

報道者関係各位
プレスリリース

2022年3月3日(木)11:00
ミッドナイトブレックファスト株式会社

**189名の中高生がAIジャーナリングアプリ「muute」を活用し効果を実感
9割が自己理解力の向上に、8割がメンタルヘルスケアにつながると回答
～朝礼や授業、部活等での利活用で、生徒の非認知能力の開発・メンタルセルフケアに貢献～**

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レ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、全国9校の中学校・高等学校との共同プロジェクト「muute for school β (以下、「本プロジェクト」)を実施しました。

muute
for School

全国9校との学校共同
プロジェクト結果報告

中高生の「非認知能力の開発」や
「メンタルセルフケア」に貢献

MIDNIGHT
BREAKFAST muute

結果報告

大阪夕陽丘学園
高等学校

四條畷学園高等学校

追手門学院中・高等学校

JOSHU GAKUEN SENIOR HIGH SCHOOL
常翔学園高等学校

sapporoshinyo
High School Since 1951

MITA
International
School

ドルトン東京学園
中野部・高野部

日本大学三島高等学校・中学校

【本プロジェクトの実施内容と成果】

本プロジェクトは、9校のプロジェクト参加学校から189名の生徒が参加し、2022年1月11日から2月21日までの期間中、約2週間に渡り、自身の感情変化や出来事の振り返りを行うツールとしてmuuteを利用しました。具体的には、1)授業時間の最後の10分間を使い、その時の気付きや感情変化について記録する、2)朝礼や終礼等のホームルームで1日の計画や総括を記録する、3)部活動の練習内容や反省内容を記録する、4)もやもやした時や嬉しかった時、何かを感じた時など自由なタイミングで記録をする、といった4パターンのいずれかの方法で「muute」を活用し、個人の自己理解力や非認知能力への影響を検証しました。



(muute の授業活用の様子(左)と自由なタイミングでの活用の様子(右))

取り組みの結果、生徒の 9 割(88%)が、muute を利用することで「自己理解力の向上」に、8 割(78%)が「自分のメンタルケアにつながった」と回答しました。

どのように自己理解が進んだかを聞くと、「自分の思考と感情を客観的に把握できた(50%)」、「自分の感情の機微や起伏についてよりよく知れた(35%)」、「自分がどんなことに影響を受けやすいかがわかった(34%)」など、自分自身を把握するために役立った結果となりました。

また、どのようなメンタルケア効果を感じたかを聞いたところ、「書いて自分の状態を客観視することで気持ちが落ち着いた(32%)」、「考えることで思考が整理されて、頭がスッキリした(37%)」、「書くことで悩みやストレスが軽減した(31%)」、といった回答が多く見られ、思考や感情を書き出すことが自身のメンタルヘルスケアに良い効果がありました。

本プロジェクトを通して、muute を学校教育の中で活用することで、生徒は機微な感情変化や置かれている現状を自由なタイミングで書き出すことができ、その結果として思考や気持ちの整理に繋がり、悩みやストレスの軽減などメンタルヘルスに好影響を与えることがわかりました。また、muute は AI 技術を活用することで、生徒が記録した 1 週間分の感情や思考を分析し、個別最適化されたフィードバックを提供します。これにより、自身の状態や思考、感情パターンを客観的に振り返ることができ、非認知能力の向上にも貢献することが明らかになりました。

■本プロジェクトの成果まとめ

1. 約 9 割(88%)がよりよく自分を知ることにつながった

その内、「そう思う」と回答したのは 29%、「まあまあそう思う」は 59%

具体的には、「自分の思考と感情を客観的に把握できた」(50%)、「自分の感情の機微や起伏についてよりよく知れた」(35%)、「自分がどんなことに影響を受けやすいかがわかった」(34%)が上位

