

■ 報道関係者各位 ■

自分が変わるから面白い！全8回で学ぶ“ストレスのトリセツ” ストレスオフ・トレーナー育成講座 10月開講決定！

「ストレスの学びが独立の後押しに」働き方改革を自らかなえた30代 第1期生フリーヨガインストラクターにインタビュー

「ストレス性疲労」を改善し、社会生産力の向上を目指す一般社団法人ストレスオフ・アライアンス（事務局：東京都渋谷区、代表理事：恒吉 明美）は、これからの社会に必要な知識と実践を学ぶ新しいメンタルヘルス資格『ストレスオフ・トレーナー育成講座』を2019年10月16日（水）、東京・恵比寿にて開講します。

第1期生の中島綾香（なかはた・あやか）さんは、ストレスオフ・トレーナー資格を取得したことが後押しの一つとなり、それまで勤めていたヨガスタジオを退職し、フリーランスのインストラクターになりました。政府や企業が主導する働き方改革が叫ばれる中、自らの働き方を自らで改革し、生きがいと社会貢献の両方をかなえています。

■ 激務の職場…心身を崩し、くだされた診断は「うつ病」

2019年5月に大手ホットヨガスタジオを退職し、8月にヨガのフリーインストラクターとして新たなスタートを切った中島綾香さん。「さすがヨガニ！」と思わせるヘルシーな魅力にあふれた中島さんですが、パワフルな心と体が育まれたのは、実はここ数年のこと。20代は、医師に「うつ病」と診断されるほどの苦しい職場を経験し、暗闇の中で明日をも見えないつらい毎日を過ごしていました。

「20代半ばで転職した広告営業の仕事が、心身共にとってもハードで。勤めた2年間は、明け方までオフィスにいることも度々ありました。強いスト



レス状態にさらされ続けた結果、病院で『うつ病』と診断されてしまったんです」（中島さん）

夢を持って飛び込んだ仕事でしたが、やむを得ず退職。そこからの半年間は、いわゆる引きこもりで、記憶障害や味覚障害にも陥るまでに衰弱してしまいましたが、そんな中で光となったのは、家族や友人たちからの声かけ。

「妹が『体力をつけたら？』とすすめてくれたのがヨガとの出会いでした」（中島さん）

■ ヨガとの出会いで自分を取り戻し、新たな人生の目標も

「自分は習い事は長続きしたためしたがらないから」という理由で、逃げ場がないようにと、なんとヨガスタジオの運営会社に入社。ヨガインストラクターとしてデビュー後わずか1年で、全国のインストラクターから選ばれるお客様評価のTOP10にランクインしたのです。

「まさか私が？って。本当に体がかたいので今でもポーズには自信がないし、ましてや当時は……。思い当たることと言えば、お客様一人ひとりを大切に接することだけ。ヨガインストラクターというと、雑誌などで目にするような美しいポーズをとれる人というイメージがあると思います。私もその一人でしたが、評価していただいたことで、それだけではないんだなって」（中島さん）

それからはトップインストラクターとして各地のスタジオをまわり、全国にファンを増やしていった中島さん。たくさんのスタジオで、多くの女性たちに出会うごとに感じていたこと。それは、「本当にヨガを必要としている人は、忙しくてスタジオにくる時間などないのではないか」ということ。かつての自分の姿を重ねていました。

「スタジオに足を運ぶ時間がないなら、私が仕事場まで行ってヨガのレッスンをすればいいんじゃないか。なんとかして、忙しく働く人たちをストレスから救いたいという気持ちがどんどん強くなって。5年間勤めた会社を辞めて、フリーランスのヨガインストラクターになることを決めました」（中島さん）

■ ストレスやストレスオフの知識を自信に。笑顔・笑語・笑声で働く人をサポートしたい

トップインストラクターという肩書を捨ててしまうことに迷いはなかったのでしょうか？

「それがまったく（笑）。純粋に『かつての自分のような人の助けになりたい。ストレスから救いたい』という思いの方が強かったですね。この春受講した『ストレスオフ・トレーナー育成講座』で得た学びや知識が、フリーランスの私の強みになると思えたんです」（中島さん）

中島さんは、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス認定「ストレスオフ・トレーナー育成講座（以下、ストレスオフ講座）」の第一期生。20代の頃に苦しめられたストレスを正しく知りたい、ストレスと向き合うための知識を身につけて、インストラクターの仕事に生かしたいと思い受講したそう。

