



大事な人をうつ病から守る

USC

うつ病にさせないための  
コンソーシアム

# 「うつ病にさせないためのコンソーシアム」とは

## 1. 主旨

### ①「うつ病にさせないための」の考え方

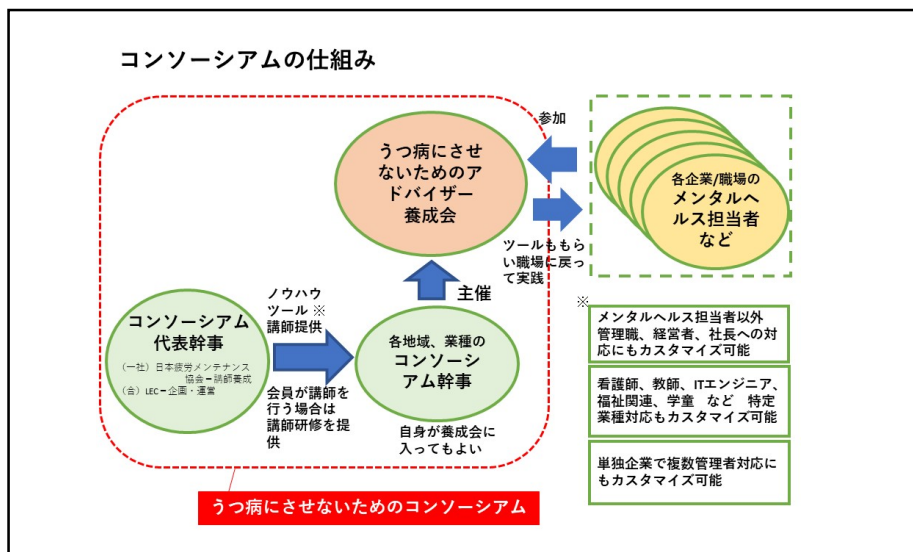
企業、病院、学校、福祉施設などの職場において、うつ病は非常にリスクの高い病気として生産性、事業性、収益性、企業イメージに大きくかかわってきており、業務の複雑化が進む中そのリスクはさらに高まってきています。そこで、「メンタル不調者をなくす」という従来の予防の考え方を「バイオデータ使用」という技術を用い、一歩進めて（ゼロ次予防）、うつ病のリスクおよび疾患の理解・発症プロセスを理解して、職場の全員が明確なゴールを共有するために、あえてそのリーダーに対して「うつ病にさせないためのアドバイザー」という命名をしています。

### ②「コンソーシアム」の考え方

うつ病を予防するためには、職場の全員が理解する必要がある、また、職場内で絶えずリーダーがサポートしてゆく必要があります。したがって、リーダーに対してうつ病予防の正しい理解を学び職場に帰って実践する場を提供するとともに、コンソーシアムに参加することによる課題の共有、解決の実践も考えてゆきたいと考えています。

うつ病にさせないためのコンソーシアム 代表幹事  
一般社団法人日本疲労メンテナンス協会  
（代表理事 時任春江）  
エルイーシー合同会社  
（代表 河合直人）

## 2. 「うつ病にさせないためのコンソーシアム」概要



# うつ病にさせないためのアドバイザー

うつ病患者数が年々増加傾向です。うつ病は周囲から理解されにくいいため、当事者は孤独になりやすく治療以外でも辛い思いをしなければなりません。また労働者や経営者がうつ病を発症した際の経済損失は多大です。しかし、正しい知識を学ぶ機会もなく予防方法を知ることないまま無防備な状態で罹患しているといえます。

そのような背景から、うつ病を予防するための教育および啓蒙が必須と考え、「うつ病にさせないためのアドバイザー」を養成しています。

アドバイザーとは、健康な人がうつ病にならないように前もってアドバイスできる人です。ストレスチェックと心拍変動解析によるストレス測定との乖離や、色彩心理を用いて個人の性格なども見える化し心理的安全性を高める方法を学びます。

従来のラインケアでは、対象をプレゼンティーズムに絞ったものが主でしたが、この企画は健康な従業員に対してもうつ病の予防対策として効果があります。

今まで難しいと言われてきたセルフケアを可能にする、0次予防を目指したプログラムです。また「自身のストレス値を測定」「色彩心理を応用したカラーセラピーでスタッフを理解する方法を知る」という楽しく学べるコンテンツを用意しています。

