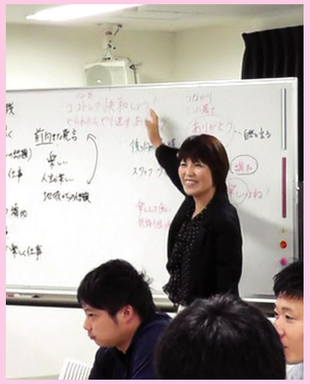
株式会社創心會

MWT2級認定

MWT主任指導講師　三鍋 和美

リハビリを主とした介護事業を行う株式会社創心會様は、創業時より「心から、創から」という想いのもと、創造力あふれる様々な取組をされ急成長を遂げられています。早くから志賀式メンタルにも関心を持って頂き、MWT資格認定者もおられ、CD等を活用して利用者様に対しても実践もされていました。しかしながら全社にしっかり浸透させるにはもっと理解を深め全社的な取組として、日常的にメンタルトレーニングを実施できるリーダー育成が必要という依頼を頂き、指導者養成研修6回（2級資格認定及び社内導入プランの作成）フォロー研修3回の合計9回の研修を提案、実施させて頂きました。その受講者18名内のお一人本部センター　本物ケア推進部介護支援専門員　佐藤健志さんが導入について「職員に対するメンタルウエルネストレーニングの、実践と効果に関する考察」としてすばらしい報告をされていますので、抜粋にはなりますが以降に掲載したいと思います。



職員に対するメンタルウエルネストレーニングの、実践と効果に関する考察

創心會では、狭義においての職員の“心の健康”維持と、良質の反射形成の為に「ココトレ研修」を行い、メンタルウエルネスを実践レベルで学ぶ機会を持った。そこで学んだ職員が、各々社内周知を進める事で、全ての職員がいきいき、のびのびと働ける環境を整えるべく、現在も取り組みを進めているところである。（省略）

導入方法と周知

(1)あらゆる職域の職員が参加する会議の場において、MWTの概要についてプレゼンとエゴグラムを実施

(2)(1)の翌月から朝礼時にMW読み上げマニュアルを使用して実施

(3)開始から2週間後、3ヶ月後に質問紙とエゴグラムを用いて効果判定を行う

(4)HP上の「メタマネ佐藤のケアマネブログ」で連載記事を書き詳しく解説

(5)社内情報誌に「ココトレで快話しよう」（研修において決定した浸透のためのキャッチコピー）コラムを連載し、あらゆる層の職員に関心を持って頂くようにする

期間

2週間後（導入がスムーズに行われたかを確認する目的）

3ヶ月後（効果が出ているかを確認する目的）

評価方法

(1)質問紙

①MWTの効果を自分でも感じる（主観的に効果を感じているか）

②毎日が楽しく思えるようになった（無意識的に全体的な効果が現れているか）

③落込んだ時の気持ちの切り替えが早くなった（良質の反射形成ができているか）

④人前で緊張しなくなった（セルフコントロールの質が高まっているか）

⑤MWTに前向きに取り組んでいる（内発的動機な動機付けがあるか、外発的か）

⑥仕事でも日常でも、心の健康に取り組む意義は大きいと思う（「心の健康」という広範な問題意識をもっているか

⑦仕事に来るのが前より楽しく思えるようになった（仕事・職場を楽しく感じられ、充実感を得られているか

⑧体調を崩す事が少なくなった（健康維持力、自然治癒力を発揮できているか）

以上の項目を5段階で評価し、平均値の推移をみる

(2)エゴグラム（TEG）

FC値とAC値の変化を比較考察

結果、考察（報告書にはデータも掲載されていますが、紙面の都合上、所見の記載）

(1)取り組み開始2週間後の結果から、前向きに取り込もうとする意欲や、心の健康に取り組む意義を職員が感じていることは窺えるものの、MWTそのものの効果を感じ取れていない職員が多い、と捉える。

