

令和6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

**「考え方のくせ」を変えるプログラムの実践で  
女性特有の不調とうまく付き合えるようになることをサポート**

最終報告書

ライオン株式会社

©2025 CoCoRe LION



# 事業概要と目的

## ① ヘルスケアセミナーの提供

目的：

男性を含む、従業員全体の「女性特有の不調」に関するリテラシーレベルの底上げにより、

- ・ 自分の不調に気づきケア方法を正しく選択できることによる、生産性低下を防ぐ
- ・ 周りの不調に気づき理解・助言できることによる、労働環境の円滑化を図る



## ② 「考え方のくせ」を変えることで不調と上手く付き合うためのwebアプリ『CoCoRe（ココリー）』の提供

目的：

実際にPMSや更年期など、女性特有の不調を抱える従業員への“**心理学的アプローチ＝「考え方のくせ」を変える**”ことによる、不調への心理的負担感の低減とその結果として労働生産性や幸福度の向上を目指す



## ③ ①②の結果についてのレポートニング

## 事業設計の背景

女性従業員**約8割**が月経に伴う症状や更年期などの不調で悩んだ経験があり、**6割以上が今も悩みを抱えている\***。特に、イライラや落ち込み、集中力の低下、不眠、情緒不安などの**精神的な不調は仕事への影響が非常に大きい**一方で**未だ効果的な解決策がない**ことが大きな課題。

\*ライオン女性社員463名へのアンケート（2022年）

不調の要因は女性ホルモンの影響といった「**生物学的要因**」だけでなく、家庭環境・職場環境といった「**社会的要因**」と、**個人の持つ気質・ストレス耐性**といった「**心理学的要因**」が複雑に絡み合っている（BPSモデル）。その中でも心理学的要因を焦点に当てたフェムテックは非常に少ない。

### 本事業のミッション・目的

上記背景も含めて、**従業員のヘルスケアリテラシーを向上**すること。

「心理学的要因」に焦点を当て、**不調との向き合い方・付き合い方を変える**ソリューションを提供すること。

# CoCoRe (ココリー) について

- “考え方のくせ”を変えるための**心理療法**「Acceptance and Commitment Therapy (アクセプタンス&コミットメントセラピー) ※」 通称「ACT」の考え方を取り入れた様々なプログラムを、その日の目標や心の状態、**ユーザーの状態に合わせておすすめ**。
- イライラ、落ち込み、不安、更年期、妊娠・育児など、20個の項目から、様々なセルフケアコンテンツを選ぶことも可能。コンテンツはACTだけではなく、呼吸法などの**リラクゼーションコンテンツ**や**セルフケア動画**、**記事**など約200種類を提供。すべてのコンテンツは専門家が監修。
- “自分の「心の花」を育てる”という**優しく温かな世界観**で無理なく楽しく習慣化

※ 生きていく中で避けることのできない苦しみを受け入れながら (アクセプタンス) 自分の人生を豊かにする大切なことに向かって行動していく (コミットメント) 心理療法

心のモヤモヤをトキメキに

あなたの心に寄り添い  
“考え方のくせ”を変えるアプリ  
「ココリー」

CoCoRe



今日もログイン  
ありがとうございます

しょうぼりさん

漢方では、食物を丸ごと食べる「一物全体」が体にいい、と言われてます。イワシは丸ごと食べられるので、疲れたときにちょうどいいかもしれません。

「今日大切にしたいこと」を選択しましょう

- 自分にやさしくする
- 月経前・中の自分をいたわる
- ゆったりとした時間を過ごす
- 穏やかな心で過ごす
- 恋愛に振り回されない自分になる
- 人とかかわりについて考える
- 無理せず過ごす
- 今日やるべきことをやる
- 身近な人にやさしくする
- ポジティブなことに目を向ける

