

会社で、会議で、相手先で。
 なんとなく声が出なくなって・・・。
 こころが、ふさいだ気分になってない？

＜この研修で得られる3つの成果＞

- ①声を出すこと等によるストレスの発散・リフレッシュ
- ②ストレスをコントロールする”術”を身につけることによる、ストレス蓄積の軽減
- ③ストレスのサインに早めに気づき、対処できる

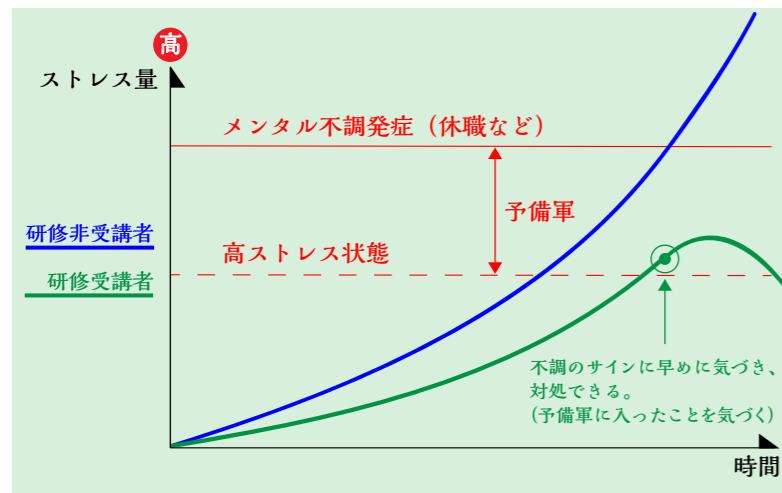


図1. ストレス推移イメージ

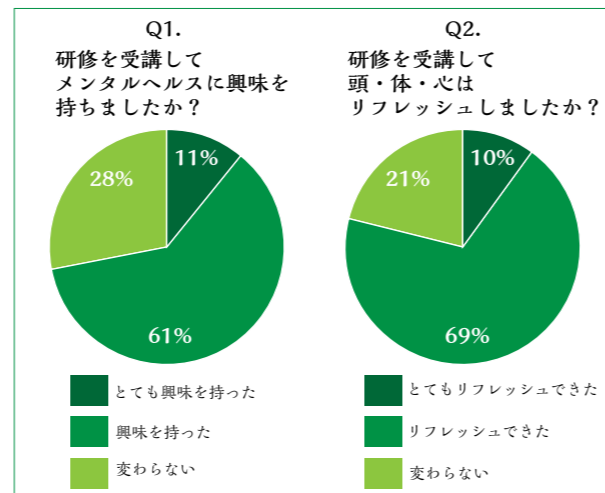


図2. 大手企業での研修アンケート結果

職場で

こころの問題
(学ぶ・気づく)

うたの療法
(ワークショップ)



「ストレス対処専門」の産業カウンセラーが、
 メンタルケアを研究するボイストレーナーと出会った。
 (新しいタイプの「メンタルケア研修」)

mioken

雪吉響子 (保健師・産業カウンセラー)

[経歴]
 愛知県出身。慶應義塾大学看護医療学部卒業。
 同大学院健康マネジメント研究科中退
 大学院在学中にうつ病を経験。自身の闘病体験を活かし、
 心と身体の健康増進に携わりたいと産業保健師に。
 資格: 保健師、看護師、産業カウンセラー。
 野村證券株式会社、日本たばこ産業株式会社に
 保健師として勤務。
 これまでに延べ1500名の社員の健康相談に対応。
 メンタルヘルス対策(不調者および管理職への支援、
 研修の実施等)にも力を入れ取り組む。

中村未央子 (ボイストレーナー)

[経歴]
 N.Y.にてボイストレーニング留学。
 喉に負担をかけない発声法「アレクサンダーテクニーク」と出会う。
 同時にコーチングスキル・メンタルトレーニングを習得。
 帰国後、本格的にインストラクターを務め、人気講師のトップになる。
 教え子にはSKE48、劇団東俳のオーディション合格者を輩出。
 文京区コミュニティカレッジの講師として登壇、定員の10倍以上の
 申込みとなる。現在、渋谷区で「ボイカールスクールDivine Magic」主宰。
 指導の中で歌は個人が抱えている悩み、ストレスを解決することを
 実感。新たに「mioken」を設立。「チームビルディング」「セルフブラン
 ディング」「メンタルケア」の3本柱で人材教育と企業研修を提供
 しています。



