

## 「KOKOROBO（ココロボ）」でこころの状態をチェック～遠隔対応型オンラインシステムの対象エリアに加わりました～

「ココロボ」は、メンタルヘルスをサポートする遠隔対応型オンラインシステムであり、ストレスセルフチェックなど一部のサービスは誰でも無料で利用することができます。

このたび、千葉市がシステムの対象エリアに加わり、無料オンライン相談を含む全機能が利用できるようになりましたので、お知らせします。

### 1 KOKOROBO（ココロボ）とは

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センターが開発し、令和3年4月から運用・研究を行っているシステムで、ホームページにアクセスしていくつかの質問に答えることでAIが今のこころの状態を解析し、一人ひとりのこころの状態に合わせたケア（ストレスケアアプリの紹介、医療機関の受診勧奨、無料オンライン相談）を提供します。

このうち、無料オンライン相談については、医療機関の協力体制が構築されている対象エリアのみのサービスとなりますが、本市においても、千葉大学医学部附属病院の御協力により、令和5年5月22日から対象エリアに加わり、無料オンライン相談を含む全機能が利用できるようになりました。

#### 【対象エリア（東京都全域ほか12市）】

東京都全域、横浜市、川口市、所沢市、静岡市、名古屋市、豊田市、新城市、京都市、米子市、福岡市、郡山市、千葉市

### 2 利用方法

#### (1) ホームページにアクセス

【URL】 <https://www.kokorobo.jp/>

・「まずはストレスセルフチェックからスタート」ボタン選択

・「対象エリア」から千葉市を選択（在住・在勤・在学の方）



#### (2) ストレスセルフチェック

・簡単な質問に回答して、こころの状態をチェック

・AIが今のあなたのこころの状態にあったサポートを紹介

① AIを活用したチャット形式のアプリ「こころコンディショナー」を紹介

② 医療機関の受診のお勧め

#### (3) 無料オンライン相談（対象エリアのみのサービス）

・ストレスセルフチェックの検査画面に表示される「オンライン相談」ボタンからアクセス

・空き時間の中から相談希望日時を選択

・ビデオ通話用URLのお届け先を登録

・オンライン相談時間を確定

・登録されたメールアドレスにZOOMのURLが送付されるので、予約日時にアクセスし相談を開始

※本サービスは、国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）障害者対策総合研究開発事業（精神障害分野）の研究開発課題「COVID-19等による社会変動化に即した応急的遠隔対応型メンタルヘルスケアの基盤システム構築と実用化促進にむけた効果検証」研究として行われているものです。

【KOKOROBOコールセンター】

e-mail kokorobo-epro@cmicgroup.com

TEL 03-6633-3381

### 3 今後の予定

市内関係機関において、チラシ配布やポスター掲示、ホームページ・各種印刷物への掲載など様々な手段を活用し、広く市民に利用を呼び掛けていきます。