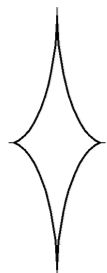


キャリアップにはビジネススキルの向上や、資格の取得など必要とならずノウハウが多い。しかし、それだけで十分なわけだろ。今は季節柄だし、吹雪きさんでいて、吹雪でなく曇りでも寒風が吹くような環境で自分の土台を強くするのには自らの内面に目を向け、精神面を磨くことも重要だ。この点については企業側も同じ考えのようだが、社員研修にをえ入れられて出てきた。ある企業の社員研修のこまをのぞいてみた。



はピやとなしなかなの風がその土台は重要は企入れを
 まる企入れを

心を磨け



座禅を組む

ビジネスパーソン



凜とした空気
俗世間から離れ

いおり
庵で座禅

九電工は2022年11月から社員研修に座禅を取り入れた。同社は九州を本拠地に関東など全国で配電や空調管の工事事業を展開している地場大手企業。座禅が行われているのは福岡県と隣接する佐賀県基山町にある研修施設。同年4月に本格的な活用を始めた「九電アカデミー」だ。

11月下旬 アカデミーの一角に設けられた「朋学園」に部長クラス8人が集まってきた。遠くは東北や東京からも来ている。朋学園は座禅などのため特別に設けた施設で、11月1日に完成したばかり。敷地面積498平方メートル。64畳の講堂のほか本格的な茶会が開ける18畳、15畳の和室がある。建物に一歩足を踏み入れると壁と天井に音が入るとに使われた杉材の香りが心地よい。この日は晴れて室内に日が差し込んで空気が凛々としており、歩けば小さな虫が舞っているかもし

る。朋学園は座禅などのため特別に設けた施設で、11月1日に完成したばかり。敷地面積498平方メートル。64畳の講堂のほか本格的な茶会が開ける18畳、15畳の和室がある。建物に一歩足を踏み入れると壁と天井に音が入るとに使われた杉材の香りが心地よい。この日は晴れて室内に日が差し込んで空気が凛々としており、歩けば小さな虫が舞っているかもし

当する江浦三弘九電工グループ長は初日に座禅を行う意義を「俗世間から隔離して無の状態での修行を受けてもらった」と語る。ちなみに偶然だが、朋子庵は携帯電話がつかないことや、悪事は求めずすることや怒りをゆるめることを教える時間にして5分ほどだ。そして座禅の準備に入るため足を組み。両足首をと木もともに乗せる組み方が重要なポイントとなっていて元も子もないからだ。ベルトがきついてもよい。組んだら体をゆっくり左右に振って安定させたり脇腹を伸ばしたりして体勢を整える。

背中 に 激励

準備ができたら次は呼吸法だ。息は鼻から吸って鼻から出す、「たま～た～を吐き出す」。意識は丹田^{たんてん}と呼ばれるへその下あたりに持って行く。息を吸う際は丹田に下ろしているといメージする。深呼吸とともにゆっくり体を前に3度倒す。1回目は15度、2回目は45度、3回目は90度。そして目を閉じる。目はきつ～閉じるのではなく、軽～閉じ、1層は先を見る。手のひらを上にし、脚の上で輪を、両親指を付けて重なる。あごを引き、つむじが天井から引つ張られているような感覚で背筋を伸ばす。

鐘を鳴らし、いよいよ開始だ。始まったら意識するのは呼吸だけ。吸って吐いてを1回とし、100まで心の中で数えたら、また1からだ。8人に対しては広い講堂が静寂に包まれる。

お坊さん：は時折、響^{ひびく}策^{さく}と呼ばれる棒を背中に当てて姿勢を直してくれる。打つ物のイメージが強い警策だが当てるというてもやさしく、打つのではない。

実際に打たれる際は両腕を抱え込むようにして上半身を前に倒して受ける。この日、雑念が生じたり寝てしまったりしたえがなくなるまでもんでから正座に座り直す。目を開けるのは、ひすり合わせて温めた手のひらを、まぶたに当てて指の間を徐々^{じょじょ}に開いてゆつくりと目に光を慣らししていく。鐘が鳴ったら合掌、礼拝。鐘が鳴って完全に座禅が終了だ。

終わりにでも講話で縁^{ゆかり}の子が縁によつて結びついたものが人間や物体として目に見える形で表れる。会社に集まった一人ひとりをすべて縁によって結ばれていることなど、の話で締めくくられた。

参加者の一人、林俊孝 総務部長は「無心で100

座禪開始から30分ほどで再び鐘が鳴り、終了が告げられる。ただし体勢をすぐに解く訳ではない。目は閉じたまふ、まづは手首を回す。次に上半身をさすって体を温める。そして足を崩して冷

九電は11月から研修に座禅を取り入れた。研修で実施者はまだ少数にとどまる。今後、新人研修や幹部研修で実施し、最終的には全員に受けさせる方針だ。

風情のある朋学庵の玄関

都心に近い。アジアが近い。未来に近い。

マリンメッセ福岡



福岡国際会議場



福岡国際センター



福岡空港、JR博多駅から至近のアクセス。アジア各国へ向けた海の玄関、博多港国際ターミナルに隣接したゾーンに3つのコンベンション施設が集結し、多彩な可能性がひろがります。アフターコンベンションは、玄界灘の幸をはじめとするグルメや、都市型のエンターテインメントも充実。福岡は、世界の人々を魅了することができるコンベンションシティです。



✈ 福岡空港から約20分 | 🚄 JR博多駅から約15分 | 🚢 博多港国際ターミナルから約3分



財団法人 福岡コンベンションセンター
FUKUOKA CONVENTION CENTER

マリメッセ福岡 福岡国際会議場 福岡国際センター

〒812-0032 福岡市博多区石城町2-1 TEL:092-262-4111 FAX:092-262-470

<http://www.marinemesse.or.jp>