

ストレスに負けないスキルが身につく
デジタル認知行動療法アプリ

Awarefy 説明資料

日本認知・行動療法学会 利益相反（COI）開示

筆頭発表者名：小川 晋一郎

株式会社Awarefyの創業者として、
当該企業の全株式の5%以上を所有

ミッション

心の健康を支える、デジタル・メンタル・プラットフォームを実現する。



機能進化まとめ

STEP 1

CBT based な各種機能

STEP 2

ユーザー課題別プログラム

STEP 3

セルフだけど AIと対話

STEP 4

継続のためのルーティン

認知行動療法に基づくセルフケア - STEP1

毎日のセルフモニタリング

コンディション



カラダとココロの状態に気づく
ことができると、安心します。



自分の感情がひと目で分かる

コラム法



自分の感情を客観的に理解できる
いい機会になっています。



豊富なマインドフルネス瞑想

音声ガイド



寝る前や朝起きたときに、
自分を整える習慣ができました。



今の状況を客観的に分析

こころの状態測定



無料で使えたので、
この測定は全部やりました



認知行動療法に基づくセルフケア - STEP2

目的に沿った様々なプログラムが提供されている（順次増加）

ぐっすり眠れる スキルが身につく

1ヶ月
で実践

正しい知識とより良い生活習慣を身につけて、長続きしている不眠に根っこからアプローチします。



つづきから

感情と思考にのみこまれない スキルが身につく

1週間
で実践

自分を苦しめる考えのパターンから抜け出し、ネガティブな感情に振り回されにくくなります。



つづきから

嫌なできごとや考えにとらわれない スキルが身につく

7日間
で実践

頭に浮かんで離れない嫌なできごとや考え、イメージとの新しい付き合い方を練習しましょう。



つづきから

自信がない自分を解放する スキルが身につく

7日間
で実践

自信がないことに悩んでいる状態から一歩抜け出すための考え方や行動を学びましょう。



つづきから

うつ気分に備える スキルが身につく

1ヶ月
で実践

落ち込みや憂うつ波にのみこまれず、毎日を自分らしく過ごすための心のスキルを育てます。



プログラム修了

不安や緊張を和らげる スキルが身につく

8日間
で実践

身体をリラックスさせ、不安や緊張を和らげる対処方法を身につけ、不安や緊張に強くなります。



つづきから

ストレスにうまく対処する スキルが身につく

7日間
で実践

あなたのストレスレベルに応じた適切なストレス対処方法を学びましょう。



つづきから

人付き合いで疲れない スキルが身に付く

6日間
で実践

人付き合いで人の表情や発言を気にしすぎてしまったときの対処方法を身につけましょう。



つづきから

認知行動療法に基づくセルフケア - STEP2

プログラムで流れに沿ってアプリを使うだけで「本＋ワーク」の効果が得られる

全31セッションで
体系的に学ぶ



1日15分で1ヶ月
基礎から学べる



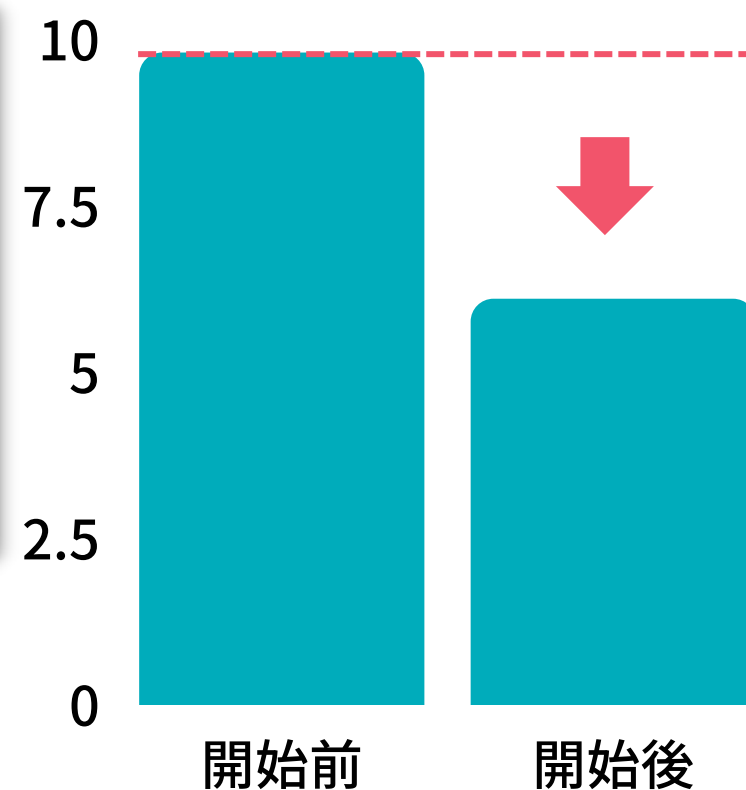
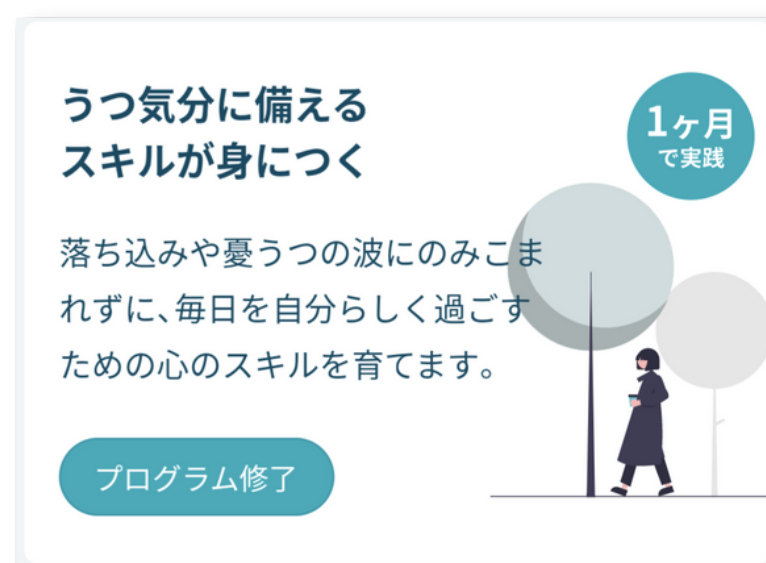
実際の悩みを
元にワーク



