

# 自己成長・カウンセリングアプリ SelFull(セルフル)

## 背景

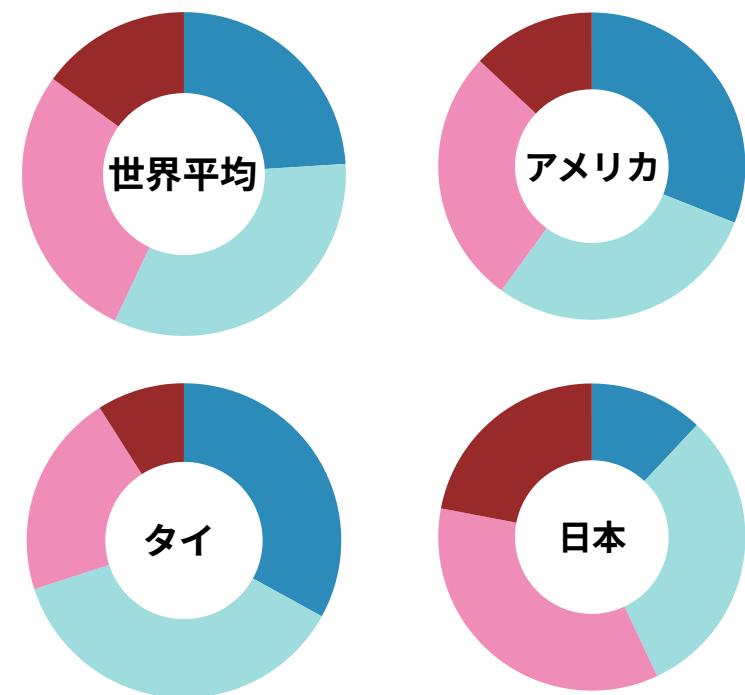
カウンセリングを利用したことがある人の割合（国別）

	利用経験あり	利用経験なし
オランダ	55.7%	44.3%
ドイツ	46.3%	53.7%
オーストラリア	43.5%	56.6%
アメリカ	40.3%	59.7%
イギリス	32.8%	67.2%
日本	6%	94%

日本のカウンセリング利用経験率が圧倒的に低い

## 「心の状態」世界各国比較

● 良好 ● やや良好 ● やや不調 ● 不調



▶日本では不調に感じる人が過半数を占めている

## 【毎日の質問】



深掘っていくことで具体的に感情を可視化し、気持ちの整理ができる

悲しくなった

## 【その日の振り返り】



その日の気分の色に登録して管理しやすく

どうして【悲しくなった】を選んだの？

比較しちゃったから

苦手な内容だったから

投稿を見て不安になったから

その他

10月1日(日)

## 【努力の可視化】



ポジティブになってきた！  
(情緒の可視化)

10月  
S M T W T F S  
10月1日  
「悲しくなった」  
【理由】  
比較しちゃったから  
【SNS利用時間】  
〇〇時間  
【アドバイス】  
~~~~~

その日の詳細を確認できる

7  
7日間入力！！  
一週間入力するとバッジがもらえる！！  
(継続力の可視化)

## 目標

「自分のメンタルケアを自分で行う」



自分を理解するための支援

## アプリの機能で達成したいこと

- ・気軽なカウンセリング
- ・SNS利用時間の管理
- ・能力比較→意見比較
- ・自尊感情の向上

## このアプリのポイント

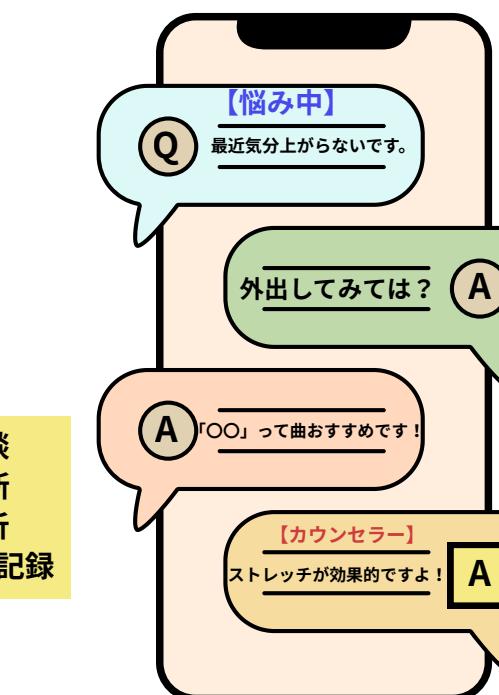
- 1.ストレスへのアプローチ
- 2.承認欲求へのアプローチ
- 3.自己肯定感へのアプローチ
- 4.AI×心理分析
- 5.コミュニティ要素
- 6.体験ストーリー

## 今後の展開

- 1.アバター作成
- 2.ショッピング連携
- 3.社会貢献、情報提供
- 4.音声入力/外国語対応

・実際に行った悩みへの解決方法をシェア  
(知恵袋のイメージ)  
・カウンセラーとも連携し正しい解決に

・検索機能や絞り込み機能を設置  
・【悩み中】【解決】に分類  
・解決できたら【解決】に登録し、ベストアンサーに印をつける



・実際に行った悩みへの解決方法をシェア  
(知恵袋のイメージ)  
・カウンセラーとも連携し正しい解決に

・検索機能や絞り込み機能を設置  
・【悩み中】【解決】に分類  
・解決できたら【解決】に登録し、ベストアンサーに印をつける

OneSeed