



## 心の病からの「早期完全復職」夫婦・家族ペア一講座

### 「心の体操」(夫婦・家族ペア) 1日コース

第5回 2011年08月19日(金) 10:00~17:00

第6回 2011年10月15日(土) 10:00~17:00

#### 日程全コースの指導内容

0. 心の病の人に対しては、家族の理解と支援が一番大切というが、その内容は何か?何を?どのレベルまで?具体的には?
1. 講義内容: ①心の病に使用されている薬と副作用問題(薬学者・厚生労働省の使用説明改定指示など) ②薬への考え方と過信 ③心の問題のいろいろ(人間関係・身体不調感・アガリ・事故ミス etc) ④ストレスの考え方と対処法 ⑤腹式深呼吸と筋弛緩の意味 ⑥呼吸は自律神経系と運動神経系の唯一の交差点 ⑦うつと酸素の取り込み(デューク大学医学部実験例) ⑧筋肉と血行 ⑨頑張る(左右の足の働き・力と歩行)とは ⑩休む(面積・体積で考える)とは ⑪脳の疲労は誤反応(人間関係・怒り・不安・過緊張 etc)を誘発する(回数と程度と範囲) ⑫脳の疲労回復(=睡眠~薬剤使用?) ⑬心の体操の効果事例 ⑭「心の体操」の考え方 ⑮脳(感情)と筋肉 ⑯脳(感情)と呼吸 ⑰酸素と脳活動(世界注視の市立札幌病院救命救急センター) その他
2. 「心の体操」実技指導: ①準備 ②姿勢の整え方 ③腹式深呼吸法と練習 ④筋弛緩(手、足、目、あご、首、肩、胴)の仕方と訓練 ⑤ボンヤリ注意 ⑥リズムのとり方と訓練 ⑦実施上のいろいろな注意事項
3. 復元運動: その方法と目的
4. FP-Skincation法: ①一般的部位 ②快適ポイント探査法 ③快適圧力の程度確認 ④呼吸と加圧力と
5. 相互指導法: ①姿勢確認 ②相互腹式深呼吸確認 ③相互揺身(脱力確認) ④伸び援助 ⑤全体バランス確認 ⑥同時共同実施 ⑦気分体調相互確認

skincationとはskinship+communicationの合成造語。FPはFingerpressの短縮略語・・・メンタル総研語

自宅での推進の正しさの相互確認の仕方~眉間の状態・心の体操実施中の全体的丸み・肩のゆすりと首の関係・全体的柔らかさ・抵抗感のなさ・重量感と脱落感・ゆるみ感・呼吸リズム

6. 継続方法(効果を決定づける): ①夫婦・家族で決めたタイミング(時間を決める、風呂上り、就寝時、朝の目覚め時)で必ず行なう ②気が付いたときに即行なう ③1日に行う最低回数をきめておき必ず実行する ④生活リズムに取込む ⑤毎日3回は必ず行なう(夫婦・家族で一緒に・相互に) ⑥実行記録夫婦・家族比較メモ帖(気分好不調・食事・運動・・・)
7. 効果確認I: ①日常の反応 ②声の調子 ③行動の柔らかさ ④表情の明るさ ⑤食・性欲(食べ残し他)の回復 ⑥姿勢 ⑦意欲 ⑧積極さ ⑨生き生きさ ⑩生活リズムの回復状況 ⑪睡眠状態の変化 ⑫疲れ方 ⑬会話の内容(疲れや愚痴・家族のこと・社会情勢・将来希望) ⑭頭痛・下痢など改善 ⑮体調不良改善 ⑯人間関係改善 ⑰安定感 etc
8. 効果確認II: ①パートナー・家族の心労改善 ②疲労回復 ③家庭内の雰囲気改善 注) 必ず夫婦・家族で一緒に行う

#### ※生活への応用と回復確認~復職へ向けて~

- ★主治医との関係の見直し: ①話し方 ②話の内容 ③協力の要請 ④シートの渡し方 ⑤主治医の評価 ⑥次への決断ほか
9. 医師と薬: ①減薬のお願いの仕方 ②離脱症状(薬を止めた時の症状)の説明を受けること ③薬から脱出の工夫 ④最低限の薬の数と量にしてもらう ⑤医師への回復状態の報告と復職可能診断書依頼 ⑥完全断薬願ひ ⑦必ず夫婦・家族で受診する ⑧口頭で言いにくければメモにして行く
10. 会社関係: ①毎週1回程度は担当に連絡 ②職場の上司に状況報告をこまめに ③職場の仲間への連絡 ④復職の可能性を報告 ⑤発病前と現状の比較表の提出 ⑥担当・産業医との面接依頼
11. 関係者報告: ①スポンサーへの報告 ②親兄弟への報告 ③友人への報告
12. 夫婦・家族確認: ①夫婦・家族相互にあらゆる状態の発病前の状態と比較検討 ②発病前と現状の比較表作成 ③夫婦・家族でなければ確認できないこと ④心の体操の状況チェックと確認 ⑤FP-Skincation法の反応確認
13. フォロー指導: 家庭内で実行中の疑問などは、メンタルヘルス総合研究所がメール又は、電話にて指導