研修後は、コンソーシアムで開発したツールを使用し、スタッフへのアドバイスに活かさせていただきます。

ストレス社会が加速する中、従業員が健康で働き続けられるためには、メンタルヘルス対策は重要です。参加された方には、職場でのうつ病予防対策として余すところなく活用いただき、うつ病にさせない職場の実現に役立てていただきたいと切に願っております。



ストレス測定器  
VM302



# うつ病にさせないためのアドバイザー養成会



名古屋



京都

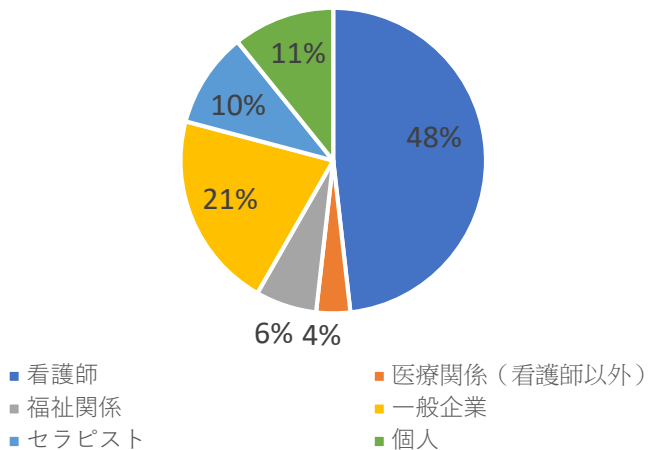


大阪



東京

うつ病にさせないためのアドバイザー養成会  
職種別参加者比率（不明を除く）



開催日程	講座満足度
5月26日名古屋	95.5%
6月23日名古屋	90.6%
6月30日京都	95.8%
7月14日名古屋	92.3%
8月18日大阪	88.2%
8月31日名古屋	97.0%
9月16日東京	93.5%
9月21日浜松	97.5%
平均	93.8%

2019年9月末  
アドバイザー168名



## うつ病にさせないためのアドバイザー養成会今後の予定

うつ病にさせないためのアドバイザー養成会は、主催者および共同開催者とともに開催しております。

主催者および共同開催者様には、うつ病にさせないためのコンソーシアムの幹事または会員として、うつ病にさせないためのアドバイザー養成会を周りに広めていただいています。

幹事または会員は、11の法人・個人で成り立っています。

おかげさまで、多くの方に認知いただき197名のアドバイザーが誕生しました。

大事な人をうつ病にさせたくないとお考えの方、主催および共同開催でアドバイザー養成会を開催しませんか？

企業の管理者、人事担当、教育担当、産業保健担当者のために社内で開催することが可能です。

友人・知人に参加を呼びかけ開催することも可能です。

◆ 2019年11月現在、開催決定している日程は以下の通りです ◆

月 日	会 場
12月1日(日)	名古屋
12月15日(日)	奈良
令和2年1月12日(日)	京都
2月16日(日)	神戸
3月1日(日)	東京
※時間は全て 10:00～16:00	

# アドバイザー実践報告 企業

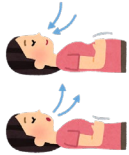
## Kaiさん 飲食店店員 リーダー



社内の知り合いと、仕事の困っていることを話し合う自主グループをやっています。その中で、ストレスケアについても取り組んでいます。今回は、このグループでストレスランキングについて話題にしてみました。「自分のストレスって、どんな事が一番ストレスを感じる？」と聞いた後、このランキング結果を伝えました。ランキング上位はプライベートで、しかも自分ではどうしようもない事を話すと、納得した様子で頷いて実際にストレスの点数を足してみたら、幸いにも300点越えた方はいませでしたが、慶事もストレスになることにみんなビックリしていました。

疲労回復の為の方法を聞いてみました。

「ひたすら寝る」「温泉に行く」「栄養ドリンクを飲む」「マッサージ」「好きな音楽を聞く」等、みんな自分なりの疲労回復の方法を持っていました。



以前からカラーブリージング（色をイメージしながら呼吸する方法）は、みんなやっていました。新たに、3・1・6呼吸法を紹介し、実際にみんな体験。「なんか落ち着く感じがする」と、好評でした。「呼吸法を使うと寝つきが良い」と言っていました。

ストレス測定無料アプリCOCOLOLOを自主グループで紹介し、実際に測定してもらいました。「自律神経って測れるの!？」とみんなビックリ。「こうして目に見えるのは説得力あるから、自分で気を付けようという気持ちになるね」という感想と「早速導入して使ってみよう」とかなり好評でした。

自分が勤める店舗でも紹介し実際にスタッフに体験してもらいました。（40才台男性1名・女子高生2名・男子専門学生1名）「無料でダウンロードできるから1日何回計ると自分の状態が分かるよ」「うつ病は脳の機能障害だから、予防できるんだよ」と話しています。色彩心理カラーカードは、店舗で働く7名に体験してもらいました。選んだ色に本人の様子が反映され妙に納得したり、選んだ色から最近の悩みを聞けたりと、色の持つ凄さを実感しています。

相談窓口の紹介は、自治体の窓口だけでなく組合役員経験者として、会社、健康保険組合、労働組合の相談窓口を教えたりします。以前私も電話で相談した事があり、どんな感じかも伝えて気軽に電話できる事を伝えました。

うつ病発症の事例は、私がうつ病0次予防や、ストレスケアを学ぼうと思ったきっかけになりました。今の若い子たちにも、知って欲しいと、お店では休憩が一緒のスタッフに話したり、今大変な事はないかと、聞いたりしています。

USC  
コメント

勉強会などのヘルスリテラシー、アドバイス、労務管理、啓蒙活動、セルフケアに役立てていただいています。

## K.Nさん 家事代行サービス ハウスクリーニング

ストレス測定無料アプリCOCOLOLOはちょいちょい使わせていただいています。「あーやっぱりなー」とか「?」など感じる時がありますが、体の反応に気づいていないのだなと思います。スタッフにも勧めました。

カラーカードは早々にスタッフに試しました。「当たっている」と大絶賛でした。うつ病は自覚がなく認めたくないまま深みにはまると思うので怖い病気です。気づける方法を普段から取り入れておきたいと思います。

USC  
コメント

コミュニケーション、セルフケアに役立てていただいています。

# アドバイザー実践報告 企業

## 大山幸子さん 会社団体役員



部下や友人に報告を兼ねて使用しております。特にカラーカードは盛り上がり、自分から参加させてと言う方もいて、昼休みちょっとしたセミナー会場になりました。

ボランティアの仲間の愚痴を聞きながらカラーカードを使用したら、ご自身で気持ちを整理してくれて前向きな発言が出てきました。

カラーカードは常時持ち歩いています。

USC  
コメント

コミュニケーション、勉強会などのヘルスリテラシー、アドバイス、啓蒙活動に役立てていただいています。

## 樋口さかえさん 保険代理店（営業）



働く人のうつ病事例は、企業様でのお話の中で、こんな事例があると見せました。興味を持ってご覧になりました。

色彩心理カラーカードは、時々使います。コミュニケーションツールとしても良いですね。皆さん、当たってる！って嬉しそうな顔される事が多いです。自分自身も今日の自分は？って占う感じで使う時があります。

ある会社の社長が金のカードを選びましたら、書いてある内容見てご満足そうでした！

お客様のご家族に心配な方がおられましたので、うつ病などの無料相談窓口を紹介しました。自分の仕事でお会いするお客様の健康を願う上で、とても役に立っています。

USC  
コメント

コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。

## 森田亜弓さん 不動産業 M's HEART(株)



関わっているお客様は、奥さまがお亡くなりになり住んでいた家を売却されることになりました。アドバイザー養成会では、配偶者との死別は最も大きなストレスであり3～6カ月後うつ病を発症する可能性もあることを学びました。お客様には、「ちゃんと御飯食べてます！？」「ちゃんと眠れていますか？」など聞くようにしました。

普段お一人という事もあり、時間が許す限りお買い物などお手伝いしています。外に出るといってもよいのかなぁと思い、いろいろな話をしながらドライブしています。奥さまのお話や若い頃のお話など聞き役に徹する様にしています。お客様が「今は楽しみがない」と淋しそうに話されるので、何か趣味を見つけてあげられるといいと思います。今のところお元気ですが、定期的にお会いしてカラーカードも取り入れながら今後も継続的に訪問して行きたいと思っています。不動産業でも、うつ病にさせないためのアドバイザーの学びが大いに役立っています。

