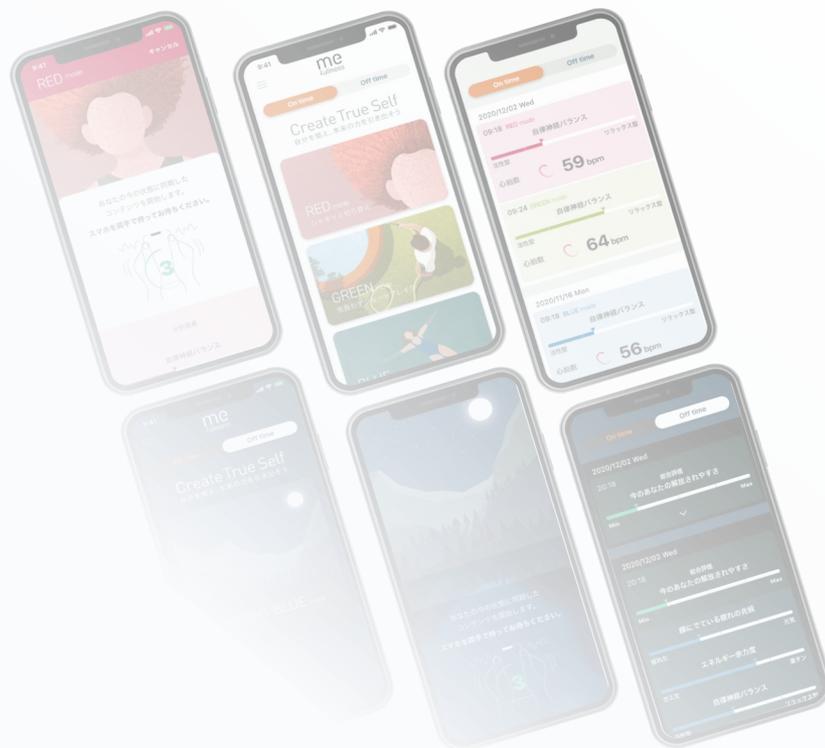


令和3年度「フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金」

日常生活の中で簡便に自身の疲労度・ストレスレベルを可視化し
リアルタイムで感覚刺激を通じた解決を行うアプリ「me-fullness」による
働く女性の疲労・ストレス緩和ソリューションの実証事業

株式会社ポーラ・オルビスホールディングス
ポーラ化成工業株式会社

me-fullness



実証事業の概要

心と体の状態を分析
(疲労・ストレス)

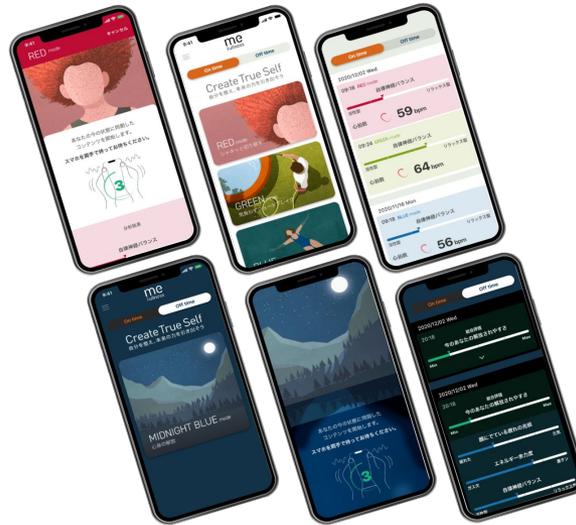
統合

五感体験によるケア
(触覚・視覚・聴覚)

(第一弾) スマホアプリ開発



顔や肌を用いて簡単に
自身の心と体の状態を分析



一人ひとりに最適な
心拍様振動、音楽・声、アート

徳島市の働く女性を対象に、me-fullness の効果検証

予定通り実施

- 2021年 9月：試験計画策定
：試験に関する倫理委員会の開催・承認取得
- 10月：被験者募集・スクリーニング
- 11月：試験開始
- 12月：試験終了、以降データ解析・デブスインタビュー
- 2022年 2月：本実証試験の結果まとめ・報告

