

Title	"ITAKOTO"による遺書の新しい概念のデザイン
Sub Title	A new concept of end note presented by "ITAKOTO"
Author	田村, 淳(Tamura, Atsushi) 石戸, 奈々子(Ishido, Nanako)
Publisher	慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科
Publication year	2020
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2020年度メディアデザイン学 第846号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40001001-00002020-0846">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40001001-00002020-0846</a>

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 2020 年度

“ITAKOTO” による  
遺書の新しい概念のデザイン



慶應義塾大学  
大学院メディアデザイン研究科

田村 淳

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。

田村 淳

研究指導委員会：

石戸 奈々子 教授 (主指導教員)

加藤 朗 教授 (副指導教員)

砂原 秀樹 教授 (副指導教員)

論文審査委員会：

石戸 奈々子 教授 (主査)

加藤 朗 教授 (副査)

砂原 秀樹 教授 (副査)

修士論文 2020 年度

# “ITAKOTO” による 遺書の新しい概念のデザイン

カテゴリ：デザイン

## 論文要旨

現在の日本社会では、死と向き合うことが少なく、遺書というものは敬遠されている。これまで遺書は死期の近い人が家族や親しい人たちのために遺す文書と考えられていたが、筆者は思考もはっきりし身体も元気なうちに遺書を作成した際の作成者本人に及ぼす効果に着目した。そこで本研究では遺書作成前後のモチベーションの変化を検証し、その結果をもとに遺書動画サービスの設計を試みた。まず遺書作成がモチベーションに与える影響、および人々の遺書に対する意識と課題を把握するために遺書作成および遺書に関する意識調査のアンケート・インタビューを実施した。その結果、遺書作成により、被験者の遺書に対するイメージはネガティブなものからポジティブなものへと変化し、モチベーションの向上が見られた。次に声や表情など文字だけでは伝えきれないことがあるということ、また、本研究における遺書は法的なものではないことから、動画による遺書を提案し、遺書動画サービス“ITAKOTO”のプロトタイプを設計した。運用後、インタビューにより利用者からのフィードバックを取得したところ、文字で遺書を遺すよりも動画で遺書を遺す方が相手に直接話している感覚になり感情が入りやすく、声や表情まで伝わるため文書による遺書より動画による遺書が求められることがわかった。遺書動画サービスの実現可能性を示し、今後の課題も明らかにした。

キーワード：

デザイン, 遺書, モチベーション, 動画サービス, 死生観,

慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科

田村 淳

Abstract of Master's Thesis of Academic Year 2020

## A New Concept of End Note Presented by “ITAKOTO”

Category: Design

### Summary

The thesis also examined the changes of minds in people before and after writing ending notes. Through the trial sessions, the change of the attitudes of the participants were observed. Various obstacles when the participants write their end notes were also investigated through the interview sessions after the trials. It is also indicated that the negative impression of participants to an end note changed to be positive, and their motivation to write their end notes are improved in many cases.

Based on the lessons from the trial sessions performed, a video service design is proposed. As the service does not intent to provide legally valid testaments, it is possible to design the end note system without legal restrictions and considerations. In this thesis, a video message based end note system is proposed, and its prototype named “ITAKOTO” is designed.

Trial participants evaluated the prototype positively as video messages may able to express their emotions easily because they feel as if they are talking with the targets. Tone of voice and facial expressions are also recorded.

The thesis describes various possibilities of video based end note system which were not available in the legally valid written testaments.

### Keywords:

Design, End note, Motivation, Video service, View of life and death

Keio University Graduate School of Media Design

Atsushi Tamura

# 目 次

<b>第 1 章 序論</b>	<b>1</b>
1.1. 研究背景 . . . . .	1
1.2. 日本の現状 . . . . .	2
1.2.1 社会の変容が生んだ現代の死生観 . . . . .	2
1.2.2 遺書の利用 . . . . .	5
1.3. 本研究における「遺書」の定義 . . . . .	5
1.4. 研究の目的 . . . . .	6
1.5. 本論文の構成 . . . . .	6
<b>第 2 章 関連事例</b>	<b>7</b>
2.1. 遺書と遺言書 . . . . .	7
2.1.1 遺言書の歴史 . . . . .	7
2.1.2 遺書と遺言書への国民の意識 . . . . .	8
2.1.3 遺言書の作成状況 . . . . .	9
2.2. 文字・音声・動画の媒体比較 . . . . .	10
2.2.1 視覚と聴覚の記憶への影響 . . . . .	10
2.2.2 紙媒体と動画媒体における理解度の比較 . . . . .	11
2.2.3 情報伝達手段としての文字・画像・動画の的確さ . . . . .	12
2.3. 本研究の意義 . . . . .	13
<b>第 3 章 遺書作成とモチベーション</b>	<b>14</b>
3.1. 遺書作成およびアンケート調査 . . . . .	14
3.1.1 調査の目的と概要 . . . . .	14
3.1.2 被験者について . . . . .	15

---

3.1.3	アンケート調査結果	16
3.2.	インタビュー調査	31
3.2.1	調査の目的と概要	31
3.2.2	被験者のプロフィール	32
3.2.3	インタビュー調査結果	33
3.3.	考察	40
<b>第4章</b>	<b>遺書動画サービスの設計</b>	<b>42</b>
4.1.	アンケート調査、インタビュー調査から見えた課題	42
4.2.	遺書動画サービスの要求要件	43
4.3.	ITAKOTOのプロトタイプ設計	43
4.3.1	ITAKOTOの概要	43
4.3.2	ロゴデザイン	44
4.3.3	UIデザイン	45
4.3.4	撮影の手順	46
4.3.5	動画編集	50
4.3.6	動画保存	51
4.3.7	遺書動画のURLの発行	51
4.3.8	その他の機能	52
<b>第5章</b>	<b>プロトタイプとユーザー評価</b>	<b>54</b>
5.1.	プロトタイプの概要	54
5.1.1	調査の目的と概要	54
5.1.2	被験者のプロフィール	55
5.2.	ユーザー評価	56
5.3.	考察	61
<b>第6章</b>	<b>結論と今後の展望</b>	<b>62</b>
6.1.	結論	62
6.2.	今後の課題と展望	63
6.3.	“ITAKOTO”の製品化に向けた考察	64

謝辞	67
参考文献	68
付録	70
付録 A 被験者 S へのインタビュー	71
付録 B 被験者 T のインタビュー	73

# 目 次

1.1	指示書の作成に関する意識 . . . . .	3
1.2	指示書について家族等との話し合いの有無 . . . . .	3
1.3	指示書の作成状況 . . . . .	4
1.4	最期を迎える際に重要だと思うこと（複数回答可） . . . . .	4
3.1	zoom での調査風景 . . . . .	14
3.2	被験者の経験や行動に関して . . . . .	16
3.3	遺書への取り組み方 . . . . .	17
3.4	性別、年代別にみる遺書への関心度 . . . . .	18
3.5	死に関する経験による遺書への関心度 . . . . .	18
3.6	死に対する意識による遺書への関心度 . . . . .	18
3.7	遺書作成の理由 . . . . .	19
3.8	年代別にみる遺書再試行への関心度 . . . . .	21
3.9	死に関する経験による遺書への意識 . . . . .	23
3.10	死に対する意識による遺書への意識 . . . . .	24
3.11	遺書作成のタイミング . . . . .	26
4.1	ITAKOTO のロゴ . . . . .	44
4.2	ITAKOTO の簡単な流れ . . . . .	45
4.3	撮影の手順（1/2） . . . . .	47
4.4	撮影の手順（2/2） . . . . .	48
4.5	プロトタイプのサービス画面 . . . . .	50
4.6	動画編集画面 . . . . .	51

5.1 zoom での調査風景 2	54
-------------------	----

# 目 次

3.1	遺書を書こうと思った理由 . . . . .	19
3.2	改善したいこと . . . . .	22
3.3	遺書作成後に大きく減ったキーワード . . . . .	25
3.4	遺書作成後に大きく増えたキーワード . . . . .	25
3.5	遺書作成後に新たに出現したキーワード . . . . .	25
3.6	いつ書くべきか（遺書作成後） . . . . .	26
3.7	遺書作成前の気持ち . . . . .	28
4.1	動画撮影前の質問候補と備考 . . . . .	49

# 第 1 章 序

# 論

## 1.1. 研究背景

本研究を実行するきっかけとなったのは筆者のいくつかの体験からである。一つは、筆者が成人してから年に一度、母から「私に何かあっても延命治療をしないで欲しい」というメッセージを26年間受け取っており、いざ急な判断を迫られた時に、家族が本人の意思に基づいて死に方を滞りなく判断することができたことである。その後、母がメッセージを残したように自身も娘にメッセージを残すべきだと感じ、実際に娘に手紙を書いた。娘のためにと書いた手紙だったが、書いた結果、自身が大切にしている事が明確になり、今後の人生へのモチベーションが高まる体験をした。もう一つは、イタコが口寄せを行う場面に出会ったことである。クライアントが故人の言葉をイタコから受け取り、涙し、今後の生きる活力を得たと語っていた。スピリチュアルなことかもしれないが、メッセージを受け取ったクライアントは実際に前向きに変化しているという事実があった。これらの体験から、身体も思考も元気なうちに自分の死に方やメッセージを伝えることで遺された人の憂いを取り除くことができ、さらには、思いを遺す側および遺された側の双方にポジティブな変化を与えることができるのではないかと感じた。そこで自身の死に方やメッセージを伝える方法として何かより良い伝え方はないだろうか考えるようになった。

現在、自身の死に方を伝えるツールとして遺書がある。そこで、遺書を利用することで、ユーザーのモチベーションにポジティブな変化を与えることができるような既存にはないサービスを提供し、新しい文化や価値観の創造を目指したい。本研究では、遺書作成を行うことにより、モチベーションの変化が生まれ、人生を

前向きに生きていくことができるのではないかという仮説の元に、モチベーションの変化を検証し、また文字だけではなく動画でメッセージを残す遺書を提案し、遺書動画サービスとしてその設計を検討することとした。

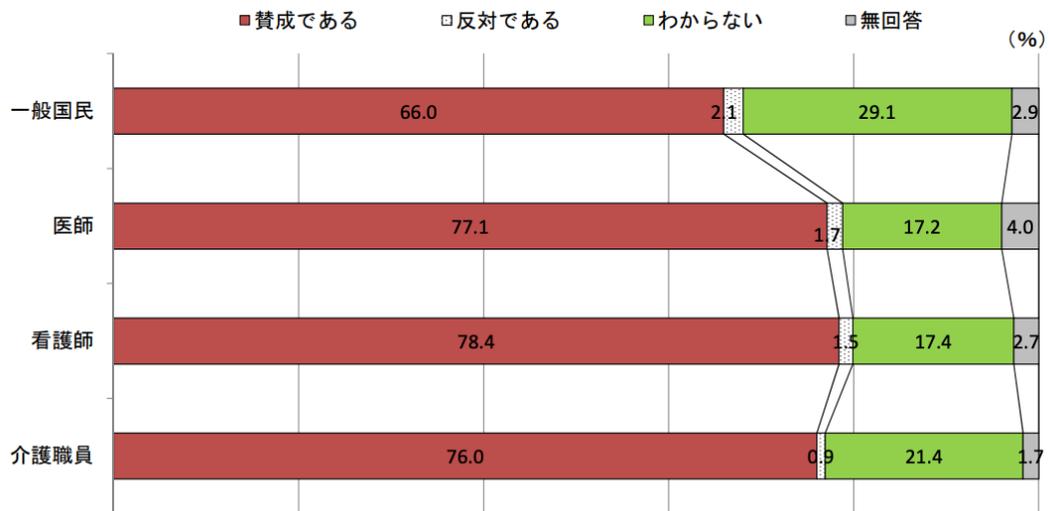
## 1.2. 日本の現状

### 1.2.1 社会の変容が生んだ現代の死生観

死は全ての人間にとって普遍的な肉体的現象である。だが、死をどう定義するか、どう受け止めるのかは社会的、文化的なものであり、時代や地域によって異なる。今日、日本では核家族化や少子化が進む中で、大家族が当たり前であった時代に比べ、一つの家族の中でさえ人の死を経験する機会そのものが減っている。また、プライバシーや防犯への意識から地域での人間関係は希薄化し、かつてコミュニティの日々の暮らしの中で目にしてきた隣人の死も見えにくくなっている。家族や地域共同体といった集団が揺らぎ、死は個人化してきているのである。さらに、江戸時代後期の平均寿命は五十年だったという研究報告があるが、ここわずか二、三十年のあいだに、人生八十年の高齢社会を迎えた。老いと病の領域が急速に拡大していく一方で、死というテーマは遠くへ押しやられ、覆い隠されてしまっている。人間関係の希薄化、生活環境の変化の影響により、死と向き合うことが少なくなっているのが現状である。[1] [2] [3]

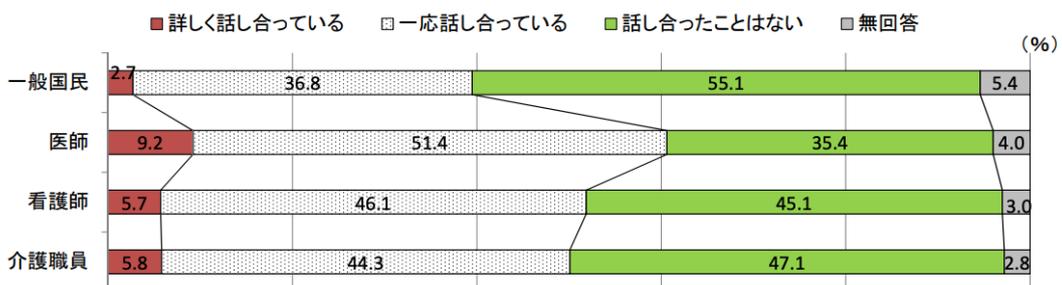
現在、日本社会において死を語ることや、死に方を語ることについてはタブーとされており、家族、近親者、友人であってもほとんどが議論されていない。厚生労働省の調査 [4] によると、自分が意思表示できなくなった際の医療・療養に関する指示をした書面を準備しておくことに関する意識は、図 1.1 に示す通り、一般国民でも 2/3 は賛成しており、明確に反対した人は 2.1 % と少数であるにもかかわらず、人生の最終段階における医療・療養について家族等と話し合ったことがある割合は 40 % 程度に止まる (図 1.2)。また、事前指示書の作成に賛成している人のうち、実際に作成している人の割合はわずか 8.1 % である (図 1.3)。さらに、「どこで最期を迎えたいかを考える際に、重要だと思うこと」の問いに 73.