USC  
コメント

コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。

## アドバイザー実践報告 医療福祉

### 鵜飼亜由美さん 訪問看護ステーション管理者



カラーカードを1週間～10日くらいの間隔で職場のスタッフに行っています。「今日はどんな色？」と聞き選んだカードのメッセージを伝えながらコミュニケーションを取り、体調や気分を確認します。疲れているように感じるスタッフには、業務調整し早帰りさせたりしています。おかげで、突然の休み希望が無くなりました。

スタッフもですが、自分の体調や気分を客観的に把握するのにカラーカードが大活躍しています。体調や気分を確認するきっかけができたので、私自身も確実に有給をとるようになり、温泉に行ったりランチ行ってストレスフリーになりました。

また、心身の疲労やつらさがある方など法人内外問わず希望者には個別で時間をとり、助言・アドバイスをしています。「鵜飼さんところに行ってみたら？」と勧められて来ました」とお話にいられて、「スッキリしました」「なるほどやってみます！」と言って帰って行かれます。

うつ病が予防できること知ってもらうためにツールを使って啓蒙しています。

**USC**  
コメント

コミュニケーション、勉強会などのヘルスリテラシー、アドバイス、労務管理、啓蒙活動、セルフケアに役立てていただいています。

### 室谷利江さん 看護師

社内での介護職向けリーダー研修に、うつ病予防をテーマに話しました。介護職向けでしたから専門用語ではなく分かりやすい言葉を使ったり、興味が持ちやすいような題材を取り入れたりしました。

ストレス測定アプリCOCOLOLOは、自分のストレスに興味をもってもらうきっかけになり、そこから自律神経の話などにつなげました。実際に呼吸法やマッサージ後の私の変化をストレス測定無料アプリCOCOLOLOで測定しておいたので、疲労回復のための方法も興味が持てたようです。

研修の最後に今一番印象に残っていることを聞きましたが、「自分のことをよく知ってケアをすることの効果や必要性がわかった」「COCOLOLOや疲労回復のための方法をやってみたい」などの反応がありました。若いスタッフが二人いたので、スマホで気軽に測定できるのもよかったようです。



また、たまたま以前勤務していた病院の看護師が、心ボロボロで相談に来た際に、色彩心理カラーカードを使って『今の自分』『なりたい自分』など選んだ色から話しました。呑みながらなのできちんとしたカラーセラピーをしたわけではありませんが…。カラーカードは、かさばらずどこでも使えて便利です。

**USC**  
コメント

勉強会などのヘルスリテラシー、アドバイス、労務管理に役立てていただいています。



## アドバイザー実践報告 医療福祉

### 前田京子さん 看護師



疲労回復のための呼吸法などを、訪問先の患者さんにしています。うとうとすぐに眠りにつかれる方が多いです。話を聞いて欲しいモードに入って、どんどん話をしてくださる方もいました。

色彩心理カラーカードは、職場のスタッフに行いました。自分の色を選んでもらい、カードのメッセージを読むと「まさにそういう感じですよ」と、笑顔になりました。訪問看護ステーションでは、ゆっくり話ができるのは、朝出発前ですので、出発前に行ったので、その日は元気をチャージできた感じでした。また、折りをみてカラーカードを体験してもらおうと思っています。

USC  
コメント

コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。

### N.Tさん 看護師 保育士



職場で、頑張った月の振り返りミーティングの中で「今日の私」にフォーカスしてみようという事でカラーカードを使いました。普段話すよりも、相手に集中して話を聞いたり、伝えたりしている内に「今はそうかも」「言われてみればちょっと家の状態が〇〇なんですよ」など反応があり、カラーカード体験後は、表情が和らぎ、肩の力が抜けていました。

「自分の状態を知ろうとする事ってなかった」「やってみて楽しかった」という感想がありました。私自身もみんなが少し元気が出た様子が嬉しく、また、うつ病の理解と予防を進めるためにカラーカードを使いたいと思っています。

