



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

(補足資料) 中尾睦宏研究所長の主な活動実績



東京都品川区旗の台1-5-8 昭和大学1号館4階

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>

Q 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）の研究者（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。

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年間アクセスランキングで5位 (2023年10月21日~12月20日)

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	記号日	大学名	所在地	タイトル
1	11/8	東京女子大学	東京	普通上学園中高、東京女子館中高、三輪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月履任の次期学長に同大初の女性学長、小嶋山ミイ理事(東京女子大教授)を選任。20年4月にはグローバルな教育学部(保健、経済環境中)を創設し、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月に丸根ギャラリーで開催。
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」を開院。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	現代のナリゲルネーションとして期待される未来を、協学協業として知れる。進化現象をテーマに開催する「新発見! 現場と現場」を学生協会の研究グループが企画。
7	12/6	千葉商科大学	千葉	学生が23年12月開催のB.L.E.A.G.U.E.(プロバスケケットボール) 公式戦をプロデュース。
8	12/7	城西大学	埼玉	男子剣道部がフューチャージャパンとパートナーシップ契約を締結。前田聖佑は総合3位に。
9	10/30	東京家政大学	東京	学生らが協学協業として共同開発した新メニューを23年11月に発表。
10	12/6	流通経済大学	千葉	学生と教員らが地域の小学生を対象に「思いっきりチャレンジ」において「こころあそび」を開催。スローワーク「誰もが笑顔でスローワークに楽しめる場づくり」を推進する。協学協業。
11	12/11	神奈川大学	神奈川	協学「横浜ハーバー」などで開催されるありあけのイベントで、朝のチームのアラウドラーのユニフォームは「たすき」がテーマの限定デザインが中心。「朝のハーバー」を発売。
12	12/7	帝京平成大学	東京	23年8月開催の横浜D&Nペイズ公式大会。人文社会学部協学協業研究科の学生らが「帝京平成大学デー」として盛り上げた。体験型授業の一環で、協学サービスやタッグの創作・発表などを実施。
13	12/13	福太洋大学	岡山	協学協業協定を締結する協学協業「教育とスポーツの融合」を開発するさまざまな活動を実施。協学協業の発展やスポーツの発展を促進。協学協業の発展やスポーツの発展を促進。
14	10/23	甲南女子大学	兵庫	1年1月にコロナ禍による閉鎖した大学が「よつば2023 空がひらく青春を取り戻そう」を開催。
15	10/27	青山学院大学	東京	第20代学長に協学協業協定「社会情報学部教授」を選任。任期は23年12月16日から4年。
16	12/6	近畿大学	大阪	文学部の学生らが、厚岸記念公園自然文化園(中津府)の林を利用した「樹林美術館」を運営。大阪・難波の学生らが、厚岸記念公園自然文化園(中津府)の林を利用した「樹林美術館」を運営。
17	10/23	北山大学	東京	11月、ユニバース 2023の日本代表に、協学協業協定を締結する協学協業研究科の学生らが参加。
18	12/8	東京工業大学	東京	創立100周年記念イベント「アノログ・アート」が開催される。23年12月に東京都写真美術館で開催。
19	12/1	青山学院大学	東京	山崎雅也と企画したランニングイベント「ランニング・アノログ」が南風園(和歌山県)で開催。1月1日まで発売。
20	11/27	フェリス学院大学	神奈川	卒業生によるキャリアセミナー「現場で働くというリアル」を公開形式で23年12月に開催。
21	11/8	大阪大学	大阪	LGBTQ+の取り組みの評価「PRIDE指標2023」で最高位のゴールドを受賞。5年連続は全国の大学で唯一。
22	11/17	同志社大学	京都	次期学長に協学協業協定の小嶋山ミイ理事を選任。任期は4月1日から4年。
23	12/1	昭和大学	東京	協学協業への取り組みとして「学生ニーズ調査」を開催。23年11月には協学協業の発展を推進。
24	12/11	明治大学	東京	協学協業協定を締結する協学協業「見る角度によって見え方が変わる料理」をオンラインで展開。「エデュケーション」を開催。可食性レンガレンガの発明が発表。
25	11/17	東京都市大学	東京	アメリカやタイなど5か国に派遣された学生らが23年12月、「海外インターンシップ推進委員会」で報告。
26	12/11	経国学院大学	北海道	協学協業協定を締結する協学協業「協学協業の発展やスポーツの発展を促進」を開催。協学協業の発展やスポーツの発展を促進。
27	12/4	福太洋大学	岡山	協学協業協定を締結する協学協業「教育とスポーツの融合」を開催。協学協業の発展やスポーツの発展を促進。
28	11/12	佛光大学	京都	23年1月の交流を目的とし、二条キャンパスに協学協業「2023」(協学)を開催。同年4月には、60年以上の歴史を持つ社会福祉学部と社会福祉学研究所を連携キャンパスに併設。
29	11/29	東洋大学	東京	経営学部の協学協業「協学協業」を23年12月1日、「Linker-アノログ」の会員企業との高層イベント「たすき」を開催。協学協業「たすき」のメンバーに協学協業の発展やスポーツの発展を促進。
30	12/12	立教大学	東京	ビジュアル・アーツ学部「社会福祉のビジュアル」を開催。1月1日から開催。

