

「職場でのマインドフルネスプログラムの実施可能性及び有効性の探索的検討」への委員からのコメント

企業内にて、マインドフルネスプログラムを実施した例が紹介されています。プログラムの活用により、心理面または行動面での変容がみとめられた参加者がいること、また、参加頻度の高い参加者には、ストレス指標などでの有意な改善も認められていることから、個人への対策・支援策としての活用の可能性も期待できると思います。

グループワークとしての効果も期待される一方で、プログラムの参加率が低い参加者もあり、より簡易な形式または参加しやすい時間帯などでのプログラム実施など、実施方法に検討を加えることでより活用価値も高まると思います。