



＜健全な職場づくりに＞
「ウェルネスデザイン講座」のご紹介
特定非営利活動法人 日本ピーススマイル協会



目次

1. 日本ピーススマイル協会について
2. 私たちの取り組む課題と活動について
3. 「ウェルネスデザイン講座」のご紹介



1. 日本ピーススマイル協会について



日本ピーススマイル協会とは？

＜団体概要＞

- 名称 特定非営利活動法人 日本ピーススマイル協会
(略称JPSA)
- 英語表記 Japan Peace Smile Association
- 設立 2008年9月（現事業は2017年6月より）
- 代表理事 越智 創
- 所在地 東京都新宿区大久保3-11-1-723

＜沿革＞

- 2008年 日本での自殺防止に取り組む委員会JCSS設立
- 2009年～「スマイルワークショップ」開催開始
- 2011年 東日本大震災チャリティイベント開催
- 2017年 日本ピーススマイル協会、通称JPSA
(Japan Peace Smile Association) に改称
- 2018年 NPO法人化



私たちの目指す社会・使命

<目指す社会>

✓誰もが**自殺とうつ**に縁のない、
笑顔の絶えない平和社会を実現すること

<使命>

✓青少年の**自殺とうつ**を「予防」して、なくすこと





2. 私たちの取り組む課題と活動について



青少年の「自殺問題」の現状

✓15～34歳の若い世代で**死因の第1位が自殺**となっているのは、**先進国(G7)では日本のみ。**

✓死亡率も他の国に比べて高い状況。

第1-8表 先進国の年齢階級別死亡数及び死亡率（15～34歳、死因の上位3位）

	日本 2015				フランス 2014				ドイツ 2015				カナダ 2013			
	死	因	死亡数	死亡率	死	因	死亡数	死亡率	死	因	死亡数	死亡率	死	因	死亡数	死亡率
第1位	自	殺	4,132	16.3	事	故	1,985	12.9	事	故	1,724	9.0	事	故	1,868	19.6
第2位	事	故	1,633	6.4	自	殺	1,224	7.9	自	殺	1,426	7.5	自	殺	1,012	10.6
第3位	悪性新生物		1,300	5.1	R00-R99※		966	6.3	悪性新生物		1,033	5.4	悪性新生物		513	5.4

	アメリカ 2015				イギリス 2015				イタリア 2015				韓国（参考） 2015			
	死	因	死亡数	死亡率	死	因	死亡数	死亡率	死	因	死亡数	死亡率	死	因	死亡数	死亡率
第1位	事	故	34,005	38.7	事	故	2,596	15.3	事	故	1,342	10.5	自	殺	2,237	16.3
第2位	自	殺	12,438	14.1	自	殺	1,255	7.4	悪性新生物		794	6.2	事	故	1,152	8.4
第3位	殺	人	9,593	10.9	悪性新生物		1,060	6.3	自	殺	530	4.1	悪性新生物		835	6.1

※ ICD-10（疾病及び関連保健問題の国際統計分類の第10回修正版）の第18章「症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの」に該当するもの

