



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

# 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

オンライントレーニング

- 24時間  
365日
- 匿名  
安心
- 当日  
可能
- 自宅  
から

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

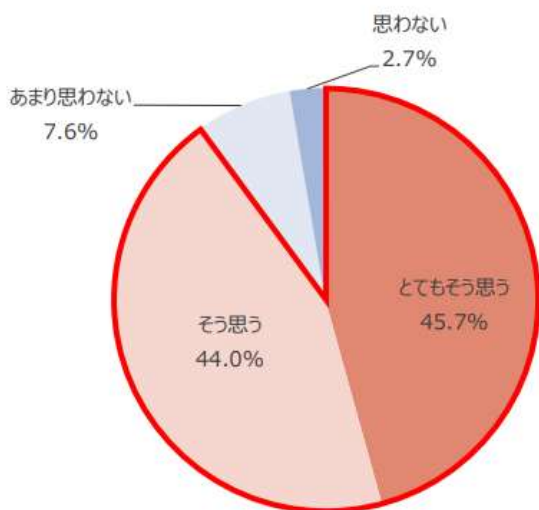
監修  
昭和大学  
ストレスマネジメント  
研究所

# 最近の我が国の企業の動向（経営者の意識変化）

ESG投資、人的資本経営や労働力不足といった企業を取り巻く環境変化を受けて、これまで以上にタレントマネジメントの重要性が高まり、なかでも「**従業員の心身の健康へのより積極的な取り組み**」が喫緊の課題となっている。

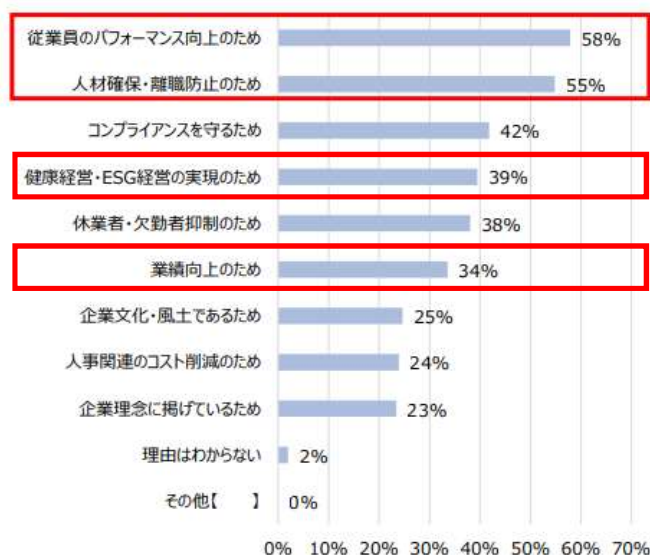
## 心の健康が仕事のパフォーマンスに影響する と感じる割合

〔設問文〕従業員の心の健康は、仕事のパフォーマンスや業績に影響すると人事・労務担当者として感じるか (SA, n=1,030)



## 心の健康への取組に積極的な理由

〔設問文〕貴社の経営陣が、社員の心の健康への取組や投資に積極的だと考える理由を選択してください。(MA, n=560)



### ○積極的な理由

以下の経営課題・理念への取組として心の健康保持増進を位置付け

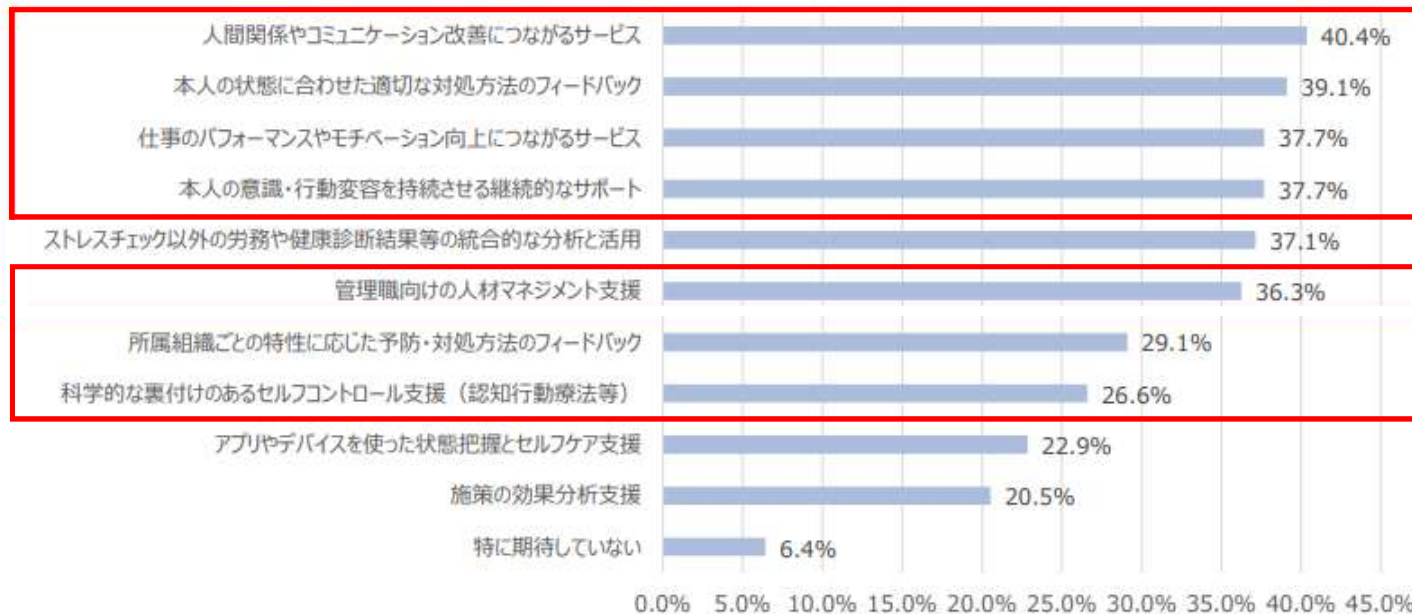
- ✓ 人的資本経営重視（ESG投資や人的資本の情報開示も後押し）
- ✓ 人材獲得・育成、離職防止の対応として位置づけており、いきいきと長く働ける職場づくりやワークエンゲージメントを志向
- ✓ 日本の家族経営的企業文化
- ✓ 企業理念（特にヘルスケアビジネスに係る企業では社会の健康だけでなく従業員の健康を重視）

