

臨床研究：地域看護学講座（精神保健看護学）

テーマ：「自助-共助メンタルヘルス促進ツール」 “kiku-kiku”アプリの開発

■ 背景

コロナの影響後、SNSの環境が拡大し、SNSの利用をベースにしたコミュニケーションが増えている。SNSは便利な伝達ツールであると同時に、いざ直接的な関係になった際に、関係づくりに自信が持てない、他者に聞けない、一人で頑張ったがもう限界…という声も聞く。そこでポジティブな意見交換を可能にし、リスペクトしあえる協力関係の醸成を、共助の関係と自己の気づきを進めながら関係構築力向上を目指すアプリ開発に取り組んでいる。（特許出願済 特開2025-007964）。

■ kikukikuアプリの特徴

人との関わりや、必要とされる報告や連絡、相談を苦手とする若者、人々がこのアプリを使用することにより、自助-共助をアプリ内のコミュニケーション力を通じて醸成できる。リーダー（管理者）の存在するグループ内での行動を通じて、人との関係性を築く支援アプリである。

具体的には、今の自身の気持ちの状態を入力すると、それに対する提案がいくつか提示され、できそうなもの/みたいもの/想像したいものを選択できる。実際に行動したのち、フィードバックとして、やってみた/見てみた/想像してみた、の経験情報を追加し、自分なりの対処力の向上に活用する。これを繰り返すことで、自助-共助の力の向上→人とつながる力を養うことができる。管理者が個々のメンタルヘルスのレベルをチェックしながら、過負荷にならないようにグループ内の人間関係を調整しながら組織力を向上させることができる。

■ 実用の可能性

- 授業や演習で使用し、実習などでグループ内の協力関係の育成
- 新人を受け入れる職場の支援の雰囲気の醸成
- プラスの情報入力を活用し、得たい情報を獲得でき、グループメンバーと共有可能になる
- 地区のコミュニティ形成及びコミュニティにおける情報収集



■ 共同研究

このアプリは民間企業、学校など様々な組織において円滑なコミュニケーション形成に有用と考えられます。私達と協働して、今回開発したアプリの社会実装化にご協力いただける企業を求めていきます。

■ 精神看護保健学のホームページ

<https://www.shiga-med.ac.jp/~hkokoro/>