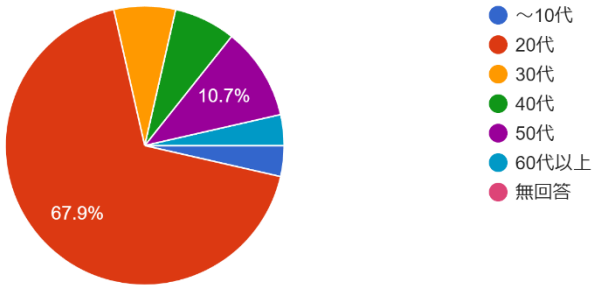
1. 付録

付録として、本研究で実施した当日アンケートと事後アンケートの回答結果を記載する。

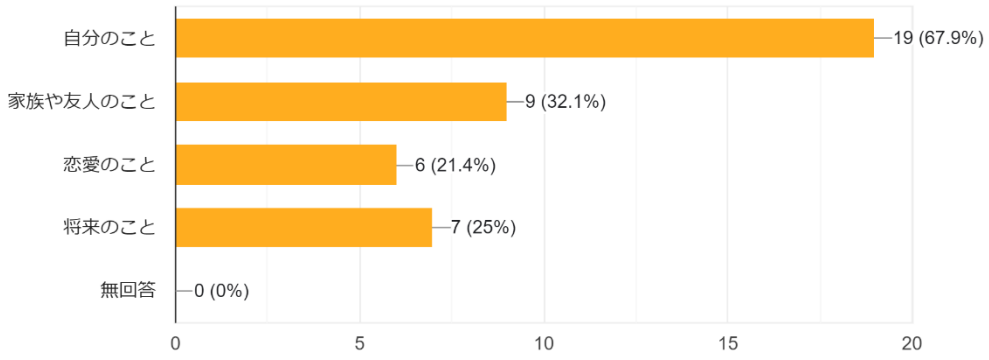
1.1. 当日アンケート回答結果（回答 28 件）

1.1.1. 選択回答（設問数 11）

差し支えなければ、あなたの年代を教えてください。
28 件の回答

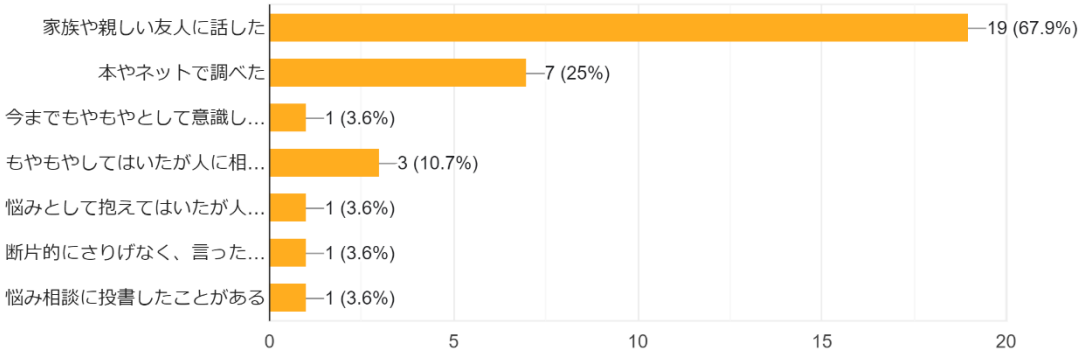


手紙ではどのような内容を書きましたか？
28 件の回答



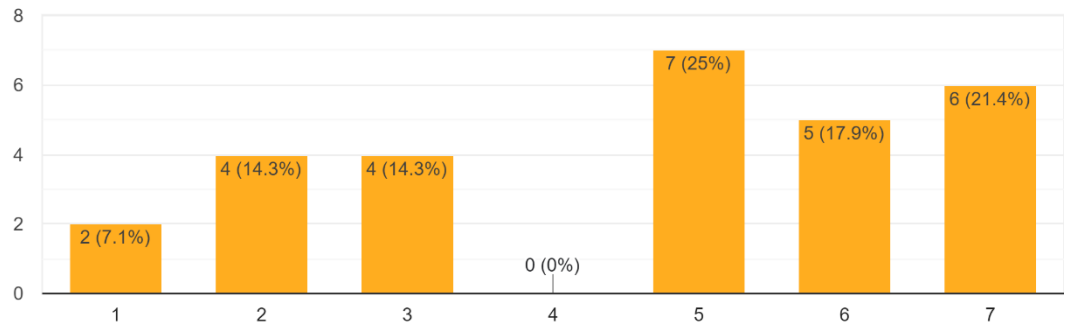
今回書いたもやもやについて、 以前にも向き合ったことはありますか？

