職場と家庭の幸福と健康を目指す一日！

2023年10月29日（日）

詳細は次ページをご覧ください

場所　山梨県立大学 飯田キャンパス Ａ館６階

ウェルビーイング（幸福）と健康経営・健康家族

～関心のあるテーマだけの参加も可能です！お気軽にご参加ください～

13:00-16:00 無料　講演
ウェルビーイングと健康経営

職場が明るく楽しく幸せになるヒントがたくさんあります！

経営者・管理職・社員など全ての働く方に知っていただきたい

内容：①働く子育て世代のウェルビーイング
②ウェルビーイングと健康経営の取組み
③美からウェルビーイングと健康経営を実践する

9:30-10:30 無料　ﾜｰｸｼｮｯﾌﾟ　親子で考える
スマホ・ゲーム依存の予防と対処

紙芝居「あーちゃんとスマホ」で分かりやすくお伝えします

子どものスマホ・ゲームが気になる方はぜひご参加ください

学童や企業で実施して好評です！

親子でも大人だけでもご参加いただけます

10:40-11:40 無料　ﾜｰｸｼｮｯﾌﾟ
思春期の子どもへの関わり方のコツ

子どものやる気の引き出し方をお伝えします！

中学生・高校生の保護者の方にお勧めです

コミュニケーションを工夫して家族の幸せを目指します

10:00-10:30 無料　講演
美からウェルビーイングと健康家族を実践する

美容と健康と幸福の秘訣をお伝えします！

10:30-12:00　13:30-16:00　参加費500円
美容体験（毛穴洗浄、ハンドトリートメント）

美容で自分に自信が持てます

前向きな気持ちが湧いています！

この機会に体験して実感してみましょ。

お申し込みはこちらからお願いします（ＱＲコードをクリックしてもアクセスできます）

← https://forms.gle/rgx1f8n98mbBJEzUA

主催：Miraiプロジェクト、株式会社RitsucoBeautyLine、未来と翼合同会社

後援：やまなしキャリアデザイン・ラボ

協力：スマホ依存防止学会、健康経営とウェルビーイング研究会

お問い合わせ先：hitog1496@gmail.com

フォーラム　ウェルビーイング（幸福）と健康経営・健康家族

日時　2023年10月29日（日）　9時30分から16時00分
場所　山梨県立大学 飯田キャンパス A館６階
〒400-0035 山梨県甲府市飯田5-11-1
https://www.yamanashi-ken.ac.jp/info/map/

↓お申し込みはこちらからお願いします
（ＱＲコードをクリックしても
アクセスできます）
https://forms.gle/rgx1f8n98mbBJEzUA

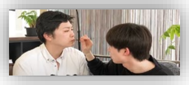
ワークショップ
①親子で考えるスマホ・ゲーム依存の予防と対処
・9:30-10:30
・紙芝居などもご覧いただき、子供から大人まで楽しく分かりやすくお伝えします

②思春期の子どもへの関わり方のコツ
・10:40-11:40
・思春期の特徴と動機づけ面接を活用したコミュニケーションのコツなどをお伝えします

講師：Miraiプロジェクトメンバー
磯村毅氏　　石黒仁氏
参加費：無料

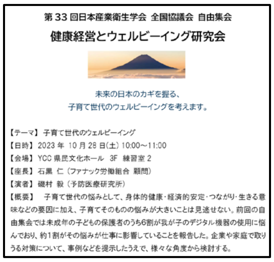
講演
美からウェルビーイングと健康家族を実践する
10:00-10:30
講師：（株）RitsucoBeautyLine
Miraiプロジェクトのメンバー
内容：家族が心と身を美しくすることで、自信を持って明るく健康に生きていくコツをお伝えします。
参加費：無料

美容体験（毛穴洗浄、ハンドトリートメント）
時間：10:30-12:00　13:30-16:00
講師：（株）RitsucoBeautyLine
Miraiプロジェクトのメンバー
参加費：500円
※当日会場でお支払いいただきます



講演　ウェルビーイングと健康経営　13:00-16:00
①ウェルビーイングと健康経営の状況
産業カウンセリングとキャリアコンサルティングからのアプローチをお伝えします。

