

# 継続的な感情記録のためのモチベーション支援システム

## 経験サンプリング法の課題解決に向けて

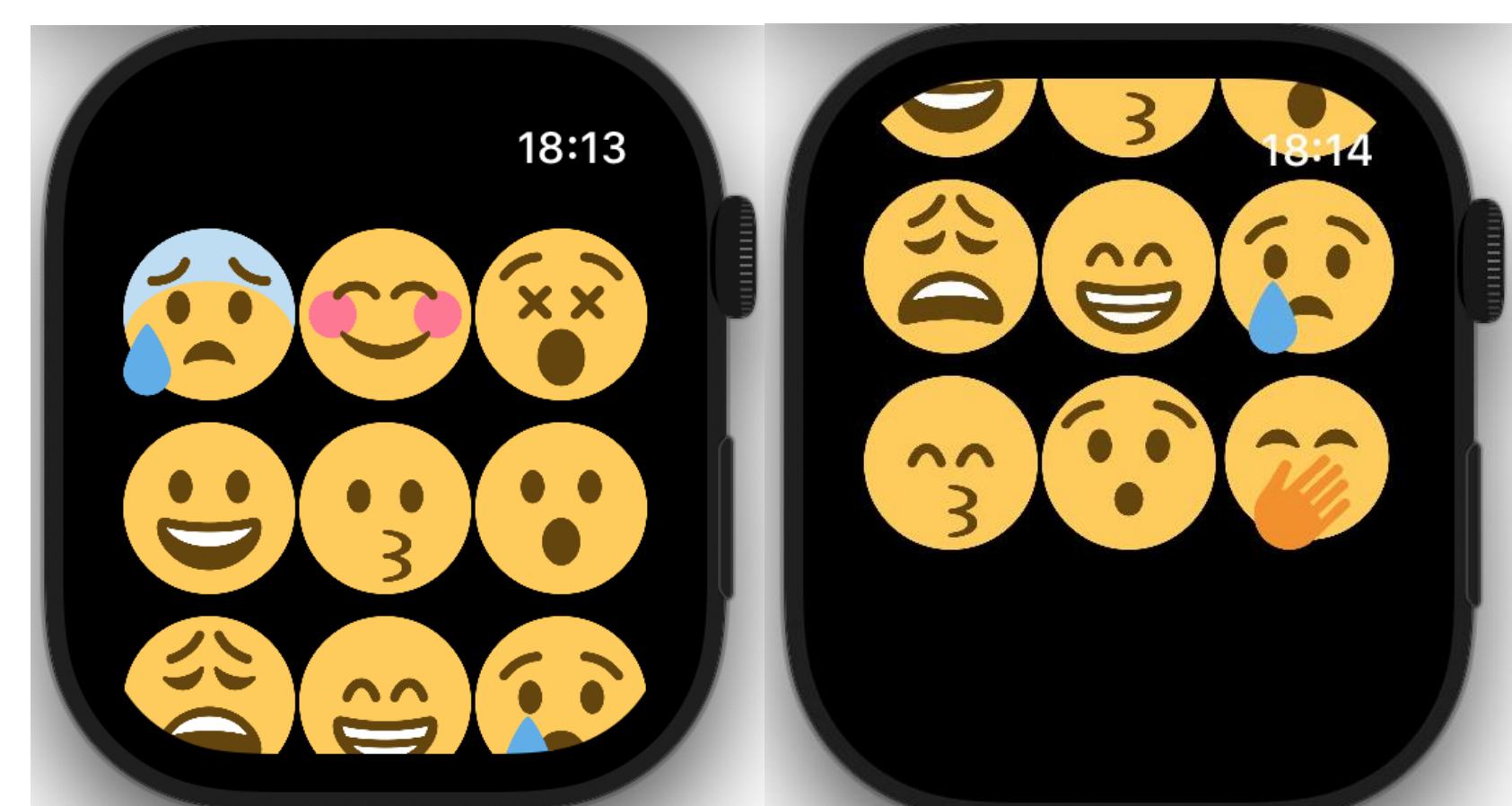
- ▶ 経験サンプリング法（ESM）：日々の感情変化を自己報告で記録する手法
- ▶ 長期的な ESM はモチベーションの維持が難しく、記録の断片化を引き起こす
- ▶ モチベーション維持のための解決策を提案

