

# スマートフォンを用いた SAT 法に基づくセルフメンタルケアシステムの研究

## Study of a SAT-based self-guided mental healthcare system using smartphone

学籍番号：201621657

氏名：楊 珍

Zhen YANG

厚生労働省のストレスチェック制度が開始され、企業ではメンタルヘルス対策の必要性が高まっている。現況においては、医師やカウンセラーなど専門家に頼ることとなるが、労働者の数に対し専門家リソースも十分といえない現状があり、個人によるセルフケア実施の手段が求められている。この問題解決に向けて、これまでに、国内で研究開発され、臨床データが豊富なカウンセリング技法の SAT 法に基づき、VR を用いたセルフメンタルケアシステムが開発されているが、操作性の簡易さと利用動機付けが問題と考えられる。そこで、より直感的な操作と日常で繰り返し利用可能な手軽さを実現するために、SAT 法に基づくスマートフォンによるセルフメンタルケアシステム（以下、本システム）が開発されている。また、本システムは主にソリューション（ストレス軽減）機能とチェックテスト（効果測定）機能を持っている。

本研究では、本システムを一定の期間にわたって対象者に継続利用させる実験を行い、1 回のシステム利用による即時効果、利用の継続によるストレス軽減効果について検討することを目的とした。実験の対象者は、大学生および企業社員合わせて 41 名であった。また、本システムを利用する群を実験群とし、呼吸法を実施する群を対照群とした被験者間実験とした。2 週間の期間中、実験群には本システムを毎日 1 回実施してもらった。また、対照群には呼吸法を毎日 1 回実施してもらった。さらに、効果を測定するために、実施前、実施直後、1 週間後、2 週間後の 4 時点に、心的状態を測定するためのチェックテストを行った。チェックテストについては、通常の SAT 法で用いられる 4 つの心理尺度（特性不安尺度、抑うつ尺度、自己抑制型行動特性尺度、感情認知困難度尺度）を用いた。

結果、本システムの 1 回の利用での即時効果は見られなかったが、2 週間の継続利用によるストレス軽減効果の可能性が考えられ、本システムを継続的に利用することでメンタルヘルスの改善に有効である可能性が示唆された。

研究指導教員：井上 智雄

副研究指導教員：三河 正彦