

2022年11月25日

## <神戸市×江崎グリコ イベント実施レポート> 勤労感謝の日の前夜に、夜の神戸市立須磨海浜水族園で 「働く人のためのストレス対策セミナー」実施

～関西学院大学池埜聡教授を招き、幻想的な夜の水族園でマインドフルネス体験～

仕事や勉強等による一時的・心理的なストレスを低減する機能性表示食品「メンタルバランス<sup>®</sup>チョコレート GABA」を販売する江崎グリコ株式会社は、神戸市精神保健福祉センターと協働し、夜の神戸市立須磨海浜水族園にて、「働く人のためのストレス対策セミナー」を2022年11月22日（火）に開催。関西学院大学 人間福祉学部 社会福祉学科の池埜聡（いけの さとし）教授を講師に招き、事前に募集のうえ当選された参加者と一緒にストレス対策としてのマインドフルネス体験と、ストレス対策に関する講演やトークセッションを実施しました。

マインドフルネス体験ではまず、池埜教授より様々な感覚を研ぎ澄まして食べ物をゆっくりと味わう「食べるマインドフルネス」が紹介され、この日は「メンタルバランス<sup>®</sup>チョコレート GABA」を使用して参加者全員で体験しました。その後、ストレスに関する講義を交えながら「音のマインドフルネス」と「呼吸のマインドフルネス」も体験。後半のトークセッションでは、神戸市精神保健福祉センター所長の精神科医・北村登（きたむら のぼる）氏にもご登壇いただき、チョコレートビスケットマーケティング部の山上優子（やまがみ ゆうこ）を交え、ストレスをテーマに捉え方や対処法などについて話し合いました。セミナー終了後は、夜の水族園を自由に観覧していただき、参加者は泳ぐ魚たちの姿や水の揺らぎに癒やされている様子でした。

江崎グリコは今後もこのような取り組みや商品の販売を通じ、すこやかな毎日、ゆたかな人生が送れる社会への貢献を目指します。



### ■「働く人のためのストレス対策セミナー」開催の経緯

長引くコロナ禍で生活状況は様変わりしています。また、情報化社会の今、多くの方が日々膨大な情報処理に追われ、心身にストレスがかかっています。インターネットに限ってもデータ通信量は爆発的に増加した2012年と比べて、直近では約10倍という集計結果も。また、データ通信量は2019年11月から18か月で約2倍と、コロナ禍で急増しています。<sup>※</sup>

11月23日が「勤労感謝の日」であることから、今回は「働く人」に焦点を当て、終業後の時間から夜の水族園で癒されながら学んでいただきたと考え、「働く人のためのストレス対策セミナー」を開催しました。

<sup>※</sup> 出展：総務省（2022）「我が国のインターネットにおけるトラフィックの集計結果」（2021年11月分）

## ■「働く人のためのストレス対策セミナー」レポート

### 【マインドフルネス体験・ストレス対策講演】

参加者は大きな「波の大水槽」の前に着席し、まずは「食べるマインドフルネス」からスタート。「メンタルバランス<sup>®</sup>チョコレート GABA」をまずは手のひらに乗せてその存在を感じた後、ゆっくりと一粒口に入れて目を閉じると、じんわりと溶けながら口の中に広がる甘さを感じられました。

マインドフルネスとは、今この瞬間に、ありのままに気づくために積極的に心を寄せていくこと。「常に何かを考えながら行動する状態のままでは心身ともに疲れ果ててしまうため、外の情報に囚われず、ゆっくりと体の感覚に意識を向ける時間を作ることが必要」と池埜教授からお話がありました。

続いて行われたのは「音のマインドフルネス」。大水槽前の幻想的な雰囲気の中、甲高いチャイム（鉄琴）の音色が響き、鳴り終わるのを追いかけるようにじっと耳を澄ますと、遠くの方まで長く聴こえました。今この瞬間に心を寄せるマインドフルネスは、脳科学的にもストレス軽減の効果が実証され、冷静になれたり落ち着けたり、心に良い変化を与えることが分かっているそうです。