3%が家族の負担にならないことと回答している（図 1.4）。家族の負担にならないように最期を迎えたいと考えていながら、家族での話し合いや理解を深め合うための議論を先送りにしてしまっている状況である。つまり、我が国では自身の死に方を選択し、それを伝えて遂行することがなされていないのである。これから死を迎える人の最後の尊厳を守ることが難しいことは由々しき事態である。



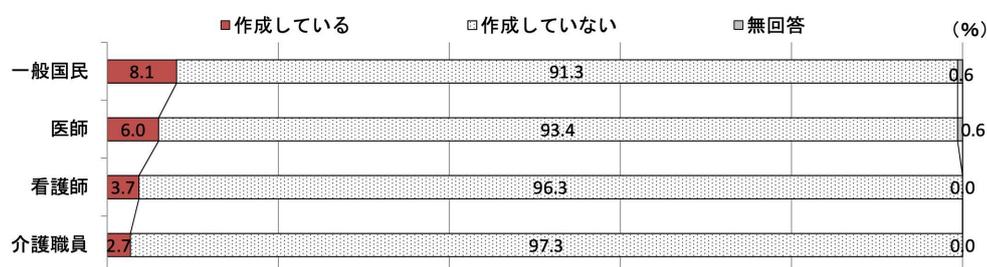
厚生労働省の調査 [4] から引用

図 1.1 指示書の作成に関する意識



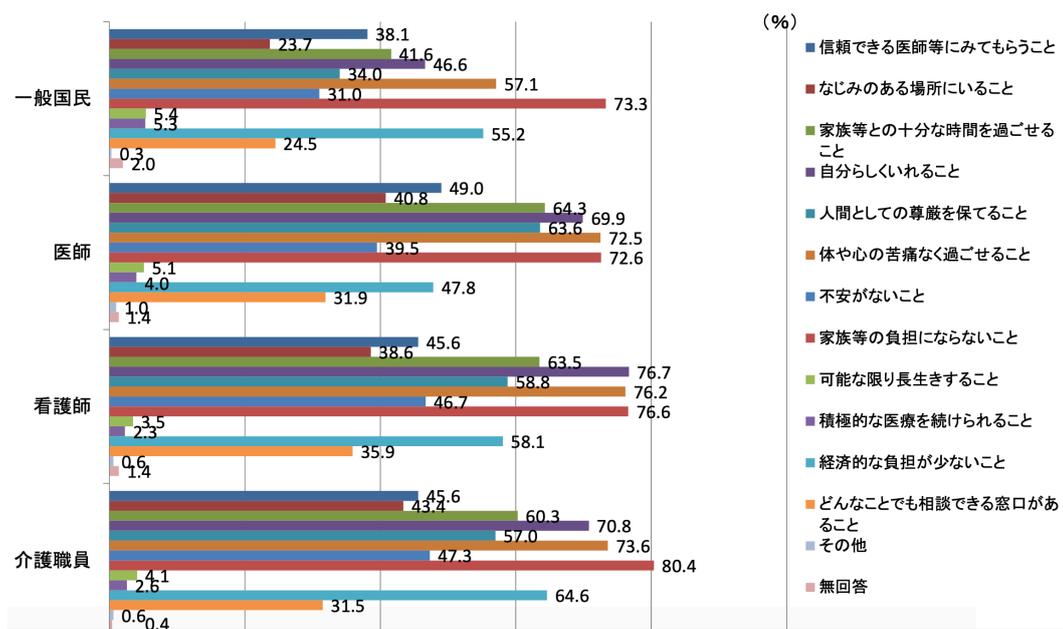
厚生労働省の調査 [4] から引用

図 1.2 指示書について家族等との話し合いの有無



厚生労働省の調査 [4] から引用

図 1.3 指示書の作成状況



厚生労働省の調査 [4] から引用

図 1.4 最期を迎える際に重要だと思うこと（複数回答可）

### 1.2.2 遺書の利用

病気などにより回復の見込みがなく、死期が迫っている状態、いわゆる終末期において、本人がその意思を明確に表明できる状況である場合には、その意向表明を尊重するという形がとられることは言うまでもない。しかし、特に問題となるのは、認知症であったり、事故や病気で本人の意識が不明となった状態に陥った場合である。この場合、例えば延命治療を開始するか、あるいは継続するか否かは大きな問題であり、家族や周りの人は判断を迫られる。そのような際に本人の意思が最大限に尊重されることが何より重要である。

自身の死後、自分の意思を伝えることができるものとして遺書が利用されている。生前語ったことは物として遺さなくても相手の心の中に残る。しかし、人の記憶は次第に薄れ、事実とは違った内容として語られることもあり得る。文字として遺すことで、遺した本人の意向や事実がねじ曲げられることがなくなる。この点が遺すことの大きな意味といえる。

日本の歴史を見渡しても、昭和ほど数多くの遺書が書かれた時代はない。戦争に巻き込まれ、国家が破綻に近づいていく中、あらゆる階層、年代の人々が死を身近に置いて日々を暮らしていた。昭和期に書かれた遺書を見てみると、そのときどきの世相や社会の状況が色濃く反映されている。死を身近に感じていた時代だからこそ遺書が数多く書かれていた。しかしながら、死を意識しなくなった現代日本において、遺書は余命宣告された患者や自殺する人のような死ぬ間際の限られた人の利用に止まっている。また、こういった現状から遺書はネガティブなイメージも持たれやすく、さらに敬遠されてしまう一つの要因になっている。しかしながら、本来遺書は思いを正確に伝えることができ、受け取り手にとっても有用なものであり、多くの人に利用されるべきものである。[5] [6]

## 1.3. 本研究における「遺書」の定義

本研究における「遺書」とは、死ぬ間際だけでなく元気なうちに作成し、自身の気持ちや思いを大切な人へ伝えるためのメッセージのことである。民法第902条、

第 968 条、第 969 条等に規程される「遺言」とは異なり、法的効力は持たない。

## 1.4. 研究の目的

大切な人へ思いを伝えるツールである遺書を作成することで、作成者の内発的動機に影響を与え、モチベーションを向上させることができるのではないかと考える。遺書作成がモチベーションに影響を与えることを明らかにすることで、その要因や過程に基づいたサービスの設計を行うことができるようになり、より有用性の高いサービスを提供できるようになる。また文字だけではなく動画でメッセージを残すことでより感情等を反映した遺書を作成することができるようになると考えている。

以上から本研究では、遺書作成によるモチベーションの変化を検証するとともに、その分析結果を活用し遺書動画サービスの設計について検討する。

## 1.5. 本論文の構成

本論文は、研究背景と本研究における「遺書」の定義と目的について述べた本章を含めて全 6 章で構成される。第 2 章では、本研究における関連事例として、遺書と遺言書についてや先行研究について述べる。第 3 章では、遺書作成がモチベーションに与える影響および人々の遺書に対する意識と課題の把握について、調査方法と結果と考察をまとめる。第 4 章では、第 3 章をもとにサービス設計を検討し、プロトタイプを設計する。第 5 章では、プロトタイプのユーザー評価を検証し、結果と考察をまとめる。第 6 章では、本研究の結論、今後の課題と展望、およびサービスの実用に向けた考察をまとめる。

## 第 2 章

# 関 連 事 例

### 2.1. 遺書と遺言書

遺書についての関連研究を調べたところ、遺言書に関する研究は多く存在しているが、遺書自体についての研究は見当たらない。遺書と遺言書については後述するとして、遺書の領域は深く研究されている領域ではないと考えられる。

#### 2.1.1 遺言書の歴史

日本では奈良時代の中頃となる西暦 757 年に制定された「養老律令」という法令で遺言書の制度が登場する。「養老律令」における遺言制度では、書面に残しておけば生前に財産処分の方法を決めておけるというものであった。奈良時代では、読み書きが出来る人の割合は高くなく、書面に残さなければならなかったため、一般庶民にまで広く利用されていた制度ではなかった。

奈良時代以降、平安時代、鎌倉時代になると遺言書で財産分与について決め、死後に残された人が財産を受け継ぐのではなく、生前に財産を分けてしまうことが一般的な形となっていった。しかし、相続に関すること、後継者の指名、後見人の氏名などが遺言書として書面で残されることもあった。

その後戦国時代、江戸時代における遺言書は諸説あるが、財産処分に関することよりも、各家庭や一族に伝わる戒めや教を示す内容が多かった。

明治時代から戦前においては、旧民法において家督相続（長子相続ともいう）の制度が存在していたため、遺言書で財産分与に関することを書き残しておくことは基本的に無くなった。家督相続は、家を継ぐのは原則的に故人の長男となり、この長男が全ての財産を引き継ぐというものである。

戦後、新しい民法では家督相続の制度は廃止され、故人の配偶者や子供など一定の範囲の家族親族が法定の割合で財産を分けるというルールになった。このルールでは財産分与の方法が定められていないこと、財産処分の方法に自由を求める機運が高まったことなどを背景に遺言書を作成するケースが増えていくようになり、現在に至っている。[7]

### 2.1.2 遺書と遺言書への国民の意識

遺書と遺言書は異なるものである。遺言書とは、法に基づいた形式で作られており、財産の相続分の指定や遺贈などについて書かれている法的効果を持つものを指す。一方で、遺書とは、家族や友人など身近な人に、本人の気持ちや思いを手紙などで伝えるメッセージ的なものである。大きな違いは、法的な効力の有無である [8]。

Twitter によるアンケート調査は、単純で簡単な問いに対しての回答を効率よく手早く得ることができるという報告 [9] もあり、筆者は自身の Twitter を用いて 2020 年 10 月 20 日から 2 日間かけて、「遺言と遺言書の違いを説明できますか？」という単純で簡単な質問を投げかけた。総回答者数 27680 人のうち、71 % の人が遺書と遺言書の違いを説明できないという結果が得られた。7 割以上の方が遺書と遺言書の違いを認識していないのである。

また、遺言書に関する意識調査として、2017 年度の法務省調査で「我が国における自筆証書による遺言に係る遺言書の作成・保管等に関するニーズ調査 (2018 年 2 月調査)」 [10] というものがある。この調査は、全国の 55 歳以上の約 8000 人を対象としてアンケート調査 (全体調査) をしたものである。全体調査の回答者のうち、自筆証書遺言に関心がある者を世代別・性別に 1000 人程度抽出し、遺言作成者・作成意向者調査を実施したものである。この調査結果から、約 9 割の人が「遺言書」を作成したことがなく、「遺言書を作成したい」と考えている人は 1 割であることが分かった。さらに、相続に関する意識調査として、2017 年に実施された民間企業 (ハイアス・アンド・カンパニー株式会社) のインターネットによるアンケート調査 [11] によると、1210 人の回答が得られ、8 割の人は「家族で相続の話し合いをしたことがない」、8 割強の人が「相続対策は何もしていない」とい

