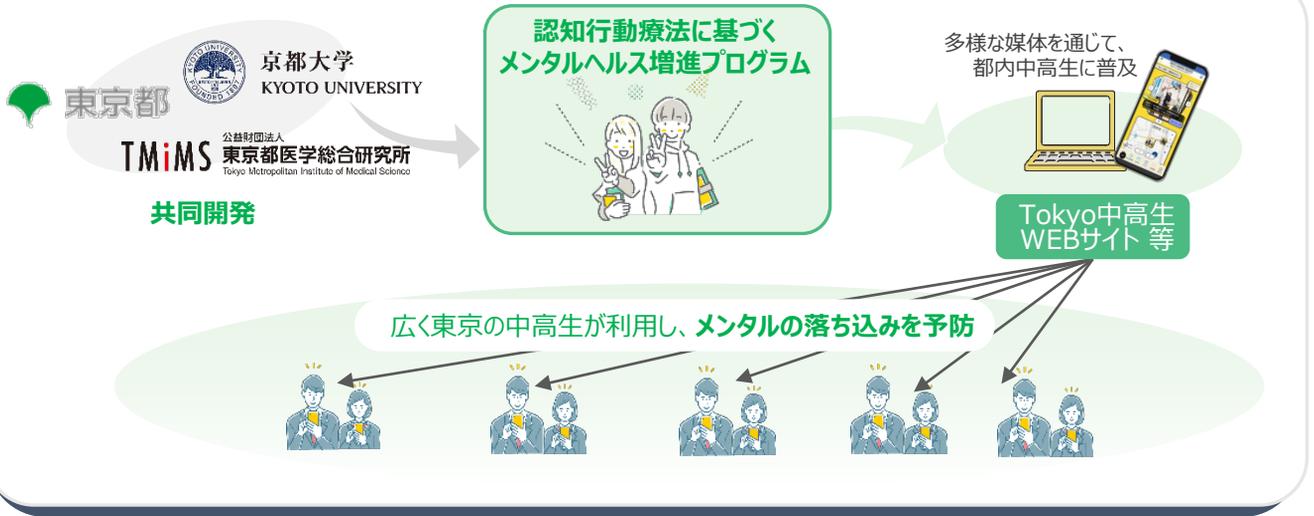


「思春期のメンタルヘルス増進プログラムの共同開発」 に関する協定に基づく取り組みについて

- 京都大学、東京都および東京都医学総合研究所は、「思春期のメンタルヘルス増進プログラムの共同開発」に関する協定を締結する予定です。
- 本協定に基づき、思春期の子どもがメンタルヘルスのレジリエンススキル（※）を身に付けることができるプログラムを共同開発し、科学的知見に基づき、都内中高生のメンタルヘルスの落ち込みを予防していきます。

※レジリエンススキル:状況の変化に対し、適応・転換しながら回復していく能力

事業イメージ



主要メンバー



古川 壽亮 京都大学成長戦略本部 特定教授

- 今回の開発の中心的な役割を担う。専門はうつ不安の精神医学、認知行動療法
- 4年連続で高被引用論文著者 (Clarivate Highly Cited Researchers ※) に選出
- アプリを用いたメンタルヘルスの増進手法の開発により、世界的に注目

※引用回数が多い上位1%の論文を過去10年に複数出した研究者 (世界の科学者等のうち0.1%)

世界最大規模のスマートフォン認知行動療法 (CBT) 試験

※国際学術誌「nature medicine」掲載(2025年4月)

- 認知行動療法の5つのスキル (認知再構成、行動活性化、構造化問題解決、アサーション、睡眠行動療法) を学べるアプリにより、世界で初めて、全てのスキルでうつ、不安、不眠への改善効果が認められた
- ➔ これらの効果は、抗うつ薬による効果と同等もしくはそれ以上

さらに別の試験では、個人ごとの生活や生活習慣等に合わせたAIの個別最適化支援により、

- ハイリスク群では、うつ病の発症が半減 (約10%が約5%に)
- 全員の幸福度も社会機能 (仕事、人間関係、余暇活動等) も向上



西田 淳志 東京都医学総合研究所 社会健康医学研究センター長

- 東京の子どものメンタルヘルスに関する豊富な知見を基に、今回の開発をサポート。専門は、予防科学、疫学・公衆衛生学。都の「学校の居心地向上検証プロジェクト」などにも携わる
- 思春期の心と身体の成長を継続調査し、メンタルヘルス等への影響を分析する「コホート研究」を主導