



京都大学生限定トライアル緊急募集!

※応募者の中から一定の基準で対象者を選出します。

レジリエンスを高めれば、新しい自分が目を覚ます。

レジトレ!

京都大学健康科学センターが実施する「ヘルシーキャンバストライアル」でアプリ開発に協力していただけるボランティアを募集します。

レジトレ!は、科学的に実証された、iCBTメソッドによる大学生のレジリエンス向上を目指したスマホアプリです。



研究事務局

〒606-8501 京都市左京区吉田本町
京都大学環境安全保健機構 健康科学センター
075-753-2435 (月～金 9:00～17:00)
担当: 上床 輝久



京都大学 健康科学センター
KYOTO UNIVERSITY KYOTO UNIVERSITY HEALTH SERVICE

パフォーマンスを上げたい! メンタルを鍛えたい!

…というあなたを、理想の自分に変えていく!効果的な認知行動トレーニングアプリが誕生します。ヘルスケア資格(医師、看護師、臨床心理士等)をもつスタッフが開発・監修。マイナス思考な自分を、プラスの自分に変えるチャンス!まずは、お気軽にご応募ください。

トライアルボランティア募集。

まずは、エントリー!

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。

まずは、あなたが今持っているレジリエンススキルをチェック!



空いた時間に、レジトレ!

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。

謝礼あり!

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。(4週目、8週目、24週目、12ヶ月目に実施されるアンケートへの謝礼として、それぞれ、1000円、2000円、1000円、2000円相当の謝品をお渡しいたします)



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

レジトレ 京大

検索



研究に参加して 「レジトレ!」を体験してみよう!

「レジトレ!」は、科学的根拠が実証されたスマートフォン認知行動療法プログラムをもとに京都大学が開発中の、大学生がパフォーマンスを上げるために必要なスキルをワークブック形式でトレーニングするスマホアプリです。

スマートフォン認知行動療法

5つの構成要素

セルフモニタリング

認知再構成

行動活性化

アサーション

問題解決

これらの5つの基本スキルのうち、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。

スマホアプリなら
スキマ時間に
トレーニング!



生活を振り返りながら
心が軽くなる活動を
増やしていきます。

楽しいやりとりと、
わかりやすい画面で
気分転換しながら
セルフチェック &
トレーニング!

本研究は、1000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り、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。

レジリエンスを向上させる方法を知ること、ストレス軽減 & 勉強や仕事のパフォーマンス向上にもつながります。

レジトレって

何だ?

レジトレとは、レジリエンストレーニングのこと。認知行動療法のメソッドを用いて、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すトレーニングです。



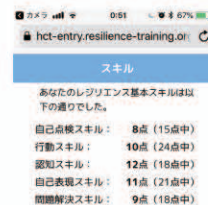
まずは / レジリエンススキルをチェック!

研究説明サイトから、あなたの現在のストレス度と5つのレジリエンススキルが簡単にチェックできます。あなたのストレスやスキルレベルについて、一度チェックしてみませんか?

※ チェックだけで、研究に参加しなくても OK!
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。



研究説明サイトにアクセス!



レジリエンス基本スキル

- 自分を正確に把握する **自己点検** スキル
- やるべきことを実行する **行動** スキル
- 状況を正しく判断する **認知** スキル
- 意見をスムーズに伝える **自己表現** スキル
- 問題を分析して解決する **問題解決** スキル