# “ハーバード式”ストレスマネジメントの有効性

「従業員の心身の健康へのより積極的な取り組み」を支援するサービスへのより具体的な期待も顕在化しており、その多くが**ポジティブメンタルヘルスを志向**する項目が多く、次に**予防・対処法などの具体的な改善策**、それに関連した**科学的な根拠（エビデンス）**が求められている。

## 経営陣積極群におけるサービスへのニーズ

〔設問文〕貴社の従業員の心の健康保持増進及び不調の予防のために、今後貴社としてどのようなサービスに期待しますか。（MA, n=560）

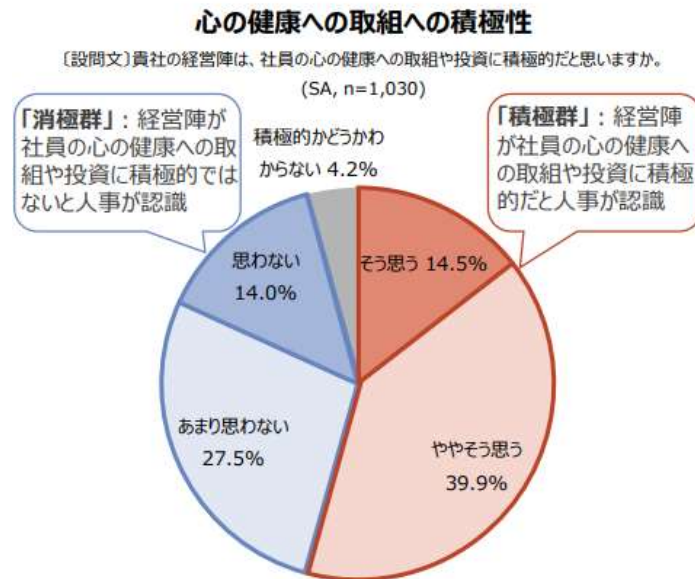


Mind Body Trainer (“ハーバード式”ストレスマネジメント)の活用により効果を発揮できる項目

## 導入を検討する際の課題

経営陣が導入に消極的な企業は4割以上もあり、そのような企業では以下のような課題が生じているが、その根底には“**取組の効果検証**”を十分にできていないという状況がある。

- ✓ 経営陣が心の健康の取組に積極的ではなく必要なリソース確保等ができない。
- ✓ 人事担当者がソリューションの比較ができず品質の低いソリューションを導入してしまう。
- ✓ 従業員が心の健康に対する偏見等を持っており、適切にソリューションを運用できない。



※経営陣が積極的かどうかの判断は回答者（人事・労務担当者）の主観に依るものである

### ○積極的でない理由

経営陣・管理者・人事が以下のように認識。

- ✓ 企業は社員の健康に貢献することを目的とした組織体ではない
- ✓ 心の不調は病気の問題であり、経営課題としての優先度は高くない
- ✓ 制度やコンプライアンス上、最低限のことをやっておけばよい
- ✓ 心の不調について理解できない（経営者は精神的に強い人が多い）

# 効果検証のための客観的な指標と測定方法

”ハーバード式”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を確認する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事前にこれらの評価基準を設定しておくことも重要である。

