総ページ数：35 p

2023 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：ドミニク・チェン

題目

「色塗り形式の日記による自己理解の過程の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1 T200107

稲垣友梨

概要（アブストラクト）

本研究は、色塗り形式で日記をつけることで感情の整理や自己理解を深める試みである。筆者は文章を書くことに抵抗感があり、日記に苦手意識を持っていた。また、母親の影響で幼少期から色彩に興味があり、言語化しにくい感情を色で理解できるという感覚を持っていた。筆者が最も長く続けられた日記が、高校時代につけていた色塗り形式の勉強日記だったことから、その形式を踏襲した「いろどり日記」を考案した。「いろどり日記」とは、毎日ハガキサイズの専用用紙に色塗りを行うという手法の日記である。表現へのハードルが低く気軽に自分の気持ちを記録することができると考えた。また、筆者自身の経験から、色を使うことで自己理解にも繋がるのではないかという仮説を立てた。本実験に先立ち、予備実験を 3 回行い、各実験の結果と改善点をまとめた。本実験では、被験者 6 名に 2 週間ずつ「いろどり日記」を体験してもらった。そして、事前アンケートと事後インタビューを行って実験結果を分析し、仮説を検証した。その結果、「いろどり日記」は思考や感情を整理するのに有効であることと、文章の日記と比較して継続の可能性が高いことが分かった。一方で、自己理解の過程の一部への影響に留まることと、「いろどり日記」の効果を提示して参加者に継続の意義を感じてもらう必要があることが課題である。

目次

1. はじめに 1

1.1. 研究の背景と動機 1

1.2. 研究の概要 2

1.2.1. 日記の公開・非公開による自己開示の違い 3

1.2.2. 「いろどり日記」の仮説 3

1.3. 論文の構成 4

2. 関連動向 5

2.1. 指標設定 5

2.2. Affecting Diary 6

2.2.1. 日記の概要 6

2.2.2. システムデザインの詳細 7

2.2.3. 日記の評価 8

2.3. muute(ミュート) 8

2.3.1. 日記の概要 8

2.3.2. システムデザインの詳細 9

2.3.3. 日記の評価 10

2.4. MOODA 11

2.4.1. 日記の概要 11

2.4.2. システムデザインの詳細 12

2.4.3. 日記の評価 14

3. 予備実験 15

3.1. システムデザイン設計 15

3.1.1. 使用画材の検討 15

3.1.2. 専用用紙の検討 16

3.2. 予備実験 16

3.2.1. セルフ型(1 週間) 17

3.2.2. ワークショップ型(1 日体験) 18

3.2.3. セルフ型(3 週間) 20
4. 本実験 22
4.1. 本実験概要 22
4.1.1. 本実験の目的 22
4.1.2. 実験手法と被験者の選定 22
4.1.3. 実験の手順 23
4.1.4. 評価方法 23
5. 結果と評価 26
5.1. 実験結果 26
5.1.1. 実験を終えての感想 26
5.1.2. 文章の日記との比較 26
5.1.3. 実験中の心境 27
5.1.4. 実験参加による気付き 29
5.1.5. 色彩への意識 29
5.2. 考察 30
5.2.1. 仮説に関する考察 30
5.2.2. 改善点 31
6. 結論 32
6.1. 本論のまとめ 32
6.2. 今後の展望 32
7. 謝辞 33
8. 参考文献 34

図目次

図 1 勉強日記 1
図 2 「いろどり日記」 2
図 3 「Affecting Diary」 6
図 4 「Affecting Diary」使用デバイス 7
図 5 「muute」記入方法 9

図 6 「muute」振り返り画面 10
図 7 「MOODA」記入方法 13
図 8 「MOODA」日記イメージ 13
図 9 「いろどり日記」使用画材 15
図 10 「いろどり日記」専用用紙 16
図 11 座談会の様子 17
図 12 ワークショップ型(1 日体験)参加者の様子 19
図 13 筆者の「いろどり日記」3 週間分の記録 20

表目次

表 1. 本論文の構成 4
表 2 「MOODA」顔型アイコンデフォルト設定 12
表 3 セルフ型(1 週間) 18
表 4 ワークショップ型(1 日体験) 19
表 5 セルフ型(3 週間) 21
表 6 実験被験者データ 22
表 7 事前アンケート項目 23

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

筆者は日記が続かないことが悩みだった。日記に日常の出来事やその時の気持ちを記録しておきたいというモチベーションはあるものの、1 ヶ月と持たずに日記の継続を挫折することが多かった。その理由は、自己表現、特に自らについて文章で書くことに苦手意識があるからだ。自分の気持ちや書きたい出来事を十分に言葉で表現できないもどかしさからモヤモヤすることも多くあった。日記には客観的に 1 日を理解し気持ちを整理できるという側面もあるものの、筆者にとっては疲れている夜に時間を取って作業をするデメリットの方が大きかったため、日記がなかなか続かなかった。

筆者が 1 年間続けられた唯一の日記が、大学受験時代に書いていた勉強日記だ。文房具店で購入した勉強ノートを使い、タイムラインのマス目を勉強した時間分だけ各教科で色分けして塗りつぶす仕組みだった。反省や感想を文章で一言添えることもあったが、基本的には色塗りを中心に 1 年間毎日欠かさずに行っていた。

図 1 勉強日記



中学 1 年生の頃から、学校から配布されていたフォーマットを使用して勉強時間を毎日記録していた。しかし、色を塗るのではなくメモをするだけだったので、忘れたり書くことがなくなったりしてしまい、提出前に慌てて数日分を適当に書くことも多かった。振り返っ

て受験生の時に日記が続いた要因を考えると、文章を必須にしなかった簡単さと、毎日塗り終えた時にタイムトラック欄の色味が違うのを見るのが楽しかったことが、継続のモチベーションに繋がったことが考えられる。勉強日記では科目ごとの色分けだったが、色を活用した記入方法があれば同じように日記継続できるのではないかと考えたことが、本論で提案する「いろどり日記」の着想のきっかけになった。

筆者は、母親がカラーセラピストの資格を持っている影響で、幼少期から色彩に興味を持っていた。カラーセラピーとは、色の力を使って心を癒し、自分の深層心理を知るセラピー法のことで、様々な手法がある。筆者もカラーセラピーを受けたことが複数回あり、自分なりにそれぞれの色イメージを持って生活するようになった。例えば、選び取った色を見て自分が無意識に感じていることや気分を把握したり、なりたい印象に合わせて色を使い分けたりなどを日常的に行っていた。言語化しにくい感情も色で理解や表現ができると感じている。

1.2. 研究の概要

本研究では、自己理解を補助する新たな日記ツールとして「いろどり日記」という色塗り形式の日記を提案する。図 2 は、筆者が実際に「いろどり日記」を記入した例である。

図 2 「いろどり日記」



1.2.1. 日記の公開・非公開による自己開示の違い

日記には、交換日記やブログなど誰かに読まれることが前提の公開タイプのものと、自分だけが見る非公開タイプのものがある。公開タイプ日記は、読者が不快にならないよう社会常識やマナーに則り、パブリック意識を持った文章になるだろう。一方で、非公開タイプ日記であれば、自分以外に内容が知られることはないため、何を書いても批判されることはなく自由だ。しかし、以下で紹介する福田論文によると、日記では公開・非公開を問わず内容を抑制する可能性が示唆された。