お申込み・お問合せはコチラまで

株式会社ミオケン

住所: 東京都渋谷区富ヶ谷 2-20-1

Lulud.T.bldg. 7F

E-MAIL: info@mioken.co.jp

URL: https://mioken.co.jp





雪吉響子
保健師
産業カウンセラー

2つのメントレが、1つになった。2 Doctors の挑戦的な取り組み



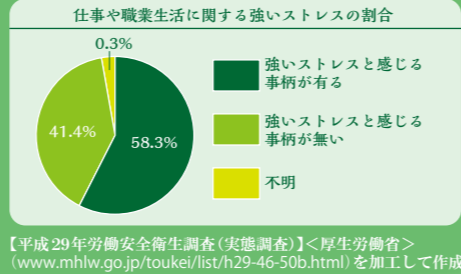
中村未央子
ボイストレーナー

こんな事実を、ご存知でしたか。「うつ」などメンタルヘルスの不調を感じている人の、13.3%が会社を休職していることが調査（独立行政法人「労働政策研究・研修機構」で明らかになりました。この実態は企業にとって経営的な損失でもあります。貧困やジェンダー同様、現代の切実な「社会問題」です。と言っても、この研修はメンタルヘルス不調の解決を第一義としていません。ストレスを溜め、発散できない状況の、普通の会社員が、どう日常的にストレスと向き合い、乗り越えていくか、を学ぶ講座。座学だけでなく、実践（ワークショップ）を重視した構成です。

こころの問題を知る・向き合う方法を学ぶ

こころの不調、
実は、身近な問題です

- ・職場でストレスを感じる人の割合は？
- ・知っていますか？「うつ病」の生涯有病率（一生のうちでうつ病を経験する人の割合）
- ・精神障害等による労災認定、請求数も近年増加の一途



◎あなたは大丈夫？「心身の疲労度」をセルフチェックしてみましょう。

あなたのストレスは、
どこから来るのでしょうか？

- ・仕事の量・質、人間関係、プライベートの問題…、働く人はさまざまなストレスにさらされています。
- ・そもそもストレスとは何でしょうか。ストレスの正体を知ることとても大切です。

あなたは気づけますか？
”こころの不調のサイン”

- ・強いストレスがかかると、こころやからだ、行動・生活面に様々なサインがでます。



これらのサインは、こころとからだ私たちに発している「アラート」です。ただ、実際にうつ病などメンタル不調になった方にお話を伺うと、「仕事に必死で気がつかなくなった…」、「気づいたけど無理を重ねてしまった…」という方が多くいます。あなたは、こころとからだの声に耳を傾けること、大切にしていますか？

大切なことは、
こころを解放する「術」
を持っていること

ストレスを一人で抱えこんでしまう人、
つらいと言えず頑張りすぎてしまう人…。
ストレスに耐えているばかりでは、いずれはこころが消耗し、
折れてしまいます。

こころを解きほぐす「術」、あなたは持っていますか？

- ストレスに強い人
- ・自分に合った発散法、切り替え法を持っている人
 - ・一人で抱えず相談やシェアができる人
 - ・自分をつらくしない合理的な捉え方ができる人 etc.

「まず声を出してみる」。それが「うたの療法」の第一歩です。

歌うことは
「こころ」と直結しています

(一般的に)音楽は脳を活性化させるだけではなく、
リラクゼーション効果もあり、食欲が増す、ぐっすり眠れる、笑顔が増える、
など好ましい結果を生み出す、とされています。
私は、ボイストレーナーとして「こころを解きほぐす」ワークショップを
実施しています。これは「メンタルケア」の実践です。

こころに問題を抱える人にとって、
声を出すことが「癒し」や「喜び」
になります

こころが不調な人の特徴は、こんなことが・・・

- ・ストレスを抱えた人は、声が出ていない。小さくなる。
- ・ストレスを抱えた人は、表情が乏しい。

音楽を使ったワークショップは、こころの不調を改善する
メンタルトレーニングです。

キーワードは「リフレッシュ」&「リラクゼーション」。
殻に閉じこもったこころを、声を出すことによって解放させます。

ワークショップ

<個人ワーク>

「声を聞くと
からだとこころがわかる」
ボイストレーナーは
からだの基本動作から
始めます

- ・表情筋を柔らかくする。
- ・口角を上げ、笑顔をつくる。→コミュニケーション力UP
- ・アレキサンダーテクニク*を使って発声。
(吐く息に声を乗せて、出す出す出す/ストレス解消につながる)
- ・からだをゆるめ、ウォーミングアップし、呼吸を深くする。

※アレキサンダーテクニクとは「効率的なからだの使い方」。過剰な緊張が緩和されて「落ち着く」「安心する」感覚が芽生える。ブロードウェイの俳優、音楽家、ダンサー、またアスリートなどプロフェッショナルが習得する技術。



<グループ・ワーク>

「うたの療法」。
グループ・ワークでは
他者とコミュニケーション
する喜びを体得します

- ・集団でロールプレイング
- ・笑顔・挨拶・ほめる・笑顔(笑顔で声を出して/自然に笑顔が広がる)
- ・歌います。(リズムを感じて手拍子を入れて)
- ・歌詞を読んで、感じる、表現してみる。
(同じ曲を皆が一緒に歌うことで、自然と和ができる、つながる)



導入までの流れ

- 1 お打合せ (ヒアリング)
- 2 企画・お見積ご提案
- 3 **メンタルケア研修
ベーシック篇
(60分~120分)**
- 4 フィードバック
ミーティング
- 5 フォローアップ
(セルフケアの実践・定着)