

Title	大学・大学院生及び新社会人が日々の活力を向上させるためのデイドリーム体験のデザイン
Sub Title	Design of daydream experience to improve daily vitality for university students, graduate students and new members of society
Author	直, 龍晟(Nao, Ryūsei) 稲蔭, 正彦(Inakage, Masahiko)
Publisher	慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科
Publication year	2019
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2019年度メディアデザイン学 第772号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40001001-00002019-0772

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文 2019年度

大学・大学院生及び新社会人が
日々の活力を向上させるための
デイドリーム体験のデザイン



慶應義塾大学
大学院メディアデザイン研究科

直 龍晟

本論文は慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科に
修士(メディアデザイン学)授与の要件として提出した修士論文である。

直 龍晟

研究指導委員会：

稲蔭 正彦 教授 (主指導教員)

岸 博幸 教授 (副指導教員)

論文審査委員会：

稲蔭 正彦 教授 (主査)

岸 博幸 教授 (副査)

中村 伊知哉 教授 (副査)

修士論文 2019年度

大学・大学院生及び新社会人が
日々の活力を向上させるための
デイドリーム体験のデザイン

カテゴリ：デザイン

論文要旨

本研究では、大学生や新社会人の多くが日々の生活のモチベーション維持が思うようにできず、さらにやる気をアップさせることにも苦しんでいることに着目し、デイドリームをさせる事で、毎日の生活や仕事のパフォーマンスの質を上げることが目的として、デイドリーム体験のデザインを行った。

さらに、デイドリームは通勤・通学時のメンタルスイッチにも効果があることに着目し、多くの学生や社会人が使う電車の中での使用のしやすさを考慮してデザインを考えた。

妄想や想像が苦手な人でも様々なシチュエーションに入り込みやすいシナリオを音声で聞かせる、「Daydream Box」を使うことで、将来の目標がより明確になったり、会社でのやる気が上がるなどモチベーションアップに成功し、日々の活力を支える1つの選択肢になり得ることがわかった。

また、デイドリームをさせることで気持ちの切り替えやモチベーションを上げるなどの効果が得られることを確認した。

キーワード：

デイドリーム、モチベーション、メンタルスイッチ、イマジネーション、通勤

慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科

直 龍晟

Abstract of Master's Thesis of Academic Year 2019

Design of Daydream Experience to Improve
Daily Vitality for University Students,
Graduate Students and New Members of Society

Category: Design

Summary

Many university students and new members of society have difficulties in staying motivated in their daily life. This significantly damages their productivity. Therefore, this project aims at helping such people maximize their productivity by designing a daydream experience. The core of the daydream experience is “Daydream Box”. It plays voice recordings of scenarios that help users easily imagine situations that a person or people are achieving their dream.

Also it's designed the design considering the ease of use on the train that many students and adults use.

Multiple testing with our target users proved that the daydream experience helps users stay or get more motivated to maximize their potential in their daily life.

In addition, the daydream experience effectively helped users' mood.

Keywords:

Daydream, Motivation, Mental Switch, Imagination, Commute

Keio University Graduate School of Media Design

Ryusei Nao

目 次

第 1 章 Introduction	1
1.1. 研究背景	1
1.2. 研究目的	2
1.3. 論文構成	2
第 2 章 Related-Works	3
2.1. デイドリームが脳に与える影響	3
2.1.1 白昼夢と脳との関係	4
2.1.2 マインドフルネス	5
2.1.3 マインドワンダリング	6
2.1.4 空想	7
2.1.5 電子ドラッグ	7
2.2. モチベーションとやる気に関する要素	8
2.2.1 集中力の高い時間帯	8
2.2.2 脳が働きやすい時間帯	10
2.3. モチベーションアップに関するアプリケーション	11
2.3.1 臨場感と主人公感	11
2.3.2 やる気を引き出す言葉	12
2.3.3 夢や希望の実現を演出	13
2.4. 本論文の貢献する領域	14
第 3 章 Concept	15
3.1. 提案のための予備調査及び予備テスト	15
3.1.1 ターゲット設定	16

3.1.2	提案の方向性の検討と考察	19
3.1.3	妄想や想像がやる気に繋がることを確かめるテスト	24
3.2.	体験のデザインの制定過程	33
3.2.1	起床から家を出るまでのデイドリーム	34
3.2.2	通勤・通学時のデイドリーム	37
3.2.3	就寝前のデイドリーム	40
3.3.	コンテンツの検討	43
3.3.1	臨場感	43
3.3.2	一体感	45
3.3.3	高揚感	46
3.3.4	緊張感	48
3.3.5	達成感	49
3.3.6	リーダー感	50
3.3.7	成功感	51
3.4.	体験のデザイン	53
3.4.1	ユーザーのワークフロー	55
3.5.	提案	56
3.5.1	提案内容	56
3.5.2	コンテンツ	56
第4章	Proof of concept	59
4.1.	テストの概要	59
4.1.1	テスト用 UI のデザイン	60
4.2.	テスト	66
4.2.1	テストの条件	67
4.2.2	1人目 Aさん	68
4.2.3	2人目 Bさん	71
4.2.4	3人目 Dさん	74
4.2.5	4人目 Lさん	77
4.2.6	5人目 Oさん	78

4.3. テスト結果	81
第5章 Conclusion	82
5.1. 展望	82
5.1.1 多くのユーザーに認知し、使用してもらう	82
5.1.2 ユーザーに継続してもらうコンテンツ力	83
5.1.3 Daydream Box のマネタイズ	84
謝辞	85
参考文献	86

目次

2.1	白昼夢と脳の関係	4
2.2	集中力の高い時間帯	8
2.3	脳が働きやすい時間帯	10
2.4	実況中継で臨場感を作り出すアプリ	11
2.5	名言の例	12
2.6	望みが書かれたテキスト	13
3.1	3年目までの離職率	16
3.2	学生自身の将来への期待値	17
3.3	仕事へのモチベーション調査	18
3.4	朝、歯磨きをしながら視聴する B さん	34
3.5	朝、起きてすぐ視聴する D さん	35
3.6	寝坊して、遅刻ギリギリな L さん	36
3.7	通学しながら視聴する B さん	37
3.8	通勤しながら視聴する D さん	38
3.9	通勤しながら視聴する L さん	39
3.10	就寝前に視聴する B さん	40
3.11	就寝直前に視聴する D さん	41
3.12	就寝前に楽しそうに視聴する L さん	42
4.1	Daydream Box の UI 1	60
4.2	Daydream Box の UI 2	61
4.3	Daydream Box の UI 3	62
4.4	Daydream Box の UI 4	63

4.5	Daydream Box の UI 5	64
4.6	Daydream Box の UI 6	65
4.7	朝食後、歯磨きをしながら視聴する A さん	68
4.8	A さんが書き残したメモのまとめ	69
4.9	通勤しながら視聴する B さん	71
4.10	B さんが書き残したメモのまとめ	72
4.11	朝食をとりながら視聴する D さん	74
4.12	D さんが書き残したメモのまとめ	75
4.13	満員電車で視聴する L さん	77
4.14	A.M6 時頃視聴する O さん	78
4.15	O さんが書き残したメモのまとめ	79

表 目 次

第 1 章

Introduction

1.1. 研究背景

現在、我々が生きる世界では、人やモノ、食料、仕事、情報など、ありとあらゆるものが存在している。とりわけ、私たちが生きる日本国では、衣食住が不自由なく整い、多くの仕事や遊びがあり、非常に豊かな国、豊かな時代であると言える。

しかし、そんな豊かで幸せな国であるはずが、多くの人々は毎日をやる気に満ち溢れて生活できているとは言い難い。

例えば、学業やスポーツに向き合う学生、日夜、会社と日本のために頑張る社会人などである。特に、未来有望でこれからなんでもできるはずの大学生や、新しい道を歩み出した新社会人などの多くはモチベーションの維持や、やる気の向上が満足のいくようなものではないと考えられる。

しかし、そんな中で私は日々の生活をモチベーション高く、活力に満ち溢れる毎日を送れていることに気がついた。その要因をミーティングなどで話し、考えているうちに、周りの人にはあまりない「無意識レベルの日課」があることが判明した。それは、妄想や想像であった。いわゆる、デイドリームである。私は日々、1人の時間や、移動時間などに頭の中で妄想を繰り返し、1日を過ごしていたのだ。これが毎日の活力に繋がり、モチベーションアップを実現していると考えられる。このことから、妄想¹²や想像のイマジネーションの力が人々のモチベーショ

1 <https://medium.com/@uchidazeirishi/好きなものを想像するとモチベーションがあがる-妄想が行動につながる-d96c206161f2>

2 <https://daigoblog.jp/affectiveforecasts/>

ンやメンタルに良い影響を与えるのではないかと仮定し、妄想などをあまりしない人々が妄想をしてモチベーションを高められるサービスをデザインしたいと思い、研究に取り組んだ。

1.2. 研究目的

本研究では、デイドリーム支援のデザインを行うことにより、日々のモチベーションの向上に悩みを持っている学生及び新社会人に、スケールの大きなテーマでデイドリームさせ、その後自分自身の現実的な目標等に重ね合わせ、モチベーションの向上を図ることを目指す。

本研究を行うことで、将来有望な大学生及び大学院生やこれからの社会を担っていく新社会人がモチベーション高く、やる気に満ち溢れて日々の生活を送ることができる、1つの要因になればいいと考える。また、この研究を行うことで、通勤や通学の時間の使い方に変化が生まれたり、イマジネーションをすることでメンタルスイッチ [1] になったりなど、新たな生活のサイクルや仕事の仕方などが生まれたりすることもあると考える。この研究をすることによって、日々のモチベーションなどに悩む多くの人々が少しでも楽しく、活力を見出せるような世の中にしたいと考える。

1.3. 論文構成

本論文は5章構成である。続く2章では、妄想やイマジネーションが人々の脳に与える影響やモチベーション [2] に関する先行研究・先行事例を紹介することで、Daydream Box のコンセプトと本論文が社会的に与える貢献を説明する。3章では、コンセプト実現のためのデザイン及び、デザインのために行われた予備テストや考察について紹介する。4章では、コンセプト検証のため、デザインをプロトタイプという形で実装し、その上で行われたテストと、その考察を行う。5章では、以上からなる本論文の結論及び将来への展望について述べる。

第 2 章

Related-Works

本章では、Daydream Box のサービスやデザインを考える上で参考にした先行事例、関連研究を紹介する。先行事例は「デイドリームが脳に与える影響」「モチベーションとやる気に関する要素」「モチベーションアップに関するアプリケーション」の 3 種類について紹介していくことで、Daydream Box のデザインやコンセプトの裏付けとし、本論文が社会に及ぼす影響、貢献について説明する。また、ユーザーに Daydream Box をどのタイミングでどのように使用させるのかを検討する材料とする。さらに、先行事例からわかったことや検討したことをもとに、3 章、4 章で行われる、デザイン及びテストの先駆けとする。

対象ユーザーが適切なタイミングで無理なく、継続的に Daydream Box を使用し、多くの人々のモチベーションアップが実現できるようにしたい。

2.1. デイドリームが脳に与える影響

デイドリームとは日本語で「白昼夢」「白日夢」などと訳されることが多い、いわゆる「妄想」「空想」のことである。多くの人が 1 度は経験したことがあるであろう、日中にぼーっとしてしまうあの感覚のことである。しかし、デイドリームは時に集中力の欠如などと言われることもある。そこで、本節ではデイドリームが我々にもたらす効果や、デイドリームをしやすい人の特徴などを紹介していくことにする。

2.1.1 白昼夢と脳との関係



出典：Gigazine ホームページ¹

図 2.1 白昼夢と脳の関係

いわゆる白昼夢やデイドリームをしている人は、注意力散漫で不真面目であるなどと揶揄されることがあるが、ジョージア工科大学の研究 [3] によるとその限りではないと言うことがわかる。白昼夢を見る人の中には知性が高く、脳の処理能力が周りより優れている人がいることが研究で明らかになっている。

ある場面で他のことに注意が向いてしまう人は集中力が足りないのではなく、むしろ頭が良く、創造的であると言われている。

さらに、白昼夢に関する調査で、知力テストおよび創造力テストを行ったところ、白昼夢に多く入る人ほどテストで良い成績を残す傾向にあることが判明した。つまり、白昼夢に入りやすい人は、知的・創造性の面で高い能力があり、脳の活動も効率が良いということが言える。

この事例から、デイドリームをさせることは脳を活性化する面で大きな役割を果たすことがわかった。しかし、多くの人の脳がデイドリームに適応しているわけではない。このことから分かるように、やはりどのような人にでもデイドリームを促すことができる Daydream Box は必要なものだと言える。

