

## 第4回東京フォーラム「テレワークと心のあり方」を開催！



第4回 軽井沢リゾートテレワーク協会主催 東京フォーラム

# テレワーク×瞑想

2018.12.5 wed  
@NECソリューションイノベータ株式会社

第1部 15:30~18:00 NECグループによるテレワーク ワーケーションと聖地 高野山と東京をつないで瞑想体験	第2部 18:00~20:00 ナイトサイエンス(懇親会) ※第2部のみ会費:4,000円
---	---

### ■ 概要

2018年12月5日(水)、軽井沢リゾートテレワーク協会とNECソリューションイノベータ株式会社の共催で、「瞑想が働き方を変える！！テレワークと心のあり方」と題する働き方改革フォーラムを開催し、総勢67名が参加しました。この日の東京は、当初の雨予報とは異なり好天に恵まれ、12月とは思えないほど暖かく、熱気あふれるフォーラムとなりました。

今回で第4回目となる東京フォーラムでは、和歌山県に後援いただき、1200年前から続く、いわば”元祖マインドフルネス”ともいえる「阿字観(あじかん)<sup>\*1</sup>」をテレワーク環境で体験いただきました。和歌山県高野町にある高野山真言宗 総本山金剛峯寺の阿字観道場と東京会場のNECソリューションイノベータ本社ビル(東京都江東区新木場)をテレビ会議システムでつなぎ、僧侶による遠隔指導で姿勢と呼吸を整え、心を穏やかにする瞑想を実践しました。

<sup>\*1</sup>阿字観とは、平安時代に弘法大師空海により伝えられた真言密教の瞑想法です。

### ■ フォーラムの様子

第一部の前半は、NECソリューションイノベータ株式会社 執行役員 八尋 美德 氏のあいさつの後、軽井沢リゾートテレワーク協会、NECグループ、和歌山県から、それぞれのテレワークに関する取り組みについてプレゼンテーションが行われました。

会場の2つのスクリーンのうち左側には、NECソリューションイノベータ株式会社がサテライトオフィスとして活用している和歌山県白浜町ITビジネスオフィスの一室を生中継することで、参加者にもワーケーションの現場の雰囲気を感じていただきました。



## 軽井沢プレゼンツ

軽井沢リゾートテレワーク協会広報兼事業推進委員会の委員長を務める、東急シェアリング代表取締役社長の金山明煥氏から、軽井沢リゾートテレワーク協会の活動や今後の計画などについて話がありました。

- 軽井沢リゾートテレワーク協会は、2018年7月24日のテレワークディに設立された、軽井沢でのリゾートテレワークを推進するための組織で、軽井沢観光協会、商工会、旅館組合等で構成されています。
- 東京フォーラムは、協会の主旨に賛同いただいている企業と一緒に開催しており、今回は4回目。
  - 第1回 (9/12) : NTT データ
  - 第2回 (10/23) : サイボウズ
  - 第3回 (11/08) : CBRE
  - 今回 (12/05) : NEC ソリューションイノベータ年内は今回が最後ですが、2月5日株式会社 内田洋行にて第5回を開催予定です。



## NEC グループプレゼンツ

NEC グループより、テレワーク関連ソリューションと新たなワークスタイルづくりの紹介がありました。

### テレワーク導入の進め方：NECテレワークソリューションのご紹介

日本電気株式会社 プラットフォームソリューション事業部の藤沼博人エキスパートより、すぐに手軽にテレワークを始めることが可能になるサービスの紹介がありました。

- テレワークに必要なツール類が予めセットアップされた軽量モバイルPCで、自宅や外出先から素早くオフィス環境にリモートアクセス可能。
- ツール選定や組み合わせ動作検証に要する時間を短縮できる。
- 顔認証により他人の利用を防止。
- 実装済みの WEB 会議システムでいつでもどこでも誰とでもコミュニケーションが可能。
- 働き方見える化サービスで社外勤務者の勤務状況を確認可能。



### 感情は働き方をどう変えるか：NEC感情分析ソリューションの活用



続いて、日本電気株式会社 ものづくりソリューション本部 田摩哲也シニアエキスパートより、生体情報から感情を分析するソリューションを用いて、通常勤務とテレワーク時において、それぞれどんな違いがあるのか、パフォーマンスを高く仕事を行えるのはどのようなときなのかを検証した事例の紹介がありました。

