

รายงานการเข้าร่วมโครงการเอพีโอ

23-CL-26-GE-OSM-A

โครงการการศึกษาเชิงสังเกตการณ์ในหลายประเทศเกี่ยวกับภารกิจด้านสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิต
(Multicountry Observational Study Mission on Well-being and Productivity)

ระหว่างวันที่ 14 - 15 พฤศจิกายน 2566

ในรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom Meeting

จัดทำโดย

นางสาวณญา พรหมพันธ์

นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ

กองการต่างประเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

วันที่ 14-15 พฤศจิกายน 2566

ส่วนที่ 1 เนื้อหา/องค์ความรู้จากการเข้าร่วมโครงการ

การส่งเสริมสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิตในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนกำหนดทิศทางความสำเร็จทั้งในระดับบุคคลและองค์กร โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้นิยามคำว่า สุขภาวะที่ดี (Well-being) ไว้ว่า เป็นสภาวะเชิงบวกที่ปัจเจกบุคคลและสังคมได้รับ ซึ่งถูกกำหนดโดยสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม เชื่อมโยงกัน ทั้งนี้ สุขภาวะที่ดีจะส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพการทำงาน เพราะฉะนั้นการพัฒนาทักษะของผู้ปฏิบัติงานให้สามารถเรียนรู้วิธีบริหารจัดการชีวิตให้มีความยืดหยุ่น สามารถสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานได้ จึงเป็นทักษะที่จำเป็นและสำคัญมากในยุคปัจจุบัน

องค์การเพิ่มผลผลิตแห่งเอเชีย (Asian Productivity Organization: APO) ดำเนินโครงการการศึกษาเชิงสังเกตการณ์ในหลายประเทศเกี่ยวกับภารกิจด้านสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิต (Multicountry Observational Study Mission on Well-being and Productivity) ในรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom Meeting โดยมีวิทยากรจำนวน 4 คน จากสาธารณรัฐอินเดีย สาธารณรัฐอิสลามอิหร่าน ประเทศญี่ปุ่น และสหราชอาณาจักร และมีผู้เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 48 คน จาก 12 ประเทศสมาชิก APO ทั้งนี้ ในภาพรวมของโครงการเป็นการบรรยายและอภิปรายร่วมกัน รวมทั้งได้นำเสนอกรณีศึกษาและข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับบริบททางวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ ประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิตของผู้ปฏิบัติงาน ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการทำงาน การพัฒนาทักษะของผู้ปฏิบัติงาน แนวทางการสร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ แรงจูงใจ และแนวทางการทำงานแบบอิคิไก¹ ของญี่ปุ่น ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิต กฎระเบียบและนโยบายการจัดการในระดับชาติ กลยุทธ์ขององค์กรในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิตในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

1.1 ที่มาหรือวัตถุประสงค์ของโครงการฯ

แนวคิดเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 โดยที่มาของโครงการการศึกษาเชิงสังเกตการณ์ในหลายประเทศเกี่ยวกับภารกิจด้านสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิต (Multicountry Observational Study Mission on Well-being and Productivity) มุ่งเน้นการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิตในการ

¹ อิคิไก (ikigai) (生き甲斐) เป็นปรัชญาเซนที่เกี่ยวกับแนวทางการทำงานของคนญี่ปุ่น หมายถึง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ที่แท้จริง มาจากคำว่า “อิกิ (iki)” ที่แปลว่า “การมีชีวิต” และ “ไก (gai)” ที่แปลว่า “คุณค่า” ซึ่งเป็นแนวคิดที่ต้องการให้มนุษย์ชื่นชมความงามของสิ่งรอบตัว ด้วยการสร้างสมดุลความสุขทั้งกายใจ และจิตวิญญาณ ผ่านการรู้จักตัวเองและค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป โดยองค์การเพิ่มผลผลิตแห่งเอเชีย (Asian Productivity Organization: APO) มองเห็นความสำคัญของการมีสุขภาวะที่ดี (Well-being) และการเพิ่มผลผลิต (Productivity) ว่าเสมือนเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จของทั้งบุคคลและองค์กร ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างการมีสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิตในการทำงานให้มีประสิทธิภาพเป็นหนึ่งในประเด็นหลักต้นซึ่งถูกบรรจุอยู่ในวิสัยทัศน์ของ APO ปี 2025 ซึ่งให้ความสำคัญกับคุณภาพของบุคลากรในด้านสร้างผลผลิตเพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ วัตถุประสงค์หลักของโครงการฯ มีดังต่อไปนี้

- เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจในวิธีการจัดการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิตของผู้ปฏิบัติงาน
- เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของความสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวเพื่อความเป็นอยู่ที่ดี
- เพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดทางอารมณ์ในการนำไปปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทุกระดับ
- เพื่อหารือเกี่ยวกับนโยบายระดับชาติและกลยุทธ์ขององค์กรในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิตในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 เนื้อหา/องค์ความรู้ที่ได้จากกิจกรรมต่างๆ พร้อมแสดงความคิดเห็นหรือยกตัวอย่างประเด็นที่สามารถนำมาปรับใช้ในองค์กรหรือประเทศไทย

