

森林を活用した



ストレスチェック義務化に向けて

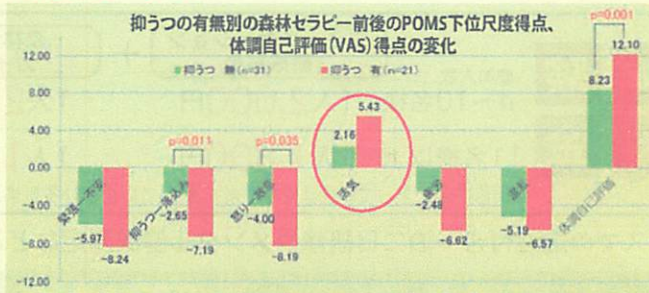
メンタルヘルス研修

平成27年12月より、従業員数が50名以上の全ての事業場にストレスチェックが義務化されます。

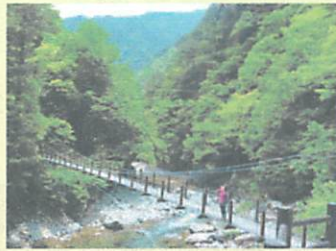
安芸太田町の森林セラピー®とは

森林セラピーとは、癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」をいいます。これまで森林浴についての効能を実証したデータ等がありませんでしたが、最近では、医学的に計測や評価を行う技術が進歩し、森林浴の効果が解明されてきています。

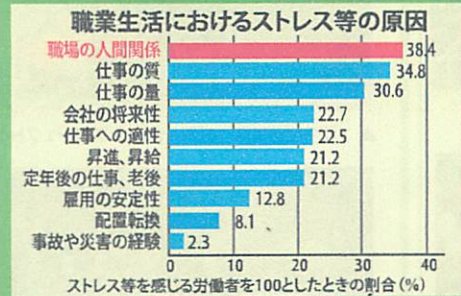
安芸太田町の森林セラピーは、広島大学小林教授らとの共同研究の結果、特に働き盛りの労働者を対象として森林セラピーがもたらす精神的健康および循環機能・自律神経機能に対して有効性を認める結果が得られた、医学的に裏付けされた、森林セラピーです。



森林セラピー前後の体調自己評価や気分の改善度はうつ傾向が「有り」の者が、「無し」の者に比べて顕著であったことから、特に抑うつ傾向が高い者における森林セラピーの健康保持増進効果が期待されます。



森林セラピーを取り入れたメンタルヘルス研修は職場における健康の保持・増進を目指した「一次予防」への取り組みです



厚生労働省 平成19年労働者健康状況調査結果の概況によると**ストレスの原因として最も高いのは「職場の人間関係」と**いう結果が出ています。森林セラピーを取り入れたメンタルヘルス研修は五感を刺激することで脳の活性化を図りコミュニケーション能力を向上させ、従業員の一体感の醸成を促します。

第186回国会厚生労働委員会 第27号
平成26年6月11日(水曜日)

森林浴などの自然と触れ合う活動は事業者が自主的にメンタルヘルス対策に取り組む選択肢の一つとなり得る。

政府参考人
(厚生労働省労働基準局安全衛生部長) 半田 有通

期待される「森林を活用したメンタルヘルス研修」のプログラム効果



メンタルヘルス研修

新入社員メンタルヘルス研修

コミュニケーション能力を向上し「一体感」を醸成します

◎ 1日コース(例) 所用時間:約6時間※1日コースの内容はお客様と相談の上、設定します

いこいの村集合

コミュニケーション研修



山野草の宝庫! 深入山登山で、写真データをもとに希少植物を見つけ出せ! チームで取り組むことで、社員同士のコミュニケーションを促します。

昼食

森林セラピー

終了(まとめ)

・セラピー弁当



森の中で五感を開放しリラックスありのままの自分をさらけだし、日常でも使えるストレス解消法を学びます。



研修を通じて
・自分自身の行動で気づいた点
・職場での適用 など
振り返って持ち帰ります。

体験料金

参加人数
4~10名様

コミュニケーション
研修料金

1人2,000円

+

森林セラピー
ガイド料金

1人2,000円

+

セラピー弁当

1個 864円・1,080円・1,620円

11名様以上 1人1,800円

1人1,800円

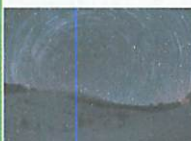
いずれかお選び頂けます

■研修内容によって料金は異なります ■「いこいの村ひろしま」でのセラミック温泉入浴(1名500円)もごさいます

バスでの送迎付き一泊二日研修やメンタル健康測定などご用意しておりますのでご相談下さい

レクリエーション

心身の「リフレッシュ」を目的にした福利厚生一年を通じて活用いただけます



▲ 星空観測



▲ 手作りピザ



▲ 雪景色の森林を巡るスノーセラピー



▲ 森林ヨガ



▲ ジップラインアドベンチャー



▲ 森林セラピー



▲ 陶芸体験



▲ 草木染め体験

CSR活動

環境保全や地域貢献活動を実践することで、社員が使命感と生き甲斐をも生む社会貢献活動は企業の「ブランド力向上」の一助となります



▲ JTB中国四国 JTBいきいきプロジェクト



▲ 広島銀行「ひろぎんの里山」植樹活動

労働者の体調不良によるリスク

内閣府の調査によると企業で精神疾患の休職者を1名出した時の経済的損失額(422万円)は平均給与(408万円)より**損失が多くなっています。**

日本人の平均年収
(2012年)
408万円

422万円

休職者が出なくても、労働者の体調不良が続くことで**生産性の低下、事故の増加、訴訟の可能性**などによる損失は増加し、目に見えない**リスクは増大**につながります。

森で過ごす日が、休日。

森林を活用した
メンタルヘルス研修
に取組む事は一次予防の強化です

お問
合せ

安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会
(安芸太田町商工観光課)

もりみんの森

<http://morimin.jp/>

検索

広島県山県郡安芸太田町大字上殿632-2

TEL: 0826-28-1961