



- 第1回 大河ドラマ「風林火山」をめぐる 平成18年9月19日
講師/佐倉 一徳さん NHK長野放送局企画総務部副部長
樋口 博さん 長野市産業振興部観光課課長
- 第2回 もっと楽しくて、元気な街づくりを 平成18年10月23日
講師/久米 えみさん ながのクラッセ会長
樋口 敦子さん ながのまちづくりカフェメンバー
- 第3回 スポーツによる街づくりを 平成18年11月21日
講師/鷲沢 幸一さん アスレながの事務局長
室賀 豊さん 長野市アイスホッケー協会理事
- 第4回 写真で見る長野の街並み 平成19年1月23日
講師/清水 隆史さん フォトグラファーほか 常盤 昭二さん CMディレクター
- 第5回 健康と美容を保つために 平成19年3月22日
講師/虎羽里(トラバリ)ゼーラさん アーユルヴェーダ・健康セラピスト
- 第6回 環境と街づくり ばていお大門・TOiGOの設計に参画して 平成19年4月23日
講師/竜野 泰一さん 株式会社エーシーエ設計 取締役副社長 [一級建築士]
- 第7回 信濃グランセローズの挑戦 平成19年5月21日
講師/木田 勇さん 信濃グランセローズ監督
- 第8回 スポーツマンシップの大切さ 平成19年8月29日
講師/荻原 健司さん 参議院議員・五輪金メダリスト
- 第9回 トウガラシの尽きせぬ魅力/「農」による地域活性を探る 平成19年10月24日
講師/松島 憲一さん 信州大学大学院農学研究科 准教授
- 第10回 命のバトンを渡す「ピオトーブ」/長野市をピオトーブネットワークシティに 平成19年11月14日
講師/松岡 保正さん 国立長野工業高等専門学校 環境都市工学科教授
- 第11回 簡単・おいしい・オシャレ/わたしのレシピができるまで 平成20年3月26日
講師/浜 このみさん クッキング・コーディネーター
- 第12回 あなたのからだは「築何年」ですか? 平成20年7月14日
講師/角本 浩二さん バランスアドバイザー 長野県健康管理士会会長
- 第13回 アメリカ生活で感じたあれこれ 一変化に対して前向きになることの大切さ 平成20年8月19日
講師/針谷 友久さん 東京中小企業投資育成株式会社 主任(長野県担当)
- 第14回 市役所第一庁舎及び長野市民会館の在り方を考える 平成20年9月16日
講師/水野 守也さん 長野市総務部次長 兼庶務課長
- 第15回 長野ハルセイロ 一優勝報告&JFL昇格への挑戦 平成20年10月29日
講師/バドゥ・ビエイラ監督、薩川了洋コーチ、真富信宏キャプテン
- 第16回 農業再生とブランド化 平成20年12月3日
講師/町田 良夫さん 社団法人長野市農業公社 常務理事
- 第17回 地上の楽園は馬の背にあり 平成21年2月18日
講師/中山 修さん 中山法律事務所 弁護士
- 第18回 循環備蓄型の農業の実践 宇宙のリズムにあった農業で一次産業の再生を試みる 平成21年6月3日
講師/塩澤 研一さん (財)いのちの森文化財団副理事長 (株)水輪ナチュラルファーム代表取締役
- 第19回 郷土を包む「おやき」 平成21年7月14日
講師/小出 陽子さん (同)ふきっ子のお八起 代表/信州おやきブランド化委員会 研究会リーダー
- 第20回 信州の伝統から生まれる食文化 一漬物の新しい風 平成21年9月2日
講師/宮城 恵美子さん (有)宮城商店専務取締役/木の花屋
- 第21回 飯綱高原を、もっと住みよく、おもしろく! 平成21年11月24日
講師/志村 雅由さん NPO法人 飯綱高原よっこらしよ/代表理事
- 第22回 JFL昇格に向けて 平成22年3月17日
講師/薩川 了洋さん AC長野ハルセイロ新監督
- 第23回 先人の知恵を受け継ぐ〜トチの実、雑穀、あんぼ〜 平成22年5月25日
講師/石沢 一男さん (有)田舎工房 代表取締役
- 第24回 3度目でつかんだオリンピック出場 平成22年7月28日
講師/新谷 志保美さん バンクーバーオリンピック代表 (株)竹村製作所 勤務
- 第25回 逃げないスケルトン ～夢と感動と勇気を～ 平成22年9月15日
講師/越 和宏さん スケルトン競技3大会オリンピック日本代表 (株)システックス所属
- 第26回 Go to J〜J〜を長野に… いよいよ地域決勝大会!〜 平成22年10月25日
講師/鈴木 政一さん 長野ハルセイロ・アスレチッククラブ強化本部長
- 第27回 グランドデザインの視点で「信州の食」を考える 平成22年11月30日
講師/千村 尚司さん 千村ブレイン代表・ソムリエ
- 第28回 ご利益のある町づくり 平成23年1月26日
講師/川崎 史郎さん フリーライター・市民記者ネット代表
- 第29回 防災と危機管理 平成23年6月1日
講師/安藤 長一さん 篠ノ井消防署署長、緊急消防援助隊長野県隊長(第二次派遣隊)
- 第30回 江戸のエコロジスト 一茶 平成23年8月30日
講師/マブソン 青眼さん 俳人・比較文学者
- 第31回 Waを生かしたまちづくり 長野はもっと元気になる 平成23年9月28日
講師/井上 裕子さん 信濃毎日新聞社編集局地域活動部長・編集委員
- 第32回 メディアから見た長野 平成23年10月19日
講師/田幸 淳男さん 信越放送取締役相談役
- 第33回 旅の楽しさと長野の魅力で世界をむすぶ 平成24年1月31日
講師/飯室 織絵さん 観光客向けゲストハウス「1166/バックパッカーズ」運営
- 第34回 神輿で街の元気を呼び覚ませ 平成24年2月28日
講師/相原 哲さん ながの町神輿連合会武蔵会 会頭
- 第35回 長野とオリンピックレガシー 平成24年3月26日
講師/小林 亨さん 日本オリンピック委員会(JOC)勤務
- 第36回 すべてが一丸となって ながのの宝ものをJへ 平成24年4月24日
講師/薩川 了洋さん AC長野ハルセイロ監督
- 第37回 信州の野鳥たち 平成24年8月31日
講師/小宮山 義光さん 日本野鳥の会長野支部会員
- 第38回 見る 学ぶ 体験する 自然農法 平成24年9月27日
講師/塩澤 研一さん 農業生産法人榎水輪ナチュラルファーム代表取締役/(財)いのちの森文化財団 副代表理事

