

# メンタルヘルスAIコンパニオン

## 心の健康を守る相棒

♥ 5000万体のAIコンパニオンが24時間寄り添い、一人ひとりの心の健康を支援

## 32歳フリーランスデザイナー・佐藤さんの体験

- リモートワークで人との交流激減、朝起きられない、将来不安で不眠
- AIコンパニオン「ココロ」が行動パターンから軽度うつ状態を検出
- 性格（内向的・創造性高い）と好み（自然・音楽・猫）を考慮した段階的プログラム
- 朝は好きなジャズで起床、「5分間深呼吸」から小さく開始
- 3ヶ月後：規則正しい生活リズム回復、新規クライアント獲得

## 5000万体のAI群によるサポート

### 感情認識AI

43種類の感情を音声・表情から識別（精度92%）

2000万体制

### 対話療法AI

CBT・ACT・DBT等の療法を個人に最適化

1500万体制

### 危機介入AI

自殺リスクを72時間前に80%精度で予測

1000万体制

### 社会的つながりAI

価値観ベースのコミュニティマッチング

800万体制

### 睡眠最適化AI

概日リズムに合わせた環境自動調整

700万体制

## 劇的な効果

### 短期効果（6ヶ月）

- ✓ うつ症状：PHQ-9 12→6
- ✓ 不安症状：GAD-7 10→5
- ✓ 睡眠効率：70%→85%

### 中期効果（2年）

- ✓ うつ病発症：年5%→1.5%
- ✓ 休職率：2%→0.8%
- ✓ QOLスコア：25%向上

自殺率減少

80%減

幸福度世界10位以内

感情認識

92%

識別精度

危機予測

72時間

事前検知

緊急対応

3秒

接続時間

## 技術基盤

### マルチモーダル解析

- 統合センシング：音声・表情・テキスト
- エッジAI処理：プライバシー保護
- 説明可能AI：判断理由を提示

### 介入デザイン

- 行動活性化：小さな成功体験
- 動機づけ面接：内発的動機引出し
- 段階的暴露：不安への段階的対処

### 依存リスク対策

- AIは人間関係の橋渡し役
- 段階的自立プログラム

## エコシステム連携

### 医療連携

- 精神科医療機関：シームレス連携
- 企業EAP：従業員支援統合
- 24時間ホットライン：即時接続

### 地域連携

- 教育機関：学生支援
- 地域包括ケア：高齢者孤立防止
- 行政：自殺対策連携

### 倫理ガイドライン

- 医療レベルの守秘義務
- 重症例は必ず専門医へ

# 期待効果と投資対効果

= SB C&S

## 段階的な効果測定

### 短期効果（6ヶ月）

PHQ-9スコア: 50%改善

睡眠効率: 70%→85%

社会活動: 週1→週3回

### 中期効果（2年）

休職率: 60%減少

適切な受診: 3倍増加

QOL向上: 25%改善

### 長期効果（5年）

自殺率: 80%減少

労働生産性: 12%向上

幸福度: 世界10位以内

## 投資対効果分析

### 初期投資

AI開発（感情認識・対話）	300億円
アプリ・デバイス開発	100億円
医療連携システム	80億円
臨床検証	50億円
普及啓発	70億円
合計	600億円

### 年間収益（直接）

個人向け（月3000円×1000万人）	3600億円
企業向けEAP	1500億円
直接収益	5100億円/年

ROI: 42倍

5年間での投資リターン

社会的便益含む

※医療費削減効果8000億円、生産性向上効果2兆円を含む社会的便益