

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

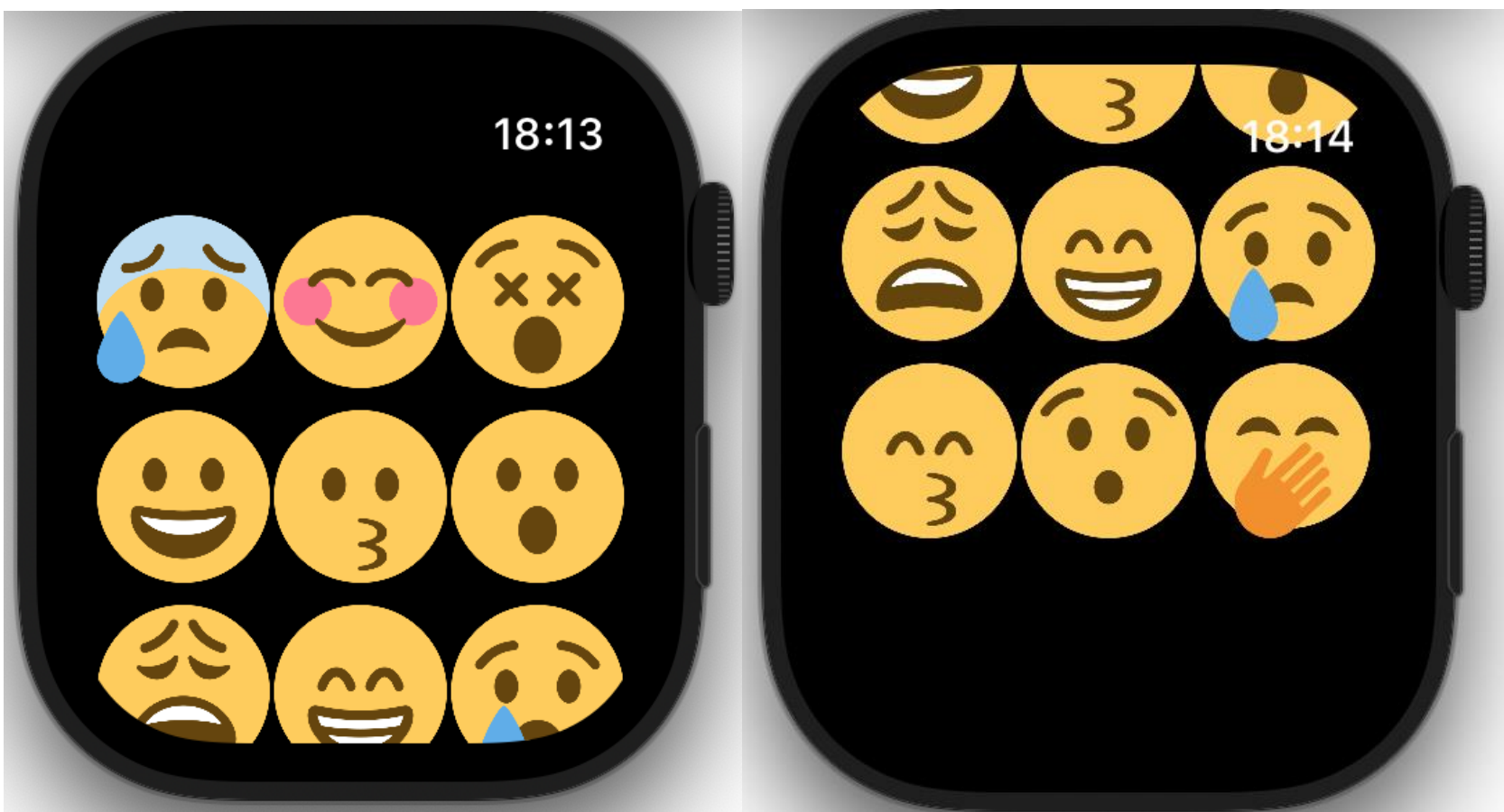
- ▶ 経験サンプリング法（ESM）：日々の感情変化を自己報告で記録する手法
- ▶ 長期的な ESM はモチベーションの維持が難しく，記録の断片化を引き起こす
- ▶ モチベーション維持のための解決策を提案

