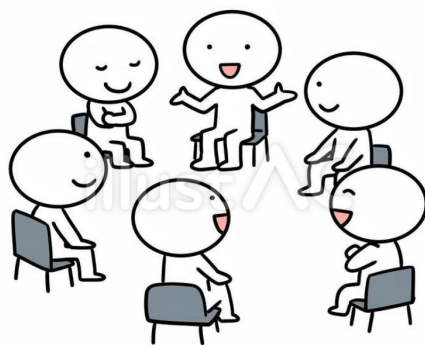


# 委託・共同事業のお誘い

「当センターの未来の活動について」



実践可能な未来の事業例を提案

# 提案1

## 職場のメンタルヘルス対策、復職支援などの業務と関連させるプリベンションとプロモーション

- 臨床的アプローチ(疾患モデル)だけでなく、ポジティブ・メンタルヘルスの強化は、メンタルヘルス不調の予防に役立つだけでなく、仕事への意欲を増加。
- 従業員からの信頼を得るためには、団体への丸投げではなく、会社の社員を巻き込み、従業員も無理なく行える予防措置の必要性を提案。
- 職場のメンタルヘルス対策や休職からの復帰プログラムなどは、主に医療法人が産業医や心理士とともに実施しており、内容は横並び状態で、従来の業務に加えた付加価値として。



## 提案 2

# 食品産業から提案する健康的な食生活 - 健康と楽しさ(美味しさ)の両立 -

- 美味しさだけを強調するのではなく、質・量・頻度の調整によって、健康とのバランスを整えることができるという提案。
- ネット上での健康クラブの創設(例えば、仮称ライフバランス・クラブ)し、食生活を中心に、身体活動やストレスなど幅広い健康行動の実践を推奨し、クラブ員との双方向のやり取りを行えるようにする。
- インフルエンサーと一緒に商品の宣伝も含めて、ブランディングの効果、特にクラブ員になることによる対象商品への愛着や忠誠心の強化をはかる。

