

【新規】令和7年度 こころのセルフチェック事業

メンタルヘルスケアシステム「KOKOROBO(ココロボ)」の導入

三田市では、「誰も自殺に追い込まれることのないまち さんだの実現」に向けて、SOS のサインに気づき寄り添いながら必要な支援へとつなぐゲートキーパーとなり得る人材の拡充や、各種相談窓口の利用促進を目的とした自殺予防啓発グッズの作成など、いのちを支え・つなげる包括支援に取り組んでいます。その一環として、令和7年度において新たに ICT を活用し、ストレスチェックからオンライン相談まで同一システム内で一貫した支援を可能とするメンタルヘルスケアシステム「KOKOROBO」の導入、実証実験への参加を行うことで、潜在的なリスクを抱えている人が自身のこころの不調に早期に気づき、各種相談窓口の利用へとつなげられる環境づくりに取り組めます。

1. 「KOKOROBO」の概要

「KOKOROBO」は、メンタル不調の予防と不調のある人への早期手当、必要な人へ医療への橋渡しを行う遠隔対応型オンラインシステムです。

web 上でストレスセルフチェックを行い、こころの健康状態に合わせて、AI チャットボットの利用や SNS 相談、オンライン相談など必要なケアを提供します。

「KOKOROBO」は、国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター(NCNP)が開発したシステムで、対象エリアにおいて、その実用性を調査し、システム改善を図り、全国で利用可能にするために研究として実施しています。

三田市においても、令和7年5月から対象エリアに参画することとなりました。

2. 利用対象

16歳以上（高校生以上）の研究対象地域（※1）に在住または通勤・通学している方

※1 研究対象地域（令和7年4月現在）

東京都、仙台市、郡山市、川口市、所沢市、千葉市、銚子市、横浜市、静岡市、名古屋市、豊田市、新城市、京都市、米子市、福岡市、石川県、津市

3. 利用料

無料

4. 利用の流れ

① ユーザー登録（右記二次元コードよりホームページにアクセス）

【 URL 】 <https://www.kokorobo.jp/>

② ストレスセルフチェック（ePRO）

③ ストレスチェックの結果に応じたケアの紹介

【 問題なし 】 定期フォロー（リマインドメールの送付）

【 軽 度 】 認知行動変容アプリ

「KOKOROBO 版こころコンディショナー(AI チャットボット)」

【 中等度以上 】 SNS 相談（こころのほっとチャット）

オンライン相談(事前予約制で最大3回まで利用可能)

→必要に応じて連携医療機関をご紹介

“KOKOROBO”
ホームページ



④ ストレスセルフチェック（1か月後）

→1か月後にリマインドメールを送付しフォローアップ評価を行う

（2回連続で軽症未満、または医療機関での治療を開始した場合はその時点で終了）

5. 今後の予定

市内公共施設及び関係機関等へのチラシ配布や市広報誌・ホームページへの掲載、各種印刷物への掲載など幅広い年齢層における利用促進を図るため、様々な手段で周知・啓発に取り組めます。