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

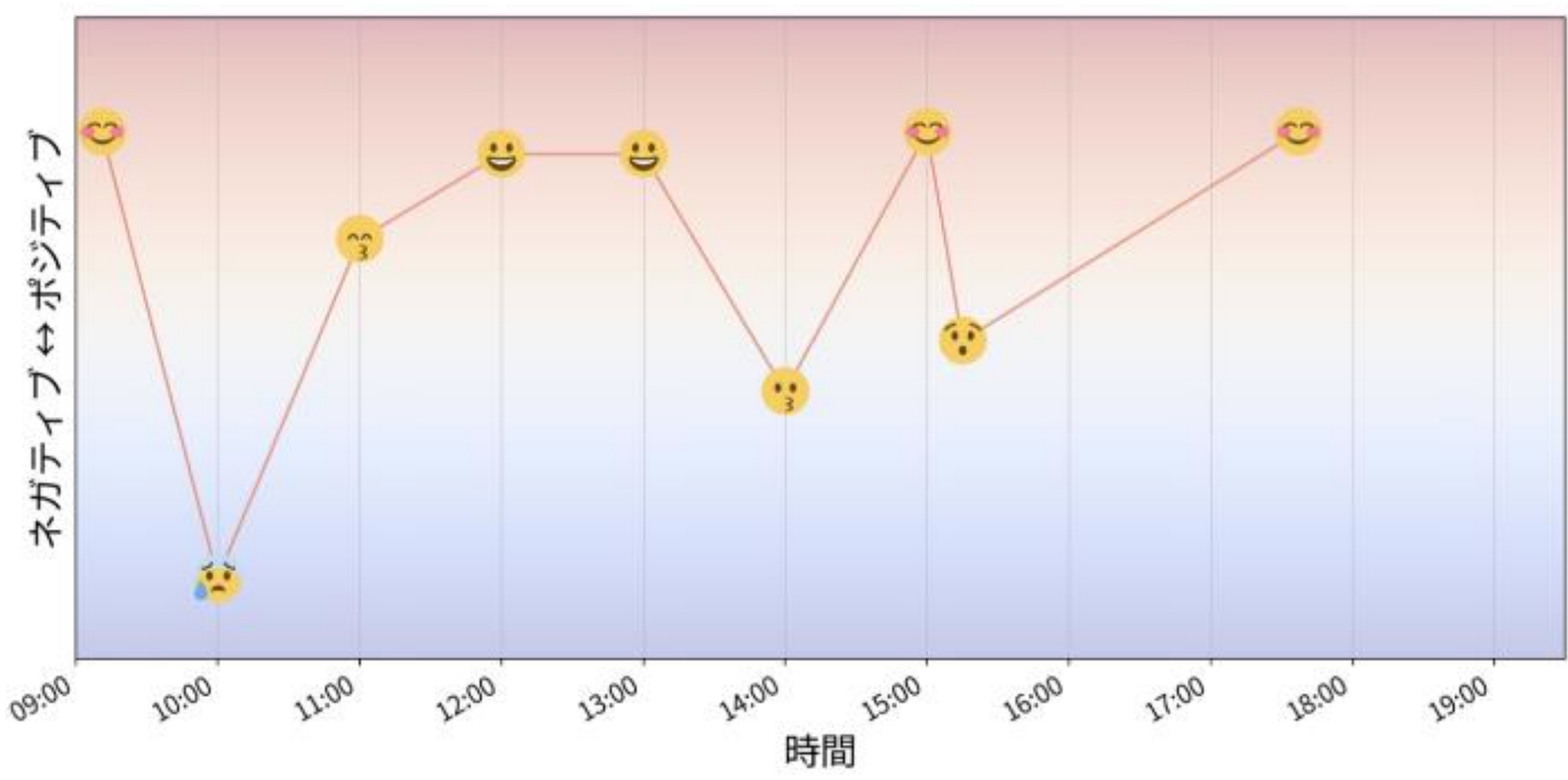
絵文字を選択するだけで今の感情を報告できるため、ユーザの負荷を軽減することができます



