

日本航空健康保険組合殿

『ポジティブ心理学・聴く・つたえる・もっとながるセミナー』実施報告

表題の件につき、下記の通りご報告いたします。

記

- 1、Wellness 活動名：『ポジティブ心理学・聴く・つたえる・もっとながるセミナー』
- 2、日時：2020年2月19日(水) 13:30～17:30
- 3、場所：羽田オペレーションセンター4階 大会議室
- 4、最終参加者：のべ人数 64名 JALEC/JGS/JAIR/HTZ・HVZ・HGZ・HFZ 参加
 - (1) 社外講師：オントレーディング 尾中 謙治氏
 - (2) セミナー概要
 - ①今より(もっと) 幸せに働く、ためのポジティブ心理学 13:30～15:00
 - ②聴く・伝える・もっとながるセミナー 15:30～17:30

①今より(もっと) 幸せに働く、ためのポジティブ心理学

ポジティブ心理学

・「健康モデル」幸福感、ウェルビーイング、満足、喜びと

「疾患モデル」抑うつ・不安・怒り・神経質のバランスの中で
自分の健康状態を確認する。

・健康の定義(WHO 憲章) 健康とは肉体的にも、精神的にも、
そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること。

・健康=病気+元気 ≥ 0

・自分の行動や周囲とのかかわりを肯定的に捉えることはウェルビーイングの基本

・バランスの取れた状態「ポジティブ度がネガティブ度の3倍である」

・「3つのよかったこと」(1ヶ月～半年続ける)

就寝時に「うれしかったこと」「たのしかったこと」「成功したこと」「ラッキーだったこと」を
胸に手を当てて思いうかべる。自己肯定感を高め深い感情を整理する。

・「自己決定理論」→自分が選んで決定(自己決定)やらされていない・その行動にやりがいを感じて
楽しんで行動する事で高いパフォーマンスに繋がる。

・ワーク「感謝の手紙」

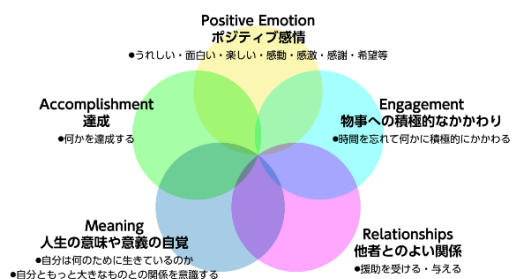
②「聴く・伝える・もっとながるセミナー」～より良い関係を築くために～

・コミュニケーションの目的「信頼関係」「ストレス緩和」「周囲への良い影響」「職場・仕事が楽しくなる」

・ワーク「ラポール」のテクニック「うなずき・あいづち・ペースを合わせ・繰り返し・沈黙」

・きき方5つの態度①評価的態度(聞き手の価値基準に照らして判断)②探索(調査)的態度
(因果関係の説明)③支持的態度(原因追及・質問・説得・助言・忠告)④解釈的態度(慰め・
励まし)⑤理解的態度(受容、共感、相手の内側から分かろうとする、相手の気持ちを確かにうけとめ
たという態度

・聴くことを邪しい魔する心の壁・思い込み「きっと〇〇です」・追体験「私もそうでした」「今になって思えば
あの時は・・・」・意見「それは〇〇すべきでしたね」解釈・「だから〇〇になったのでしょうか」・憶測「きっと〇
〇のせいですね」・アドバイス「〇〇したら、きっと上手くなります」



参加者の声



今回は自身のストレスチェックの結果を受け、ポジティブな気持ちで生活を送るポイントが得られればと思い受講させて頂きました。心の目のフォーカスポイントを変えて寝る前に3つの良かった事を考え、ポジティブに満足度を上げて行きたいと思います。た、今回の講義で指導育成のポイントやヒントを頂けると思っていませんでした。今後の育成に活かしてまいります。ありがとうございました。

全員で目標を目指せば、楽しいし、気づきが沢山出てくる事、これからもメンバーに伝えて分かち合っていきたいと感じました。そして、面談に苦労していた時期でしたので、聞き方、言葉の掛け方も大変勉強になりました。実践となると上手くいかないこともありますが、知っているのと知らないのでは大きな差が生じるのであろうと思います。



「リーダーがワンダウンしてみんなと一緒に横に並んで、目標を達成するために仕事をする」ということを身をもって実感できました。客本全体をこのような雰囲気に変えていけるよう努力していこうと思います。



まずは自分が変わらなければ相手は変わらないと思うことが多くあった。自分の幸福度を高くし、心身ともに健康であることが職場やプライベートで上手くいくコツだということに気づけた。ポジティブに物事を捉えるための様々なヒントやキーワードをたくさん得ることができた。たくさんの学びをありがとうございます。

JALEC.JAIR.JGS などグループの多くの仲間と共に職種を超えてポジティブなワークと一緒に体感できたことは有意義な時間であった。改めて日頃の思いを「感謝の手紙」として書きだすワークや、「ナンバータッチワーク」では「良好なコミュニケーション」の大切さと「自分の提案を素直に伝えられる」事で主体性を持って行動する楽しさを体感できる内容構成であった。一人ひとりがウェルビーイングを実感し健康意識向上に向けて、JAL Wellness2020 が掲げる「いきいきと働きやすい環境づくり」に向けて目標達成に寄与する内容であったと思料する。

ポイント
「今より幸せに働く、ためのポジティブ心理学」
「聴く・伝える・もっつながら」セミナー開催のお知らせ

近年「幸福感が高い人ほど収入も高くなる」という科学的根拠が明らかになってきました。ポジティブ心理学は、今よりも少し楽観的に物事を見ることを目指しています。『聴く・伝える・もっつながら』は、ポジティブ心理学を学ぶためのセミナーです。ポジティブになるための実践のノウハウを、「聴く・伝える・もっつながら」を通じて、「コミュニケーション」の中心となる「聴く・伝える・もっつながら」を学ぶことができます。『聴く・伝える・もっつながら』は、ポジティブ心理学を学ぶためのセミナーです。ポジティブになるための実践のノウハウを、「聴く・伝える・もっつながら」を通じて、「コミュニケーション」の中心となる「聴く・伝える・もっつながら」を学ぶことができます。

講師：尾中 謙治（尾中謙治）
尾中 謙治（尾中謙治）は、JALグループの各社で勤務し、現在はJALウェルネス推進部で勤務しています。JALグループの各社で勤務し、現在はJALウェルネス推進部で勤務しています。

日時：2月19日（水） 13:30～17:30
参加人数：20名（定員）
会場：羽田第4ビル 大会議室
申込方法：セミナー参加申込書へご入力ください。
参加申込締切：2月16日（金）
定員に達した場合はお申し込みの順となります。

「CREW TIMES」告知記事

HEALTH
全職種対象
HMV

2/19 <ココロ元気にプライベート>セミナー参加最終案内

日時：2月19日（水）
13:30～17:00（休憩を含む）
会場：羽田の4階 大会議室
定員：40名

参加無料（先着順）
どなたでも参加できます

テーマ
「今より幸せに働くためのポジティブ心理学」
「聴く・伝える・もっつながら」

聴く今の自分より良い状態にする考え方（well-being）や、コミュニケーション力向上の考え方、伝え方など、積極ワークを通して仲間とのエネルギーを上げて、元気にプライベートを学べます

申込方法：セミナー参加申込書へご入力ください。
申込締切：2月16日（金）（定員に達した時点で締切となります）

尾中 謙治 講師