1 URL : <https://gigazine.net/amp/20171026-daydream-people-efficient-brain>

2.1.2 マインドフルネス

ここでは、脳や思考を刺激することで有名なマインドフルネス [4] を紹介する。

マインドフルネスとは、簡単に説明すると「今ここにただ集中する心のあり方」といえる。呼吸や姿勢に気を配り、無駄な雑念を取り払い、今に集中するというものだ。

数多くの研究結果 [5] から、記憶力や集中力、ストレス軽減、想像力などに効果があるとされている。

さらに、マインドフルネスをすることで平穏な感覚を養い気持ちが落ち着くことで、モチベーション維持に貢献することも認められている。

しかし、気持ちが冷静になることで、かえってモチベーションが下がるという報告²も存在する。

よって、マインドフルネスでは集中力を高めたり、ストレスを軽減させることは可能だが、モチベーションを飛躍的に高めることは難しいと考えられる。このことから、デイドリームを用いたモチベーションアップはマインドフルネスの領域とは異なるものだといえる。

2 <https://leadership.shikigaku.jp/886//>

2.1.3 マインドワンダリング

ここでは、一般にマインドフルネスの反対の状態と捉えられている、マインドワンダリング [6] について紹介する。

マインドワンダリングとは、簡単に説明すると、「心や脳が彷徨っている状態」「心ここにあらず」と言える。意識が目の前の状況や課題から逸れて、無関係なことを考えしまう状態である。マインドフルネスを脳の高出力状態と言うのであれば、マインドワンダリングは脳の低出力状態だと言える。

このため、一般的にはマインドワンダリングがもたらす効果に対して否定的に捉えられている。しかし近年、そうした否定的な見方が神経科学者³の間などで見直されてきている。研究者の中には、意識を彷徨わせておくことが創造力やひらめきに重要な要素であるとしている学者もいる。所謂、「ぼーっとした状態」の中で様々なことを考え、それらが繋がったとき、大きなひらめきや気づきが得られると考えられる。

このことから、本研究でのデイドリームが目指す心や脳の状態はマインドワンダリングのそれと非常に近いものであると考えられる。

しかし、マインドワンダリングもまたモチベーションアップという観点において大きな期待ができるものではないと考えられる。そこで、次節ではどのような脳の状態や気持ちがモチベーション向上に影響を与えるかをみていく。

3 <http://www.e-ainet.com/mindwandering-creativity.html>

2.1.4 空想

1530人のオランダ人の「休暇中の人、休暇をとっていない人」を対象に行われたある研究⁴では、「旅行を計画し期待するだけで幸福感が上昇し、効果は8週間にわたって持続した」という興味深い研究結果があった。

これは、旅行に行く前の空想やその準備などを頭で考えるだけで幸福感が上がり、良い気持ちになるとしたものだ。

一般に、旅行に限らず物事の事前準備やそのシーンを想像することでワクワクした気持ちになると考えられる。

つまり、空想をすることで気持ちが興奮状態に入り、それがモチベーションに繋がると考えられる。このことから、デイドリームによって脳が様々なことを考え、気持ちが高揚し、モチベーションアップに繋がると考えられる。

2.1.5 電子ドラッグ

本節では、電子ドラッグ⁵という研究領域があることを紹介する。

電子ドラッグとは、一般に「薬物に喩えられるような高揚感や恍惚感などをもたらす、映像や音楽などのコンテンツ」のことを指す。

その特徴として、脳に刺激を与え、中毒性が高いことが挙げられる。この電子ドラッグにはユーザーがそのコンテンツを常習的に使用したくなる仕掛けや脳科学的な要素が含まれている。

本研究での「Daydream Box」でも、中毒性や常習性を高める仕掛けを参考にしている。しかし、脳波などの医学の専門的な部分に関しては第5章の展望で記すことにとどめる。

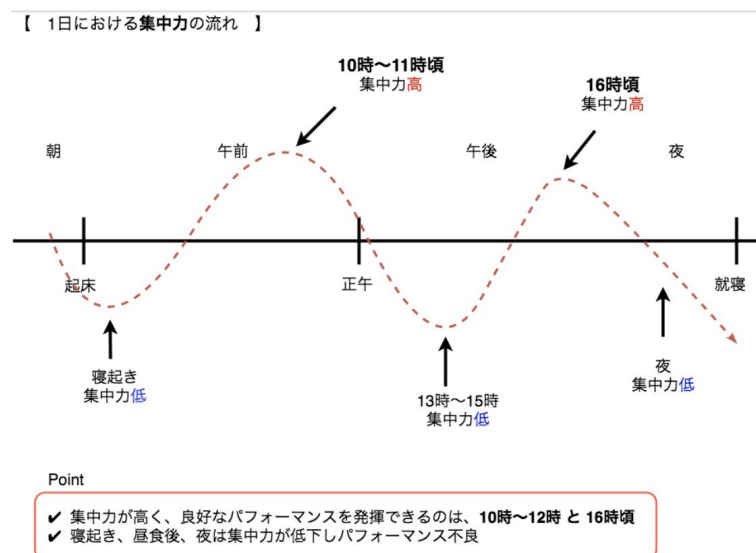
4 <https://studyhacker.net/kuusou-wm>

5 <https://www.webl.io/content/>

2.2. モチベーションとやる気に関する要素

本節では、モチベーションとやる気に関する要素を紹介することで適切なモチベーションアップを実現を図る。モチベーションややる気にはそれが発揮しやすい時間帯やタイミングが存在する。逆に活動が活発にならないタイミングも存在する。そこで、関連研究を紹介することによりユーザーがどのタイミングで Daydream Box を使用したらいいのかを検討する材料とする。

2.2.1 集中力の高い時間帯



出典：YOSLOG ホームページ⁶

図 2.2 集中力の高い時間帯

6 URL : <http://minayosu.com/business/shuchuryoku-jikan/>

ここでは1日の時間帯を通して集中力に関する変化をみていく。

起床直後は、寝起きのため脳のエンジンがかかっておらず、集中力は低い。しかしここから、時間の経過とともに集中力は上昇していく。起床4時間後まで集中力は上がり続け、10時から12時頃が最も集中力が高くなり、1日の中でのピークとなる。その後、昼食を境に13時から15時頃は集中力が低下する。これは食べたものを消化しようと脳へ運ばれる酸素が消化管へ集中するため、眠気とともに集中力も低下するのである。しかし、16時頃に再び集中力が高まる。そして、この16時頃をピークに夜が深まるにつれ集中力も低下し、就寝まで低下し続ける。

以上より、1日における集中力の流れは、一定に保つことは難しく、上がり下がりを繰り返すことがわかる。優れたパフォーマンスを発揮するためには、集中力が高まる時間帯と低下する時間帯を把握しておくことが大切である。集中力が高まる時間帯やその前にデイドリームを日課とすれば、モチベーションを高められるのではないかと思う。

さらに、デイドリームが集中力が低下した時の対策の1つとなればいいと思う。

まとめると、集中力が高まるのは、朝起きてからお昼までの午前中と夕方頃とすることになる。

2.2.2 脳が働きやすい時間帯

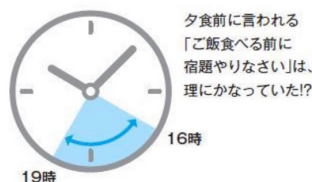
ここでは、脳が働きやすくなる時間帯をみていく。

脳が働く最強の時間帯は2つある

① 朝起きてから10時まで



② 夕方16時から夕食まで



出典：DIAMOND online ホームページ⁷

図 2.3 脳が働きやすい時間帯

ここでも、脳が活発になるのは、朝から昼にかけてと、夕方だと言われている。特に、起きてからの2時間は集中力が高まるらしい。

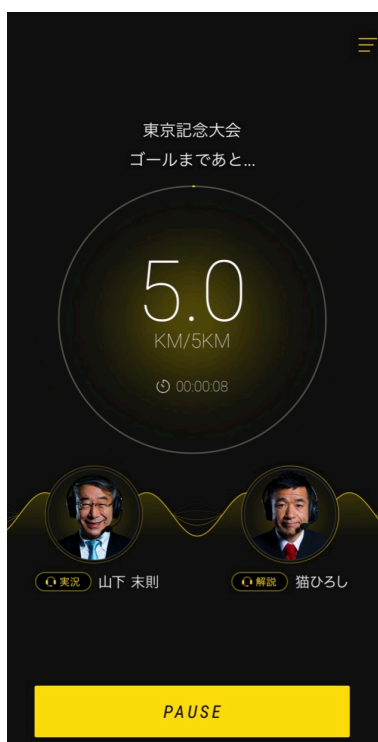
夜からお仕事や勉強に励む人もいるが、本研究でのターゲットは大学生と新社会人なので、いわゆる朝方の生活を想定することにする。そうすると、夕方頃というのは業務等の終わりがけであり、後は帰って休むことが多くなる。そこで、モチベーションを高め、学業や仕事でパフォーマンスを発揮させるためには、朝方にデイドリームをさせることが効率よくモチベーションを上げることになる。

⁷ URL : <https://diamond.jp/articles/amp/122352?display=b>

2.3. モチベーションアップに関するアプリケーション

本節では、モチベーションアプリに関するアプリケーションを紹介する。モチベーションを高めるための要素を挙げ、人々が実際にどのようなシーンやどのような要素でやる気が出るのかを把握する。

2.3.1 臨場感と主人公感



出典：妄走 -MOUSOU- 精神高揚系ランニングアプリ⁸

図 2.4 実況中継で臨場感を作り出すアプリ

このアプリケーションはランニングをするときに用いるものである。使用者がランニングをしながら聞くもので、実際のマラソンレースに出場しているマラソ

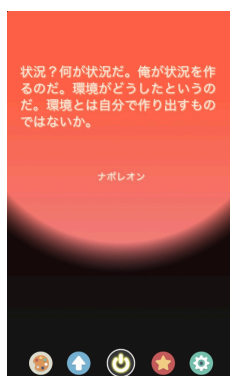
⁸ URL : <https://apps.apple.com/jp/app/妄走-mousou-精神高揚系ランニングアプリ/id1227580466>

ランナーやアスリートになった気分になるようなコンテンツである。TV中継の解説者や実況が流れてきて、精神を高めることができるというものだ。

実際に私も使用したが、スーパーアスリートになった気分になり、より早くより長く走ろうという気持ちになれた。

このアプリケーションはマラソンという限定された状況ではあるが、その行為の中に陶酔させ、あたかも自分が主人公になったかのような気持ちを味合わせるという意味で、本研究のDaydream Boxの先駆けと言えるであろう。しかし、ユーザーとのインタラクションがない設計になっている。Daydream Boxではユーザーも会話に入り込むような感覚を作り、インタラクティブなデザインを作る。

2.3.2 やる気を引き出す言葉



出典：やる気スイッチ - 読むだけでやる気の出る名言・格言集⁹

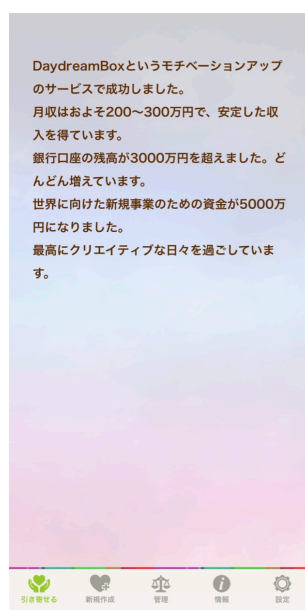
図 2.5 名言の例

このアプリケーションは偉人や各界の著名人などの名言・格言を紹介してくれるものである。画面をスクロールすると、次々にやる気が出る名言が紹介されていく。さらに、お気に入りをストックしておくこともでき、いつでも自分を鼓舞するために使うことができる。しかし、読み上げ機能はついてはいるのだが、機械音声でとてもクオリティが高いとは言い難い。

9 URL : <https://apps.apple.com/jp/app/やる気スイッチ-読むだけでやる気の出る名言-格言集/id796074657>

名言などはそれを読むだけでやる気が上がるが、それが妄想に繋がるにはもう1つ、2つ導線となる仕掛けが必要である。

2.3.3 夢や希望の実現を演出



出典：望みが叶う！引き寄せの法則アプリ¹⁰

図 2.6 望みが書かれたテキスト

このアプリケーションは、「引き寄せの法則」というものを根幹の思想としている。「引き寄せの法則」とは、「自分に起きるすべてのことは、自分の考えが引き寄せている」という考えだ。

自分が叶えたい「望み」をカテゴリとサンプル文を組み合わせで作る。そして、それを1日に3回を目安に毎日読むというものだ。

¹⁰ URL : <https://apps.apple.com/us/app/law-of-attraction-free/id841157677?l=ja>

こうすることで、自分のなりたいものや理想を可視化して、頭の中で想像することにつながる。つまり、希望を強く念じれば思考や行動がそれを実現させるために変化していくということだ。

このアプリケーションはテキストベースで展開され、読み上げ機能もない。故に、最初は興味を惹くものであるが毎日継続させるには少しハードルが高い。なぜなら、前述した2つのアプリケーションに比べて能動的でありすぎるからだ。前述した2つのアプリケーションは勝手に流れてきたり、与えられたりするが、これは自分でカテゴリを選択したくさんのサンプル文を選び、そのサンプルを自分で編集しなければならない。このような点で、毎日のモチベーションアップに必要な、「継続し易さ」というものが実現しにくいだろう。

