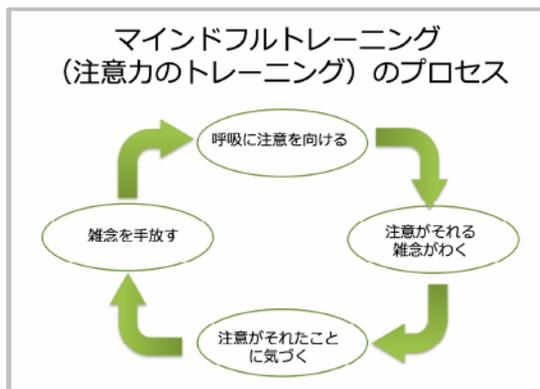


「マインドフルネス」を用いたこころの健康づくり ”いまここ・ふくおかプロジェクト”

<共同事業者> 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



事業概要

背景・目的

新型コロナウイルスの感染拡大により、特に最前線に対応している医療・福祉関係の方々には、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る

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る状況であり、私たちの暮らしでは、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となっている

市においても、「ストレスのために体調を崩す人の減少」（健康日本21福岡市計画の目標値）にむけて、啓発など様々な取組みなどを進めているが、改善が進んでいない状況であり、今まさに市民のこころの健康づくりに対するさらなる支援が必要となってきている

そこで、これらの課題解決につながる提案を募集したところ、「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事業の提案があり、共同実施した

事業内容

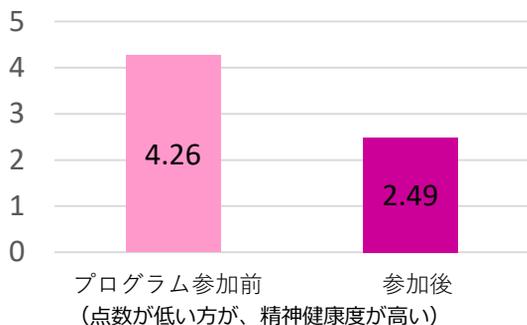
ストレスを緩和する、うつを予防する、不安やこころの不調を抑える、などといった、こころの健康の維持に対しその効果の実証されている「マインドフルネス」を実践できるオンラインプログラムを、暮らしを支える「エッセンシャルワーカー」である医療・社会福祉関係を中心とした市内の事業者の従業員を対象に、8週間（1回/週、計8回）実施

事業期間

2020年9月1日～2021年8月31日

結果

ストレス等精神健康度の改善



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、**“ストレス等の精神健康度”等に改善傾向がみられた**

参加者・参加者意見

- ✓ 約300人の医療・社会福祉・教育関係の市内事業者の従業員が参加
- ✓ 自分を見つめなおすことができ、また、集中力を上げる方法を身につけることができた
- ✓ 今ここに集中することで、自分のことを客観的に受け止めることができた

今後の展開

事業成果等を幅広くPRし、セルフケアの重要性を伝えていくとともに、市民が「マインドフルネス」を体験できる機会を提供し、こころの健康づくりに取り組むきっかけづくりを行う