

文部科学省委託事業専修学校教育重点支援プラン

平成21年度 専修学校教育重点支援プラン テーマ2 「基礎力向上の推進」
NO3「学生の脳を活性化し、やる気を引き出す「脳力開発指導」の導入と実践」

平成20年度 専修学校教育重点支援プラン テーマ1 「教育力向上の推進」
NO4 学生の心の健康を増進し学習意欲の向上をはかる「メンタルヘルストレーニング」の導入と実践

心の健康を実現し

なりたい自分を手に入れる

メンタルウェルネストレーニング®



<http://mentalwellness.jp/>

メンタルウェルネストレーニング

検索

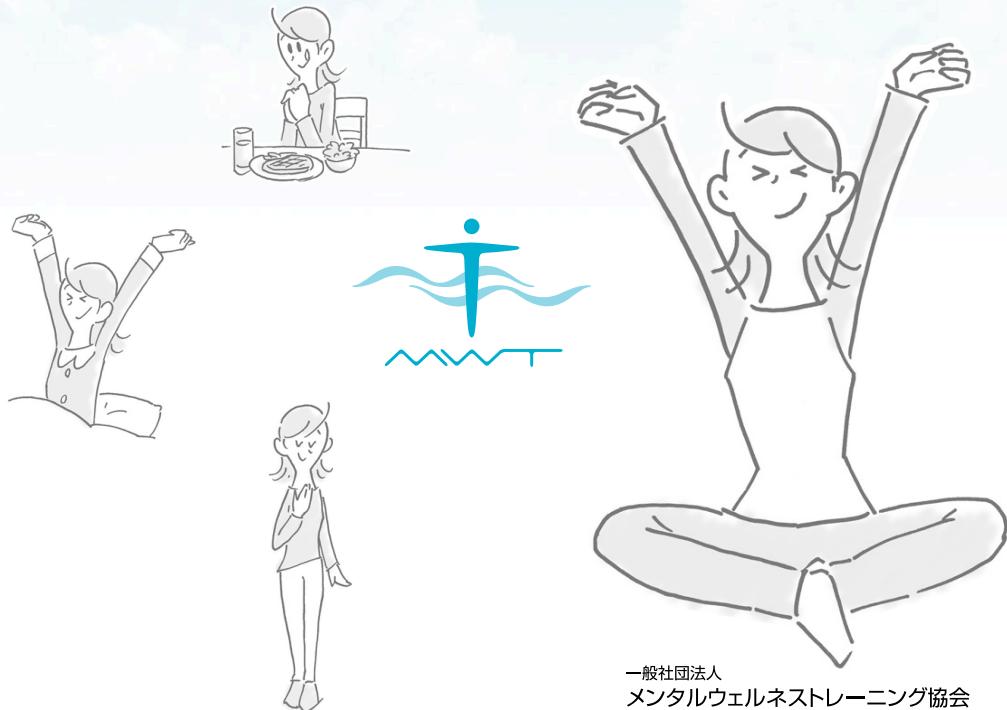
0120-441-664

(AM10:00～PM5:00／定休日 日・月・祝)

社内・校内でMWTの勉強会などを実施される場合
講師を派遣することも可能です。
詳しい内容は、上記連絡先までお問合せください。

発行日：2015年10月1日 第2版 第1刷発行
発行：一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会
〒542-0012 大阪市中央区谷町7-2-14 サル・ビル
TEL 0120-441-664 FAX 0120-441-699

300円(税別)



一般社団法人
メンタルウェルネストレーニング協会
Mental Wellness Training Association



はじめに ~一億総ストレス時代を乗り越えるために~

「毎日、いきいきと元気に過ごしたい」

そうは思っても気分がめいることが多い毎日。仕事や勉強、家事、子育てなどで、ストレスが溜まる一方。暗いニュースが多い中、先行き不透明で希望を見出せない将来に不安はつのるばかり。うつ病になる人も多く、今や日本は一億総ストレス時代の到来といっても過言ではない状況。誰もが、いつ心を病んでしまってもおかしくない世の中なのです。

