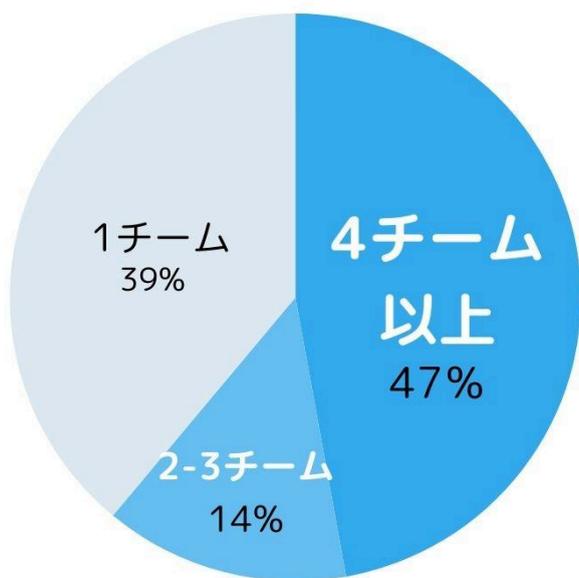


## チーム制習慣化アプリ「みんなチャレ®」 ADHDユーザーの6割以上が複数の習慣に同時チャレンジ 7割が仲間との支えが習慣の役に立っていると回答

習慣化アプリ「みんなチャレ®」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、ADHD(注意欠如多動症)の診断を受けたユーザー(以下、ADHDユーザー)  
※1にアプリの使い方についてアンケート調査を実施しました。

ADHDユーザーの参加チーム数分布



**6割以上が  
複数の習慣化チームに参加**

回答数n=37

### ■ADHDユーザーの61%が2つ以上の習慣化チームに参加している

みんなチャレは、同じ目標を持つ最大5人のチームで習慣を目指すデジタルピアサポート※2アプリです。チームはユーザーが習慣化したいテーマで自由に作成でき、チームへの参加・退出も自由です。ADHDユーザーに行った調査では、2チーム以上同時に参加している割合が61%となりました。さらに4チーム以上の参加は47%であり、ADHDではないユーザーと比較した際、16%高い値となっています。これは、自身のさまざまなタスクの管理のためにみんなチャレを使用していると捉えることができます。

～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

※1「みんなチャレ」のユーザーに向けて、「ADHDの方対象」としたアンケートを依頼し、「ADHDの診断を受けたか」の質問に対し「はい」と回答した方

※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

### <参加チーム数分布>

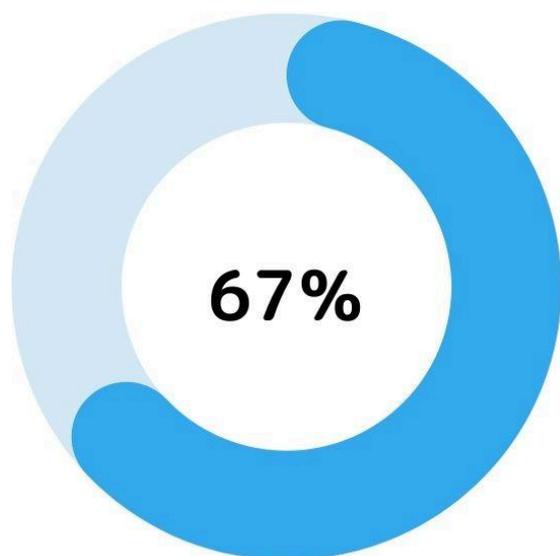
参加チーム数	1	2-3	4以上
ADHDユーザー	39%	14%	47%
ADHDではないユーザー	46%	22%	31%

(割合)

### ■約7割が「ピアサポート」機能が役に立っていると回答

みんなチャレには習慣化をサポートする多くの機能があり、その中でも、どんな機能が役に立っているか、選択肢の複数回答式で調査を実施しました。結果、一番回答として多かったのが「ピアサポート」で、全体の67%がこれを選びました。ついで、「写真で報告」が2位、3位は「最大5人のチーム制」「匿名性」となりました。