2.4. 本論文の貢献する領域

本研究ではモチベーションが上がらない学生や日々のモチベーション向上に悩む新社会人を対象としているため、妄想を抄らせ、モチベーションを向上させるための妄想に発展する導線や、ユーザーが会話に入り込むような設計、ユーザーの継続し易しさが重要であるが、先行研究や先行事例からは、達成できていないことを確認した。

そこで本研究では、他のアプリケーションやサービスでは見られない、具体的なシナリオや妄想に入り込みやすいオーディオ、大衆には身近ではない大きなテーマという要素を重要視する。

よって、「大学生・大学院生及び新社会人が朝起きて学校や会社に行くまでの間に、オーディオを使ってデイドリームをさせ、モチベーションを高める」というコンセプトになり、この研究は新規性と社会性が高いものだと主張する。

以上をもって関連事例の紹介を終了とし、次章ではDaydream Boxの使用例やモチベーションを高めるサービスのデザインの実現について、予備テストをもとに説明していく。

第 3 章

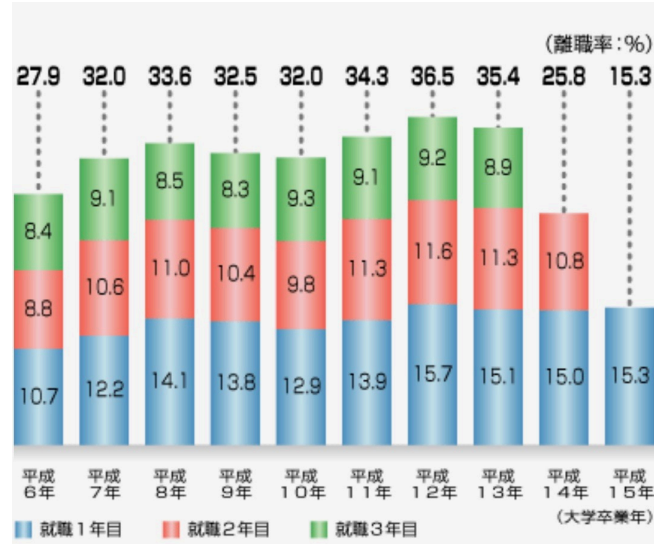
Concept

本章では、デザインに至るまでの過程の説明、及び最終的なデイドリーム BOX のデザインを提案する。モチベーションアップやメンタルスイッチにおいて、デイドリームすることの有用性をそこに至るまでの過程を踏まえながら説明し、サービス全体の体験、及びそのデザインについて記していく。

3.1. 提案のための予備調査及び予備テスト

本章では設定したターゲットについて、日々の生活や仕事、勉強の前などに妄想をするかしないかや、妄想をしたあとどのような気持ちになったかを、ヒアリングとインタビューを通して、サービスのデザインを絞り込み、プロトタイプを作成をした。さらに、プロトタイプを使ったテストを踏まえて、人々のモチベーションアップ等にデイドリームが有効的であることを説明する。

3.1.1 ターゲット設定



出典：IT media エンタープライズ¹

図 3.1 3年目までの離職率

本来であれば、全人類に対して使えばいいものであるが、とりわけ、モチベーションや、やる気に敏感かつ必要不可欠な若い世代を対象とすることにした。特に、大学生・大学院生、新卒3年目くらいまでの新社会人をターゲットとし、彼らが毎日のモチベーションを高く生活できるようにしたいと考えた。

彼らをターゲットに設定した理由を大学生・大学院生、新社会人に分けて説明する。大学生・大学院生を選んだ理由は2つある。

1つ目は、日本の大学生の多くが目標もなく毎日をダラダラと過ごす傾向にある現状があるからだ。モチベーションが向上し、自分の将来に対して今を全力で取り組むことができればよいと考える。

2つ目は、彼らは未来の日本及び世界を担う重要な人材であり、彼ら一人ひとりには無限の輝かしい未来を作ることが可能であるからだ。さらに、将来の自分とモチベーションの関係が顕著にあらわれる時期だと考えられる。あえて中高生

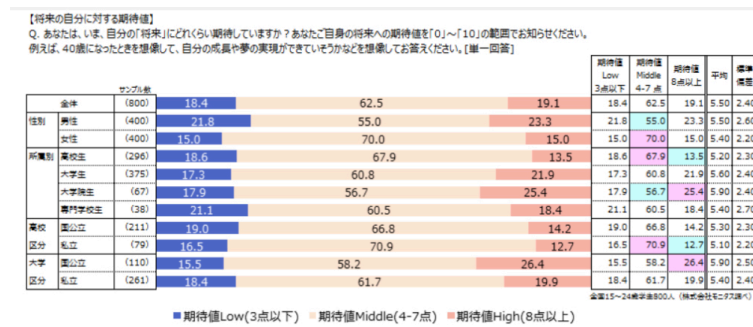
¹ URL : <https://www.itmedia.co.jp/enterprise/spv/0704/09/news005.html>

にしなかった理由は、中高生は勉強と部活以外のことでなかなかモチベーションを発揮する場面が少なく、さらに将来をイメージするには少し早いと考えられるので、本論文では対象から外している。

新社会人を選んだ理由は2つある。

1つ目は、新社会人は環境や生活の変化が大きく、精神的に不安定になる人が多いからである。さらに、新卒1、2年目は自分が思い描いていた理想の仕事やビジネス像から大きくかけ離れ、厳しい現実と直面することが多いからである。なので、彼らにとってモチベーション管理やメンタルスイッチは必要不可欠なものであり、改善の余地が大いにあると考える。

2つ目は、文部科学省の調査の新卒社会人の3年目までの離職率が3割程あること [7] などからも分かる通り、新卒社会人は現在の仕事やこれからのキャリアに対して深く悩んだりしている傾向にあると考える。この時期の振る舞いがこの後の人生に与える影響は大きいので、この時期の彼らにこそ使って欲しいと考える。

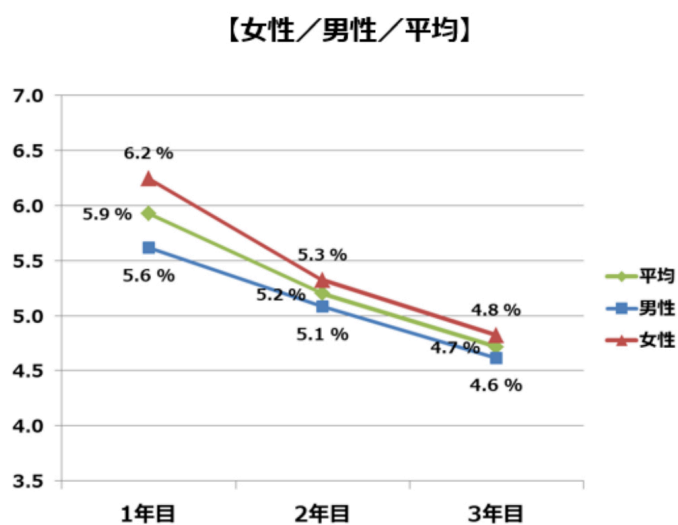


出典：株式会社モニタス²

図 3.2 学生自身の将来への期待値

また、24歳以下の学生800名を対象とした株式会社モニタスの調査からも分かる通り、学生の自分の将来への期待値は高くなく、モチベーション管理が上手にできていないことが読み取れる。

2 URL : <https://monitas.co.jp/news/20161114160028.html>



出典：PRTIMES³

図 3.3 仕事へのモチベーション調査

さらに、転職経験のない社会人の男女 300 名を対象に行った「仕事のモチベーション」に関する東京未来大学の調査では、10 点を満点とすると、3 年目にはモチベーションが半分以下になるということがわかっている。

³ URL : <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000009.000035816.html>

3.1.2 提案の方向性の検討と考察

本節では、提案の方向性をかためるために行った、モチベーション維持や、やる気アップに関してのいくつかのヒアリングやインタビューを紹介する。これをもとに提案の方向性を検討し、考察を重ねて、次節の予備テストへと移る。

以下に、大学生・大学院生、新社会人の計4人ヒアリングした様子を記す。

ヒアリングは主に以下の5つの内容に焦点を絞って行った。

1つ目、「日々の生活や学校、仕事の中でモチベーション高く過ごしているか」

2つ目、「どのような時にモチベーションは下がるか」

3つ目、「どのような時にモチベーション上がるか」

4つ目、「将来の夢や目標はあるか」

5つ目、「もしモチベーションが上がるモノやサービスがあれば使いたいと思うか」

筆者と会話をしていく中で、モチベーションとやる気に関する潜在的な意識や望みを読み取った。

・Aさん（大学2年生）

Aさんは他大学の学生であり、女子大の2年生である。栄養学を専攻している。

1つ目の質問の「日々の生活や学校、仕事の中でモチベーション高く過ごしているか」については、極めて低いと回答した。周りの人よりも低いと感じるらしい。しかし、自分ができるようになると向上してくるという。

2つ目の質問の「どのような時にモチベーションは下がるか」については、なにかに失敗した時と回答した。結果が出なかったり、楽しくなかったらとても下がるという。

3つ目の質問の「どのような時にモチベーション上がるか」については、結果が

明確に分かったり、道筋が見えた時と回答した。ゴールが見えるとやる気が上がるという。

4つ目の質問の「将来の夢や目標はあるか」については、明確ではないが楽しく過ごすことが目標と回答した。こうなりたいという理想像はあまりないが、こうなりたくはないという像はあるという。

5つ目の質問の「もしモチベーションが上がるモノやサービスがあれば使いたいと思うか」については、思うと回答した。モチベーションが上がらなくても、やらなければいけないことがあるので、そういう時に使用したいという。また、今までに類似のサービスに触れたことがないので、使用してみたいとのこと。

・Bさん（大学4年生）

Bさんは、他大学の4年生で神奈川県警に就職が決まっている。最近は学校やバイトもあまりなく、最後の学生生活を謳歌している。

1つ目の質問の「日々の生活や学校、仕事の中でモチベーション高く過ごせているか」については、ものすごく高いと回答した。何かをやり始める前に成功した自分や理想像をイメージしてから行動するので目標が立てやすくモチベーションが高くなるという。

2つ目の質問の「どのような時にモチベーションは下がるか」については、やる気を出して行動している途中で、挫折をした時と回答した。理想が高いが故にその反動でネガティブな思考になってしまうという。

3つ目の質問の「どのような時にモチベーションが上がるか」については、順調に物事が経過している時と回答した。最初に描いていた理想像が現実になりつつある時がさらにやる気を生む瞬間だという。

4つ目の質問の「将来の夢や目標はあるか」については、将来的な夢としては良い主婦になることで、近い目標としては警察学校で首席を目指すことだと回答した。自分の母親に憧れがあり、自分自身が母親を尊敬しているので、自分の子どもにも良い母でありたいという思いからであるらしい。

5つ目の質問の「もしモチベーションが上がるモノやサービスがあれば使いたいと思うか」については、もちろん使いたいと回答した。いつでもモチベーショ

ンを上げることができるのであれば、日々のパフォーマンスが向上しそうだと考ええる。普段の自分自身が持つモチベーションに加え、外部からの刺激を受けることで更なるモチベーション向上が期待できるからだという。

・Cさん（大学院修士2年生）

Cさんは高専出身の同大学院修士2年生である。学校と家が遠く、通学で2時間程かかるという。

1つ目の質問の「日々の生活や学校、仕事の中でモチベーション高く過ごせているか」については、ムラがあると回答した。高い時は1ヶ月ほど続くが、下がってしまうとなかなか上がりづらいという。

2つ目の質問の「どのような時にモチベーションは下がるか」については、タスクがひと段落したタイミングで下がることが多いと回答した。休憩を挟むことでかえってモチベーションが上がらなくなってしまうらしい。また、通学中の電車の中では睡眠を取ることがルーティン化してしまい、電車に乗るとモチベーションが下がるという。

3つ目の質問の「どのような時にモチベーションが上がるか」については、危機感を感じて焦った時や周囲の人の頑張りを感じた時と回答した。周囲の環境によって上がる人が多いらしい。また、好きな音楽を聴くとモチベーションがとも上がるという。

4つ目の質問の「将来の夢や目標はあるか」については、ざっくりとした大きな目標があると回答した。音楽に関わるサービスを作ったり、革新的な視点での音楽プロデュースをしたいという。

5つ目の質問の「もしモチベーションが上がるモノやサービスがあれば使いたいと思うか」については、思うと回答した。モチベーションをキープすることが難しいので、あったら使ってみたいという。

・Dさん（社会人2年目）

Dさんは社会人2年目で、名古屋の大学を卒業してから東京に上京してきた。住まいは一人暮らしで時折ホームシックになるらしい。

1つ目の質問の「日々の生活や学校、仕事の中でモチベーション高く過ごせているか」については、高い時も低い時もあるが、低い時の方が多いと回答。その理由としては、会社の同僚や上司がほとんどモチベーションが低いので、自分もつられてしまうことがあるかららしい。周りの同期などに会社を辞めたいと言う人が多く、モチベーション高く仕事をしているとバカらしくなる時があるとのこと。しかし、基本的にはモチベーション高く、仕事や毎日を送りたいという願望はある。

