

事業計画書

令和元年（2019年）10月1日から
令和2年（2020年）9月30日まで

一般社団法人
ヒューマンバリュー総合研究所

事業計画書

期間：令和元年（2019年）10月1日から
令和2年（2020年）9月30日まで

※令和2年（2020年）3月追記：

新型コロナウイルス感染症の世界的な影響により、当初の事業計画（実際に参加者が集まるプログラム）の実施が困難な状況となりました。そのため以下の事業計画では、新型コロナウイルス感染症による現在の状況を踏まえた事業計画として、当初の計画に加え、新たな計画案を追記した内容となっています。

I 基本方針

一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所（以下、「当法人」という）は、本期間（令和元年10月1日～令和2年9月30日）の事業について、コンパッション（慈悲）の心と敬意をもって広く人々と接し、また自分自身を見つめ、智慧をはぐくむこと（以下「ヒューマンバリュー」という）を通じ、平和な社会の実現を図るとともに心身の健全な発展に寄与し、もって人々の健康と幸福のために貢献するという当法人の基本理念のもと、医療、教育、ビジネスの分野にて事業を展開してまいります。

また、新型コロナウイルス感染症の世界的な広がりにより、多くの人々が、日々の生活そのものや仕事や学校など、様々な面で心身ともに深刻な影響を受けています。とくに、医療従事者のメンタル面への支援（メンタルヘルスの維持、バーンアウト／燃え尽きの防止、心身のケア）は、重要なテーマです。そして一般の方々についても、新型コロナウイルス感染症により家族や身近な方々を亡くしたことによるグリーフ（喪失体験から生じる心や身体の反応）への支援／サポートは、緊急の課題となっています。

さらには、新型コロナウイルス感染症対策のため、同じ場所に大勢の人々が集うことが困難な状況は、今後も継続する可能性があります。このような状況において、当法人では、これまでに開催実績のあるプログラムについて、医療従事者向けのプログラムや教育関係のプログラム、その他にも、ビジネスや一般向けのプログラムについて、映像資料等を数多く記録していることから、これらの映像資料等を、医療・教育・ビジネス・一般の方々の心身のケアとして生かすことができるよう、オンラインによるプログラム開催に向けて環境を整え、発信していきます。

このように、本期間は、既存事業の見直しを行うとともに、新型コロナウイルス感染症による心身のケア（メンタル面への影響）をサポートするプログラ

ムやコンテンツを提供するため、新たな分野での事業を検討し、実施するものとします。

上記の基本方針に基づき、本期間（令和元年10月1日～令和2年9月30日）に、以下の事業を実施します。

※下記の全てのプログラムは、新型コロナウイルス感染症対策として、オンライン・プログラム／オンライン・コンテンツの発信等の方法により、より多くの方々のサポートとなる形で開催してまいります。また、新型コロナウイルス感染症の収束後、安全な環境を確保できる際には、実際に参加者が集まって開催する形式にて実施する可能性があります。

1 医療関連事業

(1) 医療従事者のケアの質の向上、およびケアギバーのケア、ウェルビーイングに関するプログラムを開催していきます。（「ケア for ケアギバー 感情の衛生学（こころのケア）プログラム」）

(2) 新型コロナウイルス感染症により、医療従事者の疲弊やバーンアウト（燃え尽き）や離職が深刻な問題となっています。新型コロナウイルス感染症による影響にフォーカスした心身のケア・プログラムを開催していきます。

(3) ケア提供者である医療従事者が、セルフケアを定期的実践し、自分の心を穏やかに落ち着ける方法、広い視野で物事を見ることが出来る能力を養えるトレーニングを行うことが、バーンアウト防止の支援に繋がると考えています。

現在のように、新型コロナウイルス感染症の影響により「何が起こるかわからない」という不確実性の高い現場では、医療従事者自身が、自分の内面に目を向け、落ち着いて行動し、より良い判断をするための支援が必要とされています。また、メンタル面のウェルビーイングを保ち、コミュニケーションをよりよくする支援が必要であると思われまます。

（令和2年5月追記）新型コロナウイルス感染症のパンデミック後、4月に急遽オンラインにて実施した「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」（4月は全3回実施、5月以降、週一回実施予定）には、医師、看護師、救急救命士、薬剤師など、医療従事者の方々が自主的にご参加くださいました。また、その際にアンケートを実施し、一定の効果を見ることができました。効果として挙げてくださった点として、「嫌なことをそれほど引きずらなかつ

た」「心が落ち着きやる気が上がった」「自分でもできるはずだが、現実一人ではなかなか難しいので、定期的にあるとありがたい」「こういったプラクティスを習慣化したい」「コロナの感染症の患者さんで疲れているが心が穏やかになる」などの反響をいただきました。当法人としても、こういった声に応えていく必要性を実感しており、継続して医療従事者の方々のケアとなるプログラムを実施していきます。

