

株式会社きゅあも

夫婦・パートナー間の関係強化およびコミュニケーション／
情緒的・物理的サポートスキルトレーニングサービス「ぺあも」を用いた、
女性のウェルビーイング・パフォーマンス向上の実証事業



事業の背景／目的

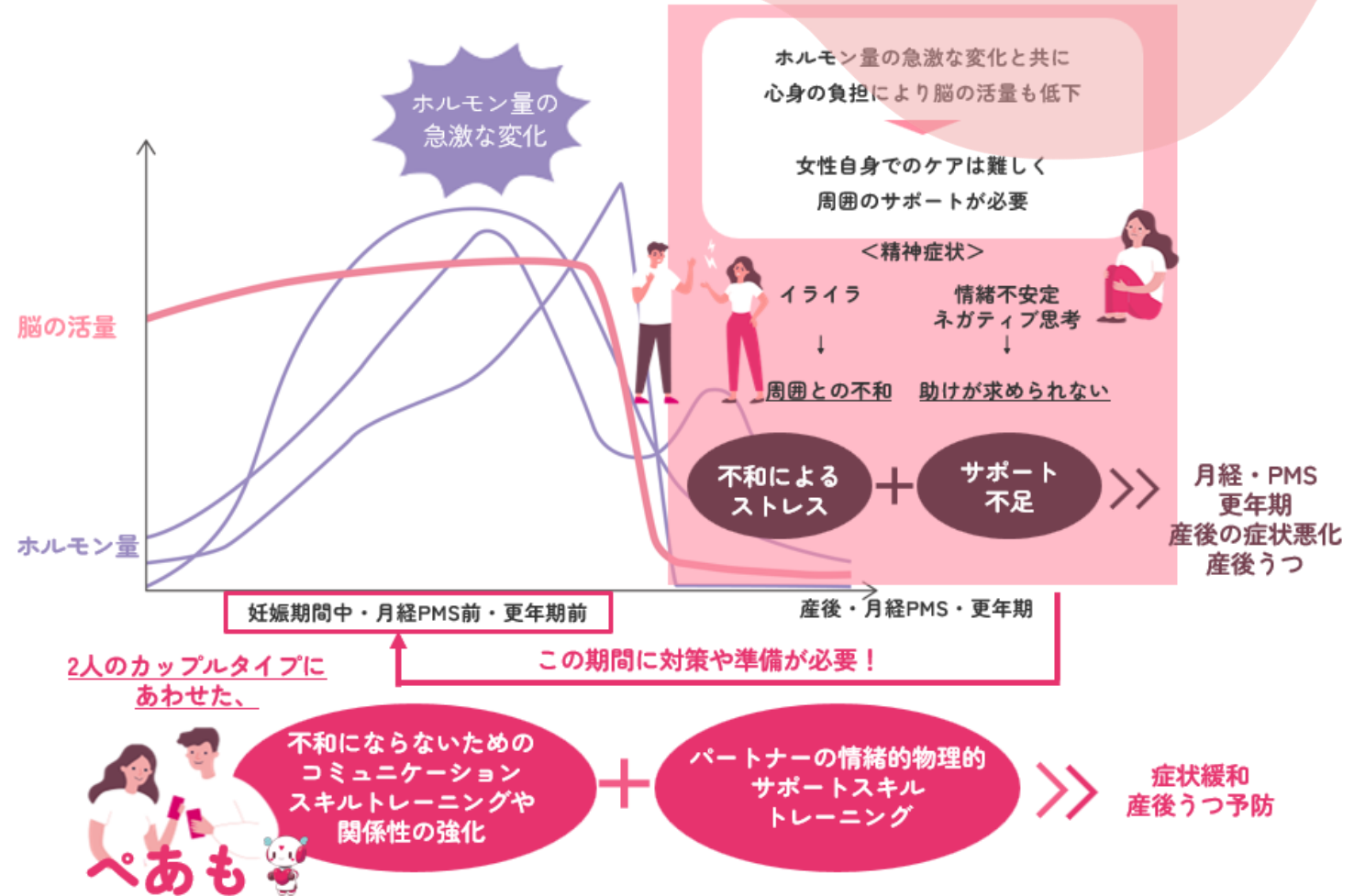
女性はホルモンバランスが大きく変化する、
月経PMS、産後、更年期に身体的にも精神的にも
大きな負担がかかり、サポートが必要な状態にも
関わらず、精神症状によるイライラやネガティブ
思考により不和によるストレスやサポート不足に
なりやすく症状の悪化やメンタル不調になるリス
クが高まります。

そうなる前に「ぺあも」を使用して、
月経・PMS、産後、更年期に必要な

コミュニケーションスキルや

パートナーの情緒的物理的サポートスキルを

トレーニングし事前に準備や対策を行うことで、
女性のウェルビーイング・パフォーマンス向上の
効果があるか検証を行います。



ぺあもサービス紹介



ぺあもは女性がパートナーと一緒に、ホルモンバランスが大きく変化する時期（生理前や生理中、産後、更年期）にむけた過ごし方や、マインドセット、サポート方法等、具体的な準備をサポートするサービスです。

LINE上でキャラクターと会話をしながら、自分たちの夫婦・カップルタイプや状況に合わせた、専門医の科学的根拠に基づいた関係強化及びコミュニケーションスキル／情緒的物理的サポートスキル／産後、月経・PMS、更年期のリテラシーをトレーニングし、具体的準備についての話し合いをサポートします。

