

# 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

「折れない心」を創るオンラインプログラム

# 「ココロ・ストレッチ」とは

働く人のための

- ✓ 自分を大切にするトレーニング
- ✓ 「折れない心」のスキルを身につける
- ✓ メンタルヘルス不調を予防する

オンラインメンタルヘルスサービスです

# 「ココロ・ストレッチ」とは

## 01 特徴

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」とは

## 02

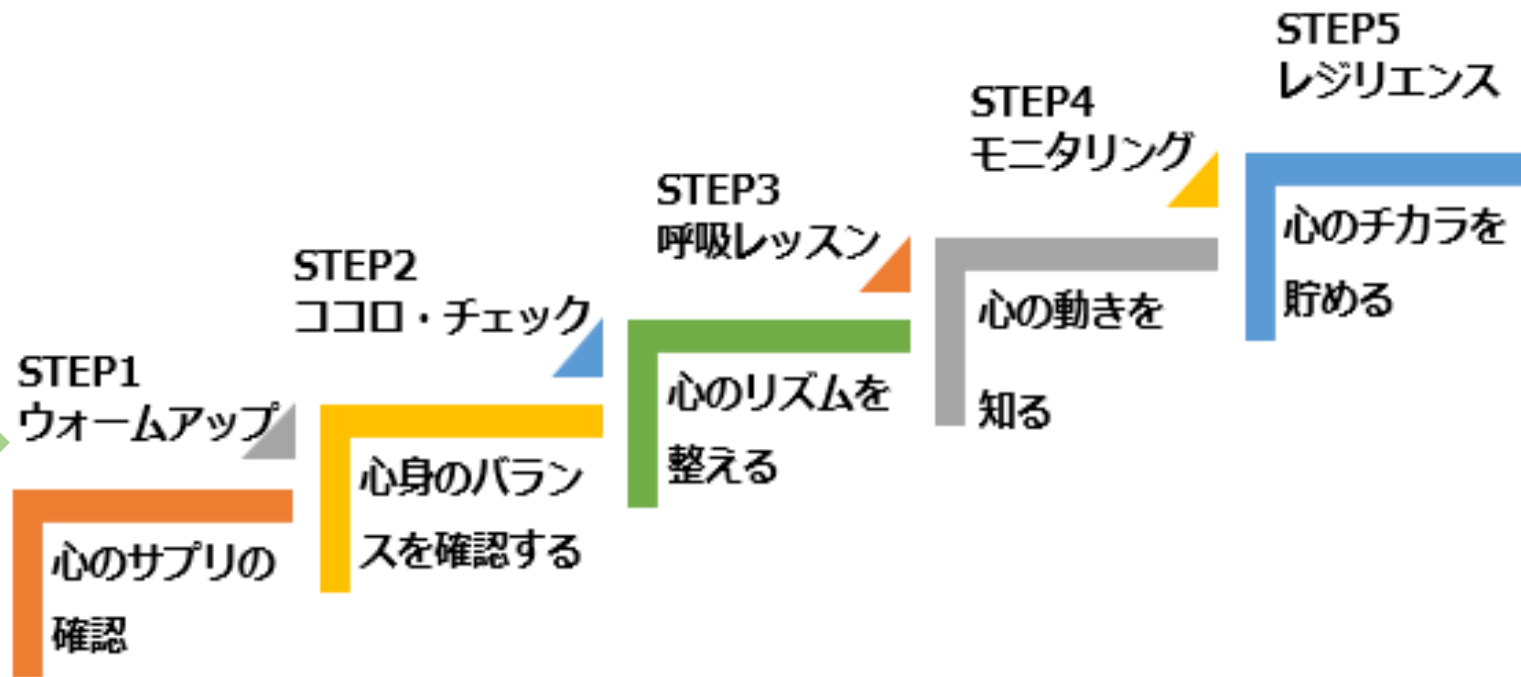
## 臨床心理士があなたのサポーター

### 特徴

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。



# 「ココロ・ストレッチ」の進め方



心理アドバイザーとのやりとりを通して「折れない心」を育てる

# レジリエンス トレーニング

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。

今のわたしの強み		トレーナーからのメッセージ		
				
好奇心	誠実さ	許す心		
チカラポイント 3 ポイント		あなたに合ったチカラは 認知の転換力 感情コントロール力 行動コントロール力 援助要請力		

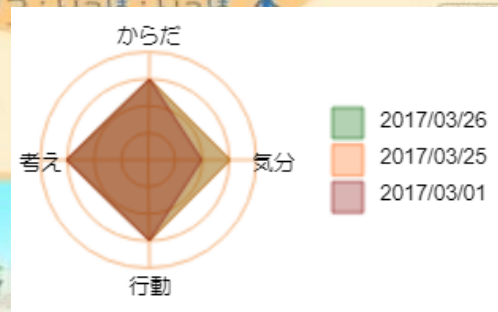
自分の強みを確認する	自分の心のサブリを確認する	自分に合ったチカラを見つける	自分に合ったチカラを育てる	自分のチカラを貯める
あなたの強みは、チカラのもとになります。	つらいことがあった時は、このサブリを思い出してください。	自分に合ったチカラを見つけましょう。	自分に合ったチカラを毎日育ててみてください。チカラポイントを増やしましょう。	チカラを使って乗り切れた体験を貯めてください。

いつもできない・悪いところばかり  
みていませんか。  
レジリエンストレーニングは、  
**「考え込み」**や**「落ち込み」**に備える  
のに役立ちます。