(4) 超高齢化社会に向けて重要度が増してくると思われる、看護および介護における人材育成をサポートするためのプログラムを開発し、提供していきます。

(5) 具体的には、横浜市立大学医学部／看護学部にて、医療従事者をめざす学生を対象としたプログラムを予定しています。また、過去の映像資料を活用し、オンライン・コンテンツとしての発信や、オンライン・プログラムとしてリアルタイム／インタラクティブな方法にて、医療従事者の心身のケアにつながる、サポート・プログラムを開催していきます。

2 教育関連事業

(1) 現役の学校教員チームと創り上げてきた、これまでに開催実績のある「教育者向けプログラム」から、より多くの方々のサポートとなるよう、オンライン・コンテンツを充実していきます。

(2) 新型コロナウイルス感染症の影響により、教育現場の混乱や、保護者や子どもたち自身にも、メンタル面での不安が広がっています。そのような問題について、マインドフルネスやメディテーションを通して心を落ち着けていくことや、レジリエンス（問題などに対応していくことができる心身の柔軟さ）を高めていく練習（プラクティス）となるプログラムを、これまでも開催してきました。過去の開催実績から、オンラインでのサポートの発信や、教育現場に携わる方々の心身のサポートともなるオンライン・プログラムを開催していきます。

(3) 当法人所長バリー・カーズイン（Barry Kerzin M.D. 医師）は、世界のトップ科学者とダライ・ラマ法王を中心とする仏教者の対話を促進するマインド・アンド・ライフ・インスティテュートの教員・研究員でもあり、近年は米国ウィスコンシン大学の Dr. リチャード・デイビッドソン博士、Dr. アントワ

ン・ルッツ博士、またプリンストン大学の Dr. ジョナサン・コーエン博士、Dr. ブレント・フィールド博士と共に、瞑想や感情と脳科学の研究にもあたり、長期瞑想者としてその実験の被験者となっていることから、Dr. バリーの海外における教育者向けプログラムの経験や知見を活かしたプログラムを、日本国内においても実施します。

3 企業／ビジネス関連事業

(1) 「働き方改革」の流れの一環として、社員のメンタルヘルス対策が急がれる中、企業の人材育成・キャリア開発をサポートし、企業内研修としてヒューマンスキルの開発に向けたプログラムを提供していきます。

(2) その事業において、社会的に影響の高い企業セクターへアプローチし、幸福感（Well-being ウェルビーイング）に基づき、社会発展に直接的に寄与していくことを目標として設定し、各アプローチを実施してきます。

4 一般への普及／ウェルビーイング関連事業

(1) 人々の心身の健全な発展と幸福に貢献するプログラムを提供していきます。それにより、平和な社会の実現を図るとともに心身共にすこやかな人（well-being）を増やすことに、寄与していきます。

(2) 具体的には、これまでに不定期開催としていた「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」を定期開催（原則毎月）として実施します。講師（バリー・カーズィン）の来日期間以外にも、定期的に当法人主催プログラムを実施することにより、参加者の日々の生活にプログラムが定着していくこと、また、そのことにより当法人の基本方針に沿った事業を展開していきます。

(3) さらに、新型コロナウイルス感染症の影響から、実際に集まってコミュニケーションを取り合うことが困難な状況になっています。このような状況から、オンラインでのプログラム開催のニーズが高まっており、昨年までは毎月開催としていた「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」について、毎週開催していきます。

また、より多くの方々に安全に参加していただけるよう、オンラインの無料開催として実施し、少しでも多くの方々の心身のケアとなる形式で実施していきます。

II 事業計画

1 医療関連事業

(1) 医療従事者対象プログラム

日程：令和2年7月30日（予定）

場所：横浜市立大学医学部

共催：横浜市立大学医学部・看護学部

内容：医学教育学「パンデミック時における すぐれた医師・看護師とは」

本プログラムは、一般非公開のプログラムとして開催する予定です。参加者は、医学部生、看護学生、医療従事者（主に横浜市立大学学部附属病院にて稼働する医師、看護師、研究者等）を対象とし、より専門的な知見から、医療従事者のバーンアウトの予防、さらに患者との関わりにつながるプログラムとして開催する予定です。

(2) 医療関連プログラム（オンラインプログラム）

1) 映像によるオンライン教育

過去の開催実績から映像資料等を活用し、医療従事者への心身のケア／サポートに繋げていきます。

テーマ一覧（参考）：

医療者として、自分の内面を観察する
医療従事者のバーンアウトと幸せ ～燃え尽きる前に
マインドフルネスを学ぶ：医療者として、思いやりの心と癒しを高めあう関係を構築し、職員間のコミュニケーションを見直す
医療者のためのセルフケア Care for Caregivers 『医療者のストレスリダクションのためのメディテーション実践講座』
ロジック 心のトレーニングプログラム
死の理解、死と死にゆく人に寄り添う