また、定期的に専門スタッフがLINE通話での面談を行い、スキル習得や継続を促進します。

キャラクターとゲームを
しながらスキル習得

LINE通話による面談

性格分析や喧嘩分析の判定結果
この結果に合わせて2人に合った

教材冊子。プログラムがすべて完了すると
2人の取り扱い説明書が完成する



実施体制

サービスの開発や実証の実施は専門医や専門家の監修のもと行われました。

またLGBTQ専門家の方にも監修いただきすべての方にご使用いただける設計となっています。

(株)きゅあも／(株)ジャパンイノベーション

Doctor／Expert



奥平忠寛

奥平産婦人科医院院長
産婦人科医



伊藤英樹

伊藤クリニック院長
精神科医



守澤匡平・美也子

臨床心理士
公認心理士



河村哲

(株)きゅあも
代表取締役社長



伊藤友紀菜

(株)ジャパンイノベーション
開発責任者

専門スタッフ(面談を担当)



実証先

産婦人科
クリニック5院

企業5社

その他
個人の希望者等

株式会社きゅあも



mato

LGBTQ専門家
fufu-hug(ふふはぐ)代表

実施項目（産婦人科／企業／個人へモニターを募集し実証を実施）

実施内容

ぺあもサービス実施＋事前事後アンケート回答

①LINEによる1回あたり10～30分のプログラム18回

※14回目以降の知識リテラシー獲得から産後、月経PMS、更年期でプログラムが異なります。

②LINEオンライン通話による30分の面談3回

③プログラム開始前のアンケート回答（約200問）、
全てのプログラム終了後のアンケート回答（約200問）

→夫婦・カップルで週2～3回、2～3か月間で実施

モニター

女性とそのパートナー78組

（そのうち妊婦とそのパートナー39組）

条件

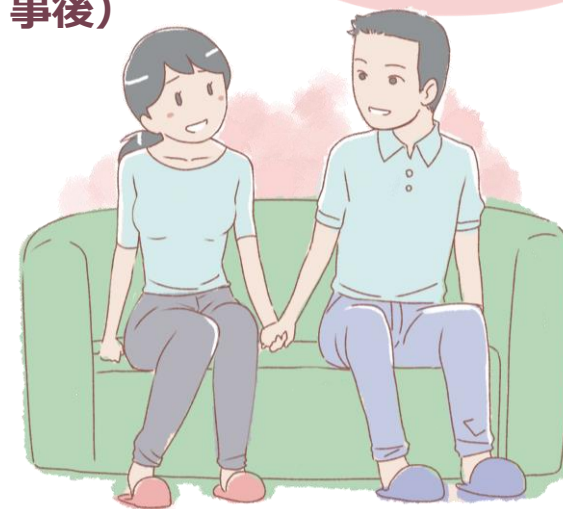
妊娠期間中にプログラムが終了する※妊婦の場合

プログラム中にパートナーと一緒に空間にいる

評価

アンケート（事前・事後）

インタビュー



分析

前後比較可能な女性とパートナー35組の統計解析と集計
（※妊婦も含む）

前後比較可能な妊婦とパートナー14組の統計解析と集計
インタビュー

事業目標

本実証では中期アウトカムに関連があると論文で示されている5つの項目の向上とそれらによる仕事のパフォーマンス向上を定性定量目標とします。

本実証事業目標

パートナーとの関係の改善及び強化

メンタル不調の寛解及び増悪の予防

パートナー情緒的サポート力の向上

パートナー物理的サポート力の向上

女性のコミュニケーションスキルの向上

中期アウトカム

・産後うつ予防

・パートナーの育児への積極的参加

・月経PMS、更年期の症状緩和
・月経PMS、更年期による支障の緩和

・月経やPMS、更年期時のパートナーからの情緒的物理的サポート力の向上

長期アウトカム

産後うつやメンタルヘルス不調予防、パートナーからの支援増加によるキャリアの継続やパフォーマンス向上

月経PMSによる休職退職の減少
昇進辞退の減少

月経PMS時のパフォーマンス向上

働く女性の仕事のパフォーマンス向上

事業目標（定量内容）



定性	定量
パートナーとの関係の改善及び強化	サービス利用前後の ・ 利用者とパートナーの会話時間の増加 ・ 利用者とパートナーの関係満足度の向上
メンタル不調の寛解及び増悪の予防	サービス利用前後の ・ 軽度うつ の寛解率の増加 ・ 軽度うつ の増悪率の減少
パートナーからの情緒的サポート力の向上	サービス利用女性のパートナーの ・ 情緒的表現頻度の増加 ・ 傾聴意識の向上率 ・ 傾聴方法の理解率
パートナー物理的サポート力の向上	サービス利用女性のパートナーの ・ 産後、月経・PMS、更年期に対するリテラシーの向上率 ・ サポート意識の向上率 ・ サポート時間の増加 ・ トラブル時の対応方法理解率
コミュニケーションスキルの向上	サービス利用女性本人の ・ アサーション意識の向上率 ・ アサーション方法の理解率
パフォーマンス向上	サービス利用前後でのWHO-HPQ 共通指標スコアが上昇した女性の割合50%

