

# 学生のストレスコーピングを支援する アプリの提案とプロトタイプの開発

黒川 大稀 (920033) 指導教員：大須賀 美恵子

## 1. はじめに

現代の日本はストレス社会と呼ばれており、日常生活の中でイライラやストレスを感じている人は非常に多く、学生のおよそ 8 割が日常的に悩みを抱えていることがわかっている [1].

適度なストレスは、それを乗り越えたときに達成感をもたらしてくれるが、過剰なストレスはうつ病など深刻な心の病につながることもある。そこで本研究ではストレスへの対処行動（ストレスコーピング）を身に付けることを支援するアプリを提案し、そのプロトタイプを開発する。

## 2. 提案アプリ

ユーザがストレスを感じた際にその場ですぐ利用できるようにするためにスマートフォン向けアプリとして作成する。

アプリを利用する際、断続的なコーピングの実施だけではなく、ストレスの仕組みやコーピングの効果も一緒に学ぶことでストレスコーピングが身に付きやすくなると考える。そのため、アプリにはユーザ自身がストレスの仕組みやストレスコーピングを学習するための機能 A と、ユーザのストレスに対する感情や周囲の状況に対応したストレスコーピングを提案し、それを実施することによってストレスを軽減する機能 B を作成する (図 1)。

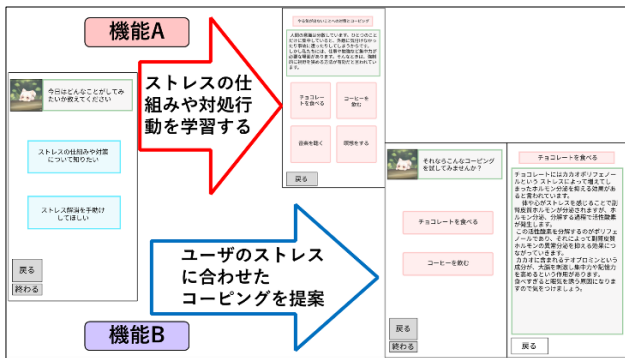


図 1. アプリに備える機能

## 3. 予備実験 (承認番号 2023-51)

「Figma」を用いて開発したプロトタイプを大阪工業大学に通う学生 6 名に利用させ、アプリを評価してもらって改良すべき点を抽出した。

実験期間は 3 日間で、1 日目に実験参加者が日常生活内で感じるストレスについて機能 A で学び、その後 3 日目の就寝までの間に実験参加者がストレスを感じた際に機能 B を利用してストレスに対処してもらった。アプリを利用する過程で感じたこと等を実験終了後に質問紙を用いて調べた。

## 4. プロトタイプの改良

質問紙によって得られた回答から画面遷移をより少なくな

るように短縮し、開発者の意図がユーザに伝わらない可能性のある選択肢や項目にラベルを付け、機能 B のコーピングを提案する画面で表示する説明と選択肢を追加するなどの細かな改良を行った。(図 2)

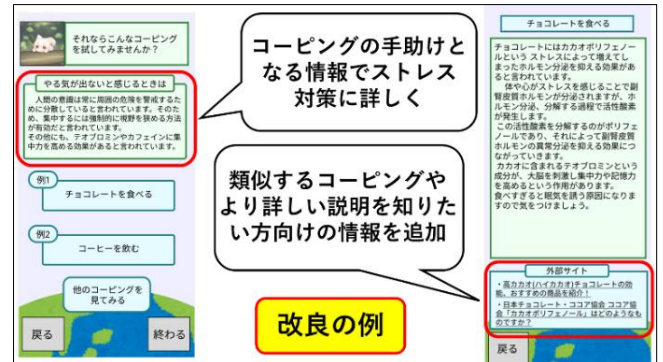


図 2 改良の例

## 5. 評価実験 (承認番号 2023-51)

改良したプロトタイプを大阪工業大学に通う学生 6 名に利用させた。評価実験の参加者は予備実験の参加者とは異なる。そこで、改良前のプロトタイプを予備実験と同様の手順で実験 1 日目に 10~30 分程度利用させた。その後改良後のプロトタイプを 7 日間利用させ、改良前後での利用しやすさとプロトタイプを利用することでストレスコーピングがどの程度身に付くのかを実験後に質問紙を用いて調べた。

## 6. 結果と考察

評価実験後の質問紙調査ではすべての改良において参加者全員が改良前よりも良くなったと回答した。また、機能 A と機能 B の両方の機能についてもストレスを軽減する際に役に立ったと回答した。

参加者全員がプロトタイプを利用することで情報や対処行動を新たに知ることができた、ストレスへの理解を深めることができた等の回答をした。このことから改良後のプロトタイプは本実験の目的を達成するのに必要な機能を備えていると考えられる。

## 7. おわりに

本アプリはストレス対処行動を身に付けるための手段として有用である可能性を示した。ストレスコーピングの種類を増やし、提案するコーピングのパターンを変化させるなどの工夫をしてより多くのストレスに対応させることが今後の課題である。

## 参考文献

[1] 東京大学ピアサポートルーム：「学生生活とストレスに関するアンケート」結果公表 / The Results of the Questionnaire about Your Student Life and Stress, <https://ut-psr.net/2023/08/22/2023stress/>, 閲覧日: 2024 年 1 月 28 日