

メンタルヘルス総合研究所 5000人アンケート調査

・・・全体(5030人)の条件と構造・・・(講演者:メンタル総研 久保田)

メンタルヘルス総合研究所 久保田 040923

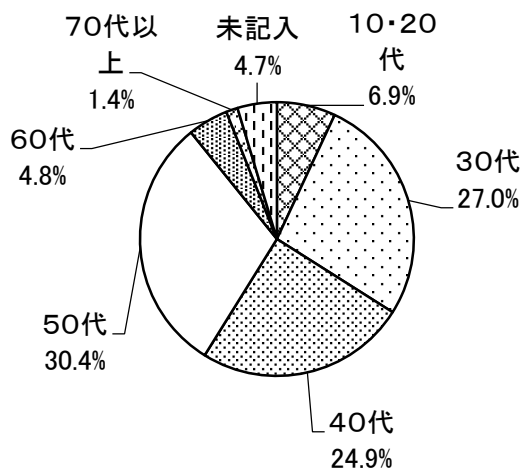
1. メンタルヘルス、ストレス、心身の健康管理のアンバランスさ、心身症、心の病、心の健康増進法、心の健康状態の影響の範囲と深さの説明(身体・社会生活・職場生活・学校生活・スポーツ・受験 e t c)、心の病の人に対する対応の仕方、専門家の対応の問題点、「心の体操」体験などを、2時間以上にわたって、説明した後無記名でとったアンケートの集計結果です(講師:メンタルヘルス総合研究所 代表 久保田 浩也)。

2. 期間は2002年10月から2004年8月までで、2004年1月から2004年5月までの5ヶ月を除く18ヶ月間のデータで、質問項目は同じです。

3. アンケート回答者は、主として大企業・官公庁の管理監督者、労働組合員で、他に市民講座(県・市・町主催)参加者、老人大学参加者などを一部含みます。

4. 回答してくれた人は、全員で5030人ですが、年齢と性別のいずれかが不明者と、その両方が不明者の合計が266人になります。男女別の分類では性別が分かれば年齢不明でもデータには入っています。全体5030人の構成は下の円グラフの通りです。

5. 対象が大企業に偏るのは、①自社の社員だけを対象に講座が開催可能な企業力がある ②大企業はこのようなテーマについても強い関心を持てる。 ③自殺、長欠者が毎年のように出現しているので、関心を持たざるを得ない。 ④労働組合などからの提案がある。 ⑤社会の目、法的作用が厳しくなっている。これらのことから、現状では大企業社員が多くなっていると思われる。



6. その結果、30代が27.0%、40代が24.9%、50代が30.4%でトータル82.3%となった。この年代は、人生の中でも、最も健康で、充実した年代と言える年代ですし、一番生産的な大事な年代です。女性の場合は、特に、次代の担い手である、子供を生み、子供を育てる中心的存在です。この年代の状態は、企業や国家の明日のあり方、明暗を決めると言っても言い過ぎではありません。

| | |
|-----|-------|
| 30代 | 27.0% |
| 40代 | 24.9% |
| 50代 | 30.4% |

} =82.3%

7. 以下の表記でI. からIV. までの回答は、現状の自分自身についての状態です。V-1) からV-8) は、講演を聞いた後の反応です。

総合検討

1. 全体で、36.7%もの方がメンタルヘルス(精神健康)についての話を聞いているのに、以下の反応・回答は不思議であり、話し手はどのような話をしたのか、聞く方はどのように聞いたのか・・・。また、日常的に頻繁に使用されている、言葉の理解にも問題があり、同じ言葉を使っても、意味が伝わらない可能性が非常に大きい。

2. 肩のこる人が57.9%もいる。多くの人は「肩こり」は、肉体的問題と知っているが、精神(心)の要素が非常に大きいことを知らないようです。肩こりの多くは、無意識のうちに不要な緊張を持続させ、その結果、肩の筋肉を緊張させ、その肩の筋肉が血管を圧迫して、血行を悪くしているのです。肩こりは精神(心)の問題ですが、精神(心)が病んでいるわけではありません。精神(心)の健康度が低下しているだけです。

3. 寝つきの悪い人が、32.6%もいる。寝つきの悪さのために、睡眠薬を常用している人が多い。多くの寝つきの悪さは、イライラ、クヨクヨ、興奮、不安、緊張などの状態のときに眠れないことが多い。このような状態は精神(心)の状態です。しかし、多くの場合、病ではありません。なのに、薬を使う。薬には必ず副作用があり、心理的依存性の問題もあります。