> また、印象的であっても日記に書き残さなかった出来事が報告されていることから、日記への開示プロセスには抑制要因があるのではないかと考えられる。書き残したい動機があったにも関わらず、時間的な要因や書き残したいものへの優先順位があったことが報告されており、開示するに至るまでの内容選別過程があるのではないかと考えられる。一方、積極的な意思を以って書き残さなかったものも報告され、「読み返したときに不快になる」などの否定的な感情の想起が予想される内容の回避傾向や、言語化への抵抗や困難があることが示唆された[1]。

本論で行った実験の事前アンケート[2]で、参加者に対して「印象的であっても日記に書き残さなかった」経験があるかを調査したところ、6 名中 4 名が該当した。理由としては、公開される可能性があるから、または、読み返した時にネガティブな記憶を文章で再体験することになるからという回答が得られた。福田論文で指摘された通り、日記の公開・非公開に関係なく、記入内容を抑制する場合があることが分かった。

1.2.2. 「いろどり日記」の仮説

文章で書く日記には 2 つの課題がある。1 つ目は、文章を書く行為そのものに抵抗がある人にとって、取り組むハードルが高く日記を継続することが困難になることだ。研究の動機で説明した筆者自身の経験から得られた考察だ。2 つ目は、前項で取り上げた福田論文から、日記の公開・非公開を問わず記入する内容を抑制するようになることだ。

そこで、本論では文章を用いない日記をデザインし効果を分析する。色塗りというアナロ

---

[1] 福田尚美,三浦香苗,『青年が日記を書く意味-日記の公開・非公開が及ぼす自己開示の違いと意義』昭和女子大学生活心理研究所紀要 15, 2013, p.55

[2] 事前アンケートの詳細は本論 第 4 章に記載。

グで非言語のメソッドは、言葉に表しにくいものについて思考を整理したり、自己理解を深めたりするのに効果的なのではないかという仮説を立てた。非言語メディアの中でも色を選んだのは、筆者が 1 年間にわたって続けられた高校時代の勉強日記の色塗り形式を踏襲したためである。色塗りは、文字や絵を使った日記よりも表現へのハードルが低く、継続して日記をつけやすいと考えた。

1.3. 論文の構成

本論文の構成は以下に示す表 1 の通りである。

表 1. 本論文の構成

1. はじめに	本研究の背景、動機の説明および概要を提示する。
2. 関連動向	本研究に関連する日記/ジャーナリングの動向を解説し、日記を色塗り形式で行う意義を説明する。
3. 予備実験	3 回の予備実験の概要と結果を示し、提案する「いろどり日記」の設計プロセスを説明する。
4. 本実験	「いろどり日記」を 6 人の被験者に試してもらう本実験の概要を詳細に説明する。
5. 結果と評価	被験者のインタビュー分析を踏まえての評価を行い、仮説通り自己理解を補助するツールとして「いろどり日記」が機能したかを考察する。
6. まとめ	本研究の成果と課題、および今後の展望を示す。

2. 関連動向

本章では「いろどり日記」の提案にあたり、文章以外の方法で記録する日記の事例を 3 つ紹介し、効果を分析する。

2.1. 指標設定

関連動向を紹介する前に、本論で行った実験と関連動向の分析に共通して取り入れる指標を 2 つ解説する。

1 つ目は、日記の公開・非公開の違いである。福田・三浦では、「自分しか見ないことを前提に書く日記を『非公開日記』、ウェブ日記などを利用してウェブ上に公開し、他者が閲覧することが可能な日記を『公開日記』[3]」と定義した。本論では、ウェブ上に限らず、記入した本人以外の人が日記を見られる場合は『公開日記』とする。

2 つ目は、日記を記入する時の私的・公的自意識の違いである。菅原[4]によると、私的自意識とは、自己の内側にある感情や考えなど他者からは見えない自己の側面に注意を向けることを指し、公的自意識とは、外見を含め他者から観察可能な自己の側面に注意を向けることを指す。

福田・三浦は、上記の菅原の論をもとに、日記の公開・非公開と結びつく自意識の在り方について調査した[5]。日記を書いていない群と比較すると、非公開日記のみを書いている群は公的自意識が高いという結果が出た。一方で、公開日記を書いている人は、公的自意識と指摘自意識のどちらも高いという結果がでた。日記を非公開にしている人は、自分の中に他者から見られたくない一面を持っており、外面からの評価を気にして日記を公開していない可能性が考えられる。公開・非公開両方の日記を書いている人は、公開によって一定の他者意識を持ちつつも、自己表現のために自分の内面に着目していると考えられる。

本論では、公開・非公開のどちらのタイプに当てはまるか、また、それが私的・公的自意識のどちらの側面にフォーカスするのかを日記分析の尺度とする。日記体験と「自己理解」の関連性を調べるにあたり、自己のどの側面に意識を向け理解をしたのかを含めて分析するためだ。

---

[3] 福田・三浦、前掲書、p.45

[4] 菅原健介『自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み』心理学研究 55.3, 1984

[5] 福田・三浦、前掲書、p.48

2.2. Affecting Diary

2.2.1. 日記の概要

「Affecting Diary」は、スウェーデンコンピュータ科学研究所(SICS)のアンナ・スタールとクリスティーナ・ホーク、マーティン・スヴェンソンらが行った研究で使われたもので、身体のセンシングデータや Bluetooth 接続のモバイルデータを取り込んだデジタル日記だ。身体のデータを使った感情の状態の視覚的表現を通して、過去の追体験や再体験を可能にしている。研究の目的は、テクノロジーにより身体に関する要素を持つ日記を作ることだけでなく、被験者の経験に基づいて日記の解釈をできるようにすることだった[6]。

図 3 「Affecting Diary」[7]



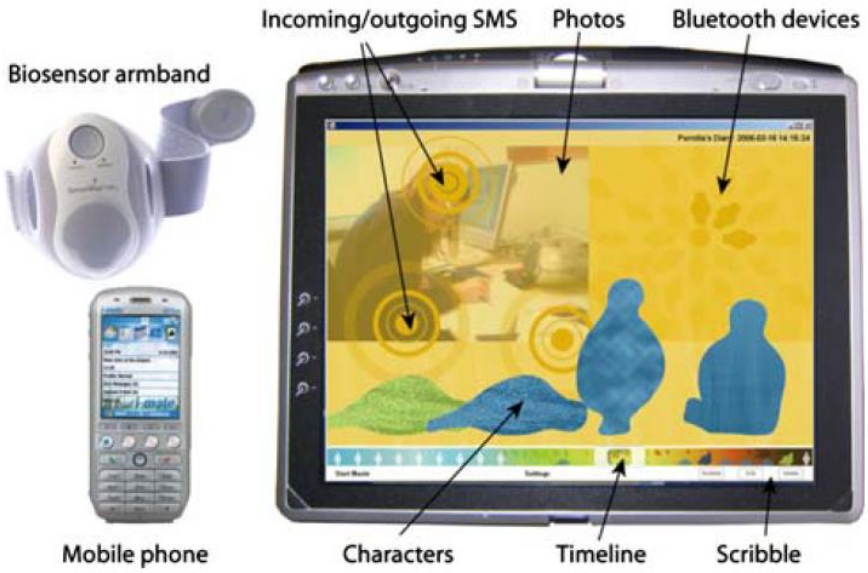
[6] Ståhl, Anna, et al. "Experiencing the affective diary." Personal and Ubiquitous Computing 13, 2009, pp.365-378