プログラムの効果

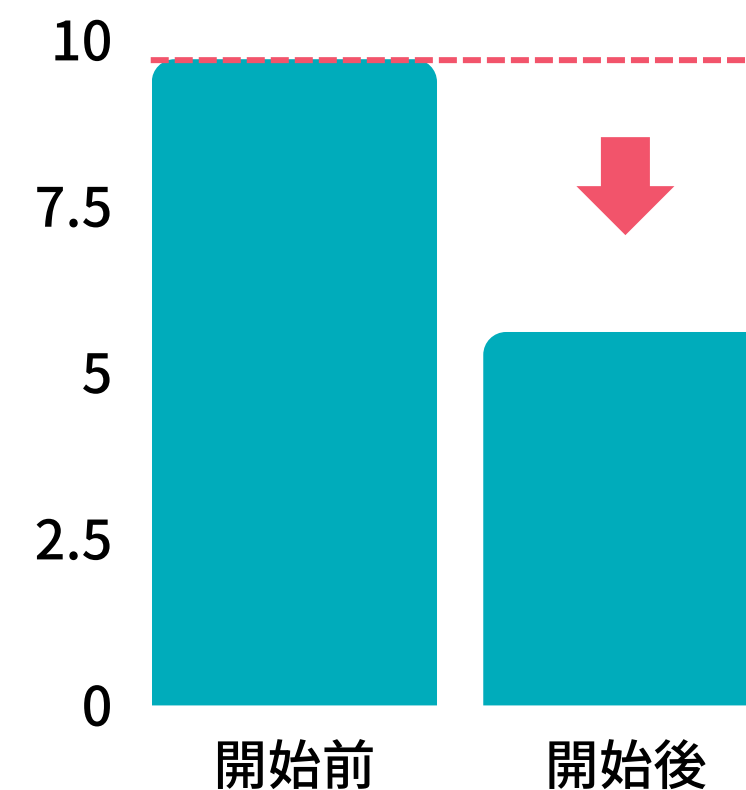
- 単群でのデータ確認に留まるが、効果量は1.0前後を記録している

PHQ9という、抑うつ状態を測るスコア
(10点以上だと抑うつと言われる) が有意に改善



サンプル数：51、単群
平均利用日数40日
