

【比較表】

※YSメソッドのメンタルヘルス支援と
他社メンタルヘルス支援との比較

※YS=Yasuyuki Sato/ メソッド開発者 佐藤康行先生) の略称

アクスビー株式会社
(YSメンタルヘルス社正規代理店)

研修アプローチ・方法・効果の比較

	YSメソッドによるプレゼンティズム対策研修(メンタルヘルス対策)	他のメンタルヘルス対策研修(心理学ベースの一般的メンタルヘルス対策)
目的(アプローチ)	根本対策(潜在意識の中にある心のくせ=根本原因を限りなくゼロに近づける) その結果としてストレス・健康・職場の人間関係など問題や環境要因も同時に解決	対症療法(目の前の問題や環境要因を取り除く・解決する) 職場環境改善、コミュニケーションスキル向上、ストレス軽減、プラス思考法など
研修方法	アウトプット(体感)が主体(心のゴミを捨て自分の中に元々ある本当の自分を引き出す) アブセンティズム(メンタル不調やうつ病者)対策も可能。	インプット(知識)が主体(特定の専門家が考案した方法やノウハウを教えて実践させる) アブセンティズム対応不可=>メンタル不調yうつ病の場合は、心療内科へ(薬事療法)
効果	受講前と同じ心理状態には戻らない※ (誰からの教えでもなく、自分自身で引き出し体験するので一生忘れないから) 自己肯定感が永続的に向上し、生産性が長期的に向上する	短期的な効果はあるが、また以前の状態に戻ってしまうことが多い (潜在意識の中の心のくせが変わってなから=心のゴミが残っているから) 自己肯定感も生産性も高まる場合があるが、長期的には続かない
実績	30年以上基本的な内容は変わらず、52万人以上が受講・体験。 プログラム化されているので、属人的ではない。(認定講師も全国に多数) うつ病寛解率90%以上、再発率は2.3%(YSこころのクリニック臨床データ)	時代によって内容や方法が変わる。 実績もカウンセラーや講師によって個人差がある。 一般治療によるうつ病再発率は60%以上(厚生労働省)
歴史	真我(本当の自分)の概念が最初に提唱されたのは2500万年前(仏教の釈迦)	心理学が誕生したのは1870年代(ドイツ)
	※落ち込みがゼロになるという意味ではありません。	

