

ココロ・ストレッチ

メンタルヘルスを自分でマネジメントできる。
オンラインで専門家に相談できる。

新規登録

ココロ・ストレッチのご紹介 「折れない心」を創るオンラインプログラム

東京大学 教育学研究科 下山研究室

働くすべての人に。

「ココロ・ストレッチ」は、

「自分を大切にする」
「自分を大事にして働く」

をコンセプトに開発された
オンラインメンタルヘルス支援サービスです。



「ココロ・ストレッチ」の特徴

01 ご自分で自宅で。 メンタルヘルス・ケア※1が可能

- ・ 24時間どこからでもサイトへアクセス
- ・ 最新の認知行動療法の技法を活用

※ 1 うつや不安障害にならないようにするケアです。
精神疾患の治療を提供するものではありません。



「ココロ・ストレッチ」の特徴

02 臨床心理士があなたのサポーター

日々のトレーニングをより充実したものにするために、**専属の心理アドバイザーがサポート**をします。



The screenshot shows a user interface for online consultation. On the left, there is a form with a date range selector set to '2018/01/14 ~ 2018/02/13' and a '表示' (Display) button. Below this is a text input field containing the text '最近、気持ちが落ち込みがちなのですが...' and a '送信' (Send) button. On the right, there is a circular profile icon of a woman with glasses. Below the icon, the text reads: '心理アドバイザーにオンラインで質問できます。ココロ・ストレッチの使い方や研修中の疑問にお答えします。' At the bottom right, there is a large green button labeled '心理アドバイザーに質問する'.

「心理アドバイザーへの相談画面」

専属の心理アドバイザーとオンラインでやりとりを行えます

充実のアプリケーション×きめ細やかなサポート。 ストレスに柔軟に対応できるレジリエンスを育てます

(ポータルサイト画面)

自分自身の強みを知り・育て、
ストレスに備えていく力を身に着ける。

今日のしめしめ
トリーナーからのメッセージ

自分の強みを確認する
自分の心のサブリミナル確認する
自分に合ったチカラを見つける
自分に合ったチカラを育てる
自分のチカラを貯める



自分の心身の状態に気づきやすくなる力を育てる。

～いっぶく堂～
今日の心身の状態を把握しよう

自分の心身の状態を把握しよう

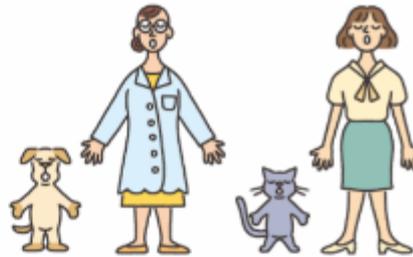
今日の心身の状態を把握しよう

自分の心身の状態を把握しよう



自分の心身の体調コントロールを習得。

呼吸 ♥ レッスン



自分のこころと身体のバランスをセルフチェック。
うつについて知る。

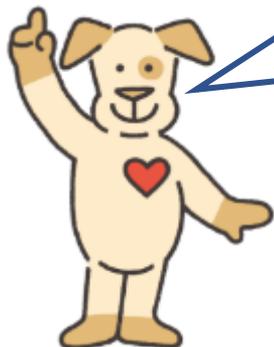
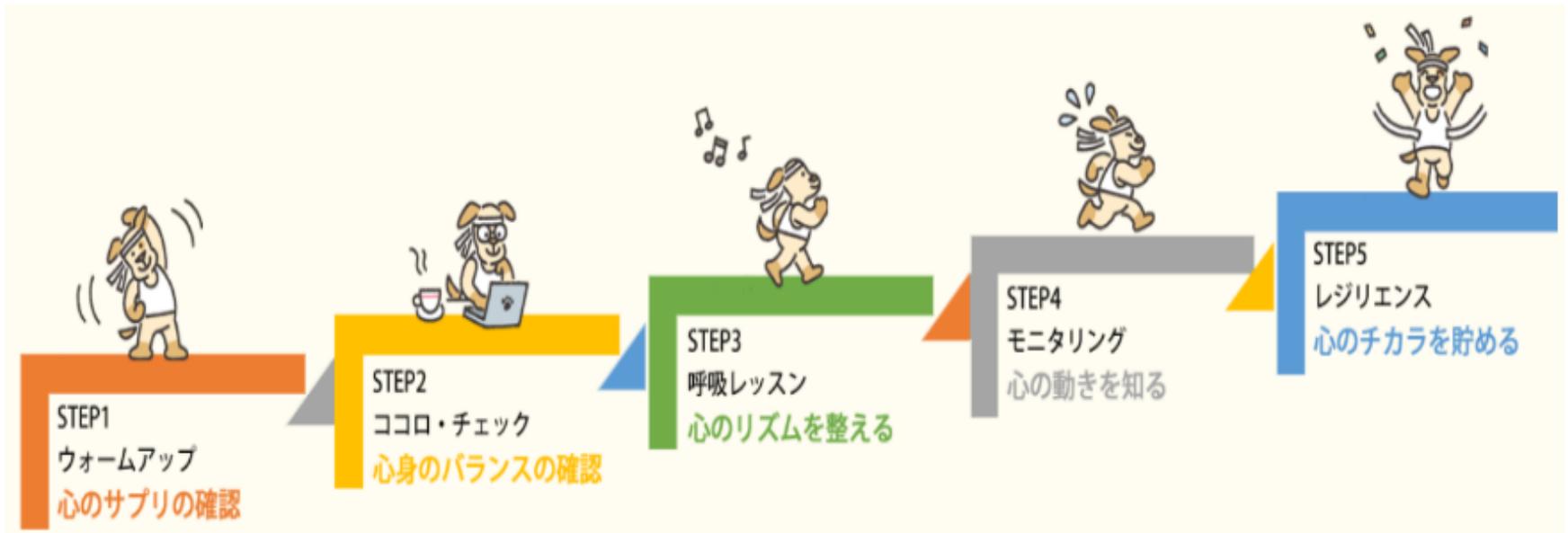
自分のこころと身体のバランスをセルフチェック。
うつについて知る。

