

不安障害・うつ予防を目的とした Web サービスの開発と有効性の検討

◆サービス名：いっぷく堂 ◆報告者：RA 小倉加奈子

◆目的

不安障害やうつの予防を目的としたメンタルヘルスケア Web サービスの開発と、その有効性の検証を行うことを目的としました。

◆方法

①サービス開発：

2012年12月～2013年7月に開発を行いました。不安障害・うつに対し効果が実証されている、認知行動療法の技法を活用して、温かみのある雰囲気やキャラクターとのやりとりの中でセルフケアが行えるよう工夫しました。

②サービスの有効性の検討：

2013年9月～12月に、成人男女に30日間の利用を依頼し、サービスの開始前と開始後に、うつ・不安などメンタルヘルスの状態を測る尺度への回答と感想の記述を求めました。そのうち、サービスへ2回以上のログインがあった71名（男性36名・女性35名・平均年齢33.3歳）からの回答と感想について分析をしました。



◆結果

①サービス利用後に、うつ・不安が改善：

利用前後両方で尺度へ回答していただいた人を対象に、前後比較を行ったところ、利用前から利用後にかけてうつ・不安の得点に有意な改善が見られました ($t(32)=2.37, p<.05, r=.39$)。

②利用回数が多いときに、うつ・不安の改善：

利用回数10回以下の人たちと、11回以上の人たちを分けて比較分析したところ、11回以上サービスを使用していた人たちについて、うつ・不安の得点に有意な改善が見られました ($t(23)=2.25, p<.05, r=.43$)。

今回の研究結果から、「いっぷく堂」を1か月のうち、11回以上使用することで、うつ・不安状態が改善するということが示唆されました。