働く人のうつ病の事例を、自律神経機能が高いスポーツカータイプの同僚に、事例について話したら、「自分はたしかにそう（頑張りすぎる傾向）かもしれない」と、休養の必要性を理解してもらえました。

個別には、親族の話になりますが、うつ病で退職し復帰した身内が、私の勉強してきたうつ病にさせないためのアドバイザーの内容に興味を持ち、ストレス測定無料アプリCOCOLOLOで自分のストレス状態をモニタリングするようになりました。「以外に（ストレスがない状態で）整ってるかも」とか、「（ストレスが高く）疲れてるから休もう」など、意識できている様子です。

USC  
コメント

コミュニケーション、勉強会などのヘルスリテラシー、アドバイス、啓蒙活動に役立てていただいています。

### Nさん 看護師

カラーカードを同僚や後輩に体験してもらっています。その中の新人さんは、煮詰まっていた時で、カラーカードのポジティブなメッセージの中に『調整役』とあり、「（調整役）は必要な存在」ということを伝えました。今、少し落ち着いてきていますが、これから夜勤取り立ちなので、また声かけていきたいと思っています。

USC  
コメント

コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。

## アドバイザー実践報告 医療福祉

### 元木美砂さん 看護師 「Gloriosa」産前産後ケア プライベートナース



アドバイザー養成会受講後、知人からうつ病に関しての相談事が入りました。直に会う時間は取れなかったので、電話やSNSで疲労回復の方法をお伝えしました。知人はライフスタイルに合わせた方法を選択し、今も継続しています。提案したのは、ストレス測定無料アプリCOCOLOLOと呼吸法のアプリです。このアプリを使うと、ストレスが視覚的にわかり自分でコントロールしようという気持ちになり、また呼吸法のアプリは、無心になれる以前より早く寝つけたり、熟眠感があるそうです。私個人では職場内での活動に制限がありますので、アドバイザー研修を済まされた方と繋がって、実践報告や悩みの共有などできるコミュニティをつくり、自身のブラッシュアップと自信を持てるようにしたいと考えています。

**USC** コミュニケーション、勉強会などのヘルスリテラシー、アドバイス、  
コメント 啓蒙活動に役立てていただいています。

### 塩田明美さん 看護師



看護師や一般会社員(管理者含む)、学童支援員にお話させていただきました。資料を元に、うつ病は「心が弱いからなる病気」ではないことをお話すると「ひょっとしてうつ病になりかけてる？」と思っても、誰にも相談できず、周りも「もしかしたらうつ病かもしれない」と気づいていても言い出しにくい、そんなお話ができました。ストレスランキングは「嫌な事だけがストレスではなく、うれしい事もストレスになることは意外だった」と言われました。ストレス測定無料アプリCOCOLOLOやカラーカードはゲーム感覚で楽しめます。特にカラーカードは手軽に使えます。友人はカラーカードのメッセージに「不思議、私ってそういう事があるの？」と驚いていましたが納得もされました。彼女が作ったハーバリウムにはその色が入っており、自分の心の状態の意味もこめて職場のデスクに飾っているそうです。自分を見つめる良い機会になったのではと思います。



**USC** コミュニケーション、勉強会などのヘルスリテラシー、啓蒙活動に  
コメント 役立てていただいています。

### 多田あかりさん 看護師 スクラップブック



友達が数ヶ月前から少しヤバイなーと感じていたもので、うつ病にさせないためのアドバイザーの講座を受けた後すぐに「大丈夫？」と声をかけ、ストレス測定無料アプリCOCOLOLOを試してもらいました。お父さんを亡くしたり、同居のお義母さんの認知症が出た事は知っていたのですが、その他にも家庭でのゴタゴタがあることを話してくれるきっかけになりました。前に、アロマを紹介していたので、介「疲れてる時こそアロマをつけてみるといいよ。」「毎日お風呂は湯舟に浸かるようにしたら？」など話してみました。そこから、話してくれる事も増えて、少し吹っ切った表情になったように思います。講座を受けていなければ、気にはなりつつ行動にはうつせなかった自分があるだろうなーと思っています。友達や職場の人、アルバムのお客様に、拡げていきたいなーと思っています。

