



昭和大学

昭和大学ストレスマネジメント研究所

昭和大学ストレスマネジメント研究所
メンタルヘルスケア事業

法人向けご紹介資料

法人向け事業 / 事業趣意（パーパス）

働く人たちの心身の健康と良好な社会環境のために
ポジティブ志向のストレス軽減により”ますます元気になれる”個人と組織づくりに貢献したい



Well-being（ウェルビーイング）とは、身体面だけでなく心の状態さらに社会環境も含めて良好な状態であることを意味します。企業としても、心身不調者の相談や退職者の復職支援という産業保健としての対応だけでなく、**より積極的に社員のストレスを軽減し、ワークエンゲージメント（意欲や自律性）の向上を通じて、より一層の生産性や創造性の向上、リーダーシップやチームワークの発揮、などの効果を創出できる**という環境が整っていることも重要となります。

また、このことは、重要な経営資源であるヒト（従業員）を「資本」として捉え、**「仕事と健康を両立させ人的資本の価値を最大限に引き出すことで企業の持続的な成長に繋がる」**という考え方にも立脚しています。

昭和大学ストレスマネジメント研究所では、研究・教育のみでなく、**社会実装（臨床・事業）を通じて、企業組織と働く方々一人一人の「幸福」「元気」に貢献**して参りたいと願っております。



ストレスマネジメント研究所
所長 中尾 睦宏 教授

ストレスマネジメント研究所の概要

<https://www.showa-u.ac.jp/research/ism/>



- ・ **研究所長**：中尾睦宏 教授（医師、PhD、MPH）
- ・ **設立**：2023年10月1日
- ・ **場所**：東京都品川区旗の台1-5-8 昭和大学 1 号館 4 階

・ 活動内容

ハーバード大学医学部心身医学研究所（現ベンソン-ヘンリー研究所）で30年以上の実績のある世界最先端のストレスマネジメント指導のプログラムを我が国に初めて導入するとともに、研究・教育・**社会実装（臨床・事業）**を通じて、健康社会の社会基盤として広く展開する

・ 研究所スタッフ 2024年2月現在

所長・教授	中尾	睦宏
准教授	小林	如乃
助教	倉田	由美子
客員講師	松田	浩幸
運営事務局	北山	貴澄
秘書兼事務スタッフ	4名	



© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

プレスリリース

2023年10月1日

◇研究所開設



2023年12月～

◇オンラインプログラム開始
(Mind Body Trainer)



大学プレスセンター

<https://www.u-presscenter.jp/article/post-51791.html>

カテゴリ

年月指定:

フリーワード:

最新ニュース

大学ニュース

中高ニュース

ニュース特集

海外向けニュース

昭和大学

昭和大学が旗の台キャンパスに「昭和大学ストレスマネジメント研究所」を開設 -- 12月からオンラインによるストレスマネジメント・プログラムを開始予定

大学ニュース / 先端研究 / 国際交流 / 産官学連携 / 施設設備

2023.10.20 10:00

いいね! 0

シェアする

ツイート

B!ブックマーク

昭和大学（東京都品川区／学長：久光正）は10月1日、旗の台キャンパスに「昭和大学ストレスマネジメント研究所」（所長：中尾睦宏）を開設しました。ハーバード大学医学部心身医学研究所（Benson-Henry Institute for Mind/Body Medicine）の協力を得ながら、世界最先端のストレスマネジメント研究を日本で実施していくとともに、研究を通してストレスマネジメントによる疾病予防と重症化予防の費用対効果を明らかにし、日本におけるセルフケアの推進を目指します。

同研究所は、ストレスに関わる最先端の研究を通して、ストレス低減による疾病予防や重症化予防等のエビデンスを構築するとともに、日本におけるストレスマネジメントの推進に貢献する研究・教育・実践を行う活動拠点となります。

