



要旨

人間は一日に起こった出来事の約70%を忘れてしまう—それを記録するための代表的な方法に「日記」があげられます。私たちは文字で記録しない日記アプリEmodyを考案しました。Emodyでは人間関係の「感情」に着目し、「ユーザーの取り上げたい感情をしきる」ことができます。従来の日記を文字ではなく感情で記録することにより、感情の可視化を図る他、感情の言語化を苦手とする人に対しての利用を促すことも出来るという利点も持ち合わせています。ワンタップで気軽に感情を記録することが出来るため、文章を書き起こす手間を省きます。人間関係の感情の整理を行うことで自身を客観視し、感情面から人間関係の向上に繋がることを目的としています。

背景

スマートフォンが普及した今日、様々なアプリが日々生み出されています。仕事、プライベート、娯楽など、その用途はアプリによって様々です。私たちはその中で日常に寄り添うアプリを考案したいと考えました。日常に結びつきの強いアプリは「日記」であると考え、日記が続きにくい人でも記録可能な「感情」に着目しました。

日記が続かない理由を考えたところ

- ・言語化が苦手
- ・手間がかかる
- ・出来事を明確に思い出せない

があげられました。このことから、日記を文字で行うことを主体とせず、感情で記録出来るようにすれば日々の記録を楽に行えるのではないかという考えに辿り着きました。

感情をしきって自己分析をすることで、自分を客観的に見る≡自分で自分を指揮することをこのアプリでは行うことが出来ます。



目的

人間関係で得た感情をアウトプットすることを支援し、ユーザーの心身の健康の向上を図ることが目的です。人は、出生から成人期までのさまざまな段階を社会と関わりながら過ごしていると言われています。そのため、他者とのつながりが人間にとって必要不可欠であるといえます。

一方で、他者とのつながりに不満を抱えている人々は数多くいるようです。厚生労働省(2022)によると、精神疾患の患者数は2002年から2017年の15年間で160.9万人増加していることがわかっており、その内訳として最も多かったのが、ストレスであることがわかりました。

2022年現在では、SNSを始めとした情報化によるストレス、リモートワークによる雇用状況の悪化によるストレスなど多様なストレスがあります。しかし、全てのストレスの根源には「人間関係によるものである」という共通点があることがわかりました。” 困難な状況からの回復や成長に対するアプローチ ”によると、人間関係のネガティブ感情は、個人の感情調整、自己知覚を行うことで心理的ストレスや問題が低減される (2) ことを示唆しています。

これらより、本アプリでは人間関係による感情の整理を支援し、現代の問題であるストレス緩和を目指してユーザーの心身の健康の向上を図ることが出来ます。

ターゲット

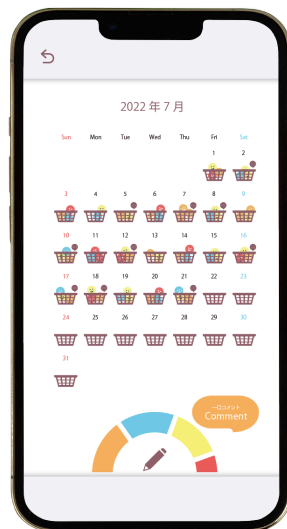
このアプリのターゲットは

- ・感情の整理をしたいが言語化が苦手な人
- ・日記をつけたいが手間がかかる、面倒くさく感じる人
- ・その日のことが上手く文字に起こせない人



つまり『日記をつけたいがこれまで通りだと上手くいかない』人たちを手助けします。

提案内容



Emodyはユーザーに合った方法での利用が可能です。

性格診断でユーザーごとに適したサポート

どのようなサポートの仕方をしてほしいかをユーザーに対し診断を行うことでユーザーが最も使いやすいサポート方法に最適化します。サポートの型に合わせてその日のサポートワードが変化します。

感情ボタンをワンタップするだけで記録可能

文章を考える必要はなく、感情ボタンを押すだけで記録が可能です。その日の出来事を感情として出すだけでなく、どんな感情をどれだけ持っていたのかグラフで可視化することが出来ます。その場の感情整理だけでなく、後日改めて確認することもできます。この感情ボタンは喜怒哀楽を記録するのではなく、ユーザーが決定した感情を記録することが可能です。感情ボタンに顔アイコンを採用することで文字で記録する要素を省きます。このように感情をしきり、具現化すること日記として使うことで日々の記録を行えます。

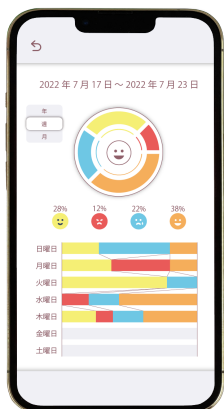
システム内容



Emodyにおける特徴的な機能を紹介します。

ユーザーの性格診断

助言型、ポジティブ型、寄り添ってほしい型、発破がけ型、同情型など、ユーザーの性格を診断することで、どのようなサポート型かを可視化します。サポート型は利用途中に変更が可能です。

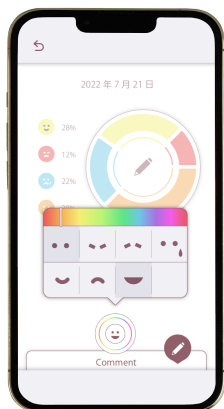


型に合わせたサポートコメント

性格診断で可視化されたサポート型に合わせ、サポートワードが表示されます。

文字を使わずに感情を記録

感情ボタンをタップするだけで記録が出来ます。記録された感情はグラフへ蓄積され、統計データとして表示されます。この感情タップの際にはタップされた感情アイコンが動き出すアニメーションの設定を加えることもできます。



感情を表すアイコン

アイコンの顔や色をカスタムすることでどんな感情も記録することができ、最大8つ、ユーザーごとにオリジナルの感情を記録することができます。（初期設定は喜怒哀楽の4つ）

一言コメント

感情ボタンだけでは表現しきれない、出来事を一言で良いから添えたいときはメモ機能が利用できます。オプション機能であるため、文字の強要はされません。

利用の流れ

- 1 性格診断—ユーザーがどのようなサポートを受けたいかを診断し、サポート型を決定。
- 2 感情記録—感情ボタンをタップして保存。一言が必要な場合はメモ機能を利用する。
- 3 コメント表示—サポート型に合わせたサポートワードを表示する。

ユーザーへの影響・その先

気軽に記録が可能であることから感情整理を行う、つまり「感情をしきる」ことができ、感情面から自分自身を客観視することができます。その日に誰と過ごしてどのような感情を持ち合わせていたかを確認することで最終的に人間関係の見直し、改善、向上に繋がることを目的としています。感情から分析することでその日に起こった出来事をシンプルに捉えることができるのではないかと考えます。

感情から日記をつけることで日記が続きにくかった人も、これまで日記の習慣がなかった人も、ワンタップという手軽さを用い日記に対する敷居を低くすることで日記の継続、感情のしきり・整理、客観視、そしてよりよい人間関係に繋がっていくことがこのアプリ最大の目的です。

参考文献：

- (1) 厚生労働省 [000940708.pdf \(mhlw.go.jp\)](#) 参照日：2022/08/17
- (2) 困難な状況からの回復や成長に対するアプローチ [_pdf \(jst.go.jp\)](#) 参照日：2022/08/17