

# CQOx\_gen 拡張案 V3-1



Thought for 1m 3s >

了解。

「医療ではないことを明示しつつ、でも“前向きに一緒に学習していくツール”としての軸をはっきり出す」方向で1・2ページ目のコピーを組みます。

## 1ページ目案：「このツールについて」

### 見出し案

これは医療ではなく、「学習するノート」です。

### サブコピー案

*Emotion CQOx* は、人前で話すときのしんどさや涙を、データとして少しずつ振り返るための個人用ツールです。診断や治療ではなく、「自分にとって何が助けになるか」を一緒に探すこと目的にしています。

### 本文（トップ／設定画面に載せる想定）

#### 1. 医療行為ではありません

- このツールは、医師・カウンセラーなどによる診断・治療・予後の保証を行うものではありません。
- 表示されるグラフや推定効果は、あなたの入力データをもとにした統計的な予測であり、「正解」ではなく仮説です。

#### 2. 強い苦痛やトラウマには対応できません

- つらさが長く続いている、日常生活に支障が出ている、過去の出来事のフラッシュバックや「消えてしまいたい」といった強い気持ちが繰り返し出るときは、このツールだけで抱え込まず、医療機関・公的窓口・信頼できる人に相談してください。
- 緊急の危険を感じるときは、迷わず地域の救急窓口や専門機関を優先してください。

#### 3. 5つの準備は「現時点でのベスト仮説」です

- 「10分の書き出し」「伝えたい3つのメッセージ」「4-7-8呼吸法」「自分でQ&Aロールプレイ」「セーフワードを決める」は、不安やストレスへの対処として世界中で使われてきた方法をもとに選んだ、現時点でのベストプラクティス候補です。*SPARQ +3*
- ただし、すべての人・すべての場面で必ず効くものではありません。あなたにとってどれが役に立ちやすいかを、ツールが因果推論ベースで少しずつ学習していきます。

#### 4. 「一緒にアップデートしていく」ツールです

- あなたが毎回、準備プランと結果（しんどさ・涙・関係への影響など）を記録してくれることで、ツールは「この場面では、どの準備がどれくらい助けになりそうか？」というあなた固有のパターンを推定します。
- 将来は、その学習結果をもとに、「今回はこの2つを優先しよう」「これはあまり効いていないかも」といった提案の質も一緒にアップデートしていく設計です。

## 2ページ目案：「なぜこの5つの準備なのか」

### タイトル案

なぜ、この5つの準備なのか — 根拠とねらい

### 導入文

「本当に意味があるのか？」という疑いは、とても大事な感覚です。ここでは、*Emotion CQOx* が採用している5つの準備ステップについて、どんな理屈で、どんな研究に支えられているのかを、できるだけ平易な言葉で整理します。どれも万能薬ではありませんが、「何もしないでただ不安を抱える」よりも、少しでも自分の味方になりやすい選択肢として位置づけています。

### ① 10分の書き出し（Expressive Writing）

何をするか

- ・話す予定のことに直接こだわらなくて構いません。

「今感じているしんどさ」「怖いイメージ」「本当はこうしたかったこと」などを、

**10分間だけ手を止めずに書き続ける練習です。**

**なぜ意味があるのか**

- ・心理学では「エクスプレッシブ・ライティング（感情表出のための書き出し）」として研究されており、ストレスの体験を数回に分けて書いた人は、**心の負担が軽くなり、健康指標も改善しやすい**ことが報告されています。 [PMC ±2](#)
- ・頭の中でぐるぐるしている内容を文字にすると、
  - ・「何に一番傷ついているのか」
  - ・「どこまで話すか、どこから先は今は話さないか」が**自分で見える形になる**ため、面接本番で感情が一気にあふれるリスクを下げる助けになります。

**このツールでの役割**

- ・Episode Draft では、「10分の書き出しをどれくらい行うか」をスライダーで決めます。
- ・Outcome Log での結果と合わせて、「書き出しが多い回ほど、涙レベルやしんどさがどう変わるか」を推定します。

---

## ② 伝えたい3つのメッセージ (Rule of Three)

**何をするか**

- ・「この面談が終わったとき、**相手に最低限これだけは伝わっていてほしい**」というポイントを、**3つだけ日本語の短い文にする**ステップです。

**なぜ意味があるのか**

- ・コミュニケーション研究では、「人が覚えやすいメインメッセージは3つ前後」という知見が繰り返し示されています。 [journal.unrika.ac... ±2](#)
- ・伝えたいことを増やしすぎると、
  - ・自分の頭の中がごちゃごちゃになり、
  - ・「何を話しているのか分からなくなる」不安が強くなります。
- ・あえて3つに絞ることで、**注意の焦点がはっきりし、自己批判ではなく「メッセージ」に意識を向けやすくなります。**

