容を説明するのが難しいということがありました。実際に映画を観たり、プログラムを実践してみたりすると非常に解りやすいのですが、そのような体験がない人に、理解していただくのは時間がかかりました。例えば、瞑想を取り入れたワークと言うと、正直、宗教がかった印象を持つ人もいるだろうと感じました。まだ、企業の人材育成の取り組みの中に瞑想を行うということは、あまり良く知ら

ワークショップ  
全体像

仕事の生産性を高める  
「幸福度向上プログラム」をご紹介します。

映画上映 (1.5h)

HAPPINESSトレーニング

幸福度向上プログラム

happy  
～しあわせを探すあなたへ～

清水ハン栄治氏プロデュース作品



◆講師 清水ハン栄治氏

University of Miamiにて、MBAを取得後、アメリカでネットベンチャーを起業するもネットバブル崩壊に伴い、倒産を経験。日本に帰国し、サン・マイクロシステムズ(後にオラクルに吸収)の最年少事業部長としてメディア向けソリューション事業を牽引。その後、リクルートにて、5Q連続で全社1の営業成績を残す一方、社員のモチベーションアップのプログラム策定を指揮し、年間最優秀社員賞を受賞。これらの成功と恵まれた環境を手に入れながら、実はココロが全然穏やかじゃない不幸せな自分に気付く。

「本当のシアワセとは何なのか？」

人生後半は本質的なシアワセのみを追求したいと脱サラし、独自のメディアプロジェクトを開始。人権を訴える伝記漫画シリーズは世界25カ国12カ国語で出版、幸福度をテーマにしたドキュメンタリー映画「Happy-しあわせを探すあなたへ」は世界12の映画祭で賞を受賞、アメリカ、カナダ、オーストラリアなどのiTunesと日本のAmazonでナンバー1ドキュメンタリーに輝く。NHKの白熱教室の「幸福学」シリーズでは、プロデューサー兼ナビゲーターも務めた。現在、幸福度の研究を更に加速し、心理学者や脳医学者、宗教者などと連携し、誰でも気軽に実践出来る幸福度向上プログラムを世界中で普及している。TED、著名大学での講演など多数。

マインドフルネス  
の理解

- 日々、多忙を極め、やらなければならないことが多々ある中で、マルチタスキングで仕事をしている現実を認識する。
- 現実を打破するために、「マインドフルネス」を科学的な見地から、心理的、身体的、業務的な効能を学ぶ。

マインドフルネス  
トレーニング

- 各種の集中カトレーニング(メディテーション)やエクササイズを通じ、マインドフルネスな状態を体感する。
- 快適さを体感し、その手軽なトレーニング、エクササイズにより、日常への接続の容易さを理解する。

まとめ

これまでの学びを整理し、日常に繋げる。

アンケート  
より

ワークショップに参加した方々に、  
学びや気づきについてアンケートに答えていただきました。

- 逆境／困難への立ち向かい方について気づき、大変有意義であった。一旦心を落ち着かせ、ニュートラルな状態を作ること(FLOW状態)がハイパフォーマンスに繋がる事を理解した。
- 仕事だけでなく、人生について考えることができ、結果、仕事へ取組む姿勢について考えさせられました。今までにない、新しい視点で有意義な時間を過ごせたと思います。是非、他の階層別研修でも実施してほしいと思います。
- 講習最後に体験したマインドフルネスは、欧米企業で実施されて効果をあげていることもあり、心をニュートラルに戻す術として、とても有効であると感じました。公私問わず取り入れたいと思いました。
- 普段滅多に考えない「幸せ」という事について、向かい合う事が出来たのは、とても良かったと思います。また、普段から自分が色々な仕事を抱えてテンパってしまう事があり、その時にリラックスする方法や、一つ一つの事を集中して順番に取り組むという事が改めて理解出来て良かったと思います。
- プレゼン資料、座席等がこれまでの講座と大きく異なり、大変、新鮮でした。また、体感しながら理解を深められたことも良かったです。
- 心を調え、ずれても元に戻す訓練を繰り返すことで集中力が増し、更なる成果をあげることに繋がれるものだという事を理解できた。パニックにならず、常に落ち着いて堂々とするための一つの手段として瞑想を取り入れることも非常に興味深いので、試していきたいと思う。
- 業務に忙殺される昨今では心をフラットにするのは非常に難しいと思っていました。自分の場合は一旦別の業務を行う事でリセットしていましたが、本当に忙しいときにはリセット出来ず引きずってしまい、かえって悪い効果を生み出すことがありました。今回、瞑想という手法でリセットする事を学び、研修の時間だったからかもしれませんが、すんなり心をフラットに出来た気がします。
- 周囲一般から見れば明らかに不幸な状況でも当人にとっては幸せであるという内容が印象的。業務上、全ての物事を指標化判断する癖もあるため、物事の捉え方を一考するいい機会になりました。
- 今後の日々の生活でも、幸福度、ポジティブ心理学を意識していきたい。また、行き詰った時には、マインドフル瞑想を活用していきたいと思います。朝礼等で他のグループメンバーにも広げていきたいとも思います。