

Report [抜粋版]

あさ森プログラム10週間  
(2016年1月19日～3月31日)

メンタルヘルス不全の改善と社会復帰に向けて  
(Aさんのケース)

# あさ森の狙い

## ①生活習慣の改善

起床・就寝時間の改善、太陽光～セロトニン分泌の活性化等

## ②体力強化

緩やかな運動、自然の凹凸を利用したデュアルタスク運動等

## ③五感からの刺激による脳活性

視覚に加え、嗅覚（樹々や草花の香り）、聴覚（鳥のさえずり）  
触覚（足裏や風を感じる）等

## ④ストレス耐性強化

季節や天候変化に伴う環境変化への対応、同じ行動を繰り返す  
マンネリへの対応等

## ⑤自己理解の促進

生活と体調変化に関する気づき等

# あさ森プログラム概要

◎ 各種ウォーキング（五感系、筋力系）

◎ 呼吸法、瞑想法

◎ 感性・感受性トレーニング

◎ 視覚機能トレーニング

◎ ヒアリング（自己理解トレーニング）

※現地のコンディション、本人の体調や意向に応じてアレンジ

※ストレス指標の唾液アミラーゼの測定（後述）

# 結果（サマリー）

-  あさ森“前”→“後”でストレスの度合いが低減
-  出勤率が上昇し、高いレベルで安定化
-  体力、食生活、睡眠がポジティブに変化
-  自己理解（状態）とコントロール方法の理解

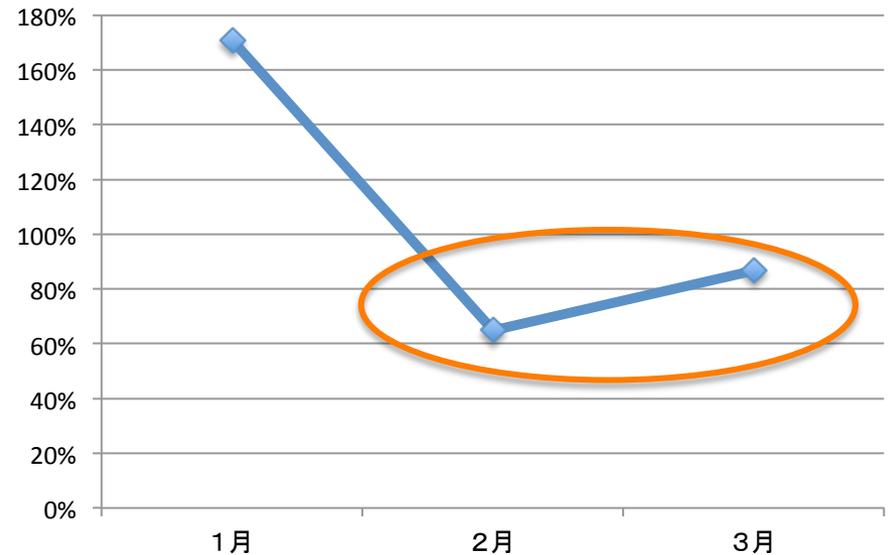
# 結果 1 : 唾液アミラーゼ 数値 (ストレスの度合い)

 あさ森“前”→“後”で10~35%「ストレスの度合い」が低減 ↓

アミラーゼ数値の平均

平均値	1月	2月	3月	計
日数	5日	13日	13日	25日
あさ森前 (8:00)	3.4	39.6	33.0	31
あさ森後 (8:45)	5.8	25.7	28.6	24
増減率 (前/後)	171%	65%	87%	77%

アミラーゼ数値の、あさ森“前”→“後”における増減率



あさ森 (散策) 前後で唾液中のアミラーゼ\*を測定

\* 唾液中に含まれる消化酵素の一つ唾液アミラーゼ (唾液中のα-アミラーゼ) を測定。  
ストレスが交感神経系の興奮信号を励起し、体内の自己防衛反応として唾液アミラーゼの活性が高まると考えられています。

