

# インナー大会 プレゼン部門 2019 専用企画シート

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

大学名 (フリガナ)	学部名 (フリガナ)	所属ゼミナール名 (フリガナ)
フリガナ) ソウカダイガク	フリガナ) ケイザイガクブ	フリガナ) ニシウラゼミ
創価大学	経済学部	西浦ゼミ

※大会申込書に記入したチーム名から変更することはできません。

※パワーポイント内に動画を使用している場合は「有・無」を記入し、「有」の場合は使用するスライド番号も記載してください。

チーム名 (フリガナ)	代表者名 (フリガナ)	チーム人数 (代表者含む)	PPT 内動画 (有・無)	動画使用 スライドページ
フリガナ) チーム サン	フリガナ) ハシモトマサミチ	9	無	無
Team 燦	橋本正道			

※当日使用する PC、マイク、レーザーポインター機能付きワイヤレスプレゼンターは会場に準備しております。

これらは個別にご用意いただいても大学施設・設備の関係上ご利用いただけませんのであらかじめご了承ください。

発表時に使用する成果物 (例: 商品化した●●、店舗で配布したパンフレット、調査時に使用したアンケート)
無

※成果物の配布は、『禁止』とさせていただきます。

研究テーマ (発表タイトル)
精神的に健康で在宅介護できる社会へ ～カクノミプロジェクト～

※必ず<企画シート作成上の注意>を確認してから、ご記入をお願いいたします。

## 1. 研究概要 (目的・狙いなど)

本研究は、在宅介護者が精神的に健康で在宅介護できる社会の実現を目的とする。

現在高齢化が進む日本では、介護を必要とする人が増え続けている。その中でも、在宅で介護を受ける人の数は過去 10 年間で約 1.5 倍に増加 (厚生労働省, 2017) しており、在宅介護の重要性が高まっている。その現状において、在宅介護者の約 7 割は介護に対するストレスを抱えており、4 人に 1 人が介護うつを発症する社会問題にも繋がっている。それにも関わらず、櫛ら (2014) によると、在宅介護者の 9 割は在宅介護を続けたいと考えているため、そのためのストレス軽減への取組が喫緊の課題だと言える。その中で、介護者や専門家へのインタビューを通して、①時間的制約があること②他人に自分のストレスやネガティブな感情を見られることに抵抗があることが、介護者がストレスに対処する際の課題になっていると考えた。

そこで、「在宅介護者が精神的に健康で在宅介護できる社会の実現」のため、時間をかけず 1 人でもできるストレス対処法、介護者が日々の自分の感情を日記のように書き出すことのできる WEB サービス「カクノミ」を提案する。

## 2. 研究テーマの現状分析 (歴史的背景、マーケット環境など)

2025 年、日本は大介護時代を迎える。日経産業新聞 (2013) によると、2025 年には約 800 万人の団塊世代が 75 歳以上の後期高齢者となり、人口全体の 18%を占めると言われている。特に、在宅介護者数は 2017 年から 2025 年にか

けて、**24%増加**する(厚生労働省, 2018)と考えられている。前述の通り、在宅で介護をしている人の9割は在宅介護を続けたい(櫛ら, 2014)と考えており、私たちが独自で実施した在宅介護者へのインタビューを通して、「家族に囲まれて1日でも長く楽しい生活をさせてあげたい」など**被介護者を思いやる気持ちから在宅介護を続けたいと考えている**ことがわかった。また、日本政府も「住み慣れた場所で必要な介護サービスを受け最後まで安心して自分らしく暮らせる社会」の実現を目指し在宅介護を推進している。以上のことから、在宅介護の重要性が益々高まることが予想される。しかし、在宅介護者の中には「親と同居していたため必然的に在宅介護になった」「施設に入れる資金がない」など在宅介護を強いられている方も存在する。厚生労働省(2017)によると、**在宅介護者の68.9%はストレスを抱えており**、在宅介護者のストレスは深刻な社会問題にも繋がっている。また、保坂(2006)によると**在宅介護者の4人に1人は介護うつを発症**しており、厚生労働省(2018)によると**100人に1人が介護・看病疲れが原因で自殺**している。以上のことから、私たちは深刻な社会問題を誘引している介護者のストレスを問題視した。

### 3. 研究テーマの課題

本研究テーマの課題は、「**①時間的制約がある②他人に自分のストレスやネガティブな感情を見られることに抵抗がある**」ことで、在宅介護者がストレスを発散できる場がないことである。

