

**AI ジャーナリングアプリ「muute」が学校共同プロジェクト開始
第一弾は北海道、東京、静岡、大阪、高知から 9 校の中学校・高等学校が参加
～VUCA 時代に求められる自己理解力の促進やコロナ禍のメンタルヘルス向上に期待～**

AI ジャーナリングアプリ「muute」を開発・運営するプロダクトスタジオのミッドナイトブラックファスト株式会社（本社: 東京都渋谷区、代表取締役: 喜多紀正、以下、「当社」）は、生徒の自己理解力の促進やメンタルヘルス向上を目的として、学校共同プロジェクト「muute for school β」を開始します。第一弾の取り組みとして、9 校の中学校・高等学校と連携し、中学生・高校生を対象にした学校教育における muute アプリの活用方法とその効果を検証していきます。

<プロジェクト参加学校>

札幌新陽高等学校（北海道）、ドルトン東京学園中等部・高等部（東京）、三田国際学園中学校・高等学校（東京）、日本大学三島高等学校・中学校（静岡）、追手門学院中学校・高等学校（大阪）、大阪夕陽丘学園高等学校（大阪）、常翔学園中学校・高等学校（大阪）、四條畷学園高等学校（大阪）、土佐塾中学・高等学校（高知）



【学校共同プロジェクト開始の背景】

新型コロナ禍の生活がストレス増加の要因となり、メンタル不調を訴える人が急増しています。2020 年 12 月に厚生労働省が発表した調査によると、新型コロナの影響で約 6 割の人が「メンタルヘルスに不安を感じている」※1 と報告されています。若年層に関しては、中等度以上のうつ症状がある子どもの

割合が、高校生では 30%、中学生では 24%にのぼる※²ことが明らかになりました。これらの背景から中高生のメンタルヘルス向上への取り組みとして学校と協議を開始しました。

また学校現場では、先行きが不透明な VUCA 時代※³において、自己の生き方や興味関心のある分野を明らかにしていく「自己理解力」、必要な情報を収集し適切に整理・分析を行う「批判的思考力」、主体的に課題設定を行い解決に向けて取り組む「主体的行動力」、などの非認知能力※⁴を充実させる取り組みが必要とされています。

高校では学習指導要領の改訂により 2022 年度から「総合的な探究の時間」※⁵という新科目が実施されます。生徒は毎回の授業で、人権問題や気候変動など、多様な社会課題を考えながら、個人的な興味・関心を元に「自己の在り方生き方」を考え、自ら課題を発見し解決に向けた探究の取り組みが行われます。

それに伴い、先生には、生徒に対して一方的に知識を伝達する授業とは別に、生徒の自己理解を深めながら、生徒自らが興味関心のある問いを見いだし自発的に学習を進めていくための授業進行が求められています。多くの学校でこの対策は急務となっていますが、具体的な指導方法の前例は少ないため、模索している段階です。

これらのコロナ禍における若者のメンタルヘルスの影響や学校教育現場の実態から、生徒の自己理解力の促進やメンタルヘルスのセルフケア手法において何か施策を提供できないかと検討する中で、学校教育機関との共同プロジェクトを開始する運びとなりました。

【muute 学校共同プロジェクト「muute for school β 」とは？】



（生徒が muute を使っている様子）

当社は、感じていることや思っていることを日記のように自由に書き出し、AI がそれらの感情や思考を分析してフィードバックを行い、自分自身と向き合い、且つ客観的に振り返ることができる AI ジャーナリングアプリ「muute」の開発・運営をしています。「ジャーナリング」は、頭に思い浮かんだことをありのままに書くことを意味し、心身の健康や自己認識力の向上に繋がるなど、心の整理やメンタルヘルスに良い影響があることから注目を集めています。「muute」を用いてジャーナリングを行うことで、ユーザーの約 9

割が「よりよく自分を知ることにつながった」と回答し、自己認識力の向上につながっています。また、2020 年 12 月のサービス開始から約 1 年で 40 万ダウンロードを記録しています。

今回の「muute for school β」では、プロジェクト参加学校の一部の生徒が、約 2 週間に渡り「muute」を活用し、個人の自己認識力や非認知能力の変化を検証する取り組みを行います。



<プロジェクト参加学校>

- ・ 札幌新陽高等学校（北海道）
- ・ ドルトン東京学園中等部・高等部（東京）
- ・ 三田国際学園中学・高等学校（東京）
- ・ 日本大学三島高等学校・中学校（静岡）
- ・ 追手門学院中学校・高等学校（大阪）
- ・ 大阪夕陽丘学園高等学校（大阪）
- ・ 常翔学園中学校・高等学校（大阪）
- ・ 四條畷学園高等学校（大阪）
- ・ 土佐塾中学・高等学校（高知）

