

メンタルヘルスケアアプリ 「emol」が神奈川ME-BYOリビングラボ実証事業に採択。産後のメンタルヘルス予防を目的とした実証実験を開始

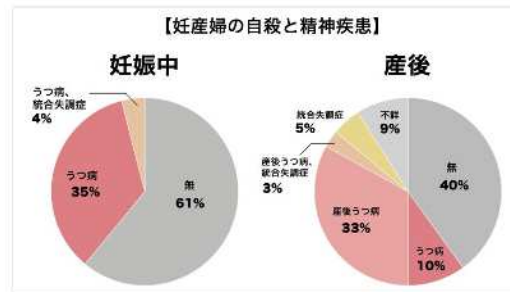
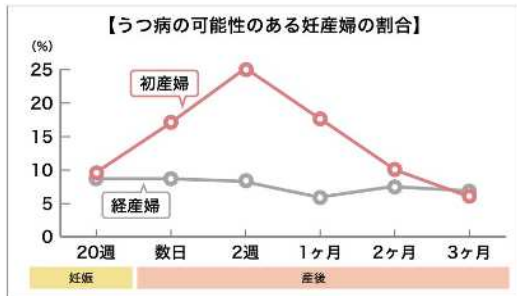
AIチャットによるメンタルヘルスセルフケアを目的としたアプリケーション『emol（エモル）』を運営するemol株式会社（代表取締役：千頭 沙織）は、神奈川県が実施する「神奈川 ME-BYOリビングラボ」の実証事業に採択されました。本実証では、神奈川県平塚市、鎌倉市の妊婦を対象に産後のメンタルヘルスの予防を目的とし、『emol』アプリによる心理介入実験を行います。



背景

出産や育児に関わる社会情勢の変化により、産後のメンタルヘルス不調に関するリスクは高まっていることが指摘されています。厚生労働省の調査によると、初産婦の25%は「うつの可能性がある」と判定されており、妊産婦の死因は自殺が最も多く、自殺した妊婦の約4割がうつ病または統合失調症であったこと、産婦の6割が

産後うつ病をはじめとする精神疾患を有していたことが明らかになり、妊産婦のメンタルヘルス予防が求められています。



出典：<https://www.asahi.com/articles/ASL9473MVL94ULBJ00Z.html>

出典：http://www.jaog.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/06/jaogmental_L_0001.pdf

これまでに、国内外においても、妊娠期から産後における心理教育や心理的支援が産後うつ病の予防において効果があることが示されています。一方で、働きながら出産する女性の割合も増加していることから、メンタルヘルス予防への取り組みとしては、手軽に始められて続けやすい形態を取ることが重要であるとされています。

目的

これまでemol社は早稲田大学人間科学部・大学院人間科学研究科 大月研究室（顧問：大月 友 准教授）と、デジタルセルフケアプログラムの共同開発を進めてきており、アプリでのACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）（※1）の実践の研究を行ってきました。本実証では、アプリでの産後のメンタルヘルス予防への効果を期待し、アプリによる産後のメンタルヘルス予防の実現、社会実装を目指します。

実証実施概要

神奈川県平塚市、鎌倉市の妊婦を対象とし、妊娠中にemolのアプリ上でACTの心理介入を行うことにより、産後のメンタルヘルスに及ぼす効果をランダム化比較試験（RCT）により検証します。

