

印刷製本包装機械健康保険組合員様向け
メンタルヘルスセミナー

メンタルケアの基礎と マインドフルネスの実践

2021.4.7
株式会社エクセリーベ
清水智子

1

～ 本日のお品書き ～

1. メンタルケアの基礎
2. 実践！マインドフルネス
3. まとめ

1. メンタルケアの基礎

3

メンタルケアの基礎

メンタルケアのポイント、それは・・・

「 」 と 「 」



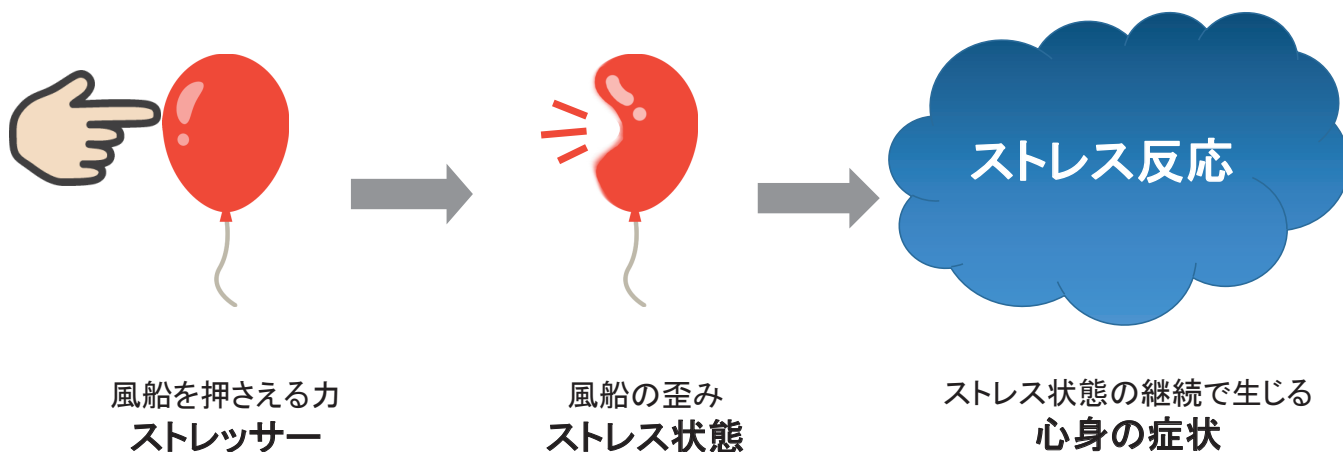
4

▼4つのケア

種類	担当者	内容
セルフケア	労働者本人 (管理監督者含む)	ストレスに対する理解を深めた上で、自分に合ったケアを行う
ラインによるケア	組織の管理監督者	勤怠や職場環境の把握、相談対応 復帰支援、職場環境改善の取組 等
事業場内産業保健 スタッフによるケア	産業医・産業保健師 等	メンタルヘルス対策の企画立案、医学 的知見による指導、相談対応 等
事業場外資源による ケア	外部の相談機関 等	都道府県産業保健推進センター、 地域産業保健センター、EAP等の活用

5

▼ストレスって、なに？



6

▼ストレスの種類

内容	具体例
物理的	暑さ、寒さ、匂い、音、混雑など
化学的	公害物質、薬物、酸素欠乏・過剰、一酸化炭素など
心理・社会的	人間関係、仕事上の問題、家庭の問題など
生物学的	細菌、ウイルスなど

7

▼ストレス反応の例

種類	具体例
心理面	活気の低下、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感
身体面	動悸、胃腸障害、睡眠障害、血圧上昇、免疫力低下 食欲低下、頭痛、発汗
行動面	仕事の能率低下、満足感(職務・生活)の低下、喫煙 飲酒、欠勤

