

報部

FAX 03 (3595) 6911 Eメール tokuho@chunichi.co.jp

# 東京新聞

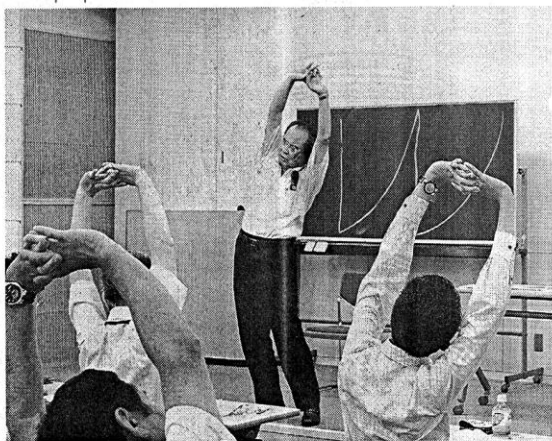
中日新聞東京本社  
東京都千代田区内幸町二丁目1番4号  
〒100-8505 電話 03(6910)2211

## 社員のうつ対策

# しなやか心 の体操

年間自殺者数が三万人を超える日本。自殺の原因になるうつ病など「心の病」の早期治療の必要性が叫ばれ、薬物療法は浸透してきたが、患者はなかなか減らないのが実情だ。メンタルヘルズ総合研究所(東京)の久保田浩也代表はそんな現状に疑問を訴え、心身をリラックスさせる「心の体操」を提案する。都内で開かれた講座をのぞいた。(岩岡千景)

### 都内で講座



の。筋肉を弛緩させ、腹式深呼吸をする。この状態で、脳(心)を休ませ、心の健康を回復あるいは維持する。基本を習得すれば毎日五分の実行で心身の健康が保てるという。「いすにゆったり腰掛けて、ベルトなど、体を締め付けているものを外してください」。この日は来場者に体操も指導した。肩や腕の力を抜いて腹式呼吸をし、あごや首などの力も抜いてぼんやりし、心の中で数を唱えさせた。また首をゆっくり大きく動かし、手足を伸ばして元の状態に戻る復元法も見せた。

最後に、うつ病による休職をへて職場復帰したメーカー社員が、自らの闘病生活や職場復帰への体験談を話した。薬の処方が増えても症状は改善しない状態が続き、二年の長期にわたり苦しむ

一度目の休職中に夫婦で心の体操講座を受講して回復に向かったという。「体操は続けることで効果が出るが、一人では続けにくいため、夫婦や親子などでの参加を勧められている」と久保田氏。

久保田氏は、公益財団法人日本生産性本部で企業の社員教育や人事制度設計支援に携わっていた一九六〇年代後半、「人間関係の構築や職場での能力発揮の根底には心の状態がある」との考えに到達。九三年に研究所を設立して心の健康を保つノウハウを開発した。その成果である心の体操を、現在は企業や健康保険組合、個人など年間数千人に指導している。久保田氏は話す。「薬漬けになりカウセンシグを受けてもうつ病などの症状が改善せず、休職の果てに退職に追い込まれる人もいる。目標は職場復帰。それにはこうした方法もあると知ってほしい」

## 筋肉緩め 腹式呼吸 薬脱し、 職場復帰

「日本では一年に三万病気を抱え続ける人は多く以上が自殺するようになっている。久保田氏はこうした。現況を踏まえて、薬は病気のコントロールには欠かせないが完治には至らない指摘があること、衝動性を増す副作用など負合幹部向けに都内で開かれた研究会。会場を埋めた約百二十人を前に、久保田氏は深刻さを強調した。

「人間の生き生きとした状態に目を」と訴え、心身の引き金になるストレスに対応する「心」の状態を改善する。また他人は変えられず、自分を変えられない。そしてストレスを受け流す柔軟さがある健康な心にする手段として「心

の体操」を紹介した。心の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし安定させる訓練法を応用し、独自に組み立てた

「早期治療」の必要性がいわれて久しく、精神科や心療内科が増えた。だが受診し抗うつ薬などの処方を受けても、何年も