*タイトルは一部編集しています。詳細は「大学プレスセンター」のホームページ (<https://www.u-presscenter.jp/>) をご覧ください。

大学 プレスセンター ニュースデザインエッセイ Vol.189

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

元日の日本を興った能登半島地震。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心身の健康を支え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」を開院。ハーバード大学医学部心身医学研究所(現ペンソン・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践していくとともに、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)。

所長の中尾隆宏教授は、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(研究・教育・実践)に従事した経験を持ち、現在も専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し、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「プログラム

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た成果を、日本でも広く活用された結果、上院計算委員会で活動を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、日本を元氣にしたい」と語っている。

一方、妊婦の精神的健康に関する研究に取り組み協学協業(北海道江別市)食と健康学類の小林道雄教授は、妊婦期におけるパートナーや家族の支援の有無が妊婦のうつ病と関連することを明らかにした(26位)。

この研究では2019年7月から3年間、江別市在住の妊婦810人を対象に調査を実施。その結果、妊婦中にパートナーや家族にはないと答えた妊婦は、サポートが十分にあると答えた妊婦と比べてうつ病を有する割合が高かった。また、世帯年収が40万円以上の中、高世代でも、サポートが少ないと答えた妊婦は、サポートが高かったことが判明した。

妊産婦のうつ病(産前うつ病)は妊産婦の7人に1人が患うと推



サンデー毎日
2024年2月11日号に
記事掲載

4年生約1700人を対象にダンスや絵画など、児童に受けてもらいたい「28種類」の授業を実施した。一連の活動は次世代教育者育成教育経営学部の卒業必修科目「次世代教育者」の一環として行われた。また、近年には地域課題に関する講演やプレゼンテーションを行った。今後ますますな地域連携事業を推進して、折れない、やめない、教員養成を図り、地域の教育や福祉に貢献する(13位)。

協学協業「協学協業」は「協学協業・健康・地域」をコンセプトに、新たな教育・研究拠点の確立を目指して、新設(二条キャンパス2号館(仮称))を建設する。この完成に合わせて、26年1月に社会福祉学部と社会福祉学研究所を協学協業として、26年1月に協学協業協定を締結する。協学協業協定を締結する協学協業「協学協業の発展やスポーツの発展を促進」を開催。協学協業の発展やスポーツの発展を促進。

協学協業協定を締結する協学協業「協学協業の発展やスポーツの発展を促進」を開催。協学協業の発展やスポーツの発展を促進。

計され、出産後の子どもとの関係にも影響を及ぼすことが報告されている。世帯年収が低いと、経済的な理由からうつ病のリスクとなることは知られていたが、パートナーの支援などを含めた研究は実施されていなかった。今回の研究結果により、うつ病リスクが高いつ婦の早期発見や母子保健に関する施策の立案に役立てられることが期待される。今後は、家族のサポートを確保しつつ協学協業の因果関係を検討していくという。

