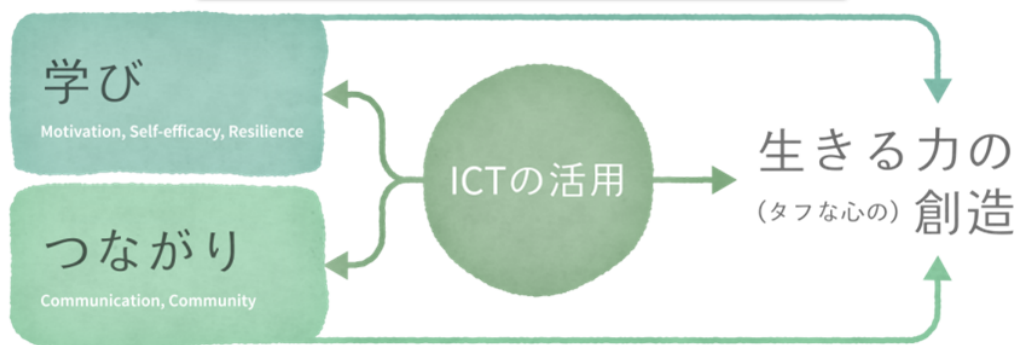


心理学とICTの融合によって
心の健康サービスを創出する



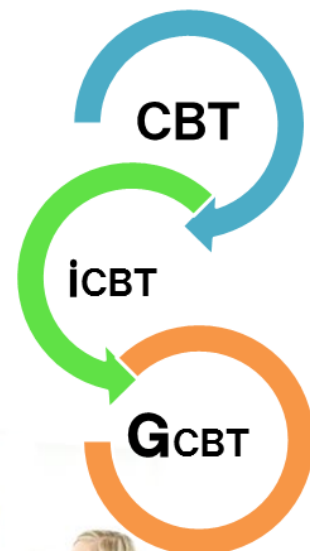
<http://kokoroiki-todai.com/>

2015 年 4 月現在



“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

心の問題解決の 学び支援サービス

”生きる力”を
回復するための学び

タフな生き方の 学び支援サービス

”生きる力”を
育成するための学び

生涯学習の 学び支援サービス

”生きる力”を
持続するための学び

サービス開発 の重点

- ✓ ユーザーの特徴(文化・問題)に合わせた
アレンジメント
- ✓ 親しみのもてるインターフェースデザイン
- ✓ 直感的な操作の実現
- ✓ ユーザーが継続して利用できる
仕組みづくり

サービス一覧 (2015 年 4 月 3 日現在)

PC

	「ココロの手帖」対象：うつ～一般 (開発中) 「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。
	「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
	「いっぷく堂」対象：うつ～一般 http://133.242.234.194 (アクセス認証あり) 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
	「ぐるぐるマップ」対象：うつ(軽)～一般 (限定環境において試験中) 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

5

iPhone アプリ

	「もやもや流し」対象：うつ〜一般 https://itunes.apple.com/jp/app/moyamoya-liushi/id767156352? 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、今目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。 背景技法：マインドフルネス、注意訓練
	「ぼちぼち記録」対象：うつ〜回復期向け https://itunes.apple.com/jp/app/bochibochi-ji-lu/id891132357? 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。 背景技法：行動記録、行動活性化
	「あきらめたまご」対象：一般 https://itunes.apple.com/us/app/akirametamago/id923925969?mt=8 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。 背景技法：マインドフルネス
	「レジリエンスさがし」対象：一般 https://itunes.apple.com/us/app/rejiriensusagashi-xiniki-dong/id938064342?mt=8 「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。 背景技法：ポジティブ心理学

	「こみゅけん！」対象：会話の苦手な学生 (iPhone アプリ版を開発中) 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
	「いっぷく堂」対象：うつ～一般 (iPhone アプリ版を開発中) 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。 背景技法：モニタリング、行動活性化、リラクセーション
	「ココロ・ストレッチ」対象：うつ～一般 (開発中) 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。 ※本間生夫先生との共同開発 背景技法：マインドフルネス、呼吸法
	「安らぎ呼吸プロジェクトアプリ」対象：うつ～一般 (開発中) 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。 ※本間生夫先生との共同開発 背景理論：呼吸生理学
	「もやもや整理」対象：中高生

準備中	(開発中) 複雑な対人関係の中で、振り回されてしまい、苦しさを感じやすい学生たちが、自分の感情を意識し、体験することを助けるアプリ。 背景技法：フォーカシングなど
-----	--