特注1) 毎日3回以上「心の体操」を正しく夫婦で行い、大幅減薬で、受講は1回だけで済み、完全復職は目前です。

特注2) 会社・健保は勤務状況が悪くなったり、有給消化の休み、欠勤状態や休職状態になった社員、更にはリハビリ復職状態社員を、一時的に多少の費用がかかっても、ごく短期間で完全勤務ができるようになれば、費用対効果は大きく好転する。是非、このプログラムを勧めて下さい。

特注3) 労働組合は、職場で「痛んだ仲間」のために、是非、強力に会社・健保・本人に参加を働きかけを行なって下さい。

※短縮講座のため割愛する項目I: 「トラウマ返し(イメージ)戦略: ①イメージを生かすための条件 ②イメージつくり演習 ③人間関係のイメージと活用法 ④復職時に職場でのイメージと活用法 ⑤家庭での活用法」 etc

※短縮講座のため割愛する項目II: ①睡眠翌朝確認 ②情報・意見の交換

参加要領は裏面に

## 参加要領

- 参加条件①：夫婦・家族2人  
〃 ②：ペアーのどちらか、又は両者に「うつ・不安神経症・強迫神経症」などの診断が出ていること  
〃 ③：現在治療中で通常勤務 年休消化中・欠勤中・仮面復職中・リハビリ短縮勤務中・休職中 等の状態
- 参加費：1組（2人）60,000円（資料・昼食・税を含む）  
目先の負担感にとらわれず、病気が続くことの苦しみ・不安と収支を考えて下さい（特に企業・健保の方）
- 実行組数：最大10組  
～企業・健保・労組・グループで希望がありましたらご連絡ください。特別開催を企画します。～
- スケジュール：1日のみ 時間：10:00～17:00
- 服装：やわらかいズボン着用、らかな服装  
※実施地区：東京を中心に、全国、しかるべき組数が集まった「とき・ところ」で実施いたします。  
地域の会社・健保・労働組合・自治体などが地域の企画をして、ご連絡を下さい。

第5回実施日：2011年8月19日（金） 時間：10:00～17:00  
東京 於：メンタルヘルス総合研究所 研修室

第6回実施日：2011年10月15日（土） 時間：10:00～17:00  
東京 於：メンタルヘルス総合研究所 研修室

申し込み・詳細問合せ先：メンタルヘルス総合研究所  
101-0041 東京都千代田区神田須田町1-5-2 ksビル TEL 03-5295-2577 FAX 03-5295-2578  
メール [kubota@mnh.co.jp](mailto:kubota@mnh.co.jp) ホームページ <http://www.mnh.co.jp>

### 健康管理管掌役員、担当幹部および担当者の方々へ

- ・会社・健康保険組合・労働組合・共済組合・市町村・地域 etc で、本講座開催の希望がありましたら、ご相談下さい。
- ・担当の方々が企画を提案しない限り、幹部は判断できません。幹部に判断材料を提供して下さい。
- ・まずは、組織内「**早期完全復職モデル**」をつくり、**モデル結果の検討**に基づいて適応範囲・対象者をお考え下さい。
- ・仲間を救うために勇気を持って行動して下さい。

### 参考 第1回 参加者からの翌日頂いた夫婦参加の意味・感想兼礼状

秋田から参加された方からのメールです。奥様が少しちゅうちょしていたようですが、受講後は良かったという感想をお持ちになったようです。

久保田先生 殿

このたびは大変お世話になりました。

また、昨日の「心の体操」夫婦ペア講座ありがとうございました。

今回受講をして頭では理解できているのですが、体で理解していないことを痛感いたしました。

これまでも部下だったり、同僚、後輩に似たようなことをいつかしてきたような気がします。

しかしながら、自分のこととなると何も出来ないでいる自分がいて周囲を見る余裕もなくしていたんだなと思いました。今回同伴いたしました妻とも、帰路中いろいろな話をしましたが、やはりリラックスできたことが会話の中心でした。当初は受講には消極的だった妻でしたが、受講できて良かった言っていましたし、自分としても一緒に受講できて良かったと思います。

通院開始から常に妻に負担をかけていたことも自身で感じるようになって来ています。

如何に自分ひとりよがりであったかを痛感しております。

11月から職場復帰しましたが、これからが治療の本番かなと考えています。

焦らずゆっくりとした時間と余裕をもてる心で入れるようにしていきたいと思っています。

今回のセミナーありがとうございました。