

# 特集

## アプリで心を調整する

スマートフォンやアプリケーションソフトウェア（以下、アプリ）といった情報通信機器・技術の普及に伴って、これらをメンタルヘルスケアに活用することへの期待が高まっています。たとえば、認知行動療法をはじめとした心理療法の実践支援や、マインドフルネス瞑想の補助などを目的としたヘルスケアアプリは数多く開発されており、利用者も増加の一途をたどっています。アプリの効果検証を試みた論文も蓄積され始めており、米国食品医薬品局（FDA）の認証を受けたアプリもあるなど、私たちのヘルスケアにアプリを役立てるという観点は、今後も大きな流れとなっていくでしょう。

このようなアプリを活用したメンタルヘルスケアは、従来の心理的支援方法が有していた課題の解決や、実践方法の拡張に寄与する大きな可能性を秘めていることから、有用なアプローチの一つとなりうると考えられます。本特集では、こうしたメンタルヘルスケアを目的としたアプリに焦点を当てて、それらが私たちの心身の健康にもたらす効果や、その留意点について考えてみたいと思います。

（山本哲也）