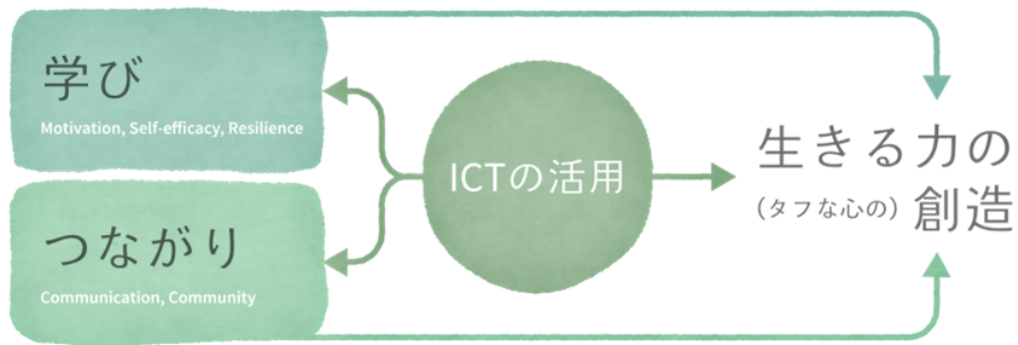


心理学とICTの融合によって
心の健康サービスを創出する

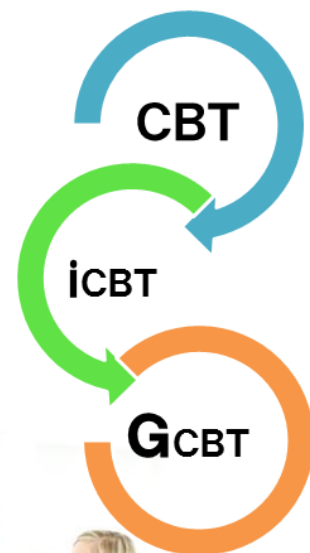


<http://kokoroiki-todai.com/>

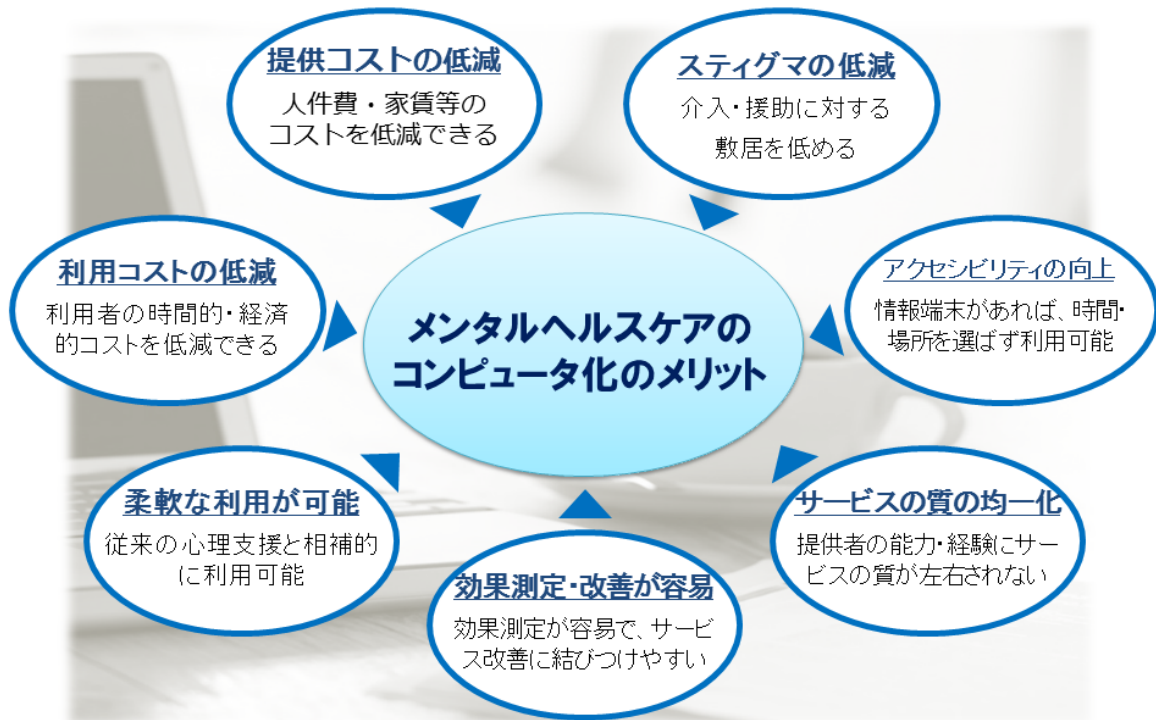


“生きる力”を創造する最新のICTの活用へ

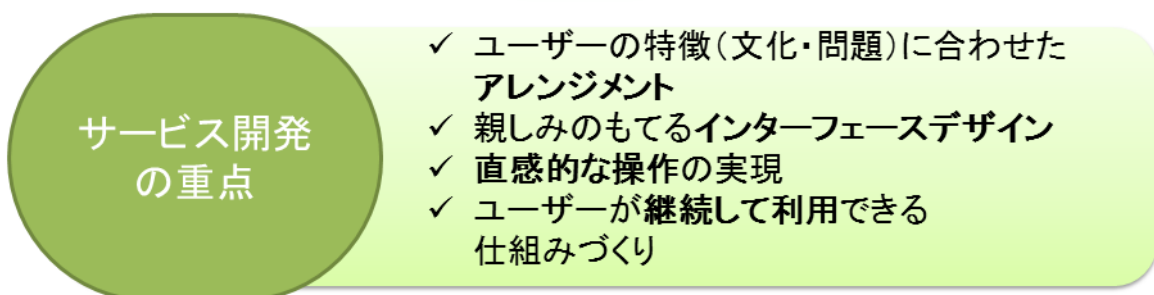