➤ ภาพรวมการบรรยายและอภิปราย แบ่งเป็น 6 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

วันที่ 1: วันอังคารที่ 14 พฤศจิกายน 2566	
Open Session:	พิธีเปิด กล่าวต้อนรับ โดย Dr. Mir Saman Pishvae หัวหน้าหน่วยงานเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ (National Productivity Organizations: NPOs) ของสาธารณรัฐอิสลามอิหร่าน
Session 1:	เรื่อง ภาพรวมของสุขภาวะที่ดีในที่ทำงาน ผลกระทบต่อประสิทธิภาพการผลิต แนวโน้มที่เปลี่ยนแปลง และการออกแบบนโยบายที่มีประสิทธิภาพ (Overview of workplace health, its impact on productivity, changing trends, and designing effective programs) วิทยากร: Mr. Tommy Hutchinson ผู้ร่วมก่อตั้งศูนย์สุขภาพระดับโลก จากสหราชอาณาจักร
Session 2:	เรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและความสามารถในการสร้างผลผลิตอย่างครอบคลุม (Work-life balance and inclusive productivity) วิทยากร: Mr. Saravanan Gopalakrishnan อธิบดีกรมผลิตภาพแห่งชาติ สาธารณรัฐอินเดีย
Session 3:	เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Factors affecting well-being and productivity) วิทยากร: Dr. Alireza Zali อธิการบดีมหาวิทยาลัย Shahid Beheshti คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ สาธารณรัฐอิสลามอิหร่าน
วันที่ 2: วันพุธที่ 15 พฤศจิกายน 2566	
Session 4:	เรื่อง เคล็ดลับสามประการของญี่ปุ่นเพื่อชีวิตที่สมดุลในโลกสมัยใหม่ (Three Japanese secrets for a balanced life in the modern world) วิทยากร: Mr. Hector Garcia นักเขียน Curiosity GK ชาวญี่ปุ่น
Session 5:	บทบาทของผู้กำหนดนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในที่ทำงาน

	(Role of policy makers in promoting workplace health and well-being) วิทยากร: Mr. Tommy Hutchinson ผู้ร่วมก่อตั้งศูนย์สุขภาพระดับโลก จากสหราชอาณาจักร
Session 6:	เครื่องมือและเทคนิคเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน (Tools and Techniques for employee well-being) วิทยากร: Dr. Alireza Zali อธิการบดีคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัย Shahid Beheshti

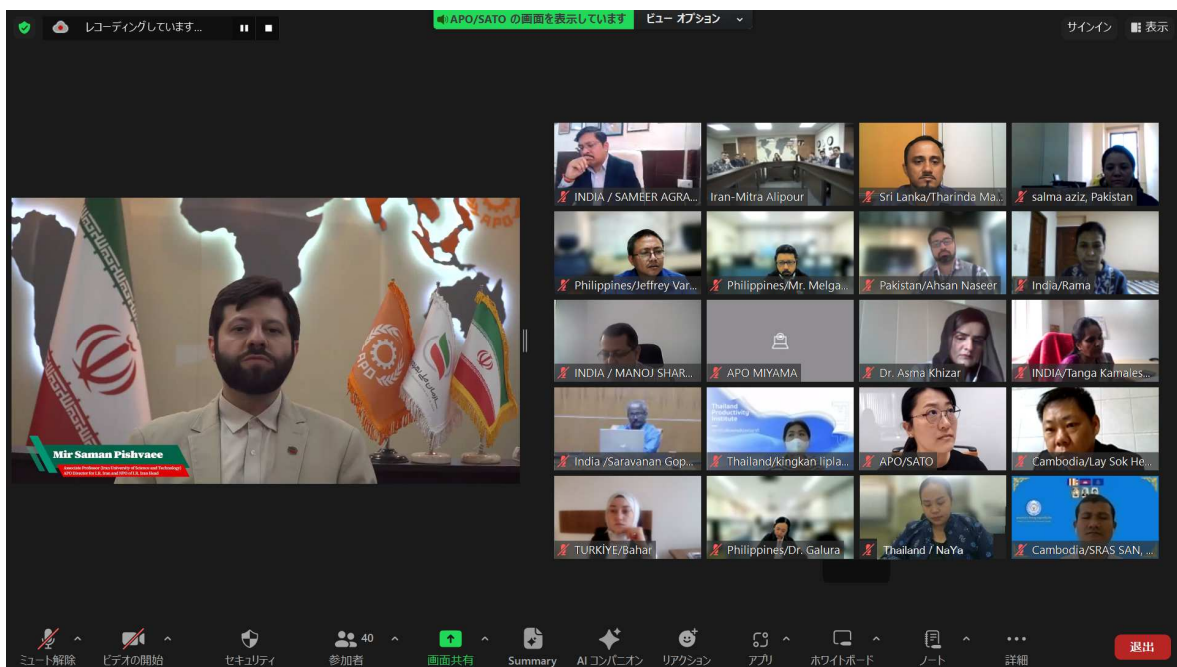
➢ สารสำคัญของ การบรรยายและอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