<プロジェクト概要>

実施期間: 2021 年 1 月 11 日～1 月 31 日

対象学年: 中学 1 年～高校 3 年

対象人数: 合計 約 200 人

実施端末: iPad、iPhone

【今後の取り組みについて】

本プロジェクトは連携学校と共に、自己理解やメンタルヘルスに関する状態変化等の効果検証と、実際の学校教育における muute アプリの活用及び導入方法を検討する取り組みとして行います。今後は、連携学校だけでなく、より多くの学校、教育関連企業や団体と共に、学校現場においてどのように活用されるのが望ましいかを模索していきます。

※教育現場での muute 活用法や事例など、本取り組みに関する問い合わせは以下までご連絡ください。

担当窓口:森・岡橋、メールアドレス:pr@mnbf.jp

【各学校の担当者メッセージ】



札幌新陽高等学校

校長

赤司 展子 先生

新陽高校は「人物多様性」というビジョンを掲げ、個性を尊重し合うこと、そのために自分を知ることが大切にしています。感情や価値観を知るリフレクションの機会も多いのですが、学校では評価やフィードバックを伴いがち。かと言って、たった一人で内省を習慣化するのは簡単ではありません。muute は、高校生が自分らしく楽しくリフレクションするジャーナリングパートナーになってくれると期待しています。



ドルトン東京学園中等部・高等部

副校長/入試広報部長

安居 長敏 先生

SNSネイティブな中高生にこそ使ってほしいアプリです。多感で他者の目を過度に意識し、知らず知らずのうちに「創られた自分」を演じてしまっている毎日。『muute』は、本当の自分とつながる時間を与えてくれます。既に使っている中3女子生徒は、日記のように自分の気持ちを素直に書くだけで、AIが俯瞰的かつ多面的なフィードバックをしてくれる。そんな、優しい自己対話の中から「ほんとうの自分」が見えてきたといいます。あなたも、ぜひ「書く瞑想」体験をしてみてください。

三田国際学園中学校・高等学校

情報科教諭

斎藤 春香 先生

muuteとは仲間の先生から教えてもらい出会いました。SEL (Social Emotional Learning) が思春期の子どもたちの健やかな成長と発達に必要な学びであると考え実践している私たちの教育に、あまりにぴったりなサービスに驚きました。muuteを使うと手軽に気づきが生まれたタイミングでジャーナリングすることができ、感情に自覚的になったり、思考の癖に気がつくためのツールとして大変役立っています。





日本大学三島高等学校・中学校

数学科教諭

加藤 利光先生

日記を書き始め早3年。感情を表に出せない状況があり、文字に起こす事で自分と向き合いました。心が落ち着き、自分らしさを改めて感じる事ができました。生徒には「自分らしく生きろ！」と提唱しており、この muute の AI 分析などを楽しみながら継続し、自分と向き合う時間をたっぷり作って欲しいです。人は言葉で、感情が左右する。素敵な言葉と共に生きて欲しいという願いから、muute 名言も楽しみの1つです。



追手門学院中・高等学校

探究科キュレーター 創造コース準備室 室長

牛込 紘太 先生

自己理解が生徒のパフォーマンスを上げるものだと考えています。それを muute では書き留めたことを AI が解析をして、容易にフィードバックを与えてくれます。誰かに見せるためではなく、自分のために自己対話を繰り返すことで、自分を表現できるようになる。そんなアプリであると感じています。muute により、生徒が自分で自分に気づき、表現できるようになる。そんな生徒の背中を押してくれる機会に muute がなってくれると思っています。



大阪夕陽丘学園高等学校

教務主任・情報科主任

長谷川 誠先生

ありそうでなかったアプリ。学校においてはクラスやクラブで活用でき、生徒だけでなく教員も活用すればそれぞれが気づきや学びが深まっていくのではないかと思います。今回参加させていただきました。今個人的に使っていますが、普段思考の向き方というのは自認するのが難しい。しかし、ありのままを書き出し、それを AI が分析しフィードバックをしてくれることで自分自身の心の在り方がしっかり見えてくるのではと感じています。



常翔学園高等学校

特進系コース長

古島 尚弥 先生

「先生の学校」を主宰している三原菜央さんから、本プロジェクトを紹介いただいたことがきっかけです。「書く」マインドフルネスとも言われている「ジャーナリング」という言葉を知り、muute を使って、思春期の中高生のメンタルヘルスに良い効果が期待できると感じました。また学校として企業のプロジェクトに参加することは、生徒たちにとっても貴重な機会だと思いました。ぜひプロジェクトと一緒に成功させたいと思います！



四條畷学園高等学校

英語科教諭

蘆田 亮介 先生

近年、「自分のことを言語化する」ことの重要性を強く感じており、そうできることが自分の納得する人生を送る要素の一つだと考えています。それを教育現場にどのように落とし込んでいくか悩んでいた中で出会ったのが muute アプリでした。生徒が「自分のことを言語化する」一つのヒントになってくれることを期待しています。



