

米国・ニューヨークでのセミナーの報告 ～ニューヨークに暮らす女性のための実践セミナー①②③～

株式会社サイキャップパートナー代表
産業カウンセラー
下野淳子

さわやかな季節を迎えた5月のニューヨークでNY ライフバランス研究所代表 松村亜里様のご協力のもと、海外に暮らす女性を対象にセミナーを開催して参りましたのでご報告致します。
ライフワークとしての海外駐在員妻や海外に暮らす日本人妻のマインドケアとして、現地に暮らす女性達からいろいろなお話をお伺いできた貴重な経験となりました。
現地で実施した3つのセミナーについてお話させていただきます。

① 2017年5月11日(木)

「ポジティブ心理学×マインドフルネス実践セミナー」 @セントラルパーク

新緑香る5月のセントラルパークで「ポジティブ心理学×マインドフルネス実践セミナー」を開催致しました。

受講者の事前の参加動機については、「最近NYに引っ越してきて、興味のあるテーマだから」「マインドフルネスに興味があるが、瞑想が苦手」「娘の学校で自殺率がNYで非常に高いということからマインドフルネスを積極的に取り入れようという動きがあるため」「日常生活への取り入れ方、具体的な実践法を知りたかった」「子供のためにトライをしていたが、先ず自分がきちんと理解しないと難しいと実感したため」など、NYでのマインドフルネスへの関心の高さがうかがえました。

マインドフルネスは、グーグル、ゴールドマンサックス、アップル、P&Gなどの企業内研修としても行われており、実践的なストレス逓減法であり、集中力、明瞭な思考性、豊かな創造性を高めるなど、様々な効果が報告されています。

今回は、呼吸法をはじめ、様々な介入方法による受動的集中を促すことにより「今ここの自分」を見つめることの大切さを体験して頂きました。過去に思いを馳せて落ち込んだり、未来を考えて不安になったり、「今ここに生きていない自分」ではなく、「今ここの自分」を体感でき、すぐに生活に取り入れられるいろいろなエクササイズを通じて体験して頂きました。中



でも身体を動かすエクササイズは、セントラルパークの一つのブロックを元気よく歩くというもので、とても楽しく取り組んで頂きました。「一日20分の運動は、その後の12時間の幸福感を持続させ

る」という研究結果がありますが、まさに、セントラルパークでのウォーキング・エクササイズはその実践となりました。

今、日本でも、いろいろな方法のマインドフルネス実践法がNHK や書籍で紹介されています。マインドフルネスは、継続がカギです。自分に合う方法を見つけて日頃から実践する習慣を身につけておきたいものです。



② 2017年5月12日（金）

「ジョブ・クラフティング～私の仕事の棚卸し～」@Relo Redac, Inc. ニューヨーク本社

アメリカ全土で在外日系企業や個人、学生向けに総合不動産サービスを提供されている Relo Redac, Inc. 様の社員研修としてミッドタウンの本社にて『ジョブ・クラフティング～私の仕事の棚卸し～』を実施させて頂きました。

ジョブ・クラフティングとは、「やらされ感」から「やりがいと意義のある」仕事へ パラダイムシフトするために、現状の仕事を可視化して整理し、自分の「感情」「強み」「関係性」を明らかにした上で、「業務内容」「人間関係」「仕事に対する認識」を組立て直し、今後の行動計画に落とし込む ワークショップです。

得られる効果は、

- ・自身の強みを認識することで、仕事に関わる人との関係性の質を変えたり、範囲を広げていくことや、顧客や同僚との関わり方を 積極的に変えていき、より良質の関係性を創る
- ・縦横の人との関係性を見直すことでコミュニケーションスキルが高まる
- ・企業（個人）ミッションの再認識により、仕事の意義への深堀につながる
- ・仕事のやり方や範囲を見直すための、行動計画の実践
- ・「高い問題解決能力を身につける」「仕事の中に、意義や意味、やりがいを見出し、高いモチベーションを構築する」 などがあります。

4時間という長い時間でしたが、皆さん、真摯に自身のお仕事に向き合っており、最後に、行動計画を作成し、お一人ずつ発表して頂きました。

ご受講頂いた皆様からは、下記のようなご感想を寄せて頂きました。（たくさんのご感想より一部抜粋）

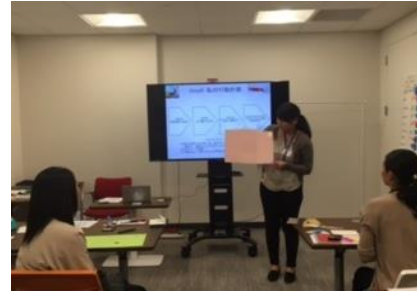
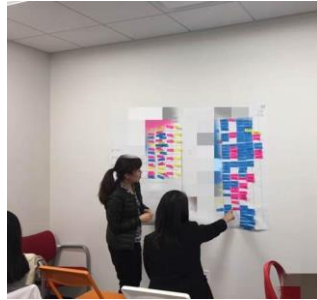
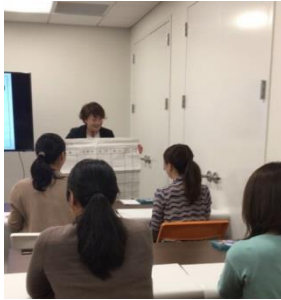
「日本ではこういったワークショップに参加する機会もたくさんあったが、NY で出会った同僚と一緒に受講できてとても新鮮だった。このような機会を頂き感謝しています。」

