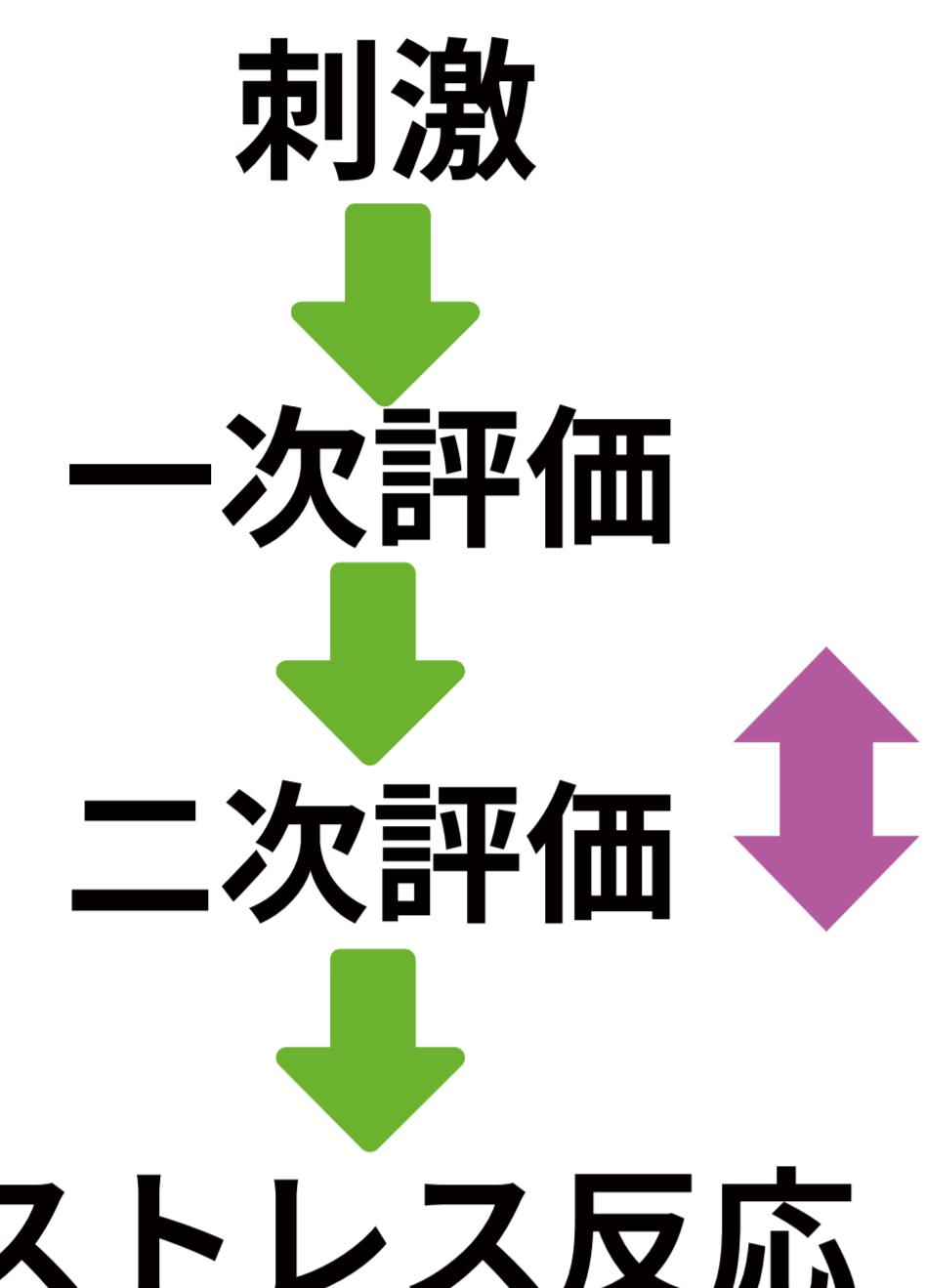


【概要】

ストレスを「不安」と意味づける人もいれば、「挑戦」と捉える人もいる。
本研究は、その“意味づけの多様性”を直感的に観察可能にするため、
触覚・視覚的な外在化を行うフグ型インタフェースを提案する。
ストレスを測ることではなく、“意味づけの違い”を浮かび上がらせる目的とする。

◆：意味づけ、HCI、認知的評価、ストレス、外在化体験

【背景と問題意識】



ストレス研究では、コルチゾールや心拍変動（HRV）が広く用いられている。
しかし、同じ生理反応でも人によって意味づけが異なる（Lazarus, 1984）。
従来の質問紙・言語報告では、この「意味づけの違い」を十分にはとらえられない。
「ストレス＝悪」とは限らない。
その“認知的再評価（reappraisal）”の過程を可視化することで、個々の“意味づけ”そのものを科学的に扱う。

