



MINDBRIDGE  
CORPORATE TRAINING

# 企業ウェルネスサービス

フルエンゲージメントトレーニング

ワークショップ | コーチング | カウンセリング



ウェルネスによる生産性向上



## フルエンゲージメントトレーニング

MindBridgeのフルエンゲージメントトレーニング (FET) は、企業が抱える離職・欠勤などの課題を軽減するために設計された研修です。

FET は、生産性向上につながるメリットが高く評価され、従業員からは「仕事だけでなく人生全体に活かせる」と好評です。これまでに数百名の方にご参加いただき、その実績のもと、レジリエントな組織づくりをご支援しております。

### 日本企業が直面している課題

- 日本の従業員の 60% がストレス関連症状に苦しんでいる
- 最も多いのは「燃え尽き（バーンアウト）」「疲労」
- これらは生産性の低下を引き起こします
- ストレス関連の欠勤が増加しており、特にポストコロナに増えています
- 企業主導のメンタルヘルス対策への政府からの圧力も増加（2022年法改正）

フルエンゲージメントトレーニングは、ストレス軽減・集中力向上・心理的柔軟性の発達に効果が証明されている心理スキルを教授することで、これらの課題に対処します。この研修は、生産性にポジティブな影響を与えるよう設計されています。

## FETのメリット

- 科学的根拠に基づくプログラム
- 離職率・欠勤の改善をめざして設計
- 集中力と「今ここ」への意識を高める
- ストレスや燃え尽きを軽減
- 価値観に基づくモチベーションを強化
- マインドフル・リーダーシップを促進
- ウェルビーイングと生産性の両立を実現
- オープンネス・受容・成長を促す企業文化を育む

## セッション1・2の流れ

### 1 マインドフルネス

マインドフルネス活動では、参加者が自分への気づきを高め、役に立たない思考や感情をコントロールするためのスキルを身に付けられるよう導きます。

### 2 価値観

セッション1のマインドフルネスで得た気づきを生かし、価値観に関するアクティビティーに取り組むことで、意味や目的意識を育みます。

### 3 実践課題

各プロセスを定着するために実践課題を提供します。研修後には短いアンケートを実施し、一カ月後にはフォローアップのZoomミーティングを行い、参加者の進捗について話し合います。

## クライアントの声

「お互いのコミュニケーションスタイルをより深く理解するために、意図的に集まったのは今回が初めてでした。その効果はすぐに現れました。私たちにとって素晴らしい出発点となり、チーム内の協働と信頼がすでに強まっているのを実感しています。」

## 効果を示す研究データ

フルエンゲージメントトレーニングは、グローバルに実施されているACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）に基づく職場向けプログラムを応用し、実践的かつビジネスに関連性の高い形式で、エビデンスに基づく原則を取り入れたトレーニングです。

燃え尽き（バーンアウト）、ストレス、心理的苦痛は、現在、世界中の職場で広く見られています。研究により、ACTに基づく職場向けトレーニングプログラムは、心理的苦痛を有意に軽減しながら、レジリエンス、集中力、価値に基づいた行動を向上させることが一貫して示されています。フルエンゲージメントトレーニングは、こうしたグローバルプログラムと、その有効性を示す多数の研究結果を基盤としています。

### 心理的苦痛およびバーンアウトの軽減

4回セッションのACT職場向けプログラムを用いたランダム化比較試験において、心理的苦痛の有意な減少が確認されました。参加者の約48%が信頼できる改善を示し、46%が臨床的に有意な変化に到達し、その効果はフォローアップ時点でも維持されていました。

Prudenzi et al., 2022, PLOS ONE

### 変化のメカニズム：マインドフルネスと価値に基づく行動

エビデンスは、ACTが「ストレスを取り除く」ことによって機能するのではなく、マインドフルネスのスキルと価値に導かれた行動を強化することで、プレッシャー下においても従業員がより効果的に対応できるよう支援することを示しています。

