

## ライフステージごとに現れる女性特有の気持ちの悩みに対応 “考え方のくせ”を変えて悩みをサポートする スマートフォン用Web『CoCoRe(ココリー)』がリニューアル

2024年06月12日 商品・サービス関連

Share

ライオン株式会社(代表取締役兼社長執行役員:竹森 征之)は、PMS<sup>※1</sup>などの月経周期にともなうイライラや落ち込みに加え、妊娠・育児、更年期などのライフステージにおいて気持ちの不安定さに悩む女性が、感情に振り回されず「ありたい自分」でいられるよう、科学的アプローチでサポートするスマートフォン用Webアプリケーション『CoCoRe(ココリー)』を2024年6月12日(水)からリニューアルいたします。

※1 月経前症候群

※2  
心のモヤモヤをトキメキに

あなたの心に寄り添い  
“考え方のくせ”を変えるアプリ  
「ココリー」

CoCoRe



画像ダウンロード

月経前だけではなく、妊娠・育児、更年期などにおいて、女性特有のイライラや落ち込みといった心の不調<sup>※3</sup>に悩んでいる方に向け、スマートフォン用Webアプリケーション『CoCoRe(ココリー)』をリニューアル。

心のモヤモヤの要因の一つである、“考え方のくせ”を変える心理療法「ACT<sup>※4</sup>」の考え方を取り入れた音声ガイドやセルフケアに関する記事など、専門家による女性の心のヘルスケアコンテンツを拡充。

今のあなたの心の状態によりフィットするように、毎日のコンテンツのおすすめ機能を改良。

※2 自分の思考や感情と向き合うことをキッカケに、新たな変化や発見があることや、ACT<sup>※4</sup>の考え方の「大切なこと」に向かって進めることを願って付けたコピー

※3 精神的な不調

※4 Acceptance and Commitment Therapy (アクセプタンス&コミットメント・セラピー)の略

## 1. 背景

女性特有の健康課題による社会全体の経済損失は年間約3.4兆円に上るとされており<sup>※5</sup>、多くの女性がホルモンに起因する不調と闘いながら日々過ごしています。当社では2023年6月に、月経前のイライラや落ち込みといった心の不調<sup>※3</sup>の要因の1つである“考え方のくせ”に着目し、科学的なコンテンツによるアプローチでサポートするスマートフォン用Webアプリケーション『CoCoRe』を開始しました<sup>※6</sup>。

実際には、女性特有の悩みには月経に関するものだけでなく、妊娠・育児、更年期などのライフステージによるものや人間関係などの周りの環境が大きく影響しているものも多いと考え、この度、より多くの女性たちの悩みに寄り添えるよう、種々の心のモヤモヤに対応した『CoCoRe』を2024年6月12日(水)からリニューアルいたします。

※5 経済産業省女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について

[jyosei\\_keizaisonshitsu.pdf \(meti.go.jp\)](https://www.meti.go.jp/jyosei_keizaisonshitsu.pdf)

※6 “考え方のくせ”を変えて、月経前も自分らしく過ごそう!月経前のイライラや落ち込みなど、心の不調<sup>※2</sup>に悩んでいる女性へ新習慣を提案スマートフォン用Webアプリ『CoCoRe(ココリー)』提供開始

<https://www.lion.co.jp/ja/news/2023/4320>

## 2. 『CoCoRe』リニューアル概要

### (1) 月経以外にも幅広い女性特有の心のモヤモヤに対応

これまでのコンテンツは月経関連の悩みに対応したものが中心でしたが、女性の幅広い気持ちに寄り添えるよう、妊娠、育児、更年期などのライフステージや、人間関係、恋愛などの周辺環境に関する悩みに対応するコンテンツもご利用いただけるようになりました。また、悩みやセルフケアの手段や目的からコンテンツを選べるようになりました。



(3)今の心の状態によりフィットするコンテンツを提供

ユーザーの「今日大切にしたいこと」や悩み、月経周期に合わせて提案する、「ACC<sup>※4</sup>」に基づくコンテンツのおすすめ機能を改良し、今の心の状態にさらに合わせたコンテンツを提案できるようになりました。



(4)自分のありたい姿をイメージした「心の花」の機能拡充と、自身の思考や感情を表したキャラクターの出現頻度をアップ

自分のありたい姿に見立てた「心の花」は毎日のセルフケアで育ち、花が咲いた状態をイメージしながら育てていくことで自分自身をアップデートしていきます。この「心の花」がこれまでより早く咲くようになり、花の種類と育成中の花の様子を観察できる機能を追加しました。また、自身のネガティブな思考や感情を表したキャラクター「思考さん・感情さん」が、これまでより多く登場し、毎日やさしい言葉をかけてくれるようになりました。これまでよりもっと楽しくケアを続けられるようサポートしていきます。