4. いつも身体が疲れている人が、69.7%もいる。今どき、肉体労働で身体が疲れている人は、ほとんどいないでしょう。とすると、精神的な原因で「身体が疲れている」ことになる。このデータを、肩こり・寝つきなどと組み合わせて考えると、精神(心)の緊張を必要以上に持続させていて、緊張を緩める方策を知らないし、訓練も受けていないためと思われる。それはV-8)の「心の体操」に対する回答率反応や自由記述感想に、はっきりと現れています。

5. 近頃、日常茶飯事に使われている「ストレス」について、大なり小なり誤解をしていた人が80.8%もいる。皆わかっているつもりが、分かっていなかった。同じ言葉を使って、違う理解をしていた可能性が高い。このことは、「ストレス対処法」についても同じで、83.9%もの人が、酒を飲んだり、歌を歌えばよいと、誤解をしていた。もしそれが正しいのなら、酒の販売量やカラオケボックスの数が、多くなれば、それだけ職場や社会で問題はなくなるはずではかかろうか。問題は減るところか、増加の一途です。多くの専門家は、休日にゆっくり休めばよいというが、時間的に休めないだけでなく、時間があっても来週の仕事や上司の顔色のことが気になって、気持ちが落ち着かないのです。従って、時間があっても休めるものではないのです。時間ではなく、精神（心）の休息法の指導が必要なのです。先にも挙げたV-8)の回答が多くのヒントを与えているのです。

6. 次に、これも一般的に使われている「心の健康」（メンタルヘルス）についての理解度を見ましょう。メンタルヘルスの意味や影響する範囲などについて、多少なりとも誤解をしていた人は、実に82.9%に及ぶ。更に、心の健康は、「心の病・病人の問題」と思っている人が、69.2%もいる。

加えて、自分には関係ないと思っている人が43.8%もいる。これらを総合して考えると、心の問題は「病の問題であり、自分には関係ない」と多くの人は思っている。

このような思い込みを普及させたのは、「心の問題は早期発見・早期治療が一番」といい続けた、この領域における世界中の専門家の責任である。いまさら責任を追究するつもりはないが、反省だけはしてもらいたい。何事も、一番は「予防保全」であり、不幸にして予防が出来なかった時に、早期発見が意味を持つ。もっと大切なことは、心の問題は他人事なのです。それなら、身体の問題も他人事でしょうか。この考え方のアンバランスが、精神（心）についての理解が深まらない最大要因です。そして社会生活や職場生活や学校生活などで最も重要な「人間関係」（いじめを含む）が、トンネルから抜けられない要因もここにあるのです。更に、マネジメントの主要課題でもあるのです（「組織は人なり、人は精神の動物である」と言われていることを思い起こして下さい）。

7. ストレスや心の健康についての話を聞いた結果、納得できる場所が多かったので、心の健康の維持・増進に関心を持った人が、96.6%にもなり、参考になる話だったと思った人が、97.8%にもなるのです。

8. ストレス問題、心の健康（メンタルヘルス）問題についての、効果的方法として、昔からヨーガ、座禅、リラクゼーション、自律訓練法、気功、瞑想などの各種の方法があるが、どれも一長一短で今の社会への適用には無理があります。しかし、これらには部分的に優れたところがあります。この優れたところを抽出して、再構成をし、それにストレッチの要素を組み入れて、作り上げられたのが「心の体操」です。これは、ストレス・メンタルヘルスに非常に有力な方法で、体験しただけで、そのよさがわかり、続けてみようと思う人が、V-8)に見るように90.9%にもなるのです。

結論:

講演後アンケートから浮き彫りになることは、

①ストレス、メンタルヘルスなどの誤解を解消することが、緊急の課題です。

②心の問題も、健康づくり、予防の問題への取り組みが焦眉の急です。

③すべての人の人生において、心の状態が影響する範囲、深さを周知徹底することが必要です。

④全員に、心の健康維持・増進法を、強力に普及・推進することが、袋小路の組織・社会問題に一筋の光明をもたらします。

⑤今までの発想・システムを病気のレベルから、一般社会の常識である健康づくり・予防の発想・システムに早急に切り替えることが必要です。

⑥現状の、ストレス・メンタルヘルス等の混乱した問題から、脱出するためには、先ず「誤解の解消」がスタートラインです。20年以上も「問題だ！問題だ！」といい続けて、改善どころか悪化の一途なのは、このポイントがずれているからです。ここが一番の土台ですから、ここが少し改善すれば、全体に大きな変化が起こります。※これらはほとんど、適応の問題ですから、適応の訓練が必要です。知的適応のための「読み書き計算」や、水に対する身体的適応のための「犬かき泳ぎ」のように、社会生活への精神的適応のために「精神的適応の訓練（たとえば、心の体操）」が必要なのです。難しいことではなく、ごくごく「基本的で、初歩的で、誰でも出来て、短時間で習得出来る訓練」でよいのです。※

