



平成 19 年 6 月 21 日

各 位

東京都目黒区上目黒二丁目 1 番 1 号中目黒GTタワー20 階
株式会社ネットエイジグループ
代表取締役CEO 小池 聡
(コード番号：2497 東証マザーズ)

ライフバランスマネジメント、森林でのメンタルヘルス研修がセルフケアに有効
～清里での調査で、参加者の 9 割から何らかの身体的・心理的効果を確認～

純粹持株会社である当社の持分法適用関連会社であり、企業向けメンタルヘルス対策サービスを手がける株式会社ライフバランスマネジメント（東京都中野区、代表取締役社長：渡部卓 以下、LBM）は、清里（山梨県）にて企業の人事労務担当者を対象に開催した研修会でのアンケート調査から、森林でのメンタルヘルス研修がセルフケアに有効である可能性が高いことが明らかになりました。

2007 年 6 月 6 日～6 月 7 日に清里で開催された「メンタルヘルス対策担当者勉強会」は、企業の人事・労務担当者など 18 名（男性 15 名、女性 3 名）が参加し、森林でのワーク（森林療法を応用した森林散策や気功など）や事例検討会・ワークショップなどを行いました。

参加者からのアンケートでは、森林ワーク前には胃腸の不調や眼精疲労など「身体的な不調」（50%）、不規則な生活等による身体への不安など「心理的な不調」（22%）が見られましたが、ワーク後には「リラックスして心が落ち着いた」「緊張がほぐれた」などの心理的効果が 61%、「肩こりが緩和した」「目が楽だ」などの身体的効果が 33%の参加者に見られました。

現在多くの企業が実施しているメンタルヘルスに関する研修は、社内外の会議室・セミナールームなどで行うケースが多く、LBMでは、今回の調査結果を踏まえ、森林のリラクゼーション機能を活用したメンタルヘルス研修を、企業の人事・労務担当者に積極的に提案していきます。

- ▼ LBMが提供する森林研修プログラム（管理職向け）について
<http://www.lifebalance.co.jp/service/shinrin2007.html>

【調査概要】

1. 調査対象者

人事労務担当者およびメンタルヘルス担当者（大手IT企業、製造・販売業、サービス業、大学職員）新聞記者など18名（男性15名、女性3名）の研修参加者を調査対象。

平均年齢は44.5歳（29歳～64歳）。

2. 実施時期

2007年6月6日～2007年6月7日

3. 実施場所

山梨県北杜市 清泉寮

4. 調査方法

研修中の森林ワーク前後でのアンケート調査

5. 実施内容

研修のスケジュールは表1に示す通り。

表1 メンタルヘルス対策担当者勉強会プログラム

《1日目》	
12:30	清泉寮（現地）集合
13:00	オリエンテーション
13:30	森林養生プログラム
	○自律神経測定○唾液ストレスチェック
14:30	森林ワークⅠ
	○森林ワーク後唾液ストレスチェック
	「森林療法概論」
17:15	メンタルヘルス事例勉強会
19:30	夕食 *自然食
《2日目》	
6:30	早朝森林ワークⅡ
7:30	朝食
8:30	「ホリスティックヘルス勉強会」
	○自律神経測定をもとに医師との面談
10:00	森林ワークⅢ
12:00	昼食
13:00	メンタルヘルス勉強会
16:30	終了 <現地解散>

■ライフバランスマネジメント会社概要

- (1) 商 号：株式会社ライフバランスマネジメント (<https://www.lifebalance.co.jp/>)
- (2) 代 表 者：代表取締役社長 渡部 卓
- (3) 本 店 所 在 地：東京都中野区本町一丁目32番2号ハーモニータワー2階
- (4) 設 立 年 月 日：平成15年6月6日
- (5) 事 業 内 容：インターネットを活用したストレスチェック・eラーニング事業
組織のストレス状況の集計・分析サービス事業
研修事業
- (6) 資 本 金：1億9,723万円

■本リリースに関するお問い合わせ

株式会社ネットエイジグループ IR室

Tel：03-5572-6202 Email：nag-ir@ml.netage.co.jp

株式会社ライフバランスマネジメント マーケティング担当 熊澤・菊田

Tel：03-3372-5588 URL：<https://www.lifebalance.co.jp/toiwase/index.html>

以 上