最後に「呼吸のマインドフルネス」を行いました。「呼吸に意識を向けている間、他のことを考えてしまっても問題ない」と池埜教授。「意識が逸れたことに気づく、もうひとりの自分を育てることが、情報の荒波に埋没せずに乗りこなす術。マインドフルネスを日常に取り入れてほしい」と締めくくりました。

### 【トークセッション】

後半のトークセッションでは、池埜教授とともに、神戸市精神保健福祉センターの北村所長と当社チョコレートビスケットマーケティング部の山上が登壇。「ストレスは悪いものではない」。トークセッションは、池埜教授の言葉から始まりました。「ストレスがあるから物事に対処でき、心のエネルギーにもなる。しかし、ある一線を越えてしまうと、ストレスは人間にとっての脅威になりかねない」と警鐘を鳴らします。「まずはストレスにどう気付くかが大事」と話す池埜教授に対し、北村所長は「神戸市が運営している web サイト『ストレス・マウンテン』でチェックしてほしい」と訴えました。そして、「また、心の悩みや何らかの不安を抱えている場合は、『神戸市こころといのちの電話相談』や『くらしとこころの総合相談会』に相談を」と続けました。



ストレスの対処方法としては、池埜教授からマインドフルネスとヨガ、北村所長からはウォーキングが挙げられました。「歩き回ったり足をゆすったりする普段の何気ない動作もストレス発散につながっている」と北村所長は指摘。身体をリズムカルに動かすことでセロトニンが分泌され、不安や緊張を和らげるそうです。

山上からは、寝る前にチョコレートを食べてほっと一息つく欧米の習慣、「ナイトチョコレート」を紹介。また、参加者に配布した「メンタルバランス<sup>®</sup>チョコレート GABA」に含まれる GABA 成分について解説しました。「GABA 成分はアミノ酸の一種で、幅広い研究結果からリラックス効果が報告されている。様々な食材に含まれている身近な成分なので、取り入れやすいものを選んで試してほしい」と呼びかけました。

### 【水族園自由観覧】

セミナー終了後、参加者は水族園の自由観覧へ。閉館後の夜のひっそりとした館内を散策し、水槽を眺めたり、写真を撮ったりしながら、泳ぐ魚たちと一緒に思い思いに「今この瞬間」を楽しんでいました。

## ■講師：池埜聡（いけの さとし）教授 プロフィール

- ・神戸市生まれ
- ・カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）大学院社会福祉学科博士課程修了
- ・現在、関西学院大学人間福祉学部社会福祉学科教授
- ・UCLA Mindful Awareness Research Center 客員研究員（2018～2019年）
- ・専門は臨床ソーシャルワーク、心的外傷学（traumatology）、マインドフルネス
- ・臨床経験として、大阪の民間精神科クリニックにおいてシステム家族療法、アメリカ・コロラド州デンバーにある Asian Pacific Development Center にて臨床ソーシャルワーカーとして東南アジア難民支援に従事
- ・法務省矯正局「女子少年院在院者の処遇体制充実検討会」外部アドバイザー、女子少年院マインドフルネス・プログラム講師およびコーディネーターなどを担当



## ■神戸市精神保健福祉センターについて

神戸市精神保健福祉センターは、『精神保健及び精神障害者福祉に関する法律（精神保健福祉法）』第6項に規定される「精神保健福祉センター」として、平成13年4月に開設しました。精神保健と精神障害者福祉に係る技術的中核機関として、市民のこころの健康づくりを推進しています。

神戸市民のこころの健康増進と、当事者と家族のよりよきパートナーを目指し、今後もこころの健康づくりに取り組んでいきます。

### 【神戸市精神保健福祉センター】

<https://www.city.kobe.lg.jp/a37430/kenko/health/kokoro/index.html>

### 【ストレス マウンテン】

PC版：<http://stressmountain.jp/>

SP版：<http://stressmountain.jp/sp/>



神戸市精神保健福祉センター



ストレス マウンテン