

令和3年度Sport in Life推進プロジェクト  
(ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業)

# 「チャットbotを活用したメンタルサポートによる スポーツ実施者の増加事業」

令和4年2月18日

一般社団法人日本メンタルトレーナー協会



Sport in Life

# 令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業) 事業報告概要

代表団体

## 一般社団法人日本メンタルトレーナー協会

事業タイトル

### チャットbotを活用したメンタルサポートによるスポーツ実施者の増加事業

構成団体	一般財団法人全国SNSカウンセリング協議会、株式会社アイデアヒューマンサポートサービス、東京大学次世代知能科学研究センター谷川研究室、合同会社ラ・シタデール
対象テーマ	③ビジネスパーソン
実証フィールド (地域)	国内全て

### 事業内容サマリ

忙しくてスポーツを実施することができないと考えている20代～40代の男女をターゲットとし、日本人口の約70%近くが利用しているLINEを用いて実施。LINE広告により対象者を募集し、チャットbotにより生活環境を変え、嗜好・環境・予算等をもとにメンタルトレーナーが個々の目標設定のアドバイス等を行うことで、スポーツ実施へのハードルを下げ、手軽に、負荷なく運動習慣の定着を目指します。スポーツ実施及びスポーツ実施意欲向上の割合、継続率に加え、プログラム実施前後で運動・スポーツに対するイメージや精神的健康度の変化を測定することで効果検証を行います。

### ターゲット

#### ●本増加方策のターゲット

仕事や家事などの環境要因と、気分・意欲などのメンタル的な要因により、忙しくて運動・スポーツを実施することができないと考えている、20代～40代の男性・女性をターゲットとします。

#### ●ターゲットのスポーツ実施を促すポイント（仮説）

##### ①行動するためのハードルを下げる

運動・スポーツは大変そう、すぐ準備が必要と思いがちできっかけを求めづらくなるという仮説のもと、日常的に使用しているSNSというツールを用いることで、運動・スポーツに興味を持つきっかけを作り、行動へのハードルを下げる事が期待されます。

##### ②ライフスタイルに左右されないアプローチ

時間が無い方のために、24時間365日対応可能なチャットbotにより、現在の生活環境の中に1つの枠組みをつくる事ができます。加えて、チャットbotにゲーム性を持たせることで、楽しみながら運動・スポーツを習慣化することができます。

##### ③個別メンタルサポートとアドバイス

運動・スポーツ実施にあたり、いつ、どこで、何から始めたらよいか分からないために面倒だと感じたり、仕事や家事を優先しがちになったりすることも考えられます。このような方々のために、SNS上で個別に相談にのれる体制を整えることも必要なポイントとなります。嗜好、環境、予算などをお聞きしながら個々の目標設定をサポートしたり、気分・意欲が下がってきたときに現状の整理や振り返りを行ったりすることで、習慣化の後押しをすることができます。

### 事業の実施概要

日本人口の約70%近くが利用しているLINEを用い、LINEでのチャットbotとメンタルトレーナーによる「無理せず続く！スポーツ習慣サポート」プログラムを実施します。LINE広告により対象者を募集し、専用アカウントに友だち追加をすると、チャットbotと話し合いながら運動・スポーツ実施の目標を設定する形でプログラムが開始します。個別メンタルサポートとアドバイスは、SNSカウンセラー資格と業務経験を持つメンタルトレーナーが行います。**チャットbotと有人対応であるSNS相談を組み合わせ、運動・スポーツ実施の向上をはかる取り組みは、今のところ見当たらず、新しい取り組みであると言えます。**