「仕事に不満があるわけではなかったのですが、新しい部署での不安が減って良かったです。」

「日々の業務に対して自分の感情を分析する機会が今までなかったので、あらためて自分の強み、弱みを発見（認識）することができた。」

「新しい部署に変わって、恐れや不安しかなかったが、強みを「見える化」することで希望が見えた。」

海外で働く女性の力強さや柔軟性を感じる一方で、なかなか気軽に相談できる環境も少ないように感じました。男女問わず海外で働く方々は、日本で当たり前に行えること（仕事の相談、不安解消など）がなかなか容易ではなく、ひとりで抱え込んでひとりで悩んでいることが多いのではないかと、あらためて感じた次第ですが、今回のワークショップが今後のお仕事の一助になれば幸いです



③ 2017年5月15日（月）

「ママのための感情マネジメント～レジリエンスを鍛える～」@ウェストチェスター・ハリソン
人人人であふれるマンハッタンのグランドセントラル駅から電車で 50 分ぐらいのウェストチェスター・ハリソンは、緑につつまれたとても綺麗な街です。

日本で言えば軽井沢といった感じでしょうか？（残念ながら景色の写真を撮り忘れてしまいました。）
緑に囲まれた広い敷地に建つ一軒家がほとんどで、お天気にも恵まれとても素敵なひとときを過ごさせて頂きました。そんなハリソンの一軒家をセミナーやイベント向けに開放されている Salon de Magnolia さんでのセミナー開催でした。

「ママのための～」というタイトルから、お子様連れの方や、ご遠方から来られた方もいらっしゃいました。

参加動機には、「子供に感情をぶつけてしまうことがあり不安だ」「感情をマネージできていないので」「娘にイライラする毎日で自分の感情をおさえられなくなることが増えてきた」「これからの人生でより幸せに子育てと向き合っていきたい」などがありました。

海外での子育てでは、気軽に簡単に相談できる、あるいは、自分を解放してあげる方法などが難しい環境にあることが再認識できました。

前半は NY ライフバランス研究所代表の松村亜里さんの感情やレジリエンスのお話、後半にネガティブ感情を生む「思い込のクセ」を見つけ、自分自身に対して質問するというワークを行いました。また、「対人関係における感情の対比率」では、夫婦関係においては、5:1（ネガティブ感情1に対して5倍のポジティブ感情が必要になる）この対比率には、皆さんとても興味を持って頂いたようです。やはり夫との関係性を大切にしたいと考えていらっ



しゃるようですね。ちなみに、個人（一般的）の場合は3:1、友人関係は4:1、職場（IT 関連など）では、6:1という研究結果があります。

また、レジリエンス（逆境にあってもしなやかに立ち直るチカラ）は、思考のクセ（役に立たない思い込み）から生まれるネガティブな感情をコントロールすることで形成されていく「心のチカラ」でもあります。まずは自分の思い込のクセを知ることが大切です。

ネガティブ感情に対処していく方法を身につけていくことが、レジリエンスの高い、より充実した幸せな人生をおくることに繋がっていきます。ネガティブ感情は全て悪いものではなく、人間の生きるという本能に根ざした感情ですので、必要なものであることは間違いありませんので、ネガティブ感情を持つことは当然のことです。ただ、問題なのは「役に立たないネガティブ感情」にいつも振り回されてしまうことなのです。

ストレスフルな海外生活を有意義で活力にあふれ、幸せな海外生活をおくるためのスキルとして、自分自身の感情マネジメント力、コミュニケーション力、レジリエンス力などを身につけて頂きたいと思っています。

最後に今回の NY セミナーを通じて、たくさんの方々との出会いがあり、皆さんそれぞれに悩みを抱えながらも前向きに Well-being に満ちたより良い人生をおくるために、セミナーに参加され、学びを通じての日本人同士のコミュニティを築いていらっしゃいました。

海外で暮らす女性たちのたくましさ、やさしさ、その地に溶け込もうとする努力、日本にいればあたりまえのことが、あたりまえでない環境、そんなことも乗り越えて家庭を守る人、子育てに奮闘する人、仕事で成果を出す人、いろいろな立場の人が前を向いて生きていこうというエネルギーを感じたニューヨークセミナーでした。

セントラルパークを歩いている時、なぜか早足で歩いている自分に気づき、ふと立ち止まったとき、無意識にその街の時間の流れ、人の動き、湧きあがるエネルギーに突き動かされている自分の姿は、どこかしら、その街に溶け込もうとしているアジアから来たひとりの異邦人の姿でした。

今回のニューヨークセミナーで、大変お世話になり、ご尽力頂きましたニューヨークライフバランス研究所 代表の Ph.D 松村亜里さんは、NY と日本でポジティブ心理学等の講座を開催されています。

(<http://www.lifebalancenyc.org/>
<https://wellbeing-education.org/>)



次回は 11 月、上海で暮らす駐在員妻たちのための、『いつも幸せな自分であるための感情マネジメントセミナー』、『対人関係を好転させるコミュニケーション術』、『海外ストレスを低減させるマインドフルネス実践講座』などのセミナーを開催予定です。

【編集部より】

JOMF お知らせコーナーで開催を案内したニューヨークでの日本人向けセミナーにつき、開催の報告をいただいたのでご紹介します。主催者は、JOMF ではセミナー講師、小冊子「コーチングを学ぼう」の執筆をされ、「海外赴任のために必要なこと」(角川フォレスト)、「メンタルタフネス-はたらく人の折れない心の育て方」(経団連出版) 等を出版。

産業カウンセラーはじめ、THP 心理相談員・人材育成コンサルタントとして活動され、

- ・ヒューマンウェルネスインスティテュート マインドフルネス インテグラルコース修了
- ・厚生労働大臣認定 キャリアコンサルタント養成講座修了
- ・米国 CCE, Inc 認定 GCDF-Japan キャリアカウンセラー養成講座修了 等の研鑽をされています。

株式会社サイキャップパートナー <http://www.psycap.co.jp/>