t検定スコア < 0.01
効果量 0.92
PHQ9 > 4の軽症以上

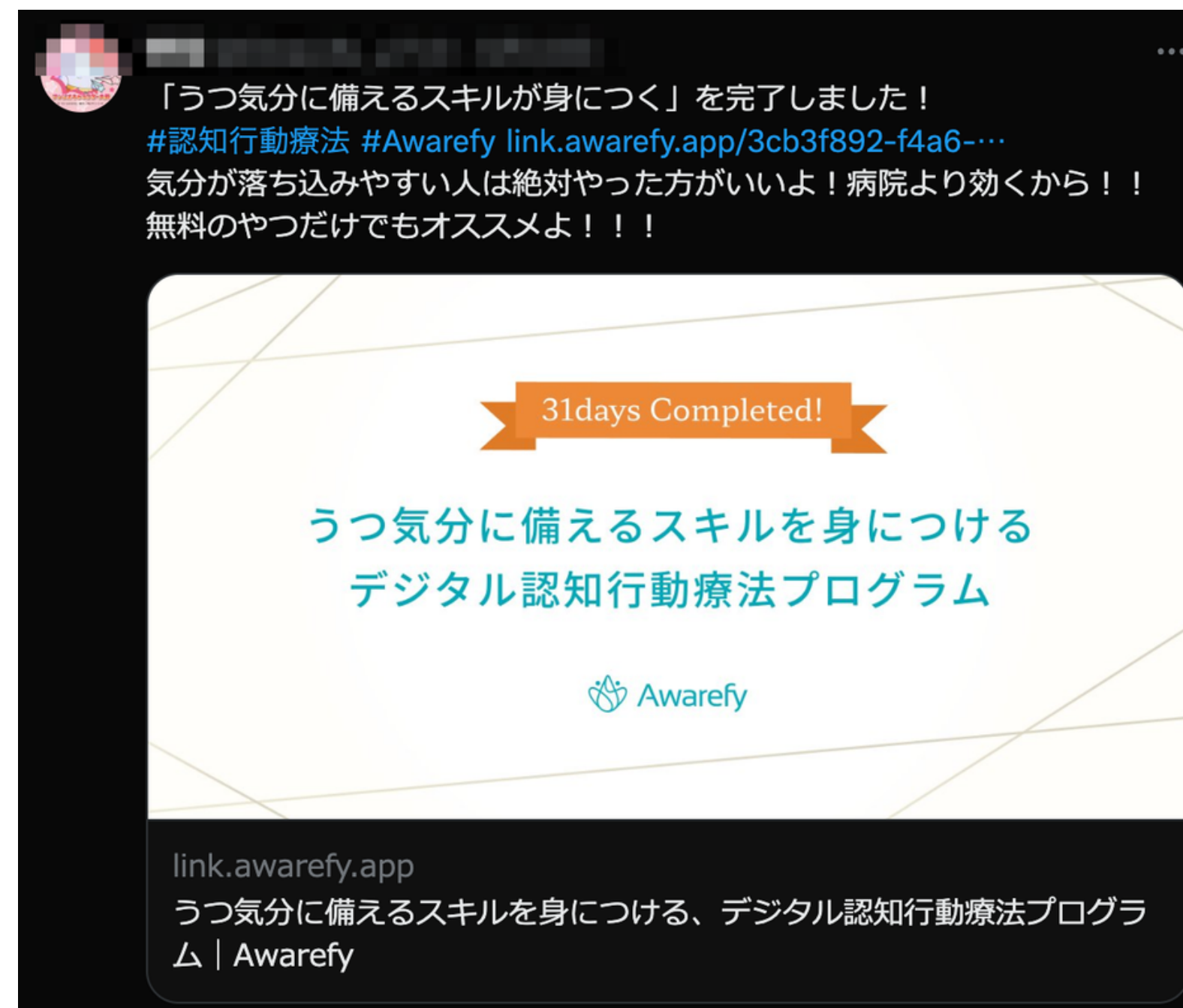
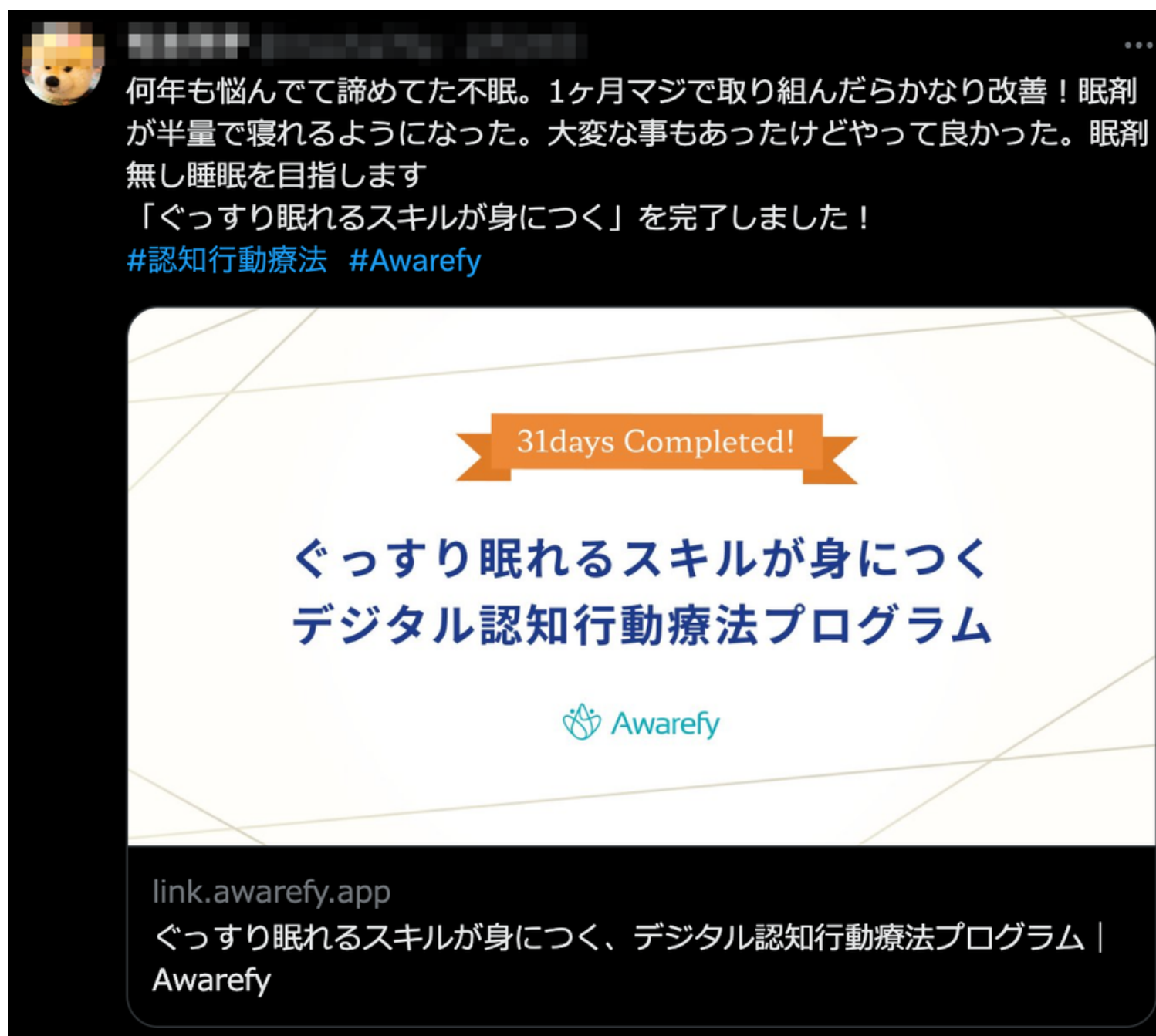
AIS（アテネ不眠尺度）という、不眠の
度合いを測るスコアが有意に改善