本事業の成果（女性とパートナー全体サマリー）

女性とパートナー
全体

パートナーとの関係の改善及び強化



- 夫婦関係満足度尺度有意に得点が上昇
- 会話量／質が向上

量：67.1%

質：68.6%

メンタル不調の寛解及び増悪の予防



- うつ病可能性評価尺度有意差なし
- 軽度うつ病判定者

3/4人寛解

パートナー情緒的サポート力の向上



- 傾聴リテラシー有意に得点が上昇
- 話の聴き方が変わる

85.7%

- 愛情や気遣う表現が増加74.3%

パートナー物理的サポート力の向上



- 産後、月経PMS、更年期リテラシーの正答率が有意に上昇
- サポート意識やサポート方法が明確に

91.4%

女性のコミュニケーションスキルの向上



- アサーションリテラシー有意に得点が上昇
- パートナーへ不満や要望が伝えやすくなった80.0%

働く女性の仕事のパフォーマンス向上



- 絶対的プレゼンティズムが改善した女性の割合が50.0%

キャリアの継続/パフォーマンス向上/休職退職の減少/昇進辞退の減少

本事業の成果（パートナーとの関係の改善及び強化）

女性とパートナー
全体

- ✓ 統計的に有意にパートナーとの関係満足度が向上
- ✓ コミュニケーションの量だけでなく、質が向上したユーザーが70%

関係性の向上

夫婦関係満足度尺度の得点をペアも使用前後で比較（n=70）



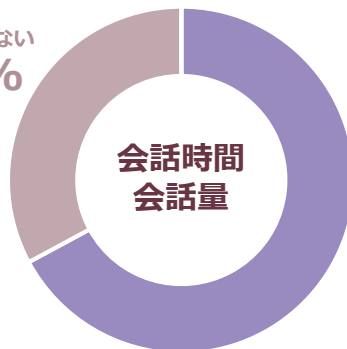
統計的に**有意**に得点が**上昇**



コミュニケーション量や時間の向上

（n=70）

あまり変わらない
32.9%



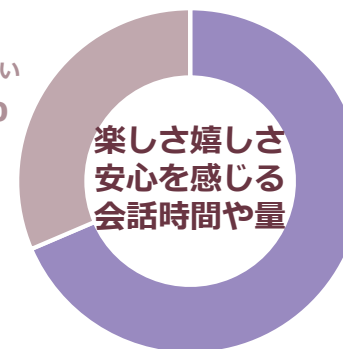
かなり増えた+やや増えた
67.1%



コミュニケーションの質の向上

（n=70）

あまり変わらない
31.4%

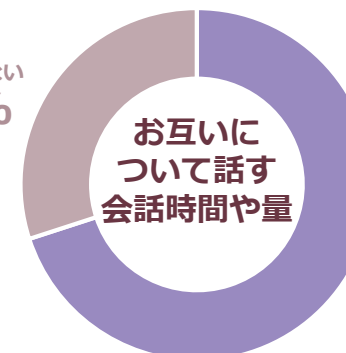


楽しさ嬉しさ
安心を感じる
会話時間や量
かなり増えた+やや増えた
68.6%



（n=70）

あまり変わらない
30.0%



お互いについて話す
会話時間や量
かなり増えた+やや増えた
70.0%



本事業の成果（メンタル不調の寛解及び増悪の予防）

- ✓ 増悪したユーザーはいなかった
- ✓ 使用前軽度うつ病判定だった女性4名のうち3名がうつ病の可能性なしへと寛解した

| うつ病のリスク

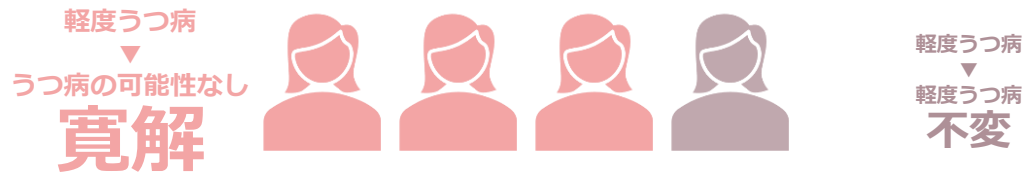
うつ病スクリーニングテストの得点をペあも使用前後で比較（n=70）

➡ 統計的な有意差なし

| メンタル不調の寛解及び増悪の予防

ペあも使用前軽度うつ病の女性4名中3名がペあも使用后うつ病の可能性なしへと寛解

また、1名が軽度うつ病から不変で増悪が予防された



ペあも使用前軽度うつ病の男性5名中3名がペあも使用后うつ病の可能性なしへと寛解

また、2名が軽度うつ病から不変で増悪が予防された



本事業の成果（パートナーからの情緒的サポート力の向上）

女性とパートナー
全体

- ✓ 統計的に有意にパートナーの情緒的サポートスキルが向上
- ✓ 話を聴く際の意識や聴き方が変わったパートナーが80%以上
- ✓ パートナーからの愛情表現や気遣う表現が増えた女性が70%以上

