

報道関係者各位

2024年11月5日
エーテンラボ株式会社

同じ目標を持った人同士の支え合い「ピアサポート」
効果を実感している人は**87%**に対し言葉の認知度は**30%**
メンタルヘルスやコミュニティを活性化し社会の孤独・孤立対策に寄与

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、習慣化アプリ「みんチャレ®」が9周年を迎えるにあたり、習慣化・行動変容に関する理解、研究を深める『みんチャレ習慣化ラボ』にてアプリユーザーに対し「習慣化におけるピアサポート(※1)」に関するアンケート調査・分析を行いましたのでご報告いたします。

※1同じような立場や課題に直面する人がお互いに支え合うこと。「ピア」は仲間を、「サポート」は支援を意味する。(出典:日本ピアサポート学会)



ピアサポート

効果を実感している **87%**

意味を知っている **30%**



～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

■結果と考察サマリー

・87%効果が実感していながら、言葉の認知度は低い

習慣化の成功に重要なピアサポートの認知度は約30%と低いものの、約87%のユーザーがピアサポートの支援効果を実際に感じており、モチベーション維持や心理的な支えとして機能していることが示されています。

・孤立感の軽減と社会的なつながり強化の効果

ピアサポートにより「孤独・孤立感が減る」と感じる人も多く、孤立対策やメンタルヘルス向上の面でも有効であることから、社会全体で孤独問題に対処する「孤独・孤立対策推進法」とも合致した効果が期待されています。

