

会員・準会員 各位

日本公認会計士協会神奈川県会
厚生委員会

厚生委員会主催ハイブリッドセミナーのご案内

近年、健康経営への注目が高まり、ウェルビーイングという言葉が新聞記事やニュースで目にするが増えてきました。ウェルビーイングは心身ともに良好な状態にあることを示す概念で、「幸福」とも訳されます。皆さん、一人ひとりが自身のウェルビーイングのために、自らの心身の管理を行うこと（セルフケア）で、実は、自分だけでなく、周囲にも影響を及ぼします。

本講座では、マインドフルネス、コンパッション、セルフ・コンパッションについて、その関係性も含め解説します。そして、これらをどのように用いることで、セルフケアとし、自身のウェルビーイングである状態「ごきげん」を取り戻すかを、実践も交えて紐解いていきます。さらに、「ごきげん」な自分であることが、どのようなインパクトを周囲にもたらすか、クライアントとの関係性、ひいてはご家族や社会への影響について考察していきます。

ますます一般に知られるようになったマインドフルネスとコンパッション、今回は次の内容で理解と実践を深め、皆様のリーダーシップとウェルビーイングを高めることを目指します。

- ・セルフケアの基盤としてのマインドフルネス
- ・セルフ・コンパッションのパラドックス（自分のため？ or 他者のため？）
- ・セルフ・コンパッションによるセルフケア実践
- ・自分から始まる世界平和？

ご紹介するセルフケアは、すぐに役立つ実践方法で、皆様の仕事のみならず実生活にも好影響をもたらすことでしょう。実践しながら体感できる、この機会に、是非ご参加ください。

※マインドフルネスとは、今をありのままにしっかりと認識するという心の在り方です。マインドフルネスは実践によって高めることができ、心身の健康や能力アップなど多くの恩恵が注目され、現在は様々な企業で人材育成・組織開発の基盤づくりとして取り入れられています。

コンパッションとは、「母がひとり子を守護するような慈しみの心」とも表現されます。それは、優しく労わる側面と、危害を及ぼすものに対して強く行動する側面の両方を持っています。

セルフ・コンパッションはコンパッションを自分に向け、自分を本当に守護し慈しむために、優しさと同時に、害悪に対し強く行動する両方の側面を発揮するものです。

私たちが自らをいたわり、また害悪に対して立ち上がる時、守られるのは私たち自身だけではありません。つまり、コンパッションとセルフ・コンパッションには境目がなく、クライアントへのポジティブな影響や、リーダーシップにおいてもセルフ・コンパッションは不可欠とされるのです。

【講師プロフィール】 木蔵 (ぼくら) シャフェエ君子 先生

MBA(ボストン大学ビジネススクール)、一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート(MiLI)理事、Wisdom2.0Japan 共同創設者。ICU 卒、ボストン大学 MBA を取得後、外資系企業のマーケティング部門で活躍後、渡米・独立。日本人女性初の SIY 認定講師としてマインドフルネスを日本のビジネスシーンに導入したパイオニア。2020 年より、瞑想アプリ世界 No1 の CALM の日本語版インストラクター。監訳書は『ジョイオンデマンド』（NHK 出版）、『コンパッション』（ジョアン・ハリファックス著・英治出版）、『Fierce Self-Compassion』（クリスティン・ネフ著・英字出版：今秋出版予定）など多数。著書は『シリコンバレー式頭と心を整えるレッスン』（講談社）、『世界のエリートが実践する集中力の鍛え方』（共著、日本能率協会出版）など多数。

記

- ① テーマ 『ごきげんであることとは～セルフケアのためのマインドフルネスとセルフ・コンパッション』
- ② 日 時 2022年10月27日(木) 15:30～19:00 (受付15:10～)
- ③ 参加方法 会場参加：横浜メディア・ビジネスセンター6階 研修室
オンライン参加：Microsoft Teamsに接続可能な場所
- ④ 定 員 会場参加：30名(先着順、当日申込不可) (注1)
オンライン参加：80名(10月24日(月)申込締切) (注2)
- ⑤ C P E 個人的スキル(コード：9101) 履修単位 3単位
※1事業年度で取得できる「スキル分野」の研修単位数は10単位が上限です。
- ⑥ 会 費 無料
- ⑦ 申込方法 以下のいずれかよりお願いいたします。
 1. 神奈川県会ウェブサイトの研修会一覧よりお申込み
 2. 本案内3頁目のFAX参加申込書を神奈川県会事務局宛に送信
FAX：045-681-7152
 3. Eメールに登録番号・氏名・開催日時・テーマ・ご連絡先を明記の上、神奈川県会事務局宛に送信 メールアドレス：kanagawa@sec.jicpa.or.jp

(注1) 会場は感染防止のため、席の間隔を広く空けており余裕がないため、当日飛び込みでの参加はご遠慮ください。また今後の感染状況によって協会本部の方針に従いオンライン限定や定員をさらに少なくする場合がございます。その際は大変申し訳ございませんが、お申込み順の後ろの方から順番に事務局よりキャンセルのご連絡をさせていただきます。なお、お申込みしていただいてご都合が悪くなった方は速やかに事務局までご連絡くださいますようお願い申し上げます。

