

<https://rezitore.com/>

認知行動療法に基づいた予防アプローチをアプリに収録。たった数週間でメンタルヘルス向上が期待できる科学的根拠あり

提供可能エリア(可能エリアが青塗)

北海道	東北	関東	甲信越
北陸	東海	近畿	中国
四国	九州	沖縄	海外

提供可能法人規模(◎:実績あり、○:提供可)

50人未満	1,000人未満	10,000人未満	10,000人以上
○	○	○	○

サービスの目的・期待される効果

【凡例】◎:実証評価>●:理論的裏付け>○:ユーザー評価

基盤整備	法制度対応	—
	制度・施策体系の整理	—
	人事・産業保健業務の効率化・負担減	—
	組織状況の把握	—
取組の普及・浸透	サーベイ受検率向上	—
	相談窓口の利用率・認知率向上	—
	プログラムへの参加率・利用率向上	—
	不調の早期発見・対応	—
	ヘルスリテラシー・意識向上	●
	仕事のストレス要因低減	—
	心理的安全性・上司のサポート力向上	—
心の健康・業務パフォーマンス	周囲のサポート力向上	—
	生活習慣の改善	◎
	健康状態・心理指標改善	◎
	アブゼンティーズム改善	—
	プレゼンティーズム改善	—
	ワーク・エンゲージメント向上	—
	従業員エンゲージメント向上	—
労務指標改善(離職率、残業時間等)	—	

サービスの概要・特徴

認知行動療法(以下、CBTという)に基づくレジリエンス向上トレーニングを収録したアプリです。

①コミュニケーション・スキル ②睡眠向上スキル ③メタ認知スキル ④行動活性化スキル ⑤問題解決スキル という5つのCBTスキル・トレーニングメニューを収録。

自分にあったCBTスキルをAIプログラム(POTアルゴリズム)が判定し、6週間のうちに1つないし2つのCBTスキルをトレーニングすることで、ストレスに対処したり生産性が向上するレジリエンスを高めることができます。

アプリは、スマートフォンはもちろん、Webでも動作できるので、忙しい日々の間でもスキマ時間でトレーニングが可能です。

6週間のうち、たった3時間ほどのトレーニングを行った結果、うつ症状の改善や良好な状態を維持できる効果が1年間も持続するという実証研究のエビデンスができました。

世界で唯一のエビデンスに基づいた、レジリエンス向上トレーニングアプリです。

(※サービスインに向けて準備中のため、商用サービスへの個社評価をいただけていません)

導入企業の評価

(※サービスインに向けて準備中のため、商用サービスへの個社評価は現段階ではありません)

レジトレ!**ライフツービッツ株式会社**<https://rezitore.com/>**理論的裏付け****採用している理論の概要**

認知行動療法（CBT）に基づく5つのスキルのうち、3,936名が参加した世界最大規模のRCT試験結果データに基づく。

京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻

教授 古川 壽亮

掲載論文：Nature Medicine

<https://www.nature.com/articles/s41591-025-03639-1>

<https://sph.med.kyoto-u.ac.jp/news/8642/>

実証評価**学術介入の有無**

学術研究機関等による科学的な効果検証

学術研究期間等が介在しない独自の効果検証

エビデンスの水準

ランダム化比較試験

非ランダム化比較試験

単純前後比較などの準
実験的研究

コホート研究

横断研究または症例対
照研究**実証評価の結果概要**

プライマリアウトカム（主要評価項目）

- 評価項目：ベースラインから6週間後までのPHQ-9（うつ病症状の重症度）スコアの変化です。

- 主な結果:

- 対象となったすべてのCBTスキルおよびその組み合わせは、遅延、健康情報、セルフチェックの3つの対照条件すべてに対して、うつ症状の有意な改善を示しました。

- 効果量はPHQ-9スコアの変化で-0.67から-0.16の範囲でした。

- 単一スキルでは、行動活性化（BA）が最も高い効果量を示しました。

- 2つのスキルを組み合わせた介入では、BA+PSが最大効果量-0.67を示しましたが、単一スキルの効果が単純に倍増するのではなく、拮抗的な相互作用が観察されました。これ

は、プラセボ効果や自己モニタリングといった非特異的な治療効果が共通して存在するためと考えられています。