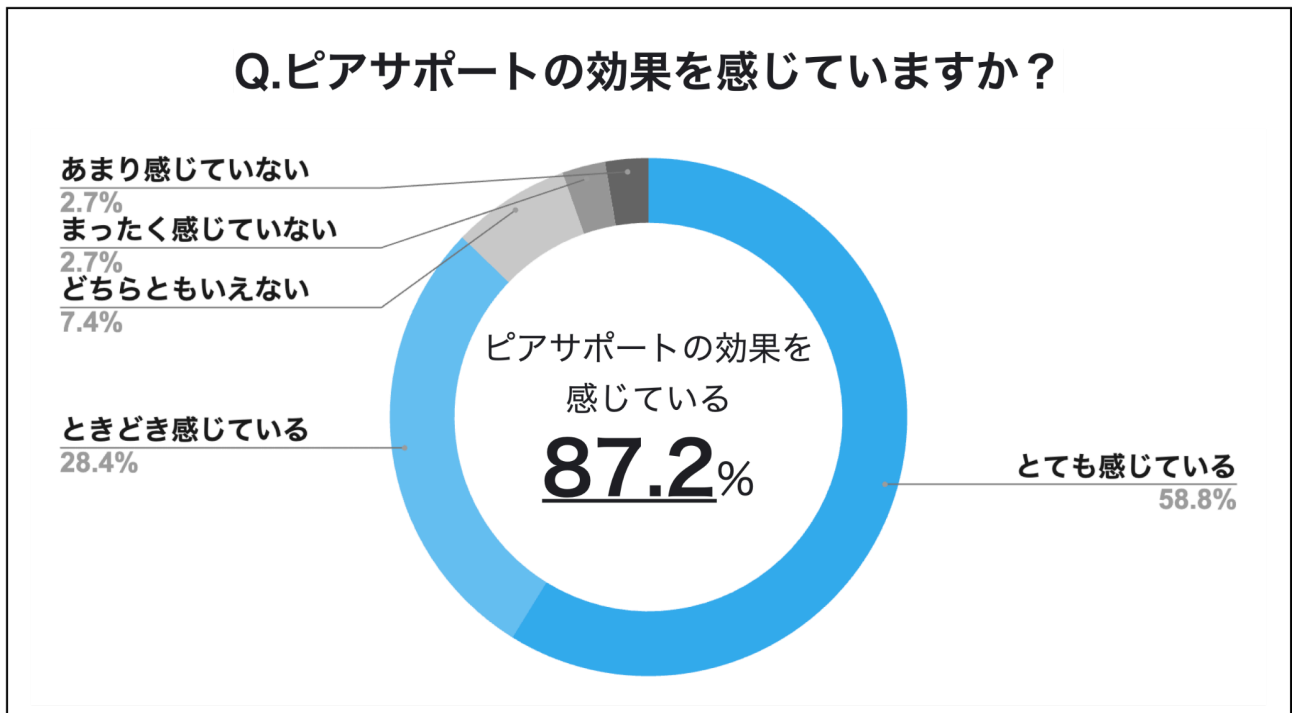
■調査概要

・調査対象: 習慣化アプリ「みんチャレ」ユーザー

・「習慣化に関するアンケート」2024年9月アンケート実施 / 回答数: 148人

■調査結果

①「みんチャレ」を使ってピアサポートの効果を実感している人は87.2%

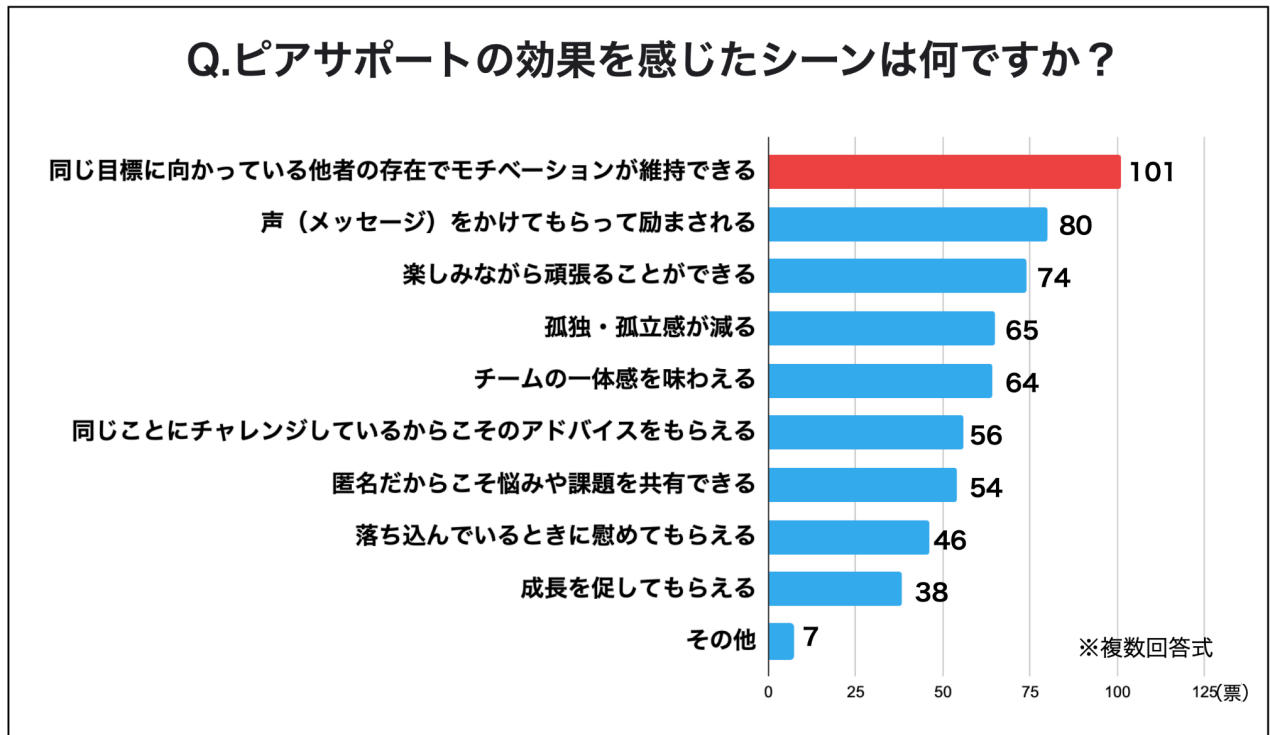


ピアサポートの意味を説明した上で、その効果を感じているか？という設問については、ピアサポート自体の効果を「とても感じている」(58.8%)「ときどき感じている」(28.4%)という回答でした。

～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

②他者の存在でモチベーションが維持できると全体の7割が回答



実際にピアサポートを感じたシーンについて最も多かった回答は「同じ目標に向かっていて他者の存在でモチベーションが維持できる」(101票)で全体の7割が選択しました。同じ目標を持つ仲間の存在が、日々の取り組みを支えるモチベーション維持に大きく貢献していることが伺えます。

