

# 無料 「心の体操」講座開設

東京・横浜（2018年4月～）

～ご案内～

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 ウィン神田高橋ビル6階

メール：[kubota@mnh.global](mailto:kubota@mnh.global)

ホームページ：<http://mnh.global>

TEL03-5295-2577 Fax03-5295-2578

01. 「うつ」を代表とする「心の病問題」を抱え、医療のサポートを長期に受けているにもかかわらず、思うように改善しないままに、ついには休職・退職に追い込まれてしまう例も少なくありません。
02. 「日本うつ病学会」では、治療指針として、初期のうつ病には薬の有効性について科学的根拠がなく、中等症、重症でも、特別な理由がない限り、薬の使用は1種類でよいとしているが、かなりの患者は多種の薬の処方を受けている。学会の指導指針と現実の差は大きな場合がある。
03. アメリカのデューク大学医学部の「うつ病治療」の実験でSSRI（うつ病などに非常に多く使用されている薬の一般名）を使用した場合の再発率は38%だが、薬は使わないで有酸素運動による治療では再発率8%という報告がある（「うつ病を克服する最善の方法」講談社 生田哲著）。このデータをどう考えるか？何故広まらないのか？何が問題か？
04. フランスで、うつ病の治療に実用化されているSSREという、日本で盛んに使われているSSRIとは真逆の作用をする薬がある。ところがSSREとSSRIでは作用が真逆なのに、効果に差がないというデータがある（「抗うつ薬は本当に効くのか」アービングカシュウ著 エックスナレッジ社 石黒千秋訳）。日本では全く話題になっていないという不思議なことがある。このデータをどう考えるか？何故広まらないのか？何が問題か？
05. メンタルヘルス総合研究所では、ドイツのシュルツの考案した「自律訓練法」（代表の久保田は第17回日本自律訓練学会大会会長・自律訓練学会特別賞受賞）やシカゴ大学のジェコブソンが考案した「リラクゼーション」など色々な方法の良いところだけを取りこみ、さらにストレッチを加味して再構成をした「心の体操」という訓練法の普及に長年努力し、別紙1（東京新聞）・2（久保田とのメール交換）・3（地銀管理職）のような成果を得ています。
06. 「心の体操」は有料講座で、夫婦・親子・同居者とペア参加が効果が大きかったので、ペア参加を勧めていましたが、受講料の問題で受講をためらったり、仲間や知人が積極的に参加を勧めにくいという意見が多く寄せられていました。
07. 代表の久保田は社会に恩返しの意味で、以下の①～⑦の条件を満たす方々をとりあえず日曜日に東京で原則月3回と横浜で原則月1回各回とも13:00～17:00に何の条件もなしで「無料」で訓練をして差し上げることを決意いたしました。  
なお、横浜会場は神奈川トヨタ自動車株の特別のご厚意で会場を無償で提供して下さることにより開設できるものです。

- ①本講座の目指すところは、現在、「うつ、不安、強迫、不応、etc」の診断を受け、休職中か、勤務制限下での勤務者を 6か月程度で完全職場復帰をしてもらうことと、再発を繰り返している勤務者を完全回復してもらうことです。服薬しながら通常勤務している方は薬なしで通常勤務可能にする。当然、主治医の協力を得てまいります、主治医との話し方は初回にご指導いたします。
- ②一人参加でも良いが、効果を上げるためにはペアで参加が望ましい（夫婦・兄弟姉妹・同居者など）
- ③改善するまで、出来れば毎回の参加を勧めます。
- ④医師から処方されている薬のリストのコピーの提供（お薬手帳のコピーが良い）
- ⑤改善がみられた人は、同じ状態の人のサポートを、体験談などで積極的支援・協力して頂きます。
- ⑥「心の体操」は訓練ですから、回数が大切。自宅でも最低毎日5回以上（多いほど良い）実行してください。1回が5～6分程度。出来るだけ一緒に受講したペアと。
- ⑦事前参加申し込み 氏名（本人・同伴者） 男女 年齢 携帯番号 現住所 診断名 処方薬など。
- ⑧2回目以降の参加は13:00 からでも良いし、14:00 からでも良い。1回目は具体的方法の基本の指導で、14:00 以降は繰り返しの練習。2回目以降の人は、14:00 から14:30 まで懇親・体験交流。14:30 から17:00 までの間最低1時間指導を受ければ、参加時間退出時間は自由。

開催日 原則：月曜・金曜が休日でない日曜日  
 時間 初回参加者：必ず12:50時までに入室（服装は軽装・普段着・女性のスカートはダメ）  
 2回目以降は14:00以降 最低1時間訓練で出入り自由 17時終了

会場 東京会場 メンタルヘルス総合研究所（原則月3回）ホームページ <http://mnh.global>  
 101-0041 東京都千代田区神田須田町1-7-1 ウィン神田高橋ビル6F  
 Tel 03-5295-2577 Fax03-5295-2578 メール [kubota@mnh.global](mailto:kubota@mnh.global)  
 横浜会場 神奈川トヨタ自動車㈱本社ビル（myxビル）10階（原則月1回）  
 221-0052 横浜市神奈川区栄町7-1

各回とも申し込み連絡は上記「メンタルヘルス総合研究所」へメール・ファックスで。

**受講の可否の連絡を必ず受けて下さい（基本判断は受講者数です）。**

当日の変更などは携帯メール [k08012444355@docomo.ne.jp](mailto:k08012444355@docomo.ne.jp) 又は携帯080-1244-4355へ  
 13:00時前に必ず連絡のこと。

**★諸般の事情で、開会出来ない場合があります。突発事故でない限り一週間前には告知いたします。**

主任指導員：久保田浩也 サブ指導員：メンタルヘルス総合研究所メンタルゼミメンバー

1回当たり20人（会場の都合）申し込み方法（会場の関係があり、予約なしは受け付けません）

1. 申し込みは早い方がよい
2. 当日でも空きがあれば受け入れるが、必ず事前問い合わせが必要です。
3. 病気の人が優先で、かつ6か月で完全復職の意欲があり、家族などサポートがあること
4. 病を抱えているのですから調子により「**ドタ・キャン**」OKですが、必ず少しでも早く連絡のこと
5. 服用中の薬の名前を全部正確に、必ず早めに連絡のこと

7月開催予定	：東京会場 8日（日）22日（日）	横浜会場 29日（日）	} 各回とも 13:00時スタート～
8月開催予定	：東京会場 5日（日）26日（日）	横浜会場 19日（日）	

申し込み方法・必要事項

1. 氏名
2. 男女
3. 年齢
4. 診断病名
5. 最初の発病年
6. 携帯電話番号
7. 住所
8. 同伴者氏名（本人との関係）
9. 同伴者の携帯電話番号

メンタルヘルス総合研究所 代表 久保田 浩也 携帯 080-1244-4355 へご連絡を