

■ 報道関係者各位 ■

「ストレス性疲労」を改善し、社会生産力の向上を目指す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、これからの社会に必要な知識と実践を学ぶ新しいメンタルヘルス資格『ストレスオフ・トレーナー育成講座』を2019年4月10日（水）、東京・恵比寿にて開講。3月5日（火）・3月15日（金）には、体験説明会（無料）を行います。

社会が複雑化・スピード化した現代では、もはやストレスのない生活を送ることは現実的ではなく、またWHO（世界保健機構）の報告によると、うつ病患者は2012年時点で3億5,000万人を越え、2030年には疾病の第1位になるとの予測も※。これからの時代、ストレスマネジメントは健康管理の大切な一環といえるでしょう。

『ストレスオフ・トレーナー育成講座』は2019年4月に開講する、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス認定のメンタルヘルスの新しい資格です。

ストレスオフ・トレーナー育成講座のゴールは、「ストレスに振り回されないしなやかさを持ち、不調を寄せつけない心身を育てる知識・技術の習得」です。自らの健康やメンタルヘルス対策の手立てを学ぶだけでなく、職場の同僚や家族など、周囲の人のストレスオフの手助けをするカウンセリング技術も学びます。いわば、ストレスオフの知識や技術を広めるアンバサダーのような役割です。

※DEPRESSION: A Global Crisis World Mental Health Day, October 10 2012



ストレスオフ・トレーナー育成講座第0期のフィジカル講義の様子

## 対象

- ストレスやメンタルヘルス対策の知識を身につけて健康に生きたい
- 社内やチームにストレスオフの知識を広めて働き方改革に役立てたい
- 家族や親しい人のメンタルヘルスのサポートをしたい
- 介護や看護の現場に関わる人をストレスから救いたい
- リラクゼーション、ヨガなどの現場で顧客に役立つ知識を深めたい・・・など

## 学べること・いかせること

- ・ ストレスやストレスオフの知識と技術の習得
- ・ 生活習慣や思考法の改善による健康効果
- ・ ストレスの大きな要因であるコミュニケーションが円滑に
- ・ 顧客、患者などクライアントの満足度・継続率の向上・・・・・・・・など

## プログラム概要

### 4/10 (水) 【第1回】

#### ストレスとストレスオフの基礎知識

現代病ともいえる「ストレス」とは一体何ものなのか？ また新しいストレス改善の「ストレスオフ」について。自律神経やセロトニン、オキシトシンなどにも触れていきます。

### 4/17 (水) 【第2回】

#### 過ごし方 i / 休み方 i / 考え方 i / 体づくり i

ストレスオフ脳を作る思考・言葉意識や、ストレスオフに“姿勢”が重要な理由など。「睡眠」はストレスオフの重要素。3回に渡り学んでいきます。

### 4/24 (水) 【第3回】

#### 休み方 ii / 過ごし方 ii

第3回の大きなテーマは「食事」です。内容だけでなく、ストレスオフには“食べ方”が大切です。

### 5/14 (水) 【第4回】

#### 休み方 iii / 過ごし方 iii / 考え方 iii

話題の「オキシトシン」は、別名愛情ホルモン。ストレス緩和に重要なオキシトシンの役割だけでなくその弊害も学びます。

### 5/21 (水) 【第5回】

#### 過ごし方 iv / 休み方 iv

ストレスオフに有効な「入浴」には入り方にコツがあります。毎日の生活習慣を利用して、効率よくストレスオフする方法を学びます。

### 5/28 (水) 【第6回】

#### 過ごし方 v / 考え方 iv

第2回、第4回で学んだ思考法や表情・言葉意識を、講義内で繰り返し実践することで身につけていきます。

※プログラムの内容や順番は、一部変更になる場合があります。

## ストレスオフ・メソッド 4つの基本要素



### 6/5 (水) 【第7回】

#### 体づくり ii / 休み方 v /

#### 環境づくり / アドバンス概論

腸のストレスオフ「ファスティング」の正しい方法を伝授。「環境づくり」では、音環境や色彩環境など五感からストレスオフを考えます。本基礎講座受講者のネクストステップであるアドバンスコースで学ぶ「トレーナーマインド」や「コーチング」技術の一部を学びます。

### 6/12 (水) 【第8回】

#### 総括 / 修了試験 / レポート提出

本講座は、7回以上の受講と、終了試験、レポート提出で認定証の発行となります。受講中から実践的な宿題や講座内での振り返りを多く行うため、認定後すぐに資格をいかして、ストレスオフ・トレーナーとして活動できます。

## 講師

### 小山圭介 Keisuke Koyama

ストレスオフ・トレーナー（一般社団法人ストレスオフ・アライアンス公認）



- ・パーソナルトレーナー  
全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会公認
- ・メンタルコーチ / (株)チームフロー公認

「多くの人の心身を美しく健康にしたい」という思いから、音楽業界を経てインストラクター・ダイエットトレーナーへ転身。エクササイズやヨガなどの開発職を経験した後、2009年7月、食やエクササイズからダイエットの知識を正しく伝える合宿施設「LAVA ビレッジ伊豆高原」を新規開業・主宰。13年で20,000人のダイエットに寄り添ってきた経験から、近年は「体重増加はストレスサインの一つである」ことに着目し、株式会社メディプラス研究所と共に、ストレスオフ・メソッドを開発。培ってきたウェイトコントロールの知識と技術、メンタルコーチ資格など多角的な視点から、コンテンツ開発、トレーナー育成などに取り組んでいる。

## 第0期受講者の声

### 株式会社メディプラス所属 ストレスオフ・トレーナー 吉野あき子

美容カウンセラーとして働いていた経験から、以前より美しさの根本となる「健康」には高い関心を持っていたこともあり、ヨガや睡眠改善インストラクター、マインドフルネス瞑想療法士などの資格を取得。その中で、自分自身が感じているストレスを日々生活する中で上手に解消していくことが必要だと気づきました。ストレスオフ・トレーナー育成講座では、良いストレスと悪いストレスがあり、良いストレスとは上手に付き合い、悪いストレスは習慣的にオフしていく方法を学ぶことができました。ストレスの知識を深められたことで同僚や友人、家族にもアドバイスができるようになり、自分の周りの人が毎日ストレスオフを意識してくれていると聞くと、とてもうれしくなります。近頃は他企業からもトレーナー依頼の声がかかるようになり、チェアヨガやコーヒー瞑想などと組み合わせて、オリジナルのプログラムにも取り組んでいます。



## 講座概要

【無料説明会申込】 <http://stressoff-trainer201903.peatix.com/>

【育成講座申込】 <http://stressoff-trainer201904.peatix.com/>

ストレスオフ・トレーナー育成講座 2019年4月10日(水)～6月12日(水) 19:00～21:30 全8回

場所：メディプラス多目的ルーム（株式会社メディプラス内） 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2階

定員：20名

受講料：150,000円（税抜）※全8回のテキスト、SNSによるフォローアップ、欠席時の動画対応などを含みます。

持ち物：筆記用具、体を動かせる服装 ※毎回簡単なエクササイズがあります。

【お問い合わせ】 ストレスオフ・トレーナー育成講座事務局（株式会社メディプラス研究所内）

TEL：03-6408-5121 E-MAIL：info@stressoff-alliance.or.jp

主催：一般社団法人ストレスオフ・アライアンス <http://stressoff-alliance.or.jp/>

## ■ 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

### <報道関係者からのお問い合わせ先>

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）