<からだの健康づくり>

スモールチェンジ

達成しやすさ、摂取エネルギーと消費エネルギーのギャップに影響を与えやすさ。

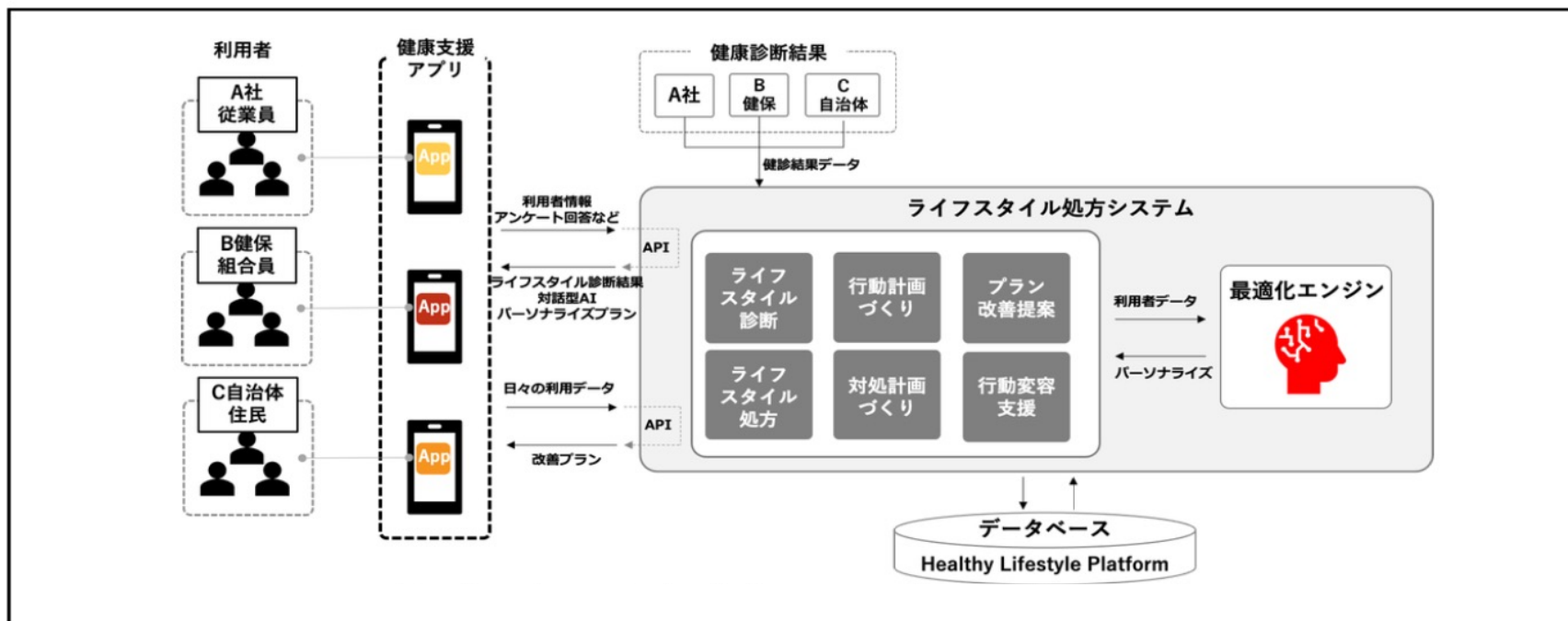


# 提案

3

## 専門機関が支援するICT行動変容型ライフスタイル処方・メンタルプロモーションの普及啓発

- ・ライフスタイル医学の普及には、知識や資格だけでなく、臨床場面での実践をいかに上手く行うのかが重要。行動変容型プロモーション。
- ・知識 + 資格 + 実用的ツールがあれば、臨床場面での普及を進めやすい。



## 提案 4

# メンタルヘルス専門機関が負荷的にサポートする ポジティブ・サイコロジー自助介入アプリの開発

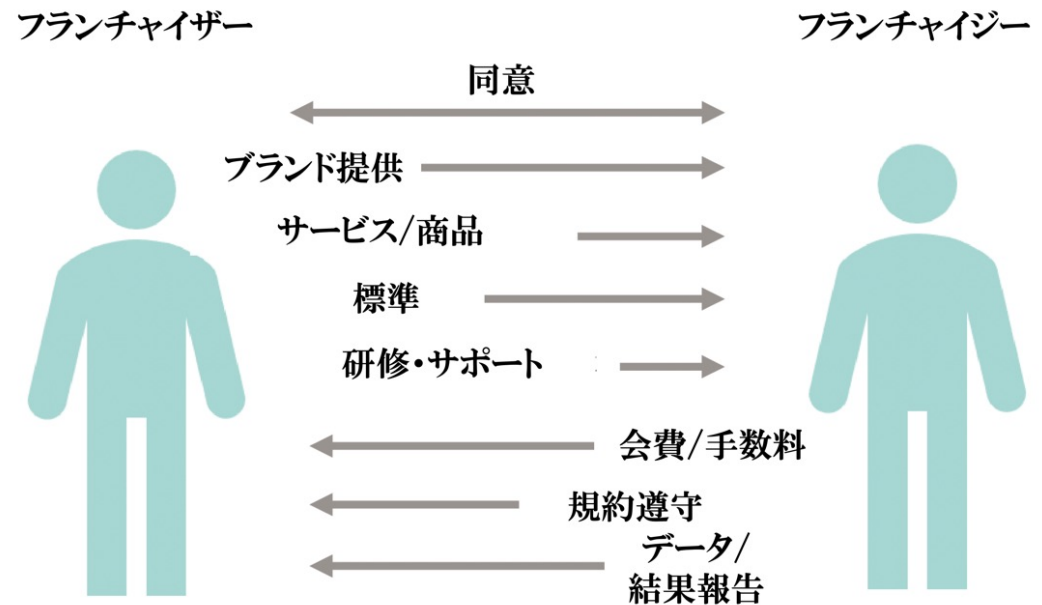
- ポジティブ・サイコロジー(ポジティブ感情、エンゲージメント/フロー、人間関係、意義、達成感)を用いた介入の焦点は、精神障害の治療ではなく、生活の満足感、意味、成長を促すようなウェルビーイングや機能の最適化を高めること。
- 臨床、また一般の人々においては、精神疾患の予防や治療に加えてポジティブ・メンタルヘルスを強化することが重要。**flourishingの量を増加**させる。
- アプリを通じてポジティブ・サイコロジー介入(PPI)を提供し、週ごとに課題を実施させることで、臨床、また一般の人々の**flourishing**を強化。
- PPIの例:3つのよいこと、ポジティブ感情の味わい、フローを増やす「強み」の活用、感謝の手紙、など。
- 自助ブックの例:①ポジティブ感情とは? ②「強み」の発見 ③「強み」の活用とフロー ④楽観・希望 ⑤セルフ・コンパッション ⑥レジリエンス ⑦他者とのポジティブな関係性 ⑧リラクセーション・目標設定
- 実践を促すプロンプトの提供および研修を受けた人的サポート(e-mail or LINE)を付加する。