**このツールでの役割**

- ・Episode Draft では、3つのメッセージを簡単なメモとして残せます。
- ・Dashboard では、「メッセージの明確さ（自己評価）」と**伝えられた感のつながり**を推定し、「メッセージ整理があなたにとってどれくらい効くか」を学習していきます。

---

## ③ 4-7-8呼吸法 (スローブリージング)

**何をするか**

- ・4秒かけて鼻から吸う→7秒息を止める→8秒かけて口から吐く、  
というゆっくりした呼吸サイクルを数分間くり返す練習です。

**なぜ意味があるのか**

- ・ゆっくりとした呼吸（スローブリージング）は、自律神経のバランスを整え、**一時的な不安やストレスを下げる効果がある**とする研究が多数あります。 [PMC ±2](#)
- ・特に、「長く吐く・呼吸回数を減らす」タイプの呼吸法は、交感神経の高ぶりを抑え、体の「戦う/逃げるモード」から「休むモード」への切り替えを助けると考えられています。 [ScienceDirect ±1](#)
- ・4-7-8は、その中でも**覚えやすく実践しやすい型**として広く使われています。

**このツールでの役割**

- ・Episode Draft では、「当日までに何分くらい呼吸法を練習するか」「本番前に何サイクル行うか」を設定できます。
- ・Outcome Log の涙レベル・しんどさと組み合わせて、「**呼吸法が効きやすい状況／効きにくい状況**」を個人レベルで学習していきます。

---

## ④ 自分でQ&Aロールプレイ (自己ロールプレイ)

**何をするか**

- ・「面接官からこう聞かれそうだ」「この一言が怖い」という想定質問を書き出し、**自分で質問役と答える側を演じてみる**練習です（声に出さなくても可）。

**なぜ意味があるのか**

- 不安症や対人恐怖の治療で使われる\*\*認知行動療法（CBT）の中核は、「安全な場でのリハーサルと段階的なエクスポージャー（場面練習）」\*\*です。公的スピーチ不安に対するCBTでも、想定問答や模擬スピーチを繰り返すことで、恐怖が下がることが示されています。[PMC +2](#)
- ロールプレイのポイントは、
  - 「最悪の展開」だけでなく、「現実的にありそうな展開」を何パターンか試すこと、
  - そのたびに「それでも何とかやり切れている自分」の感覚を身体で覚えていくことです。
- これにより、脳が「話す = 100%破滅」ではなく、「しんどいけれど、やり切れる可能性もある」という新しい予測を少しづつ学習していきます。

このツールでの役割

- Episode Draft で「Q&Aロールプレイをどれくらい行ったか」を記録し、
- Dashboard では、「ロールプレイ量」と
  - 終わった後のしんどさ
  - 伝えられた感
  - 関係への影響とのつながりを推定します。

## ⑤ セーフワードを決める（安全ラインの合図）

何をするか

- 「ここまで来たら、一度休憩する／話題を変える／次回に回す」ための合図の言葉を、事前に自分で決めておきます。

例：

- 「一度、水を飲んでもいいですか？」
- 「ここまで一旦切って、次に続けてもいいですか？」
- 「今少し感情があふれてきているので、ゆっくり話してもいいですか？」

なぜ意味があるのか

- 自殺予防などの領域では、危機が高まったときの具体的な行動をまとめたセーフティプラン（安全計画）が、危機後の自殺念慮・再受診・再発リスクを下げる可能性があると報告されています。[CECT Resource L... +3](#)
- ここで扱うのは、それをずっと手前の“心の安全ライン”に縮小したバージョンです。
  - 「これ以上続けると、涙とパニックで何も話せなくなる」というラインを前もって決めておき、**自分を守るための小さなブレーキ**としてセーフワードを使います。
- あらかじめ「ここまでなら頑張る／ここから先は止める」という線を決めておくことで、
  - 自分を追い詰めすぎない
  - 相手との関係を壊さない範囲で正直に話すというバランスを取りやすくなります。

このツールでの役割

- Episode Draft で「今回のセーフワード」と「使う条件（どんなときに使うか）」をメモできます。
- Outcome Log と組み合わせて、「セーフワードを事前に決めていた回」のほうが
  - 関係への影響
  - 振り返り時の安心感がどう変わるかを推定します。

こうして 1・2 ページ目で

- 「これは医療ではない」「でも完全に無根拠でもない」
  - 「エビデンス＋あなた自身のデータで、一緒に“仮説”をアップデートしていく」
- という軸を最初に示しておくと、3ページ目以降の UI（スライダー・ダッシュボード）が、「単なるおもちゃ」ではなく“自分の感情との共同研究”として受け止めやすくなるはずです。