



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

# ストレスマネジメント指導 (Well-being経営支援サービス)

## 法人向けサービス

---

- 個人の能力・意欲・感情知能(EI)を高めたい
- 社員のメンタルリテラシーを高めたい
- 組織の生産性を高めたい
- 人的資本経営を推進したい



## Mind Body Trainer ストレスマネジメント指導の特徴

---

- ✓ 科学的根拠（エビデンス）に基づく指導プログラム
- ✓ セルフケアによる対処法に主眼を置いたメンタルトレーニング
- ✓ 予防や早期介入を重視したオンラインプラットフォーム（クラウド）
- ✓ 身体と心の両面からのアプローチ（日本初ハーバード式プログラム）
- ✓ 専門研修と厳格な審査で選抜されたシニアトレーナー

## ストレスマネジメント指導によるプラスの効果

---

- 👉 従業員の心身の健康を保ち組織の生産性を高める
- 👉 従業員の満足度を高めより良い人材の獲得と定着率アップ
- 👉 創造性や集中力を高め作業効率とクオリティーが向上するとともに、人間関係力や問題解決能力が高まり組織の幸福感が高まる
- 👉 リラクゼーション（マインドフルネスなど）はクリエイティブな思考を促進する
- 👉 ESG投資の観点から資金調達の方が広がる

# 日本版ストレスマネジメント指導のプログラム

## ストレスマネジメントプログラム (START) STress Awareness and Relaxation Training

リラクゼーション反応の医学理論を基礎とし、認知行動療法を取り入れた日本初のプログラム

担当トレーナーとマンツーマンで専用シートに記録しながら全6回のセッションを行います

初診

1回目の**専門医**のインタビュー (25分) / 専任スタッフの全体説明 (25分)

トレーニングセッション

リラクゼーション法(からだ)

認知行動療法 (こころ)

以下から選択

- ・自律訓練法
- ・呼吸法
- ・マインドフルネス
- ・筋弛緩法
- ・瞑想、ヨガ
- ・イメージ法

- (1) アセスメント：今の自分を知る
- (2) ソーシャルサポート：自分の周りに気づく
- (3) ストレス対処：気分が良くなることリスト
- (4) 行動活性化：やりたいことリスト
- (5) 認知再構成：考え方の癖に気付いて修正する
- (6) まとめ：セルフコントロールのスキル

担当トレーナーによるマンツーマン指導



毎週1回 (50分)  
計6回 (6週間)

評価

2回目の**専門医**のインタビュー (最終評価) (25分)

# リラクゼーション反応とは

リラクゼーション反応とは、ストレス反応とは逆の生体反応で、基礎代謝・血圧・呼吸回数・心拍数の低下といった身体変化と同時に、心の穏やかさやコントロール感といった心理状態を伴った反応をいう。

## 効果が客観的に把握できる

### リラクゼーション練習による身体変化（一例）

| 技法         | 酸素消費 | 呼吸回数 | 心拍数 | 脳α波 | 血圧  | 筋緊張 |
|------------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 禅とヨーガ      | 低下   | 低下   | 低下  | 増加  | 低下* | －   |
| 超越瞑想(T.M.) | 低下   | 低下   | 低下  | 増加  | 低下* | －   |
| 自律訓練法      | －    | 低下   | 低下  | 増加  | 不明  | 低下  |
| 催眠療法       | 低下   | 低下   | 低下  | －   | 不明  | －   |
| 筋肉弛緩法      | －    | －    | －   | －   | 不明  | 低下  |

\* 高血圧の患者のみ。－ = 測定せず。不明 = 結果が一致せず。

### リラクゼーション反応を起こす4つの基本要素

- 静かな環境
- 楽な姿勢
- 受け身の態度
- 音、言葉、文などの繰り返し  
(ひとつの物を一心に見つめてもよい)