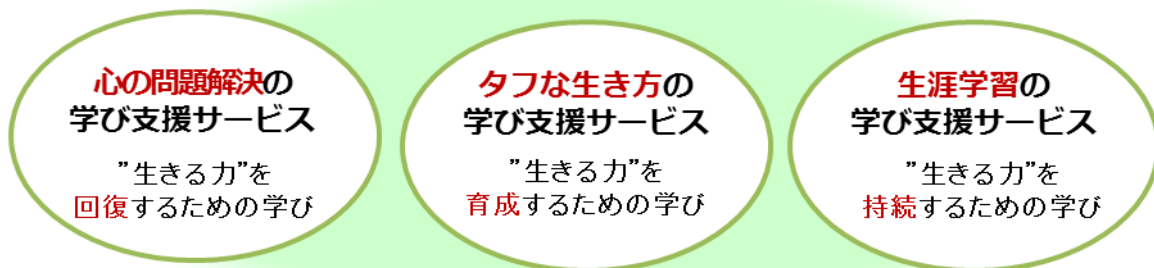
- ①エビデンスの豊かなメンタルヘルス支援技法である認知行動療法(CBT)を、
- ②コンピュータ化してインターネットでつなぐことで多くの人の利用が可能となり、
- ③ゲーミフィケーションを活用してまったく新しいCBTへ多様な側面の支援が可能に



ソーシャルICTを用いたメンタルヘルスケア





心いき東大プロジェクトのサービス形態



サービス一覧 (2016年11月1日現在)