<イメージ図>



・登録方法

新規登録はメールアドレスとパスワードを設定するだけで簡単にできます。詳しくは『CoCoRe』のサービスWebサイトをご確認ください。

『CoCoRe』サービスWebサイト

<https://www.lion.co.jp/inno/cocore/>

\*『CoCoRe』のサービスに関するお問い合わせは、本サービスのWebサイトからお問い合わせください。

『CoCoRe』は、“考え方のくせ”を変えるという新習慣で、日々の暮らしの中で生じる避けられないことを、前向きに実行できるものに変えていくことを提案します。

当社は、「より良い習慣づくりで、人々の毎日に貢献する(ReDesign)」をパーパス(存在意義)に掲げています。気が進まないけれど避けられない様々なことを、新しい習慣を取り入れることで、前向きに実行できるように、様々な商品やサービスの開発に努め、毎日を幸せに感じて過ごせる社会の実現に貢献してまいります。

<関連資料>

「ACT<sup>※4</sup>」に基づくコンテンツ使用の有無における月経前の”考え方のくせ”の変化

スマートフォン用Webアプリケーション『CoCoRe』では、“考え方のくせ”を変えるための心理療法「ACT<sup>※4</sup>」の考え方を取り入れたコンテンツなどを、ユーザーの心の状態や月経周期に合わせて提案しています。今回、「ACT<sup>※4</sup>」の考え方に基づくコンテンツを3か月間実施した「アプリ実施群(49名)」と、普段通りの生活を行うように指示した「アプリ非実施群(53名)」(いずれもPMS<sup>※1</sup>症状を有訴しており、症状が中等症以上である18~39歳の女性102名)に対して、月経前の症状に対する心理的な負担感(症状によって日常的に抱く心理的な苦痛)や心理的柔軟性(自分が大切にしたいことに意識を向け、それを妨げる思考や感情に流されずに行動する能力)などの、不調に対する「考え方のくせ」に関わる項目の変化について、試験を実施しました。その結果、月経前の症状に対する心理的な負担感については、3か月使用後のアプリ実施群は未実施群に対して優位に軽減が見られました(図1)。また、心理的柔軟性の変化については、3か月後のアプリ実施群は未実施群に比べて優位に高い傾向がみられました(図2)。今後は妊娠・育児や更年期などに関する心理的な負担感や心理的柔軟性についても変化を検証していく予定です。

なお、本研究結果は、第38回日本女性医学学会学術集會にて報告しました。

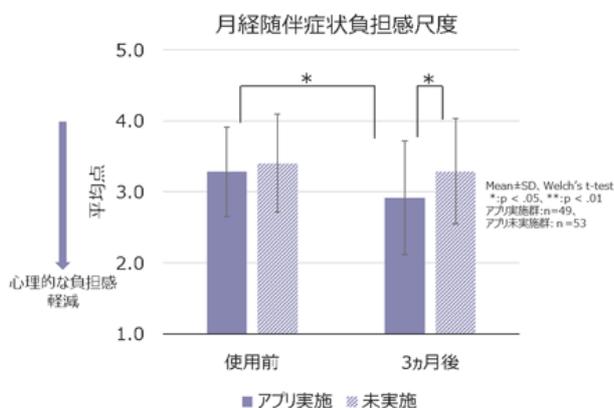


図1. 月経前における心理的な負担感の変化

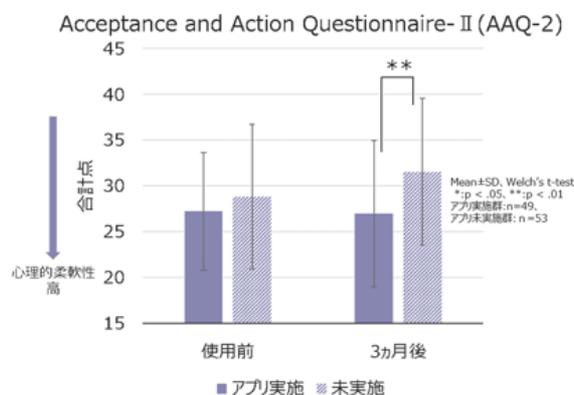


図2. 心理的柔軟性の変化

○発表者 ライオン株式会社  
ビジネス開発センター 松木麻依子  
研究開発本部 宮島亜佐美、加藤佐和子

## お問い合わせ窓口

報道関係の方	コーポレートコミュニケーションセンター	TEL: 03-6739-3443
--------	---------------------	-------------------

[ニュースリリース一覧](#)

Share

[製品情報](#) [研究開発](#) [サステナビリティ](#) [投資家情報](#) [企業情報](#) [採用情報](#)

[ニュースリリース](#) [製品Q&A](#) [お問い合わせ](#) [Worldwide sites](#)

LION公式アカウント

[利用規約](#) [ウェブアクセシビリティ方針](#) [個人情報等の保護について](#) [利用者情報の外部送信ポリシー](#)  
[ソーシャルメディアポリシー](#) [サイトマップ](#)

Copyright© 1996-2024 Lion Corporation. All rights reserved.