

市政記者各位

令和2年9月4日
福岡市保健福祉局

世界で実践が進む「マインドフルネス」を用いたこころの健康づくり “いまここ・ふくおかプロジェクト”をスタートします！

福岡市と一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート（東京都渋谷区）は、人生100年時代を見据えた持続可能なまちをつくるプロジェクト『福岡100』の新たなチャレンジとして、こころの健康を保つセルフケア手法の1つであり、国内外の多くの民間企業で実践されている「マインドフルネス」を用いた、休養・こころの健康づくりに関する取組みを、自治体として全国で初めて実施します。



※今回はオンラインでの実施となります

現在、新型コロナウイルスの感染拡大により、特に最前線に対応にあたっておられる医療・福祉関係の方々においては、心身ともに強い負荷のかかった状態となっており、抑うつ度・疲労度が高まっているという調査結果が報告されています¹。

また、これまでと異なる「新しい生活様式」への対応などに伴い、誰もが少なからずストレスやこころの不調を感じうる状況であり、私たちの暮らしにおいては、ストレスへの対処能力を高め、ストレスと上手に付き合うことがますます重要になっています²。

そこで、本取り組みでは、ストレスを緩和する、うつを予防する、不安やこころの不調を抑える、などといった、こころの健康の維持に対しその効果が実証されている「マインドフルネス」を実践できるオンラインプログラムを、暮らしを支える「エッセンシャルワーカー」である医療・社会福祉関係を中心とした市内の事業者様向けに提供し支援します。

本取り組みの成果発信やマインドフルネスを習得した事業者の実践を通じて、市民の皆様に対し、ストレスへの対処能力を高め、ストレスと上手に付き合うためのセルフケアの考え方を普及させていくことで、市民のこころの健康づくりを支援していきます。

¹ 新型コロナウイルスの「働く人」への影響実態に関する共同調査（株式会社インテージ・クアルトリクス合同会社）
https://www.intage.co.jp/news_events/news/2020/20200529.html

² ストレスのために体調を崩す人の割合（出典：福岡市「市民の健康づくりに関するアンケート調査」）
※福岡市では、健康日本21福岡市計画において「ストレスのために体調を崩す人の減少」を目標値に掲げ、こころの健康の不調を未然に防止するための取組みを進めているが、改善が進んでいない状況。

| 対象 | H24 | H28 | R2 目標値 |
|-----------|-------|-------|--------|
| 男性（12歳以上） | 25.9% | 26.0% | 23%以下 |
| 女性（12歳以上） | 40.6% | 39.3% | 36%以下 |

共同事業の具体的な内容

(1) 実施体制

本事業は、保健福祉分野の行政課題の解決につながる提案を企業等から募集する「福岡 100行政課題解決事業（福岡 100×mirai@）」³において採択したもので、一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュートと福岡市保健福祉局の共同実施事業となります。

3：市全体の公民連携ワンストップ窓口として企画調整部に設置されている「mirai@」を通して、民間企業や大学等からの新たな発想や手法による提案を定期的に募り、採択した事業を公民共働で実施することによって、行政課題の解決とそれらの事業の社会実装につなげていく取組み。

(2) 主な役割分担

| 一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート | 福岡市 |
|--|-------------------------------|
| ・プログラムの提供 ・プログラムの効果等の分析（アンケート調査など） ・実績報告 | ・参加事業者の募集にかかる調整 ・事業実施に係る広報 |

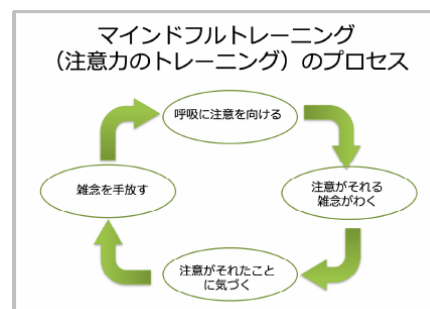
(3) 実施内容について

- ① マインドフルネスを従業員向けの研修等で取り入れたい市内の事業者を募集
- ② 応募のあった事業者の従業員を対象に8週間のオンラインプログラムを実施
- ③ プログラム中及び終了後に行うアンケート等によりこころの健康づくりへの効果を検証

<オンラインプログラムの概要>

各種トレーニングやワークの実践により、いまこの瞬間への注意力や自身の気持ち、感情、思考や身体の状態に気づくための自己認識力や、自身の心身を望ましい状態に保つための自己管理能力を身につけることを目指す。

