



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

心理カウンセリング (従業員のメンタルケア)



1. 心理カウンセリングの目的

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、[心の不調を改善し自分で問題を解決できる](#)ようになることを最終目的とします。

2. 心理カウンセリングの方法

心理学の専門知識や心理療法などの専門スキルを有するトレーナー（主に[公認心理師や臨床心理士といった心理の専門家](#)）が、[伴走者としてオンラインでのマンツーマンの対話形式](#)でヒアリング・助言・援助・指導を行います。

- 1) 時間：1セッションあたり50分
- 2) 頻度：クライアント様の相談内容に応じて担当トレーナーが判断します
（通常は1～2週間ごとに1セッション）
- 3) 回数：基本的に担当トレーナーの判断によります

3. 用いられる心理療法

心理療法には認知行動療法、精神分析療法、対人関係療法など様々な種類がありますが、Mind Body Trainerの対象者（未病から軽症の方）には、ハーバード大学心身医学研究所において採用実績が多いことや医学的エビデンスが最も蓄積されている心理療法であることから、[認知行動療法的なアプローチを推奨](#)しますが、どの心理療法を選択するか判断は、専門家である担当トレーナーに委ねています。

Mind Body Trainer 心理カウンセリングの特徴

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

一般のオンラインカウンセリングのサービスとの明確な違いは、

- 1) 医師（産業医）との連携・支援、専門医療機関とのバックアップ連携体制が提供できる
- 2) 自身で習慣的にメンタルの問題を解決できるように助言・指導

具体的なニーズ	効果・成果	Mind Body Trainerが提供しているソリューション、サービス特性 (トレーニング法・ノウハウ、専門性、体制など)
専門医や医療機関の バックアップによる安心 感を得たい	・主治医（産業医）と連携しながらカウンセリングの相乗効果が期待できる。 ・必要に応じて、中尾教授の面談を受けることもできる。 ・ご自宅の近くの専門医療機関に紹介状を出すことができる。	・中尾教授（心身医学の専門医）の助言・支援を受けることができる ・全国49施設の連携医療機関があり、オンラインで医心連携の対応が可能（我が国初）
日常のストレス（マイ クロストレス）解消を 習慣付けたい	・普段から自身で心の状態を整え不安を解消したり緊張がほぐすことで自分らしく生きることができる ・セルフケアの観点から自身で健康維持や持続的幸福感（ウェルビーイング、Well-being）を得て充実した日常生活を送れるようになる	・厳正な審査を通過したトレーナー ・公認心理師・臨床心理士、精神保健福祉士、キャリアカウンセラー、産業カウンセラーを中心に全員が国家資格または公的資格保有者 ・実務経験や人生経験が多様で豊富なトレーナー ・登録トレーナーの専門分野やスキル・経験に応じて価格帯を分けている（我が国初）
心の相談相手（伴走 者）が欲しい	・悩みや不安や苦しみをいつでもどこでも聞いてもらえる ・誰にも知られず匿名で気軽に助言や指導を受けれる ・心を整え不安を和らげることができる ・日常の不安を解消し本来の自分を取り戻す ・生涯にわたって自分らしく暮らすことができる	・マンツーマンでのオンライントレーニング形式 ・国家資格や認定、厳正な審査通過 ・実務経験や人生経験が多様で豊富なトレーナー ・登録トレーナーの専門分野やスキル・経験、審査結果に応じた価格帯（我が国初） ・全国各地から多様な年齢層（20～70代）の男女トレーナーが登録 ・匿名でトレーニングを受けることができる

心理カウンセリングのトレーナー（登録数：約190名）

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

トレーナーの専門性や、ご自身の悩みの内容から自分に合ったトレーナー（伴走者）を探すことができます。

公認心理師、臨床心理士、キャリアカウンセラー、産業カウンセラー、精神保健福祉士、保健師、医療機関勤務など数多くの心理の専門家が登録しています。

The screenshot displays the MIND BODY TRAINER platform interface. On the left, a sidebar titled 'スキル・経験・専門から探す' (Search by Skill, Experience, and Specialty) lists various professional categories. On the right, a main panel titled 'ご相談の内容（願望、悩み）から探す' (Search by Consultation Content (Wishes, Worries)) shows a grid of filters for different life areas.

