

# 会社は「社員の実力」をちゃんと引き出せてますか？

十分なポテンシャルを発揮するためには、心の栄養補給が大切です。

このプログラムは産業医、キャリアコンサルティング技能士、産業カウンセラー、精神科医と共に、株式会社LASSICと智頭町が共同開発しております。

- 緊張緩和により活気が増す
- 交感神経活動抑制される
- 副交感神経高まる
- 収縮期/拡張期血圧 脈拍数が低下
- ストレスホルモン減少
- NK活性が高まり 免疫力増加
- 抗がんタンパク質増加
- 動脈硬化予防 アンチエイジング効果がある

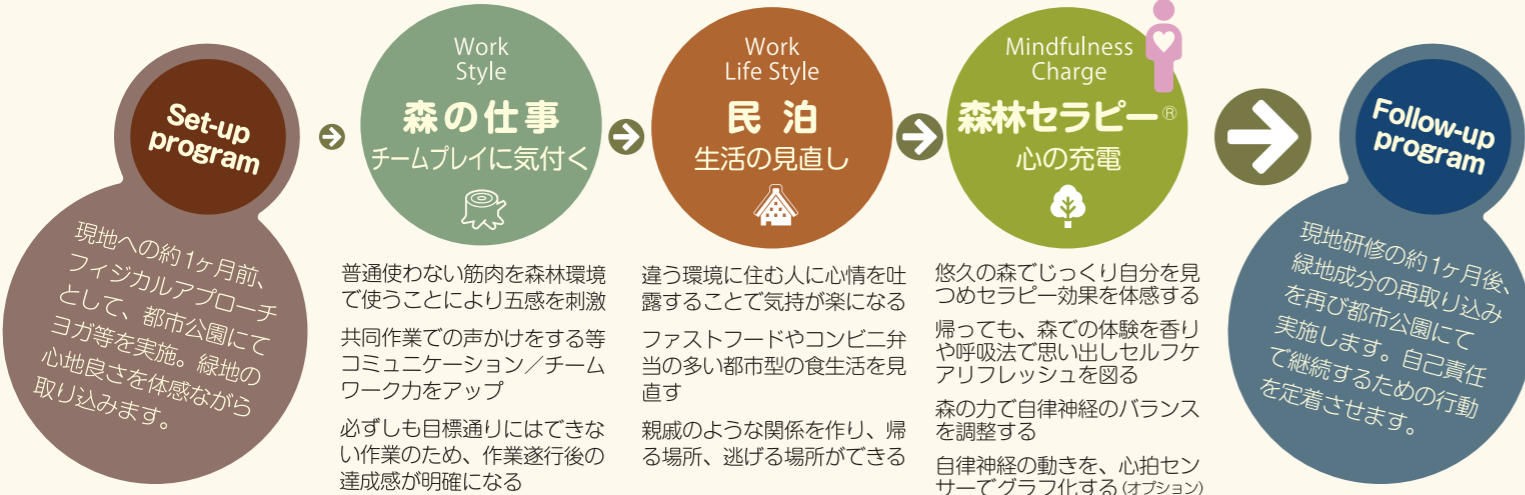
注目!!



## そこに目を向けて下さい！人の心に効く研修とは何か？ 多種多業種すべてに対応できる企業研修!! それが智頭町にはあります。

智頭町ビジネスセラピー「入社十六年生」は、俗にアラフォー世代と言われている会社の中間層に差し掛かる年代の社員さんをターゲットとしたビジネスセラピーです。この年代の社員さんは、ある程度の技術や経験を習得されていることで、慣れてきた仕事にアクセルを踏みすぎて、ついオーバーワークになってしまったり、また逆に後輩や部下が増えてくることで、思うように仕事が進まなくなったりと、非常にストレスをため込みやすいのも、この年代の傾向です。