注）「死亡率」とは、人口10万人当たりの死亡数をいう。

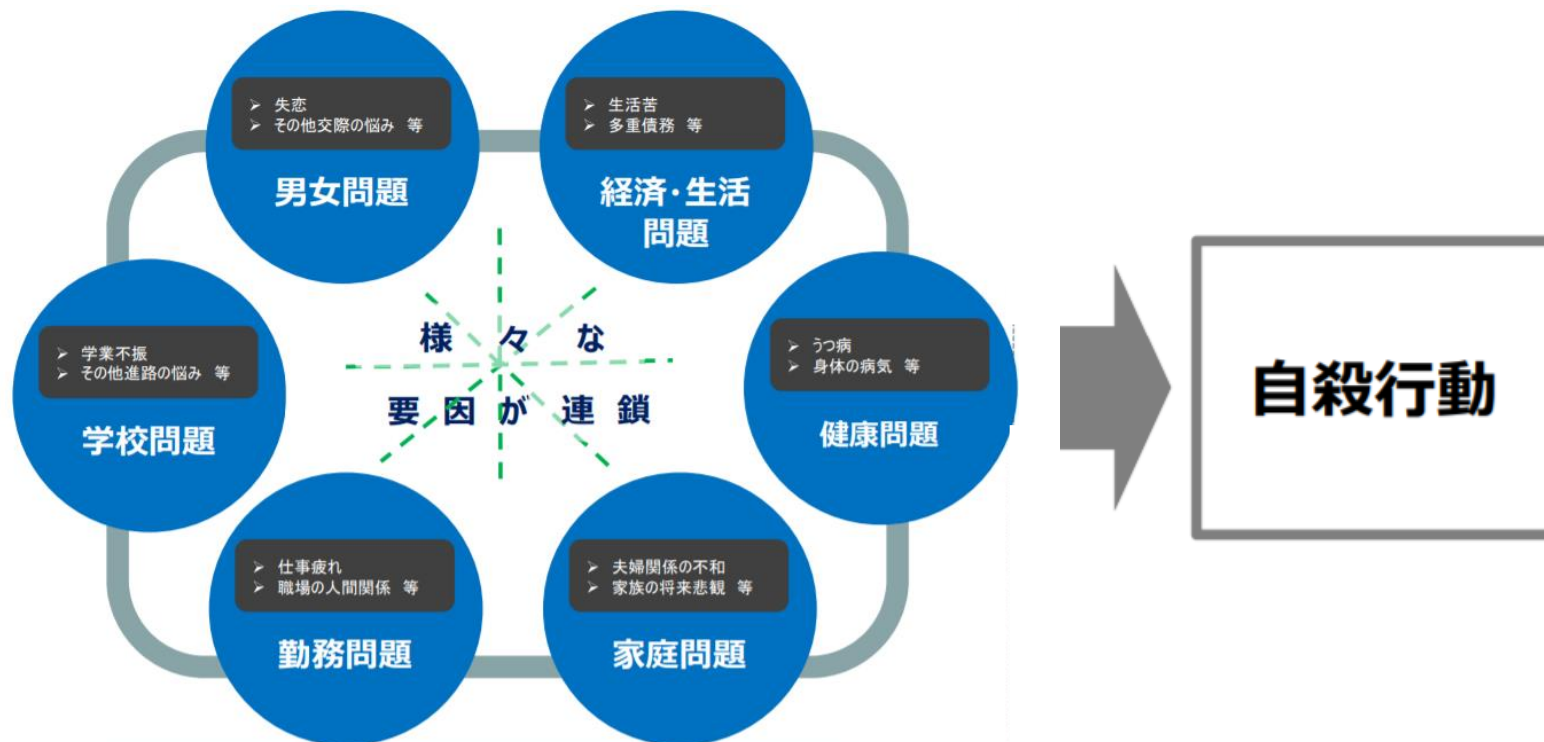
資料：世界保健機関資料（2018年9月）より厚生労働省自殺対策推進室作成



青少年における「自殺」の要因

✓自殺の発端となる要因は、学校問題、家庭問題、健康問題など**多様**。

✓これらの要因が**連鎖**して自殺行動に至る。



(出典) 警察庁自殺統計原票より厚生労働省作成



自殺の背景にある「うつ」の問題

自殺に関する俗説

俗説：

自殺を口にする人は実際には
自殺するつもりはない。

事実：

自殺を口にする人は
おそらく援助や支援を求めている。
自殺を考えている人の多くが
不安、抑うつ、絶望を経験しており、
自殺以外の選択肢はないと感じている。

✓WHO（世界保健機関）によると、自殺者のうち**精神疾患のある人は90%**に及んでいた。

✓中でも、**うつ病は自殺関連行動と最も関連のある精神障害**とされている。



自殺問題を根本的に解決するためには、**うつを予防することが重要。**

（参照）WHO『自殺を予防する 世界の優先課題』



自殺・うつに至る現状考察

✓自殺・うつ予防に対し、私たちは以下のように考えています。

「人は考えた通りに行動する。問題行動を起こす根本の原因である、**心と考え方を変える**ことで、自殺やうつ、青少年期にみられる諸問題（いじめ・引きこもり・性問題など）も解決できる。」

