



# 先端医療開発研究クラスター Advanced Medical Development Research Cluster

## 講座名 デジタルメンタルヘルス講座 英文講座名 Department of Digital Mental Health

### 演題名：デジタルメンタルヘルス講座の概要と活動報告 演者名：櫻谷あすか、今村幸太郎、川上憲人

#### デジタルメンタルヘルス講座の概要

##### スタッフ名

- 川上憲人 (特任教授)
  - 今村幸太郎 (特任准教授)
  - 櫻谷あすか (特任講師)
  - 渡辺和広 (特任講師)
  - 関屋裕希 (特任研究員)
  - 南澤三恵子 (事務補佐員)
- 協力:
- 綾瀬泉 (精神保健学分野・特任助教)
  - 荒井美帆 (精神保健学分野・特任研究員)

##### 講座の設置期間

- 第1期: 2022年6月～2025年5月
- 第2期: 2025年6月～2028年3月(予定)

##### 出資企業(2026年2月現在)

- emol株式会社
- SBアットワーク株式会社
- ウェルリンク株式会社
- 株式会社アドバンテッジリスクマネジメント
- 株式会社クオレ・シー・キューブ
- 株式会社ジャパンイーエーピーシステムズ
- タック株式会社
- ティーベック株式会社
- 株式会社トータルブレインケア
- 株式会社パソナセーフティネット
- ピースマインド株式会社
- 株式会社フィスメック
- 富士通Japan株式会社
- 日本生命保険相互会社
- 株式会社日本旅行

##### 協力講座

- 医学系研究科公共健康医学専攻精神保健学分野
- 医学系研究科脳神経医学専攻精神医学分野
- 医学系研究科健康科学・看護学専攻精神看護学分野

##### 連携研究機関

高知大学医学部「医療×VR」学講座

#### 講座の活動報告

##### 1. 労働者を対象としたデジタルメンタルヘルスの現状と課題: 総説

- 労働者を対象としたデジタルメンタルヘルスの研究の現状について、系統的レビューを対象としたナラティブ・メタレビューを実施した(櫻谷ら, 産業医学レビュー, 2023)
- デジタルメンタルヘルス(DMH)とは、世界経済フォーラムによると「デジタルプラットフォームを通じてアクセスされる、精神障害の予防・治療または人々のウェルビーイングを向上する全てのサービス」と定義される(World Economic Forum, 2022)(図1)
- DMH研究の現状のまとめ
  - DMHによる精神健康状態の測定: 研究は増えているものの、各研究で検討された指標はばらばらであり、測定方法、推定モデルで標準化されたものはまだない。労働者のプライバシーや倫理面に配慮した環境整備も必要となる。
  - DMHによる精神的健康問題の予測: 個別論文による報告はあるものの、全体として研究が不足している状況である。さらなる研究の蓄積が求められる。
  - DMHによるメンタルヘルス介入: 精神健康改善に対する効果(小～中程度)は確認されているものの、受容性の点で課題があり、今後は現場に適用しやすい実装に関する研究が必要となる。

出典: 櫻谷あすか, 今村幸太郎, 川上憲人, 産業医学レビュー, 2023, 36巻, 3号, p. 188-212

##### 2. デジタルメンタルヘルス介入研究

###### 1) ベトナムとタイの看護師を対象に開発したDMH介入の効果検証

- 上記対象者にインターネット認知行動療法(iCBT)を用いた無作為化比較試験を実施したところ、抑うつ症状の改善(Watanabe et al., J Med Internet Res. 2024)、
- 仕事の生産性の向上および欠勤日数の低減(Sakuraya et al., J Occup Health. 2025)を確認した。

###### 2) 小規模事業場に勤務する労働者を対象としたDMH介入の実装研究

- 50人未満の小規模事業場に勤務する労働者のニーズを基に開発された低強度自動個別化心理教育プログラム「うえるびの森(https://wellbeing-kokoro.com/)」は、心理的ストレス反応の改善には有意な効果は得られなかったものの、プログラムの満足度や受容性、適切性、実施可能性などの実装アウトカムには良好な結果が得られた(Sasaki et al., Internet Interv. 2024)。
- 心理的ストレス反応の低い群では主観的ウェルビーイング向上に有意な効果を示した(Sasaki et al., Sci Rep. 2025)。