少子高齢化で教員不足が進む中、地域と共同で子どもたちの教育と成長を力強くサポートする取り組みもある。岡山県和気町と包括連携協定を結ぶ福太洋大学、同山市では、教員を目指す学生が主体となって、教育とスポーツの融合を推進し、地域課題の改善を図っている。昨年は、小学校の体力測定や学歴向上記録会に協力したほか、10月には同県の備前県民局地域づくり支援事業としてのスクールフェス「1日だけの夢の学校」を開催。母校になった和気小学校を活用し、町内の小学校3、

組織概要

- ・ 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の指導プログラムを我が国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	
講師	小林 如乃	※2024年4月～講師2名増員予定
事業推進担当	松田 浩幸	
Mind Body Trainer運営事務局担当	北山 貴澄	

秘書兼事務スタッフ：3名

- ・ ホームページ：<https://www.showa-u.ac.jp/research/ism/>



メンタルヘルスケア事業

① オンラインサービス（Mind Body Trainer）

- ・ ストレスマネジメント指導（※）
※グループでの対面式や研修形式もあり
- ・ 心理カウンセリング

② 産官学連携事業

- ・ 調査研究
- ・ 臨床研究
- ・ 学術指導
- ・ 共同研究、他



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
(無料)

監修
昭和大学
ストレスマネジメント
研究所

オンラインサービス
2023年12月開設

中尾睦宏所長・教授のプロフィール

昭和 59 年 東京大学教養学部理科 I 類 入学
昭和 61 年 東京大学医学部医学科 進学
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 帰国して帝京大学に赴任 (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 (旧ハーバード大学医学部心身医学研究所) 客員研究員



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

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 (2023年7月~2024年1月)



第64回日本心身医学会総会

2023年7月 パシフィコ横浜
ベンソン-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



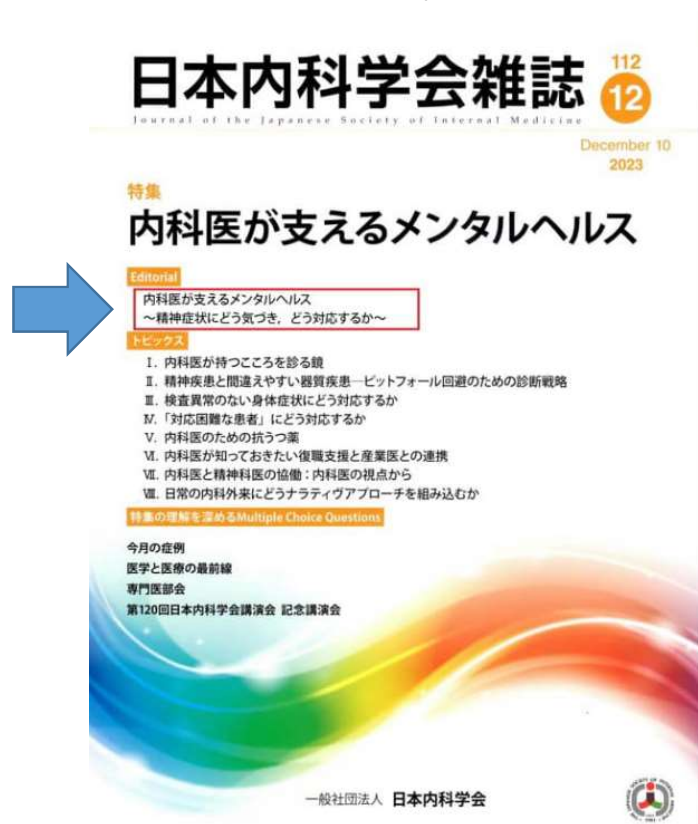
中尾所長「肥満および摂食障害治療における
マインドフルネスの実践」のシンポジウムの座長

最近の主な学術活動（2023年7月～2024年1月）

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

(補足資料)

中尾睦宏教授の
主な活動実績

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(情報流通行政局担当) 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)

(補足資料)

中尾睦宏教授の
主な活動実績

自治体プロジェクトでの実績

広島県呉市データヘルス推進事業 (2010~2013年参画)

- ・レセプトのビッグデータ解析による健康づくり
- ・ビッグデータ解析による生活習慣病予防と今後の医療展開：**呉市モデル**



加古川市ふるさと創生事業 岡田康裕市長 (元衆議院議員)