Open Session : พิธีเปิด

เป็นการกล่าวต้อนรับ โดย Dr. Mir Saman Pishvae

หัวหน้าหน่วยงานเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ (National Productivity Organizations: NPOs) ของสาธารณรัฐอิสลามอิหร่าน

Dr. Mir Saman Pishvae กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดยกล่าวรายงานถึงที่มาของโครงการ Multicountry Observational Study Mission on Well-being and Productivity และวัตถุประสงค์หลักในการสร้างความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างสมดุลของชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของคนในทุกช่วงวัย และการเพิ่มผลผลิตในการทำงานเพื่อ ขับเคลื่อนสังคมสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคล ระดับองค์กร และระดับนโยบายเพื่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป



Session 1: เรื่อง ภาพรวมของสุขภาพที่ดีในที่ทำงาน ผลกระทบต่อประสิทธิภาพการผลิต แนวโน้มที่เปลี่ยนแปลง และการออกแบบนโยบายที่มีประสิทธิภาพ (Overview of workplace health, its impact on productivity, changing trends, and designing effective programs)

วิทยากร: Mr. Tommy Hutchinson ผู้ร่วมก่อตั้งศูนย์สุขภาพระดับโลก จากสหราชอาณาจักร

ในส่วนนี้เกี่ยวข้องกับคำจำกัดความของสมดุลชีวิตในการทำงาน เครื่องมือและเทคนิคเพื่อสร้างความสมดุลในชีวิต โดยสุขภาวะที่ดีในที่ทำงานส่งผลดีโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการขับเคลื่อนองค์กร ซึ่งผลผลิตจากการทำงานสามารถวัดจากประสิทธิภาพของบุคคลในการทำงานให้เสร็จสิ้น โดยสามารถวัดได้ทั้งต่อบุคคลคน ต่อทีม ต่อองค์กร ต่อประเทศ

ตัวอย่าง คำจำกัดความของสมดุลชีวิตในการทำงาน

“สุขภาพที่ดีคือธุรกิจที่ดี”

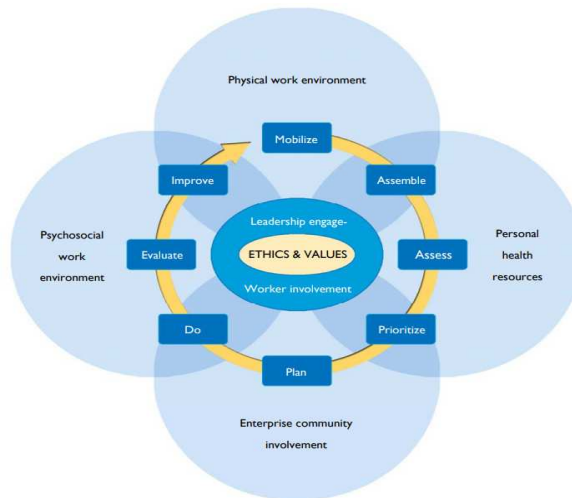
~Paul Dreschler, Chairman, Bibby Line Group

"สมรรถภาพทางกายไม่ได้เป็นเพียงกุญแจสำคัญที่สุดประการหนึ่งในการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานของกิจกรรมทางปัญญาที่มีพลังและสร้างสรรค์"

~John F. Kennedy

ยิ่งระดับพลังงานของคุณสูงเท่าใด ร่างกายก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น
ยิ่งร่างกายของคุณมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่าไร คุณก็จะรู้สึกดีขึ้น
และคุณก็จะยิ่งใช้ความสามารถของคุณเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่โดดเด่นมากขึ้นเท่านั้น

~Tony Robbins



ภาพ โมเดลสุขภาวะที่ดีในที่ทำงาน

ต้นแบบในการดำเนินการขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)

จากคำกล่าวที่ว่า “คนที่มีสุขภาพที่ดี มีแรงจูงใจสูง มีความสุข ย่อมมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานมากขึ้น” บางคนมองว่า ความคิดข้างต้นอาจจะใช่ อาจจะไม่ใช่ ในขณะที่บางคนแย้งว่า มันได้รับการพิสูจน์แล้ว แต่ส่วนใหญ่มองว่าสาเหตุและปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องมีความซับซ้อนมาก และจำเป็นต้องมีการวิเคราะห์เชิงลึกมากขึ้น

