

### 1 背景

- ・ うつ病の患者数が平成 8 年度から平成 20 年度の 12 年間で 2.4 倍に増加
- ・ うつ病と診断できる状態の人が医療機関を受診、相談している率は約 3 割と低い状況

### 2 目的

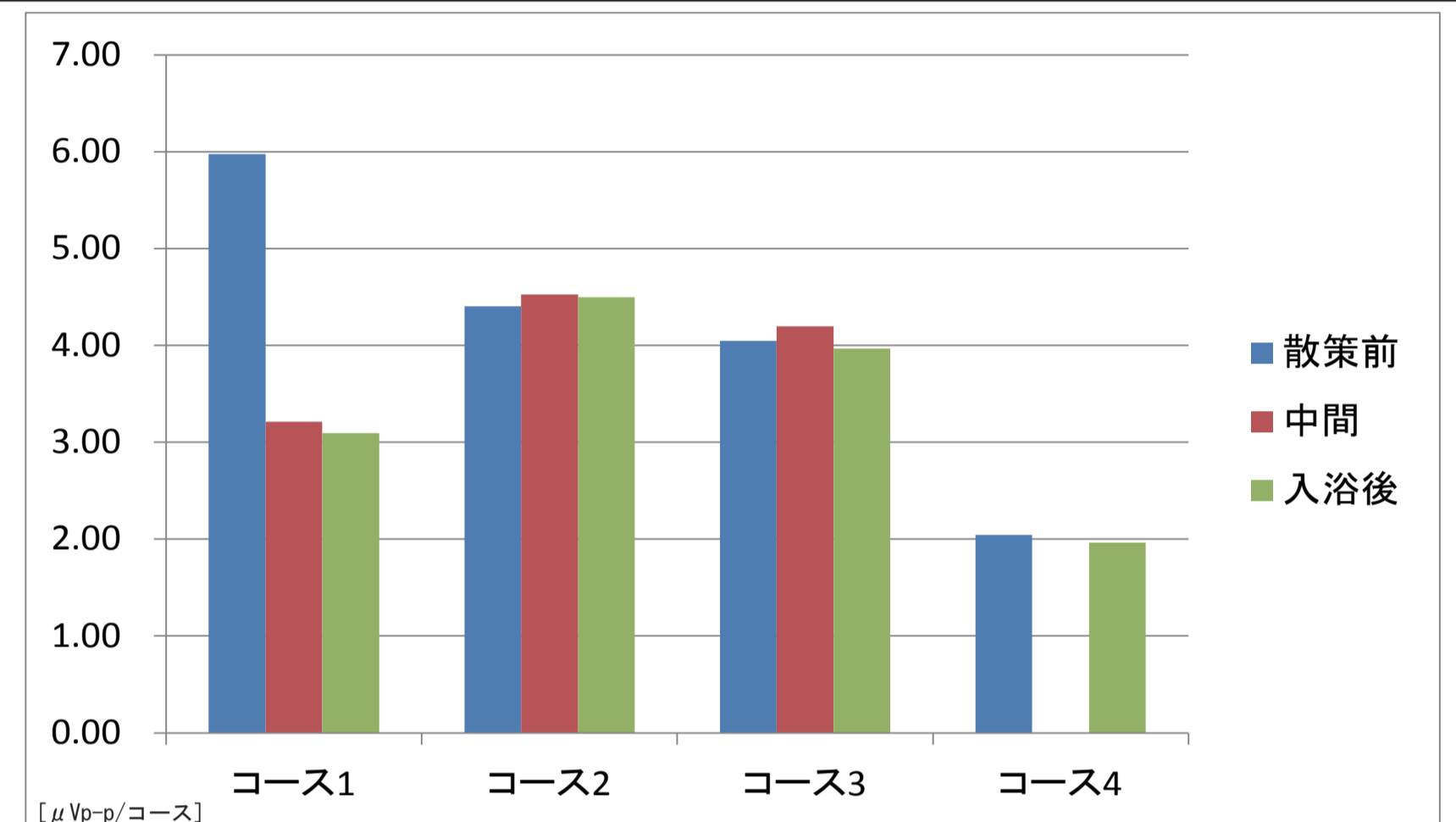
#### アプリケーション（アプリ）を開発

- ・ うつ病に対する知識の向上
- ・ ストレス低減方法の紹介

### 3 メンタルヘルスツーリズム・プロジェクト (MHTP)

#### 各観光要素とストレスの関係性を明らかにする

- ① 観光とストレスの関係性を調査して MHTP に参加
- ② 定山溪で観光要素を盛り込んだ 4 つのコースを制作
  - コース 1: 豊平峡ダム&温泉入浴
  - コース 2: 温泉街&足湯入浴
  - コース 3: 二見橋&温泉入浴
  - コース 4: 温泉入浴
- ③ 各コース 10 名の被験者を用いて実験を行った



α 波の平均値

・ α 波とは脳波の一種であり、リラックスを表す。  
グラフでは測定時の脳波の揺れである差異を表しており、差異が低いほどリラックス状態が高い。

### 4 アプリの開発

うつ病についての情報とストレス低減方法を紹介し暮らしの中にストレス低減方法を取り入れてもらう

#### 開発環境

- ・ jQuery mobile
- ・ JavaScript
- ・ HTML5
- ・ Adobe Photoshop CS6
- ・ CSS
- ・ 秀丸