2017年度 加古川市ふるさと創生事業
「将棋をいかした健康づくり事業」

加古川市で普及している「将棋」を指導ツールとして活用した**CBT (認知行動療法) プログラム**を用いることにより、高齢者の健康問題への効果を実証する研究

神奈川県未病プロジェクト <http://www.pref.kanagawa.jp/div/0121/>

(2018~2020年参画)

ヘルスケア・ニューフロンティア推進
本部室



現在、神奈川県と新たな連携協定を締結手続き中
『メンタルヘルス向上に関する社会環境構築に関する連携推進』
(2024年度~開始)



(日本将棋連盟表彰式にて)

企業との共同研究 (EAP導入の有効性評価)

大手IT企業において、EAP導入による有効性（従業員のメンタルヘルス指標の改善）を確認することを目的として2年間の追跡調査を実施した。その結果、EAP導入前後でメンタルヘルスの評価尺度（HAM-D）において有意な改善が認められた（**自殺念慮、焦燥、精神運動遅延、罪悪感、抑うつ気分において有意な改善**）。

調査概要

- 対象企業：某IT関連企業（従業員約1,000人）
- EAP内容：健康指導（年2回）メンタル相談（電話、メール）
産業保健師面談、クリニック受診
- 評価項目：ハミルトン抑うつ尺度（HAM-D）、職務内容質問票（JCQ）
- 実施時期：2002年～2008年
- 追跡期間：2年

調査結果

- HAM-Dの総得点が有意に改善
- 自殺念慮、焦燥、精神運動遅延、罪悪感、抑うつ気分が有意に改善
- EAP導入時に自殺念慮（スコア1以上）を示していた22人のうち19人全体の**86%が2年後には自殺念慮がなくなった**（スコア=0）と報告
- 自殺を未然に防止（1人）

付記事項

- EAPに要した費用は400万円（2年間）

(出典) Nakao M, Nishikitani M, Shima S, et al. Int Arch Occup Environ Health 81:151-157, 2007

論文投稿や学会発表（多数）

2005 Vol.9 No.3 141

第9回日本心療内科学会学術大会 シンポジウムIV 職場のメンタルヘルス
日本心療内科学会誌 9: 141-145, 2005

情報サービス業従事者における過重労働が
心理・行動・身体面に及ぼす影響

中尾 睦宏^{1,2} 菊田 香苗³ 錦谷まりこ⁴
矢野 栄二² 森田美保子³ 辻内 琢也⁴

要 旨

男性社員85人（平均年齢28歳）を対象に、過重労働健診を実施した。職業性ストレスは努力-報酬不均衡モデル調査票（ERI）で、精神疲労はPOMS疲労で、うつ状態はハミルトン抑うつ尺度（HAM-D）で評価した。また身体疲労をフリッカー検査で、平衡機能を重心動揺計で測定した。対象者全体では、POMS疲労得点とHAM-D得点は、「職業の安定性」を除くすべてのERI項目に有意な相関があった。また、過去6ヶ月の月平均残業時間が80時間以上でかつ平均睡眠時間が5時間以下であった者（n=14）は、残業80時間未満かつ睡眠5時間を超えた者（n=20）と比べて、重心軌跡外周面積が開眼時・閉眼時ともに有意に大きい値となった。過重労働の健康影響を評価の際は、精神・身体的疲労度に着目する重要性が示唆された。

Effects of overtime work on psychological, behavioral, and physical conditions
in workers at an information service company

Mitsuhiro Nakao^{1,2}, Kanae Karita³, Mariko Nishikitani³, Eiji Yano⁴
Mihoko Morita³ and Takuya Tsuji⁴

Abstract

In Japan, death from overwork has been the focus of social concern. Extremely long working hours and deprivation of sleep exert vital exhaustion and mood changes, resulting in disease conditions such as depression and ischemic heart disease. Recently special attention is paid to the early detection of the adverse health effects caused by the heavy overtime schedule in Japanese workers. The purpose of this study is to find out medical evidence of the effects of extended working hours among younger workers under forties, and to recommend certain measure for their health assessment and control. Participants in the study were 85 men working at an information service company (mean ages: 28 years old). The critical flicker fusion frequency test and static posturography were monitored. The flicker's