## 導入効果の検証に向けた指標の例

### POMS-TAスコア

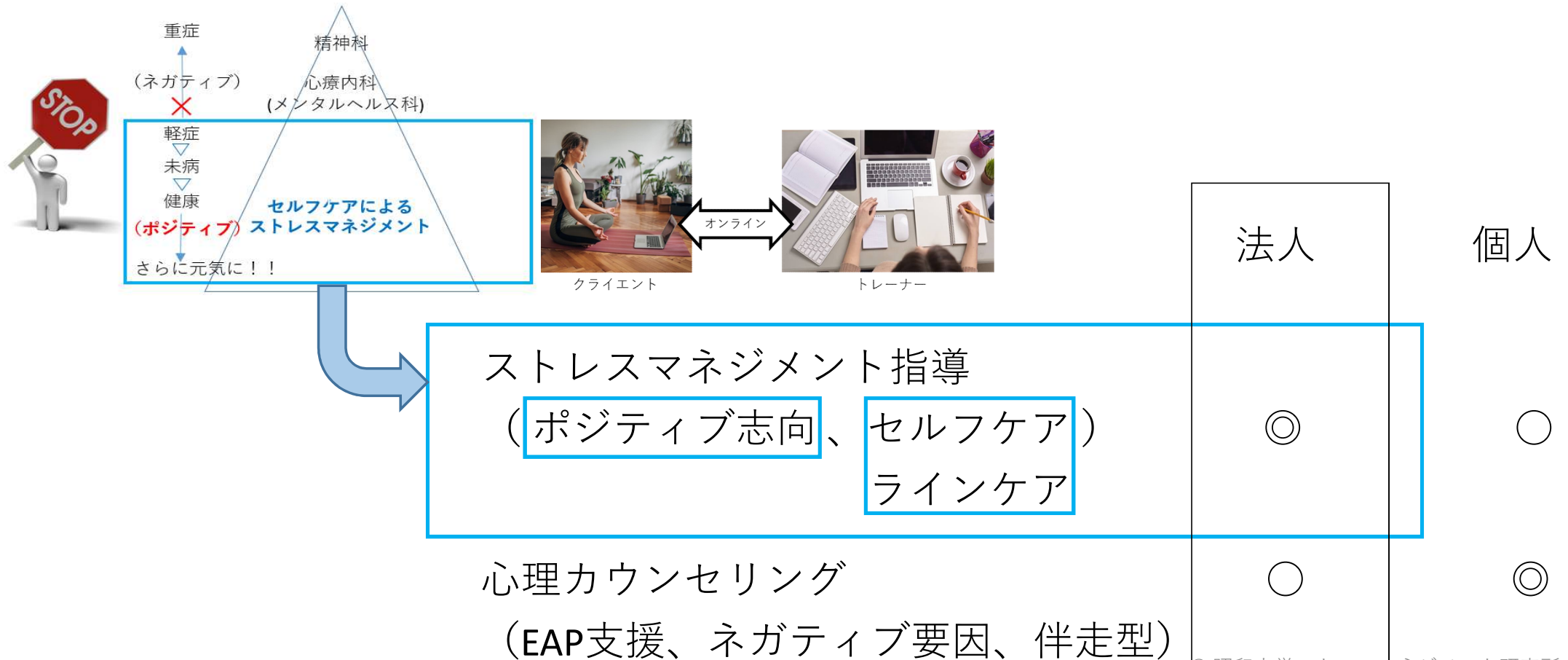
指標のカテゴリ	具体的な指標	測定方法
ストレス関連指標	ストレスレベルの測定、心理的なストレスの自己報告、生理学的ストレス指標 (例：心拍数、血圧)	アンケート、生理的センサー（心拍数モニター、血圧計）
メンタルヘルス指標	不安やうつ病の自己評価、心理的幸福感の測定	心理的健康スケール（例：Kessler6、PHQ-9）、 <b>幸福感の評価スケール（日本語版心理的ウェルビーイング尺度：MIDUS-II）</b> 、POMS-TAスコア、HAM-Dスコア
職場関連指標	従業員のエンゲージメント、生産性、職場満足度、職場での行動変化	<b>ユトレヒトワークエンゲージメント尺度（UWES）</b> 、 <b>日本語版バーンアウトアセスメント尺度（BAT-J）</b> 、 <b>パフォーマンス評価</b> 、 <b>生産性トラッキング</b> 、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스에適用される指標の一例



# Mind Body Trainerのサービスメニュー

「ストレスマネジメント指導」と「心理カウンセリング」の2つのオンラインサービスメニューで構成されており、相対的には、「ストレスマネジメント指導」を法人向けサービス、「心理カウンセリング」を個人向けサービスとして位置付けています。



# ストレスマネジメント指導 VS 心理カウンセリング

## ストレスマネジメント指導 (Well-being経営支援)

ポジティブ志向

セルフケア

プログラム形式

仕事での目標や人生での夢を実現するために、専門家（専門医・トレーナー）による最短6週間のプログラムによる指導を通じて、自身で習慣的にストレスを軽減し、日常的に心と身体の健康を維持できる能力や人間関係力、問題解決能力などを高めることを目的とします。

## 心理カウンセリング (EAP支援)

ネガティブ要因

伴走型

1セッション毎

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、伴走者の役割を担う専門家との対話形式での助言・援助・指導（50分/1セッション）を通じて、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。

