



2023年10月30日

各位

会社名 ウェルビー株式会社  
代表者名 代表取締役社長 大田 誠  
(コード: 6556 東証プライム市場)  
問合せ 取締役副社長兼管理本部長 千賀 貴生  
(TEL. 03-6268-9542)

## 認知行動療法に基づく「セルフケアプログラム」導入のお知らせ

当社は「全従業員の自己実現と幸福を追求するとともに、すべての人が『希望』を持てる社会の実現に向けて」という経営理念のもと、あらゆる社会の課題を解決するサービスの提供を行っております。障害者の就労移行支援事業を全国で展開しておりますが、利用者が希望の就労を実現できるよう、認知行動療法を専門とする精神科医のご協力のもと、新たな支援として認知行動療法に基づいた「セルフケアプログラム」を開発し、全国の就労移行支援センターでご利用可能となりました。

### ◆認知行動療法とは

認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy、略称: CBT) は、精神療法の一種で、心理疾患や心理的な問題を治療するためのアプローチ方法です。思考 (認知) と行動が相互に影響し合うことで、問題行動やネガティブな感情を形成すると考えられています。そのため問題の原因となる思考と行動を客観的に見直すことで、冷静に判断をすることができるようになっていくことが期待されている治療法の一つです。

### ◆セルフケアプログラム (自分の癖を知り、ストレスケアの方法を練習)

認知行動療法をカリキュラムに取り入れることで、利用者様の自己コントロール力の向上、ストレス管理、自己評価向上に繋がると考えております。そこで、当社のセルフケアプログラムには、認知行動療法に基づいた当社オリジナルの対処法を取り入れております。具体的には、「友だち法」、「シナリオ法」、「アンガーマネジメント」並びに「マインドフルネス」の4つの対処法によるもので、各対処法に沿って、出来事への反応とそれに対する個人の思考と行動の癖を特定した後、客観的な視点で見直すことで、バランスの取れた思考と行動を学び、ストレスの軽減を目指していきます。

#### 友だち法

友だちならなんて言ってくれるだろう？  
わたしならなんて言ってくれるだろう？  
不安な時、落ち込んだ時の対処法を考えます。

#### シナリオ法

ある出来事に対して良いシナリオと悪いシナリオ  
を考え、一番現実的なシナリオを探ることでこ  
ろを軽くする方法です。

#### アンガーマネジメント

怒りに振り回されないための対処法を探り、実  
際に対処方法を実践してみます。

#### マインドフルネス

今、にフォーカスを当てることで再発予防、集中  
力向上、リラックス効果などが期待されます。

※セルフケアのプログラムは、治療を目的とするものではありません。

詳しくは[こちらのページ](#)でご確認ください。

ウェルビー株式会社では障害のある方や社会的な困難を抱える方への支援を、支援機関や医療機関などと連携しながら積極的に行い、さまざまな場面でのサポートを引き続き提供してまいります。

<お問い合わせ先>

ウェルビー株式会社 就労移行支援事業所 ウェルビー 各センター  
[お近くのセンター](#)にお問い合わせください。

以 上