

SOS ニュース

「ネット教育うつ病防げ」

～頭の切り替えなど指導～

能率協会系と東大

経営コンサルティングなどを手掛ける日本能率協会のグループ会社、JMAホールディングス（東京・港）と東京大学はうつ病を予防するインターネット教育（eラーニング）プログラムを開発した。1～2か月かけて感情のコントロールの仕方を教える。社員のメンタルヘルスケアに取り組み企業の利用を見込む。

東大の川上憲人教授の研究室と開発した。計5回のプログラムでは「ストレスの仕組み」「自分を整理するコツ」「頭の切り替え法」等を教える。自分の行動や考え方を振り返る事で感情をコントロールする「認知行動療法」と呼ぶ手法を取り入れた。受講者は毎回、仕事の現状や気分などを書き込んで提出し、一週間程度で添削結果とともに臨床心理士からインターネット経由で助言を受ける。料金は受講者一人当たり1万2千円。JMAは20～30人の臨床心理士を組織化しており、最終的には約100人まで増やす予定だ。専門家の助言と励ましを通じ、心のバランスの崩れを防ぐことでストレスへの対処力の向上につながる効果が期待できる。臨床試験ではうつ病の発症が4分の1に下がった。うつ病予防のプログラムは日本で初めてという。

・・・うつ病は体の病気と違って、一旦なるとなかなか完治しないと言われます。ですから予防ということが非常に重要であるのですが、心理療法を主体とした予防法はいくつか知られていても実践されるまでが難しいものです。今回のようなプログラムがたくさん普及することは大いに意義のあることと思います。

※ 参考：H26.10.6 日本経済新聞より