คำถามที่เกิดขึ้นคือ มีเพียงตัวชี้วัดเดียวที่สุดหรือเราจำเป็นต้องมีการผสมผสานของตัวชี้วัดที่หลากหลาย? จากการวิเคราะห์ พบว่า ปัจจัยจุลภาค (Micro factors) เช่น การป้องกัน การบรรเทา การปรับปรุงตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพการทำงาน (โภชนาการ การนอนหลับ สมรรถภาพทางร่างกาย การทำงาน กับสถานะที่กำลังดำเนินอยู่) เป็นปัจจัยที่ง่ายกว่าในการจัดการในระดับองค์กร ในขณะที่ปัจจัยมหภาคหรือระบบ (Macro or system factors) เป็นการเน้นถึงคุณภาพโดยรวมในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของการดูแลสุขภาพ ปัจจัยด้านเทคโนโลยี นโยบาย งบประมาณ หรือวัฒนธรรมต่าง ๆ ซึ่งมีความยากในการจัดการระดับองค์กร

Session 2: เรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและความสามารถในการสร้างผลผลิตอย่างครอบคลุม (Work- life balance and inclusive productivity)
วิทยากร: Mr.Saravanan Gopalakrishnan อธิบดีกรมผลิตภาพแห่งชาติ สาธารณรัฐอินเดีย

วัตถุประสงค์ในการเรียนรู้

1. ความต้องการความสมดุลในชีวิตการทำงาน (Work Life Balance)
2. ปัจจัยการแทรกแซงความสมดุลในชีวิตการทำงาน (ระดับบุคคลและระดับองค์กร)
 - การจัดการเวลา
 - การจัดการด้านสุขภาพ
3. ประโยชน์ของสมดุลในชีวิตการทำงาน



Work Life Balance คือ แนวคิดเรื่องความสมดุลระหว่างงาน (อาชีพ ความทะเยอทะยาน) และไลฟ์สไตล์ (ความฝันชีวิตครอบครัว) โดยหากบุคคลไม่มีสมดุลในชีวิตการทำงานจะมีอาการ เช่น ซึมเศร้า เหนื่อยล้า วิตกกังวล เครียด ขัดแย้งกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี มีการจัดการชีวิตที่ไม่ดี ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น โดยสาเหตุของความไม่สมดุลของชีวิตการทำงานเกิดจากปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ ความทะเยอทะยานส่วนบุคคล ฯลฯ

การสร้างสมดุลในชีวิตการทำงานในระดับบุคคล (Individual level) โดยใช้หลักการงานของคนญี่ปุ่นด้วยแนวคิดแบบอิกิไก (Ikigai) ซึ่งเป็นปรัชญาเซนที่ต้องการให้มนุษย์ชื่นชมความงามของสิ่งรอบตัว ด้วยการสร้างความสุข ทั้งกายใจ และจิตวิญญาณ ผ่านการรู้จักตัวเองและค้นพบตัวตน กล่าวถึง จุดประสงค์ของการมีชีวิตอยู่ที่ทำให้คนเรามีคุณค่า ซึ่งประกอบด้วยพื้นฐานความคิด 4 ข้อ ได้แก่ อะไรคือสิ่งที่เรารัก (What you love) อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี (What you are

good at) อะไรคือสิ่งที่ทำให้เกิดรายได้ (What you can be paid for) และอะไรคือสิ่งที่สังคมต้องการ (What the world needs) ซึ่งเป็นการตั้งคำถามเพื่อค้นหาคำตอบว่าแท้จริงแล้วอะไรคือจุดมุ่งหมายของชีวิต หรือ เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ โดยการเห็นสิ่งดี ๆ ในตัวเอง พึงพอใจกับชีวิตที่เรียบง่ายและสิ่งที่มีอยู่แล้ว และพัฒนาตนเองต่อไป



แผนภาพ แนวคิดแบบอิกิไก (Ikigai)

แนวทางการจัดระบบชีวิตการทำงานในระดับบุคคล อาทิ การจัดลำดับความสำคัญของงาน การบริหารเวลา การพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ การเรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ไม่” ในบางโอกาส การเรียนรู้ทักษะจัดการความเครียด การนำเทคโนโลยีมาใช้ประโยชน์ การรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ การวางแผนวันหยุดพักผ่อนเพื่อชาร์จพลัง เป็นต้น

การสร้างสมดุลในชีวิตการทำงานระดับองค์กรเข้าแทรกแซง (Organisational level Intervention) เช่น การฝึกอบรมพนักงาน การวางแผนอาชีพและการสร้างทีม การกำหนดเวลาที่ยืดหยุ่น การปรับรูปแบบการทำงานใหม่ โดยทำงานจากที่บ้าน (Work from Home)/แบบผสมผสาน (Hybrid working) นโยบายการลาต่าง ๆ การออกแบบงาน การจัดการทรัพยากร การปรับเปลี่ยนบรรยากาศในการทำงาน

การแนะนำเครื่องมือเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1. การมีสติ (Mindfulness) หรือสถานะของการรู้ตัว ส่งผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน
2. การทำสมาธิ (Meditation) เป็นการให้ความสนใจเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น
3. โยคะ (Yoga) เป็นการรวมกาย จิต และวิญญาณ ให้เป็นหนึ่งเดียว