うことが分かった。このことから、遺書や遺言書について、国民の意識はとても低いと言える。遺書の研究が少ないことの一つの要因だと考えられる。

### 2.1.3 遺言書の作成状況

はじめに、遺言書の種類について言及しておく。遺言書の種類には原則として、自筆証書遺言、秘密証書遺言、公正証書遺言がある。自筆証書遺言は、遺言者が全て自筆で作る遺言書で、筆記用具と印鑑だけがあれば誰でも簡単に作成することができる。証人が要らず費用もかからない。偽造等を防ぎ、内容を確認するために、家庭裁判所の検認という手続きが必要である。秘密証書遺言は、遺言者が自ら遺言を作成して封印をし、それを公証してもらうというものである。遺言書を誰にも知られずに保管したい場合は、この方法が用いられる。自筆証書遺言と同様、検認を受ける必要がある。公正証書遺言は、遺言者はその内容を口頭で述べ、2人以上の証人が立ち会い、公証人が文書にする。そのため偽造等の心配はないが、作成に費用がかかる。いずれにしても書面で残しておくことが条件で、録音やデータなどは無効である。[5]

実際の遺言書作成の状況について、家庭裁判所における自筆証書遺言及び秘密証書遺言の検認件数（新受件数）は、次の通り増加してきている。1985(昭和60)年には、3301件であったのが、2003(平成15)年には1万1364件、2017(平成29)年には1万7394件となっている。公正証書遺言の作成件数は、2017(平成29)年に11万191件である。因みに、平成29年の死亡者数は、134万433人である。同年の自筆証書遺言及び秘密証書遺言の検認件数(1万7394件)と公正証書遺言の作成件数(11万191件)を足し合わせても、12万7585件であり、遺言の利用者は、死亡者数の9.5%でしかないことがわかる。ただし自筆証書遺言のうちどの程度の割合について検認がされているかは明らかではない。

しかしながら、2018(平成30)年の相続法の改正によって、自筆証書遺言の方式緩和(民法第968条関係)が盛り込まれた。この目的は、自筆証書遺言をより利用しやすいものとするためである。相続財産等(民法第997条第1項に規定する場合における同項の規定する権利を含む)の「財産目録」を遺言証書に添付する場合には、その目録については自書を要しないことになった。自筆証書遺言は、これら

の全文を自書しなければならなかった為、遺産が多くある場合、細かく書き残しておくためには、相当の時間と労力が必要であった。特に高齢者の場合は、自筆証書遺言の作成自体を諦める人も多くいたと推測される。しかしそれが法改正により緩和しつつある。[10]

前述したように、遺書や遺言書への国民の意識は低いですが、そのような中でもこのように遺言書についての調査や法改正は進んでいる。しかし一方、遺書については情報が少なく、研究が十分になされていないのである。

## 2.2. 文字・音声・動画の媒体比較

従来、遺書は文書という形で作成されてきた。しかし、現代では様々なメディアが発展しており、それに伴い、遺書も新しい形が創造されるべきではないだろうか。文書である遺書から、音声や動画を利用する遺書など、遺書を遺す際にどのような媒体での作成が受け取り手にきちんと伝わる遺書となり得るのか、遺書に相応しい媒体を模索したい。

### 2.2.1 視覚と聴覚の記憶への影響

文章を視覚と聴覚で提示した場合の記憶への影響を明らかにしている研究 [12] がある。課題文を画面提示する場合と音声で読み上げる場合での提示文章の内容について問題文により真偽判定する実験を行い、記憶成績を検証している。記憶成績は提示文章に関する問題文の真偽判定における正答率と反応で評価している。また、伝達内容の量による記憶成績への影響にも言及している。実験結果から、3～5 命題課題において、視覚提示時の正答率は聴覚提示時の正答率より有意に高いことが示されている。また、聴覚提示について、2～5 命題課題においては、提示文章の命題数増加に伴い正答率は有意に低下するとしている。聴覚提示では視覚提示よりも課題文の記憶が困難であることがわかり、また聴覚提示では命題数が増えると課題文の記憶が困難になることが示されている。つまり、記憶については視覚提示の方が聴覚提示よりも有意に高く、伝達内容の量も記憶に影響を与

えることが明らかにされた。このことから、聴覚よりも視覚による記憶の方がしやすいと言える。

しかしながら、次のような研究もある。この研究 [13] では、名前を覚えるという場面において、異なる媒体を用いた場合の記憶力の特徴について被験者実験により明らかにされている。ディスプレイ、名刺、音声の3種類の媒体を使用し、名前と顔写真の一致の正答率を分析し、異なる媒体において名前を覚える能力に差があるのか、また、名前を覚えるのに適した媒体があるのかについて検証している。実験結果から、単体の媒体による記憶量の差は大きくなかったが、媒体の違いや性別の違いによって間違え方に差があることが示されている。アンケートでは最も記憶しやすい媒体は音声であるという回答が得られている。しかし不正解の割合が高いこともわかっている。一方、ディスプレイ表示では人の名前が印象に残りづらいことが示されている。このことから、視覚よりも聴覚による記憶の方がしやすいと言える。

この2つの研究からわかるように、視覚の方が記憶しやすい場合と聴覚の方が記憶しやすい場合のどちらも報告されている。遺書は文書であるため視覚情報であるが、視覚と聴覚のどちらの要素も持つ媒体は動画である。遺書を動画で遺すことで、従来の遺書より記憶しやすく、心に残るものになると考えられる。動画による遺書はより有用なものになる可能性があるのではないだろうか。

### 2.2.2 紙媒体と動画媒体における理解度の比較

紙媒体と動画媒体における理解度についての比較検証をした研究 [14] がある。吸入用デバイスを用いて吸入操作時の操作方法に関する理解度の調査を行い、わかりやすい説明媒体の比較検証をしている。動画媒体の方が吸入手技に間違いが少なく、操作時間も短いことから、より理解しやすい媒体であると明らかにされている。また、動画媒体を見た後に紙媒体で補足することにより、さらに理解度が高まると推察され、動画媒体の使用を中心に紙媒体を補助的に使用することが理解度の向上に繋がると示唆されている。紙媒体では文字を繰り返し読まなければ必要な情報を理解することができないが、音声による情報も加わる動画媒体では、それだけで紙媒体と同等の情報を得ることができ、より理解しやすい媒体で

あるとしている。

このことから、従来の文書による遺書よりも動画による遺書の方が受け取り手にとって理解しやすく伝わりやすいものになると考えられる。

### 2.2.3 情報伝達手段としての文字・画像・動画の的確さ

既存のメディアでは完全な情報伝達には無理があるが、少しでもミスコミュニケーションを起こさないようにする為には、どのような情報伝達手段を使うことが有効なのかを考察している研究 [15] がある。

あらゆる情報伝達の基盤が言語を表象する文字である。他者へ情報を最も自在に伝えられる道具としては言語が最も効率的であったと考えられるが、放っておけば消失する言語を文字という道具により静的に残すことが可能となり、世代や地理的制限を超えたコミュニケーションを可能としてきた。しかし、言語コミュニケーションには伝えきれない情報が存在し、意思疎通には限界が存在している。それは、脳に描かれたイメージが言語を介して相手に伝えようとするために、そもそも伝えられない情報が言語に置き換えられて伝えられようとしており、伝えられた言葉には「解釈」が生まれてくる余地が発生する。解釈という主観的な多義性が誤解を生み、正しいコミュニケーションが出来なくなる可能性が常にある。

この研究では、コミュニケーションの本質である情報伝達には本来無理があり、その情報が十分に伝わっていない状態は避けられないものであるとし、この状態を解消する道具として、コンピューターを使った情報通信が考えられている。そこでの尺度は、コンピューター上のファイル容量という量的な尺度で考察されている。インターネット上のあるサイトのページにおける文字数と画像サイズと1秒間の動画（画像サイズ×フレーム数+音声ファイル容量）のファイル容量を算出して比較検証すると、画像は文字の538倍、動画は画像の30倍の情報量を持つことが示されている。60秒の動画においては、文字の100万倍の情報量である。すなわち、言語およびその表記方法である文字を使わざるを得なかったコミュニケーションと、動画を用的確な情報伝達ができる環境では、コミュニケーション能力が格段に向上することは明白であるとしている。

このことから、情報伝達手段として、文字よりも画像、画像よりも動画を利用することで、ミスコミュニケーションが起きにくく、誤解のない正しい意思疎通に近づくことができると言える。

### 2.3. 本研究の意義

これまで遺書は、死期が近い人が家族や親しい人たちのために遺すものであったが、自分自身の為に作成する遺書という新しい概念を提案する。筆者は遺書を遺す本人の思考がはっきりして身体も元気なうちに遺書を作成することで、モチベーションが向上し前向きに生きていけるのではないかと考える。遺書作成とモチベーションに関する先行研究はこれまでになく、本研究では遺書作成者のモチベーション向上に遺書というものがどう関係するのかをアンケート、インタビュー、プロトタイプを用いて検証する。

## 第 3 章

# 遺書作成とモチベーション

### 3.1. 遺書作成およびアンケート調査

#### 3.1.1 調査の目的と概要

遺書動画サービスの設計に向けて、遺書作成がモチベーションに与える影響、および人々の遺書に対する意識と課題を把握するために、遺書作成および遺書に関する意識調査のアンケートを行った。2020年10月～11月、新型コロナウイルスの影響で直接被験者に会うことを避けるために、筆者のTwitterにて先入観等がないよう実験内容は伏せて被験者を募り、端末から複数人での同時参加が可能なビデオ・Web会議アプリケーション ZOOM で対面した後、実験内容を説明した(図3.1)。SNS特性上、素性がわかりにくいので、本名での参加、メールアドレスの登録、可能な限りの面通しが可能な人のみを Google フォームのアンケートへ誘導し、回答を依頼した。Google フォームにて遺書を実際に作成してもらい、また、遺書作成前後で遺書に関する意識調査のアンケートを実施した。被験者は年代、性別問わず募った。

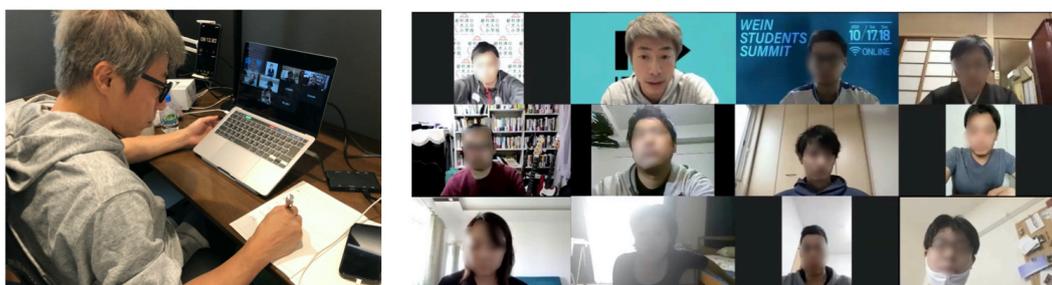


図 3.1 zoom での調査風景

遺書の作成については、下記のガイドラインのもと実施した。

- 静かな個室に一人の状態でご参加お願い致します。
- 十分に時間がある状態でのご参加をお願い致します。
- 調査の様子はレコーディングさせていただきますが、公開することはありません。
- 今から遺書を書いてみてください。
- 書いて頂いた遺書を公開することはありません。
- 制限時間はありません。
- 何度書き直しても構いません。
- どなた宛でも構いません。
- 書き方や内容は全て自由です。
- 漢字など分からなければ平仮名で構いません。
- 可能な方は書いている姿が映るように画面を調整してください。
- アンケートを開始しましたら、チャットの使用はお控えください。
- アンケート、遺書作成が終わり次第退出して頂いて構いません。
- もしご協力が難しい方は途中で自由に退出して頂いて構いません。

### 3.1.2 被験者について

- 被験者は 217 人
- 男性 136 人 (62.7%)、女性 81 人 (37.4%)
- 10代 16 人 (7.4%)、20代 64 人 (29.5%)、30代 63 人 (29%)、40代 48 人 (22.1%)、50代 22 人 (10.1%)、60代 4 人 (1.8%)
- 配偶者あり 84 人 (38.7%)、配偶者なし 113 人 (61.3%)
- 子あり 74 人 (34.1%)、子なし 143 人 (65.9%)

また、被験者の経験や行動に関して、アンケート調査の結果を図 3.2 に示す。

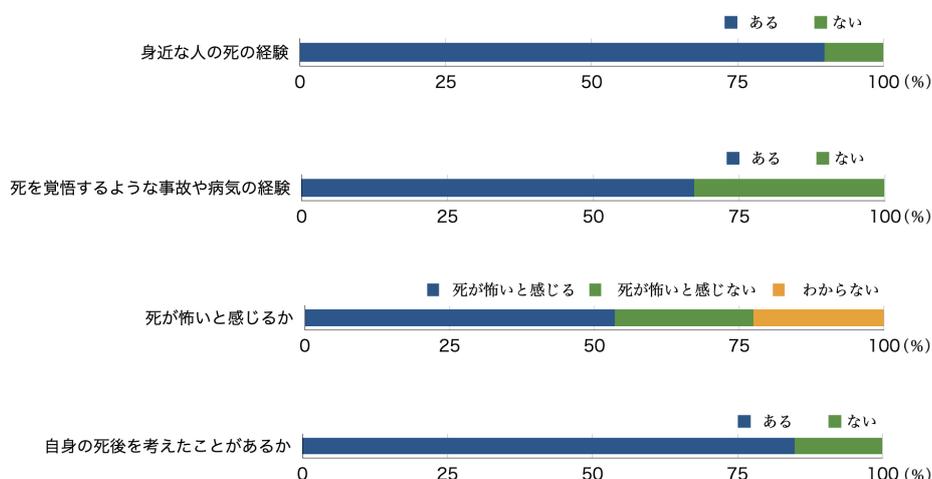


図 3.2 被験者の経験や行動に関して

### 3.1.3 アンケート調査結果

#### (1) 設問「遺書を書こうと思ったことがあるか」について

遺書作成前のアンケートの設問「遺書を書こうと思ったことはありますか?」について結果をまとめる。性別、年代、配偶者の有無、子の有無、身近な人の死の経験の有無、死を覚悟するような事故や病気の経験の有無、死が怖いと感じるか否か、死後のことを考えたことがあるか否か、の属性による差異も検証した。

