

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

©臨床心理iNEXT

1.ココロ・ストレッチとは？

2.ココロ・ストレッチのトレーニング

3.認知行動療法を使った心の健康支援

「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

特徴

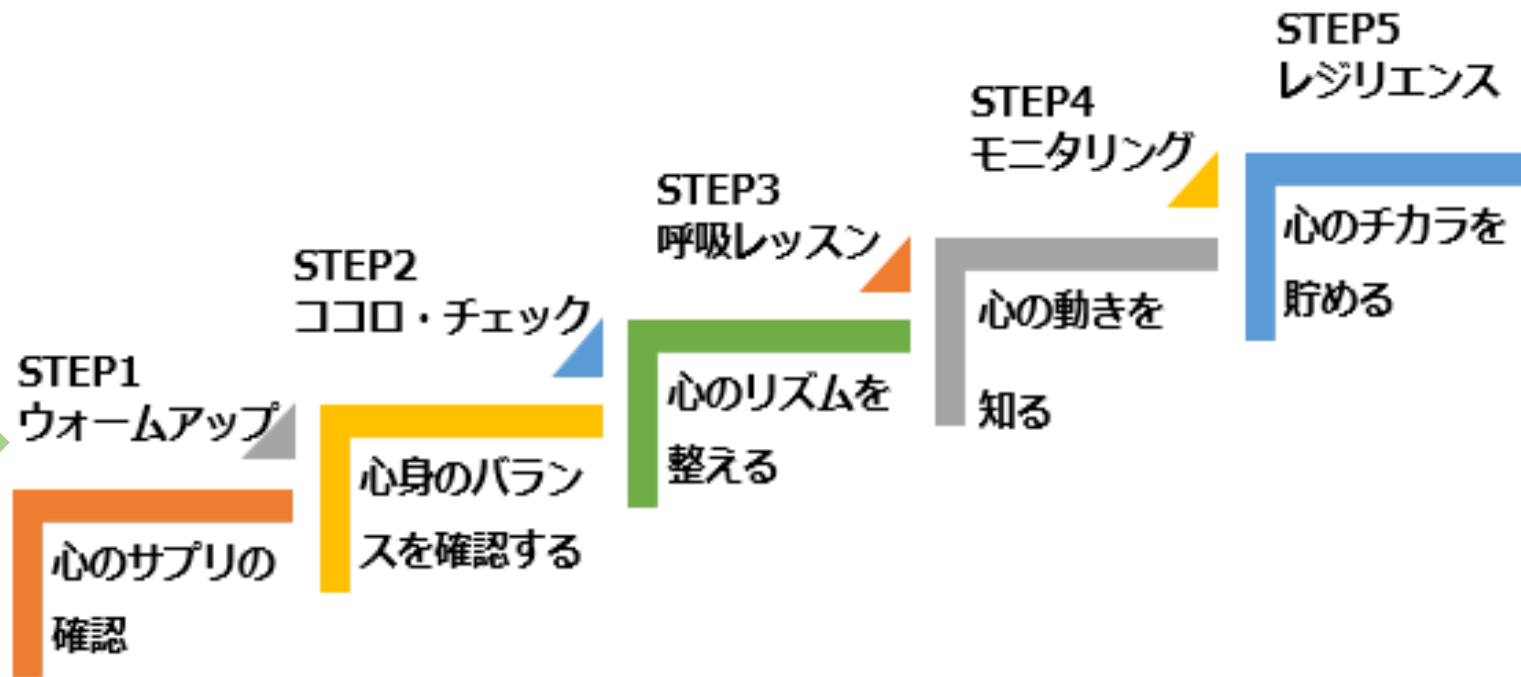
臨床心理士があなたのサポーター

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。



- 1.ココロ・ストレッチとは？
- 2.ココロ・ストレッチのトレーニング
- 3.認知行動療法を使った心の健康支援

「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		

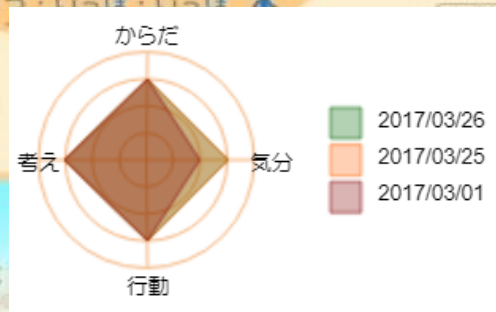
自分の強みを 確認する	自分の心のサブリ を確認する	自分に合ったチカラ を見つける	自分に合ったチカラを 育てる	自分のチカラを 貯める
あなたの強みは、チカラのもとになります。	つらいことがあった時は、このサブリを思い出してください。	自分に合ったチカラを見つけましょう。	自分に合ったチカラを毎日育ててみてください。チカラポイントを増やしましょう。	チカラを使って乗り切れた体験を貯めてください。

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。



ココロ・チェック (うつ・いっぽ・いっぽ)