# Mind Body Trainerのサービス価値 (競合比較)



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

法人向け (ポジティブ志向・セルフケア)

具体的なニーズ	効果・成果	推奨するサービス	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)	A社	B社	C社	D社
潜在能力を発揮し夢や目標を叶えたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リーダーシップ、生産性、創造性、感情知性(EI)、集中力、意欲、などの能力やマインドを飛躍的に向上させる</li> <li>・個人のパフォーマンス・健康だけでなく、周りの環境(組織やチーム、家庭)も含めて良好な状態に保つことができる</li> <li>・高い目標や困難な問題に対処するための重要なスキル(自己認識力、自己制御力、共感性、慈悲・思いやり)を身に付けることができる</li> </ul>	ストレスマネジメント指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門医の初診と評価を含めた体系化された全6回のプログラム(我が国初)</li> <li>・我が国の心身医学の第一人者である中尾教授のアセスメント(初診、最終評価)(我が国初)</li> <li>・認知行動療法(こころ)とリラクゼーション(身体)のセルフケアメソッド(我が国初)</li> <li>・実践の場と研究、教育の場が一体となっている(我が国初)</li> <li>・ポジティブ志向やマインドフルネスも導入したプログラム(特徴)</li> </ul>	×	×	×	×
科学的根拠のある最先端のメンタルトレーニングを実践したい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導→実践・学習→評価→改善のPDCAサイクルが確立できる</li> <li>・心身医学や心理学の基礎が理解できる</li> <li>・最先端のストレスマネジメントの知識と経験が身に付く</li> </ul>	ストレスマネジメント指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米国ハーバード大学で科学的に立証、エビデンス(科学的根拠)</li> <li>・米国ハーバード大学での30年以上の研究・実績がベース(我が国初)</li> <li>・心身医学を専門とする科学的根拠に基づく大学教授監修プログラム(我が国初)</li> <li>・専門研究会での論文投稿や医学会での検討を通じて継続的なプログラム発展や専門人材の教育を行う(我が国初)</li> <li>・専門研修の審査合格者だけが指導トレーナーとして認定・登録(我が国初)</li> <li>・専用フォームへの記録を通じて成果の見える化</li> </ul>	×	×	×	×
心だけでなく体感を伴うメンタルトレーニングを体験したい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身両面から有効なアプローチを体験できる</li> <li>・身体に意識を向けその変化を客観的に観察することができる</li> <li>・その結果、心(感情や特性)に対しても客観的に受け入れることができる</li> <li>・自律神経の働きを整え人生をより豊かに健やかに過ごせる</li> <li>・自分に合った方法を自由に選べ定期的なリラクゼーション練習を継続できる</li> </ul>	ストレスマネジメント指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハーバード大学医学部ベンソン教授の実績(リラクゼーション反応の生みの親)</li> <li>・全米ベストセラー「リラクゼーション反応法」のノウハウを実装(米国で数百万人が実践)</li> <li>・リラクゼーション法の経験豊富なトレーナー(自律訓練法、呼吸法、マインドフルネス、瞑想、ヨガ、イメージ法)</li> </ul>	×	×	△(※)	×
実践的かつ予防的なセルフケア対処法を身に付けたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自ら解決の一步を踏み出せる(レジリエンスを高めることができる)</li> <li>・自己の特性(考え方の癖)を理解しストレスに対処できる</li> <li>・相手への共感性が高まり人間関係が良好となる</li> <li>・燃え尽き症候群(バーンアウト)の予防効果に繋がる</li> <li>・セルフケアの重要性を理解し自分で実践できるようになる(メンタルリテラシーの向上)</li> </ul>	ストレスマネジメント指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフケアを重視した指導プログラム(特徴)</li> <li>・認知行動療法</li> <li>・コーピング</li> <li>・アサーション</li> </ul>	○	△	△	△



# Mind Body Trainerのサービス価値 (競合比較)



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)

**法人向け (復職支援)**  
個人向け (ネガティブ要因)

具体的なニーズ	効果・成果	推奨するサービス	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)	A社	B社	C社	D社
薬だけに頼らずストレス起因の症状を改善させたい	・自然に持つ自己治癒力が高まりストレス関連病が改善する ※不安、軽度のうつ、高血圧、不整脈、不眠、不妊、妊娠中のつわり、過敏性腸症候群、月経前症候群、アレルギー性皮膚反応、気管支喘息、便秘、糖尿病、関節リウマチ、めまい、痛み、怒り・敵意、などへの著しい効果が証明されています (ハーバード大学ベンソンヘンリー研究所の研究結果)	ストレスマネジメント指導	・ストレスの有害作用を軽減または再発防止のための心身医学アプローチ ・科学的根拠に基づく指導法 (論文も多数)	△	△	✖	✖
専門医や医療機関のバックアップによる安心感をしたい	・主治医と連携しながらオンラインで心理カウンセリングを受けられる ・企業などの復職支援や自殺予防に有効	心理カウンセリング	・中尾教授 (心身医学の専門医) および全国49施設の連携医療機関があり、必要に応じて医心連携のチーム医療が可能 (特徴)	○	△	✖	✖