遺書作成前の設問「遺書を書こうと思ったことはありますか?」について、あると回答した人は47.4%、ないと回答した人は52.6%であった。あると回答した人に遺書を書こうと思ったのはどの程度か問うたところ、「思っただけ」と回答した人が40.8%と最も多く、次いで「実際に書いた」が24.3%であった(図3.3)。性別で比較すると、遺書を書こうと思ったことがあると回答した男性は37.8%に対して、女性は64.6%と大きな差が見られ、年代で比較すると、遺書を書こうと思ったことがあると回答した10代は41.7%、20代は43.8%、30代は45.2%、40

代は54.5%、50代は63.6%と年代が高くなるほど遺書を書こうと思ったことがある割合が高かった（図3.4）。40代、50代は半数以上であった。また、身近な人の死の経験の有無における比較においては、遺書を書こうと思ったことがある割合は、身近な人の死の経験のある人が53.8%に対して、身近な人の死の経験のない人は22.7%であり、死を覚悟するような事故や病気の経験の有無の比較においても、遺書を書こうと思ったことがある割合は、事故や病気の経験のある人が59.3%に対して、事故や病気の経験のない人は23.5%で、ともに大きな差が見られた（図3.5）。また、死を怖いと感じる人、死を怖いと感じない人、死が怖いかどうかわからない人の比較では、死に対して恐怖を感じていない人が遺書を書こうと思ったことがある割合が高く、死に対して恐怖を感じる人および死が怖いかどうか判断できない人が遺書を書こうと思ったことがある割合が低かった（図3.6）。自分の死後について考えたことの有無における比較では、遺書を書こうと思ったことがある割合は、自分の死後について考えたことのある人が52.2%に対して、自分の死後について考えたことのない人は24.2%と大きな差が見られた。

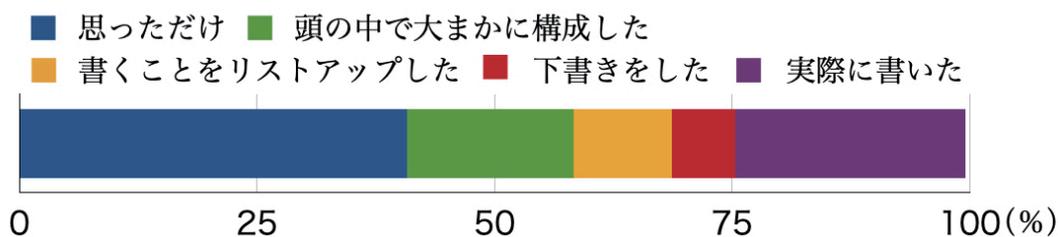


図 3.3 遺書への取り組み方

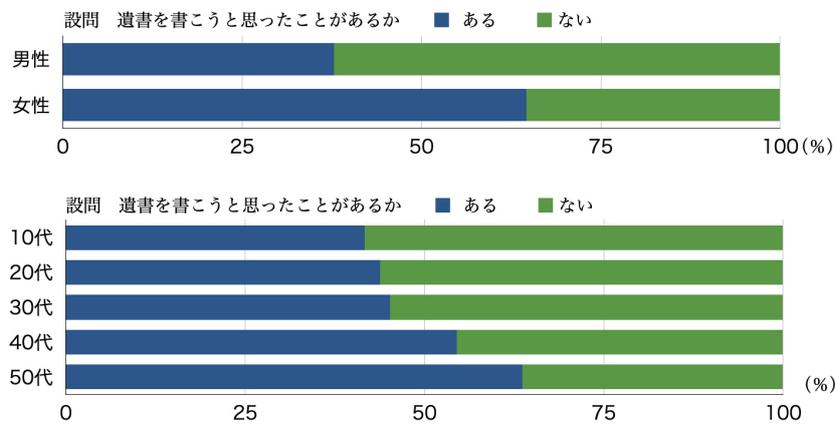


図 3.4 性別、年代別にみる遺書への関心度

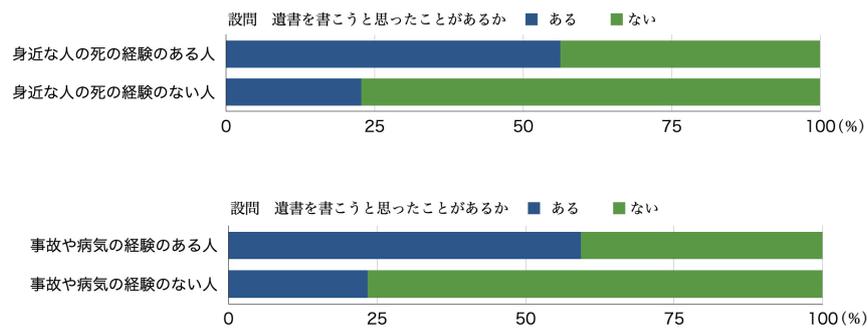


図 3.5 死に関する経験による遺書への関心度

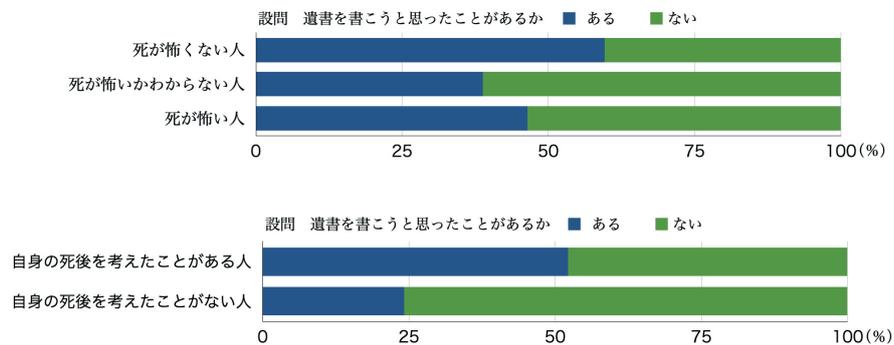


図 3.6 死に対する意識による遺書への関心度

また、設問「遺書を書こうと思ったことがあると答えた方へ、なぜ書こうと思ったのですか?」については、「その他」と回答した人が38.5%と最も多かった(図3.7)。「その他」を具体的に記述してもらったものを表3.1に示す。「死にたいと思ったから」「いつ死ぬかわからないと感じたから」「財産分与を考えたから」という回答が多かった。

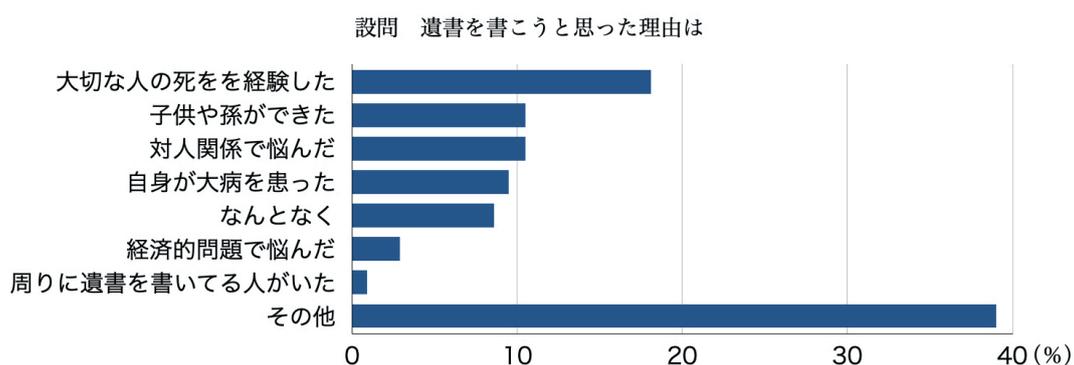


図 3.7 遺書作成の理由

表 3.1 遺書を書こうと思った理由

死にたいと思ったから	7
いつ死ぬかわからないと感じたから	6
財産分与を考えたから	6
他人に勧められたから	5
他人の死に触れたから	1
身近な人に感謝したいから	1

以上のことからまとめると、

- 遺書を書こうと思ったことがあるのは半数程度で、そのうち実際に書いた人は2割程度であった。つまり、遺書を実際に書いたことがある人は全体の1割程度である。遺書を書こうと思っても実際に書くまでに至らない人が多いことがわかった。簡単に気軽に遺書を作成できる機会が必要である。
- 遺書を書こうと思ったことがあるのは男性より女性の方が多かった。女性の方が遺書への関心が高いと考えられる。
- 年代が高くなるほど遺書を書こうと思ったことがある割合が高かった。40代、50代は半数以上であった。特に40代以上の人が遺書への関心が高いことがわかった。年齢が高くなるほど、自分の死が身近になってきたり、周りの人の死を体験する機会が増えるため、死について考えることが多く、遺書への関心に繋がっていると考えられる。
- 身近な人の死の経験や、死を覚悟するような事故や病気の経験がある人の方が遺書を書こうと思ったことがある割合が高かった。生死に関する経験の有無が遺書への関心に影響していると言える。
- 死に対して恐怖を感じていない人の方が遺書を書こうと思ったことがある人が多い。逆に、死に対して恐怖を感じる人および死が怖いかどうか判断できない人の方が遺書を書こうと思ったことがない人が多い。死に対して恐怖を感じていない人は冷静に死について考えられているが、一方、死に対して恐怖を感じる人や怖いか判断できない人は死を遠ざけ、死について考えることをしていないのではないかと考えられる。普段から死について気軽に考える機会が必要である。
- 自分の死後について考えたことのある人の方が遺書を書こうと思ったことがある割合が高かった。普段から自分の死後について考えていれば、自ずと遺書を作成するという選択肢が出てくるのではないだろうか。
- 遺書を書こうと思った理由から、遺書は自殺や財産分与のためのものという認識の人が多くことがわかった。これは遺書を書いたことがある人が1割程

度と少ないことの要因であると考えられる。筆者は遺書とは大切な人への最後のメッセージという認識であるべきだと考える。

## (2) 設問「遺書をまた書きたいか」について

遺書作成後のアンケートの設問「遺書をまた書きたいと思いますか？」について結果をまとめる。年代、配偶者の有無、子の有無の属性による差異も検証した。

遺書作成後の設問「遺書をまた書きたいと思いますか？」について、はいと回答した人は69.6%、いいえと回答した人は2.8%、わからないと回答した人は27.6%であった。年代で比較すると、遺書をまた書きたいと回答した10代～40代は6～7割であり、50代に至っては9割であった(図3.8)。

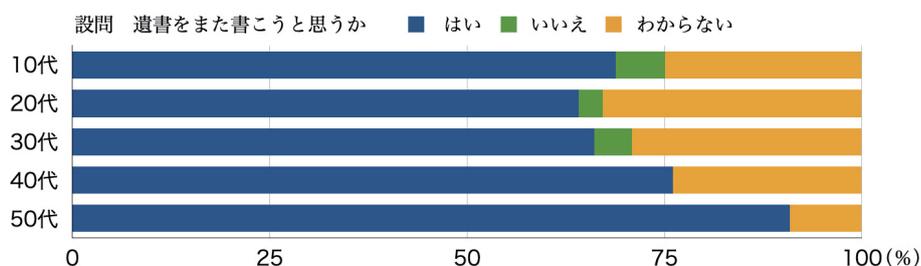


図 3.8 年代別にみる遺書再試行への関心度

また、遺書をまた書きたいと回答した人に、次は何を改善したいかについて問い、集計したものを表3.2に示す。「もっと具体的に書きたい」「構成など整理して書きたい」「時間をかけて書きたい」というような回答が多かった。

表 3.2 改善したいこと

もっと具体的に書きたい	27	飾らずに素直に書きたい	5
構成など整理して書きたい	13	書き足りない	4
時間をかけて書きたい	11	法律を学んで書きたい	4
語彙、内容を濃くしたい	8	前向きに、明るく書きたい	4
感謝の気持ちを書きたい	7	簡潔に書きたい	3
もっと丁寧に書きたい	6	他の人にも書きたい	3
一人一人に書きたい	6	特になし	3
書く相手を決めてから書きたい	6	定期的に書きたい	2
手書きにしたい	6		
1 回答群			
残りの人生を改善したい / データで管理したい			
家族が知りたいことを織り交ぜたい / 書くときのアドバイスが欲しい など			