介護者に対しては、これまで国・地域・企業・個人レベルで様々な取り組みが行われてきた。政府は介護保険制度などによって介護者の金銭的・精神的負担の軽減を図っている。地域においては、家族介護者の会などを開催することで介護者同士が情報や気持ちを共有できる場を提供している。また、企業は介護休暇制度の導入などを行っており、個人レベルでもスポーツや音楽鑑賞等、独自の方法でストレスに対処している人もいる。しかし、独自インタビュー・アンケート調査を通して、在宅介護者は家から離れられないことが大きな特徴であり、**時間的な制約**ゆえに介護者の会への参加もできない方が多くいることが明らかになった。そのような状況から、近年注目を浴びているのが「介護者用コミュニティ WEB サービス」である。介護者世代(40~60代)のインターネット普及率は85%(総務省, 2017)と高く、既存介護者用 WEB サービスの利用者数は約7万7千人に上っている。実際に介護者も「ネットなら時間をとられなくて利用しやすい」と話しており、時間がない在宅介護者には有効なストレス対処法だといえる。しかし、調査を進める中で既存の WEB サービスでは**他人に投稿を見られることに抵抗感のある在宅介護者のニーズ**に答えきれていないことが判明した。独自インタビューを通して、「他人に家庭の事情を話すことに抵抗がある」「介護 = 辛いもの」というイメージの定着に繋がり、可哀想な人と思われるかもしれない」という声が聞かれたことから1人で感情を整理したいと考えている人がいることがわかった。したがって、私たちは、在宅介護者のストレスに対処するために**①ネットを活用②他人に見られることなく1人でストレスを吐き出すことができるという秘匿性**の2要素を含んだ新たな介護者用 WEB サービスが必要であると考えた。

### 4. 課題解決策(新たなビジネスモデル・理論など)

上記の課題を解決するために、**在宅介護者が日々感情を整理し、感情のセルフマネジメントができる新たな WEB サービス「カクノミ」**を提案する。「カクノミ」とは、**エクスプレッシブライティング(EW)**を活用し、在宅介護者のストレス軽減を目的とする WEB サービスである。EWとは、素直な感情を文字にし、可視化することを指し、1980年代にアメリカの心理学者ジェームズ・ペネバガーが提唱した心理療法である。1回2分で効果があるといわれ、脳のワーキングメモリが整理されることにより自分の気持ちを客観視できるため、感情のセルフマネジメントができる。実際に、プロスポーツ界や大手 IT 企業で取り入れられており、効果的なストレス対処法として用いられている。このことから、他人にネガティブな感情を見られず1人でストレスに対処したいという介護者を救うために、EWが効果的であると考えた。実際に、在宅介護者にEWを実践して頂いたところ、「書き出してみても心に向き合えたような気がする」「2分書くだけでもいいから家で時間のある時にできて良い!」との声を頂いた。このことから、短時間で書き出すことは在宅介護者にも実際に有効であるといえる。

私たちの WEB サービス「カクノミ」の特徴は3点ある。1点目に、**ストレス軽減を促す上記の EW の活用**である。2点目に、**投稿が他人の目に触れない**点である。投稿を介護経験者に共有するか投稿毎に選択可能になっており、経験者への共有を希望した場合には経験者から励ましのメッセージやアドバイスが届くようになっている。また、介護者の「誰からコメントが来るかわからないことが不安」という声を受け、介護経験者の名前やプロフィールを公開することで不安感の払拭を図った。3点目に、**在宅介護者が書きこみ続けるインセンティブ**がある点である。在宅介護者が書き込むほどポイントがたまる仕組みになっており、一定数のポ

イントがたまと在宅介護者は介護製品サンプルをもらうことができる。以上の特徴から、「カクノミ」を使って EW を行うことで、在宅介護者は定期的に感情を整理することができ、ストレスを溜めずに介護ができると考えられる。

## 5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

私たちは、研究テーマ設定から約 4 ヶ月間で、①論文や専門家、介護従事者へのインタビュー調査を通じた情報収集、②WEB サービスの考案・作成、③介護製品企業との協賛・提携などを行った。

