

# 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<sup>[1]</sup>

⇒ 日常的に感情を記録し、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

- ▶ 感情に特化・高い匿名性を確保し、気軽に感情を共有
- ▶ ポジティブな感情に共感することで、ポジティブな感情を増幅させる<sup>[2]</sup>
- ▶ ネガティブな感情を励まされることで、感情的苦痛が軽減<sup>[3]</sup>

[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> (2025.11アクセス)  
[2] Gable, Shelly L., et al. "What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events."  
[3] Pennebaker, James W., Emmanuelle Zech, and Bernard Rimé. "Disclosing and sharing emotion: Psychological, social, and health consequences."

## Emo-pathy

感情と行動を  
絵文字で共有



### 絵文字

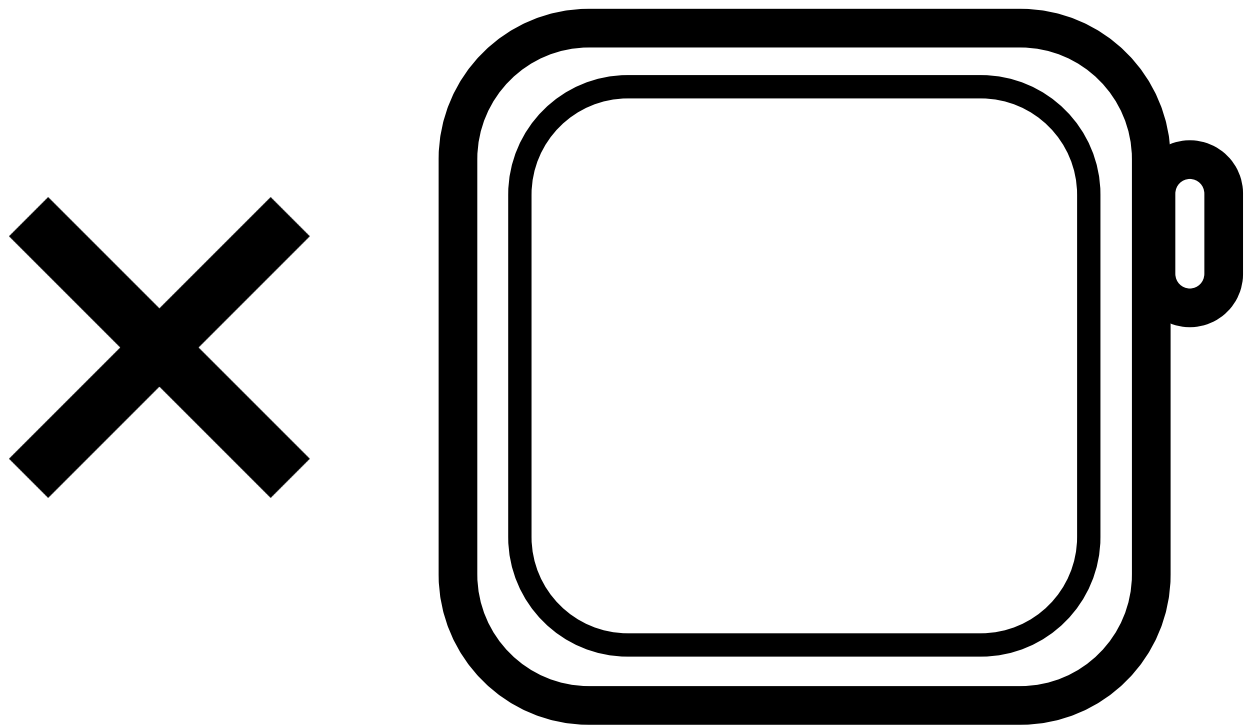
⇒ 直感的に選択できる

感情例：😊 😄 😱

行動例：🍴 🛒 🚶

### スマートウォッチ

⇒ 日常生活に密着して  
利用してもらえる



## 寄り添いインタラクション

### Me too! 🙋 [4]

- ⇒ 共感を表現
- ⇒ 送る人も受け取る人も  
ポジティブな気分になる<sup>[2]</sup>

### Hug! 💖 [4]

- ⇒ 励ましを表現
- ⇒ 感情的苦痛を軽減<sup>[3]</sup>

人とのつながりを感じさせることで  
協調的幸福感を向上させ、孤独感の解消を図る



大変そうだな...  
Hug!💖で励まそう!

[4] Choi, Ryuhaerang, et al. "You Are Not Alone: How Trending Stress Topics Brought# Awareness and# Resonance on Campus."

## 評価実験・結果

参加者：18~22歳の18名 (男性9名 女性9名)

実験タスク：

- ・ 10時から22時の間、10回通知に応答

評価：

- ・ 寄り添いインタラクションを定性評価

感情の収集率： 80.3% (2112件)

- ・ 過去42件の研究での平均<sup>[5]</sup>から約10%向上

[5] Van Berckel, Niels, Denzil Ferreira, and Vassilis Kostakos. "The experience sampling method on mobile devices."

寄り添いインタラクション：

- ・ Me too! : 816回
- ・ Hug! : 1725回
- ・ 似た状況の他者の存在を感じる・  
短期的にポジティブな気分になる効果を示唆

⇒ 寄り添いインタラクションによってメンタルヘルスに貢献できる可能性