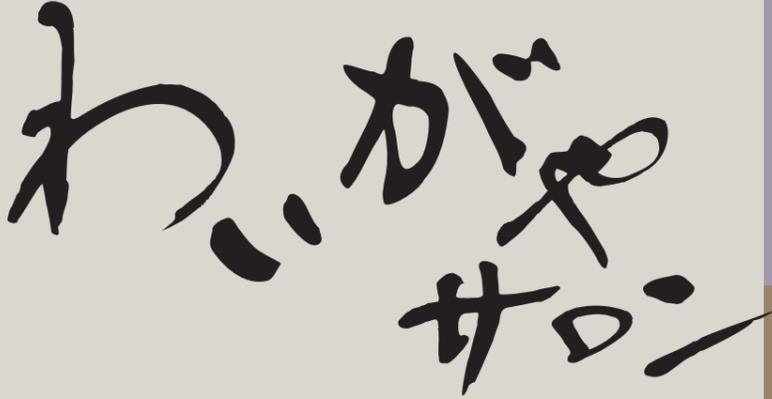
- 第39回 善光寺表参道と中心市街地のWi-Fi計画 平成24年10月25日
講師/俣田 達男さん NTT東日本 長野支店長
- 第40回 しなの鉄道長野以北延伸と営業戦略 平成24年12月6日
講師/山田 隆さん しなの鉄道(株) 専務取締役
- 第41回 自然との共生 平成25年2月28日
講師/藤岡 牧夫さん イラストレーター・絵本作家
- 第42回 花は人を育てる 平成25年4月9日
講師/矢澤 秀成さん 園芸研究者/ながの花と緑そして人を育てる学校校長
- 第43回 人と組織の笑顔の創造 平成25年5月31日
講師/近藤 京子さん カウンセラー/NPO法人「わくわく志事研究所」所長
- 第44回 信州の分水嶺 ～山と川と里～ 平成25年8月22日
講師/栗田 貞多男さん 写真家
- 第45回 長野市の魅力と不動産取引の発展性 平成25年11月20日
講師/嶋志田 明弘さん 野村不動産アーバンネット株式会社 企業不動産部専任部長
- 第46回 地域におけるバイオマス利活用について 平成26年1月29日
講師/天野 良彦さん 信州大学工学部物質工学科教授
- 第47回 AC長野ハルセイロ ー私のチームマネジメントについて 平成26年3月3日
講師/美濃部 直彦さん AC長野ハルセイロ監督