※連絡先 神奈川県会事務局 045(681)7151

(注2) 申込締切後の参加希望につきましては、神奈川県会事務局までご連絡ください。参加申込者宛リモート参加等ご案内メールをお送りいたします。

※新型コロナウイルス感染症の今後の状況によっては延期や中止、オンライン限定に変更となる可能性がございますが、ご了承くださいますようお願い申し上げます。中止・変更の際は神奈川県会ウェブサイトにてお知らせいたします。

【会場でご参加の方へ】

- ・風邪の症状がある方や体調不良の方(発熱・咳・倦怠感・息苦しさなどがある方)は参加をご遠慮ください。来場時・受講時には必ずマスクの着用をお願いいたします。マスクをされていない方、熱のある方等(会場入口で体温測定をさせていただきます)は参加をご遠慮いただく場合がございます。
- ・過去14日間以内に、新型コロナウイルス感染症が引き続き拡大している国・地域から日本に入国された方、身近な方(ご家族、ご友人、職場の方等)で新型コロナウイルスに感染した、もしくは感染の疑いのある方がいらっしゃる場合は、参加をご遠慮ください。
- ・当日は必ず連絡の取れるご連絡先(電話番号やメールアドレス等)をお伺いしますので、予め承知おきください。後日感染者が判明した場合の連絡先として記録させていただきます。

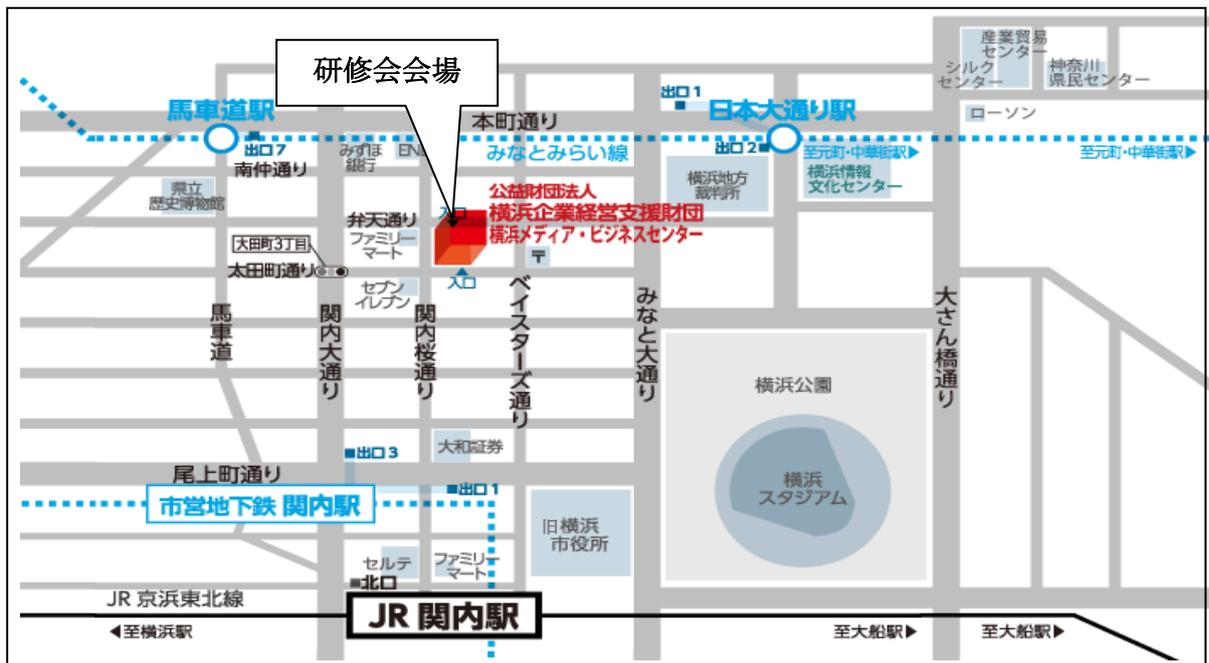
【オンライン参加の方へ】

- ・参加申込者へのご案内は会員メール宛にお送りいたしますので、会員メールの受信設定がお済でない方は本部ウェブサイトの会員マイページより設定をお願いいたします。設定方法は、神奈川県会ウェブサイトの研修会のお知らせページに記載の「Microsoft Teamsによるリモート研修のご案内」をご参照ください。

参加申込書									
2022年10月27日(木) 『ごきげんであることは～セルフケアのための マインドフルネスとセルフ・コンパッション』									
氏名	(研修登録番号)								
	<table border="1" style="width: 100%; height: 30px;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> </tr> </table>								
電話番号 () -	FAX番号 () -								
参加方法 どちらかに○を付してください→	<input type="checkbox"/> 会場参加 • <input type="checkbox"/> オンライン参加								

※新型コロナウイルス感染症の今後の状況によっては延期や中止、オンライン限定に変更となる可能性がございますが、ご了承くださいますようお願い申し上げます。中止・変更の際は神奈川県会ウェブサイトにてお知らせいたします。

<会場地図>



交通アクセス

- JR 「関内駅」北口 徒歩5分
- 横浜市営地下鉄 「関内駅」1番出口 徒歩5分
- みなとみらい線 「馬車道駅」7番出口、「日本大通り駅」1番出口 徒歩5分