Key words: 過重労働 [overwork], 睡眠時間 [sleep hours], 重心動揺 [postural sway]
疲労 [fatigue], うつ [depression]

1 帝京大学医学部附属病院心療内科 [Department of Psychosomatic Medicine, Teikyo University Hospital]
2 帝京大学医学部衛生学公衆衛生学 [Department of Hygiene and Public Health, Teikyo University School of Medicine]
3 株式会社CRCソリューションズ [CRC Solutions Co.]
4 早稲田大学人間科学部 [School of Human Sciences, Waseda University]

(補足資料)
中尾睦宏教授の
主な活動実績

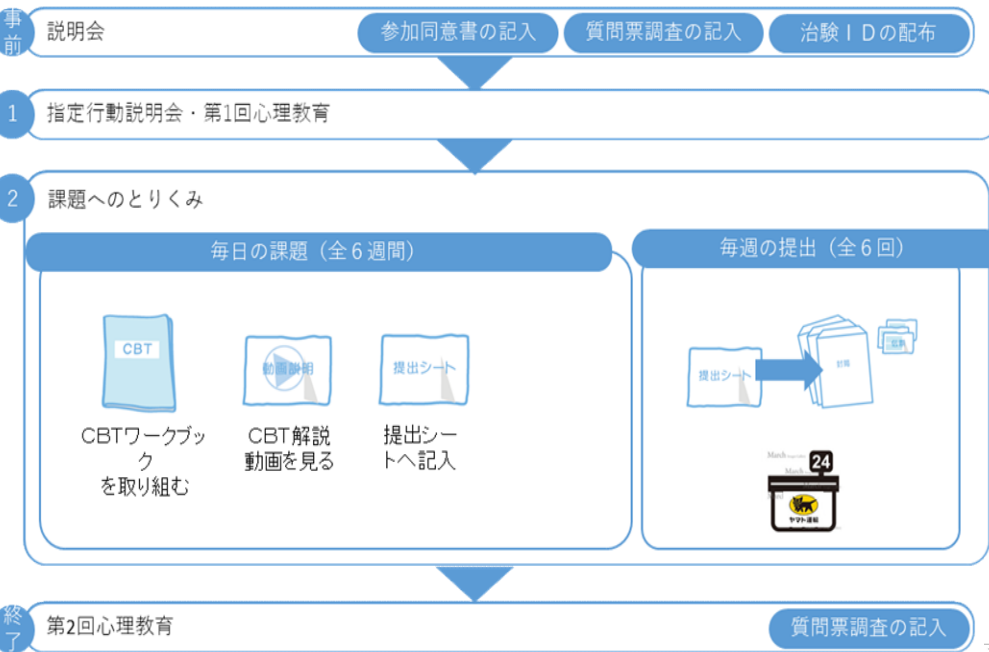
企業からの委託事業（ストレスマネジメント指導の介入効果）

大手飲料メーカーの従業員を対象としてストレスマネジメント指導を実施（オンライン/6週間）し『POMS-TAスコア』を用いて評価した結果、指導を実施したグループにおいて、**緊張や不安が有意に改善された。**

- 実施時期：2002年～2008年
- 大手飲料メーカー（従業員96名を対象）

ストレスマネジメント研究の論文2本

ランダム化比較試験



Shirotsuki et al. *BioPsychoSocial Medicine* (2017) 11:23
DOI 10.1186/s13030-017-0109-5

BioPsychoSocial Medicine

RESEARCH Open Access

The effect for Japanese workers of a self-help computerized cognitive behaviour therapy program with a supplement soft drink

Kentaro Shirotsuki¹, Yuji Nonaka², Jiro Takano², Keiichi Abe², So-ichiro Adachi³, Shohhei Adachi³ and Mutsuhiro Nakao⁴

RESEARCH Open Access

Abstract
Background: Computer to the treatment of psych depression, insomnia, an L-carnosine enhances th
Methods: Eighty-seven i drink. The CCBT and CCI which consisted of psych restructuring. The CCBT+ weeks. This program was Seventy-two participants
Results: ANOVA reveals fatigue. The CCBT group showed significant impr
Conclusion: The self-hel workers. The addition of approach to enhance
Trial registration: This i UMIN00022903.
Keywords: Self-help, Co

