

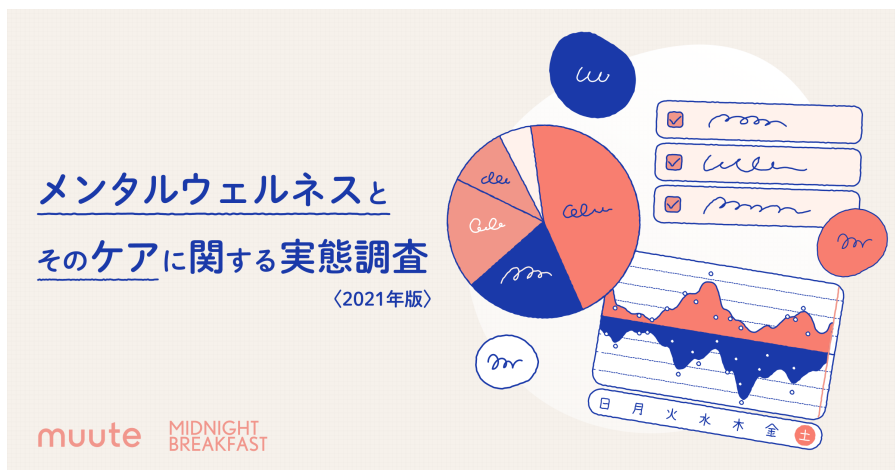
報道者関係各位
プレスリリース

2021年11月9日
ミッドナイトブレイクファスト株式会社

【メンタルウェルネスとそのケアに関する実態調査】
8割が「メンタルウェルネス」を重要視、うち3割強はコロナがきっかけ
一方、3割程度のみがメンタルウェルネスが満たされている実態

(*本レポートにおける「メンタルウェルネス」は、うつ病や PTSD などの医学的な診断の有無ではなく、日々の充足感や自己肯定感の保持など、精神的な満足度として定義しています。)

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イ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、メンタルケアの普及に向けた課題共有を目的に、「メンタルウェルネスとそのケア」に関する実態調査を行いました。



■調査実施の背景

2020年12月の厚生労働省の調査※1では、コロナ禍での在宅勤務やオンライン授業など生活様式/環境の変化で、約5割の人が「何らかの不安を感じている」と報告されています。かかる状況の中、日々の充足感や自己肯定感の保持など、精神的な満足度を示すメンタルウェルネスを見直す動きが注目されています。

メンタルウェルネスを高めるためには、日常的にケアを行うことが理想であるため、メンタルウェルネスに対する意識の向上や日常的なセルフケアを啓蒙していくことが大切です。一方、メンタルウェルネス実態やその取り組みを把握する一般調査は少なく、今回の調査の実施に至りました。

■総括

8割が自身のメンタルウェルネスおよびそのケアを重要だと捉えている一方で、メンタルウェルネスが満たされた状態にあるのは3割程度でした。

また、趣味・運動の実施や休息・睡眠の確保などをメンタルケアの一環として行うものの、瞑想やジャーナリングといった、より**プロアクティブ**な手法の実践には繋がっていないことがわかりました。その背景として、1) 自身のメンタル状態を良く把握できていないこと、2)メンタルウェルネスのケア手法・効果に関する認知が低いこと、の2つが特定できました。

今後、ひとりひとりのメンタルウェルネスを高めるには、メンタルケアの手法/効果に関する情報整備、またメンタルウェルネスおよびそのケアに関する重要性の啓蒙を行うことが鍵となります。

【主なトピックス】

- 8割(82%)が自身のメンタルウェルネス及びそのケアを重要視**
その内、「重要だと認識している」は38%、「まあまあ重要だと認識している」は44%
- 約3割(34%)のみがメンタルウェルネスが満たされている状態**
その内、「満たされている」は8%、「まあまあ満たされている」は26%
- 3割強(35%)がコロナ禍での変化をきっかけにメンタルウェルネス及びそのケアを重要視**
その他、「特にきっかけはない」は31%、「周りの人の健康状態の変化」は23%、「自身の対人関係などで悩んだこと」は22%
- メンタルケア実践の二大課題は「やり方がわからない」「自分のメンタル状態がわからない」**
「やり方がわからない」は36%、「自分のメンタル状態がわからない」は31%
- 7割(74%)がメンタルケアを実践する一方、瞑想/ジャーナリング/カウンセラーの相談の実践は2割(19.8%)**
TOP3は「趣味」の37%、「休息・睡眠」の37%「運動」の34%。「日記・ジャーナリング」は11%、「瞑想」は8%、「カウンセラーへの相談」は5%
- 「マインドフルネス」の認知度は3割(30%)、「ジャーナリング」の認知度は2割(21%)**