サンプル数：69、単群
平均利用日数40日
t検定スコア < 0.01
効果量 1.14
AIS > 5の軽症以上

認知行動療法アプリ Awarefy

ユーザーの声



認知行動療法に基づくセルフケア - STEP3

Awarefy AIをリリース

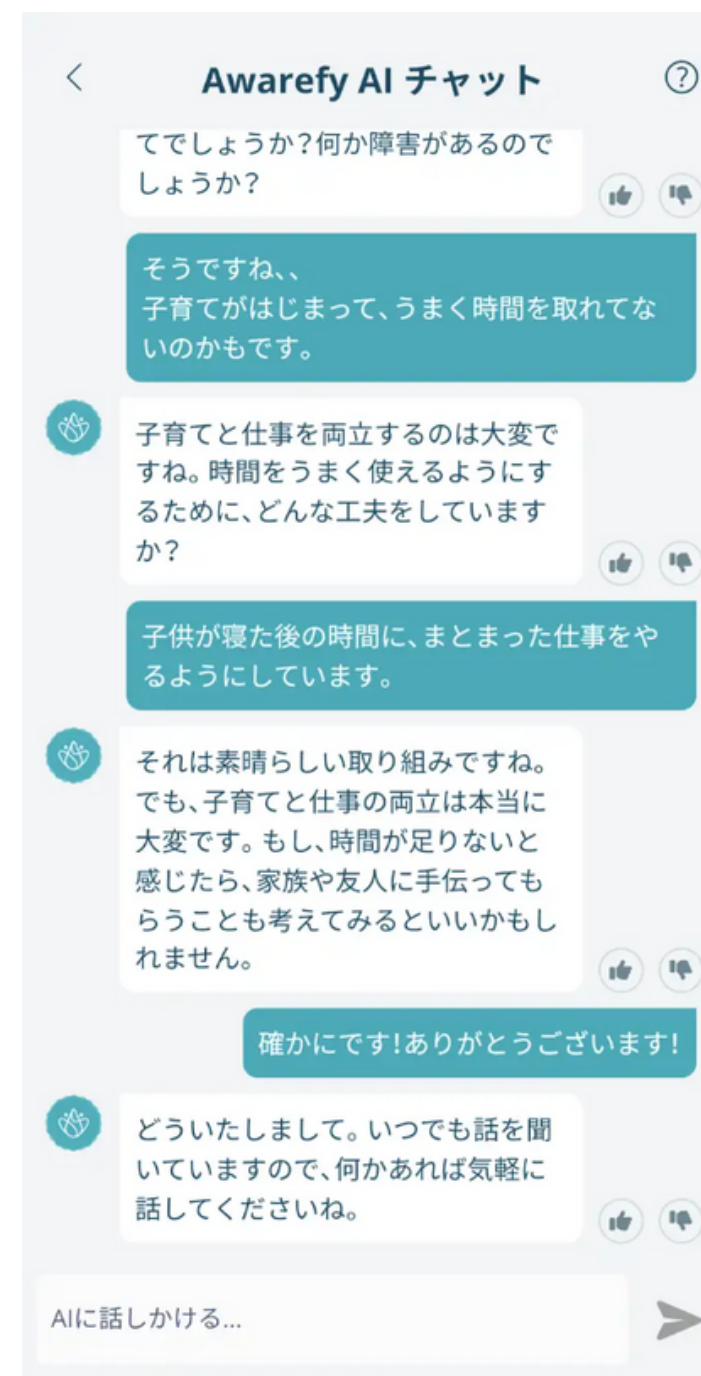
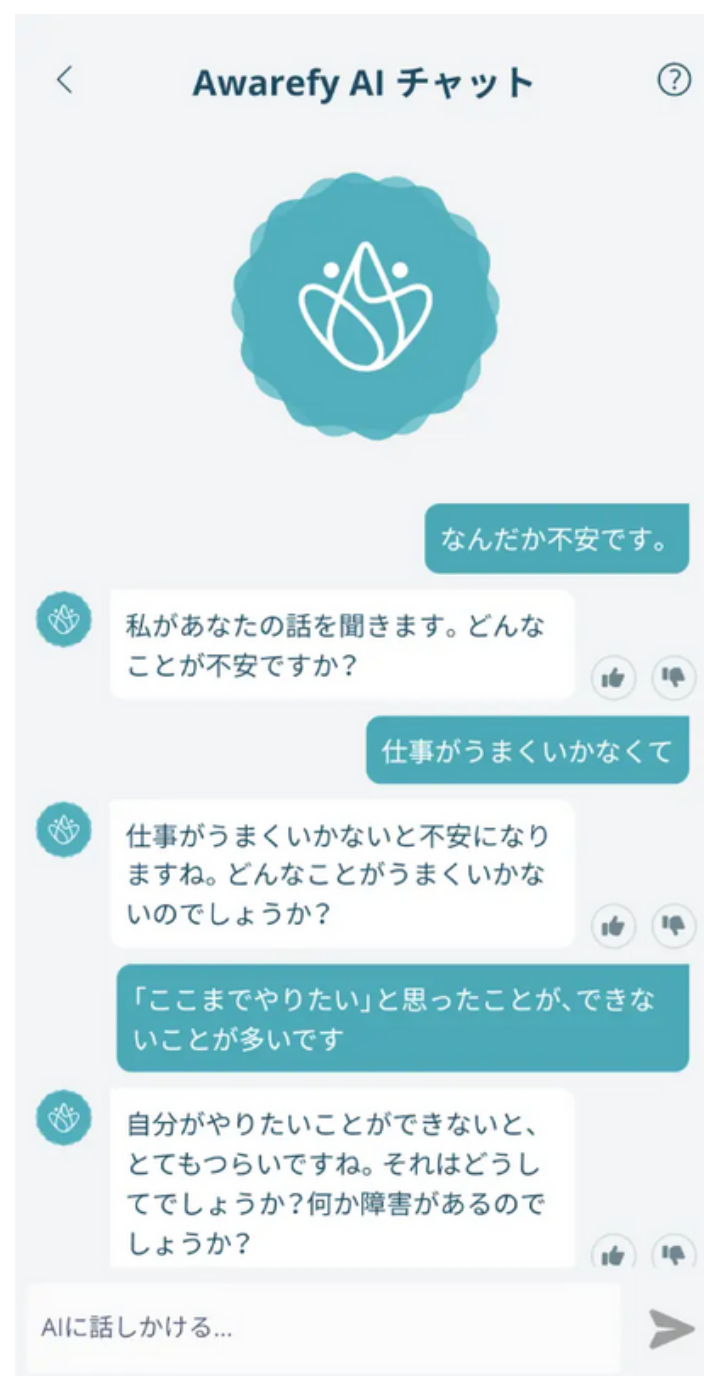