「そんな日々を開拓したい」「ストレスに打ち克ちたい」とは思っても、どうすればいいか分からない。たくさん寝ても、カラオケに行っても、何となくスッキリしない。そんなあなたにはこれが足りていないのかもしれません。

それは「満足感」です。

日々の仕事や勉強、生活全般ならびに人間関係においてこの「満足感」を感じることが少ないと、元気とやる気が失われ、心がうつうつとしてきます。「満足感」を感じる感度が落ちている状態です。この状態が続くと、遂には心が病んでしまうことも……。

ならば、「満足感」を感じる機会を増やしましょう。といっても、「何もよかつたことがない」と感じられる時もあります。そういう時にどうやって「満足感」を感じられるようになるのでしょうか。

その答えが、この小冊子で紹介する「メンタルウェルネストレーニング(以下、MWT)」です。

MWTは3分でできる40種類以上の取り組みで構成されていて、続けやす

いように体系化されている、いわば「心の健康体操」プログラムです。続けていくと元気とやる気が湧いてきて、心が穏やかになり、夢や目標が実現していくというおまけつきです。2008年、2009年と2年連続で文部科学省の委託事業である学生向けのメンタルヘルスプロジェクトにも採用され、全国の約1,600校の専門学校にノウハウが提供されました。今では講座・セミナーなどで、のべ5,000名以上の人々が受講し、様々な成果が報告されています。

ストレスに負けて心が病んでしまったら、自力で回復するのは困難です。とても辛い上に、病院に通うことになり、周りの人にも迷惑をかけてしまいます。完治するのには時間がかかり、その間、仕事や勉強はもとより、日常生活もままならなくなります。

そうならないように、今や心の病は自力で予防する時代に入ってきた。これからは、自分自身の力で、心の健康を、心の強さを、維持・増進させていかなければならぬのです。

MWTを始めればストレスに打ち克つことができ、いきいきと元気になって、心の病とは無縁の毎日を過ごせるようになります。その上、やる気と能力が高まり、なりたい自分を手に入れることができます。一人でも多くの人がこのMWTを学び始め、いきいきとステキな毎日を送られるよう、ご活用してくださることをお祈り申し上げています。



一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会会長
MWTプログラム総合監修

工学博士 志賀 一雅



目 次



はじめに

メンタルウェルネストレーニング(MWT)とは? ······ 4

MWTは心を鍛える脳のトレーニング ~3つの脳力~ ······ 5

意識とホルモンの関係 ······ ······ ······ ······ 6

メンタルウェルネストレーニングの構成 ······ ······ ······ 7

主なトレーニングプログラム ······ ······ ······ ······ 8

MWTでこんな効果が! ~MWTの成果例~ ······ ······ 9

導入事例 ······ ······ ······ ······ ······ 10

おわりに

メンタルウェルネストレーニング (MWT) とは?

「メンタルウェルネストレーニング(MWT)」は「メンタル」と「ウェルネス」と「トレーニング」の3つの言葉から成り立っています。

「メンタル」は「こころ」、「ウェルネス」は「健康」、「トレーニング」は「訓練」を意味します。しかし、「ウェルネス」には「ヘルス(健康)」と違って更に深い意味があります。その定義を含めると、MWTは、「生活科学として、心と体の運動を適宜日常生活に取り入れながら、心身共に健康的に日々の暮らしを送るための訓練」となります。

現在、学校や企業、心療内科等で行われている「メンタルヘルス・ケア」は「問題が起こってから相談する=カウンセリング」であり、カウンセラーを必要とする対症療法的な療法です。ですが、MWTは「問題が起こる前に自力で予防(=セルフケア)する」訓練なのです。いわば、日常生活の中でできる「自力で心身の調子を整える」ための実践的かつ予防的なトレーニングなのです。

