



## 自分力トレーニングとは？

認知行動療法を中心とした臨床心理学の最新の知見と技法に基づいて  
東京大学下山研究室が開発した、メンタルケア・サービスです。

## ◆コンセプト◆

ストレス社会を生き抜くためには、頑張る自分だけでは苦しくなります。あるがままの自分をもてることが大切になります。

自分力トレーニングでは、現代社会で意識されがちな“頑張る自分”ではなく、“あるがままの自分”に焦点をあて、ストレス社会を生き抜くためのお手伝いをします。

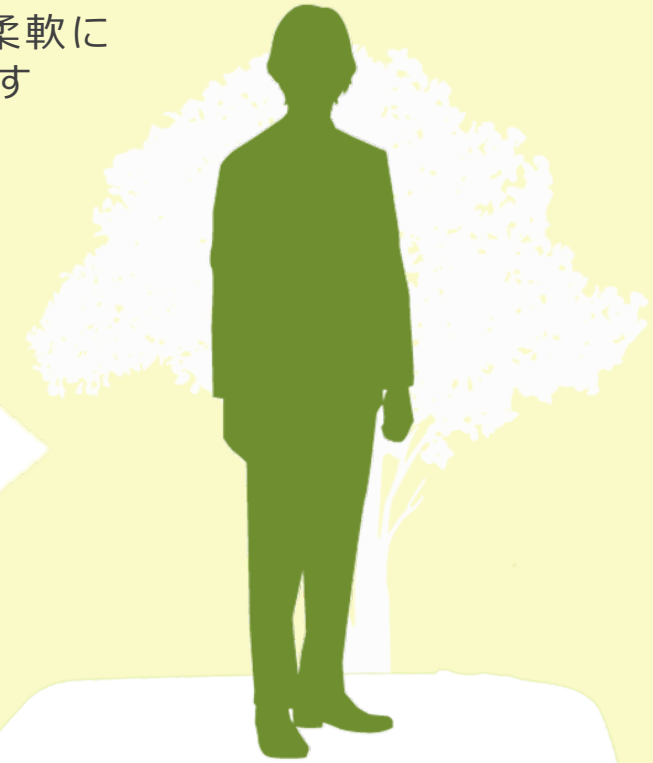


両方の自分をもって柔軟に  
生活することが重要です



頑張る自分=Doing

問題解決・ストレスコントロール  
と関連する



あるがままの自分=Being

立ち戻る場所  
その人の自信となる

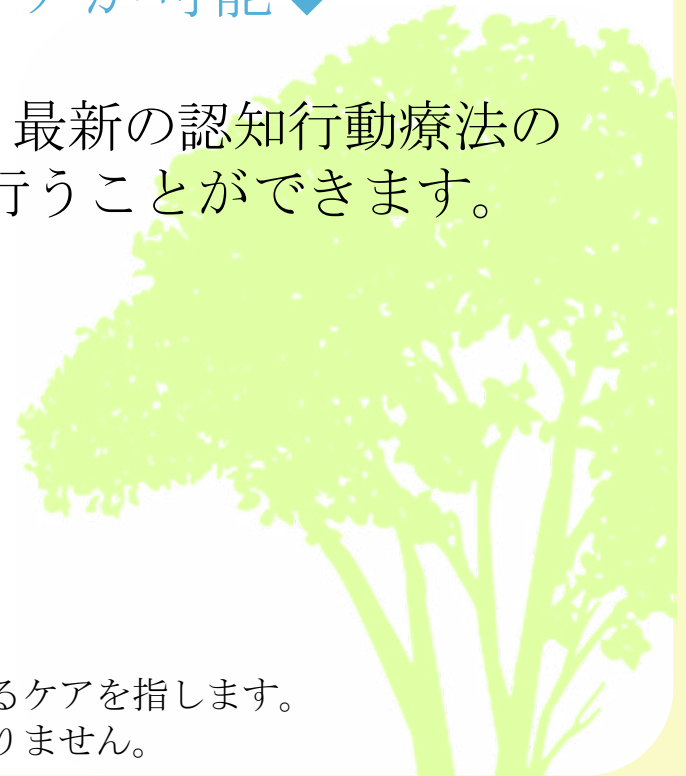




## 3つの特長

### 特長1 ◆ご自宅でのメンタルケアが可能◆

24時間どこからでもサイトへアクセスして、最新の認知行動療法の技法を活用して、ご自分でメンタルケア※1を行うことができます。



※1メンタルケアとは、うつ等にならないようにするケアを指します。  
精神疾患の治療を提供するものではありません。

## 特長 2 ◆臨床心理士があなたのサポーター◆

効果的なトレーニングも1人ではなかなか続かない...わからないところを質問したい...という方も多いのではないのでしょうか？

日々のトレーニングをより充実したものにするために、認知行動療法の訓練を受けた臨床心理士がサポートをします。



トレーニングのご紹介

## 日々力：「じぶん記録」

日々の生活を、より自分らしく充実させるには、まず今の生活を知ることが大切。毎日の行動と出来事、それぞれの記録&振り返りをしていきましょう！



## 伸縮力：「呼吸ストレッチ」

あらかじめ自分の体のクセを把握し、呼吸筋ストレッチを習慣にして、不安や緊張や恐怖に対処できるようにしておきましょう。



## 適度力：「いっぷく堂」

不調を未然に防ぐために...「自分の調子を知り、適度な活動と休息をとること」を身につけていきましょう。



## 呼吸力：「呼吸レッスン」

呼吸と気分の関係を知り、普段の自分の呼吸を把握し、不安を下げ落ち着くために、理想の呼吸リズムを身につけることが大切です。





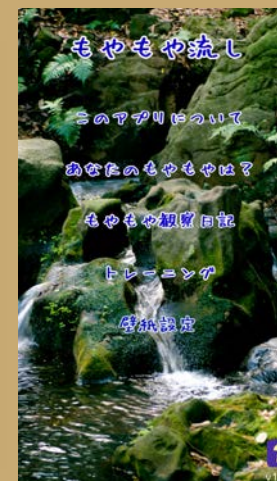
## 感受力：「きもちのとびら」

より自分らしく日常生活を送るために、自分の気持ちやからだの感覚と上手く付き合っていきましょう。



## 無心力：「もやもや流し」

「もやもや」に悩まされすぎないために... 目の前の「今・ここ」でやりたいこと・やるべきことに注目して集中してみましよう。



## 諦め力：「あきらめたまご」

しなやかな心を育てるために...自分の欲求とうまく付き合っていく方法を身につけていきましょう。



## 回復力：「レジリエンスさがし」

自分だけの回復アイテムを確認し、日々の中の「できたこと」に気づくクセを付けて、あなただけのレジリエンスを育てましょう。