# リラクゼーション法とは

## リラクゼーション法の概要

リラクゼーション法は、筋肉がリラックスした状態を意識的に作り、心身の過剰な緊張を緩めることで、自律神経の働きを整え、本来の適切なバランスを取り戻すことを目的としています。さまざまなリラクゼーション法がありますが、自分に合ったものを継続して行うことが望ましいと言えます。  
「ストレスマネジメント実践的セルフケア」(著者 押川聖子)より抜粋

| リラクゼーション法 | 概要                                      |
|-----------|---|
| 自律訓練法     | 心身のリラクゼーションを促進するために特定箇所の身体感覚に集中する技法。    |
| 呼吸法       | 横隔膜を動かす腹式呼吸でリラックス状態を促進する技法。             |
| マインドフルネス  | 現在の状態「今、ここ」に集中し、感情や感覚を判断せずに観察する練習。      |
| 筋弛緩法      | 体の異なる筋肉を緊張させてから一気に脱力し、深い身体的リラクゼーションを促進。 |
| 瞑想、ヨガ     | 瞑想で集中力を高め、ヨガで身体的な柔軟性と精神的な平穏を促進。         |
| イメージ法     | 自分がリラックスできるイメージを思い浮かべて心身のリラクゼーションを促進。   |

## リラクゼーション法の効能



- ☑ 普段気づいていない小さなストレスに対する心身のダメージを最小限に抑える
- ☑ 創造性や集中力が高まりビジネスや勉強がさらにはかどる→IQ向上!
- ☑ 心に余裕ができ、人間関係力や共感力が高まり職場のチームワークや家庭でのコミュニケーションが円滑化する
- ☑ 自身や周囲の人達の感情を適切に察知し人間関係を上手く扱う能力が高まる→EQ向上!

# 認知行動療法



「安全衛生のひろば」  
中央労働災害防止協会編

思考のクセを見直そう  
～認知行動療法によるアプローチ～

(本文より一部抜粋し加筆)  
認知行動療法的アプローチでは自分の置かれている状況を少し引いてとらえ、なぜ自分はストレスを感じているのだろうと考えてみます。

このアプローチにより、**物事の受け止め方を変える**思考法を鍛えることに繋がり、その結果、**精神疾患の治療に有効な**だけでなく、**身体愁訴の改善**や腰痛の軽快などにも効果があることが実証されています。

さらに**セルフケア**として、病気の有無には関係なく、日常のストレス対処に応用することもできます。そして**リラクゼーション練習と組み合わせる**ことで、仕事のストレスに負けない心と身体の健康づくりに役立ちます。

認知行動療法のエビデンスが証明されている疾患例

## 精神疾患

うつ病、不安障害、パニック障害、強迫性障害  
全般性不安障害、外傷後ストレス障害、急性ストレス障害  
神経食欲不振症、神経性過食症、心気症、身体醜形障害  
反社会性パーソナリティ障害、境界性パーソナリティ障害

## 身体疾患

高血圧、不眠、慢性疼痛、慢性腰痛、原因不明の胸痛、  
舌痛症、慢性口腔顔面痛、慢性疲労症候群、過敏性腸症候群  
乳癌、月経異常、多発性硬化症、耳鳴り、脳外傷

## 問題行動など

喫煙、肥満、妊娠、学習障害、非行、注射嫌い  
小児の行動異常、小児の性的虐待

(中尾睦宏. 日本公衆衛生雑誌 59:781-784, 2012)