●メンタルヘルスとMWTの比較図

メンタルヘルス	MWT
対処法／いつ対処するか? 「対症療法」 →問題が出てから対処する	対処法／いつ対処するか? 「予防法」 →問題が出る前に防ぐ
実施形態 →他律型(他力)	実施形態 →自律型(自力)
対象人数 →1対1 カウンセラーが個別対応	対象人数 →1対多数(または個人使用) 指導者が全体に実施可能
時間 →1回あたり30分以上	時間 →1回あたり3分以下
頻度 →週に1回位が限界	頻度 →毎日でも可

*カウンセリングは有効な手法であり、MWTはその効果を否定するものではありません。

MWTがメンタルヘルス・ケアの新たな手法として、効果的に取り入れていただけることを望んでいます。



MWTは心を鍛える脳のトレーニング～3つの脳力～

現代科学は「心は脳の働きによるものである」と結論づけています。そして最近の脳科学の発展により、その証拠が次々と挙げられています。よって、MWTは心を強く鍛えるための「脳の働きをよくするトレーニング」であるともいえます。

「脳の働き」には日常生活をいきいきと快適に過ごすために重要なものがいくつあります。MWTではそれらの脳の働きを「3つの脳力」としてまとめました。

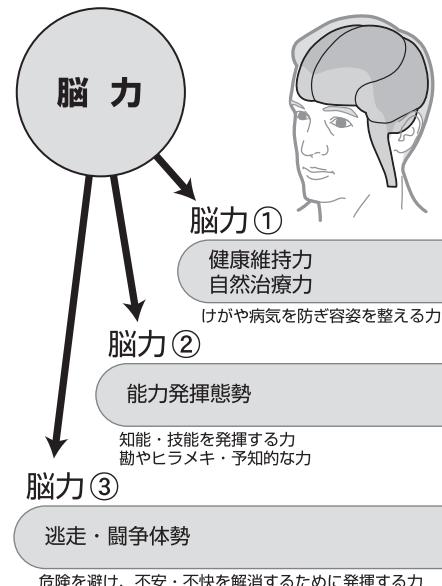
～脳の力でメンタリティーをセルフコントロール～

脳力①は健康維持力です。脳は健康を維持するために、また病気やケガをしないように休みなく活動しています。仮に病気がちな人や、ケガの多い人は、この脳力①がうまく働いていない可能性があります。

脳力②はいわゆる能力を発揮する部分です。勉強や練習など、たゆまぬ努力で身についた知識や技能で、さまざまな能力が発揮されます。しかし、いくら高い能力を身につけても本番でうまく力を発揮できなければ宝の持ち腐れです。本番で実力をフルに発揮する力も脳力②に含まれます。

脳力③は自分の命を守る本能の部分です。不安や危険を感じれば、脳はただちに身を守る力を優先的に発揮します。すばやく逃げるために内臓や皮膚、白血球の働きを犠牲にして、筋肉の力が最高になるように調整されます。いわゆる火事場の力です。

不安や不満を感じると、脳力③が働き、脳力①や脳力②の働きが抑えられる脳



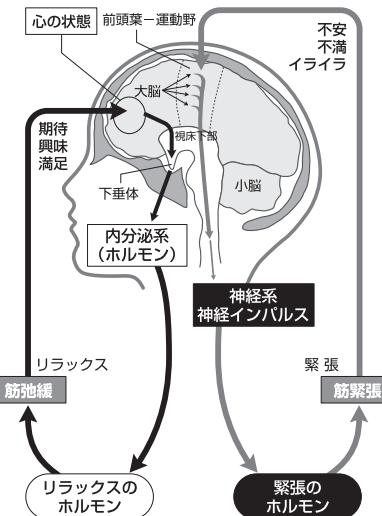
の構造になっています。将来のことを心配したり、仕事や人間関係に不満を感じたりすると脳力③が働くので、脳力①や脳力②が抑えられて知恵や意欲が出ません。健康も損ねます。ですので、できるだけ脳力③が働くないようにしましょう。すると、脳力①と脳力②が働き、いつも健康で、知恵や意欲に溢れ、能力をフルに発揮できるようになります。