2. 約 8 割(78%)が自分のメンタルケアにつながった

その内、「そう思う」と回答したのは 35%、「まあまあそう思う」は 43%

具体的には、「書いて自分の状態を客観視することで気持ちが落ち着いた」(37%)、「考えることで思考が整理されて、頭がスッキリした」(32%)「書くことで悩みやストレスが軽減した」(31%)が上位

3. 約 7 割(69%)が「学校の授業やホームルーム」で利用
4. ほぼ全員(95%)の生徒が週 2～3 日以上で利用し、全体の約 7 割(71%)の生徒が週 4 日以上利用内訳として「週 6 日以上」が 27%、「週 4～5 日」が 44%、「週 2～3 日」が 25%
5. 約 8 割(79%)がこれからも使い続けたい
その内、「そう思う」と回答したのは 31%、「まあまあそう思う」は 48%
6. 8 割(81%) が友達や知人におすすめしたい
その内、「そう思う」と回答したのは 27%、「まあまあそう思う」は 54%

【今後の取り組みについて】

本プロジェクトを通じて、中学生・高校生の「自己理解の促進」と「メンタルヘルスの向上」という二つの観点から muute の価値提供を一次的に検証できたことをとても嬉しく思っています。この結果を受け、今後も参加学校とより綿密にコミュニケーションを取りながら、より良い学校生活をサポートするためのプロダクトの新機能及び管理画面等の共同開発や効果的な利活用方法を模索し、「muute for school」の取り組みを進化させていきたいと考えています。

※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@mnbj.jp

【AI ジャーナリングアプリ「muute」とは】

「muute」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。2020 年 12 月のサービス開始から約 1 年で 50 万ダウンロードを記録しています。

【本プロジェクト開始の背景】

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 2022 年度より「総合的な探究の時間」という新科目が設置され、生徒は授業の中で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取り組みが行われます。

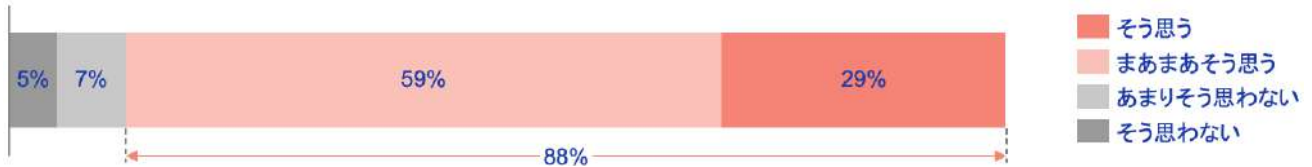
これらのコロナ禍における若者のメンタルヘルスの影響や学校教育現場の実態から、生徒の自己理解力の促進やメンタルヘルスのセルフケア手法において何か施策を提供できないかと検討する中で、学校教育機関との共同プロジェクトを開始する運びとなりました。

【muute プロジェクトに参加した生徒に対するアンケート結果】

〈muute でのジャーナリングと生徒の自己理解の促進の繋がりについて〉

1) 約 9 割(88%)が muute を使うことが、よりよく自分を知ることにつながったと回答

Q. muute を使うことで、より自分を知ることにつながりましたか？ (n=189)

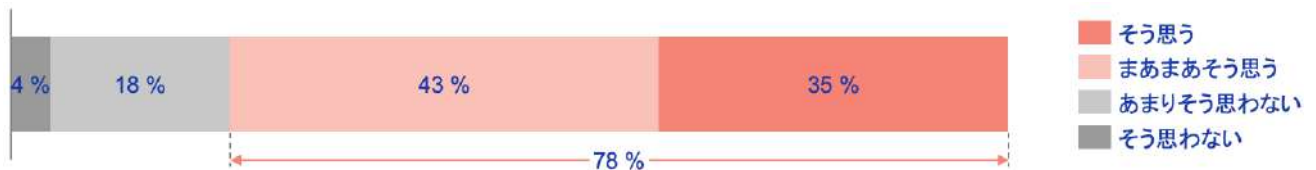


また、「muute を使うことで、自分のどのような部分をより知れましたか？(複数回答可)」と質問したところ、全体の半数(50%)が「自分の思考と感情を客観的に把握できた」、3人に1人以上が「自分の感情の機微や起伏についてよりよく知れた」(35%)、「自分がどんなことに影響を受けやすいかがわかった」(34%)と回答し、muute でのジャーナリングが生徒の自己理解の促進につながったことが分かりました。

