

令和7年5月27日  
時点



令和6年度採択事業  
有限会社CBカウンセリングサービス  
「マインド・アップ・プログラム」の  
効果検証について

認知行動療法によるマインド・アップ・プログラムの効果検証事業

- 就業環境等が大きく変化する企業の社員は、常にストレス状態に置かれ、生産性の低下、メンタルダウン・離職につながる場合があります。
- 一方で、職場においてメンタル面の相談やカウンセリングを受けることへの抵抗が大きい傾向がある国内においては、社員が抵抗なくサービスの活用が可能で、自らマインドアップを行うことができる仕組みの検討が求められています。
- そこで本実証では、入社2年目以降の社員と、環境の変化等で特に大きなストレス負荷がかかると想定される新入社員を対象に、認知行動療法に基づくセルフマインド・アップ・プログラムを用いた、マインドアップ効果やエンゲージメント等の向上に関する実証を行います。

(1) 実証事業者：有限会社CBカウンセリングサービス

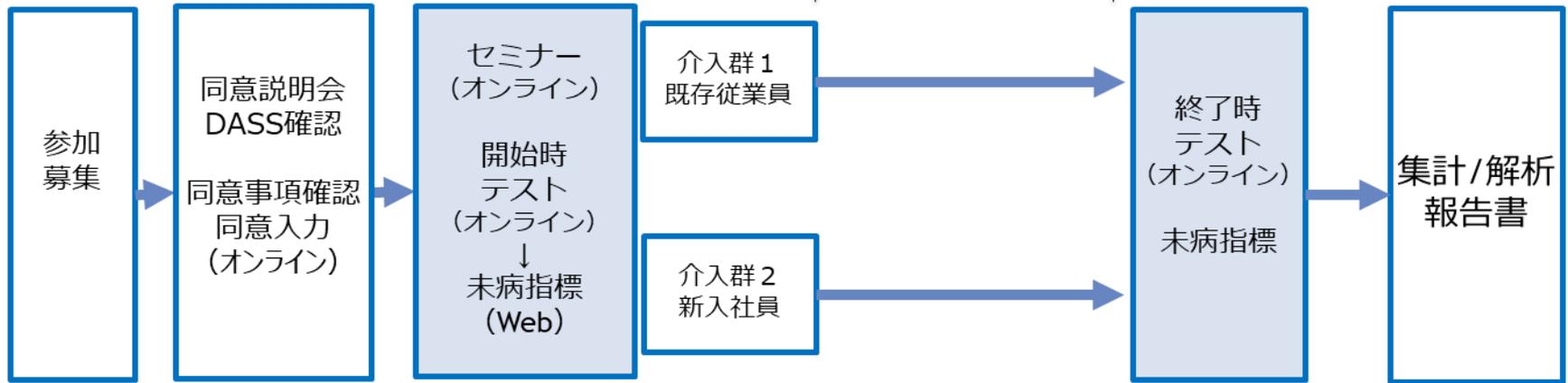
(2) テーマ名：認知行動療法によるマインド・アップ・プログラムの効果検証

(3) 対象となる未病領域：メンタルヘルス・ストレス

(4) 実施期間：令和7年4月から令和7年10月（予定）

(5) 実証事業への参加者：40名程度（予定）

18歳以上65歳以下の企業の社員および  
25年度新入社員の方



\* 介入群1は、参加者同意取得後、随時開始、介入群2については、25年度に入り、新入社員の同意説明会が開始できるタイミングから開始とする。

【サービスイメージ】

【対人カウンセラーとのチャット機能】



【ご自身でも認知変容の実践を行える機能】

#	質問	あなたが個人で合理的な信念	点数	※	認知改善
2	私はすべての面で有能でなければならない。		4	■	🗑️
8	自分の評判が悪くなることなどあってはならない。		4	■	🗑️
11	いつも自分を引っ張っていかなくてはならない。		4	■	🗑️
12	相談できる人が常になく困る。	相談できる人がいないのはいいことだが、最終的に決めるのは自分なので、自分なりの意見を大切にしてみることもよい。	4	■	🗑️
13	頼れる友人がいなければいけない。	頼りにできる友人はありがたい存在だが、いつも頼りにされれば友達も疲れてしまうので自分なりにやってみよう。	4	■	🗑️
16	大きな組織の中だと安心していられる。		4	■	🗑️
22	リーダーなどを引き受けるとうまくいかない。		4	■	🗑️
26	人と話をする際は話し勝手のないことだけを話した方がいい。		4	■	🗑️
32	私の能力の限界は社会的責任の責任のため。	私の能力の限界は、社会的責任の責任のためでもあるかもしれないが、自分にも原因があるので、自分が軽減するようにできることをやってみよう。	4	■	🗑️
33	いつも私が私を弱ませる。	いつも私が私を弱ませる気がするが、自分に落ち度はないか考えてみよう。	4	■	🗑️
34	羞恥な気分は無意味的に生じるものだからどうすることもできない。		4	■	🗑️
37	批判されたり文句を言われたりすると思いが立つのは当たり前だ。	批判されたら文句を言われたりすると思いが立つこともあるだろうが、自分の行いについて反省するところは、あとは気分転換でもして忘れてしまおう。	4	■	🗑️
38	大きな災害に出遭ったら精神的に混乱するのが当たり前だ。		4	■	🗑️

【心理検査結果の点数化】

心理検査結果				症状(DASS)
パーソナリティ検査結果				突然の恐怖感
信念 (JIBT-R)	思考 (DACS)	気分 (DAMS)		64.3
自己期待				イライラ
58.1				48.3
回避	自己否定	将来否定	抑うつ気分	パニック発作
53.8	51.7	62.7	50.4	42.9
外的無力感	過去否定			死の反復思考
54.5	42			45.6
依存	対人関係脅威	脅威予測	不安気分	胸膈
54	41.8	51.8	45	40.8
内的無力感				睡眠障害
53.9				56.8
				筋緊張・熱感・めまい
				39.7

## (6) 実施内容 :

項目	内容
事前準備・参加募集者	<ul style="list-style-type: none"> <li>○参加者募集し、事業説明、実証参加同意を得る。</li> <li>○参加者に対し、実証前のメンタルヘルス等の状況を把握するため事前測定を行う。</li> <li>○URL (QRコード) から本システム活用のため、登録を行う。</li> </ul>
参加対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>○25年度時点で入社2年目以降の社員と25年度新入社員。</li> <li>○新入社員と2年目以降社員をそれぞれグループに分け、介入を行う。</li> </ul>
介入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○マインドアップ教育を受講する。</li> <li>○マインドアップシステムを用いてセルフマインドアップを3か月間行う。 (週1回以上のログインとコメント入力等)</li> <li>○月1回CBカウンセリング社によるアセスメントを行う。</li> <li>○実証協力企業の健康管理室スタッフに対し、個人が特定されない環境下でカウンセリング情報の共有を行う。</li> </ul>
評価項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ DASS (Depression Anxiety Symptom Scales) : 抑うつや不安の症状の尺度</li> <li>○ JIBT-R (Japanese Irrational Belief Test-Revised) : 「不合理な信念」の尺度</li> <li>○ DACS (Depression and Anxiety Cognition Scale) : 「自動思考」の尺度</li> <li>○ DAMS (Depression and Anxiety Mood Scale) : うつ病と不安の「気分」の尺度</li> <li>○ PATS (Positive Automatic Thought Scale) : 肯定的自動思考の尺度</li> <li>○ PMS (Positive Mood Scale) : 肯定的気分の尺度 等</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>○介入前と介入後のメンタルヘルス等の変化を評価する。</li> </ul>