意識とホルモンの関係～満足感(ドーパミン)を強化する～

では、どうすれば脳力③を働かないようにできるのでしょうか。その答えは「満足感」です。「満足感」を感じるようにすればいいのです。MWTをすると、この「満足感」を容易に感じられるようになり、暗く否定的な意識を、明るく肯定的な意識に変えることができます。さらに、心と身体がリラックスして元気になります。脳の中にはドーパミンという神経伝達物質がたくさん分泌され、やる気が高まります。その上、集中力・記憶力が高まるとともに、身体の疲れが取れやすくなるというおまけつきです。

逆に「満足感」が感じられず、「不安」や「不満」が多いと、脳の中にノルアドレナリンという神経伝達物質がたくさん分泌されて、心も身体も緊張します。緊張したままでは、試験や試合、発表など本番で実力を発揮することができません。さらに、その状態が続くと、心身ともに病気になりやすくなります。

だから、どのような状況でも不安や不満の気持ちが出ないようにするために、日頃からこのMWTをして、明るく肯定的に働く神経回路の感度を高めておくといいのです。





メンタルウェルネストレーニングの構成

このトレーニングは通常の授業前や練習前の3分間を利用して**脳力①**や**脳力②**が優勢になるようにプログラムされています。期待感や満足感を高めることが中心です。あまり変わったことをすると違和感があり、マインドコントロールとか洗脳、宗教がかっている、などの印象を与えますので、抵抗感なく参加してもらえるように配慮しました。

STEP 1 運動を通じて満足感を刺激

肩の上げ下げ、腕振りなど簡単な動作を通じて「いい気持ちだった」という気持ちを引き出して脳からのドーパミン分泌を促します。このことで心と体の疲れが取れ、授業や練習への体勢が整います。

STEP 2 緊張からリラックスへの反射形成

3分間の、緊張 → リラックス → いい気持ちの体験を通じて反射を形成します。試験や試合、オーディションやコンテストなど、いかに勉強や練習をしても、大切なときに緊張したのでは実力が発揮できないので、そのような場面において反射的にリラックスできるようにします。

STEP 3 リラックスした集中への反射形成

リラックスというとボーッとしたり、だらけた印象ですが、ここでのリラックスは目的に向けて合理的な姿勢で、不必要的緊張のない集中した状態をつくりだします。しかも反射の形成ですから無意識に実現できます。

STEP 4 想像力強化の練習

「脳は想像と現実とを区別することなく反応する」という事実を積極的に活用して、想像の作用力を勉強や練習、試験などに活かします。それにより勘を冴えわたらせ創造力を高めることができます。

STEP 5 課題解決と目標達成へのプログラミング

STEP 4の想像力を、課題解決や目標達成に応用します。

主なトレーニングプログラム

【基礎編】 MWTの基礎的な取り組みで、未経験の方でもボディワークから簡単に実践できるトレーニングです。

- 自己分析
- 肩の上げ下ろし
- 腹式呼吸法
- 緊張リラックス
- 手のひら、おなかの温かさ
- 額の涼しさ
- リラックスした意識集中の感覚
- 健康な睡眠、さわやかな目覚めのために
- 期待感と満足感を高める
- 中和公式
- 節制公式
- 強化公式
- 目覚めのコントロール
- エミール・クーウェの自己暗示

【応用編】 基礎トレーニングと併用することでより成果が期待できます。

受験生

- これからの授業に集中する
- 苦手な科目を克服して得意な科目にする
- 成績が上がり、みんなが驚くトレーニング法
- 部活やサークルで活躍し、毎日が楽しくなる
- 落ち込んでもすぐに立ち直る
- 友達や先生とのコミュニケーション力アップ
- 初対面の人や苦手な人でも仲良くできる
- 自分に最適な進学先を見つける
- テストで本来の実力をフル発揮
- 志望校に合格して充実した学生生活を送る
- 面接などの機会に魅力とやる気が印象づけられる
- 目標を達成する