### 課題 1：感情記録のタスクの時間的・認知的負荷が大きい

#### 絵文字の選択による低負荷な感情記録

Apple Watch 上から絵文字を選択することで感情を記録

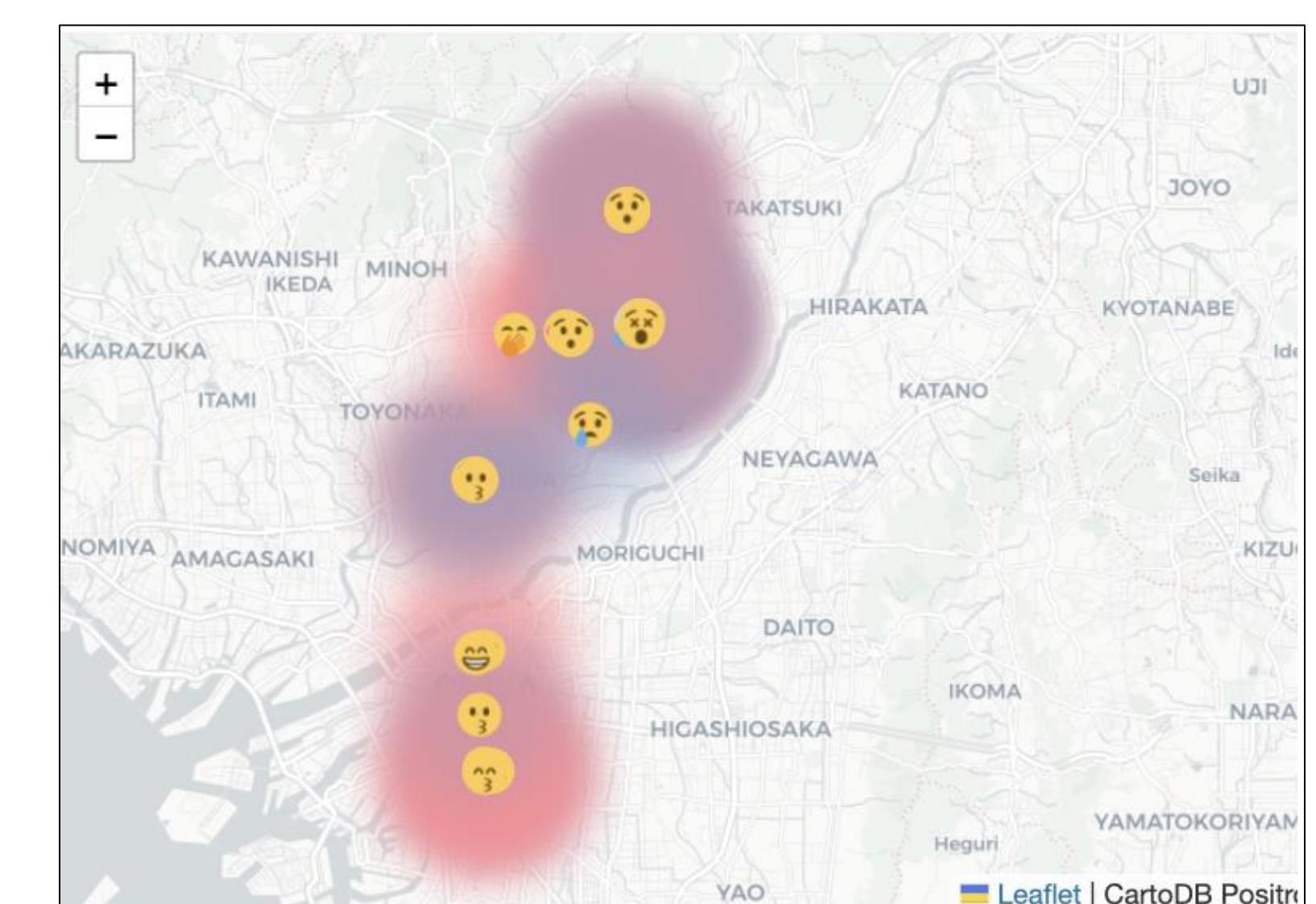
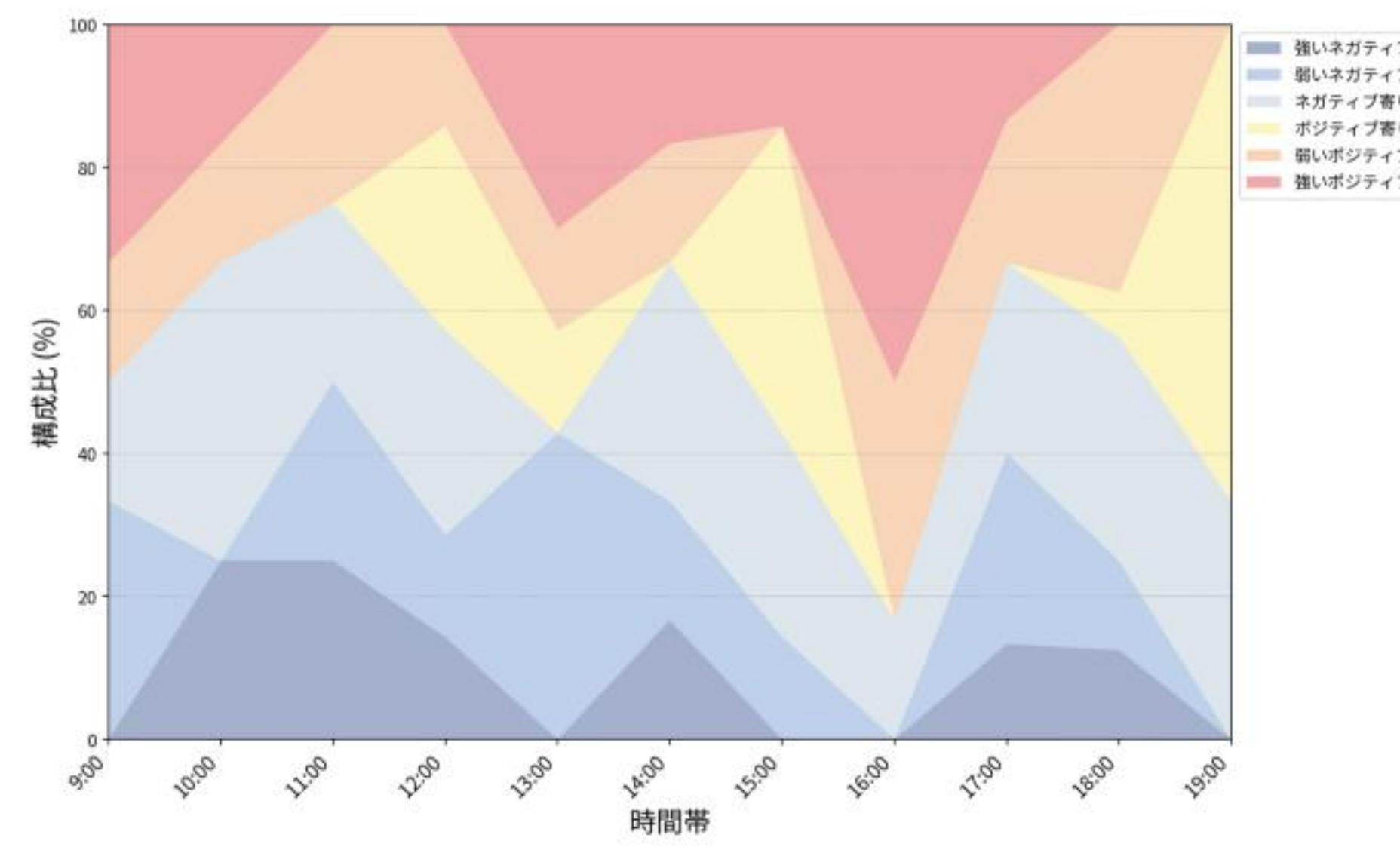
絵文字を選択するだけで今の感情を報告できるため、  
ユーザの負荷を軽減することができます