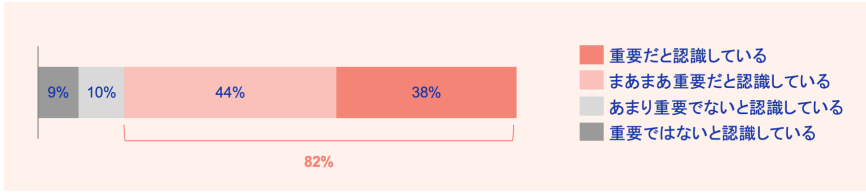
■調査結果詳細

<メンタルウェルネスおよびケアの重要性と重要視するきっかけについて>

- 1) 8割(82%)が自身のメンタルウェルネス及びそのケアを重要視**
自身のメンタルウェルネス及びそのケアについて、どの程度重要だと認識しているかを質問したところ、全体の約8割(82%)が「重要だと認識している」または「まあまあ重要だと認識している」と回答し、メンタルウェルネスとそのケアを重要視

Q. 自身のメンタルウェルネスおよびそのケアについてどの程度重要だと認識していますか？ (n=1515)

Commented [NINO1]: 誰でもわかる表現にするとどうなりますか？

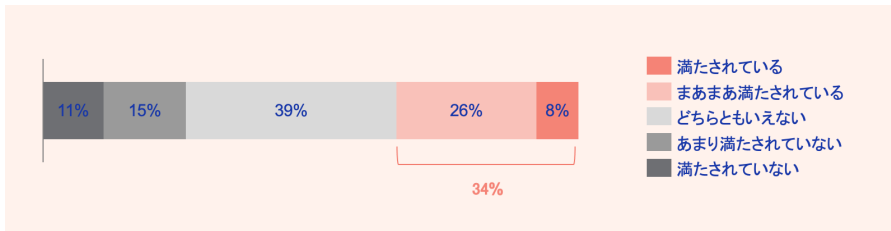


<自身のメンタル状態について>

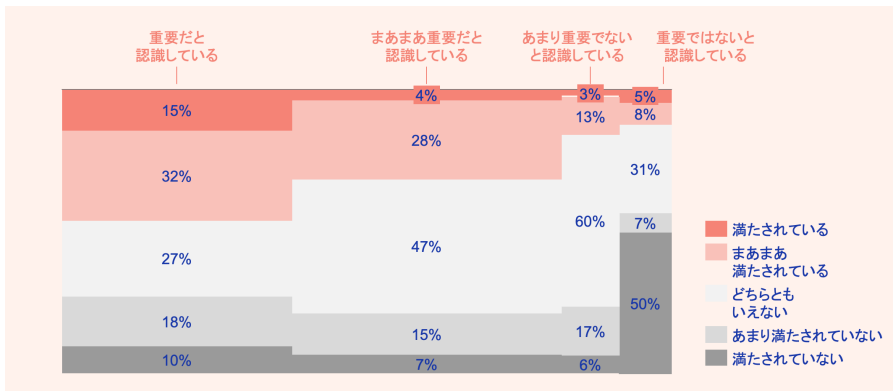
2) 約3割(34%)のみがメンタルウェルネスが満たされた状態

現在の自身のメンタルウェルネスについて、どの程度満たされた状態にあるかを質問したところ、34%のみが「満たされている(8%)」、「まあまあ満たされている(26%)」と回答。また、メンタルウェルネスを重要視しているかとの質問と合わせると、重要視している人ほど満たされている度合いが高い傾向