今日のあなたに  
おすすめのウォータリング

- 自分の価値に気づいていないあなたへ 13:20 >
- 孤独と友達になる 15:45 >
- 簡単にリフレッシュできる 3呼吸 03:54 >

あなたにピッタリのコンテンツをお知らせする為に定期的なチェックや記録の更新がオススメです

次の月経予定は 6月25日 月経がきた

心のしなやかさチェック

探す

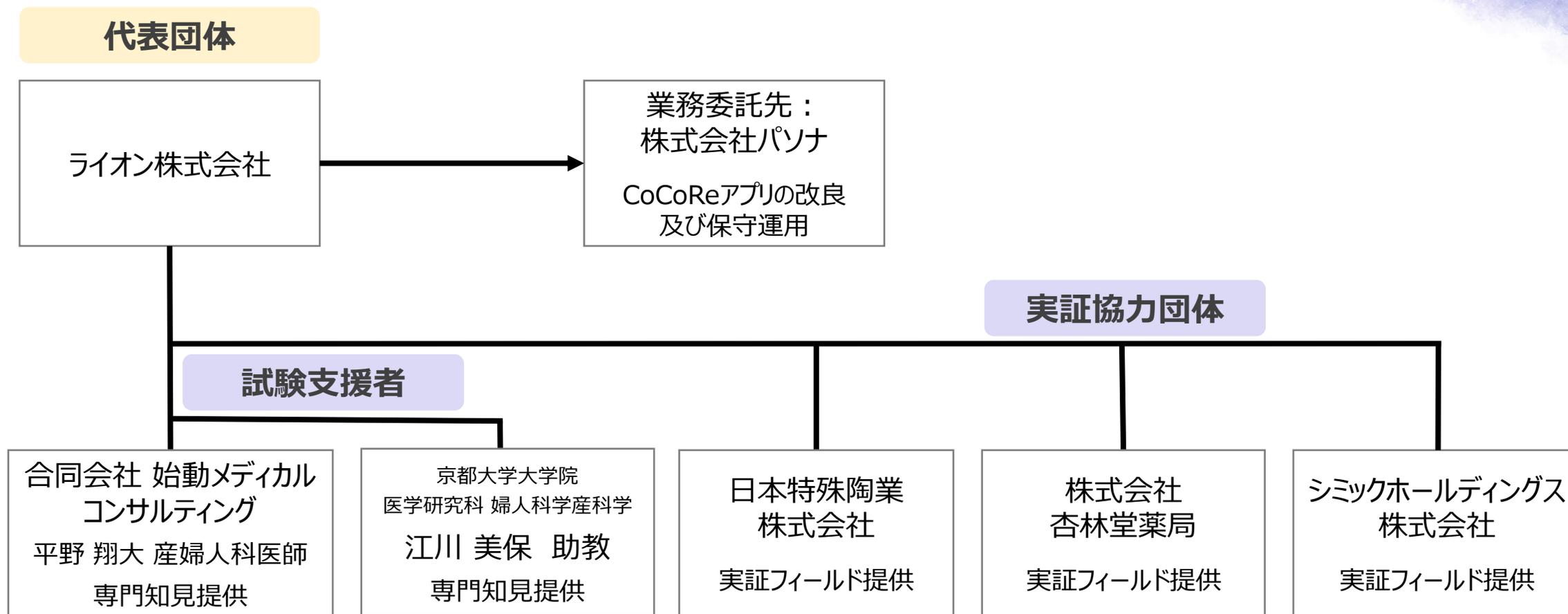
ACTに基づく  
考え方のくせを変えるトレーニング >

※ ACTとはアクセプタンス&コミットメントセラピーという心理学です。

悩み・目的から探す

- PMS・月経
- イライラ
- 落ち込み
- 不安
- 睡眠
- 自信・自己肯定感
- 食べ過ぎ
- やる気
- 人間関係
- 恋愛・パートナーシップ
- ストレス
- 身体の不調
- 妊娠・育児
- 更年期
- リラクセス
- 人生を楽しむ
- 短時間ケア
- ながらケア
- リラクゼーション法によるケア

# 実施体制



敬称略

# 検証のスケジュール

実施項目		2024年						2025年	
		7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
ヘルスケア セミナー	セミナー設計（内容、セミナー事後アンケートなど）	→							
	聴講者募集		→						
	セミナー実施		→						
	事後アンケート		→						
CoCoRe アプリを用 いた介入	Webアプリの企業利用向け改良	→							
	試験設計（内容、アンケートなど）	→							
	被験者募集		→						
	介入（12週間のアプリ利用、事前・中間・事後アンケート取得）			→					
	参加企業導入担当者へのアンケート準備と実施							→	
	データ解析／アンケート結果集計・解析・考察					→			→

# 実施項目・目標

## 実施項目① ヘルスケアセミナー

対象：企業で働く従業員（性別問わず）

内容：「フェムテック」の紹介を通じ、女性の健康課題とそのケア方法を講義するショート動画（各社の要望に合わせて10～30分）を従業員にメール・社内通知などにて視聴案内し、セミナー後にwebでアンケートを取得。

公開期間：2～3週間程度

目標：

項目	目標
検証参加企業数	3社
セミナー参加者	計150名
アンケートへの回答率	40%以上
セミナーへの満足者割合	80%以上
セミナー理解者割合	80%以上
ヘルスリテラシー向上者割合	80%以上
ヘルスケア行動への意欲向上者割合	80%以上

世界が注目！！  
**フェムテック (femtech) ってなに！？**  
 ～10分で学ぶ、女性のカラダ・ココロの悩みとケア方法～

©2024 CoCoRe Lion Corporation 

### メンタルヘルス

©2024 CoCoRe Lion Corporation

約95%の人が何らかの症状を感じていると回答！！

#### **PMS（月経前症候群） / PMDD（月経前不快気分障害）**

症状： 月経前3～10日続く**身体的症状**（頭痛、腹痛など）あるいは**精神的症状**（イライラ、落ち込み、不安など）で月経開始とともに軽快・消失する。**PMS**の諸症状のうち**精神的症状が主で強い場合はPMDD**という症状。

解決方法：薬（低用量ピル、選択的セロトニン再吸収阻害剤など）、生活習慣改善など

日本産科婦人科会HP参照

PICK UP **CoCoRe**

心理療法（ACT）に基づくプログラムで、**PMS・更年期や妊娠育児に関わるイライラや落ち込み、集中力の低下**などの心のモヤモヤとうまく付き合う方法を身に付けていく。

心のモヤモヤをトキメキに

あなたの心に寄り添い  
 “考え方のしせ”を変えるアプリ  
 「ココリー」

**CoCoRe**



**30日間980円の本アプリを無料で約3か月利用してみませんか？**  
 さらに、12週間ケアを続けてくれたら**Amazonギフトカードをプレゼント！**  
 ご興味のある方は**動画②（約6分）**をぜひご覧ください！

# 実施項目・目標

## 実施項目② CoCoRe（ココリー）アプリを使ったセルフケア

対象：企業で働く従業員（女性のみ）

内容：CoCoReアプリの提供する、「考え方のくせ」を変えるための認知行動療法（ACT）に基づく音声ガイドコンテンツを「週3日以上」利用してもらい、介入の前後でwebアンケートを取得。

期間：12週間

目標：

項目	目標
検証参加者（女性従業員）	各社50名以上
PMS-8スコア改善者*の割合	50%以上
SMIスコア改善者*の割合	50%以上
AAQ II（7項目版）スコア改善者*割合	50%以上
主観的幸福感尺度の向上者の割合	20%以上
協調的幸福感尺度の向上者の割合	20%以上
労働生産性（WHO-HPQ）のスコア改善者*の割合	20%以上

※各項目の詳細は次ページ以降に記載

\*：僅かでも評点の改善が見られた人をスコア改善者と定義しており、必ずしも各症状が臨床的な改善したことを示す訳ではありません。

# 実施項目・目標

## 実施項目全体

対象者：各企業の健康経営サービス導入に関わる部門のうち、導入決定権を持っている方もしくはそれに準ずる方

内容：本事業「ヘルスケアセミナー＋CoCoReアプリ＋結果レポート」を一連の事業提案とし、本事業をテスト導入していただいたことによる満足度や社内に変化、導入意向などに関するwebアンケート取得。

目標：

項目	目標
実施満足度	7段階評価 にて Top 2 : 1/3社以上
継続導入意向	7段階評価 にて Top 2 : 1/3社以上

# 目標に対する成果：ヘルスケアセミナー

項目	目標	実績			達成	補足情報	
検証参加企業数	3社	3社	杏林堂薬局様	日本特殊陶業様	シミック様	○	参加者：20代～50代
本検証案内人数	—	約19,000名 女性:約8,300名	約5,900名 女性:約4,130名	8,185名 女性:1,321名	約5,000名 女性:約2,800名		杏林堂：自社アプリ&店舗案内 他2社：社内へのメール案内
セミナー参加者※	計150名	400回	81／視聴回数 (16日間公開)	166／視聴回数 (20日間公開)	153／視聴回数 (20日間公開)	○	日特：平野医師による30分セミナー 他：松木による10分セミナー
アンケートへの回答率	40%以上	38%	41%	43%	29%	△	1人1回視聴したものと、アンケート回答割合を計算
セミナーへの満足者割合	80%以上	83%	76%	79%	95%	○	日本特殊陶業：5段階評価 他2社：10段階評価で評価し、 2点以上もしくは6以上を選択した割合として算出
セミナー理解者割合	80%以上	88%	82%	85%	98%	○	
ヘルスリテラシー向上者割合	80%以上	82%	76%	86%	84%	○	
ヘルスケア行動への意欲向上者割合	80%以上	84%	91%	76%	86%	○	