まず、情報収集として介護全般や在宅介護、介護者のストレス問題やストレス対処法などに関する論文を読み、それと共に介護問題専門家 3 名・ケアマネージャーにインタビュー調査を行った。また、厚生労働省に 10 回のヒアリング調査を行い、八王子市役所や NPO 団体など 12 団体を訪問した。さらに、家族介護者の会などを 10 回訪問し、在宅介護者へのアンケート調査をのべ 300 名に実施した。次に、WEB サービスの考案・作成にあたっては、専門家などに様々なご意見をいただいた。具体的には、株式会社サンライズジャパン代表中山哲志様に WEB サービスの考案にご協力をいただき、計 89 回のやりとりを通して WEB サービスの内容を決定した。また、実際に WEB サービスを開発するにあたり、システム開発の専門家 2 名にご意見をいただいた。その結果、完全に外部委託することなく、私たち独自で WEB サービスの開発に成功した。また、私たちの WEB サービスを利用する在宅介護者への介護製品サンプル提供の協賛をお願いするため、介護製品企業 40 社に連絡し、10 社を直接訪問・12 社と電話またはメールでやりとりを行った。その結果、エステ株式会社様・ユニ・チャーム株式会社様・味の素株式会社様・アサヒグループ食品株式会社様をはじめ 12 社から協賛をいただき、株式会社リブドゥコーポレーション様には WEB サービスの提携もしていただけることになった。11 月 7 日時点で、アサヒグループ食品株式会社様から介護食 36 個・エステ株式会社様から介護消臭力 18 個・クロン化成株式会社様から介護用防臭袋 105 個などを提供して頂いた。

## 6. 結果や今後の取り組み

私たちの取り組みの有効性を証明するため、①在宅介護者にニーズはあるのか②在宅介護者のストレスは軽減するのか③実現可能性はあるのかの 3 つの視点から検証を行った。①予選時の独自アンケート調査では 61%であった「当サービスを利用したい」との声を、80%まで増加させることができた。予選時に「当サービスを利用したくない」と回答した方は「書く余裕がなく、開いただけでためになるものがない」「顔が見えないのは怖い」ことを理由として挙げており、このような方にも利用していただけるよう、以下の工夫を施した。介護関係のポッドキャストや介護系コラムを作成し、役立つ介護情報を発信できるようにし、開いただけでためになるものの提供を開始した。また、介護経験者のプロフィールを公開し、介護者が投稿を経験者に共有しコメントが届く際に相手がどのような人なのかわかるようにした。以上の工夫により、本選時の独自アンケート調査では在宅介護者 74 名のうち「当サービスを利用したい」という方を 80%まで増加させることができた。また、同様の独自アンケート調査で 88.7%の在宅介護者が「カクノミを知人に紹介したい」と答えており、口コミ等を通して今後さらにサービス拡大可能であるといえる。②実際にストレス軽減効果を検証するために、10 月下旬から試験利用を始めた。独自アンケート調査から募った在宅介護者を対象としており、現在も継続中である。介護負担尺度というチェックリストを用いて在宅介護者のカクノミ使用前後のストレス度合いを計測した。試験利用にご協力いただいた実母を介護している 60 代の女性は、カクノミ使用前と 10 日間使用後で介護負担尺度の値が 9 点減少し、気持ちも軽くなり使いたいとのコメントを頂いた。③実現可能性に関しては、上記の企業 12 社との提携・サンプル製品提供に加え、更なるユーザー獲得・拡大へ向けた宣伝活動にも取り組んでいる。具体的には、道の駅「八王子滝山」に 6 枚のポスターを設置し、地域包括支援センターにもチラシ・ポスターを設置予定である（右図）。さらに、家族介護者の会への継続的な参加による宣伝活動も行っている。

私たちの取り組みに対し、厚生労働省や企業のご担当者様から高い評価を頂いている。介護製品企業のご担当者様からは「熱い思いと活動内容に感銘を受けた。この WEB サービスで助けられる人は沢山いると思う。」「介護者に寄り添って提案された施策だと思う。」との評価を頂いた。さらに、厚生労働省老健局職員の方からは、「介護される側の取り組みに主軸がおかれている現状において、介護を行う側に立った本研究は非常に有益なものである」とのお言葉を頂いた。



今後の取り組みとしては、**2021年3月までにユーザー数3000人を目指し**、①介護経験者への共有機能を含めた第二次試験運用②顧客満足度アンケート及びWEBサービスの更新③WEBサービスの一般公開を行う予定である。以上の取り組みを通して、より多くの在宅介護者に私たちのWEBサービス「カクミ」を使っていただき、精神的に健康で在宅介護ができる社会の実現を目指す。