以上のことからまとめると、

- 遺書作成後、遺書をまた書きたいと思った人は7割であった。50代に至っては9割であった。遺書を一度書いてみるとまた書きたいと思う人が多いと言える。一度目の遺書作成を試してみてもらうことが重要であると考えられる。
- 次回遺書作成の際に改善したいことについて、もっと具体的に、構成など整理して、時間をかけて書きたいというような回答が多かった。いきなり遺書を書くのではなく、書く前に考える時間が必要であることがわかった。下書きなどすることで、作成者にとって満足度の高い遺書を作成できると考えられる。

### (3) 設問「遺書は書いた方が良いか」について

「遺書は書いた方が良いと思いますか？」の設問においては、性別、年代、配偶者の有無、子の有無、身近な人の死の経験の有無、死を覚悟するような事故や病気の経験の有無、死が怖いと感じるか否か、自分の死後について考えたことがあるか否か、の属性による結果の差異を検証するとともに、遺書作成前後のアンケートで共通の設問でもあるため、遺書作成前後の変化も検証した。

遺書は書いた方が良いと思うと回答した割合は、遺書作成前後とも8割以上であった。遺書作成前後の変化としては、82.2%から85.4%と微増であった。遺書作成前の調査結果では、身近な人の死の経験の有無における比較において、遺書は書いた方が良いと思う割合は、身近な人の死の経験のある人が85.9%、身近な人の死の経験のない人が72.7%で差が見られた(図3.9)。自分の死後について考えたことがあるか否かにおける比較においても、遺書は書いた方が良いと思う割合は、自分の死後について考えたことのある人が85.6%に対して、自分の死後について考えたことのない人は66.7%と差が見られた(図3.10)。また、遺書を書いた方が良いと思わない人は、配偶者あり、子ありの人にはいなかったが、配偶者なし、子なしの人には1.5%程度いた。遺書作成後の調査結果では、属性による差異はあまり見られなかった。



図 3.9 死に関する経験による遺書への意識

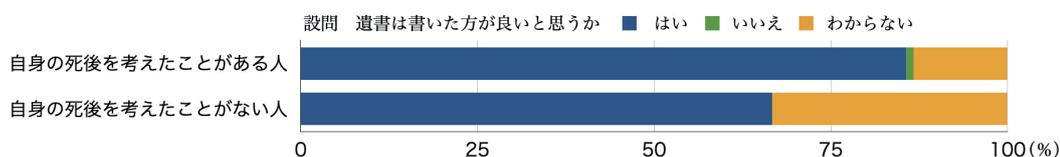


図 3.10 死に対する意識による遺書への意識

以上のことからまとめると、

- 遺書作成前後ともに8割以上の方が遺書を書いた方が良いと思うと回答しているにもかかわらず、遺書を実際に行ったことのある人は(1)で前述の通り少ない。ここでも、やはり簡単に気軽に遺書を作成できる機会が必要であると言える。
- 遺書作成前において、自分の死後について考えたことがある人の方が遺書を書いた方が良いと思う、および身近な人の死の経験がある人の方が遺書を書いた方が良いと思うとわかった。(1)での結果と似たような結果であった。
- 遺書作成前において、配偶者や子を持たない人の中には遺書を書いた方が良いとは思わない人が少数いた。遺書は家族へ書くものという認識の人が多いためと考えると、配偶者や子を持たない人にも、遺書は家族だけでなく大切な人へのメッセージという認識を提示できたら遺書への関心度が上がると考えられる。
- 遺書作成後は属性に影響されないことがわかった。一度遺書を作成すれば属性に関わらず、遺書は書いた方が良いという認識を与えられると言える。

#### (4) 「遺書に対するイメージキーワード」および設問「遺書はいつ書くべきか」について

遺書作成前後のアンケートにおいて、共通の設問として「遺書にどんなイメージを持っていますか？5つキーワードを書いてください。」「遺書はいつ書くべきだと思いますか？」を設けており、これらの設問において遺書作成前後の変化を検証した。

遺書に対するイメージキーワードについては、遺書作成前後で集計したものを表3.3、表3.4、表3.5に示す。「遺産、財産」「死、自殺」「暗い、怖い」などのネガティブな単語は、遺書作成後に大きく減少しており、逆に「感謝」「未来、希望」「生き方、心の整理」などのポジティブな単語は遺書作成後に大きく増加した。また、「自分」「謝罪」という単語は、遺書作成前にはほぼ見られなかったが、遺書作成後に新たに出現して大きく増加した。

表 3.3 遺書作成後に大きく減ったキーワード

	遺書作成前	遺書作成後
遺産、資産、財産、土地、お金	117	29
死、自殺、死後	127	20
トラブル、暗い、怖い、重い	53	5

表 3.4 遺書作成後に大きく増えたキーワード

	遺書作成前	遺書作成後
感謝	53	94
希望、未来	21	60
生き方、心の整理	2	25

表 3.5 遺書作成後に新たに出現したキーワード

	遺書作成前	遺書作成後
自分	0	20
謝罪	0	10

また、設問「遺書はいつ書くべきだと思いますか？」の回答結果（図 3.11）は、遺書作成前では「死期が分かってから」と回答した人が最も多く、41.2%であった。遺書作成後では、「その他」と回答した人が多く、44.0%であった。「その他」を具体的に記述してもらったものを表 3.6 に示す。「その他」には「定期的に」「書きたいとき」「家族が増えたとき」という回答が多かった。

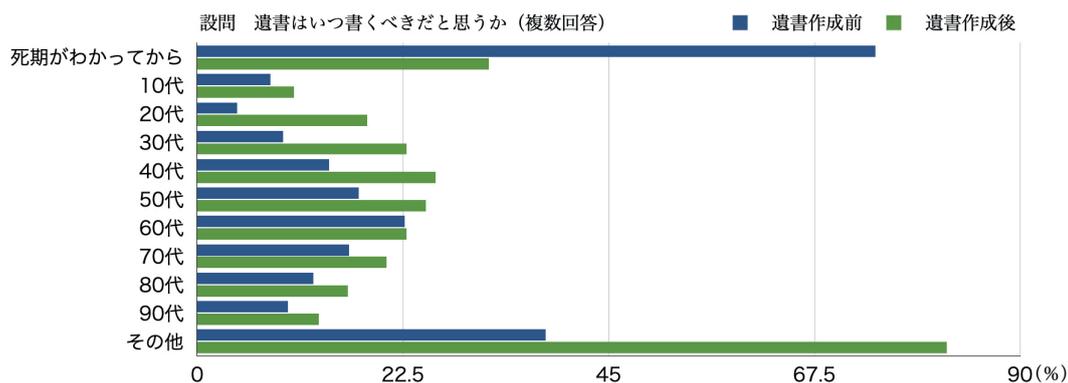


図 3.11 遺書作成のタイミング

表 3.6 いつ書くべきか（遺書作成後）

定期的に	23
書きたいとき	18
家族が増えたとき、または離婚したとき	7
伝達すべき内容ができたとき	6
死を覚悟したとき	4
思考がはっきりしてるうちに	4
早ければ早いほど	3
命の危険が脅かされる時	3
（1回答群）定年したら/自殺するとき など	

以上のことからまとめると、

- イメージキーワードについて作成前後での変化について、「遺産、財産」「死、自殺」「暗い、怖い」などのネガティブな単語は、遺書作成後に大きく減少しており、逆に「感謝」「未来、希望」「生き方、心の整理」などのポジティブな単語は遺書作成後に大きく増加した。また、「自分」「謝罪」という単語は、遺書作成前にはほぼ見られなかったが、遺書作成後に大きく増加した。遺書作成前後において、遺書に対するイメージはネガティブなものからポジティブなものへと変化したと言える。
- 遺書はいつ書くべきかについて、遺書作成前は「死期が分かってから」という人が多かったが、遺書作成後は「定期的に」「書きたいとき」「家族が増えたとき」という回答が多かった。遺書作成前は遺書は死ぬ間際に書くものという認識の人が多く、実際に遺書を作成してみると、定期的に書くもの、書きたいときに書くもの、家族が増えたときに書くものなど遺書への認識が変化した。遺書は何度でも書きたい時に書くことで、伝えたいことがより的確に伝えられる遺書となり、作成者の満足感が得られると考えられる。また定期的に書いた遺書を全て保存し、遺書の変遷を遺すことでより深みのある遺書が完成すると考える。

#### (5) 設問「今から遺書を書くことに対してどんな気持ちか」について

遺書作成前のアンケートの設問「今から遺書を書くことに対してどんな気持ちですか？」について、集計したものを表3.7に示す。遺書作成前の気持ちは、「良い機会」「楽しみ」などという積極的な気持ちであった人がいる一方、「不安」「怖い」などという消極的な気持ちであった人も同程度いた。「不思議」「何を書いていいかわからない」という回答もあった。

表 3.7 遺書作成前の気持ち

良い機会	11	これから死ぬような気持ち	4
特に何も感じない	11	恥ずかしい	3
ドキドキ、ワクワク	9	面倒	3
不思議	9	楽しみ	3
不安	8	自分と向き合いたい	3
実感がない	8	書けるか疑問	2
戸惑う	8	気が重い	2
前向きな気持ち	8	気合が入る	2
怖い	6	まとまってない	2
何を書いて良いかわからない	6	書くには早すぎる	2
緊張	4		
1 回答群			
穏やかな気持ち / 死を受け止めきれない とりあえずやってみる / 寂しい / 複雑 など			

以上のことからまとめると、

- 遺書作成前の気持ちは、「良い機会」「楽しみ」などという積極的な気持ちであった人がいる一方、「不安」「怖い」などという消極的な気持ちであった人も同程度いた。「不思議」「何を書いていいかわからない」という回答もあった。今回は実験内容を伏せて被験者を募ったので、消極的な気持ちの人や戸惑う人もいたが、そういった人は実際のサービスを利用してくれるところまで至らない。遺書作成に対して、積極的な気持ちを誘発させるものが必要である。

(6) 「思ったこと・感じたこと・気づいたこと」および「作成前後での変化」について

遺書作成後のアンケートの設問「遺書を作成してみて思ったことや感じたことや気付いたこと等、何かありますか?」、「遺書を書く前と書いた後に何か変化を感じますか?」について、多かった回答を下記に示す。

- 自分の気持ちの整理ができてスッキリした。客観的に自分をみることができ、本当の自分を知る大切な方法の一つだと気付かされた。
- 感謝が増した。相手のことをより大切にしたいと感じた。
- 明日からしっかり生きようと思った。今からまた一日一日を大切に生きようと思えた。
- 普段死を意識していないということが認識できた。
- 死への恐怖が少し薄れた気がした。死への恐怖がなくなった。
- いつ死んでも伝えたいことが伝わるという安心感が生まれた。今後の不安が少しだけ解消された。少しだけ気が楽になった気がする。
- 実際のイメージより、書き終わった後は気持ちは明るかった。
- 意外と何を書けばいいかまとまらなかった。何をどう書いて良いかわからない。
- 死後の自分の気持ちを書くことは想像し難く、難しかった。
- 相手が辛くならないようなもの、気持ちが軽くなるようなものにしたいと思った。
- 何度も書き直しが必要。状況や気持ちは変化するものなので、都度定期的に更新する必要があると思った。

以上のことからまとめると、

- 遺書作成後は前向きな思いや気づきがほとんどであった。遺書作成は作成者にポジティブな効果を与えることができると言える。
- 何を書けばいいかまとまらない、何をどう書いて良いかわからないという人もいた。遺書について考えたことがないためであると推測できるが、考える機会を与えることで考えもまとまり、伝えたい内容も出てくるのではないだろうか。また、見本のようなものや書き方ガイドのようなものを提示することも必要であるかもしれない。
- 何度も書き直しが必要、定期的に更新したいという人もいた。遺書作成後、遺書に対して前向きな姿勢が見られ、関心が高くなっていると考えられる。

#### (7) 特に気になった回答について

遺書作成後のアンケートの設問「遺書を作成してみて思ったことや感じたことや気付いたこと等、何かありますか?」、「遺書を書く前と書いた後に何か変化を感じますか?」について、特に気になった回答を下記に示す。

- 実際書いてみると、想像してた内容と違って自分でもびっくりだった。
- 書く前はあれこれ伝えようと意気込んでいたが、実際に書いてみると不思議と伝えたいことはシンプルだった。
- 遺言ではなく、手紙だなと感じた。
- 死に直面しないと書けないと思った。死が近くないと具体的な遺書は書けない気がした。
- 今から死ぬのかと錯覚してしまう。少し気持ちが落ち込んだ。

