

「こころのケアシステム」はいつでもどこでも、安心してこころの理解とケアができます。

「こころのケアシステム」は、コンピュータを利用したこころの自己理解と自己コーチングツールです。

筑波大学大学院の宗像恒次教授が考案したSAT(構造化連想法)がついにシステム化し、室蘭工業大学の魚住助教のもと感性工学に基いて設計・デザインされました。今まで、ちょっと…と感じていたカウンセリングも気軽に使用できることにより、ぐっと身近に感じられるシステムです。

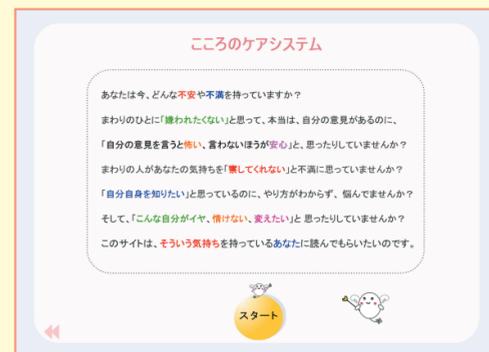
急速に進行する情報化時代は、人々の社会関係や人間関係をますます希薄化させています。個人は孤立し、自立を求められ、今までにないストレスの蓄積が見られるようになりました。このようなストレス社会の中でストレスに対するひとり一人のメンタルケアの手段がもっと身近なものになれば、個人・家族・企業、社会全体が豊かなものになることと考え開発したのがコンピュータを利用した自己理解と自己コーチングシステム「こころのケアシステム」です。それは、個人ひとり一人が「こころ」の豊かさや健康的な自立生活を送っていただくための、安心のサポートツールです。

企業におけるストレス問題は社員個人だけの問題ではありません。

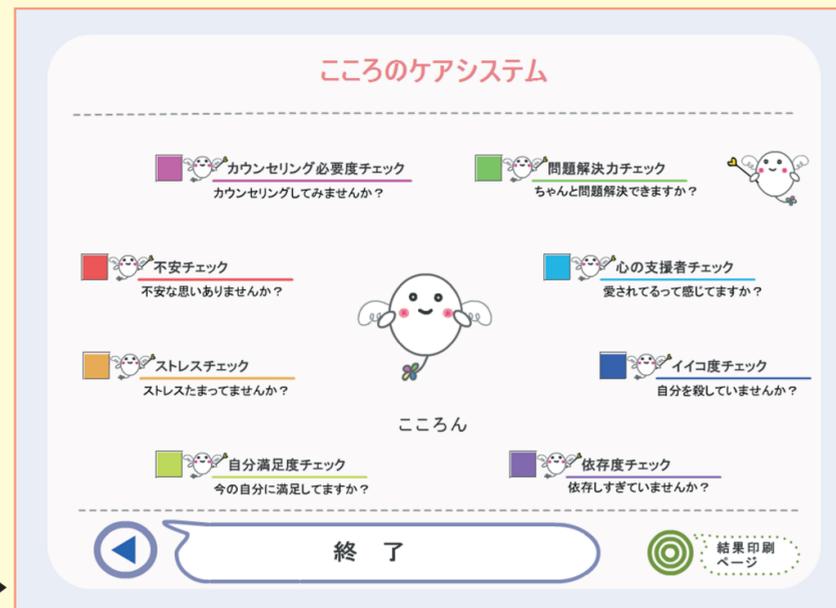
社員に起こるストレスの問題は職場の環境が大きく影響しています。社員個人のプライベートな問題もありますが、実際に起こるストレスの多くは複雑化した職場環境によるところも多いと言われています。このようなことから、「こころのケアシステム」で社員のストレスを早期にチェックし問題を解決することが、企業にとってもメリット

専門コーチングや専門カウンセリングへスムーズに移行できるためのバックアップ体制を取っています。

「こころのケアシステム」の問診後、必要なケア情報の提供をするとともに、その後の専門コーチングや専門カウンセリングへスムーズに移行できるようヘルスカウンセリング学会への紹介及び手続き方法をアドバイス。また、ヘルスカウンセリング学会からは、システムとあわせ学会公認の心理カウンセラーやコーチのリストを提供。心理カウンセラーやコーチと企業が契約することで常に社員へのこころのケアを行うことが可能になります。学会支部は全国主要都市にありますので、お近くの支部にて身近なサポートが受けられます。