ประโยชน์ของสมดุลชีวิตการทำงาน คือ ผู้ปฏิบัติงานมีความสุข สภาพแวดล้อมในการทำงานดีขึ้น และเกิดผลผลิตที่มีประสิทธิภาพ

Session 3: เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีและการเพิ่มผลผลิตอย่างมีประสิทธิภาพ
(Factors affecting well-being and productivity)

วิทยากร: Dr. Alireza Zali

อธิการบดีมหาวิทยาลัย Shahid Beheshti คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ สาธารณรัฐอิหร่าน

เซสชันนี้อธิบายแนวทางทางวิทยาศาสตร์ วิธีการ และแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีในการวัดผลผลิตภาพของกำลังคน และการแนะนำองค์ประกอบพื้นฐานของระบบสุขภาพที่เน้นไปที่ทรัพยากรมนุษย์

ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี Promoting well-being

- ความเป็นอยู่ที่ดีเป็นสภาวะเชิงบวกที่บุคคลและสังคมประสบ..
- ความเป็นอยู่ที่ดีนั้นครอบคลุมถึงคุณภาพชีวิตและความสามารถของผู้คนและสังคมในการช่วยเหลือโลกด้วยสำนึกแห่งความหมายและจุดมุ่งหมาย
- การมุ่งเน้นไปที่ความเป็นอยู่ที่ดีสนับสนุนการติดตามการกระจายทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน ความเจริญรุ่งเรืองโดยรวม และความยั่งยืน
- ความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมสามารถกำหนดได้จากขอบเขตที่สังคมสามารถฟื้นตัวได้ สร้างขีดความสามารถในการดำเนินการและเตรียมพร้อมที่จะก้าวข้ามความท้าทาย



Session 4: เรื่อง เคล็ดลับสามประการของญี่ปุ่นเพื่อชีวิตที่สมดุลในโลกสมัยใหม่
(Three Japanese secrets for a balanced life in the modern world)
วิทยากร: Mr. Hector Garcia นักเขียน Curiosity GK ชาวญี่ปุ่น

เคล็ดลับ 3 ประการที่เราจะได้เรียนรู้ร่วมกันคือ อิกิไก (Ikigai) วาบิซาบิ (Wabisabi) / ไคเซ็น (kaizen) และอิชิโกะอิชิเอะ (Ichigo-ichie) แนวคิดญี่ปุ่นทั้งสามนี้ช่วยเหลือชาวญี่ปุ่นมาเป็นเวลานานแล้ว เราจะได้เรียนรู้ว่าเราจะนำไปใช้ในชีวิตรส่วนตัวได้อย่างไร เราจะเห็นวิธีที่เราทำได้เช่นกัน ใช้ปรัชญาญี่ปุ่นเหล่านี้เพื่อปรับปรุงองค์กรของเราและเพิ่มความรู้สึกรักมีเป้าหมายในตัวเราแต่ละคน

อิกิไก (Ikigai) จุดประสงค์ของการมีชีวิตอยู่ที่ทำให้คนเรามีคุณค่า

1. สิ่งที่เรารัก (What you love) + สิ่งที่เราทำได้ดี (What you are good at) = แรงผลักดัน Passion
2. สิ่งที่เรารัก (What you love) + สิ่งโลกต้องการ (What the world needs) = หน้าที่ Mission
3. สิ่งโลกต้องการ (What the world needs) + สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้ (What you can be paid for) = ทักษะวิชาชีพ (Vocation)
4. สิ่งที่เราทำได้ดี (What you are good at) + สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้ (What you can be paid for) = อาชีพ (Profession)



- วาบิซาบิ/ไคเซ็น (Wabisabi / kaizen)

การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบแบบชื่นชมความงามของความไม่สมบูรณ์แบบ



WABI-SABI
Accepting the
imperfect,
appreciating the beauty
of imperfection.

- อิจิโกะอิจิเอะ (Ichigo-ichie)

Ichigo Ichie คือสุภาษิตดั้งเดิมของญี่ปุ่น ที่แปลได้คร่าวๆว่า “โอกาสเดียว พบกันครั้งเดียว” หรือหมายถึงว่าช่วงเวลาที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวเท่านั้นในชีวิต ถ้าแปลเป็นภาษาอังกฤษก็น่าจะตรงกับคำว่า “once in a lifetime” นั้นเอง ว่ากันว่าที่มาของสุภาษิตนี้บัญญัติขึ้นโดยปรมาจารย์ด้านการชงชา Sen no Rikyu ในศตวรรษที่ 16 ต่อมาในศตวรรษที่ 19 ได้มีการขยายความโดยปรมาจารย์ด้านการชงชาอีกคนที่ชื่อว่า li Naosuke ว่ากันว่าด้วยความที่เขาโดนชูลอบสังหารบ่อยมาก ในทุกๆครั้งที่เขาชงชา เขาจะตั้งใจชงเหมือนชาถ้วยนั้นจะเป็นชาถ้วยสุดท้ายในชีวิตของเขา และทุกๆครั้งที่เขาชงชา ชาของเขา ก็จะรสชาติไม่เหมือนเดิม