所長の中尾睦宏教授（同大ストレスマネジメント研究所）は、ハーバード大学医学部心身医学研究所（Mind/Body Medical Institute, Harvard Medical School）の研究員（Research Fellow, 1998-2000年）そして常勤講師（Instructor in Medicine, 2000-2001年）として、ストレスマネジメント・プログラムの研究・教育・実践に従事した経験を有します。ハーバード大学医学部心身医学研究所は、創設者で所長であったHerbert Benson教授の逝去に伴い、Benson-Henry Institute for Mind/Body Medicineと改名されましたが、中尾教授は現在も同研究所の客員研究員（Visiting Scholar）としてストレスに関する共同研究を継続しています。

その共同研究の一環として、まずはハーバード大学医学部心身医学研究所のストレスマネジメント・プログラムを、日本ではオンラインで導入します。対面プログラムとの相違点、国際的な文化の違いによる課題、費用対効果などを解明していきます。

元気な人はますます元気に、ストレスに悩む人はその軽減を図るプログラムを、12月から開始する予定です。

© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

最先端研究から地域貢献まで 心身の健康を支える取り組み

元日の日本を襲った能登半島地震。復旧・復興活動では被災者の心身のケアも重要な課題だ。今月はストレスマネジメントから子どもたちの教育、福祉まで、大学が展開する取り組みに注目した。

昭和大学（東京都品川区）は昨年10月、旗の台キャンパスに「昭和大学ストレスマネジメント研究所」を開設。ハーバード大医学部



ハーバード大の研究所を創設したハーバート・ベンソン教授と、留学当時の中尾睦宏・昭和大学ストレスマネジメント研究所所長

心身医学研究所（現ベンソン・ヘンリー心身医学研究所）の協力を得ながら、世界最先端のストレスマネジメント研究を日本で実施していくとともに、研究を通してストレスマネジメントによる疾病予防と重症化予防の費用対効果を明らかにし、日本におけるセルフケアの推進を目指す（5位）。

所長の中尾睦宏教授は、前出の心身医学研究所でストレスマネジメント・プログラムの研究・教育・実践に従事した経験を持ち、現在も客員研究員としてストレスに関する共同研究を継続している。その一環として、まずは同研究所のストレスマネジメント・プログラムをオンラインで導入。「元氣な人はますます元氣に、ストレスに悩む人はその軽減を図る」プログ

サンデー毎日に記事掲載（2024年2月11日号）

全国大学プレスセンターのアクセスランキングで5位



大学プレスセンター ニュース・アクセスランキング（2023年10月20日～12月20日）

順位	配信日	大学名	所在地	タイトル
1	11/8	東京女子大学	東京	普連土学園中高、東京女学館中高、三輪田学園中高との高大連携協定を締結。
2	10/27	フェリス学院大学	神奈川	2024年4月就任の次期学長に同大初の女性学長、小椋山ルイ理事（東京女子大教授）を選任。25年4月にはグローバル教養学部（仮称、設置構想中）を開設し、大学改革を推進。
3	11/9	実践女子大学	東京	連携企画展「源氏物語 よみがえった女房装束の美」を23年12月に丸紅ギャラリーで開催。
4	11/30	関西学院大学	兵庫	クリスマスイベントで23年12月にツリー点灯式やクリスマス礼拝、コンサートなどを実施。
5	10/20	昭和大学	東京	23年10月、「ストレスマネジメント研究所」を開設。日本におけるセルフケアの推進を目指す。
6	12/6	立教大学	東京	次世代のクリーンエネルギーとして期待される水素や、温室効果ガスとして知られる二酸化炭素を大量に吸着する「新規多孔性環境調和型材料」を産学連携の研究グループが開発。
7	12/6	千葉商科大学	千葉	学生が23年12月開催のBLEAGUE（プロバスケットボール）公式戦をプロデュース。

ラムを12月から開始している。中尾教授は「ハーバードで実践され、米国で広く活用された結果、上院予算委員会でも活動が高く評価されたストレスマネジメントです。ぜひ普及させて、日本を元気にしたい」と語っている。