8

▼メンタルヘルスのチェックポイント

【自身で気づく変化】

憂うつ感
無気力感
不安感
睡眠の変化
食欲・体重の変化
疲労・倦怠感の変化

【周囲が気づく変化】

遅刻・早退・欠勤の増加
ミスの増加
能率・判断力の低下
対人関係や会話の減少
表情の変化
身体症状の訴え

2. Google・Yahooも実践！
マインドフルネスとは

YAHOO! JAPAN
ヤフー株式会社
グッドコンディション推進室リーダー
中村 博

マインドフルネスって効果あるの？ ヤフー社の、累計800人以上が参加した取り組みとは

公開日：2018年10月10日

グーグルの
マインドフルネス革命

「思いやり」「優しさ」「自己観察」
「共感」「信頼」、そして「成長」へ——
個人と組織を豊かに変えた
必修プログラム

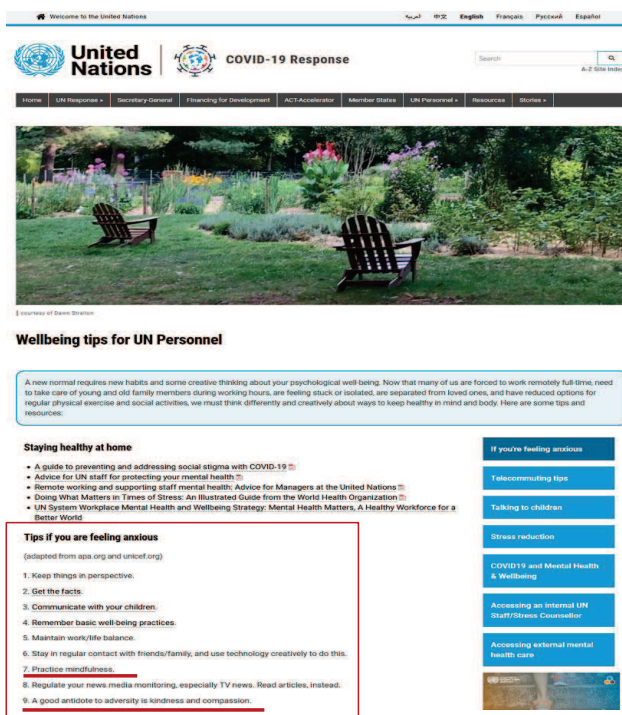
サンガ編集部【編著】

グーグル社員5万人の
「10人に1人」が実践する
最先端のプラクティス

グーグル人材開発部門