土佐塾中学・高等学校

まなび創造室

野崎 浩平先生

プライベートでのジャーナリングツールとして、ブロックを使いSNS に画像を投稿しながら、内省の枠組みを学校内にどうやったら導入できるだろうかと個人的に考えてました。それを見た muute の方から本プロジェクトのお誘いをいただき、参加にいたしました。生徒たちに内省する経験の提供や、プロジェクト自体が作り上げられる過程を、学校と企業様でできることにワクワクしています。

【代表メッセージ】

今回、多くの学校とご一緒させていただき本プロジェクトを実施できることをとても嬉しく思います。「学校」×「muute」という仕組みの中で、学校/先生/生徒が抱える課題解決を通じたウェルビーイングの実現と、我々のミッションである「誰もが自分らしく生きられる社会の実現」に大きく寄与できると考えています。ご協力いただいている学校/先生/生徒の皆様には改めて感謝申し上げます。この取り組みを1歩目として、今後も学校教育において意味のある取り組みを共に作っていただけることを楽しみにしております。



※1 2020 年 12 月発表「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査の結果概要」

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/syousai.pdf>

※2 国際成育医療研究センター 2021 年 2 月発表「コロナ×こどもアンケート」第4回調査報告」

<https://www.ncchd.go.jp/press/2021/20210210.html>

※3 VUCA とは、Volatility(変動性)、Uncertainty(不確実性)、Complexity(複雑性)、Ambiguity(曖昧性)の頭文字を並べた言葉であり、社会あるいはビジネスにおいて、不確実性が高く将来の予測が困難な状況であることを示す造語。

※4 非認知能力とは、意欲、協調性、粘り強さ、忍耐力、計画性、自制心、創造性、コミュニケーション能力といった、測定できない個人の特性による能力のこと全般を指し、OECD では社会情緒的スキルと呼んでいる。一方、非認知能力の対義として、認知能力があり、知識や計算力、思考力など、いわゆる「学力」で測ることのできる能力のことを指す。

※5 平成 30 年 7 月発表「総合的な探究の時間編(高等学校学習指導要領(平成 30 年告示)解説)」

https://www.mext.go.jp/content/1407196_21_1_1_2.pdf

【ジャーナリングとは】

「ジャーナリング」は、欧米で人気のメンタル・セルフケア/マインドフルネスの手法のひとつで、頭に思い浮かんだことをありのままに書くことから「書く瞑想」とも言われています。自分の思考や感情、日々のおこないを振り返ることで、心身の健康と自己肯定感の向上に効果があることがわかっています。また、昨今のコロナ禍での新しい生活様式によるストレスやメンタル不調へのセルフケア手法としても注目が高まっています。

【AI ジャーナリングアプリ「muute」とは】

「muute」は、自分と向き合い感じていることや思っていることをありのままに書き出す「書く瞑想 = ジャーナリング」が行えるスマートフォンアプリです。独自開発の AI が書かれた内容やそれに関連する感情や思考を分析し、さまざまなフィードバックを行うことで、自分の感情や思考、行動を客観的に振りかえることができるセルフケア・サービスです。ユーザーは日々の生活で「muute」を活用することで、今まで気づかなかった自己の感情の揺れ動きや思考パターン、価値観などを発見し、新しい自分に気づくことができます。



名称: muute(ミュート)

提供開始日: 2020 年 12 月 1 日

価格: 無料

対応 OS: iOS13.0 以上, Android 8.0 以上

ダウンロード方法: iOS(https://bit.ly/muute_app),
Android(<https://muute.onelink.me/508c/efeddc7b>)

提供/運営: ミッドナイトブレイクファスト株式会社

サービス URL: <https://muute.jp/>

note: https://note.com/muute_journaling

twitter: https://twitter.com/muute_jp

Instagram: https://www.instagram.com/muute_jp/

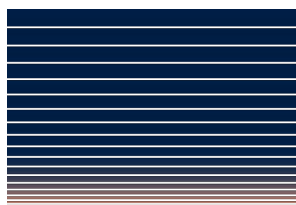
【muute 開発背景】2020 年に AI ジャーナリング・アプリ「muute」をつくり、届けることの意味

https://note.com/muute_journaling/n/n7e1656792525

【muute のデザインのはなし】#01「変わらない北極星と、変わり続けるデザイン」

https://note.com/muute_journaling/n/n31130b109404

■会社概要



MIDNIGHT
BREAKFAST

会社名:ミッドナイトブラックファスト株式会社
代表者:代表取締役 喜多 紀正
所在地:東京都渋谷区恵比寿 4 丁目 5 番 3 号
設立日:2019 年 5 月 9 日
事業内容:デジタルプロダクトの企画/開発/運営
会社 URL: <https://www.mnbf.jp/>

【本件に関するお問い合わせ先】

ミッドナイトブラックファスト株式会社 広報担当:森・二宮(株式会社シブード内)
TEL: 080-4729-9395 / 03-6811-1547 E-mail:pr@mnbf.jp