- 第48回 わたしにとってのボランティア 平成26年4月16日
講師/丸田 勉さん 脚本・演出家 森の家 林りん館館長
- 第49回 金沢の未来と長野へのエール 新幹線で結ぶ金沢と長野の絆 平成26年5月26日
講師/浅野 邦子さん 株式会社 第一 代表取締役会長
- 第50回 取材を通してみた長野の魅力 ～長野をもっと元気に!～ 平成26年10月8日
講師/平沢 幸子さん 長野朝日放送 アナウンサー
- 第51回 チームマネジメント 平成27年1月19日
講師/本田 美登里さん AC長野ハルセイロ・レディース監督
- 第52回 本物のおもてなし ～加賀屋の経営理念とビジョン～ 平成27年3月17日
講師/小田 與之彦さん 株式会社加賀屋 代表取締役社長
- 第53回 地域の元気をつくる「成長企業」は、ここが違う!～地方の中規模企業が成功するための法則とは?～ 平成27年7月1日
講師/廣井 紀文さん 株式会社ディーテス 代表取締役社長
- 第54回 長野から宇宙へ! ～ローカル企業のチャレンジ～ 平成27年8月25日
講師/羽生田 豪太さん 株式会社羽生田鉄工所 代表取締役
- 第55回 食を通じて発見 知られざる長野の魅力! 平成27年10月8日
講師/中島 麻希さん 1級フードアナリスト
- 第56回 摩訶不思議!長野の神社の靈感の世界 平成27年11月17日
講師/齋藤 安彦さん 宮司
- 第57回 大河ドラマ「真田丸」の舞台裏 ～撮影を通して見た信州の魅力～ 平成28年4月2日
講師/屋敷 陽太郎さん NHKチーフプロデューサー

- 第58回 真田丸の時代を語る ～時代考証の舞台裏 平成28年7月2日
講師/平山 優さん 歴史研究者
- 第59回 寺町商家の運営で気づいた`食、の力 平成28年8月30日
講師/西村 知子さん 寺町商家運営アドバイザー
- 第60回 地域から社会を変えよう! 行動する人の集まる港CREEKS 平成28年11月11日
講師/広瀬 毅さん 株式会社CREEKS 広瀬毅建築設計室代表
- 第61回 長野ハルセイロ 一今シーズンの目指すチームづくり 平成29年3月13日
講師/浅野 哲也さん AC長野ハルセイロ監督
- 第62回 輝く女性の活躍で長野県の企業を更に魅力的に! 平成29年5月30日
講師/中島 恵理さん 長野県副知事
- 第63回 信州は橋の都 千曲川と犀川に架かる名橋/日本一美味しい飯山のお米 平成29年7月19日
講師/服部 秀人さん 信州・橋の日推進協議会専務理事/エコファーマー
- 第64回 少子高齢化時代の長野市を考える ～行政の政策現場から見えるもの～ 平成29年8月23日
講師/平尾 勇さん 長野県観光機構エグゼクティブ・プロデューサー(前松本市商工観光部長)



NUPRI
Nagano Urban Policy Research Institute
NPO法人 長野都市経営研究所
〒380-0834 長野市大字鶴賀問御所町1289-1丸本ビル2F
TEL.026-235-7911 FAX.026-235-6166
www.nupri.or.jp e-mail:nupri@nupri.or.jp