- ① 徳島市と「働く女性活躍推進」に向けた連携協定を締結
- ② アプリの改修
- ③ アプリの効果検証試験 ← 本日報告

POLA ORBIS HOLDINGS
NEWS RELEASE

徳島市
Tokushima City Official Website

2021年9月30日

働く女性の活躍推進に向けた連携協定を締結 ポーラ・オルビスホールディングス×徳島市 第一弾 me-fullness プロジェクト

株式会社ポーラ・オルビスホールディングス(本社:東京都中央区、代表取締役社長:鈴木 郷史)と徳島市(市長:内藤 佐和子)は、2021年9月29日に働く女性の活躍推進に向けた連携協定を締結しました。第一弾として、経産省補助事業に採択された※1 心と体を満たす“me-fullness(ミーフルネス)”プロジェクト※2の実証事業を徳島市で実施します。

※1 「心と体を満たす“me-fullness”プロジェクトが経産省補助事業に採択」(2021年7月21日) http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20210721.pdf
※2 「ポーラ化成、ウェルネステックプロジェクト“me-fullness”をスタート」(2021年7月2日) http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20210702.pdf



試験概要

【試験対象者】

徳島市の20-50代の働く女性

【試験概要】

「me-fullnessアプリ」を日常的に約1ヶ月間使用したときの効果を検証

【評価項目】

疲労・ストレス、睡眠、心理状態、well-beingに関する項目

【試験実施期間】

2021年11月中旬～12月下旬

【試験参加人数】

参加表明：61名



試験参加：39名



試験完了：31名



デプスインタビュー：2名

(内訳)

阿波女あきんど塾参画企業経営者または従業員：4名

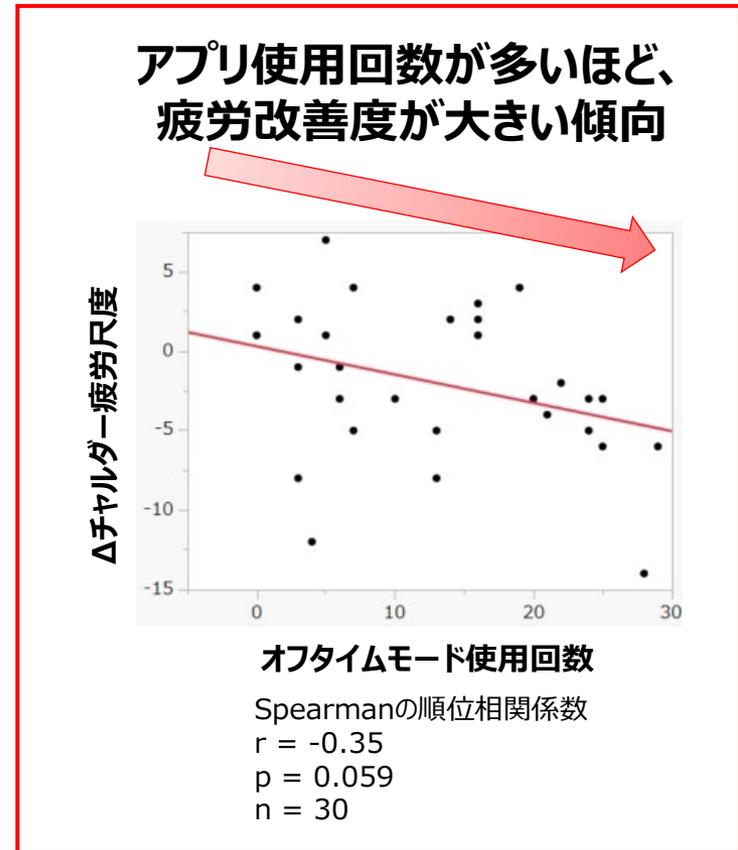
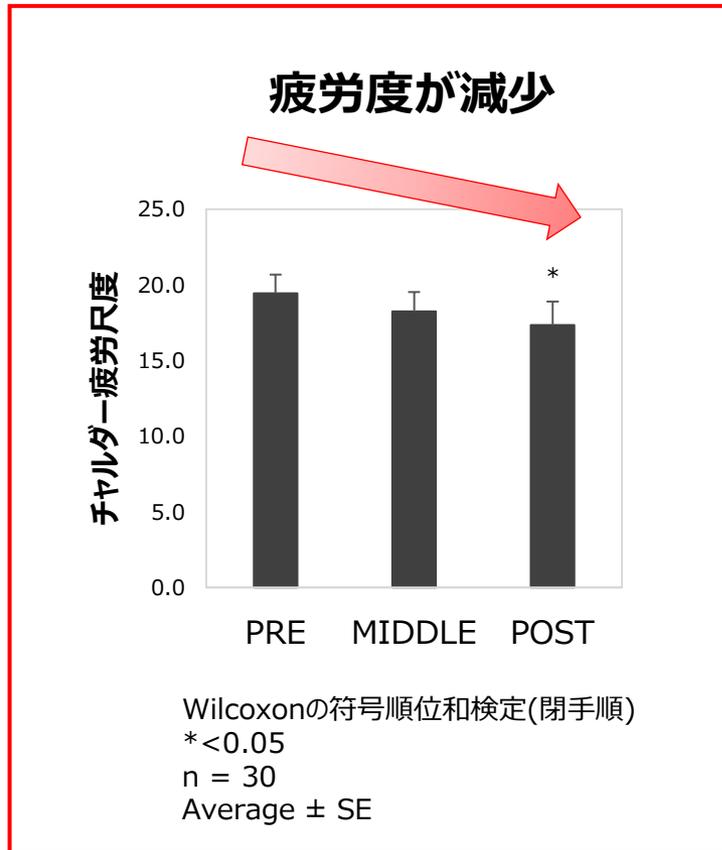
徳島市役所職員：18名

