

文部科学記者会・科学記者会
横浜市政記者会 同時発表

2024年2月1日
横浜市立大学
株式会社セガ エックスディー

YCU COI-NEXT × セガ エックスディー “ゲーミフィケーション”の効果検証を開始 —自身の行動改善で動物が元気になる？検証協力者募集—

横浜市立大学 研究・産学連携推進センター 宮崎智之教授（学長補佐）が代表を務める YCU COI -NEXT（Minds1020Lab*¹（マインズ テントウエンティボ））は、若者の生きづらさを解消し、高いウェルビーイングを実現するための研究の一環として、ゲーミフィケーション事業*²を展開する株式会社セガ エックスディーの協力のもと、ゲームコンテンツがメンタルヘルスに与える効果に関する検証実験を開始します。

1. 研究の背景

抑うつや適応障害の増加、高い自殺率に見られる若者の生きづらさは、大きな社会問題となっています。さらに、コロナ禍での社会構造の変化により、孤立・孤独といった新たな「生きづらさ」も顕在化してきていると Minds1020Lab は考えています。

近年の引きこもりや不登校児童への対応、就労者への精神保健対策の経験から、若者を取り巻く環境の複雑化が主体性・自尊感情・つながる力などの自己特性を低下させ、生きづらさを助長していることがわかりました。そして、若者が持続可能な高いウェルビーイングを実現できる社会にするには、自己特性を向上させてたくましい心（心理的レジリエンス）を獲得することが求められます。

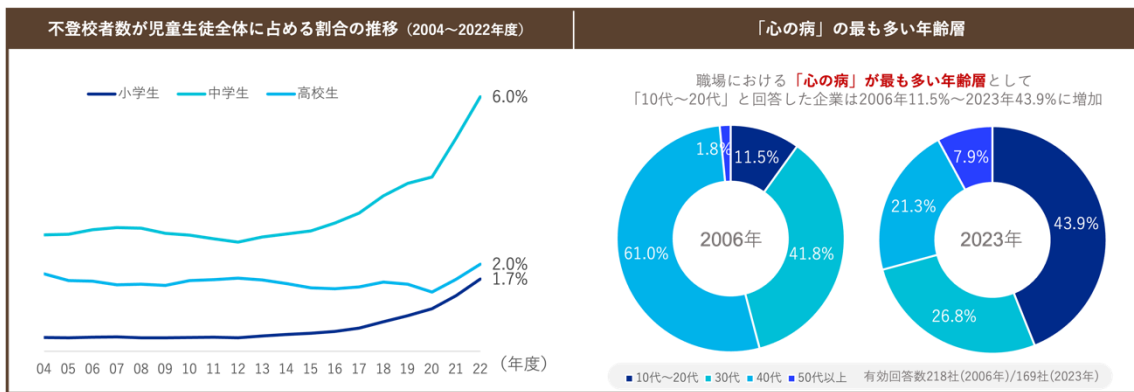


図1 不登校者数の割合推移（左）と「心の病」を抱える年齢別人口割合（右）

（出典）左：文部科学省「令和4年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」/右：公益財団法人日本生産性本部 第11回「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果（2023年11月9日）

特に、頻繁に朝食を抜くことはうつ病や幸福度の減少、ストレス障害、睡眠障害および学業成績不振等と関連があるという研究結果が発表されています*³。

本研究では、生きづらさを感じる若者に自己特性を向上させるため 1 ヶ月間ゲームを使用しながら行動改善を行い、その効果を検証します。

2. 研究の概要

Minds1020Lab がセガ エックスディーの協力のもとで開発した、動物園内の動物たちと共に自身の生活習慣を改善する育成型ゲームアプリ「Zoo レポ」を使用し、生活改善に関する検証実験を実施します。動物は下記 4 種類で構成されています。

1. くま：睡眠（起床時刻）
2. チーター：運動（歩数）
3. パンダ：食事（朝食）
4. ペンギン：家事（掃除、入浴）

こちらの条件にあてはまる方を検証協力者として募集します。

- 募集対象：18 歳～29 歳の男女
- 募集人数：75 名
- 募集期間：2024 年 2 月 1 日～2024 年 3 月 31 日
- 実施時期：同意を得られた日から 28 日間連続して実施
- 実施場所：オンライン
- 申込方法：URL <https://p3-digital.econsent.jp/> より申込み



図2 「Zoo レポ」のキャラクターイメージ

3. 今後の展開

今回の検証結果より、本拠点が目標としているメタバースプラットフォーム（本拠点では「メタケアシティ構想」と定義）の構築に対する示唆を得ることで、本拠点のターゲットである 10 代～20 代の若者に寄り添った研究開発を目指していきます。

■Minds1020Lab コメント

近年、メンタルヘルスケアをいかに国内の若者に行き渡らせるかが課題となっています。しかし、様々な物理的・心理的な障壁があり、必要とされる方に十分にケアが届いていないのが現状です。心理的な障壁の一つには、メンタルヘルスケアとして行われていることそのものへの抵抗感が挙げられます。そこで我々は、楽しんでメンタルヘルスケアに取り組めるゲームを開発しました。メンタルヘルスケアとして行われてきたことの中では、ごく一部ではありますが、たくさんの方に毎日のセルフケアの入り口としてご活用いただき、自分を大切にできるような文化の醸成ができればと考えています。

■株式会社セガ エックスディー 取締役 執行役員 COO 伊藤 真人 コメント

若者の生きづらさが大きな社会問題となっており、今若者には心理的レジリエンスの獲得が求められています。そのためには生活習慣の改善が必要な一方で、重要であることは理解しつつも実行に移すことが難しい領域でもあります。そんな背景の中、我々セガ エックスディーが培ってきた「やりたくなる」ゲーミフィケーションの手法を活用し今回「生活習慣を改善したくなる」アプリを共同開発しました。誰もが楽しく心理的レジリエンスを獲得し、高いウェルビーイングを実現する社会を Minds1020Lab と目指していきます。

参考
■株式会社セガ エックスディーについて

セガ エックスディーは、ゲーミフィケーションで企業や社会の課題を解決するゲーミフィケーションカンパニー。人々を夢中にさせるゲーミフィケーションメソッドを中心とした技術やデザイン、世界観をつくる力と、日々研究開発を進める AR / VR などの最新テクノロジーを掛け合わせ、人々の"感情を動かす"ノウハウを強みに、事業戦略から大規模開発・プロモーションまで、一気通貫で企業課題・社会課題の解決に取り組んでいる。

会社名	株式会社セガ エックスディー
代表者	代表取締役社長 執行役員 CEO 谷 英高
所在地	東京都新宿区西新宿 6-18-1 住友不動産新宿セントラルパークタワー20階
設立	2016年8月1日
事業内容	ゲーミフィケーション事業
URL	https://segaxd.co.jp/



横浜市立大学は、様々な取り組みを通じてSDGsの達成を目指します。



用語説明・参考

*1 Minds1020Lab (マインズ テントゥエンティホ) : 生きづらさを感じる若者の心の課題を包括的に研究する新たな学術領域を立ち上げ、得られる知見を基に心理的レジリエンスの獲得を促すコンテンツ (デジタルメディスン) を提供する YCU COI -NEXT の拠点名称

*2 ゲーミフィケーション : コンピュータゲームのゲームデザイン要素やゲームの原則をゲーム以外の物事に応用することを言う。

*3 参考文献 : <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/DMSO.S241670>