

ストレスと うまく付き合うための プログラム

Learning to live with stress

健康増進のための
オンラインで行う個別プログラム

国立精神・神経医療研究センター
臨床心理部 オンラインメンタルウェルネスサービス部門

日程

- 原則、毎週決まった曜日・時間に、
オンライン上で実施します
- 初回面接+5セッションの全6回のプログラム
(各45～50分)
- 詳細や予約の手順については、「オンライン・
カウンセリング」ホームページをご覧ください
↓ホームページへの
アクセスはこちら



(https://hsp.ncnp.go.jp/clinical/online_counseling.php)

- * オンラインで行うプログラムのため、お好きな
場所から、PC、スマートフォン、タブレット端
末など、ご自身の生活空間に合った媒体を選ん
でプログラムにご参加いただくことができます。
- * プログラム利用を迷っている方へ
まずは心理カウンセラーと話してから、プログ
ラムの継続利用を決めたい、という方も大歓迎
です。初回面接で、お気軽にご相談ください
(ご相談のみされる場合にも、初回面接分の
料金が発生します)。

こんな方にオススメです

- 日々の生活でストレスを感じており、
セルフケアをしたいと考えている方
 - ところの専門家と話し、自分自身の特徴
について理解を深めたいと考えている方
 - 病院に通うほどではないが、気分や体調
に波があって困っている方
- * このプログラムは、現在精神科や心療内
科に通院されていない方を対象としてい
ます

料金について

- プログラムは自費となり、保険診療は適
応されません。
- 料金はセッションごとにお支払いいた
だきます。
- 各セッションの料金は、9,900円(税込)
です。
- その他、システム利用料、通信料、ワー
クブック送料も利用者様負担となります。
- 詳細は「オンライン・カウンセリング」
ホームページをご覧ください。



当プログラム について

日常生活には、仕事や家庭、対人関係の悩みなど、さまざまなストレスがあふれており、私たちはこうしたストレスを抱えながら日々生きています。

当プログラムでは、抱えているストレスや生活状況について心理カウンセラーがオンライン上で丁寧にお話をうかがいながら、ストレスにうまく対処するためのひと工夫を実践できるようにサポートいたします。しなやかに、自分らしい毎を送るためのヒントを探してみませんか。

大切にしていること

当プログラムは、“治療”ではなく、“充実”、“成長”を目指すカウンセリングだとお考えください。さまざまなストレスが降りかかる中、日々頑張っている多くの人にとって、気軽にチャレンジしていただくことのできるプログラムです。

担当する心理カウンセラーは、カウンセリングの実践経験のある公認心理師・臨床心理士です。これまでの経験をもとに、プログラムの伴走者として丁寧にアドバイスさせていただきます。

プログラムの 進め方

ストレスとうまく付き合うための プログラム

全6回 **オンライン**で
1対1のカウンセリングを行います

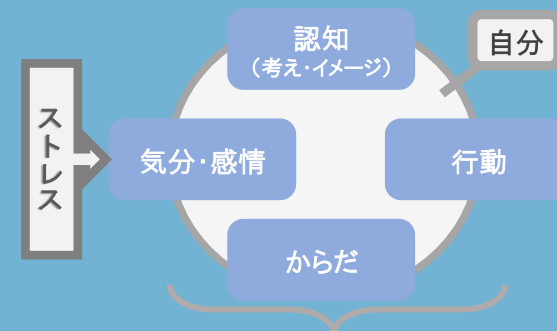
- 1 初回面接
- 2 ストレスを振り返る
- 3 気分と行動の関係を知る
- 4 気分と考えの関係を知る
- 5 しなやかに考える
- 6 ストレスに備える



テキストに書き込みながら、
ストレスに対する反応を
整理していきます。

認知行動療法 に基づく プログラム Cognitive behavioral therapy

オンライン・カウンセリングは、認知行動療法の考え方や技法に基づいて行われます。認知行動療法は、様々な疾患に治療効果と再発予防効果があることがわかっています。近年では、セルフケアやメンタルトレーニングなどの目的でも、幅広く活用されるようになりました。認知行動療法のスキルを日常生活に取り入れることで、日々の体調管理やストレスマネジメントに役立つといわれています。



認知行動療法では、ストレスに対して自分がどのように反応しているかを観察し、《行動》や《考え方》を工夫してストレスに対処するスキルを見つけていきます。