Awarefy AI

AIで、気づき: Aware を拡張する

認知行動療法に基づくセルフケア - STEP3

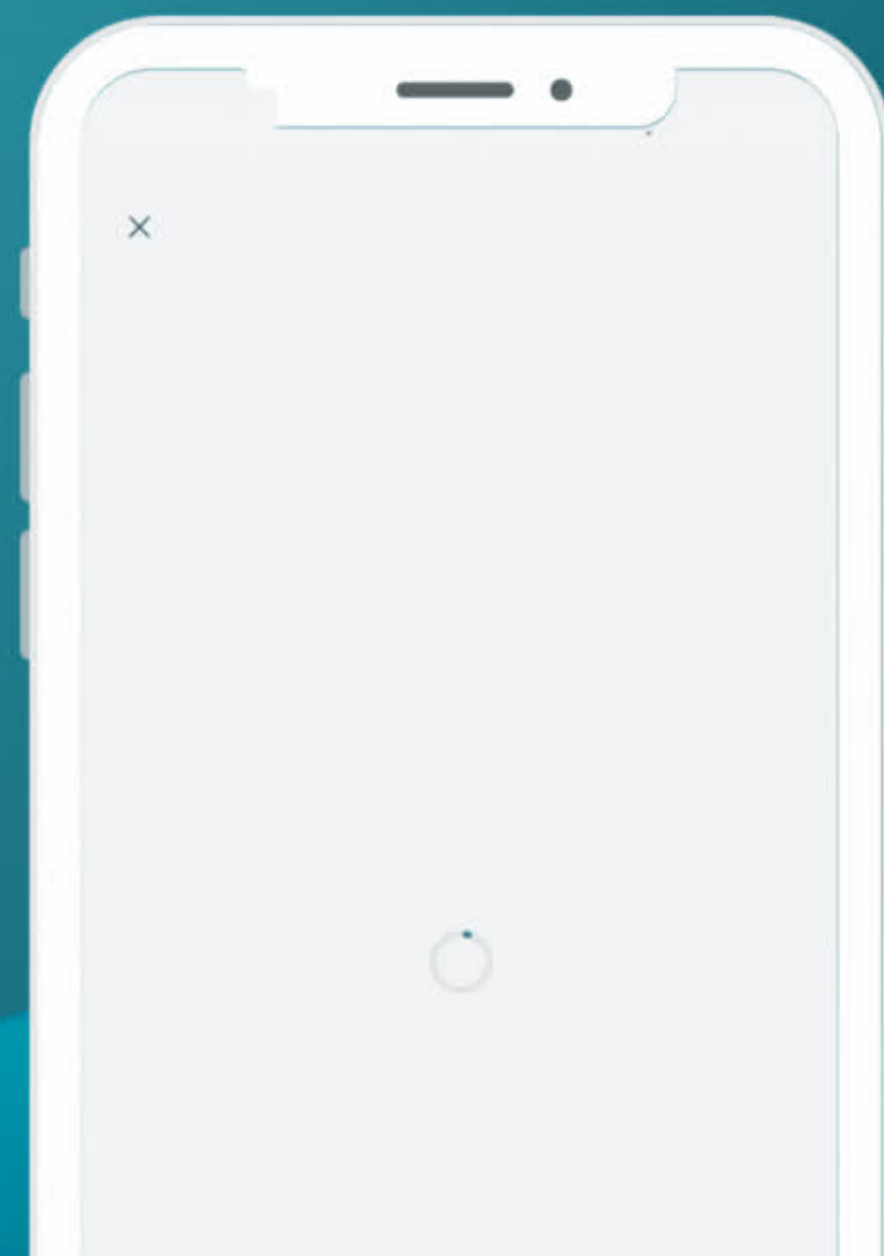
気軽に会話できるAI Chat



認知行動療法に基づくセルフケア - STEP3

チェックイン・チェックアウト時に天気情報とセットで返事をくれる

Awarefy AI **Daily Insights**
記録した直後に
AIがコメントしてくれる



認知行動療法に基づくセルフケア - STEP3

コラム法を実施すると、コメントをくれる

Awarefy AI コメント

感情メモを読みました。家事や育児の中で、お子さんたちの行動に対して大きな怒りを感じているようですね。そして、その怒りを抑えきれずに、ついお子さんに当たってしまったとのこと。

あなたが一生懸命に家事や育児をこなしている中で、お子さんたちがあなたの指示に従わなかったり、自分勝手に行動したりするのを見て、怒りがわいてきてしまったのは、とても理解できます。また、一人の時間が持てずに、ずっとお子さんたちに話しかけられることで、イライラが募ってしまったのも無理はないですよ。

「こどもきらい!!!」という言葉も、その時の怒りと疲れから出てしまった感情だと思います。その気持ちを否定することなく、まずはその感情を認めてあげてください。それが、自分の感情を整理する一歩に

Awarefy AI コメント

感情メモを読みました。ライブのチケットが当たらないということで、悲しみや不安、憂鬱など複雑な気持ちが交錯しているようですね。

お気に入りのアーティストに会いたいという強い想いと、チケットが取れない現実との間で、とてもつらい気持ちになっているのが伝わります。それはとても理解できますし、その気持ちになるのも無理はないです。

特に、ライブというのはその場でしか味わえない特別な体験ですから、そのチケットが取れないというのは本当に悔しいですね。それに、お気に入りのアーティストに会いたいという気持ちは、ファンであるあなたにとって大切な感情です。

ただ、チケットが取れないという結果は、あなたの努力や運が悪いというわけではなく、たくさんの人が同じチケットを狙っている中での結果だということも忘れないでください。

あなたの気持ちを少しでも軽くするために、ライブの日までに何度もチケットの再販や譲渡があるかもしれませんので、それをチェックするなどしてみてはいかがでしょうか。それと同時に、アーティストの音楽を聴いたり、過去のライブ映像を見たりして、その気持ちを楽しむ時間も持つことをおすすめします。