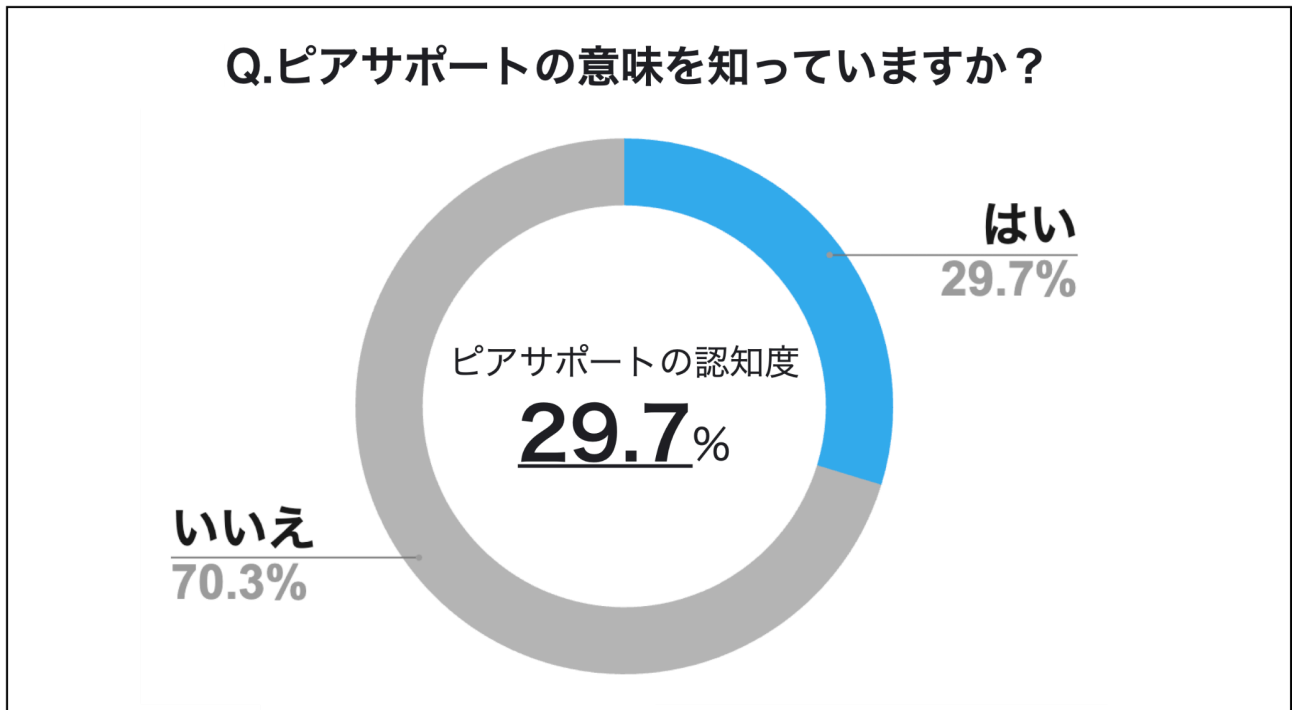
次に多かったのは、「声(メッセージ)をかけてもらって励まされる」(80票)です。ピアサポートにおける仲間からの応援や励ましのメッセージは、落ち込んだ時や挫折しそうな時に気持ちを立て直す力になります。この温かい支援の存在が、「楽しみながら頑張ることができる」(74票)にも繋がっており、仲間との活動を通じてポジティブな気持ちで取り組むことができるのは、ピアサポートの大きな利点です。

「みんチャレ」は、匿名性を採用しています。「匿名だからこそ悩みや課題を共有できる」(54票)に回答が集まるように、匿名性が悩みを共有する心理的ハードルを下げていることがわかります。匿名でのサポートは、より自由に自分の気持ちを表現できる環境を提供し、安心感を高めます。

また、「孤独・孤立感が減る」(65票)という回答から、ピアサポートがメンバーに対して心理的な支えとしても機能していることがわかります。孤立せずに誰かとつながりを持つことで、不安やストレスの軽減につながる効果が期待できます。

～お問い合わせ先～

③7割の人が知らない「ピアサポート」



同じ目標を持った人同士の支え合い:ピアサポートの効果を実感している人が多い一方、ピアサポートという言葉を知らない人は7割で、言葉としてあまり認知されていないということが分かりました。

■調査を終えて

ピアサポートは、社会的なつながりを強化するための有力な手段として、日本の「孤独・孤立対策推進法」とも方向性が一致しています。「みんチャレ」の取り組みは、メンタルヘルスやコミュニティの活性化にも寄与し、社会全体における支え合いの価値を証明するものです。ピアサポートについては、神奈川県立保健福祉大学(神奈川県横須賀市、村上明美学長)と、研究名:「デジタルピアサポートアプリ『みんチャレ』の行動変容へのインパクト評価に関する研究(略称:みらい・みんチャレ スタディ)」を共同で実施しています。

