

# 輝いて No.34 女性



好きなことや強みを活かし自分らしく生きる。  
経験と実績による豊富なノウハウで  
心と体の健康を多角的な視点からサポート

2019年に開業した「ウエルネス・メンタルヘルス研究所」。同所の代表を務める藤田京子さんに、独立までの経緯やこれからの展望、そして美と健康維持の秘訣について伺いました。

独立に至るまでの思いや経緯について教えてください。

看護師としての臨床経験を持ち、看護系大学の教育に長年携わりました。後半は、国際医療福祉大学保健医療学部・大学院にて精神看護学の専門家として教育・研究に携わってきました。

「メンタルヘルス」と聞くと、病んでいる人が対象、というイメージをもつ方が多いかもしれませんが、心の病気に移行しないための予防的アプローチが特に重要と考えられています。心の病は思春期に発症するケースが圧倒的に多いにもかかわらず、わが国は先進国の中でもメンタルヘルスの予防に関する対策が遅れています。

そこで、大学在職中は国の助成金を受けて中学生のメンタルヘルス実態調査を行い、また先進的取り組みをしている



リフレッシュ法のひとつであるダンス

オーストラリアやイタリアの若者のためのメンタルヘルス予防機関を視察し、わが国の思春期の子どもメンタルヘルス・プログラムを開発しました。それらをもとに、大学で中学生のためのメンタルヘルス・ワークショップを開催したり、自殺予防教育の一環として県内中学校において「心の健康」を育むための授業を実施してきました。様々な講演活動を通して、開発したプログラムは学校教育現場だけでなく、若者から大人まで様々な年代の方々に必要とされていることを実感してきました。

ウエルネス・メンタルヘルス研究所 代表

## 藤田 京子 さん

profile

宮城県出身。保健医療学博士  
元国際医療福祉大学・大学院 保健医療学部看護学科教授。  
2019年に「ウエルネス・メンタルヘルス研究所」を立ち上げ、  
カウンセリングをはじめ、児童生徒、学校教職員や専門職、  
市民を対象とした講演や研修会講師、  
スクールカウンセラー(栃木県嘱託)を担っている。

として活動しています。

ご自身の健康維持のために、特に気をつけていることはありますか？

人生100年時代と言われる中、誰もがいつまでも健康で楽しく生きたいと思うのではないのでしょうか。私は年齢を重ねても自分らしく生きられるために、「栄養・活動・休息」のバランスをとることを意識しています。趣味は、ゴルフやスキー、ダンス、フラメンコ、ガーデニング、フラワーアレンジメント



「ストレスを手放す」ための市民講座

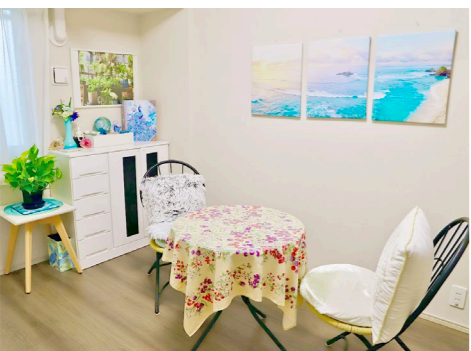
ト、ハンドメイドなど、クリエイティブな活動をすることで心身の健康を保っています。

最後に、今後の目標を聞かせてください。

年を重ねても、健やかに生きられることほど幸せなことはないと思います。生活習慣病について知らない人は少ない一方で、心と栄養素の関係についてはあまり知られていません。今後は、ホリスティック栄養学やアメリカの最新予防医学にもとづいたヘルスプログラムを活用し、人々が自身の心と体をセルフケアできるようトータルな視点で健康づくりを支援していきたいと思っています。

じ、これまでに培った知識やスキルで新たなステージで発揮したいとの思いで独立を決意しました。現在は、カウンセラーとして子どもから大人までを対象としたストレス状態からの回復を支援するほか、一般市民の方への啓発活動や保健・医療・福祉従事者および行政職員を対象とした講演や研修会講師

静かに寛げるカウンセリングルーム



静かに寛げるカウンセリングルーム