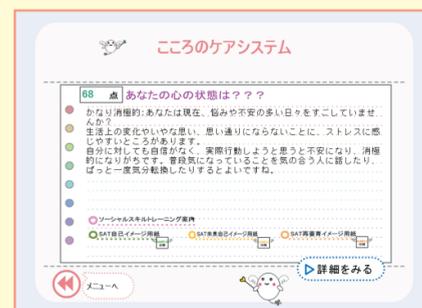
▲導入画面…システム起動状態の画面



メイン画面▶

自分のチェックしたい項目をタッチパネルで選択

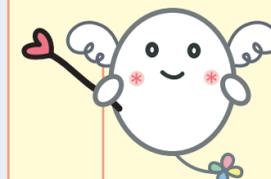
▼設問画面…各チェック項目は10~20問で構成されています。自分の感じたこと思ったことを素直に答えてください。



▲解説画面…各設問を答え終えると、解説画面に移ります。この中には各自にあったソーシャルスキルトレーニングの案内や自分でできる簡単な記入式チェックリストの印刷ができます。これらを利用して、こころの理解とケアができます。



▲総合画面…設問に答えたチェック項目のまとめ印刷ができます。



こころん

最近、疲れているな? 眠れないな? 気になることが? 「なんとなく」おかしかった自分を「こころのケアシステム」のマスコット「こころん」が気軽にこころを解きほぐしていきます。また、さまざまな角度から「自分への気づき」をうながし、自ら解決に向かうための解説を優しく行

SAT (Structured Association technique: 構造化連想法) 技法とは?

SAT技法とは、頭脳の中にある分析的な面とひらめきや連想、直感など非分析的な面の両方を併用した方法で、短期的に問題を解決するための気づきや自己決定、行動変容、自己成長を導き出すサポート法です。また、SAT技法を進めることにより、自分自身の過去の体験によってつくられた心の習慣が現状の受け取り方に結びついていることに気づき、本当の自分の気持ちがわかり、どうしたらよいか自分で決められるようになります。この、技法は自分がどのように生き、生活していくかをコーチングやカウンセリングによりサポートすることであり、自分自身の人生を輝かしいものにするためのものです。



筑波大学大学院教授 宗像恒次博士

1948年生まれ。東京大学大学院社会学部研究科修士課程修了。保健学博士(東京大学大学院医学系研究科)

《経歴》 カリフォルニア大学神経精神医学研究所客員研究員、ハーバード大学医学部客員研究員、世界保健機関薬物依存局顧問、国立精神・神経センター精神保健研究所室長などで活躍。

《現在》 筑波大学大学院教授、人間総合科学研究科ヘルスカウンセリング分野、ヘルスカウンセリング学会会長、日本精神保健学会会長、日本保健医療行動科学会会長、ハーバード大学医学部医療文化センター国際委員、国際社会学会 (ISA) 執行理事。

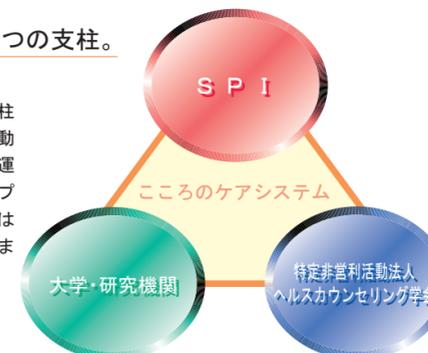
《専門分野》 予防医学、ヘルスカウンセリング学、精神保健学

●阪神大震災、ペルー人質対策などの被害者メンタルケアを行う。

《著書》 『行動科学からみた健康と病氣』『自己カウンセリングで成長する本』『ストレス解消学』『燃えつき症候群』『自ら楽しむ人間のすすめ』など。

「こころのケアシステム」を支える3つの支柱。

「こころのケアシステム」は、信頼の3つの支柱 (SPI・大学及び研究機関・特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会) によって運営されています。その総合的なバックアップ体制は「こころのケアシステム」を側面から支援します。



SP I

「こころのケアシステム」の研究・開発及びカウンセリングデータの管理・保管。

大学・研究機関

筑波大学大学院人間総合科学研究科ヘルスカウンセリング学分野及び室蘭工業大学SVBL魚住研究室が「こころのケアシステム」の研究・開発に協力。

特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会

自分の気持ちへの気づきや行動の変化を促す、健康行動科学に基づくSATカウンセリング技法を研究する学術団体、学会公認の心理カウンセラーやコーチなどが病院や学校、企業などで活躍。「こころのケアシステム」は、ヘルスカウンセリング学会会長・宗像恒次(筑波大学大学院教授)が開発したコーチング理論とカウンセ