通信

Vol. 65
2017.9



Nagano Urban Policy Research Institute

NPO法人 長野都市経営研究所

第65回

長野県を元気に！メンタルヘルス(心の健康)からの大きなヒント！

平成29年9月21日(木) 18:00~20:00

講師／野池 裕子さん

ダイヤモンド・セルフ長野ファースト 代表・講師

■座長:岩野 彰 場所/NUPRI事務所

季節は瞬く間に移り、早、秋の日は釣瓶落としの9月も下旬、わいがやサロンではメンタルヘルスカウンセラーの野池裕子さんをお迎えして掲題のお話をうかがいました。

自身が体験した原因不明の心身の不調

メンタルヘルスとビジネスに特化した研修・セミナー・講演に重点をおく会社を長野市にたちあげ、おかげ様で3年になります。

学生時代はソフトボール選手として全国大会に出場しベスト8の成績を記録し、スポーツを通して、チームワークの大切さと最後まであきらめないことが身につきました。また手手で一つで育ててくれた母の応援と支えのおかげで、ケガをしない身体づくりの大切さと、精神的な強さ、やればできる!という自信も培われたと感じています。

卒業後、紳士服を販売する上場企業に入社。お客様との関わり、接客の楽しさ、販売の喜びを知りました。その後、アロマセラピストの仕事についていたのですが、カウンセ

リングから施術までの流れで体調を崩し、突発性難聴・坐骨神経痛の診断を受け3年間にわたり原因不明の身体の痛みをかかえ、心身ともによくなりた一心で薬を服用しながら勤務していました。しかし、いつも心は平穏ではありませんでした。当時、自身の身体を通して「ストレス」からくる身体の不調だと知りました。その後様々な分野を学び、その原因は、ストレスのもとにある「心のあり方」だと知り、根本解決し、長年原因不明の心身共の不調も回復しました。

2009年、美と健康の「美療サロン」を長野市に開業しました。サロンに来られるお客様の心と身体の健康に貢献し、ビジネスパートナーの育成実績により、1年半後に世界ランキング表彰を海外で受賞し、世界各国の方と広大な世界をみました。これまでの自らの経験と体験を生かした「心とビジネスセミナー」を定期的に催すようになりました。多くの方が弊社の特徴でもある「心の尊重カウンセリング」というどこにもないカウンセリングを受け、「家族関係もよくなりました」「夫婦関係もよくなりました」「社内で女性リーダーとして任命されました」「体質改善して綺麗になったことも嬉しいけれど、家族仲がよくなったことが何よりも本当に嬉しいです」と、長年の悩みとあきらめていた人間関係が劇的によくなった現実とともに、美療サロンであるにも関わらず、心の内面までもが同時に解決したというたくさんのお声を目のあたりにし、2014年の6月に立ち上げ現在に至っています。

昨今、企業の中でもストレスを抱え「心の病」に陥る従業員も増えており、もし企業がメンタルヘルス対策を怠ると企業は直接費用より間接費用のほうが経済的損失が大きいことはご存じだと思います。弊社では、早期解決のメンタルヘルス対策を実現するため、メンタルヘルス未然防止から早期復職支援、更に戦力化研修・戦力化のカウンセリングまでメンタルヘルスに関するコンサルティングをワンストップで行うとともに、企業研修や企業講演、企業経営者の方々への講演会等も行っています。

ストレスチェック

NUPRIの皆さまは会社を率いている方々ですからすでにご存じのことと思いますが、2015年12月より従業員50人以上の全ての企業に対し、1年に1回以上のストレスチェックが義務化されました。ストレスチェック制度とは、労働者に対して行う、



のいけ ゆうこ 塩尻市生まれ。学業を終えた後、上場企業に就職。アロマセラピストの職に就く。2009年、長野市で美と健康のサロンを開業。2014年、現在率いる会社を立ち上げる。YSメンタルヘルス株式会社長野オフィスの代表も兼ねる。長野市在住。

いわば「心の健康診断」です。正確な状態は日々変化するので、ストレスチェックを実施しただけでストレスの高さを本人が自覚しても何も効果はないと言われていますが、企業として社員を守ることと組織の見直しのきっかけにすることは可能です。結果をもとにメンタル不調、高ストレスの未然防止、企業の繁栄、職場環境の改善に役立てられます。実際、病気による遅刻や休職など業務に就けない人のケースや、他にメンタルに問題なさそうな人もひそかに不調を抱え、勤務していても本来あるべき生産性を発揮できていない人のケースが3倍以上ともいわれています。

