

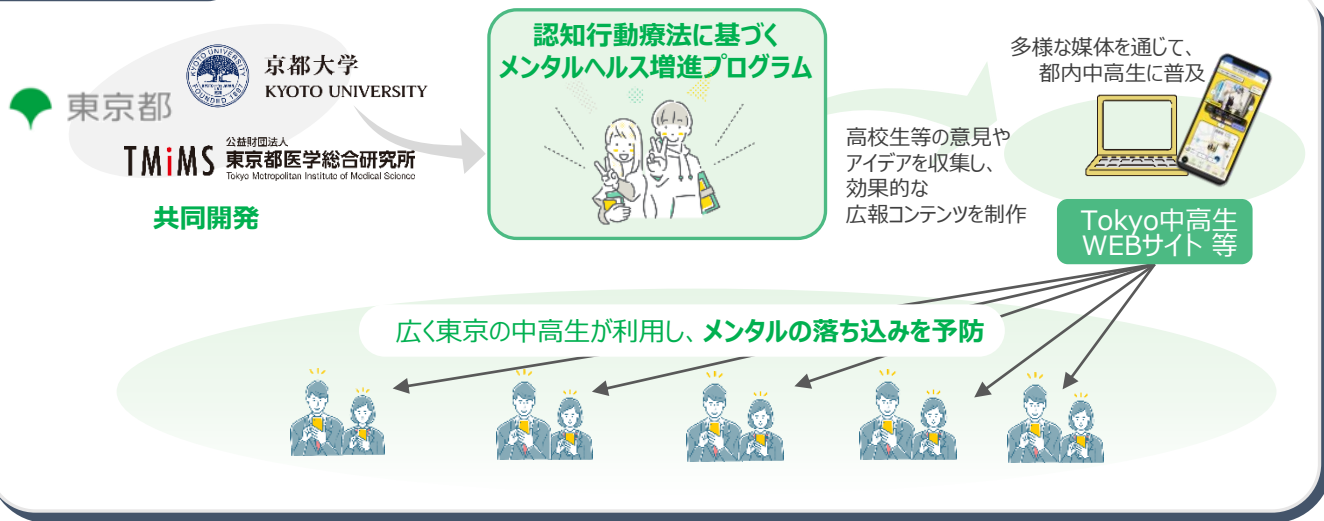
「思春期のメンタルヘルス増進プログラムの共同開発」 に関する協定に基づく取組について

別紙

- 東京都、京都大学及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しました。
- 本協定に基づき、思春期の子供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



主要参加者



古川 寿亮 特定教授 (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「ネイチャー・メディシン」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

さらなる解析で、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 先生 (東京都医学総合研究所 社会健康医学研究センター長)

- ・ **東京の子供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