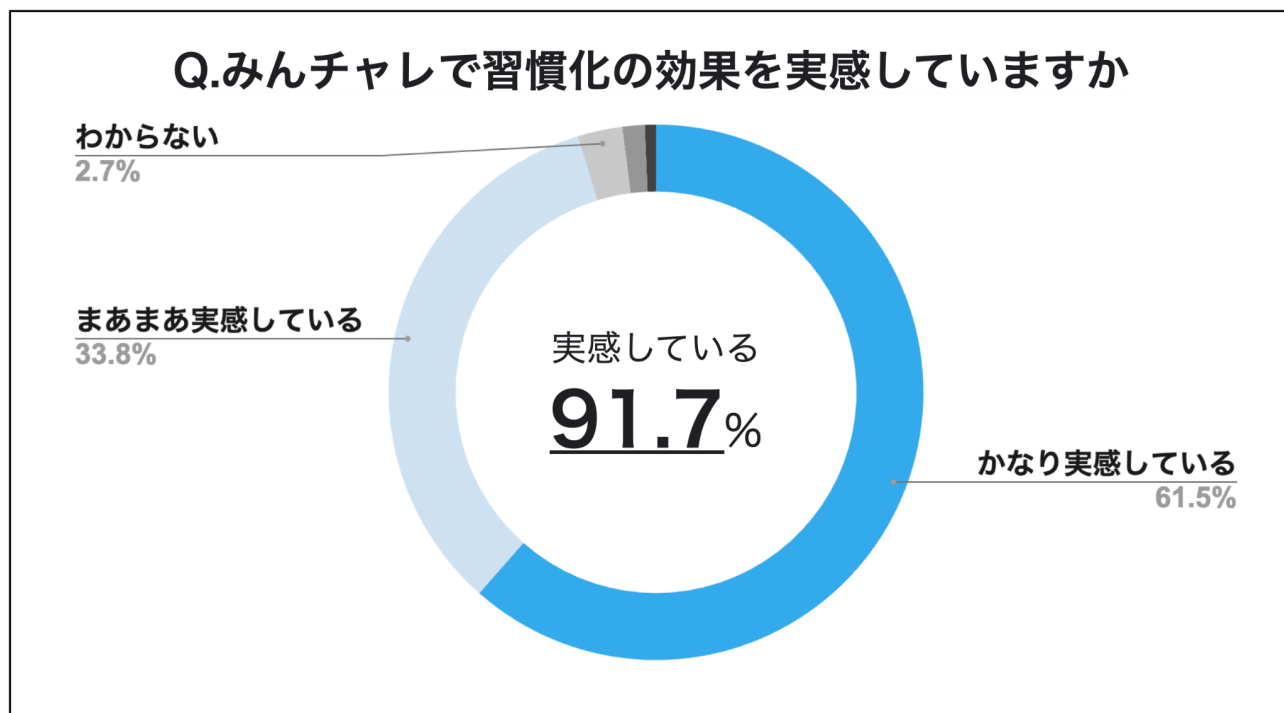
<https://a10lab.com/press-20241008/>

今回の調査で、「みんチャレ」のピアサポート効果を多くのユーザー様が実感している一方、その言葉の意味は認知されていないということが分かりました。今後は臨床学的数値のより良い改善、健康行動に影響を与える要因や心身への影響に関する探索的な分析を行うとともに、ピアサポートへの社会的関心を高めるため、言葉そのものの認知拡大にも努めます。

～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

■「みんなチャレ」について



・5人で励まし合いながら楽しく続けるデジタルピアサポート(※2)アプリ
みんなチャレは勉強・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るアプリです。

※2デジタル技術を使い、オンライン上で同じ境遇の仲間同士が支え合い、励まし合い、課題解決を図ることをデジタルピアサポートという。

・9周年記念のキャンペーン開催
習慣化アプリ「みんなチャレ」の9周年を記念して、アプリ内ウォーキングイベント「にゃんウォーク」を2024年11月6日～11月19日の期間開催します。
仲間と励まし合いながら、目標の222,222,222歩を目指します。

～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

みんなチャレ 9周年記念 2024.11.6 ~ 11.19

にゃんウォーク開催!



みんなで目指せ! 合計 **222,222,222** 歩

<アプリ概要>

- ・タイトル :みんなチャレ
- ・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/>

* みんなチャレの名称・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