メンタルヘルス対策の必要性

昨今ますます従業員の精神面、心身の安全が企業に求められています。管理職、一般社員ともそれぞれの役割に準じたメンタルヘルス対策のセルフケアを身につけることが必要です。本来の心のあり方、そしてセルフケアも今の職場や自分の抱えるストレスに気づき対処する方法を知ることが大切です。早期解決のメンタルヘルス対策を実現するために弊社では、未然防止研修等各種カリキュラムを提供しています。

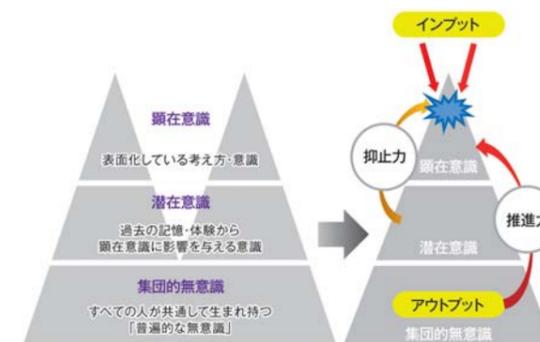
心のメカニズムを知る

心は目に見えない形のないものです。心は毎日一瞬一瞬コロコロ変わります。ではその形のない目に見えない心とはどうなっているのか？自分の心がどうなっているのか？感情はどこからわきあがってくるのか？を知ると対処の仕方が見えてきます。例えば自分では抑えきれない感情があるとすれば、なぜその感情がおきるのか？分からないから余計にイライラすることもあるかと思えます。心は三つの層に分かれていて一番上の層を顕在意識、真ん中の層を潜在意識と言います。顕在意識は理性や観念のことで普段私達が何かを見て感じたり理解したりできるもので、何か話を聞いて「頭では分かるし理屈ではわかるけれど・・・」顕在意識では理解しインプットしたこと。潜在意識は過去の無数の出来事の記憶が全て保存されています。また過去の出来事が心の傷、これからの人生に妨げになっている可能性もあります。人は常に思い込みを持って行動するものです。更に潜在意識の深い所にある「全受容、全肯定出来る能力」を開発し、その開発した心をアウトプットしていくと相対的なものが一瞬で消え、全てに対し調和が生まれます。職場の人間関係において、上司や同僚、部下、取引先をそれまで敵、苦手と捉えていたような考え方を、「全受容、全肯定出来る能力」によって味方としか思えない捉え方に変わることで周囲との調和が生まれ業務がスムーズに円滑に進行できるようになります。弊社最大の特徴、「全受容、全肯定」のアプローチのアウトプットの方法により、他のカウンセリング研修に比べ、復職や復職までのスピードが倍以上早く劇的に高まった実績や、メンタル不調の方が心の活性化を通じて営業成績向上などの成果のお声もたくさん頂戴しています。

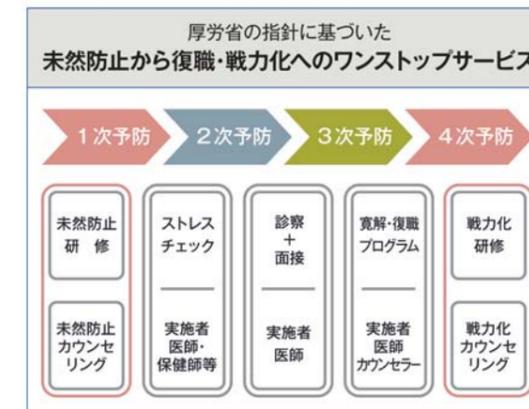
未然防止から戦力化まで

弊社では企業の業績向上とメンタルヘルスは密接に関係していると考えます。これを機にメンタル不調を未然に防ぎ、社員の戦力にもつながる研修カリキュラムも多数提供しています。縁のあった採用より、既存の人財はますます貴重な存在になっています。弊社は積極的に人財をメンタル強化・戦力化したいと考える企業をワンストップサービスで強力にサポートします。今後も長野県内の活性化にお役にたきたいと思っています。

「長時間労働」「働き方改革」等々の文字が毎日のように新聞に載る中での講演に出席者一同真剣に耳を傾けました。



心のメカニズム



「メンタルヘルス」のハイクオリティなサービスを提供

ダイヤモンド・セルフが行っている
主な研修・講演メニュー

- お客様に心から好かれ業績もあがる「営業セールスセミナー」
- 人間性も高まる研修
- コミュニケーション向上研修
- メンタルヘルス講演
- 心の健康講座 など多数・・・

