

# 心に傷を負った人の自助を補助するアイテム

思索駆動コース 志智 友海

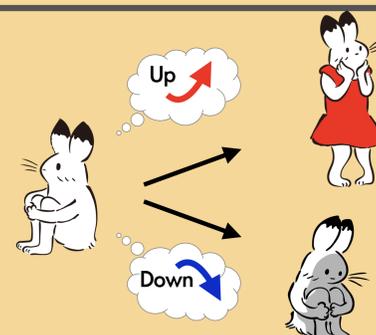
## 背景

1. 傷ついて落ち込んでいる人の元に他人からの助けが必ずあるとは限らないため、傷を克服するためには、他人からの助けだけでなく自助努力も必要だと経験から感じた。
2. 一度心の傷に苛まれるとマイナスな感情から抜け出しづらいが、自分の感情を把握・受容することができれば傷から抜け出すことができるのでは。
3. 心が傷ついた際、マイナスな感情を抱え込んでしまうと気分が下がってしまうが、マイナスな感情が輝きに変換されたら少し気分が上がるのでは。

自助のために自分の感情を把握・受容できるよう、マイナスな感情が輝いてくれるものが欲しい。

## 感情を把握するために

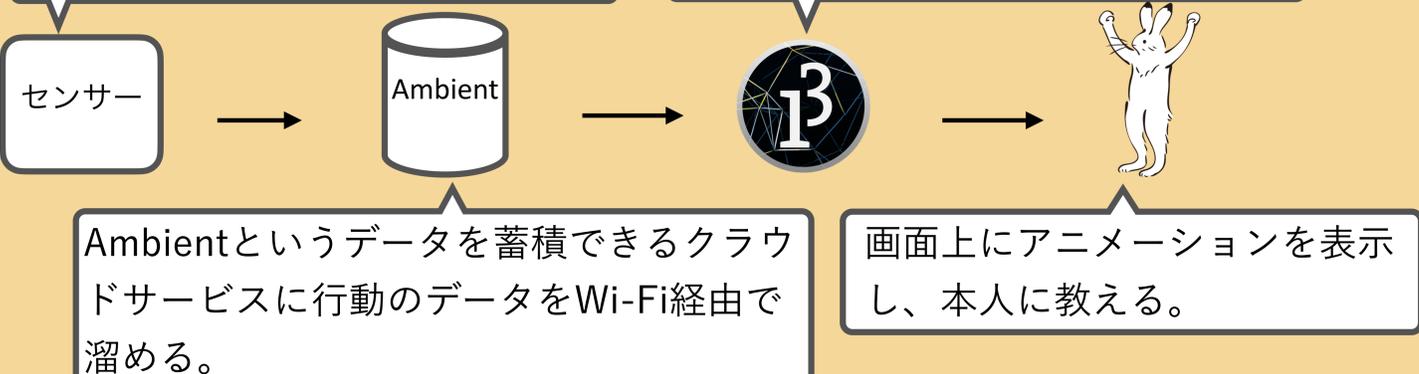
落ち込んだ際ついついってしまう行動があると感じたことから、感情からうまれる行動があるのではないかと考えた。それを踏まえ、自分の行動の情報を集めることで感情を類推できるのではないだろうか。そして、類推できる感情はマイナスなものだけでなく、プラスなものもあると思われる。しかし、ある行動に対してある感情という関係性が見つけられるのではないかと考えた。



## 設計

M5Atomというマイコンを使い、日常の行動範囲(家具など)に置いて行動の情報を収集する。

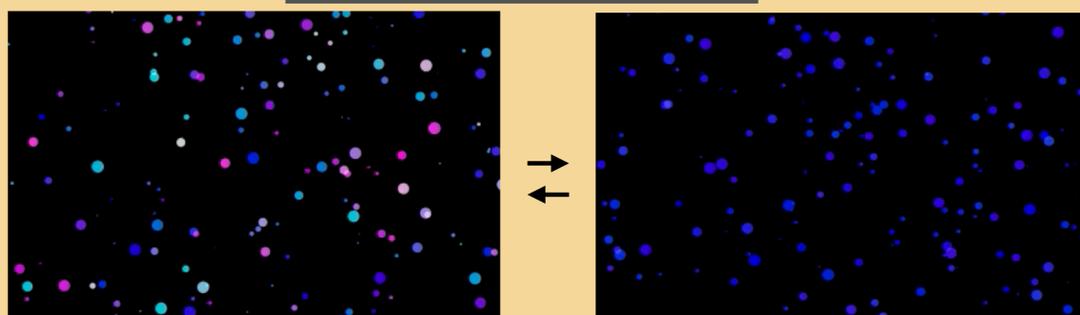
Processingというアニメーションやイラストを作れるツールを用いてデータを反映させる。



## 期待できること

- ・自分の行動を測り、出力するので、自分を見つめることができる。
- ・自分の状態が把握できることで、自分の行動をコントロールしやすくなり、自らを助けるきっかけを得られること。

## 現状



Processingを用いてセンサーから取得した情報のアニメーション化を行った。センサーからの値が高いと右の画面になり、カラフルな粒が出るアニメーションになる。センサーからの値が低いと左の画面になり、青い粒になり、少し暗く落ち着いたアニメーションになる。

## 意識した点

- ・自分の状態を把握し、受容できるものであること。
- ・疲れたり無気力な時でも眺めていられるよう、労力のかからない出力であること。
- ・その後の行動に繋げるために感情に何かしら付与できるようなものであること。

## 展望

今後、自分の行動の周期を見つけることを目標として、行動に関する情報を集めたい。Processingでデータの出力を行なったが、他にも光などを使って可視化を目指したい。