「全8回の講座はあっという間でした！ 初回、講師の小山圭介先生に『毎日の様子をSNSで報告してね』と言われた時には、正直なところ大変そうと思いましたが、やってみるとこれがとっても励みに。遊びでも仕事でも、若い時は睡眠をおろそかにしがちですが、年齢を問わず睡眠とストレスは密接であること、自分のレッスンの中でもお客様には話をするようにしています。また私はヨガに救われましたが、ヨガのストレスオフ効果についても学ぶことができ、納得することが多かったですね」（中島さん）

フリーのヨガインストラクターとして働き始めて数カ月ですが、中島さんは着実に夢に向かって歩みを進めています。コールセンターなどから依頼されて、念願だった働く人のためのヨガもスタートしました。

「かつての私のように、避けがたいストレスも世の中にはたくさんあります。そんな状況に接したときにストレスを発散する方法は知られたものが沢山ありますが、根本的な解決になるストレスオフや、ストレスを予防する方法は知らない人が多いのではないのでしょうか。今の私の目標は、がんばって働いている人たちが健康で安心して働ける心身を作るお手伝いをする。まだ活動を始めたばかりですが、持ち前の笑顔と、講座で学んだ笑語・笑声で！ 元気を届けたいですね」（中島さん）



中島綾香さん

ストレスオフ・トレーナー / ヨガインストラクター

北海道出身。声優、医療事務、広告営業を経て大手ホットヨガスタジオに転職。公式トップインストラクターを2期連続で務め、全国各地でヨガクラスを開催。幼い頃、母親から教えられた「ハッピーの連鎖」を胸に刻み、人々の幸せや健康に貢献すべく、現在はフリーインストラクターとして、働く人のための企業ヨガをメインに都内で活動している。

2019

STRESS-OFF TRAINER
Education course

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス認定資格

ストレスオフ・トレーナー

育成講座 全8回

10月開講

実施期間

10.16(土)~12.4(土)

19:00~21:30

お申込み受付中!

メンタルヘルス対策を自らの知識と技術で。
身近にいと心強い
ストレスオフのアンバサダーを育てる。

社会が複雑化・スピード化した現代では、もはやストレスのない生活を送ることは現実的ではなく、また WHO（世界保健機関）の報告によると、うつ病患者は 2012 年時点で 3 億 5,000 万人を越え、2030 年には疾病負担率の第 1 位になるとの予測も※。これからの時代、ストレスマネジメントは健康管理の大切な一環といえるでしょう。

『ストレスオフ・トレーナー育成講座』は一般社団法人ストレスオフ・アライアンス認定のメンタルヘルスの新しい資格です。

ストレスオフ・トレーナー育成講座のゴールは、「ストレスに振り回されないしなやかさを持ち、不調を寄せつけない心身を育てる知識・技術の習得」です。自らの健康やメンタルヘルス対策の手立てを学ぶだけでなく、職場の同僚や家族など、周囲の人のストレスオフの手助けをするカウンセリング技術も学びます。いわば、ストレスオフの知識や技術を広めるアンバサダーのような役割です。

※DEPRESSION: A Global Crisis World Mental Health Day, October 10 2012



ストレスオフ・トレーナー育成講座第 0 期のフィジカル講義の様子

対象

- ストレスやメンタルヘルス対策の知識を身につけて健康に生きたい
- 社内やチームにストレスオフの知識を広めて働き方改革に役立てたい
- 家族や親しい人のメンタルヘルスのサポートをしたい
- 介護や看護の現場に関わる人をストレスから救いたい
- リラクゼーション、ヨガなどの現場で顧客に役立つ知識を深めたい・・・など

学べること・いかにすること

- ・ストレスやストレスオフの知識と技術の習得
- ・生活習慣や思考法の改善による健康効果
- ・ストレスの大きな要因であるコミュニケーションが円滑に
- ・顧客、患者などクライアントの満足度・継続率の向上・・・・・・・・・・など

講師

小山圭介 Keisuke Koyama

ストレスオフ・トレーナー（一般社団法人ストレスオフ・アライアンス公認）



- ・パーソナルトレーナー 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会公認
- ・メンタルコーチ (株)チームフロー公認