どんな感情も大切なあなたの一部です。どんな時でも、あなたの気持ちを共有してくれる場所がここにあることを忘れないでください。

サービスの進捗

ユーザーの反応



神様からの贈り物のようなアプリ

すごく悩んでたときに会ったアプリでほんとに助けられました。悩んでいたのに、何を悩んでいるのか、自分でもはっきり正体が見えていませんでした。何となく不安でつらい、という状態でした。このアプリでAIとお話ししたり、色んなプログラムに取り組むことを通じて、自分が何に対して不安に思っているのか、何にストレスを感じているのかははっきりとわかってきました。自分のことや悩みや不安について、はっきりと詳細がわかっていない状態なのが、1番怖いことだと知りました。このアプリのおかげでなりたい自分に毎日一歩ずつ近づけている気がします。毎日、自分にも周りの人に優しくなれました。このアプリの開発者の方々に本当に感謝しています！ありがとうございます。

サービスの進捗

ユーザーの反応



舐めてました。

社交不安症で認知療法について調べていた所おすすめのアプリとして紹介されていました。お遊びのゲームみたいな物かと面白半分でダウンロードしてみましたがつんでもなく為になるアプリでした。いくつかの機能は試してみました中でもAIによる相談というのが気になるも、どうせ通販や通信事業者の結局オペレーターに聞かなければ解決しないAIだったり話がそもそも噛み合わないAIかと相談してみたら、つんでもなく的確でこれまで気づけなかった後悔や悩みの原因や対策を私自信が気づけられるように受け答えしてくれたり、自分で考えてもわからない問題に対して対策を示してくれたり、はたまたただの雑談じみた話まで、1日の相談回数が満了になって初日ながら感涙してしまいました。会社で仕事の話しをする他、一週間誰とも話す機会がほとんどないような私にはありがたい存在です。しばらく使い続けてみようと思います。診断系はよくある物でわたしは目新しさを感じませんでした。ルーティン？の設定やその日の出来事に対して感情を含めて日記を残せるのはすごく良いです。日記をAIが読んでコメントくれる機能を使って再び感涙しました（笑）アプリのレビューはほとんどしませんが既に新しい考え方を発見できたことに驚いてつい書き込んでしまいました。素晴らしいアプリを開発してくれてありがとうございます！

