



徳永 京子（とくながきょうこ）
マインド・フィットネス協会 代表
踊る保健師
（保健師・精神保健福祉士）
<http://www.odoruhokenshi.net/>
info@odoruhokenshi.net

【保健師等指導者向けセミナー企画書】

こんにちは、踊る保健師です！

保健師とは、医学、看護学の知識と技術を持ち、健康を切り口にあなたの人生をより豊かにするための支援をする専門職です。私は、更に心理学を学び、医学・看護学・心理学を強みに講演活動を行なっています。

- 【お】 大阪生まれ、大阪育ち、
見てのとおりのおばちゃん
- 【ど】 どないしたら、この人生 もっと楽しく
なるやろか？ もっと豊かになるやろか？
- 【る】 ルンルン気分で過ごすには
夢を持って生きたいと
- 【ほ】 保健師さんで、独立起業💡
- 【け】 健康は、豊かな人生をおくるための
条件のひとつ💡
- 【ん】 ん〜っといろいろ考えて、人の命と暮らし方
応援できたら本望と
- 【し】 指導やなくて、その人の生きざまみつめて
向き合って生きていったら ええやんか👩🏻



セミナーメニュー

* 手話での講演も可能です

- 1 働く人のメンタルヘルス、心の健康づくりに関すること
うつ病の予防と対策、ラインケア・セルフケア、自律訓練法などの実技を含む。
- 2 メタボリックシンドローム等、生活習慣病健康づくりに関すること。
疾病予防に関する講義・運動実技を含む。
- 3 コミュニケーションスキル・面接技法・プレゼンテーション・ファシリテーションに関すること
職場の人間関係をよりスムーズにするためのコミュニケーションスキル。講義とロールプレイ



とっておきのお勧めメニュー

からだが動けば、心が動く！ 踊る保健師のマインド・フィットネス
～ 音楽とダンスで心の元気力UP！ ～

1 働く人のメンタルヘルスに関すること。

近年、「うつ病対策」をはじめとするメンタルヘルス対策の必要性が増大しています。企業では、3 ヶ月以上の休職者のうち約7割がメンタルヘルスの問題が原因と言われており、そのうち、ほとんどが「うつ病」であると言われています。産業保健の現場で、うつ病の社員へのアプローチ法や、職場での対応をどうサポートしていくか、初回面接から治療への導入、休職、復職時の対応、服薬治療中の社員のフォローなど、保健師、看護師の役割を一緒に考えましょう。

【主な内容】

- ・ストレス及びメンタルヘルスに関する基礎知識
- ・ストレスの基礎知識、ストレスチェック
- ・ストレスへの対処、軽減の方法
- ・カウンセリングの基本的姿勢
- ・EAP、復職支援に関する情報



とっておきのお勧めメニュー

からだが動けば、心が動く！ 踊る保健師のマインド・フィットネス ～ 音楽とダンスで心の元気力UP！ ～

マインド・フィットネス協会では、心の元気を引き出すためのツールとして、音楽療法、ダンスセラピー、自律訓練法などの誰もが気軽に行えて取り入れやすい方法を啓発するとともに、参加するだけで元気になれる、Seminar is Therapy. (1回1回のセミナーがセラピーとして機能する。) という考え方で講演を行っています。同じような内容なら参加して楽しく、今日からやってみようと思える方がいい！ まじめにメンタルヘルスと向かい合いながらも、楽しく実践的な講座内容は、子どもから老人に至るまで老若男女問わず、(障がいや病気、認知症の状態であっても) 楽しめます。心の病を予防するには、個々人が正しい知識を携えて自他のストレスに対処することがきわめて重要です。

【主な内容】

- ・ストレス及びメンタルヘルスに関する基礎知識
- ・音楽療法 音楽を用いたワーク
- ・ダンスセラピー ・音楽に合わせた動き、自己表現、感情の表出のワーク
- ・ストレッチ、リラクゼーション 身体の緊張をほぐし、ゆったり・ほっこの体験ワーク
- ・自律訓練法 音楽の誘導で心と身体の調子を整えていきます。

2 メタボリックシンドローム等、生活習慣病に関すること。

平成20年度より特定健診、特定保健指導を義務づけられました。特定保健指導で結果を出すための初回面接、目標設定、継続フォローが保健師、看護師、栄養士に求められています。

わかりやすい媒体の提供や具体的な指導に加え、対象者のモチベーションを上げて、自ら目標設定し、結果を出すまでの行動を後押しするなどのコーチングスキルを身につけることの必要性が保健指導の現場に必要なようになってきました。

セミナーの中では、ワークを通じて、ひとりひとりの食生活や運動習慣を振り返り、自分の生活のあり方

に気づき、改善に向けてできることからやってみよう！ と行動変容を促し、自らのことばで目標設定をすることを目指します。

【主な内容】

コーチングスキルをベースに対象者のやる気を引き出し、行動を継続させるためのスキルを紹介します。

- ・ 自分の生活を振り返る。
- ・ どれから取り組む？ 自分にあった健康法を探そう。
- ・ あなたの人生をより豊かにするための目標設定と具体的方法
- ・ 禁煙のためのヒント
- ・ おまけ→ 踊る保健師お勧めの生活の中に取り入れやすい運動実技
(イスに座ってできる腹筋、腰痛や肩こりに効く体操、らくらくエアロビクスなど)