2024.2.11 サンデー毎日 60

中尾睦宏所長・教授のプロフィール

平成2年 東京大学医学部医学科 卒業

2年間の東大病院内科研修を経て

平成4年 東京大学医学部心療内科に入局

平成8年 東京大学医学系大学院修了（PhD） 東京大学医学部助手

平成10年 ハーバード大学留学

平成12年 ハーバード大学公衆衛生大学院修了(MPH)

ハーバード大学医学部講師（心身医学研究所）

平成13年 帝京大学に赴任（平成20年より教授）

平成30年 国際医療福祉大学医学部心療内科学教授（成田病院・山王病院）

令和5年 **昭和大学ストレスマネジメント研究所所長・教授就任**

ベンソン-ヘンリー心身医学研究所 客員研究員
（旧ハーバード大学医学部心身医学研究所）



医師、PhD、MPH

<学会>

日本行動医学会（理事長）、日本心理医療諸学会連合（副理事長）、日本うつ病学会（理事、事務局長）

日本心身医学会（理事、英文誌編集長）、日本心療内科学会（監事）、日本女性心身医学会（理事）

日本バイオフィードバック学会（理事）、など

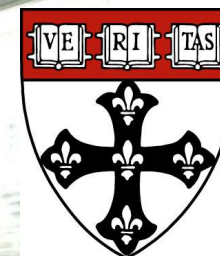
<専門> 心身医学、行動医学、ストレスマネジメント、職場のメンタルヘルス

研究所開設の背景

2000年 ハーバード大学で学位取得 / 医学部心身医学研究所※ 常勤講師就任

※現ベンソン-ヘンリー研究所

日本でもハーバード式
ストレスマネジメント
プログラムを導入・普及
したい！



2023年 10月1日 昭和大学ストレスマネジメント研究所開設/所長就任

最近の主な学術活動



第64回日本心身医学会総会

2023年7月 パシフィコ横浜
ペンソン-ヘンリー心身医学研究所（旧ハーバード大学心身医学研究所）のGregory Fricchione所長講演
Special Lecture Psychosomatic Medicine and the Role of Stress Management and Resilience Training
座長：中尾睦宏・竹内武昭
演者：Gregory Fricchione

第17回 国際行動医学会の学術総会

2023年8月23-26日カナダ バンクーバー
日本行動医学会の中尾睦宏理事長は日本代表としてGoverning Councilの会合に出席



Anne H. Berman
国際学会理事長
と招宴会場にて



第27回日本心療内科学会学術大会

2023年12月9日（土）、10日（日）
東京国際交流館プラザ平成で開催
大会長：国立国際医療研究センター国府台病院心療内科
河合啓介先生



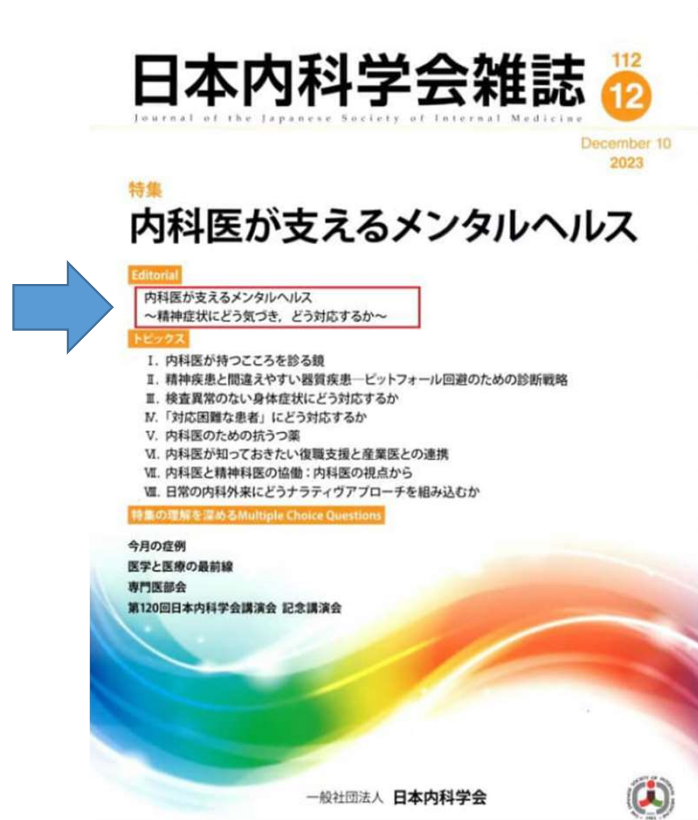
中尾所長「肥満および摂食障害治療における
マインドフルネスの実践」のシンポジウムの座長

