



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

ストレスマネジメント指導 (Well-being経営支援サービス)

Mind Body Trainerで提供する”ハーバード式”ストレスマネジメント指導は、未病のうちに常に健康な状態を維持、健康な方にはさらに元気にというコンセプトに基づいて、「セルフケア」「ラインケア」として実施され、主に幹部社員の研修目的や高ストレス職種の方を対象とします。

ストレスマネジメントの動向（米国）

デジタル社会からAI革命によるサーバー社会が到来しつつある現在、日々積み重なるマイクロストレスへの対処が欠かせない。世界で活躍する一流のビジネスマン、経営者、スポーツ選手の多くがリラクセーションの効果を感じ、ストレスマネジメントを日々の生活の中で実践している。

例えば、海外では
スティーブ・ジョブズ（アップル共同創業者）
ビルゲイツ（マイクロソフト共同創業者）
また、日本でも、京セラ・KDDIの創業者の
故・稲盛和夫氏など多くのエグゼクティブ
が実践していたことでも知られている。



”ハーバード大学医学部心身医学研究所”※ではこのストレスマネジメントを世界でいち早く導入し、30数年にわたり医学研究と臨床・実践を積み重ねてきました

※現ベンソン-ヘンリー研究所

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

HBR 2023年8月号特集

**Harvard
Business
Review**
DIAMOND ハーバード・ビジネス・レビュー

特集 マイクロストレス その正体と対処法
自覚なきストレスの悪影響
ハーバード大学 名誉教授 ロブ・クロス
著者 酒井由紀子
監訳 藤田一照
副題 HBR100周年 第10回
一橋大学 名誉教授 野中郁次郎 × 小野 浩
2023年8月号

個人の意欲や組織の生産性が低下する マイクロストレス その正体と対処法

マイクロストレス その正体と対処法
ハーバード大学 名誉教授 ロブ・クロス 著
マネジャーはマイクロストレスを
どう管理するか
ハーバード大学 名誉教授 ロブ・クロス 著
思考の罫から抜け出し、
不安を手放す方法
著者 トラ・アーロンズ・ミリ

エンployeeヘルス・マネジメント：
従業員の心身の健康を保ち、
組織の生産性を高める
マサチューセッツ工科大学 名誉教授 ロブ・クロス 著
人生はストレスに満ちているが、
苦しみに向かう必要はない
著者 藤田一照

© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

“ハーバード式”ストレスマネジメントとは？

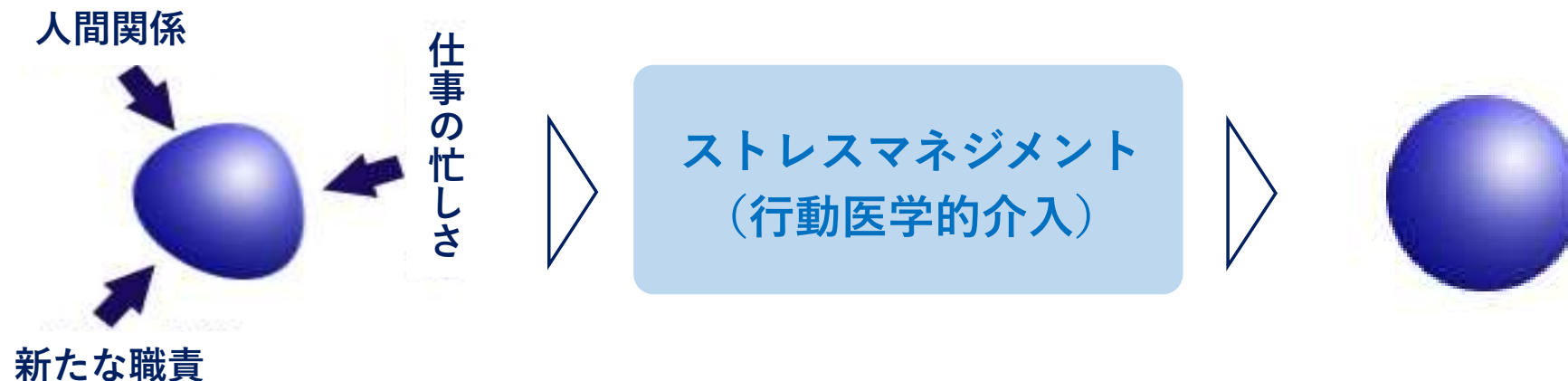
MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

ストレスとは、外部からの刺激によって身体と心に生じる反応のことであり、この反応が長期間続くと心身に様々な悪影響を及ぼす。
そこで、そのストレス軽減を目的として**個人の行動・意識を変えさせるための行動医学的介入**が必要となる。この介入をストレスマネジメントと言う。