介護における尊厳と看護における慈悲
医療における思いやりの心
『慈しみ』を育てるレッスン～燃えつきを防ぎ幸せを育む～
医療者のためのリーダーシップ・管理者のこころの整え方
共に病に臨みいのちの大切さを知る私たち
幸せの処方箋：ヘルスケアチームのための慈悲心を養う瞑想研修会
『気づき』の旅とスピリチュアルケア～医療&ケアをする人に必要なこと～
医療従事者のための感情の衛生学（こころのケア）とメディテーション

2) 心のケア・トレーニング実践プログラム

過去の開催実績から映像資料等を活用し、医療従事者への心身のケア／サポートに繋げていきます。

3) ブックレット／冊子

医療従事者の心身のサポートとなる内容として、これまでのレクチャーの要点をまとめたブックレット／冊子の作成（ダウンロード可能）

過去の医療関係プログラム開催実績（一部）：

横浜市立大学 医学部	医療者として、自分の内面を観察する
横浜市立大学 医学部同窓会 倶進会	招聘講演（一般非公開）医療における思いやりの心
横浜市立大学 看護部	医療者として、自分の内面を観察する
医療法人社団 三成会 新百合 ヶ丘総合病院	招聘講演（一般非公開）看護職員向け研修「マインドフルネスを学ぶ：医療者として、思いやりの心と癒しを高めあう関係を構築し、職員間のコミュニケーションを見直す」
聖路加国際病院 精神腫瘍科	ロジックトレーニングプログラム
聖路加国際病院	幸せの処方箋：ヘルスケアチームのための慈悲心を養う瞑想研修会 2日間

京都大学 緩和医療研究会	ケアギバーのための『幸せの処方箋』～マインドフルネス&コンパッションを通して、ウェルビーイングへ～
横須賀共済病院	『慈しみ』を育てるレッスン～燃えつきを防ぎ幸せを育む～
聖マリアンナ医科大学病院	招聘講演（一般非公開）医療における思いやりの心
久恒病院	菩薩の生き方（シャーンティデーヴァ）を学ぶ、慈しみの瞑想
北海道・旭川コンソーシアム （旭川医科大学・旭川大学他4大学、1短大、1高専）	大学特別講義「介護における尊厳と看護における慈悲
聖マリア病院 ホスピス（福岡県久留米市）	死と死にゆく人に寄り添う
COML(コムル)札幌患者塾	『気づき』の旅とスピリチュアルケア～医療&ケアをする人に必要なこと～
チームコスモス	東北被災地支援活動 「思いやりと癒しを高めあう人間関係とは」 被災地・仮設住宅支援員の方々のための講演会 対人援助についてレクチャーおよびメディテーション実践
プロジェクト結	東北被災地支援活動 石巻市の教員向けの「生徒と親の怒りの感情への向き合い方」などの研修 （JACC 日本臨床心理協会） 子供の学び場、遊び場訪問、ボランティア訪問、西光寺訪問、被災状況視察。
永澤 哲氏（京都文教大学准教授、著書『瞑想する脳科学』） 丹羽正幸氏（医師、(医)丹伎会 理事長、日本健	第二回ヒューマンバリュー・シンポジウム 「21世紀の心の科学～大きな喪失、いのちの移り変わり」

康科学学会 理事) 川原洋氏 (サイバー大 学 学長兼 IT 総合学部 長)	
いのちのケアプ ロジェクト	いのちに寄り添う～医療とケアに関わる人に必要なこと
愛ある医療	市民講座「愛ある医療 東洋の叡智との出逢い」講演・対 談
九州大学医学部 百年講堂	特別研修会「死を迎える人、死を迎える人に寄り添いサポ ートする人のためのワークショップ」

2 教育関連事業

1) 映像によるオンライン教育

過去の開催実績から映像資料等を活用し、教育に関わる方々の心身のケア／サ
ポートに繋げていきます。

テーマ一覧 (参考) :

ヒューマンバリュー・教育者向けプログラム ～健康的な若者を育み、未来の教育への道を照らす～
「教育者のためのマインドフルネス・トレーニング ～『受容』と『気づき』 の旅へ～」
教育者のためのマインドフルネス～教師の成長を支える『癒し』と『心の豊 かさ』」 連続講座 (第1回) 「マインドフルネスの理論と実践」
教育者のためのマインドフルネス～教師の成長を支える『癒し』と『心の豊 かさ』」 連続講座 (第2回) 「コンパッション」
教育者のためのマインドフルネス～教師の成長を支える『癒し』と『心の豊 かさ』」 連続講座 (第3回) 「健全な自信」