# 認知行動療法

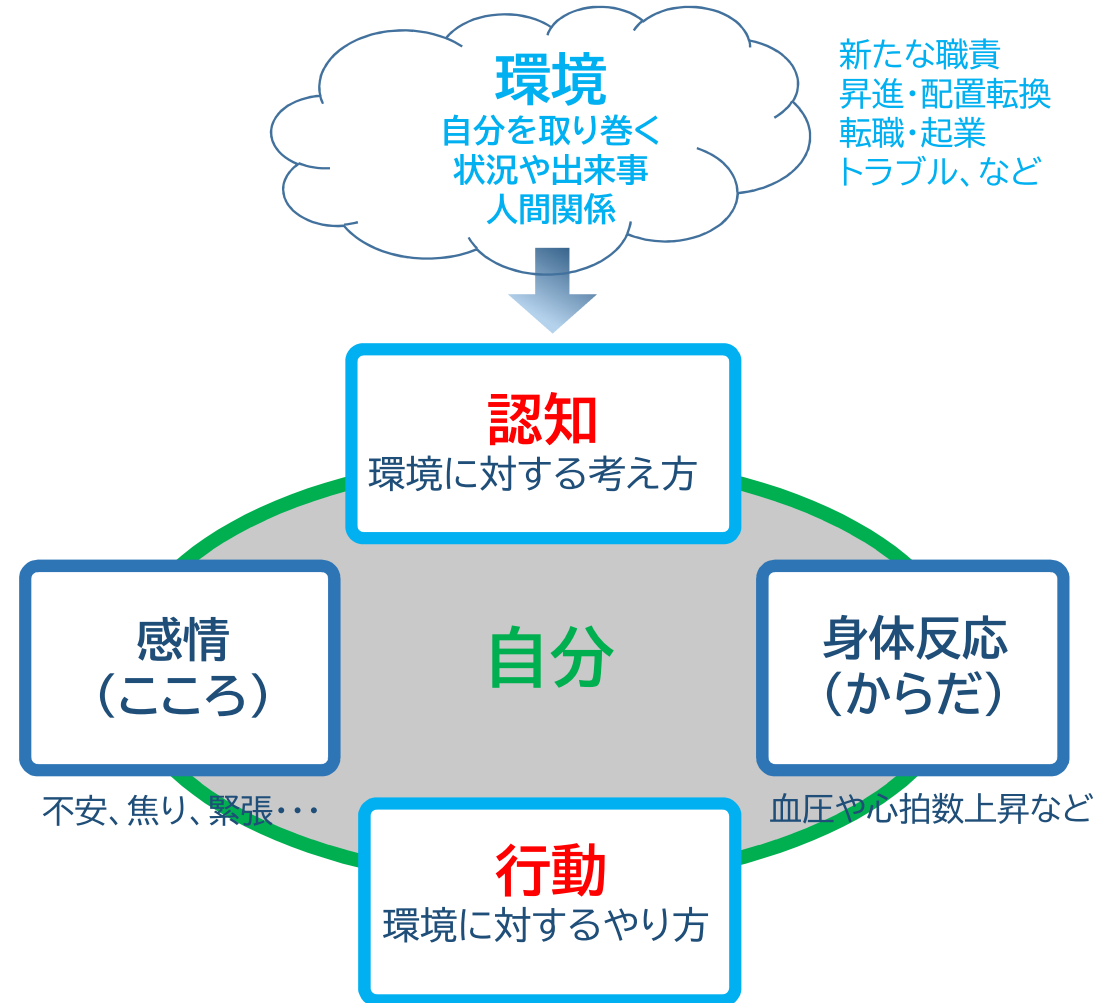
☑ ストレスとは自分を取り巻く環境からの刺激によりもたらされる“**こころ**”と“**からだ**”に生じる反応のことです。

☑ これらの反応(ストレス)は自分では意識的に変えることはできません。

☑ しかし、環境からの刺激に対する自分の**認知**(考え方)や**行動**の癖を客観的に観察し意識的に修正することは可能です。

☑ それによって、自分の**感情**や**身体反応**を改善させることができます。

☑ つまり、自分で日常的にストレスに対処したり軽減できるスキルが身に付く。





# 担当トレーナー（認定シニアトレーナー）

研修結果の厳正な審査（審査者：中尾睦宏教授）の通過者のみが担当します（現在、28名）

ストレスマネジメント指導トレーナー向け研修キット

提出課題

応募申請  
書面審査  
(候補者選定)



マニュアル（全35ページ）



解説動画（約140時間）



研修期間  
(約2週間)