**USC** コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。  
コメント

# アドバイザー実践報告 医療福祉

## 岩本礼子さん 介護福祉士



夜眠れない知人に、講座で教えてもらった呼吸法をお伝えしました。早速、ご自分で毎日やって下さり、「寝れるようになった」と喜んでくれました。また、「日中、ドキドキする時も呼吸法を使うと落ち着くようになりました」とお声を頂きました。仕事で利用者さんに、ストレス測定無料アプリCOCOLOLOでストレスを測ってもらい、状態を知ってもらいました。ストレスバランスの良い日は、笑顔も多く、ストレスがかかっている時は、何か

あったのか？とお聞きすると、困ったことなど理由がわかりました。利用者さんの今のストレスが把握でき、とても良かったです。

職場で休憩時間にカラーカードを使いとても、盛り上がりました。自分で今の性質を知り「気をつけよう」とか「ポジティブになりたい」とか「当たっている」と聞くことができました。また機会を設けて実施しようと思います。



コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。

コメント

## Cさん 介護福祉士

友人との会話に使っています。介護福祉の世界では、使命を持って、仕事に向かわれている方が多くいらっしゃいます。ストレス測定無料アプリCOCOLOLOで測定してもらおうとストレスが高い状態の方が多くいらっしゃいます。

また、カラーカードを試してもらおうと、カードのメッセージ内容から「寝不足」「疲労の蓄積に気が付かないまま」「次の課題がやってくる」など、体調や意識していることが明らかになったようです。呼吸法を伝えストレスをモニタリングされるようになられました。自身にストレスがあったことにビックリされていました。



コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。

コメント

## 鈴木貴久江さん 介護福祉士 NPO法人「窯のひろば」理事



うつ病にさせない為のアドバイザー養成会に参加して、アドバイザーになりました。私はうつ病経験者ですが「うつ病は脳の機能障害」とはっきり言ってもらえたことがとても衝撃でした。実は、うつ病が治ったのは「ストレスが軽減されたからだ」と何気に思っていました。が、「うつ病は脳の機能障害」と聞いて、「脳の機能が正常じゃなかったんだ。病気だったんだ」と腑に落ちました。

その一言で、「うつ病」の事がとっても理解できて、自分がほっとした記憶が忘れられません。うつ病になる前に、この講座を受けていれば、うつ病になることは無かったのかな？と思えたりもします。

仕事にストレスを抱えて、泣きついてきた友人がいます。私が、「自分はうつ病経験者で、うつにならない為のアドバイザーの勉強をしたよ」と話を聞いてあげたりする事ができており、相談役としてお役に立てればと思います。

知らない事は怖いことです。教えてあげたい気持ちいっぱい私です。うつ病にさせないためのアドバイザーでの学びは誰にでも必要なことです。どんどん広がってほしいと思います。



コミュニケーション、勉強などのヘルスリテラシー、アドバイスに役立てていただいています。

コメント

## アドバイザー実践報告 セラピスト

### 蒲のぶ子さん アロマセラピスト「ノーブルガーデン」



ストレスについて話ししながら、ストレスランキングの資料をお客様にご覧いただきました。知らず知らずのうちにストレスは溜まっているんだと実感して頂きました。呼吸法を行うと自律神経が整うとお伝えし、呼吸法の大切さをお伝えしました。普段からお客様へお伝えしているアロマセラピー、呼吸法、マッサージ、ストレッチ等、講座でお聞きしたお話やデータも一緒にお伝えすると伝わりやすいと思いました。

カラーカードは楽しみながらコミュニケーションがとれて、お客様がお話ししやすくなると思いました。

うつ病が心配な方に対して、直接的にうつ病を予防するようなアドバイスはしていませんが、うつ病かもしれない人との接し方、体と心を休められるような環境作りをそれとなくお伝えしました。

これかもっとたくさんの方に伝え、活用したいと思います！

USC  
コメント

コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。

### 谷澤幸子さん 快眠セラピスト「睡眠館オーガニック」



ストレス測定無料アプリCOCOLOLOを、毎月開催のお茶会で紹介しました。「ええっ！そんなすごいアプリがあるの?!」と反響が大きかったです。さっそくその場で、アプリをダウンロードし、実際に測ってみました。自分のストレスが目で確認できるので、好評でした。