スキル・経験・専門から探す (Left Sidebar):

- リラクゼーション反応法
 - 呼吸法
 - 自律訓練法
 - 新発想法
 - マインドフルネス
 - ヨガ
 - 瞑想
 - イメージ法
- コーピング・アサーション
 - コーピング・アサーション
- キャリア相談・女性活躍支援
 - キャリア相談・女性活躍支援
- コーチング
 - ビジネス
 - スポーツ
 - その他、その
- 産業カウンセラー
 - 産業カウンセラー
- 看護・介護・福祉
 - 看護・介護・福祉
- 保健師・保育士・精神保健福祉士
 - 保健師・保育士・精神保健福祉士
- 大学教員・研究員
 - 大学教員・研究員
- 医療機関・クリニック勤務
 - 医療機関・クリニック勤務
- 公的機関勤務
 - 自治体
 - 教育機関
 - 裁判所
- 住職・ヨガインストラクター
 - 住職・ヨガインストラクター
- 児童相談・発達支援
 - 児童相談・発達支援
- 産業保健・EAP・労災
 - 産業保健・EAP・労災
- 民生委員・児童委員
 - 民生委員・児童委員
- 人権・犯罪被害・再犯防止・災害
 - 人権・犯罪被害・再犯防止・災害

ご相談の内容（願望、悩み）から探す (Main Panel):

- 自分自身
 - 潜在力
 - 問題解決力
 - 自己肯定感
 - 人間関係力
 - 生産性・創造性向上
 - メンタルリテラシーの向上
- 修学・就活・仕事
 - 修学・就活
 - 職場環境
 - 転職・起業
 - 女性活躍
 - 地域貢献
- 家庭生活
 - 夫婦生活
 - 親・姑
 - 近親者の看護・介護
 - 海外生活
- 子育て
 - 妊娠・出産
 - 発達・育児
 - 虐待
 - 不登校・いじめ
 - 受験
 - ひきこもり
- 友人・恋愛
 - 友人・恋愛
- 健康・生活習慣・リハビリ
 - 健康・生活習慣・リハビリ
- よろず相談（話し相手）
 - よろず相談（話し相手）

企業の従業員や団体職員の方々に
よくみられる願望や悩みの種類

© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

心理カウンセリング ご利用料金

MIND BODY TRAINER
Stress Management Self-care Online Platform

Mind Body Trainerでは、担当トレーナーのランクごとにご利用料金が異なります。
また、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。
その他、第三者評価（EAP導入効果測定や費用対効果など）や社員研修なども実施いたします。
詳細の見積・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。



1回（50分）あたりのご利用料金（基本料金）：5,500円（税込）～

心理カウンセリング	時間	担当/ランク別	料金（税込み）
トレーニングセッション	50分	シニアトレーナー	8,800円
		トレーナー	5,500円、6,600円

登録トレーナーのランクは昭和大学ストレスマネジメント研究所による厳正な審査プロセスを経て決定されています。

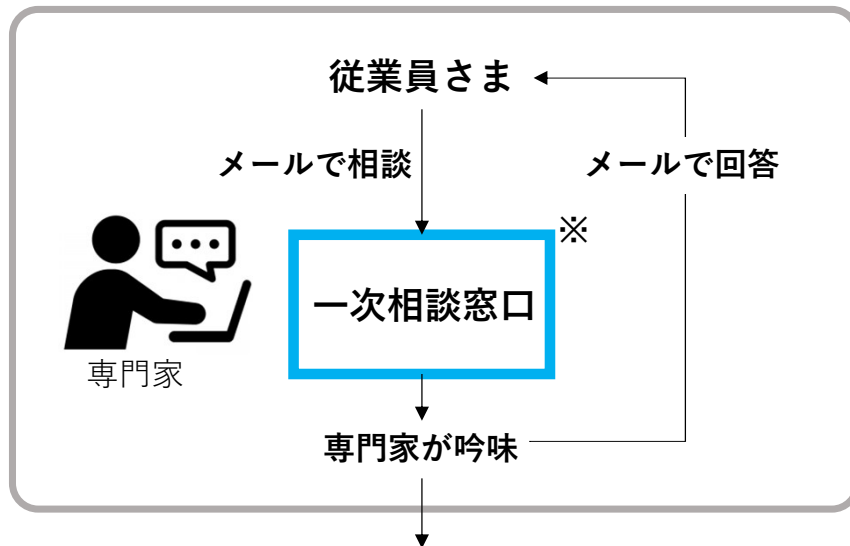
シニアトレーナーは、“こころ”（認知行動療法）と“からだ”（リラクセーション）を組み合わせたハーバード式のセルフケア指導のスペシャリストです。

