



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。

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



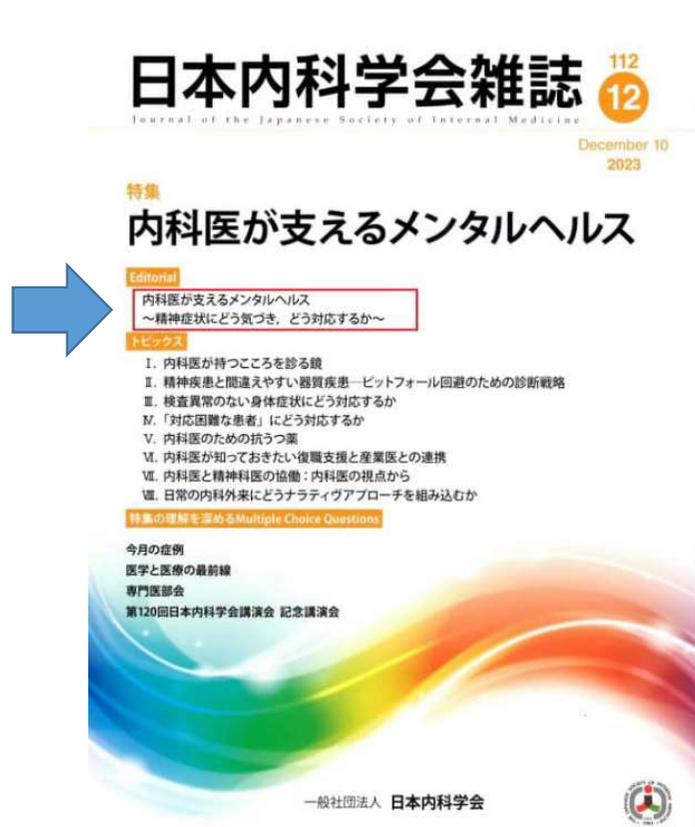
中尾所長「肥満および摂食障害治療における
マインドフルネスの実践」のシンポジウムの座長

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



(日本将棋連盟表彰式にて)

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)

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 Nishikitani¹, Eiji Yano¹, 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

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

Shirotsuki et al. *BioPsychoSocial Medicine* (2017) 11:23
DOI 10.1186/s13030-017-01111-y



Kentaro Shirotsuki¹, Yu and Mutsuhiro Nakao²

BioPsychoSocial Medicine

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 i weeks. This program wa 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

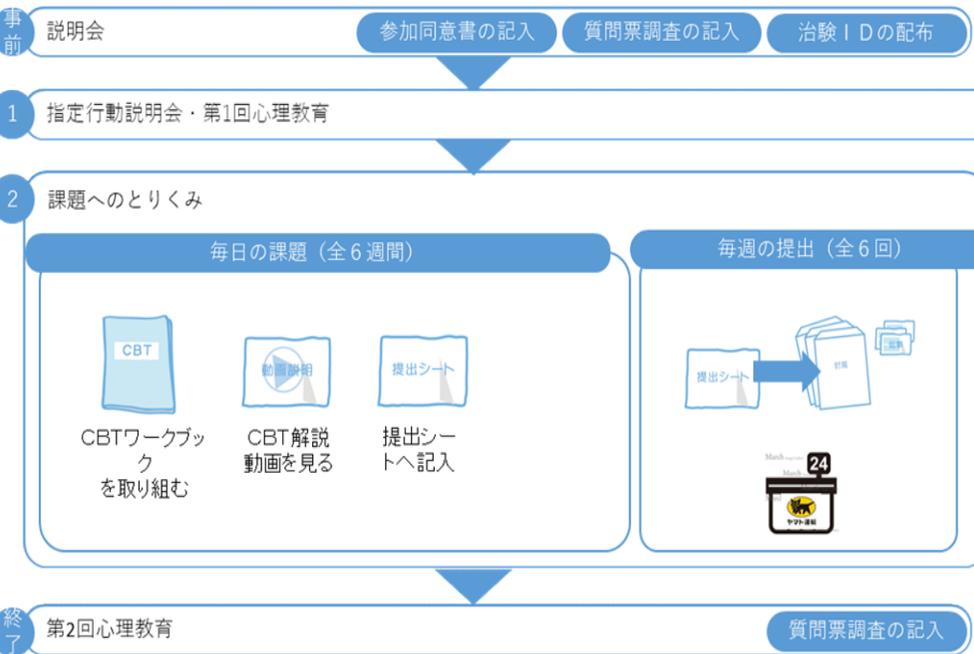
Brief internet-based cognitive behavior therapy program with a supplement drink improved anxiety and somatic symptoms in Japanese workers

Kentaro Shirotsuki¹, Yuji Nonaka², Jiro Takano², Keiichi Abe², So-ichiro Adachi³, Shohei 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



ランダム化比較試験



(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

