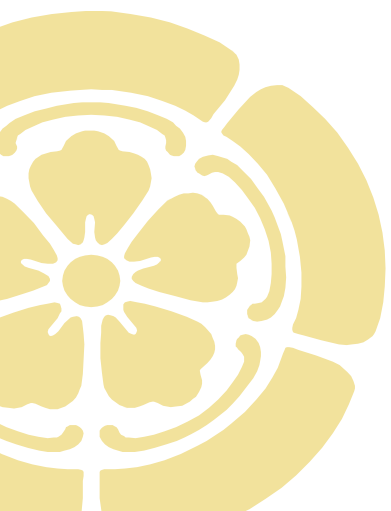


**福利厚生プログラム
～仏教に学ぶ社員研修の御案内～**



はじめに

近年、企業においては、グローバル化、IT 化、専門化の進展に加えて、長時間労働、厳しい成果主義などにより、部門間、世代間のコミュニケーション不足、チームワーク力・団結力の低下、人材育成の停滞、社員のメンタルヘルス対策や健康管理など様々な課題があるのではないのでしょうか。

このような状況の下、社会貢献活動や社員研修として仏教修行体験に取り組んだ企業において、集中力や記憶力も高め、コミュニケーション能力向上やチームワーク力・団結力の強化、管理者研修でのリーダーシップの向上、心身のリラックスなどの健康管理面での効果、自社取扱製品の売上げ向上、離職率の低下など、企業が仏教修行体験の有用性を見出し、活動を継続する事例が見られます。

より多くの企業が、社会貢献だけでなく研修や福利厚生など幅広い目的での仏教修行体験を利活用していただけるよう、弊社の仏教修行体験プログラムをご提案いたします。
仏教修行体験を通して、企業活動の活性化に役立てていただければ幸いです。

株式会社アルファポイント

なぜ仏教修行体験なのか

「坐禅」や「写経」など古来からの仏教修行はストレス社会と呼ばれる昨今「リラックス効果」や「集中力や記憶力を高められる」ことが科学的に認められ注目されています。

仏教修行は まず生活の規律を身につける事から始まります。

そして落ち着いた心で真理の観察をして、従業員の心身のケアに役立てる有効的な体験です。

また、仏教の教えを聞く事によって、社員の「気づき」や「やる気」を引き出す効果も十二分に期待できます。

仏教修行の御提案

名古屋大須の名刹「亀岳林 万松寺」を会場に、万松寺の僧侶を講師とした
仏教修行を御社の社員研修にお取り入れいただくことを提案させていただきます。

1. 坐禅（ざぜん）

坐 禅

姿勢を正して坐った状態で精神統一
を行う禅の基本的な修行です。

- 講師：万松寺僧侶
- 会場：万松寺 白龍館4F

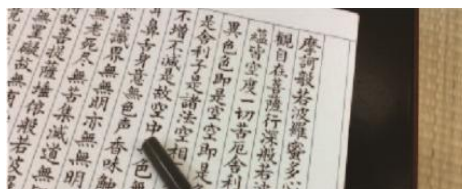


2. 写経（しゃきょう）

写 経

心を落ち着かせて仏教の経文を
自らの手で書き写します。

- 講師：万松寺僧侶
- 会場：万松寺 白龍館4F



3. 写仏（しゃぶつ）

写 仏

仏様の絵を無心になぞり書き写します。

- 講師：万松寺僧侶
- 会場：万松寺 白龍館4F



亀岳林 万松寺とは



織田信秀像

万松寺は、天文九年(1540年)尾張一円を領していた古渡城主織田備後守信秀公(織田信長の父)が織田家の菩提寺として開基された470年以上の歴史をもつ寺院です。

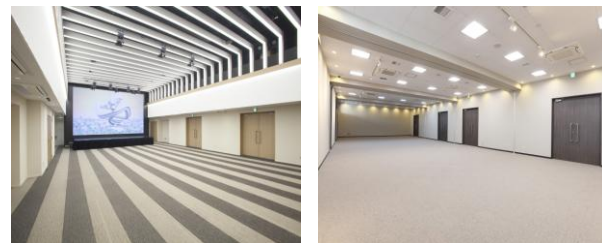
信秀公の葬儀の際に喪主である信長が位牌に抹香を投げつけた現場となり徳川家康が織田家の保護下で幼い日々を過ごす など名立たる戦国武将と縁の深い寺としても有名です。

御本尊は十一面観世音菩薩。
正式名は 亀嶽林 萬松寺。

万松寺は、お寺本来の役割である仏教を広く世に教えるために宗派を問わない単立寺院となり、「坐禅会」や「写経会」「仏教の勉強会」を定期的を開催するなど、様々な教育活動に力を入れています。

