

JTB 広報室 2024年8月28日

【対話型】旅行プログラム こことり™事業 実証試験を開始 旅をテーマにした対話を通じ、元気なところをとり戻す

株式会社 JTB は、2024 年 9 月から、早稲田大学人間科学学術院の鈴木伸一教授、地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターの監修のもと、【対話型】旅行プログラム こことり™^{*1}の実証試験を開始します。こことり™は、様々なストレスを理由に、「楽しむこと」から遠ざかってしまった方を対象に、JTB スタッフとの『旅をテーマにした対話』を通じて、元気なところをとり戻すことを目指したプログラムです。本事業を通じ、QOL^{*2}(生活の質)の向上を支援し、健康で心豊かな社会の実現に貢献することを目指します。



■開発背景

人は、対人関係、仕事の忙しさ、育児、体調不良など、様々な悩みからくる不安やストレスを感じると、活動が減少してしまう傾向があるとされています。しかし、活動が減少すると、楽しみや喜びを得ている活動からも遠ざかってしまい、気分がますます落ち込んでしまうという悪循環が生じやすくなります。こうした理由から、閉じこもりがちな生活となり、周囲との人間関係や生活を楽しむことにも消極的になり、QOL を低下させている方が少なくありません。

こうした「楽しむこと」から遠ざかってしまった方々へ、生活の中にある小さな喜びや生きがい、人生の価値などを取り戻すための支援はまだ少なく、本人のみならず、その家族も含めた支援の提供が課題となっています。

こことり™は、『旅のチカラ^{*3}』、『交流の力』で寄り添い、活力を取り戻すサポートをすることで、QOL 向上を支援する事業です。

こことりは、“心のウォーミングアップ”プログラムです。

旅の思い出を話すときの“笑顔”



次の旅を想像するときの“意欲”



『旅のチカラ』

旅のチカラで、ワクワクのきっかけを。



楽しめない。元気がでない。

心配ごとをつい繰り返し考えてしまう。

最近、人と話す機会が少なくなった。

誰かに話を聞いて欲しい。何か楽しみを見つけない。



《旅をテーマにした対話》



豊富な旅行の知識と経験を持った
JTBの店頭営業経験者や添乗員



楽しもう！

■プログラム概要

こことり™は、豊富な旅行の知識と経験を持った JTB の店頭営業経験者や添乗員との『旅をテーマにした対話』を通じて、やる気や活気を取り戻すことを目的としたプログラムです。旅の思い出を語ることで、楽しい・嬉しいといった感情を振り返るセッションや、いつか行ってみたい旅の想いを語り、その準備を考えたりするセッションを通じて、少しずつやる気や活気を取り戻すことを目指しています。

<「認知行動療法」のメソッド>

本プログラムは、早稲田大学人間科学学術院の鈴木伸一教授監修のもと、認知行動療法のメソッドを取り入れて構成されています。認知行動療法における行動面へのアプローチとして、喜びや達成感を感じることでできる活動を増やしていくことを通じて、生活を楽しむ力を回復する「行動活性化」の技法を取り入れています。

