

「心いき」東大プロジェクト・コンソーシアム設立趣意書

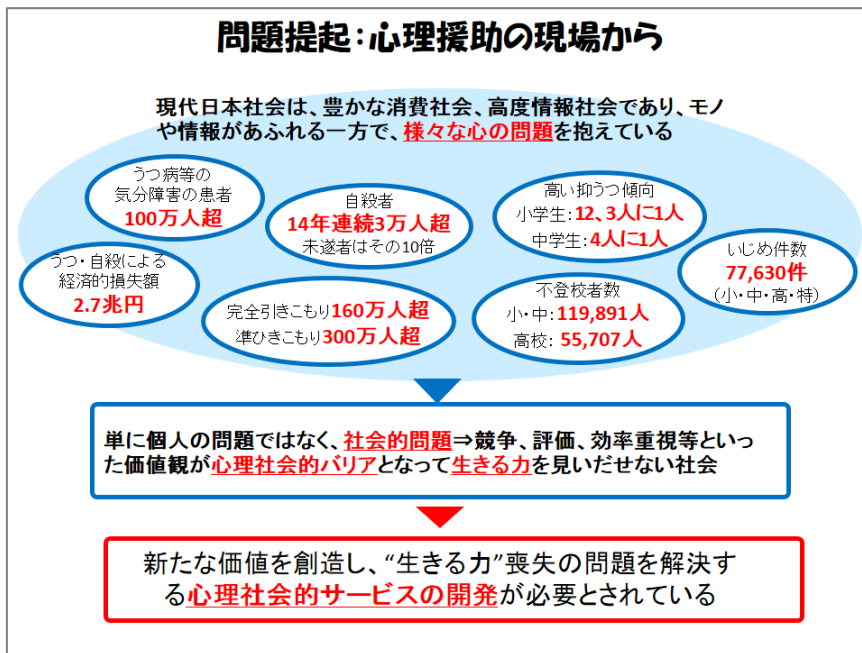
— “生きる力” を育む ICT サービス産業の創出に向けて—

1. 問題意識

21世紀は「心の時代」と言われます。高度経済成長を経て消費財の生産・供給体制が
あまねく整備され、物質的ニーズの充足のみを追い求めなくなった我が国では、これまで
にも増して、日々「心を健やかに維持する」豊かさが求められていると言えます。

一方、心のメカニズムについては、今なお全容解明には遠く、人の「心を健やかに維持」
することは容易ではありません。うつ等の気分障害の患者数は100万人を超え、中学生
でも4人に一人が抑うつ傾向を示すなど心の問題は地域や世代を超えて広く社会全般で見
られます。競争や効率等を重視する価値観が心理社会的バリアーとなり、心の状態が悪化
することにより、本人だけでなく上司や同僚、家族など周囲にいる人にも大きな影響が生
じ、“生きる力”を見いだせないことが現代社会の大きな課題となっています。さらに、こ
のような問題は、経済的な面からも国家規模での損失をもたらしています。メンタルヘル
ス、特にうつ病による経済損失は、2.7兆円を超えると試算されています。

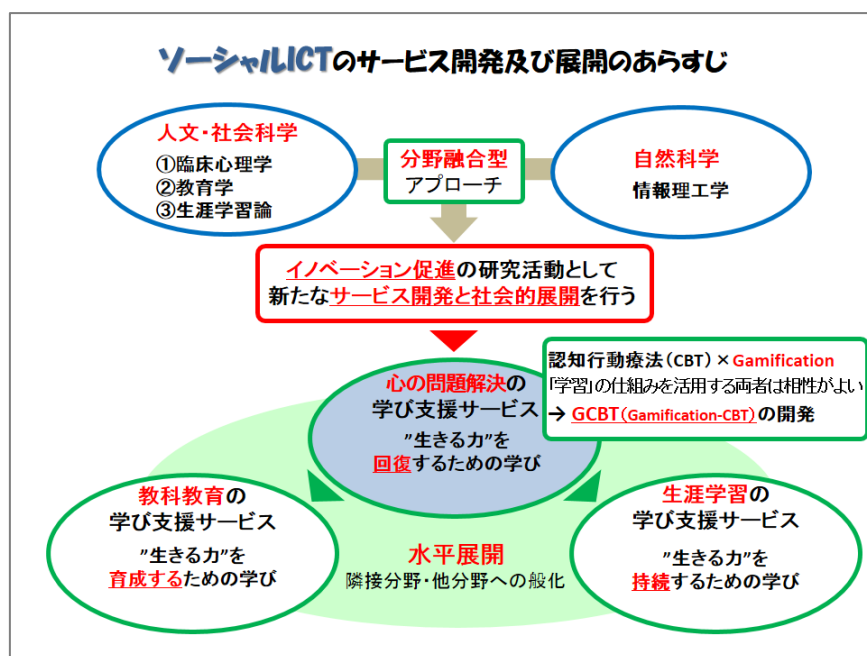
また、地震や噴火などの大規模災害においても心のケアは発生時だけでなく、長期間に
わたって必要とされます。東日本大震災では多くの人が亡くなり、築き上げた財産が一瞬
にして無くなった状況下、施設の復旧や支援物資の確保、配付などに多くのボランティア
の尊い力が注ぎ込まれました。心の問題についても、多くの医師や臨床心理士が現地で活
動しましたが、2年を経た今もなお心のダメージは深く刻まれており、大人だけでなく家族
や友人を亡くした子どもの PTSD へのケアを求める声なくなることはありません。