PC

	<p>「ココロの手帖」対象：うつ～一般 「うつ・いっぽ・いっぽ」「いっぷく堂」「レジリエンス・トレーニング」といった様々な Web サービスを統合して利用することで自分のメンタルヘルスや生活を自分でマネジメントすることを目指す包括的心理支援サービス。サービス内で臨床心理士に相談することもできる。</p>
	<p>「自分カトレーニング」対象：うつ～一般 ガイドに沿った e-learning 形式を通して、下山研究室で開発された8つの iPhone アプリケーションについてより深く学べるサービス。あるがままの自分に基づいて体調を整え、行動を調整していく「自然力」とあるがままの自分を確かめ、自分を信じることができる「自信力」を身につけることを目指す。サービス内で臨床心理士に質問することもできる。</p>
	<p>「うつ・いっぽ・いっぽ」対象：うつ～一般 http://utu-ippo.com 自己のうつ状態のセルフ・チェックを通して、自分のうつ状態を知り、その上で自分の状態理解や回復のために必要な情報を学ぶことができる web サービス。書物による情報提供と異なり、自分に必要な情報にアクセスしやすい。 背景技法：心理教育，アセスメント</p>
	<p>「いっぷく堂」対象：うつ～一般 キャラクターとの対話を通して、日々の心身状態を確認・記録するモニタリングと、その日の状態に合った過ごし方が提案される行動活性化を続けることで、ストレス・マネジメントを高めるための web サービス。 背景技法：モニタリング，行動活性化，リラクセーション</p>



「ぐるぐるマップ」対象：うつ(軽)～一般
 悩みやストレスフルな出来事を、整理してデータベースに入力すると、同じ状況における他の人の考え方を知ることができ、考え方の幅を広げられる SNS サービス。安全なコミュニケーションが行われるよう工夫されている。
 背景技法：認知再構成法



「レジリエンス・トレーニング」対象：一般
 ストレス状況を乗り越えたり、落ち込みから立ち直る力（レジリエンス）を高めるために、質問や記録を通して自分の強みを確認する web サービス。さらに、自分に合ったストレス対処をトレーニングできる。
 背景技法：ポジティブ心理学



「子結びまっぷ」対象：子育て中の人
 子育てをしながら孤立しやすい親が、うまく地域コミュニティや支援サービスにつながるための web サービス。SNS 機能により、専門家が SOS を受け取ることができ、子育てによるうつや虐待の予防・早期介入が期待できる。
 背景技法：コミュニティ心理学



「安心 GET プログラム」対象：つらい体験をした児童（グループワーク用 PC ソフトウェア）
 震災や事故などのショックな体験をした子どもたちの PTSD を予防するために、臨床心理士が行うグループワーク用ソフトウェア。
 ※英国 Children and War Foundation との共同開発
 背景技法：Teaching Recovery Technique



「こみゆけん！」対象：会話の苦手な学生
 コミュニケーションに不安を持つ高校生が、うまく友達を作るための会話スキルを、「ツンデレ妹キャラ」に優しく教えてもらいながらストーリーを進めるゲーム。
 ※HAL 東京学生との共同制作
 背景技法：SST

iPhone アプリ

	<p>「もやもや流し」対象：うつ～一般</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/moyamoya-liushi/id767156352?</p> <p>とらわれてしまっているネガティブな感情を、自分自身から切り離して客観的に眺め、今日の前に起こっていることに注意を集中することで、感情とうまく距離をとっていくためのゲーム・記録アプリ。</p> <p>背景技法：マインドフルネス，注意訓練</p>
	<p>「ぼちぼち記録」対象：うつ～回復期向け</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/bochibochi-ji-lu/id891132357?</p> <p>うつなどにより生活リズムが乱れたり，回復時にうまく活動をコントロールできない時に，行動を振り返り，心身状態に合わせて生活を組み立て直していくための記録アプリ。行動活性化による気分の改善も目指す。</p> <p>背景技法：行動記録，行動活性化</p>
	<p>「あきらめたまご」対象：一般</p> <p>https://itunes.apple.com/us/app/akirametamago/id923925969?mt=8</p> <p>過去の失敗にとらわれてしまっている状態から，未来の多様な可能性へと視野を広げられることを目指したゲーム。ゲームの中では，人生において「幸せ」につながる道はひとつではなく，多様な展開があり得ることを体験する。</p> <p>背景技法：マインドフルネス，アクセプタンス</p>
	<p>「レジリエンスさがし」対象：一般</p> <p>https://itunes.apple.com/us/app/rejiriensususagashi-xiniki-dong/id938064342?mt=8</p> <p>「レジリエンス・トレーニング」の iPhone 版。トレーニングよりも，自分の持っているレジリエンスや，回復の力になる大切な世界を確認するアプリ。</p> <p>背景技法：ポジティブ心理学</p>