3ヶ月後の結果からは、質問①②④についてプラスの相関が現れており、MWTの実践効果を如実に表す成果が見られた。

③については、朝礼時の取組では「リズム運動」が多い為、良質の反射形成に効果を及ぼすであろう「段階的リラクゼーション法」や「思い方の練習」があまり実施されなかったことに起因するものと考えられる。⑤⑥に関しては、変化はなかったものの、平均値は元々高く、またそれらが維持されていることから、「こころの健康」が課題として意識される状態から、無意識の状態へと反射形成されたと言う事を意味し、その結果仕事が楽しく思える等になった」というデータの優位性と相関していると考える。

⑦⑧比較はできなかったが、昨年に比べ、明らかに体調不良で休む職員が減っている事からMWTの実施効果が表れた可能性が高い。

まとめ

今回の研究では、質問紙とTEGを用いてMWTの効果について検証した。あらためて繰り返すが、MWTの目的は「こころの健康」を保つというセルフケアを主眼とする。つまり、取り組む一人ひとりの主観的要素、内発的動機付けが重要であり、「やらされている」のでは、ほとんど意味をなさない。

今回は、限られた期間、限られた職員を対象にした小規模な検証であったため、この結果のみを基にMWTのエビデンスを証明するには至らないと考える。只、MWTの取り組みにおける意義を示す上では、一定の成果を示す成果が得られたと捉えている。今後は、全社的にこうしたデータ解析を試みて、統計的にも優位性のあるエビデンスを形成していきたい。また、今回の検証は、対利用者ではなく、対職員で行った。（省略）職場は職員の心の健康を考える余裕が持てない。職員一人ひとりがいきいきと楽しく働けるような環境を作ることは、とりもなおさず、心の健康が保たれる「働き甲斐のある職場」を意味する。これを作り出すには様々な方法が存在するが、職員が自らの手で、明るくやりがいに満ちた職場を作り出す為の具体策が、MWTのセルフケア、セルフマネジメントの中に存在する、と捉えるべきであろう。

現代社会を生きる我々にとって、混迷した時代の不透明さは、先行きの不安を感じさせる。曇り空のような漠然とした正体のつかめない不安は、心の平穏を妨げるストレスとなり、健康を害する原因ともなり得る。だからこそ、誰にでもすぐ実践できるMWTを自らの生活習慣に取り入れて頂きたい。同じ職場で働く、一人でも多くの仲間に、気持ちよく晴れ晴れと毎日を過ごしてもらいたいと願いつつ今回の考察を終えたいと思う。

（以上、株式会社 創心會®機関誌『増刊号』Vol.21 第7回本物ケア学会　より抜粋）

MWTは、脳の基本的な働きに沿った心のベースを整えるものであり、実践内容もとても単純で、全ての人に有効なシンプルなメソッド。それ故、伝える事、継続する事、その成果を測る事も反って難しいという事は、資格認定者の皆さんも実感されているのではないでしょうか。特に大人に対して、習慣化してもらうことは自分自身を含め意外と難しいと。

まして、こういった600人を超える組織内に浸透させるのは困難ですから、まずは、深く理解した影響力のあるメンバーの育成、そしてそのメンバーで、導入イメージを明確にし、共有する、更に継続する為の体勢や仕組み作り、そしてそれらの成果が実感出来たり見えたりするような指標や機会作りを考える必要があります。

その為には、各組織に合った導入方法の企画力も求められます。

創心會様は、元々良い社風が浸透している事もあり、参加者全員が積極的で創意工夫力も高いため、途中経過ではありますが、今回のように素晴らしい報告を頂くことができました。私自信も、毎回の研修を「よかったぁ～ありがとう～」で終える事ができ、関わらせて頂いている事に心から感謝が湧いてくる研修となりました。

今年も社員数、施設の数も増えていることから、新たなメンバーの研修も実施して頂きます。そして更なる全社的浸透、利用者様への提供の質の向上を目指して、実施方法や検証方法の試行錯誤も含めサポートさせて頂きたいと思います。

とはいえ、せっかくのMWTですから、全メンバーが脳のナビゲーションを活用し、最善の方法を選択されることを期待しています。私の脳にもそのイメージを満足感と共にインプットしていますので、更なる成果を楽しみにしています。

今後、創心會様の様に、他の多くの組織の中でも浸透し、また更にその家族や関わる人々にも伝播し「よかったぁ～ありがとう～」の人生を送る人が増えて行くことをイメージしつつ、報告を終えたいと思います。