






下山研究室制作アプリ一覧

iPhone アプリ

	<p>「もやもや流し」(iPhone) 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」(iPhone) 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」(iPhone) 対象：一般</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/あきらめたまご2/id1151440041?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」(iPhone) 対象：一般</p> <p>https://itunes.apple.com/us/app/rejiriensusagashi-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」(iPhone) 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」(iPhone・Android) 対象：うつ～一般</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/hu-xiressun/id971237067?mt=8</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=shimoyama.haruhiko.breathtraining&hl=ja</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」(iPhone) 対象：一般</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/hu-xisutoretchi/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」(iPhone) 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、振り返りをする事で、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>「こみゅけん！」(iPhone)</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>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。4つの選択肢からクイズ感覚で言い方のレパートリーを増やすことができる。</p> <p>背景技法：SST</p> <p>*HAL 東京都の共同開発</p>

	<p>「こみゅけん!! 新学期篇」(iPhone)</p> <p>対象：会話の苦手な学生</p> <p>https://itunes.apple.com/jp/app/komyuken!!-xin-xue-qi-pian/id1067638044?mt=8</p> <p>「こみゅけん!!」の発展版で、日常生活における「話し方」のトレーニングを目的としたシミュレーションゲーム。会話によりテンポよく進むようになると共に、サポートキャラが「プレイヤーの『言い方』が望ましい理由、あるいは望ましくない理由」を詳しく説明してくれるように。「言い方」を習得することによって人と話すことの不安感を弱めることを目指す。</p> <p>背景技法：SST</p>
	<p>「きもちのとびら」(iPhone) 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>