

**【急遽決定！】東京・恵比寿 5月31日(金)セミナー開催**  
**テレビでも人気の桜美林大・山口創教授が登壇！**  
**話題の“幸せホルモン”オキシトシンを解説**

～ 快適な“皮膚感覚”のストレスへの有効性とは？ ～

主催：一般社団法人ストレスオフ・アライアンス



山口創 氏

桜美林大学

リベラルアーツ学群 教授

博士(人間科学)

臨床発達心理士

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス（事務局：東京都渋谷区、代表理事：恒吉 明美）は、会員と入会を検討する企業・団体向けの定期セミナーを2019年5月31日（金）東京・恵比寿で開催します。

今回の講演は、日本テレビ系列「世界一受けたい授業」NHK「チョコちゃんに叱られる」を始め、数多くのメディアに登場している桜美林大学・山口創氏が登壇。“幸せホルモン”として話題の「オキシトシン」を分泌させる快適な皮膚の感覚とは？ またストレスオフの有効性について解説します。

第二部では、20～69歳の全国の男女7万人を対象に行っている大規模インターネット調査結果からまとめた「日本人の健康管理意識」を、ストレスオフ・アライアンス運営事務局が発表。未病対策の手立てを探ります。

**【講演】山口創 氏 桜美林大学 リベラルアーツ学群 教授・博士(人間科学)・臨床発達心理士**

オキシトシンは「幸福ホルモン」とも呼ばれ、視床下部で産生され下垂体後葉から血液中に送られ全身に作用を及ぼします。特に心拍や血圧を低下させ、温かい対人関係を築き、ストレスから体を守る作用をもちます。オキシトシンを増やすためには、親しい人と触れ合ったり、快適な五感を味わう方法もあり、心理的要素が深く関わっています。講演では肌に触れてストレスを癒やすための要素として、オキシトシンの働きと、その分泌を促す方法について紹介。人は皮膚からどのようにストレスが癒やされるか、最新の研究成果についても報告します。

日 時： 2019年5月31日（金）16：00～17：30

募集対象：女性の多い企業人事・総務の方

場 所： 東京・恵比寿

看護師・介護士・保育士の方など

参加費： 1,000円

応募方法：以下 URL のオンラインフォームから

募集人数：30名程度 ※満席になり次第、募集終了。

お申し込みください。

■ お申し込みはこちらから！ ■

オンラインフォーム：<https://stressoff-alliance201905.peatix.com/>

■ 社会課題「ストレス性疲労」の改善を目指して。

2018年10月、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス設立

ストレスオフ・アライアンスは2017年に準備委員会を立ち上げ、社会のあらゆるストレス問題に対して議論を重ねてきましたが、本格的にこの社会課題に対峙するため、2018年10月22日に一般社団法人ストレスオフ・アライアンスを設立しました。

当法人では、日本の成人の47.6%がストレス性疲労を抱えていると推計<sup>※1</sup>しています。さらに重度であると思われる人は、適切な量、時間を働けておらず、社会生産力<sup>※2</sup>は著しく低下している傾向です。

産官学の有識者によるさまざまな視点からストレス性疲労を研究し、参画企業と協力しながら、社会の生産力の回復・成長に貢献することを目指します。

※1 株式会社メディプラス研究所「ココロの体力測定 2018」より 14万人（男女各7万人）へのインターネット調査から抽出

※2 当団体では、「社会生産力」を「仕事・家事などを含む労働力」と定義しています

■ 組織概要

- 名称 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス  
設立 : 2018年10月22日  
代表理事 : 恒吉 明美（株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所）  
理事（企業）: ロート製薬株式会社  
株式会社 JVC ケンウッド・ビクターエンタテインメント  
WIN フロンティア株式会社  
株式会社メディプラス  
株式会社メディプラス研究所  
監事 : 株式会社 産業経済新聞社  
事務局 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 運営事務局  
東京都渋谷区恵比寿 4-6-1 恵比寿 MF ビル 2階 株式会社メディプラス内  
TEL : 03-6408-5121  
E-mail : info@stressoff-alliance.or.jp  
HP : http://stressoff-alliance.or.jp

<お問い合わせ先>

ストレスオフ・アライアンス 広報事務局  
TEL : 03-5411-0066 FAX : 03-3401-7788  
E-mail : pr@netamoto.co.jp  
担当 : 柴山（携帯 : 070 - 1389 - 0172）