※ 各社の要望も取り入れたため、セミナー時間や講師が異なる。3社とも動画配信を希望のため、参加者は視聴回数で集計。

▶ 参加された従業員様は、半数以上がフェムテックに対して明るくなく、ほとんどが何らかの不調を抱えていたため、短時間のセミナーであっても多くの方のリテラシーレベルやヘルスケア行動への意欲が向上し、かつ満足度も高かったものとする。また、男性の興味関心も引く目的で「フェムテック」市場やサービス・製品の紹介を通じて女性の健康課題を紹介した点、動画配信だった点が目標視聴人数達成に貢献したものとする。

## 目標に対する成果：CoCoReアプリを使ったセルフケア

項目	目標	実績			達成
企業名		杏林堂薬局様	日本特殊陶業様	シミック様	
参加申し込み者数	60名	61名 ※61名で申し込み締め切り	65名 ※65名で申し込み締め切り	62名 ※62名で申し込み締め切り	○
アプリ登録者数 = 検証参加者数	各社50名以上	54名	53名	53名	○
終了時までの検証参加者数 (途中離脱者数)	各社40名以上	47名 (7名)	43名 (10名)	40名 (13名)	○
終了時までの参加者の年代 (人数)	20代	15	9	10	
	30代	17	15	15	
	40代	11	14	10	
	50代	4	5	5	
不調の生活影響度 (人数) 高：かなり影響がある/影響がある 低：あってもほぼ影響なし/全く問題にならない	高	22	19	19	
	低	25	24	21	

- ▶ 従業員様の参加意欲は高く、比較的速やかに申し込み定員に到達。申し込みの主な理由は、①現在悩んでいるPMS、更年期のケア。②自分を知りたい、知識を増やしたいなどリテラシーレベル向上。③メンタル面の安定のため、考え方のくせを変えたい。であり、多くの参加者が女性特有の不調を何かしら抱えていた。参加者の約半数が不調の生活影響度が「かなり影響がある」「影響がある」と回答。
- ▶ 継続理由として、不調の改善やヘルスケア知識の向上、考え方のくせを変えたいという理由のほかに、謝礼というインセンティブが効果的に働いていることが分かった。

# 目標に対する成果：CoCoReアプリを使ったセルフケア

項目	目標	実績				達成
		企業名	3社平均	杏林堂薬局様	日本特殊陶業様	
PMS-8スコア改善者の割合	50%以上	<b>61%</b> (64/105名)	63% (25/40名)	54% (19/35名)	67% (20/30名)	○
SMIスコア改善者の割合	50%以上	<b>52%</b> (62/120名)	59% (27/46名)	50% (20/40名)	44% (15/34名)	○
AAQ II（7項目版）スコア改善者割合	50%以上	<b>51%</b> (60/118名)	43% (18/42名)	51% (21/40名)	53% (21/36名)	○
主観的幸福尺度の向上者の割合	20%以上	<b>55%</b> (65/118名)	69% (29/42名)	50% (20/40名)	44% (16/36名)	○
協調的幸福尺度の向上者の割合	20%以上	<b>73%</b> (86/118名)	79% (33/42名)	70% (28/40名)	69% (25/36名)	○
WHO-HPQスコア改善者の割合 (絶対的プレゼンティーズム)	20%以上	<b>53%</b> (66/125名)	55% (24/44名)	49% (20/41名)	56% (22/39名)	○

※各項目の集計対象者は、利用前・利用後ともに該当項目の回答がある参加者。

- ▶ 利用前と利用後でのスコアの改善・向上があった参加者の割合を目標値として設定。**すべての項目において目標値を達成した。**中でも**協調的幸福度の向上者の割合は高かった。**

# CoCoReアプリ利用前後の各スコアの変化

アプリ利用前と利用後の各スコアを比較し、向上・改善した利用者の割合と平均値の変化をそれぞれ算出

**PMS-8** : **PMSの負担感**を測定する尺度。「あなたの普段の月経開始前の症状についてお伺いいたします。普段あなたには、月経前に始まり（直前～2週間前まで）月経が始まると数日で消失する症状として、以下の症状がどの程度ありましたか？」という質問に対して、以下の8項目を（非常に強い／強い／中程度／軽度／ごくわずか／全くない）の**6段階**で回答し、**合計点**で症状を評価。

心理的 因子	希望が持てない
	不安と緊張を感じる/ピリピリしている/ぎりぎりな感じがする
	気分には波がある（急に悲しくなったり涙が出たりする）
	人と衝突したり、うまくいかなかったりする
身体的 因子	疲れやすい/だるい/元気が出ない
	特定のものを食べたくてしかたない
	寝すぎる、居眠りをする、起きづらい
	乳房の張り、お腹の張り、体重増加がある

心身医学.2024;64:152-60.

