

AIと一緒に心のケア

emol

認知行動療法に基づくメンタルケアを
あなたのスマホで

■ iPhone の方はこちら

emol (エモル)
AIと一緒にメンタルケア



■ Android の方はこちら

emol (エモル)
AIと一緒にメンタルケア



※Apple、Apple のロゴと App Store は、Apple Inc. の商標です。
※Google Play、Google Play ロゴと Android は、Google LLC. の商標です。

お問い合わせ先

emol 株式会社

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 3-21-18 3F

<https://emol.jp>



emol の CBT プログラムとは

認知行動療法 (CBT) を

誰でも どこでも 手軽に

働く人・不安に悩む人・ネガティブな思考にとらわれる人など、様々な心の課題に応えるメンタルケアプログラムを提供しています。科学的エビデンスに基づいた CBT ベースで設計されています。

Lecture レクチャー

チャットボットで認知行動療法について、サポート AI 『ロク』がレクチャーし、会話形式で進められる



Learn 学ぶ

ムービー、漫画、オーディオなど、さまざまなコンテンツで楽しく認知行動療法を学べる



Practice 実践

不安な気持ちに効果的なエクササイズを実践したり、思考の整理をしたり、認知行動療法を実践



Review 振り返り

チャット上での会話から自動で記録したり、行動実施記録などを後で振り返りができる



プログラムについて

専門家との共同研究にて、認知行動療法をベースとしたエビデンスに基づくプログラム開発を行っています。

CBT for working people
働く人のための
CBT



東京大学大学院医学系研究科
DMH講座 共同開発

働く人のための 認知行動療法

働いている人にフォーカスした、本格的な認知行動療法を学び、実践できるプログラムです。全15セッションを2ヶ月程度かけて行います。

Mental Self Care

ACT
プログラム



早稲田大学人間科学学術院
大月友教授 共同開発

ACT プログラム

ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)の手法を用いて、ストレスに負けない心のあり方について学ぶ本格プログラムです。全14セッションを2ヶ月程度かけて行います。

ACT Program

不安のための
ACTプログラム



早稲田大学人間科学学術院
大月友教授 共同開発

不安のための ACT プログラム

ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)の手法を用いて、不安の感情との付き合い方を学び身につけるためのプログラムです。