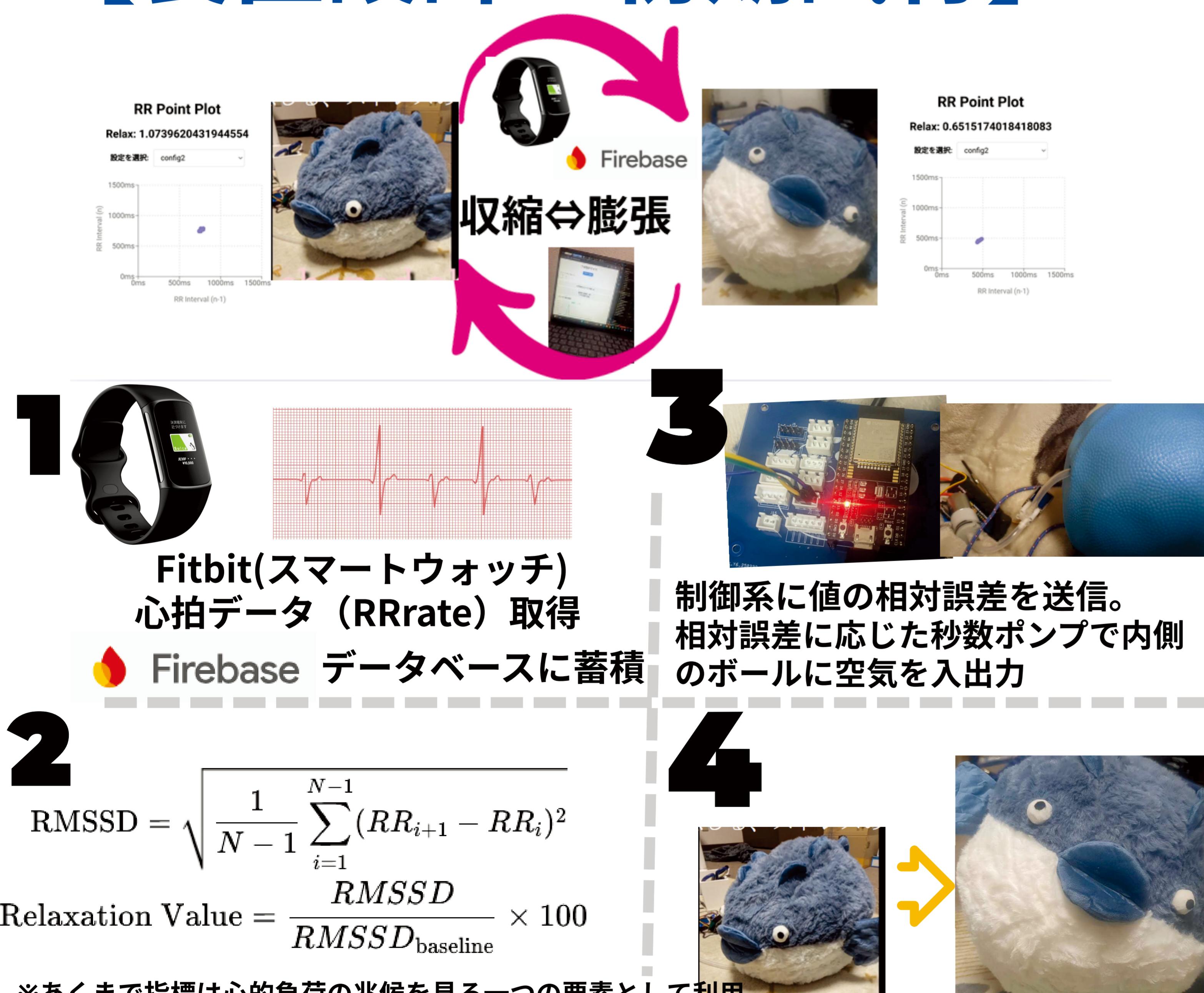
【仮説と目的】

仮説：触覚的・視覚的な外在化によって、ストレス体験に対する意味づけの“差異”が、言語報告よりも明確に観察される

目的：

- ストレス反応を“意味付けの差異を映し出す媒介”として捉えられるようにする。メタ認知・相互理解に。
- 生理反応を通して、人間の“意味づけの多様性”を浮き彫りにする。

【装置設計と初期試行】



構成

心拍計測 → RMSSD → リラックス値 → 膨張制御。
探索的初期試行

成人男性五名、スマートウォッチを装着、
膨張の差異を10分程観察してもらいインタビュー。
「挑戦」「不安」「分からない」
「膨張がストレスという感覚が分からない」。
今回の試行はあくまで「体験」に過ぎず
仮説の検証には至らなかった。

課題

センシング、安定性、応答性、規模拡大のコスト
今後は試行ではなく厳密に同環境同条件かつ
被験者の負担にならない実験計画
質問紙、光、数値等比較実験を設計
実施を予定。

当事者視点

中度のADHD傾向・重度のうつの経験から、
測定ではなく“意味づけ”を扱うアプローチへ。

【今後の展望＋メッセージ】

数値指標では捉えにくい体験の“意味”を触覚・視覚で。
「癒し」ではなく、「自己理解のトリガー」として。

「普通」から少しづつした人でも、生きやすい社会を。
“生きててよかった”を増やしたい！

脚注・参考文献

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
Park, Y., & Sundar, S. S. (2015). Touching technology. Computers in Human Behavior, 50, 349–357.
Takashima, K., Sugiura, Y., & Inami, M. (2019). Hugvie. Personal and Ubiquitous Computing, 23(1), 67–81.

2025 (B2) 現在 HCI・認知科学の基礎整備 INTERACTION2026投稿準備・倫理申請
2026 (B3) 拡張 n=20~30で追試、意味づけ分類モデル構築 Lazarus理論との照合
2027 (B4~B5) 応用 行動観察+体験評価実験 定性×定量データ統合分析
2029~2031 (修士) 体系化意味づけの測定フレーム提案 学際研究・学会発表
2031~2036 (博士) 発展 「意味づけの科学」理論化・社会実装 倫理・哲学・技術統合へ