



## 疲労ストレス計 MF100 導入事例

メンタル不調の方々の支援において、  
その日の過ごし方や就寝までの過ごし方を改善

株式会社リヴァ  
取締役：青木弘達様

青木さんが障害者の方の就労支援会社で勤務されていた時に「うつ病」などのメンタル不調の方々の支援において「個々の症状にあわせた社会支援が必要ではないか」と感じていた頃に、現代表の伊藤崇さんと2010年8月に株式会社リヴァを設立されました。

うつ病などメンタル不調の方の職場復帰支援を行う通所型のサービス『リヴァトレ』、企業向け休職者支援『リヴァ Biz』、福祉事業者向け支援『LACICRA』、働いている双極性障害の方向け支援『双極はたらくラボ』事業を展開されています。

そして2020年奈良県下北山村に宿泊型転地療養サービス「ムラカラ」もオープンされ、自然豊かな環境の中で「人間本来のリズムや健康を取り戻す」支援活動などをされています。日々、入居者の方々のケアをされている青木さんにお話しをお伺いしました。



客観的な指標も参考にできると、日々のコンディションの把握やその日の過ごし方を検討しやすくなると考え導入



### — MF100 を導入された理由について教えてください。

2020年明日から「ムラカラ」始動という前日にTA商事の黒野さんと、共通の知人を介して下北山村でお会いしました。自律神経を測定できる機器を取扱いされているとお聞きし、測定結果を「可視化」できるということにとっても興味を持ちました。自分でも測定を体験し、精度が高く、わかりやすいことを実感しました。

弊社では「うつ病」などのメンタル不調で休職・離職中の方に対して社会復帰までのトレーニングを行っており、体調の確認を毎日利用者本人によるセルフモニタリングをしてもらっていました。ただ、その方法だけだとどうしても主観的な内容になるため、客観的な指標も参考にできると日々のコンディションの把握やその日の過ごし方を検討しやすくなると考え導入しました。

## 本人の主観と MF100 の客観的データとの違いが大きなメリット

### ーどのように使われていますか？

当初は毎日測定していましたが、今は週に2回（概ね火・金曜日）プログラム開始前の9：30前後と終了後の16：00前後に実施しています。また希望があれば、その他の時間でも都度対応しています。

朝、ご本人が感じている体調の主観的な確認と測定結果とが一致している場合は、予定通りにその日のカリキュラムを取り組んでもらいますが、一致しない場合は、そのままのカリキュラムで良いのか、内容を変更するべきかの話し合いをする、というような感じで「ご本人の見立ての裏付け」として使っています。

### ー入居者の方の反応や定期測定での変化はいかがでしょうか。

客観的なデータが見れることで、利用者本人による主観的なコンディションとの比較がしやすくなり、それを参考にその日の過ごし方を工夫されています。また週の始めと終わりで自律神経機能の上下を比較したり、利用開始時の頃のデータと数ヶ月経過した状態のデータを比較したりすることで、ご自分の状態の変化を捉え、回復を実感される方もいらっしゃいます。

### ー MF100 をご導入いただいたことでのメリットはありますか？

利用者本人が客観的なデータを参考にして日々の行動を工夫できることや、支援者がデータをもとにその日の過ごし方や就寝までの過ごし方を利用者に提案できることです。また本人の主観的なコンディションと MF100 の客観的なデータに違いがあった時に、利用者本人も支援者も気を付けて過ごすことができるのがメリットだと感じています。

### ー最後にメッセージをお願いします

ムラカラは、自然豊かな奈良県下北山村にあるシェアハウスでの生活やメンタルケアのプロによるサポートにより疾病と向き合い、より自分らしい人生へと踏み出すためのサービスです。都市部の生活に違和感があり、新しい生き方を模索したい方、今の環境を離れて自分に向き合いたい方、私たちと一緒に、一歩踏み出してみませんか？



#### 【インタビューした会社】

株式会社リヴァ

HP: <https://liva.co.jp/>

Instagram: <https://www.instagram.com/liva.murakara/>



HP



Instagram