## PMS-8スコア改善者割合

**61%** (64/105名)

平均値の変化（非常に強い=6～全くない=1）

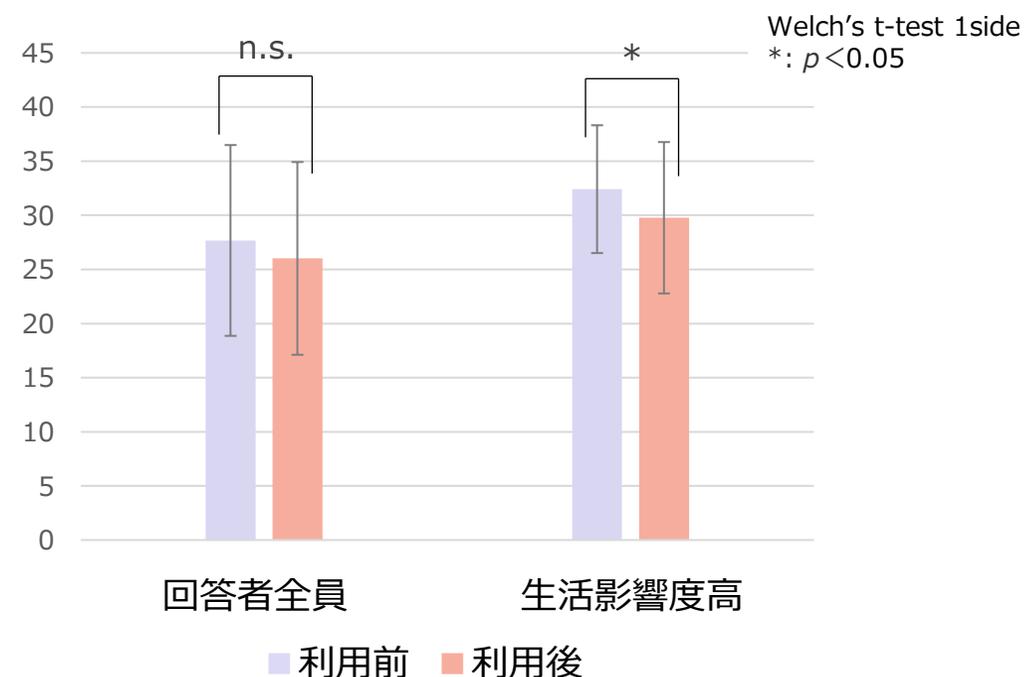
回答者全員：利用前 ▶ **27.7**    利用後 ▶ **26.0**

**1.7pt 改善**

不調の生活影響度

が高い回答者60名：利用前 ▶ **32.4**    利用後 ▶ **29.8**

**2.6pt 改善**



▶ 約6割の参加者のPMS-8スコアが改善。特に**生活影響度の高い参加者は有意な改善**がみられた。

# CoCoReアプリ利用前後の各スコアの変化

**SMI（簡易更年期指数）**：簡易的に更年期症状の程度を評価するための尺度。4段階で点数が異なり、合計点で症状を評価。一般的な不定愁訴に関する項目もあるため、不調程度評価の参考指標の一つとして活用。

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

症 状	強	中	弱	無	点数
① 顔がほてる	1	0	6	3	0
② 汗をかきやすい	1	0	6	3	0
③ 腰や手足が冷えやすい	1	4	9	5	0
④ 息切れ、動機がする	1	2	8	4	0
⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い	1	4	9	5	0
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	1	2	8	4	0
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧ 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨ 疲れやすい	7	4	2	0	
⑩ 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合 計 点					

## 更年期指数の自己採点の評価法

0～25点・・・上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

26～50点・・・食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51～65点・・・医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

66～80点・・・長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

81～100点・・・各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

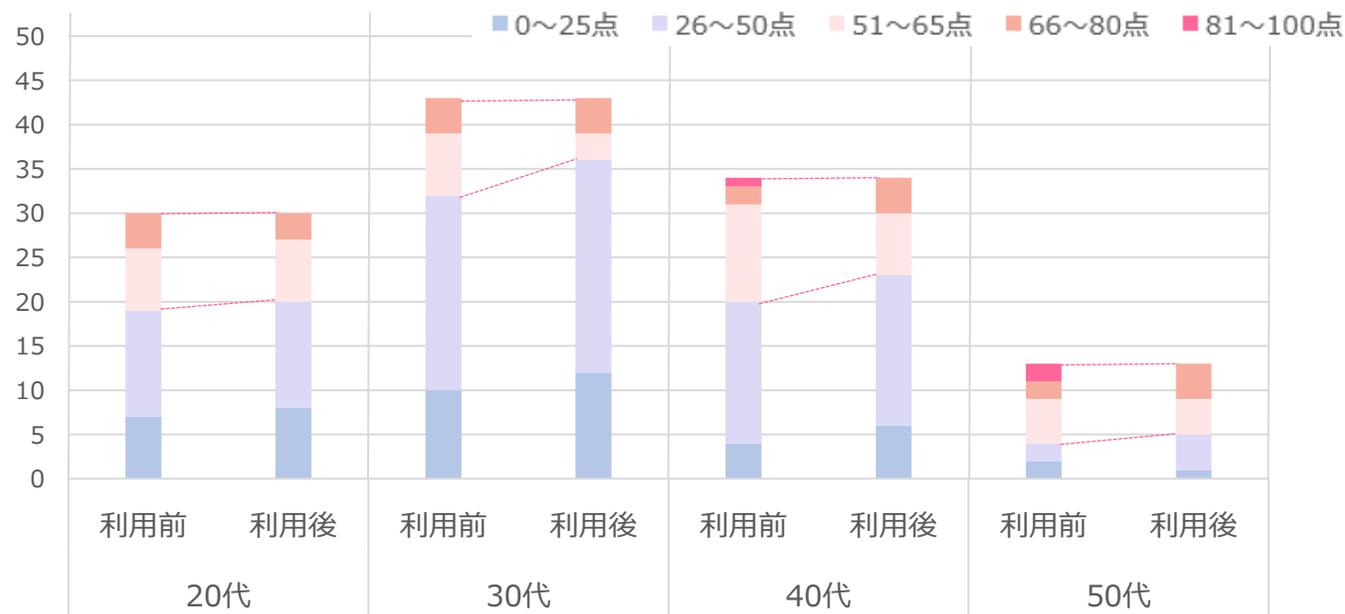
日本医師会雑誌.1993;109:259-264.