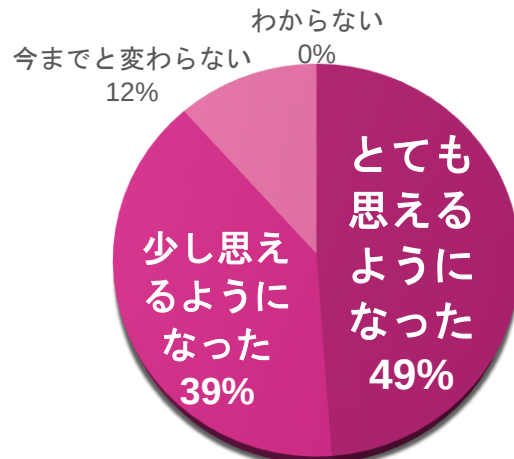
「心が変われば行動が変わる」

ー心理学者・哲学者 ウィリアム・ジェームズー



ワークショップ実施後のアンケート結果 ～中高生～

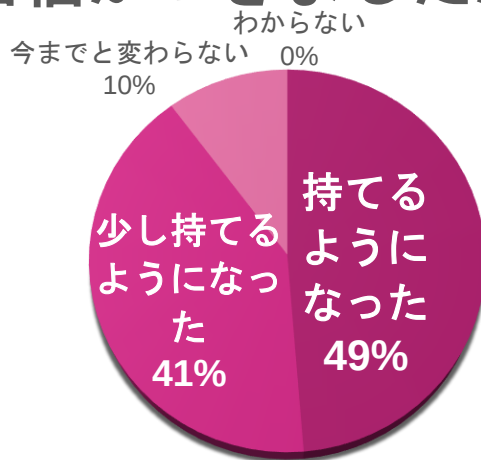
Q：自分を大切に思えるようになりましたか？



**88%の参加者
に変化あり！**

回答数：2019～2020年実施ワークショップ参加者43人
(2020年9月現在)

Q：自分に自信がつけましたか？



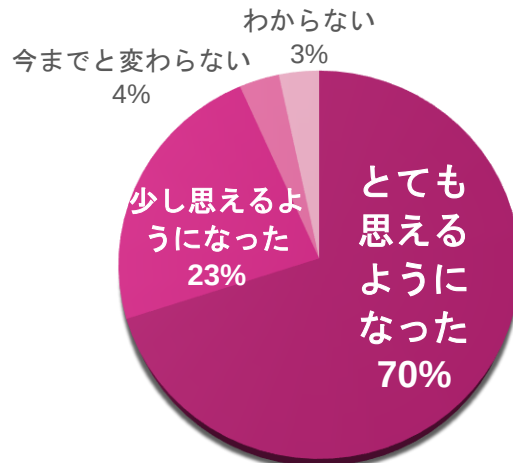
**90%の参加者
に変化あり！**

回答数：2019～2020年実施ワークショップ参加者39人
(2020年9月現在)



ワークショップ実施後のアンケート結果 ～大学生～

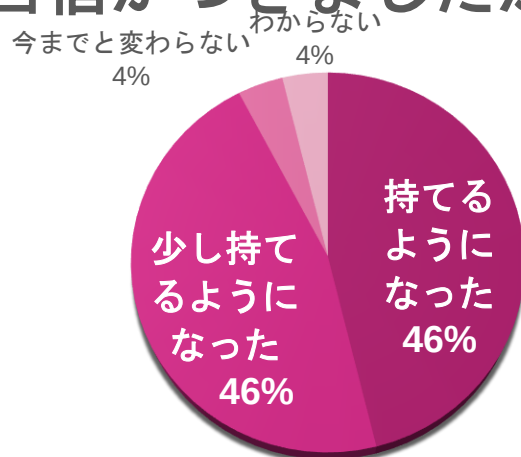
Q：自分を大切に思えるようになりましたか？



**93%の参加者
に変化あり！**

回答数：2019～2020年実施ワークショップ参加者30人
(2020年9月現在)

Q：自分に自信がつけましたか？



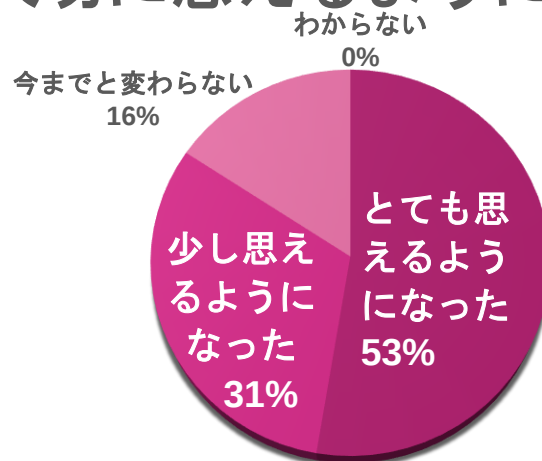
**92%の参加者
に変化あり！**

回答数：2019～2020年実施ワークショップ参加者26人
(2020年9月現在)



ワークショップ実施後のアンケート結果 ～社会人～

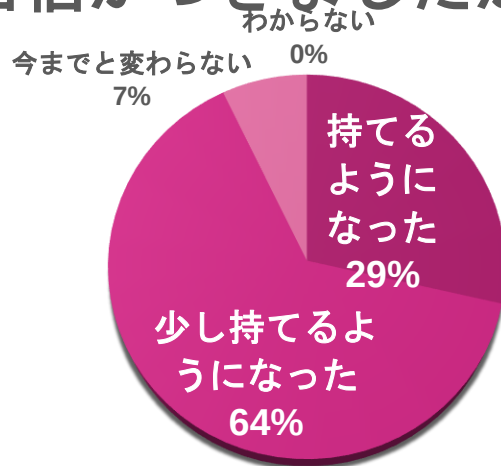
Q：自分を大切に思えるようになりましたか？



**84%の参加者
に変化あり！**

回答数：2019～2020年実施ワークショップ参加者19人
(2020年9月現在)

