

いきいきと自分らしく過ごすために

Well-beingの発見支援ワーク開発への参加募集について

概要

わたしたちは、長期入院からの退院や再就職など、生活の中で大きな変化を迎えるときに、自分自身の「こうありたい (Well-being)」を整理・表現するための仕組みづくりを検討しています。

リワークプログラムをご経験された方々とともに、「いきいきと過ごすこと」の実現に必要なワークについて考えたいと思っています。

ご協力いただきたい方

対象 : リワークプログラムをご経験された方
現在治療中の方は対象外となります。
現在の就労状況、休職に至った要因・経緯については問いません。
想定人数 : 10-20人程度

プログラム内容

〇ご参加いただくプログラム

①、②の2つのプログラムにご参加いただきます。

①リワークプログラム体験に関するインタビュー

休職から現在までの経緯や、生活を変化させるきっかけとなった出来事、リワークプログラムの中で特に役立ったと感じた要素についてお伺いします。



②Well-being発見支援ワーク検討会

Well-beingワークショップ体験

まずは、カードを使って、ご自身がいきいきと自分らしく過ごすために大切な要素(Well-being)について考えていただきます。その後、それを数名のグループで共有していただきます。



Well-being発見支援に必要な要素の検討

Well-beingに過ごすためのアクションプランや、どのような取り組みがあると「いきいきと過ごすこと」ができるかについてグループで話し合っています。



〇協働成果物 (Well-beingの発見支援ワーク) 報告会

みなさまからいただいたご意見をもとに「Well-beingの発見支援ワーク」を開発する予定です。ご参加いただいた方々にワーク内容をご報告いたします (Web開催、参加任意)。

プログラムの展望



「Well-beingの発見支援ワーク」は、最終的にはアプリなどのツールとなって、実際の生活の場で使用していただくことを目指しています。Well-beingを起点に生活を見つめることで、普段は思いつきづらい、新たなアクションに繋がることを期待しています。

挑戦



ワークショップ後、当日使用する

「わたしたちのウェルビーイングカード」をお渡しします。

プログラム後もWell-beingを意識しながら、いきいきと過ごしましょう！



プログラムの流れ

12月19日

説明会

日時 : 12月19日(火) 19:00-20:00

場所 : オンライン

内容 : プログラム実施内容・ご参加いただく場合の留意点について

参加方法 : 下記URLまたはQRコードより、参加登録をお願いいたします。

説明会への参加登録 12月17日まで

【登録フォーム】

<https://forms.office.com/r/tEZ6f5TkaY>



当日ご参加いただけない方は、後日録画をご視聴いただけます。録画視聴の場合も登録をお願いいたします。

プログラムへの参加登録

説明会にご参加いただいた後に、参加の是非についてご検討ください。ご協力いただける場合には、同意書を提出していただきます。

1月上旬～

リワークプログラム体験に関するインタビュー（個別実施）

所要時間 : 1時間程度

場所 : NTT or NTTデータ経営研究所 会議室（都内）

1月28日

ウェルビーイング発見支援ワーク検討会（グループワーク）

日時 : 1月28日(日) ※時間は決定次第ご連絡いたします

場所 : NTT or NTTデータ経営研究所 会議室（都内）

3月上旬

協働成果物 ウェルビーイング発見支援ワーク 報告会（任意参加）

所要時間 : 1時間程度

場所 : オンライン

NTT社会情報研究所が目指す社会

わたしたちNTT社会情報研究所では、誰もがその人らしく、いきいきと生きるあり方や、心地よくいられる、Well-beingな社会を実現するための研究開発に取り組んでいます。

Well-beingとは、「Well=よい」と「being=状態、あり方」が組み合わせられた言葉で、いくつかの種類がありますが、われわれはネガティブな状態を含め、長期的にその人としていきいきと過ごせている**持続的Well-being**をめざしています。

その他

□ 交通費について

会場までの交通費は参加される皆様にご負担いただきますが、ご参加いただいた御礼としてアマゾンギフト券をお渡しいたします。

□ 参加にあたっての留意事項

インタビューやワークショップの結果は、個人が特定されない形で研究に用います。また、本プログラムで作成された著作物の権利はNTT社会情報研究所が所有します。

□ 連絡先

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

担当者 : NTT社会情報研究所 嶋彩花

電子メール : ayaka.shima@ntt.com

電話番号 : 07049346383

はじめやすく
継続しやすい運動を
みんなのでつくる

みんなにとって取り組みやすい運動を考えよう

運動で安定した メンタルをつくる ワークショップ

30分
1+1<3

弊社ではこれまで医療機関と連携し疾患に対応した運動プログラムを開発、提供してきました。「メンタルヘルスに運動は効果的」ということは多くの方が認識していると思いますが、はじめの一步を踏み出すことや継続することはハードルが高いものです。

そこで参加しやすく継続しやすい運動プログラムを皆さんと一緒に作っていくためのワークショップを開催いたします。※ワークショップとは体験型講座です。

みなさまの意見やアイデアを組み合わせ、理想的な運動プログラムを一緒に作っていきましょう。

参加条件

- ・メンタル不調者でもはじめやすい運動について意見を出していただける方
 - ・下記3回のワークショップに参加できる方
- 3回のワークショップカリキュラムは裏面をご確認ください。

参加特典



さらに健康管理ができる

ウェアラブルセンサ
全員にプレゼント

関西医科大学附属枚方病院
健康科学センター監修

オンラインパーソナル
トレーニング

※30分の運動プログラム体験

今後の流れ

- ①オンライン説明会に参加
 - ②ワークショップ申し込み
 - ③第1~3回ワークショップに参加
- ワークショップ期間内に特別運動プログラムへの参加

申し込み期限

2023年12月24日

まずはオンライン説明会へご参加ください。

◀QRコードまたはURLよりお申し込みください。

<https://7rdln.hp.peraichi.com>

講座の
詳細は
裏面へ→



2023年19:30-20:30
12.25[MON]