28 件の回答



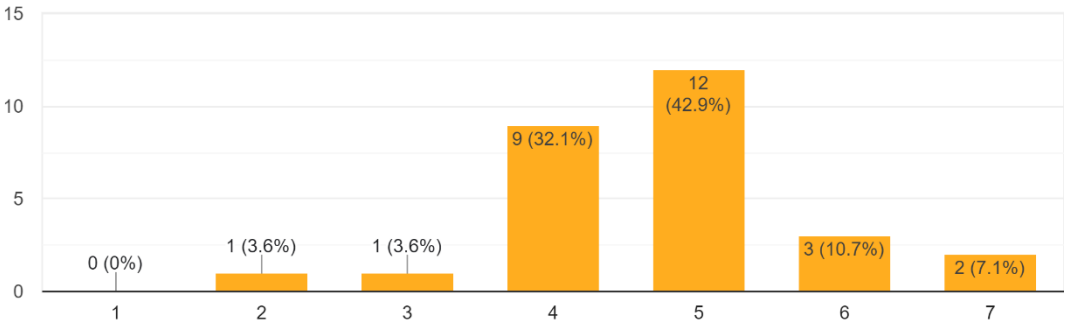
書く時に読み手のことは意識していましたか？

28 件の回答



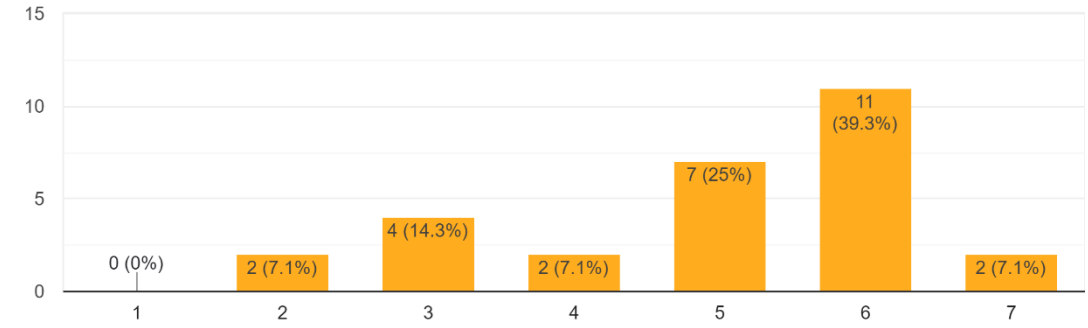
手紙として書いたことであなたのもやもやに変化は...比べて変化がない場合は４を選んでください）

28 件の回答



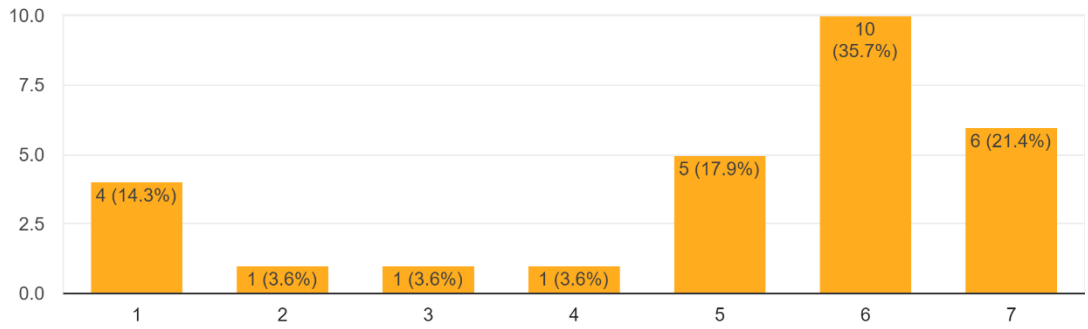
もやもやをどのくらい表現できたと思いますか

28 件の回答



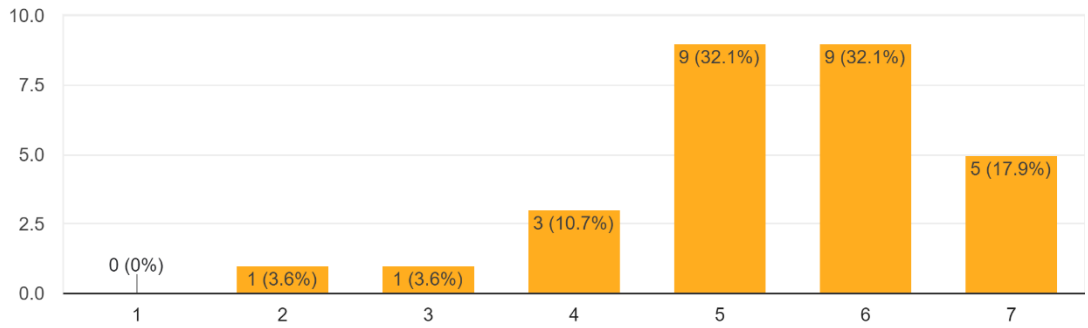
書かれたもやもやはあなたにとってもあてはまる（もしくは共感できる）ものでしたか？