NEC ソリューションイノベータの社員5名が20日間程、ウェアラブル端末を装着して取得した心拍数等の生体データを独自アルゴリズムで分析した結果が報告されました。南紀白浜のサテライトオフィスでテレワーク実施中の被験者と、東京をベースに出張先や在宅でテレワークを実施している被験者を比較したところ、在宅ワークが最もパフォーマンスが高く、白浜勤務では「余裕」が生まれやすい、東京勤務は「集中」は出来ているが「余裕」が生まれにくいといった違いをデータから読み取ることができました。

感情分析ソリューション

## 南紀白浜センターの新たなワークスタイルづくり：人材交流がもたらす化学反応

次に、NEC ソリューションイノベータ株式会社の南紀白浜センターから、阪口信吾センター長が TV 会議中継で新たなワークスタイルづくりについての発表を行いました。

NEC ソリューションイノベータ株式会社は、3年前に総務省のふるさとテレワーク実証事業に取り組んだことをきっかけに、和歌山県と進出協定を締結し、白浜町 IT ビジネスオフィスにテレワークの拠点を作りました。会場のスクリーン越しに広がる 60 平米の空間は、ビジネスオフィスと言うよりも、リビングルームのような寛ぎの場所になっていて、毎日、窓下に広がる海の景色で時間と季節を感じながらワークしているという話に、会場から羨望の声が聞こえてくるようでした。

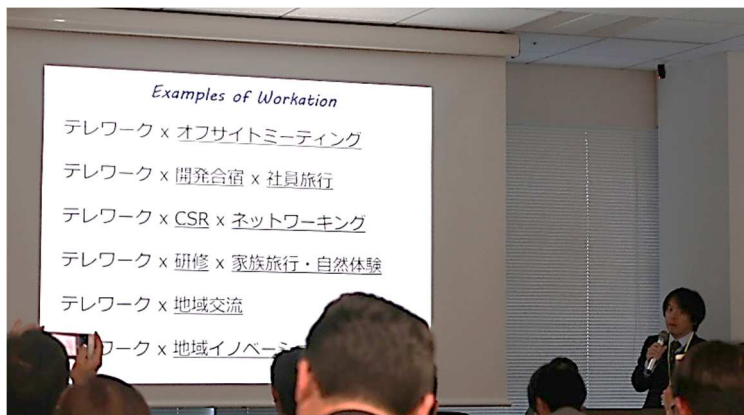
南紀白浜センターでは、3人のメンバーがそれぞれ異なる業務を担当し、各々で働き方を発見して、地域に溶け込みながら充実したライフとワークを実現しています。常駐メンバー以外の社員も、役員塾や研究会等で当センターを活用していて、場所や雰囲気が変わることで、東京での会議とは異なる人材交流の場ができ、ここから新たなアイデアや共創につながる化学反応が生まれているそうです。



## 和歌山県プレゼンツ：ワーケーションと聖地

今回後援いただいた和歌山県より、和歌山のワーケーションと聖地についての紹介がありました。

### WAKAYAMA Workation Project



まず、和歌山県 企画部企画政策局 情報政策課の天野課長が、和歌山で現在推進中のワーケーション (Workation) の発表を行いました。ワーケーションとは Work と Vacation を繋げた言葉で、リモートワークを活用し、リゾート地等の環境の良い場所で、休暇や研修などを兼ねて短中期的に滞在して仕事を行う新しい働き方です。日本では和歌山県が全国に先駆けて推進しています。

始めに 2 分程の和歌山ワーケーション PR 動画 (<https://youtu.be/CRKXhpA46v4>) で、白浜の海や熊野古道等の自然を感じる場所で楽しく仕事をする

様子を視聴しました。プレゼンでは、「テレワークを活用して、いつもと違う場所に滞在し、いつもの仕事は犠牲にせず、いつもはできないことをする」コンセプトで、仲間と一緒にあるいは親子でワーケーションの価値を実現している事例が、笑顔溢れる写真と共に紹介されました。

- いつもの仕事を犠牲にせず、オフサイトミーティングや開発合宿を行う。
- 仕事をする一方で、世界遺産の熊野古道の補修ボランティアを行う（一般人が世界遺産を補修できるのは日本ではここだけ）
- 親子ワーケーションを実施し、親が仕事をしている合間に子どもはドローンの操縦研修を満喫する。