###### 3) DMHを用いた予防介入指針の策定

- AMED事業「メンタルヘルスに対するデジタルヘルス・テクノロジー予防介入ガイドライン」プロジェクト(DeLiGHT project: <https://delight.sanei.or.jp/>)
- 系統的レビュー・メタ分析からエビデンスの統合が可能であった3つのヘルスケアアクションについて、5つの推奨を提案した。
  - HQ4a 一般労働者のメンタルヘルス疾患の予防にデジタルヘルスアプリ(認知行動療法)のアプローチは有用か?
  - HQ4b 一般労働者のメンタルヘルス疾患の予防にデジタルヘルスアプリ(マインドフルネス)のアプローチは有用か?
  - HQ4c 一般労働者のメンタルヘルス疾患の予防にデジタルヘルスアプリ(ストレスマネジメント)のアプローチは有用か?
  - HQ7 歩行パラメーター等を利用した運動介入は一般労働者のメンタルヘルス疾患の発症予防に有用か?
  - HQ8 心拍などのバイオ・フィードバックを利用したDHT介入は労働者のメンタルヘルス疾患の発症予防に有用か?
- 一部を論文公表: Kanamori et al., J Occup Health, 2025.

###### 4) スマートフォンで学ぶ5つの認知行動スキルがうつ状態を改善

約4000人を対象にした大規模な無作為化比較試験より、インターネット認知行動療法(iCBT)が、うつ症状の改善に有効であることを確認した。特に本研究では、CBTの5つの重要なスキル(行動活性化、認知再構成、問題解決、アサーション、睡眠行動療法)を組み込んだアプリで、個々のスキルおよびその組み合わせを提供し、すべてのスキルがうつ状態を改善し、特に行動活性化+認知再構成、行動活性化+問題解決、行動活性化+アサーション、睡眠行動療法の高い効果が確認された(Furukawa et al., Nat Med. 2025)

##### 出典

Watanabe K, Tran TTT, Sripo N, et al. Effectiveness of a Smartphone-Based Stress Management Program for Depression in Hospital Nurses During COVID-19 in Vietnam and Thailand: 2-Arm Parallel-Group Randomized Controlled Trial. J Med Internet Res. 2024;26:e50071. Published 2024 Aug 30. doi:10.2196/50071

Sakuraya A, Tran TTT, Sripo N, et al. Effects of a smartphone-based stress management program on work performance, sick leave, and intention to leave among nurses during COVID-19 in Vietnam and Thailand: an analysis of secondary outcomes of a randomized controlled trial. J Occup Health. 2025;67(1):uiaf061. doi:10.1093/jocuh/uaif061

Sasaki N, Ogawa S, Sawada U et al., Effectiveness of an online text-based stress management program for employees who work in micro- and small-sized enterprises: A randomized controlled trial. Internet Interv. 2024; 37: 100754 doi: 10.1016/j.invent.2024.100754

Sasaki N, Sawada U, Ogawa S, et al. Correction: Digital mental health intervention for well-being among low-distress workers in small enterprises on a secondary analysis of an RCT. Sci Rep. 2025;15(1):31544. Published 2025 Aug 27. doi:10.1038/s41598-025-17306-5

Furukawa TA, Tajika A, Toyomoto R, et al. Cognitive behavioral therapy skills via a smartphone app for subthreshold depression among adults in the community: the RESILIENT randomized controlled trial. Nat Med. 2025;31(6):1830-1839. doi:10.1038/s41591-025-03639-1