28 件の回答

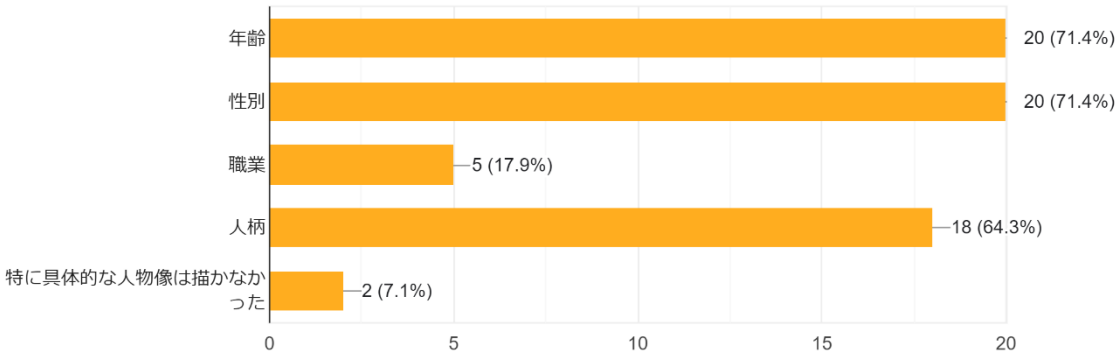


手紙に対して、満足の行く回答は書けましたか？

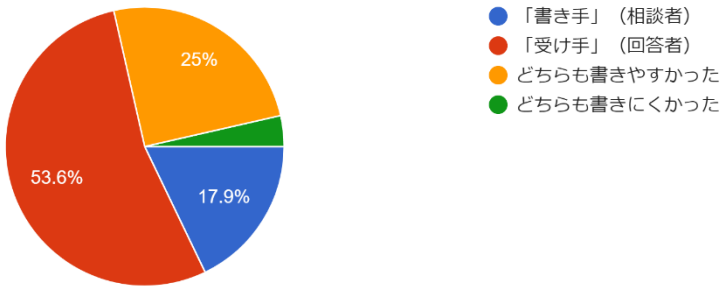
28 件の回答



書き手について何か想像をしましたか？
28 件の回答



相談する「書き手」側と、回答する「受け手」側、どちらの内容の方が書きやすかったですか
28 件の回答



1.1.2. 自由記述

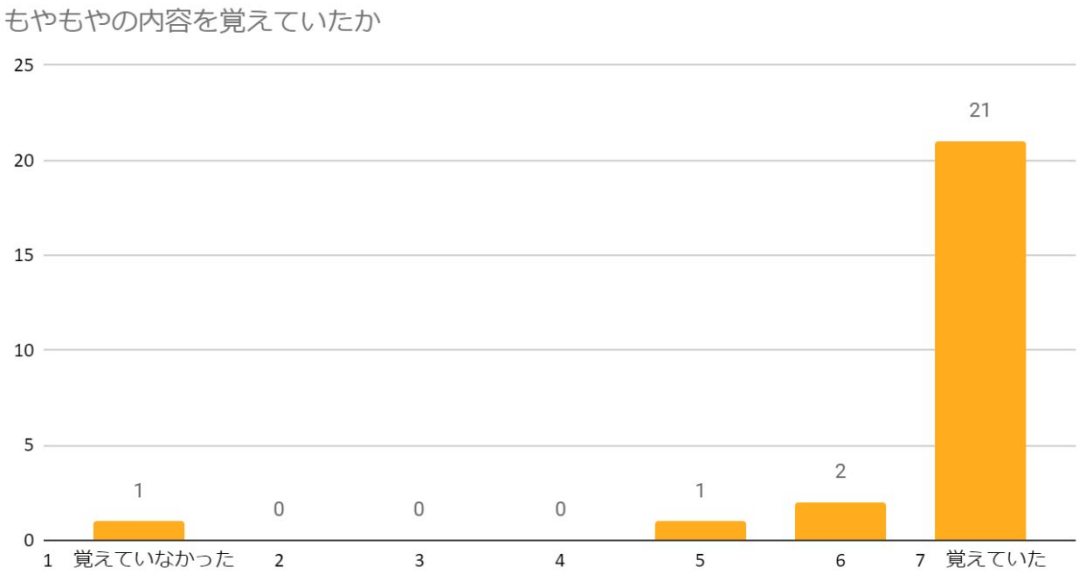
- とくめいだと気軽にかけていいなと思いました
- 上から目線だと思われないように心がけました。皆さん悩みは様々でこうやって解決や意見を聞けるの良い！と思いました。
- 利害関係のない他人なのでなんでもいえてよかったです。友人だと当たり障りない答えしか返ってこなかったり、とりま励ましとけ的になっちゃうので。ガツンと言いづらいよね、特に女子は。
- いつもは表に出さない気持ちも、手紙なら書くことができるなと思いました！　良い体験でした！

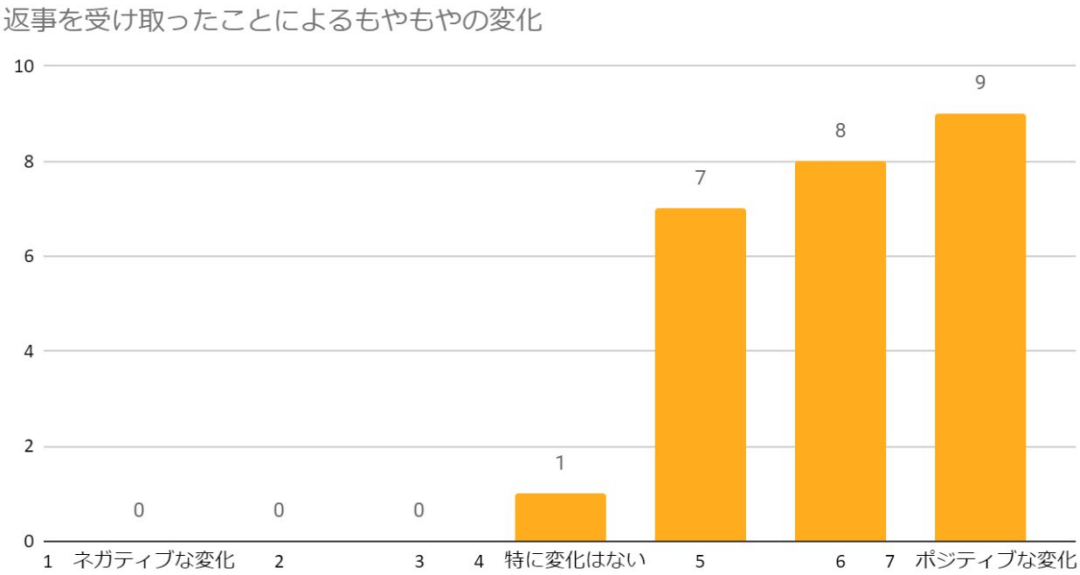
- 自分のもやもやを具体的な形にできる感覚が心地よいです！！
- できるだけ詳細に(誤解を生まないように)相談を書こうとしたら長くなってしまいました。相談への回答に相手がよろこんでくれるか不安。
- 将来のことについてかきました。まったく知らない人よりは知人の方が話しやすかったかなと思いました。(プライベートを気にしたらどこまでかいていいかな？ということが気になって…)　とても面白い実験だなと思いました。ありがとうございました！
- 年齢の差があったので、この年代のモヤモヤとはこういうことなのかなと知ることができ、おもしろかったです。
- 匿名だったので普段誰かに相談できなかったことを書けた。実際文字にすることで少しスッキリした。自分の手紙に返事が来るのがすごく楽しみです‼
- とても素敵な企画だなぁと思いました。自分が思っていることを改めて文字にしたことで、自分の状況を俯瞰して見ることができたり、顔もわからないだれかが自分と似た悩みを抱えていて自分だけではない、と安心できたり、誰かを想って書くことの楽しさや難しさも感じることができました。SNS の顔が見えない、とは違う、手書きの文字や書き方から見える人柄を想像するのも面白かったです。私も人の不安を聞いたり、相談に乗ったりする仕事をしているので、とても興味深く参加させていただきました。
- 顔も知らない人でしたが、悩みを話し合えることで相手と距離が近づくように感じました。ただ一方でお返事を書く際も相手の性格までは完全にわからないのでうざいと思われないか、また自分の悩みを書く際も重すぎて嫌がられないか不安にはなりました。ただ匿名だしいっかという結論になり、ふっきって書いていたところがありました。
- 自分の中にあるもやもやをアウトプットして、文章にするとスッキリするなと気付いた。俯瞰できる。
- 手紙を書くことが最近なかったので新鮮でした。手紙をいただけるのも楽しみです。手紙の効果がどのようなものか知りたいです
- 今回悩みについて考えてみて思ったのですが、ある程度の年齢になるとたいがいのことは自分なりに乗り越えているというか自分で答えを出していることが多いのだなと感じました
- 下書きなしで少し長い文章を書くという経験がとてもなつかしく感じました。受け手になることで、私もその人と同じように悩んでいる気持ちになり、悩ましいなという気持ちです