オリジナル指導台本と所感



最終審査

シニアトレーナー  
認定

指定図書



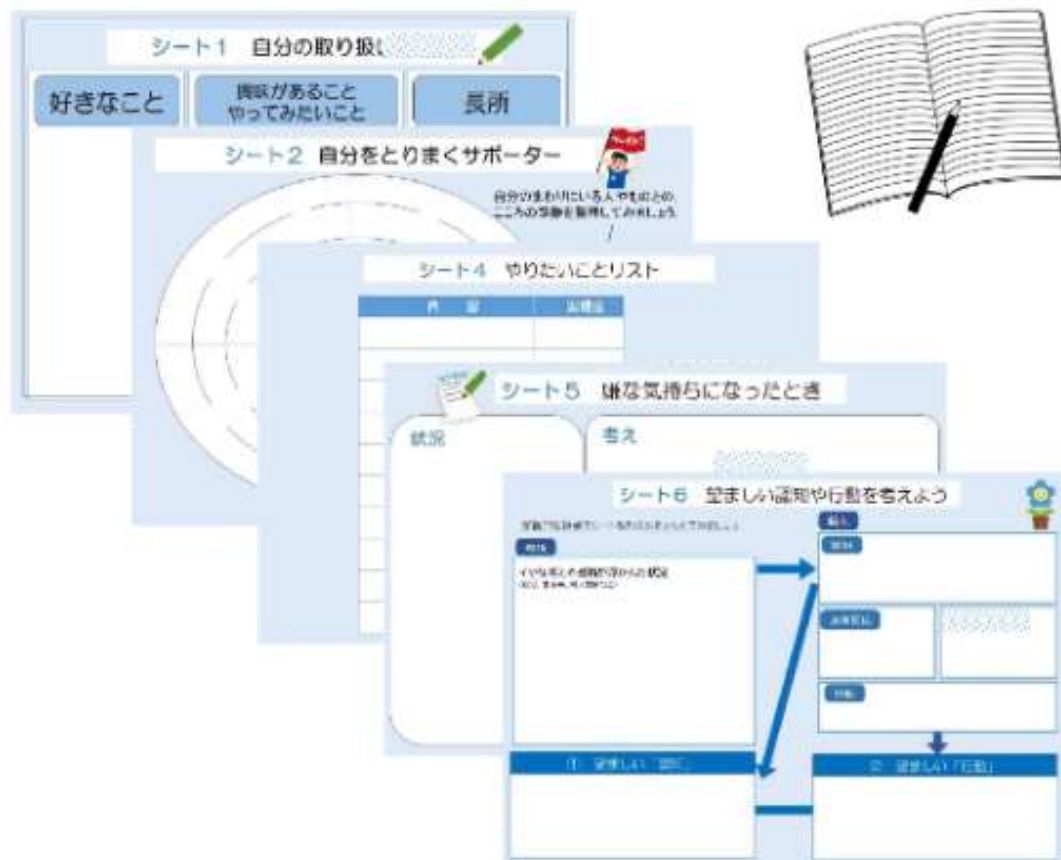
実演動画



- ・フォローアップ 学習 (約2週間)
- ・定期的なウェブナ  
・オンライン質問会

# ストレスマネジメント指導プログラムで使用する専用シート

## トレーニングセッションで使用する専用シート（一例）



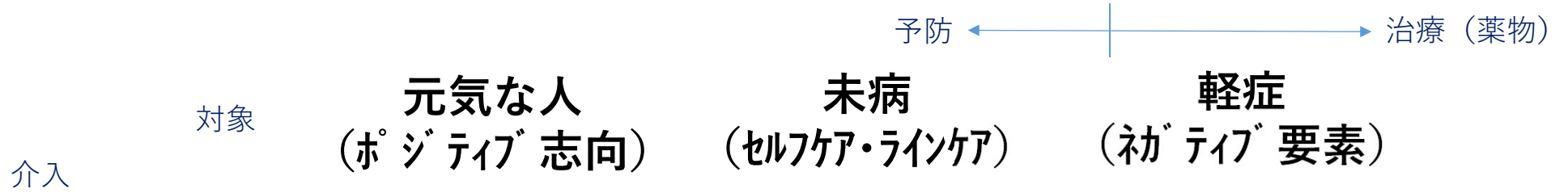
昭和大学ストレスマネジメント研究所作成

- ✓ 継続するモチベーションに繋がる
- ✓ 実践するメリットが体感できる



足立総一郎、足立昇平、中尾睦宏、城月健太郎。  
学研、全160頁、2015

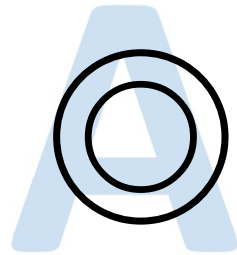
# Mind Body Trainerの有効性 (臨床仮説を含む)