- 死と向き合うことはかなり精神的エネルギーを使うのかもしれない、僕は今元気だから書けるが、病気になったらわからないなと思った。
- 書面も良いが、実際に話した感じやいつものニュアンスなど、自分の口で説明したいと思った。
- 受け取ることを考えると、文字での遺書より声を聞きたい。日常の何気ないその人の映像などが欲しい。

## 3.2. インタビュー調査

### 3.2.1 調査の目的と概要

遺書に対する意識と課題をより深く詳細に把握するために、個別に1対1のインタビュー調査をzoomにて行った。前述の遺書を作成した被験者217人のうち、インタビュー調査に同意した148人の中から無作為で13人選出し、下記の3点を中心に遺書に関するインタビュー調査を3.1の遺書作成・アンケート調査の直後に実施した。

- 遺書作成後のモチベーションの変化
- 遺書に対するイメージの変化
- 作成中の心情の変化

また、この被験者のうち5人に経過観察を目的として、下記の2点を中心に1週間後にインタビュー調査を再度実施した。

- 遺書作成後のモチベーションの変化
- 作成してからの自身の言動の変化

### 3.2.2 被験者のプロフィール

#### 被験者 A : 28 歳女性 / 精神科看護師

母、兄、妹、祖父の 5 人家族。2020 年 8 月、同僚（顔見知り程度）の死を経験。原因は自殺と推測されている。中学生の時に自殺を考えたことあり。職業柄、患者さんが精神的に病んでいる姿をみて色々と考えさせられる機会が多い環境。

#### 被験者 B : 36 歳女性 / 主婦

5 歳と 2 歳の子供がおり、毎日家事や育児に追われる日々で少し疲労困憊気味。

#### 被験者 C : 32 歳男性 / 運送業

交際 6 年の彼女と同棲中。3ヶ月前に祖母の死を経験。何の為に働いているのかを見出せないでいる。

#### 被験者 D : 36 歳男性 / 小売業

父、母、兄 2 人、姉の 6 人家族。身近な人の死の経験なし。今まで 3 回遺書を書いた経験あり。最初は中学 1 年の時、世界情勢のニュースなどにより漠然と不安になったため。

#### 被験者 E : 38 歳男性 / エンジニア

妻、子の 3 人家族。祖父（95、96 才くらい）の具合が悪い状況。口で何かを説明することが苦手で、文章を書くのもあまり自信がない。祖父の健康状態が気がかりの中、自身の健康診断の結果もあまり良くないことから、死を前よりも意識するようになった。

#### 被験者 F : 44 歳男性 / 会社役員

妻、子の 3 人家族。死を覚悟した経験はない。母を早くに亡くしている。コロナ禍の中で漠然とした不安を抱えている。

#### 被験者 G : 42 歳女性 / 主婦

夫、子の 3 人家族。10 年前叔母が 40 代で他界。2 年前同級生が自殺。死は自分とは遠い存在と捉えている。

**被験者 H : 19 歳女性 / 大学生**

父、母、妹の 4 人家族。5 年前祖父、大伯母が他界。立て続けに身内の死が続いたことで、死を意識するようになった。

**被験者 I : 34 歳女性 / 訪問看護師 (兼経営)**

夫、子の 3 人家族。身近な死の経験としては、親族ではないが、工作上、看護の現場で月に 3~4 件は看取りを経験している。

**被験者 J : 21 歳男性 / 大学生**

父、母、妹の 4 人家族。死を覚悟するまでではないが、最近 38 度の発熱をした時に、結果新型コロナウイルス感染症ではなかったが少し緊迫した。

**被験者 K : 24 歳男性 / 大学院生**

父、母、妹の 4 人家族。1 年前祖父母が他界。

**被験者 L : 54 歳女性 / 社会保険労務士**

身近な人の死の経験が多い。友人が乳がんで他界、2020 年 6~7 月に先輩の奥さんが他界。仕事仲間の税理士が脳出血。

**被験者 M : 50 歳男性 / テレビディレクター**

息子 2 人。離婚歴あり。離婚については子供に詳しく話していない。

**3.2.3 インタビュー調査結果**

(1) 質問 「今回遺書を書いてみたのはなぜか」についてまとめる。

**被験者 A**

「今書くなら自分はどんなことを書くだろうと思った。」

**被験者 B**

「興味本位、経験がなかったので書いてみたかった。」

**被験者 C**

「自分が今遺書と向き合ったらどんなことを書くのか興味があった。」

**被験者 D**

「遺書を書くのは4回目くらい。自分にとっては死がそんな縁遠いものではない。言いたいことが沢山あるのに普段言えてないから。」

**被験者 E**

「いつの日か書かないといけないと思っていたけれど、タイミングがわからなかったところに、このアンケートだった。」

**被験者 F**

「どんなものかなと思って。」

**被験者 G**

「書く前と書いた後に何か変化があるのか気になった。」

**被験者 H**

「遺書は全くなじみのないもので、嫌悪感的なものもあり遠い存在であったが、これをきっかけに家族への手紙くらいの位置付けで書いてみようと思った。「今の気持ちとか感謝を、大切な人に伝える」という行為と考えるとハードルが高いものではなかった。」

**被験者 I**

「書いたことがなかったので書いてみようと思った。」

**被験者 J**

「書いたことがなかったから。自分でも何を書くのか興味があった。」

**被験者 K**

「死生観に興味があったから。」

**被験者 L**

「良いきっかけ。いつ死ぬか分からない。」

**被験者 M**

「そばに居るのが当たり前になっている人が大切なんだと改めて認識できるのではないかと思い書いてみた。」

遺書を書いてみた動機としては、「書いたことがなかったから」「自分が何を書

くのか興味があった」「良いきっかけ」というものであった。

(2) 質問 「遺書を書いてみてどうだったか」についてまとめる。

**被験者 A**

「もっとちゃんと書きたかった。焦って書いてしまった。自分は良い人生だったと言いたいんだなと気づいた。」

**被験者 B**

「今もし自分が死んでしまったらやり残したことがいっぱいあるんだなということに気がついた。」

**被験者 C**

「自分が宛てた人に対して、こんなに大切に思ってるのかと知れたことが良かった。普段もうちょっと相手に素直に接したいと思った。」

**被験者 D**

「遺書は何度か書いたことがあるので、迷いはなかった。」

**被験者 E**

「何から書けば良いのか戸惑った。無難なものに落ち着いてしまった。もう少し考えて書きたい。」

**被験者 F**

「結局書かなかった。自分に遺書はいらないかなと思った。母を早くに亡くしており、死は仕方ないことという意識で生きているから。」

**被験者 G**

「今は健康で死が身近ではないが、ただこの先何が起こるか分からないので考えておかないといけないと思った。準備しておいたほうが良いと思った。」

**被験者 H**

「元気な状態なので内容もポジティブなもので、書いた後はスッキリ

した気持ちになった。」

**被験者 I**

「自分の思っている深いところが出てきた。遺された人が前向きになるようなことを書いた。」

**被験者 J**

「死を考えることを初めてした。周りを大切に、日々を大切にしようと思った。」

**被験者 K**

「考えさせられた。これから頑張ろうという気持ちになった。」

**被験者 L**

「心の整理ができてスッキリした。もっと時間が欲しかった。書く項目を整理したかった。」

**被験者 M**

「何を書けば良いか悩んだ。書きながらこれで良いのかなと考えながら書いた。細かいところまで書けなかった。死を考えないと実感できないなと思った。」

遺書を書いてみた結果、「スッキリした」「一日一日を大切に」「これから頑張ろう」という前向きな回答や「やり残していることがあることに気づいた」「相手のことをこんなに大切に思っていることに気づいた」という気づきがあったという回答が得られた。また前述のアンケート調査の結果にもあったが、「何を書けば良いか戸惑った」「ちゃんと考えてから書きたかった」という回答もあった。

## (3) 質問 「遺書に対するイメージはどうか」についてまとめる。

**被験者 A**

「遺書＝自殺というネガティブなものだったが、いつ死ぬかわからないし、自分の思いを伝える最後の心のやりとりという意識に変わった。ネガティブなイメージは払拭された。」

**被験者 B**

「死期がわかってから書くものだと思っていたが、認識がガラリと変わった。」

**被験者 C**

「自分の為になったなあと感じた。半生を振り替えられるので人にも勧めたい。」

**被験者 D**

「遺書は何度か書いているので、特に大きな変化はなかった。」

**被験者 E**

「財産を持っている人が書くもの、敷居の高いものという印象だったが、実際書いてみると、家族に対して遺したい言葉が溢れてきた。もっと向き合う時間が欲しかった。」

**被験者 F**

「悪いイメージはないが必要なものかどうかわからない。」

**被験者 G**

「自分の親が書いたものをみるのだろうと思っていた。自分が書くという意識は今までなかった。」

**被験者 H**

「死ぬ間際の人のもの。良いイメージはなかった。書いてみてポジティブに捉えられるようになった。死を改めて感じて、死ぬ前にやりたいことをたくさんやろうと思った。」

**被験者 I**

「遺される人へのメッセージというポジティブなもの。」

**被験者 J**

「相続などのネガティブなイメージだった。書いてみて大切な人へ最後に伝えられることというポジティブなイメージに変わった。」

**被験者 K**

「手紙です。感謝を伝えるもの、自分と向き合うもの。」

**被験者 L**

「初めは抵抗感があったが、書いてみてそれは軽減された。もっとしっかり書かないといけないと思った。」

**被験者 M**

「遺書イコール死んでしまうことと思っていたが、書いてみると大切な人への感謝の手紙だなと感じた。」

遺書に対するイメージとしては、ほとんどの人がネガティブからポジティブへとイメージが変化していた。前述のアンケート調査の結果と同様である。また、遺書は大切な人への手紙だと感じた人もいた。

(4) 気になった発言や行動がいくつか見られたので特筆する。

**被験者 B**

本来は静かな個室で遺書作成をしてもらう予定だったが、5歳と2歳の子供から目が離せないということで、お子さんを目の前にして遺書作成してもらった。「いつもはおもちゃを散らかして、汚して、片付けない。愛してはいるのだけど、毎日の家事に追われてイライラして子供達をついつい怒ってしまっていたが、子供達を目の前に真剣に遺書と向き合い自分が死ぬことを想像したら、今まで許せないことも許せるようになった。一緒に過ごせる時間をより大切にしようと思った。」という言葉が印象的だった。

**被験者 C**

「何から書き始めて良いかわからなかったが、自身が死んだ後に遺された彼女が悲しまないようにしたいという気持ちが固まってからは、ペンはスムーズに動いた。感謝の気持ちを綴っていると自然と涙が溢れて来て、その涙で自分自身が相手のことをどれだけ大切にしているかを再認識できた」と語っていた。また、「遺書を書き終ってみてこれまで遺書に抱いていたマイナスなイメージから前向きな気持ちになれた」とこれまで抱いていたイメージがこんなにも覆るのかと驚いていたのが印象的だった。遺書作成後から1週間後に再度インタビュー調査をした。その後何か変化はありましたか？という質問に「遺書を作成してから彼女への感謝の気持ちが募って、今までよりも優しく接すようになり、仕事帰りの彼女を毎日駅まで迎えに行くようになりました」と笑顔で語っていた。「遺書と向き合う機会を作ってくれてありがとう」という感謝の言葉ももらった。

**被験者 G**

「はじめて遺書を書いたが、文章力に自信がないので、動画で喋り言葉をそのまま録画した方が私らしさが残せると感じた。しかし動画はどのように撮影すれば良いかわからないし、いざ撮るとなると恥ずかしいし、手間もかかりそうなので音声録音でも良いのかなあと感じた。自分の親に残してもらえらるなら動画の方が表情や声のトーンなどもわかるので親には動画で残してもらいたいと思った。」

**被験者 J**

「遺書に対してマイナスなイメージしかなかったのですが、今回遺書を書くことに躊躇したが、書き終わったらポジティブなものに変化した。遺書を書いている最中に自分が先に死んでしまうかもしれないという虚しさや悔しさ、特に彼女に対して置き去りにしてしまう気持ちになってしまい涙が出てきました。」また、「遺書はこの先も書きたいがタイミングが難しい」とも語っていた。今回のような遺書を書く機会を与えるということが大切である。

### 被験者 K

遺書作成から1週間後のインタビューにて、「遺書を書いてから前向きになったような気がする。これまでは頭の中で、あれやりたい、これやりたいととか考えても、まあいいかと実際行動まで起こすことが少なかったが、遺書を作成してからはすぐに行動に移すようになった。英語の能力をあげたいと思い TOEFL の勉強をするようになった。」と顕著に前向きな変化が現れていた。

遺書は静かな個室で書く方が集中できる適した環境だと思っていたが、相手が見える環境で遺書を作成することで想像していなかった効果がある可能性がある。また、遺書を書きたいと思ってもタイミングが難しいという人もおり、遺書を書く機会を与えるということも重要である。また、遺書作成後、時間の経過とともに気持ちの変化が行動に表れている人もいた。これは前向きな変化であり、遺書作成が大きく影響していることがわかった。遺書作成過程には内発的動機を刺激する要因があると考えられる。さらに遺書を書面で作成するより動画で作成する方が、作成者にとっても受け取り手にとっても良いという人もいた。しかし遺書動画はどう撮影してよいかわからず手間がかかりそうと消極的であった。