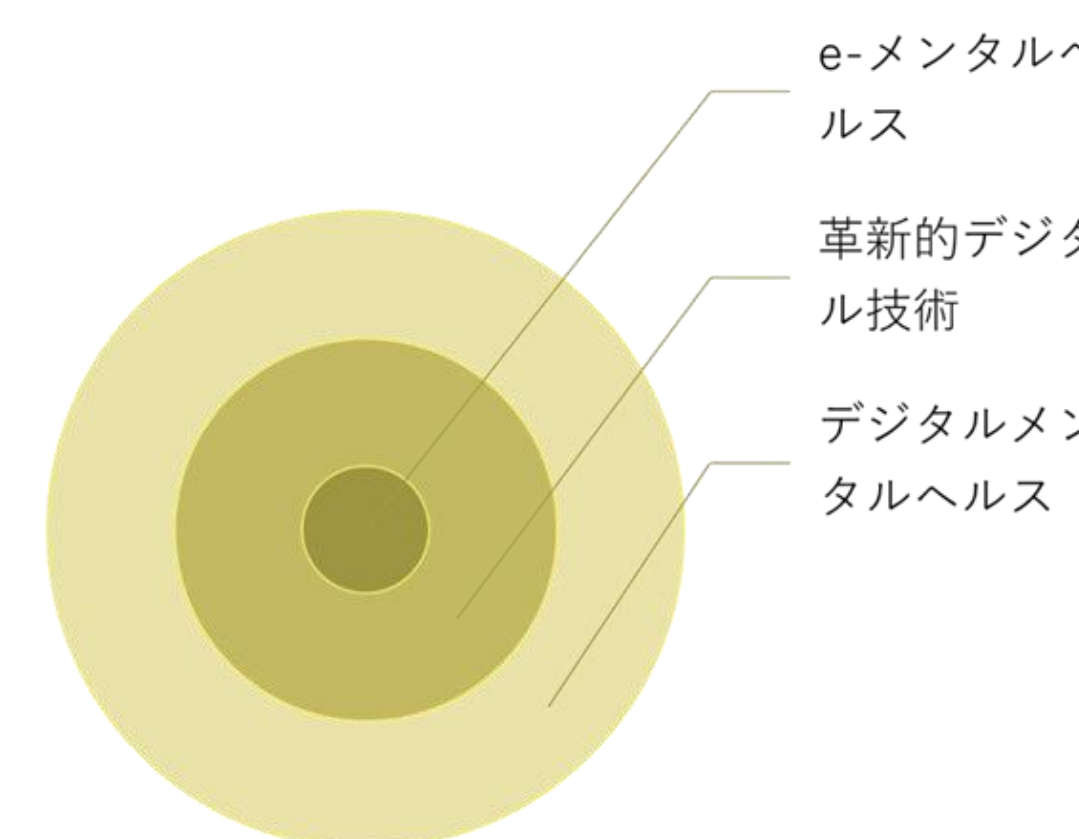


図1 e-メンタルヘルスとデジタルメンタルヘルスとの関係。(※World Economic Forum, Governance Frameworks in Digital Mental Health, 2022を参照して発表者作成)

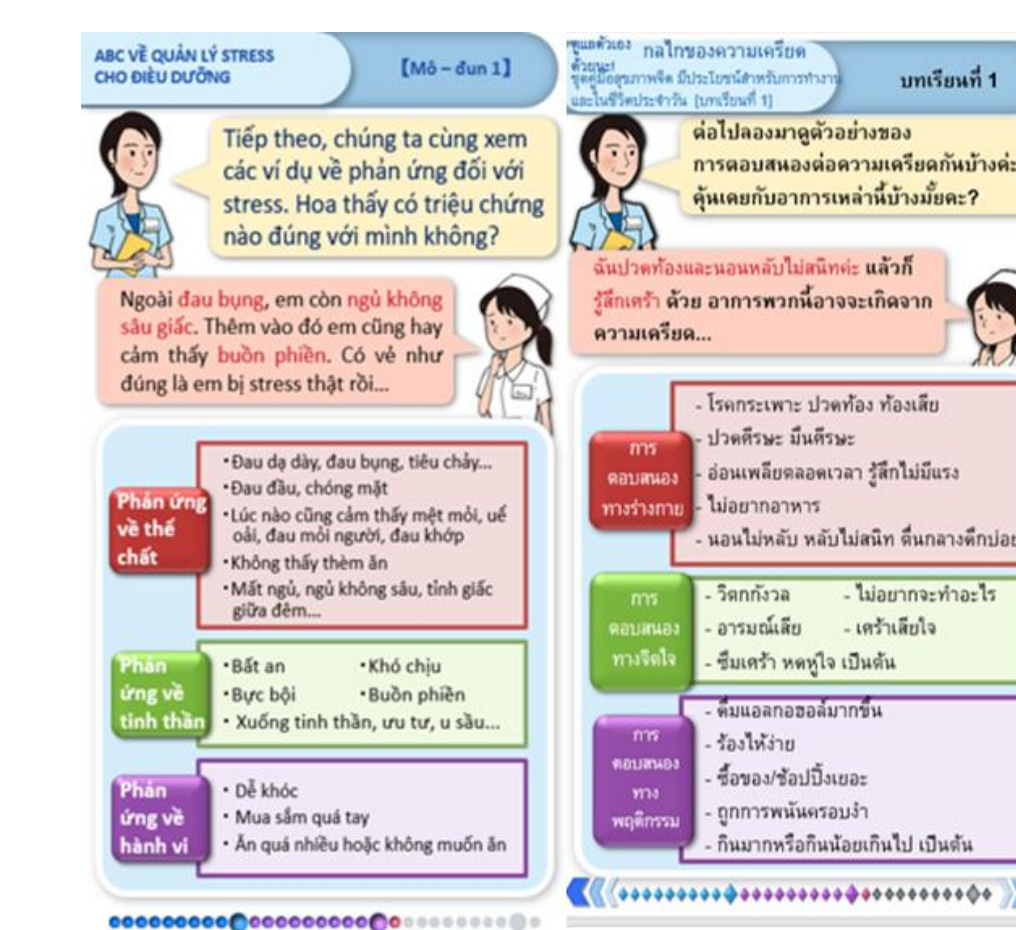
#### 講座の活動報告②(産学連携)