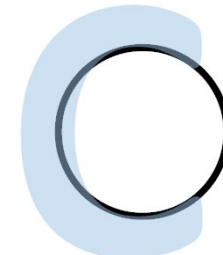
ストレスマネジメント指導

または

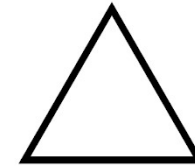
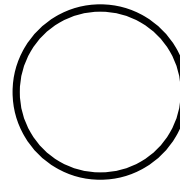
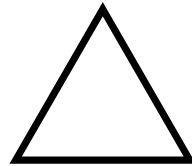
認知行動療法



身  
心



心理カウンセリング



作成：昭和大学ストレスマネジメント研究所 中尾睦宏

© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

## 有効性のエビデンス（医学論文）

### A 介入：ストレスマネジメント指導 対象：元気な人（ポジティブ志向）

#### 1) “ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムの臨床成績（6週間プログラム、対面式）

健常者に“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**不安やストレス自覚度などが有意に改善**した。（対象：大学生）

（出典） Deckro GR, Benson H et al. J Am Coll Health. 2002 May;50(6):281-7.

#### 2) “ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムの臨床成績（5週間プログラム、対面式）

健常者に“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**集中力\***が向上した。

\* **Reaction time on a simple attention/psychomotor task** （対象：高齢者）

（出典） Galvin JA, Benson H et al. Complement Ther Clin Pract. 2006 Aug;12(3):186-91.

#### 3) 加古川市での臨床成績（6週間プログラム、対面式）

健常者に“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**生活の活動度10%上昇、気晴らし度33%上昇、自分への自信度が46%上昇、問題解決スキル度が24%向上**した。（対象：高齢者）

（出典） Furukawa H, Nakao M. BioPsychoSocial Medicine Jan 4;16:1, 2022

## 有効性のエビデンス（医学論文）

### B 介入：ストレスマネジメント指導 対象：未病（セルフケア・ラインケア）

1) ハーバード大学心身医学研究所での臨床成績（10週間プログラム・対面）

“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した群（未病の方も含まれる）において、**心身の健康が維持**できることが示された。 ※**病院受診の回数が著しく減少**した。

（出典） Bhasin MK, Benson H et al. PLoS One. May 1;8(5), 2013

2) ハーバード大学心身医学研究所での臨床成績（10週間プログラム・対面）

身体愁訴のある1,312名に、“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**身心ともに有意な改善**を認めた。特に身体愁訴の改善に有効である。

（身：**腹痛34%、不眠31%、疲労30%、腰痛24%、頭痛21%** / 心：**不安12%、うつ11%、敵意9%**）

（出典） Nakao M, Benson H. Psychotherapy and Psychosomatics 70:50-57, 2001

3) 企業での臨床成績（6週間プログラム・オンライン） / 無作為化比較試験

職場の上司や部下に対して、オンラインによる“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラム※を実施した結果、**不安レベルと腰痛症状において有意な改善**を認めた。

これらの所見から、本プログラムは**非患者集団（未病の方々）のセルフケアによる日常のメンタルトレーニングが有効**であることが示唆された。 ※リラクゼーション反応の練習は限定的に導入・実施

（出典） Shirotzuki K, Nakao M. Biopsychosoc Med. Sep 19;11:23, 2017

## 有効性のエビデンス（医学論文）

### B 介入：認知行動療法 対象：未病（セルフケア・ラインケア）

#### 1) 職場での認知行動療法プログラムの有効性に関する研究

職場の健常者への適切な予防的対処として、認知行動療法プログラムを実施した複数の研究論文に対するシステマティックレビュー（複数論文データからの再解析）をした結果、**うつや不安といったメンタルヘルスの予防になる**という結果※が示された。

※Effect sizeで0.28-0.29、smallからmoderateの有意な効果

（出典） Martin A, Sanderson K, Cocker F. Scand J Work Environ Health 35:7–18, 2009

#### 2) 職場での認知行動療法プログラムの有効性と費用対効果に関する研究

職場の健常者への適切な予防的対処として、認知行動療法プログラムを実施した複数の研究論文に対するシステマティックレビュー（複数論文データからの再解析）をした結果、**抑うつ、不安、ストレスの項目において有効性がある**ことや、**経済的効果がコストを上回る**ことが示された。