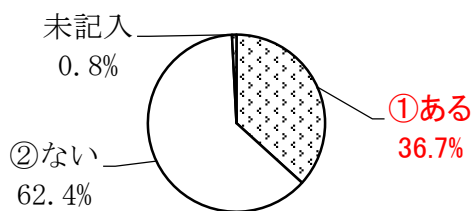
質問項目別検討

I. 今までに「メンタルヘルス」(心の健康・精神健康)といわれる講演・話を聞いたことがありますか

1. メンタルヘルスとか、心の健康などと言われる、講演や話を聞いたことのある人は、下の円グラフで、示すように36.7%です。これを多いと思うか、少ないと思うかは、判断する人によってそれぞれ異なるであろう。しかし、この%だけではなく、これから出て来るデータを絡めて見ると、これほど多くの人が、メンタルヘルスの話を聞いているのに、何故このような誤解が存在するのかと、思わざるを得ない点が多いのに驚かされる。「メンタルヘルス=心の病」という話を、聞かされ続けたのではなかろうかと、疑いたくなる。このことを記憶に残しながら、他のデータを見てください。

2. 何事でも、30%を超える人が、理解をすれば、大きな「うねり」のように、全体が動き始めるものです。心の問題は、社会的にもこれほど問題になっていて、30%を越す人が理解(?)をしているのに、なかなか全体的な動きが出てこないのは、もしかすると、講演者の話の内容に問題があるのかもしれない。

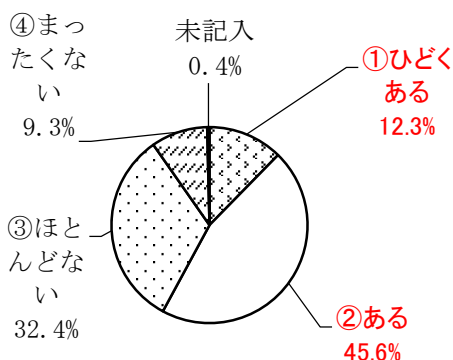
3. 前のグラフで見たように、組織の中で中心的存在である30・40・50代が82.3%を占め、そのうちの36.7%の人がメンタルヘルスの話を聞き理解をしている。全体から考えても30.2% (82.3%×36.7%)の主要なメンバーが理解をしていることになるはずですが。大きな「うねり」にならないのが不思議です。話の内容に「問題？」があったに違いありません。話の内容が理解できない人達ではありません。理解力はトップクラスのはずです。



II. 肩こりがありますか？

1. 肩こりが「ひどくある」と答えた人が、12.3%、肩こりが「ある」と答えた人が45.6%もいる。両者を合わせると、実に6割 (57.9%) もの人が、肩こりで悩んでいます。肩こりを、単純に肩の筋肉の問題だと思っていたり、自分は肩こり症だとあきらめていたりする人が多い。更に、肩こりは「マッサージをしたり、湿布をしたり、磁気治療」をすればよいと思っている人も多い。一時しのぎには良いでしょうが、直ぐ元に戻ってしまいます。これでは直らない。

2. 偉い先生の中には、人間が二足歩行をするようになったのが、肩こりの原因だという先生がいる。肩がこっていた人が、ある時から、肩がこらなくなったとしたら、二足歩行から四足歩行になったのだろうか。肩こりは、肩の筋肉の血行不良が原因で、その血行不良の遠因であり、主因は精神的緊張の不要な持続なのです。ですから、肩こりの原因は「心の状態」なのです。肩がこった人は、肩がこって肩が「コチコチ」と言いますが、肩がこって肩の筋肉が「ブヨブヨ」と言う人はいません。精神的な興奮や緊張をしたときに、その影響を受けて「筋肉はカチカチ・コチコチ」になります。そのように筋肉が緊張していると、筋肉の栄養補給や廃物処理をしている、血管が圧迫されて、血行が悪くなり、肩こり状態になるのです。肩こりは、典型的な「精神・心」の問題なのですが、精神・心が病んでいるわけではありません。精神・心は、健康なのですが、健康度が、少し低下しているだけです。誤解のないように。ですから、肩こり解消には、余分な緊張を取り除いてやれば、肩こりはなくなるのです。