ウェイン氏 インタビュー

『Wellbeing tips for UN Personnel』

<https://www.un.org/en/coronavirus/wellness>

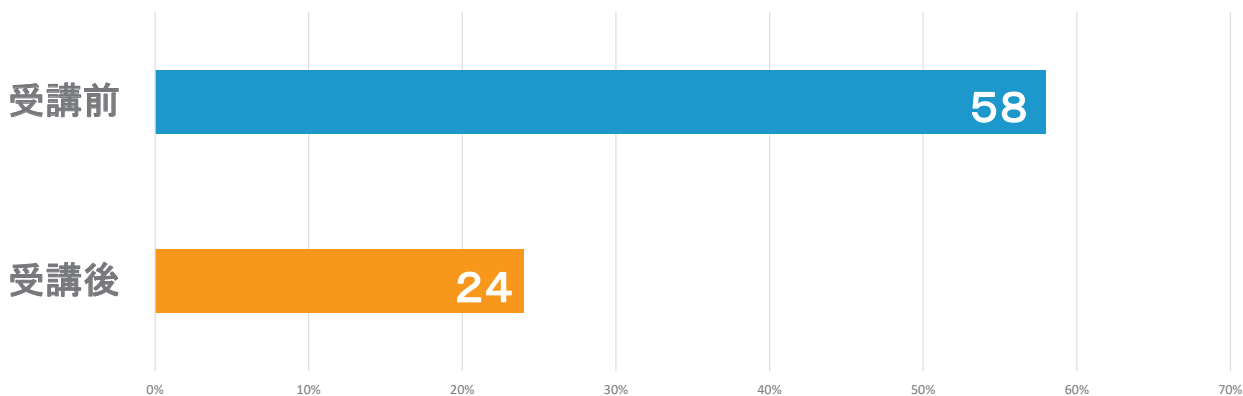


▼社員研修に採用している企業



▼ 4週間実践した結果(SIY)①

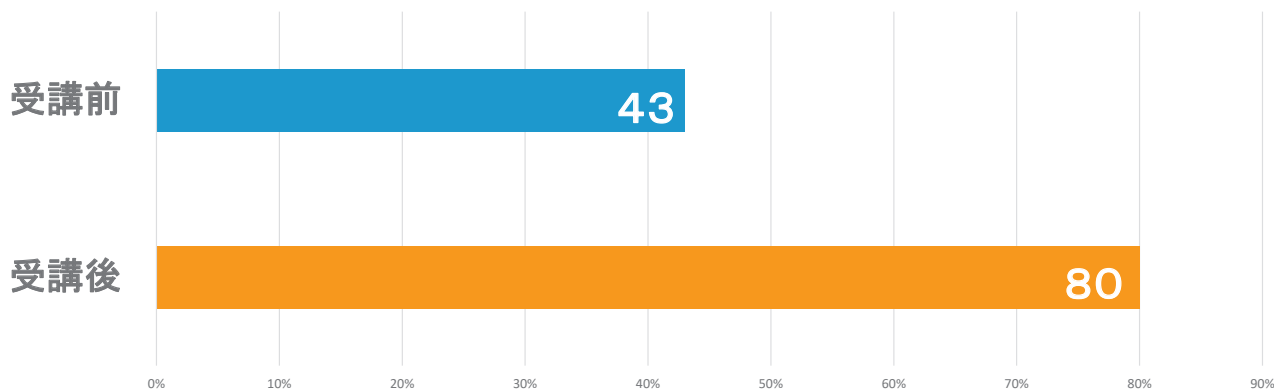
仕事で精神的に疲弊しがち



『シリコンバレー式 頭と心を整えるレッスン』

▼ 4週間実践した結果(SIY)②

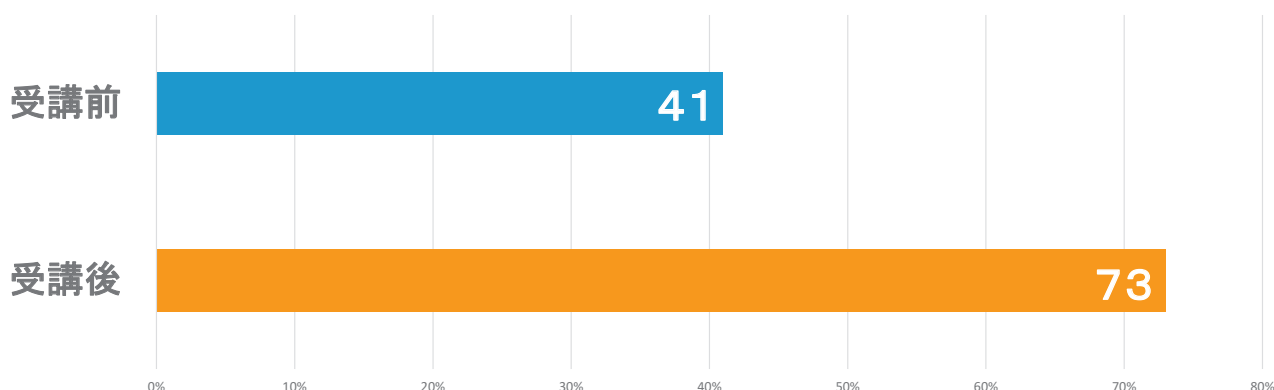
集中がそれたときに気づいて
また注意を戻すことができる



『シリコンバレー式 頭と心を整えるレッスン』

▼ 4週間実践した結果(SIY)③

ネガティブな感情や困難に対して
早く回復できる



『シリコンバレー式 頭と心を整えるレッスン』

▼マインドフルネスとは...