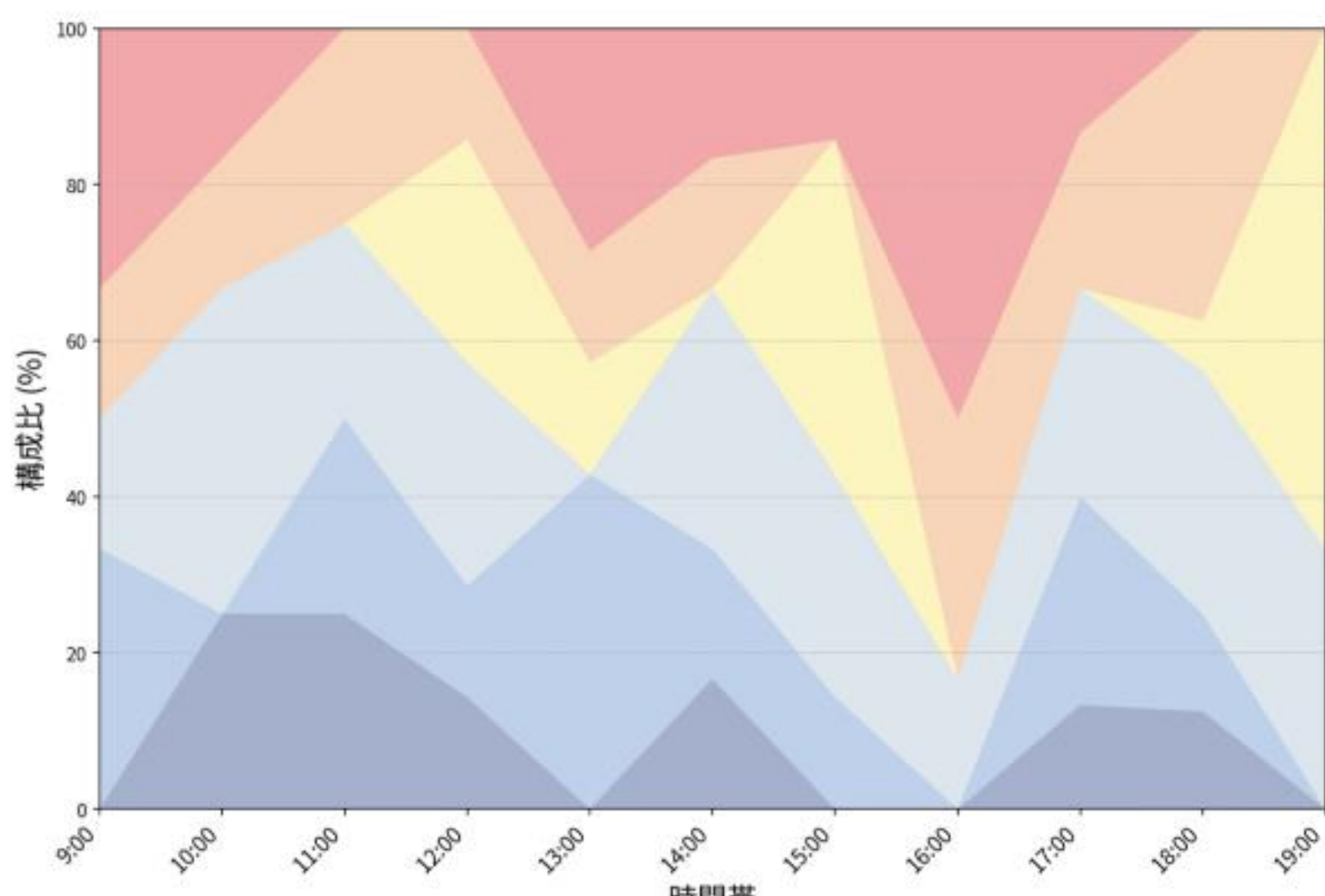
課題 2：記録したデータのフィードバックがない

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

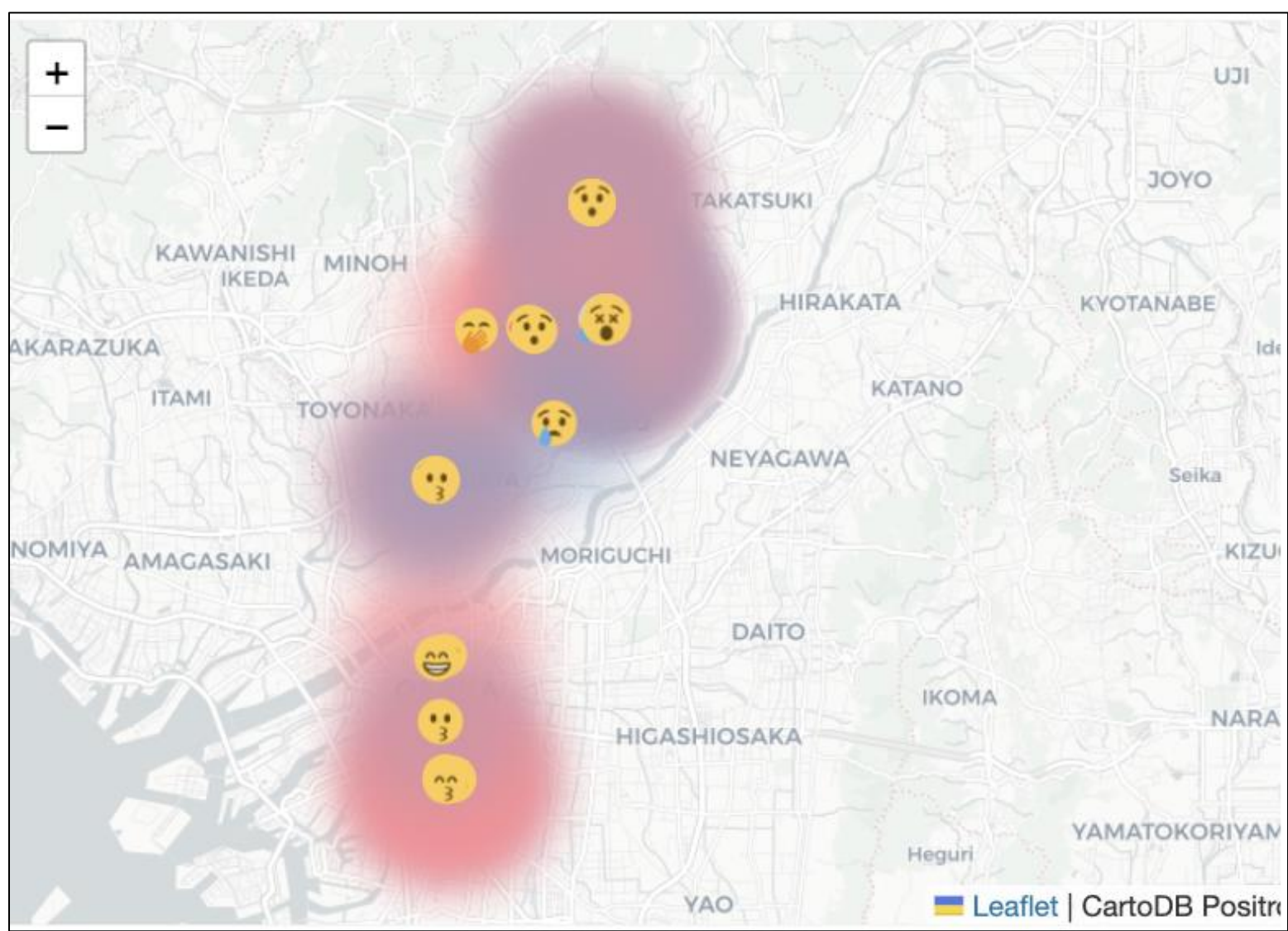
先行研究に基づいて，過去の記録から感情の移り変わりを可視化します



1日の時系列変化



時間帯別の感情構成比