<利用アプリ>

emolアプリ（一般未リリース機能）

<参加対象者>

神奈川県平塚市、鎌倉市に在住の妊娠中の方を対象とし募集を行います。

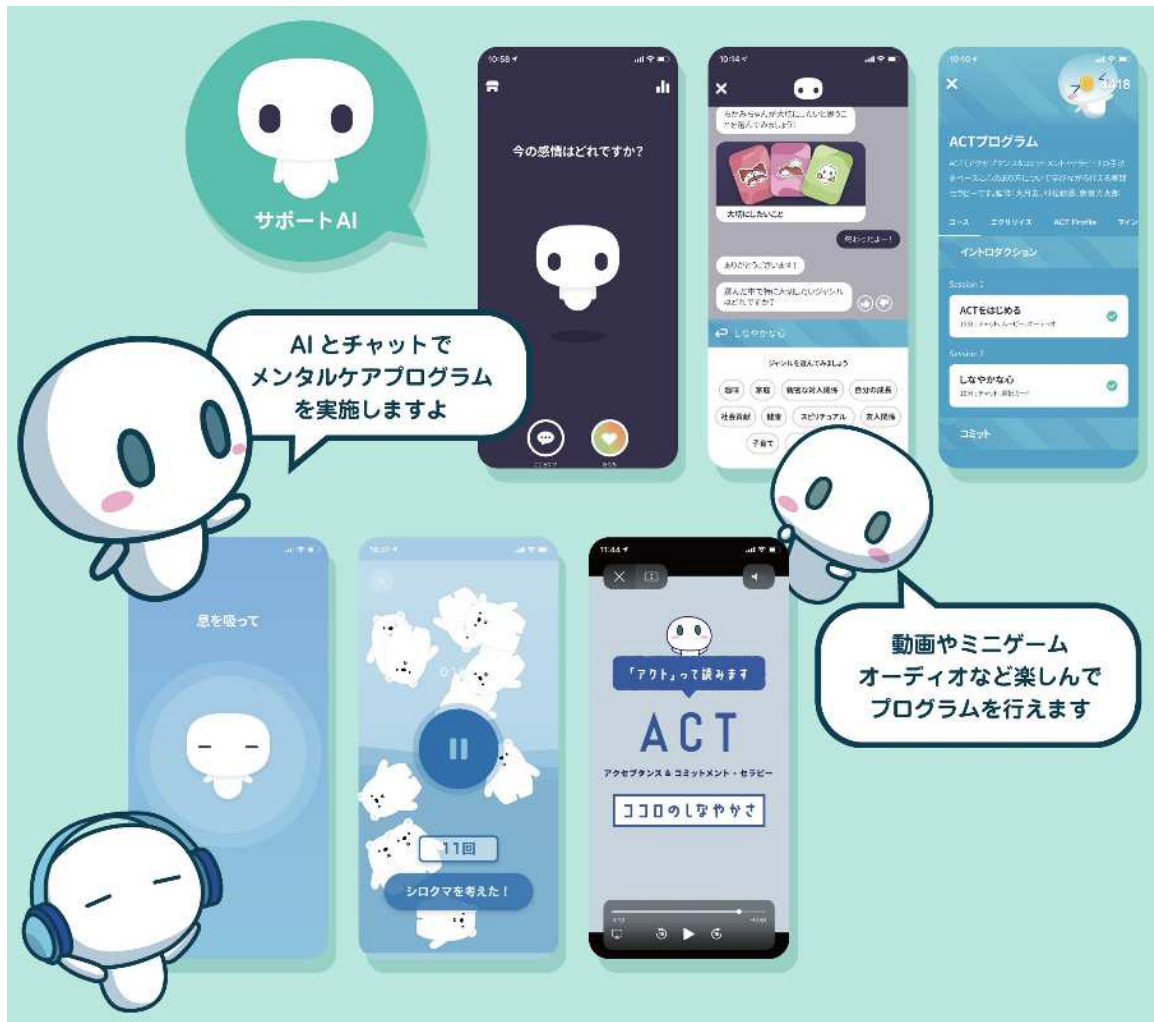
<実験方法>

妊娠期にアプリにて全14回のACTのデジタルセルフケアプログラム（※2）を実施し、アプリの利用前、利用後、産後、産後経過の4回の心理尺度アンケートを行い、メンタルヘルスに及ぼす影響をアプリを利用する介入群とアプリを利用しない統制群で比較する。

	妊娠期			出産後	
	開始 心理尺度調査	アプリによる介入	利用後 心理尺度調査	産後1ヶ月 心理尺度調査	産後3ヶ月 心理尺度調査
介入群	○	○	○	○	○
統制群	○	×	○	○	○

■ AIメンタルセルフケアアプリ『emol（エモル）』

emolは個人のメンタルヘルスに関連する課題を、カウンセラーや産業医などの人ではなく、AIと会話することで解決していくサービスです。サポートAIの「ロク」とチャットで会話を通して、CBT（認知行動療法）やACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）など、メンタルヘルスケアのレクチャーを受けることや雑談を行えます。感情記録や睡眠時間記録などのライフログ機能も搭載しており、メンタルセルフケアをトータルサポートします。



<神奈川IME-BYOリビングラボ>

メンタルヘルスケアアプリ「emol」が神奈川IME-BYOリビングラボ実証事業に採択。産後のメンタルヘルス予防を
目的とした実証実験を開始 4

「神奈川 ME-BYO リビングラボ」とは、県民が安心して未病改善に取り組むとともに、未病産業の持続的発展を促すため、県が市町村やCHO構想（健康経営）を実践する企業等と連携して、県民参加の実証フィールドを創出し、未病関連商品・サービスの検証・評価を行う仕組み。

<早稲田大学人間科学部・大学院人間科学研究科 大月研究室>

大月研究室は、「すべての人のwell-beingのために行動分析学をベースに行動問題を解決する」を目的とした、早稲田大学人間科学部・大学院人間科学研究科に設置された研究室（ゼミ）です。

URL: <https://www.ohtsuki-lab.info/>

指導教員：大月友

早稲田大学人間科学学術院 准教授

博士（臨床心理学）

公認心理師 臨床心理士

<emol株式会社>

会社名: emol株式会社

代表者: 代表取締役 千頭沙織

設立日: 2019年3月18日

URL: <https://emol.jp/>

事業内容: メンタルヘルス関連サービス開発

お問い合わせ: support@emol.jp

※1 ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）

アクセプタンス&コミットメント・セラピーは、認知行動療法もしくは臨床行動分析と言われる心理療法の一つである。

ACTの目的は、困難な気分を取り除くことではなく、むしろ私たちが自らの人生と共に今この瞬間に留まり、価値づけられた行動へと向けて前に進むことである。

ACTでは、不快な気分に対して、オープンでいること、過剰反応せずにいること、そして、そういったものを引き出されるような状況も避けずにいることを学べるよう促す。

※2 デジタルセルフケアプログラム

emolのアプリで提供している短期間集中でメンタルケアを行うことを目的としたプログラム。目的に合わせた複数のプログラムが用意されており、心理教育やスキルを身につけることがメインとなる。