



昭和大学

昭和大学ストレスマネジメント研究所

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

Mind Body Trainer

Stress Management Self-care Online Platform

心と身体の息抜き。

自然状態への回帰。

その実践ノウハウがここにあります。

MIND BODY TRAINER

24時間
365日

匿名
安心

当日
可能

自宅
から

オンライントレーニング

自身を思いやり
人生の素晴らしさを
実感

周囲の人たちと共に
幸福感を実感

自身で心の穏やかさを
コントロールできる実感

過去の失敗や
未来の不安を排除
(マインドフルネス)

元気な人を
ますます元気に

監修
昭和大学
ストレスマネジメント
研究所



Mind Body Trainerのサービス

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

企業で働くこんな方々におすすめです



メンタルリテラシーを高め仕事や組織のパフォーマンスを維持・向上させたい方

ストレスマネジメント指導（ポジティブ志向・セルフケア）



日常の悩み、漠然とした不安・苦しみなど“こころ”の問題を解決したい方

ストレスマネジメント指導 / 心理カウンセリング
（予防・EAP支援・セルフケア）



ストレスが原因で身体や心に不調を抱えている方（軽症で通院中もしくは通院されていた方）

心理カウンセリング（メンタルケア・復職支援）

Mind Body Trainerのサービス

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

社員の心身の状態に応じた取り組み

Mind Body Trainerサービス領域

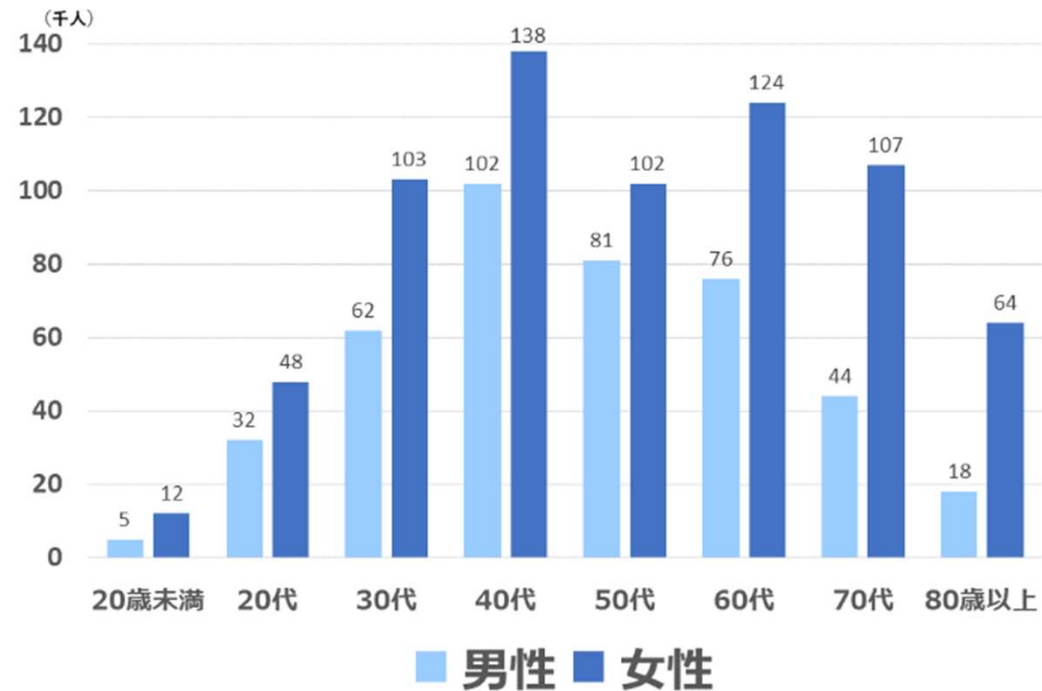
	軽症	未病	健康	さらに元気に
課題 目標	離職率低下 復職率向上	セルフケア/ラインケア ファーストエイド メンタルリテラシー向上	ワークエンゲージメント 創造力、人間関係力、生産性、問題解決力 モチベーション、リーダーシップ	
法人 組織	産業医 人事（労働安全衛生） 健康管理センター	事業部門（組織・個人）	人事（人材開発） 人事（HRM）	人事（戦略）
サービス メニュー	心理カウンセリング （従業員のメンタルケア）		ストレスマネジメント指導 （Well-being経営支援）	
トレーナー	公認心理士、臨床心理士			
	専門医、精神保健福祉師、社会福祉士 看護師、保健師		キャリアカウンセラー、シニア産業カウンセラー	
精神科、心療内科	心理療法（認知行動療法） アサーション、コーピング		リラクセーション反応（マインドフルネスなど）	ポジティブ心理学 コーチング

働く女性の社会課題の深刻さ（現状）

うつになる女性は男性よりも多い

- ・女性のうつ病患者数はすべての年代で男性より多い
- ・女性ホルモンの急激な変化（月経時、更年期）
- ・ライフイベント（結婚、妊娠・出産、育児、介護など）による環境・役割の変化が影響
- ・さらに、働く女性は近年急増 → 役割負担も増加

気分〔感情〕障害（うつ病・躁うつ病）総患者数（性別/年代別）



「患者調査」厚生労働省 平成26年

（出所：厚生労働省「患者調査」平成26年から抜粋・一部加工）

Mind Body Trainerのサービスメニュー

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

ストレスマネジメント指導（Well-being経営支援）

ポジティブ志向

セルフケア

プログラム形式

仕事での目標や人生での夢を実現するために、専門家（専門医・トレーナー）による指導を通じて、自身で習慣的にストレスを軽減し、日常的に心と身体の健康を維持できる能力や人間関係力、問題解決能力などを高めることを目的とします。



Mind Body Trainerのサービスメニュー

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

心理カウンセリング（従業員のメンタルケア）



ネガティブ要因

伴走型

1セッション毎

悩みや漠然とした不安・苦しみなど“こころ”の問題について、
伴走者の役割を担う専門家との対話形式での助言・援助・指導
を通じて、心の不調を改善し問題を解決できるようになれるこ
とを最終目的とします。

Mind Body Trainer（登録トレーナー）の特徴

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform



公認心理師・臨床心理士、精神保健福祉士、
産業カウンセラー、医師、看護師、保健師、
キャリアコンサルタントなど、**約170名全員が
国家資格ならびに公的資格を有する**



リラクゼーションの技法（呼吸法、
マインドフルネス、ヨガ、自律訓練
法など）だけでなく、ビジネスやス
ポーツ関連の**コーチング**経験者
※**マインドフルネスの経験トレー
ナーは70名が登録**



認知行動療法を中心に、**アサーション**
（対人関係のための自己表現法）や
コーピング（ストレス対処法）などの
手法に精通した心理のプロ



自治体、企業人事部、医療機関、学校、
こども支援、女性支援、キャリア支援、
社会福祉法人、介護福祉施設、家庭裁判
所、災害派遣、外資系企業など**実務だけ
でな社会経験や人生経験が豊富**



中尾睦宏教授監修の“ハーバード式”ストレス
マネジメントの**専門研修を受講し厳正な課題
審査を通過**した29名の高度専門人材
（ストレスマネジメント指導を担当する
認定トレーナー）



実践面の経験に加えて、**大学教員、研究
者、博士号保有者**などの学術的な知識を備
えた学識も豊富

Mind Body Trainer 運営体制

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

