

事業背景

- 思春期のメンタルヘルスは**世界的に深刻な課題**であり、東京においても学年が上がるにつれて、幸福度は低下傾向となり、悩みを抱える割合は高くなる傾向があることや、子供の自殺者数が増加する等、**思春期のメンタルヘルス対策の重要性が増しています**。
- こうした状況を踏まえ、**京都大学**及び**東京都医学総合研究所**と協定を締結の上、**思春期を対象としたメンタルヘルス増進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。

子供のメンタルヘルスに関する状況

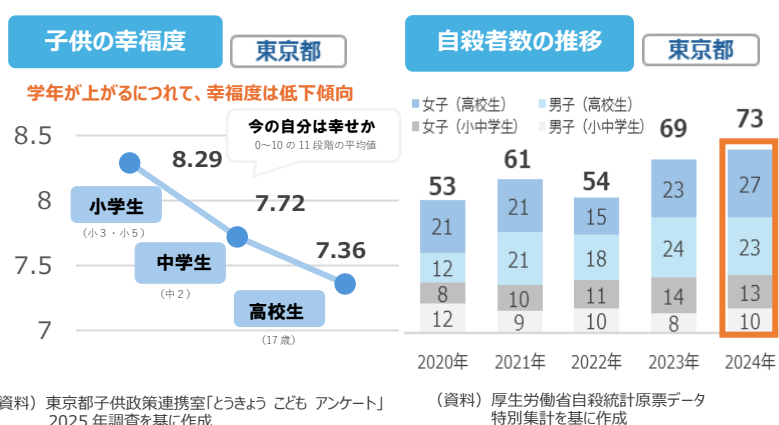
思春期のメンタルヘルスは世界的にも深刻な課題

WHO（世界保健機関）掲載記事（2025 年 9 月）

- 世界的には **10 歳～19 歳の 7 人に 1 人が精神疾患を経験**
- **自殺は、15 歳～29 歳の死因の第 3 位**
- **思春期のメンタルヘルス状態に対処しないと、その影響は成人期まで及び、身体的及び精神的健康が損なわれ、成人として充実した生活を送る機会が制限される**

（資料）World Health Organization Web サイト「Mental health of adolescents」を基に作成

思春期のメンタルヘルス対策の重要性が増している



東京都子供政策連携室「こども未来アクション 2026」より

開発体制



東京都

共同開発



京都大学
KYOTO UNIVERSITY

TMIMS

公益財団法人
東京都医学総合研究所
Tokyo Metropolitan Institute of Medical Science



ふる かわ とし あき
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
- ・ 5 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%）

活用する研究成果

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

このメソッドを子供施策に活用

開発するプログラムのイメージ

- プログラムは、認知行動療法に基づき、思考や行動を変えることで、**自身の気持ちを変化させるスキルを学習できる内容**です。
- スキルの学習を通じ、リアルな対人コミュニケーションのコツを習得するとともに、気分転換につながる活動などを促します。

プログラムにより学習する **5 つのスキル**

コミュニケーションのコツ

考え方の幅を広げるコツ

気分転換をするコツ

上手な睡眠のコツ

問題解決のコツ