[7] 同書、p.372

2.2.2. システムデザインの詳細

「Affecting Diary」のシステム説明を翻訳し一部要約して紹介する[8]。「Affecting Diary」は、カメラ付き携帯電話、身体センター、タブレット端末で構成される。一日の始めに腕にセンサーを着用し、身体の動きと覚醒のレベルをデータとして収集する。また、携帯電話の記録システム上で SMS の送受信や撮影した写真、周辺にある他の携帯電話の Bluetooth の有無など、携帯電話の行動記録も同時に収集する。

図 4 「Affecting Diary」使用デバイス[9]



帰宅後にタブレット端末にそれらのデータを取り込むと、タイムラインに沿ってマッピングされた人のような形の図形が表示される。アニメーション動画として再生することが可能になっていて、時間の経過とともに、午前中の水色から昼の黄色、午後の赤、夕方のこげ茶色へと変化するようになっている。被験者たちは、表示された動画を見て一日を振り返り、解釈に合わせて図形の人の姿勢や色を変えることができる。加えて、撮影した画像やメモを追加してオリジナルのものを作成させる。

---

[8] 同書、pp.361-372

[9] 同書、p.367

2.2.3. 日記の評価

この日記の特徴的な点は、身体的な要素を取り込んでいることである。被験者は、測定したデータに対し、直接的には結びつかないことも含めて解釈を付け加えていることから、過去の出来事を意味づけによって合理化し咀嚼していることが分かった。「Affecting Diary」は、単なる自動生成日記ではなく、被験者に対して自己表現のインスピレーションを与えるものだと言える。無から日記を生み出すのではなく、算出されたデータと対話し、自身の一日を振り返ることができる。

被験者は、自分が作った日記が研究者をはじめとする他人に見られるという点から公開タイプの日記と捉えていた。その結果、公的自意識が高まり、個人的に書き連ねる日記ではなく表現の手段として使っていた。どの身体的データを解釈に使うのか、写真やテキストなどを追加するのかで表現方法が複数あることで、表現が可能になっている。その意味でも、「Affecting Diary」は、記録ツールではなく被験者の内省をサポートするツールとして機能している。

一方で課題となっているのは、システムへの受容性が被験者によって異なることだ。日記の解釈のために反省や怒りの原因となるものと向き合う必要があることは、新しい行動へと変容させるプラスの効果があると同時に、ネガティブな気分を増幅させ、日記の使用そのものを拒絶させる危険性を持つことが分かった[10]。ネガティブな過去と向き合うことによる日記システムへの拒絶は、他の日記デザインでも起こり得ると予想される。そのため、本論の第 3 章で「いろどり日記」のデザイン設計時にも課題として検討する。

2.3. muute(ミュート)

2.3.1. 日記の概要

「muute(ミュート)」(以下本論では「muute」)は、「あなたの思考と感情を分析して、新しい自分を知るためのフィードバックをくれる AI ジャーナリング・アプリ[11]」である。「muute」には、感情を示すアイコンを選択したり文章を書いたりするフリー・ジャーナリングと、ランダムで生成される質問に回答するガイド・ジャーナリングの 2 つの記入方法がある。時間や天気などの記入時の外部情報とよく使われる単語を総合して AI が解析を行

[10] Ståhl, Anna, et al、前掲書、p.365-378

[11] muute（ミュート）『2020 年に AI ジャーナリング・アプリ『muute』をつくり、届けることの意味』 https://note.com/muute_journaling/n/n7e1656792525 (最終アクセス 2023 年 12 月 4 日)

い、インサイトという形で週に 1 回レポートが届けられる仕組みだ。デジタル空間でありながら、ソーシャルな場ではなく自分との対話を行う場を提供している。

筆者は 2021 年 5 月にから現在に至るまで、約 2 年半「muute」の利用を続けている。しかし、利用開始から半年ほどの間に 165 回投稿を行って以来、本論のために再開するまで約 2 年間のブランクがあった。また、連続記入日数は 3 日間と継続できていない。次項では、筆者本人の「muute」画面のスクリーンショットを用いて、システムデザインの詳細を解説する。

2.3.2. システムデザインの詳細

「muute」のアプリを起動すると記入方法の選択画面に移り、図 5 のように、フリー・ジャーナリング方式の感情選択とテキスト、ガイド・ジャーナリング方式の質問事項への回答の 3 パターンの記入方法から選ぶ。感情選択のアイコンは 24 種類が予め設定されており、ポジティブが赤、ややポジティブがオレンジ、普通が黄緑、ややネガティブが緑、ネガティブが青という 5 段階の区分けで設定されている。そして、配置としては、画面左上が最も濃い赤、左下が最も濃い青というようにグラデーションになっている。また、デフォルト設定だけでなく、ユーザーが自身で使いたい気持ちの表現をパーソナル項目として追加可能になっている。4 文字までの項目名と色の 5 段階設定を選んで追加する。筆者の場合は、「決意」をややポジティブをオレンジ色で設定して使用している。

図 5 「muute」記入方法



「muute」は記入するだけでなく、振り返ることを前提としてデザインされている。振り返りをするために、自身でインスタントに確認できる方法と時間を置いてアプリから通知される方法がある。その場で随時確認できるものは、カレンダー画面と感情ログである。カレンダー画面では、感情アイコンの色が表示される。この時、複数の感情アイコンが選択されている場合は、選んだアイコンの色の中間色が表示される。感情ログでは、ポジティブとネガティブの 2 軸で中心線から波を描いて変動を記録する。時差がある振り返りの方法は 2 種類あり、どちらも AI の分析を経て表示される。Snapshot では、最新数日分の投稿からよく使われた単語や感情アイコンを振り返れるようになっている。ウィークリーインサイトでは、Snapshot で知らされる内容以外にも、天気で今週の感情を表すものや記入日時の記録が 1 週間のレポートとしてアプリから通知される。

図 6 「muute」振り返り画面



2.3.3. 日記の評価

AI の解析があることが「muute」の最も特徴的な機能だ。他者に日記の内容を解放することなく、「何か(誰か)」が自分のことを理解して寄り添ってくれているという感覚を得ることができる。書けば書いた分だけフィードバックが充実するため、濃い内容の日記を残すのに向いている。「muute」は「『自分らしさ』を受け入れられる社会をつくる[12]」をミッショ

[12] muute（ミュート）、前掲サイト https://note.com/muute_journaling/n/n7e1656792525 (最終アクセス 2023 年 12 月 4 日)

ンとして掲げているが、この「自分らしさ」を「嬉しいことも悲しいことも、よかったことも悪かったことも、ワクワクしているときもモヤモヤしているときも、自分の強みも弱みも、好きも嫌いも、癖も習慣も、それら含めてすべてが自分であること[13]」と定義している「muute」は感情の選択だけで投稿することはできず、文章を含めないと投稿が完了できない仕組みになっている。そのため、プラスマイナスを問わずにあらゆる出来事や感情を記録し、発生した原因や動機までも余すことなく記入することになる。テキストを伴う投稿の仕組みは、開発者の意図通り、自分を客観視して受け入れられると感じた。このことから、「muute」は私的自意識を高める効果があると考えられる。また、積極的に日記を見返さない人でも、アプリ側からのウィークリーインサイトの通知により、最低でも週に 1 度の頻度で日記の振り返りを行うことになる。時間を置いて日記を確認することで、より引いた視点から自分のことを見つめ直すことができるだろう。