パートナーの情緒的サポートスキル向上

パートナーからの愛情表現や気遣う表現が増加

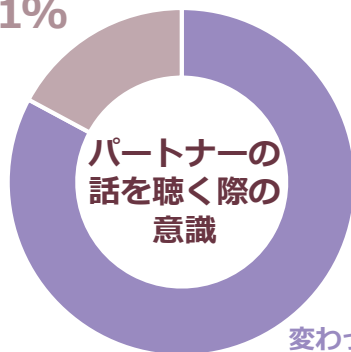
パートナーの傾聴リテラシーの得点をペアも使用前後で比較（n=35）

➡ 統計的に有意に得点が上昇



パートナーの話を聴く際の意識や聴き方が変わる

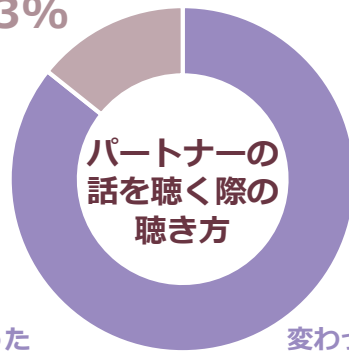
全く変わらない
あまり変わらない
17.1%



変わった+少し変わった

82.9%

全く変わらない
あまり変わらない
14.3%



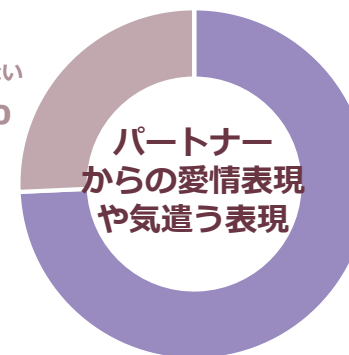
変わった+少し変わった

85.7%

株式会社きゅあも

（n=35）

あまり変わらない
25.7%



かなり増えた+やや増えた
74.3%



本事業の成果（パートナーの物理的サポート力の向上）

女性とパートナー
全体

- ✓ 統計的に有意にパートナーの物理的サポートスキルが向上
- ✓ 物理的サポート意識が高まったパートナーが90%以上
- ✓ 物理的サポート方法が明確になったパートナーが90%以上

パートナーの物理的サポートスキル向上

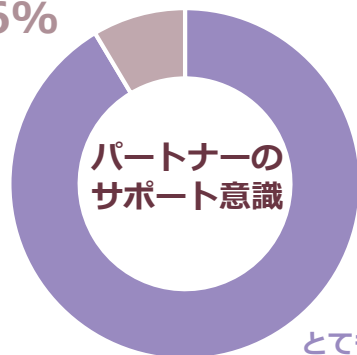
パートナーの産後ケア,月経PMS,更年期リテラシーの正答率を
ペアも使用前後で比較（n=35）

➡ 統計的に**有意**に得点が**上昇**



サポート意識が高まる

全く変わらない
あまり変わらない
8.6%



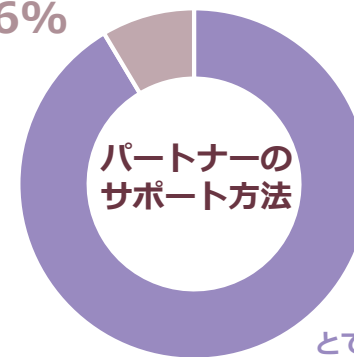
とても高まった+やや高まった

91.4%



サポート方法が明確になる

全く変わらない
あまり変わらない
8.6%



とても明確になった+やや明確になった

91.4%



本事業の成果（女性のコミュニケーションスキルの向上）

女性とパートナー
全体

- ✓ 統計的に有意に女性のコミュニケーションスキルが向上
- ✓ パートナーへ不満や要望を伝える際の意識や伝え方が変わった女性が80%以上
- ✓ パートナーへ不満や要望を伝えやすくなった女性が80%以上

女性のコミュニケーションスキルの向上

パートナーへ不満や要望を伝えやすくなる

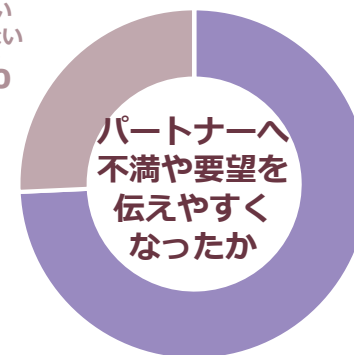
女性のアサーションリテラシーの得点をペアも使用前後で比較（n=35）

➡ 統計的に有意に得点が上昇



全く変わらない
あまり変わらない
20.0%

（n=35）



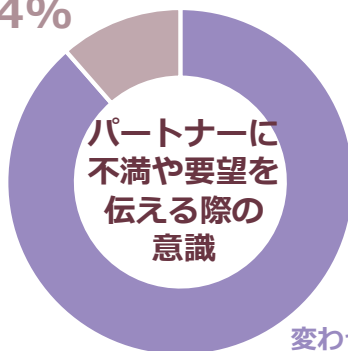
伝えやすくなった+少し伝えやすくなった

80.0%



パートナーに不満や要望を伝える際の意識や伝え方が変わる

全く変わらない
あまり変わらない
11.4%（n=35）

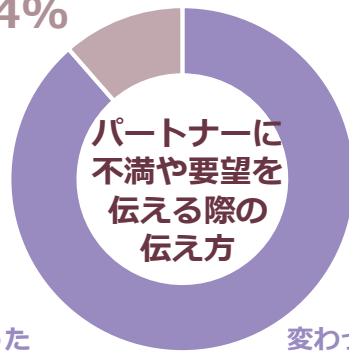


変わった+少し変わった

88.6%



全く変わらない
あまり変わらない
11.4%（n=35）



変わった+少し変わった

88.6%



本事業の成果（女性のパフォーマンス向上）

女性とパートナー
全体

✓ 絶対的プレゼンティーズムが改善した女性の割合が50%

女性のプレゼンティーズムが改善



女性のWHO-HPQ共通指標のスコアをぺあも使用前後で比較（n=20）

		事前	事後
絶対的プレゼンティーズム	平均値	61.50	65.00
	中央値	60.00	65.00
	改善した人数とその割合	10人（50.0%）	
相対的プレゼンティーズム	平均値	1.03	1.04
	中央値	1.00	1.00
	改善した人数とその割合	7人（35.0%）	

