

■プロジェクト名

認知行動療法アプリによる子どものこころと体の健康づくり

■事業者名

ライフツービット株式会社、学校法人福岡大学



■実証事業の概要

子どもたちが、毎日の悩みを解決するためには、こころの仕組みをまなぶことと、自分のこころを知ることが大切です。そこで、認知行動療法を学ぶことができるアプリ「むぎまる」を生徒に使用してもらい、アプリ利用前後でこころの健康に変化があるか、アンケートを通して確認しました。

〈対象者〉 福岡市在住の中学生

〈期間〉 令和6年12月～令和7年2月末

■実証事業の結果

・129名の中学生が事業に参加。最後まで実施した生徒の多くが、「自信(自己効力感)が持てる」、「不安感が軽減された」、などの効果を実感し、自分自身をより健康的だと感じるようになりました。



※レーダーチャートのグラフが小さくなるほど、また総得点が低いほど、より健康的な状態を示しています。

■今後の課題および方向性

・子どもたちの「こころの健康」を守るため、本アプリの社会実装を目指します。

■問い合わせ先

ライフツービット株式会社(info_l2b@life2bits.com)