その他（阿波女あきんど塾関連者）：9名

+ 55名（生体試料の解析・評価、及びバックアップとして都市部で同様の試験を実施）

定量結果_疲労度(チャルダ-疲労尺度)

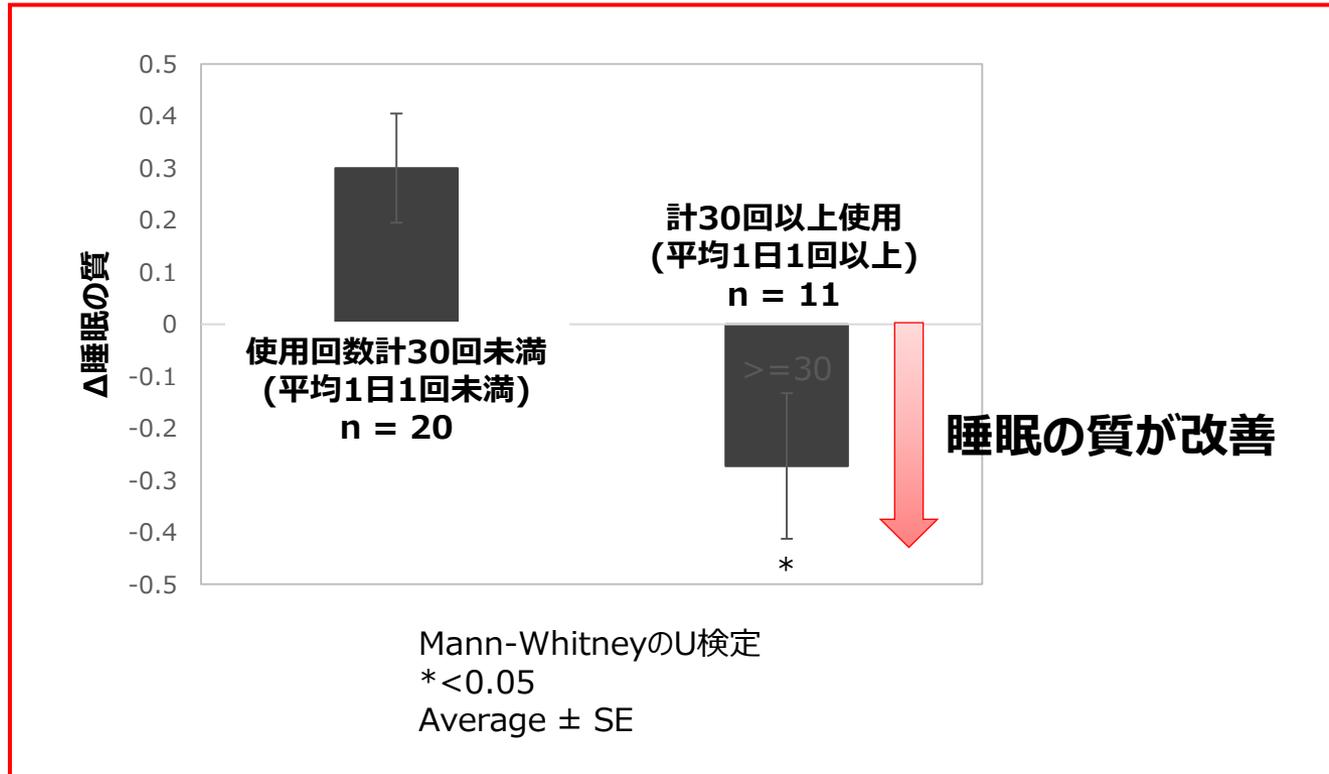
「me-fullnessアプリ」導入後、**疲労度が有意に減少**
更に、**使用回数が多いほど疲労改善度が大きい傾向**



