

## 疲労・ストレスを分析し気持ちの切り替えをサポートするアプリ『me-fullness』 2022年1月13日から一般向け配信を開始

ポーラ・オルビスグループの研究・開発・生産を担うポーラ化成工業株式会社(本社:神奈川県横浜市、社長:釘丸和也)は、2022年1月13日午前10時より、心と体を満たす“me-fullness(ミーフルネス)”プロジェクト<sup>※1</sup>の第一弾として開発されたiOS版スマートフォンアプリの配信を開始します。

※1 「ポーラ化成、ウェルネステックプロジェクト“me-fullness”をスタート」(2021年7月2日) [http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release\\_20210702.pdf](http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20210702.pdf)  
「心と体を満たす“me-fullness”プロジェクトが経産省補助事業に採択」(2021年7月21日) [http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release\\_20210721.pdf](http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20210721.pdf)



アプリ画面イメージ  
(「心身の解放」モード選択時)  
(左) 顔を用いた分析画面  
(中央) 心と体の状態の分析結果  
(右) コンテンツ体験画面

### 疲労・ストレス課題を抱えるすべての人の心と体を満たすアプリが完成

「me-fullness」は、ポーラ化成が長年蓄積してきた知見やデータを活用して作られた、疲労やストレスによって気持ちの切り替えがうまくできない人をサポートするためのアプリです。使い方は簡単で、まずその時の状況に合わせてモードを選び、心と体の状態を分析します。その後、自身の状態に合った五感体験<sup>※2</sup>をします。

選べるモードは、オフタイム(自宅でのくつろぎ)用の「心身の解放」、オンタイム(ビジネス・活動中)用の「シャキッと切り替え」、「気負わずショートブレイク」、「思考をクールダウン」の4つ。じっくり休息を取りたい時、集中したい時、ちょっと一息入れたい時、冷静になりたい時など、ユーザーの状況や目的に最適なモードを選択できます。

分析では、自身の顔の様子をユーザーが観察して質問に答え、さらに顔色の微細なゆらぎをスマートフォンのカメラでリアルタイムに読み取り分析することで疲労・ストレス状態を可視化します。モードによっては指先を使った簡便な分析も対応しています。

五感体験では、化粧品の触覚研究を基に構築した振動体験を主とした、心と体を満たすコンテンツを提供します。感覚の「引き込み効果<sup>※3</sup>」にヒントを得た独自の振動刺激や、振動のテンポに合わせた音楽や声、アート画像を同時に提供することで、ユーザーをなりたい状態へと導きます。

※2 触覚振動、音楽、声、アート画像、及びそれらを組み合わせたコンテンツ ※3 外部の音楽や振動などのリズムに、自身のリズムが調和していく現象

### 多くの方が気持ちの切り替え効果を実感

20~40代の男女1,487名に、約1週間にわたり、1日1回以上、本アプリを自由にお使いいただいたところ、使用者の約7割が「気持ちの切り替え効果を実感」「継続性あり」、8割以上が「セルフケアに対する意識が向上」と回答しました。また、自身の能力が十分に発揮できていないと感じている人にとって、特に受容度が高いことが明らかとなっています。疲労・ストレスを抱えるすべての人に、是非お試しいただきたいと考えています。

### 今後も進化する me-fullness アプリのコンテンツ

現在の me-fullness アプリには、501種の五感体験コンテンツが搭載され、今後も順次拡充する予定です。さらには、香りや飲食物、化粧品等との組み合わせなど、これまでにない五感体験の提供を目指して異業種とのオープンイノベーションを精力的に行っています。今後の展開にもご期待ください。

【報道関係者の皆さまからのお問い合わせ先】(株)ポーラ・オルビスホールディングス コーポレートコミュニケーション室  
広報担当 Tel 03-3563-5540 / Mail webmaster@po-holdings.co.jp

※在宅勤務を推奨しておりますので、お電話が繋がらない場合はメールにてお問い合わせください。

## 【補足資料】me-fullness アプリの概要

### ■ 主な機能

- (1) 顔・肌から自身の疲労・ストレス状態をいつでもどこでも可視化
- (2) 最適な五感体験を通じて、即時で疲労・ストレスをケア
- (3) 日常のシーンに合わせて、なりたい状態※4を実現

※4 「心身の解放」、「シャキッと切り替え」、「気負わずショートブレイク」、「思考をクールダウン」など



図1. アプリの使用イメージ (オフタイムモードを例として)

### ■ ダウンロード方法

App storeにて、「ミーフルネス」と検索すると、me-fullness アプリが表示されます。ダウンロード後、アプリを起動し、案内に沿って必要事項をご入力ください。

<https://apps.apple.com/jp/app/id1542008998> (1月13日10時より公開)



### ■ 価格

無料(一部機能は有料)

### ■ 対応機種・動作環境

iPhone 8以上 (iOS13以上)

アンドロイド版は現在開発中です(2022年上期配信予定)。

### ■ 参考情報

me-fullness プロジェクトについて(公開中)

<https://me-fullness.com/>

me-fullness アプリについて(1月13日より公開)

<https://me-fullness.com/app/>

me-fullness 技術について(1月13日より公開)

<https://me-fullness.com/technology/>