ハーバード大学医学部心身医学研究所（現Benson-Henry Institute）

ストレスのかかった状態

ストレスのない状態

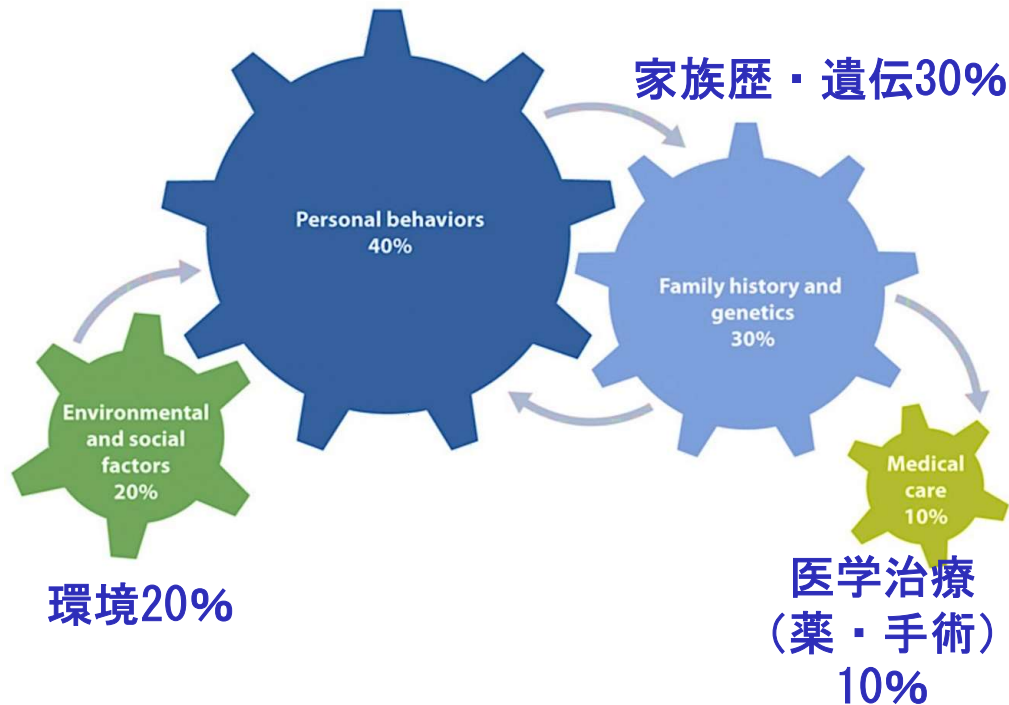


“ハーバード式”ストレスマネジメントの重要性

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

個人の行動・意識40%



(Kaiser Permanente, 2013)

心身の健康を左右する要因のうち**個人の行動や意識は40%**を占めている。

また、人は誰しも、身体的に安らぐ状態を意識的に導き体を癒し回復させる能力を有している。

その能力に気づき生かすことにより、**自身で心身の健康状態を保つ（セルフケア）**ことが重要である。

“ハーバード式” ストレスマネジメントの重要性

“ハーバード式”ストレスマネジメントの特徴

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

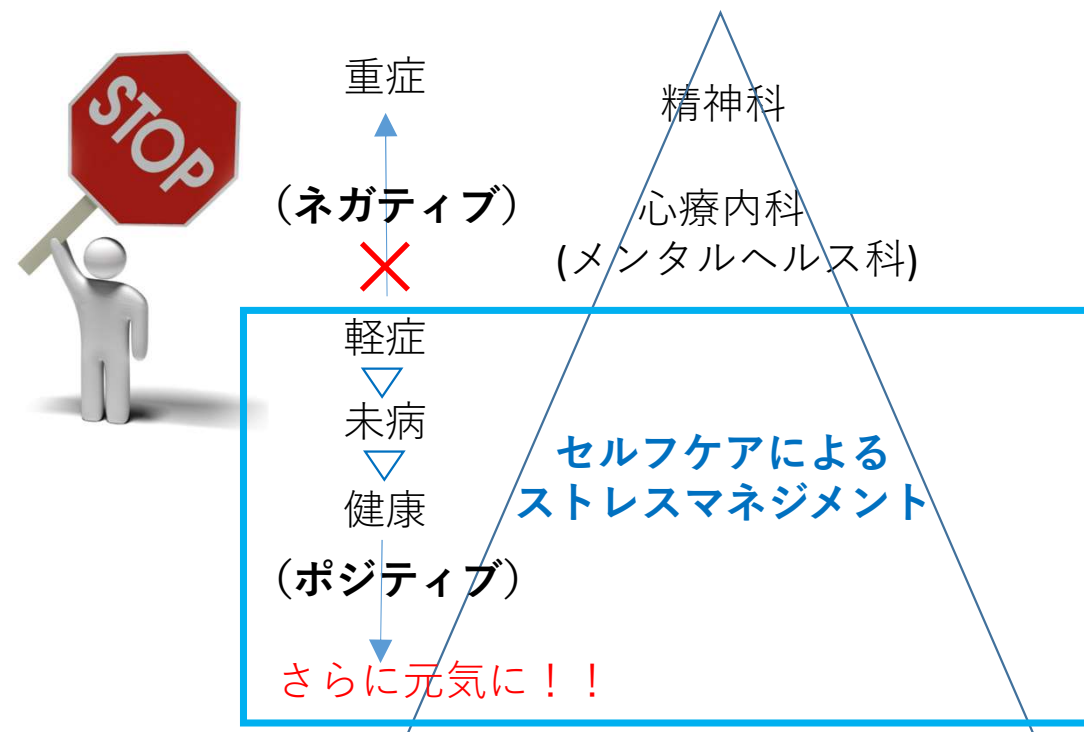
特徴1：セルフケアによる早期介入

◇ 医学的治療の三脚

- ・ 内科的治療
- ・ 外科的治療

・ セルフケア

(産業保健の枠組みでは **ラインケア** も含む)



“健康な人でも”心身のストレス反応を放置し続ければ、集中力や仕事の生産性が低下するだけでなく、いきなり深刻な症状に発展する燃え尽き症候群※のリスクを孕んでいる。

(※) 「燃え尽き症候群 (別名：バーンアウト) 」とは、その名の通り、責任感を持って仕事に取り組んでいた心身健常者 (ハイパフォーマー) が、それまでの意欲や熱意がまるで燃え尽きたように急激に消失してしまう状態をさします。

“ハーバード式”ストレスマネジメントの特徴

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

特徴2：身体と心の両面からの行動医学的アプローチ



医学と心理学の融合領域



身（リラクゼーション反応の練習）と
心（認知行動療法的アプローチ）を
組み合わせた効果的な
ストレスマネジメントプログラム



参考論文

中尾睦宏. 治療学 42:5-8, 2008

中尾睦宏、久保木富房. 行動医学研究 9: 1-8, 2003

“ハーバード式”ストレスマネジメントの特徴

特徴3：科学的根拠による裏付けがある



- 1998年に**米国上院議会**で、ハーバード式ストレスマネジメントの有効性が認められ、全米に心身相関・健康センターを創設する年次予算15億円（1,285万ドル）を承認
- **国立衛生研究所(NIH)**の事業として、全米に心身相関・健康センターを創設
(ベンソン-ヘンリー研究所関連施設としてフロリダ州やテネシー州など9州10施設) Senate Report 105-300, 1999

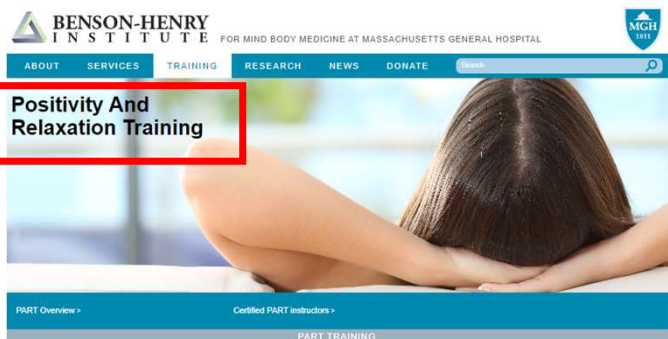


“ハーバード式”ストレスマネジメントの特徴

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

特徴４：ポジティブ心理学アプローチの導入

(PART: *Positivity And Relaxation Training*)