- 自分が一番感じているモヤモヤを書けるかな？と思い参加しましたが、結局知らない相手でも書き始める時にためらって２番目のものを書きました。お返事を書く時に他の方のを見て、"もっと深い悩み（一番のモヤモヤ）を書いてもよかったんだな"と思いました。今回のお返事は自分のことと重なる部分が多かったので、気持ちがわかる分、言葉をえらぶのが難しかったです。あまりない経験ができてよかったです。またあれば参加したいです。ありがとうございました。
- 手紙を書くことを通して自分のもやもやを自分の言葉で言語化することができとてもいい経験でした！
- 自分には思った以上に悩みがないんだなと思いました。自分の悩みは他の人の悩みを見たら恥ずかしくなりました…。
- 手書きで文章をかきながら、考えてゆくことはただ頭の中でかんがえるのとはちがうよさがあるとおもいました
- 文章を書いたり文通をすることが好きなので大変興味深い実験でした。卒論よんでみたいです！匿名で知らない相手だから書けることも多いと実感しました✨
- 知らない人の悩みでも自分の体験を通じて共感できること、少しでも役に立てればその人と面識がなくても交流することができるというのが素晴らしい試みだと思いました。新しい発見に驚きました。
- 言語化したかったことが書けました！！
- もやもやという表現は「悩み」という明確な言葉にできない事柄でも書いてよいと言われているようで良いと思いました。手紙を書く時間が好きになりました。お返事を書くことを通じて、今まで考えてこなかったことを考えたり、実は思っていたことを認識でき面白かったです。
- 面白かったです！そこまでモヤモヤするほどの悩みがなくて困りました！
- とても楽しかったし、話すのとはちがう書くことでもやもやが消えていく感覚があったような気がしました。
- 相手のモヤモヤに対して答えるのは初めての体験でかなり悩んでしまったが、気づきも多く楽しかった。そして人のモヤモヤをはっきり聞く機会はあまりないので新鮮で面白かった。ありがとうございました。
- 手紙の書き方（文字やレイアウト）には人柄が出ていて面白い。回答は便箋に書いたこともあって手紙らしく、個人宛の印象が強いけれど、悩みは投書っぽい。自分も回答者に回ることで自分が相談者だったときが主観的すぎたななどと振り返ることになった