参考：ストレスの度合い

0~30 なし、31~45 ややあり、46~60 あり、61~ 大きい

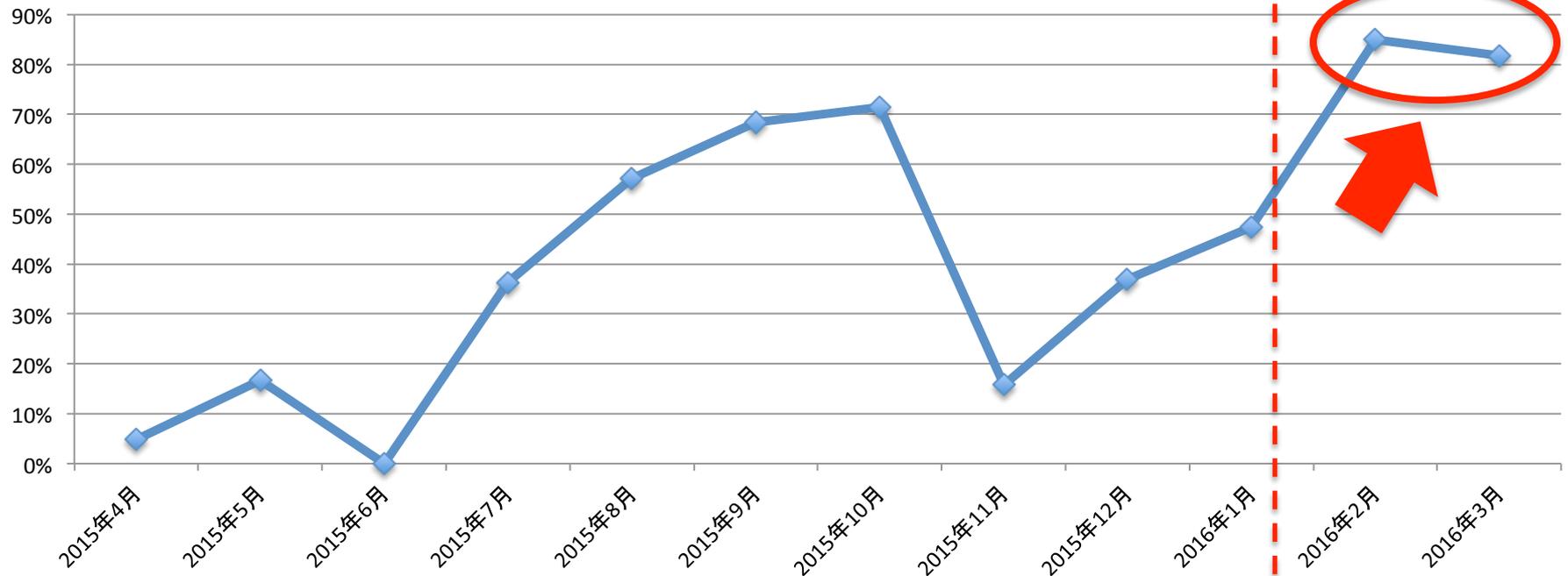
- 1週目 (1月) は、不慣れな屋外や運動により、ストレスが高まった可能性がある。
- 2週目以降は、あさ森での運動負荷やその時間の過ごし方 (認知、行動) により、日々の数値は増減したものの、平均値としてはストレスの低減傾向がみられる。

# 結果 2 : 出勤率の推移



出勤率が上昇し、高いレベルで安定化傾向

出勤率（リファイン就労支援センターの稼働日に対する出勤日の割合）



2016年1/19 あさ森開始

## 結果3：自己評価（コメント）

Q:あさ森を始めてから変化したことは？（Aさんへのヒアリング）

A: +ポジティブ

 「体力がついた」（地下鉄の階段を昇降時に明らかに実感）

 「食欲が出てきた」（以前は朝食抜き→平日は毎日摂取）

 「睡眠時間が長くなり、安定してきた」

## 結果4：トレーナーの評価（コメント）

Q:最も大きな収穫は？

A:自分の状態に関する自己理解が進み、自分をコントロールする方法を理解し、実践したこと

 ストレスの度合いが高まった際、その理由となる「自らの行動や感情について分析」できるようになった

 ストレスの度合いを「運動や呼吸法で下げる」ことを明言・実行し、実際に低減することに成功した

この「あさ森」プログラムは、

医療・精神科医等と連携しながら、各種アセスメント、認知行動療法、心理カウンセリング、キャリアカウンセリング等を通じて、ビジネスパーソンのメンタルヘルス不全（うつ病、パニック障害、適応障害等）からの回復と社会復帰をサポートする一般社団法人リファイン就労支援センター（東京都）の取り組みの一環として、都市部の公園を利用して実施しています。

（ <http://www.refine-work.jp> ）

ご不明の点、プログラムの詳細等についてはお問合せ下さい。

五感・ダイアログCAMP/よる\*森\*ハイキング

河村 智行（かわむら ともゆき）

[yoru.mori.hiking@gmail.com](mailto:yoru.mori.hiking@gmail.com)