และวิธีที่จะเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ก็คือ Ichigo Ichie หรือการตระหนักว่าแต่ละวินาทีที่เกิดขึ้นนั้นคือช่วงเวลาที่มีค่า ที่ไม่มีวันจะเกิดขึ้นซ้ำ เราไม่สามารถสร้างขึ้นใหม่ได้อีก หลังจากนั้น ปรชญาณี่จึงกลายเป็นหลักสำคัญของพิธีชงชา โดยผู้ที่มาร่วมพิธีชงชามีความเข้าใจร่วมกันว่าพิธีชงชาในครั้งนั้นจะไม่เกิดขึ้น (เหมือนเดิม) อีกต่อไปในชีวิตของพวกเขา การชงชาแต่ละครั้งจึงเป็นช่วงเวลาศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องให้ความเคารพ ใส่ใจอย่างจริงจัง



Session 5: บทบาทของผู้กำหนดนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในที่ทำงาน
(Role of policy makers in promoting workplace health and well-being)

วิทยากร: Mr. Tommy Hutchinson

ผู้ร่วมก่อตั้งศูนย์สุขภาพระดับโลก จากสหราชอาณาจักร

เซสชันนี้จะอภิปรายว่ากฎระเบียบและนโยบายสามารถส่งเสริมการจัดการด้านสุขภาพและการผลิตในระดับชาติได้อย่างไร

บทบาทของรัฐบาล Role of Government

1. ตัวเร่งปฏิกิริยาสำหรับการเปลี่ยนแปลง เช่น ส่งเสริมแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด
2. ประชาสัมพันธ์/เน้นระดับชาติ
3. กฎหมายเกี่ยวกับมาตรฐานขั้นต่ำ
4. เปิดตัวความคิดริเริ่มเชิงนโยบาย
5. โครงการนโยบายกองทุน
6. ผู้รวบรวมผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
7. กำหนดความร่วมมือ

Session 6: เครื่องมือและเทคนิคเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน
(Tools and Techniques for employee well-being)

วิทยากร: Dr. Alireza Zali

อธิการบดีคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัย Shahid Beheshti

เซสชันนี้จะแนะนำโครงการต่างๆ ที่ดำเนินการโดย SBMU ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งรวมถึงเครื่องมือและเทคนิคในการปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน

ความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานครอบคลุมสุขภาพทุกประเภท Employee wellbeing covers all types of wellness

- สุขภาพร่างกาย
- สุขภาพทางอารมณ์
- ความอยู่ดีมีสุขทางจิตใจ
- ความสัมพันธ์ทางสังคม
- ความมั่นคงทางการเงิน



Sport events for employees and Different Types of Competitions in the Workplace

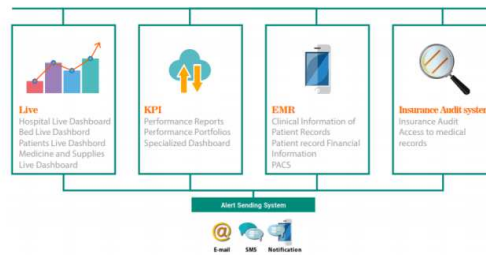
บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้เกษียณอายุ Services and facilities for Retirees

- บริการประกันชีวิต
- บริการประกันบำนาญ
- บริการทันตกรรม
- บริการนิติเวช



Health Intelligent Management (HIM) system

A practical tool for employee management in SBMU



เป้าหมายเชิงกลยุทธ์ Strategic Goals

1. การปรับปรุงคุณภาพการบริการ
2. การปรับปรุงประสิทธิภาพการผลิต
3. การเพิ่มความพึงพอใจของผู้ป่วยและพนักงาน
4. การปรับปรุงคุณภาพการศึกษาทางการแพทย์

ส่วนที่ 2 ประโยชน์ที่ได้รับและการขยายผลจากการเข้าร่วมโครงการ

■ ประโยชน์ต่อตนเอง

- มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการจัดการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและการเพิ่มผลผลิตของตนเอง
- สร้างแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยน Mindset ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- เห็นคุณค่าของการใช้ชีวิต โดยให้ความสำคัญในการบริหารจัดการเวลาระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวให้มีระเบียบมากขึ้นเพื่อสร้างสมดุลในชีวิต

■ ประโยชน์ต่อหน่วยงานต้นสังกัด

- เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างวัฒนธรรมที่ดีให้กับองค์กร และระบบราชการในภาพรวม ที่มุ่งเน้นการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและการเพิ่มผลผลิตในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อบุคคลและองค์กร
- นำองค์ความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่ในหน่วยงาน/องค์กร เพื่อหารือเกี่ยวกับนโยบาย/กลยุทธ์ในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี เพื่อเพิ่มผลผลิตในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