絶対的プレゼンティーズム…過去4週間の総合的なパフォーマンスを評価

相対的プレゼンティーズム…絶対的プレゼンティーズムを似た仕事の勤務者のパフォーマンスのスコアで割ったもの

健康リスクとの相関分析においては絶対的プレゼンティーズムを、損失コストを計算する場合には相対的プレゼンティーズムを使用するのが通例

本事業の成果（妊婦とパートナー全体サマリー）

妊婦とパートナー

パートナーとの関係の改善及び強化



- 夫婦関係満足度尺度有意に得点が上昇
 - 会話量／質が向上
- 量：71.4%
- 質：75.0%

メンタル不調の寛解及び増悪の予防



- うつ病可能性評価尺度有意に得点が減少
 - 産後の不安が減少
- 92.9%

パートナー情緒的サポート力の向上



- 傾聴リテラシー有意に得点が上昇
 - 話の聴き方が変わる
- 92.9%
- 愛情や気遣う表現が78.6%増加

パートナー物理的サポート力の向上



- サポート意識やサポート方法が明確になった
- 92.9%
- 産後の準備が進んだ
- 89.3%

女性のコミュニケーションスキルの向上



- アサーションリテラシー有意に得点が上昇
 - パートナーへ不満や要望が伝えやすくなった
- 85.7%

産後うつの予防やパートナーの育児への積極的参加

本事業の成果（パートナーとの関係の改善及び強化）

妊婦とパートナー

- ✓ 統計的に有意にパートナーとの関係満足度が向上
- ✓ コミュニケーションの量や時間が増加したユーザーが70%以上
- ✓ コミュニケーションの質が改善したユーザーが70%以上

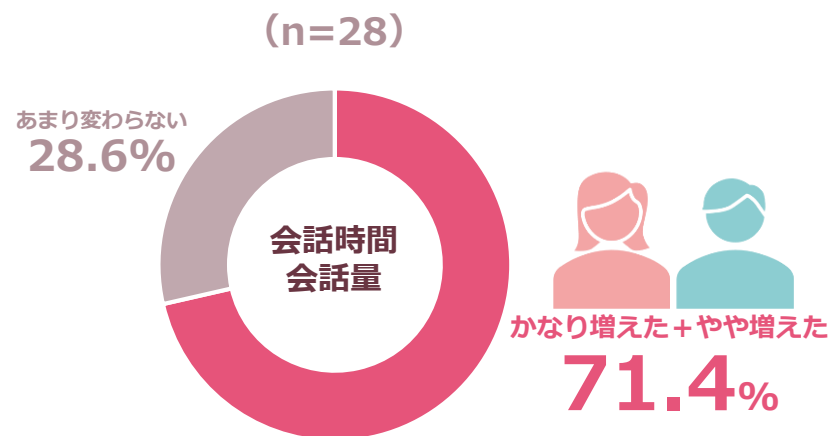
関係性の向上

夫婦関係満足度尺度の得点をペアも使用前後で比較（n=28）

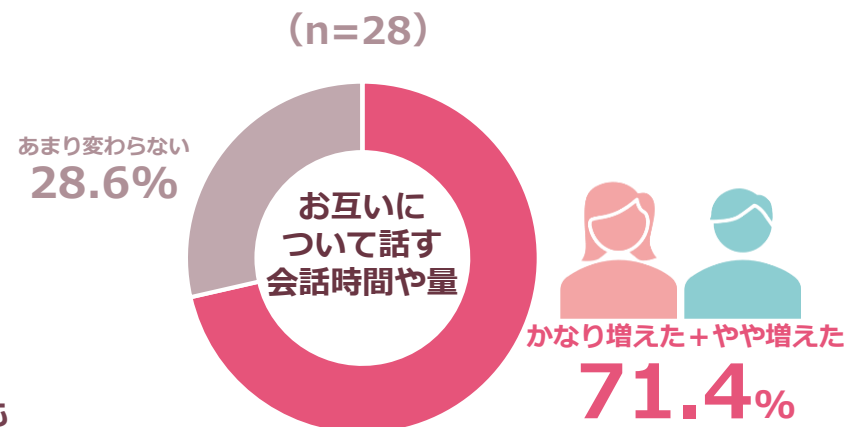
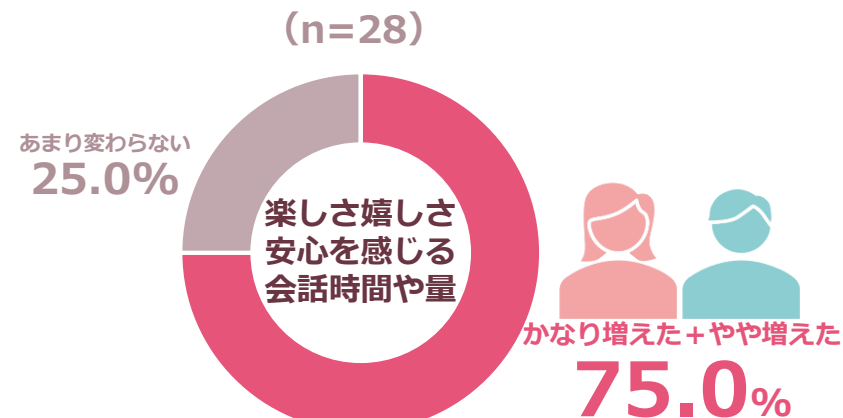
➡ 統計的に有意に得点が上昇



