

千葉大学発のベンチャーが開発！

厚生労働省 令和6～7年度  
障害者自立支援機器等開発促進事業



子どもの発達特性を理解して  
親がストレスとうまくつきあうためのプログラム

# 子育てにいかす メントレ CBT-PAC

シーピーティー・パック



▼お申込はこちら



対象 2才～9才（小学3年生）

## 発達障害の傾向をもつ子どもの保護者支援

考えと行動がかわる！

子育てのストレスがへる！

### アプリでまなぶ

- スマホやパソコンからとりくむWEBアプリです。
- 「認知行動療法(CBT)」という精神療法をもとにしたスキルを、すきま時間に自分のペースで学べます。
- わかりやすい動画と簡単な記入ワークでサクサク習得できます。
- 日々の育児ストレスが軽くなり、心にゆとりが生まれます。

週1回10分×7回  
セッション(動画視聴)

くりかえしとりくむ  
ホームワーク(宿題)



- 試したストレスコーピングはなんですか？

回答を入力

- 感情の変化を確認しましょう

☐ リラックス ☐ たのしい ☐ 落ちこみ

### オンライン面接

### 心理検査(感覚・社会性)

「うちの子、どうしてこうするんだろう？」が  
「そうだったのか!」に変わる

検査結果をもとにお子様の得意・苦手、感覚の過敏さ、コミュニケーションの特性を、具体的なエピソードと結びつけて専門家がわかりやすく説明します。

- 明日からの育児のコツを一緒に考えます。
- 子どもの行動の理由がわかることで、日々のイライラや不安が軽くなります。

面接は心理士・保健師等の専門家が担当します。

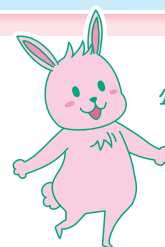
### ご利用料金(お一人様あたり)

|                                           |  | (税込)    |
|-------------------------------------------|--|---------|
| 人気                                        |  |         |
| アプリ1年間利用 + 面接 30分×3回                      |  | 22,000円 |
| アプリ1年間利用コース                               |  | 5,500円  |
| アプリ2ヶ月間体験コース                              |  | 1,650円  |
| おすすめ                                      |  |         |
| 心理検査<br>・感覚プロフィール<br>・対人応答性尺度 + 面接 50分×1回 |  | 22,000円 |
| 面接のみ 30分×1回                               |  | 5,500円  |

いつでもお気軽にお問い合わせください

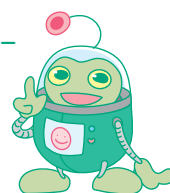
**メンサポ**  
MENTAL SUPPORT  
大学発健康教育プロジェクト

担当 千葉大学発ベンチャー 株式会社メンサポ  
保健師 公認心理師 博士(小児発達学)  
河崎智子  
✉ kawasaki.t@cbtmsp.com



うさぎのココ

メンサポ  
公式キャラクター



メンサポン



## すぐに役立つスキルをまなべる！

### 7つのセッション+ホームワーク

子育て中の困りごとの対処に役立つ7つのセッションと、自分で簡単にくりかえしとりくめるホームワークが用意されています

#### セッション①

##### 子どもを観察する

- 認知行動療法とは
- 子どもの発達を知る



#### セッション⑤

##### マインドフルネス

- 子育て中のマインドフルネスとリラクゼーション



#### セッション②

##### ポジティブを見つける

- レジリエンスを知る
- ポジティブを見つける



#### セッション⑥

##### セルフコンパッション

- 子育て中のセルフコンパッション



#### セッション③

##### 別の考え方

- 自分を観察する
- 別の考え方をみつける



#### セッション⑦

##### サポートを受ける

- 上手にサポートを受ける
- 上手に自己主張する(アサーション)
- まとめ



#### セッション④

##### 別の行動

- 対処法をさがす



## 楽しみながらつづけられる！

### マイページ

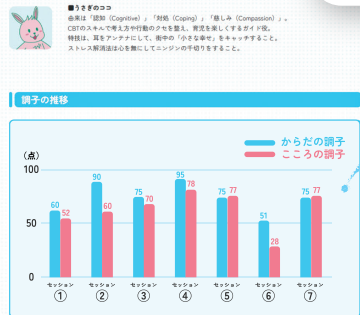
がんばりをふりかえることができます



ランクアップで  
お庭が豪華になる！

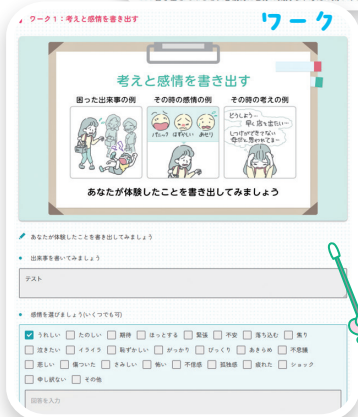
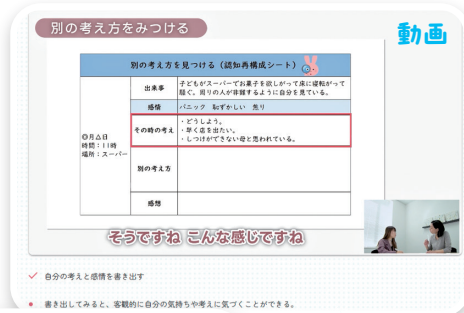


こころとからだの  
変化がみえる！



### 動画を見てワークにとりくむだけ！

対話形式の短い動画を見て、スキルの使い方をイメージしながら学べます

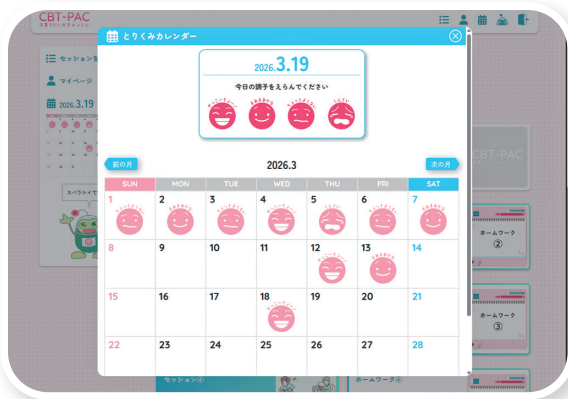


動画で学んだ  
スキルを  
すぐに試せる！



### カレンダー

まいにちの調子を記録できます



### メンサポンの相談室

メンタルケアに役立つ豆知識をお届け