〈muute でのジャーナリングと生徒のメンタルヘルス向上について〉

2) 約 8 割(78%)が muute を使うことが、自分のメンタルケアに繋がったと回答

Q. muute を使うことが、自分のメンタルケアにつながりましたか？ (n=189)



また、「どのようなメンタルケアの効果を感じましたか？(複数回答可)」と質問したところ、全体の約 4 割(37%)が「考えることで思考が整理されて、頭がスッキリした」、3割以上が「書いて自分の状態を客観視することで気持ちが落ち着いた」(32%)、「書くことで悩みやストレスが軽減した」(31%)と回答し、muute でジャーナリングすることがメンタルヘルスケアにつながる事が分かりました。

〈活用シーンについて〉

3) 約 6 割(69%)が「学校の授業やホームルーム」で利用

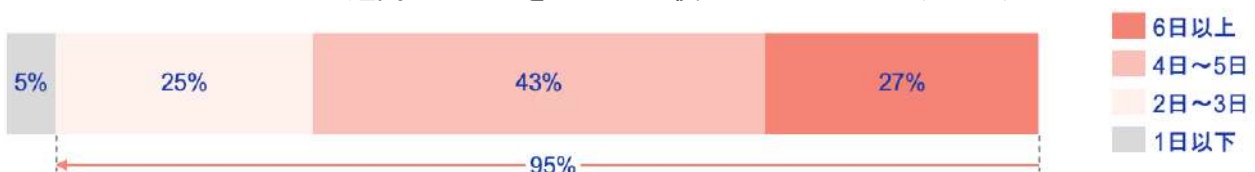
「どんなタイミングで使っていましたか？(複数回答可)」と質問したところ、全体の約 6 割(69%)が「学校の授業やホームルームの一環で」と回答し、学校生活の中で積極的に活用されていることがわかりました。