自分のこころと身体のバランスをセルフチェック。
うつについて知る。

自分のこころと身体のバランスをセルフチェック。
うつについて知る。



トレーニングによる効果

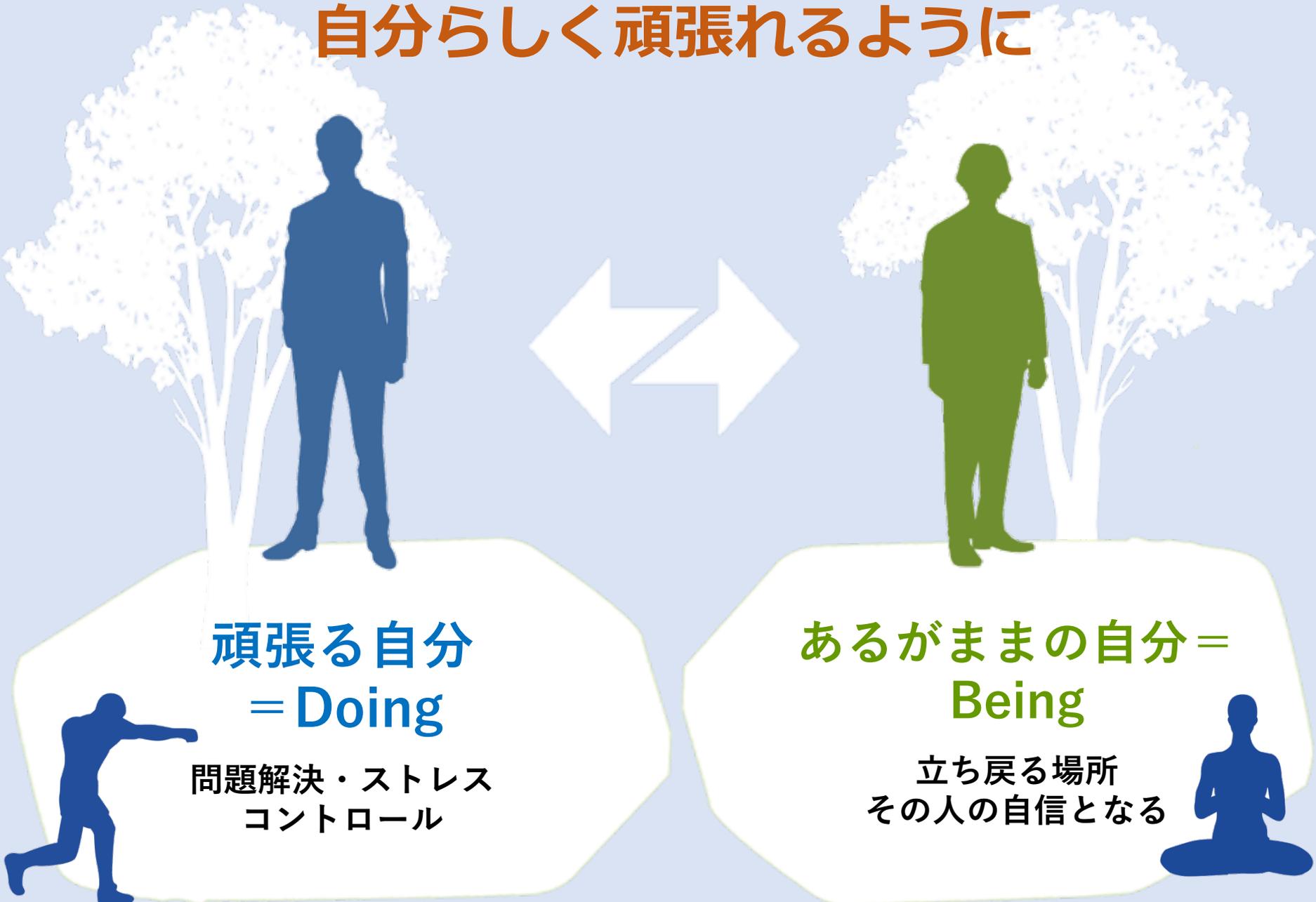


- 01 自分を大切にしてくれるようになる
- 02 考え込まずに、柔軟に問題対処ができる
- 03 頑張りすぎや不調のサインに気づける
- 04 うつの予防ができる

ようになります。

「参考資料」

自分らしく頑張れるように



頑張る自分
= Doing

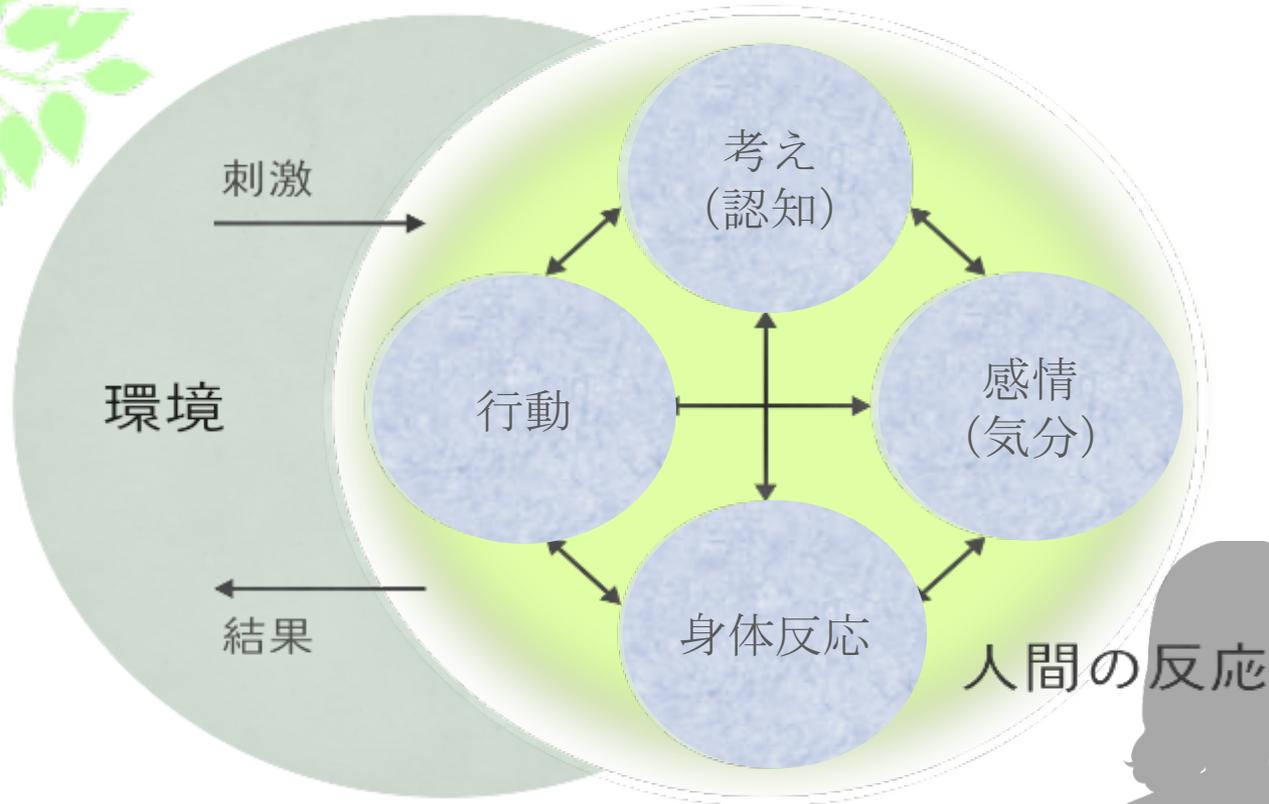
問題解決・ストレス
コントロール

あるがままの自分 =
Being

立ち戻る場所
その人の自信となる

認知行動療法からみる人間の反応の仕組み

認知行動療法では、人間は考え-感情-身体反応-行動から互いに影響を受け合って人間の活動を形成すると考えます。



セルフモニタリングと行動活性化

気持ちが折れないためには、自分がどのようなストレスを受けているのか、体調はどうなのかに気づいていること、つまり「**自己モニタリング**」の能力が必要となります。

では、自分の頑張り過ぎに気づいた場合、どうすればよいのでしょうか。何もしないのがよいのでしょうか。ストレスのある現実を避けていればよいのでしょうか。

それでは、現実を回避をして引きこもることになってしまいます。1人で閉じ籠もっていると悪いことばかり考える“**考え込み**”がおきてきます。

そこで必要となるのが
「**呼吸法**」で自己コントロール感を高め、
そして「**行動活性化**」で動き出すことです。