一方で、課題としては記入方法が複雑なことが挙げられる。「muute」は、利用者が自己を見つめ直し分析するために、記録の方法を 2 種類 3 パターン提供している。筆者は、自分に向いている記入方法を見つけるまでに約 1 ヶ月の時間がかかり、試している間に「muute」を書くのは難しいと感じてしまった。感情選択からの記入を選ぶようになってからは、投稿にテキスト入力も必須であることが負担となり、半年ほどで「muute」の利用から離れてしまった。「いろどり日記」では文章を用いずに日記をつけることを想定しているが、フォーマットの設計に当たっては、被験者が記入方法を迷わないようにシンプルなデザインを心掛けることにした。

2.4. MOODA

2.4.1. 日記の概要

「MOODA」は、9 種類の感情を示す顔型のアイコンからその日のメインアイコンを 1 つ選択して記入する日記アプリである。他の感情アイコンを含めたステッカーやテキスト、画像を必要に応じて適宜追加できるようになっている。過去には「MOODA」の前身として、同じ形式の日記機能を持つ「MOODA Legacy」が配信されていた。「MOODA」は、「MOODA Legacy」で起こっていたデータ移行の問題やユーザーから報告されたバグなどの改善のため、2023 年 7 月に新しい機能を追加してリリースされた[14]。現在は「MOODA Legacy」のアップデートサポートは終了しており、運営会社は新生「MOODA」への移行を推進してい

[13] muute（ミュート）、前掲サイト https://note.com/muute_journaling/n/n7e1656792525（最終アクセス 2023 年 12 月 4 日）

[14] MOODA Instagram https://www.instagram.com/moodaforyou/（最終アクセス 2023 年 12 月 4 日）

る。「MOODA」では、主に SNS のように日記をユーザーの間で共有する機能が追加された。友人や家族と使うことはもちろんのこと、全体公開設定をしている場合は全世界のユーザーが日記を見て、いいねやコメントをすることができるようになった。しかし、非公開設定にしていれば、「MOODA Legacy」と同様に自分だけが見る日記として投稿が可能になっている。

次項で筆者本人の「MOODA」画面のスクリーンショットを用いて、システムデザインの詳細を解説する。

2.4.2. システムデザインの詳細

「MOODA」を起動すると、最初にカレンダー画面が表示される。の＋ボタンを押すと、表 3 の記入画面のように 9 種類の顔型アイコンから 1 つを選択できるようになる。顔型アイコンは円状に並んでおり、左端から以下の通りに並んでいる。これらの感情はデフォルト設定のもので、投稿前にテキストのみ変更できるようになっている。

表 2 「MOODA」顔型アイコンデフォルト設定

	日本語	英語
青	落ち込んでるよ	Sad
緑	穏やかだよ	Calm
黄	なかなか順調	Happy
赤	いらいらしてる	Stressed
薄紫	心配してる	Worried
水色	疲れたよ	Tired
グレー	まあまあ	Bored
オレンジ	すごく幸せだよ	Ecstatic
ピンク	ときめき	Excited

図 7 「MOODA」記入方法



「MOODA Legacy」では投稿しなかった日に関係なく隙間なくアイコンが並ぶのに対し、「MOODA」ではカレンダー形式のため投稿のない日は空白で表示される。どちらも顔型アイコンを 1 つ選択した段階で投稿可能になっているが、これに加えて、他の顔型アイコンや装飾用のステッカー、テキスト、タイムスタンプ、写真などを追加することもできる。

図 8 「MOODA」日記イメージ



2.4.3. 日記の評価

新しくリリースされた「MOODA」の特徴は、SNS のように日記を公開して他のユーザーと交流するか、自分だけに日記が見える非公開設定にして記入をするかを選び、いつでも変更できることだ。どちらの形式にも対応しているので、自分の希望や目的に合わせた使い方ができる。そのため、「MOODA」の利用者が公的・私的どちらの自意識を持っているかは一概に断定できない。また、投稿の制約は顔型アイコン 1 つのみなので、面倒くさい日はアイコンを選んで終わり、凝りたい日はテキストやステッカーを追加してとことん凝ることができる。使い方の選択肢が豊富なことで、自分の負担がない関わり方で飽きることなく日記を残せるのが良い点だ。

一方で、決められた感情のアイコン以外の気持ちを書きたい場合にアイコンをカスタマイズできないことが課題である。前述の通り、アイコンの感情を表現する言葉をデフォルト設定から変えて投稿できるが、色や表情は 9 種類のみで増減させたり変更したりすることはできない。表現したい感情を表す顔型アイコンがない場合は、テキストで補ったりステッカーを組み合わせたりして表現しなくてはならない。「いろどり日記」は色塗りでの表現のため、「MOODA」と比較してカスタマイズ性を高めやすいだろう。次章の実験構想では、画材の色数や混色表現のしやすさを検討し、表現の自由度を確保したい。

3. 予備実験

1 章で示した通り、本論では、色塗りというアナログで非言語のメソッドが、言葉に表しにくいものについて思考を整理したり、自己理解を深めたりするのに効果的なのではないかという仮説をもとに実験を行う。提案する「いろどり日記」は、ハガキサイズの専用用紙に水彩色鉛筆を使って 1 日の出来事や感情を自由に表現する形式の日記である。色数や描く内容は制限しない。

本章では、「いろどり日記」の設計過程と本実験の前に行った 3 回の予備実験の考察結果を説明する。

3.1. システムデザイン設計

3.1.1. 使用画材の検討

使用画材の検討に当たっては、表現の幅を広げるため 10 色以上の色数を確保すること、色選びの選択肢が多すぎて迷う時間ができることを割けるため 20 色以下にすることを心掛けた。また、画材の準備や片付けに時間を取られて本来の目的を損ねないように、絵の具の使用を避けることにした。混色によりオリジナルの色を作れる水彩機能を持った色鉛筆を選択した。

図 9 「いろどり日記」使用画材

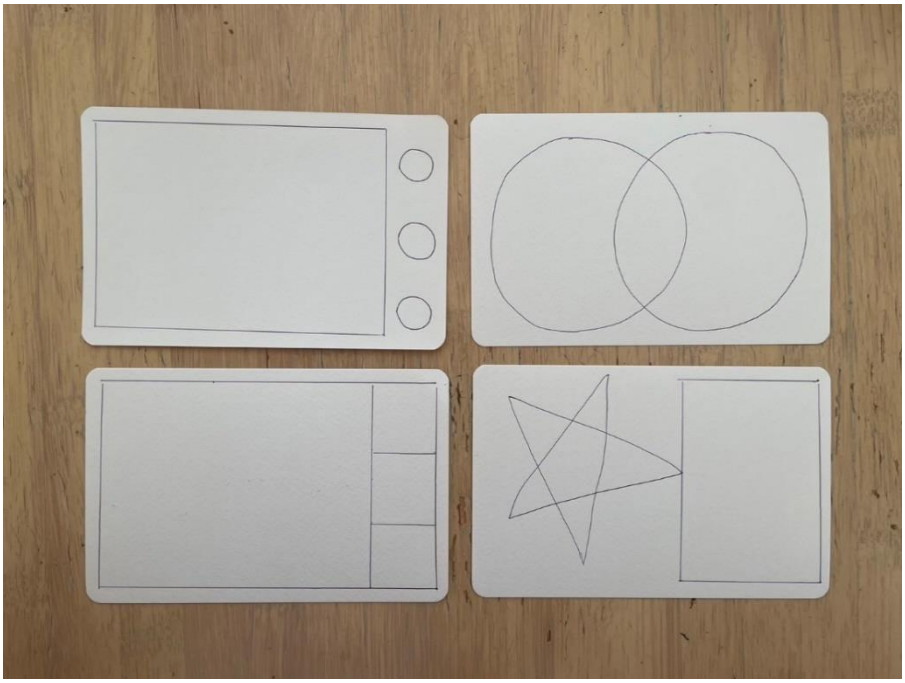


3.1.2. 専用用紙の検討

画材を水彩色鉛筆にしたことから、水分を含んでも破けない画用紙を用紙として使用することにした。表現の余地が十分にあり、かつ、毎日書いたものを集めても管理しやすい大きさとして、ハガキサイズを選択した。