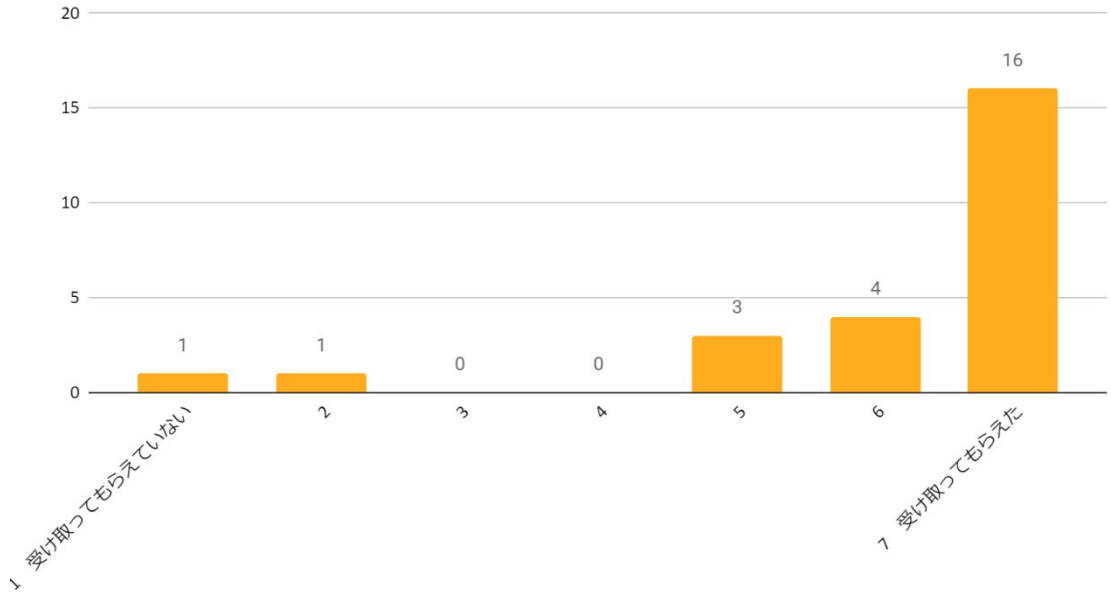
1.2. 事後アンケート回答結果（回答 25 件）

1.2.1. 選択回答（設問数 10）

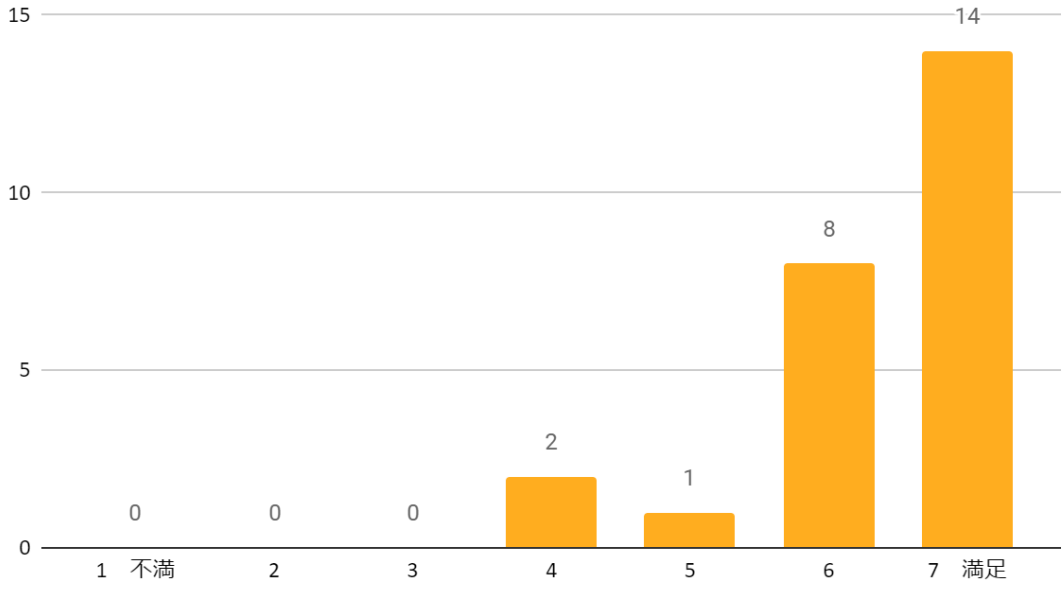




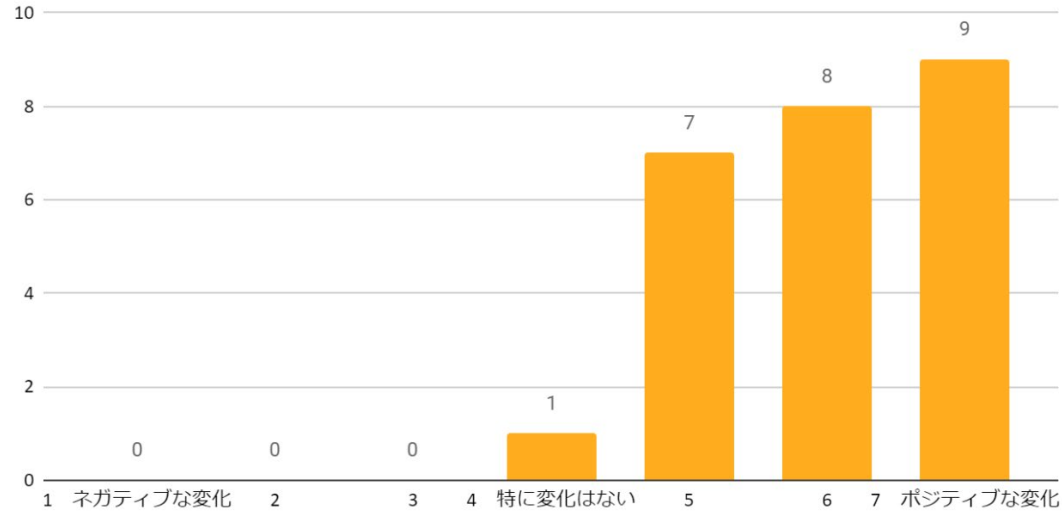
もやもやの受け取られ具合



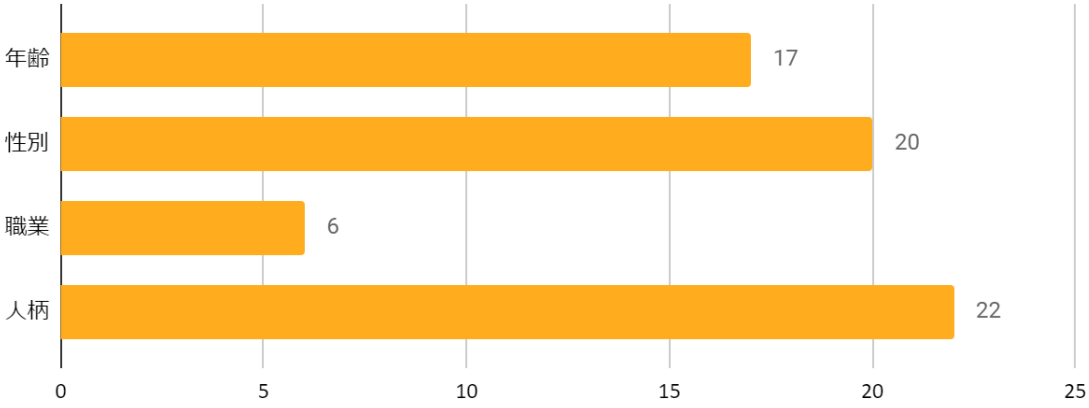
回答を受け取っての満足度



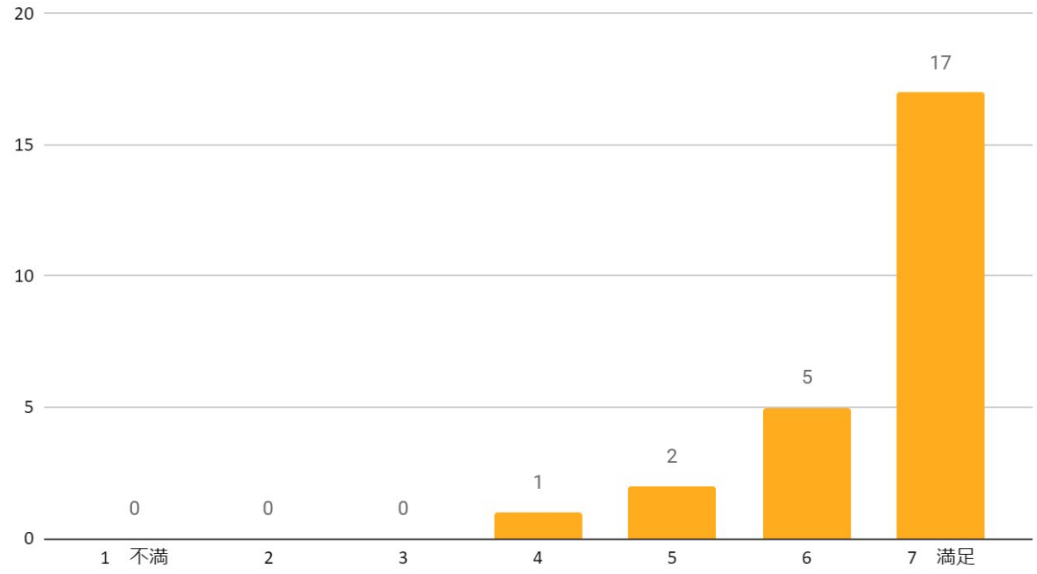
返事を受け取ったことによるもやもやの変化



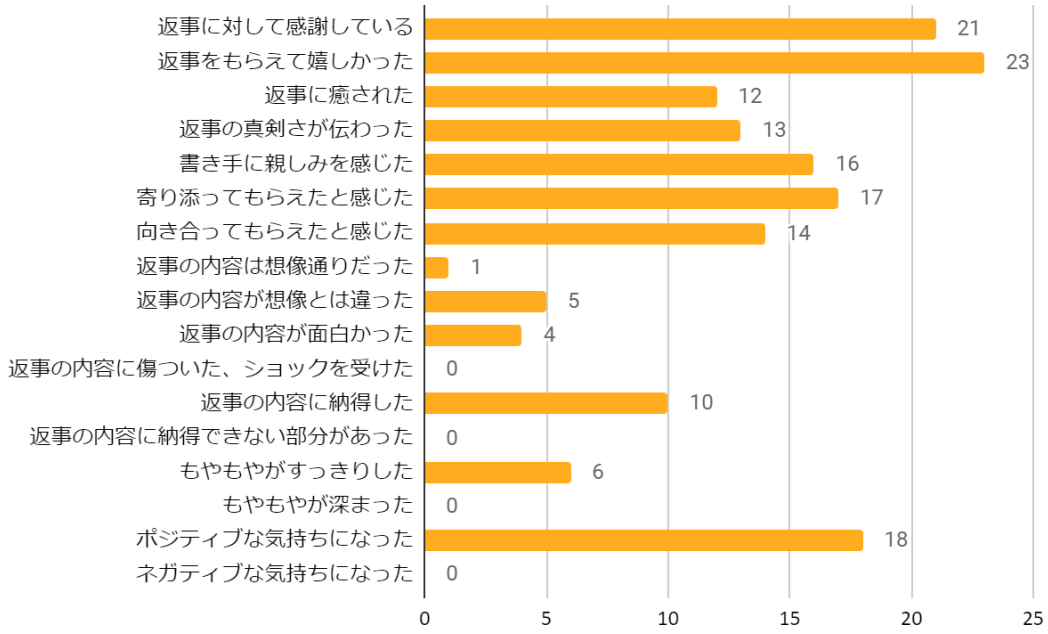
書き手についての想像

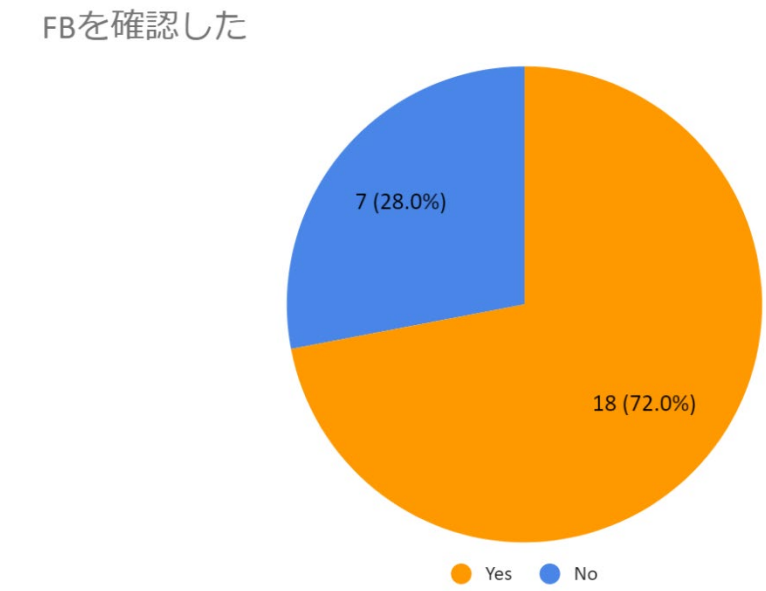


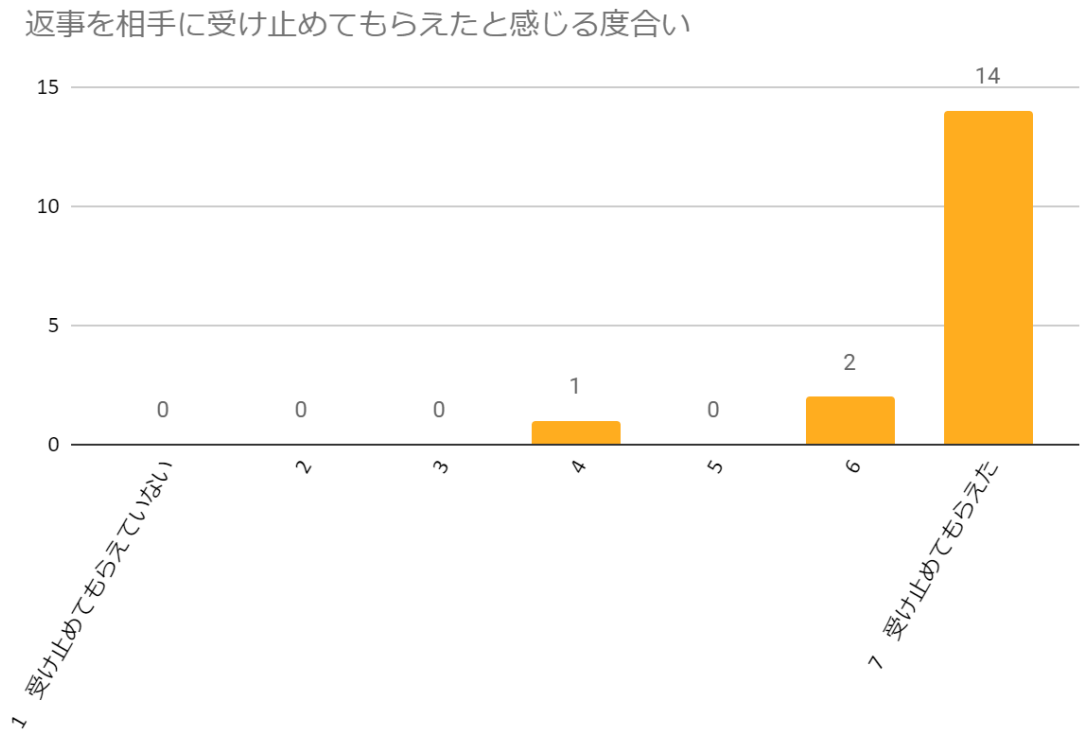
実験全体の体験の満足度



お返事を受け取っての感想としてあてはまるもの







1.2.2. 自由記述（設問数 33）

【回答への満足度の理由】

- 予想の範疇を超えてはくれなかったが、回答者の真摯さは感じたため、中間辺りであるこの数値です。
- 回答してくださった方が真剣に考えてお返事してくださったのがよく伝わったから。
- 自分が忘れかけていた根本的な人としての在り方や、初心に帰る気持ちを思い出させて頂けて目の醒める思いでした。
- あまり考えたことのない解決策だったので素敵だなと感じたが、自分のキャラ的には厳しいな、あまり実用的ではないなと思いました。
- 私のモヤモヤに対して、丁寧に答えてくれたのと、とても参考になったからです。