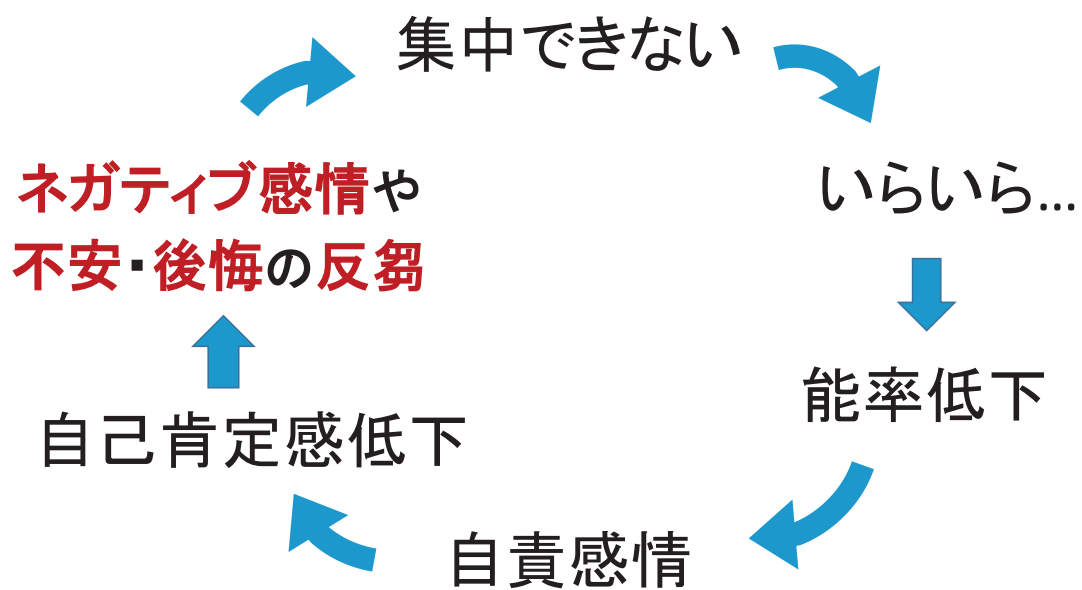
次々と生じる

いまこの瞬間の経験やできごとに、

評価や判断を加えずに

ありのままに気づいていること

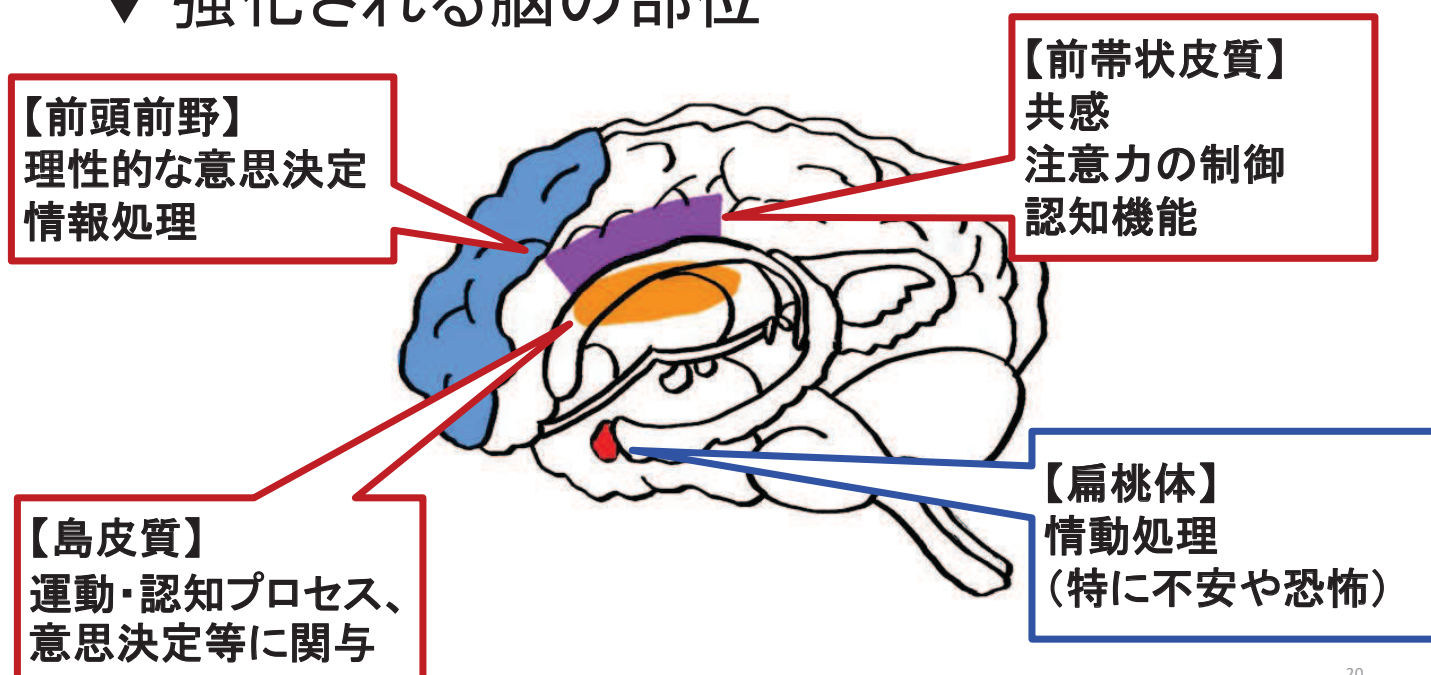
こんな経験、ありませんか？



▼マインドフルネス実践法の効果

- ・集中力の向上
- ・感情調整力の向上
- ・自己認識力
(メタ認知)の向上
- ・EQの向上
- ・脳疲労の軽減
- ・ストレスの軽減
- ・免疫力の向上
- ・睡眠の改善
- ・自律神経の調整
- ・レジリエンスの向上

