『福岡100』Press Release

令和３年９月 28 日
福岡市保健福祉局
健康先進都市推進担当

市政記者各位

# 「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”の成果について

福岡市では、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』の取組みの一つとして、令和２年度に民間企業と共働して休養・こころの健康づくりに関する取組みを実施しました。

この度、共同実施した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（MiLI、東京都港区）より本事業の成果報告がありましたのでお知らせします。

## 成 果 概 要

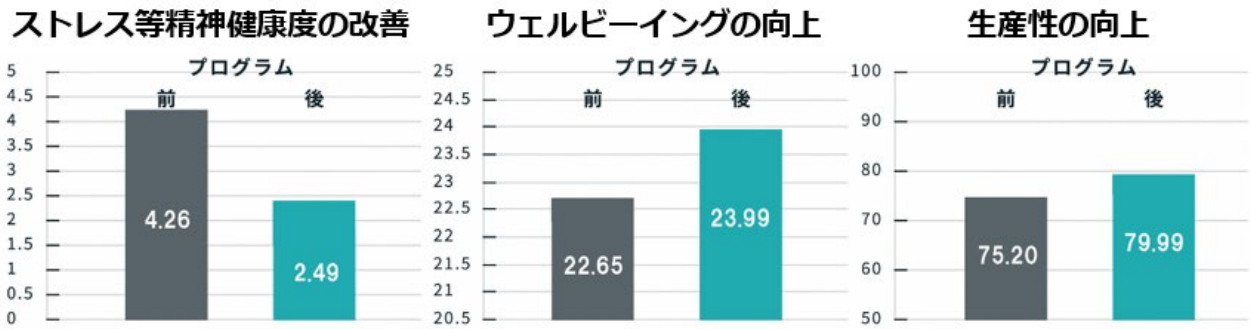
### １．プロジェクト概要

ストレスを緩和する、うつを予防する、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８週間(１回/週、計８回)の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事業者の従業員 300 名に実施しました。

※第１期：令和２年９月～12 月　　第２期：令和３年１月～３月　（参加者を半数に分けて実施）

### ２．プロジェクトの成果

プログラム参加前・参加後におけるこころの健康に関する状態の変化について調査を実施したところ、以下のとおり、**“ストレス等の精神健康度”、“ウェルビーイング（心身の健康）”、“生産性”に改善傾向**がみられました。




（点数が低い方が、精神健康度が高い。）

※　詳細は、別紙実施事業者のリリースをご参照ください。

### 3.　今後の展開について

本取組みで成果がみられた「マインドフルネス」プログラムを体験できるオンラインセミナー(参加費:無料)を、今冬に開催予定です。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など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ます。


**お問い合わせ先**

**■「福岡 100」プロジェクトに関すること**
保健福祉局健康先進都市推進担当
担当　笠井・中園
TEL：092-711-4543（内線 2056）

**■「マインドフルネス」、本事業の成果に関すること**
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（MiLI）
お問合せフォーム: https://mindful-leadership.jp/contact.html
メールでのお問合せ: info@mindful-leadership.jp

# プレスリリース

報道関係者様

2021年9月28日　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

Mindful Leadership Institute
マインドフルリーダーシップインスティテュート | MiLI

**福岡市との共同事業**
**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』**
**市民の心の健康づくり：いまここ・ふくおかプロジェクトの成果報告**

# コロナ禍における就労環境において マインドフルネスのオンラインプログラムにより 就労者のストレス等の精神健康度が改善

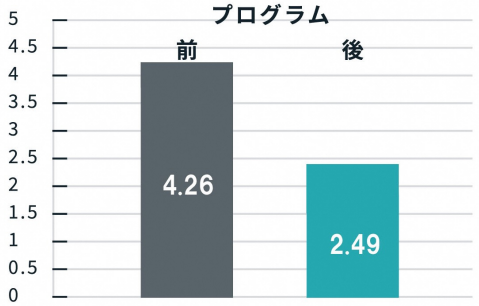
福岡市と一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート（MiLI）は、人生100年時代を見据えた持続可能なまちをつくるプロジェクト『福岡100』の取組みとして、コロナ禍におけるエッセンシャルワーカーを含む福岡市の就労者に対して、こころの健康を保つセルフケア手法の一つである「マインドフルネス」を用いたオンラインプログラムを共同事業（いまここ・ふくおかプロジェクト※）として実施いたしました。