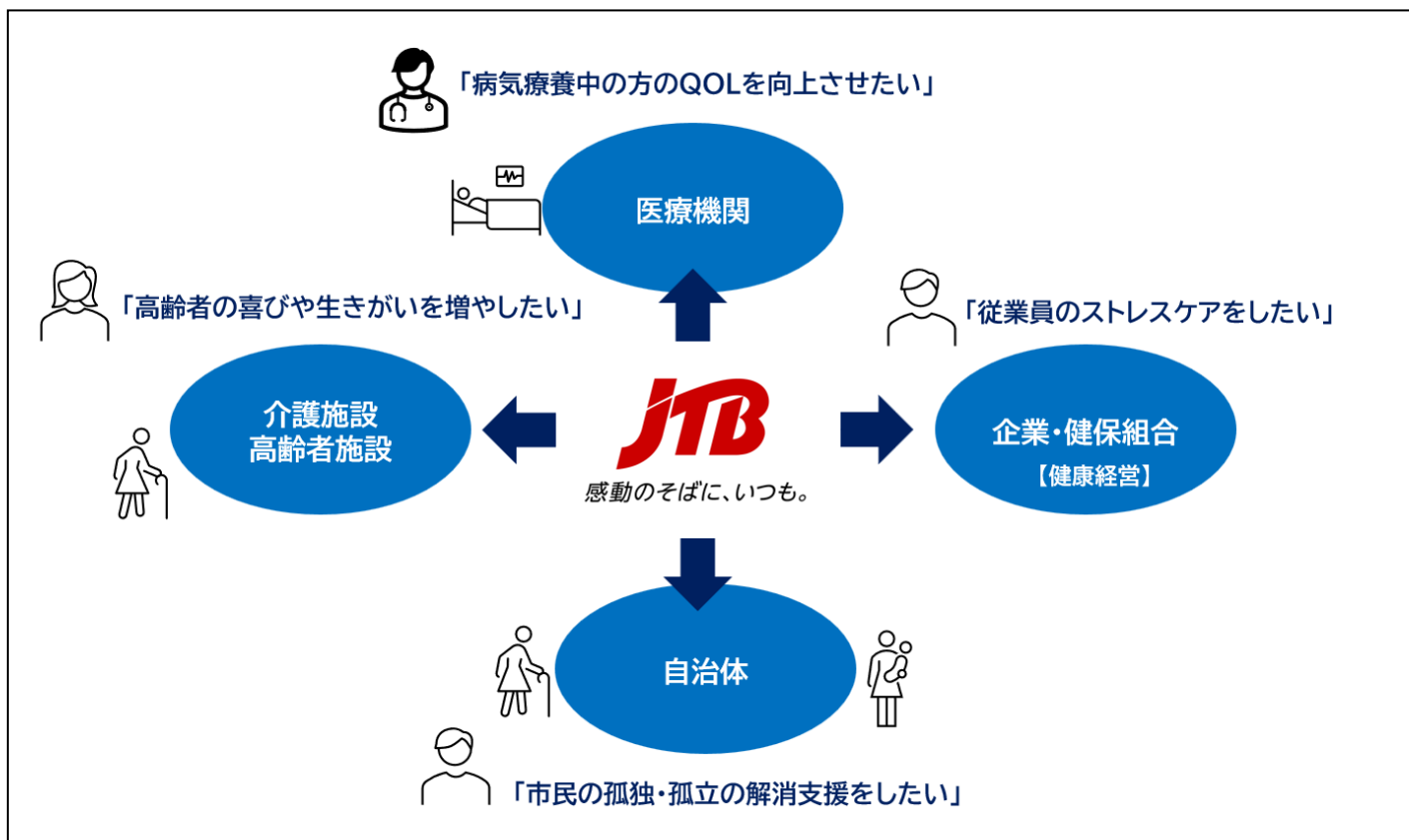
早稲田大学人間科学学術院 鈴木伸一教授 コメント



認知行動療法は、メンタルヘルス対策として世界で広く活用されている有効な心理的アプローチであり、わたしたちの考え方や行動の悪循環を整理し、そこから抜け出していくための具体的な対処法を見つけしていきます。「【対話型】旅行プログラム こことり™」は、この認知行動療法のエッセンスを活かしながら、“旅の力”を通して、「楽しむ心」と「楽しむ行動」に改めて気づき、体験し、実感しながら、生活の中の喜びや生きがいを取り戻していくことを目指しています。

■事業概要

企業、自治体、医療機関や介護施設など、「こころの元気をとり戻す支援」の提供を行っているパートナーと共に、こことり™プログラムを提供してまいります。JTB から企業、自治体、医療機関・介護施設等へプログラムの案内を行い、「こころの元気をとり戻す支援」のひとつとして、こことり™プログラムを実施します。



■実証試験と評価研究概要

「一般の方を対象とした実証試験」と「病氣療養中の方を対象とした評価研究」の 2 つの調査の実施を予定しています。プログラム概要および回数はどちらの調査も同一です。

プログラム概要	<p>JTB の店頭営業経験者や添乗員との旅をテーマにした対話 ※オンラインミーティングツールを使用</p> <p>【セッション 1 回目】 参加者自身が「楽しかった」思い出にフォーカスを当てて、なぜそれが楽しかったのか、参加者自身が「どのような行動(計画・準備、現地での活動、同行者とのエピソードなど)」が、「楽しい体験」につながったのか、そのつながりを明確化する。</p> <p>【セッション 2 回目】 今後行ってみたい旅などにフォーカスを当てて、参加者自身の楽しむ力を膨らませるために、「何か行動を起こしてみよう」と思うようになることをサポートする。</p> <p>【フィードバックレポート】 2 回のセッションを振り返り、行動と気分の関係性を理解する。同時に、「行動活性化」のメソッドをご案内し、「何か行動を起こしてみよう」と思うようになることをサポートする。</p>
実施回数	<ul style="list-style-type: none"> ・合計2回のセッション(1 回のセッション:約 50 分) ・1 週間から 2 週間の間に 1 セッションの頻度で実施
効果測定	プログラム実施による感情変化の検証