2つ目の質問の「どのような時にモチベーションは下がるか」については、会社で自分の理想の働き方が実現されなかったり、先輩の姿を見て数年後の自分を想像してしまった時と回答した。あとは、シンプルに仕事でミスなどをして怒られてしまった時はモチベーションが下がってしまうらしい。さらに、通常の業務や、淡々と家事をしている時などは無の状態になることが多いという。

3つ目の質問の「どのような時にモチベーションが上がるか」については、自信に満ち溢れている人と話をしたり、やる気のある人を見たりした時と回答した。理想の将来などを他人から聞いて、それを自分にも当てはめて想像することでモチベーションが上がるという。

4つ目の質問の「将来の夢や目標はあるか」については、大きな夢はないが、仕事での短期的な目標は持っているという。業績をあげてから会社を辞めるのが目標だという。

5つ目の質問の「もしモチベーションが上がるモノやサービスがあれば使いたいと思うか」については、すぐ効果が出て、めんどくさくないやつであれば今すぐにでも欲しいと回答した。使用するのにめんどくさいものはそのせいでモチベーションが下がるから嫌だという。

以上4人の大学生・大学院生、新社会人のヒアリングから、モチベーションに関して読み取れたこと、分かったことを以下にまとめていく。

被験者たちの多くは、モチベーションを高く維持しながら学業や仕事に取り組みたいと思っていることがわかる。しかし、日々の生活の中ではモチベーションの上がり下がりがあり、それに悩まされている人もいることが読み取れた。

特に、社会人は仕事に対するストレスや理想像との乖離が激しく、モチベーションが下がり気味で、離職に対する意識があることがわかった。

そして、モチベーションを上げるためのモノやサービスについてのヒアリングでは、全員が他のヒアリング項目に比べて、食いつきが良く、需要があることが伺えた。

次節では、デイドリームとモチベーションの関係を見るための予備調査を行なっていく。

3.1.3 妄想や想像がやる気に繋がることを確かめるテスト

本節では妄想・デイドリームをさせることでモチベーションが上がるためのデザインの取っ掛かりとして、改めて人々がどのように妄想し、それがどのようにモチベーションに影響しているかについて予備調査をしたものをまとめた。以下に、大学生・大学院生、新社会人にヒアリングとインタビュー調査を行ったデータをもとにインタビューとその回答を記していく。

被験者 14 人には、5 分間の妄想を自由にしてもらったあと、その後の生活・学習・仕事はどのようなものになったかというテーマでインタビューを行った。インタビュー項目は以下の 5 つである。

Q1. どのような妄想をしましたか？

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

以下に、被験者たちのインタビューとその回答を掲載する。

・E さん（大学 1 年生）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・大学を出て、普通に稼げる会社に就職して、コツコツ貯めて、楽しい生活をする妄想。

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・そのためには、がんばらないとな。

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・頭がクリアになっていた。

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・周りの人に気を配っていきたい。

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・まあ、暇があれば。

・Fさん（大学1年生）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・女の子と、デートに行ったりする妄想。TDLに行った。

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・本当になったらいいな。

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・あんまり意識してなかった。

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・妄想を現実にできるようにしていきたい。

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・夜寝る前とかいいかもしんないっすね。

・Gさん（大学2年生）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・27歳までの自分を一年ずつ妄想した。行きたい企業に入って、行きたい部署に入って、仕事をを楽しむ。

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・普段と変わらず。

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・ちょっと集中できたかな。

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・楽しみたい。

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・特にない。

・Hさん（大学2年生）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・20歳～35歳までの人生設計をした。30歳で高級車に。不動産屋の社長になるために宅建を取りたい。

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・頑張ろうという気持ち。

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・目標を想像して勉強をしたので、より集中できた。

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・時間を無駄にしないようにしたい。

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・はい。

・Aさん（大学2年生）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・美女になる妄想

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・少しでも日頃から美容に気を使おうと思った

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・自分は見つ目が足りない分勉強や周りからの信頼で生きて行くしかない

思った

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・美人はどうしてるか意識するようになった

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・思う

・Iさん（大学3年生）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・大学を卒業して、大手証券会社に就職して、世界を相手に仕事をする。26歳で家庭を築き、29歳で子供を授かり、幸せに暮らしたい。

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・穏やかな気持。それを叶えるために頑張らないと。

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・勉強に対する意識が深まった。

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・当たり前生活をしながら、人が困っているときは助けたい。

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・はい。

・Bさん（大学4年生）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・TGCのランウェイをイケメンモデルと歩いた。会場からは溢れんばかりの歓声と、私が着ていた服が歩いている途中で完売した。次の日のヤフトピに載った。

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・現実でも街中を歩いた時に周りからあの人スタイル良い～って思われたいと思った。だから人から羨ましがられるくらいに痩せようと思った。

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうで

したか？

・この妄想した後にジムに行ったら、普段は1番嫌いなランニングがとても楽しくていつもより長く走ることができた。マシントレーニングもいつもなら途中で重さを軽くしたり回数を減らすなど自分を甘やかしていたが、今回は諦めることなく workout できた。

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・その後の生活では痩せた自分を想像した効果があるのか、妄想した日だけでなくジムに行く度にその妄想がおもいでくるので毎回 workout できている。

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・確実に日々の生活に妄想を取り入れたいと思った。なぜなら、この妄想をすることでやる気が上がり実際に効果があったからだ。次は現実的な妄想をしたい。例えば、白バイ隊員になって箱根駅伝を先導する妄想や、結婚して子供を3人授かり幸せな家庭を築く妄想だ。そしてこれらの妄想を現実化できるように日々の生活を、志高く、過ごしたいと思った。

・Cさん（修士課程）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・公聴会にて、自分の発表が終わった後の質疑応答で、なんとかディフェンスしているようなシチュエーションを考えていた。

Q2. 妄想をしたあとのどのような気持ちになりましたか？

・気持ちに大きな変化はなかったが、少しクールダウンした気分になった。

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・妄想前の作業に荷詰まっていた、頭がこんがらがっていたが、少し整理がついて、書くべき項目が1,2つ思いついた。

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・生活自体には特段変化はなかった。

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・きっかけがないと妄想しない気がする。考えや作業が煮詰まった際に、気分

転換するのはいいかも、と思った。

・ Jさん（博士課程）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・ ニューヨークで仕事している妄想

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・ ダラダラしていないで仕事しないとという気持ちになった

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・ 頭が働いている感じがした

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・ 特段変わりはない

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・ 元から考え事をしながら妄想することもあるが、するきっかけがあればもっとやってもいい

・ Dさん（社会人2年目）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・ 自分がすごいダンスが上手く、すごいスタイルが良く、すごい可愛くて、大きな舞台とかステージにたって、みんなから歓声をあげて、好きなことでお金を稼ぐ妄想

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・ けどやっぱり、自分にはむずかしいかな、だけどなれたらなりたいな

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・ 頑張ろうと思えた。一つ一つの仕事に意味があると思い、丁寧に取り組むようになった。成功している人を意識して観察するようになった。

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・美を磨こうと思った

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたが？

・はい。無意識に妄想ができるようになったらいいなと思った。

・Kさん（社会人2年目）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・彼氏とめっちゃくちゃ大きい家に住んで、仲いい友達をたくさん呼んでパーティーをする妄想

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・妄想楽しかった！そういえば、たまにこのタイプの妄想はしてるかも。

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・お金を貯めるため、仕事を頑張ろうと思った。

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・生活の中の楽しさを再確認できた。友達や彼氏の存在に改めて感謝した。

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたが？

・はい。

・Lさん（社会人2年目）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・自分の理想の家を建てて、家族で住んでる妄想。設計段階で、彼氏と話し合ってる妄想。

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・実現させたい

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・自分で設計するとなると、スキルを要するため、もっと仕事を頑張ろうという気持ちになった

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・生活の中では、彼氏とそういう話をするが増えたり、意識して、建物を観察するようになった

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・仕事を辞めたいと思うことがよくあるけど、この妄想をすることで、やる気が起きたため、妄想したいと思った

・Mさん（社会人2年目）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・嵐のコンサートを、自分一人だけのためにやってくれてる妄想。

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・ニヤニヤしてしまう。

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・一人だけというのは、不可能だけど、コンサートにたくさん行けるよう、お金をたくさん貯めたいという気持ちになった

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・コンサートにたくさん行けるよう、節約をしようと思った

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・常に妄想してる

・Nさん（社会人1年目）

Q1. どのような妄想をしましたか？

・仕事を辞めて、ハワイのプール付きの別荘に住む妄想。

Q2. 妄想をしたあとどのような気持ちになりましたか？

・現実的に仕事は辞めれないなあと思ったら

Q3. 妄想をしたあとの（学習・仕事）は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・仕事を辞めたいと思った時、ふと妄想すると、少しだけ楽しい気持ちになった

Q4. 妄想をしたあとの生活は妄想をしていないときと比べてどうでしたか？

・友達と妄想や夢について、話すことが増えた

Q5. 今後も日常的に妄想に取り組みたいと思いましたか？

・楽しかったから、したいと思う。

以上のヒアリング調査から、妄想とモチベーションに関して分かったことや読み取れたことをまとめていく。

まず、多くの人はある程度現実的で近い将来の妄想はすることができるが、ほぼ不可能な現実とかけ離れた妄想をすることは苦手だということがわかった。

しかし、ともあれ、妄想をすることでモチベーションが上がり、学業や仕事、生活に良い影響が出ていたことは確かめられた。さらに、普段あまり妄想をしていなかった人は妄想や想像をすることが楽しく、またやりたいと答えたところにデイドリームの可能性があることがわかった。しかし、半数くらいの方は妄想自体をあまりしないため、なにを妄想していいのかわからず、妄想することが難しいとも言っていた。

このことから、モチベーションをより良く上げるために、妄想が得意でない人でも妄想が捗り、壮大なスケールの妄想をすることができるような、デイドリームのデザインをすることが必要であるとわかった。

3.2. 体験のデザインの制定過程

本章では、前節までの予備調査をもって、体験のデザインの制定 [8] をしていく。関連研究と予備調査で読み取ったことを簡単にまとめると次のようになる

「人々はモチベーションを高く維持したいと思っているが、なかなか現実は思うようにはいかず、モチベーションが下がり気味になっている。しかし、モチベーションを向上することができるサービスがあれば使用したいと強く思っており、興味もある。先行研究によると、朝方の生活の人々は主に起床からお昼までと夕方頃に脳が活発になり、モチベーションが上がりやすいことがわかっている。」

このことから、どの時間帯にどのようにデイドリームをさせることがモチベーションアップにつながるのかを確かめるため、以下の節で時間帯ごとに分けてデイドリームをさせるテストを行った。

テスト詳細は以下の通りだ。

起床後と、通勤・通学時と、就寝前の3つの時間帯にわけて、筆者が被験者の行動に帯同して、デイドリームをしてほしいタイミングで、Daydream Box の簡易プロトタイプを使用してもらった。その後、感想や結果について被験者にインタビューした。Daydream Box の簡易プロトタイプでは、スケールの大きな夢や成功例などを収録した、約1分間程のオーディオを視聴させるものとする。

3.2.1 起床から家を出るまでのデイドリーム

3人の被験者に協力してもらい、起床から家を出るまで、つまり、起床後1時間以内の時間帯にデイドリームさせた。

その後の感想を3人の被験者に分けて以下に記していく。

Bさん



図 3.4 朝、歯磨きをしながら視聴する Bさん

歯磨きをしながら聞いたが、ノリノリで気分が上がった。ながら行動で寝起きが良くなるのはいいと思った。また、ながら行動だから簡単に続けられそうと思った。

Dさん



図 3.5 朝、起きてすぐ視聴する Dさん

寝起き、すぐに聞いた。普段は起きてもなかなかベットから起き上がれないけど、ライブを妄想したらワクワクした気持ちになって、早く動き出したい気持ちになった。数分間の妄想で朝のだらだらタイムがなくなったのが嬉しかった。

Lさん



図 3.6 寝坊して、遅刻ギリギリなLさん

髪の毛をセットするタイミングで聞いた。やっぱり朝は眠すぎて、まだ脳が目覚めてないのかあんまり集中できなかった。朝の忙しい身支度中の妄想は難しかったかな。

3.2.2 通勤・通学時のデイドリーム

前節と同様に、3人の被験者に協力してもらい、通勤・通学時、つまり、電車内や歩行中の時間帯にデイドリームさせた。

その後の感想を3人の被験者に分けて以下に記していく。

Bさん

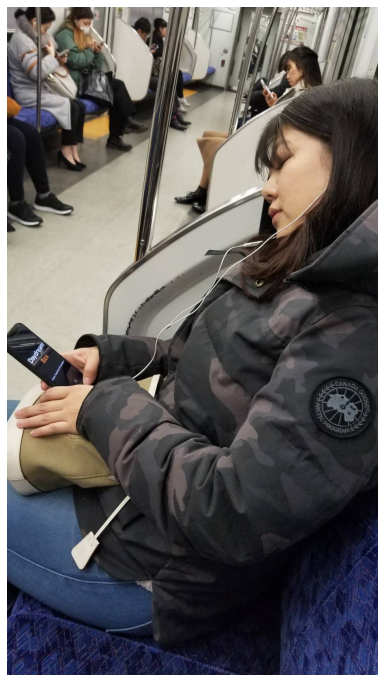


図 3.7 通学しながら視聴する Bさん

通学時間は主に YouTube をぼーっと眺めているが、妄想をしたことで脳が活発に動き出した気がした。妄想後は学校に着いてからの、卒論の段取りを考えられた。学校についてから取りかかっていた卒論が通学中から意識することで捗った。

