

# PMI 日本支部主催

## 2019年 新春特別セミナー

### 2019年1月26日

- **第一部 (15:00~16:00)**      講師／山本真己  
**ポジティブ心理学 「心の健康メソッド」**
- **第二部 (16:00~17:00)**      講師／山田知生  
**スタンフォード式 「疲労回復メソッド」**

★本資料はセミナー前に御読みください。  
セミナー当日御持参頂かなくても結構です。

こんにちは 1月26日の新春特別セミナーで  
講師を担当させていただきます 山本真己です

激動する産業界、そこで活動するビジネス  
ワーカーの心と身体は、本人が自覚している  
以上に疲労していると言われていています。

PMの皆様におかれましては、自身の心身  
の管理だけではなく、メンバーの管理も意識  
されていることと思います。心身の状態は、  
ビジネスのパフォーマンスはもとより、チーム  
ビルドにも大きな影響を与えます。

そこで今回は私(山本)と、私の友人である山田知生氏の2人で、心身の管理をテーマにセミナーを担当させて頂くことになりました。

山田氏は、多くのオリンピック選手のサポートを実践する、世界的にも有名な現役のトレーナーです。今年には著書「スタンフォード式 疲れない体」がベストセラーとなり、講演など精力的な活動をする身体管理のプロです。

山田氏が体、私が心の疲労回復をテーマに、1時間ずつ御話をさせて頂きます。

# ポジティブ心理学 心の健康メソッド

● 第一部 ( **15:00 ~ 16:00** )

講師 / 山本真己

# ストレス社会について

PMの皆さんはストレス社会の現状を、どのように捉えていますか？ 10年数年前と比較して、どのように変化したと感じていますか？

もし「あまり変化はない」と感じたのであれば、それはかなり幸せな環境と言えるでしょう。

鬱病鬱病の患者数は、この10年で約3倍になりました。これはストレス社会の悪化を意味しています。

この講座ではストレス社会に対応する為の選択肢として、ポジティブ心理学の活用を御紹介します。

# ポジティブ心理学とは

アメリカ心理学会の元会長 Mセリグマン博士が1998年に提唱した21世紀の最新心理学。

従来の心理学は精神障害や不安等、心の闇の部分に焦点をあてそれを解決していく学問だった。

しかしポジティブ心理学の発想は逆、人間の本来備わっている力に目を向け、普通の人により幸せに生きることをテーマにした学問といえる。

仕事に遣り甲斐をより感じ、生き甲斐をより感じ、より幸福に生きるための科学といえる。

# ポジティブ心理学の活用

- 個人では、より幸せに、前向きに生きる
- 医学では、より健康に若々しく生きる
- 組織では、より機能性を高める
- 教育では、より高い能力を発揮させる
- 産業では、より生産性を高める

今や産業界で活用される実践心理学に成長！

ポジティブ心理学の  
概念の1つである  
マインドフルネスを  
グーグルが研修に  
取り入れたことで  
産業界に普及した



グーグルの  
マインドフルネス革命

グーグル社員5万人の  
「10人に1人」が実践する  
最先端のプラクティス

サンガ編集部【編著】

「思いやり」「優しさ」「自己観察」  
「共感」「信頼」、そして「成長」へ—  
個人と組織を  
豊かに変えた  
研修プログラム

グーグル人材開発部門  
ビルドウェイン氏 インタビュー

精神科医  
香山リカ氏推薦！  
日本マインドフルネス学会理事長  
越川房子氏解説！



# ★マインドフルネス (mindfulness)

意図をもって、評価や判断を手放して、  
今この瞬間に注意を払う事からわき  
上がる気づき。

米国医師、ジョン・カバット・ジン



# ★フロー (Flow)

人が何かに、完全に没頭し、集中し没頭している感覚、完全にのめり込んでいる、精神的な状態をいう。

ミハイ・チクセントミハイが提唱



# ★レジリエンス (Resilience)

「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」等とも訳される心理学用語。「脆弱性」の反対概念で、自発的治癒力の意味。

竹のように折れない  
心のしなやかさ



# 講座では

1月26日の講座では、ポジティブ心理学の概要と下記3つの概念について解説させていただきます。

- マインドフルネス (mindfulness)
- フロー (Flow)
- レジリエンス (Resilience)

この3つが皆様の生活の中で活用できるような講座にしたいと思っております。

何卒、宜しく御願いたします。

(株)フィット 山本 真己

# スタンフォード式 疲労回復メソッド

● 第二部 ( **16:00 ~ 17:00** )

講師 / 山田知生

# ごあいさつ

はじめまして、山田知生と申します。

この度は、講座に御申し込み頂き有難うございます。  
また、このような機会を頂いたことに感謝しています。

私は日々、アスリートと向き合って仕事をしています。  
オリンピック選手から、故障してリハビリに励む選手  
まで、様々な選手と対峙してきました。

そんな生活を20年続け、その中から様々なことを  
学びました。

その1つは、「競技パフォーマンスを上げる方法」。  
しかしこれはPMの皆様には、あまり実用性はない  
と思います。

もうひとつは、「速やかに疲労を回復する方法」。  
実はこれが、パフォーマンスを上げるためにも重要  
なのです。しかもケガ防止にも役立ち、長く競技を  
続ける為にもとても大切になります。



「疲労回復」、これはプロジェクトマネジャーの皆様にとっても、チームメンバーの健康管理のためにもきっと役立つことと思います。

### 元巨人軍の桑田投手と撮影



講座の当日は60分実践的なポイントについて御話をさせて頂く予定です。

当日一緒に登壇する山本は25年来の友です。彼が心についての話、私は体について話します。



今年執筆しました「スタンフォード式 疲れない体」が  
ビジネス書グランプリ大賞にノミネートされました。



講座では、この本の中から  
御伝えさせて頂きますので  
詳細について知りたい方は  
下記サイトをご覧ください  
要約等が掲載されています

<https://www.flierinc.com/summary/1615>



皆様にとって、「新しい発見」が出来る最高の  
1日が提供できるように準備致します。

年末年始、ご多忙のことと思います。  
御身体、ご自愛ください。

2019年1月26日、皆様とお会いできますこと  
楽しみにしております。

2018年12月17日  
スタンフォード大学  
山田 知生

## ※ 補足 「ビジネス書グランプリ」ホームページより抜粋



読者が選ぶ  
ビジネス書グランプリ 2019

### ビジネス書グランプリとは

ビジネス書グランプリとは、ビジネスパーソンが「今読むべき本」を選出するコンテストです。ビジネスパーソンの読書習慣を育てて出版業界を盛り上げたいという思いから創設され、今年度で4回目を迎えることとなりました。私たちは、読者こそがコンテンツを評価する人であるべきだと考えています。特にビジネス書は、小説などのフィクションとは異なり、読者自身が「価値がある」「実用的」「有益」などと明確に判断することが可能です。そこでビジネス書グランプリでは、その年に発売されたビジネス書のなかから読者（＝ビジネスパーソン）が最も有意義だと感じたものを選んで投票し、最も票を集めたものが表彰されるという形式をとっています。

「スタンフォード式 疲れない体」は6部門の1つ、ビジネス実務部門でノミネートされました。  
<https://business-book.jp/entry/list>