

—第40回岡山内観学会発表抄録から—

シニアキャリア研修における内観療法の活用

芹澤幸彦

スリーウイングス株式会社

<http://www.3ws3.com/>

【はじめに】

高年齢者雇用安定法が改正され、約4年がたった。各企業は、雇用継続を希望するシニア層を、この改正により原則的に65歳まで雇用を受け入れなければならなくなった。そこで各企業はシニア層を対象にモチベーションアップ、健康の増進、同僚や後進たちとのコミュニケーションの充実、退職後のマネープラン等を盛り込んだシニアキャリア研修を企画するようになった。このシニアキャリア研修に内観を取り入れた研修を企画し、各企業に提案した。今では、都市銀行をはじめ大手企業7社の実施に至っており、その概要を紹介する。


【方法】

この研修の特徴は、人生損益計算書や人生バランスシートを事前課題の人生年表を元に作成することにある。人生損益計算書は、自分の人生に影響を与えた出来事に損益(+○点、-○点)を記入する。そして最終的損益を計算する。人生バランスシートは、資産の部の流動資産(自分の獲得した人脈や新しい取引先)、固定資産(資格や古くからの親友、長年続けている趣味等)、負債の部は流動負債(努力すれば克服できる悪い生活習慣、思考習慣)、固定負債(直したいが治すことが出来ない性格や、滲みついた悪い生活習慣)、純資産の部(自分がしっかりと持っている良い生活習慣、健康、誇れる強み等)を記入して頂く。その後でグループで発表し合い、自分の人生を振り返ってもらう。この振り返りでメンバーは事実に対する認識の違い(同じ事でも人によりプラスであったり、マイナスになること)がある事に気づく。

その後で内観療法を解説し、実は過去に対する解釈の違いがそれを生んでいると解説する。次に、これからキャリア目標の設定をして頂く。この時にSTEP1(行動重視の認識)、STEPⅡ(現実の受け入れ)、STEPⅢ(目的認識)、STEPⅣ(努力)、STEPⅤ(感謝)まで作業を行い、これからの人生の目的を明確にした上で、マネープラン作成を行って頂く。最後に、会社で過ごす65歳までのキャリア目標を作成し、発表・意見交換を行う。

【結果と考察】

ビジネスパーソンは出世した人、しなかった人で事実の今までのキャリアに対する満足度が違っているようだ。しかし、内観療法的考え方を知り、人生/PLや人生/BSを体験する事で自分自身の捉え方で満足度が変わっている事に気づくようだ。結果的に年金額、貯金額に執着していた人が、趣味や家族とのコミュニケーション、地域との交流を意識し、もっと積極的にボランティア活動をやって行こうと目標設定したり、定年後までの期間、後進の育成に尽くそうと決意する人が増えていることがアンケート結果から判断できる。内観は、ビジネスパーソンにお金や出世だけではなく、人との関わりの重要性に気づきを与えてくれる力を持っていると思われる。(神奈川県鎌倉市CLインストラクター)

 [目次へ戻る](#)