次のお茶会で、ハーブティーを飲む前と飲んだ後に、みんなで測ってみたいと思います。

また、お客さまや友達に私のスマホでストレスチェックをしました。ストレスが高い方には、「ストレスが高いけど、仕事とかどうかな？ちゃんと眠れてる？」とか聞いています。ストレスが健康な方には、「いいね。何かしてる？」とか聞いています。睡眠を扱っている仕事なので、話がスムーズに確信に入ることができます。

色彩心理カラーカードをきっかけに、話がスムーズに入ることができます。おしえていただいたことを、これからもっと活用していきます。

USC  
コメント

コミュニケーション、勉強会などのヘルスリテラシー、アドバイスに役立てていただいています。

### 坂本麻紀さん アロマセラピスト「腸セラピーサロン凜花」



疲労回復のための方法として、アニマルセラピーや笑いの効果が、意外と「入浴」より高いことを伝える機会が何度もあり、反応は「笑いが効果的なのは聞いたことはあるが、改めてそうなんだと再認識した。

今後意識していこう」と気づいてもらえた感じでした。

USC  
コメント

コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。



## アドバイザー実践報告 セラピスト

水野明子さん MSPトレーナー



気持ちが不安定だと思う方に自律神経を整える呼吸法をお伝えしています。「仕事で大きなミス！人生で最大のピンチ！！」と電話で相談がありました。大きなストレスが発生したと判断し、このままでは3か月後にはうつ病になる可能性もあると思いました。まずは「落ち着きましょう」と話し呼吸法をお伝えしました。

30分後に再度電話がありました。「深呼吸でかなり落ち着いたのですが、仕事上の問い合わせが入ったりして気持ちがパニックになっています」とのことでした。温かいお茶でも飲んでゆったりと横になってもう一度深呼吸を10分間してみるように伝えました。その後3日後にお会いしましたがずいぶんと落ち着いてみえました。

別では、色彩心理カラーカードを、何だか気持ちがすっきりしないという方に使っています。冷静にご自身の状態に気づいていただくのに役立っています。カードを選んでいただき、その意味をお伝えすると「そうかも・・・」と問題点に気がつくことが多いです。一つ気がつくと気になっていたことがつながって出てきます。意識されると、どう対応したらいいか現実の対応が見えてくる方もいます。ランチやお茶しながらお互いを理解するコミュニケーションツールとしても使っています。複数のツールが役に立っています。

USC  
コメント

コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。

篠田和代さん 看護師 ホリスティック・ライフ・コーチ



ホリスティック・ライフ・コーチとして、活動をしています。クライアントは高校一年生の男の子で、うつ病かもしれないので一度話を聞いてほしいと親御さんから依頼がありました。

セッションをした際に、呼吸法を伝えました。彼は、自信を失い、必要以上に手を洗う、自分が臭いから外に出たくない、不安で仕方ない、といった気持ちが強く、学校の教室で過換気症候群様の症状が2回あったそうです。心療内科にかかるべきか、話を聞いてほしい。そんな内容でした。自律神経のお話をして、落ち着くための呼吸法を伝授しました。もう一つ、コーチとして課題を1つ出しました。その後、現在は自分を取り戻し、以前とは別人のように明るくなり、自分の力で頑張りたい、と言うようになったとのことでした。それ以来、過換気症候群様の症状が出ることもなく、表情が明るくなり元気に登校できています。症状が2週間以上続くようであれば専門診療科へ案内しようと思っておりましたが、改善できてよかったです。学んだことが、役に立っています。ありがとうございました。

USC  
コメント

コミュニケーション、アドバイスに役立てていただいています。

# うつ病予防 ー企業コラボ企画ー

## 日本特殊陶業 新規事業創出PJチームと 色彩心理部分で連携活動開始します。

現在事業化を検討している日本特殊陶業株式会社 新規事業創出PJチーム (Appiness) の開発した色彩心理システム 「Good Morning Color」との連携活動を行い、ノウハウの抽出、データ分析を行いさらなるメンタル不調者の出ないより良い職場風土改善に取り組みます。



「うつ病にさせないためのアドバイザー養成会」受講後、「色彩表現を通じたコミュニケーションの活性化」や「職場全員の心理的安全性確保につながる良好な職場風土の醸成」に繋がります。