筆者が最初に試した時に、白紙のままだと、抽象画のような大仰な作品を描かなければならないような気持ちになったため、ガイドラインを引くことにした。様々な図形を試した結果、図 10 の左上のように、補助として何色を使うかを考えて試しに描く小さな丸 3 つとメインの日記を描く大きな四角形の枠を設定した。

図 10 「いろどり日記」専用用紙



3.2. 予備実験

本実験の開始に先立って 3 段階に分けて行った予備実験について、実験手法と得られた考察を説明する。参加者が 1 人で継続的に記入する手法をセルフ型、筆者と参加者が対話をしながら記入する手法をワークショップ型とする。

3.2.1. セルフ型(1 週間)

最初の予備実験では 1 週間の実験期間が終わった後に、参加者全員で座談会を行い、感想や心境の変化を語ってもらった。座談会中に、お気に入りの日記にタイトルを付けてもらうよう参加者に依頼した。名付け行為で自分だけの色彩という所有感を味わうことができ、自己理解や自己肯定感の向上に繋がるのではないかと考えたからだ。しかし、参加者全員から、あくまで日記のつもりで記入したため名付けることが難しいという意見が出た。「いろどり日記」に名付け要素を入れることは難しく、次の予備実験に向けての改善点として検討することにした。

図 11 座談会の様子



表 3 セルフ型(1 週間)

実施期間	2023 年 7 月 4 日～7 月 10 日(1 週間)
参加者人数	3 名(ゼミ生)
実験形式への評価	◆ 実験開始時と終了時で色の使い方が変化しており、3 名とも後半の方が描き方を気に入っていると回答した。 ◆ 上記からフォーマットに慣れるのに 3～4 日間かかることが分かった。
実験の分析	◆ 1 日の中で「いろどり日記」の記入を意識するタイミングはあっても、記入時にフラットな意識に戻っていた。 ◆ その日の振り返り、記入時の気分、これからやりたいことなどを同じ枠内に収めている例があり、時系列に捉われない記入ができることが分かった。 ◆ 好きな色を多用する、睡眠時は黒色または空白を使うなどの共通点が見受けられた。
改善点	◆ 名付け要素を取り入れることを断念した。改めて盛り込む方法を検討する。 ◆ フォーマット慣れに数日要するため、1 週間では実験期間が短い。

3.2.2. ワークショップ型(1 日体験)

続いて行ったのは、2023 年 7 月 15 日, 16 日に開催された「早稲田大学文化構想学部 発酵メディア研究ゼミ 夏展示」で行ったワークショップ型の予備実験だ。「いろどり日記」の概要をポスターで掲示し、セルフ型(1 週間)の日記作品を展示した。また、展示ブース内で「いろどり日記」を記入してもらい、色選びの意図や内容の解説を依頼した。掲示許可を得た日記はブース内に並べて展示した。

展示では継続的な実験を行うことができないため、「いろどり日記」の形式を試したフィードバックを得ることと、参加者に色彩を使った表現を楽しんでもらうことを目的とした。前項で行ったセルフ型(1 週間)の実験からすぐの開催だったため、もう 1 つの課題であった名付け要素は取り入れられないまま迎えた。

図 12 ワークショップ型(1 日体験)参加者の様子



表 4 ワークショップ型(1 日体験)

実施期間	2023 年 7 月 15 日～7 月 16 日(2 日間) ※参加者は各日で異なったため、1 人当たりの記入は 1 日分である。
参加者人数	61 名(ゼミ展来場者)
実験形式への評価	◆ アナログツールを用いることで、手を動かしながら思考を整理できたという意見が複数出た。
実験の分析	◆ 記入後に内容について参加者に聞いた内容のメモを取らなかった。しかし、後日作品を鑑賞した時に内容を鮮明に思い出すことができたため、記憶に定着しやすい効果があると考えられる。 ◆ 掲示を拒否する参加者がおらず、「いろどり日記」の公開に抵抗感がないことが分かった。
改善点	◆ 参加者にはその場で内容について質問を行ったので、「いろどり日記」の記入行為と他者に内容を説明する行為のどちらに思考整理効果があるのか断定できない。

ワークショップを通じて得られたのは、「いろどり日記」には名付けの要素がいらないのではないかという視点だ。ワークショップの参加者の感想で最も多かったのは、描いている間に言葉で表現しにくい気持ちが整理されたという声が最も意見だった。また、来場者から、名付けるという固有名詞をつけて固定する動作は、言葉にならないものを表現する動作と真逆ではないかという意見をもらった。そのため、かえって「いろどり日記」本来の目的を害し、表現を一義的なものに限定してしまう可能性があることから、名付け動作は不要であるという結論に至った。

3.2.3. セルフ型(3 週間)

筆者は夏季休暇のうち 3 週間、カナダで留学短期プログラムに参加した。現地の大学生活やホームステイ先での出来事、カナダで出会った友人との日常を記録するために「いろどり日記」セットを日本から日数分持って行った。毎日つけるだけでなく、後日見返した時にどのくらい思い出せるか確かめるために、日記と共にその日に撮影した写真数枚とメモのキャプションを合わせて専用 Instagram[15]に投稿し、記録した。

図 13 筆者の「いろどり日記」3 週間分の記録



15) いろどり日記 Instagram https://www.instagram.com/irodori_nikki_fmr (筆者作成)

表 5 セルフ型(3 週間)

実施期間	2023 年 8 月 4 日～2023 年 8 月 25 日(3 週間)
参加者人数	1 名(筆者)
実験形式への評価	◆ 旅先にも持ち歩きやすく、日記の準備に問題点がないことが分かった。 ◆ 描き終わった日記が水により膨らんで嵩張ったため、長期で継続するために保管用のファイルやバインダーの必要性を感じた。
実験の分析	◆ 日記が続けられない筆者も毎日続けられたため、継続の目的が達成された。 ◆ 特に旅行中は、当日の間に記憶を整理することができるので、思い出を忘れにくい効果があると感じた。
改善点	◆ 記録方法として公開 Instagram アカウントに投稿したため、公開できない心情を表現するための手段としての有効性があるとは断言できない。

旅行先でも準備やツールの持ち運びに負担を感じなかったため、「いろどり日記」が日記の形式として問題なく機能することが分かった。筆者は最初の予備実験の前にテストを行ったことがあるため、フォーマット慣れしていることもあり、3 週間のうち初日から最終日まで記入方法への満足度にむらを感じなかった。

実験期間としては最長の 3 週間行ったが、毎日欠かすことなく継続することができた。旅行の記憶をその日の内に整理・記録できた達成感が大きかった。描いた内容は出来事ベースと心情ベースの両方があった。Instagram 投稿でキャプションに記載したメモは、誰に見られても良いと思う程度に抑え、生々しい心情を吐露する文章を書かなかったため、公開することに抵抗感はなかった。もし完全非公開で実験を行った場合は、今回の公開タイプの予備実験と内面の掘り下げ方に深度の差があったかもしれない。公開できない心情を表現するための手段としての、「いろどり日記」に独自の効果があるか確証を得ることはできなかった。