2. プロジェクトの目的

このような“心の問題”解決の手段として「認知行動療法」(CBT: Cognitive Behavior Therapy)が有効であることは、多くのエビデンスにより具体的に示されてきました。我々は、CBTと進化した情報通信技術との融合により、“心の問題”解決にイノベーションをもたらすことを目指しました。その際、“心の問題”の背景には、人々の“生きる力”を醸成し、問題に適切に対処する“タフな心”を育むことができない日本社会の価値体系の限界があると考えました。

そこで、価値をテーマとする文系学問と情報通信技術をテーマとする理系学問が共同し、“生きる力”を育む新たな価値創造と、“心の問題”解決を支援する社会サービスを開発、実装し、新たなサービス産業を創出するために「心いき東大」プロジェクトを立ち上げました。メンタルヘルスの不調に伴う社会のさまざまな問題を解決するため、スマートフォンなどの情報機器、クラウド等の先端ICT技術・サービスを利用し、CBTに情報通信技術を取り入れたCCBT(Computer-based CBT)、さらに我が国のゲーム産業が誇る最新のゲーミフィケーションの方法を取り入れたGCBT(Gamification CBT)の仕組みを創造し、社会での実装を進めます。また、単に心の問題解決のための「生きる力の回復」だけではなく、「生きる力の育成」や「生きる力の持続」も幅広くテーマとしました。それによって、心の健康の支援サービスを新たなICT関連産業として創出し、メンタルヘルスシステムのイノベーションをもたらすことを可能とします。



心の問題解決に有効な CBT は、自らの心の状態、睡眠や発汗等心の問題のサインとなる生理状態を的確に把握し、否定的な考えを現実的な考え方に修正し、不適切な行動を適応的行動に改善する方法です。この CBT は、これまでメンタルヘルス専門職が主導し、ユーザーの活動を管理して行うシステムとなっていました。それに対して本プロジェクトが提

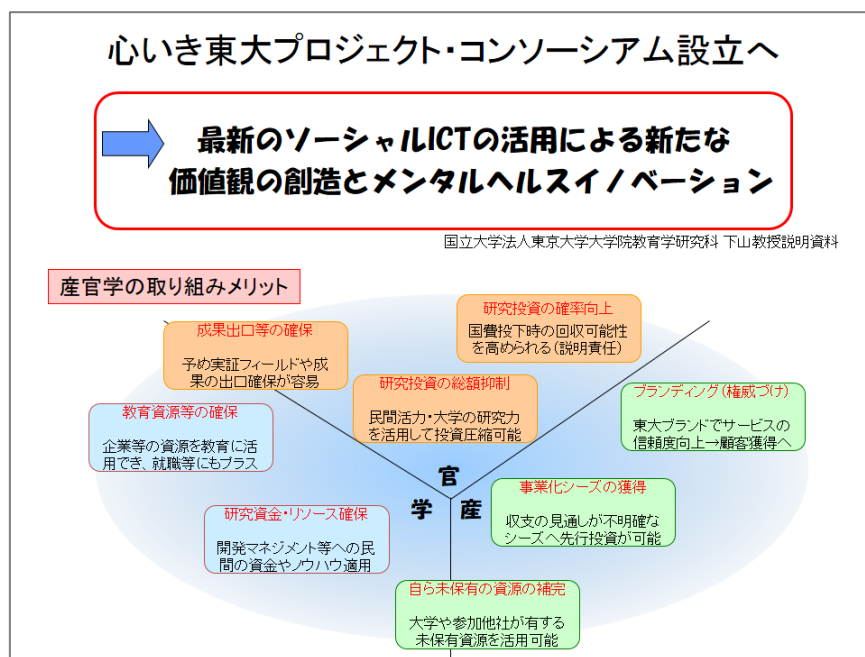
案する活動では、ソーシャル ICT を活用することによって、ユーザーが自発的に CBT による問題解決の取組みに参加し、しかも低コストで活用することを可能となります。また、多くの日本人は、メンタルヘルスの専門家を尋ねることに引け目を感じ、それが心理的バリアーになって治療を回避し、結果的に問題が重症化することも起きていました。この点についても、ICT を活用することで、問題の解決法への、バリアフリーのアクセスが容易となります。

