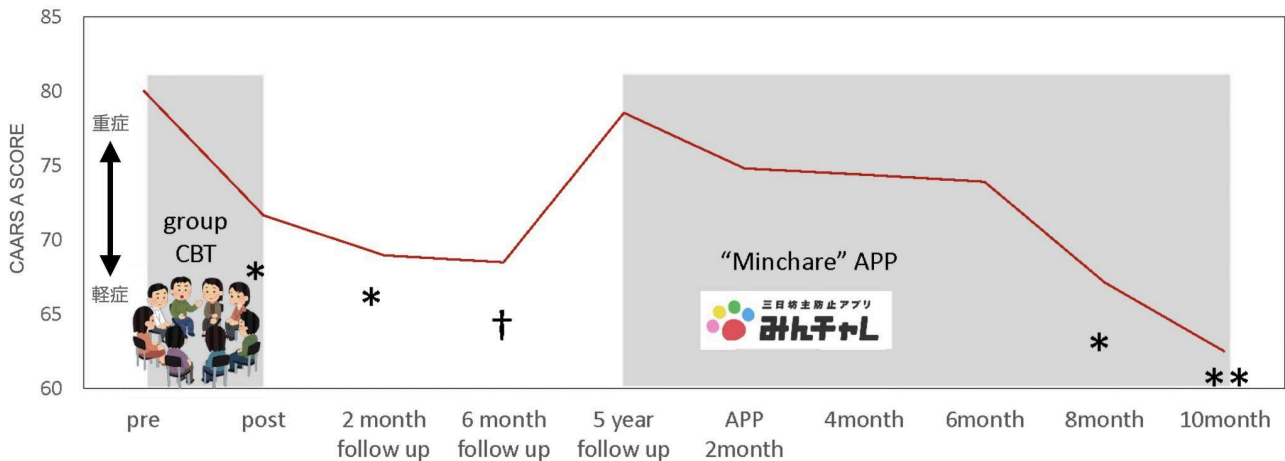


成年期ADHD患者の時間管理にチーム制アプリが有効

延べ3,290名が一般ユーザー向け「みんチャレ®」のADHDチームに参加実績あり

習慣化アプリ「みんチャレ」の開発、運営を手がけるエーテンラボ株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役:長坂 剛)は、2022年7月から開始した成年期ADHD(※1)患者を対象とした集団認知行動療法(※2)(以下、集団CBT)の効果を維持するための臨床研究において、みんチャレが介入した場合に一定の効果が実証されたことをご報告いたします。本研究は、2023年6月に韓国で開催された学会「The 10th World Congress of Cognitive and Behavioral Therapies」で発表しました。

※1: ADHDとは、「注意欠如多動症」とも呼ばれ、不注意(集中力がない)、多動性(じっとしていられない)、衝動性(思いつくと行動してしまう)といった症状が見られる障害です。
※2: 問題が起こったときに、ものの捉え方(認知)や問題への対処法(行動)のパターンを増やすことで視野を広くしたり、問題解決をスムーズにして適応を高める心理療法を認知行動療法といい、集団で行うことを集団認知行動療法といいます。認知行動療法=Cognitive Behavior TherapyはCBTとも呼ばれます。



■研究結果

CAARS A SCORE(※3)を経過時間ごとにプロットしたグラフでは、「みんチャレ」の介入効果は、対面で実施する集団CBTほどの急激な効果ではなかったものの、ゆるやかに症状を改善し続け、使用開始10ヶ月後には、集団CBTと同等の効果が得られたことがわかりました。このことから、医療機関で行う対面で実施する集団CBTは通常全6-10回前後で終了することが多いが、その後の効果維持のためのアプリとして活用できる可能性が示されました。

※3: CAARS A SCOREは18歳以上を対象としたADHDの不注意/記憶の問題を測定する評価尺度であり、高得点であるほど症状が重症であることを示しています。

～お問い合わせ先～

エーテンラボ株式会社 広報担当 加藤
maho.kato@10lab.com /070-4203-0045

■研究背景

肥前精神医療センターでは、2017年より成人期ADHD患者を対象に集団認知行動療法の臨床試験を実施してきました。週に1度120分間セラピスト2名と8名の参加者でグループセッションをもち、「先延ばしにしていた部屋の片付けの計画を立てて実施する」「朝起きてからでかけるまでにルーチンを見直して実践する」など、行動上のホームワークを課すことでCAARS A SCOREの低減を図り、グループ終了直後だけでなく6ヶ月後まで効果が維持されました。しかし、グループ終了から5年後には、CAARS A SCOREのスコアが介入前の数値とほぼ同等となっており、効果が消失していました。そこで、チーム制習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用し、最初の8週間は集団CBTで行っていた時間管理スキルを用いた行動課題を課し、取り組みを撮影した写真の投稿を促したり、お互いに励ましたりしながら、効果の維持を目指しました。