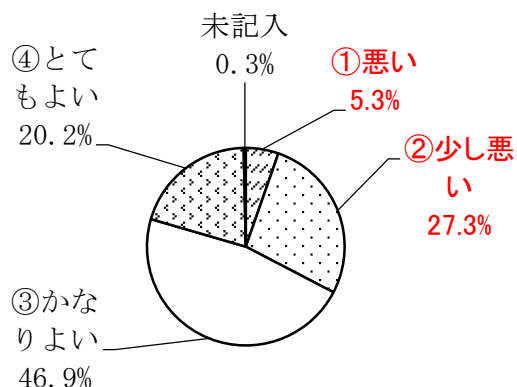


3. 肩こりのひどい人の中には、肩こりから始まって首筋が痛んだり、頭が痛んだりする人も、少なくないようです。肩から、首、頭が痛い状態では、その人らしさを、十分に発揮できないだけでなく、なんとなく不機嫌で、周囲に重たい雰囲気を作ってしまうことにもなりかねません。こうして、職場や家庭の雰囲気が、暗く沈んだ状態へと導かれることも珍しくないのです。

Ⅲ. 寝つきはいかがですか

1. 寝つきが悪い人が5.3%で、少し悪い人が27.3%で、合計すると32.6%にもなります。下の円グラフに見るように、おおよそ1/3の人が、多少なりとも「寝つき・入眠」で苦勞をしています。昔から「快眠」は、健康のバロメーターの一つとされています。その健康の一部が満たされていない。高齢で眠れないのではなく、最初のデータでも見たように、30代から50代の基本的に元気なグループが80%以上を占める集団のデータです。

2. 入眠の不調は、「抑うつ状態」のバロメーターの一つです。もちろん、これだけで、抑うつ状態の入り口にいるなどと言うつもりはありませんが……。この中に、すでに、睡眠薬を使っている人や、これから使うようになる人がいる可能性がかなり高いと思われます。

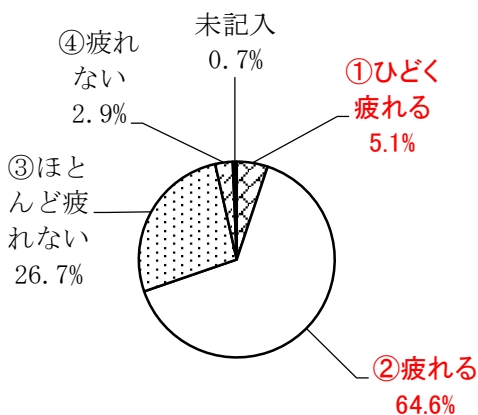


3. 睡眠は、興奮していたり、緊張していたり、不安があったり、イライラしていたり、クヨクヨ悩んでいたりと、なかなか寝つけないのは、多くの人が経験していることです。これらの状態は精神（心）の状態です。不安定な状態でもあります。このように、精神（心）の状態が、睡眠と強く関係しています。精神（心）は病気ではなく、健康だが、健康度が低下した影響が睡眠に現れているのです。改善のためには、精神（心）の健康度を少し上げて、興奮・緊張・不安・イライラ・クヨクヨ等を、少し低下させてやればよいのです。事例は沢山あります。

Ⅳ. いつも身体が疲れていますか

1. ひどく疲れる人が5.1%で、疲れる人が64.6%もいる。合わせて約7割（69.7%）の人が疲れていると答えています。腹が空いては戦は出来ないというが、疲れているには十分な活動は出来ない。30代、40代、50代が82%を越す集団で、その内の70%の人が疲れていたのでは、病気や事故の発生や活性の低下などさまざまなことが、起っても不思議はない。現実に巨大企業での、信じられない事故の多発などは、この辺りに遠因が、ある可能性があります。

2. 疲れているというが、疲れの原因は何だろう。今どき、激しい肉体労働はほとんどないのだから、肉体労働で疲れている人が、これほど多いとは考えられない。しかも、日本人の労働時間や労働環境は、日本の歴史の中で見る限り、現状は最良の状態かもしれない。人間関係は時代に関係なく大変だ。しかし他方では、近年ほど、精神的緊張が強く、かつ持続的に求められている、時代はなかったかもしれない。その精神的緊張の持続が、疲労を作り出していると考えられる。