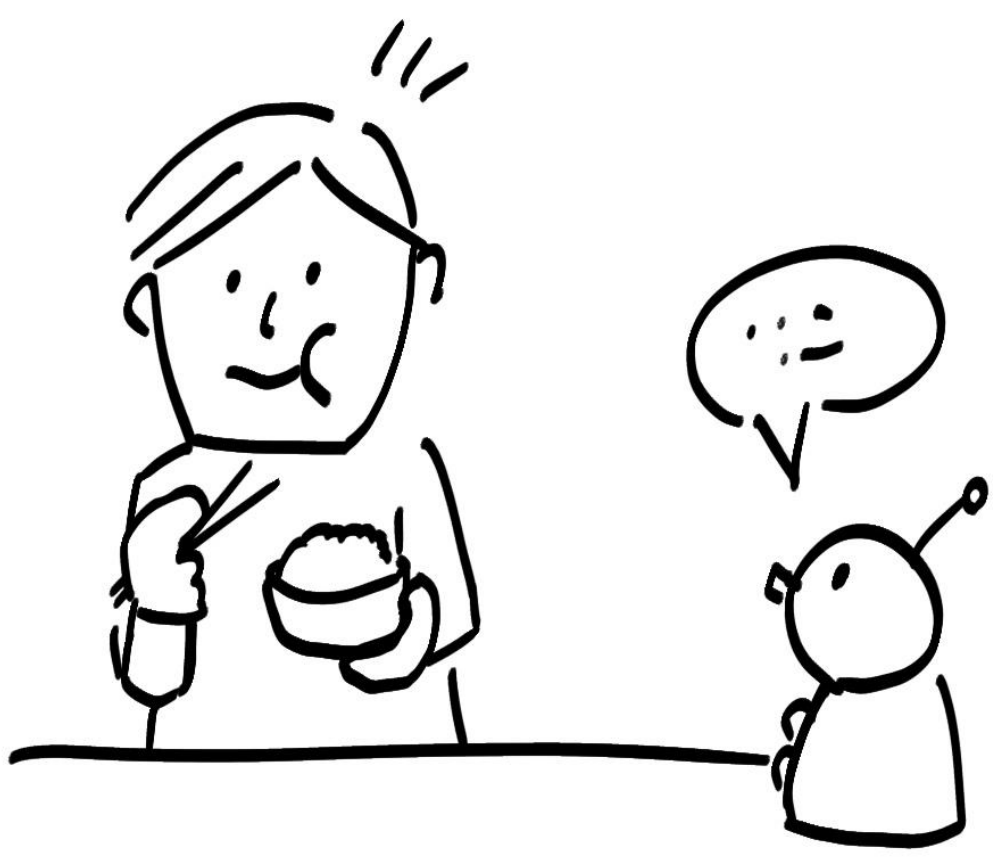


感情の分布マップ

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がけロボットの開発

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がけロボット



落ち込む日もあります。
少し休んでみてはいかがでしょうか？
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