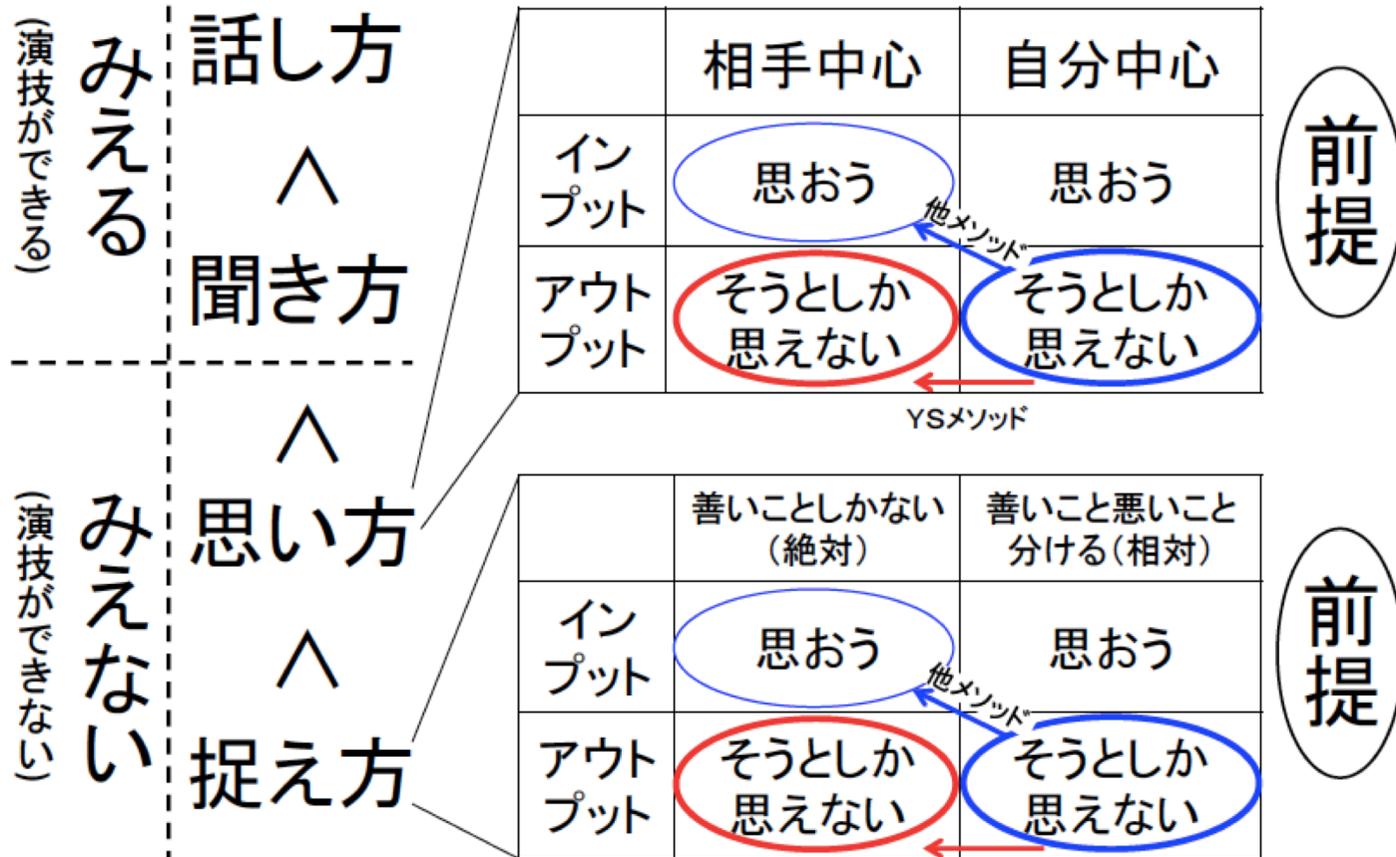
	アクスビー (YSメソッドによる メンタルヘルス対策サービス)	メンタルヘルス対策サービスA社	メンタルヘルス対策サービスB社
個別メンタル診断	○ (AIによるメンタル傾向解析)	△ ストレスチェック	◎(自社でシステム保有)
うつメンタル不調 未然防止	◎ (根本対策)	○ (環境対策or マインドフルネス)	○ (環境対策or マインドフルネス)
プレゼンティズム	◎ (根本対策)	○ (環境対策or マインドフルネス)	○ (環境対策or マインドフルネス)
ハラスメント	◎ (根本対策)	○ (環境対策)	○ (環境対策)
リモートうつ 寛解	◎※自社グループで対応可能 (寛解率90%以上)	X 自社対応不可 (専門医/対症療法)	X 自社対応不可 (専門医/対症療法)
うつ再発防止	◎自社グループで対応可能 (再発率3%以下)	X 自社対応不可 (専門医/対症療法)	X 自社対応不可 (専門医/対症療法)
※テクノストレス 対策	◎ (根本対策)	X対応不可	X対応不可
家族・夫婦関係 (※EEを下げる)	◎ (根本対策)	X対応不可	X対応不可
外国人対応	○ (AI翻訳と通訳にて対応)	不明 (現在は対応なし)	不明 (現在は対応なし)

※うつ病の場合は、YSメソッドをベースとした薬を使わない心療クリニック「YSこころのクリニック」で対応可能

※EE (Expressed Emotion=本人に対する家族の感情表出) =>EEが高いとうつは何度も再発する傾向に。EEが低いと再発率は下がる

※テクノストレス=IT技術に適応できない不安やストレス、あるいは逆に依存度が高まることへの不安 (スマホ依存症など)

YSメソッド(アウトプット型=右脳体感型) 他の研修メソッド(インプット型-左脳学習型)との決定的違い



YSメソッドが他の研修メソッドと違って、
研修前のメンタル状態に戻らないのは、上記が理由。
例えば「上司を味方と思おう」ではなく「上司が味方にしか見えなくなる」

SHINGA YSメソッドとマインドフルネスとの比較

	マインドフルネス	真我SHINGA によるYSメソッド
目的	個人の集中力アップ、ストレス減少、不眠解消、免疫力アップ	本当の自分に目覚めること。悟りの境地の体現。永続的な人間関係の改善、自然治癒力（生命力）の向上
効果と時間軸	個人差があり、一時的な効果の場合も多い。 一方、気軽にはじめやすいのが利点。	誰でも体感できる（実績52万人）。一度体感すると永続的に心が軽くなり、人間関係を含め全てが好転する。
うつ病などのメンタル不調に対して	うつやメンタル不調者がいきなり瞑想に入るのは難しい	うつ病をはじめ、あらゆるメンタル不調が寛解していく（寛解率90%以上）
宗教色	なし（仏教徒の方が講師をされる場合あり）	なし（特定の宗教との関係、教祖、祈りなどはない）
認知度	Googleなど大手企業が導入し、認知度が高い	国内で認知度は高まっているはいるが、まだ認知度は低い