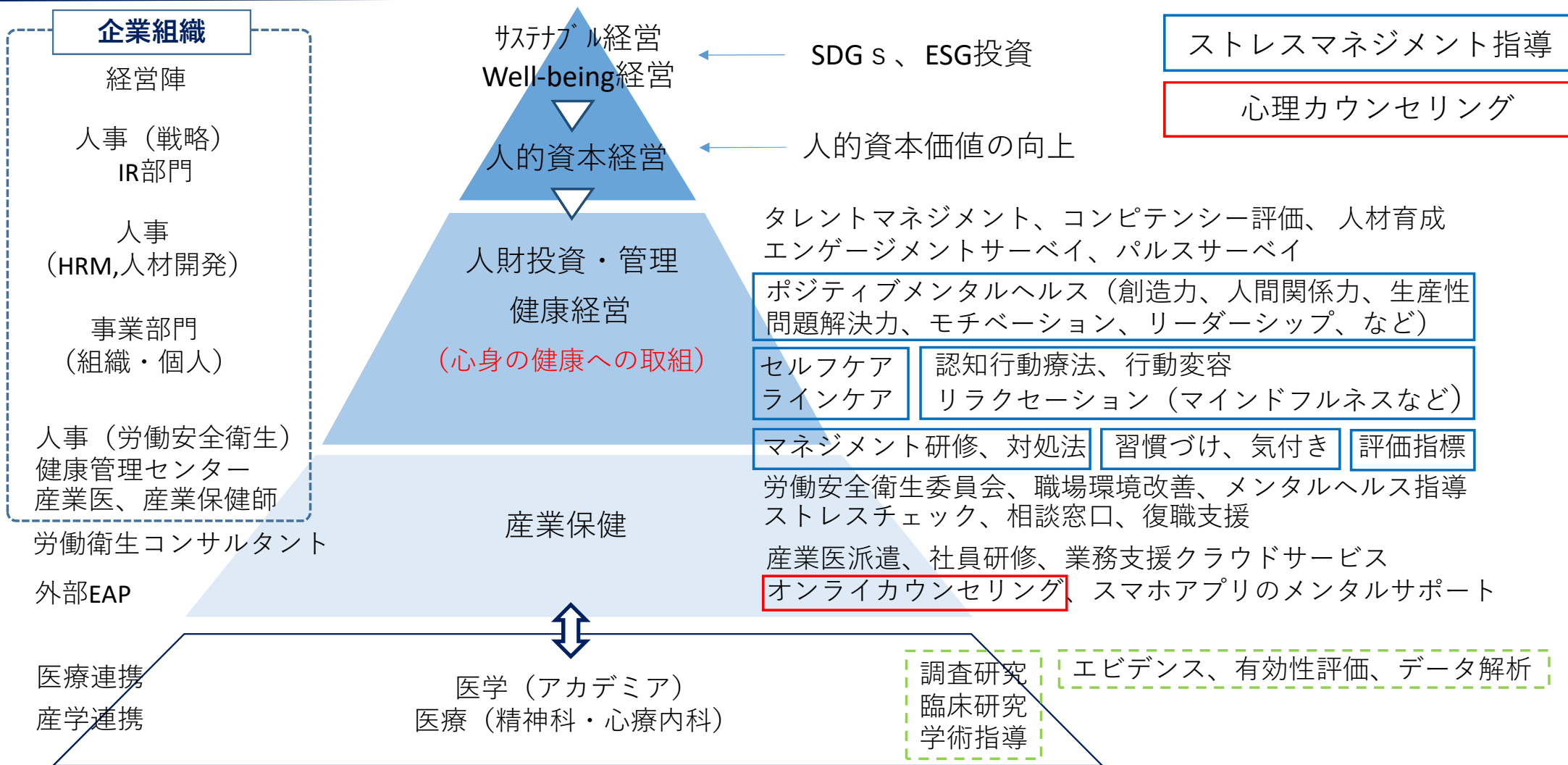


日常の悩み、漠然とした不安・苦しみなど“こころ”の問題を解決したい方

**法人向け (EAP支援、予防)**  
個人向け (伴走型)

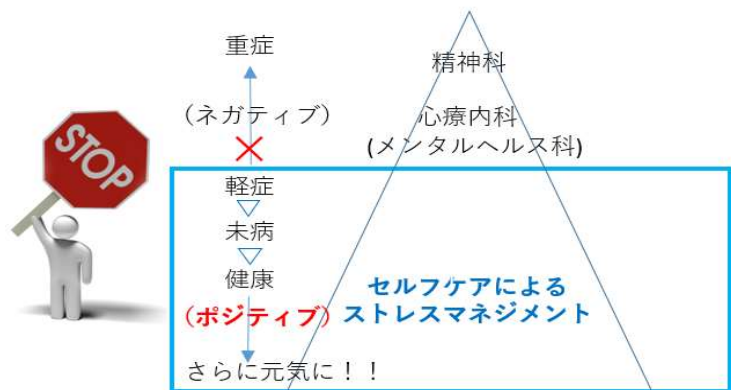
具体的なニーズ	効果・成果	推奨するサービス	Mind Body Trainerが提供しているソリューション、サービス特性 (トレーニング法・ノウハウ、専門性、体制など)	A社	B社	C社	D社
日常のストレス (マイクロストレス) 解消を習慣付けたい	・普段から心の状態を整え不安を解消したり緊張がほぐすことで自分らしく生きることができる ・健康維持や持続的幸福 (ウェルビーイング、Well-being) を得て充実した日常生活を送れるようになる ・メンタルヘルス維持・向上に貢献できる	心理カウンセリング	・国家資格や認定、専門研修・厳正な審査通過 (特徴) ・登録トレーナーは公認心理師・臨床心理士、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ほぼ全員が国家資格保有者 ・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スキル・経験に応じて価格帯を分けている (特徴)	○	○	○	○
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られる ・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	心理カウンセリング	・マンツーマンでのオンライントレーニング ・24時間365日対応 ・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	×	○	○	○