Overview

The Positivity And Relaxation Training (PART) program is a 9-week education program that teaches participants self-care techniques to promote health, happiness and generalized wellbeing. Similar in theme to the Institute's copyrighted Stress Management and Resiliency Training (SMART) program, PART employs a variety of mind body techniques like meditation and mindfulness, physical activity and positive psychology. It also relies on creativity, humor and adaptive thinking. Where SMART is a clinical intervention, PART was designed for delivery by non-clinicians in community and corporate settings. Participants report the program has helped them develop skills to manage stress and cultivate a more positive outlook.

Arrange for a Group

BHI offers the PART program in corporate and community settings in the Boston area. Program Director Rana Chudnofsky, MEd will travel to your work, religious institution, gym or other community setting to deliver a 9-week program for 15-25 participants. Each session is 90 minutes, and tuition for the course is \$350 per person.

PART teaches skills that help reduce stress and build community. It encourages creativity and social connection. The program is also a great way to foster health and fitness.

The PART team works together to make this an effortless experience for you.

Become a PART Provider

Two times per year, BHI accepts individuals with a passion for the health and wellness fields to train to deliver the copyrighted PART program. Certified PART providers are able to deliver the PART curriculum, including participant workbooks and guided meditations, in settings across the community.

Training includes coursework, participation in a PART program as a participant, an Implementation Training, mentoring and a culminating exam. Candidates may work through the pathway at their own pace, under the tutelage of Program Director Rana Chudnofsky, MEd.

Training cohorts begin in spring and fall; applicants must demonstrate expertise and knowledge in the field to be considered.

特集 新型コロナウイルス感染症・ウェルビーイング

日本心療内科学誌 25(2021)59-65

[総説]

コロナ禍の今だからこそ問うウェルビーイング： 幸福感と心身の健康とのつながり

中尾 睦宏¹ 野田 昇太² 喜多島 知穂³

¹ 国際医療福祉大学医学部 心療内科学

² 武蔵野大学大学院 人間社会研究科

³ 慶応義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科



要 旨：新型コロナウイルス感染症の世界的流行の中、生活環境が激変し、心身の不調を訴える者は多い。感染防止だけでなく、ストレスによる心身症の予防やコロナうつ、コロナ不安に対応することも大切である。本稿では、新型コロナに関する健康情報を正しく認識し、自分の認知行動の問題に気づき、適切な対処をする一助とするために、ウェルビーイングについて改めて問い直すことにした。ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する言葉であるが、スピリチュアルな側面も大切となる。健康であるためには、病気でないとか、弱っていないなど、ネガティブ要素がないことにこだわり過ぎる逆効果で、自然と謙虚に向き合って社会のつながりに思いをはせながら、「生きている、生かされている」という満たされた感覚を体得することが大切である。そのために役立つ考え方として、ポジティブ心理学、笑い、ユーモアの健康効能について解説をした。

索引用語：ウェルビーイング；しあわせ；心身の健康；ポジティブ心理学

ストレスマネジメント導入によるプラスの効果

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

👉 従業員の心身の健康を維持し**Well-being経営を推進**

👉 **創造性**や**集中力**を促進し作業効率とクオリティーが向上し、**人間関係力**や**問題解決能力**が高まり組織の**幸福感**が高まる

👉 従業員の**ワークエンゲージメント**を高めより良い**人材の獲得**と**定着率アップ**

👉 リラクセーション（マインドフルネスなど）は**クリエイティブな思考**を促進する

👉 ストレス軽減で**燃え尽き症候群の予防**に役立つ

👉 個人だけでなく**上司の理解（ファーストエイド）**により健康な職場を維持できる

👉 ESG投資の観点から資金調達の方が広がる

HBR 2024年4月号
特集2「従業員の不安に対処する」



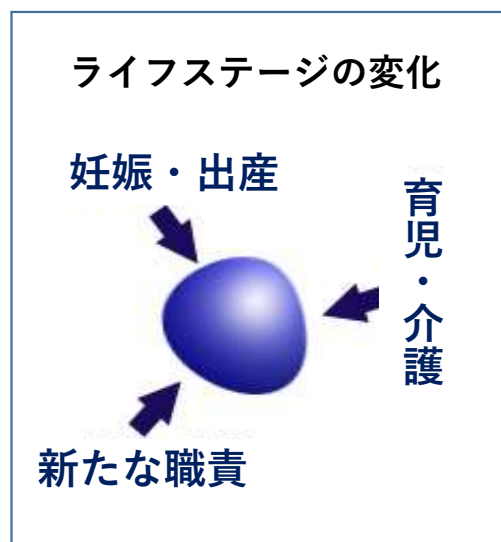
© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

ストレスマネジメント導入によるプラスの効果

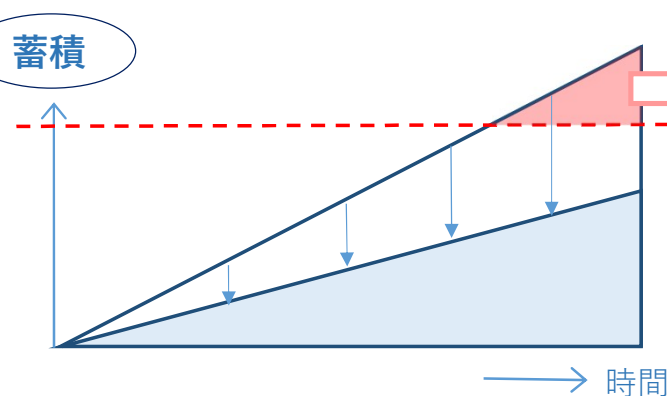
MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