- とても丁寧な素敵なお返事を頂きました。知らない方へ手紙を出しお返事を頂くのは初めての体験でしたが思った以上に嬉しく感じました。寄り添って頂けたように感じました。
- とても良い回答をいただけたのでさっそく試したいと思いました。
- 回答だけの満足度ではなく、今回自分の思いを手紙に書き、結局うまく表現できなかったものの、それが分かる程度には客観視できて、ともかく書いたことで一歩つぎへと進んだと思えます。現在はまた次のステージとなりました。その上で、回答は当たり前のことのようでちゃんとやっていない自分の癖のようなものを教えていただき、今後よりよい人間関係につながる助言と感じています。
- めっちゃわかる！とすごく共感してもらえたのが嬉しかっです。それだけでもやもやがかなり解消されるのだなと感じました。
- 具体的なご意見もいただきましたが、それはもうすでに自分で考えていることであったので少しマイナスにしてしまいましたが、既に自分が思っていることでも、別の人に「こう思ってみては？」と言われると「やはりそういうものか」と少し素直に受け入れられそうな気がしました。
- パターンを出したり、図が入っていたり、こちらに寄り添ってくれていたのでそう感じました。
- もやもやして自分に嫌気が刺していたところ、真面目に向き合っていると肯定してもらえたことが嬉しかったため。
- 私の他の面を知らない方から肯定してもらえたことで、客観的にも肯定されていると感じ、いつでも味方になってくれる友人や家族とはまた違った種類の喜びを感じました。また相手を知らないからこそ、アドバイスも素直に受け取ることができたように思います。
- 悩みをあたたかく受け止めてもらえ、受け手さんの目線でのアドバイスをいただけた

から。悩みは自分だけじゃないんだと安心できたから。