Dさん



図 3.8 通勤しながら視聴する Dさん

出社前にいろいろ考えてしまうが、その時間に妄想することで気持ちをリフレッシュできた。出社前の妄想でポジティブになった。そして仕事へのモチベーションが上がり、今日も一日頑張ろうと思った。

Lさん



図 3.9 通勤しながら視聴する Lさん

朝の通勤は満員電車で身動きが取れないためただ立っているだけのことがほとんどだから、この無駄な時間を妄想で有効活用できたと思う。また、起きてからある程度時間も経っているため身支度中よりもいろいろ妄想が膨らんだ。

3.2.3 就寝前のデイドリーム

本節でも、3人の被験者に協力してもらい、就寝前、つまり、1日の終わりまたは寝る直前の時間帯にデイドリームさせた。

その後の感想を3人の被験者に分けて以下に記していく。

Bさん



図 3.10 就寝前に視聴する Bさん

寝る前の妄想は眠気がある中で妄想をしていたら、そのまま寝落ちしてしまった。朝起きてからは、夢だったのか自分の妄想かわからなかった。でもなんとなく、気持ちの良い朝だった。

Dさん



図 3.11 就寝直前に視聴する Dさん

1日の終わりに妄想をしたが、自分が武道館でライブ！という成功体験妄想でなんだか気持ちが高ぶってきて、今すぐに行動したい気持ちになった。こんな気持ちになったのに寝るのはちょっともったいないなと思った。

Lさん



図 3.12 就寝前に楽しそうに視聴するLさん

寝る前の妄想ということで、妄想時間に制限がなかったことで、妄想が最大限に膨らみすごく楽しかった。しかし、妄想をやめるタイミングを失ってしまい、長時間妄想に浸ってしまったため、寝る時間が短くなってしまった。

3.3. コンテンツの検討

本節では、オーディオのシナリオを紹介し、その詳細について記す。その上で、前節で被験者から得られたコンテンツについての感想をもとにコンテンツに必要な良い点を確認する。

3.3.1 臨場感

シナリオ1 プロ野球のドラフト会議
以下にシナリオのテキストを載せる。

シナリオ

第一回選択希望選手

東京ヤクルト

村瀬隼斗外野手魚津高校

魚津、村瀬一球団目

第一回希望選択選手

千葉ロッテ

筑間拓実投手木更津高専

高専からの指名は珍しいですね。

第一回選択希望選手

阪神

村瀬隼斗外野手魚津高校

阪神、魚津、村瀬できました。村瀬、2球団目です。

第一回選択希望選手

読売

村瀬隼斗外野手魚津高校

巨人も魚津、村瀬。村瀬、3球団目です。

このシナリオはユーザーがプロ志望届を提出しプロ野球のドラフト会議で名前を呼ばれるというものである。ユーザー自身の名前は呼ばれないが、実際にドラフトにかかる妄想の導入となる。実際にユーザー自身の名前が呼ばれるとさらにいいのだが、それは5章の展望に記す。次に、被験者からの感想や印象を良い点と悪い点に分けて書いていく。

良い点

- ・自分が実際に名前を呼ばれているようで妄想が膨らむ。
- ・声の反響が実際の会場を彷彿とさせる。

悪い点:

- ・野球に興味がないから何も思わない。
- ・出演者のインタラクションがないので、あまり入り込めない。

以上のことから、デイドリームを促進させるためには、出演者たちの会話などのインタラクティブな要素が必要であることがわかった。

3.3.2 一体感

シナリオ2 武道館ライブ

以下にシナリオのテキストを載せる。

シナリオ

コンコン

失礼しまーす、本番 15 分前です! 準備お願いします!

A いよいよだね!

B 俺たちもついに武道館かー

A ここまで長かったね! 大学のバンドサークルから始めて、もう 5 年か!

B いろいろあったな~、学祭が最初のステージだったよな?

A そうそう! あの時はお客さん 10 人くらいしかいなかったね笑

Bほんとだよな~、成長したよ! だけど、これがゴールじゃないからな!

A わかってるよ! 次はドームでしょ! そしたら次は全国ツアーで、次は、、

B おいおい、まずは今日の武道館ライブ、絶対成功させようぜ!

A そうだね! 思いっきり楽しもう!

B さあ、行こうか!

A うん!

それでは、ステージの方にお願いまーす!

このシナリオは武道館ライブを直前に控えたバンドメンバーが楽屋控え室で語り合うというものである。大きなドリームを妄想させる導入となる。ここでは、2 人のメンバーによって会話が展開されていく。

良い点

- ・自分もバンドメンバーの一員になったような感覚になる。
- ・ありえないくらい大きな夢なので、ワクワク感が増す。

悪い点:

- ・会話の中に自分も入りたいと思ったが、その時間やそういうシーンがなかった。

以上のことから、デイドリームを促進させるためには、誰もがイメージのしやすい大きな夢がシナリオとして最適であることがわかった。さらに、シナリオにインタラクティブな要素を含ませた方が、ユーザーも会話に入り込むような錯覚をすることが確認できた。

3.3.3 高揚感

シナリオ3 東京大学合格発表

以下にシナリオのテキストを載せる。

シナリオ

アナ

東京大学で入試の合格発表がありました。掲示板に自分の番号を見つけた受験生の中には、喜びのあまり涙する人もいました。

現場アナ

先程、合格者の番号が貼り出され、受験生が続々と入ってきています。自分の番号はあるのかないのか見ため、掲示板の前に詰めかけています。

アナ

東京大学で3014人の合格者の番号が貼り出されると、受験生は自分の番号を見つけ、抱き合って喜んだり、涙したりしていました。

現場アナ

合格者の方の声を聞いてみます。

合格者

去年だめだったので、もう1年頑張ろうと思って、最後までやりきれたけど、ちょっと不安で、ちゃんと番号あった時は嬉しくて、(涙ですいません)

現場アナ

ありがとうございました。

現場アナ

次の方にも聞いてみましょう。

合格おめでとうございます。いかがでしたか？

このシナリオは、東京大学の合格発表の日を現場レポートしているものである。ここでは、スタジオのアナウンサーと現場リポーターと東京大学合格者が出演者として出てくる。臨場感と会話に加え、ユーザーへの問いかけでシナリオが終わるように作成した。

良い点

- ・最後に問いかけをされるので、その後の返答を考えることが妄想に繋がる。

悪い点:

- ・少し、時間が長く感じる。
- ・大学合格というテーマがドリームとは言えないのではないか。

以上のことから、ユーザー自身も会話の中に入り込めるような設計にすることが望ましいとわかった。ユーザーに問いかけを行ったり、考えさせる間をあけたりすると良いと推測される。

3.3.4 緊張感

シナリオ4 オリンピック壮行会

以下にシナリオのテキストを載せる。

シナリオ

アナ

先日オリンピック日本代表選手団の壮行会が開催されましたが、日本代表選手団主将の龍芳選手、終えてどのようなお気持ちですか？

選手

「皆様の熱いエールが、会場全体から伝わってきました。皆様の思いが私たち選手団に力を与えてくれるのを直で感じることができました。」

アナ

応援団長を中心に約1万人もの観客らは選手団にエールを送ったとのことで、今後のオリンピックに向けて、何か感じることはありましたか。

選手

「皆様のそのエールを勇気に変えて、ベストパフォーマンスができるよう選手団全力を尽くしたいと思います。」

アナ

私たちも全力で応援させていただきます！選手の皆さんの活躍を楽しみにしております！

このシナリオは、オリンピック出場に内定を決めた選手団の壮行会後のインタビューの場面である。これは大きな目標を達成し、さらにここから大きな試練に向かうという気持ちにさせることができる。さらに、ユーザーに良い緊張感を与えたと考えられる。

3.3.5 達成感

シナリオ5 オリンピック金メダル取得直後インタビュー

以下にシナリオのテキストを載せる。

シナリオ

アナ

森選手、おめでとうございます！素晴らしい試合でした！今のお気持ちをお聞かせください。

選手

ありがとうございます！（涙）もう言葉にならないです！

アナ

この4年間色んなことがあったかと思います。今日のこの試合、ご自身にとってどのような試合でしたでしょうか。

選手

逃げ出したくなることもありましたが、今までやってきたことが報われた気がします。全力を出し切れました。

アナ

今、誰にこの気持ちを伝えたいですか？

選手

1番はやはり家族ですね。特に母の支えなしではここまでやり抜くことはできなかったと思っています。本当に感謝しています。

アナ

本当に素晴らしい試合でした。感動をありがとうございました。

このシナリオは、オリンピックで金メダルを獲得した直後のインタビュー場面である。大きな壁を乗り越えて、目標を達成した気持ちを感じさせることができる。ユーザーの現実と重ね合わせて、目標達成のモチベーションとして欲しい。

3.3.6 リーダー感

シナリオ6 内閣総理大臣と官房長官との会話

以下にシナリオのテキストを載せる。

シナリオ

官房長官

「総理、この度の日米首脳会談、誠にご苦労様でありました。」

「あのような形で話がまとまるなど日本の誰が想像していたでしょうか。本当に良かった。」

総理

「何を言うか、これも一重に陰で尽力してくれた君のおかげじゃないか。」

「外務大臣とともによく動いてくれた。感謝しておく。」

官房長官

「これで次の衆院選も総裁選も安泰でありますな。」

総理

「嬉しい限りではあるが、我々は決しておごってはならん。」

「国民のためにひたむきな努力を続けていだけだ。全ては日本国、あるいは世界が平和で幸せであるように。」

官房長官

「総理のその意思が今回の外交交渉でも米大統領の心を動かしたと思います。」

(フェードアウト)

このシナリオは、内閣総理大臣と内閣官房長官との会話を想像した場面である。大仕事を成し遂げた達成感と、国を率いる統率者としての意思などが反映されている。ユーザーが仕事等の場面においてリーダーシップを発揮するための導入になると考えられる。また、リーダーとしての心構えなどを構築するための足がかりとなって欲しい。

3.3.7 成功感

シナリオ7 若手 IT 社長密着取材

以下にシナリオのテキストを載せる。

シナリオ

アナ

本日は、世界からも注目されている若手 IT 社長に密着取材してきました。その模様をご覧ください！

取材側

「おはようございます。本日は密着取材をさせていただきます。よろしくお願いいたします。」

「若くして起業し、成功しているその秘密を取材しにきました！」

社長側

「よろしくお願いいたします。」

「秘密もなにも僕が世界で初めにやったってだけですから」

取材側

「といたしますと、例の Daydream Box というサービスのことですよ？詳しくお聞かせください！」

社長側

「まあ簡単に言うと、みんなにデイドリームさせて、モチベーション上げて、世界を変えようって話なんですけど、、、」

「僕自身が子供の頃からめちゃくちゃ妄想する子だったんですよ、、、」

取材側

「本当に奇抜で面白い発想ですよね！」

「ところで売れ行きの方はいかがなんでしょうか？」

社長側

「まあおかげさまでと言う感じではありますけど、年商ベースで1億は超えますね、、、」

(フェードアウト)

このシナリオは、若くして財をなした起業家の密着取材の場面である。ユーザー自身が現実の仕事の成功をイメージするための導入にして欲しい。また、視聴後にユーザー自身が自分も成功者になった気分で仕事などに取り組むことで成果を上げることが期待する。

3.4. 体験のデザイン

以上の調査を持って、サービスの全貌を考えることとし、まずはじめにペルソナを作成した。

作成したペルソナ

名前 長坂侑香

年齢 24歳

性別 女

住所 東京都板橋区

出身 名古屋

職業 営業職

幼い頃からダンスを習い、人前で注目を浴びることが好きだった。大学は名古屋の大学に通い、学生時代はよさこいに没頭していた。就職とともに上京してきて、なんとなく入った東証1部上場企業で営業職をしている。

最近では、仕事のストレスや職場での環境などにより心から笑うことが少なくなった。何のために仕事をしているのかわからなくなり、軽い鬱のような気持ちになることもある。しかし、基本的にはモチベーション高く過ごしたいと思っている。