### チャットbotシナリオの特徴

スポーツ実施と継続率を高めるために、シナリオについては以下の3点を特徴としています。

#### ①botへの親密度を高めるためのパーソナライズ

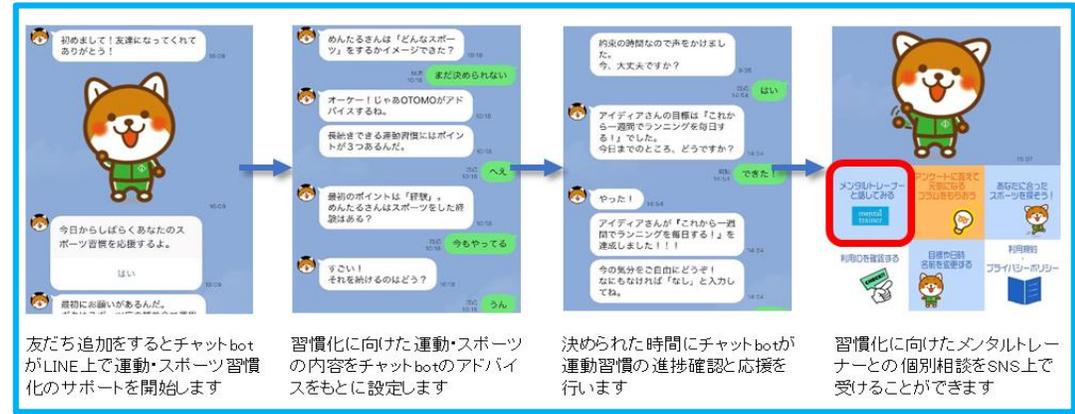
botに愛着を持ってもらうために、ユーザーおよびキャラクターに名前を設定できます。

#### ②生活時間帯に合わせた柔軟性

botがユーザーに話しかける時間や曜日を、ユーザー自身が設定、変更可能となります。不規則な生活になりやすい方でも、自身の生活リズムに合わせてリマインドを行うため運動習慣がつきやすくなります。

#### ③有人対応との連携

ユーザーとの会話の都度で、botから有人対応を告知し誘導を試みることで、SNS相談の利用率を向上させます。



# 令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業) 事業報告概要

代表団体

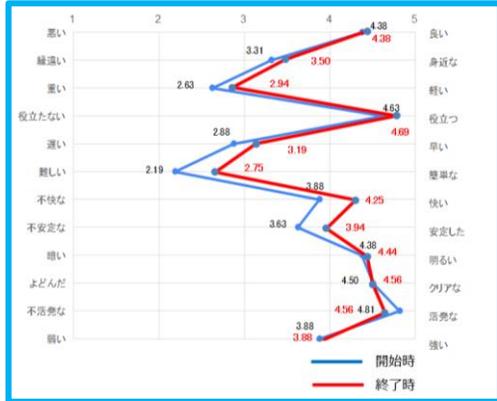
## 一般社団法人日本メンタルトレーナー協会

事業タイトル チャットbotを活用したメンタルサポートによるスポーツ実施者の増加事業

### 効果検証の方法と結果

運動プログラム実施前と実施後の運動・スポーツの実施状況について調査を行いました。週1回未満の運動・スポーツ実施割合が減少（「全く実施しなかった（16.7%→0%）」、「週に1回未満（26.7%→13.3%）」）するのに対して「週に1回以上」の割合は増加（50.0%→70.0%）しており、スポーツ習慣がない方に対してプログラムが効果的に働いたといえます。

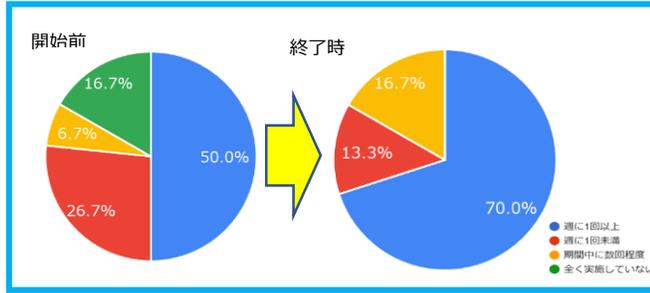
「運動の継続」に対するイメージ



精神的健康度の項目を友だち登録時、プログラム終了時に実施し、変化を測定したところ、ほとんどの項目において数値が上昇しました中でも自信を深めた方の割合が最も高く（3.19→3.63 0.44ポイント向上）、利用者の精神的な健康度に大きく寄与するとともに**運動継続の達成感を感じることで自己肯定感を強めること**にもつながりました。

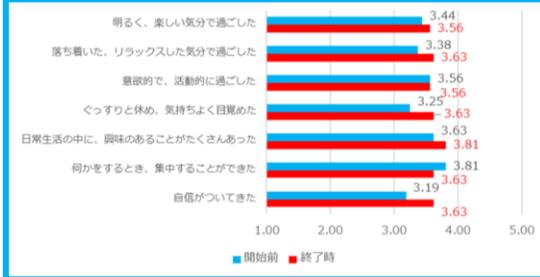
今回、LINE公式アカウントへの友だち追加のためにLINE広告を使用したことで、広告配信期間中に100万回を超える表示回数となり、スポーツ実施人口の裾野拡大に寄与することができました。