Q. 現在のご自身のメンタルウェルネスについて、どの程度満たされた状態にありますか？
 当てはまることを1つ選んでください。(n=1515)



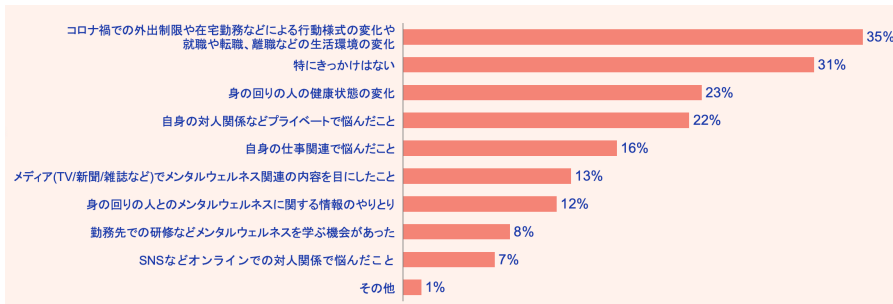
メンタルウェルネスへの重要度の認識とメンタルウェルネスの充足度



3) 3割強(35%)がコロナ禍での変化をきっかけにメンタルウェルネス及びそのケアを重要視

メンタルウェルネスおよびそのケアを重要視するようになったきっかけを聞いたところ、3割強(35%)はコロナをきっかけにメンタルウェルネスおよびそのケアを重要視するようになったと回答。次いで、回答は「特にきっかけはない(31%)」、「身の回りの人の健康状態の変化(23%)」、「自身の対人関係などプライベートで悩んだこと(22%)」

Q. メンタルウェルネスおよびそのケアを重要視するようになったきっかけについて、
当てはまるものを全て選んでください。(n=1386) ※複数回答



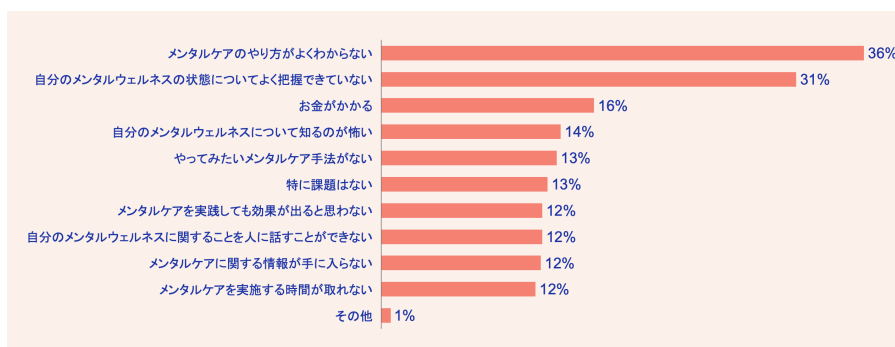
<メンタルウェルネス実践における課題について>

4) メンタルケア実践の二大課題は「やり方がわからない」「自分のメンタル状態がわからない」

メンタルウェルネスのケアを実施する上で、課題となることや課題になりそうなことを聞いたところ、「メンタルケアのやり方がよくわからない(36%)」「自分のメンタルウェルネスの状態についてよく把握できていない(31%)」

が最も多い回答

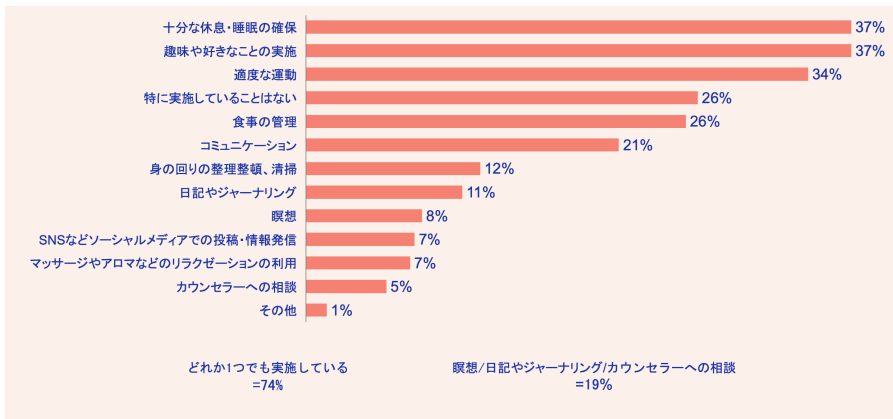
Q. メンタルウェルネスのケアを実施する上で、課題となることや課題になりそうなことに関して、
当てはまることを全て選んでください。(n=1515) ※複数回答