働く女性の支援として期待される効果

ストレスの原因



緊張状態の蓄積



ストレスマネジメント指導による
ストレス蓄積の抑制

ストレスマネジメント指導
(介入)によって未病段階で
発症を抑制できる症状群や
ネガティブイベント

- ・更年期症状
- ・月経前症候群（PMS）
- ・不妊
- ・不眠症
- ・うつ、不安、パニック
- ・記憶障害
- ・高血圧、妊娠時高血圧
- ・その他心身症状
- ・ワークエンゲージメント低下
- ・集中力低下
- ・燃え尽き症候群



標準プログラム

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

ストレスマネジメントプログラム (START) STress Awareness and Relaxation Training

リラクゼーション反応の
医学理論を基礎とし、
認知行動療法を取り入れた
日本初のプログラム

認定トレーナーとマンツーマンで専用シートに記録しながら全6回のセッションを行います

面談

専門医のインタビュー (30分) / 専任スタッフの全体説明 (25分)

トレーニングセッション

リラクゼーション法 (からだ)

認知行動療法 (こころ)

自分に合った技法を選択

- ・自律訓練法
- ・呼吸法
- ・マインドフルネス
- ・筋弛緩法
- ・瞑想、ヨガ
- ・イメージ法

- (1) アセスメント：今の自分を知る
- (2) ソーシャルサポート：自分の周りに気づく
- (3) ストレス対処：気分が良くなることリスト
- (4) 行動活性化：やりたいことリスト
- (5) 認知再構成：考え方の癖に気付いて修正する
- (6) まとめ：セルフコントロールのスキル

認定トレーナーによる
マンツーマン指導



毎週1回 (50分)
計6回 (6週間)

評価

専門医のインタビュー (最終評価) (30分)

ストレスマネジメント認定トレーナー

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2019）、臨床心理士（2020）

主な職務経歴

- ・大手企業（経営企画、財務、総務、工場安全管理）、
- ・心療内科クリニック（心理士）、国立専門病院（高次脳機能障害リハビリ担当、研究員）
- ・民間カウンセリング会社（登録オンラインカウンセラー）、国立大学（学術専門職員）

学歴

- ・東京大学 文学部 行動文化学科 社会学専修課程卒業
- ・東京大学 教育学研究科 総合教育科学専攻 臨床心理学コース修了

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2021）

主な職務経歴

- ・メンタルクリニック
- ・一般社団法人 保健管理センター
- ・県立高等学校等（定時制・全日制・夜間中学校）スクールカウンセラー

学歴

- ・神戸女学院大学 人間科学部心理行動科学科 卒業
- ・鳴門教育大学大学院 学校教育研究科人間教育専攻心理臨床コース課程 修了

男性

取得資格、取得年（西暦）

- ・国家資格キャリアコンサルタント（2018）

主な職務経歴

- ・民間企業（商社）
- ・国立大学 心理支援開発研究センター相談員

学歴

一橋大学経済学部卒業

筑波大学大学院カウンセリング学位プログラム博士課程前期課程修了

ストレスマネジメント認定トレーナー

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師(2019)、臨床心理士(2007)、産業カウンセラー

主な職務経歴

- ・労災看護専門学校 非常勤講師（担当科目「ストレスマネジメント」）
- ・労災病院 勤労者心の相談
- ・自治体 就労支援センター（就職指導）
- ・メンタルクリニック（精神科）臨床心理士
（所属学会）心身医学会会員、交流分析学会会員、日本心理臨床学会会員

学歴

- ・筑波大学カウンセリング科学学位プログラム博士課程

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2022）、産業カウンセラー

主な職務経歴

- ・大手企業コンプライアンス部
- ・産業分野のカウンセリング業務（ハラスメント案件多数）
- ・事業所等での従業員面談
- ・従業員向け研修企画実施

学歴

東京農業大学 応用生物科学部 醸造学科卒業

東京農業大学大学院 農学研究科 醸造学専攻専攻課程修了

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2018）、産業カウンセラー、博士号

主な職務経歴

- ・大手企業 人事部
- ・芸能事務所 舞台俳優部門
- ・大手企業 勤労課 カウンセラー
- ・独立行政法人 研究所 過労死防止センター

学歴

青山学院大学 国際政治経済学部国際経済学科卒業

筑波大学大学院 人間総合科学学術院人間総合科学研究群
（博士後期課程）修了（カウンセリング科学）

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2022）、国家資格キャリアコンサルタント

主な職務経歴

- ・大手デジタルマーケティング会社 制作部
- ・個人事業開業
キャリアコンサルティング、社会人のセルフキャリアドック面談
キャリア開発講座講師、心理支援、発達・学習支援

学歴

- ・東横学園女子短期大学 生活学科 卒業
- ・放送大学 教養学部 入学

ストレスマネジメント認定トレーナー

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2019）、臨床心理士（2003）

主な職務経歴

- ・心療内科クリニック 心理士（青少年、家族のカウンセリング、心理検査）
- ・人材派遣会社 EAP カウンセラー
- ・自治体スクールカウンセラー、心の相談員
- ・医療法人 こころとからだの相談室カウンセラー（企業向けカウンセリング、研修）
- ・民間EAP支援会社 企業の臨床心理（産業保健チーム、カウンセリング、管理職者面談、研修）
- ・大手企業（メーカー） 従業員メンタルヘルス支援サービス
従業員向けカウンセリング、管理職向けコンサルティング研修
- ・法務省所管法人 電話相談員（業務委託）

学歴

上智大学 比較文化学部（学科）卒業

サンフランシスコ大学 School of Education Counseling 課程修了

女性

取得資格、取得年（西暦）

公認心理師（2021）、シニア産業カウンセラー

主な職務経歴

- ・民間企業 営業部シニアマネージャー
- ・研修講師（ビジネスコミュニケーション、メンタルヘルスほか）
- ・大手IT企業の職場環境改善支援業務、ストレスチェックの集団分析
- ・幹部向け報告業務/管理職への個別フィードバック（高負担チーム対象）
- ・職場環境改善プログラム
- ・主な研修内容（メンタルヘルス研修、ファシリテーター研修、アサーション研修、承認力向上研修
チームワーク向上研修、コミュニケーション研修）