また、2017年に完成した新諸堂「白龍館」には最新設備を備えた大小のホールがあり、企業研修を行う環境が整っています。

地下鉄上前津駅から徒歩3分とアクセス面も非常に優れた寺院です。



万松寺 白龍館

仏教修行の種類と効果

1.坐禅（ざぜん）

姿勢を正して坐った状態で精神統一を行う禅の基本的な修行です。

<坐禅の効果>

①リラックス効果

坐禅によって身も心も解放する事でα波が増大し、心身ともにゆったりと解放された状態になれる

②ストレス解消

雑念を取り払うことにより日々の不安から一時的に開放され、ストレスが解消される

③集中力／記憶力向上

心を空白にする事で集中力を高めることができ、記憶力も向上する

④姿勢改善

背筋を伸ばして坐禅を行う事で人間本来の正しい姿勢を知り、姿勢を改善できる



仏教修行の種類と効果

2. 写経（しゃきょう）

仏教の経文を自らの手で書き写すことを写経と言います。
写経は「書く瞑想」とも言われ、様々な心身浄化効果を得られる仏教修行です。

<写経の効果>

①脳の活性化

普段使わない経文を筆で書くことによって、脳の働きを活性化できる

②集中力向上

写経に集中することによって、集中力を高めることができる

③忍耐力向上

長時間、長い文を書き写すことが精神修行となり、忍耐力を養うことができる

④リラックス効果

心静かに写経を行う事で周囲の状況から切り離され、心身ともにゆったりと開放された状態になれる

⑤姿勢改善

背筋を伸ばして写経を行う事で人間本来の正しい姿勢を知り、姿勢を改善できる



仏教修行の種類と効果

3. 写仏（しゃぶつ）

仏様の絵を無心でなぞり書き写すことを写仏といいます。

写仏は国籍や年齢を問わず、誰もが簡単に始める事ができる仏教修行です。

<写仏の効果>

①脳の活性化

細かく描写された仏様の絵（仏画）を書き写すことによって、脳の働きを活性化できる

②集中力向上

写仏に集中することによって、集中力を高めることができる

③忍耐力向上

長時間仏画を書き写すことが精神修行となり、忍耐力を養うことができる

④リラックス効果

心静かに写仏を行う事で周囲の状況から切り離され、心身ともにゆったりと開放された状態になれる

⑤姿勢改善

背筋を伸ばして写仏を行う事で人間本来の正しい姿勢を知り、姿勢を改善できる



その他のオプションプログラム

読経

万松寺の御本尊「十一面観世音菩薩」様の前で僧侶とともに読経いただきます。

- 導師：万松寺僧侶
- 会場：万松寺 本堂 1F



仏教講義

万松寺僧侶が仏教の教義を題目にした講義を行い社員の「気づき」や「やる気」を引き出します。

※ 仏教教義（例）

- ・縁が人生を豊かにする「諸法無我」
- ・移ろい行く世の変化を楽しむ「諸行無常」
- ・感謝のところで生きる「有難う」

- 講師：万松寺僧侶
- 会場：万松寺 白龍館4F



その他のオプションプログラム

暁天坐禅への変更

坐禅を朝粥付の暁天坐禅（※）に変更いたします。

●開催時間 :AM8:00～9:30

※早朝に坐禅を行う事を暁天坐禅といい
坐禅の後には決められた作法でお粥をいただきます。



御祈祷

万松寺御本尊「十一面観世音菩薩」様の前で御社
従業員の無病息災、心願成就の御祈祷を行わせて
いただきます。

- 導師：万松寺僧侶
- 会場：万松寺 本堂 1F



費用

坐 禅 20名まで
¥90,000～

写経 20名まで
¥90,000～

写仏 40名まで
¥150,000～

人数・費用・コースは相談に応じますので、お気軽にお尋ね下さい。

オプションプログラム

仏教講義 20名
¥30,000～

読経 20名
¥30,000～

暁天坐禅20名
¥45,000～

※修行コース例：「坐禅」＋「仏教講義」＋「祈祷の内容」で、参加人数20名の場合

坐 禅 20名
¥90,000

＋

仏教講義 20名
¥30,000

＋

祈祷 一組様
¥5,000

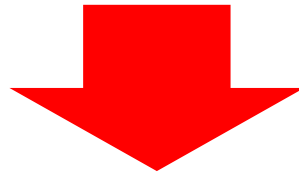
．．．．125.000円（税別）

費用の考え方

仏教修行を社員、およびそのご家族で実施した場合

★福利厚生費として原則全額が費用処理できます。

- ★心身のリラックスなどの健康管理面が期待できます。
- ★リラックス効果があり、集中力や記憶力も高められる。
- ★モチベーション向上に役立ちます。



そして、
福利厚生制度の充実は「優秀な人材確保」に繋がります。