



press release

朝日新聞

朝日新聞社 〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

〈報道関係のみなさま〉

新型コロナの不安解消へのサポート 認知行動療法の大野裕医師監修で無料公開

ストレスケア アプリ「こころコンディショナー」期間限定パイロット版

株式会社朝日新聞社（代表取締役社長：渡辺雅隆）は、認知行動療法を用いたストレスマネジメントの第一人者である大野裕医師監修のもと、株式会社電通と共同で“つらくなったら、いつでも・どこでも・誰もが・気軽に悩みを相談できる”ストレスケアアプリ「こころコンディショナー」の開発に取り組んでいます。制作にあたっては、電通が開発した、AI 日本語自然対話サービスプラットフォーム「Kiku-Hana」を活用し、将来的には AI との自然な対話ができるサービスを目指しています。

認知行動療法(※)の考え方を取り入れ、気持ちが動揺したときに自分を取り戻し、期待する現実へ近づく手助けをするサービスです。悩みをかかえながらも自分らしく生きていけるように、お手伝いできればと考えています。

いま、新型コロナウイルス感染拡大とそれに伴う生活の変化により、ストレスに関連した様々な問題が発生しています。そこで、「こころコンディショナー」のコンセプトをいかしたパイロット版を、期間限定で無料公開することにいたしました。少しでも気持ちの整理などにお役立ていただければと考えております。

※: 認知行動療法とは、こころの情報処理のプロセスに働きかけてこころを軽くし、問題解決できるように手助けするアプローチです。うつ病や不安症を始めとする様々な精神疾患の治療法として、国の内外で効果が実証されてきました。さらに最近では、日々のストレスに対処し自分らしく生きていくために認知行動療法のスキルが使われるようになっていきます。



>

contact

〈取材や協業、提携などのお問い合わせ〉
朝日新聞社メディアラボ
media-lab-contact@asahi.com

朝日新聞

朝日新聞社 〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

【今回の限定公開の詳細】

1. 無料開放期間 2020年5月18日(月)～7月31日(金)を予定

2. 使い方:URL(<https://carechat-demo.kiku-hana.jp/>)または
右記 QR コードを読み取り、スマートフォンよりご利用ください



3. こころコンディショナーについて

「ストレスフルな毎日。なのに気軽に相談できる機会がない — 。」

そんなふうを感じることはありませんか？ さまざまなストレスで、人の心はゆらぎます。けれど人は誰でも、ふりかかるストレスとの付き合い方を学び、自分らしく生きていく力を持っているのです。

「認知行動療法」は、一人ひとりがその力を発揮するために、スモールステップで考えや行動をととのえていくアプローチ。そして、この「こころコンディショナー」は、そのエッセンスを日常のストレス対処に活用し、ネガティブな気持ちになりすぎないように一人一人を見守るアプリを目指しています。まだ始まったばかりのプロジェクトですが、多くの人に届くサービスに育てていきたいと考えています。

※ 本プログラムは治療を目的としたものではありません。

4. 大野裕(おおの・ゆたか)医師プロフィール

精神科医。国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター顧問、一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長、ストレスマネジメントネットワーク(株)代表。認知療法の日本における第一人者で、国際的な学術団体 Academy of Cognitive Therapy の設立フェローで公認スーパーバイザーであり、日本認知療法・認知行動療法学会理事長。日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー医学会理事長など、諸学会の要職を務める。



大野医師からのコメント： 新型コロナウイルス感染症の広がり、それに伴う行動制限の結果、経済的な負担や心理的なストレスを感じる方が急激に増えてきています。こうした状況では、「からだの密を避け、こころの密を育てる」生活していくこと、つまり身体的距離をきちんととって感染予防をする一方で、心理的な孤立を防いでお互いに支えあいながらこころの健康を守っていくことが大切です。とは言っても、気持ちが動揺したとき、すぐに人に相談できないことも少なくありません。そうしたときに、「こころコンディショナー」は、こころを整えて次に進む力を引き出す助けになると考えています。

朝日新聞

朝日新聞社 〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

5. 「Kiku-Hana」について

電通が提供する AI チャットボットサービス。自然言語解析や理解、推論などに最適な論理型プログラミング言語 AZ-Prolog を採用し、これまで難しいとされてきた「日本語の意味」を解析することで、ユーザーが求める人間的な会話、情報提供を可能にしている。

Kiku-hana サービスサイト: <https://www.kiku-hana.jp/>

こころコンディショナー パイロット版:

URL (<https://carechat-demo.kiku-hana.jp/>) または

右記 QR コードを読み取り、スマートフォンよりご利用ください。