## 3.3. 考察

アンケート調査およびインタビュー調査から、遺書に対してネガティブなイメージを持つ人が多いが、一度遺書を書いてみると遺書に対してのイメージがポジティブなものに変化することがわかった。また、遺書作成をすることで、自分の気持ちの整理ができてスッキリしたり、周りの人への感謝が増したり、一日一日を大切に生きようと思うようになったりと、気持ちや考え方も前向きになることもわかった。さらに、自身の大切なことが明確になり気づきを得ることで行動にまで変化が生じることもわかった。これらのことから遺書作成が内発的動機に影響を与え、モチベーションを向上させると考えられる。また、遺書を作成したことで

死への不安が解消されて気が楽になるというような効果もみられた。遺書作成は前向きなモチベーションを向上させるだけでなく、憂いを取り除き安心感をも与えうると考えられる。その一方で、遺書を書くことで、自分の死後を強く意識しすぎてしまい、気持ちが落ち込む人も少数ではあるが存在することを認識しておきたい。遺書を書けば誰でもポジティブになるわけではないということは、忘れてはいけない点である。

作成者にポジティブな影響を与える遺書作成であるが、そこへと促すには、一度遺書作成を体験すると遺書に対する意識が変わり、また書きたいと思うようになるということから最初の一步が重要である。そのためには簡単に気軽に遺書を作成できることが必要である。また、死について考える機会を増やすことや遺書は自殺や財産分与のためのものではなく、大切な人へのメッセージだと認識してもらうことによって、遺書作成に積極的な姿勢を促せる。さらに、遺書作成後には遺書は死期がわかってから書くものではなく、書きたい時に何度でも定期的に書く必要のあるものという意識に変わる。そこで定期的に書いた遺書を全て保存し、遺書の変遷を遺すことで他の効果も期待されるのではないだろうか。

特筆すべきこととして、自分の口で伝えたい、声や日常の映像を遺してほしいというような人もおり、今回の調査では遺書作成は文書で実施したが、表情や間など文字だけでは伝えきれないことがあるということ、また、本研究における遺書は遺言書とは異なり、法的なものではないことにフォーカスしていることから、次章では動画による遺書を提案することとした。

## 第 4 章

# 遺書動画サービスの設計

### 4.1. アンケート調査、インタビュー調査から見えた課題

遺書作成が内発的動機に影響を与え、モチベーションを向上させることがわかった。しかしながら、3.1 で述べたように、遺書は自殺や財産分与のためのものという認識の人が多いため、遺書を実際に行ったことのある人は少ないということがわかった。また、若い世代ほど遺書への関心が低く、生死に関わる経験がない人や死について考えたことのない人も、遺書への関心が低いことがわかった。普段から死について考える機会が少ないことが遺書への関心の有無に影響している。また、遺書作成において、一度目の体験をすることが遺書に関心を持つ上で重要であることもわかった。一度作成するとまた書きたいと思う人が多かった。他に、遺書を書く前に内容や構成を考える時間、書いた遺書の定期的な更新ということも必要だとわかった。また、何をどう書いて良いかわからないという人も多かった。

また、3.2 で気になったこととして、大切な人へのメッセージを受け取る方法においては文書より動画の方が良いという回答があった。理由としては動画であれば声や表情や動きなども伝わるし、文字だけでは細かいニュアンスが伝えきれず読み手の受け取り方次第で誤解が生じる恐れもある為である。しかし自身のメッセージを動画撮影するには、撮り方がわからない、恥ずかしい、撮影に手間がかかりそうなどの後ろ向きな意見が多く、動画撮影に対して消極的であることがわかった。

## 4.2. 遺書動画サービスの要求要件

3章の結果から提案するサービスの要求要件を下記にまとめる。

1. 利用者像（女性寄り、40代以上）に合わせた設計が必要
2. 気軽に簡単に遺書作成ができることが必要
3. 下書きなど作成前に考える時間が必要
4. 定期的に作成できることが必要
5. 遺書動画のガイドや見本のようなものが必要
6. 死や遺書への興味関心を促すことが必要
7. 長期保存することが必要
8. 受け手への確実な送信が必要

サービス設計をするにあたり、まず遺書を簡単に気軽に作成できることが必須である。また、声や表情など文字では伝えきれないことから、書面による遺書よりも動画で遺書を作成するサービスを提案する。本研究ではスマホを利用して遺書動画撮影、動画データの保存、遺書動画の送信を簡単に操作出来るアプリを“ITAKOTO”と名付けて、開発と社会実装を進める。

## 4.3. ITAKOTOのプロトタイプ設計

### 4.3.1 ITAKOTOの概要

“ITAKOTO”は誰でも簡単に遺書動画の撮影ができ、発行されたURLを送付することで遺書を大切な人に送ることができるサービスである。“ITAKOTO”は大切な人に遺書を遺すことだけが目的ではなく、身体も思考も元気なうちに遺書を作成することで、その作成過程で自分自身に気づきを得てモチベーションが向上

し、作成後の人生が実り豊かなものになることを期待している。相手の為を書く遺書であるが、そのことが自分自身の為にもなるという遺書の変えるサービスである。サービス名の由来は、自身がこの世に「いたこと」、「言いたかったこと」、死者を口寄せして亡き人の思いを伝達するイタコ、これらを集約して作った造語である。この世から心残りをなくしたいという思いから生まれたサービスである。

### 4.3.2 ログデザイン

要求要件 1 から、親しみやすくわかりやすいものにするため、“ITAKOTO”のロゴは動画のサービスだと伝わりやすいように、国際規格で規定化されている動画の再生マークと一時停止のマークを掛け合わせたものにした（図 4.1）。死ぬことで人生は一時停止するが、思いを遺した動画が再生されることで、遺された人たちの心の中で再び生き続けていく、一時停止したものが再生することで、未来に繋がっていくという意味を込めてこのマークをデザインした。



図 4.1 ITAKOTO のロゴ

また、前章から男性より女性の方が遺書への関心が高いことがわかったが、これは男性に比べて女性は家にいる時間が長く、親や子供に接する時間が長いことから、家族への意識が高まり遺書への関心が高くなるためと推測する。遺書動画サービスを設計するにあたりユーザー数を増やすことを考えると、要求要件 1 から女性目線に沿った配色やイラストなどを考えた。「色の好みとパーソナリティと

の関係一色の感情的意味からの考察」[16]によると男女ともに好きな色の上位に共通しているのは青色系および緑色系である。特に男女ともに高い割合で好まれていた色はライトトーンの青緑であった。このことから、ターコイズブルーをメインカラーとした。遺書を暗く重いものと受け止めて欲しくないという思いから明るめの落ち着いた色合い、神秘的な色合いという意味でも適した色である。

### 4.3.3 UIデザイン

要求要件1、2から、高い年代に向けたわかりやすいものにするために、スマートフォンおよびアプリの取り扱いが不慣れな人でも簡単に操作できる設計にした(図4.2)。まずガイドに従ってスマートフォンで遺書動画を撮影する。次に発行された遺書動画のURLを届けたい人に送る。そして、受け取り手はURLが届いたら好きな時にweb上で開封する。このような簡単な手順のみにした。遺書動画をアプリで管理・保管しやすくするために、はじめにアカウント設定、ユーザー設定はあるもののスマートフォンの画面にわかりやすく次の指示が表示されるので簡単に設定できる。サービスの入り口のタイミングでユーザーに沢山の負荷をかけないようにシンプルにした。

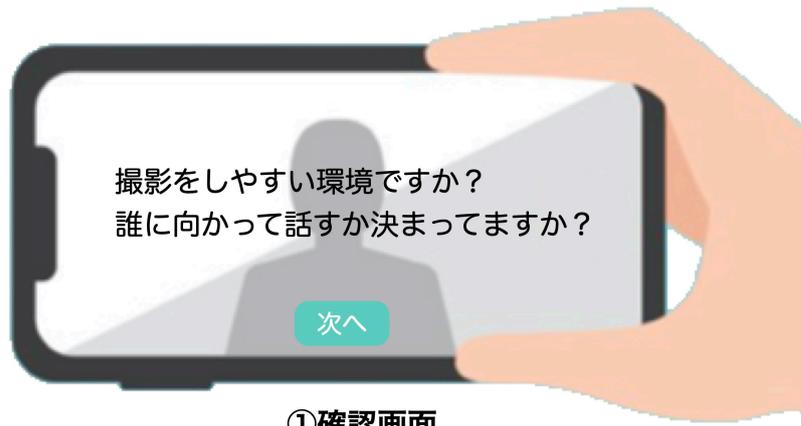


図 4.2 ITAKOTO の簡単な流れ

#### 4.3.4 撮影の手順

要求要件2から、気軽に簡単に撮影できるものにするため、撮影する際にカメラをセットしたりというような手間がかからない方法として、スマートフォンのカメラの利用を考えた。またスマートフォンであれば、遺書への関心が低い若い世代にもアプローチできるためである。また要求要件1から、スマートフォンの操作もガイドに沿って進めば簡単に撮影できるような単純なものにした。

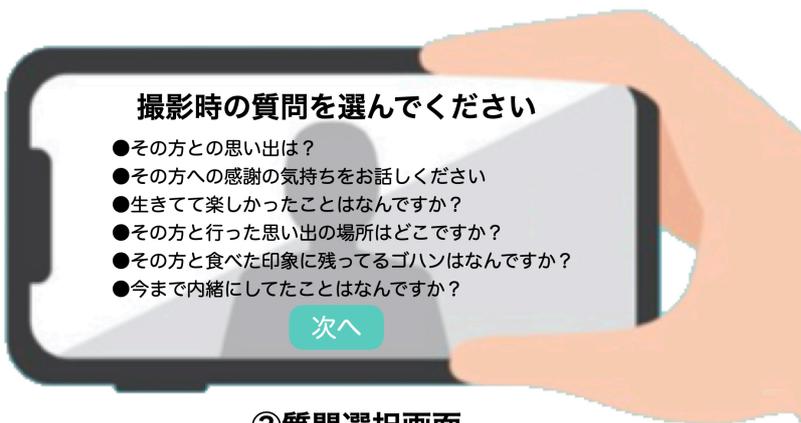
まず撮影前の準備として、図4.3の1に示すように、「撮影をしやすい環境ですか?」、「誰に向かって話すか決まっていますか?」ということを確認する。次に、図4.3の2では、遺書とは大切な人へのメッセージであることを認識させるために遺書と遺言書の違いを明確に伝え、遺書を大切な人へのメッセージや手紙のような意識で作成してもらうことを促す。次に、要求要件5から遺書動画のガイドとして、撮影時、画面に質問を字幕で表示することにした。ある程度話すトピックをアプリ側から投げかけることで迷いなく撮影しやすくなると思ったためである。図4.3の3で示すように、撮影時に表示する質問は事前に一覧(表4.1)からいくつか選択してもらう。この質問群は筆者のTwitterにて「大切な人に向けて動画でメッセージを残すとしたら、どんなことを遺したいですか?」、「大切な人のどんな内容の動画メッセージが届いたら嬉しいですか?」と問い、得られた回答の中から多いものを抽出した。次に、図4.4の4は、遺書作成に向けての導入のアニメーションである。要求要件3から、撮影前に考える時間を作るため、アニメーションを見てもらいながら、考えをまとめたり気持ちを作ったりできる時間を与え、自身の死後を想像しやすくする。そして準備が整ったら撮影を開始する(図4.4の5)。



## ①確認画面



## ②遺書と遺言書の違い



## ③質問選択画面

図 4.3 撮影の手順 (1/2)



#### ④遺書作成の導入



#### ⑤撮影画面

図 4.4 撮影の手順 (2/2)

表 4.1: 動画撮影前の質問候補と備考

質問候補	コメント
その方との思い出をお話してください。	この質問の選択率が高い
その方への謝りたいことをお話してください。	憂いを取って欲しい
その方への感謝の気持ちをお話してください。	選択率が高い
その方と聞いた曲はなんですか？	曲を聞くことで偲びたい
その方と行った思い出の場所はどこですか？	いつか訪れたい
その方と食べた印象に残ってる食事は？	食事を通して偲びたい
どんなことを大切に育ててきましたか？	教育論を聞きたい
お気に入りの場所はどこでしたか？	そこに行ってみたい
葬式の方法や延命治療について。	いざと言う時の為に
夢はなんですか？	果たせなかった夢を共有したい
悲しまないで欲しい。なぜなら、、、？	悲しみが和ぐ
好きだった日常風景は？	いつか訪れてみたい
心残りや引継ぎたいことは？	解消してあげたい
死んだ後にして欲しいことは？	叶えてあげたい
良い人生でしたか？	故人の人生の充実度に触れたい
自分は相手にとってどんな存在だったか？	なかなか面と向かって聞けない
もう1度行きたい場所はどこですか？	そこに行ってみたい
内緒にしたことは？	今だから言えることを聞きたい
その方にどう生きてもらいたいですか？	生きる指針になる
あなたが影響を受けた相手は？	より深く知りたい