▼強化される脳の部位



実践！マインドフルネス

呼吸の実践

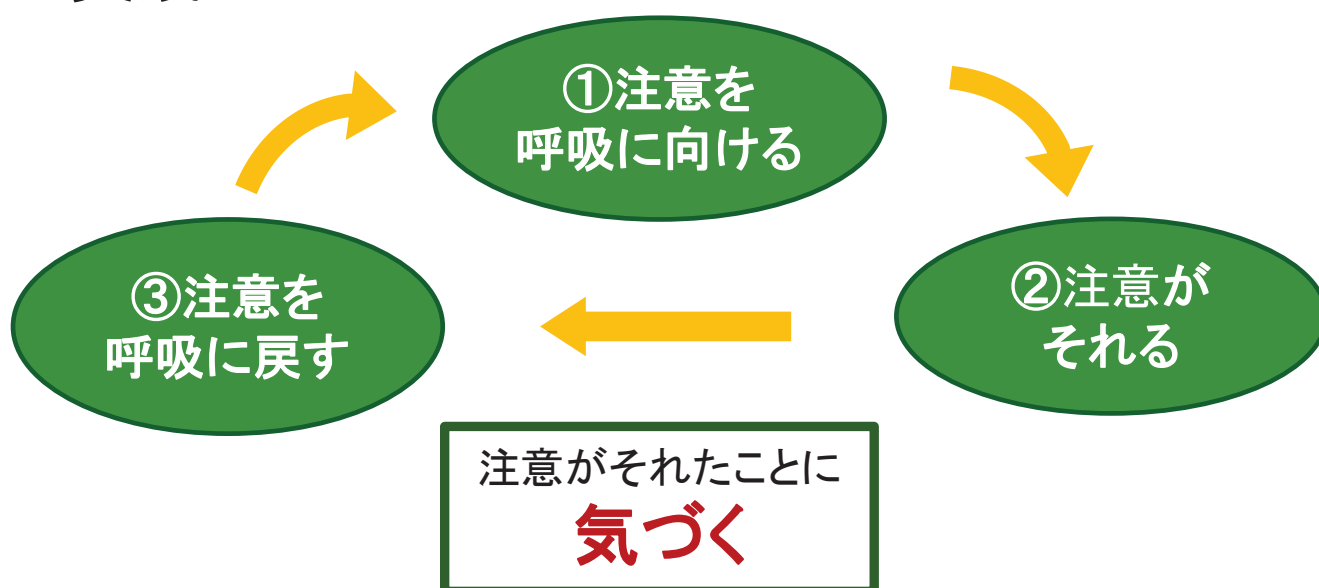


実践！マインドフルネス

▼実践法、あれこれ

- ・呼吸の実践
- ・ボディ・スキャン
- ・マインドフル・イーティング
- ・マインドフル・ウォーキング
- ・ジャーナリング
- ・マインドフルネス・ヨガ
- ・共感力を高める実践
- ・日常動作のすべて

▼実践のプロセス



23

▼準備

- ・身体がもっとも安定する姿勢で座る
土台どっしり・背筋まっすぐ
肩やお腹はリラックス
- ・両手は腿の上に自然に置く
- ・目は軽く閉じる or
半分くらい開けて足先を見る



24

▼ポイント

- 呼吸をコントロールしない
→ 自然なペース・自然な深さ
- 評価判断(ジャッジ)しない
→ 経験を、ありのままに受け取る

シェアリング

- 気づいたこと
- なんとなくいま思うこと
- いまある感覚 ...etc.



マインドフルネスの実践は・・・

- **脳の筋トレ**
→すぐにいろいろ変わるってワケじゃない
- **継続が重要**
→週1度1時間<手始めに、**毎日1分**



▼メンタルケアとは・・・

- ・自分の状態に**気づく**
- ・自分にとってのストレスを**知る**
- ・自分に合った**対処する**

▼マインドフルネスとは・・・

- ・評価や判断をせず、「**いま**」「**ここ**」に
100%注意を向ける心のあり方・**気づき**
- ・継続的な実践が必要

▼実践してみたい人は...

(1) ガイド音源

『10分間マインドフルネス瞑想』

<https://www.youtube.com/watch?v=Eli6zNLzNAs&t=5s>

・・・などなど。「マインドフルネス 実践 音源」でぐぐってみてね。

(2) メソッド366日