〈利用頻度について〉

4) 参加生徒のほぼ全員(95%)の生徒が週 2~3 日以上、約 7 割(71%)が週 4 日以上利用

学校の時間での利用と学校以外のプライベートの利用としても定期的に利用されていることがわかりました。

Q. 1 週間で muute をどのくらい使っていましたか？ (n=189)

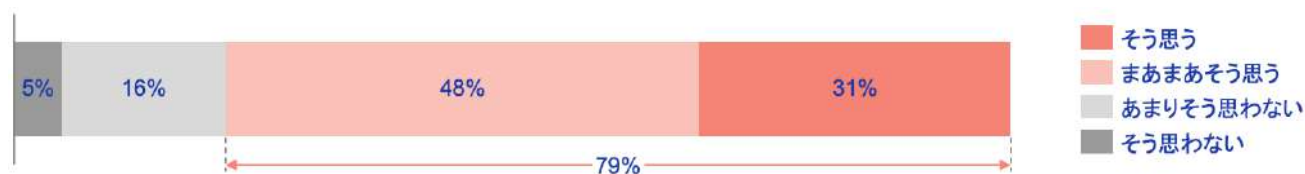


<継続利用意向について>

5) 約 8 割(79%)が muute をこれからも使い続けたいと回答

全体の約 8 割(79%) がこれからも使い続けたいと回答し、継続利用意向が高いことが分かりました。

Q. これからも muute を使い続けたいですか？ (n=189)

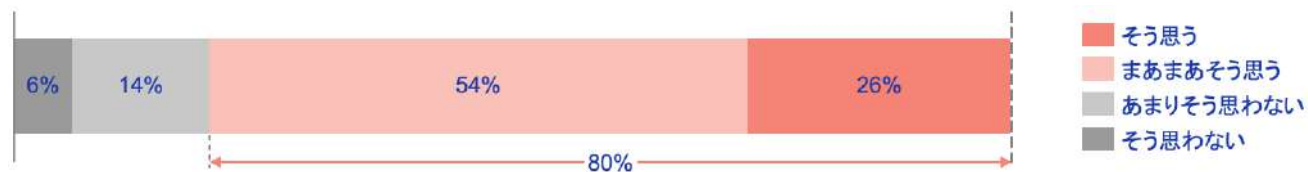


<おすすめ意向について>

6) 8 割(80%)が友達や知人にもお勧めしたいと回答

多くの生徒が本プロジェクトに参加していない生徒にも muute をおすすめしたいと思っていることが分かりました。

Q. muute を今回参加していない友達や知人にも勧めたいですか？ (n=189)



【参加生徒の声】

- 書くことでストレスが少なくなって、しかもそれを誰にも見られないっていうのがまたいい。
- 毎日するのがしんどいと感じていたけれど、いざやってみると自分の気持ちの起伏を感じられてとても面白いと感じた。
- 自分の感情を言葉で書き表すことで、その日に自分が考えていることを知ることができた。
- 自分は結構悩みやすく、気持ちの変化が大きくて、溜めがちでたまに爆発してしまうこともあるのですが、今回 muute を使って少し軽くなったことがあったので使って良かった。いろんな人に広めたいと思った。
- 自分はメンタル的な疲れは特に感じていなかったのですが特に何かを感じることも無かったが、自分の周りには精神が疲れている人が結構いるのでそういう人には勧めていきたいとは思った。もし今回このアプリを試すのが私でなく私の周りにはいるメンタルの疲れた人達なら結果はもっと変わっていた可能性が高い。

【担当者メッセージ】

札幌新陽高等学校
教諭
佐藤寛太先生



この度、muute を活用させていただき、大変感謝申し上げます。生徒は、アプリを使用することで負の感情を気楽に吐き出すことができたり、普段ならアウトプットしないくらいの嬉しい感情を出せたりと、楽しんで使っていたようです。また、感情の変化を可視化することによって、新たな自分の一面に気づくことができたという声もありました。完全オンライン授業の中での活用でしたが、生徒の反応はよく、今後も引き続きSHR(ショートホームルーム)内で取り入れていこうと考えています。

ドルトン東京学園中学・高等学校
副校長/入試広報部長
安居 長敏 先生



学校共同プロジェクト第一弾の取り組みに参加し、muute が「使えるアプリ」だということを実感しました。中2男子からは「これからも使わせていただきます」との好感触。アイルランド留学中の中3女子からは「日本と異なる、留学中の刺激に対する感じ方を書き込むことで、結果がmuuteに表示されるのが面白かったです」との感想が届きました。自己理解やメンタルヘルスに関して、「使った人なり」の効果がある点に大きな魅力を感じます！

三田国際学園中学校・高等学校
情報科教諭
齋藤 春香 先生



授業の中で使ってみると、生徒たちにはすぐに馴染んでいきました。デジタルの手軽さやUIの温かみ、そしてガイドのちょうど良さが心地よいオープンマインドでいられるジャーナリングの場を提供してくれました。生まれた感情をコントロールするのではなく、自分の感情に気づいて、その感情に自覚的になりながら行動することを助けてくれるアプリだと感じています。来年度以降も生徒と共に、積極的に活用していきたいです。

日本大学三島高等学校・中学校

数学科教諭

加藤 利光 先生



「このクラスは、自分らしく生きられます。」幼稚園から集団生活が始まり、自己開示が苦手になっていった生徒の発言です。自分をさらけ出すことを恐れ、他者の目を執拗なまでに伺う生徒は少なくないと気づきました。自分らしい人生を歩み、自分の思いを表現できる場をもって欲しいと思っています。そんな思いで、「muute」を利用しました。自分と向き合う時間が、心地良いと感じ始めた生徒もあり、今後どのように表舞台で自分らしさを発揮するのか楽しみです。