専門学生・大学生

- プレゼンがうまくいく
- 実習がうまくいく
- 定期試験がうまくいく
- 資格試験がうまくいく
- 入社試験がうまくいく
- 面接がうまくいく
- 就職活動がうまくいく
- 部活やサークルで活躍する
- イベントがうまくいく
- 留学がうまくいく
- 本番(試合・大会・発表会)で活躍する

子育てママ

- 忙しい朝に 気持ちよく一日を過ごすために
- ホルモンバランス、自律神経が整い、免疫力が高まる
- イライラや自己嫌悪に陥ったときに切り替える
- ストレスは気にならない、ストレスを力に変える
- 子どもとのコミュニケーションがよくなる
- 人間関係に悩んだときに(家族・ご近所・ママ友etc)
- 心から健康でイキイキとした美しい肌に
- 妊娠中をハッピーに健康に過ごす
- 出産はつらくない 素晴らしい瞬間が待ち遠しい
- 生まれた子どもがスクスクと育っていく毎日
- 子どものやる気を引き出すイメージ
- 子どもの沈んだ心を受けとめる(悩みを解決する)

その他、社会人向け、シニア向けなどを含め、さまざまな方にご活用いただける内容のプログラムを準備しております

MWTでこんな効果が！～MWTの成果例～

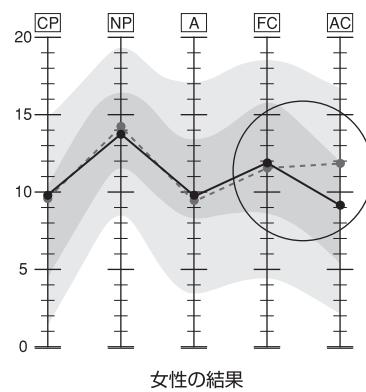
MWTはたくさんの人を対象に、一斉に行うことができるのが特徴です。このMWTを取り入れた学校で、様々な成果が挙がっています。その一部を以下に紹介します。

関東のある専門学校で、MWTを週1回2年間続けたことにより、学生たちのメンタル状態が向上しました。MWTでは一人一人のメンタルチェックにエゴグラムを使用しています。エゴグラムではFCが上がり、ACが下がるとメンタルが強くなったといえます。この専門学校の学生たちの入学時と2年後の卒業時のエゴグラムの平均値を比較したところ、FCが上がり、ACが下がっていました。MWTが学生たちのメンタル状態の向上に効果があったことがわかります。

対象者：専門学生51名（女性31名/男性20名）
期 間：2008年5月～2010年1月
MWT実践回数：2年間で約60回（週1回の授業）

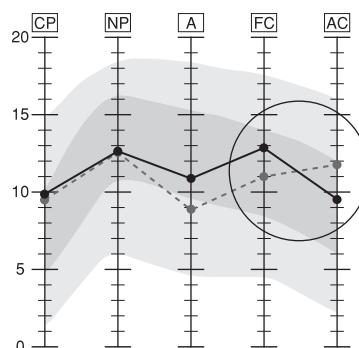
●---● 2008年5月13日
●—● 2010年1月25日

C P：厳しい親 F C：自由な子供
N P：優しい親 A C：従順な子供
A：大人の理性



女性の結果

2008年5月13日実施の平均				
CP	NP	A	FC	AC
9.6	14.3	9.5	11.6	11.8
2010年1月25日実施の平均				
9.8	13.8	9.8	11.9	9.1



男性の結果

2008年5月13日実施の平均				
CP	NP	A	FC	AC
9.5	12.6	8.9	11.0	11.8
2010年1月25日実施の平均				
9.9	12.7	10.9	12.9	9.6