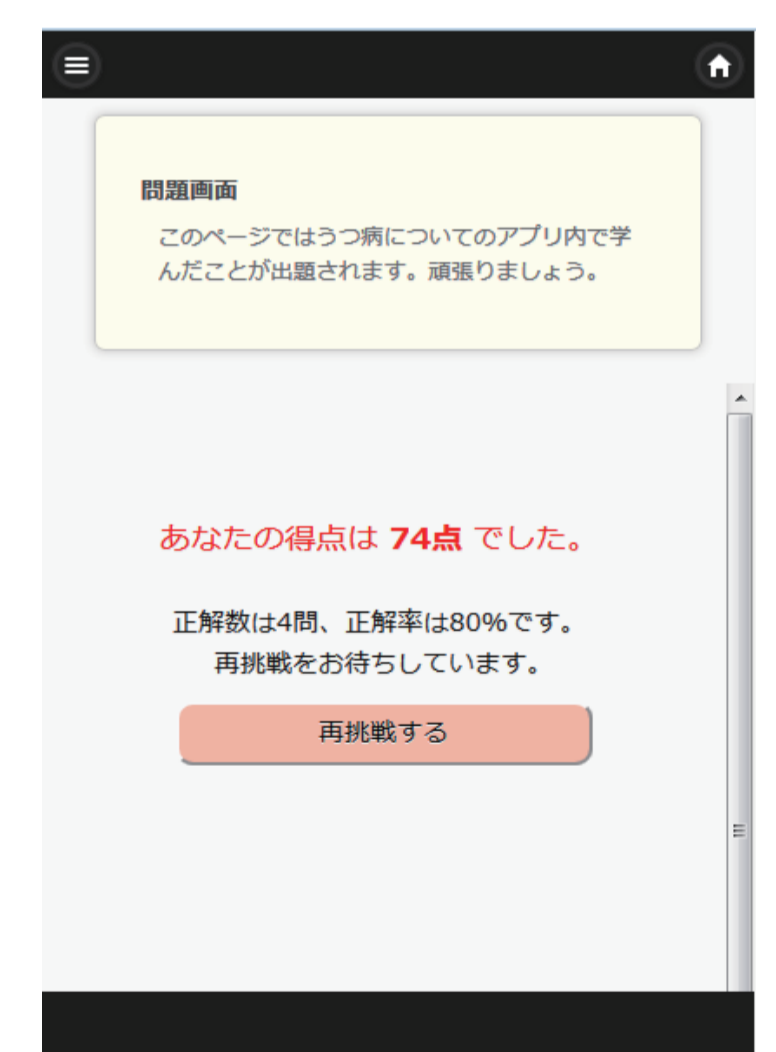
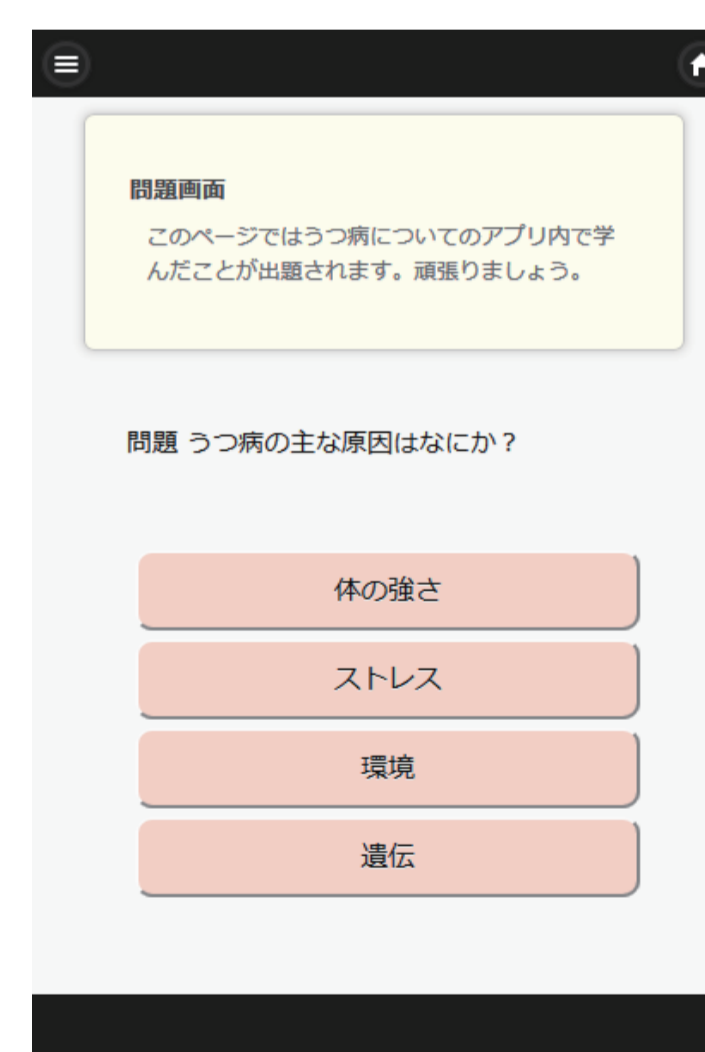
うつ病の情報と MHTP の実験結果を紹介した解説画面



#### コンテンツ

- ・ うつ病の基礎知識
- ・ 近年の傾向
- ・ 治療方法
- ・ 実験の結果
- ・ 先行研究
- ・ 実験内容

解説画面で学習したことを問題形式で学習する学習画面



### 5 まとめ

#### 本学生 10 名にアプリの利用実験を行った

- ・ サイドメニューなどデザインがシンプルで良かった
- ・ 文字が多く文章が見えづらかった
- ・ ページ移動の方法限られていたので別の移動要素がほしい
- ・ 学習画面の正誤の表示では正解も表示された方が良い

#### 今後の課題

アプリの利用実験ではアプリの内容面に対する意見よりも視認性に対する意見が多く挙げられた。  
ユーザーの利便性と視認性の向上のため、操作方法の見直しと文章のイメージ化が挙げられる。