ワーケーションやワーケーション的な取り組みが、和歌山だけでなく今回主催の軽井沢町も、さらに北海道から沖縄まで全国に出現しつつあるそうです。天野さんのお話は、テレワークを活用した新しい生き方・働き方が、地方から生まれることに大きな期待を抱かせる発表でした。



## 聖地への誘い

次に、和歌山県東京事務所の日根かがり次長より、世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」と、日本の文化の原点に遡るお話をいただきました。

「紀伊山地には、自然崇拜を起源とする熊野三山、弘法大師空海によって開かれた真言密教の聖地である高野山、そして山岳信仰と仏教を起源とする修験道の聖地とされる吉野大峰の3つの起源の異なる宗教の霊場があり、それぞれが参詣道で結ばれて、神仏習合の日本人の精神性を色濃く残す場所であるとして、2004年に世界遺産に登録されました。

このことは、1つの宗教しか受け入れない排他的な文化とは異なり、神も仏も受け入れてきた日本人の精神性を象徴するもので、共生・共存の文化、寛容の精神、折り合う力、そしてカスタマイズ力につながっています。空海は、唐で密教の教えを授かり、それを日本古来の信仰と融合させて1200年前に真言密教を開きましたが、今でも高野山奥の院で静かに瞑想修行をされていると言われています。」

今回、日根さんにもご協力いただき、この真言密教の瞑想法である阿字観を「テレワークでカスタマイズ」して、参加者に体験いただく企画を進めてきました。会場の参加者にとって、日根さんによるプレゼンは、今回のフォーラムのハイライトである遠隔瞑想体験の動機付けになりました。



## 高野山と東京を繋いで遠隔瞑想体験

セミナー用の会議室から、同じ階のレセプションルームに移り、参加者に瞑想体験をしていただきました。



会場には、既に瞑想体験道場が用意されていました。畳が敷かれ、その上には座布団と阿字観の説明が書かれた冊子が1つずつ並べられ、正面には、両側の金屏風に縁どられたスクリーンに、金剛峯寺の阿字観道場が映し出され、高雅で深遠な香りが漂い、高野山と東京の会場が一体となった厳かな空間がありました。

参加者は、会場入り口で「塗香（ずこう）」の粉をひとつまみとり、両手で擦り合わせて清めた後、靴を脱いで座布団に座わり、静かに開始を待ちました。

東京会場に用意したお香は、香木としては最高のものとされる伽羅を使った「伽羅大観（きやらだいかん）」というもので、今回特別に株式会社日本香堂様からご提供いただきました。

リモート接続先の高野山真言宗 総本山金剛峯寺 僧侶の倉本大雅（くらもと だいが）氏から、まず阿字観とその入門として今回ご指導いただく阿息観という呼吸法について説明がありました。その後、僧侶の指導のもと、姿勢を整え、梵字で書かれた「ア」の字を見つめて、「アー」という声を出しながら、口から息を吐きだし、鼻から吸うことを数分間繰り返して瞑想に入りました。（「ア」の字1字で、大日如来を表すそうです。）

「アーの声を口から出し、また耳から入ってまた出すことで循環させて、心をきれいにします。」

座禅などでは、“心は無にする”ことを目指すことが多いですが、阿字観では“心に浮かんでくる雑念を無理に消さずに受け止める”ように指導されます。





この日は、NEC ソリューションイノベータの南紀白浜センターのメンバーがお昼頃から高野山入りをし、阿字観道場側の TV 会議環境作りを行って、日頃のテレワークの成果を発揮すると共に、東京会場での遠隔瞑想体験と同時に、現地で瞑想体験（まさに「寺ワーク」）に参加しました。

阿字観道場には照明はなく、日が暮れると実に荘厳とした雰囲気になります。遠隔阿字観体験の間（17時から約1時間程）は、阿字観道場では、ろうそくとランタンを灯して明かりを取り、とても神秘的な感じがしていたそうです。

金剛峯寺側にも TV 会議システムを通じて東京会場の参加者の様子が映し出され、「もっと楽しんでください。足は半跏座でも胡坐でも正座でも楽な形でいいですよ。眠くなった方もいらっしゃるようですね。眠ってもいいですよ。」と、東京側の反応を見ながら倉本僧侶がご指導くださいました。