■ กิจกรรมการขยายผลที่ได้ดำเนินการภายในระยะเวลา 60 วันนับจากวันสุดท้ายของโครงการ

เบื้องต้นได้มีการร่วมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ที่ได้รับให้กับบุคคลในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้นำแนวทางที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในการพัฒนาชีวิตของตนเองต่อไป นอกจากนี้ ได้มีการเสนอแนวทางการพัฒนาองค์กรในการนำองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและการเพิ่มผลผลิตในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเสนอแนะให้มีการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมทั้งภาคบังคับและภาคทางเลือก ในรูปแบบ E-Learning เพื่อเป็นแหล่งความรู้ให้กับบุคลากรภาครัฐหรือบุคคลอื่นที่สนใจได้เข้ามาเรียนรู้ รวมทั้งผลักดันให้มีการฝึกอบรมจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ให้กับองค์กรในการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติงานให้มีสุขภาพที่ดี โดยผลที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่จะช่วยเพิ่มผลผลิตที่มีประสิทธิภาพจากการทำงานของบุคลากรในองค์กรเท่านั้น แต่ยังเป็นการช่วยให้การขับเคลื่อนองค์กรในภาพรวมให้บรรลุเป้าหมายและเกิดประโยชน์ต่อไป

■ กิจกรรมการขยายผลที่จะดำเนินการภายใน 6 เดือนหลังเข้าร่วมโครงการ

สืบเนื่องจากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา พบว่า การเกิดอาชญากรรมร้ายแรงในสังคมไทยจะมีกลุ่มของข้าราชการเข้าไปเกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้น ทั้งในบทบาทผู้กระทำผิดและผู้ร่วมกระทำผิด อาทิ กรณีกราดยิง การปล้น ชิงทรัพย์ ตลอดจนความรุนแรงต่อตนเอง เช่น การทำร้ายตนเอง การฆ่าตัวตาย โดยสาเหตุหลักส่วนใหญ่มาจากปัญหาสะสมหลายมิติ อาทิ ภาวะหนี้สิน ความกดดันจากครอบครัว สภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม การถูกเอารัดเอาเปรียบและไม่ได้รับความเป็นธรรมในระบบราชการ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตของข้าราชการโดยตรง โดยไม่สามารถจัดการในรูปแบบอื่นได้ จนกระทั่งพัฒนาไปเป็นความรุนแรงรูปแบบต่าง ๆ ต่อไป

เนื่องจากดิฉันจบการศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชญาวิทยาและงานยุติธรรม และมีความสนใจเป็นพิเศษในประเด็นด้านการพัฒนาสุขภาพจิตของคนในสังคม โดยเฉพาะมิติการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีเพื่อขจัดปัญหาความรุนแรงในสังคมและลดมูลเหตุแรงจูงใจในการก่ออาชญากรรมทุกรูปแบบ ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการฯ ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากโครงการนี้เกี่ยวข้องกับ Well-being and Productivity โดยดิฉันได้วางแผนที่จะขยายผลจากองค์ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมนี้ไปปรับใช้ในงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพที่ดี (Well-being) และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพเพื่อสร้างผลผลิตที่ดี (Productivity) ให้กับสังคม โดยเชื่อมโยงกับมิติด้านการป้องกันอาชญากรรมและความรุนแรง เพื่อเป้าหมายหลักในการพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น ทั้งนี้ ดิฉันมีความตั้งใจจะเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับข้าราชการและบุคลากรในภาครัฐ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ที่สำคัญที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการฯ เพื่อนำไปปรับใช้ในการสร้างสมดุลในชีวิตให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะสามารถสร้างสรรค์ผลผลิตที่มีคุณภาพจากการทำงาน และสามารถให้บริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อองค์กรต่อไป



23-CL-26-GE-OSM-A
Digital Multicountry Observational Study Mission on Well-being and Productivity
14-15 November 2023
Implementing Organizations: the APO Secretariat

Time (Japan Time)	Agenda	Speaker
Day 1: Tuesday, 14 November 2023		
13:30–14:00	Registration/Zoom Connection	APO Secretariat
14:00–14:10	Opening Session: Welcome Remarks by Dr. Mir Saman Pishvae, NPO Head of I.R. Iran	Associate Professor of Iran University of Science and Technology and APO Director for I.R. Iran
	Introduction of Resource Persons and Participants Group Photo	Mao Sato APO Secretariat
14:10–14:20	APO Introduction and Course Objectives	Mao Sato, APO Secretariat
14:20–15:20	Session 1: Overview of workplace health, its impact on productivity, changing trends, and designing effective programs This session provides you the overview of correlations between health and worker performance, their impact on productivity, and how to design and manage them at organizational level.	Mr. Tommy Hutchinson Co-founder, Global Centre for Healthy Workplaces, UK
15:20–15:30	Break	
15:30–16:30	Session 2: Health and Productivity This session deals with definition of work life balance, tools and techniques for work life balance in general. Yoga, Mindfulness as tool for work life balance will also be discussed in the session while highlighting the impact of work life balance on Productivity.	Mr.Saravanan Gopalakrishnan Director General, National Productivity Council, India
16:30-17:30	Session 3: Factors affecting well-being and productivity This session explains scientific approaches, methodologies, and concepts on well-being to measure productivity of workforce, and introduction of building blocks of health system focusing on human resource.	Dr. Alireza Zali Chancellor, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Iran
End of Day 1		



