



九州大学

九州大学広報室

〒819-0395 福岡市西区元岡 744

TEL:092-802-2130 FAX:092-802-2139

Mail:koho@jimu.kyushu-u.ac.jp

URL:https://www.kyushu-u.ac.jp

PRESS RELEASE (2021/05/11)

九大生向けメンタルヘルスアプリ「Q-Mental APP」の無料配信を開始しました

九州大学キャンパスライフ・健康支援センターは、九州大学に所属する学生向けにメンタルヘルス支援スマホアプリ「Q-Mental APP」を開発しました。Q-Mental APPは、毎日の運動・食欲・睡眠時間・気分を記録する「きろく」、メンタルヘルス疾患のスクリーニングが可能な「しんだん」、「きろく」の結果に基づきコメントを表示する「マイカルテ」、メンタルヘルスのことで困ったときの相談先を表示する「そうだん」などの機能を搭載しております。本アプリは2020年10月7日のプレスリリース「大学生向けメンタルヘルスアプリの開発～ポイントは大学生目線のデザイン～」で紹介した研究用アプリを改良し、実用化したものです(<https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/researches/view/500>)。研究段階では学内LAN限定配信でしたが、Q-Mental APPはApp Store(iPhone)およびGoogle Play(Android)から無料配信することで、より多くの学生が利用できるようになりました。九大生向けに作成されておりますが、学外の方もインストールすることは可能です(ただし、「そうだん」は九大生のみを対象としております)。また、Q-Mental APPは相談先をカスタマイズすることで、九州大学以外の大学でも活用することが可能です。他大学で本アプリに興味のある方は、プロジェクトリーダー(キャンパスライフ・健康支援センター 梶谷康介 准教授)にご相談ください。



(参考図) アプリの説明

日々の健康状態(食事、運動、睡眠、気分)をカレンダー方式で入力します。また簡易スクリーニング機能も搭載しております。ダウンロードは以下のリンク先から可能です(無料; 2021年5月10日より配信)。

【iPhone版: App Store】

<https://apps.apple.com/us/app/q-mental-app/id1562248417>

【Android版: Google Play】

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.fieldsystems.MentalAPP>

研究者からひとこと:

昨年の研究発表後、たくさんの方から「是非、実用化して欲しい」とお言葉をいただき、「Q-Mental APP」をリリースすることができました。コロナ禍における大学生のメンタルヘルスケアの一助になればと思っております。九州大学以外の大学での運用も可能なので、興味のある大学関係者は是非ご連絡ください。

【お問い合わせ】 九州大学キャンパスライフ・健康支援センター 准教授 梶谷康介

TEL:092-802-5116(研究室)、092-802-5124(事務)

Mail: kkajitani@chc.kyushu-u.ac.jp

(詳細な情報)

【アプリの基本設計】



「きろく」では日々の心身の状態を記録します。

「しんだん」は2段階で構成され、簡易スクリーニングの結果に基づき、疑わしい疾患についてさらに詳しく症状をチェックすることが可能です。疾患の重症度に応じて、セルフケアサイトへの誘導、キャンパスライフ・健康支援センターの紹介、近医クリニックの表示(Google Mapと連携)がされます。また疾患名をタップすると、それぞれの疾患について簡単な説明を見ることができます。

「マイカルテ」では過去一週間の記録に応じて、簡単な助言・コメントが表示されます。自己の心身の状態に意識を向けさせることが、メンタルヘルスの維持・向上につながります。

「そうだん」には、キャンパスライフ・健康支援センターの連絡先、地図による近医の表示、セルフケア、いのちの電話の連絡先などが記載されております。