学歴

日本女子大学 文学部（教育学科）卒業

筑波大学大学院 人間総合科学学術院 人間総合科学研究群

カウンセリング学位プログラム（博士前期課程）修了

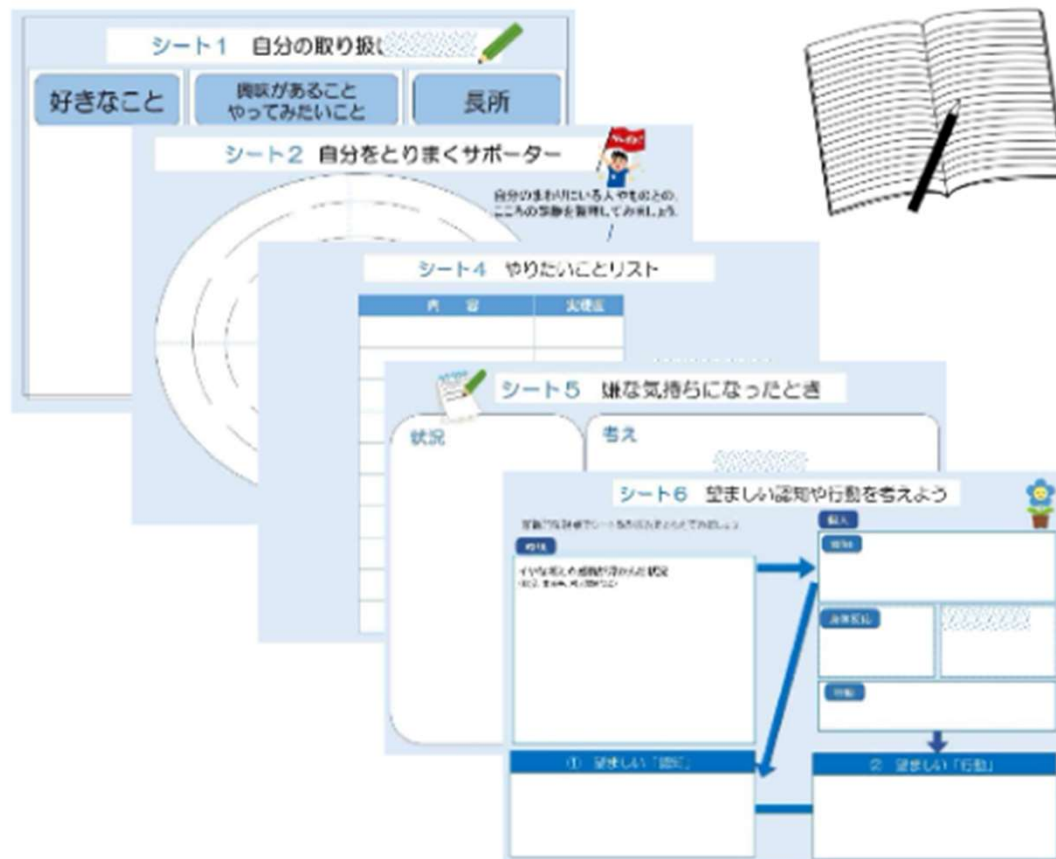
以上、認定シニアトレーナー29名より一部紹介
（企業向けのカounseling・研修の経験者）

指導中に使用する専用シート

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

トレーニングセッションで使用する専用シート（一例）



昭和大学ストレスマネジメント研究所作成

- ✓ 継続するモチベーションに繋がる
- ✓ 実践するメリットが体感できる



足立総一郎、足立昇平、中尾睦宏、城月健太郎.

学研, 全160頁, 2015

リラクゼーション法とは

リラクゼーション法の概要

リラクゼーション法は、筋肉がリラックスした状態を意識的につくり、心身の過剰な緊張を緩めることで、自律神経の働きを整え、本来の適切なバランスを取り戻すことを目的としています。さまざまなリラクゼーション法がありますが、自分に合ったものを継続して行うことが望ましいと言えます。

「ストレスマネジメント実践的セルフケア」(著者 押川聖子)より抜粋

リラクゼーション法	概 要
自律訓練法	心身のリラクゼーションを促進するために特定箇所の身体感覚に集中する技法。
呼吸法	横隔膜を動かす腹式呼吸でリラックス状態を促進する技法。
マインドフルネス	現在の状態「今、ここ」に集中し、感情や感覚を判断せずに観察する練習。
筋弛緩法	体の異なる筋肉を緊張させてから一気に脱力し、深い身体的リラクゼーションを促進。
瞑想、ヨガ	瞑想で集中力を高め、ヨガで身体的な柔軟性と精神的な平穏を促進。
イメージ法	自分がリラックスできるイメージを思い浮かべて心身のリラクゼーションを促進。

リラクゼーション法の主な効能

- ✓ 普段気づいていない小さなストレスに対する心身のダメージを最小限に抑える
- ✓ 創造性や集中力が高まりビジネスや勉強がさらにはかどる→IQ向上！
- ✓ 心に余裕ができ、人間関係力や共感力が高まり職場のチームワークや家庭でのコミュニケーションが円滑化する
- ✓ 自身や周囲の人達の感情を適切に察知し人間関係を上手く扱う能力が高まる→EQ向上！



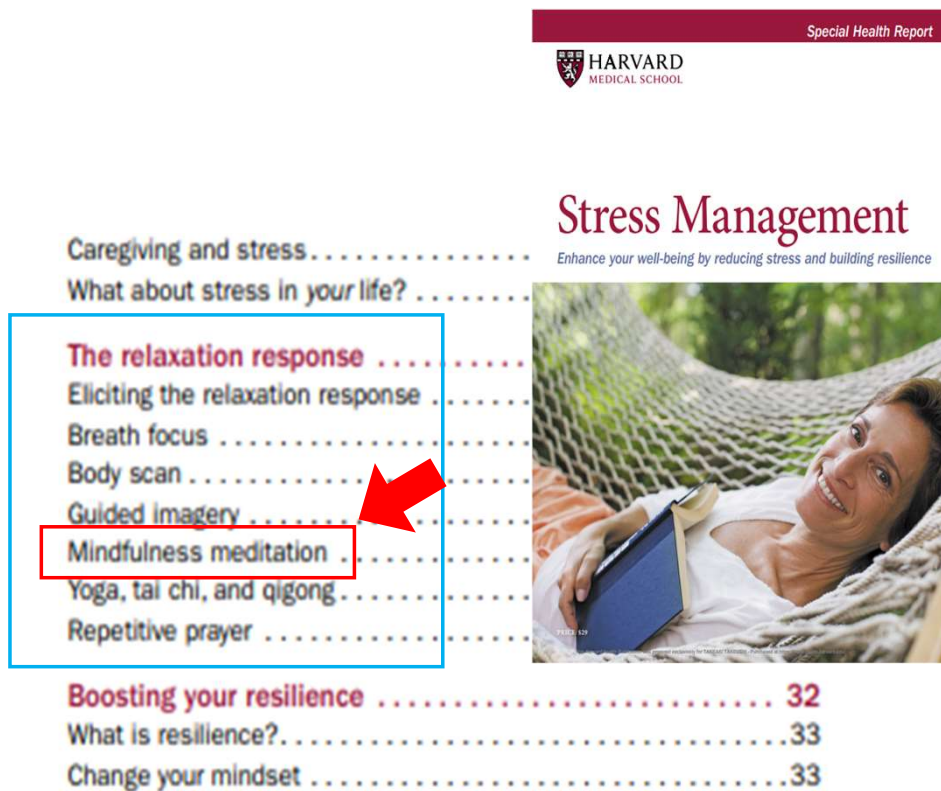
マインドフルネス (Mindfulness Meditation)