### 森のビジネスセラピーは・・・都市と自然を活用した複合型のビジネス研修です。



官民協働プロジェクト



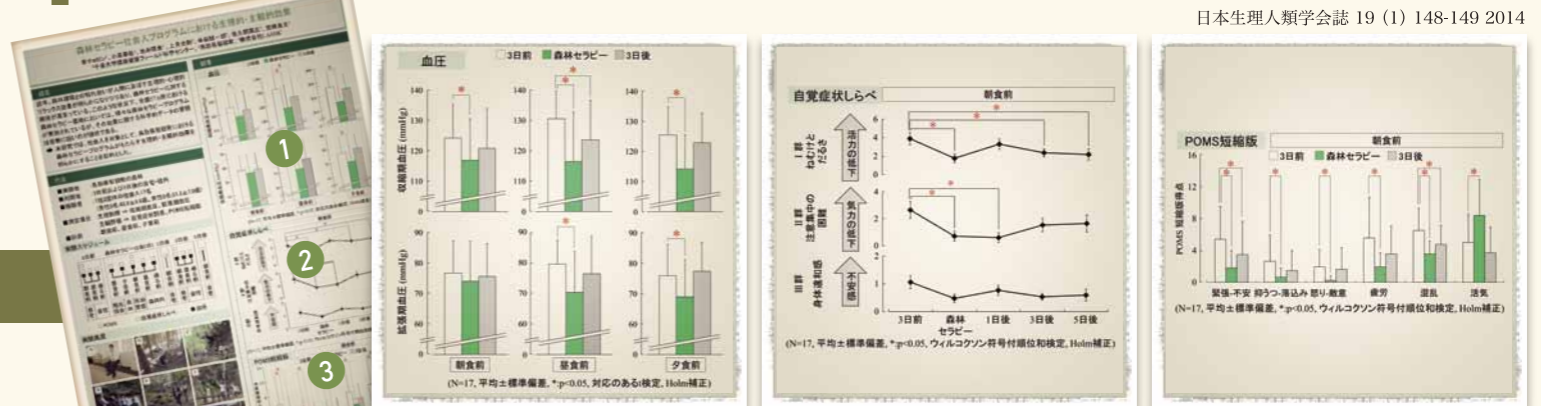
私たちの取り組みは、「地方が社会問題を解決する」ことへのチャレンジ。

平成27年5月、智頭町と株式会社LASSICは包括的な連携協定を結ぶに至りました。社会問題を解決したいという想いを基に、一緒に真剣に企業向けプランを作って動いて来たからこそ、一步一步前進できたと思っています。

## 毎年、多くの医学研究者たちが訪れる森です。

千葉大学の宮崎教授は、首都圏の企業従事者に対し智頭町での森林セラピーにおけるメンタルタフネス向上効果の計測を実施し日本生理人類学会で発表されました。

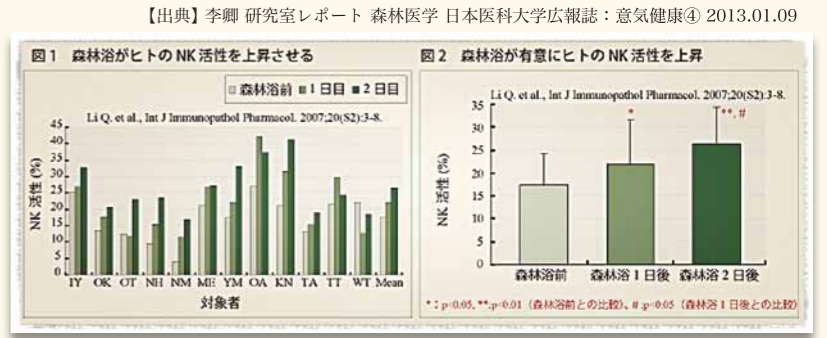
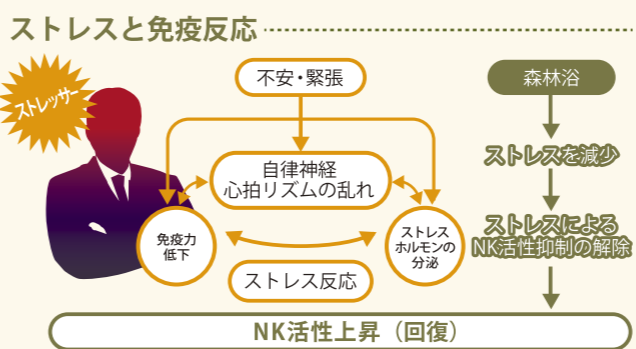
日本生理人類学会誌 19 (1) 148-149 2014



結論 森林セラピープログラムにより、①血圧の低下を示し、収縮期血圧においては、その低下は森林セラピー終了3日後まで継続すること、主観的には、②「自覚症状しらべ」における疲労症状が改善し、終了5日後までその効果が継続すること、③POMS®における気分状態が改善し、「緊張・不安」、「混乱」の改善は、終了3日後まで継続することが明らかとなった。

## 驚異!! 被験者12人中11人のNK活性が高まった。

「病気になりにくい」や「抗癌免疫細胞」と話題のNK細胞(ナチュラル・キラー細胞)が、森林浴をすることで活性が高まると日本医科大学の李卿准教授がその研究結果を報告されています。



【出典】李卿 研究室レポート 森林医学 日本医科大学広報誌：意気健康④ 2013.01.09