



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

今すぐ
登録

登録
無料

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は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）



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プログラム (START) STress Awareness and Relaxation Training

“こころ”（認知行動療法）と“からだ”（リラクゼーション）
を組み合わせた日本初のハーバード式オンラインプログラム

専門医（2回）とトレーナー（6回）の指導、約6～8週間

プログラム料金：63,800円（税込）～

登録トレーナー：約30名（公認心理師、臨床心理士）

心理カウンセリング（オンライン）

心理学の専門知識と心理療法の専門スキルを有する経験豊かな
心理の専門家によるヒアリング・助言・援助・指導

トレーナーによる対話式マンツーマン指導（50分/回）

料金：5,500円（税込）/回 ～

登録トレーナー：約170名（公認心理師、臨床心理士、等）

プログラム監修医師

中尾睦宏 医師, PhD（医学）, MPH
昭和大学ストレスマネジメント研究所
所長・教授

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



お問い合わせ先
昭和大学ストレスマネジメント研究所
Mind Body Trainer運営事務局
info@mbtrainer.net

〒142-8555
東京都品川区旗の台1-5-8
昭和大学旗の台キャンパス1号館
stmanage@med.showa-u.ac.jp