さらに、このようなユーザーへの効果は言うに及ばず、日々の情報蓄積からメンタルヘルスに関する貴重な直接的データを大量に得ることができます。このような情報をビッグデータとして解析することも可能となります。もちろんメンタルヘルスに関する社会的な分析を深めていく際には、データの適正な取り扱い、利用に関して倫理的な側面、情報セキュリティ等を考慮し、社会的ルールの研究や合意形成を積み重ねていく必要があります。

3. コンソーシアム設立の趣旨

これらメンタルヘルスの ICT 化における専門家の関わり方、ICT のあり方など多様な側面について研究し、社会的な実装をするためにふさわしい環境を合わせて検討していくことは喫緊の課題と考えます。

そこで、私たちは、この課題への取り組みを単に大学内の研究活動に止めずに、広く産業界の皆様にも協力を仰ぎ、幅広い社会的資源が結集して問題解決に取り組むためにコンソーシアムの設立を決意しました。本コンソーシアムでは、メンタルヘルスの CCBT / GCBT 化を促進するための研究活動、プロトタイプ開発を進めるだけでなく、仕組みを創造し、活用する企業や団体が安心して活動できるソーシャル ICT 基盤のイノベーションを目指していく所存です。



さらにソーシャル ICT を活用するメンタルヘルス改善の仕組みは、「安心、安全、快適な暮らし」の実現にも役立つものとも考えております。自動車を例にとるならば、長距離ドライブを快適にし、事故を減らしていくために、車自体の予防保全的な装置は長足の進歩を遂げています。その結果、自動車は、近未来においては単なる移動の道具を超えて人の生活の一部となっていくでしょう。車が、乗る人の意図を理解し、その人の求めるところに従って動くということも可能となるでしょう。そのような自動車にCCBT/GCBTの仕組みを組み合わせることで、車の動きを通して乗車者の心の状態を把握し、問題があった場合には改善に向けての情報や環境を提示することが可能となります。それは、単に事故を予防するというだけでなく、心理状態のチェックに基づいてメンタルヘルスを支援するという新たな機能を自動車に付加することになります。自動車は、単に安全な移動手段というだけでなく、安心をもたらす生活環境に進化することが可能となります。

このように近未来社会においては、CCBT/GCBTを活用することで、日常生活における強度のストレスに対応する環境を提供し、日々のさまざまな生活シーンを快適なものに変えていく力を持つことでしょう。さらに、ユーザーは、ソーシャル ICT を通して認知行動療法を学ぶことで、“生きる力”の育成の土壌となる新たな価値観を身につけることが可能となります。その点で本コンソーシアムは、新たな価値創造に基づくメンタルヘルスのサービス・イノベーションを目的としております。

4. ご協力をお願い

海外でも、メンタルヘルスの問題は深刻化しつつあります。それへの対応として CCBT は広がりつつありますが、本コンソーシアムで目指されているソーシャル ICT を活用した GCBT の開発段階には進んでおりません。日本の誇る ICT 技術やゲーム関連産業の最新技術を組み込むとで、諸外国に輸出できる新たなサービス産業を興すことも可能となります。

このように本プロジェクトは、新たな産業創出にもつながる革新的企画であるので、同時に社会的な制度の整備も必要となってきます。そこで、本コンソーシアムでは、応用分野ごとに独創的、先進的な研究機関とも連携して相互に成果を交換し、高めあうことで人に役立つツールづくりを進めて参りたく存じます。

このような仕組みを創り上げていくためには、われわれ研究者の精進は言うまでもありませんが、産業界における知見や政府等の支援が必要不可欠です。「心いき」東大プロジェクトを立ち上げるにあたり、貴社のご参加をご検討いただきたく、お願い申し上げます。具体的な活動テーマやスケジュールはご参加いただく方々からのご意見を頂戴し、練り上げてまいりたいと存じますが、ご参考までに事務局にて検討している概要を添付させていただきます。ご参考としていただければ幸いです。