追手門学院中・高等学校

探求科キュレーター 創造コース準備室 室長

牛込 紘太 先生



実証期間のタイミングがよかったなと思っています。この期間だったからこそ、生徒の思考習慣を垣間見ることができましたし、何を感じていて、今何に向いているのかを感じることができました。2週間だったため、生徒の変化を感じ取るまでは至りませんでした。muuteを継続することにより、内省とコミュニケーションが変化すると感じています。(心理的安全性を担保することは前提としてありますが)「muute」のAI分析機能のインサイトで自分自身を振り返り気づくこと、クラスの対話ツールとしてログを使うことで自己理解と他者理解を深められるものになるかと思っています。生徒には書いた先にある気づきに焦点を当てて、引き続き利用をしていきたいと思っています。

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



参加させていただき、クラスやクラブ、授業などいろんな場面で活用できるのではないかと期待が膨らみました。生徒自身が日常的に内省することで、より客観的に物事を見ることができるようになっていると感じました。フィードバックや名言なんかも毎回楽しみになるので、継続できる要素があるのがすごく良かったです。正解のない時代を生きる今だからこそ、自分自身と向き合ってほしい。そんな願いのこもったアプリだと感じます。

常翔学園高等学校
特進系コース長
古島 尚弥 先生



今回の共同プロジェクトに参加して本当に良かったです。私自身も muute を利用してみて、その時のありのままの気持ちを吐き出してみたら、スッと気持ちが落ち着いたことがありました。参加生徒の中には、1日に数回利用していた子もいて、「今後も引き続き使っていきたい」と話してくれました。思春期の中高生たちをサポートする新たな手段の1つとして、これから muute が学校現場に普及していくことを願っています。

四條畷学園高等学校
英語科教諭
蘆田 亮介 先生



トライアルに参加した生徒からはとてもポジティブな声が聞けました。例を挙げますと、「文字にすることで、何にモヤモヤしているのかわかるようになった。以前は、感情のまま対処していたけれど、muute に記録することで、対処の仕方も明確になった気がした」、「返ってくるコメントで自分に対して気づけることがあった」などです。この生徒たちはトライアルを終えても、muute を続けているそうです。自分の人生を豊かにする手段として、「自分に矢印を向ける」という作業を広めていきたいと思います。

土佐塾中学・高等学校
まなび創造室
野崎 浩平 先生



本校では、中学1年生が取り組んでいました。こちらからの投げかけも最低限にしながら、自らが書くようにながしていました。ふと、授業の合間や講演会の際に、生徒たちの手元を見ると、muute のアプリが立ち上がっていることがあり、私が思っていた以上に書いてくれているのだなという感想を持ちました。自分のタイミングで、自分の気持ちに向き合い、記録をすることが少しずつでも習慣やクラスの文化になればいいなと長い目で見守っています。

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

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した。

＜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189人

実施端末:iPad、iPhone

＜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)
- ・ 四条畷学園高等学校(大阪)
- ・ 土佐塾中学・高等学校(高知)

■muute 概要



muute

名称: muute(ミュート)

提供開始日: 2020年12月1日

価格: フリープラン(無料)/プレミアムプラン(月額500円/年額5000円)

対応 OS: iOS14.0以上, Android 8.0以上

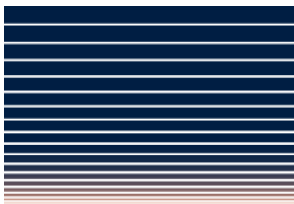
ダウンロード方法: https://bit.ly/muute_app

提供/運営: ミッドナイトブラックファスト株式会社

サービス URL: <https://muute.jp/>

関連リンク: https://note.com/muute_journaling (note), https://twitter.com/muute_jp (Twitter), https://www.instagram.com/muute_jp/ (Instagram)

■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 / 03-6277-2181 E-mail: pr@mnbf.jp