

NEC メンタルウェルビーイングサービス「こころコンディショナー plus」

NECソリューションイノベータ株式会社

https://www.nec-solutioninnovators.co.jp/sl/mentalwellbeing_saas/index.html

理論的裏付け

採用している理論の概要

認知行動アプローチを採用している。

認知行動療法は、こころの情報処理プロセスである認知に焦点を当てた精神療法である。意識しても自分の力ではコントロールできない感情の変化を、自分が意識すれば変えることができる思考や行動を使ってコントロールしようとするアプローチであり、うつ病や不安症、強迫症などの精神疾患の治療に有効であることから世界的に広く使われている。認知行動療法に基づくアプローチ、つまり、医師や看護師が行う対面式の定型的認知行動療法ではなく、簡易型（低強度）認知行動療法を認知行動アプローチと呼び、職域や地域で広く活用されている。簡易型認知行動療法は、集団や教育資材、ITを活用することで人的資源の活用を抑えながら定型的（高強度）認知行動療法に匹敵する効果を期待する認知行動アプローチである。

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