

代表機関：名古屋市立大学

課題名 周産期うつ病を予防するスマートフォン認知行動療法アプリの開発・実証・普及に関する研究

分担機関：京都大学、ライフツービッツ株式会社

研究期間：令和6年4月～令和7年3月

研究目的・内容

【本研究開発の目標】

周産期うつ病を予防するスマートフォン認知行動療法アプリの開発

【背景】

約10～20%の妊産婦が抑うつ、不安障害に罹患しており自殺や虐待のリスクとなる周産期うつ病の対策は喫緊の課題である。周産期の抑うつ・不安に対して妊娠中からの認知行動療法(CBT)の有効性が示されているが複数回の対面CBTは妊産婦にとって障壁が大きい。近年周産期うつ病に対するインターネットを用いたCBTの報告が出てきているが、臨床応用には様々な課題がある。

研究者らは他疾患に対してスマートフォンCBTアプリを開発し、効果を世界に先駆けて証明してきた。

【目的】本研究課題では、これまでに実績のあるアプリを妊婦向けに改良し、継続率が低い・効果的なプログラムが検証されていない等の既存のCBTアプリの課題を解決し、効果を最大化させるCBTアプリの開発及び社会実装を目指す。

クラス分類：クラスII

妊産婦CBTアプリ



【性能・仕様】

患者個人所有のスマートフォン等にインストールし使用する。
2週間の心理教育の後、6週間CBTのレッスンに取り組む

レッスン



ワークシート



ゲーム感覚で各プログラムの課題に取り組むことでトレーニングができレジリエンスを高める
⇒周産期うつ病の発症予防、悪化予防が可能

予防効果を最大化する方法を開発する

- ・妊産婦に対するより効果的なiCBTプログラムを検証する
- ・行動活性化でお勧めする活動目標をAIによって個別最適化する方法を開発する

将来の適用場面/医療での革新/新技術の創出

- ・医療の妊産婦メンタルヘルスの場面に適用することにより、従来できなかったアクセス良好な認知行動療法の実践による周産期うつ病の予防を可能にする