## 7. 参考文献

- 樺直美ら(2014)「家族介護者の介護力構成要素と介護負担感との関連」(最終閲覧日:2019年9月2日)  
[http://www.fukuoka-pu.ac.jp/academics/nurse/bulletin2/11\\_2pdf/11-2-1.pdf](http://www.fukuoka-pu.ac.jp/academics/nurse/bulletin2/11_2pdf/11-2-1.pdf)
- 総務省(2017)「通信利用動向調査」(最終閲覧日:2019年8月15日)  
<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/html/nd252120.html>
- 厚生労働省(2018)「介護分野の最近の動向等について」(最終閲覧日:2019年10月15日)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000338521.pdf>
- 厚生労働省(2017)「介護の状況」(最終閲覧日:2019年9月2日)  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/dl/05.pdf>
- 厚生労働省(2018)「H30自殺の概要資料5 付録」(最終閲覧日:2019年9月2日)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/H30kakutei-f01.pdf>
- 厚生労働省(2012)「在宅医療・介護あんしん2012」(最終閲覧日:2019年10月25日)  
[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/iryoku/zaitaku/dl/anshin2012.pdf#search=%27%E5%9C%A8%E5%AE%85%E5%8C%BB%E7%99%82%E3%83%BB%E4%BB%8B%E8%AD%B7%E3%81%82%E3%82%93%E3%81%97%E3%82%932017%27](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/iryoku/zaitaku/dl/anshin2012.pdf#search=%27%E5%9C%A8%E5%AE%85%E5%8C%BB%E7%99%82%E3%83%BB%E4%BB%8B%E8%AD%B7%E3%81%82%E3%82%93%E3%81%97%E3%82%932017%27)
- 後藤健「押し迫る大介護時代―苦悩する『課題先進国』」『日経産業新聞』2013年12月18日
- 保坂隆(2006)「介護のうつ予防のための支援の在り方に関する研究」(最終閲覧日:2019年9月5日)  
[https://www.igaku-shoin.co.jp/paperDetail.do?id=PA02929\\_04](https://www.igaku-shoin.co.jp/paperDetail.do?id=PA02929_04)
- Arai Y, Kudo K, Hosokawa T, Washio M, Miura H, Hisamichi S. Reliability and validity of the Japanese version of the Zarit Caregiver Burden Interview. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 1997; 51(5): 281-7.
- Chad M. Burton ,Laura A. King,“Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle “,British Journal of Health Psychology,Vol.13,No.1,2008.

### <企画シート作成上の注意>

※本企画シートは審査の対象となり、予選会・本選の前に、実行委員会から審査員(ビジネスパーソン・大学教員)の方々に事前にお渡しいたします。

※本企画シートは、「日本語」で書かれたものとし、1チーム・1点提出してください。また、インナー大会終了後、プレゼン部門にご協力いただいている日経ビジネス様(株式会社日経BPマーケティング)に大会結果ページを作成いただいております。大会結果ページにはチーム名やご提出いただいた本企画シートが掲載されます。

※本企画シートの項目に沿って、ご記入をお願いいたします。各項目に文字数制限はありませんが、1〜7以外の項目を追加することは「不可」とさせていただきます。

※本企画シートは、インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項と企画シート作成上の注意を含め、4ページ以内に収めてください。実行委員会から審査員に渡す際は、A4サイズでプリントし、4ページ目までをお渡しします。

※大会参加申込み時点から、チーム編成の変更(チームの人数・交代など)は、「不可」とさせていただきます。ただし、チームメンバーの留学等やむを得ない事情でチーム編成に変更が生じる場合は、実行委員会(プレゼン局)にご連絡ください。実行委員会側で協議のうえ、ご返答いたします。なお、参加申込書提出時からのチーム名変更は「不可」とさせていただきます。

※商品写真、人物写真、音楽などを掲載・利用する場合、必ず著作権、版権の使用許諾を得てください。日本学生経済ゼミナール関東部会・日経BP社・株式会社日経BPマーケティングは一切の責任を負いません。

※書籍や新聞等の文献から引用した場合は、出典先(使用した文献のタイトル・著者名・発行所名・発行年月など)を明記してください。統計・図表・文書等を引用した場合は同様に明記してください。また、Webサイト上の資料を利用した場合は、URLとアクセスした日付を明記してください。

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

※パワーポイント内で動画を使用する場合は、必ず「有」とご記入ください。「有」の場合は使用するスライド番号も明記してください。動画を使用する際の注意事項は参加要項に記載しております。

※成果物を使用する場合は、必ず企画シートにご記入ください。企画シートにてご記入が無い場合、発表当日のご使用を「不可」とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

**↑ ここまでを4ページ以内におさめて、ご提出ください**