Good Morning

●●さん 今の気分はどんな色？

●●部署のみんなの色

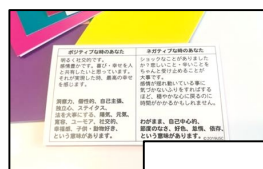
次へ

●●さん 今の気分はどんな色？

●●部署のみんなの色

次へ

### 組織の成功循環を実現するためのシステム



うつ病を予防するためには良好な人間関係が重要です。うつ病にさせないためのコンソーシアムでは、色彩心理カラーカードを使うことで、ジョハリの窓を広げ、関係の質を高め組織の成功循環に導きます。この方法を、さらに日常的に定着させるシステムが、日本特殊陶業新規事業創出PJチーム (Appiness) が開発した「Good Morning Color」です。2020年2月完成後、無料モニターサービスを提供予定です。ともに、メンタル不調者の出ないより良い職場風土改善に取り組みます。



# うつ病予防企画 —健康居酒屋—

メンタルフードでうつ病予防を推進します。  
2019年11月より、伏見の「魚菜家宇豆真季」  
で始まります。

## 魚菜家宇豆真季 メンタルフードランキング

Powered by ※USC

認定  
健康  
居酒屋



### 1.せせり鉄板焼き

1人前580円

ストレスやうつ状態への抵抗  
酸やビオチンが多い！！鶏  
まれている

### 2. 鮭のレアカツ

DHA・EPAが脳細胞を  
労回復をさせてくれる

### 3. 鮭のハラス

アスタキサンチンが目  
す！神経を正常に保つ

### 4. 小えびとアボ

抗ストレスミネラル、マ  
た肝臓を癒すグルタチ

### 5. 揚げ出し豆腐

脳が元気になるレシチン  
マグネシウムも多いから

## おすすめ特別企画メンタルフード

メンタルフードスペシャリスト中山麻実のおすすめバリエーション♪

### 塩ゆで黒枝豆

メチオニン、レシチンがアルコール分解を助け  
て肝臓の負担を軽くしてイライラ解消します

定  
番



アサヒスーパードライ

### 完全天日干塩＋冷奴

加熱処理しないことで残る微量ミネラル  
が、不安神経症、パニック発作、うつ病、不  
眠症、神経障害に効果！ナトリウム排出を  
するので塩分制限の必要な人にも最適

最  
強



日本酒の清酒  
酵母のs-アデ  
ノシルメチオニ  
ンが抗うつ作  
用に効くと言わ  
れています

※使用塩：貂塩(みやくえん)  
福井県 いただき膳福井越廼

虎変大吟醸(金虎酒造:名古屋)

【全国新酒鑑評会・金賞受賞！(四年連続)】

魚菜家宇豆真季 辻料理長による

### シカ肉料理

内容は日によって  
変わります

鹿肉は脳機能向上や疲労ストレス軽減に効  
果のあるアセチルカルニチンが、多いと言わ  
れる牛肉の2倍！カロリーは牛肉の半分！

## 企画3女性のご紹介



ハンター 清水潤子  
足助地区北小田町で  
『山里カフェMui』を経  
営する女性ハンター  
自前で解体施設を  
持っていますのでお  
いしく安全にいただ  
けます



認定者 中山麻実  
※USC幹事  
メンタルフードスペシャリスト  
野菜ソムリエ 国際中医薬膳  
師 うつ病予防指導者/アド  
バイザー  
株式会社 マダムアリス  
代表取締役



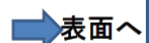
時任春江  
※USC代表幹事

メンタル不調を無くそうとい  
うゼロ次予防の取り組みの中  
でメンタルフードという考え  
方があります。是非それを広め  
たいと考えており、ご協力い  
ただける居酒屋様(健康居酒  
屋)より発信してゆきます。



USC携帯サイト

※USC:うつ病にさせないためのコンソーシアム



うつ病にさせないためのコンソーシアム 事業案内

2019年10月発行

うつ病にさせないためのコンソーシアム

愛知県 名古屋市中区錦1-6-24

エルイーシー合同会社内 および 一般社団法人 日本疲労メンテナンス協会内

Tel 050-3591-1674 Fax 050-3588-1124

E-mail info@kenko-lec.com

URL <https://r.goope.jp/utsuyobo> ブログ <http://utsuyobo.jugem.jp/>