②働く子育て世代のウェルビーイング
日本の未来のカギを握る、子どもたちとその保護者の新たな悩みについて考えます。職場のハラスメント・うつ・発達障害・適応障害などと、デジタルの影響と対処についてお伝えします。
※必見！前日の産業衛生学会での内容をお伝えします！


第33回日本産業衛生学会 全国協議会 自由集会
健康経営とウェルビーイング研究会
未来の日本のカギを握る、
子育て世代のウェルビーイングを考えます。
【テーマ】子育て世代のウェルビーイング
【日時】2023年 10月28日(土) 10:00～11:00
【会場】YCC県民文化ホール 3F 練習室2
【座長】石黒 仁（ファナック労働組合 顧問）
【演者】磯村 毅（予防医療研究所）
【概要】 子育て世代の悩みとして、身体的健康・経済的安定・つながり・生きる意味などの要因に加え、子育てそのものの悩みが大きいことは見逃せない。前回の自由集会では未成年の子どもの保護者のうち6割が我が子のデジタル機器の使用に悩んでおり、約1割がその悩みが仕事に影響していることを報告した。企業や家庭で取りうる対策について、事例などを提示したうえで、様々な角度から検討する。

③美からウェルビーイングと健康経営を実践する
美しくなることで自信が持てるようになり健康経営に繋げるアプローチをお伝えします。

④パネルディスカッション
質疑応答を中心に進めます。

講師：磯村毅氏　　医師
石黒仁氏　　山梨県立大学就職コーディネーター
岩間律子氏　（株）RitsucoBeautyLine　代表
Miraiプロジェクトメンバー

対象：企業の経営者、人事総務部門の担当者、社員

参加費：無料

講演者の紹介

磯村毅　医師
もともとは呼吸器科医です。子どもの禁煙支援が専門で、依存症の脳科学に興味を持ち、現在はスマホ依存に取り組んでいます。
ＮＨＫのためしてガッテンに出たことが自慢。
「リセット禁煙」「二重洗脳」「親子で読むケータイ依存脱出法」などの著書もあります。
日本動機づけ面接学会代表理事

石黒仁　山梨県立大学就職コーディネーター
カウンセラー・キャリアコンサルタント
大学生の就職支援、高校生のカウンセリング、企業・団体で働く人のカウンセリング、人事・総務関連のコンサルティングをしています。
子どもから大人まで、明るく楽しく元気に生活できるように支援していきたいと思っています。
日本動機づけ面接学会常任理事
未来と翼（合）代表

岩間律子　美容家
美容家として、女性と男性の美から心と体の健康に繋げるお仕事をしています。一級土木施工管理技士という側面もっていますので、男性の気持ちにも寄り添ったきめ細やかなケアが好評です。
（株）RitsucoBeautyLine代表

主催：Miraiプロジェクト、株式会社RitsucoBeautyLine、未来と翼合同会社
後援：やまなしキャリアデザイン・ラボ
協力：スマホ依存防止学会、健康経営とウェルビーイング研究会
お問い合わせ先：hitog1496@gmail.com

今回のワークショップ
「スマホ・ゲーム依存の予防と対処 」
で詳しくお伝えします！

スマホから子どもの心（脳）の成長を守る

スマホは脳への刺激が強いとは？？　＝ 応答性が強い

●応答性とは、触ると、すぐに反応するもの。
●人間、特に小さい子どもは応答性があるものが大好き！
スマホは、赤ちゃんが触ってもどんどん画面が変わる。
おもちゃ、絵本は触っても動かないので、満足できなくなる。
お母さんの「スマホ」を欲しがる。

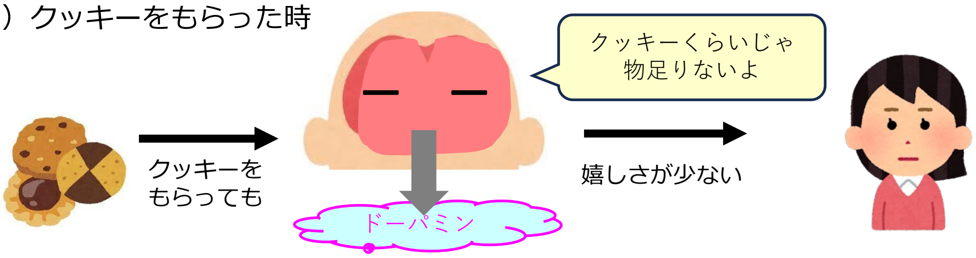
スマホはTVより、パソコンより毒性が強い！
①インタラクティブ（自分で操作）②オンライン（ネットに繋がる）③モバイル（持ち歩きできる）