働く女性に対して『**疲労度改善効果**』あり

定量結果_睡眠の質(ピッツバーグ睡眠質問票)

**使用回数が多い人は、少ない人と比較して
睡眠の質が有意に改善**



『睡眠の質』改善には1日1回以上の使用が有効

定量結果_都市部の試験

生体試料の解析、及びバックアップとして実施した試験の結果

- 疲労度が有意に減少（疲労度が高い人に対して）
- 睡眠の質改善
- ネガティブ感情の改善
- ポジティブ感情の改善（疲労度が高い人に対して）
- 幸せ因子（ありがとう因子※）の改善
- 体内の疲労マーカーの改善

※人を喜ばせることが好きで、私を愛してくれる人がいて、感謝する人がたくさんいる。そして、人に親切にしているという人の特徴を表した因子

徳島市の試験と比較し、より多くの項目で改善効果を確認

⇒ 参加者のアプリ平均使用回数の違いによるものだと考察

（徳島市の試験：平均使用回数22回、都市部の試験：平均使用回数55回）



使用回数が多いと『感情』『幸福度』『体内因子』も改善

アプリ改善効果まとめ・考察

@徳島市（アプリ平均使用回数22回/月、試験完了人数31名）

- 『**疲労度**』改善（※アプリ使用回数が多いほど改善度も大きい）
- 『**睡眠の質**』改善（※アプリ使用回数計30回以上）

@都市部（アプリ平均使用回数55回/月、試験完了人数55名）

- 『**疲労度**』改善（※疲労度が高い人に対して）
- 『**睡眠の質**』改善
- 『**ネガティブ感情**』改善
- 『**ポジティブ感情**』改善（※疲労度が高い人に対して）
- 『**ありがとう因子**』改善
- 『**体内の疲労マーカー**』改善



アプリをより多く使いたくなる設計が、効果を高めるためのポイント

デブスインタビュー_30代女性



- ・ **ストレスに無自覚だが、体に不調として現れるタイプ。気付かないだけで、仕事関連でストレスに思うことは多い。**
- ・ me-fullnessは、気付けていない自分の心と体の状態を客観的に確認できるところに魅力を感じている。