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

ハーバード大学医学部心身医学研究所※でも **リラクゼーション反応法 (Relaxation response)** の一技法として **マインドフルネス** を導入・実践しています。

※現ベンソン-ヘンリー研究所



GoogleやYahooが、**マインドフルネス**を社員の**ストレスマネジメント**の方法として**取り入れた**ことが、世界中の企業経営者や人事担当役員に注目を浴びている。

マインドフルネスはもともと、米国マサチューセッツ大学のジョン・カバット・ジン博士が、**ストレス低減**

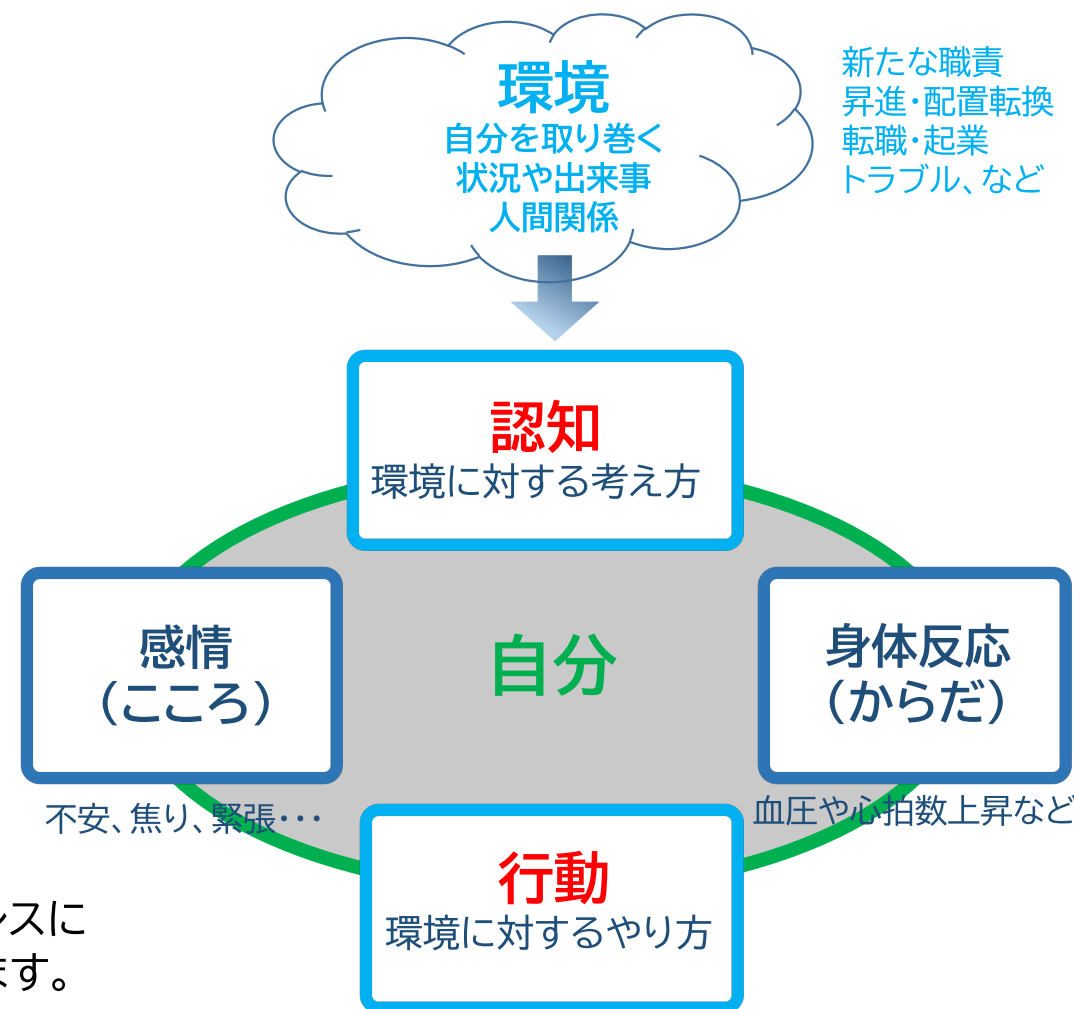
プログラムとして医療に取り入れたことが始まりだが、企業での導入の背景には**ストレス軽減**による**プラスの効果**が科学的に立証されてきているためである。

認知行動療法について（心理療法）

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

- ☑ ストレスとは自分を取り巻く環境からの刺激によりもたらされる“**こころ**”と“**からだ**”に生じる反応のことです。
- ☑ これらの反応(ストレス)は自分では意識的に変えることはできません。
- ☑ しかし、環境からの刺激に対する自分の**認知**(考え方)や**行動**の癖を客観的に観察し意識的に修正することは可能です。
- ☑ それによって、自分の**感情**や**身体反応**を改善させることができます。
- ☑ つまり、自分で日常的にストレスに対処したり軽減できるスキルを身に付けることができます。
- ☑ **リラクゼーション練習と組み合わせる**ことで、仕事のストレスに負けない心と身体の健康づくりにさらなる効果を発揮します。



効果検証のための客観的な指標と尺度

ストレスマネジメント指導プログラムの導入による効果検証のための評価指標や測定方法には以下のようなものがあり、指導プログラム開始前にこれらの評価基準を設定しておくことが重要となる。