ぜひ、上記の趣旨にご賛同いただき、本コンソーシアムにご参加、ご協力をいただけるようお願いいたします。もし、ご関心があるという場合には、下記の代表者研究室にご連絡をいただければ幸いです。関係者をご説明に伺います。

コンソーシアムの概要

- ◆名称 「心いき」東大プロジェクト
(英文名称 : 検討中)

- ◆代表者 代表者氏名 下山晴彦 (東京大学大学院 教授)
住所 113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1
連絡先 東京大学大学院教育学研究科 臨床心理学コース
下山研究室 (担当: 相澤 増山)
電話: 03-5841-3949

- ◆目的 認知行動療法 (CBT) と最新のソーシャル ICT の融合によって“生きる力”を育む、新たな社会サービスを創出する

- ◆組織 別紙 1 (案)

- ◆活動計画
 - (1) **認知行動療法をクラウド上に実装するための適切な技法の開発**
認知行動療法において実施されている技法のうち、ICT 化しやすいものを選び、それを一般化することによって、クラウド上でパッケージ化する。
 - (2) **サービス・アプリケーションの開発**
前項で選択され、一般化された技法をクラウド基盤プラットフォーム上で実装する。各技法はパッケージ化され、また API によってアクセスが可能なかたちで実装される。また、各技法での結果は、メンタルデータ解析とケアの最適化を可能にするために、すべてユーザー毎にクラウド上に蓄積する。
 - (3) **多様なサービスを実現するクラウド基盤プラットフォームの構築**
既に東京大学の研究チームは、サンプルとなるサービスパッケージを開発済である。今後、コンソーシアム・会員の意見を取り入れ、あるいはコンソーシアム・会員と共同で様々な問題に個別対応できる複数のアプリケーションを開発し、クラウド基盤プラットフォームの柔軟性を可能にし、幅広いユーザーニーズを満足する、多様なサービス・アプリケーションを実現する。
 - (4) **ゲーミフィケーションを取り入れた、動機付け持続のための仕組みの実現**
開発されたサービス・アプリケーションに、ゲームの要素を取り入れていくことで、ユーザーの動機づけと、満足度を高める。ここでは、高度 ICT の利活用を実現するために、機能や仕様を満足するだけのシステムだけではなく、数値化が難しいユーザー体験を最大化するが求められる。
 - (5) **サービスの検証と活用、メンタルデータ解析とケアの最適化の実現**

実装されたシステムはすべて臨床試験を経てから公開される。公開可能となったシステムについては、コンソーシアム・会員に優先的に活用いただく。なお、実装後は、メンタルデータ解析とケアの最適化を行い、システムの有効性を高める作業を継続する。

◆ 予定：会費等 50万円/年（一般会員） / 100万円/年（幹事会員）

◆ 期間 2013年10月～??

◆期待される成果

1) メンタルヘルス・イノベーション

現在、多くの企業がメンタルヘルス対策に悩んでいる。企業だけではなく、家庭においても、高齢者の生きる意味についての悩みや、家庭内の問題について、メンタルヘルス対策が必要とされている。本研究課題はいつでもどこでも、プライバシーを気にすることなくユーザー一人でメンタルヘルス対策を行うことができ、これにより、多くの国民が自身で問題解決を行うことができるようになることの意義は大きい。

2) ICT 及びゲーム関連の新たなサービス産業の創出

これまで認知行動療法（CBT）は、心理支援や医療といった領域でのみ用いられてきた方法であった。しかし、CBTを“生きる力”育む方法としてとらえ、ソーシャルICTとゲーミフィケーションの最新技術と組み合わせることで、その利用範囲は拡大し、既存の情報通信業やゲーム産業といった領域をも含めた新たなサービス産業を創出することが可能となる。

3) ビッグデータの活用によるシステム改善

これまでのメンタルヘルス活動は、対面形式の支援が基本であり、また関連データは紙で保存されることが多かった。本プロジェクトでは、これをデータ化し、一カ所に集めることによって、大規模なデータ解析を行い、ユーザー状態の自動推定技術開発や、技法の改善などを行うことができる基盤システムとなり、その影響の範囲は非常に大きい。