コミュニケーション量や時間の向上



コミュニケーションの質の向上



本事業の成果（メンタル不調の寛解及び増悪の予防）

妊婦とパートナー

- ✓ 統計的に有意にうつ病の可能性のスコアが低下した
- ✓ 産後の不安が減った妊婦が90%以上

| うつ病のリスクの低下

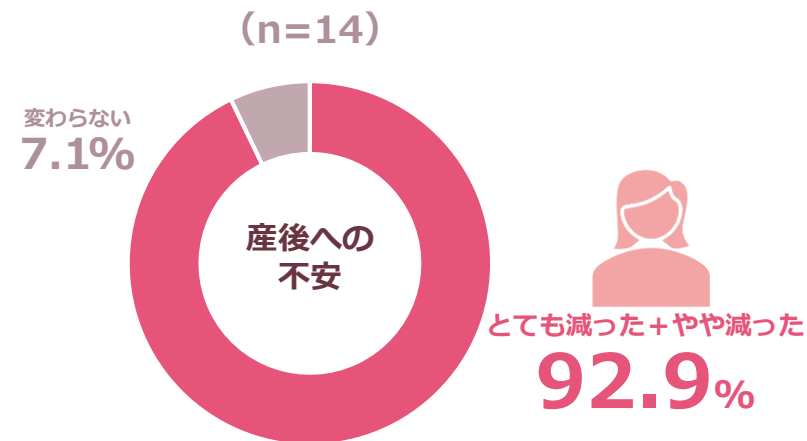
うつ病スクリーニングテストの得点をペアも使用前後で比較（n=13）

➡ 統計的に有意に得点が減少

※産後に回答したユーザー1名の結果を削除



| 産後の不安が減少



本事業の成果（パートナーからの情緒的サポート力の向上）

妊婦とパートナー

- ✓ 統計的に有意にパートナーの情緒的サポートスキルが向上
- ✓ 話を聴く際の聴き方が変わったパートナーが90%以上
- ✓ パートナーからの愛情表現や気遣う表現が増えた女性が80%近く

