

まずは！

あなたの レジリエンススコアを 測定してみよう！

スコア測定には、登録の必要はありません。
また、あなたの同意なくチェックの結果が使用されることは一切ありません。

トライアル
参加条件(抜粋)

- 18歳以上40歳未満の男性および女性
- 自身のスマートフォン(iPhoneもしくはアンドロイド)を所有している方
- 研究参加に対して書面による同意をいただける方

SCAN QR CODE



BIG NEWS!

指定期間の達成ごとに
amazonギフトを
進呈いたします！

モニター参加者のデータは匿名で解析され、研究成果の
公表を通じて大学生のレジリエンス向上に役立てられます。
参加者には約8週間のトライアルとその後、指定された
期間の達成ごとに、アンケート入力に対する
謝礼としてamazonギフトを
進呈いたします。

詳しくは、

レジトレ！ アプリ

研究費助成

同志社大学 心理学部 【担当：武藤 崇】

京都女子 健康科学センター 【担当：中村 由香子】

〒606-8501 京都市左京区吉田本町 075-753-2435 (月～金 9:00-17:00)



同志社大学 心理学部

スマホ「レジトレ！」を

体験するだけで

コミュカ

アップ

できて、

アプリ開発への

協力にも

なるなんて！



レジトレ！は科学的に実証されたiCBTメソッドによって、
大学生のレジリエンス向上を目指すスマホアプリです。

ユーザーのストレス度やレジリエンススコア情報を元に、認知行動療法に基づいたスキルアップトレーニング
を提供します。本アプリは1,000人規模の大学生を対象とする、世界初の無作為割付試験による研究です。
医師・看護師・臨床心理士の資格を持つ研究者グループによって開発、運営、管理されています。

レジトレ！で検索



レジトレ! ってなんだ?

“心の打たれ強さ”を「レジリエンス」といいます。レジリエンスを向上させるトレーニングが「レジトレ」です。大学生がレジリエンス向上を手軽に行えるようにと、京都大学が開発に取り組んでいるのが、スマートフォン認知行動療法アプリ「レジトレ!」。日常の「モヤモヤ」や「イライラ」の原因を分析し、解決に向けた様々な手段を学び、実践することで、心の耐久力や柔軟性=レジリエンスを向上させ、潜在的なパフォーマンスを引き出します。

こんな方にオススメ

- サークルやバイトで人間関係に悩んでいる
- 失敗したショックを引きずる
- 試験や研究成果へのプレッシャーで焦ってしまう
- ここぞという時実力が発揮できない

自分をスケールアップ!

社会貢献にもなる!

トライアルボランティア

「レジトレ!」の体験者募集!

科学的根拠が実証されたiCBT(インターネット認知行動療法)メソッドを元に、レジリエンス向上に必要なスキルをワークブック形式でトレーニングできます。今回、開発中の「レジトレ!」をみなさんに体験していただくことが、さらなる研究に役立ち、効果的なアプリの開発は社会貢献にもつながります。

5つの構成要素と習得できるスキル

セルフモニタリング

自分を正確に把握する 自己点検スキル

行動活性化

やる気を外から呼び起こす 行動スキル

認知再構成

状況を幅広く判断する 認知スキル

アサーション

意見をスムーズに伝える 自己表現スキル

問題解決

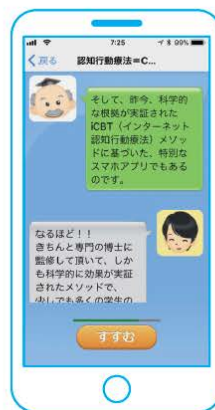
問題を分析して解決する 問題解決スキル

これらのうち、個人ごとにさまざまな組み合わせを試していただきます。

トライアルボランティア応募方法

裏面のQRコードから研究説明サイトにアクセスし、アセスメントに答えていただいた後でメールアドレスを登録すると参加説明会についてのご案内を差し上げます。

※応募者の中から一定の基準で対象者を選出します。ご参加いただけない場合がございますのであらかじめご了承ください。



楽しい会話形式で
気軽に始められます

1回約5分!
スキマ時間に無理なく
トレーニング可能です

トライアル期間は
約8週間で終了。
その後は1ヶ月ごと、
計12ヶ月間の
セルフチェックを行います

本研究は、1,000人規模の大学生を対象とする世界初の無作為割付試験です。青年のメンタルヘルス増進に取り組む京都大学健康科学センター石見拓教授および京都大学大学院医学研究科 古川壽亮教授のもと、医師・看護師・臨床心理士の資格を持つ研究者グループによって開発・運営・管理されています。大学の倫理委員会の承認・監督を受けています。