

こころの耳



厚生労働省委託事業「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」にて、

新コンテンツ「東京ストレッチ物語」を追加しました ～すぐできる！心と体をほぐす 1 分間ストレッチをご紹介～

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局

一般社団法人日本産業カウンセラー協会（東京都港区、会長：小原新）では、平成23年4月より厚生労働省委託事業「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」（※）の運営に取り組んでおります。

ストレスを抱えすぎることなく、いきいきと仕事に取り組むためには、働く方一人ひとりが自らのストレスの状況に気づき、対処（セルフケア）をすること、そして、自分に合うリラクゼーション法などを見つけて実践することが大切です。リラクゼーション法には、呼吸法や自律訓練法など様々な方法がありますが、中でもストレッチは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行うことができます。

こうした観点から、新コンテンツ「東京ストレッチ物語 ～すぐできる！心と体をほぐす 1 分間ストレッチ～」では、日々のちょっとしたすきま時間に試すことができるストレッチ法を紹介します。いずれも短い時間でリフレッシュできるものばかりです。「仕事の始業時」、「疲れを感じたとき」、「パソコン作業等が概ね 1 時間以上続いたとき」、「休憩時間」など 1 日のちょっとしたすきま時間に、ストレッチを行うことで、その効果を体感してみてください。

とある街のオフィスを舞台に、おとぼけ課長と天然 OL がストレッチを中心とした 7 つのドラマを通じて紹介します。

皆さんも実際に見ながら一緒に実践してみてください！

■名称： 東京ストレッチ物語 ～すぐできる！心と体をほぐす 1 分間ストレッチ～

■URL： https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch.html



■出演者： 鈴木 奈々（タレント）、木本 武宏[TKO]（芸人）

■内容： 呼吸法と基礎、
①上半身、②背中、③首、
④腰、⑤足、⑥目、
⑦心のプレッシャー



※「こころの耳」とは、職場のメンタルヘルスに関する幅広い情報を提供するとともに、メンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に関する相談窓口を設置しているポータルサイト。

今後も、「探しやすい・見やすい・わかりやすい」を基本コンセプトとして、利用者の目線に立って情報を提供していく「こころの耳」にご期待ください。

【本件に関する報道関係からのお問い合わせ先】

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局 （担当）石見

Email: kokoro@counselor.or.jp