### 課題 2：記録したデータのフィードバックがない

#### 毎日のフィードバックを提供するWebアプリケーションの開発

先行研究に基づいて、過去の記録から感情の移り変わりを可視化します



1日の時系列変化

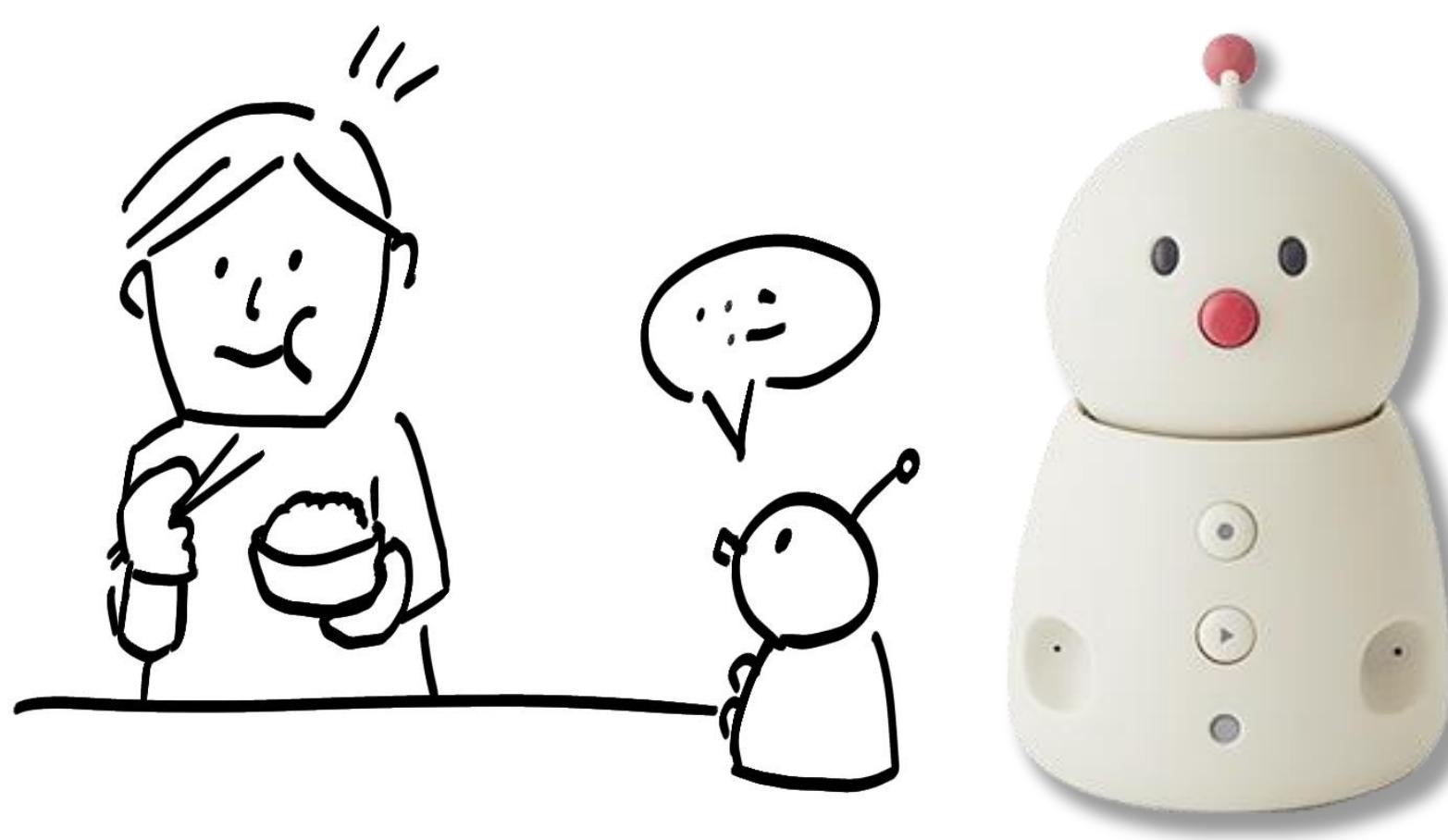
時間帯別の感情構成比

感情の分布マップ

### 課題 2：そもそもフィードバックを見ない、心理的報酬の欠如

#### 感情の記録に基づく共感的声掛けロボットの開発

日々の感情記録に対して共感メッセージを提供しつつ、フィードバックの確認を促す声掛けロボット



落ち込む日もあります。  
少し休んでみてはいかがですか？  
今日のフィードバックを確認しましょう

- ✓ 80 % の精度で感情を推定可能
- ✓ 実証実験中

R RITSUMEIKAN