## SMIスコア改善者割合

**52%** (62/120名)

## 平均値の変化

回答者全員：利用前 ▶ **43.7**    利用後 ▶ **41.5**  
**2.2pt 改善**



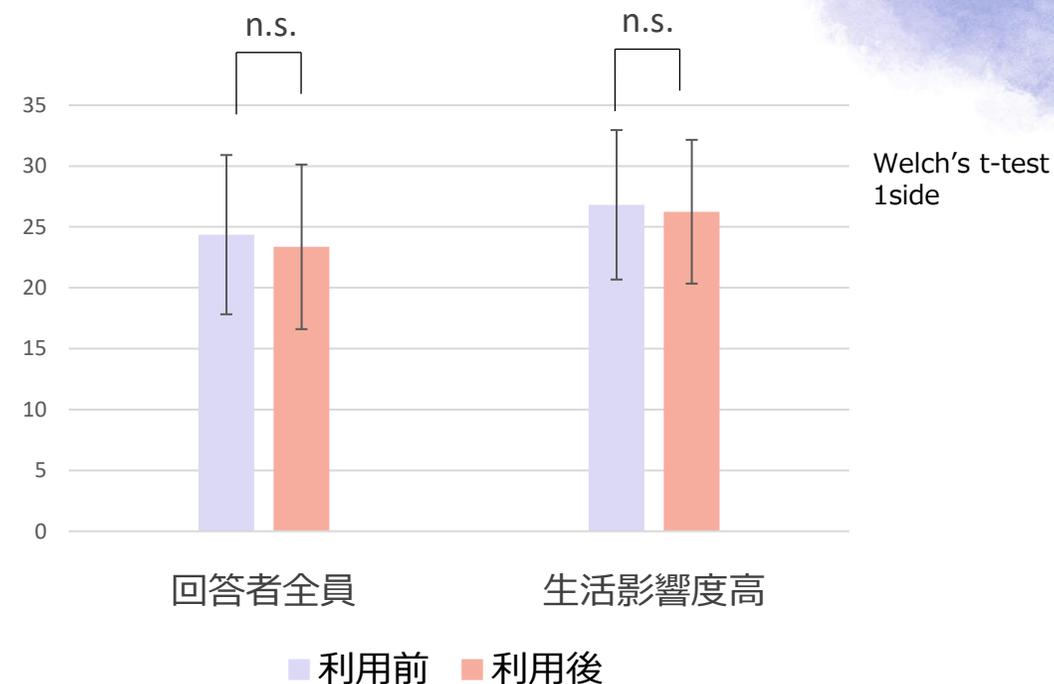
▶ スコア改善者の割合は半数を超えた。特にスコアの高い利用者の割合が減少傾向にあり、特に40、50代では、利用後81点以上の利用者が0名になったことを確認することができた。

# CoCoReアプリ利用前後の各スコアの変化

**AAQ II (7項目版) : 心理的柔軟性** (ネガティブ思考の度合い) を測る。以下の項目を (常にそうである / 大抵そうである / 度々そうである / 殆どそうではない / 滅多にそうではない / 全くそうではない) の**6段階**で回答し、**合計点**を評価。

自分の苦しい経験や記憶は、自分が大事にしている生活を送ることを困難にする
自分の感情が怖いと感じることがある
自分の心配ごとや感情をコントロールできないことに悩んでいる
自分の苦しい経験は、充実した生活を送ることの妨げになる
自分の感情は、自分の人生における問題の要因になる
多くの人が自分よりもうまく人生と付き合っている
悩み事は自分の成功の妨げになる

日本心理学会第77回大会発表論文集,2013;271.



## AAQ II (7項目版) スコア改善者割合

**51%** (60/118名)

平均値の変化 (常にそうである = 6 ~ 全くそうではない = 1)

回答者全員 : 利用前 ▶ **24.4**    利用後 ▶ **23.4**  
**1.0pt 改善**

▶ スコア改善者の割合は半数を超えたものの、有意な差はなかった。先行研究からも約3カ月の介入では有意な差がなかったことから、「考え方のくせ」を変え心理的柔軟性を獲得するためにはより長期の介入が必要であり、また、回答設計としては月経など周期的な不調を鑑みる必要があったためと考察する。

# CoCoReアプリ利用前後の各スコアの変化

**主観的幸福感尺度**：個人の主観に基づいて**幸福感**を測定する尺度。それぞれ下記の**7段階**で回答し、**各項目の平均点**を評価。

全般的にみて、わたしは自分のことを（ ）であると考えている。 1. 非常に不幸 ～ 7. 非常に幸福
わたしは、自分と同年配の人と比べて、自分を（ ）であると考えている。 1. より不幸な人間 ～ 7. より幸福な人間
全般的にみて、非常に幸福な人たちがいます。この人たちは、どんな状況の中でもそこで最良のものを見つけて、人生を楽しむ人たちです。あなたは、どの程度、そのような特徴を持っていますか？ 1. まったくない ～ 7. とてもある
全般的にみて、非常に不幸な人たちがいます。この人たちはうつ状態にあるわけでもないのに、はたから考えるよりも、まったく幸せではないようです。あなたはどの程度、そのような特徴を持っていますか？ 1. とてもある ～ 7. まったくない

**協調的幸福感尺度**：他者との関係性や社会的調和を重視した**幸福感**を測定する尺度。（全くあてはまらない／あまりあてはまらない／どちらともいえない／ややあてはまる／非常にあてはまる）**5段階**で回答し**各項目の平均点**を評価。

自分だけでなく、身近なまわりの人も楽しい気持ちでいると思う。
周りの人に認められていると感じる。
大切な人を幸せにしていると思う。
平凡だが安定した日々を過ごしている。
大きな悩み事はない。
人に迷惑をかけずに自分のやりたいことができている。
まわりの人たちと同じくらい幸せだと思う。
まわりの人並みの生活は手に入れている自信がある。
まわりの人たちと同じくらい、それなりにうまくいっている。