次章では、本章で行った 3 回の予備実験をもとに、「いろどり日記」の仮説を検証するための本実験を行う。

4. 本実験

4.1. 本実験概要

4.1.1. 本実験の目的

改めて、本実験は「『いろどり日記』をつけることにより、言葉に表しにくいものについて思考を整理し、自己への理解度を深める効果を得られる」という仮説を確かめることを目的としている。また、文章の日記と比較して、継続へのハードルがどのくらい感じられるかを調査する。

4.1.2. 実験手法と被験者の選定

予備実験で「いろどり日記」のデザインが有効に機能することが分かったため、本実験も同じデザインで行った。実験後インタビューの日程の都合から、実験期間は 2 週間とした。

最初に行った予備実験のセルフ型(1 週間)の時は 3 名の被験者に対して実験を行ったが、今回はより広い事例を拾うために 2 倍にあたる 6 名に実験に参加してもらった。日記の継続へのモチベーションを比較するため、文章での日記を書いた経験がある人を対象として募集した。被験者の属性と実験実施期間、実験後インタビュー実施日は以下の表 7 の通りである。

表 6 実験被験者データ

被験者	属性	実施期間	インタビュー実施日
A さん	20 代女性	2023 年 11 月 12 日～11 月 25 日	2023 年 11 月 27 日
B さん	20 代女性	2023 年 11 月 12 日～11 月 25 日	2023 年 11 月 27 日
C さん	20 代男性	2023 年 11 月 14 日～11 月 27 日	2023 年 12 月 4 日
D さん	20 代女性	2023 年 11 月 14 日～11 月 27 日	2023 年 12 月 5 日
E さん	20 代男性	2023 年 11 月 14 日～11 月 27 日	2023 年 12 月 5 日
F さん	20 代男性	2023 年 11 月 14 日～11 月 27 日	2023 年 12 月 5 日

4.1.3. 実験の手順

<実験全体の流れ>

1. これまでの日記経験と日記公開のモチベーションについて事前アンケートに回答してもらう。
2. 2 週間「いろどり日記」をつける。
3. 事後インタビューを行い、「いろどり日記」の内容を筆者に解説してもらう。また、実験参加中の感想及び実験前後の心境変化について質問する。

<「いろどり日記」記入のルール>

- ◆ その日あった出来事や気分を色で表現して毎日用紙に描く。
- ◆ 色数の制限なし。
- ◆ 色鉛筆のみの使用、水彩機能の併用はどちらでも可。
- ◆ 補助欄の丸は使用してもしなくても可。
- ◆ 枠は無視してもよい。

4.1.4. 評価方法

本実験では、事前アンケートと事後インタビューを実施し、その結果を分析・評価することで仮説の検証を行う。事前アンケートは、被験者の特性を把握して事後インタビューと比較することで、本実験の効果検討するための資料とする。

表 7 事前アンケート項目

No.	質問	回答方法	調査項目・意図
1	日記をつけたことはありますか？	◆ ある ◆ ない	日記経験があるという募集要件を満たしているかを再度確認するため。

2	日記はどのくらい続いている/続いていましたか？	自由記述	実験前の日記の継続力を知るため。
3	自分の日記(文章での日記や絵日記)を公開したいと思ったことはありますか？ ※ブログや SNS 等での発信なども含めます。	◆ ぜひとも公開したい ◆ できれば公開したい ◆ どちらでもない ◆ できれば公開したくない ◆ 絶対に公開したくない	2 章で説明した指標から、日記について公開・非公開のどちらにモチベーションが傾いているかを知るため。
4	自分だけが見る非公開の日記でも書かないことはありますか？	◆ 非公開なら何でも書く ◆ 非公開でも書かないことがある	1 章及び 2 章で紹介した、非公開日記にも内容抑制機能がある[16]という説明を検証するため。
5	※質問 4 で「非公開でも書かないことがある」と回答した方のみお答え下さい。 書かないようにしているのはどんな内容ですか？(複数回答可)	自由記述	質問 4 の原因を知るため。
6	自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいありますか？	◆ 積極的に表現したい ◆ どちらかというと表現したい ◆ どちらとも言えない ◆ どちらかというと表現したくない ◆ 極力表現したくない	日記以外のメディアを含め、日常を表現することそのものへのモチベーションを探り、実験後と比較するため。

16) 参考：福田・三浦香苗、前掲書、p.55

事後インタビューでは、以下の項目を確認した。

<記入済み「いろどり日記」の解説>

◆ 各日の日記を振り返っての説明

◆ 色を選ぶ時の考え方

<公開・非公開による抑制機能の確認>

◆ 1日の中で印象に残った出来事でも「いろどり日記」に描かなかったことはあるか

◆ その理由

<文章の日記との違い>

◆ 内容の選び方

◆ 継続のしやすさ

◆ 取り組む時間の長さ

◆ 筆者からの実験リマインドがなかった場合も継続するか

<実験を通しての変化や気が付いたこと>

◆ 実験を通して自分について新しく分かったこと

◆ 自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいあるか(事前インタビュー質問項目 No.6 との比較)

5. 結果と評価

5.1. 実験結果

5.1.1. 実験を終えての感想

実験を終えた感想として最も多かったのは、抽象的に描けるのが良かったという意見だった。文字よりも抽象的な色を用いたことによる効果は 2 つ考えられる。

まずは日記を公開することへの抵抗感の克服である。事後インタビューでは、被験者全員から「いろどり日記」を見られることに抵抗感がないと言われた。また、実験中に筆者に見られることを想定して描いたと話した人はおらず、日記を筆者と共有しているものの、公的自意識を持っていなかった。事前アンケートで「非公開日記でも書かないことがある」と回答していた被験者 4 名のうち 3 名は、文字だと読んだ人全員に意味が伝わるが、「いろどり日記」だと一見しただけだと内容が分からないため、公開へのハードルがないと話した。B さんからは、正直に描いても自分以外には伝わらないからこそ素直に描くことができ、ありのままをさらけ出せるという意見が出た。

もう 1 つは、言葉に表しにくいことを表現できることだ。C さんは、全体を総合して言葉にしにくいことを表そうと考えて「いろどり日記」を活用していた。元から文字よりも画像の方が思考を整理できるタイプで、細かい部分を気にせずに描いたが、文章よりも整った形で吐き出せたと話した。D さんは、文章を書くことに苦手意識があり、書いている間に自分に照れくさい気持ちを持ってしまうので、「いろどり日記」はまとまりきらないままでも描ける点が良いと語った。F さんは、完璧主義なので 100%正しい言葉で思考を伝えたくなってしまい、それができない場合は一切自分の中から出さないタイプだと自分のことを認識していた。しかし、「いろどり日記」では、抽象的なお陰で少し軽い気持ちで取り組むことができたのが良かったと話した。

5.1.2. 文章の日記との比較

文章の日記と「いろどり日記」を比較し、内容、継続しやすさ、取り組む時間の 3 つの観点から質問した。

内容については、文章の日記では出来事ベースであるのに対し、「いろどり日記」では感情ベースで記入すると答えた被験者が 4 名いた。感情ベースとは、出来事そのままではなく、それを受けて感じたことを描くということだ。4 名とも共通して、全ての出来事ではなく 1 つから 2 つほど印象的なことをピックアップし、その時の気持ちを表現すると話した。

