

WebアプリケーションでWell beingを目指せ！

～メンタルヘルス×学習アプリ～

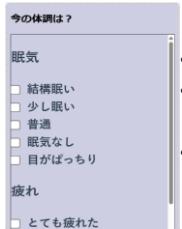
①目的・概要

今回私はWell beingを達成することを目的としWebアプリケーションの開発を行った。開発を行うにあたり私はWell beingな生活を送るために、運動や食事、睡眠はもちろん心の健康も重要だと考えた。AXAが調査を行った世界のストレスランキング[1]で、心の状態について日本は最低レベルであることがわかる。また、若者であるほどストレスを感じている傾向にあり[1]、特に学生にとってのストレスの主な原因は勉強や進路についてであることが多い[2]。以上のことから、Well beingの実現のためには勉強に関するストレス軽減が現代日本においては必要と考え、このプロジェクトを行うこととした。

②アプリ開発

実際に開発したWebアプリには大きく5つの画面がある。

ホーム(体調チェック・集中セッション・心の状態チェック)



「体調チェック」

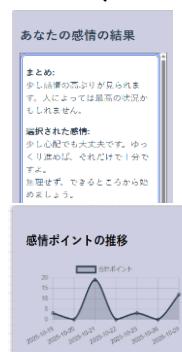
- 勉強前に行うことを推奨
- 体調をチェックし、勉強のためのベストコンディションにする。
- 眠かったり、疲れていれば仮眠を進めて「睡眠」の時間をしっかりともらうようにする



「集中セッション」

- 集中力を高めるポモドーロ法で25分集中/5分休憩
- 停止すると進捗が破棄されるため、一度始めると継続しやすい
- 25分のタイマーが終わると「知恵の実」を入手できる

チェック(心の状態チェック・感情の記録)



「心の状態チェック」

- 勉強前に行うことを推奨
- 感情のラベリングによってストレスを軽減[3]
- 励ますのではなく、寄り添うようなコメントでストレスを軽減

「感情の記録」

- 感情の高ぶりをポイントにし記録
- 感情の高ぶりの様子を後から振り返ることができる

タイマー(クリックタイマー・タイマー)



「タイマー」

- クリックタイマーでポモドーロ法
- タイマーセットで自分の好きな時間でタイマーをセットできる
- 「知恵の実」は獲得できないので、簡易的な時間計測向き

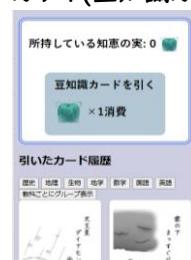
ストレッチ



「ストレッチ」

- 5種類のストレッチがある
- 勉強の休憩時間にランダムで流れる
- 座ったまま、できるのでやりやすく、運動を適宜とることができる
- ピクトグラムでわかりやすく解説
- ストレッチで集中力を高められる[4]

ガチャ(豆知識カード収集)



「豆知識カード」

- 「知恵の実」を消費して豆知識カード一枚引くことができる
- タップで解説が見える
- 勉強への関心をあげたり、「集中セッション」へのモチベーションになる

③結果・展望

アプリ完成後、何人かに実際にアプリを試してみてその感想及び分析を行った。

良かった点

- ガチャを引くのがワクワクして楽しい
- ストレッチ機能があることで、休憩がスマホいじりではなくストレッチでリフレッシュできる
- 自分でタイマーをセットできるのもよい
- 字の大きさが見やすい

改善/追加して欲しいところ

- その日勉強した合計の時間がわかる機能が欲しい
- 集中セッションのボタンがもっとアプリに合うデザインを使ってほしい
- 集中タイムの時もっと色が欲しい。背景の色ずっと一緒だから味気ない

以上のように感想をもらってみて、まだまだコンテンツとして改善できる点が多くあると感じた。特にその日勉強した時間の記録に関しては多くの人から要望をもらっており、メンタルヘルスの面でも自分の頑張りが目に見えてわかるというのは大事なことであると思った。もっといいコンテンツにしていくためにも改善と振り返りを重ねていきたい。ただし、コンテンツを改善するためにはもっと技術を磨かなければと思った。AndroidとiPhoneで動作が異なることもあるので、様々な可能性を考慮しながら改善を行っていきたい。

出典

- [1] AXA(2023.3.16).『230316.pdf』. <https://www2.axa.co.jp/info/news/2023/pdf/230316.pdf> (2025.9.17)
- [2] 文部科学省(2018.3.8).『01~03』. <https://www2.axa.co.jp/info/news/2023/pdf/230316.pdf> (2025.9.17)
- [3] 北畢加純 高橋知音(2017).『感情のラベリングの方法の違いが感情変化や認知的負荷に及ぼす影響の検討』
- [4] 大西風歌(2017.7.21).『bc6c11f17f0c2328ea14517d0c9228c7.pdf』. <https://kozu-osaka.jp/cms/wp-content/uploads/2018/03/bc6c11f17f0c2328ea14517d0c9228c7.pdf> (2025.10.30)