Brief internet-based cognitive behavior therapy program with a supplement drink improved anxiety and somatic symptoms in Japanese workers

Kentaro Shirotsuki¹, Yuji Nonaka², Jiro Takano², Keiichi Abe², So-ichiro Adachi³, Shohhei Adachi³ and Mutsuhiro Nakao⁴

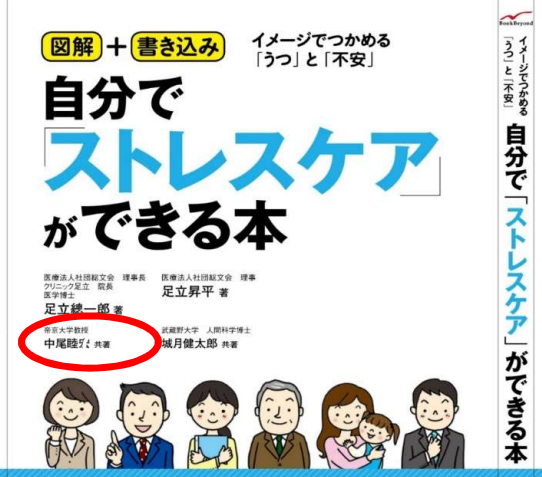
Abstract
Background: Self-help cognitive behavior therapy (CBT) is a useful approach for the treatment of psychological problems. Recent research on the effectiveness of self-help internet-based CBT (ICBT) indicates that the paradigm moderately improves psychological problems. Furthermore, previous studies have shown that food and drinks containing supplements improve various health conditions. We investigated the effect of a brief self-help ICBT administered with a supplement drink on psychological well-being and somatic symptoms.
Methods: In total, 101 healthy workers were enrolled in the 4-week ICBT program, which consisted of psychoeducation on stress management, behavior activation, and cognitive restructuring. The supplement soft drink was taken every day during the program. The participants were instructed to watch on-demand video clips and read the self-help guidebook and supporting comic strip weekly on the Internet or smartphone. The Japanese version of the Profile of Mood States (POMS) was administered before and after completion of the program. Scores on the POMS tension-anxiety (POMS-TA), depression (POMS-D), and fatigue (POMS-F) subscales were used to assess the effect of the program. Somatic symptoms were assessed using the Brief Job Stress Questionnaire.
Results: In total, 75 participants continued the program for 4 weeks; however, of those, 27 failed to complete all weekly tasks or meet the post-assessment deadlines. Therefore, the data of 48 participants were included in the analysis. Pre-post intervention comparisons using paired t-tests revealed significant improvement on the POMS-TA, but not the POMS-D or POMS-F subscales. Moreover, participants reported a significant reduction in the severity of low back pain.
Conclusion: Our brief intervention moderately improved anxiety levels and the symptom of low back pain. These findings suggest that the brief ICBT program is effective in non-patient populations. Future directions for brief ICBT are discussed.
Trial registration: This study was registered on February 10, 2016 at UMIN. The registration number is UMIN00020962.
Keywords: Cognitive behavior therapy, Internet, L-carnosine, Self-help, Workplace

(補足資料)

中尾睦宏教授の
主な活動実績

主な出版物 (一般向け)

全米ベストセラーの翻訳本



取扱説明書
「こころのトリゼツ、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!!

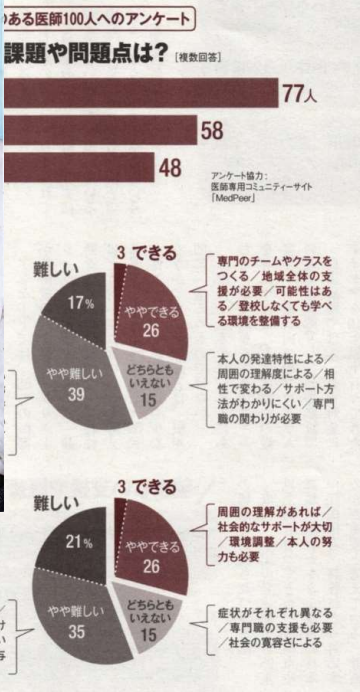
第23回
世界心身
医学会議で
効果を発表!

