

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

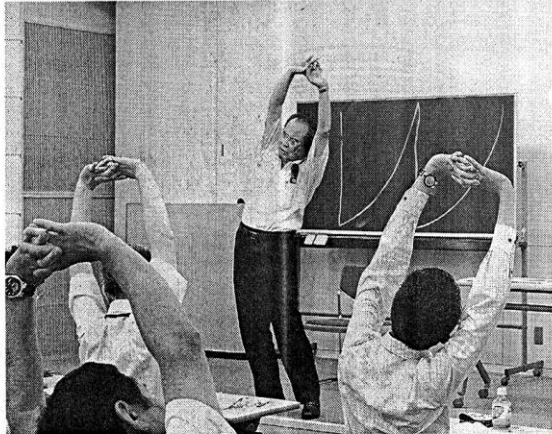
しなやか心 の体操

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。メンタルヘルス総合研究所(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

「日本では一年に三万病気を抱え続ける人は多く、人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、薬は病に減らさないのが実情だ。メンタルヘルス総合研究所(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)

「企業は健康保険組合の側面もあることなどを説明。『薬頼み』から脱却し、病の引き金になるストレスに対応する『心の体操』を紹介した。心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。『心の体操』は、心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。



「心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。『心の体操』は、心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。

「心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。『心の体操』は、心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。

「心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。『心の体操』は、心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。

「心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。『心の体操』は、心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。

「心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。『心の体操』は、心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。

筋肉緩め 腹式呼吸

薬脱し、 職場復帰

「心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。『心の体操』は、心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。」

「心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。『心の体操』は、心身の体操は、リラクゼーションや気功、座禅、ヨガなど心を柔軟にし、安んずる訓練法を応用した。」