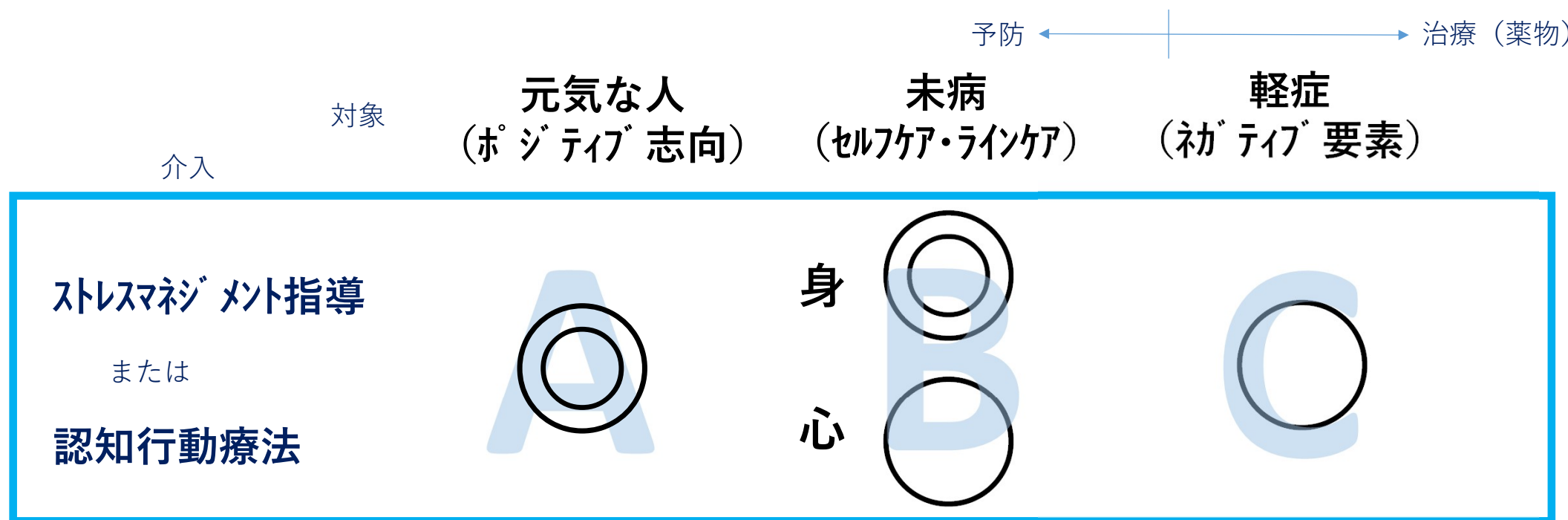
導入効果の検証に向けた指標の例

カテゴリー	客観指標	測定の方法・尺度
ストレス関連指標	ストレスレベル、心理的ストレス（自己報告）、生理学的ストレス指標（例：心拍数、血圧）、など	アンケート、生理的センサー（心拍数モニター、血圧計）
メンタルヘルス指標	不安やうつ病の自己評価、心理的幸福感、など	心理的健康スケール（例：Kessler6、PHQ-9）、 幸福感の評価スケール（日本語版心理的ウェルビーイング尺度：MIDUS-II） 、POMS-TAスコア、HAM-Dスコア
職場関連指標	仕事に対する意欲や熱意、自律性、生産性、人間関係、職場満足度、職場での行動変化	ユトレヒトワークエンゲージメント尺度（UWES）、日本語版バーンアウトアセスメント尺度（BAT-J）、パフォーマンス評価、生産性トラッキング 、他
健康関連指標	病欠日数、医療費の使用、健康状態の自己報告	健康記録、アンケート、医療費報告

赤字：ポジティブメンタルヘルスに適用される指標の一例

ストレスマネジメント指導の有効性エビデンス

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform



作成：昭和大学ストレスマネジメント研究所 中尾睦宏

有効性のエビデンス（医学論文）

A 介入：ストレスマネジメント指導 対象：元気な人（ポジティブ志向）

1) “ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムの臨床成績（6週間プログラム、対面式）

健常者に“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**不安やストレス自覚度などが有意に改善**した。（対象：大学生）

（出典）Deckro GR, **Benson H** et al. J Am Coll Health. 2002 May;50(6):281-7.

2) “ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムの臨床成績（5週間プログラム、対面式）

健常者に“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**集中力*が向上**した。

* **Reaction time on a simple attention/psychomotor task** （対象：高齢者）

（出典）Galvin JA, **Benson H** et al. Complement Ther Clin Pract. 2006 Aug;12(3):186-91.

3) 加古川市での臨床成績（6週間プログラム、対面式）

健常者に“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**生活の活動度10%上昇、気晴らし度33%上昇、自分への自信度が46%上昇、問題解決スキル度が24%向上**した。（対象：高齢者）

（出典）FurukawaH, **Nakao M**. BioPsychoSocial Medicine Jan 4;16:1, 2022

有効性のエビデンス（医学論文）

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

B 介入：ストレスマネジメント指導 対象：未病（セルフケア・ラインケア）

1) ハーバード大学心身医学研究所での臨床成績（10週間プログラム・対面）

“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した群（未病の方も含まれる）において、**心身の健康が維持**できることが示された。 ※**病院受診の回数が著しく減少**した。

（出典）Bhasin MK, Benson H et al. PLoS One. May 1;8(5), 2013

2) ハーバード大学心身医学研究所での臨床成績（10週間プログラム・対面）

身体愁訴のある1,312名に、“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**身心ともに有意な改善**を認めた。特に身体愁訴の改善に有効である。

（身：**腹痛34%、不眠31%、疲労30%、腰痛24%、頭痛21%** / 心：**不安12%、うつ11%、敵意9%**）

（出典）Nakao M, Benson H. Psychotherapy and Psychosomatics 70:50-57, 2001

3) 企業での臨床成績（6週間プログラム・オンライン） / 無作為化比較試験

職場の上司や部下に対して、オンラインによる“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラム※を実施した結果、**不安レベルと腰痛症状において有意な改善**を認めた。

これらの所見から、本プログラムは**非患者集団（未病の方々）のセルフケアによる日常のメンタルトレーニングが有効**であることが示唆された。 ※リラクセーション反応の練習は限定的に導入・実施