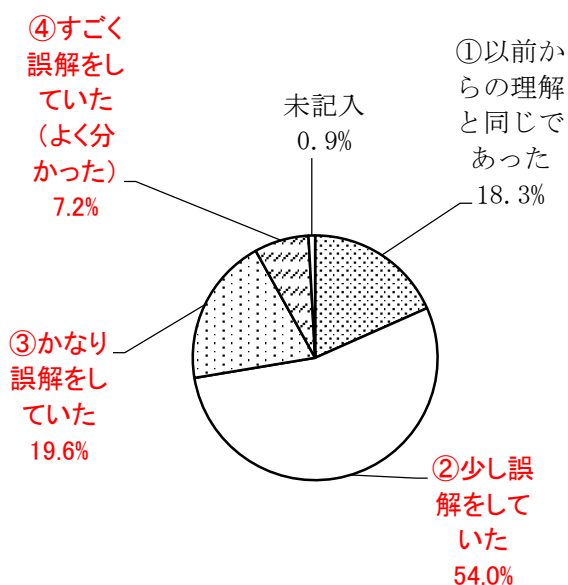
3. 精神的緊張の持続は、脳の興奮の持続であり、脳の疲労につながるのですから、脳を休めることが必要です。そこで権威は、休日にゆっくりしたらよいとか、趣味を持ったらよいとか、音楽や小鳥の声や清流の音を聞いたらよいといえます。そのうちに、人によって好みがあるとかないと始まり、結局のところ、何も効果が上がってこないのです。その結果、疲労が蓄積して、肩がこる、寝つけない、いつも疲れていることになり、十分な活動が出来ないようになっているのです。

4. したがって、現在求められているものは、脳を休ませることですが、そのための良い方法が「心の体操」（後記）です。

V. 今回の講演(話)を聴いて(5030人データ)

V-1) ストレスについての理解は

①現在は、何処に行っても「ストレス」という言葉が氾濫しています。使用頻度の高い言葉は、高ければ高いほど、使用者の理解内容やレベルが同じでないと、誤解が大きくなり、適切な政策の障害になる。そこで、ストレスについて、よく説明し、その直後にアンケートをしてみると、下図のような実態が現れてきました。同じ言葉を使っても、これほど多くの方が誤解をしていたのでは、意味が通じていないと想像されます。



②ストレスについて誤解をしていた人は8割を超える(すごく誤解をしていた7.2%、かなり誤解をしていた19.6%、少し誤解をしていた54.6%)。これほど頻繁に使用する言葉を多くの方が、誤解をしていたのでは、ストレスに関する問題の解決は、なかなか難しいと考えた方が良くもしい。解決を急ぐなら、「急がば廻れ」で、誤解の解消が大切です。

③ストレスは本来、物理化学の用語。少々の誤解を恐れずに、非常に乱暴にストレスを説明すると、物体に刺激(熱・圧力・ねじれ・衝撃etc)を加えたときに、その物体の内部に出来た「歪」をいう。

④人間にとって、刺激をパターン化すると：
その1:生理的刺激(のどが渇く、お腹が空く等)
その2:物理化学的刺激(室温、騒音、粉塵等)
その3:社会心理的刺激(人間関係、生老病死、会者定離、繁簡、難易、緊急事態等)

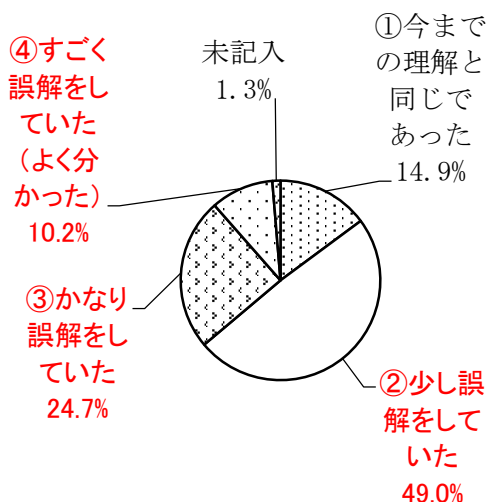
上記1・2は問題点を排除すれば解決する。3は排除することも、逃げ出すことも出来ない。受け入れるしか方法がない。心で。したがって、柔構造のビルが地震を受け止めるように、心を柔構造(しなやか)にして受け止めるしかない。もちろん極限はある。

V-2) ストレスの対処法についての理解は

①ストレス対処法については、下図に見るように、多くの方が誤解をしています。すごく誤解をしていた10.2%、かなり誤解をしていた24.7%、少し誤解をしていた49.0%で、トータルで約84%の方が誤解をしています。このような誤解を、ベースにした思考や行動は、方向性を誤ります。その結果次の②のようになります。

②ストレス解消、癒しなどという言葉は、耳や目にしない日はありません。それでは、ストレス解消に、どのようなことをしていますかと、巨大新聞などが調査をすると、男性は「酒を飲む、カラオケで歌う」など、女性は「買い物をする、おしゃべりををする」などが上位に来ます。これで、本当に問題は解消するのでしょうか。

③アルコール・カラオケが特効薬なら、30年前に比べたら、アルコールの販売量は何倍にもなっているし、カラオケなどはなかったのが、今はすごく流行している。アルコールやカラオケで、問題が解消するなら、今の世の中では、問題は無くなっていてもよいはず。ところが、問題は増えることはあっても、減ることはないように見えますがいかがでしょうか。