◆会員のメリット

会員は、本プロジェクトで開発するサービス・アプリケーションにさまざまな形で関わることが可能である。

1) 商用：アプリケーションのビジネス活用

本プロジェクトで開発したアプリケーションを優先的に用いて、新たな社会サービスを展開することができる。

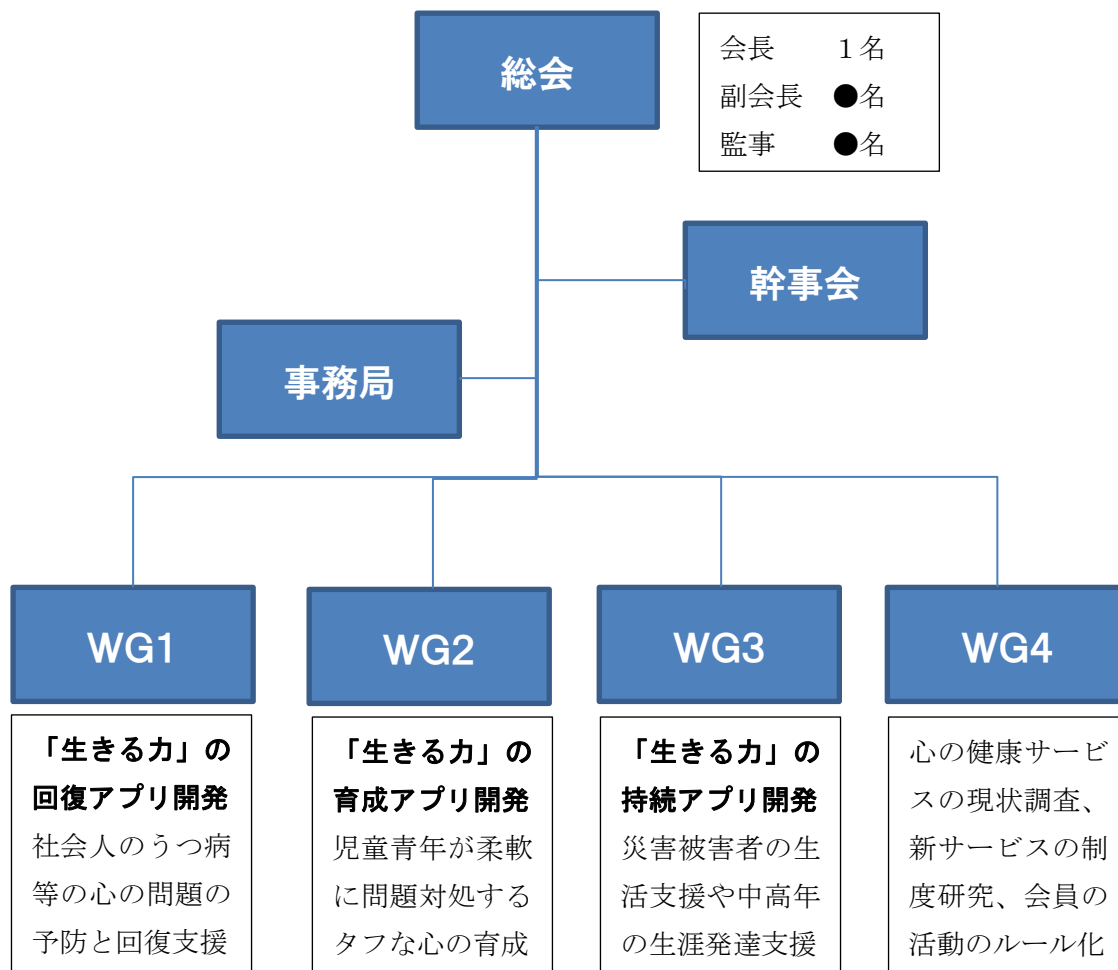
2) 製作：アプリケーションの共同開発

研究チームが提案するアイデアに基づいてアプリケーションを共同開発し、商用化することができる。

3) 運用：アプリケーションのユーザーとしての利用

開発されたアプリケーションを自社のメンタルヘルス対策あるいは社員研修のツールとして廉価で活用できる。

組織（案）



※上記WG構成は一例。検討テーマに応じて適宜、WGの設置・改廃・分割等を行う。

- 会長 1名、副会長●名、監事●名（いずれも幹事会の指名、総会での承認）を置く。任期は2年。会長は幹事を兼ね、総会および幹事会の議事を司る。会長が不在の場合は副会長が代行する。
- 幹事は●名以内とし、正会員の中から会長が指名する。
- 幹事会はWGの改廃等、本コンソーシアム運営に関する重要な事項について検討し、会長に諮問する。
- 事務局は東京大学プロジェクトインキュベーション機構に置く。事務局は収支の管理、総会・幹事会・WGの招集等準備、記録などを行う。
- WGにはリーダー1名、サブリーダー●名を置く。リーダーはWGの進行を司り、会長・副会長と協議しつつ研究開発等の活動をマネジメントする。