

# 継続的利用を考慮したセルフメンタルヘルスケアシステムの研究

## A study of a self-guided mental healthcare system for continual use

学籍番号：201721654

氏名：伊藤 達哉

Tatsuya Ito

近年メンタルの不調が問題視される一方で、対策のための人的資源の不足などを背景に、セルフで実施できるメンタルヘルス方策が求められている。これまでにカウンセリング技法の SAT 法を援用し、セルフでストレス軽減対処を実施できるセルフメンタルヘルスケアシステムを開発してきた。これまでの研究では、SAT 法の技法のひとつである情緒安定化療法に基づき、ストレスの軽減に用いる光の画像・顔画像を VR で提示できるセルフメンタルケアシステムを開発したが、VR 装置は未だ普及性、実用性に乏しいため気軽に使えるものではなく、それに加えてシステムの継続的な利用を促すための動機づけの課題が残されていた。

そこで我々は、これらの問題に対してチャットボットの利用を提案し、利用者がより気軽に使えるため、日常的に使うコミュニケーションツールを用いることで、利用者が自ら専用アプリを起動するなど積極的に関わる必要をなくし、チャットボットの誘導により操作などの簡便なセルフメンタルヘルスケアシステムを開発した。システムの評価実験により、チャットボットを利用したシステムが、チャットボットを利用しないシステムに比較して、より高いストレス軽減効果を生む可能性と、ユーザーの利用意欲を高める可能性を確認した。しかし、この実験ではシステムを 1 度だけ利用した場合のストレス軽減効果と、その際の利用意欲に関するアンケートによる主観評価のみを実験項目としており、システムがストレス軽減効果を伴って負担感なく継続利用可能であるのかについて検討されていない。そこで、本研究では、従来のシステムに加えて通知や質問紙調査のための機能を追加し、チャットボットを用いたセルフメンタルヘルスケアシステムを改めて提案するとともに、ストレス軽減効果を得ながら一定期間継続して利用できるシステムであるかを評価した。

本研究では、開発したシステムにおいて、ストレス軽減効果を得ながら一定期間継続して利用できるシステムであるかを評価するために 2 週間の実験を行った。実験ではチャットボットを用いないウェブページで実装されたシステムを対照群として用いた。継続的な利用を評価するために、システムへのアクセス履歴をから利用の継続率を評価するとともに、SAT 法で確立している評価手法を用い、継続利用によるストレス軽減効果を評価した。

実験の結果、チャットボットを用いないシステムと比較して、システムの利用が多かった実験群が対照群に比べてストレス特性チェックテストの得点が有意に改善したことから、セルフメンタルヘルスケアシステムにおけるチャットボットの利用はユーザーの利用継続性を高め、それに伴いストレス軽減効果を高める可能性が示唆された。以上より、セルフメンタルケアシステムにおけるチャットボットの利用は有効であることを確認した。

研究指導教員：井上 智雄

副研究指導教員：阪口 哲男