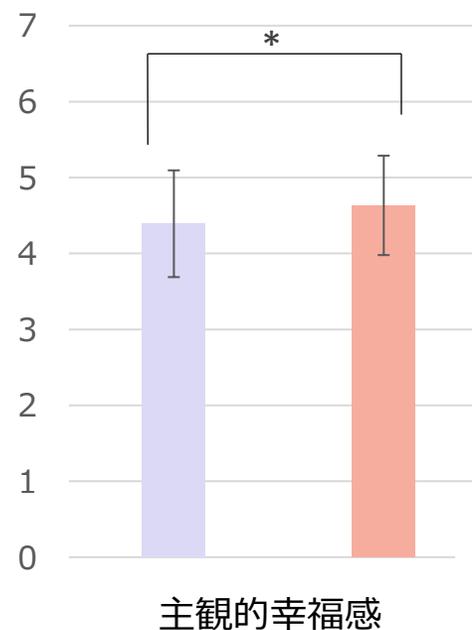
**主観的幸福感尺度向上者割合**

**55%** (65/118名)

**各項目の平均値の変化**

回答者全員：

利用前 ▶ **4.49** 利用後 ▶ **4.71**  
**0.22pt 向上**



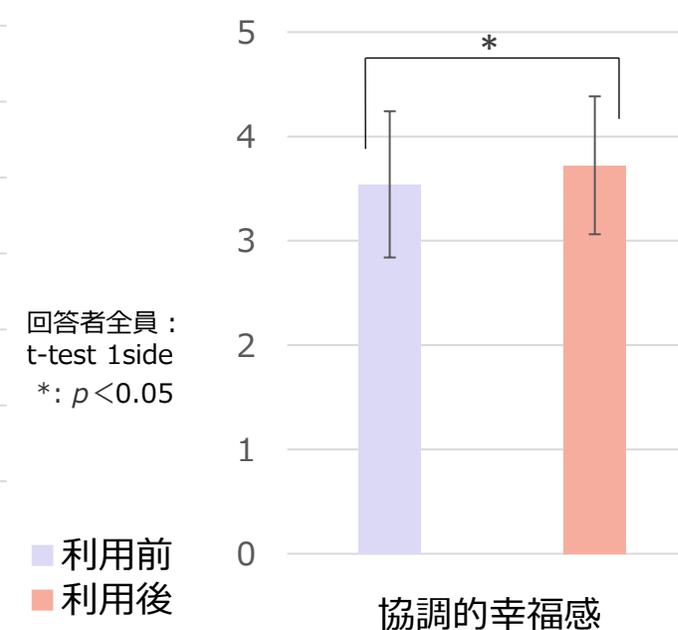
**協調的幸福感尺度向上者割合**

**73%** (86/118名)

**各項目の平均値の変化**

回答者全員：

利用前 ▶ **3.54** 利用後 ▶ **3.72**  
**0.18pt 向上**



▶ **両幸福感尺度で有意に向上が確認できた。**  
特に**協調的幸福感**は**7割以上の方の向上**を確認。

# CoCoReアプリ利用前後の各スコアの変化

## WHO-HPQ（絶対的プレゼンティーズム）：

過去4週間の勤務日における総合的なパフォーマンスを、0から10までの尺度で評価し10をかけた値として評価。

### 絶対的プレゼンティーズム スコア改善者割合

**53%** (66/124名)

### 平均値の変化

回答者全員：利用前 ▶ **56.2%** 利用後 ▶ **64.1%**  
**7.9% 改善**

### 不調の生活影響度

が高い回答者 60名：利用前 ▶ **53.2%** 利用後 ▶ **62.2%**  
**9.0% 改善**

パフォーマンス改善による参加者124名  
の労働損失\*の改善額

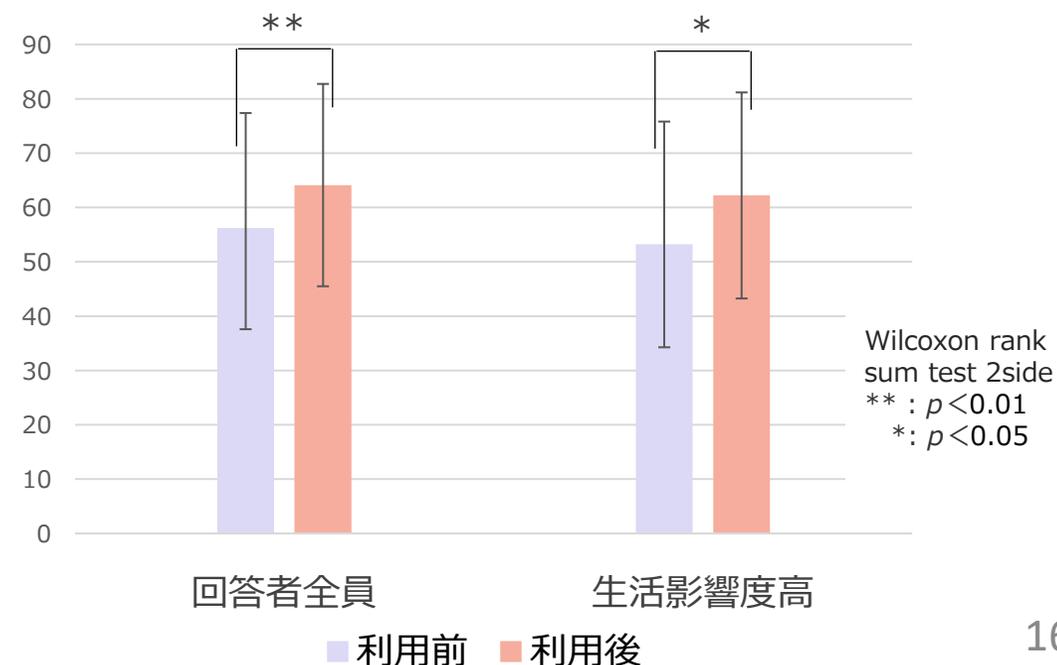
**約 293,880 円/日\*\***

\*「健康経営」の枠組みに基づいた保険者・事業主のコラボヘルスによる健康課題の可視化  
(東京海上日動健保組合)より損失コスト計算を参考

\*\*社員一人当たりの給与を日当3万円と仮定 × 人数 (124名) × 改善パフォーマンス (7.9%)

▶ 半数以上の参加者の絶対的プレゼンティーズムスコアに改善がみられ回答者全員のスコアの平均値の変化において**有意に改善**が認められた。特に**不調の生活影響度の高い参加者**については、**より改善度合いが大きく、有意さが認められた。**

本実証事業による仕事のパフォーマンスの改善を、1日あたりの労働損失改善額として換算すると、約**30万円相当の効果** (124名あたり) がある可能性を示せた。