現在は、勉強のための本を読んだり、やる気を出すための動画などを見るようになった。しかし、どれもあまり長続きはしない。

与えたい価値:仕事に行く前の毎朝のルーティンとしてデイドリームをさせて、モチベーションを上げ、パフォーマンスを向上させたい。

サービスの体験としては、ユーザーに「起床から家を出るまで」と「通勤・通学時」の時間帯にデイドリームをさせるべく、Daydream Box を使用させる。

そのための手順や導線として、スマートフォンへのプッシュ通知が考えられる。あらかじめ、ユーザーが指定した時間帯になると目覚ましと同様に通知が来るものとする。

起床後すぐにデイドリームをして、モチベーションを高め、気持ちを仕事モードに切り替えたいユーザーは目覚し時計と同じくらいの時刻にセットするといいい。

通勤・通学の電車やバス、歩道を歩いているときにメンタルスイッチをしたいユーザーは7時~9時の間で都合の良い時間にセットする。

ユーザーはDaydream Box を使って、様々なデイドリームをする。そして、モチベーションが高まったあと、現実的な目標への想像をしたりする。ここで、この妄想や、具体的な目標をそのまま放置してしまうといつか忘れてしまう。

そこで、デイドリームの続きや、具体的な目標を記録に残すことにした。

せっかくモチベーションが高まり、具体的なアイデアや、仕事や勉強に対する目標が思いついたので、それを記録に残し、さらに追加でモチベーションを維持すべきである。

オーディオロールプレイングを視聴してもらったあとに、3つのテーマでメモを書き残せるようにする。本来であれば自由記述の方が望ましいが、それではユーザーの負担が大きくなるので、あえてメモのテーマを載せることにした。

テーマは下記の通りである。

- ・視聴後の妄想内容。
- ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。
- ・今の気持ち。
- ・自由記述（成果など）

ユーザーには視聴後、このテーマでメモを書き残してもらおう。そうすることで、「いつ、何時に、どんなことを考えていたか」がわかるのでモチベーション維持に繋がる。

3.4.1 ユーザーのワークフロー

1. 事前に通知設定で時間帯をセットする。(主に通勤通学の時間にセット)
2. 朝、通知が送られてきて、それを開き、好きなシナリオを選択する。
3. 視聴する。
4. 妄想を膨らませる。
5. 自分の現実には当てはめて、具体的な目標を想像する。
6. モチベーションが上がる。
7. その後、時間があればメモを書き残す。(これはその日中であればいつでも構わないが、なるべく早い方が望ましい。)
8. また明日、1に戻る。

ユーザーには上記のワークフローで Daydream Box を使用させることにする。次章では、制定した体験をもとに、実際の生活の中で実装し、確かめていく。

3.5. 提案

以上の予備調査及び予備テストを経て、本研究での提案及びそのためのプロダクトを紹介する。新規性や社会性についてコンテンツと体験にわけて記述していく。

3.5.1 提案内容

本研究は大学生・大学院生及び新社会人デイドリームをさせることで、学業や仕事のモチベーションを向上させることを狙いとする。そのために、大きな目標や夢をテーマとしたシナリオのオーディオを作成し、それを視聴させることで、モチベーションを向上させ、パフォーマンスの助けとする。

3.5.2 コンテンツ

シナリオのオーディオを視聴させて、モチベーションを向上させる。そのため、オーディオのシナリオと体験のさせ方が重要となってくる。以下に、制作したシナリオの例をあげながら、モチベーションを向上させるための要素は何かを説明していく。

シナリオ例

コンコン

失礼しまーす、本番 15 分前です! 準備お願いします!

A いよいよだね!

B 俺たちもついに武道館かー

A ここまで長かったね! 大学のバンドサークルから始めて、もう 5 年か!

B いろいろあったな~、学祭が最初のステージだったよな?

A そうそう! あの時はお客さん 10 人くらいしかいなかったね笑

Bほんとだよな~、成長したよ! だけど、これがゴールじゃないからな!

A わかってるよ! 次はドームでしょ! そしたら次は全国ツアーで、次は、、、

B おいおい、まずは今日の武道館ライブ、絶対成功させようぜ!

A そうだね! 思いっきり楽しもう!

B さあ、行こうか!

A うん!

それでは、ステージの方にお願いまーす!

このシナリオ内容で重要な要素を 5 つあげる。

1 つ目、一般人に対しては大き過ぎる夢であること。モチベーションを高めるためには、身近な夢より、果てしなく大きな夢の方が良い。

2 つ目、会話等のインタラクティブな要素があること。一方通行な音声の流れよりも、会話がある方が、ユーザーが一体感を感じやすい。

3 つ目、音声であること。テキストや映像でない理由は、テキストだと読むのが面倒で続けにくく、映像だと画面を見なければならぬので、イヤフォンで聴ける音声より見続けるハードルが高いからだ。

4つ目、オーディオの尺が1分かからない程度と短いことだ。あまりに長いと聞くのが難しくなるが、1分程度であれば朝の時間帯にも聞き易い。

5つ目、視聴させる時間帯を朝、起床してから家を出るまでと通勤・通学時に照準を当てたことだ。先行事例や予備テストの結果より、朝から昼までの時間帯に試聴させた方が良いことがわかっている。

以上のことから、本コンテンツの新規性と社会性についてまとめる。

本コンテンツの新規性は、モチベーションを高めるためにデイドリームを用いることにある。この世界には様々なモチベーションアップの手法があるが、デイドリーム、妄想の力を使ってのモチベーションアップは確立されておらず、広く普及もしていない。さらに、朝方の時間帯に着目し、脳の活発な時間帯に合わせてデイドリームをさせたことにある。普通、妄想にふけるのは、夜や暇な時であるが、あえて朝の忙しい時間帯を選んでいる。これは1日の稼働前に行うべきだからである。

本コンテンツの社会性は、学生や社会人のモチベーションをあげることで、学業や仕事に良い影響が生まれ、日本全体を考えても生産性が高まることにある。モチベーションを維持したり管理したりすることが難しいと感じる人が多い現代では、非常に社会性が高いと考えられる。

第 4 章

Proof of concept

4.1. テストの概要

本章では 3 章で示したワークフローに添って、テストプランを作成し、テストとその結果、および考察を行う。改めて、本論文においてのコンセプトは、「大学生・大学院生、新社会人に、デイドリームをさせ、妄想や想像を膨らませることでモチベーションを向上させ、良いパフォーマンスの助けとする。」というものである。

テストでは、デイドリームをさせ、それによってモチベーションが向上したかどうかを重点とする。

4.1.1 テスト用 UI のデザイン

設計した体験をもとに UI を作成した。本項ではそれぞれフローを確認する。



図 4.1 Daydream Box の UI 1

これは、Daydream Box の起動画面である。特筆すべきことはないが、デザインとして黒を基調とした作りとした。



図 4.2 Daydream Box の UI 2

これは、ジャンル選択画面である。今日視聴したいデイドリームジャンルをここで選択する。



図 4.3 Daydream Box の UI 3

これは、前の画面で芸能人を選択した時のさらに絞り込んだジャンル選択画面である。



図 4.4 Daydream Box の UI 4

これは、前の画面で歌手を選択した時のさらに絞り込んだジャンル選択画面である。ここでようやく、スケールの大きなデイドリームを選択することができる。ここでは、武道館ライブを選んだこととする。

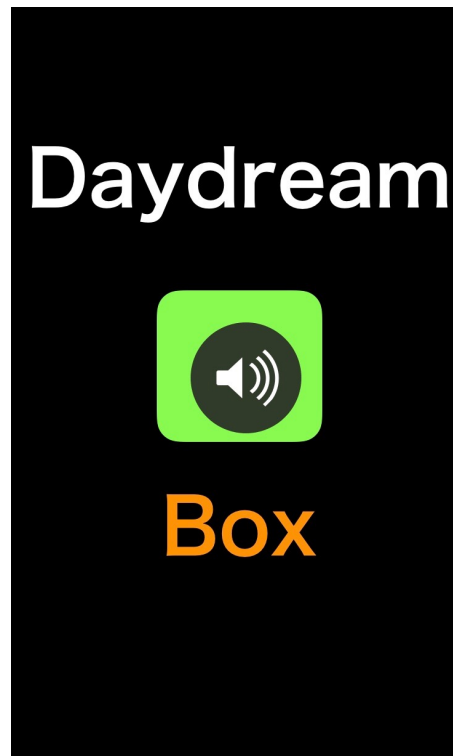


図 4.5 Daydream Box の UI 5

これは、前の画面で選択したジャンルのデイドリームが試聴できる画面である。真ん中をクリックすると、収録されたシナリオのオーディオが流れて、デイドリームの導入となる。

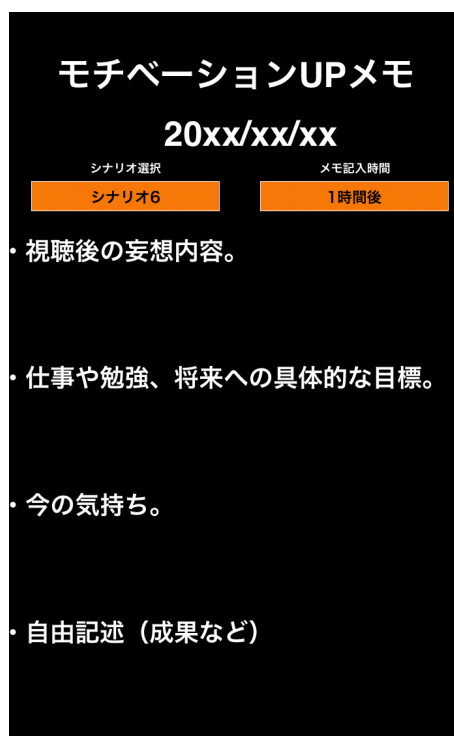


図 4.6 Daydream Box の UI 6

これは、オーディオの試聴後に何を妄想し、どう感じたかを記録しておくメモ画面である。もちろん、手書きの日記につけても良いし、別のデバイスでメモを取っても構わない。しかし、ここでメモを残すように示唆することで、受動的ではあるが、メモを残し、モチベーションの維持を助けることとなる。

さらに、メモを残すことにより Daydream Box を使用したことで得られた効果などをあとで読み取ることができる。

4.2. テスト

このテストの最大の目的は、Daydream Box の体験を通して、ユーザーのモチベーションが向上するかどうかを判断することである。よって、その他の項目の検証は非優先的なものとする。つまり、ユーザーが妄想の続きをしたくなったか、その後の妄想、想像が膨らみ目標設定ができたかどうかに関わらず、オーディオの視聴中または、視聴後にモチベーションが向上したかどうかを確認する。よって、もちろんその後のパフォーマンスの結果などはテストの対象からは除外する。

しかし、Daydream Box を 2 週間程度使用したユーザーには、モチベーションの向上だけでなく、蓄積されたメモとヒアリングから、その後のパフォーマンスへの影響も読み取るものとする。

手法としては Daydream Box の簡単な UI を用意し、それを補助としながら実際の生活に帯同し、デイドリームをしてもらう。本研究は質的調査 [9] であるため、そのテストの評価法とし、Daydream Box で、デイドリームをすることで、ユーザー自身が、以下の内容について考え、これらにポジティブな印象を持つかどうかとする。

- ・聞いた後どのような気持ちになったか。
- ・その後の学業や仕事にどのように影響したか。
- ・聞いた時間帯はどうだったか。
- ・プロトタイプのコンテンツにはどのような印象、感想を持ったか。
- ・今後も継続して使用したいか。

4.2.1 テストの条件

朝、起床してから家を出るまで及び通勤・通学時にルーティンとして使用してもらう。

今回はテスト用に7パターンのデイドリームシナリオをユーザーに好きに選択させる。

何度同じものを聴いても良いものとする。

そして、試聴後、メモ機能にその時の気持ちや変化を書き残してもらう。

しかし、このテストではDaydream Boxというサービスに対して、ユーザーが毎日使用したいかや、継続して使用したいかなど、どのような印象を受けたのかも重要視するので、強制的に使用させたり、メモを書き残させたりはしないものとする。あくまで、Daydream Boxの使用や活用は被験者の自発性に任せるものとする。

テスト初日だけは筆者が被験者の生活に帯同する形を取り、Daydream Boxの使用の仕方などを含めて説明し、テストを執り行った。しかし、その後の被験者の様子はメモ機能に残されたメモをもとに読み取ることとする。

対象被験者は大学生と新社会人の5人とする。

さらに、そのうちの4人には2週間程度継続して使用してもらい、その後の変化も読み取る。

そして、テストの評価観点として以下の5つを挙げる。

1. オーディオを聴いて、気持ちが入り込めたか
2. その後の自分の妄想は膨らんだか（また、どのような妄想をしたか）
3. 続けやすかったか（ルーティン化できたか）
4. その後の思考や行動に変化はあったか（また、どのように変化したか）
5. 学業や仕事において成果はみられたか（また、どのようにあらわれたか）

これらのことを被験者の体験の感想やメモから読み取り、テストの評価とする。

4.2.2 1人目 Aさん



図 4.7 朝食後、歯磨きをしながら視聴する Aさん

・聞いた後どのような気持ちになったか。

疑似体験的な感じであり今後どう生かすかなどは聞いた後には考えなかった。

・その後の学業や仕事にどのように影響したか。

正直、影響はほとんど無いと言ってよいが、内容によっては意識することもあると思う。例えば、わたしは現在、学生なので勉強のサクセスストーリーやダイエットのサクセスストーリーなど。

