

2023年度 公立大学法人北九州市立大学特別研究推進費 実績報告書

2024年 4月 24日

北九州市立大学長 様

(所属・職名) Dept. of English

(氏名) Ashok Ashta

公立大学法人北九州市立大学特別研究推進費に係る研究実績について、次の通り報告します。

研究課題名	Lived experience of meditation in global work contexts					
	合計	使用内訳 (単位: 円)				
交付決定額	600,000	備品費	消耗品費	報酬	その他	旅費交通費
執行額	600,000			81,200		518,800
執行残額	0					
共同研究者	所属・職名		氏名		役割分担等	

研究分野: SDGs

キーワード: International partnerships, Decent work, stress, employee wellbeing

研究成果の概要 (和文)

研究結果は、瞑想がどのようにストレスを解消し、職場でのパフォーマンス、人間関係、ウェルビーイングに影響を与えるかを解明する統合概念モデルを生み出した。教育カリキュラムへの示唆も示されている。本研究は、人間中心のソサエティ 5.0 の発展に伴い、ディーセント・ワーク (働きがいのある人間らしい仕事) などの国連の持続可能な開発目標の実現に瞑想の有用性を結びつけた最初の研究の一つとなります。

具体的成果物として:

- 1 9月に行われた発表は、YouTube にアクセスできます。

<https://www.youtube.com/watch?v=21Z2P92hoj4&t=150s>

北九州市立大学の「世界と繋がる」ビジョンに継続して貢献しています。

- 2 「Usefulness of meditation for employee wellbeing: towards achieving United Nations Sustainable Development Goal No. 8」

題名の論文を現在学術誌に提出済み、レビューの段階です。

- 3 研究の成果を自分の授業においても説明し、10月の公開講座にも活かして、地域の一般市民にも普及しはじめています。

研究成果の学術的意義や社会的意義

SDG17 でいうパートナーシップを含む国際ビジネスが重要ですが、一方、SDG 8 (Decent Work) を妨げる要因ともなります。その人間を中心とした時生じるストレス軽減には、ビジネスマネジメント、ヒューマンリソースマネジメントにおいて、産業衛生安全、ウェルビーイングの一環で、メディテーションが教科書にも掲載されています。その瞑想（メディテーション）のよさをグローバルビジネスの実際の中で経験しているかの研究が重要かつ急務です。その研究結果は当大学の授業の場で生徒の教育につながるだけでなく、成果発表の場を通じて、北九大をはじめとする、北九州市のアジアなどとのつながりに貢献しています。

1. 研究の背景

Though there is growing awareness about the usefulness of meditation in business and management contexts, there needs to be more lived experience accounts that illustrate how meditation can be helpful in workplace contexts.

2. 研究の目的

This research aims to develop an integrated understanding of meditation for improved employee wellbeing

3. 研究の方法

Qualitative exploratory research was undertaken that used a lived experience analysis epistemology supported by autoethnographic participant observation.

4. 研究成果

The findings of the research generate an integrated conceptual model elucidating how meditation results in de-stressing and impacting performance, relationships and wellbeing in the workplace. Implications for education curriculum are presented. This study is among the first to link the usefulness of meditation to realizing the United Nations Sustainable Development Goals, such as decent work, in line with the development of a human-centric Society 5.0.