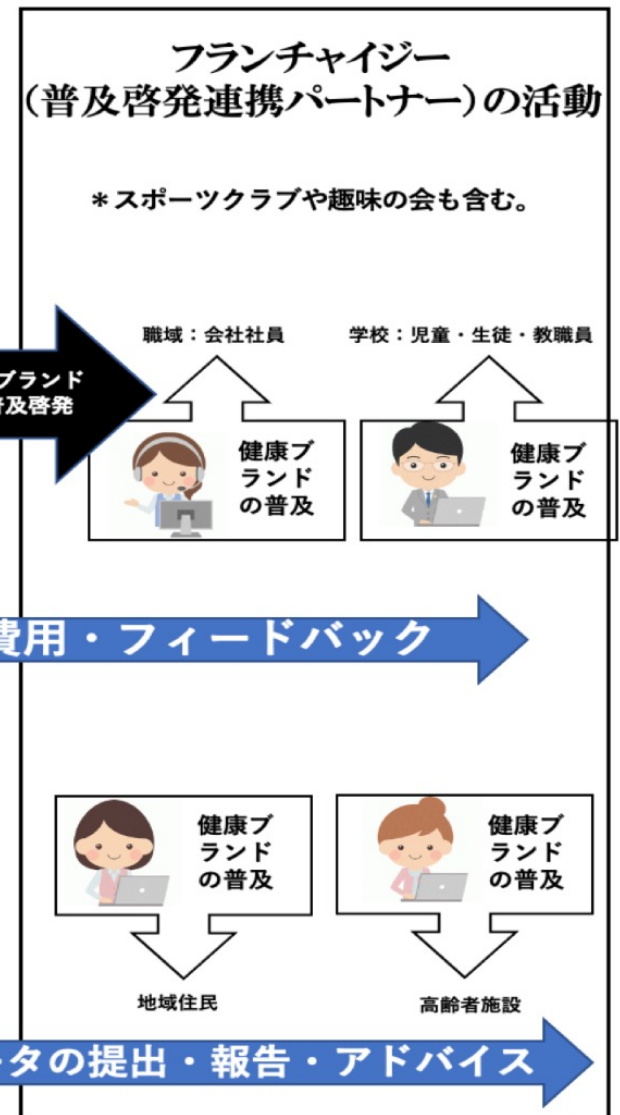
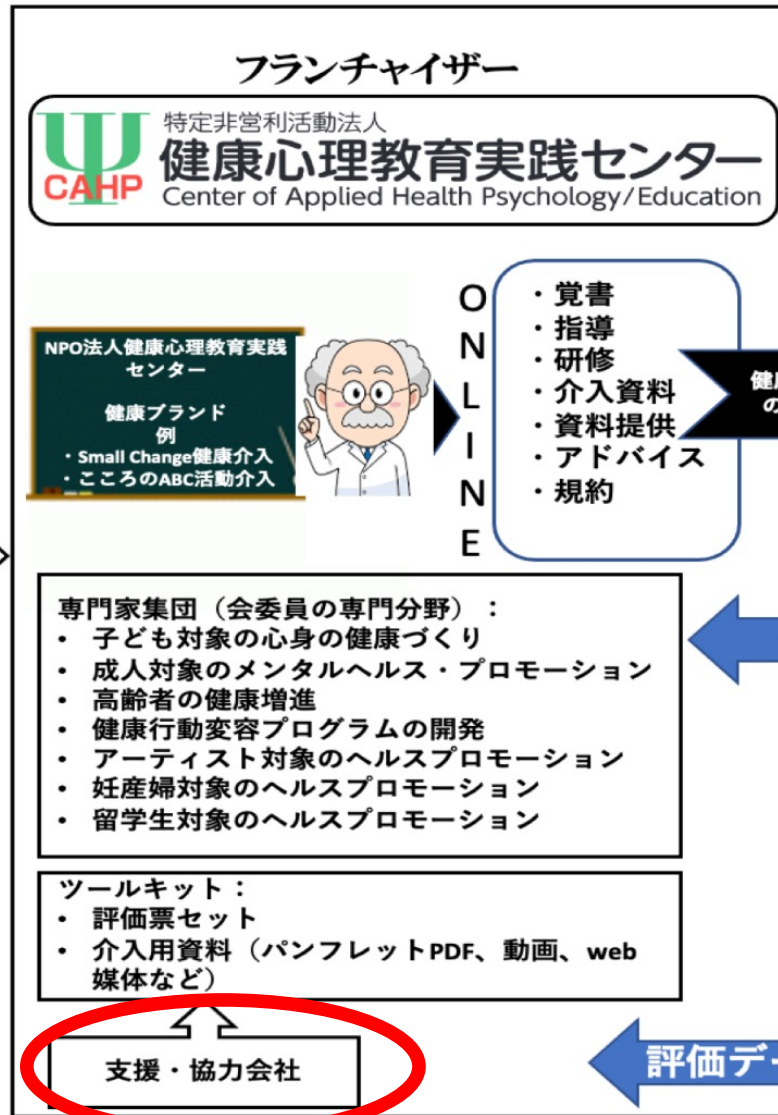
# 自治体保健センター・企業健康保険組合における専門職 (政策担当者・心理士・保健師・管理栄養士)を対象とする ソーシャル・フランチャイジング利用による教育・研修