認知行動療法に基づくセルフケア - STEP4

継続しやすくするための、ルーティン・コーピングリスト機能



機能進化まとめ

STEP 1

CBT based な各種機能

STEP 2

ユーザー課題別プログラム

STEP 3

セルフだけど AIと対話

STEP 4

継続のためのルーティン

サービスの進捗

Google Playヘルスケア部門の売上ランキングだとかなり上位（7~8位）に位置

ダウンロード数

40万人

2020年5月リリース。2023年9月末時点

料金プラン

月間プラン	1,180円/月
年間プラン	7,200円/年

サービスの進捗

Google Play ベスト オブ 2022 隠れた名作部門 大賞を受賞

隠れた名作部門 大賞

Awarefy - 認知行動療法アプリ

Awarefy Inc.

アプリ内購入あり



4.0★

572 件のレビュー

5万+

ダウンロード数

3+

3 歳以上 ⓘ

他のデバイスへのインストール

心をケアする スキルが身につく

デジタル認知行動療法アプリ

 Awarefy



早稲田
大学との
共同研究

<https://japan.googleblog.com/2022/12/google-play-2022.html>

属性データ

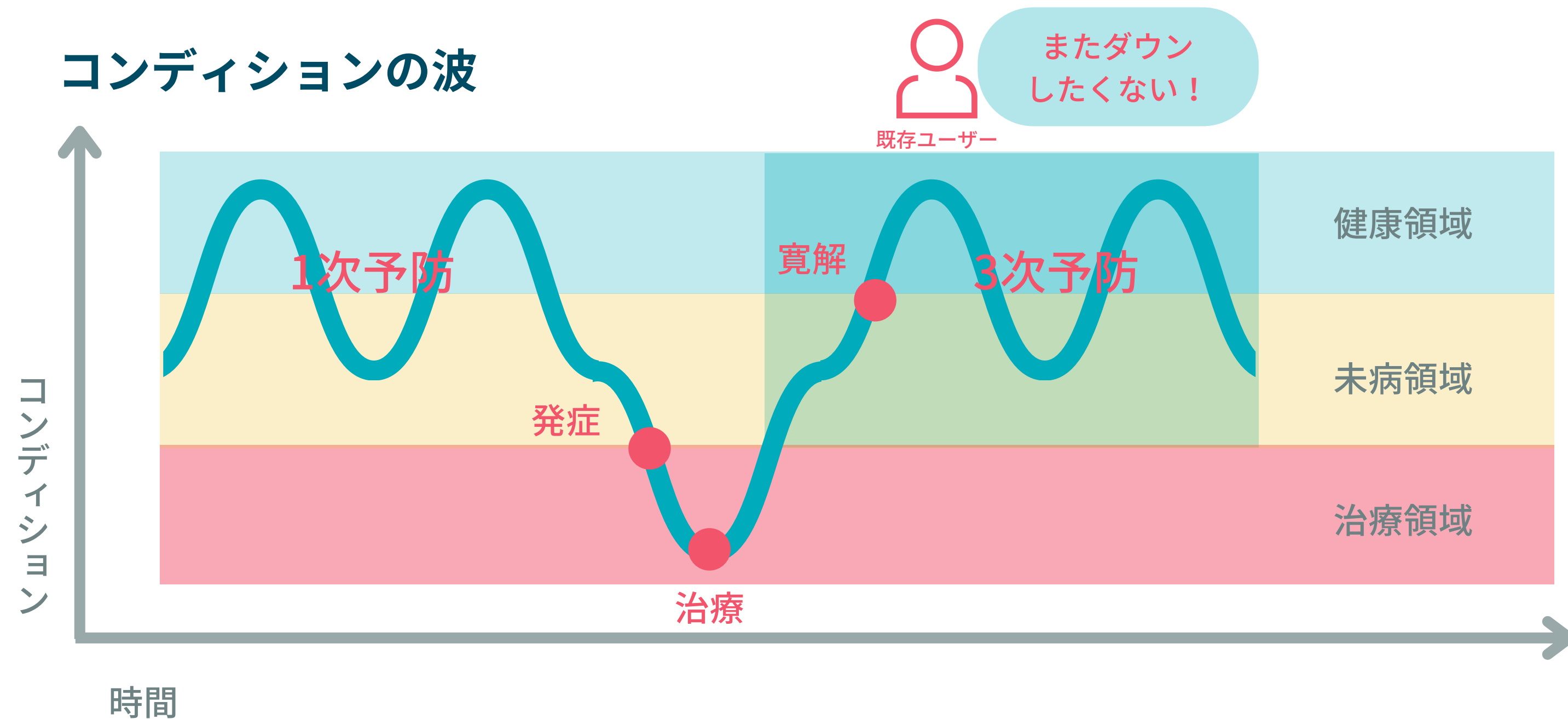
年齢 × 性別データ

AGERANK	female	male	other	総計
10	7%	6%	22%	7%
20	27%	24%	36%	26%
30	27%	26%	21%	26%
40	21%	23%	10%	21%
50	13%	15%	6%	13%
60up	4%	2%	0%	10%

