

肩の力を抜き、地に足を付ける！

# 動作法による メンタルヘルス研修

**現** 在メンタルヘルス研修は、管理職向けの病気の理解と予防、一般従業員向けの講話とチェックシート記入によるストレスチェック、などが主流となっていて、実際にその場でメンタルヘルスを向上させるという研修はほとんどありません。動作法によるメンタルヘルス研修では、従業員が自分であるいは同僚と行えるリラクセーション実習をメインにしており、研修自体がストレスになるようなこれまでのメンタルヘルス研修とは一線を画しています。単にその場でリラックスするような慰安目的ではなく、ストレス耐性を高め、ストレスに対する気づきを促し、さらにコミュニケーションを円滑にするため職場のストレス自体を下げる効果があります。



動作法によるメンタルヘルス研修の効果は絶大です！

1. 現在、**日本で最高のリラクセーション技法**を身につけることができます。
2. 従来アプローチできずにいた**無意識領域のストレス**にも**自分自身で対処できる**ようになります。
3. ストレス場面でも過度な緊張状態を作りにくくなり、過度に緊張しても自分で対処ができるようになります。
4. **重要なプレゼン**でも能力を発揮することができるようになります。
5. 人としての魅力や人間力を上げることができます。



## 受講者の声

- ・初めて「**肩の力**」が抜けました (50代男性)
- ・**体験型の研修なので、効果が実感できました** (20代女性)
- ・**自分も緊張しているということに気づきました** (40代男性)
- ・**学んだことを家族にも実践してみたいと思いました** (40代女性)
- ・**初回に学んだ方法で睡眠障害が改善しました!** (30代女性)
- ・**「またやっていただきたい」という声が多かったです** (人事担当者様)

### 臨床動作法とは

日本オリジナルの心理療法。九州大学名誉教授の成瀬悟策先生（臨床心理士会員番号1番）により創始される。もともと肢体不自由児者の訓練技法であったが、強力なリラクセーションテクニックや自己コントロールテクニックが一般の人の状態をさらに改善させることがわかってきている。心理療法という枠を超えて、ストレスマネジメント・メンタルヘルス予防、そして人材育成・コミュニケーションといった分野に広がりを見せている。

## ● 基本研修コース

### 1 回目

- ・厚労省が進める4つのケア
- ・メンタルヘルスの理解
- ・エンボディメントとは
- ・臨床動作法の理解
- ・リラクゼーション体験
- ・自分で弛める体験
- ・絶対眠れる不眠症対策

※ 研修の一つとして、ビジネスマンや営業担当者にはつきものの、客からのクレームや上司から叱責などのいわゆる「ビジネストラウマ」を一人で解消する方法も紹介します。  
クローズアップ現代や ETV 特集で取り上げられた EMDR というトラウマ解消技法の一部を体験していただきます。

※ 内容・回数や時間はご相談・ご要望に応じます。

### 2 回目

- ・ミラーニューロンと職場
- ・うつ病と腰痛の関係
- ・軸作り
- ・相手に合わせる体験
- ・踏みしめ体験
- ・肩の力を抜く

### 3 回目

- ・「お任せ」体験
- ・目・肩・腰の弛め
- ・無意識の理解
- ・軽催眠体験
- ・症状の理解
- ・「社会的意味」の創造



▲ クローズアップ現代で紹介

## 動作法によるリラクゼーション

- ・リラクゼーションは、単なる筋弛緩ではない。
- ・マッサージやストレッチとは違う「自分で弛める体験」
- ・肩の力を抜いて、地に足をつける。
- ・こころの構えを変えるならからだの構えから。

これまでのメンタルヘルス研修のように、チェックシートに記入して誰もが「結構やばい…」と感じるだけで終わるのではなく、また座学で「あれも大事、これも大事…」と詰め込むでもなく、その場で十分なリラクゼーションと適切な努力の仕方を身につけることが可能です。

- **料金体系**（料金はすべて税抜きの価格です。） ※ご利用人数と研修内容によってお見積もり致しますので、詳しくはお問い合わせください。

スタンダードプラン  
20 万円／1 回  
※半日コース

ベーシックプラン  
30 万円／1 回

ゴールドプラン  
45 万円／1 回  
※個別フォロー付き

## 株式会社 i プロデュース

代表取締役 石垣秀之

1972 年（昭和47 年）1 月 26 日山形県上市市出身。南イリノイ大学で心理学を学び、帰国後大学院入学と同時に動作法を学び始める。2001 年臨床心理士資格取得。動作法に関して、心理リハビリテーションスーパーバイザー、臨床動作士資格を取得。カウンセラー歴 15 年。行政書士としてソーシャルビジネスを支援し始めた直後の 2011 年に東日本大震災を経験し、ポジティブ心理学と経営学を融合させた CSM をライフワークと定め研修活動を開始。東日本大震災では、地元亶理町の避難所で動作法による支援活動を実施。現在も宮城県・福島県における支援活動を継続中。震災復興に携わることができ処理 JV のメンタルヘルスケア顧問。倫理法人会セミナー講師。東京・横浜などで経営者向け CSM セミナーを開催。

電話：090-8920-2438 / ファックス：0223-31-1516 / メール：mail@iproduce.xsrv.jp

