

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

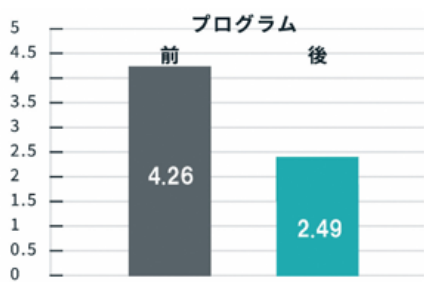
ストレスを緩和する、うつを予防する、などといった、こころの健康の維持に対しその効果が実証されている「マインドフルネス」を実践できる8週間（1回/週、計8回）のオンラインプログラムを、暮らしを支える「エッセンシャルワーカー」である医療・社会福祉関係を中心とした市内事業者の従業員300名に実施しました。

※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

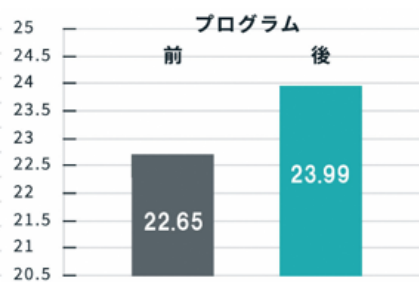
プログラム参加前・参加後におけるこころの健康に関する状態の変化について調査を実施したところ、以下のとおり、“ストレス等の精神健康度”、“ウェルビーイング（心身の健康）”、“生産性”に改善傾向がみられました。

ストレス等精神健康度の改善

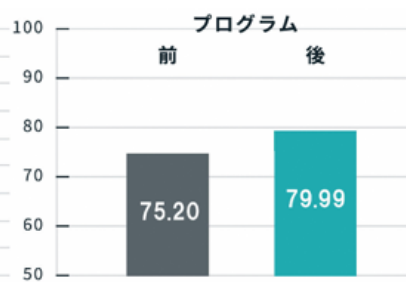


（点数が低い方が、精神健康度が高い。）

ウェルビーイングの向上



生産性の向上



※ 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、ストレスと上手につ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