学生たちのメンタル状態が向上した！

導入事例

株式会社 創心會

業 種 — 総合ケアサービス

導入内容 — 派遣講師による継続的な指導者養成研修で、MWTを実施できるリーダーを育成し、組織全体への実施と浸透を促す。

詳 細

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、早くから志賀式メンタルへ関心を持って頂き、MWT資格認定者もおられ、利用者様に対してもCD等を活用した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、実施致しました。

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を育成し、そのメンバーで導入イメージを明確にして共有する、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るような指標や機会作りを考える必要があります。

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。

導入方法と周知

- (1)あらゆる職域の職員が参加する会議において、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MWT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上のブログで連載記事を書き詳しく解説
- (5)社内情報誌にコラムを連載し、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）

3ヶ月後の結果からは、幾つかの質問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。

導入事例

カシオ労働組合

業種 —— 電気・電子機器

導入内容 —— 労働組合リーダーが MWT 資格認定講座を受講、資格取得。
労働組合主催の社内セミナーを各地で継続的に開催。

詳細

とあるセミナーをきっかけに、自分自身をよく知ることによって夢や本当にやりたいことを見つけ、自分の中から実現していく方法を引き出せることを知り、会社の中でもそういったセミナーを開いて従業員の元気、生きがい、働きがいに繋げて行きたいと思っていました。

組合専従となって約半年が経過した頃、一番実現したいと思っていた組合員のためのセミナー開催を、どのように実現するかを考えているところで「メンタルウェルネストレーニング指導者」のことを知りました。最初はカウンセラー的な資格かと思いましたが、webで検索してみると「心の健康、ストレス対策、人間関係の改善のためのトレーニングを指導できる」とのこと。自分が想定しているセミナーとはちょっと方向が違うかとも思いましたが、労働組合としてメンタルヘルス的な指導が出来ることも重要だと考え、2級認定講座を受けてみることにしました。実際に講座を受けてみると、単なるメンタルヘルスの話ではなく、自己実現や楽しく生きるためのコツといった、自分が開催したいと思っていたセミナーにかなり近い内容であることが分かり資格を取得しました。

それからは、セミナー用の資料を作成し、会社側にセミナーの実施を申し入れ、執行委員向けの体験セミナーを開催して意見を挙げてもらい、色々と改良して、講座を受けてから3ヶ月半で実際に社内で開催することができました。それからは各拠点で月に一度のペースで開催しています。

セミナーの名前は「元気になるセミナー(MWT 編)」と名付けました。

随分前から、会社に元気がないという声が聴こえており、何か従業員を元気付ける方法はないかと思っていましたが、社内の制度や社風を変えるということは非常に時間と手間が掛かりました。

しかし、MWT であれば実践した瞬間から元気になる、即ちセミナーの最中から「元気になる」ことができると思ったのです。継続することによって会社の元気=従業員の元気に繋げて行きたいと思っています。

導入事例

カウンセリングルーム そらいろ

業種 —— 心理カウンセリング

導入内容 —— MWT 資格認定講座を受講のうえ、指導者 1 級資格を取得。
心理カウンセリングに MWT を融合させ心の総合サポートを行う。

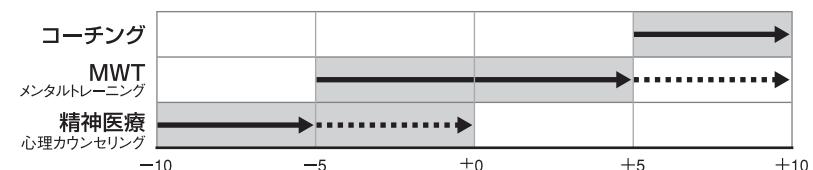
詳細

心理カウンセリングを始めた当初はカウンセラー養成講座の教えに則り、アドバイスは極力控え話を聞く傾聴の形で進めていました。ところが、ご依頼件数が増えるにつれ、アドバイスを求めるご不満の声が増えてきました。そこで、認知の歪みを見つけて修正する助言を取り入れてみましたが、頭で理解できてもそこから先の変化を起こせない方が多い。その原因を考えてみると、改善に向けて成果に結び付けるための反射が形成されていないようです。