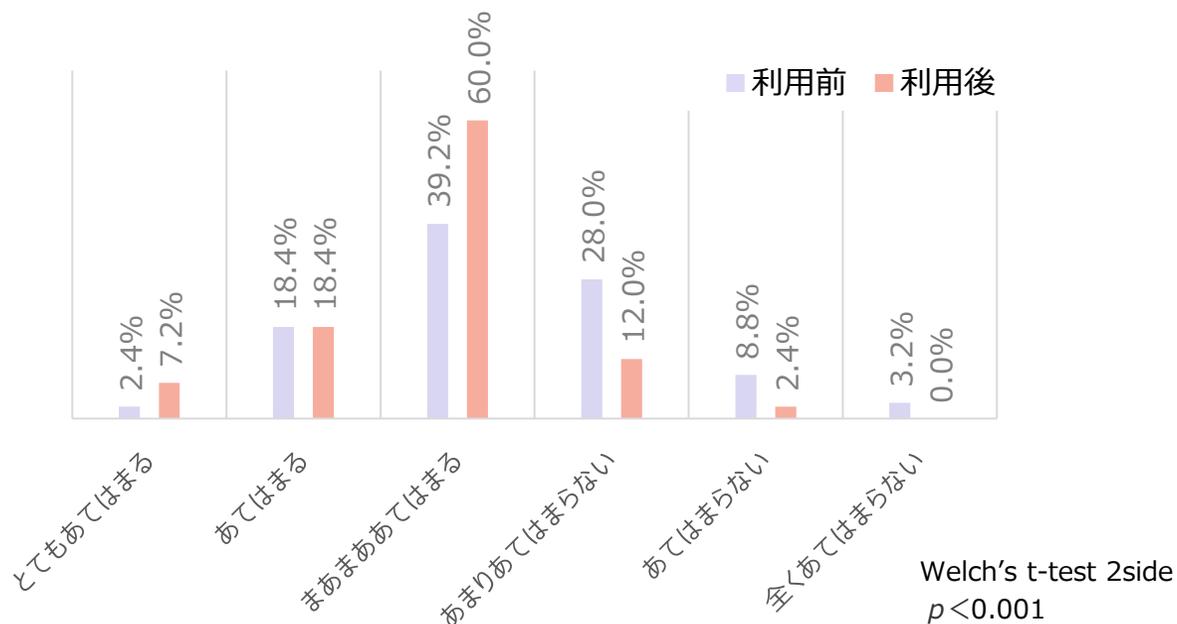
# CoCoReアプリ利用前後の各スコアの変化

## フェムテックの活用による業務への影響：

「女性特有の健康課題によって業務に影響が生じる場合にも、フェムテック等を活用しながら目標をもって前向きに働くことができる」という質問を以下の6段階で評価。

## キャリアイメージ：

「各ライフステージにおいて、女性特有の健康課題があなたに発生した場合にも、その課題を自己管理しながら、キャリアを築いていくイメージが持てる」という質問を以下の6段階で評価。



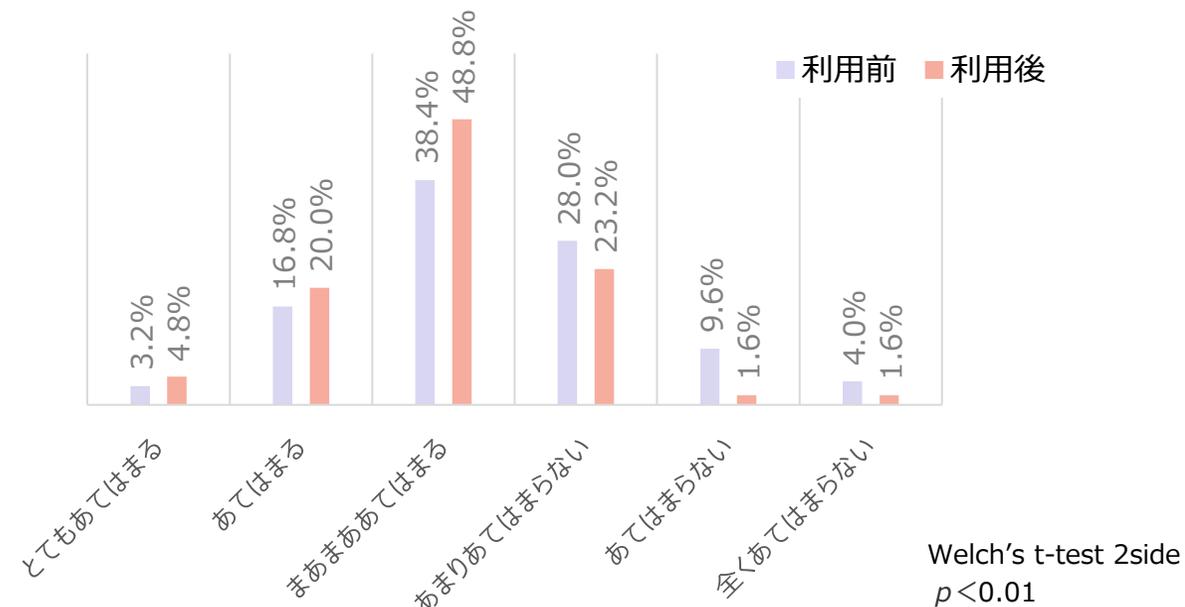
### 向上者の割合

**46%**  
(58/125 名)

平均値の変化 (とてもあてはまる = 6 ~ 全くあてはまらない = 1)

回答者全員：利用前 ▶ **3.68** 利用後 ▶ **4.16**  
**0.48pt 向上**

生活影響度高 60名：利用前 ▶ **3.55** 利用後 ▶ **4.30**  
**0.75pt 向上**



### 向上者の割合

**44%**  
(55/125 名)

平均値の変化 (とてもあてはまる = 6 ~ 全くあてはまらない = 1)

回答者全員：利用前 ▶ **3.64** 利用後 ▶ **3.98**  
**0.34pt 向上**

生活影響度高 60名：利用前 ▶ **3.52** 利用後 ▶ **3.97**  
**0.45pt 向上**

▶ 業務への前向きさに対してポジティブな影響が有意にあることを確認

▶ キャリアイメージに対してポジティブな影響が有意にあることを確認

# 参加者によるCoCoReアプリの評価

項目	実績			
	企業名	3社平均	杏林堂薬局様	日本特殊陶業様
アプリ利用に満足した参加者の割合	<b>80%</b> (104/130名)	89% (42/47名)	79% (34/43名)	70% (28/40名)
アプリ利用で症状が改善したとを感じる参加者の割合	<b>60%</b> (78/130名)	64% (30/47名)	60% (26/43名)	55% (22/40名)
12週間後も継続利用意向がある参加者の割合	<b>66%</b> (86/130名)	74% (35/47名)	65% (28/43名)	58% (23/40名)