自分のココロ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。



ココロ・チェック

質問に回答すると、心身のセルフチェックができます

「今日を含むこの2週間で」次のことがどれくらいあったか教えてください。

※ブラウザの「戻る」ボタンを使用した場合、はじめからやり直してください。→ はじめにもどる



眠れない
or
寝すぎてしまう

全くない 少しだけ ときどき たいてい いつも



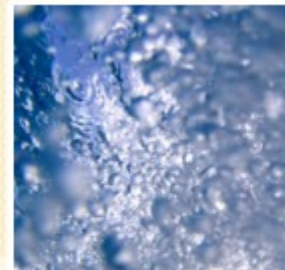
理由もなく
疲れ切っている

全くない 少しだけ ときどき たいてい いつも



何をするのも
骨折りだと感じる

全くない 少しだけ ときどき たいてい いつも



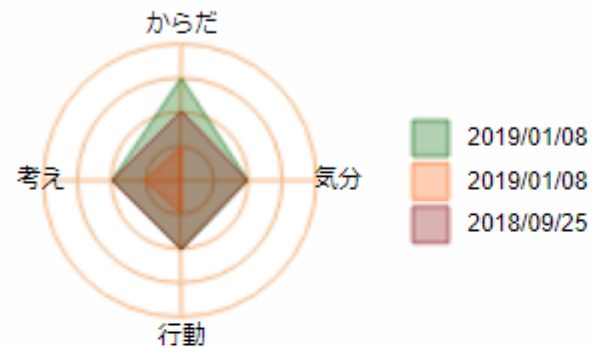
自分は価値のない
人間だと感じる

全くない 少しだけ ときどき たいてい いつも

ココロ・チェック セルフチェックの結果表示

ココロ・ストレッチのマイページ

あなたのバランス



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？

あなたの状態は？

からだ

こんな傾向
ありませんか？

うつ病になると、
からだはどう変化する？

からだ

こんな傾向
ありませんか？

考え

うつ病になると、
考えはどう変化する？

気分

こんな傾向
ありませんか？

うつ病になると、
気分はどう変化する？

行動

こんな傾向
ありませんか？

うつ病になると、
行動はどう変化する？

● グラフの見方

いっぷく堂

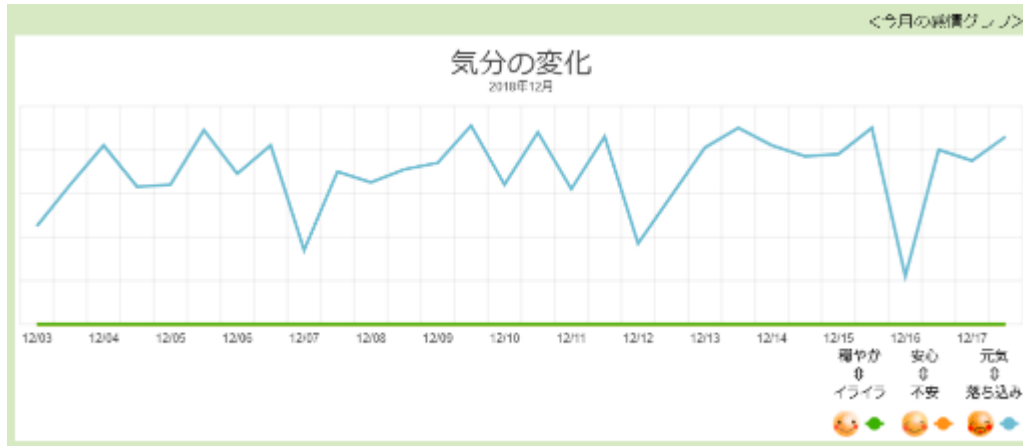
心身の状態に気づき、リフレッシュする力を育てる。



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。



いっぶく堂



毎日の①気分の変化
②忙しさ③からだの変化
が記録され、見える化されます



ちょっと嬉しかったことについて、家族とおしゃべりしてみ
ましょう。



5分間、上半身のストレッチをしてみましょう。

その日の状態に合わせた、
おすすめの行動が提案されます。

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]

心理アドバイザー機能 担当ユーザーの情報を基に、アドバイスを送っています

monitor06[2268] 63歳 女性 会社員 (フルタイム)

期間: 2018/12/03 ~ 2019/01/09