・聞いた時間帯はどうだったか。

時間帯は今回、朝食後くらいだったがあまり時間帯について感じたことはなかった。わたし個人の意見として、朝やって1日のやる気を生み出し、作業効率を上げるほうが良いとおもう。

- ・プロトタイプのコンテンツにはどのような印象、感想を持ったか。

バンドマンという設定だったが、わたしとは無縁なので効果はなかった。バンド活動は、個人が好きでやっているものなので、やる気がないとか頑張れないとかはないのではないかと、疑問に思った。このツールを活かすにはもっとやらなければならないものに使った方がいいと思った。

- ・今後も継続して使用したいか。

新しく他のタイプが出たら是非体験して自分の今後の生活に活用していきたい。

<p>モチベーションUPメモ 2020/01/06</p> <p>シフト記録 シフト予定 視察後</p> <p>・視察後の妄想内容。 東大に合格したらどんな人生になるのか妄想 いったいどんな人が合格するのか妄想した ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 将来は自分だけの収入で生きていけるくらいの 財力を手に入れたい ・今の気持ち。 少し焦っている ・自由記述 (成果など) 今日も分かってはいるけど勉強が思うように 進まなかった</p>	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/07</p> <p>シフト記録 シフト予定 視察後</p> <p>・視察後の妄想内容。 なし ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 一定の財産を手に入れて自分が したい事だけをして楽に生きる ・今の気持ち。 一生寝ていたい ・自由記述 (成果など) 楽に生きるには努力が必要である と気づき失望した。</p>	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/08</p> <p>シフト記録 シフト予定 視察後</p> <p>・視察後の妄想内容。 自分が一國の総理大臣になったら きっとその国は大混乱になるだろうな ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 一定の財産を手に入れて自分が したい事だけをして楽に生きる ・今の気持ち。 焦っている ・自由記述 (成果など) 秘書になっても大混乱させちゃうだろうな</p>	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/09</p> <p>シフト記録 シフト予定 20年後</p> <p>・視察後の妄想内容。 どれくらい勉強ができるようになったら 東大に合格できるのか ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 一定の財産を手に入れて自分が したい事だけをして楽に生きる ・今の気持ち。 東大に合格したら勝ちだよな ・自由記述 (成果など) 楽に生きるには努力が必要である と気づき失望した。</p>	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/14</p> <p>シフト記録 シフト予定 視察後</p> <p>・視察後の妄想内容。 センター試験うまくいかな ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 4日後のセンター試験で結果を残す ・今の気持ち。 焦りと不安 ・自由記述 (成果など) 4日後のセンター試験の不安を和らげる ために合格のデイドリームをした。</p>
<p>モチベーションUPメモ 2020/01/15</p> <p>シフト記録 シフト予定 視察後</p> <p>・視察後の妄想内容。 センター試験で緊張して うまくいかないかもしれない ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 3日後のセンター試験で結果を残す ・今の気持ち。 焦りと不安、緊張 ・自由記述 (成果など) なし</p>	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/16</p> <p>シフト記録 シフト予定 視察後</p> <p>・視察後の妄想内容。 センター試験の数字がうまくいく ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 2日後のセンター試験で結果を残す ・今の気持ち。 焦りと不安、緊張 ・自由記述 (成果など) なんだかうまくいきがする 不安なのはみんな一緒</p>	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/17</p> <p>シフト記録 シフト予定 視察後</p> <p>・視察後の妄想内容。 センター試験の数字ができる ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 明日のセンター試験で結果を残す ・今の気持ち。 焦りと不安、緊張 ・自由記述 (成果など) なし</p>	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/18</p> <p>シフト記録 シフト予定 視察後</p> <p>・視察後の妄想内容。 センター試験の数字ができる ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 明日の数字で結果を残す ・今の気持ち。 焦りと不安、緊張 ・自由記述 (成果など) なし</p>	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/20</p> <p>シフト記録 シフト予定 視察後</p> <p>・視察後の妄想内容。 なし ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 有る大学に入る。 一定の財産を手に入れて自分が したい事だけをして楽に生きる。 ・今の気持ち。 すこし安心 ・自由記述 (成果など) 満足できる結果が残せた。 デイドリームの体験を 生でしたような気持ち。</p>

図 4.8 A さんが書き残したメモのまとめ

現在大学生である A さんだが、大学を再受験するということもあり、直近のモチベーションアップに努めていた。受験という具体的な目標があるので、自ずと自分が成功をして合格するという妄想やシュミレーションを繰り返していた。最後には今まで成功の妄想（イメージトレーニング）をしてきたものが現実となり、喜びを覚えている。以下に A さんのメモとその後のヒアリングから読み取れたことを記していく。

1. オーディオを聴いて、気持ちが入り込めたか

基本的にはあまり入り込めていない。しかし、シナリオと自分の境遇が近い関係であれば、とても感情移入している。

2. その後の自分の妄想は膨らんだか（また、どのような妄想をしたか）

自分を東大合格のシナリオに重ね合わせて、合格する妄想をしていた。

3. 続けやすかったか（ルーティン化できたか）

何度か使用していない日もあるが、ルーティン化できたと言える。しかし、多少の億劫さはあった。

4. その後の思考や行動に変化はあったか（また、どのように変化したか）

試験前ということもあり、勉強に対するやる気が以前より高まっていた。

5. 学業や仕事において成果はみられたか（また、どのようにあらわれたか）

センター試験本番で過去最高の結果を出すことができた。日々妄想していたことが現実のものとなった。

4.2.3 2人目 Bさん



図 4.9 通勤しながら視聴する Bさん

・聞いた後どのような気持ちになったか。

すごくワクワクした気持ちになった。また、ストーリーが途中で終わったので、その後のストーリーを知りたいと思った反面、自分で続きをつくりたいと思った。

・その後の学業や仕事にどのように影響したか。

億劫な卒論制作がなんだかワクワクしてハイテンションで取り組むことができた。

・聞いた時間帯はどうだったか。

登校中に聞いたことで、学校への道のりが軽やかになった。普段早起きできない私は午前中の授業は集中できないが、この音声を聞いてワクワクと高揚感が出てきたため授業をしっかりと受けることができた。

・プロトタイプのコンテンツにはどのような印象、感想を持ったか。

とても斬新。おもしろいなと思った。また、音声だから妄想のシチュエーションに入り込みやすかった。思わず目を瞑っちゃいました。

・今後も継続して使用したいか。

はい。毎日、使用したい。1分の音声を聞きその後数分間妄想するだけで、格段に行動意欲上がることは、大変ありがたい。



図 4.10 Bさんが書き残したメモのまとめ

Bさんは大学4年生で、今現在は特に何か目標などがあるわけではないので、視聴後に具体的な目標を立てることが難しそうだった。

しかし、毎日の生活の中でモチベーションを上げるために使用されたことは読み取れる。

さらに、シナリオに影響を受けて、自分自身も大舞台に立ちたいという願望も読み取れた。

以下にBさんのメモとその後のヒアリングから読み取れたことを記していく。

1. オーディオを聴いて、気持ちが入り込めたか
とても入り込めていた。
2. その後の自分の妄想は膨らんだか（また、どのような妄想をしたか）
シナリオに影響を受ける形で、そのシナリオの続きなどを妄想していた。
3. 続けやすかったか（ルーティン化できたか）
操作も簡単で続け易かった。
4. その後の思考や行動に変化はあったか（また、どのように変化したか）
アルバイトなどの日常でもモチベーション高く取り組めるようになった。
5. 学業や仕事において成果はみられたか（また、どのようにあらわれたか）
具体的にあらわれたものは確認できなかった。

4.2.4 3人目 Dさん



図 4.11 朝食をとりながら視聴する Dさん

・聞いた後どのような気持ちになったか。

自分もその場にいる感覚になり、自然と続きを自分で考えていた。また、自分だったらこうだなあと自分に例えて新たに妄想していた。

・その後の学業や仕事にどのように影響したか。

妄想を連続的にするようになったり、妄想を実現できるよう、近づくよう、今後の目標や仕事内容の目的を自然と考えるようになった。頑張ろうという気持ちになった。

・聞いた時間帯はどうだったか。

通勤中聞くことで、仕事に対してモチベーション低く入ることが、減った。

・プロトタイプのコンテンツにはどのような印象、感想を持ったか。

誰でも簡単にすぐに実行に移すことができると感じた。いろんなバージョンを試してみたいと感じた。

・今後も継続して使用したいか。

継続したい

<p>モチベーションUPメモ 2020/01/06</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP 300%</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 自分が武道館に立ってる妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 なし ・今の気持ち。 仕事行きたくないな ・自由記述（成果など） なし 	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/07</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP 300%</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 自分が武道館で踊ってる妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 活躍できる人になりたいと思った ・今の気持ち。 よさこい（社人サークル）の踊りを始めよと思った ・自由記述（成果など） なし 	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/08</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP 300%</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 自分が武道館で踊ってる妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 活躍できる人になりたいと思った ・今の気持ち。 早く練習したいな ・自由記述（成果など） なし 	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/10</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 よさこいしてることを妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 踊りが上手になりたい ・今の気持ち。 なし ・自由記述（成果など） 家で今まで練習しなかったけど、練習した 	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/13</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP 視聴後</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 よさこいしてることを妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 よさこいを一番前で踊りたい ・今の気持ち。 今日の練習がんばろう ・自由記述（成果など） なし
<p>モチベーションUPメモ 2020/01/14</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP 視聴後</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 自分が何かで活躍してることを妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 自信をつけたい ・今の気持ち。 昨日の練習で、自立つ子は踊りだけじゃなくて、外見にオーラを感じたから、人から見られる意識を気をつけたい ・自由記述（成果など） なし 	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/15</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP 視聴後</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 自分仕事で活躍してることを妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 自信をつけたい ・今の気持ち。 綺麗になりたい ・自由記述（成果など） 人に見られる意識を心がけるため、初めてエステを予約してみた 	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/16</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP 300%</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 金メダルを取ってることを妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 活躍できる人になりたい ・今の気持ち。 努力した人だけわかる気持ちなんだろうな ・自由記述（成果など） なし 	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/17</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP 300%</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 何かで勝利してる妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 輝ける人になりたい ・今の気持ち。 大事な商談があるから乗り換えようと思う ・自由記述（成果など） なし 	<p>モチベーションUPメモ 2020/01/18</p> <p>シナリオ説明 シナリオ2</p> <p>モチベーションUP 300%</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視聴後の妄想内容。 先日見に行った、劇団四季の主人公になる妄想 ・仕事や勉強、将来への具体的な目標。 夢に向かって頑張ってる人、努力家、自慢家になりたい ・今の気持ち。 なし ・自由記述（成果など） なし

図 4.12 Dさんが書き残したメモのまとめ

社会人2年目のDさんは、シナリオの中に出て来る輝かしく活躍する人物と現実の自分を照らし合わせて、何事にも活躍できる人になりたいという願望を強くあらわしていた。

ほとんどのことを趣味のよさこいと仕事を基準に考えていた。

以下にDさんのメモとその後のヒアリングから読み取れたことを記していく。

1. オーディオを聴いて、気持ちが入り込めたか
比較的入り込めていた。
2. その後の自分の妄想は膨らんだか（また、どのような妄想をしたか）
シナリオの人物像に憧れを抱く形で、自分の仕事や趣味に重ねて妄想していた。
3. 続けやすかったか（ルーティン化できたか）
毎日、仕事前に聴くという習慣ができていた。
4. その後の思考や行動に変化はあったか（また、どのように変化したか）
以前より、物事に対する向上心がみえるようになった。
5. 学業や仕事において成果はみられたか（また、どのようにあらわれたか）
具体的なものは確認できなかった。

4.2.5 4人目 Lさん



図 4.13 満員電車で視聴するLさん

・聞いた後どのような気持ちになったか。

ドキドキした気持ちになったし、緊張もした。また、自分を鼓舞したい気持ちになった。

・その後の学業や仕事にどのように影響したか。

自分を鼓舞しながらストイックに仕事に打ち込むことができた。

・聞いた時間帯はどうだったか。

朝の通勤電車で聞いた。毎朝、眠気とのたたかいをしながら電車に乗っているが、ライブを想像したら目が覚めた。また、これから会議だったのでいい緊張感を得られてよかった。