Bond & Bunce, 2000, 2003

## 日本における参加者のフィードバック

### 意識の向上

62%

62%が、1つまたは複数の生活領域において意識の向上を報告

### 価値観の明確化

44%

44%が、個人の価値観に対する理解が明確になったと報告

### ストレスの軽減

38%

38%が、生活におけるストレスレベルの低下を報告

### チーム力の向上

56%

56%が、チーム内のつながりやコラボレーションの向上を報告

調査データは、参加者からの声によっても裏付けられています。

- 日常業務に直接活かせる実践的なツール
- 優先順位や方向性の明確化
- プレッシャー下での感情調整力の向上
- より強いコミュニケーションとチームエンゲージメント
- 職場および私生活における価値観への気づきの深化
- 地に足がついており、関連性が高く、持続可能だと感じられるトレーニング

## クライアントの声

「その効果は、私が予想していたよりもはるかに深いものでした。デビッドのアプローチはオープンで思慮深く、深い信頼感をもたらすものでした。チームの全メンバーが彼と安心して関わり、自分自身の脆弱な部分をも共有できたことは、特に印象的でした。心からお勧めします。」

ジョン・バーン | 創業者兼CEO | アセント・グローバル・パートナーズ

## FETの独自性を支えるマインドフルな認知プロセス

ストレスを管理し、集中力を高め、パフォーマンスを維持するための実践的なスキル

フルエンゲージメントトレーニングは、単にリラックスしたり思考を押さえ込んだりするためのものではなく、**心理的な柔軟性を高める認知力や注意力を訓練するためにマインドフルネスを活用します。**目的は、今この瞬間に意識を向け、上手に対応し、ストレスの中でも自分の価値観に沿って行動することです。

**FETはまず、意識に関する中核的な能力を育成し、それによって感情的知性、リーダーシップ、そしてより良い意思決定の基盤を築きます。**これらのスキルは、日々の業務、コミュニケーション、そしてパフォーマンスに直接活かされます。

## FETの最終結果

### 注意の制御

意図的に注意を向けたり、方向転換したりすること

- 中断があっても集中力を維持すること。
- 長い会議や複雑な問題に取り組む際、注意を別の方向へ向け直すこと。

### 脱中心化／脱融合

思考を事実ではなく、単なる心の出来事として捉えること

- 自己批判的な思考が浮かんだときも、冷静さを保つこと。
- 失敗や攻撃と決めつけずに、フィードバックを受け入れること。

### 内受容的気づき

反応せずに身体感覚に気づく

- ストレスの初期兆候（顎の凝り、動悸）を認識する。
- 身体的な緊張が、イライラや衝動的な反応にエスカレートする前に気づく。

### 今この瞬間とのつながり

ありのままの体験と向き合うこと

- 頭の中で返答を練るのではなく、心を込めて耳を傾ける。
- 将来の心配事に気を取られるのではなく、困難な課題に集中し続ける。

### 応答の選択

体験と行動の間に余裕を持たせる

- 苛立つようなメールやコメントに返信する前に、ひと息入れる。
- 対立が生じた際、防御的な反応を示すのではなく、思慮深い返答を選ぶ。

## FETの特長

### 従来の対処法

- 不快感を避ける
- 体験をコントロールしようとする
- 落ち着いている時だけ仕事をする
- 一時的な緩和
- 症状の軽減に重点を置く



### FETマインドフルネス・プロセス

- 不快感と向き合う力を養う
- 経験との関わり方を変える
- ストレス下でも活動できる
- 汎用性の高い心理的スキル
- 機能と価値観に焦点を当てる

## クライアントの声

「瞑想とマインドフルネスのための実践的なツールを持ち帰ることができ、日常のルーティンに無理なく取り入れることができています。また、会社がチームのために提供してくれたこの場に感謝しているというポジティブなフィードバックをチームメンバーからも受け取っています。」

## サービス内容

### コーチング

パフォーマンス向上、自分の方向性の明確化、そして個人または専門分野における持続的な変化を生み出すことを目的にした、目標志向型の集中的なプロセスです。

### カウンセリング

有資格のメンタルヘルス・カウンセラーが提供する、安心できるサポートの場です。感情と接する課題を探求し、メンタルヘルスの向上や、レジリエンス（回復力）とウェルビーイングを高めるためのスキルを育成します。