基本プロフィール

※個人情報のため非公開

me-fullness 使用評価

使用シーン



on
time

- ・ 週2~3回程度、平日昼休みに使用。
- ・ 昼食後や仕事中に眠気を感じた時、気持ちをシャキッとさせたくて「シャキッと切り替え」を使用。「ショートブレイク」や「クールダウン」は使用していない。



off
time

- ・ 週3~4回程度、寝る直前に使用。
- ・ 心と体の疲れ具合を教えてくれるのでその日の自分の状態を確認するために使用。
- ・ 本当は毎日使用したかったが、習慣づけるのが難しかった。

効果感

- ◆ **自分の状態が客観的に確認でき、心や体の不調に気づける**
- ・ 体や心が疲れている・ストレスを溜めているというのを**自分で気付いていない時があるが、アプリを使うようになって気付くようになった。**
- ・ 自分の状態が分かるので、早く寝てゆったり休もう、疲れた顔にならないように口角を上げるようにしよう等、**日常生活でも気をつけるようになった。**



利用意向

利用意向 やや利用したい | 価格 300円

- ・ off timeの**顔認識の精度**が高くて驚いた。その日の行動と出てくる心と体の結果がリンクしていて、分析結果に納得感があり、**自分の状態を客観的に確認できるのが良い。**
- ・ on timeは手軽さが良かったが、使用しても**劇的に気持ちが変わるというわけではなく、そこまでの効果は感じなかった。**
- ・ 今後、コンテンツが増えるなら利用したい。今のままだと**コンテンツが少なく飽きてしまうので使わないと思う。**
- ・ **職場でアプリを導入した場合**：on timeは会社で使うのにさそう。軽く体を動かす映像も入っていたら良い。



ストレスや不調を感じる時

ストレス

- ・ 普段、疲労感を感じることはあるが、**ストレスはあまり感じていない。人よりも感じにくい。**
- ・ 無自覚だが、ストレスがある時はたくさん寝るように思う。寝たらだいぶスッキリする。また、運動後もスッキリするので、筋トレをすることや、お酒を飲むこともストレスの解消法になっている

体の不調

- ・ **体に不調が出てはじめて、ストレスがあったことに気づく。**小さな不調は出やすく、仕事でのミスや人間関係のトラブルがあると頭痛がしたり肌吹き出物が出たりする。また、プレッシャーや緊張を感じるとお腹が痛くなる。
- ・ **生理前は腹痛、腰痛、頭痛がある。**月によって症状は違う。

改善ポイント

- ・ **コンテンツのバリエーションを増やしてほしい。**テンション・やる気・集中力をアップさせるもの、朝に目が覚めるみたいなものもあればいい。1週間ごとに変わったり、**指以外でも認証できて選べたりできたら楽しいと思う。**
- ・ **on timeも診断結果が出るといい。**指を当てることで何の意味があるかよく分からなかった。
- ・ **指も顔も認証されにくく使いにくかったので改善してほしい。**

デブスインタビュー_30代女性



- 周囲の人の言動に敏感で、ストレスを感じやすいタイプ。上昇志向が強く、頑張りすぎてしまう面もうかがえる。
- me-fullnessは、主に職場で「気持ちを切り替える」「冷静になる」など、気持ちをコントロールするために使用していた。

基本プロフィール

※個人情報のため非公開

ストレスや不調を感じる時

ストレス

- 人と関わる時にストレスを感じやすい。会話の後で「言わなきゃ良かった」と、後から気になってしまい、引きずったりする。
- 誰かが怒られているのを目撃するのもストレスに感じる。
- 休日は、東京や大阪など都心で遊んでリフレッシュしていたが、最近はコロナ禍で息抜きができず、しんどいと感じる。
- 友達とのおしゃべりや一人カラオケ、ジムで体を動かす等で、ストレスを発散している。

体の不調

- 昔から偏頭痛と緊張性頭痛があり、定期的に薬をもらう。ストレスで筋肉が凝り固まっているのかなと思う。

me-fullness 使用評価

使用シーン



on
time

- 週2回程度、平日昼休みに使用。
- 少し気持ちが高ぶっている時は、気持ちを落ち着けるショートブレイク等、その時の気持ちにフィットするメニューを選ぶ。



off
time

- 週1回程度、寝る直前に使用。
- 消灯して、うとうとしかけの時にアプリを思い出すことが多く、そのまま寝てしまいがちだった。心地よく眠るためのアプリだし、今日はもう使わず寝てしまおうと思う。

