

どんな研究

わたしたちはどんな時にウェルビーイング（身体的・精神的・社会的にいきいきとした状態）を感じるでしょうか。それを知るためには ①心や体の状態 ②自分にとって大切なこと ③他者との関わりを総合的に捉えることが必要です。本研究ではこれら3つを計測する独自の手法を考案しました。

どこが凄い

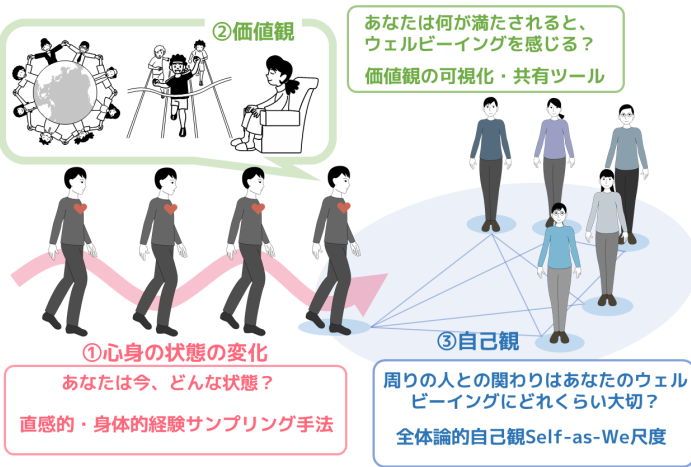
①心身の状態を身体感覚を反映しつつ直感的に記録できる感性表現語を用いた新たな経験サンプリング手法を考案しました。②各個人で異なるウェルビーイングの価値観を簡易に可視化し共有できるツールを考案しました。③自己と他者を切り離さない東アジアの思想伝統に依る全体論的自己観の程度を定量化するSelf-as-We尺度を開発しました。

めざす未来

それぞれの人が暮らしの中でウェルビーイングを感じながら生きていくためには、自身の心身の状態や価値観・自己観の在り方に主体的に気がつき、評価し、他者とともに行動していく必要があります。本研究は、心理学や哲学、工学、デザインといった包括的な視点から、このプロセスを支援します。

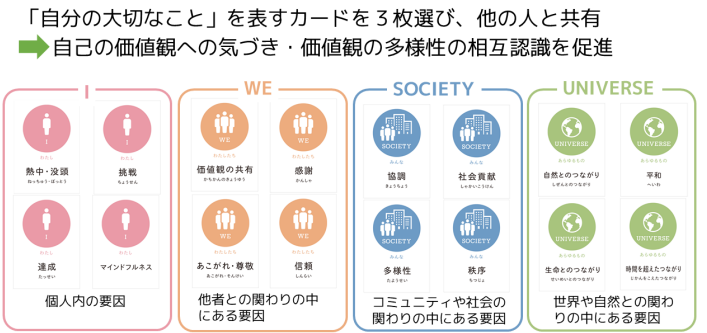
概要

多様な人々が関わり支え合う社会の中でひとりひとりのウェルビーイングを実現するためには①②③を包括的に捉えることがその第一歩です。



② 価値観の可視化

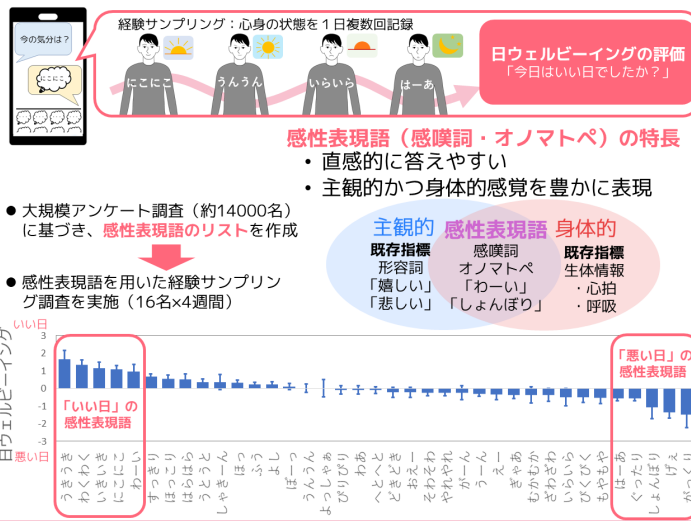
自分や他者が何を大切にしているかを可視化し、気づきを促すためのツール



- さまざまなウェルビーイングの要因を表すカードを作成
- 約1300名に「あなたのウェルビーイングに大切なこと」を3つ挙げてもらい、約3900のウェルビーイングの要因をカテゴリ化

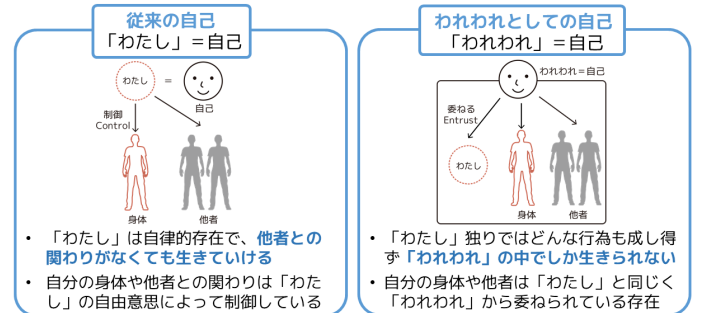
① 心身の状態の記録

心身の状態を直感的に記録できる感性表現語を活用した経験サンプリング手法



③ 自己観の評価

他者との関わりの中で自己をどう認識しているか（=自己観）を測るための心理尺度



東アジアの思想伝統を踏まえた全体論的自己観「われわれとしての自己」※の程度を評価するSelf-as-We尺度を心理学の手法に基づき開発

※京都大学出口康夫教授が提唱

Self-as-We尺度項目例

- ✓ 『チームの取り組みで得られた成果はチームの成果であって、特定の誰かの手柄であるとは言えない』
- ✓ 『チームの活動に参加するときには、自ら行動している能動的な感覚と、チームの要請に従う受動的な感覚の両方を同時に感じる』

関連文献

[1] 渡 淳司, 村田藍子, “ポジティブ・コンピューティングを自分事とするために: ウェルビーイングへの身体性からのアプローチ,” 感性工学, Vol. 18, No. 2, pp. 63-67, 2020.

[2] 渡 淳司, ドミニク・チェン監修・編著, 安藤英由樹, 坂倉杏介, 村田藍子編著, “わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために その思想、実践、技術,” ビー・エヌ・エヌ新社, 2020.

[3] 渡 淳司, 村田藍子, 高山千尋, 中谷桃子, 出口康夫, “「われわれとしての自己」を評価する—Self-as-We尺度の開発—,” PROSPECTUS, Vol. 20, pp. 1-14, 2020.

連絡先

村田 藍子 (Aiko Murata) 人間情報研究部 感覚共鳴研究グループ  
Email: cs-openhouse-ml@hco.ntt.co.jp