### フルエンゲージメントトレーニング (FET)

FETは、3～9時間のプログラムで構成されています。お客様で多く選んでいただくコースは3時間、6時間コースです。いずれの場合でも、全てのコースは効果的であり、新規の方でも安心して取り組んでいただけます。

FETは、単独でも、リーダーシップやマネジメント会議、パフォーマンス向上、学習・人材開発プログラム、組織変革、チーム開発、オンボーディングおよび統合プロセスの一環として活用できます。

## サービス料金

### 個別コーチング・カウンセリング

- 50分セッション：20,000円

### グループセッション

- 2名 [90分セッション]：30,000円
- 3～4名 [90分セッション]：40,000円
- 5～8名 [90分セッション]：50,000円

### フルエンゲージメントトレーニング

3時間コースあたり

- 1～10名：1名あたり 30,000円
- 11～20名：1名あたり 20,000円
- 21名以上：1名あたり 15,000円

## ワークショップ

### 16タイプ&バリューズ・アラインメント・ワークショップ

本体験型トレーニングでは、MindBridgeが16タイプ性格診断の専門家である権藤晴美氏と提携し、性格や価値観が仕事や人生におけるモチベーション、コミュニケーション、意思決定にどのような影響を与えるのかを深く理解していただきます。本コースは2時間のプログラムで、受講料はお一人様20,000円（税込）です。

### マジック&マインドフルネス・ワークショップ

本オンライン・エンゲージメントセッションでは、David PriceとマスターマジシャンのDavid Johnが、マジックとマインドフルネスの共通点を探求します。マジックとマインドフルネスはいずれも「注意」「知覚」「気づき」に基づいており、心身の癒しやストレス軽減に効果があります。本セッションでは、マジックの実演とマインドフルネスの実践を織り交ぜながら、これらのテーマについて体験的に学んでいただきます。本コースは1時間のプログラムで、受講料はお一人様10,000円（税込）です。

## クライアントの声

「振り返り、ディスカッション、実践的なエクササイズのパランスが絶妙で、参加者全員が終始集中して取り組むことができました。チームメンバーからは、自分の思考や感情、そしてそれらが自身に与える影響への気づき、さらにはチーム内の人間関係やダイナミクスへの意識が高まったという声が届いています。」

## クライアントの声

「セッションは洞察と実践の絶妙なバランスで構成されており、仕事においても日常生活においても活用できるスキルをチームにもたらしくれました。内容は丁寧で親しみやすく、非常に大きな効果をもたらすものでした。」

小西アンナ | 人事部 | シスコシステムズジャパン

「セッションを終えた後、私たちは仕事への取り組み方について、より明確で、穏やかで、意図的な気持ちになることができました。時間を有効に使えたと感じており、持続可能なパフォーマンスの向上を目指すすべての組織にお勧めしたいプログラムです。」

サミュエル・グリフィス | カントリーマネージャー | ERSG

「参加者は、より深い自己認識と有益な視点の転換を得て帰っていきました。思考を事実そのものではなく、一つの思考として捉えるという気づきは特に印象的でした。個人内省、ペアワーク、グループディスカッションを組み合わせた構成が、理論の定着を助け、チームビルディングとしても予想以上の効果をもたらしました。」

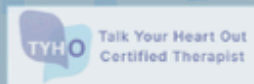
デビッド・スウィート博士 | 創業者兼CEO | フォーカスコア

「チームメンバーの価値観への理解を深める貴重な機会となり、より効果的な協働につながりました。また、プログラムで紹介されたマインドフルネスの手法を日常業務に取り入れることができ、日々の仕事にもポジティブな変化をもたらしています。」

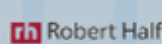
岡梢 | エグゼクティブディレクター | NPO法人みらいの森

## 資格・認定

- 臨床メンタルヘルスカウンセリング理学修士
- アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) 実践
- 認知処理療法
- マインドフルネスストレス低減法
- 心理的応急処置
- ソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピー
- 公認メンタルヘルスカウンセラー (米国ワシントン州)



## ご導入企業様一覧



Tel: 03-6629-3778 | [www.mindbridge.life](http://www.mindbridge.life) | [david@mindbridge.life](mailto:david@mindbridge.life)

〒106-0032 | 東京都港区六本木7-7-7 | Tri-Seven Roppongi 8F