心理カウンセリング（一次相談窓口サービス）

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

メンタルヘルス相談窓口（eメール）



- ・従業員向けの専用問合せフォームを開設（24時間受付）
- ・専門家（医師・心理士）による**相談内容の確認**
- ・相談内容へのeメールでの**助言**（相談受付から3営業日以内）
- ・対応記録の定期報告 ※必要に応じて臨時報告



面談が必要な場合

（心理的援助・指導を要する）

心理カウンセリング
（オンライン面談）

◇ ご利用料金

- ・基本料金 50,000円（消費税別）/月
- ・お問合せ対応 3,000円（消費税別）/件

※大手エンターテインメント企業などとの契約実績あり

心理カウンセリング（一次相談窓口サービス）

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

メンタルヘルス相談窓口（eメール）

問合せフォーム
サンプル画面



Mind Body Trainer

メンタルヘルスオンライン相談窓口
●●●●株式会社 従業員専用

このような方々にお勧めです。

- ・ 日常の悩みや漠然とした不安について相談したい
- ・ ストレスを解消し自分らしく毎日を過ごしたい
- ・ 高い目標や困難な問題をクリアしたい
- ・ "こころ"と"からだ"の健康を保ちたい
- ・ 誰にも知られず匿名で助言を受けたい

info@mbtrainer.net [アカウントを切り替える](#)

 共有なし

* 必須の質問です

どうぞお気軽にご相談ください

 **昭和大学**
昭和大学ストレスマネジメント研究所

どのようなご相談でしょうか？ *

(複数選択可)

☐ 仕事のこと

☐ 日常生活のこと

☐ 健康や生活習慣のこと

☐ 人間関係のこと

☐ 自分自身のこと (例：自己肯定、セルフコントロール、共感力、など)

☐ その他: _____

身体面の不調はありますか？ *

(例：腹痛、不眠、疲労、腰痛、頭痛など)

☐ あります

☐ 問題ないです

ご相談内容を記入ください。 *

※「身体面の不調がある」を選択された方はその内容も記入ください。

【文字数制限なし】

回答を入力

ニックネーム *

回答を入力

メールアドレス *

※このアドレスに専門家（医師・臨床心理士）からの助言が届きます。

回答を入力

送信

フォームをクリア

心理カウンセリング（一次相談窓口サービス）

MIND BODY TRAINER

Stress Management Self-care Online Platform

メンタルヘルス相談窓口（eメール）

相談窓口でのメールでの助言回答者



小林 如乃

公認心理師、博士（人間科学）

<現職>

昭和大学ストレスマネジメント研究所 准教授

昭和大学病院附属東病院ペインクリニック科ボランティアスタッフ（心理職）

<主な職歴>

都立荏原病院（麻酔科ペインクリニック専従心理職）

<学歴>

早稲田大学 人間科学部人間健康科学科 卒業

早稲田大学大学院 人間科学研究科 人間科学専攻

行動科学・臨床心理学研究領域 心身医学研究室専攻課程修了



倉田 由美子

公認心理師、臨床心理士、博士（人間科学）

<現職>

昭和大学ストレスマネジメント研究所 助教

東京都立学校スクールカウンセラー（児童・教員・保護者の支援）

<主な職歴>

明星大学心理相談センター（実習指導・地域住民のカウンセリング）

洗足ストレスコーピングサポートオフィス（認知行動療法でのカウンセリング）

外務省人事課業務復帰支援室（退職者の復職支援）

早稲田大学人間科学学術院心理相談室（地域住民のカウンセリング）

メンタルクリニック（医療機関でのカウンセリング）

<学歴>

早稲田大学大学院 人間科学研究科 修士課程 修了/修士（人間科学）

早稲田大学大学院 人間科学研究科 博士課程 修了/博士（人間科学）