Time (Japan Time)	Agenda	Speaker
Day 2: Wednesday, 15 November 2023		
13:30–14:00	Registration/Zoom Connection	
14:00–15:00	<p>Session 4: Three Japanese secrets for a balanced life in the modern world</p> <p>The three secrets that we will learn together are: Ikigai, Wabisabi / kaizen, and Ichigo-ichie. These three Japanese concepts have been helping the Japanese since a long time ago, we will learn how we can use them in our personal lives. We will also see ways in which we can apply these Japanese philosophies to improve our organizations and increase the feeling of purpose in each of us.</p>	Mr. Hector Garcia Writer, Curiosity GK, Japan
15:00–16:00	<p>Session 5: Role of policy makers in promoting workplace health and well-being</p> <p>This session discusses how regulations and policies can boost health and productivity management at national level.</p>	Mr. Tommy Hutchinson Co-founder, Global Centre for Healthy Workplaces, UK
16:00–16:10	Break	
16:10–17:10	<p>Session 6: Tools and Techniques for employee well-being</p> <p>This session introduces various projects conducted by the SBMU in relation to well-beings, which includes tools and techniques for improving the well-beings of employees.</p>	Dr. Alireza Zali Chancellor, Shahid Beheshti University of Medical Sciences (SBMU), Iran
17:10–17:30	<p>Closing Session:</p> <p>Vote of Thanks</p> <p>Closing Remarks</p> <p>Administrative Announcement by APO Secretariat (evaluation, certificate)</p>	<p>Selected Participants</p> <p>APO LO of I.R. Iran</p> <p>Mao Sato APO Secretariat</p>
End of the Course		



PROJECT NOTIFICATION

Reference No.: 205

Date of Issue	22 September 2023
Project Code	23-CL-26-GE-OSM-A
Title	Multicountry Observational Study Mission on Well-being and Productivity
Timing	14 November 2023–15 November 2023
Hosting Country(ies)	APO Secretariat
Venue City(ies)	Not Applicable
Modality	Online
Implementing Organization(s)	APO Secretariat
Participating Country(ies)	All Member Countries
Overseas Participants	57
Local Participants	12
Closing Date	31 October 2023
Remarks	Not Applicable

Objectives	Understand how to manage the health and productivity of workers; raise awareness of the importance of work–life balance in maintaining well-being; foster emotional intelligence skills to improve interpersonal relationships and productivity; and discuss national policies and corporate strategies for creating supportive work environments that promote well-being and productivity.
Rationale	The APO Vision 2025 promotes the importance of the quality of the workforce in productivity. The concept of well-being has gained increasing attention in recent years in the Asia-Pacific region based on several factors such as rapid economic growth in urban areas, aging of populations, concerns for mental health, and emphasis on the SDGs.
Background	<p>Fostering well-being and productivity is essential for individuals and organizations to thrive. The WHO defines "well-being" as a "positive state experienced by individuals and societies, which is determined by social, economic and environmental conditions." By recognizing the connection between well-being and productivity, workplaces can create positive environments. Understanding work–life balance, flexible work arrangements, and skill development for employees is crucial for this.</p> <p>According to a 2023 Harvard Business Review article, a study conducted by Ernst and Young showed that for every additional 10 hours of vacation time that employees took, their year-end performance improved by 8%, and using all vacation time increased the chances of receiving a promotion or raise. Ensuring workers' health and well-being not only contributes to higher productivity but also invigorates organizations, resulting in improved performance and profitability over the long term.</p>
Topics	Overview of correlations between health and worker performance, their impact on productivity, and how to manage them at organizational level; Work–life balance, mindfulness, emotional intelligence, motivation, and ikigai; Factors affecting well-being and productivity; and How regulations and policies can boost health and productivity management at national level.
Outcome	The link between well-being and productivity is understood; employees' well-being is promoted and resilience in the face of challenges is increased; and practical skills in time management, goal setting, and developing policies to improve well-being and raise productivity are applied.
Qualifications	Government officials, representatives of industrial associations, leaders and representatives of enterprises, academics, and entrepreneurs involved in promoting well-being and productivity at the workplace.

Please refer to the implementation procedures circulated with this document for further details.



Dr. Indra Pradana Singawinata
Secretary-General