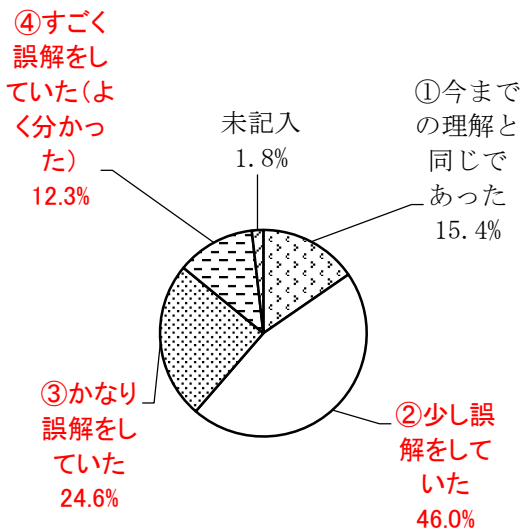


④ということは、アルコールやカラオケは、単なる「憂さ晴らし」のための、道具でしかなく、根本にアプローチしていないことを示しているのです。考え直さなければなりません。

⑤根本対策は、高層の柔構造のビルと、地震との関係を考えて良いのです。地震を押さえ込んだり、コントロールできません。そして、いつ、どこで、どんな規模の地震が起きるかわかりません。そこで、あらかじめ地震を受ける側のビルを柔構造にしておき、地震が起きたら、それに応じて揺れながら地震エネルギーを吸収し、無害化することで、高層ビルは地震対応をするのです。これと同じ原理で考えればよいのです。日本から地震をなくすことはできないのです。

V-3) 心の健康(メンタルヘルス)についての理解は

①心の健康については、下記の図で見るように、すごく誤解をしていた人が12.3%、かなり誤解をしていた人が24.6%、少し誤解をしていた人が46.0%で、心の健康について誤解をしていた人は、トータルで83%にもなります。



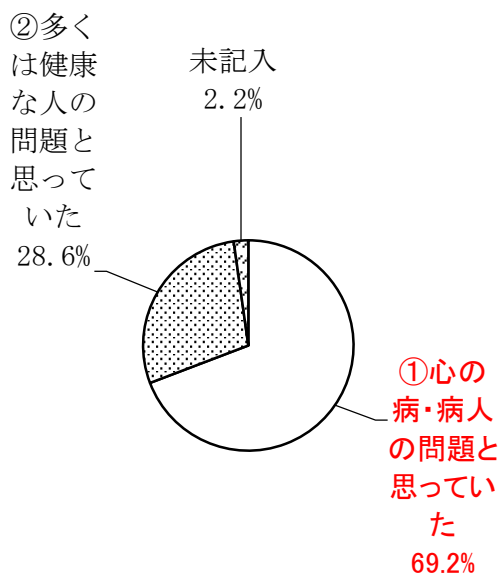
②身体の健康について、誤解をしている人はいないだろう。なのに「心の健康」となると非常に多くの人が誤解をしている。このことが「心の健康」への取り組みを遅らせている、大きな要因と考えられます。心の健康への取り組みを促進するためには、この誤解を取り除くことに尽きます。

③この誤解の典型例が次の、V-4)とV-5)に明確に現れています。メンタルヘルスについての識者(特に精神科医・心理学者・カウンセラーなど)に、よくよく注意してもらおうことが大切のようです。

④先にも見たように、巨大企業管理職が多いデータで、更に、35%を超える人が、メンタルヘルス関連の講演を聴いたことのあるという集団で、この状態であるから、よほど、身を引き締め、腰を据えたPR活動が必要です。心の問題は「早期発見・早期治療が一番」などという間違っただけを言わないことです。一番は予防保全です。

V-4) 心の問題(メンタルヘルス)とは何か

①心の問題は「心の病・病人の問題」と思っていた人が、下図で見るように、実に69.2%です。身体の問題を「身体の病や病人の問題」と思っている人は、何%ぐらいいるのでしょうか。おそらく「ゼロ」にかぎりなく近いのではないのでしょうか。同じ一人の人間の問題なのに、何故このような差が出来たのでしょうか。しかも、有能な社会人の判断です。その理由は、長い間、専門家が、心の問題は、「早期発見・早期治療が一番」だといひ続けた結果です。一番に「予防」があるのです。発見や治療は三番か四番です。決して一番ではないのです。勘違いをしないで下さい。おまけに、発見する人は、職場の上司・仲間・家族だということです。これらの人は「ズブの素人」です。素人に、微妙な変化しかない「病気の早期」が発見できるはずがありません。身体の病気の早期発見は、各種科学(精密)データで、専門家が精査して見つけるのです。その時、本人も、周囲の人も、誰も知らないのです。ですから「早期」なのです。この差を比較してください。素人がわかったときは、病状は相当悪化しているのです。