効果感

◆ 気持ちを切り替えられる

- 精神的にせかせかしている自分の状態に目を向けることで、落ち着こう、気持ちを切り替えようと思える。
- 悪いように考えすぎてしまっている状態から、コーヒーブレイクをして一息つくような感覚に近い。

◆ 自分の状態を客観的に知れる

- 親指をかざして判定が出ることで、今の状態を知れるツールとしても役立つ。
- 疲労感がある時は「やっぱりストレスがたまってる」と納得できる。逆に、心は元気と判定されても「考え過ぎか」と思える。

◆ いつも忙しない自分に気が付いた

- アプリを使うには両手で持ち、落ち着いて集中する必要がある。いつも同時進行で何かをしていて3分でさえ集中したくない自分に気が付いたのは発見だった。

利用意向

利用意向 やや利用したい | 価格 月額300円

- コロナ禍で友達と会ってリフレッシュできない中、くよくよしてしまう時に自分の状態をはかるバロメーターになりそう。
- on timeは、自分の気持ちを切り替えられるし、3パターンのどれかに気持ちが当てはまるのも良かった。
- 顔の疲れ度合いや口角の状態を選択する作業自体が、自分の状況を振り返るのに良い。
- 職場でアプリを導入した場合：嬉しいし使いたいけど、初めて使う場合は体験者のお勧めがないと使わないかもしれない。

改善ポイント

- もっとバリエーションが欲しい。飽きたら使わなくなりそう。リラックス系だけでなく気分が上がるモード、踊っちゃえみたいなモードがあっても良さそう。
- off timeはもう少し簡単にしてほしい。消灯してしまうと、もう一回起き、電気をつけて顔を写すというのが負担。
- 寝る前だけでなく、帰宅後に使えたらもっと使うかもしれない。
- その動作をする意味や効果を解説してほしい。両手で振動を感じることでの効果や、親指をあてる理由等、知りたい。

「me-fullnessアプリ」は **働く女性** の「**疲労度**」を**改善**する

使用回数・頻度が多いと、

「睡眠の質」「体内因子」「ネガティブ感情」

「ありがとう因子」 の改善も期待できる



効果を高めるために、アプリをより多く
使いたくなる/使う設計にすることが重要

徳島市との連携に関して

徳島市役所と連携させていただき、
多くの市役所職員にも、試験に参加いただいた



企業だけでは想像が及ばない地域や住民の課題を踏まえ、
試験デザイン・考察をすることができ、多くのメリットが得られた



**地域・住民の課題解決施策を考える上で、
自治体との連携は非常に重要であるという示唆を得た**



内藤佐和子市長

◇徳島市長コメント◇

『働く女性の活躍推進に関する今回の取り組みは、
市民にとっても意義がある事であり、今後も徳島市と
して様々な団体や企業と積極的に取組んでいきたい』

様々な事業会社・自治体と連携し、me-fullnessアプリ/技術を世の中に散りばめ、より多くの人々の心と体を満たしたい

『疲労・ストレス』ケア

(未病、疾患予防など含む)

『女性の健康』ケア

(PMS、更年期、産前産後)

『子供のストレス』ケア

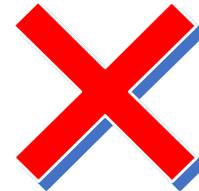
『防災・復興・トラウマ』ケア

などなど...

for 一般消費者

for 従業員

for 地域住民



『well-being』実現に向けた社会実装・外部連携を加速

ご連絡お待ちしております♪

↓ 担当者連絡先 & アプリDLはこちら



※QRコードが読込めない方はこちら※



s_nishikori@po-holdings.co.jp

- もっと知りたい
- 活用を検討したい
- 連携を検討したい
- トライアル・実証試験を検討したい
- その他（アイデアなくても大歓迎）

自治体様、企業様、メディア様、その他の方

♪ どなたでも気軽にご連絡ください♪