※ 7段階評価にてTop3（ポジティブな回答）をした回答者をカウント

## ■参加者の感想

- ・ 体験できてよかったです！前向きになる考え方や、そんなもんでいいんだ！と肩の荷がおりるようなコンテンツもあり、**悩みすぎることがなくなりました。**
- ・ **自分の気持ちを受け入れる事ができる時があり、気持ち的に楽になる感じがあった。**／前向きな考えが出来るようになった。／**落ち込んだ時などの考え方が変わった。**
- ・ 優しい音声に癒されました。朝に視聴することで、**仕事や育児へのやる気に繋がった**気がします。／**自分自身と向き合うよい機会が生まれた**と感じています。
- ・ 生理前の感情の変化があっても**俯瞰して落ち着く顔ができた。**／**気分の落ち込みがあった時利用したら落ち着きを取り戻すことがあった。**
- ・ CoCoReは、本当に素敵なアプリで、現代の女性には、**本当に必要なコンテンツが満載**だと感じました。女性だけでなく男性も利用出来るコンテンツが増えれば、間違いなく利用したい人は、増えると思います。音声コンテンツの語りかけてくれる女性の声に**いつも癒やされていて、最初の頃は、涙が自然と流れて来る程でした。**無料でこのコンテンツの配信が始まったら、迷わずまた利用させてもらおうと思います。本当に素敵なアプリを使わせて頂き、ありがとうございました。
- ・ **自分自身の感情にとらわれなくてもいい事を学ぶことができ、**今までは嫌なことを思い出しては負の感情に飲み込まれていた状況が、**客観視できるようになってきた。**
- ・ アプリを利用してから**悩んだり落ち込んだりする事が激減し、気持ち的に本当に楽になり、PMSの症状も軽くなり、イライラする事も減った。**
- ・ 研究等に基づいた思考方法なので信じられ安心して使用出来た。**自分の中に無い考え方や、問題が起こった時の対処に対する新たな考え方を知ることが出来た。**

▶ アプリの利用満足は高く、日々アプリでのケアに取り組み「考え方のくせ」の変化を実感した方たちには不調の軽減も実感していただけた。より改善実感と継続利用意向を向上させるためには、改善結果の見える化やプッシュ機能の追加など**アプリ利用の習慣化を促進するUIUXの改良**が必要

## 実施項目全体（本事業）についての評価と考察

項目	目標	実績				達成
		企業名	3社	杏林堂薬局様	日本特殊陶業様	
実施満足度	7段階評価*にて Top 2 (7 or 6) : 1/3社以上	2/3 社	6	7	5	○
継続導入意向	7段階評価**にて Top 2 (7 or 6) : 1/3社以上	0/3 社	4	5	3	×

\* 非常に満足した=7, かなり満足した=6, やや満足した=5, どちらとも言えない=4, やや満足していない=3, かなり満足していない=2, 全く満足していない=1

\*\* 非常に思う=7, かなり思う=6, やや思う=5, どちらとも言えない=4, やや思わない=3, かなり思わない=2, 全く思わない=1

※ 上記の回答は各社の中で導入決定権を持っている方もしくはそれに準ずる方の回答を記載。

- ▶ 本事業に対する実施満足度に関しては、目標を達成することができた。シミック様は業態特性により比較的従業員全体のセルフケアリテラシーが高く、また過去にヘルスケアアプリの導入実績もあることから、効果実感が他社より低くその結果評価が低くなったものと考察。一方で、杏林堂薬局様、日本特殊陶業様の従業員は、今回が初のフェムテックアプリ導入であったこともあり、興味をもって日々のアプリ利用をきちんと行っていたことが不調改善実感に繋がり、本施策への高い評価に繋がったものとする。
- ▶ 価格をご提示した上での本事業導入意向に関しては、目標未達。3社へヒアリングを行ったところ、サービスが一部の従業員にとって利用価値の高いものであることを確認できた一方で、対象となる女性が限られる可能性があることから、平等性が重視される福利厚生としては優先的に取り入れづらいという意見があった。また、特に価格設定や利用シーンなど、ご提案内容の見直しの必要性も明らかになった。

## 課題と今後の方針

本実証にて、目標値をほぼ全ての項目で達成でき、特に重要視していた**仕事のパフォーマンス（WHO-HPQ）及び幸福度の有意な向上結果**を得たことから、「**本事業導入における効果**」については**十分に示すことができたもの**と考える。一方で、サービスとして展開していくにはいくつかの課題がある。

**実証に関する課題：** ① **実証協力企業を増やすことによる、フェムテック導入希望企業の体系的な理解。**  
② **不調の改善を適切に評価できる指標がない。**

- ・ 業種の異なる3社様で事業検証をさせていただいた結果、業種ごとの特徴や考え方の違いを理解することができた。しかしまだ体系的に業種ごとのニーズを把握するには至っていないため、さらなる事業化検証が必要である。
- ・ 今回アウトカムとして幸福度やWHO-HPQ指標の改善を設定し、その要因分析としてPMS-8やSMIを活用したが、職域における不調の程度を正しく評価するには限界があった。今後職域に適した不調評価指標ができれば、より精度の高い実証実験ができるものとする。

**事業化に関する課題：** **アプリの改良と、各社のニーズに応じたサービスの磨きこみ。**

- ・ ご利用いただいた従業員様の意見をもとに、**より習慣化を促進できるよう、結果の見える化／更年期関連のサービスの充足／短時間のコンテンツ追加／ネイティブアプリ化** などのUIUXの改良を検討する。
- ・ 上記の業種による違いの考慮に加え、従業員様の困りごとにもっと寄り添えるよう、今回行えなかった事前問診の追加や、専門家によるレポートなど、各社の従業員様のニーズをより踏まえた形でのサービス提案や価格設定について再検討を行う。

**今後の事業活動について：** **上記課題を解決後、社内にて事業化提案を行い体制を構築。**  
**健康経営意識の高い企業様を初期ターゲットとしてサービスのスモールスタートを目指す。**

## 最後に

### 京都大学大学院 江川美保 助教 より

女性の体調は、子宮や卵巣の機能変化の影響を受け、疾患とまでは言えない体調不良や自律神経の乱れを生じやすい。PMSや更年期障害として医療の対象となる場合もあるが、治療薬だけでは不十分であり、食事・運動・睡眠・マインドセットを含む包括的な健康管理が重要である。また、日常生活や仕事に支障を来しながらも医療にアクセスしていない層が広がっている現状も見過ごせない。

本事業は、医療が届きにくい「層」と「マインドセット」に優しくアプローチし、セルフケアの普及を促す点で意義深い。疾患閾値未満の体調不良を測る客観的な指標は十分に確立されていない現状において、本事業では体調・生活の質・心の幸福度などを多面的に評価する努力が認められる。そのアンケート結果から、12週間という短期間の介入で良好な影響が示されており、特にユーザーの受容性と継続率の高さも注目に値する。

現在、AMEDの開発研究事業において、疾患閾値未満の月経前症状・更年期症状の評価尺度やそのMID（Minimal Important Difference：最小重要差）の算出が進められている。今後、その成果が公開されれば、本アプリの有効性を検証する大規模な臨床研究の展開が期待される。

## 謝辞

江川先生をはじめ、ご協力いただきました 平野先生、杏林堂薬局様、日本特殊陶業様、シミックホールディングス株式会社様 上田様、遠井様、事務局の皆様、深く御礼申し上げます。