

東京大学大学院教育学研究科・株式会社リッアーン STC 心いき東大プロジェクト
日本初、働き方改革のための「折れない心」育成ポータルサイト「ココロ・ストレッチ」の企業導入開始：メンタルヘルス&職場活性化イノベーション

1. 発表者：

下山 晴彦（東京大学大学院教育学研究科・総合教育科学専攻・臨床心理学コース教授）

2. 発表のポイント：

- ◆下山研究室は、株式会社リッアーン STC と共同で、新たな「働き方改革」スキーム実現に向けて、社員の「折れない心」を育成する「ココロ・ストレッチ」の職場への導入を開始。
- ◆ICT と認知行動療法を組み合わせ、臨床心理士によるオンラインサポートによる心理トレーニングで社員のメンタルヘルスへの主体的コミットメントを高める人材育成システムを実現。
- ◆会社が社員のメンタルヘルスを“管理”するのではなく、働く人に寄り添った心の健康サポートを通して社員の“主体的”な行動活性化を促し、職場活性化を進めることが可能となる。

3. 発表概要：

一億総活躍社会の実現に向けて、働き方改革、そしてメンタルヘルスの問題解決は重要な国家的課題となっています。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は、エンジニア派遣を主業務とする株式会社リッアーン STC（本社：静岡県掛川市）と共同して、社員の「折れない心」を育成するオンライン心理トレーニングプログラム「ココロ・ストレッチ」の実装を開始しました。このプログラムでは、専用の ICT ポータルサイトを活用することによって、社員のメンタルヘルスを“管理”するのではなく、社員一人ひとりの心理状態に即した、きめ細やかな心理支援と心理トレーニングを提供し、働く人自身が主体的に自己のメンタルヘルスに取り組む能力を育成します。利用者は、生活の場でいつでもどこからでもプログラムにアクセスできます。このシームレスなプログラムにより、働く人のための「働き方改革」を真に実現し、職場の活性化も可能となります。このスキームを発展させることにより、低く見積もっても年間 2.7 兆円と言われるメンタルヘルス不調による我が国の経済的損失の大幅削減に貢献することを目指します。

4. 発表内容：

①プロジェクトの背景

下山研究室ではこれまで、企業におけるメンタルヘルス問題の解決に向け、最先端の認知行動療法を ICT ポータルサイトで提供し、「折れない心」を育てるオンライン研修プログラム「ココロ・ストレッチ」を開発してきました。これはメンタルヘルス不調に陥った人のみを対象とするのではなく、働く中で生じてくるストレスに柔軟に対応できる心のレジリエンス（精神的回復力）を高め、メンタルヘルス不調を予防し、行動活性化を促す心理トレーニングとなっています。

株式会社リッアーン STC では、「新しい働き方を立案し、いきいきと働く人を増やす会社」を経営理念に、フリーランス、時間短縮、リモートワーク等、正社員雇用やフルタイム就業以外の働き方が多様化している昨今、エンジニア派遣を一つ的手段に日本の雇用問題の解決や、より時代にマッチした新しい働き方の立案に取り組んできました。

下山研究室が開発・蓄積してきたオンライン研修プログラムをビジネスの現場に実践導入するにあたり、新たな「働き方」を立案し急成長している株式会社リツアン STC が共同でプロジェクトを推進することに至りました。

②プロジェクトの目的

本プロジェクトでは、下山研究室が有する ICT を用いた心の健康支援手法と新しい働き方を立案する株式会社リツアン STC が有するノウハウを有機的に融合させ、働く人の立場に立った心の健康支援に基づくメンタルヘルス・イノベーションの方法を提供します。本プロジェクトの研究成果に基づいた企業での研修活用とシステム導入の拡大により、真に働く人のための「働き方改革」を実現し、メンタルヘルス不調による経済的損失を大幅に削減することを目指しています。

③プロジェクトの概要

本プロジェクトにおける働く人のための新しい心の健康の支援手法として、下山研究室ではこれまで、AI 等の最新 ICT 技術を活用した心理支援サービスを開発し、実証研究を重ねてきました。今回株式会社リツアン STC において「ココロ・ストレッチ」を活用することで、働く人の立場に立った心の健康支援の新しい方法の産学連携研究と会社の風土に即した心の健康の支援システム構築の定式化を行います。

④倫理的配慮

本プロジェクトは研究倫理を遵守し、十分に配慮した上で実施されています。プロジェクトの実施については、東京大学ライフサイエンス研究倫理支援室倫理審査専門委員会による倫理審査においても承認されています。（審査番号 15-75：研究課題「ソーシャル ICT を用いた統合的心理支援システムの開発と評価」）

⑤プロジェクト代表者

下山 晴彦（東京大学大学院教育学研究科教授）
野中 久彰（株式会社リツアン STC 代表取締役）

⑥プロジェクト参加者

鈴木 祥（株式会社リツアン STC） / 岩村 元太（株式会社リツアン STC） / 菅沼慎一郎（東京大学大学院教育学研究科特任助教） / 大井葉月（東京大学大学院教育学研究科博士課程） / 鈴木領一（思考力研究所所長兼ビジネスコンサルタント）

⑦本プロジェクトのウェブページ

下山研究室：<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/shimoyama/>
株式会社リツアン STC：<https://ritsuan.com/infomation/9750/>
思考力研究所：<https://suzuryou.com/>

7. 問い合わせ先：

（オンライン研修に関する問い合わせ）
東京大学大学院教育学研究科
特任助教 菅沼 慎一郎（すがぬま しんいちろう）

電話 : 03-5841-8068

Mail : gclclipsy@gmail.com

(社内支援システム導入事例に関する問い合わせ)

株式会社リツアン STC

鈴木 祥

電話 : 03-6261-2438

Mail : s.suzuki@ritsuan.com