< 集団認知行動療法 >

集団認知行動療法

時間管理プログラム

ADHD患者の生活場面における時間管理
毎回、行動上のホームワークを課した。

- 1回 120分 週に1回
- 参加者 8名 × 3セラピスト
- 終了2ヶ月、6ヶ月後フォローアップセッション



回	テーマ
1	ADHDタイプが時間に追われる理由を知ろう
2	夜更かしをやめよう やる気を出す方法
3	気持ちのよい朝を迎えよう
4	夕方のバタバタを乗り切ろう
5	日中を効率よく過ごそう
6	大きな仕事の分解
7	あとまわし癖の克服
8	これからの自分とのつきあい方

< みんなチャレの紹介 >

①LINEのようなタイムライン上に写真やメッセージを投稿し合う5人1組のグループを作ります。

②集団CBTで過去に学んだ時間管理スキルを用いた実践写真を投稿します。その日に撮影した写真しか投稿できません。

③投稿された写真は、チームのメンバーがOKボタンを押すことで承認されます。

④チーム全員のOKボタンがそろえば、ボーナスポイントがもらえます。









貯まったポイントはタイムライン内のトークで使えるスタンプに交換できます

～お問い合わせ先～

■研究概要

○参加者

- ・ 女性11名 (84.6%), 男性2名 (15.4%) 平均44.1歳
- ・ DIVA(成人用ADHD診断面接)でADHD診断を満たす
- ・ CAARSのA不注意・記憶の問題指標で66点以上
- ・ 全員が有職。Average IQ = 105.67

○効果指標

CAARS A 自己評価

○手続き

メールで研究参加を依頼し、承諾が得られた人のみに質問紙に回答を求めました。また、習慣形成のためのアプリ「みんなチャレ」を用いて、ADHD症状への日常的な取り組みを聴取し、取り組む様子の写真投稿を求めました。本研究は肥前精神医療センター倫理委員会の承認を受けました(承認番号2022-3)

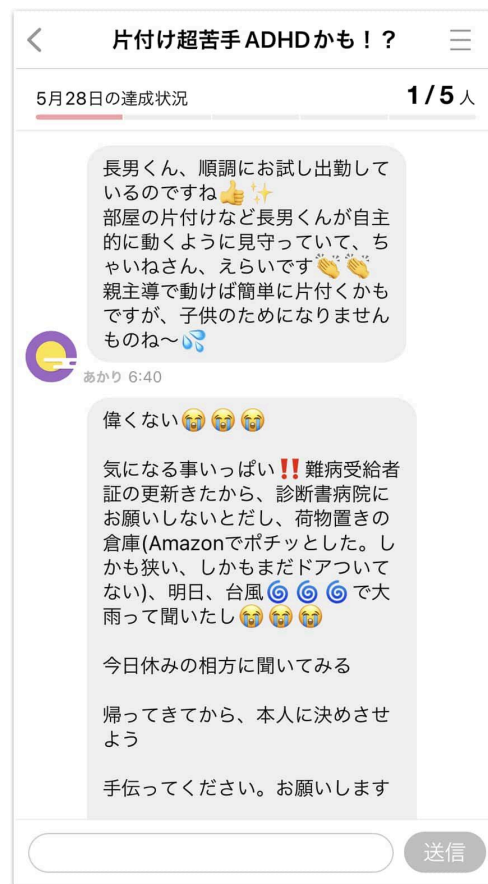
○統計的手法

プログラムの効果を検討するために、効果指標の測定時点(プログラム介入前, 介入終了直後, 5年経過時点)間における従属変数をそれぞれ検定で比較しました。

■チームで習慣化を目指すアプリ「みんなチャレ」について



自分に合いそうな
チームに参加



励まし合いで
生活のモチベーションを維持

～お問い合わせ先～

エーテンラボ株式会社 広報担当 加藤
maho.kato@10lab.com /070-4203-0045



- ・5人で励まし合いながら楽しく続けるデジタル・ピア(仲間)サポートアプリ
- ・みんチャレは勉強・ダイエット・運動など同じ目標を持った匿名の5人でチームを作り、チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組むことができます
- ・2016年のアプリリリースから2024年9月現在で、延べ3,290名がADHDに関連するチームに参加しています。

<アプリ概要>

- ・タイトル :みんチャレ
- ・利用料 :月額プラン 500円/月 年間プラン 4,700/年
- ・配信日 :2015年11月6日
- ・公式サイト:<https://minchalle.com/>
- ・公式ブログ:<https://minchalle.com/blog/>

■エーテンラボ株式会社

- ・設立 2016年12月
- ・所在地 東京都中央区日本橋小舟町8-13 天翔日本橋ビル2階
- ・電話番号 03-5422-8396
- ・HP <https://a10lab.com/>

*みんチャレの名称・ロゴはエーテンラボ株式会社の登録商標です。

～お問い合わせ先～

エーテンラボ株式会社 広報担当 加藤
maho.kato@10lab.com /070-4203-0045