

株式会社ディー・エヌ・エー様 「社会人のための休養とパフォーマンス講座」

2014年10月20日、株式会社ディー・エヌ・エー社員のみなさまを対象に、「絶好調は、つくれる～社会人のための休養とパフォーマンス講座～」を開催いたしました。講師は医学博士・弊社イノベーションディレクターの石川善樹、MPH(公衆衛生修士)・リサーチャーの鈴木悠平、元プロ陸上選手為末大の3名です。



「脂肪を燃やす某ダイエット飲料、どれぐらい効くと思います？」
「リラックスするって、ダラーンとすることとは違うんです。みなさんに正しい姿勢と、正しい呼吸法を伝授しましょう！」
トップバッターは弊社石川。巷でよく聞く健康法の功罪を科学的見地から解説し、忙しいビジネスパーソンでも簡単に実践できる、正しい休息のとり方をお伝えしました。



「努力の正体を科学的に研究した心理学者がいるんです」
「目標に向かってブレずに努力を続けることができる人には、共通するメンタリ
ティがあることが判明しました！」
続いて鈴木講師。最新の心理学で定義されたグリット(Grit)という概念を紹介し
ながら、高いパフォーマンスを発揮するために必要なメンタリティを明らかにし
ました。



「“鋼の意思”を持つ人なんてほとんどいません。」
ラストは元プロ陸上選手の為末講師。
努力を続けるためのモチベーションはどうやって維持するのか？
理想を抱きつつも、それに振り回されて一喜一憂せず、
“ジャンプしてギリギリ届くぐらい”の現実的な目標設定と実践を
地道に重ねることが大切だと語ります。

会場は満員御礼。100人以上の方にご参加いただき、活発な質問も飛び出しました。



ご参加いただいたみなさまからのコメント

株式会社ディー・エヌ・エー
経営企画部ヒューマンリソース統括部人材企画部
高橋様

「今回、弊社の中でも主にゲーム開発に携わるメンバーに声をかけたのですが、予想以上に多くの参加者が集まり、テーマに対する興味の高さが伺えました。およそ2時間のセッションで、講師の皆様からそれぞれ興味深いお話をうかがうことができたのですが、個人的に特に印象に残ったのは為末さんの話された目標設定の使い分け、および”鋼の意思”を持たないからこそ気をつけるべき自分を追い込む環境づくりの部分でした。

アスリートとして高い成果を上げるために考え抜いた、実体験に裏打ちされた深みがあって非常に参考になりました。

終了後に実施した参加者アンケートでも満足度は高かったのですが、今回の講座が正しい休養の仕方や努力の仕方について改めて考える機会となり、皆のパフォーマンス向上に繋がることを期待しています」