- 自分と似たような立場の人がいて、その人も頑張っているということを知れたから。私も何か気持ちを切り替えるグッズを買おうかな、と思いました。
- とても丁寧で優しいお返事が届き、ほんとうに温かい気持ちになりました。悩み自体にもとても共感した上で親身に回答してくださったのですが、私のことについても「お手紙から、お優しい方なんだろうなと思いました。」という一文があり、どうしようもなく嬉しくて何度も読み返してしまいました。
- 今まで本や他の人に相談した時の返答と違うアドバイスをもらえたから。
- 自分の悩みに共感して、たそがれさんの経験を踏まえて前向きなアドバイスをくださったから。
- 自分のモヤモヤを共有出来たから
- 複合的な悩みをつらつらと長く書いてしまったのですが、1つ1つに丁寧に答えていただけたからです。2時間もかけてお返事を書いてくださったと書いてあって、見ず知らずの人間にこんなに真剣に向き合ってくれる人がいるなんてと泣きそうな気持ちになりました。
- 「人間の日々の悩みの本質をついている」、「実は私も」と普遍的な悩みであることの指摘と、個人的な共感を両方もらえたから。
- 先ずは気持ちを受け止めて下さったこと。
- 丁寧で寄り添うよな文面の上、とってもロジック的に紐解いて導いてくれた感じでした。
- 社会人になる際の不安について聞いたが、それに対して具体的な事例をもとにした回答が与えられていたため。
- 共感してもらえたりたそがれさんがどうやってその気持ちを対処しているのか知れてとっても良かったです！

【もやもやがどう変化したか】

- もやもやから避けていたようなところがあったが、背中を押してもらえてしっかり向き合おうと思えた
- もう一度正しく自分と向き合おうと思うようになりました。
- 自分以外もそういうふうに思っている人がいることを知り、自分も解決のために頑張るか.....と思いました！