# Mind Body Trainerのサービス領域



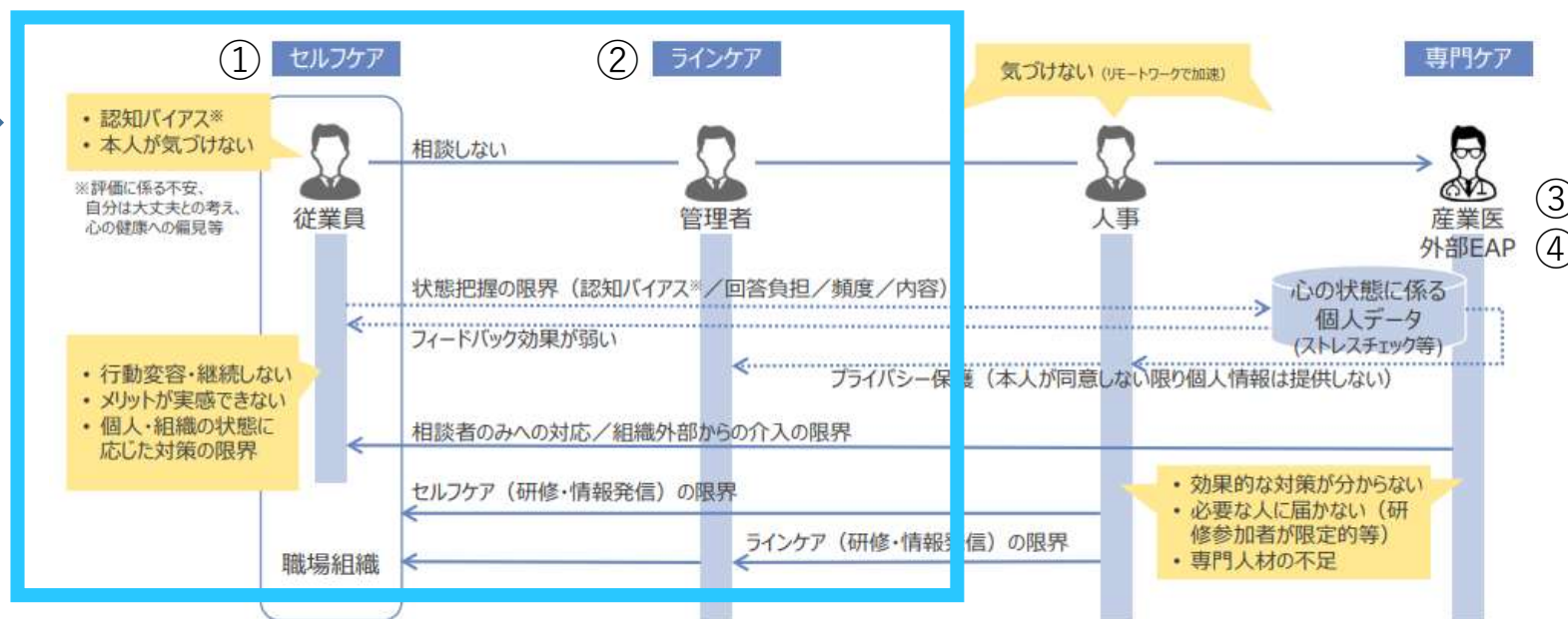
メンタルヘルスケアサービス市場全体の中での位置づけ

# ストレスマネジメント指導の介入領域

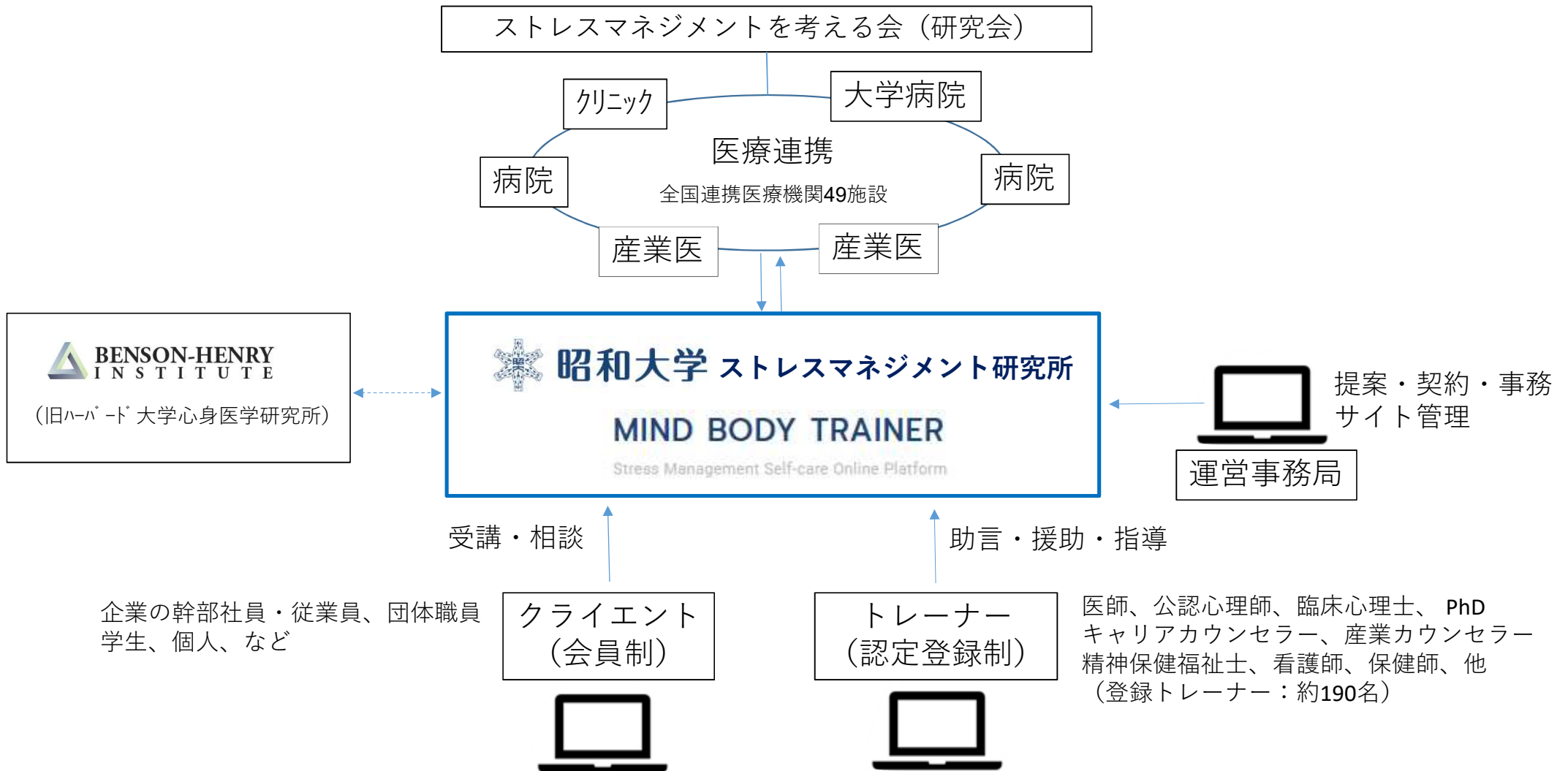


Mind Body Trainerで提供するストレスマネジメント指導の介入は、主に「セルフケア」「ラインケア」の領域に対して実施されます。それはつまり、**軽症、未病のうちに常に健康な状態を維持、健康な方にはさらに元気に**、というコンセプトに基づいています。

メンタルヘルス対策のための4つのケア (セルフケア、ラインケア、産業医、外部EAP)



# Mind Body Trainer 運営体制



## Mind Body Trainer（登録トレーナー）の特徴

MIND BODY TRAINER には、公認心理師・臨床心理士を中心に  
国家資格ならびに公的資格保有者(約190名)の専門トレーナーが登録しています

- ・ 公認心理師・臨床心理士、精神保健福祉士、産業カウンセラー、医師、看護師、保健師、キャリアコンサルタントなど、全員が国家資格ならびに公的資格を有する専門家
- ・ 自治体、企業人事部、医療機関、学校、こども支援、女性支援、キャリア支援、社会福祉法人、介護福祉施設、家庭裁判所、災害派遣、外資系企業など 社会経験や人生経験が豊富な専門家
- ・ “ハーバード式”ストレスマネジメント指導を担当する専門トレーナー中尾睦宏教授監修の 専門研修を受講し課題につき厳正な審査を通過した専門家 ※全体の約8割が研修受講（うち合格者は28名）
- ・ 実践面の経験に加えて、大学教員、研究者、博士号保有者などの専門家
- ・ リラクゼーションの技法（マインドフルネス、ヨガ、自律訓練法など）だけでなく、ビジネスやスポーツ関連の コーチングを通じた指導経験者 ※マインドフルネス経験トレーナー70名が登録
- ・ 認知行動療法を中心に、アサーション（対人関係のための自己表現法）や コーピング（ストレス対処法）などの手法に精通した心理の専門家
- ・ 首都圏だけでなく 全国都道府県から 様々な年齢層（20～70代）の男女の方々