その結果、ストレス等の精神健康度他の「こころの健康」の改善傾向の成果がみられたことをご報告いたします。

※いまここふくおかプロジェクト：
「mirai@(公民共働事業)のテーマ型公募　福岡100行政課題解決事業(福岡 100×mirai@)　募集テーマ：休養・こころの健康づくり」で採択された事業の略称。

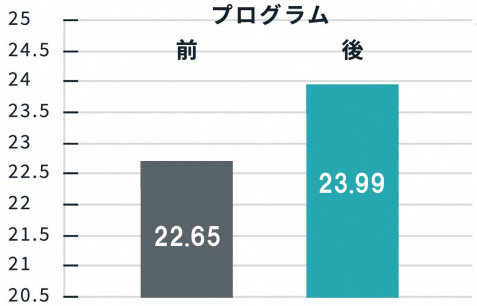
本共同事業に参加したエッセンシャルワーカーを含む３００名のうち、解析対象者１６９名のプログラム参加前、参加後のストレス等の精神健康度、ウェルビーイング（心身の健康）、生産性について、調査を実施したところ、以下の結果が得られました。

**ストレス等精神健康度の改善**



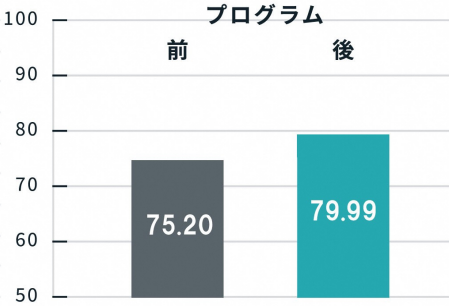

GHQ12※による測定、検証
※General Health Questionnaire-12：睡眠や集中力など身体および精神の健康度に関する12項目の質問により、精神の健康度を測定する手法。（点数が低い方が精神健康度が高い。）

**ウェルビーイングの向上**




SWLS※による測定、検証
※Satisfaction With Life Scale：主観的な幸せに関する７項目の質問により、項目群に対して７件法による回答を求めることによって主観的な幸福度を測定する手法。人生満足尺度とも言う。

**生産性の向上**




東大式プレゼンティズム※による測定、検証
※東大1項目版プレゼンティズム：病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として自身の仕事を評価することにより、労働生産性を測定する手法。

上記については、それぞれ改善傾向が見られたことから、本プログラム（MiLIによる８週間のオンラインによるマインドフルネスプログラム）を実施することにより、参加者のこころの健康づくりに貢献できたことをご報告いたします。

# プレスリリース

Mindful Leadership Institute
マインドフルリーダーシップインスティテュート | MiLI

## いまここ・ふくおかプロジェクト概要

「いまここふくおかプロジェクト」の概要は以下の通り。

■対象：エッセンシャルワーカーを含む、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

■参加人数：３００名

■実施プログラム：オンラインによるマインドフルネス８週間プログラム

■実施期間：第1期2020年9～12月、第2期2021年1～3月　※参加者を半数に分けて実施

## プログラムの検証要約

■参加者：３００名

■有効解析対象：１６８名

■実施プログラム：オンラインによる各回１時間、毎週8回に渡る８週間のマインドフルネスプログラム

■評価指標：マインドフルネス指数、精神健康度、生産性、ウェルビーイング
（マインドフルネス指数：FFMQ、精神健康度：GHQ１２、生産性：東大式プレゼンティズム、ウェルビーイング：ディーナーの人生満足尺度（SWLS））