最近の主な学術活動

日本内科学会雑誌メンタルヘルス特集（2023年12月号）

中尾所長が巻頭言で「内科医が支えるメンタルヘルス～精神状態にどう気づき、どう対応するか～」という論文を執筆
（日本内科学雑誌_112(12):2197-2199,_2023）

メンタルヘルス不調を感じていても精神科を受診せず、内科を受診する患者さんは多い。精神科医や心療内科医だけでなく、内科医などの理解や適切な連携・対応も重要。



第134回日本心身医学会関東地方会

2024年1月27日（土）、28日（日）の2日間
東邦大学医療センター大森病院で開催
大会長：東邦大学医学部心身医学講座・竹内武昭先生



初日
一般演題で昭和大学ストレスマネジメント研究所の活動紹介

2日目
講習会「身体疾患に対する心理療法」の座長を担当。
Mind body trainerの本田由美先生がマインドフルネスの講師としても登壇

最近の主な学術活動

第65回日本心身医学会総会ならびに学術講演会

～AI時代における心身医学～

2024年6月29日（土）、30日（日）の2日間

シンポジウム「オンラインを活用したストレスマネジメントの可能性」中尾所長が企画と座長を務め、シンポジストとして小林如乃 先生（昭和大学ストレスマネジメント研究所准教授）、本田由美 先生（Mind Body Trainer）も参加しました。



第36回日本心理医療諸学会連合

～医療・保険と心理学をつなぐストレスマネジメント～

2024年11月17日（土）

中尾所長が大会長を務め、小林如乃 先生（昭和大学ストレスマネジメント研究所准教授）も体験セッション「オンラインによるリラクセーション反応の実演」（体験セッション）の演者として参加します。

第36回大会



日本心理医療諸学会連合

テーマ：医療・保健と心理学をつなぐストレスマネジメント

日時 2024年11月17日（日）午後8時50分～16時40分

会場 オンライン（リアルタイム配信・後日アーカイブ配信予定）

8:50～9:00 開会挨拶 河合理事長、中尾大会長

9:00～10:30 研修会（前半）

研修1

バイオフィードバック学会

演者：竹内武昭 先生
東邦大学

研修2

行動医学会

演者：古川洋和 先生
端門教育大学

研修3

自律訓練学会

演者：佐藤安子 先生
武庫川女子大学

10:40～12:10 研修会（後半）

研修4

バイオフィードバック学会

演者：白井珠美 先生
カリフォルニア大学サンディエゴ校

研修5

認知・行動療法学会

演者：清水栄司 先生
千葉大学

研修6

ヨーガ療法学会

演者：毛塚由希子 先生
東洋大学

12:20～13:20 体験セッション「オンラインによるリラクセーション反応の実演」

演者：昭和大学ストレスマネジメント研究所 小林如乃 先生

13:30～15:30 シンポジウム「医療・保健と心理学をつなぐストレスマネジメント」

シンポジスト1 ストレス学会 中田光紀 先生 シンポジスト2 心療内科学会 石澤哲郎 先生

シンポジスト3 心身医学会 神原憲治 先生 シンポジスト4 ストレスマネジメント学会 前田駿太 先生

15:30～16:40 特別講演「ウェルビーイングとストレスマネジメント」

演者：慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授

武蔵野大学ウェルビーイング学部長

前野隆司 先生

© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

政策研究会・協議会

データヘルス研究会 データヘルス・ジャパン（2014年発足）

<医学・医療専門家>

帝京大学大学院公衆衛生学研究科・医学部附属病院心療内科教授 **中尾睦宏**
慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科環境情報学部准教授 森川富昭
医療法人社団和風会理事長 石田信彦
女子栄養大学教授 蒲池桂子
クリントエグゼクティブクリニック医師 四方千裕