運動・スポーツの実施状況



簡単な－難しい、役立つ－役立つ等に対してSD法を用いた運動・スポーツに対するイメージの変化を測定し、スポーツに対するイメージがポジティブに変化するかを検証しました。LINE公式アカウントへの友だち登録時、プログラム実施終了時に実施しました。運動の継続自体を簡単（2.19→2.75）、且つ楽しい（3.88→4.25）イメージに変化しており、本プログラムを通して、運動・スポーツ実施へのハードルを下げ、手軽に、負担なく運動習慣の定着を行うことが可能であることを証明しました。

最近2週間の精神的健康度



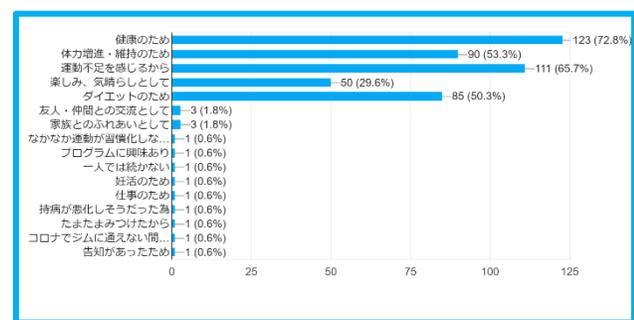
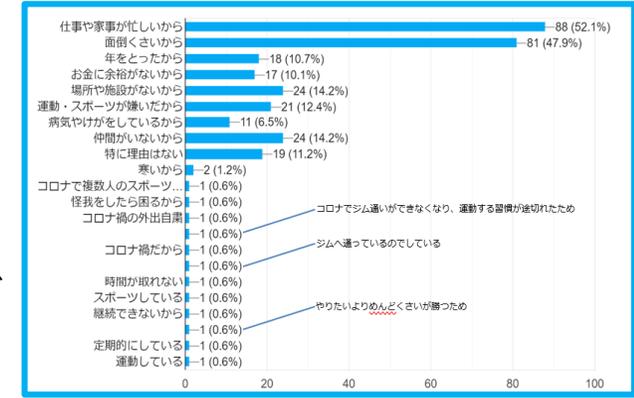
### 結果に基づく要因の分析（仮説検証）

スポーツ実施の阻害要因について検証を実施したところ全体の凡そ半数の方が「仕事や家事が忙しいから」（52.1%）、面倒くさいから（47.9%）と回答しており、仕事や家事などの環境要因及び気分・意欲などのメンタル的な要因により、運動・スポーツ実施に至らない、あるいは運動習慣の定着の妨げになっていることが改めて確認された。

同様に参加理由を検証すると、「健康のため」（72.8%）、「運動不足を感じるから」（65.7%）、「体力増進・維持のため」（53.3%）、「ダイエットのため」（50.3%）と、半数以上の方が健康面を理由にプログラム参加されており、体力を向上させたいというニーズが多く存在することが判明した。

この意識を本プログラムが週1回以上の声掛けによるリマインドを実施することで、潜在的な運動欲求の意識を顕在化させることが、今回の運動習慣の向上につながったと考えられます。

ただし、運動を重ねていくことで週1回ではなくさらに回数を上げて体を動かしたいというニーズが生まれる中で、声掛けの頻度を「週1回」をベースに作成していたため、より意識の高い方には物足りないという意見もありました。この点は今後の改善に生かしていきます。



### 今後の展開

今回のターゲットを20代から40代と設定したが、実際は50代以上の利用者も2割近くに上り、高齢者においてもニーズが高いことが判明しました。今後は年齢層のターゲットを広げてアプローチすることで、よりスポーツ人口の裾野を拡大させ、事業を継続展開していくことを検討しています。コロナ禍により運動習慣が低下し、人と人のつながりが薄れていくことで、今後さらに身体だけではなく精神的にも大きな影響があらわることが想定されます。今回のプログラムにおいて、運動をすることで心理的にもいい影響を与えることが今回証明されたことで、運動・スポーツはもちろんのこと、行動習慣を身につけるプログラムとしてあらゆる分野に応用し、健康的に社会を過ごすための取り組みをめざしていきたいと考えます。