クライアント自身がモチベーションを育てる方法を探し、最初に出した答えは「コーチング」でした。しかし、感情の状態を-10 ~ +10 という範囲で説明すると、「心理カウンセリング」が-10 ~ ±0、コーチングは+5 以上みたいなイメージで、少々飛躍している感じがしました。

そこで、もっと相性が良いノウハウはないかと考えた時に「メンタルトレーニング」を思い付きました。心理カウンセリングとの相性も良く、説明の仕方さえ自分で開発できれば非常にパワーになると感じています。心理カウンセリングが-10 ~ ±0 とすると、MWT は-5 ~ +5 くらいまで使える感じです。

あと、±0 近辺になると一般的なカウンセリングには卒業の時期が訪れますのが、この時期が悩ましいのです。というのも、メンタルをプラスの状態で維持するための「心の筋力」みたいなものが育っていないので、しばらくすると再発してしまう方も出できます。ですから、カウンセリングの卒業は±0 が望ましいのではなく、ここまで来たらメンタルトレーニングにスイッチして+5 になって卒業という、そういうカウンセリングモデルにして今はお伝えするようにしています。明るく前向きに、幸せになれる心理カウンセリングですね。



導入事例

各専門学校

業種 — 専門学校

導入内容 — 脳力開発授業の一環として、MWTの取り組みを実施。
50分授業で年間30回×2年の基本プログラム内に含まれる。

詳細

専門学校に脳力開発授業を導入して頂いてから12年が経過しました。

ここでは、3年前から実施している専門学校用MWT検定試験の結果を報告します。なお、この検定に合格した学生には「MWT基礎課程修了証」という団体受講向けの資格を発行しております。近い将来に履歴書でよく目にする資格を目指して!

【実施内容】

出題形式は選択式と記述式の混合。試験時間は30分で100点満点。設定した基準点をクリアすれば合格。不合格の場合は、一度だけ再試験を実施して基準点をクリアすれば合格。クリア出来なければ不合格。

実施校	KBC：国際電子ビジネス専門学校(沖縄) IRC：専修学校インターナショナルリゾートカレッジ(沖縄) O-HARA：沖縄大原簿記公務員専門学校(沖縄) L'care：エルケア医療保育専門学校(沖縄) ITHB：国際トラベル・ホテル・ブライダル専門学校(千葉) NEEC蒲田：日本工学院専門学校(東京) NEEC八王子：日本工学院八王子専門学校(東京)
-----	---

**MWT検定試験
合格者数の推移**

	2012年度	2013年度	2014年度	合計
KBC	29	19	26	74
IRC	44	57	71	172
O-HARA	47	60	77	184
L'care	45	41	71	157
ITHB	155	123	173	451
NEEC蒲田	383	—	—	383
NEEC八王子	315	—	—	315
合計	1018	300	418	1736

おわりに ~ 幸せであることに、理由はいらない ~

生きていれば、誰の身の回りにも様々な事が起こります。そうした出来事をどう捉えるかは、自分次第です。では、どのような境遇に直面しても明るく肯定的な発想をするには、どうすればいいのか。

意識して物事のプラス面を見ようと心掛けるのも、有効な手段かも知れません。ただし、それではうまく行かないことが多いのも事実だと思います。そんなことは分かっている、分かっていても出来ないから悩んでいるのだと。

人の思考を意識で制御するには、理由が必要です。「前向きに考えることが大事だから」と自分を納得させる必要があります。しかし、その意志が本心に基づいたものでないとすれば、かえって歪みが生じることもあります。

MWTでは、明るく肯定的な意識の反射形成を目指します。つまり、トレーニングを通じて無意識の捉え方を変えることで、あえて前向きにするのではなく、おのずと前向きになる方向に脳の働きを高めます。

脳への関心が定着した感のある昨今、MWTを活用することで、更なる健康と成功を手に入れてみませんか。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

一般社団法人 メンタルウェルネストレーニング協会