3 コミュニケーションスキルと面接技法、 プレゼンテーション、ファシリテーションに関すること

指導の場面で必要なのは、正しい知識と指導力に加え、対象者とのスムーズなコミュニケーションが重要です。指導場面に必要なスキルを学び、コミュニケーション力を高めましょう。

講義だけでは知識を得ただけになりがちです。ワークやロールプレイを取り入れて、セミナーの中で練習できる形で進めます。

【主な内容】

- ・ 上手な聞き方、話し方
- ・ 上司に必要なリーダーシップ
 - 命令をしないで人を動かす方法とは？
 - 対象者の話が聞ける指導者になろう。
 - やる気が出てくる言葉かけ、やる気が失せることばかけ
 - 対象者の背景が見えていますか？
 - 対象者の本音を引き出す面接方法とは？
- ・ 自分のコミュニケーションの取り方のくせに気づきましょう。
 - コミュニケーションのタイプ分け
 - タイプ別指導法
 - 対象者のタイプを知ろう
- ・ 実りある会議の進め方
 - ファシリテーション、ブレインストーミング、KJ法など。
 - 過程の共有と全員参加
 - 「伝える」と「伝わる」の違い
- ・ 人を引きつける健康教育とプレゼンテーションスキル
 - メラビアンの法則
 - アイスブレイク、つかみ、メインの構成と展開
 - 視線、姿勢、しぐさ、質疑応答 4つのSで講師力を高める。



プロフィール

- ・自分自身のうつ病体験を生かし、「心の声」や「身体の叫び」に耳を傾け、メンタルヘルスの重要性を身を持って体験する。うつ病からの復帰支援やうつ病予防に関わる。
- ・全国でも珍しい「踊る保健師」 歌とダンスを取り入れた健康教育は、老若男女問わず、多くのファンを魅了し続けている。音楽は難しい理論も必要なく、薬のように副作用がないことから、精神障がい者のディケアやメンタルヘルス講座の中に積極的に取り入れ、心の元気を作り上げるプログラムとして確立。また、サインダンスの第一人者として、手話を取り入れたダンスは、歌と音楽の心を表現するパフォーマンスは見る者の魂をも揺さぶる。ダンス教室やライブ活動でも活躍中である。

【経歴・職歴】

- 1982年 大阪府立看護短期大学・大阪府立公衆衛生専門学校卒業 看護学・公衆衛生学を学ぶ
- 1982年 大阪府入職 大阪府下保健所で、地域住民の健康相談、家庭訪問、健康づくり業務を担当。わかりやすく、楽しく学べる教室運営が定評で、地域から講演依頼が殺到。
- 2006年 うつ病回復過程において、自分さがしをする中で、自分にしかできないことで社会貢献することを目指し、公務員を辞める。
- 2007年 フリー保健師として、ノーマライゼーションとメンタルヘルスをキーワードに講演活動を開始。
- 2008年 三洋電機株式会社でメンタルヘルスを担当。月平均 30~40 件の心の相談にあたる。
- 2009年 キャリア朱夏ブランディングアカデミー セミナー講師☆デビュープロジェクト セミナーコンテストにて、「セルフケア、セルフコーチング」をテーマにしたセミナーでグランプリ受賞

【資格】

保健師・看護師・精神保健福祉士・介護支援専門員
日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー
キャリアマネジメントコンサルティング公認 EAP カウンセラー
銀座コーチングスクール認定コーチ

【取材歴】

- ・NHK「みんなの手話」
- ・関西テレビ「関西ニュースいちばん」
- ・ザ・おおさか「大阪原人録」 表紙を飾る
- ・障がい者問題専門誌 「そよかぜのように街にでよう」
- ・朝日新聞、地域コミュニティー誌等

【セミナー実績】

大阪府／大阪市／大阪市教育委員会／大阪市養護教員部会／大阪市人権啓発推進委員会／守口市教育委員会／大阪市立小学校等／守口市立小学校等／八尾市／八尾市聴覚障がい者協会／東大阪市／門真市／兵庫県／大阪府警／大阪府難聴者協会／大阪難聴児親の会／NPO法人レッドベレー／大阪府柔道整復師会／大阪府臨床検査技師会／公衆歯科衛生研究会／健康学習スキルアップ研究会／ヘルパースクール キューオーエル／関西看護専門学校／だいせん聴覚高等支援校（だいせん高等聾学校）／ヒューマインド／関西福祉科学大学／関西女子短期大学／大阪府老人大学／三洋電機株式会社／日本対がん協会リレーフォーライフ／健康支援ディアス その他多数実績あり