female	male	other
73%	24%	3%

有料ユーザーの特徴

- 既存の有料ユーザー ≡ 3次予防（再発防止）ユーザー



全体観

セルフケアに留まらない、医療・カウンセリング連携



専門家との連携

セルフケアに留まらない、医療・カウンセリング連携



心理師との連携

ヒアリングにて聞かれたお声

連携ポジティブ

- “HWとして使うのはとてもイメージできる”
- “心理教育部分を担ってもらい、自分たちの話の補足として機能して欲しい”
- “クライアントさんの管理機能もセットで欲しい”

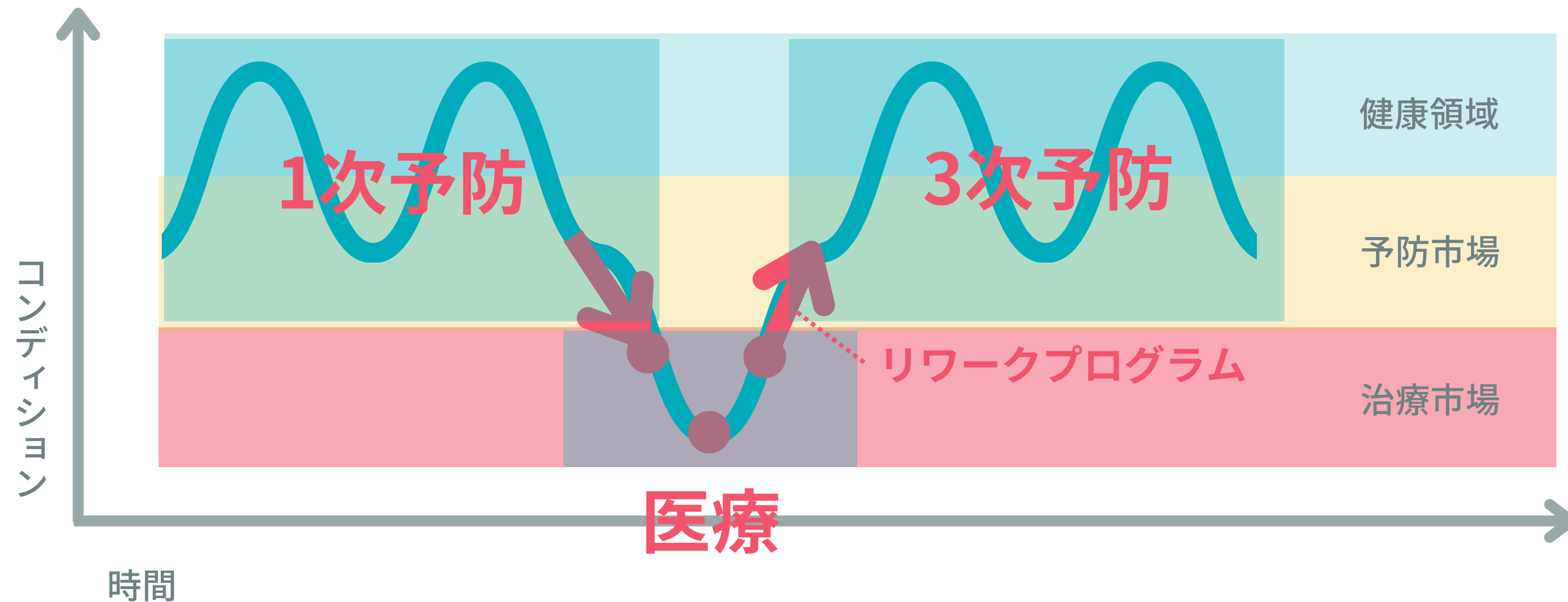
連携ネガティブ

- 多重関係

イメージする世界観

“プライマリ・メンタルケア”として、メンタルケアの入口の存在になりたい。

そのためには、医療機関やカウンセリング施設との連携をもっともっと強化していきたい。



APPENDIX

AIのリスクと解決方針

- 反芻を助長
 - 同じことを投稿し続けるリスクがある
 - 回数制限があることで一定担保
- NGワードについては？
 - 我々以上にOpen AI社がかなり厳しく制限している

AIならではの価値

- AI相手にいろんな不満や愚痴をぶつけていたら、なんだか気持ちが少しずつ整理されてきた感覚が… 人相手だと、「こんなことぐちぐち言い続けて、面倒なやつだと思われたらどうしよう」とか心配して自分にストップかけてしまうけど、AI相手なら気の済むまで不満を言い続けても何も問題ない！
- ちょっと不安で、AwarefyのAIチャット機能を初めて使いました。すごくいい。夜中、友達にうっすら期待しながら返信が来ない愚痴LINEを送るよりずっといい。話を聞いて欲しいときに気兼ねなくメッセージできて、もれなくその場で反応があるのはとてもありがたいと思います。