（出典） **中尾睦宏**, 竹内武昭, 古川洋和.厚生労働省労働安全衛生総合研究事業  
「職場におけるメンタルヘルス対策の有効性と費用対効果等に関する調査研究」  
平成23-25年度総合研究報告書, p47-66, 2014



## 有効性のエビデンス（医学論文）

### C 介入：ストレスマネジメント指導 対象：軽症以上（ネガティブ要素）

- 1) ハーバード大学心身医学研究所での臨床成績（6週間プログラム）無作為化比較試験  
心気症のある182名に、“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した結果、**身心ともに有意な改善**を認めた。（**身体症状数22%、不安感37%、うつ気分26%**）

（出典） Nakao M, Barsky AJ. Psychotherapy and Psychosomatics 80:151-158, 2011.

- 2) がん患者に、“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムを実施した臨床成績（一部）の  
合算解析（システマティック・レビュー）を行った結果、**不眠に対する有効性**が示された。

（出典） IL Goodale, H Benson, et.al., Support care cancer. 2023 Nov 8;31(12):681.

- 3) 月経前症候群に対して、“ハーバード式”ストレスマネジメント指導プログラムの効果について無作為化  
比較試験で検討した結果、**身体症状（症状の緩和）に関して有意な改善**を示した。  
継続的なりラクセーションの練習は、**月経前症状（身心不調）に対して有効**な治療法であり、**症状が  
重い女性ほど有効**であると結論付けられた。

（出典） IL Goodale, H Benson, et.al., Obstet Gynecol. 1990 Apr;75(4):649-55.

# 認定シニアトレーナー

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2019）、臨床心理士（2020）

主な職務経歴

- ・大手企業（経営企画、財務、総務、工場安全管理）、
- ・心療内科クリニック（心理士）、国立専門病院（高次脳機能障害リハビリ担当、研究員）
- ・民間カウンセリング会社（登録オンラインカウンセラー）、国立大学（学術専門職員）

学歴

- ・東京大学 文学部 行動文化学科 社会学専修課程卒業
- ・東京大学 教育学研究科 総合教育科学専攻 臨床心理学コース修了

男性

取得資格、取得年（西暦）

- ・国家資格キャリアコンサルタント（2018）

主な職務経歴

- ・民間企業（商社）
- ・国立大学 心理支援開発研究センター相談員

学歴

- 一橋大学経済学部卒業
- 筑波大学大学院カウンセリング学位プログラム博士課程前期課程修了

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2021）

主な職務経歴

- ・メンタルクリニック
- ・一般社団法人 保健管理センター
- ・県立高等学校等（定時制・全日制・夜間中学校）スクールカウンセラー

学歴

- ・神戸女学院大学 人間科学部心理行動科学科 卒業
- ・鳴門教育大学大学院 学校教育研究科人間教育専攻心理臨床コース課程 修了



# 認定シニアトレーナー

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師(2019)、臨床心理士(2007)、産業カウンセラー

主な職務経歴

- ・労災看護専門学校 非常勤講師（担当科目「ストレスマネジメント」）
- ・労災病院 勤労者心の相談
- ・自治体 就労支援センター（就職指導）
- ・メンタルクリニック（精神科）臨床心理士  
（所属学会）心身医学会会員、交流分析学会会員、日本心理臨床学会会員

学歴

- ・筑波大学カウンセリング科学学位プログラム博士課程

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2022）、産業カウンセラー

主な職務経歴

- ・大手企業コンプライアンス部
- ・産業分野のカounseling業務（ハラスメント案件多数）
- ・事業所等での従業員面談
- ・従業員向け研修企画実施

学歴

東京農業大学 応用生物科学部 醸造学科卒業

東京農業大学大学院 農学研究科 醸造学専攻専攻課程修了

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2018）、産業カウンセラー、博士号

主な職務経歴

- ・大手企業 人事部
- ・芸能事務所 舞台俳優部門
- ・大手企業 勤労課 カウンセラー
- ・独立行政法人 研究所 過労死防止センター

学歴

青山学院大学 国際政治経済学部国際経済学科卒業

筑波大学大学院 人間総合科学学術院人間総合科学研究群

（博士後期課程）修了（カウンセリング科学）

女性

取得資格、取得年（西暦）

- ・公認心理師（2022）、国家資格キャリアコンサルタント

主な職務経歴

- ・大手デジタルマーケティング会社 制作部
- ・個人事業開業  
キャリアコンサルティング、社会人のセルフキャリアドック面談  
キャリア開発講座講師、心理支援、発達・学習支援