「多くの人の心身を美しく健康にしたい」という想いから、音楽業界を経てインストラクター・ダイエットトレーナーへ転身。エクササイズやヨガなどの開発職を経験した後、2009年7月、食やエクササイズからダイエットの知識を正しく伝える合宿施設「LAVA ビレッジ伊豆高原」を新規開業・主宰。13年で20,000人のダイエットに寄り添ってきた経験から、近年は「体重増加はストレスサインの一つである」ことに着目し、株式会社メディアプラス研究所と共に、ストレスオフ・メソッドを開発。培ってきたウェイトコントロールの知識と技術、メンタルコーチ資格など多角的な視点から、コンテンツ開発、トレーナー育成などに取り組んでいる。

プログラム概要

10/16(水)【第1回】

ストレスとストレスオフの基礎知識

現代病ともいえる「ストレス」とは一体何ものなのか？ また新しいストレス改善の「ストレスオフ」について。自律神経やセロトニン、オキシトシンなどにも触れていきます。

10/23(水)【第2回】

過ごし方 i / 休み方 i / 考え方 i / 体づくり i

ストレスオフ脳を作る思考・言葉意識や、ストレスオフに「姿勢」が重要な理由など。「睡眠」はストレスオフの重要素。3回に渡り学んでいきます。

10/30(水)【第3回】

休み方 ii / 過ごし方 ii

第3回の大きなテーマは「食事」です。内容だけでなく、ストレスオフには「食べ方」が大切です。

11/6(水)【第4回】

休み方 iii / 過ごし方 iii / 考え方 iii

話題の「オキシトシン」は、別名愛情ホルモン。ストレス緩和に重要なオキシトシンの役割だけでなくその弊害も学びます。

11/13(水)【第5回】

過ごし方 iv / 休み方 iv

ストレスオフに有効な「入浴」には入り方にコツがあります。毎日の生活習慣を利用して、効率よくストレスオフする方法を学びます。

11/20(水)【第6回】

過ごし方 v / 考え方 iii

第2回、第4回で学んだ思考法や表情・言葉意識を、講義内で繰り返し実践することで身につけていきます。

ストレスオフ・メソッド 4つの基本要素



11/27(水)【第7回】

体づくり ii / 休み方 v /

環境づくり / アドバンス概論

腸のストレスオフ「ファスティング」の正しい方法を伝授。「環境づくり」では、音環境や色彩環境など五感からストレスオフを考えます。本基礎講座受講者のネクストステップであるアドバンスコースで学ぶ「トレーナーマインド」や「コーチング」技術の一部を学びます。

12/4(水)【第8回】

総括 / 修了試験 / レポート提出

本講座は、7回以上の受講と、終了試験、レポート提出で認定証の発行となります。受講中から実践的な宿題や講座内での振り返りを多く行うため、認定後すぐに資格をいかして、ストレスオフ・トレーナーとして活動できます。

※プログラムの内容や順番は、一部変更になる場合があります。

講座概要

【育成講座申込】 <https://stressoff-trainer201910.peatix.com/>

ストレスオフ・トレーナー育成講座 2019年10月16日(水)～12月4日(水) 19:00～21:30 全8回

場所：メディプラス多目的ルーム（株式会社メディプラス内） 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2階

定員：20名

受講料：150,000円（税抜）※全8回のテキスト、SNSによるフォローアップ、欠席時の動画対応などを含まれます。

持ち物：筆記用具、体を動かせる服装 ※毎回簡単なエクササイズがあります。

【お問い合わせ】 ストレスオフ・トレーナー育成講座事務局（株式会社メディプラス研究所内）

TEL：03-6408-5121 E-MAIL：info@stressoff-alliance.or.jp

主催：一般社団法人ストレスオフ・アライアンス <http://stressoff-alliance.or.jp/>

■ 組織概要

名称：一般社団法人ストレスオフ・アライアンス

設立：2018年10月22日

代表理事：恒吉 明美（株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所）

理事（企業）：ロート製薬株式会社

株式会社JVCケンウッド・ビクターエンタテインメント

WINフロンティア株式会社

株式会社メディプラス

株式会社メディプラス研究所

監事：株式会社 産業経済新聞社

事務局：一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 運営事務局

東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2階 株式会社メディプラス内

TEL：03-6408-5121

E-mail：info@stressoff-alliance.or.jp

HP：http://stressoff-alliance.or.jp

一般社団法人
ストレスオフ・アライアンス
STRESS-OFF ALLIANCE

<報道関係者からのお問い合わせ先>

ストレスオフ・アライアンス 広報事務局

TEL：03-5411-0066 FAX：03-3401-7788

E-mail：pr@netamoto.co.jp

担当：柴山（携帯：070-1389-0172）