<衆議院議員>

齊藤鉄夫
後藤田正純



<オブザーバー>

総務省政策統括官（情報通信担当）南俊行
大臣官房審議官（情報流通行政担当）池永敏康
情報流通行政局情報流通高度化推進室室長田邊光男
情報流通行政局情報流通振興課情報流通高度化推進室課長補佐岸洋佑
情報流通行政局情報流通振興課情報流通高度化推進室係長棚田祐司
厚生労働省保険局総務課医療費適正化対策推進室長安藤公一
研究機関 東洋大学PPP研究センターリサーチパートナー 藤木秀明

（順不同 敬称略）

データヘルス推進議員連盟 （2016年発足）

- ・発起人 衆議院議員 後藤田正純 衆議院議員 齊藤鉄夫
- ・会長 衆議院議員 田村憲久

・省庁関係者：

総務省 今林顕一政策統括官
吉岡てつお官房審議官 他
厚労省 濱谷浩樹審議官
高木有生医療費適正化室長国保課長 他

・大学、医療関係者：

石田信彦理事長(和風会)
中尾睦宏教授(帝京大学大学院)
四方千裕医師(CLINTEXE)

・保健医療政策,市民会議

唐川伸幸理事(国際遠隔病院機構)
赤尾保志理事長(聖マリアンナ会)
後藤達也部門長(NTT東日本)

・企業関係者

後藤孝洋社長(新日本製薬)
伊藤純一(株)ハゴロモ取締役、他

（順不同 敬称略）



主な出版物（一般向け）

全米ベストセラーの翻訳本

図解 + 書き込み イメージでつかめる「うつ」と「不安」

自分で「ストレスケア」ができる本

医療法人社団協立会 理事長
クリニック足立 院長
医学博士
足立昇平 著

医療法人社団協立会 理事長
クリニック足立 院長
医学博士
足立昇平 著

東京大学教授
中尾睦弘 共著

京都大学 人間科学博士
城月健太郎 共著



取扱説明書
「このころのトリセツ、作りませんか？」
年間1万人を診る
お医者さんが使っている
革新的メソッド!!

第23回
世界心身
医学会議で
効果を発表!

自分で「ストレスケア」ができる本

9つの書き込み式シートで うつ、不安、ストレスを軽くする

この本では、誰にでも起こりやすい「うつ」と「不安」を取り上げ、
自分の力で抜け出していく方法を具体的に取り上げています。
その方法を知っているだけで、日常生活はずっと楽に過ごせるでしょう。
(本書「この本を手にとったあなたへ」より)

リラクセーション 反応

ハーバート ベンソン 著

中尾睦弘 熊野宏昭 久保木富房 訳

ストレスの有害作用を軽減する心身医学的方法!
1日2回10~20分で著しい効果!

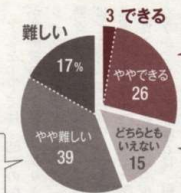
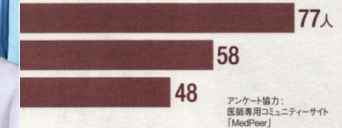
不安、軽・中等度のうつ、怒りや敵意、高血圧、不整脈、
痛み、月経前症候群、不妊、不眠、過敏性腸症候群、
その他多数のストレス関連病に有効!

星和書店

AERA特集記事
医学監修：中尾睦弘



ある医師100人へのアンケート
課題や問題点は? (複数回答)



専門のチームやクラスをつくる／地域全体の支援が必要／可能性はある／登録しなくても学べる環境を整備する

本人の発達特性による／周囲の理解度による／相性で変わる／サポート方法がわかりにくい／専門職の関わりが必要



周囲の理解があれば／社会的なサポートが大切／環境調整／本人の努力も必要

症状がそれぞれ異なる／専門職の支援も必要／社会の寛容さによる