- マインドフルネスの背景や理論の説明
- 注意力のトレーニングや、自身の気持ち、感情、思考などを書き留めるジャーナリングなどのワークの実践
- 職場、生活の中での変化などの振り返りや受講者間での共有など



(4) 対象

以下4領域の市内事業所等で勤務する方

- ① 医療関係
- ② 社会福祉関係
- ③ 学校・教育関係
- ④ 一般企業など

※各領域 50 名程度（1社あたり 5～10 名）・計 200 名程度、申込は先着順

(5) スケジュール（予定）

9月16・17日（水・木） 事業説明会開催（参加を検討される企業等のご担当者様向け）
10月2日（金） 参加申込締切
10月中旬～下旬 オンラインプログラムスタート

※プログラム実施中、参加者の受講の様子などを取材いただける機会をご用意する予定です。

お申込はこちら

いまここ・ふくおか PJ
専用 WEB サイト



<https://imakoko-fukuoka.jp>

本資料に関するお問い合わせ先

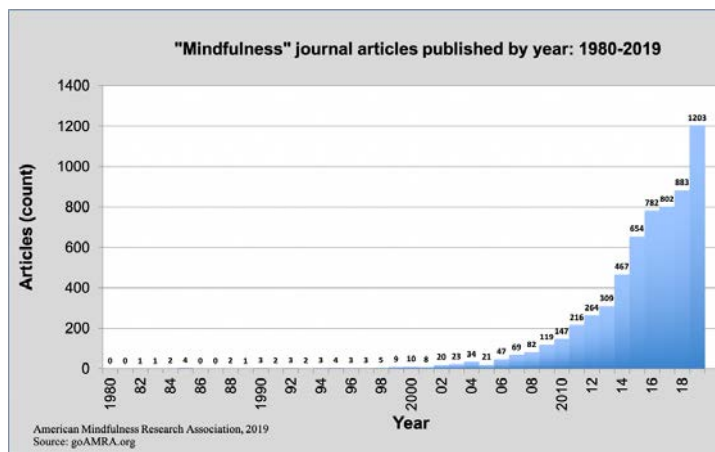
福岡市保健福祉局健康先進都市推進担当 担当 木本・中園
TEL:092-711-4543（内線 2056）

マインドフルネスについて

- マインドフルネスとは、“今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること”（日本マインドフルネス学会）と定義されています。「休養・こころの健康」に関して、うつを予防する、ストレスを緩和する、免疫機能を高める、痛みを鎮める、などといった心と身体の健康の促進について、その効果が検証されています。
- マインドフルネスの学術的な研究は、2000 年前後より活発となり、毎年多くの論文が発表されており、科学的な研究が進められている分野となっています。

（出典：<https://goamra.org/resources/>）

「各年におけるマインドフルネスのジャーナル記事の出版数の推移（1980-2019）」



- また、2020 年 4 月に国連が国連職員に対して、心身の健康（ウェルビーイング）のためにマインドフルネスを推奨する等、国際的に認知が広がっています。（参考：<https://www.un.org/en/coronavirus/wellness>）
- 心の健康を損なうストレスの要因としては、過去行ったことをいつまでも考えてしまうこと、また、まだ起こっていない未来のことに対して、不安や心配を抱えていることが挙げられます。マインドフルネスは、端的に言えば、「いまここ」に注意を向けている状態であり、マインドフルネスに関するプログラムでは、このストレスの要因となる過去や未来へ注意散漫の状態に気づき、「いまここ」に注意を向ける注意力を鍛えていきます。
- 本取り組みにおいては、“今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること”というマインドフルネスの定義を、市民へ分かりやすく、そして親しみやすく伝えるために「いまここ・ふくおかプロジェクト」と名付けています。

一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュートについて

（商号）一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート

（所在地）東京都渋谷区神南一丁目 6 番 5 号

（代表）代表理事 荻野淳也

（法人概要）

科学的な検証を踏まえた就労者の心身の健康（ウェルビーイングやメンタルヘルス）と人材の能力やリーダーシップの両立を図るプログラムを企業組織に提供している組織。2013 年の発足以来、150 社を超える組織へのプログラム提供を行い、そのプログラムの先進性や実績より産業界より注目をいただいています。



お申込はこちら
いまここ・ふくおか PJ
専用 WEB サイト



<https://imakoko-fukuoka.jp>

マインドフルネスに関するお問い合わせ先

一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート 担当 田中, 桐林

MAIL: imakoko@mindful-leadership.jp