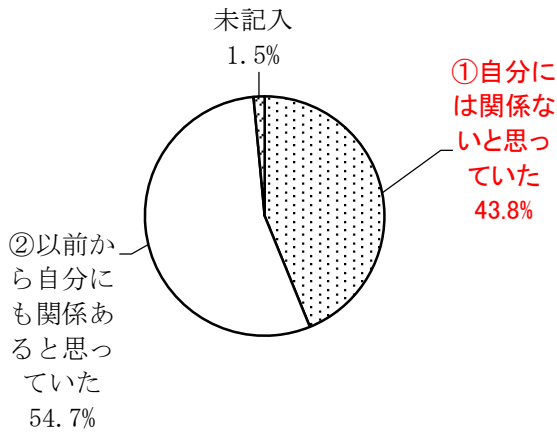
②心は病んでいなくても、いろいろな問題があります。スポーツの試合などで、解説の人が「あとは精神力」ですなどとよく言います。選手の心の状態の話であって、病気の話ではありません。勝負を決める重要なポイントのことです。

③次に、日本心身医学会の「心身症の定義」を見ると、心の状態や周囲の状態が関係した「身体の病」ですが、神経症やうつ病に伴った、身体症状は除外する。とあります。心の状態は関係しているが、心が病んだ状態ではないのです。心は健康だが健康度が下がった、状態の影響を受けた体の病が「心身症」だと言うのです。心は病気でもなく、すごく問題なのです。

④「イライラ・不機嫌」で人間関係を悪くしたり、「ついうっかり」(集中力を欠いた状態)で事故を起こしたり、「あがり」(過剰緊張)で能力の発揮が出来なかったり等いろいろと不都合なことが起こります。イライラ・うっかり・アガりは心の問題ですが、心が病んでいるわけではありません。心は病んでいなくても、非常に大きな問題を抱えています。

V-5) 心の問題(メンタルヘルス)と自分との関係は

①心の問題は、自分には関係ないと思っていた人が、下図に見るように、43.8%もいる。本当に驚くべきことです。身体の問題を、自分には関係ないと思う人は、どの位いるのでしょうか。皆無に近いのでは……。これは前のV-4)との関係で考えると、心の問題は心の病の問題だ。自分は心の病にはならないから、心の問題は自分とは関係ないというストーリーになってしまう。

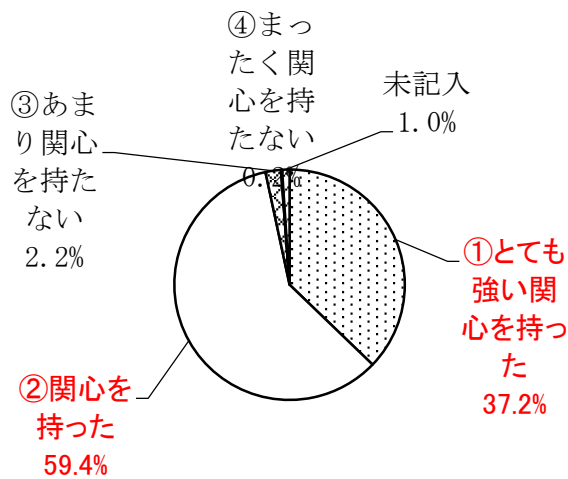


②心の活動を、していない人はいないのだから、心の問題が、自分には関係ないと思う人は、死んでる人です。死ねば癌になることもないし、神経症になることもなく。関係ないのです。こんな人を抱えた組織は死んでいます。

③多くの人が自分とは関係ないと思っているから、心に関係する重要な政策も、なかなか進まないのです。仏作って魂入れずになってしまうのです。心の問題を、全ての人の問題として理解されるような「国民運動」が必要です。

V-6) 心の健康の維持・増進への関心を持ちましたか

①心の健康が、病気ではない側面で、個人の活動のあらゆる面に影響するし、集団の活力や、マネジメントにも強く影響する、更に医療費の削減にも強く関係することを、はじめて知り意識した人たちは下図のように、とても強い関心を持った人が37.2%、関心を持った人が59.4%で、関心を持った人のトータルでは96.6%にもなる。