表示

2018/12/03(月) 22:17 HA[HA]

monitor06さんこんばんは。ココロ・ストレッチをご利用頂きありがとうございます。担当心理アドバイザーのHA(女)と申します。どうぞよろしくお願いいたします。
「ココロ・ストレッチ」を使ってわからないこと、こころやからだの健康に関して気になることなどがありましたら、いつでも「心理アドバイザーに相談する」からメッセージを送ってください。

2018/12/03(月) 22:18 HA[HA]

ココロ・ストレッチは、4つのサービスから構成されています。(1)レジリエンストレーニング:強みを見つけ、ストレス下でも折れない心を育てます。(2)うつ・いっぽ・いっぽ:今のこころ-からだ-考え方の状態がわかります。(3)いっぽく堂:ガイドのヒラノさんが、その日にあったおすすめの行動をご提案します。(4)呼吸レッスン(外部アプリ):不安や緊張を和らげ、リラックスできる呼吸法を練習します。

ログイン履歴

(1ヶ月以内)

2018/12/25 13:52	Login
2018/12/24 9:34	Login
2018/12/21 17:21	Login
2018/12/21 9:37	Login
2018/12/20 7:50	Login

進捗状況

Step1(○)
Step2(○)
Step3(○)
Step4(○)
Step5(○)

レジリエンス×トレーニング

今のわたしの強み

[◆記録を見る](#)

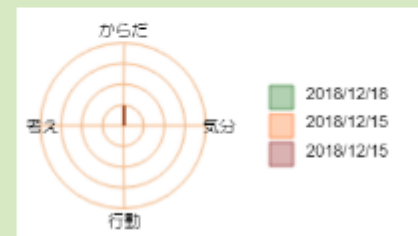


- ・新しいものへの挑戦が好きです
- ・今じっと耐えています
- ・許さなければと思います

うつ・いっぽ・いっぽ

あなたのバランス

[◆記録を見る](#)



おおむね問題はないようです。

トレーニングによる効果 (1)アプリの関連

メンタルヘルス不調の予防

【セルフ・ケアの力を育てる】

「うつ」に関する知識を得る

- 症状、対処の仕方、治療方法について知る

うつ・いっぽ・いっぽ

自分の心身の状態に気づけるようになる

- 「気分」「考え」「体調」がどんな様子か把握できる

いっぷく堂

不安な気持ちを落ち着かせ、リラックスさせる

- 呼吸に意識を集中する、リラックスできる行動を試す

呼吸レッスン

いっぷく堂

レジリエンスを育てる

自分を立ち直らせるヒントを記録し、つらいとき、落ち込んだときに回復するための力を育てる

レジリエンストレーニング



トレーニングによる効果(2)

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。