阿息観を3セット繰り返して、東京と高野山とで瞑想を実践し、参加者の顔も晴れやかになったところで、「また阿字観を体験したくなったら、高野山においでください。」と倉本僧侶のご挨拶で第一部は閉幕しました。



今回のような試みは、金剛峯寺としても初めてのことで、限られた人数で話し合うことが目的のTV会議と違い、阿字観を遠隔で指導することが、実際にどこまで可能なのか、参加者にどんな風に伝わるのか、少し心配していたそうですが、「こんな簡単な機材でできてしまうんですね。ちょっと心配していたが、意外に大丈夫なものですね。東京側の反応を確認しながらできたので、進めやすかった。」という感想をいただきました。

## 第二部

瞑想体験で心の迷いが晴れた後は、新木場センタービル1階のイタリアンレストラン PALETTE に会場を移して、第二部としてナイトサイエンスが行われました。第一部のセミナーや瞑想体験の感想を語り合い、テレワークの今後の可能性について意見交換を行うなどして、参加者同士の懇親を深めました。

### 参加者の声

「この集まりに来ている人は、みなワクワクして仕事をしている。心が満たされて仕事している感じが見て取れる。」  
「阿字観体験している間は心が澄んでいくような清々しさを味わった。あらためて高野山を訪れたい。」  
「阿字観では自分の心の声を聴くことが大事で、自分が無にならなくてよいというのは新鮮な驚きだった。」  
「大学時代は、仏教系の大学だったが、阿字観を初めて経験してみて、自分を無にする座禅との差を感じた。声を出して自分を顧みることに驚きがあった。」  
「発声しながら瞑想するので、自分の声を改めて聴いた。なかなかそんな機会はない。」  
といった感想をいただきました。

### 主催者コメント

軽井沢リゾートテレワーク協会 副会長 鈴木幹一氏

テレワークは充実した豊かな生活や豊かな日本という目的を達成するための手段。  
軽井沢の平均標高 1,000m という高度は、人間にとってとてもよい環境で、景色も五感を刺激する。  
また、人口 2 万人の軽井沢町には、別荘が 17,000 軒あり、幅広い人脈を得られる。地元、移住者、2 拠点移住者、別荘など、人材の多様性こそが軽井沢の特徴であり、結果として日タイノベーションが起きている。軽井沢町と東京を行き来している人は、1 日約 2,000 人で、東京との情報格差もない。  
そうした影響下で、仕事上でアイデアがどんどん出てくる。充実した働き方ができる。  
ひいてはそれがクリエイティブな仕事、充実した人生につながる。日本がよくなる。  
そうした使命感を持ってこの活動を広めていきたいと思っている。

### 後援者コメント

和歌山県 企画部 企画政策局 情報政策課長 天野宏氏

当県は、白浜町をはじめとした紀南地域を中心に、ワーケーション（欧米発の言葉で、テレワークを活用し、通常の勤務地以外の場所に滞在し、通常業務をしつつ、休暇や研修等のその土地ならではの活動をする）を昨年度から推進。

都会と地域の交流が促進されることで、地域活性化や地域からのビジネス創出等を期待している。ワーケーションについて、当県発の取組として全国にも広がりつつあり、今回、軽井沢リゾートテレワーク協会等にお誘いいただき、同協会主催の東京フォーラムで当県の取組について講演させていただいた。

私は「地方から日本を変える」という意気込みを持ってやっている。ワーケーション推進の副次的効果として、ワーケーションが地方発の取組として全国的なムーブメントになれば、地域からでも日本を変えていけるという自信が生まれるのではないかと期待している。

そのため、例えば、今回のように、軽井沢などの他地域と連携し一地域だけでなく集団的なアクションとして（「コレクティブアクション」として）全国に発信すること等により、ワーケーションの普及を更に促進していきたい。

### 運営者コメント

テレワークというと、当初は「離れた場所で仕事をする」ためのツールに主眼が置かれていたが、実際に経験してみると、従来の企業の枠組みを前提とする働き方とは違う、一人ひとりの個人が拠点となり、自分自身が働き方・生き方を考え、選択し、自分のスタイルを創り上げていく必要があるということにあらためて気づかされる。

いつでもどこでも仕事ができるようになるからこそ、個々人の心の持ちようが重要になってくると考え、今回は「自分の内面に目を向ける」をテーマとした。この集まりを通して、多様な働き方に対応できるような新たなイノベーションの共創ができればと思う。

以上