パートナーの情緒的サポートスキル向上

パートナーからの愛情表現や気遣う表現が増加

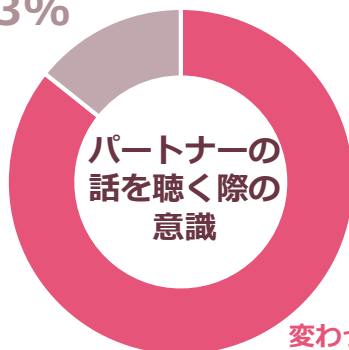
パートナーの傾聴リテラシーの得点をペアも使用前後で比較（n=14）

➡ 統計的に有意に得点が上昇



パートナーの話を聴く際の意識や聴き方が変わる

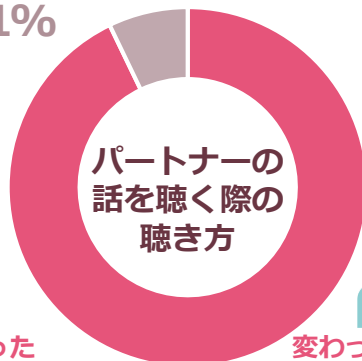
全く変わらない
あまり変わらない
14.3%



変わった+少し変わった

85.7%

全く変わらない
あまり変わらない
7.1%



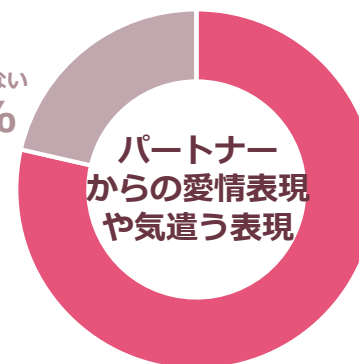
変わった+少し変わった

92.9%

株式会社きゅあも

（n=14）

あまり変わらない
21.4%



かなり増えた+やや増えた
78.6%

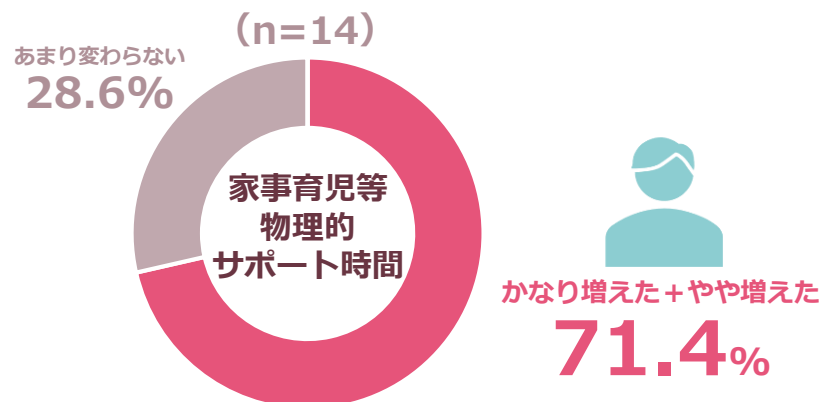


本事業の成果（パートナーの物理的サポート力の向上）

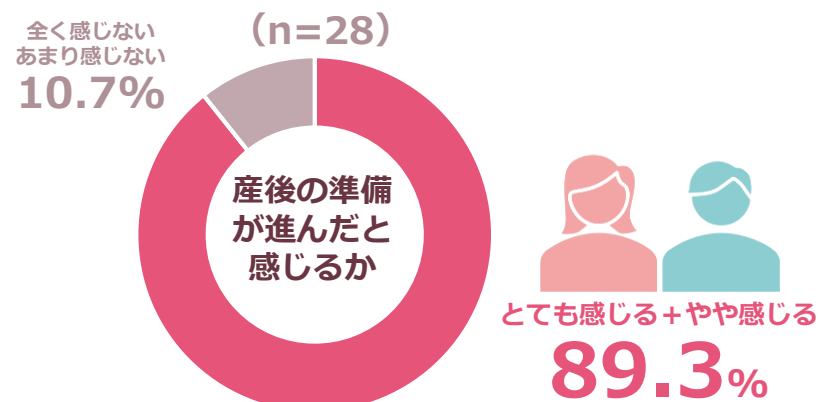
妊婦とパートナー

- ✓ パートナーからの家事育児等の物理的サポート時間が増えた妊婦が70%以上
- ✓ 産後の準備が進んだと感じた妊婦とパートナーが90%近く
- ✓ 産後の家事育児／ケア等物理的サポート意識が高まりサポート方法が明確になったパートナーが90%以上

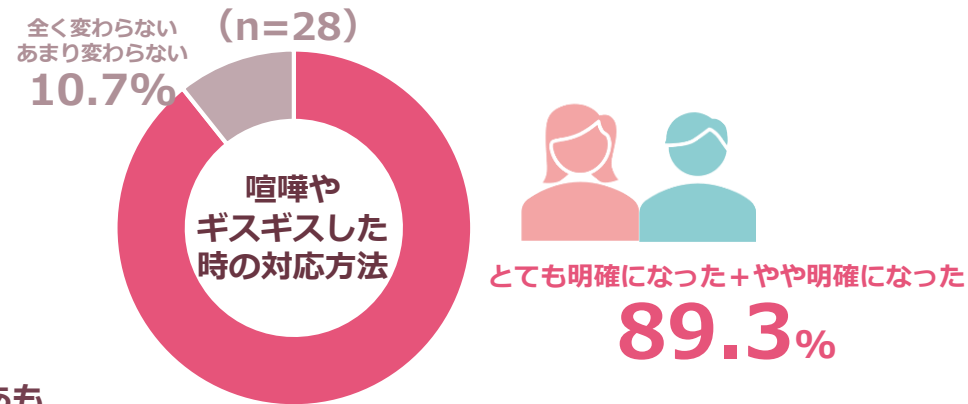
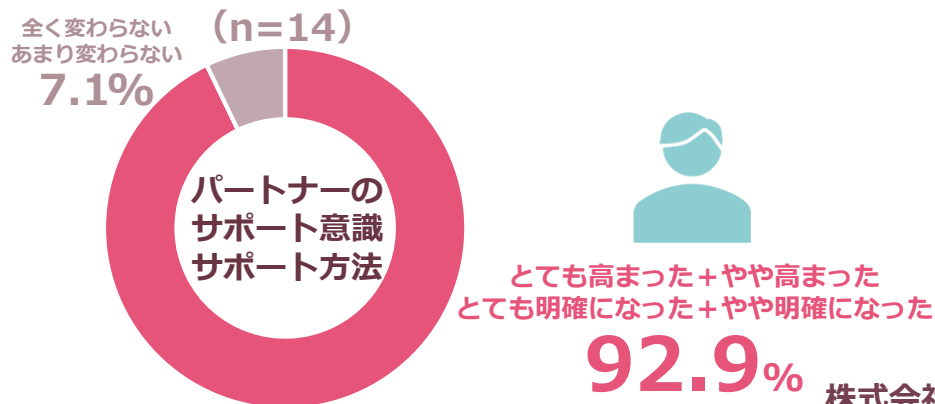
家事育児等の物理的サポート時間が増加



産後の準備が進む



サポート意識が高まるサポート方法が明確になる | 喧嘩やギスギスした時の対応方法が明確になる



本事業の成果（女性のコミュニケーションスキルの向上）

妊婦とパートナー

- ✓ 統計的に有意に女性のコミュニケーションスキルが向上
- ✓ パートナーへ不満や要望を伝える際の意識や伝え方が変わった女性が80%以上
- ✓ パートナーへ不満や要望を伝えやすくなった女性が80%以上

女性のコミュニケーションスキルの向上

パートナーへ不満や要望を伝えやすくなる

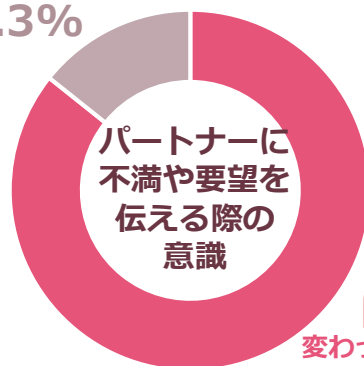
女性のアサーションリテラシーの得点をへあも使用前後で比較（n=14）

➡ 統計的に有意に得点が上昇



パートナーに不満や要望を伝える際の意識や伝え方が変わる

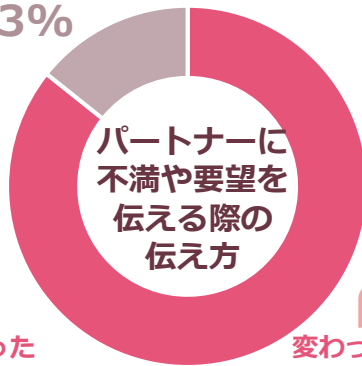
全く変わらない
あまり変わらない
14.3% (n=14)