★★スマホを見ている時、脳で起こっていること★★

①ドーパミン神経の機能低下

●ドーパミンは、楽しいこと、リラックスしたりしている時に出る脳内物質。
●スマホの刺激はとても強いので、強制的にドーパミンを出すようになる。
●ふつうの刺激くらいでは、ドーパミンが出にくくなる。

例）クッキーをもらった時



② 前頭前野の働きが抑制されてしまう

<働き>
●考える、発明する　●人を思いやる
●我慢する　●挑戦する　●集中する
★人間らしさを発揮する部分！

前頭前野の成長には、リアルな体験・人の存在が大切！
例）パソコン相手と人相手で将棋をする時

デジタル機器を使っている時は、脳に血流が少なくなる。
➡脳が成長しにくくなる。働きが低下する。
➡言葉の遅れ、注意散漫、人と目が合わない、母親の呼びかけにも応じない・・
一見すると、発達障害の可能性を考えてしまう症状。
実は、スマホによる脳の変化が原因という子どもが最近増えているようです。

大人（働く人）のスマホやゲームの状況も深刻

仕事・職場などで生じる様々な問題（ハラスメント、人間関係の悪化、遅刻・早退・欠勤、意欲低下など）の中で、スマホやゲームの依存から生じるケースが急激に増加しています。

参考情報：Job総研による『2022年 スマホ依存の実態調査』

出典：https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000116.000013597.html

✓**8割がスマホ依存**に該当　　　コロナの孤独に使用時間1.5時間増

デジタルネイティブ世代は“スマホなしでは生活できない”

✓スマホ平均使用時間が**約５時間**（４時間５４分）

注目すべきデータ（仕事に集中できません・・・）

- スマホを見ているうちに無意識に時間が経っている　７５.３％
- 少し時間が空くとスマホを開いている　６４.２％
- 特に何も見るものがなくてもスマホをチェックする　５４.３％
- スマホが無いとおちつかないと思う　４３.３％

今回の講演

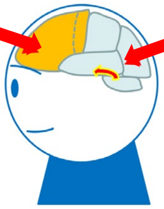
「ウェルビーイングと健康経営」

で詳しくお伝えします！

デジタル（スマホ、ゲーム、ＳＮＳ、オンライン動画など）の利用時間が増えることで脳に影響（スマホ脳）が生じてウェルビーイングが阻害されるケースが多いです

前頭前野の働き
※この機能が低下します
1．考える、発明する　2．人をおもいやる
3．がまんする　4．挑戦する
5．集中する

前頭前野の障害
✓切れやすく感情的になる
✓相手の気持ちが分からない
✓勉強や仕事に集中できなくなる



ドーパミン神経の働き
※この機能が低下します
1．楽しさを感じる　2．うれしさを感じる
3．意欲が湧く

ドーパミン神経の障害
✓スマホ・ゲームで以外では楽しさ意欲を感じない。
✓スマホ・ゲームが気になり他の事が手につかない。

職場のリスク（職場環境悪化）

役割変更（異動、昇進など）・残業・上司・部下・同僚・お客さま、キャリア形成・転職など

- ハラスメント、メンタル不調の増加
- 人間関係の悪化
- 事務ミス、不祥事の増加
- お客さまとのトラブル増加
- 休職や退職の増加
- 頑張れない、我慢できない
- 繊細さんの増加（周囲が過度に気になる）
- その他

職場と家庭は相互に影響します

家庭のリスク（家族不和）

子ども
不登校・発達障害、
学力不振・病気・その他

両親
不和・病気・介護・近所・その他

- 恋愛（夫婦）や対人関係トラブル
- ネグレクト　・DV　・暴力
- 不登校　・いじめ　・愛着障害
- 性犯罪　・孤独や孤立　・介護の負荷
- 繊細さんの増加（周囲が過度に気になる）
- その他