## 提案 5

ソーシャル・フランチャイジング・モデルとは、コンビニなどの商業フランチャイジングの方法を援用し、社会的に必要な課題の解決に向けて研修や介入について規模を拡大させる方法として利用されている。

### Commercial Franchisingの仕組み





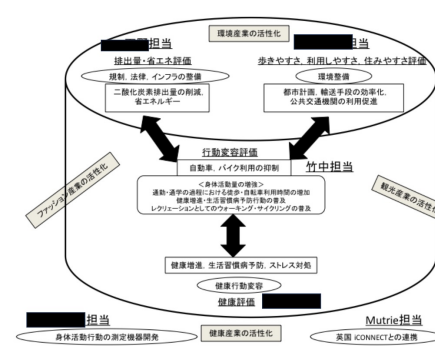
# 多領域ネットワークの構築による 徒歩行動および自転車利用促進に関する学際的アプローチの提案

- 自治体を対象としたi-CONNECT (Impact of Constructing Non-motorized Networks and Evaluating Changes in Travel) 構想 -

**提案 6**

- 1) 地球温暖化対策(二酸化炭素などの温室効果ガスの削減)
- 2) 公共交通・輸送方法の整備および利用の拡大(walkability)
- 3) 座位中心生活の蔓延による健康障害の解消

- 上記3点を目的に、人々の徒歩(歩行)行動および自転車の利用を促進させるために、環境の整備、規則・法律の制定、効果的な教育方略の開発、および行動変容を促すイニシアティブ構築・介入プログラムの開発。
- 個々人の行動を変容させるためにを重要視、個人、対人、組織、コミュニティ、および公共政策のそれぞれのレベルに対して同時に複数のアプローチを行って相乗的な効果を求める。







## 最後に、NPO法人としての使命を考えつつ・・・

- NPO法人が利益を上げることに問題はないが、一般的な株式会社のように、儲かった利益を役員や会員で分配することは認められていない。
- しかし、利益を出し続けなければ、事業を維持・拡大することができない。NPO法人が利益を独自で獲得することには難しさがあるが、他団体とコラボ・コンソーシアムを作ることで事業の維持・拡大できる。
- 現在、また新しい会員と一緒に：健康心理学をもとに、活動の継続、新規の介入や普及啓発活動と一緒にいきましょう。
- 賛助会員・協力企業と一緒に：それぞれの団体の専門性・ニーズに配慮して、一緒に実践できる活動を考えていただけませんか。