学歴

・東横学園女子短期大学 生活学科 卒業

・放送大学 教養学部 入学

# 認定シニアトレーナー

女性

取得資格、取得年（西暦）

・公認心理師（2019）、臨床心理士（2003）

主な職務経歴

- ・心療内科クリニック 心理士（青少年、家族のカウンセリング、心理検査）
- ・人材派遣会社 EAP カウンセラー
- ・自治体スクールカウンセラー、心の相談員
- ・医療法人 ころとからだの相談室カウンセラー（企業向けカウンセリング、研修）
- ・民間EAP支援会社 企業の臨床心理（産業保健チーム、カウンセリング、管理職者面談、研修）
- ・大手企業（メーカー） 従業員メンタルヘルス支援サービス  
従業員向けカウンセリング、管理職向けコンサルティング研修
- ・法務省所管法人 電話相談員（業務委託）

学歴

上智大学 比較文化学部（学科）卒業

サンフランシスコ大学 School of Education Counseling 課程修了

女性

取得資格、取得年（西暦）

公認心理師（2021）、シニア産業カウンセラー

主な職務経歴

- ・民間企業 営業部シニアマネージャー
- ・研修講師（ビジネスコミュニケーション、メンタルヘルスほか）
- ・大手IT企業の職場環境改善支援業務、ストレスチェックの集団分析
- ・幹部向け報告業務/管理職への個別フィードバック（高負担チーム対象）
- ・職場環境改善プログラム
- ・主な研修内容（メンタルヘルス研修、ファシリテーター研修、アサーション研修、承認力向上研修  
チームワーク向上研修、コミュニケーション研修）

学歴

1986年 日本女子大学 文学部（教育学科）卒業

2022年 筑波大学大学院 人間総合科学学術院 人間総合科学研究群  
カウンセリング学位プログラム（博士前期課程）修了

以上、認定シニアトレーナー28名より一部紹介  
（企業向けのカウンセリング経験ありの方）

## ストレスマネジメント指導 プログラム料金

Mind Body Trainerでは、担当トレーナーのランクごとにご料金が異なります。  
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。

プログラム内容のカスタマイズ（効果測定の評価指標選定など）についての見積・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。

対面式（またはハイブリッド形式）やグループ指導、社内研修プログラムなどのご要望があれば、別途ご相談に応じさせていただきます。



標準プログラム / 約6~7週間の個別トレーニング  
プログラム料金 77,000円（税込）～（基本料金）

| ストレスマネジメント指導<br>全体プログラム（約8週間） | 時間     | 担当          | 料金（税込み）                 |
|-------------------------------|--------|-------------|-------------------------|
| 初診（医師によるヒアリ： ※1）              | 20～30分 | 専門医（中尾睦宏教授） | 5,500円                  |
| トレーニングセッション（1回目）              | 50分    | シニアトレーナー    | 11,000円、12,100円、13,200円 |
| トレーニングセッション（2回目）              | 50分    | シニアトレーナー    | 11,000円、12,100円、13,200円 |
| トレーニングセッション（3回目）              | 50分    | シニアトレーナー    | 11,000円、12,100円、13,200円 |
| トレーニングセッション（4回目）              | 50分    | シニアトレーナー    | 11,000円、12,100円、13,200円 |
| トレーニングセッション（5回目）              | 50分    | シニアトレーナー    | 11,000円、12,100円、13,200円 |
| トレーニングセッション（6回目）              | 50分    | シニアトレーナー    | 11,000円、12,100円、13,200円 |
| 最終評価（医師による評価）                 | 20～30分 | 専門医（中尾睦宏教授） | 5,500円                  |

※2）プログラム全体料金 77,000円～90,200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。