その理由として、Dさんは「いろどり日記」では描ける範囲が限られているからと説明した。一方で、文章の日記と同様に出来事ベースで描くと答えた被験者 2 人は、「いろどり日記」をルーティンワークや単なる記録と捉えていた。

継続しやすさという観点では、被験者全員から継続しやすいという回答を得られた。ただし、実際にはやってみないと分からないとしており、確証を持てるものではない。実験期間中は筆者がリマインドをしていたため、実験外でも自主的に「いろどり日記」を継続すると思うかを被験者に質問したところ、こちらも全員から継続したいという回答を得た。理由として 4 名から挙がったのは、何を書いても大丈夫という気楽さだった。例えば、D さんからは「日記書くことないなってなる時あるんだけど、(中略)これだと寒かったとか一日中寝てましたみたいなことだけでも上手いこと表現できるのはすごく楽しいなと思いました。」という意見が出た。色での表現は、他者から何を描いているのかが分からないことから、くだらない内容でも引け目を感じずにそのまま描くことができるため、内容を考える負担がないことが継続を後押ししていると考えられる。その他の意見として、A さんは、もともと日記を続けているため、記入方法が変わってもそのまま継続できると思うと話した。F さんは、実験に参加した他の被験者と一緒にやっていることから続けられた可能性を指摘したうえで、自分にとって目的やメリットがあれば続けると語った。今回の本実験では、日記の続けやすさという目標が被験者全員において達成されたが、より長い実験期間を確保して自主的に挑戦するかを探る必要が残されている。

最後に、取り組む時間については、被験者間で一部意見が分かれた。完全に直観で描き始める人や、すぐに使う色を絞る人が多く、内容を考えて記入を始めるまでの時間に関しては、「いろどり日記」の方が早かった。しかし、記入作業にかかる時間は、普通の日記と比べて「いろどり日記」の方が長いと感じる人と、短いと感じる人の両方がいた。長いと感じる人は、塗る作業そのものに時間がかかると話していた。短いと感じる人は、文章にはより多くの情報を入れるため、スペースが区切られている「いろどり日記」ではあまり時間がかからないと話した。

5.1.3. 実験中の心境

実験中の心境は多様だったが、描いている最中や振り返っている時に思考が整理できたという意見で概ね一致していた。例外だが、色や形など表現方法に対する認識は自覚したものの、実験を通して自分自身について気が付いたことが特にないと回答した被験者も 1 名いた。

B さんは、描いている時にネガティブな気持ちだけで 1 日を終わらせないように、あえて明るい気分になれる好きな色を「いろどり日記」の中に取り入れようとしていた。特にオレンジを幸せな気分を表す色と決めていたため、オレンジを意識的に使った日もあると話

した。良いことを探して描くことで自分の中で問題が解決してから寝ることができ、自己に満足するためのツールになると話した。振り返る時も、色とりどりで鮮やかなものを見て良い気分になると感じたそうだ。

＜B さんの発言＞

> 全部むしゃくしゃした気持ちを表したくないなって思って、描いた気がするのよ。だから、逆に今日良かった点ってなんだろう、オレンジで表せるところってなんだろうって思いながら描いたかなと思って。(中略)むしゃくしゃした気持ちよりも、でもこんな感じだったからまあ今日もハッピーかぐらいの感覚でオレンジを塗ることによって、プラスに働いてたのかなっていうのが分かったことかな。

Cさんは、描いている間に 1 日を振り返って整理ができると話した。さらに、過去の「いろどり日記」を振り返ることが多く、その度に記憶が定着していき、自分をより客観視して見ることができたそうだ。外から見ている感覚で自分を見つめることができており、公的自意識を持ちながら私的自意識が高まっていると考えられる。

＜C さんの発言＞

> 自分こんな感じだったなっていうその一日だけをふわっと振り返る。ちょっと日にちを重ねて後をざーっと積み上げた日記を見てたりするの、もうちょっと客観視できるのかなみたいなそういう気持ちがありましたね。

D さんからは、使う色数や塗り方で自分の気持ちがどのくらい整理されているか分かるという意見が出た。トピックごとに使うテーマカラーを定めているが、気分が明確に決まっていない場合は、複数の色をとりあえず手に取り、重ねて塗っていくうちに納得できるようになったそうだ。そのため、整理がついている時は淡い色、複雑なことを悩んでいる時は色を重ねて濁った暗い色になっていた。また、言葉にならないモヤモヤをアウトプットできることにセラピー効果を感じたと話した。

＜D さんの発言＞

> 自分の中で整理がついているものは躊躇なく色を選べるし、ここはこんだけこれで塗ろうと思ってガーって塗るんだけど、整理がつかないやつほど、それこそいろんな色をとりあえず重ねてみてこうかなってやっていた。そのうちになんか意外とこういう感じだったわっていうっていう気づきになっていた。

5.1.4. 実験参加による気付き

A さんは、暗い気持ちになってもそれが何日も続かないことに気が付き、自分を前向きにとらえ直していた。A さんはポジティブネガティブな気分で使う色がはっきり使い分けられていた。振り返った時に、「一番思ったのは、暗い気持ちになってもそれが何日も続くことってないんだなっていうのがわかって。それで希望が持てたというか。そこの発見は文字だと気づかないところだったかなって思いました。」と語った。明るい色が続いても暗い色が続くことがなかったことから、これまで自分は切り替えが上手くできないと思っていたが、そうでもないという新たな発見があったと語った。

一方で、C さんにはマイナスの気付きがあった。インタビュー時にまとめて「いろどり日記」を振り返ったところ、思ったよりも頑張れていないという感覚になり自己嫌悪を感じたと話した。さらに、自分を叱咤するような言葉も口にしていた。2 章で「Affecting Diary」の課題として指摘した、日記で振り返ることでネガティブな気持ちを増幅させてしまうかもしれないという問題を完全に解決することができなかった。

E さんは、自分の関心は食べ物と空に多く向いていることに気が付いたと話した。その理由として「抽象的に描きやすいから、それなのかもしれないとは今思った。」と抽象性の高さを挙げた。他の被験者の結果を総合すると、自分の関心事を表現する傾向が高かった。しかし、実験前から自覚している場合が多く、「いろどり日記」を描くことで初めて関心があるものへ認識が顕在化したケースは E さんのみだった。E さんは、インタビューで「いろどり日記」の解説を求められるまでは気が付かなかったと話しているため、「いろどり日記」そのものに関心を自覚させる効果があるとは断言できない。

5.1.5. 色彩への意識

被験者の内の 5 名が、実験前から色の使い方へのこだわりや色に結び付くイメージを持っていた。例えば、オレンジ色は楽しいイメージの時に使われることが多く、A さん、B さん、D さんの 3 名は特にこの傾向が顕著だった。マイナスのイメージに対しては、黒や紫を使われるケースがあった。赤は、A さんは怒りのイメージ、C さんはやるべきことをやれた時、D さんは課題に追われている時に使われていた。青は、A さんは楽しくなかった日、B さんは冷静になった時やアルバイトについて描く時、D さんは悩みを表すのに使われていた。また、A さんは落ち着いた時に黄緑を使い、B さんは考えたことがあった日に緑を使っていた。このように、それぞれの色をどのように用いるかは被験者によって変わるが、色に対して特定のイメージを繋げていることが分かった。