- モヤモヤに対して前向きに考えられるようになりました。
- ちょっと暗い気持ちだったのが明るく前向きになりました。
- 前向きに考えようと思えました。
- 人のきもちを推し量るばかりでなく、直接たずねてみることをふやしてもよいかなと思えるようになりました。
- もやもやへの捉え方を前向きに捉えてみようという気になりました。
- そうしてみようかなと思いました
- 自分に対する嫌気が少し和らいだように感じます。
- 自分だけではないという安心
- あったかい気持ちになった。17 号さんと一緒に頑張ろうと思った。
- 悩み自体が解決したというわけではなく、解決策については私も考えていたことだったので、やはりそうだよなという気持ちがどちらかというと強かったのですが、共感していただけたことで少し心強く感じ、悩みと向き合おうと思えました。
- 今までと違うアドバイスいただいたので、試しにやってみよう！と思い、少し前向きな気持ちになれた。
- 自分の悩みは、他の人にとっても悩みであったし、その悩みはなんとかなるものだとわかったので、ポジティブな気持ちになった。
- 手紙を書いてくれた人が、真摯にお返事を書いてくれたから
- ゼロサムではない新たな視点やおすすめの書籍なども教えていただき、さっそく行動に移したくなりました。
- 自分のことを全く知らない相手に「そのままでいい」と肯定してもらえて、少し心が軽くなりました。
- まだ自分の中に理性という縛りがあるなと素直に内観できた事。
- 社会に対する解像度が深まった。状況が私と完全に一致したというわけではないが、将来的に自分が歩むことになる道かもしれないので、大変参考になった。
- もやもやに対する対処法が書かれていたのですが私も実践してみようと思いました！！

【この実験全体を通して何か感じたことがあれば教えてください】

- インターネットでの匿名性は人の暴力性を発露させるケースも生じるが、今回のよう

なアナログの場合での匿名性は暴力性を引き起こしはしないと予想します。デジタルの場合よりもアナログの方が、筆跡などから相手を想起させられやすいし、匿名のやり取りでありながら「いち個人(人間)を相手にしている」と認識させられやすいシステムだからでしょうか。このような、匿名でありながらも相手の存在を思いやった状態でなされるコミュニケーションの在り方が、インターネットでの匿名のやり取りにも何か活かせないだろうか、と考えました。

- このように指先で簡単にすぐに送れるものもとても良いけれど、時間をかけて直接書くのとでは重みが違うなと感じました。手書きの方がもっとより真剣に向き合ってくれているように感じました。
- 手書きでのやり取りは、近年の SNS とは全く違い、文章そのものだけでなく、字の丁寧さや字面、使うペンの色や飾りなど、人柄を現す情報がとても多くて伝わるものがとても多かったです。
- 知らない相手だからこそ相手の言葉を素直に受け取れるし、自分も思ったままを伝えられるなと思いました。
- 友達や家族などの親しい人からのアドバイスもすごく参考になるけれど、客観的な視点からアドバイスをもらえたことで視野が広がったなと感じました。
- 手紙を出すことがほぼなくなっていたので手紙を受け取るのは嬉しいものだなと感じました。喫茶店での実験はよかったのですが 2 時間という時間制限が意外と短くきちんとお返事出来なかったように思います。友人と一緒だったためお喋りに花が咲いてしまったせいでもありますが。
- まるでどうぶつの森の海岸にあるメッセージボトルのようで、リアルでこれを体験できたことに感動しました。ネットではなく紙に書くことがすごく温かみがあり、やってよかったと思いました。
- 面白いけど、回答は 1 人で、相手次第なのが運ではあるけど、ほかの意見もききたい思いもあったりします。
- ある程度自分で解決するしかないし、ほぼ解決させているような悩みでしたが、なぞるように共感してもらうことで、癒やされるものなのだなと感じました。悩みというほどのものは無いけれど、空に浮かべたいようなモヤモヤは生活していると、それはあるもので、でも口にするのは憚られるものを、空に手紙にしてみると言うのは、自分の考えも推敲されて良かったです。それに対してさほどのお答えは無いかなと思いきや、意外に温かいお返事がいただけて、心が温まりました。最近手紙を受け取ることがなかったので、手紙を封筒で受け取るだけで少しわくわくしました。
- 思いの外興味を持つ人が多かった。身構えずに読めた。だからすっと入ってくる。

- とても楽しく、また参加したいと思いました。手紙に自分の悩みを書き出す、他の方の悩みに触れる、返事を読む、全ての過程で辛い気持ちが少し和らいだように感じます。
- 手書きの文章でのやり取り、顔が見えない方への言葉選びなど、普段体験できないことで楽しめました。SNS では感じ得ないような安心感やつながりを感じることができました。自分と同じような悩みを抱えている人がいるんだな、見ず知らずの私にこんなにあたたかい言葉をかけてくださる優しい方がいるんだなと、やさしい気持ちになりました。
- 手紙を書くこと自体も楽しいですが、相手が返事をくれるというのもとても嬉しいものですね。とても良い体験でした。
- 自分が悩みに回答するときは、匿名であるが故に筆跡や言葉選び、内容などから相手の人
- 柄を想像しながら言葉や返事の内容を考えていました。手書きだからこそ、書き間違いや文字の癖などから悩みを書いた人の気配を感じて、深く共感したり向き合ったりできるのではないかと感じました。お手紙が届いた時は、年賀状も何年出さなくなってしまったので、誰かから自分宛にメッセージが綴られているのだということに単純にとてもワクワクしていました。お手紙を読んでとても温かい気持ちになり、さらに自分の返信へのメッセージも届いており、とても満足度の高い体験だったと思います。ありがとうございました。
- 知らない誰かが、ちょっとでも自分のために時間を割いて相談に乗ってくれるのは嬉しかったです。また、今まで受けてきたアドバイスとも違ったので、前向きな気持ちになれました。手書きだからこその温かみを感じて、手書き文字やお手紙の良さを感じました。
- 返信相手の顔が見えないからこそ、筆跡や言葉遣いから相手の人柄を想像することが面白かった。いつも固定された周りの意見の中で生活しているから、新鮮で楽しかった。
- 悩みを書くのもお返事を書くのも思っていたよりずっと時間がかかるのだと感じました。
- 悩みを相談したければ知恵袋的なものもあると思うが、一対一なので寄り添ってもらえたと言う感覚がありました。
- 手書きの文章が読める機会が貴重なので、あたたかみを感じられて良いと思います。
- 手紙を書く喫茶店では周囲の環境によってより自分のもやもやを書くことに集中することができました。

- まったく知らないお相手からお返事をいただく、どんな感じだろうと想像が出来ずにいたが、心温まる言葉を綴っていただき、見守られている心強さを感じました。
- 初めてこのような実験をしましたがとっても面白かったですし、お返事が来るのが楽しみになりました！どんな論文になるのか気になります☺