# 心の健康セルフチェック

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。



かなりのうつ傾向があるようです。

「からだ」と「気分」と「考え」と「行動」にいつもと違う変化を感じませんか？

自分の感情-からだ-考え-行動の  
バランスを知ることができます。  
状態に応じた、対処方法について  
学ぶことができます。

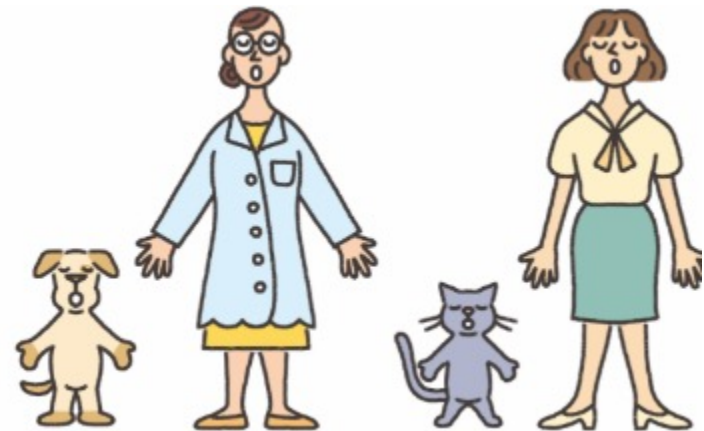


データ名: Tokoro4

# 呼吸レッスン

自分の心身の体調コントロールを習得。

普段の生活であまり意識しない**呼吸**に焦点を当てます。  
**普段の呼吸**や**理想の呼吸**の把握・呼吸を整えることを通して、**緊張や不安に対処**する方法を学びます。





# いっぷく堂

心身の状態に気づき、リフレッシュする力を育てる。



キャラクターとの対話を通して、気分・忙しさ・体調を継続して記録(=モニタリング)を行います。



# 心理アドバイザーからアドバイスが届く・相談ができる

こころの手帖

こころの手帖の使い方 設定

ようこそ、yeyue082さん 心のメンテナンスで、いつもよりちょっといい日に。

使用期限：2019/02/13

その日にあった行動・リラックスを

日々のトレーニングをより充実させるために、  
認知行動療法の訓練を受けた、  
現役の臨床心理士が**専属サポーター**となって  
アドバイスをを行います。



臨床心理士にオンラインで質問できます  
こころの手帖の使い方や研修中の疑問にお答えします。

臨床心理士に質問する

使い方

対面でも質問したい

臨床心理士に相談する

こころの質問に、臨床心理士がお答えします。

表示する期間

2018/01/14

～

2018/02/13

表示

質問する内容をご記入ください。

最近、気持ちが落ち込みがちなのですが...]

送信



2]

# トレーニングによる効果

01

“自分”を大切にしながら働けるようになる

02

考え込まずに、柔軟に問題対処できる

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。