唯一色に対する認識が漠然としていたと話す F さんは、インタビューの冒頭で、実験を通して色ごとに感情を載せていることに気が付いたと語った。F さんの場合、思考をしてい

る時は群青や紺色などの濃い青を、自分の核となる部分を表す時は赤を使っていることが多かった。F さんは色の感覚や枠に対する空間認識が身に付いたことを実験の成果として挙げていた。

5.2. 考察

本節では、得られた実験結果をもとに「いろどり日記」がもたらす効果を考察する。

5.2.1. 仮説に関する考察

まず、「『いろどり日記』に、言葉に表しにくいものについて思考を整理し、自己への理解度を深める効果がある」という仮説について考える。

言葉に表しにくいものを表現し、思考を整理するという部分についてはある程度効果があることが分かった。「実験の感想」で説明した通り、文章よりも抽象的な表現をすることで、言語化できない部分もそのまま表すことができたという意見が目立った。文章の日記に感情を言語化して書く場合は、適切なワードチョイスをする必要があるが、「いろどり日記」では、12 色から一番自分の感情に近いものを選ぶことで表現することができる。また、D さんの例で示したように、気持ちがはっきりしている時は、そのイメージと結びつく色を使い、整理できていない場合は、複数の色を混ぜて使うことでモヤモヤした状態を表すことができる。しかし、思考の整理に関して、文章の日記と比較して「いろどり日記」が劣る点がある。「いろどり日記」には枠があることで描く内容が限られるため、文章のような網羅性がない点、そして、具体的な問題がある場合に、抽象的な表現よりも文章の方が思考の精度を高められる点だ。そのため、「いろどり日記」は、まだ言語化ができない事象について、限られた範囲での思考の整理を行う場合に有効な手段だと言える。

一方で、仮説の後半の自己理解の程度については、効果がはっきりとは認められなかった。自分の考えや感情を整理できた人でも、自己理解が深まったと明確に回答した人はいなかった。これは、自己理解という言葉が指す範囲が広く、あくまでも自己の一部分についての気付きに留まったからだと分析している。被験者たちは、実験中に筆者に見られることを想定して描いていなかったことから、2 章で設定した指標に基づくと、公的自意識よりは私的自意識が高まっていると考えられる。「実験参加による気付き」で紹介したように、誰かに対することではなく、個人的な自分の内部に関する気付きだけが見られることからも、私的自意識が高いことが分かる。

続いて、『いろどり日記』は、文章を用いた日記よりも継続しやすい」という仮説について考察する。「文章の日記との比較」では、被験者全員一致で仮説が立証された。しかし、前述の通り、今回実験を行ったのは僅か 2 週間であることから、今後も実際に継続できるかは確実とは言えない。被験者たちも、インタビューで「続けてみたいと思う」、「やってみ

ないと分からないが、文章の日記よりは続く気がする」などと回答している。今後の課題として、半年以上の長い期間で実験を行い、筆者からのリマインドがなくても自分の意志で積極的に継続するかを確かめる必要がある。

5.2.2. 改善点

実験では、思考の整理と日記の継続という点でほぼ仮説通りの結果を得ることができたが、自己理解を直接的に深められるという仮説は達成できなかった。「いろどり日記」で行った思考の整理は、より具体的な自己の内部に関する小さな気付きを得たり、言語化できない感情を受け止める効果があると考えられる。よって、「いろどり日記」は、自己理解の過程として、日々の感情や思考を整理して自己発見を繰り返すためのツールと言える。

改善点としては、「いろどり日記」の効果を明確に提示することで、継続の意義を見出してもらうよう誘導することが考えられる。事後インタビュー中の「日記を継続するかは目的が何かによる」という F さんの発言が気になっている。F さんは「いろどり日記」に対して、実験参加以上の目的を見出せなかった可能性がある。ただ継続しやすいデザインや設計を心掛けるだけではなく、なぜ継続することに意味があるかを示さなければならないと感じた。今後「いろどり日記」を始める人には、本実験の結果をもとに、考えを整理して自己理解の過程を手助けする効果があることを伝え、継続へのモチベーションにしてもらおうと考えている。本実験の 2 週間よりも長く「いろどり日記」をつける期間を確保し、参加者が筆者のリマインドなしに自主的に継続するのかを検証する必要があると感じた。

6. 結論

6.1. 本論のまとめ

本論文では、筆者が考案した「いろどり日記」という色塗り形式の日記をつけることにより、言葉に表しにくい感情を表現し、自己理解を深めることを目的に実験を行った。また、「いろどり日記」の手法は文章の日記と比較して継続へのハードルが低くなるという仮説を立てた。本実験では 6 名の被験者に 2 週間「いろどり日記」を体験してもらい、事前アンケートと事後インタビューを通じて効果を調査し、実験の評価を行った。

1 章では、筆者の日記への苦手意識を発端とし、色への興味と高校時代に継続できた勉強日記の経験から、色塗り形式の日記の提案に思い至った経緯を説明した。2 章では、本論文での日記分析の指標を示した上で、関連動向として文章以外の手法を用いた日記 3 つの分析結果をまとめた。3 章では、「いろどり日記」のデザイン設計について解説し、3 回の予備実験について、概要と結果、本実験に向けての改善点を述べた。4 章では、予備実験の結果をもとに、本実験の方法を提案し、分析に用いるアンケートとインタビューの項目を解説した。5 章では、本実験の分析結果と、仮説に対する考察を行った。

その結果、「いろどり日記」は思考や感情を整理するのに有効であることと、文章の日記と比較して継続の可能性が高いことが分かった。一方で、自己理解を深めるという点では、自己の内部発見への影響に留まった。

6.2. 今後の展望

「いろどり日記」の最大の効果は、感情や思考の整理ができることである。これは、デジタル社会で既成のツールを使うことが多いからこそ、自分自身をありのままに表現することが可能なアナログの方法で色彩を使うことで、より一層浄化や癒しの感覚が際立つからではないかと考える。この効果を明示し、参加者に「いろどり日記」に継続の意義を見出してもらい、積極的に取り入れてもらえるように改善していきたい。

実験を通して、筆者の色彩の効果と活用方法への興味がますます深まった。色彩に関する知識の幅を広げ、今後も色を使った様々な取り組みに挑戦したいと考えている。

7. 謝辞

本論文の執筆にあたって、たくさんの方々にご協力をしていただきました。

質問をすると毎回真摯に向き合ってくださり、通年にわたって丁寧に指導をしてくださったドミニク先生、実験に協力してくださった友人たちと発酵メディア研究ゼミの皆様、ゼミ展でヒントをくださった先輩方、色の効果に興味を持たせてくれた母に心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

8. 参考文献

-菅原健介『自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み』心理学研究 55.3, 1984, pp.184-188

-福田尚美,三浦香苗,『青年が日記を書く意味-日記の公開・非公開が及ぼす自己開示の違いと意義』昭和女子大学生活心理研究所紀要 15, 2013, pp.45-56

-Ståhl, Anna, et al. "Experiencing the affective diary." Personal and Ubiquitous Computing 13, 2009, pp.365-378.

-muute（ミュート）『2020 年に AI ジャーナリング・アプリ『muute』をつくり、届けることの意味』URL: https://note.com/muute_journaling/n/n7e1656792525 (最終アクセス 2023 年 12 月 4 日)

-MOODA Instagram URL: https://www.instagram.com/moodaforyou/ (最終アクセス 2023 年 12 月 4 日)