『みんなのマインドゆるネス』

https://twitter.com/mind_yuruness



▼もう少し学んでみたい人は...

『シリコンバレー式 頭と心を整えるレッスン～人生が豊かになる
マインドフルライフ』 木蔵シャフェエ君子 著 講談社

『マインドフルネス瞑想入門 ～1日10分で自分を浄化する方法』
吉田昌生 著 WAVE出版

『マインドフルネスストレス低減法』 ジョン・カバット・ジン 著 北大路書房

組織力向上・業績アップへ！

マインドゆるネス・ ブートキャンプ

マインドフルネスをベースとした「トレーニングプログラム」

カウンセリングの有資格者^(※)がガイド役となり、
集中力やストレス耐性の向上などが期待できる
「マインドフルネス」をベースとしたトレーニングを
オンラインでの定期プログラムとして提供



マインドゆるネス・ブートキャンプ

■ マインドゆるネス・ブートキャンプとは

いつもの時間に × 有資格者と × マインドゆるネス



連帯感の強化

集中力向上

業務のメリハリ

コミュニケーション活性化

ストレス耐性の向上

マインドゆるネス・ブートキャンプ

■ 効果の秘密

継続しやすさにこだわったサービス設計

マインドフルネスの課題「継続のしにくさ」を、以下の3つの特長で継続性を高めることで、効果と実感を兼ね備えたサービスとして提供



日常動作で実践



数秒で実践可能



いつでもどこでも

マインドゆるネス・ブートキャンプ

■ マインドゆるネスの例

日常動作 / 数秒でOK / いつ・どこでも



※公式Twitter「みんなのマインドゆるネス」1年分（365個）配信
https://twitter.com/mind_yurunes

まとめ

いま、おちついて
「自分のしたい選択」が
できていますか？



ご清聴
ありがとう
ございました！