

心を整えて、思考を研ぎ澄ます

Mindfulness Meditation

# マインドフルネス瞑想法

～今、この瞬間の自分に出会う～

e-Learning用 動画コンテンツ

01

＼ 頭がさえる ／

02

＼ 疲れにくい ／

03

＼ 仕事がかどる ／

04

＼ トラブルも怖くない ／

マインドフルネスの  
効果

05

＼ 毎日が楽しい！ ／

06

＼ ぐっすり眠れる ／

07

＼ 食事がおいしい ／

\*他にもたくさんの効果が報告されています。

**一日たった5分で最高の集中力と休息を!**



今、この瞬間に心を留める

# マインドフルネス瞑想動画の活用方法

## Practice 01

### 社内で活用

社内で活用する場合は実施するタイミングを決めて、全員で実施することが有効です。

**PC環境がある場合：**イントラネットなどを活用して各自のデスクで実施できます。音声を流す場合は各自イヤホンを着用するほうが集中できます。

大きなモニターがある場合は時間を決めて、その場に集合して行うことも効果的です。

**PC環境がない場合：**イントラネットなどを活用して各自のデスクで実施できます。音声を流す場合は各自イヤホンを着用するほうが集中できます。

大きなモニターがある場合は時間を決めて、その場に集合して行うことも効果的です。

## Practice 02

### 自由なタイミングで実践

歩きながら、電車の中で、コーヒーを飲みながら、お風呂につかって、寝る前に...

マインドフルネス瞑想に慣れてくると、今の自分の状態を客観的に眺められるようになり、必要なタイミングでマインドフルネス瞑想を行えるようになります。

会社のイントラネットなどを活用することで、自分にとって効果的なタイミングでマインドフルネス瞑想を実践できるようになります。

## Practice 03

### 退職者や不調者のフォローとして

メンタル不調の多くはネガティブな思考のループにより、気分の波が起こります。マインドフルネス瞑想はそのようなネガティブな思考のループに巻き込まれにくくする効果もあるため、リワークなどの復職支援でも活用されています。退職者や不調者へDVDをお渡しし、家で実践してもらうことでセルフケアにもつながります。

主治医に相談した上でご活用ください。

## 【解説編】3mins.23”

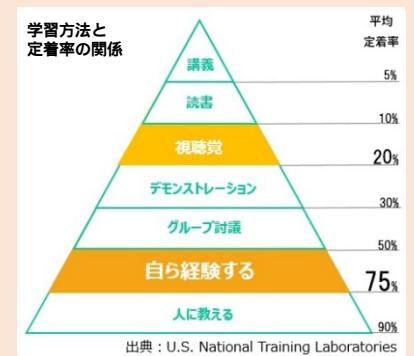


【日常活用編】3mins.18”

## Practice 04

### 研修とセットで活用

マインドフルネス瞑想を継続的に実践したり、定着させたりするためには、実際に体験をした上で動画を活用することが効果的です。マインドフルネス瞑想をプログラムに含んだ、従業員対象のセルフケア研修とセットでご利用いただくと効果的でお得です。



やる気アップを狙うなら 朝、気分や思考の切り替えは 昼、リラックスのための 夜

会員料金 132,000円 (税込)

非会員料金は165,000円 (税込) となります。  
一法人ごとの料金です。

研修とセットなら、通常料金の 55,000円OFF！

セット料金 (動画+研修) 【会員】187,000円 (税込) 【非会員】220,000円 (税込)

セルフケア研修の通常料金：110,000円 (税込) ~

ご利用用途：e-ラーニング

ご提供ファイル形式：MP4

再生にはWindows Media Player、Quick Timeが必要です。

DVDでのご提供も可能です (追加の場合、1枚につき5,500円 (税込))。

著作権は一般財団法人京都工場保健会に帰属いたします。

この動画の全部または一部を無断で複写複製 (コピー) することは、著作権法上の例外を除き禁じられています。

ご使用に関して目的外利用は認められません。

< うつ病や精神疾患で治療中の方は主治医の指示に従って行ってください。 >

### 動画構成：

1. 解説編 (3mins. 23”)
2. 瞑想実践編 (6mins. 39”)
3. 日常活用編 (3mins. 18”)



一般財団法人京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター

Phone:075-211-0040 Fax:075-211-0064 http://www.kyotokojohokenkai.jp/mental/