



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

【企業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です
- 【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。ご自身、または身近な方に、心の悩みを抱えている人がいるという方も少なくありません。企業では、3ヵ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。従来心の元気をなくした方向けのメンタルヘルス対策だけではなく、一歩手前で心の元気を保つことは、ストレス社会に生きる全ての人に必要であると言えます。

【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
- ・ストレスの基礎知識、ストレスチェック
- ・セルフケア、ラインケアの重要性
- ・ストレスへの対処、軽減の方法



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。

働き盛りの年代を元気に過ごすには、生活習慣病の予防から！ 厚生労働省は、生活習慣病である糖尿病や高血圧、高脂血症の予防のために、平成20年度より特定健診、特定保健指導を義務づけました。

日本人の死因の30%にあたる心臓病、脳卒中に関連が深いと言われていたのが、メタボリックシンドローム(肥満・高血圧・高脂血症・高血糖の4つがそろった状態)です。

バランスのとれた食事や運動がその予防に効果的なのはわかっているにもかかわらず、なかなか実行できないのが現実。単に病気の知識を学ぶだけでは行動に移し、長続きさせることはできません。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、改善に向けて、できることからやってみよう！

というところまで持っていきます。 あなたのチャレンジを後押しします。

【主な内容】

- ・ メタボリックシンドロームって何？
- ・ 血管の若返りのために必要なことは？
(食と運動の両面から考えよう。)
- ・ 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を組み込むことが可能です。
- ・ 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に関すること

チームワークは足し算ではなく掛け算です。ひとりひとりの力が十分に発揮されると、相乗効果で能率も業績もあげることができます。 反対に、チームワークがぎくしゃくしていると、個人の力が十分発揮することができず、マイナスの影響を与えてしまうこともあります。

離職理由の一番は人間関係の問題と言われています。 仕事を効率的に進め、個人のモチベーションを高める、チームワークが有効に機能する、業績があがる等のベースには、職場内のスムーズなコミュニケーションが必要です。 コミュニケーションに必要なスキルを学び、人間力を高めましょう。

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？
 - 部下の話が聞ける上司になろう。
 - やる気が出てくる言葉かけ、やる気が失せることばかけ
 - 職場の人間関係が見えていますか？
 - 部下の本音を引き出す面接方法とは？
- ・ 職場のコミュニケーションを活性化するには
- ・ 相手を傷つけずに自分の気持ちを伝える方法とは？
- ・ 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。
- ・ さりげないサポートのしかた
 - 応援が必要なときSOSの出し方
 - 報告・連絡・相談
- ・ 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。
- ・ プレゼンテーションスキル



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認定心理カウンセラー
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