	<p>「いっぷく堂」対象：うつ～一般</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/ippuku-tang/id975104253?mt=8</p> <p>キャラクターとの対話を通して、日々の心身状態を確認・記録するモニタリングと、その日の状態に合った過ごし方が提案される行動活性化を続けることで、ストレス・マネジメントを高めるためのサービス。</p> <p>背景技法：モニタリング，行動活性化，リラクセーション</p>
	<p>「呼吸レッスン」対象：うつ～一般</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/hu-xiressun/id971237067?mt=8</p> <p>リラックスを目的とした呼吸法のトレーニングアプリ。音楽や動画などに合わせて呼吸を整える訓練をしていく中で、自分に合ったペースの呼吸を探ることを目指す。</p> <p>※本間生夫先生との共同開発</p> <p>背景技法：マインドフルネス，呼吸法</p>
	<p>「呼吸ストレッチ」「安らぎ呼吸プロジェクト」対象：一般</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/hu-xisutoretschi/id999190884?mt=8</p> <p>呼吸改善・健康増進・精神安定を目的として開発された呼吸筋のストレッチ体操のトレーニングアプリ。呼吸の重要性や不安との関係についてコラム方式で学ぶこともできる。</p> <p>※本間生夫先生との共同開発</p> <p>背景理論：呼吸生理学</p>
	<p>「じぶん記録」対象：うつ～一般</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/jibun-ji-lu/id1040734242?mt=8</p> <p>認知行動療法の最初の一步として、行動記録と思考記録を実施することでセルフモニタリングスキルの向上を目指すアプリ。日々の生活を、自分がとった「行動」と、起こった「出来事」という視点から記録し、振り返りをするすることで、認知行動療法の観点から無理なく自身の生活を見直し、改善の糸口を探ることができる。</p> <p>背景技法：セルフモニタリング</p>

 <p>日常生活における「話し方」をアプリでトレーニングしよう</p> <p>男子高校生の日常を通して「話し方」のトレーニングをしよう</p>	<p>「こみゆけん!!」「こみゆけん!! 新学期篇」</p> <p>対象：会話の苦手な学生</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/komyuken!/id950722411?mt=8</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/komyuken!!-xin-xue-qi-pian/id1067638044?mt=8</p> <p>コミュニケーションに不安を持つ高校生が、うまく友達を作るための会話スキルを、「ツンデレ妹キャラ」に優しく教えてもらいながらストーリーを進めるゲーム。</p> <p>背景技法：SST</p>
 <p>きもちのとびら DOOR TO YOUR FEELING</p> <p>STEP 2</p> <p>「からだ」の感覚を選んでみてください。</p> <p>からだ</p> <p>画</p> <p>からゆか かんぱん ちもちとら むんたん ずきずき ずっさり ずっはり むんやう ぼかぼか</p>	<p>「きもちのとびら」対象：一般</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/kimochinotobira/id1119030712?mt=8</p> <p>忙しい日常生活の中で無視されがちな自分の“きもち”と“からだ”の感覚に目を向けることで、日常生活を前向きに送れるようになるアプリ。言葉にはならないが、何か感じられている“からだ”の感覚を手がかりに、自分の“きもち”に気づき、それとうまく付き合うことを目指す。</p> <p>背景技法：フォーカシング</p>