

ストレスを解消するためのツール 楽しく集める旅日記シール

Stress Reliever
Travel Sticker book

高田麻以

指導教員 西野 隆司

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 値値創造研究室

キーワード：ストレス、旅日記、シール

1. 研究目的

近年働く人々を取り巻く環境は大きく変わっている。技術の進歩や、国際情勢の変化、社会構造の変化などに伴い、仕事の内容や、求められるスキルは、目まぐるしく変わっている。そのことにより、仕事でストレスを感じている人の割合は増え続けている。また、ストレスの内容も多様化している。そこでストレスを感じている人達に少しでも安らぎを感じてもらうためのツールとして旅日記シールを提案する。

2. 調査内容

1. ストレスについて

厚生労働省の統計によると、精神疾患を有する患者数は近年増加の一途をたどっている(図1)[1]。また、労働環境の変化に伴い、ストレスの原因や現れ方も変化してきている。全体の労働力が不足する中、一人ひとりの仕事の質と生産性の向上・効率化が求められた結果、個人が担う責任が増加し、それによって個人が感じるストレスが増大していると考えられる。

いつの時代も、職場での人間関係は誰にとっても大きなストレス要因となりえるが、近年のストレス要因は、より複雑化しており、その対処方法も多様なものが求められている。

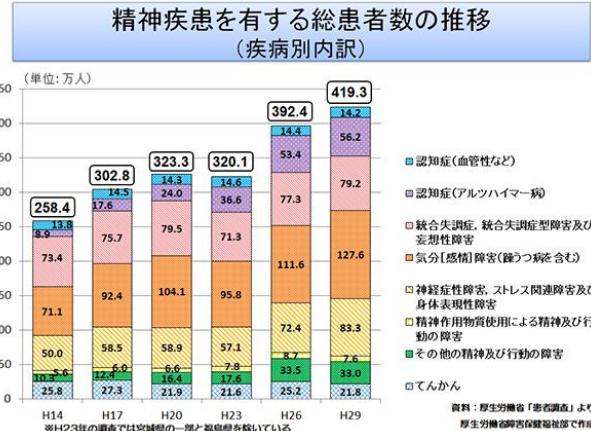


図 1. 精神疾患を有する総患者数の推移

2. 旅日記

旅日記は、紀行文という形で千年以上前から書かれている。日本では、例えば紀貫之の「土佐日記」や松尾芭蕉の「奥の細道」などが旅日記といえる。旅に出て日記を書くことは、誰にでもある基本的な欲求であり、実際に近年ではブログなどのデジタルメディアを使って多くの旅日記が書かれている。

一方、デジタルでの旅日記が増えるにつれて手書きの旅日記を作りたい、書きたいというニーズも高まっている。そのことを受けて旅日記専用のノートが商品化されている。ただ、まだ商品数は少なく、種類も限られていて、好みのものがない場合もある。

3. コンセプト及びアイディア展開

ストレスの発生メカニズムの要因は「ストレッサー」「認知的評価・対処能力」「ストレス反応」に大きく分けることができる。また、それらに対処する手段として、それぞれの要因に働きかける A から L までの 11 の方法があるとされている（図 2）[2]。

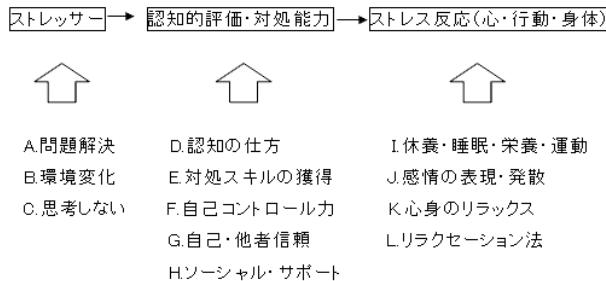


図 2. ストレスへの対処法

このうち、「J. 感情の表現・発散」「I. 心身のリラックス」に注目し、旅行をすることと、その時間の中で日記を書くことにより感情の表現と発散ができるようにする。

旅日記は、近年ブログなどデジタル的なやり方で作ることが多いが、手書きで作成することにより、感情の表現・発散がよりよく行われるようにして、ストレスの発散に役立つようになる。また、デジタル機器を使用しないことにより、普段の仕事から離れてリラックスできるようになると考えられる。手書きの旅日記を作成するにあたり、書き始めるまでのハードルを下げ、ストレスなく作成できるようにする必要がある。

4. 提案内容

旅日記の基本部分をシール化して、ノートに貼れるようにする。このことにより自分の好みのノートを旅日記として使用することが出来る。

ただ、実際に旅日記を書こうとしたとき、白紙の状態から書き始めるのはなかなか大変である。旅日記を書き始めるハードルを下げるために、ある程度の情報をあらかじめ盛り込んだ旅日記シールを用意して提供する（図 3）。シールにあらかじめ書く内容がある程度書かれて、それを参考に書いていくことで日記を書き始めやすくなるようにし

ている。

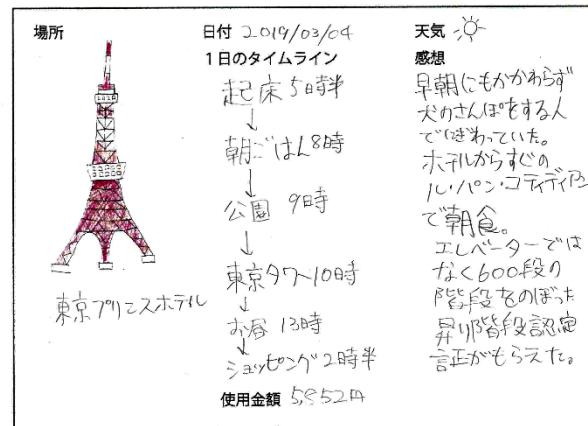


図 3. 旅日記シールサンプル

シールについては、例えば、旅先でもらえるようにするなどして、コレクション欲を刺激したり、集めることで達成感を味わえるようにしたりすることで、普及を図ることが考えられる。

5. 今後の展開

旅日記シールのプロトタイプを作成し、実際に家族や友人などに使用してもらうことにより、使い勝手や内容について、フィードバックしてもらい、改善して行く。かたちとしては写真タイプのもとイラストタイプのものを検討していく。

6. 参考文献

[1]厚生労働省>専門的な情報>精神疾患のデータ>精神疾患の患者数

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/data.html>

[2]文部科学省>CLARINET>心のケア各論

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm