企業に未来基準の元気を！

ADVANTAGE Risk Management Group

2017年5月16日

株式会社 アドバンテッジ リスク マネジメント
代表取締役社長 鳥越 慎二
（東証第二部 コード8769）

ビジネスシーン向け「マインドフルネス研修」を発売

～従業員の生産性向上につながる研修プログラムを開発～

株式会社アドバンテッジ リスク マネジメント（本社：東京都目黒区、代表取締役社長：鳥越 慎二、以下「当社」）は、ビジネスシーンにおける従業員の生産性向上を視野に入れた「メンタルタフネス（個人のストレス対処）」のトレーニングにつながるプログラムとして、「マインドフルネス研修」を開発しました。当研修は、ストレスチェック義務化に対応したメンタルサポートプログラム「アドバンテッジ タフネス」のオプションメニューとして、本日より販売を開始いたします。

「マインドフルネス」とは、過去や未来ではなく、“いま、この瞬間”の自分に意識を集中させ、五感や心で感じた“あるがまま”の状態を受け入れる手法で、新世代の認知行動療法としてメンタルヘルス疾患の治療に利用されてきました。

このたび当社では、過去のストレス記憶や将来のストレス予測にとらわれすぎることなく、“いま”に集中する「マインドフルネス」が、ビジネスシーンにおける個人の生産性向上に関与することに着眼し、企業向けに応用した研修を開発しました。

当研修は、マインドフルネスの背景や効果を知っていただくとともに、呼吸や音を使いながら五感を研ぎ澄ます手法など、“いま”に集中させるエクササイズを豊富に取り入れ、実際に効果を体感しながら学べる内容となっています。

日々の仕事や職場環境において、心を落ち着かせ意識を集中させることが冷静な考えや判断につながることから、当研修により個人の「メンタルタフネス」が向上し、結果として企業全体の生産性向上につながるものと考えています。

当社は今後とも企業のニーズに応えるべく、ストレスチェック後の“打ち手”のバリエーションを増やし、サービスの向上に努めてまいります。

■「マインドフルネス」の実践により期待される効果

・心の安定：感情のコントロール（EQ含む）、コミュニケーション力向上
・思考の整理：集中力、注意力、判断力向上
・メンタルヘルス対策：ストレス低減、メンタルタフネス向上

■「マインドフルネス研修」 概要

・対象：全従業員
・活用例：セルフケア、メンタルタフネス向上のためのトレーニング
　　ストレスチェック後の集団分析を踏まえた職場環境改善
・時間：2時間（30名程度）

【お問い合わせ先】

株式会社 アドバンテッジ リスク マネジメント　http://www.armg.jp
（取材・広報に関して）　経営企画部 ： 小林 幸子／大橋 健一　TEL：03-5794-3890
（サービス内容に関して）　営業部　TEL：03-5794-3830