# 全国連携医療機関

2024年2月現在

## 札幌市

- 北海道医療大学病院 内科 心療内科
- 北海道大学医学研究科神経病態講座 室蘭市
- くがはら内科クリニック

## 仙台市

- 東北大学病院心療内科
- のむら内科心療内科クリニック
- 黒松内科すぎもとクリニック

## 山梨県

- 勝山診療所

## さいたま市

- 医療法人リーベ小川クリニック

## 千葉県

- 国立国際医療研究センター  
国府台病院心療内科
- いしかわストレスケアクリニック
- ひだクリニックセントラルパーク

## 東京都

- 東急病院心療内科
- 日本大学板橋病院心療内科
- 東京大学医学部附属病院心療内科
- アーク荻窪大森クリニック
- 医療法人社団 碧水会 長谷川病院
- 昭和大学医学部附属病院

- 東邦大学大森病院心療内科
- 山王病院心療内科
- ポレポレクリニック ・ 品川駅前メンタルクリニック
- 杉並国際クリニック
- 池袋心療内科メディカルオーククリニック
- 医療法人社団 銀座木原会 日本橋木原クリニック
- 飯田橋東口内科 心療内科診療所
- 北参道こころのクリニック

## 横浜市

- 医療法人社団佑希会 のぞみクリニック
- 港北もえぎ心療内科
- 医療法人芝山内科
- 医療法人社団たまがわクリニック
- ふくお小児科アレルギー科

## 愛知県

- 医療法人創彩会 せとぐち心療内科クリニック
- 渋谷医院

## 名古屋市

- 芦原内科
- 心療内科

## 京都府

- 味見診療所
- 烏丸御池中井クリニック

## 滋賀県

- 菜の花心療クリニック

## 大阪市

- ゴウクリニック
- 橋爪医院
- 社会医療法人三宝会 南港病院

## 神戸市

- まつあきこころのクリニック

## 和歌山県

- 日本赤十字社和歌山医療センター 心療内科

## 岡山県

- 日本原病院 / 岡山家庭医療センター  
心療内科 ・ 循環器内科

## 福岡市

- 済生会福岡総合病院 心療内科
- 医療法人輝松会 まつお内科クリニック

## 熊本市

- 熊本市市民病院慢性痛の認知行動療法外来

## 鹿児島市

- 医療法人司誠会野上病院
- 医療法人和心会 武井内科クリニック

© 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を考える会

2024年2月現在

ストレスマネジメントに関する我が国の「研究」、「教育」、「実践」に共通の問題意識を有し、社会実装や学会設立も視野に入れた活動（学術研究、教育、臨床、政策提言、等）を共にする多様な有識者（医学者、医師、心理学者、公認心理師、臨床心理士、等々）をコアメンバーとします。また、**MIND BODY TRAINER** の運営を通じて得られる経験値を基に、様々に関連する諸課題について、本会メンバーと共に、研究企画・エビデンス構築、教材開発、専門人材養成など数々の医学、心理学、社会学、政策上の問題解決に貢献します。

## 会長

- ・中尾 睦宏（昭和大学教授・ストレスマネジメント研究所長、医師）

## 会長補佐

- ・竹内 武昭（東邦大学医学部心身医学講座 准教授、医師）

## 特別顧問

- ・大塚泰正（筑波大学人間系心理学域 教授、日本行動医学会事務局長）
- ・中田光紀（国際医療福祉大学赤坂心理・医療福祉マネジメント学部学部長、教授、日本行動医学会副理事長）
- ・中田善規（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授、帝京大学医学部麻酔科学講座 教授）

## 専門家

- ・石川 ひろの（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授）
- ・城月 健太郎（武蔵野大学人間科学部人間科学科・教授、武蔵野大学心理臨床センター長）
- ・市倉 加奈子（北里大学医療衛生学部保健衛生学科 准教授）
- ・錦谷 まりこ（九州大学病院メディカルインフォメーションセンター 特任准教授）
- ・古川 洋和（鳴門教育大学大学院 心理臨床コース 准教授）
- ・渋谷 克彦（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 講師、元厚生労働省医系技官、産業医）
- ・小林 如乃（昭和大学医学部公衆衛生教室 講師）
- ・野田 昇太（武蔵野大学人間科学部、順天堂大学大学院 医学研究科 非常勤講師）
- ・佐藤 幹也（住友重機械工業株式会社統括産業医、筑波大学医学医療系 非常勤研究員）



© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024