

学生のメンタルヘルスを目的とした日記アプリケーションの開発

前納聖菜* 名嘉はな* 真島猛* 隅田康明* (九州産業大学)

1 はじめに

新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、大学生の学生生活にも少なくない影響を与えている。藤丸らによって行われたコロナ禍における大学生の生活実態についての調査では、約3割の学生が『気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている』との回答があるなど[1]、コロナ禍において何らかの悩みやストレスをかかえた大学生は多いものと考えられる。大学においては、こうした悩みに対して学生相談室が対応しているが、学生相談室を実際に利用する学生は全体の5%未満との報告もあり[2]、悩みを抱えながら相談に来ない学生に対する支援が課題となっている[3]。こうしたことから、本研究では、学生相談室の存在とその正確な情報の周知を行うことや、学生相談室で相談することの敷居を下げることを目的に、日記を通して自己の振り返りに役立つアプリケーションの開発を行っている。

2 設計と実装

本アプリケーションでは、生活習慣について把握しやすくするため、睡眠と食事の質問を最初に必ず行うことにした。つぎに、学生が抱えている悩みと、その項目についての感情をボタン操作で選択させる(図1)。日記を継続して書いてもらいやすくするために、項目をタップしていくだけで選択した内容について、自動的に文章が書かれ、日記の原型が出来上がるようにした。日記を書いた後に、今の気分を5段階の天気イラストから選び、その日の気分を記録し、日記を書いた日の気分を後から把握しやすいように記録する(図2)。睡眠と食事の記録については、過去2週間分のデータを棒グラフで表示し、生活習慣を一目で把握しやすくした(図3)。また、質問に答えた際の項目や感情が多いものを可視化して、カウンセリングの際の話のきっかけに出来るように、選んだ回数が多い項目を8個表示する機能を実装した。図4に示すように、日記を書く際に選んだ項目が多いものが大きく表示され、その人が抱えている悩みについて相談しやすくするようにしている。

3 本アプリケーションの使用方法

本アプリケーションは、学生が何かしらの心身の不調を感じたとき日記を付けることを基本とし、日記の内容に応じて学生相談室の連絡先を提示して相談に行くように促す。実際に学生相談室に相談に行った際には、カウンセラーは、まず学生の睡眠と食事の状態を把握し、図3や図4に示す画面を見ながら、学生の相談に乗ることが出来る。学生自身も自身の直近2週間の生活習慣や、気になっている出来事や感情について振り返ることが可能である。

4 まとめ

本論文では、学生のメンタルヘルスを目的とした日記アプリケーションの開発について述べた。今後は、実際に悩みを抱えた学生が利用して問題ないものにするために、利用者に投げかける質問内容を、専門家の意見を取り入れながら作成し、実際に学生が自身の悩みを振り返ることで学生相談室に行きやすくなるように改良していく予定である。



図1 質問画面



図2 記録画面

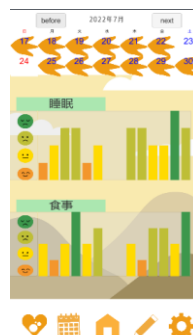


図3 履歴画面



図4 悩み画面

謝辞

本研究においては、九州産業大学 学生相談室の幸地英理子先生に、日記アプリケーションの一部機能についてご助言を頂きました。心より感謝いたします。

参考文献

- [1] 藤丸郁代, 田中耕, 植松勝子, 藤川小夜子, 宮田延子. コロナ禍における大学生の生活実態調査-学年間の比較検討. 中部学院大学・中部学院大学短期大学部研究紀要, No. 23, pp. 113-120 (2022).
- [2] 小池有紀, 若井雅之, 益田良子. 学生相談室に対する認知・意識と利用意志との関係. 今後の学生相談活動の課題検討のために. 中央学院大学人間・自然論叢, No.30, pp.51-66 (2010).
- [3] 木村 真人. 悩みを抱えていながら相談に来ない学生の理解と支援-救助要請研究の視座から. 教育心理学年報, No. 56, pp.186-201 (2017).