②心の問題を「病」の問題と、思い込まされていたために、暗く狭い病の範囲に押し込められていた発想が、健康という視点に立つことで、急に視野が広がった姿です。

③組織活性化・明るい職場作りなど経営管理の、根幹を成すテーマとして、改めて認識できるようになった。

④長い間の職場の懸案事項であった、職場の人間関係などとも、強い関係があることが理解された。

⑤体の健康(病)とも、すごく関係していて、身体の健康を保つためにも、心の状態と関連させて考えることの、大切さが理解できた。

⑥医療費が、心の健康を維持・増進することで、結果として、低減していくことの理解が進んだ。

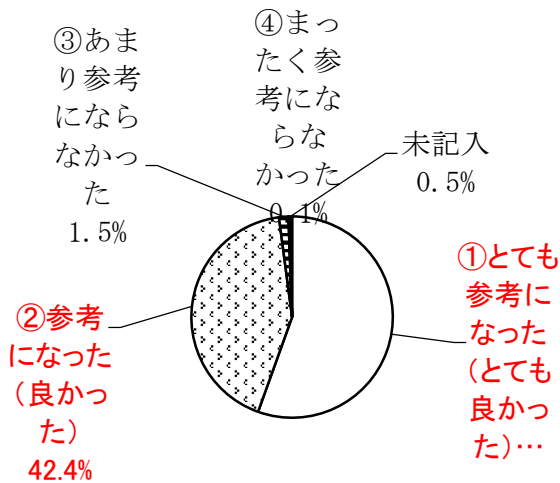
※上記のような、多面的で構造的な改善が理解できたために、メンタルヘルスに関心が強く向いたものと思われます。

V-7) 今日の話聞いて参考になりましたか

①とても参考になった55.5%、参考になった42.4%で、今日の話聞いてよかったという人が97.9%にもなり、「とても良かった」という人だけでも、55.5%と全体の過半数を超えた。今までのメンタルヘルスの話は「心の病は早期発見・早期治療が一番」に終止していた姿が浮き彫りになっている。例外なしに全員の問題であることを再確認して下さい。

②昔から、「企業（組織）は人なり。人は精神の動物。」といいます。この二文を合成して導かれる事柄は「企業（組織）＝精神（心）」です。「企業のありようは、従業員の心の状態で決まる。このことに、薄々気付いていただいたように思います。後は「行動」が残っているだけです。

③この想いを、持続させ日常活動に活してもらえれば、今までの、どの経営技法よりも勝る結果が出ます。人の精神（心）は、全ての活動の土台です。

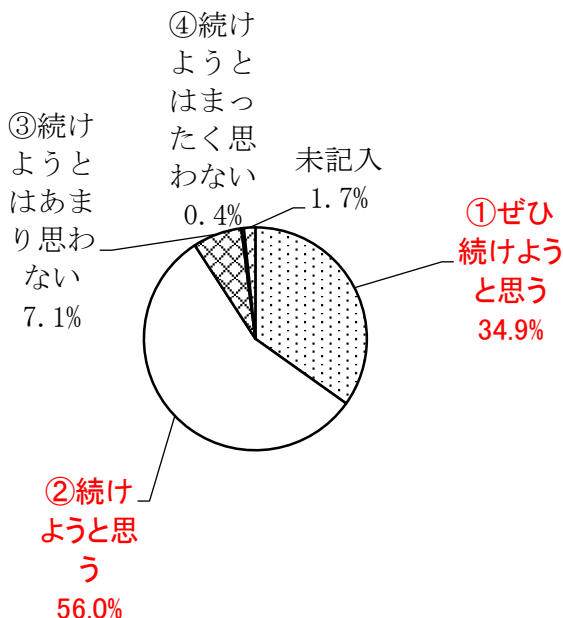


V-8) 「心の体操」を続けたいと思いますか

①下図に示すように「心の体操」をぜひ、続けようと思う人が34.9%、続けようと思う人が56.0%で、続けようと思う人のトータルが90%を超える。少し体験をただけです。いかに多くの人が、心の健康の維持・増進法を知らなかったかを示しています。

②「心の体操」を、少し体験ただけで、身体が軽くなった、肩こりが楽になった、気持がスッキリした等の感想が寄せられています。

③受講者の受講後の感想は、無記名による自由記述の評価です。



④心の体操は、心の病の人の回復促進法としても有効です。

※「心の体操」は、座禅や、ヨガや、リラクゼーションや、自律訓練法や、気功や、太極拳など、昔からある各種の修行法や訓練法などから、良いところだけを抽出して、再構成をし、それにストレッチの要素を加味した方法です。これは、覚えてしまえば、1日1回5分間つづけることで、十分効果が期待できる。適応年齢は、小学3年くらいから。指導者の力量で小学1年からでもOKです。

041010

メンタルヘルス総合研究所 代表 久保田 浩也
〒101-0041 東京都千代田区神田須田町1-7-1 ウィン神田高橋
Tel 03-5295-2577 Fax 03-5295-2578

ホームページ <http://www.mnh.global> メール kubota@mnh.global