2) 心のケア・トレーニング実践プログラム

過去の開催実績から映像資料等を活用し、教育に関わる方々の心身のケア／サポートに繋げていきます。

過去の教育関係プログラム開催実績（一部）：

聖心女子大学 グローバル共生研究所	気候変動とマインドフルネス
かえつ有明中・高等学校	教育に興味のあるすべての方へ「癒されたわたしがつくる教育」
未来の先生展 2018 実行委員会	招聘講演「未来の先生展」（企画内の一部講演に Dr. バリー・カーズィン登壇）
新潟少年学院（法務省管轄 少年院）	招聘講演（一般非公開）法務省管轄施設 職員・生徒向け研修【新潟少年学院】
多摩少年院（法務省管轄 少年院）	多摩少年院 瞑想フォローアップ指導
筑紫女子苑（法務省管轄 少年院）	筑紫女子苑 瞑想指導フォローアップ指導
京都大学 心の未来研究センター	※Dr. バリー基調講演 Mind and Life 国際コンフェレンス「Mapping the Mind（心の再定義）」 第2日目セッション4にて発表：「情動の可塑性：健全な社会の構築に向けて」
香港大学	Dr. バリー基調講演 「避けられない困難に面したときの幸せの智慧」

3 企業／ビジネス関連事業

(1) 定期開催（グローバル・リーダーシップ・プログラム）

毎年2回、定期開催しているビジネス・パーソンを対象としたプログラム「グローバル・リーダーシップ・プログラム」を開催する予定です。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、春季は開催中止。

(2) オンライン・コンテンツ

過去の開催実績から映像資料等を活用し、企業・ビジネスに関わる方々の心身のケア／サポートに繋げていきます。

過去の企業／ビジネス関係プログラム開催実績（一部）：

Google Japan	招聘講演（一般非公開）
Lear Inc.	瞑想プログラムとダイアログ Dr. バリー・カーズィン&小橋賢児氏
ユニリーバ・ジャパン	グローバル・リーダーシップ・プログラム「環境問題とマインドフルネス ～エシカル・リーダーが描く未来」
一般財団法人 浩志会	招聘講演（一般非公開）「意味のある幸せな人生、健康的な心から生まれる組織変革」
三菱地所株式会社	招聘講演（一般非公開）「こころの衛生学と瞑想：職場でのメンタルヘルスと人生のレジリエンス」
株式会社イトーキ	グローバル・リーダーシップ・プログラム 講演・ディスカッション ～リーダーシップとレジリエンス
マギル大学同窓会	招聘講演（一般非公開）Compassion and Success～ビジネスの成功における慈悲の実践とは何か～

4 一般への普及／ウェルビーイング関連事業

(1) リトリート（宿泊型プログラム）

1-1 リトリート（宿泊型プログラム）

日程：令和2年4月4日～5日（予定）

場所：千葉県内

※新型コロナウイルス感染症の影響により、春季は開催中止。

1-2 リトリート（宿泊型プログラム）

日程：令和2年5月4日～6日（予定）

場所：和歌山県内

内容：瞑想リトリート 5days in 高野山「空海とともに瞑想する」

※新型コロナウイルス感染症の影響により、春季は開催中止。

(2) 「瞑想プログラム」

日程：令和元年 12 月 8 日（予定）

場所：東京都港区（コンセプトスタジオ veda）

主催：コンセプトスタジオ veda

協賛：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

(3) 「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」

3-1

日程：令和元年 12 月 8 日（予定）

場所：東京都内

3-2

日程：令和 2 年 4 月 11 日（予定）

場所：東京都内

※新型コロナウイルス感染症の影響により、春季は開催中止。

(4) メディテーション（瞑想）プログラム

日程：毎月（定期開催／毎週）

場所：東京都内／オンライン

内容：「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」

分野（教育、ビジネス、医療など）を問わず、参加対象を制限しないことで、様々な分野から関心のある方々が参加しやすいプログラムとして設定します。これまで試験的に開催してきた「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」を、本期間は定期開催として計画しています。講師のバリー・カーズインの来日までの期間に、定期的にグループでのセッションを行うことにより、次回の来日プログラムへの参加のきっかけとなることも視野に開催していきます。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、実際に集まってプログラムを開催することが困難な状況にあるため、オンライン・プログラムとして日本全国／海外からの参加が可能な形式にて開催していきます。

* 「メディテーション・プログラム（オンライン）」開催日

令和元年（2019 年）

10 月 20 日

11 月 18 日

令和2年（2020年）

1月22日

2月23日

4月11日／4月18日／4月25日

5月2日／5月10日／5月17日／5月23日／5月31日

6月6日／6月22日／6月28日

7月4日／7月13日／7月18日／7月27日

8月1日／8月10日／8月24日／8月29日

※以降、令和2年2020年8月～10月にかけても、定期的にオンラインにて、医療・教育・ビジネスの分野、そして一般の方々の心身のケアにつながるプログラムを実施していきます。