## 習慣化の役に立っているみんなチャレの機能



**ピアサポート**が  
役に立っている人が7割

回答数n=37

### <習慣化の役に立っている「みんなチャレ」の機能> 複数回答式

ピアサポート(仲間と励まし合える)	26
写真で報告	21

～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

最大5人のチーム制	17
匿名性	17
チャット機能	13
にゃんチャレ(ねこ型キャラクターのアシスタント)	6
カレンダー機能	6
リマインダーや通知	6

(人)

### ■ADHDの特性上、習慣化が難しいと感じること

- ・目の前のモノにとらわれて、他のことを始める、掃除が苦手なのですぐに始められない、集中出来ない。(30代男性、所属チーム:歴史、歌手などの趣味)
- ・1人で同じことを続けるのは辛い。気が散漫なのですぐ他のことをやりたがる。(60代女性、所属チーム:ウォーキング)
- ・同じことの繰り返しは飽きる。新しく目標を立てたくなる。(30代女性、所属チーム:家事、運動)

### ■「みんチャレ」に対するメッセージ

- ・何年も前から、デザインの勉強や趣味の絵、資格の勉強を習慣づけようと努力してきました。ToDoリストを何度も自作しましたが、全て失敗に終わりました。みんチャレを始めてみると不思議な事に、今日の今日まで1日も欠かさず、タスクに取り組む事ができています。(30代男性、所属チーム:デザイン、運動、服薬などのチーム)
- ・人がいるから忘れにくい。寛容な仲間に助けられています。(40代女性、所属チーム:受験、英単語などのチーム)
- ・みんチャレの仲間とのチャット等が気になってみんチャレを開けるので、クスリの飲み忘れかが劇的に減りました。(50代男性、所属チーム:4-5チーム)
- ・このアプリを使ったら体重を測ることが習慣化できたので太らなくなりました。メンバーが退出されるとメッセージのやりとりができないのが寂しいのでそういう機能が欲しいです。(40代女性、所属チーム:ダイエット)

### ■調査の背景

習慣化アプリ「みんチャレ」は、同じ目標を持つ5人1組のチームで励まし合いながら習慣を身につける「ピアサポート」の仕組みを活かし、多くのユーザーが生活習慣の改善や目標達成に取り組んでいます。

特に、ADHDのある方々にとって、時間管理やタスクの先延ばし、習慣の継続が難しいとされる中、「みんチャレ」の仕組みがこうした課題の解決に寄与しているとの声も寄せられています。

発達障害啓発週間(毎年4月2日～8日)を迎えるにあたり、当社ではADHDの診断を受けたユーザーが「みんチャレ」をどのように活用し、どのような習慣を定着させているのかを明らかにするため、アンケート調査を実施しました。

～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

## ■調査を終えて

今回の調査を通じて、ADHDユーザーはそうでないユーザーに比べて、より多くの習慣化のチームに参加していることが明らかになりました。これは、ADHDの特性とも関連があると考えられます。例えば、ADHDの方は新しいことに対する興味関心が高く、環境の変化によってモチベーションを維持しやすい傾向があります。また、チームでの励まし合いが外部からの刺激となり、習慣化の継続を助けている可能性もあります。

本調査の結果は、ADHDユーザーが習慣化を支援する仕組みを求めていること、そして適切な環境があれば継続が可能であることを示唆しています。今後も、より多くの方が習慣を身につけられるよう、チームで支え合う仕組みの改善と、新たなサポート機能の開発に取り組んでまいります。

## ■調査概要

・調査対象:「みんなチャレ」のユーザーに向けて、「ADHD(注意欠如多動症)の方対象」としたアンケートの調査を依頼し、「ADHD(注意欠如多動症)の診断を受けたか」の質問に対し「はい」と回答した方

・回答数:37名

・実施日:2025年2月28日～3月5日

## ■「みんなチャレ」について

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。



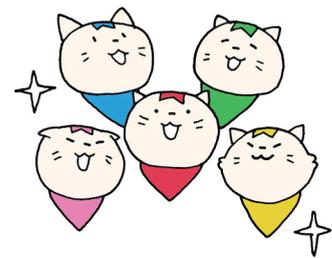
① 1人でがんばり  
続けるのはたいへん...



② 同じ目標を持つ  
5人1組のチームに参加!



③ 食事や歩数を  
チームに写真で報告!



④ いい習慣で毎日が  
楽しくなる

・Google Playベストアプリに3度選出

<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

～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



- ・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