オンライン説明会

スケジュール

第1部

13:00- データでみるメンタルヘルスにおける運動効果



登壇者
関西医科大学 健康科学センター長
木村 穰 先生

第2部

14:00- 本ワークショップの概要説明

登壇者

コガソフトウェア株式会社
ヘルスケアサービス部 **藤崎 敦矢**

▼オンライン説明会に参加して興味を持った方はぜひ本ワークショップにご参加ください▼

東京都上野1-17-6 広小路ビル

第1回 ワークショップ@コガソフトウェア(株) 7階 イベントルーム

2024年19:30-20:30

1.10[WED]

運動に対するイメージは？

みなさんは運動に対してどんなイメージを持っていますか？
日ごろ不便に感じていることなどをお聞かせください。

参加特典

関西医科大学附属枚方病院
健康科学センター監修

オンラインパーソナル トレーニング

※30分の運動プログラム体験

参加特典はワークショップとは別日で開催いたします。

さらに健康管理ができる

ウェアラブルセンサ

全員にプレゼント



東京都上野1-17-6 広小路ビル

第2回 ワークショップ@コガソフトウェア(株) 7階 イベントルーム

2024年19:30-20:30

1.24[WED]

運動の障壁は？

やったほうが良いことはわかっているのになかなかはじめられないのが運動。
また継続するのも難しいですね。
運動に対する障壁についてみなさんの意見を聞かせてください。
運動プログラムに参加してみて感じたことをお聞かせください。

東京都上野1-17-6 広小路ビル

第3回 ワークショップ@コガソフトウェア(株) 7階 イベントルーム

2024年19:30-20:30

2.7[WED]

理想的な運動プログラムの提供方法とは

強度や種目、仕事や家庭も踏まえた参加しやすく継続しやすい理想的な運動プログラムの提供方法についてみなさんの意見を聞かせてください。

今後の流れ

- ①オンライン説明会に参加
 - ②ワークショップ申し込み
 - ③第1~3回ワークショップに参加
- ワークショップ期間内に特別運動プログラムへの参加

まずは**オンライン説明会**へご参加ください。

QRコードまたはURLよりお申し込みください。
<https://7rdln.hp.peraichi.com>

申し込み期限

2023年

12月24日



経済産業省事業：メンタルヘルス領域における当事者参画型開発プログラム
眠りに悩みのある方々と商品開発 参加者募集

① 本プログラムの目的

本プログラムでは睡眠で悩む方々に質の高い睡眠を提供し、より生活環境を良くする製品づくりを皆さんと共に作り上げていくことが目的です。

本プログラムにて開発する商品で不眠に悩んでいる多くの方々に睡眠の質を上げて日々の生活を充実させ解消できることが西川の役目です。また商品を通じて多くの当事者の方の声を届けたいと思っております。

② 説明会の内容

1. 日程

12月26日(火) 19:00~20:00
リモートにて開催いたします。

2. 説明会概要

企画説明・開発商品の紹介・開発商品の検証方法の説明をいたします。

説明会にて企画趣旨に賛同し、当日同意書に署名いただいた方のみプログラムの参加になります。

③ プログラム内容

1. プログラム検証商品

・重カブランケット

重みのある毛布を使用することで落ち着き、眠りにつきやすい可能性のある商品

・抱きまくら

使用することで安心感を増し、眠りにつきやすい可能性のある商品

2. プログラム実施内容

STEP1) 西川(研究所)でのプログラム(所要時間:約2時間)

重カブランケット・抱きまくらを選んで西川のちょっと寝ルーム(仮眠室)にて商品の体感
自律神経測定器および唾液アミラーゼモニターでリラックス度等を測定。

あわせてアンケートに回答。

また睡眠の課題に関するアンケートや西川ショールームの紹介なども予定しております。

STEP2) 自宅でのプログラム(所要期間:約1ヶ月)

活動量計を腰に装着し、環境センサーを枕元に置き、就寝。
現状使用いただいている寝具で一週間、ご提供寝具で2週間測定。

あわせて起床時にアンケートに回答。

3. 西川（研究所）でのプログラムの日程

日時：2024年1月8日（月）

A.10:00~12:30

B.13:30~16:00

C.16:00~18:30

※ABCのお時間のいずれかをお選び参加ください。
説明会にて企画趣旨に賛同し、当日同意書に署名いただいた方のみプログラムの参加になります。

場所：西川株式会社 東京オフィス
〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町8-8

最寄り駅

・東京メトロ日比谷線/都営浅草線

人形町駅(A4番出口/徒歩5分)

・都営新宿線

馬喰横山駅(A3番出口/徒歩5分)

西川でのプログラムにご参加の後、STEP2の自宅でのプログラムを実施いただきます。

④ 対象者・募集人数

対象：睡眠（特に寝つき）に長期間（少なくとも1ヶ月以上）悩まれている方。

※うつ病、統合失調症の診断がある方は、ご参加をご遠慮いただいております。

募集人数：30名ほど

⑤ 参加者特典

自宅でご使用いただく、重力ブランケットまたは抱き枕

※商品が合わなかった場合、別の毛布のサンプルをご用意させていただきます。

⑥ 参加にあたってご留意いただきたい事項

プログラム中に発生する著作物や知的財産の権利は西川株式会社に属します。

※本取り組みは経済産業省「令和5年度ヘルスケア産業基盤高度化推進事業
（サステナブルな高齢化社会実現及び当事者参画型開発普及に向けた関連事業）」の一環として実施するものです。

