

感情の記録に特化した日記アプリ

A diary app that specializes in recording emotions

高野 茉弥
指導教員 江南 仁美

サレジオ工業高等専門学校，デザイン学科，視覚伝達デザイン研究室

キーワード：自己肯定感，記録，感情，空

1. 研究目的

日本人は自己肯定感が高い人が少ない。私自身、自己肯定感が低いことで長年悩まされている。自己肯定感を向上する方法を調べたところ、1日の自分を振り返るきっかけになる日記が効果的だと知った。日記での自己肯定感向上を目指した、新しい自分との向き合い方を探る。

2. 調査内容

①2022年に行われた500名規模の世論調査の結果、回答者の約75%の人が自分自身の自己肯定感はかなり低い～ふつうと回答した(図1)。また日本を含む諸外国7カ国を比べた、「自分自身に満足しているか」の調査でも日本人が1番満足度は低い結果になっている(図2)。それらから日本人は自己肯定感が低い傾向にあることが分かる。

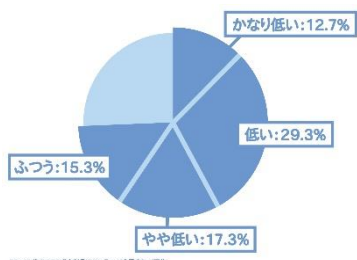


図1 自己肯定感についての調査結果

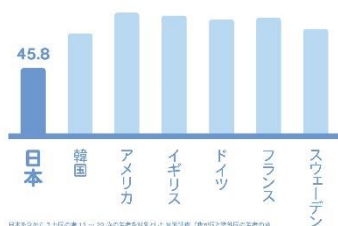


図2 諸外国と比べた自分の満足度の調査結果

②自己肯定感を高める方法で大切になるのは「自分自身が感じることを自分で否定しない」ことであり、そもそも自分が「何を感じているのか・したいのか」が分からないと自分ともうまく向き合うこともできない。

③日記を付けるメリットは自分を振り返り、客観視できることや、習慣化し継続することで自信に繋がったり、過去の出来事を見返すことで未来へのヒントを得ることができたりする。日記は自分を理解する非常に良い手段なのである。これらから私は日記を付けるメリットは自己肯定感を高める方法と重なる部分があると考え研究テーマを設定した。

④文化祭にて日記についてのアンケートを実施し30人の回答をまとめた(図3)。

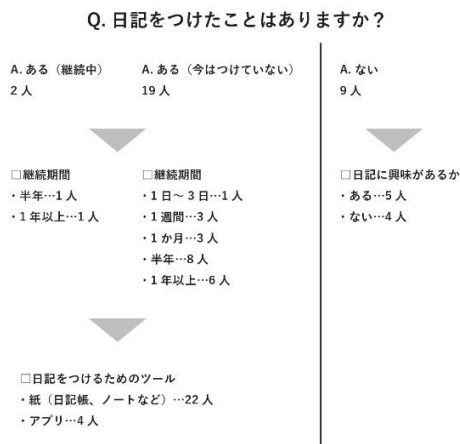


図3 日記についてのアンケートの回答

調査の結果、日記をつけたことがある人は多いがあまり続かないことがわかった。また日記帳やノートなどの紙媒体で日記をつけている人が多いことがわかる。日記をつけたことがない人も、日記に興味はあるという人は半数以上いた。それらから、日記をつけたことがない人も始めたくなり、継続しやすい、日記アプリを試作する。

3. コンセプトおよびアイデア展開

①ターゲット・コンセプト

ターゲットはスマートフォンを利用する若者を中心とする全世代。コンセプトは「感情との向き合い方を変える日記」である。自分が抱いている感情は全てその時だけのもので、個性であり、どの感情も否定する必要は無いということを実感してもらう。

②提案する日記アプリの魅力

通常の日記は「今日は〇〇があったから楽しかった」など、出来事を先に思い返して記録する印象を持つ。だが私の提案する日記は「今日は楽しかった。〇〇があったから」というように思い返すのはまず感情からであり、感情を挙げてから何故そのように感じたのかを考えてもらう。またこのアプリは、今日の自分の中にある感情を材料にして毎日違う「感情の空」(図4)を作ることができる。この空は常識や現実には囚われず、自分の感情からのイメージで生み出す。どんな色・形の雲でもよく、見たことのない空の色でもよい。感情が空の一部のパーツとなるため、完成した空を見て色々な感情を抱くことは良いことであり、一つも欠かせないものだと思ってもらう。ユーザーが自分と向き合いながら思い思いに、自由に、空を生み出せるよう多種多様な背景・パーツ(図5)を制作する。これらのパーツには一つ一つ名前を付けることができ、「楽しい・悲しい」などの感情を名前にしてもいいし、「出来事(〇〇に行った。等)」を名前にすることもできる。

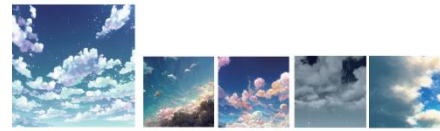


図4 完成した空のイメージ

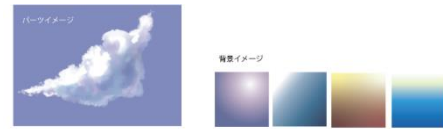


図5 作成予定のパーツイメージ

4. 最終提案物

過去の空(日記)は図6のような配置で表示し、以前自分が作った空を見て「虹を入れているからこの日はきっと良いことがあったんだ!」など内容を見る前に予想したりできるのも面白いポイント。日記は続かないという人も多い。そのため、いつの間にか続けられるような工夫も取り入れる予定だ。



図6 過去の空の表示

6. 結論

自分の内面と向き合う機会を提供することで、自分自身の考えを理解、整理し新しい前向きな考えへと結びつけるきっかけを掴んで欲しい。

7. 参考文献

1) 内閣府

<https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26gaiyou/tokushu.html>

2023年10月12日

2) グロービス経営大学院

<https://mba.globis.ac.jp/careernote/1327.html>

2023年10月12日

3) 学研教室

<https://www.889100.com/column/column047.html>

2023年10月12日