■結果：解析対象群において、ストレスなどを含む精神健康度（GHQ１２）、ウェルビーイング度（SWLS）、生産性（東大式プレゼンティズム）に改善傾向が見られた。

■結論：８週間のオンラインによるマインドフルネスプログラムを実施することにより、参加者のこころの健康づくりに有効であることを検証できた。

## 参加者の声（一部）

- 自分の心や体の声を聞こえるようになったのがよかった。
- 穏やかに過ごせるようになりました。
- マインドフルネスの研修という形で、私たちの心の健康をというところに目を向けていただいた福岡市の方に感謝しております。
- あっという間でした。すでに習慣化できているし、効果もいっぱいです。
- とても楽しい８週間でした。自分の感情を上手くコントロールできるようになったように思います。
- あっという間でしたが、気持ちの変化があったと思います。
- 呼吸に意識を向けるだけで気持ちが切り換えられることを実感できました。など

# プレスリリース

Mindful Leadership Institute
マインドフルリーダーシップインスティテュート | MiLI

## 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@)」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です。

(2) 主な役割分担

| 一般社団法人<br>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<br>・プログラムの効果等の分析（アンケート調査等）<br>・実績報告 | ・参加事業者の募集に係る調整<br>・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

(4) 対象、参加者数
エッセンシャルワーカーを含む、以下4領域の市内事業所等で勤務する方 、３００名が参加　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

(5)実施期間
第１期：２０２０年9月～１２月
第２期：２０２１年１月～３月

## マインドフルリーダーシップインスティテュート（MiLI）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
（住所）東京都港区南青山３－１５－９　MINOWA表参道３F
（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、NPO、自治体などに提供している組織。2013年の発足以来、350社以上の法人、22,000人以上にマインドフルネスに基づくプログラムを提供し、各組織のリーダーシップ開発、組織開発、人材開発の支援を行っている。


〈本件に関するお問合せ先〉
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
お問合せフォーム: https://mindful-leadership.jp/contact.html
メールでのお問合せ: info@mindful-leadership.jp

【参考】事業開始時リリース資料

# 『福岡100』Press Release

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，特に最前線で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<br>・プログラムの効果等の分析（アンケート調査など）<br>・実績報告 | ・参加事業者の募集にかかる調整<br>・事業実施に係る広報 |

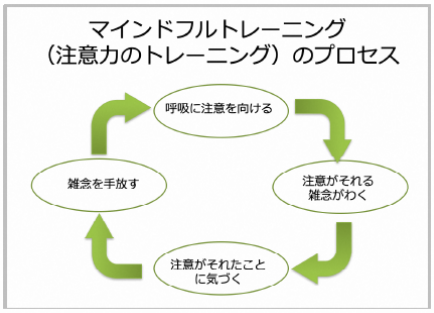
（3）実施内容について

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

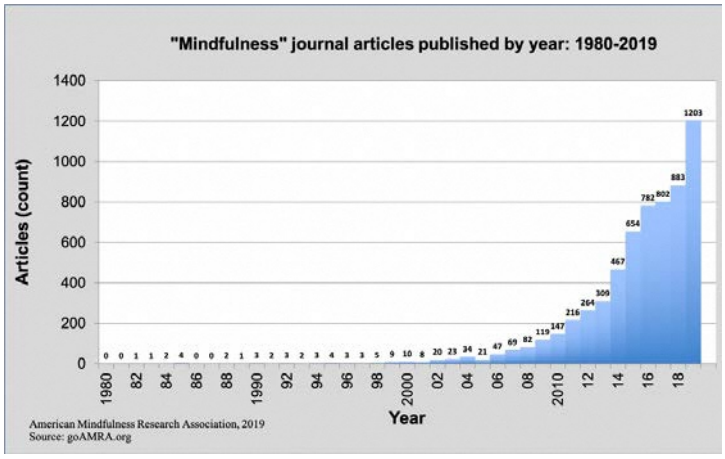
**本資料に関するお問い合わせ先**
福岡市保健福祉局健康先進都市推進担当　担当　木本・中園
TEL:092-711-4543（内線 2056）

## 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，不安や心配を抱い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