足立健一郎・足立昇平 著

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)

AERA特集記事
医学監修：中尾睦宏



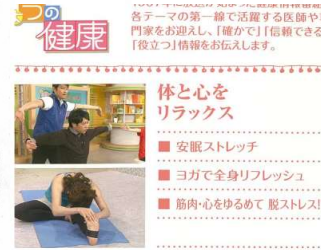
(補足資料)
中尾睦宏教授の
主な活動実績

その他メディア (一部紹介)

NHK番組出演多数

1日15分でよくわかる！
気になる病気や健康に関する
「確かな情報」をお伝えします。

きょうの健康
for your healthy life



「同僚や周りの人に相談する」という選択もあります。O なるほど。O 悲しい気分になった出来事、こころを整理し続ける、物事を価値観に解釈する。「すべて自分」と思いついて自分の方角に向かいます。多くの選択肢を想像し、柔軟に判断する考え方が身につくと、今より心が軽やかでいられるようになります。○ 安藤奈々 / 財団法人協賛・国立研究機関・独立行政法人健康福祉研究所・認知行動療法センター特命部長 / 中尾睦宏 / 国際医療福祉大学放射線科内科教授

(読賣新聞 2023年8月15日付け読賣新聞夕刊)

職場のストレスはどうしよう？

教えて！
ミミモロロ
O 今朝、上司で言いさしたら無視された。私、だめな部下と思われているのかも腹を合せないなあ。ミモロ、心配ですね。でも、本音をいささか、O 考え過ぎですよ。O 考え過ぎというよりは、考え方に癖がっているのかもしれない。O 考え過ぎを、年連続で更新しています。O 深刻になる前に、自分でできる対処法はあるかな。O 気分や感情はなかなか意識的に変えられません。場合によっては、厚労省や、事、昨年、仕事、疲労と認められたのは1000年、度以前の過去最多を、年連続で更新しています。O 深刻になる前に、自分でできる対処法はあるかな。O 気分や感情はなかなか意識的に変えられません。場合によっては、厚労省や、事、昨年、仕事、疲労と認められたのは1000年、度以前の過去最多を、年連続で更新しています。O 深刻になる前に、自分でできる対処法はあるかな。O 気分や感情はなかなか意識的に変えられません。場合によっては、厚労省や、事、昨年、仕事、疲労と認められたのは1000年、度以前の過去最多を、年連続で更新しています。

偏った見方変えて楽に

を見直す記入例

考 だめな部下と
思われている
風分 悲しい、不安
行動 上司を避ける
他の選択肢は？

明日もう一度あいさつしてみる
同僚や周りの人に相談する

「将棋で心健康」実証へ一歩

加古川市、心理士らと調査

将棋は心の健康に良い影響を及ぼすのか。そんな調査を加古川市が27日から始める。チェスに認知症予防の効果があることがフランスで確認された研究があり、将棋でも効果が裏付けられれば「棋士のまじ」の飛び込みにつながる、と市は期待している。

調査は12月中旬までの全6回、帝京大学心療内科の中尾睦宏教授が協賛し、専門教育大学の研究者や心理士も協力する。5月に開業した「かがわ将棋クラブ」で、市内外から募集する60歳以上の男女80人(先着順)を対象に進める。活用するのは「認知行動療法」の健康増進プログラム。考え方の偏りや行動の仕方を修正してストレスを軽減する心理療法に沿って、さまざまな展開の将棋の対局について、女流棋士2人が棋譜解説するのを参加者に聞いてもらう。そして、心理状態がどう変化したかを答えてもらう。

認知行動療法活用、80人公募

市ウエルネス推進課の担当者「将棋には物忘れ予防や頭の回転を良くする効果があると世間で言われているが、本格的な研究がない。健康に効果があると実証されれば、さらさら将棋人口を増やしていきたい」と期待している。事業費は約260万円。調査の成果は、今年度中に市主催の講演会などの発表を予定している。調査への参加は無料だが、将棋を指せることが条件となる。問い合わせは市ウエルネス協会(電話077・4224000)。

(朝日新聞2017年9月22日)

NHK Eテレ 2017年11月24日テーマ「自分を知って イライラ解消！」

NHK健康番組100選 【きょうの健康】



NHK Eテレ出演 (2015年4月6-9日)



© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024