

対話の会 2025 年度下期のご案内

学ぼう、体験しよう、話し合おう、マインドフルネス！

今年度の対話の会のメインテーマは「学ぼう、体験しよう、話し合おう、マインドフルネス！」です。

上期 4 月～6 月の月例会では、マインドフルネスとそのルーツについて、瞑想のエクササイズも交えながら、楽しく学び、体験し、話し合いました。

マインドフルネスは、心の平穏と思いやりをもたらす古来の智慧です。カバットジンが治療法としてのマインドフルネスを提唱して以降、その有効性を裏づける科学的研究の蓄積や瞑想をサポートするデジタル・IT 技術の進歩などに支えられ、いまや宗教の壁を越えて世界中に広がりつつあります。



【2025 年度下期計画】

9 月からの下期の月例会では、世界中に広がりつつある現代のマインドフルネスについて、実践的で、真剣で、しかも楽しいエクササイズをたくさん交えて、学び、体験し、話し合います。

焦点を当てるのは、米国シリコンバレーの巨大 IT 企業であるグーグル社のマインドフルネス・プログラムです。

2007 年に始まったそのプログラムの名称は、「サーチ・インサイド・ユアセルフ (Search Inside Yourself, 略称 SIY)」で、その意味は「己の内を探れ」です。



マインドフルネスは心の平穏や思いやりの気持ちをもたらすと共に、注意力、集中力、創造性などの能力を向上させます。今やインテル、ツイッター、ナイキ、マッキンゼーなど数多くの企業が、そしてハーバード大やコロンビア大などの多くのビジネススクールが能力開発トレーニング法として導入していますが、グーグル社はそのパイオニアなのです。

参考文献として、グーグルの元エンジニアで、SIY プログラムの開発者であるチャディー・メン・タンの著書「サーチ・インサイド・ユアセルフ」(右)を使います。2014 年の米国ベストセラーです。



【開催スケジュールと月次テーマ】

今年度	開催日	月次テーマ	SIY
第4回	9月28日(日)	上期の振り返り、グーグルのマインドフルネス・プログラム、心の知能指数(EQ)	序文～第1章
第5回	10月26日(日)	マインドフルネスの基本、そして静から動へ自己から他者へと広げよう！	第2、3章
第6回	11月24日(月)	注意力を磨き、自己認識を深めて、自己制御の力を身につけよう！	第4、5章
第7回	12月13日(土)	モチベーションを高め、価値観と整合させ、優しさと共に感をもって人と接する	第6、7章
第8回	1月31日(土)	思いやりの放射、私から私たちへ、世界平和への3つの簡単なステップ	第8章～エピローグ

【開催要領】

会 場：東京ウィメンズプラザ、渋谷区神宮前 5-53-67、<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/>

時 間：各回とも開場 13:10、開講 13:30、閉講 16:30、終了後に懇親会があります。

参加費：1,000 円、当日会場にて申し受けます。

定 員：25 名

進 行：干場 進(ほしば すすむ)、

公認心理師、産業カウンセラー、プロソーシャル・ファシリテーター

現職：リレーショナルリーダーシップ研究会代表、女性のための対話の会共同会長

略歴：三井銀行(現三井住友銀行、ブラッセル支店、ソニー(株)出向、サンフランシスコ支店長他)、パソナ(理事)、独立起業し東京電子専門学校・教師兼心の相談室、目黒区男女平等共同参画審議会委員などをへて現職、東京大学卒

【申込みと問合せ】

主催者のホームページ <https://www.curiouswe.com/> の参加申込ページから、または、進行役・幹事の干場 進宛にメール hoshiba@multus.co.jp でお願います。



【主催と後援】

主 催：女性のための対話の会 & リレーショナルリーダーシップ研究会

<https://www.curiouswe.com/>

後 援：NPO 日本キャリアカウンセリング研究会 <https://npo-jcc.org/>

後 援：一般社団法人ビューティフルエイジング協会 <https://www.baa.or.jp/>

後 援：一般社団法人日本リフレクティング協会 <https://www.j-reflecting.com/>

後 援：プロソーシャル・ジャパン