Q：自分に自信がつけましたか？



**93%の参加者
に変化あり！**

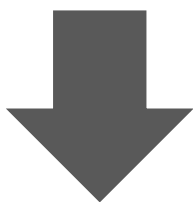
回答数：2019～2020年実施ワークショップ参加者14人
(2020年9月現在)



自殺・うつ予防に対する私たちの活動

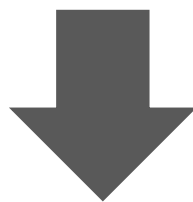
✓自殺・うつを予防し、なくすために「**人としての根本的価値を認める＝人を生かす**」教育を提供。

自己肯定感・幸福度・人間性を高める
「心の教育プログラム」
《**ピーススマイル・ワークショップ**》



＜学校＞

- ・生徒向け：生きる力、人権意識を醸成する出前授業
- ・教員向け：メンタルヘルス予防研修



＜ユース＞

- ・生きる力、人権意識を醸成する講座



＜企業＞

- ・ウェルネスデザイン研修
- ・メンタルヘルス予防研修
- ・アンガーマネジメント研修
- ・心のセルフマネジメント研修



SDGsとESGの実践

私たちは、SDGs（特に**3 健康と福祉**、**4 質の高い教育**、**5 ジェンダー平等の実現**、**16 平和と公正**）を実践した活動を行っております。

世界は、ESG、すなわち環境（Environment）、**社会（Social）**、ガバナンス（Governance）を評価され、2030年のSDGsに向かっていく時代。

私たちの活動を御社のブランディングやPRにご活用ください。

※「SDGs」とは国連サミットで採択した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた17の「持続可能な開発目標」です

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS





以下のような企業様を探しております

今後の活動を継続していくため、以下のような企業様の
ご支援・協働を必要としております。

- ・心豊かな社会づくりの新規事業
- ・賛助会員、マッチングギフト寄付
- ・講演や講座の受講、共同主催、発信
- ・SDGsイベントへの参加、協賛
- ・メンタル予防、精神障がい者対応コンサルなど





3. 「ウェルネスデザイン講座」のご紹介



「ウェルネスデザイン講座」概要

＜講座の内容＞

1. ウェルネスデザインの意義説明
2. 自己他者価値理解を確認するプログラム
ワークショップ①「自分の価値を知る」
ワークショップ②「相手の価値を人財と分かって接する」
3. 目指す姿&アクションプラン立案プログラム

＜所要時間＞

120分～6時間半（ご希望に応じて調整可）

＜開催日＞

平日

＜開催場所＞

実施企業様オフィス





本講座の目的

1. セルフケア「自己受容」～「自己肯定感」の醸成

根本的要因（幼少期における人格形成など）を捉えたアプローチを行うことで、ありのままの自分を受け入れ、自分を大切にできるようになります。

2. どんな関係でも通用する「人間関係構築力」の醸成

上司と部下、同僚同士、男女間、世代の離れた社員同士などがお互いを認め合えるようになることで、心を開いたコミュニケーションが生まれます。

3. 職場における「心理的安全性」の醸成

「自分はこの会社・職場に居ていい存在だ」「周りに認められている」という安心感を醸成することで、様々な困難を乗り越える力を育みます。



ご参加者の声

「上司の言葉にストレスをずっと感じていましたが、明日からやっていけそうです。」（金融業20代女性）

「良好な人間関係を築いていくため、まず自分の行動を変えていくことから始まる」と実感させていただきました。心から感謝しております。」（総務50代管理職男性）

「相手に関心を持ち、認めること、言うべきことの伝え方について、私も含めたリーダー陣には、面談や日常進捗確認の中で必要な考え方であると学ばせていただきました。」（食品業40代管理職男性）

「娘に対してきつい言い方をすることがあったので、しっかり向き合っていきたいです。」（サービス業20代女性）



さいごに



**自殺とうつをなくす社会づくり、
誰もが人間らしく笑顔で生きる平和社会を
共に実現しましょう！**

詳細はこちらから➡

ピーススマイル 教育

検索



【お問い合わせ】

特定非営利活動法人日本ピーススマイル協会

連絡先：h.ochi@p-smile.org

Tel : 03-6261-7286