##### 【共同研究成果プレスリリース】

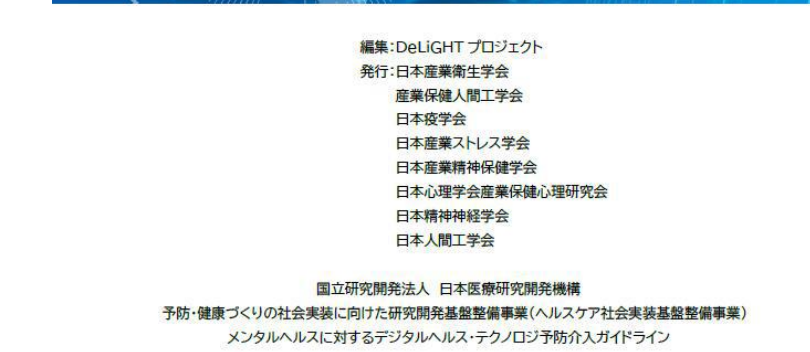
- 株式会社パソナセーフティネット(2026年1月) 共同開発したワーク・ライフ・クラフティング理論の提唱と研修プログラムの開発・効果検証を開始(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000028.000048940.html>)
- emol株式会社(2025年5月) 共同開発した働く人のための認知行動療法セルフケアプログラムの提供開始(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000031.000043787.html>)
- 株式会社トータルブレインケア(2025年5月) 共同研究により、認知機能とメンタルヘルスおよび業務効率との関連性を明らかにした(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000035.000068511.html>)
- 日本生命保険相互会社(2025年5月) 共同開発した「職場環境分析・コンサルティングサービスSAAGUS」のEAP事業者を通じた提供を開始した(<https://www.nissay.co.jp/news/2023/pdf/20240318.pdf>)

##### 【共同研究成果発表】

- 富士通Japan株式会社との共同研究「仕事の量的負担、コントロール、上司・同僚の支援の分布の散らばりと精神健康との関連」(第98回日本産業衛生学会、2025年5月)
- 株式会社フィスメックとの共同研究「日本型従業員エンゲージメント尺度の開発と信頼性・妥当性の検証」(第98回日本産業衛生学会、2025年5月)
- ティーベック株式会社との共同研究「EAPプロバイダーが提供しているメンタルヘルスサービス評価尺度の開発」(第32回日本産業ストレス学会、2024年12月)
- アジャイルHRとの共同研究「従業員エンゲージメントの理論モデル提案と調査票の開発」(第97回日本産業衛生学会、2024年5月)
- 株式会社セーフティネット(現在:株式会社パソナセーフティネット)との共同研究「若手従業員のレジリエンス向上を目的とした電話介入プログラムの効果:前後比較試験」(第31回日本産業精神保健学会、2024年8月)
- 株式会社ジャパンEAPシステムズとの共同研究「メンタルヘルス不調により休職した労働者を対象とした1か月間のEAPリワークプログラムの復職準備性および復職継続への効果」(第31回日本産業ストレス学会、2023年12月)



Watanabe et al., J Med Internet Res. 2024 Appendix2より



DeLiGHT project Webサイトより <https://delight.sanei.or.jp/>