変った+少し変った

85.7%

全く変わらない
あまり変わらない
14.3% (n=14)

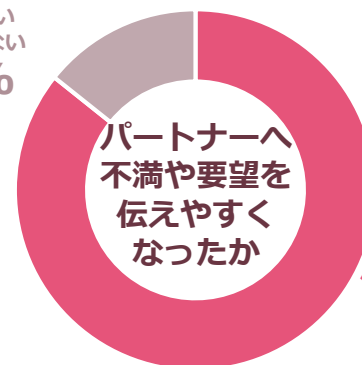


変った+少し変った

85.7%

株式会社きゅあも

全く変わらない
あまり変わらない
14.3% (n=14)



伝えやすくなった+少し伝えやすくなった

85.7%

本事業の成果（定性）

Ⅰ ペあもを使用したカップルへのインタビュー①



いつもは気の強い妻が、産後にメンタルが不安定になって、夜中に「1人ではいられないから助けてほしい」って。
ペあもでホルモンバランスのこと知らなかったらそのまま寝続けていたと思うし、
知っていたからこそ心の準備ができていて、対応できた。



プログラムを通して、自分の意見ってもっと伝えてもいいんだと思えたので、辛いって言えました。
産後の不調も学んだ通りホルモンバランスのせいなんだ、自分のせいじゃないんだと思えて楽になった。



自分の言い方がきつかったり、それまで喧嘩が多かったんですけど、ペあもで伝え方や聴き方を学んで、
いざ喧嘩しそうになったら「ペあもペあも！」って言うとお互いハッと思い出すみたいな。
魔法の言葉みたいになってます笑

本事業の成果（定性）

Ⅰ ペあもを使用したカップルへのインタビュー②



ペあもをやってみて、夫婦間の雰囲気柔らかくなったというか、旦那は言わなくても察してくれるようになったし、逆に私も相手の考えていることがとても分かるようになった。



もともとやってくれる方だったとは思うけど、ペあも以降配慮が増しているように感じる。旦那のおかげで出産前はのびのび過ごせて、産後は一緒に頑張ろうねって、すごく安心して迎えることができます。



ペあもがなかったら、旦那はここまで育児に積極的になれていなかったかもかもしれないと思う。
今は赤ちゃんのことに気になるところがあると調べてくれたり、ちゃんとパパになろうとしてるんだなって思えて、本当に嬉しいです。

本事業の成果（定性）

Ⅰ ペあもを使用したカップルへのインタビュー③



ペあものプログラムで義両親との関わり方を決めるプログラムがあったので、
僕たちと両親のグループラインを作りました。そのすぐ後に陣痛がきて、、笑
スムーズに連絡も取り合えたし、妻と妻の両親とのやりとりを僕も見れたのが良かったです。



プログラムで家事のレベルを下げてでも睡眠時間を確保しようって教えてもらったのは、
すごく気が楽になりました。子供と自分たちの身体を優先にしているんだ、育児に慣れたら家のことは見直せばいいんだって、そういう心掛けでいようねって話し合えたのはとても楽です。

本事業の課題と対応策

Ⅰ プログラムスキーム

<課題>

オンライン心理療法プログラムの離脱率は50～75%といわれており、プログラム中に離脱したユーザーは約18%であったため、夫婦やカップル2人で週2～3回3か月間という、負荷が高いプログラム内容の割には離脱が少ない結果になったが、事前アンケート回答後、プログラムが始まる前の面談で離脱するユーザーが20%おり、プログラムの動機づけとなる面談がプログラム参加のハードルを上げてしまっていた。

<対応策>

簡単なプログラムを実施してもらってから、初回の面談を行い動機づけを行ったほうが参加ハードルは下がる

Ⅱ プログラム内容

<課題>

サービスを受ける上でどういった負荷があったのかを聞くアンケートで、「内容の難しさ」が最も多く、インタビューにて詳細をユーザーに聞くと、内容というよりも、そもそも文字量が多く、仕事の後等疲れている時に中々頭に入りにくいという意見が多かった。

<対応策>

プログラム中に図や動画を増やす

今後の展望

- ① 今回のサービス使用前後の比較をした実証にて産後うつ予防や産後のパートナーの育児への積極的参加へつながる可能性が示されたため、使用群未使用群との比較対照実験を行い規模を大きくして実証を行っていく予定です。
- ② また、産後うつや産後の症状緩和だけでなく、少子化対策としての効果検証を行い中長期的に「離婚率」や「1人目から2人目の出生率」等のデータを取得していく予定です。
- ③ 不妊治療プログラムを追加し、不妊治療をしている夫婦やカップルの良好なパートナーシップの構築をサポートします。

▼お問い合わせ先

ご興味のある、自治体様、産婦人科様、企業様いらっしゃいましたら、ぜひお声がけいただけましたら幸いです。



会社概要



＜設立＞

2023年6月2日

＜本社所在地＞

沖縄県島尻郡伊平屋村字我喜屋217-27
伊平屋村産業連携拠点センター

＜代表者＞

代表取締役 河村 哲

＜資本金/資本準備金合計＞

1,000万円

▼ホームページ



▼お問い合わせ先