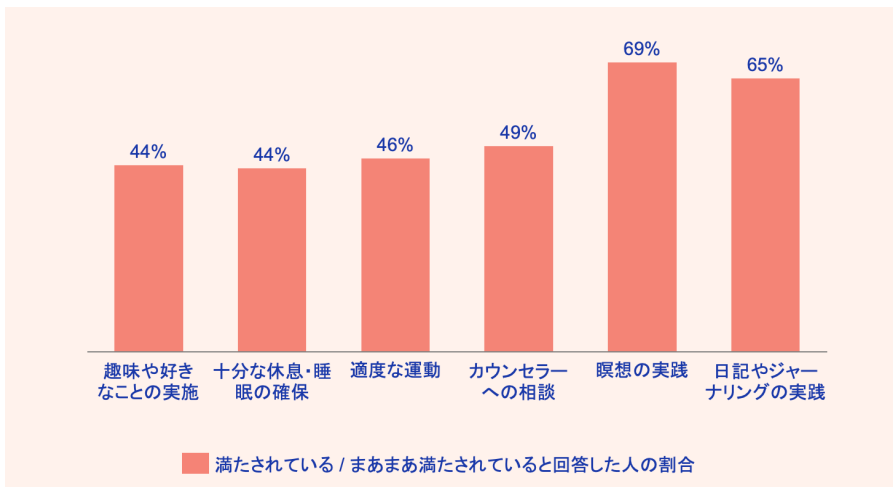
5) 7割(74%)がメンタルケアを実践する一方、瞑想/ジャーナリングなどの手法の実践は2割(19%)

メンタルウェルネスのケアで実施していることについて質問をしたところ、「趣味や好きなことの実践(37%)」「十分な休息・睡眠の確保(37%)」「適度な運動(34%)」が最も多い回答で、どれか一つでも実践している人は74%。一方、プロアクティブな手法である「日記やジャーナリングの実践(11%)」「瞑想の実践(8%)」「カウンセラーへの相談(5%)」はそれぞれ10%程度以下と限定的。また、プロアクティブな手法の実践者は、メンタルウェルネスがより満たされている傾向

Q. 現在ご自身のメンタルウェルネスのケアで実施していることで、
当てはまることを全てお選びください。(n=1515) ※複数回答



取り組んでいる手法とメンタルウェルネスの満足度の関係

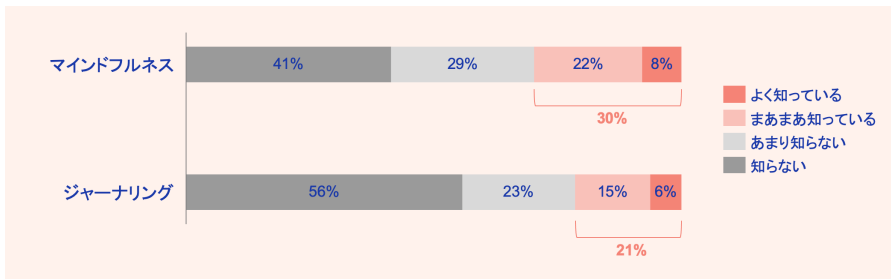


6) 「マインドフルネス」の認知度は3割(30%)、「ジャーナリング」の認知度は2割(21%)

「マインドフルネス」や「ジャーナリング」の認知度を確認したところ、3割(30%)がマインドフルネスを「よく知っている」「まあまあ知っている」と回答、約2割(21%)がジャーナリングについて「よく知っている」「まあまあ知っている」と回答

Q. マインドフルネス/ジャーナリングという言葉について、

当てはまることを1つ選んでください。(n=1515)



■調査概要

調査方法: インターネットによる調査

調査期間: 2021年10月1日～10月5日

調査対象: 世代別男女 1515名

	15歳未満	15歳～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳以上	合計
n数	222	213	222	221	214	211	212	1,515
%	15%	14%	15%	15%	14%	14%	14%	100%

■今後の取り組みについて

本調査では、多くの人が「心の健康・メンタルケア」を重要視していることが分かりました。その一方で、多くの人が自身のメンタル状態を把握すること、それをケアする方法がわからないと感じていることも確認できました。muute は、ひとそれぞれの多様なライフスタイルに寄り添うメンタル・セルフケアサービスとしてより多くの方々に、より幅広い環境で活用していただきたいと考えています。

今後は、「心の健康の不調予防」や「セルフケアによるメンタルウェルネスの向上」などの課題を抱える企業や自治体、教育機関などと共に muute を活用したメンタルウェルネス・ケアの実証実験の実施を予定しています。共同実証実験の取り組みにご協力いただけるパートナー企業や団体を募集しています。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

■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。自分の思考や日々の行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おける、ストレスを和らげる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、新しい自分を発見することができます。

(URL: <https://muute.jp/>)

■muute 概要



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: iOS14.0 以上, Android 8.0 以上

ダウンロード方法: https://bit.ly/muute_app

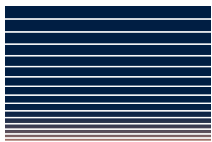
提供/運営: ミッドナイトブラックファスト株式会社

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/>

*1 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 調査結果概要について
(厚生労働省社会・援護局)

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

【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: 050-5472-5084 / 03-6277-2181 E-mail: pr@mnbf.jp