

保護者のための「気持ちのモニタリング」

自 分 ナ ビ

— 自分の気持ちを知れるアプリ —

「自分ナビ」でできること



「気持ちのモニタリング」に関する
心理学の知見（認知行動療法）を気軽に学び、
自分の気持ちのコントロールに活用できる！



心理士によるサポートのサービスを受けることができる！
（チャット/コメント機能を生かした専門家との連携）



モニタリングの結果を記録することで、
振り返りや共有ができたり、アドバイスがもらえる！



モニタリングの結果や支援の記録を蓄積して、
より役立つ支援を見出すことができる！

【自分ナビ】とは？

【対象者】子育て中の親御さんを対象としています。

－「怒りがわくパターン」「怒りが和らぐパターン」に気づくこと
親同士や支援者との「つながり」の中で気づきを高めることを目指します。

【「自分ナビ」の2つの機能】

①「気持ちのモニタリング」のサポート

- ・「怒りがわくパターン」, 「怒りが和らぐパターン」に気づく。

②親同士や専門家との「つながり」のサポート

- ・ペアトレ・ペアプロで出会った仲間・支援者とつながる。
- ・「怒り体験」を共有して, 共感・助言しあえる。

【自分ナビ】の全体像と2つの機能

—自分の辛い気もちに気づき、その気持ちを和らげることを目指します

① 気持ちのモニタリング機能

—認知再構成の枠組みで、怒りにつながる認知に気づき、緩和していきます。

● Step1 : 気持ちがわくメカニズム

- ① つらい気もちの「きっかけ」
- ② つらい気もちになる「考え」
- ③ どんな「気持ち」？

● Step2 : 気持ちが楽になるメカニズム


- ① つらい気もちの「きっかけ」
- ② つらい気もちが楽になる「考え」
- ③ どんな「気持ち」？

② つながりのサポート機能

—特定のメンバーや心理職と1対1でグループを組み、安全に交流できます。

★ 特定メンバーとのグループ交流

「指定したメンバー間」で、
記録共有/コメント



★ 心理士からの個別サポート

「心理士」との間で個別に
記録共有/コメント