（出典）Shirotaki K, Nakao M. Biopsychosoc Med. Sep 19;11:23, 2017

© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

有効性のエビデンス（医学論文）

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

B 介入：認知行動療法 対象：未病（セルフケア・ラインケア）

1) 職場での認知行動療法プログラムの有効性に関する研究

職場の健常者への適切な予防的対処として、認知行動療法プログラムを実施した複数の研究論文に対するシステマティックレビュー（複数論文データからの再解析）をした結果、**うつや不安といったメンタルヘルスの予防になる**という結果※が示された。

※Effect sizeで0.28-0.29、smallからmoderateの有意な効果

（出典） Martin A, Sanderson K, Cocker F. Scand J Work Environ Health 35:7–18, 2009

2) 職場での認知行動療法プログラムの有効性と費用対効果に関する研究

職場の健常者への適切な予防的対処として、認知行動療法プログラムを実施した複数の研究論文に対するシステマティックレビュー（複数論文データからの再解析）をした結果、**抑うつ、不安、ストレスの項目において有効性がある**ことや、**経済的効果がコストを上回る**ことが示された。

（出典） **中尾睦宏**, 竹内武昭, 古川洋和. 厚生労働省労働安全衛生総合研究事業
「職場におけるメンタルヘルス対策の有効性と費用対効果等に関する調査研究」
平成23-25年度総合研究報告書, p47-66, 2014

有効性のエビデンス（医学論文）

C 介入：ストレスマネジメント指導 対象：軽症以上（ネガティブ要素）

- 1) ハーバード大学心身医学研究所での臨床成績（6週間プログラム）無作為化比較試験
心気症のある182名に、“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**身心ともに有意な改善**を認めた。（**身体症状数22%、不安感37%、うつ気分26%**）

（出典） Nakao M, Barsky AJ. Psychotherapy and Psychosomatics 80:151-158, 2011.

- 2) がん患者に、“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した臨床成績（一部）の
合算解析（システマティック・レビュー）を行った結果、**不眠に対する有効性**が示された。

（出典） I L Goodale, H Benson, et.al., Support care cancer. 2023 Nov 8;31(12):681.

- 3) 月経前症候群に対して、“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムの効果について無作為化
比較試験で検討した結果、**身体症状（症状の緩和）に関して有意な改善**を示した。
継続的なリラクセーションの練習は、**月経前症状（身心不調）に対して有効**な治療法であり、**症状が
重い女性ほど有効**であると結論付けられた。

（出典） I L Goodale, H Benson, et.al., Obstet Gynecol. 1990 Apr;75(4):649-55.

ストレスマネジメント/個別指導の料金

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

標準プログラム（**6週間**）

料金 63,800円（税込）/1名



体験プログラム（**2週間**）

料金 22,000円（税込）/1名

ご利用人数（回数）に応じて割引率を設定することもできます。

プログラム内容のカスタマイズ（社内研修、対面式、グループ指導、効果の評価指標設定など）についての見積・提案については個別にお打合せ・ご相談をさせていただきます。



ストレスマネジメント/グループ指導・研修形式の料金

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

グループ指導のケース（一例）

- ・参加者5名の場合（ワークショップ形式）
- ・短縮版（3週間）
- ・トレーニング回数：3回（毎週1回、60分/回）
- ・専門医による評価（個別インタビュー）
- ・1名あたり料金：約22,000円（税込） ※個別見積



研修セミナー形式（約10名以上）

（個別にご相談させていただきます）



ストレスマネジメント研修とグループ指導（実績）

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

※中央省庁若手専門職やアーティストグループなどとの契約実績あり

（研修プログラムの一例）

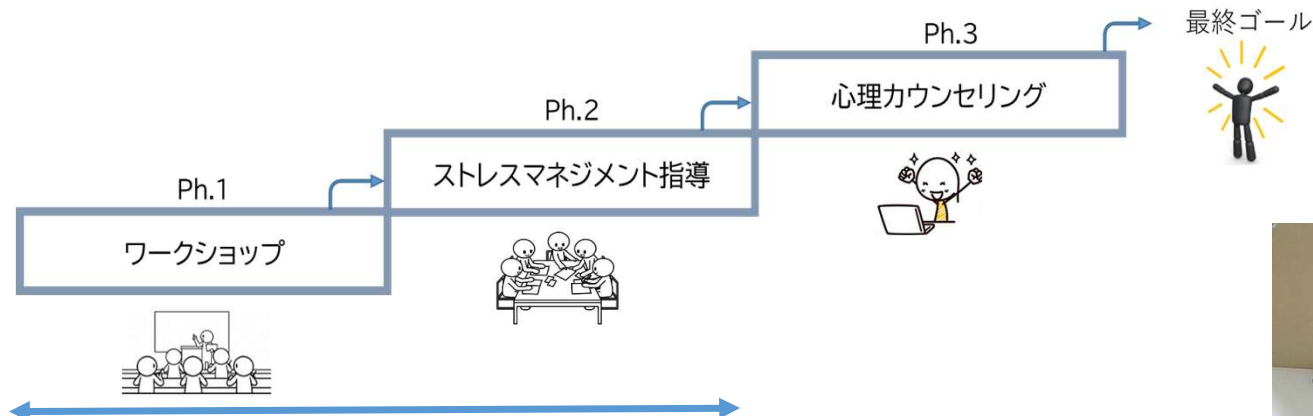
全体の進め方（フェーズ）

Ph.1 基礎的な知識を学習するワークショップ

Ph.2 グループで行う対面式ストレスマネジメント指導（短縮版）

Ph.3 マンツーマン形式の心理カウンセリング（オンライン）

	1week	2week	3week	4week	5week
Ph.1 ワークショップ(オリエンテーション)	★				
Ph.2 ストレスマネジメント指導(グループ指導)		★	★	★	
Ph.3 心理カウンセリング					→



（グループで行う対面式指導の様子）



Ph1とPh2のご利用料金（例）：30万円～50万円

- ・人数：対面式（10名～20名）
- ・期間：4週間、毎週1回（60分）
- ・派遣講師：専門医1名、心理士2名
- ・専門医・心理師による評価とフィードバックを含む

※料金については個別見積りとなります。

© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024