・プロトタイプのコンテンツにはどのような印象、感想を持ったか。

素直にすごくいいコンテンツだと思った。男性、女性どちらの声も聞こえるため、男性でも女性でも、妄想しやすいと思った。

・今後も継続して使用したいか。

ぜひ使用したい。毎日の通勤時間を妄想に使いたいと思った。

4.2.6 5人目 Oさん



図 4.14 A.M6 時頃視聴する O さん

・聞いた後どのような気持ちになったか。

肯定的な気持ち。

いい事がありそう感。

万能感。

・その後の学業や仕事にどのように影響したか。

自然と思い出して、

1 判断や選択の時（全く定まってはいるけど）より大きな目標への道の途中であるならば、どちらを選択したらいいかな？と思うようになった

2 嫌な事があった時この嫌な事に対して、将来大舞台を経験する事が決まっている自分なら、どう対処するだろうか

1、2の時このようなフィルターが掛かって考えられるようになったよ

・聞いた時間帯はどうだったか。

AM6:00 に聞いた。

頭が冴えてたから没入しやすかった。 ・プロトタイプのコンテンツにはどのような印象、感想を持ったか。

想像しやすくて良い。 スケールが大きくてめちゃ好き。 目標設定が普段から低い人には現実味がなさ過ぎるのかな？と思ったりした。

・今後も継続して使用したいか。
 イエス。 スピーチの前や試合の前に聞きたいと思った。毎日聴いてたら効果が薄まりそうかな、と勝手に思った

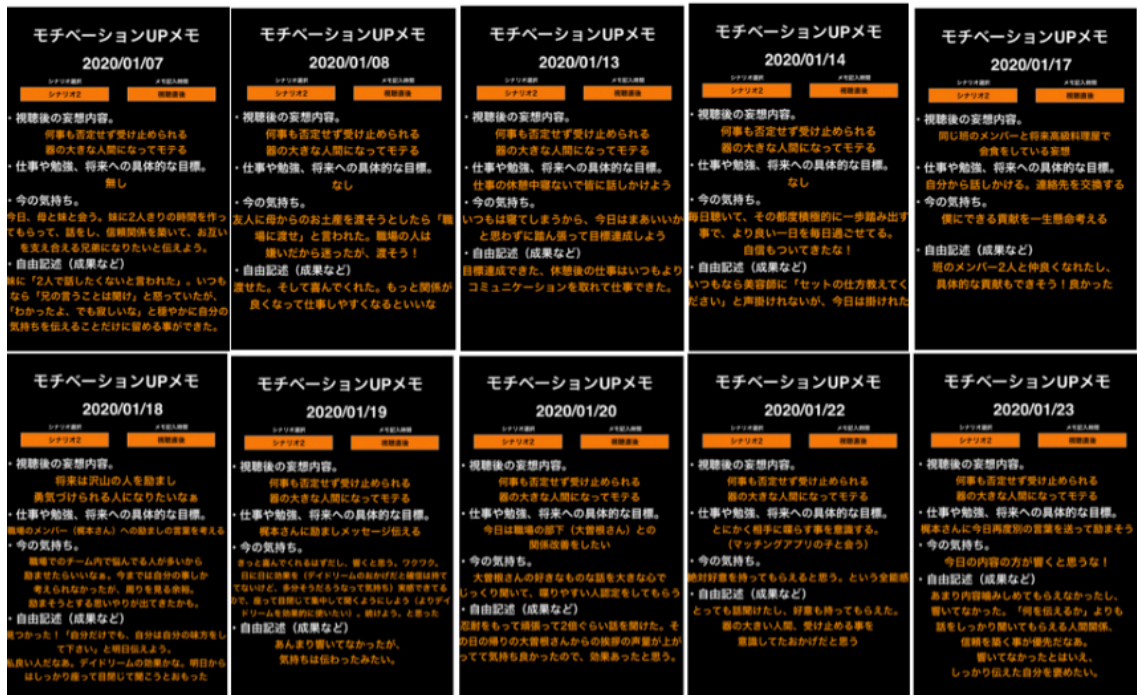


図 4.15 Oさんが書き残したメモのまとめ

その日にあったことや感じたことを合わせて日記のようにメモ機能を使用していた。

自分の置かれている状況の再確認や、内省のためにもなっていた。

以下にOさんのメモとその後のヒアリングから読み取れたことを記していく。

1. オーディオを聴いて、気持ちが入り込めたか

気持ちはそこまで深くは入っていない。

2. その後の自分の妄想は膨らんだか（また、どのような妄想をしたか）

妄想というよりも今後の具体的な動作に対して思考していた。

3. 続けやすかったか（ルーティン化できたか）

ほぼ毎日積極的に使えた。

今後も使用していくという。

4. その後の思考や行動に変化はあったか（また、どのように変化したか）

使用を繰り返すうちに、段々と自分のことを好きになっていった。

様々なシーンで選択をするときに、デイドリームで感じた成功者のことが頭をよぎり、挑戦的な選択にチャレンジすることが多くなった。目標から逆算して、効果的な選択をするようにもなった。

5. 学業や仕事において成果はみられたか（また、どのようにあらわれたか）

実際の職場において、人への接し方などに工夫が見られた。

4.3. テスト結果

前節のテストより、確認できたことを5つ紹介する。

1つ目、聞いた後ワクワクする気持ちになり、気分が高揚したこと。

さらに、シナリオに影響を受けて、シナリオの中の登場人物と実際の自分とを重ね合わせて妄想の続きなどをすることも確認できた。

2つ目、朝の時間や通勤・通学時に視聴することで1日のモチベーションが上がったこと。

特に、試験などのわかりやすい目標が近々の予定にあると、尚更モチベーションを上げることに役立つことが確認できた。

3つ目、試聴後の仕事や勉強に目標が持てて、意識高く活動できたこと。

いつもは行くことが嫌な仕事でも、継続して Daydream Box を使用したことで、仕事などの大変なことへも積極的かつポジティブに捉えることができた。

4つ目、スケールが大きく、妄想し易い作りになっていたこと。

さらに、自分と似たような境遇であったり、共感できるポイントが多ければ多いほど、その後の妄想が捗り、イメージトレーニングレベルにまで達することが確認できた。

5つ目、毎日妄想してみたいと思ったこと。

妄想という行為を日常生活の中で行うということに面白さが見出せていたことを確認した。

これらのことを確認することができ、どの被験者からも Daydream Box に対して肯定的な意見をいただいた。

さらに、2週間程度継続して使用してもらった4人の被験者からは、モチベーションアップメモとその後のヒアリングを通じて、Daydream Box を使用することで、意識が変わり、モチベーションが向上したということが読み取れた。

以上のことをもって、Daydream Box を使用することで、妄想が捗り、モチベーションが向上したと言える。

第 5 章

Conclusion

本章ではまとめと将来への展望について述べる。本論文では、大学生や新社会人のモチベーション向上を目的として、Daydream Box というデイドリーム支援のデザインを行った。

Daydream Box では、妄想が捗り易く、継続し易い設計を重要とし、大きなテーマで具体的なシナリオをオーディオで聴かせ、その後ユーザーが現実の目標や夢と重ね合わせることにより、モチベーションが向上することを大学生と新社会人の 5 人を対象とした、7 種類の大きなテーマの具体的なシナリオをオーディオで聴かせ、Daydream Box 内のモチベーションアップメモにその後の気持ちなどを約 2 週間に渡って書き残させたテストにより確認した。

5.1. 展望

本章では、Daydream Box をより多くのユーザーに使用してもらうための方策やコンテンツのアップデート版について記述していく。

5.1.1 多くのユーザーに認知し、使用してもらう

まず、Daydream Box の認知度を上げるための方策を考える。

Daydream Box は大学生・大学院生及び新社会人向けのサービスである。よって、大学のキャリア支援サービスやリクルート系の企業とタイアップをして、就活などのためのモチベーション維持や新入社員の新人研修 [10] などに使用してもらいたい。

そうすることで、大学生～社会人まで数多くの人々が Daydream Box を知り、それを活用することになる。

そのためには使いやすさを考えて、アプリケーションを作成することも1つの方法である。

しかし、30年先の未来のことを考えれば、スマートフォンやアプリケーションありきで考えることは避けなければならない。その頃には、脳波を読み取って [?], 自分が妄想した内容が可視化できるようになるなどしたら非常に興味深いと考えられる。そのような未来が来ることを期待する。

さらに、本研究では対象外としたが、中学生や高校生にもバージョンを増やして使用できるようにすると、受験などの勉強に役立ち、良いパフォーマンス、良い結果の助けとなると考えられる。

4章で行ったテストの被験者である A さんは、所謂、仮面浪人をしている大学生だ。A さんが受験直前期に Daydream Box を使用し、モチベーションの向上がみられ、良い結果に繋がったというデータは、今後、受験生向けの Daydream Box を考える上で重要な事実となると考えられる。

5.1.2 ユーザーに継続してもらおうコンテンツカ

本節では、ユーザーによりよく Daydream Box を使用してもらい、さらに継続して使い続けてもらうための方策を検討していく。

まず、コンテンツの中身としてアップデートさせたいのはシナリオのユーザー参加である。

シナリオの中にユーザー自身の名前を入れることで、声優がユーザーの名前を入れ込んでオーディオロールプレイングを作ってくれるというものだ。さらに、ユーザーが妄想したい内容をテキストで書き込むと、それを実現したシナリオが作られ、オーディオロールプレイングがスタートするのも興味深い。

こうすることで、完全なユーザー参加型のサービスとなるため、よりユーザーの満足度が高まると考えられる。

次は、声優や脚本、音響などのアップデートである。より良い臨場感を作り出すためには欠かせない要素の1つである。

質の担保はできないが、ここでもユーザーが音声を吹き込める形態をとることで、さらにユーザー参加型に進展させることができると考えられる。

さらに、先行研究として挙げた電子ドラッグという領域にも深く踏み込んでいきたい。

電子ドラッグの脳を刺激する仕組みや科学的な裏付けを要素として還元し、Daydream Box のコンテンツに活かしていきたいと考える。

5.1.3 Daydream Box のマネタイズ

本節では、Daydream Box のマネタイズについて考察していく。

アプリケーションなどの形でサービスとして実装するためには、マネタイズできるかどうか重要となってくる。

Daydream Box 内でのアフィリエイト広告での利益も見込めるが、1 番の収入源は企業研修の自己啓発やモチベーション管理の部分でパッケージとして利用してもらうことが良いと考える。新人研修や、モチベーションアップをしたい部署などに対してやる気を上げるための 1 つの方法としてもらう。

そうすることで、社員もやる気が上がり仕事に活力を見出すことができ、企業側も売り上げ成績が良くなり社内モチベーションも高まると考えられる。

1 人ひとりのモチベーションが向上し、毎日の仕事等により精を出せば、それはやがて国を変える大きな力になると私は考える。

謝 辞

はじめに、本研究の指導教員であり、幅広い知見からご指導下さいました、慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の稲蔭正彦教授に心から感謝いたします。教授の人柄や playful な思考に惹かれて play の研究科に入ったことを今でも覚えております。教授にはユーモアの使い方やアカデミックとは何かを学び、以前より思考の幅が広がりました。ありがとうございました。

副査として何度も審査をしていただいた慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の岸博幸教授に心から感謝いたします。中間発表の時に、「英語はダメだけど、君の研究は面白い。とても期待しているよ。」と言われました。私はこの言葉に非常に励まされたことを覚えております。ありがとうございました。

本研究を進める上で、様々な面からサポートをいただきました岡田光代博士候補生にも心から感謝いたします。デイドリームについて後押ししてくださった岡田光代博士候補生には大きな感謝でいっぱいです。いつも私の潜在的な部分を洗い出してくださり尊敬してやみません。生意気な私を受け入れてくださり本当にありがとうございました。

さらに、本研究にたくさんの意見とテスト等に協力してくださった、play のメンバーや先輩、高校・大学の同期、職場の同僚など多くの人に助けていただきました。この場を借りて支援してくださった皆さまへ感謝を申し上げます。

最後になりますが、大学院修士への進学を許してくださり、いつもあたたかい励ましをくださった、両親及び家族に深く感謝いたします。

参 考 文 献

- [1] 高妻 容一 弓桁 義雄 金屋佑一郎. 野球選手のメンタルトレーニング. ベースボール・マガジン社, 2008.
- [2] 見波利幸. 究極のモチベーション——心が折れない働き方. 清流出版, 2018.
- [3] 白昼夢を見るのは「脳の能力が高すぎる」ためで、注意散漫になるのもそのせいかもしれない- gigazine. <https://gigazine.net/amp/20171026-daydream-people-efficient-brain>. (Accessed on 12/20/2019).
- [4] 左柳信男, 市川健. 学習動機づけと学習行動との関係を調整する要因としてのマインドフルネス. *Social motivation*, Vol. 6, , 2011.
- [5] 心理臨床科学 (3 巻 1 号) / 研究動向 (北川さま) .indd. <https://doors.doshisha.ac.jp/duar/repository/ir/16187/047003010005.pdf>. (Accessed on 01/30/2020).
- [6] マインドワンダリングが創造的な問題解決を増進する. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpsy/advpub/0/advpub_87.15057/_pdf. (Accessed on 01/29/2020).
- [7] 新規学卒者の離職状況. <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000137940.html>. (Accessed on 12/20/2019).
- [8] 安藤昌也. UX デザインの教科書. 丸善出版, 2016.
- [9] ウヴェ・フリック. SAGE 質的研究 1 質的研究のデザイン. 新曜社, 2016.

- [10] 新入社員の配属後の定着促進とモチベーションの維持 — サービス — 人材育成・研修のリクルートマネジメントソリューションズ. <https://www.recruit-ms.co.jp/service/theme/starter/03/>. (Accessed on 12/20/2019).