1. 一般の方を対象とした実証試験

実証期間	2024 年 9 月中旬～10 月中旬												
対象者・人数	<ul style="list-style-type: none"> ・物理的(時間や金銭など)な課題は少ないものの、日々の生活で自発的な行動が少なく、日常生活が充足していないと感じている方 ・20 歳以上 75 歳以下の方 50 名 												
目的	プログラム実施による、心の活力向上への有用性の検証												
主要評価項目	<p>(1)主要評価項目(Primary endpoints) 以下の検査におけるスコア判定。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>評価項目</th> <th>検査名称</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>やる気や活気を取り戻す</td> <td>Profile of Mood States</td> </tr> <tr> <td>生活の喜びを感じる力の向上</td> <td>Environmental Reward Observation Scale</td> </tr> <tr> <td>自己効力感の向上</td> <td>General Self-Efficacy Scale</td> </tr> <tr> <td>QOL の向上</td> <td>Subjective Happiness Scale (日本版主観的幸福感尺度)</td> </tr> <tr> <td>生活の満足度の向上</td> <td>笑顔スケール</td> </tr> </tbody> </table> <p>(2)副次的評価項目(Secundary endpoints) 実施後のアンケートを用いて、プログラムの質、主観的な効果、商品化に向けたニーズ検証</p>	評価項目	検査名称	やる気や活気を取り戻す	Profile of Mood States	生活の喜びを感じる力の向上	Environmental Reward Observation Scale	自己効力感の向上	General Self-Efficacy Scale	QOL の向上	Subjective Happiness Scale (日本版主観的幸福感尺度)	生活の満足度の向上	笑顔スケール
評価項目	検査名称												
やる気や活気を取り戻す	Profile of Mood States												
生活の喜びを感じる力の向上	Environmental Reward Observation Scale												
自己効力感の向上	General Self-Efficacy Scale												
QOL の向上	Subjective Happiness Scale (日本版主観的幸福感尺度)												
生活の満足度の向上	笑顔スケール												
研究デザイン	ウェイトングリスト法によるランダム化比較試験												

2. 病気療養中の方を対象とした研究

研究パートナー	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
研究期間	研究期間:研究倫理審査委員会承認日～令和8年3月31日 データ収集期間:研究倫理審査委員会承認日～令和7年3月31日
目標症例数	10例
目的	・安全性と病院オペレーションへの適合性評価 ・プログラム実施による感情変化の研究
研究デザイン	前向き観察研究

研究調査期間中に得た症例をもとに東京都健康長寿医療センターと研究を継続してまいります。

■東京都健康長寿医療センター リハビリテーション科専門部長 加藤 貴行医師 コメント



旅とは、住む土地を離れてよその土地を訪れるという、誰もが味わったことのある特別な体験です。旅の体験を思い出して語りことや、今後体験したい旅について話してみることは、「こころの元気をとり戻す」ために役立つと思います。このプログラムが、病気とともに生きる患者さんのQOLの向上につながることを期待しています。

■今後の展望

効果検証で得た成果をもとに、2024年度中の事業化を目指します。JTBはこの事業を通じて、QOLの向上を支援し、健康で心豊かな社会の実現に貢献することを目指してまいります。

本事業は、次世代の事業創出を目的とした社内活動である「未来創造部会*4」の参加社員の実体験を基にしたアイデアからスタートしています。

*1 こことりは、株式会社JTBが商標登録申請中です。

*2 Quality of life の略で患者様の身体的な苦痛の軽減、精神的、社会的活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度という意味が含まれます。

*3 旅のチカラは、株式会社JTBの登録商標です。

*4 未来創造部会は、JTBのビジネスソリューション領域において、今後企業課題となるテーマを選定し、未来から逆算した思考で事業創造を行う社内活動です。

■パートナー企業・団体について、および事業開発(企業のお客様)に関するお問い合わせ先

JTB ビジネスソリューション事業本部 メディカル事業部営業推進課
TEL:03-5909-8684 受付時間:09:30~17:30(土・日・祝日を除く)

■報道関係の方からのお問合せ先

JTB 広報室 TEL:03-5796-5833(東京) 06-6260-5108(大阪)