絵文字を用いた感情共有による心理的健康促進システム

簡易インタラクションツール：Emo-pathyの開発

メンタルヘルスの不調を訴える人は年々増加し、社会問題となっている[1]
⇨日常的に感情を記録し[2]、同時に感情共有の恩恵を発生させるアプローチをとった

- ▶自身の感情をより認知できる
- ▶感情調節へつながる
- ▶ポジティブな感情＋共感 ➡ よりポジティブに[3]
- ▶ネガティブな感情＋励まし ➡ 感情的苦痛が軽減[4]

提案システム:Emo-pathy

感情と行動を
絵文字で共有



大変そうだな…
Hug!💞で励まそう!

寄り添いインタラクション

Me too! 🙋
⇨ 共感を表現
⇨ 送る人も受け取る人も
ポジティブな気分に[3]

Hug! 💞
⇨ 励ましを表現
⇨ 感情的苦痛を軽減[4]

結果：感情記録システム

記録数：2,024　　通知数：2,520

通知応答率：80.3 % ➡ 過去42件の先行研究[6]での応答率平均と比べて10.7%高い

結果：感情共有システム

Me too! 🙋：1,725 ➡「仲間意識が芽生えた」
Hug! 💞　：816　➡「嬉しい」「感謝の気持ち」

心理的評価尺度：使用前後で変化なし

感情へのサポートが効果を発揮するには、支援を受けているという認知が重要[5]

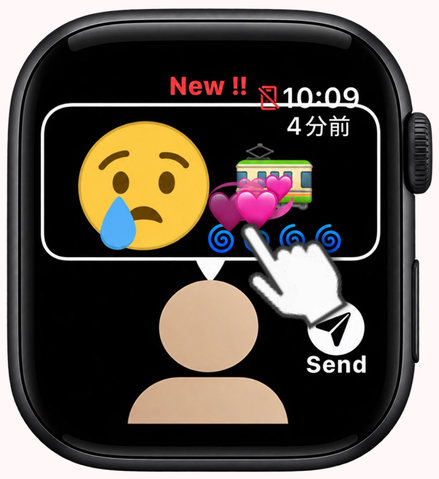
寄り添いインタラクションの受容認知を向上させ、心理的健康の増進を目指す

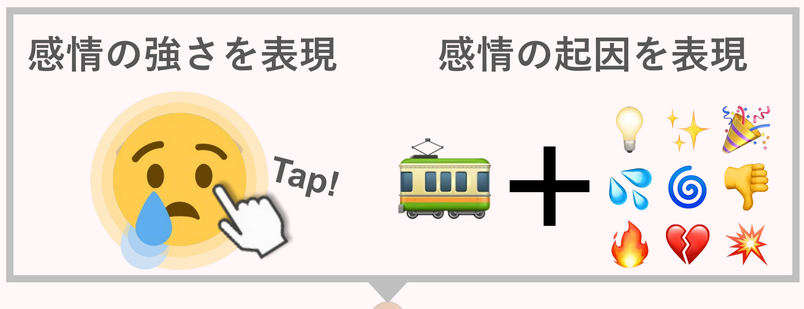
- ▶ 振動・アニメーションにより、インタラクション自体を強化し、受容認知を向上させる
- ▶ ウィジェットにインタラクション受信を表示することで、通知時以外もサポートを感じられる

振動・アニメーション

・タップしたタイミングで振動
・タップ位置にエフェクトアニメーションを再生

振動・アニメーション作成で
共感や励ましが相手により伝わる[7]





共有者側の表現も多様にし、
共感や励ましの発生を促進する

ウィジェット表示



・インタラクションの受信を
即時表示することで受容認知の向上を図る

・ウィジェット上の表示で、
簡易的な感情の振り返りやシステムの利用促進に[8]

受容認知を向上させつつ、
感情記録システムとしての強化を図る

[1] 厚生労働省「こころの病気の患者数の状況」(2018)
https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/18/backdata/01-01-02-09.html (2026.10アクセス)
[2] Widdershoven, Raf LA, et al. "Effect of self-monitoring through experience sampling on emotion differentiation in depression."
[3] Gable, Shelly L., et al. "What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events.
[4] Pennebaker, James W., Emmanuelle Zech, and Bernard Rimé. "Disclosing and sharing emotion: Psychological, social, and health consequences."
[5] Nick, Elizabeth A., et al. "The online social support scale: measure development and validation."
[6] Van Berkel, Niels, Denzil Ferreira, and Vassilis Kostakos. "The experience sampling method on mobile devices."
[7] An, Pengcheng, et al. "VibEmoji: Exploring user-authoring multi-modal emoticons in social communication."
[8] Choe, Eun Kyoung, et al. "SleepTight: low-burden, self-monitoring. technology for capturing and reflecting on sleep behaviors."

末永 悠之介　沓澤 岳　松村 耕平

立命館大学大学院 情報理工学研究科
情報・人間工学領域 人間社会拡張研究部門
拡張介入オペレーション研究グループ　連絡先：is0619rk@ed.ritsumei.ac.jp

RiHSA 人間社会拡張研究部門

25TH ANNIVERSARY
産総研 ともに挑む。つぎを創る。