また図 4.5 のように、撮影は事前を選択した質問毎に撮影を進める。納得いく動画が撮れるまで繰り返し撮影し、納得できる内容の動画が撮れたら、次へのボタンを押して、次の質問の撮影に進む。予め選択した質問であっても撮影途中でやはり答えたくないと思えばスキップして飛ばすこともできるようにした。



図 4.5 プロトタイプサービス画面

#### 4.3.5 動画編集

要求要件 1、2 から、わかりやすく簡単なものにするために、それぞれの質問毎に撮影したものをクロスディゾルブを用いて動画と動画を自然な形で自動的に繋ぐようにした (図 4.6)。作成者は編集されたものを確認し、好きな BGM (オリジナル曲) を選択して、最終的に納得すれば OK のボタンを押して URL を発行する。



図 4.6 動画編集画面

### 4.3.6 動画保存

要求要件7から、撮影した遺書動画はアプリ内に保存でき、いつでも確認できるようにした。また、何度でも撮り直しができるが、今回のプロトタイプでは元動画は上書きされていくことにした。製品化の際には元動画を残すか上書きするかを選択も可能なものにする。しかしながら、保存するデータ容量によって費用がかかるため、保存動画数、動画時間に上限を設ける必要があることも検討しなければならない。

### 4.3.7 遺書動画の URL の発行

要求要件2から簡単な手順として、撮影された遺書動画のURLが発行され、そのURLを送信することで遺書動画を相手に送ることができるようにした。また、発行されたURLは好きな時に相手に送ることができ、受け取った相手も好きな時にその遺書動画を見ることができる。このURLを保管しておけば簡単に遺書動画の長期保存が可能であり、要求要件7を満たす。

本論文では遺書動画の送信については研究対象外であり、要求要件8の遺書動画を預かり確実に届けるということは、情報銀行[17]の研究に期待する。URLの送信のタイミングが送り手の死亡確認と連動させることが現在の法律やシステムでは難しいが、この先の法改正及び技術の進歩により、タイムカプセル的な送信方法も今後は可能になるのではないかと考える。

### 4.3.8 その他の機能

今回のプロトタイプでは設計できていないが、今後の設計において必要なことを下記に示しておく。

#### 通知機能

要求要件4から、定期的に遺書動画作成を促すため、スマートフォン内のプッシュ通知機能を利用し、作成のタイミングを自分では作れない人や忘れてしまっている人へ知らせを届ける。誕生日や記念日を事前に入力しておくことで、その都度プッシュ通知が届き作成を促す。また世界で起こる生命を脅かすような時事のニュースなどと連動して、プッシュ通知することで作成のきっかけになるのではないかと考える。

また要求要件6から、普段から死や遺書について考える機会を提供するために、大切な人のことや遺書のことなどを日頃から思い出させるような毎日の一言などをプッシュ通知する。

#### 課金プラン

要求要件2から、気軽にサービスを利用してもらうために、選択プランに無料のトライアルコースを設ける。遺書動画作成に対して消極的な人に無料のトライアルコースを提示をして、まず一度目の遺書作成を体験してもらう。前章で明らかになった遺書を作成することでモチベーションが向上するという体験をしてもらうことが目的である。

#### SNS との連携

要求要件6から、遺書をもっと身近なものに感じてもらうために、SNSを通じて遺書動画を発信しやすい仕組みを作る。SNS上で公開された遺書動画(公開可能と承諾を得たものに限る)が多くの人に目に止まることで、遺書に対するイメージや概念が変わる体験の機会が提供できる。遺書という特別な手紙を通してのコミュニケーションが増えることで、遺書の啓蒙活動にも繋がると考える。

また要求要件5から、遺書動画の見本として、他人が作成した遺書動画を見ることで自分も作成してみたいと思う人を増やすことにも繋げる。

## 第 5 章

# プロトタイプとユーザー評価

### 5.1. プロトタイプの概要

#### 5.1.1 調査の目的と概要

遺書動画サービス“ITAKOTO”の設計をするにあたり、効果や課題を明らかにするために第4章で設計したプロトタイプを被験者に実際に使ってもらい評価してもらった。被験者第3章で遺書作成をした人のうち、追加調査の協力が可能とした人の中から、年代・性別が偏りすぎないように5人を選出した。

一人ずつzoomにて対面し、まずガイドなく自由に遺書動画を撮影してもらい、次に作成したプロトタイプの画面を共有しながら再び遺書動画の撮影をしてもらった。今回はプロトタイプであるため、画面の移行は被験者からの合図により筆者が手動で行った。また、答えたい質問の事前選択は口頭で伝えてもらい、撮影時には筆者が口頭で質問した。二度の遺書動画撮影後にインタビュー調査を行った。



図 5.1 zoom での調査風景 2

### 5.1.2 被験者のプロフィール

#### 被験者 V : 38 歳男性 / システムエンジニア

家族構成は妻、子供 2 人。自分に万が一の事があった時に何か言葉を遺しておかなければいけないと思いつつもその手段や機会に出会えず先送りになっていた。新型コロナウイルスの影響で自分の死に対してより深く考えるようになった。

#### 被験者 W : 36 歳女性 / 医師

家族構成は父、母、2 年交際中の彼氏。

#### 被験者 X : 46 歳男性 / 運送業

家族構成は妻、子供 2 人。遺書はいつの日か書くだらうと思ってはいるが、どのように書けば良いかわからないのであまり考えないようにしていた。健康診断に行って血液検査の結果が少し気になるところが出てきたので、これをきっかけに遺書と向き合ってみようと感じた。

#### 被験者 Y : 29 歳女性 / 自由業

家族構成は父、母、兄。遺書には全く興味がなく自分が書くことなんて想像もできない。今回被験者になるのも躊躇したが、興味本位で被験者を引き受けた。

#### 被験者 Z : 37 歳男性 / 自営業

家族構成は父、母、兄弟が 5 人。次男で他の兄弟とは違って、好きなことばかりして生きているので親に迷惑をたくさんかけている。兄弟が多くてひとりっ子に憧れがある。口下手で親と会話があまりなく、自分がどんなことを考えているかを両親はわからないのではないかと感じている。これを機に両親にメッセージを残してみたい。

## 5.2. ユーザー評価

### 被験者 V

- 質問 1 「遺書動画を撮ってみてどうでしたか？」

遺書を書くという人生で初めての経験を身近なスマホで体験する事が出来ました。改めて自分の人生の意味を問い直した感覚です。妻に対するメッセージの中で自分の人生の目標である一人でも多くの人を幸せにする事、「もっとこうしてあげたかった、もっと何をすればよかった」と足りない部分ばかり話していました。もっと愛情を表現しないと後悔すると思った。自分自身が最も大切にしたい存在である家族に気持ちを言語化する大切さを思い出しました。

- 質問 2 「また遺書の動画を撮りたいですか？」

書きたいと思う。1年毎に撮って更新したい。もう少し場所や服装をきちんと考えて撮り直したい。ずっと残る映像だし身だしなみを整えてもう一度挑戦してみたい。

- 質問 3 「書面と動画ではどのような違いがありますか？」

通常の手紙の形式では遺書を遺す事は無かったと思います。動画アプリを通じて若いうちに遺書を遺す。未来から逆算して日々を生きる。このアプローチを習慣化していきたい。動画の方が良いけれど、話すのが苦手です上手く気持ちを伝えられなさそうという心配もある。

- 質問 4 「動画で質問があるのとフリーで話すのはどちらが良いですか？」

フリーで撮影すると言いたいことが次から次へと溢れ出てくるので、話がまとまりにくいのに比べて、質問形式になるときちんと伝えたいことが順を追って撮影できるので楽に撮影できた。質問に答える方式に最後にフリーを足しても良いのではないかと感じた。

- 質問 5 「撮影してみて何か改善点はありますか？」

最初に撮影した動画が最も自分らしく素直に気持ちを伝えられたので撮影

した動画は全部保存できると良いと感じました。NG動画を家族が見れる方が微笑ましいと感じた。誕生日の度に予約送信等できると良い。

### 被験者 W

- 質問1「遺書動画を撮ってみてどうでしたか？」

遺書撮影前の画面の言葉でぐっと気持ちを持っていかれ、スラスラと自分の言葉で話せた。夫や娘に向けて感謝の気持ちを伝えることができ、感極まる思いになった。これまで味わったことのない感覚だった。
- 質問2「また遺書の動画を撮りたいですか？」

何度も更新したい。毎日日記のように綴るのも良いかもしれないと思った。上書きではなくその時その時の自分の映像で遺したい。
- 質問3「書面と動画ではどのような違いがありますか？」

絶対に動画の方が良い。声、表情、動きが伝わる。逆に遺書を受け取る側として考えても動画の遺書の方が欲しいと感じた。また携帯に保存しておけばすぐ見られるし、姿、声なども全て懐かしむことができるので良い。
- 質問4「動画で質問があるのとフリーで話すのはどちらが良いですか？」

質問がある方が思考が整理しやすいと感じた。しかし、業務的にもなりやすいと感じた。フリーで話す方が感情が溢れてくると思った。
- 質問5「撮影してみて何か改善点はありますか？」

法的な効力を持たないとのことでしたが、遺書で財産の話も残したいと思う方は、重要な事なので司法書士に相談するという窓口などがあると良いと思った。手持ちだと腕が疲れるのでスマホスタンドを使うように促すと良いと思った。

## 被験者 X

- 質問1 「遺書動画を撮ってみてどうでしたか？」

遺書ではありませんが普段の感謝を妻に伝えました。余命宣告を受けてるわけではないからそう感じたのか、今を大事に生きて、時間を大切に過ごしたいと強く感じた。インカメラだとモニター越しに自分と常に向き合うことになるので、泣きたくないとモニターをみながら感じた。泣いてる姿を見せたくない。悲しんでるところよりも強さを見せたいと感じた。

- 質問2 「また遺書の動画を撮りたいですか？」

遺書という観点では個人的な人生観としては抵抗があるので、今後の利用についてはコメントを控えますが、私の体験はほんの一例ではあるものの多方面での利用に将来性を感じました。

- 質問3 「書面と動画ではどのような違いがありますか？」

動画の方が書くよりも感情がのりやすい。動画の遺書の方が本人に直接伝える感じがあって、物理的に自分の口から耳に入ってくるので考えさせられる。

- 質問4 「動画で質問があるのとフリーで話すのはどちらが良いですか？」

質問を自分で選んでから撮影するので、とても話しやすい、話しかけるようなスタンスになり自分の言葉が出て来やすい。質問されることで落ち着いて過去を振り返るから感情は膨らむ気がした。自分の人生は良い人生でしたか？という質問を選び、自分が今、とても幸せだと感じてることを認識できた。前向きに捉えられた。話したことでとてもスッキリとした清々しい気もちになった。未来を想像出来る様な質問、例えば10年後を想像した質問があっても良いのではと感じた。

- 質問5 「撮影してみて何か改善点はありますか？」

遺言以外のメッセージで活用を促すのもとても有効だと感じました。様々なシチュエーションでサービス展開できれば“ITAKOTO”の認知度も上がると思います。

**被験者 Y**

- 質問1「遺書動画を撮ってみてどうでしたか？」

動画を撮って、改めて今生きる意味、感謝していることを確認できました。実際にこの遺書が届くことで、価値になるかと思いますが、利用するだけでも身の回りの方へ感謝を伝えよう、伝えられるうちに言葉にして伝えることが大切だと感じました。撮影した後に普段の生活が特別なものに見えたような気がします。当たり前を当たり前とせず、一日、一秒を大切にしたいと思えるきっかけにできたのはとても大きな収穫でした。

- 質問2「また遺書の動画を撮りたいですか？」

また機会があったら撮ってみたいが、自発的に書くタイミングはないからこういう機会がありがたいし、年に一回誕生日に書くことを促してもらいたい。

- 質問3「書面と動画ではどのような違いがありますか？」

書いたものよりも考えがまとまって具体的な話が出来て、思いものせられたのでより満足している。

- 質問4「動画で質問があるのとフリーで話すのはどちらが良いですか？」

文字での遺書、フリーで話す動画、質問がある動画の中では、圧倒的に質問がある動画が話やすかった。しかしフリーで話す動画も話はまとまってないけれど伝える熱量としては高い気がするので、フリーと質問の併用が良い気がする。

- 質問5「撮影してみて何か改善点はありますか？」

遺書だけでなく、もっと気軽に日頃の感謝を伝えるプラットフォームになるのかなと思いました。遺書と日頃の感謝を分けて、日頃の感謝を伝える動画サービスを現状の価格帯で提供し、遺書サービスと価格帯を分けてサービスを展開して欲しい。過去のことも触れたいが、未来の話をしてみたくなって夢の質問を選んだ。

**被験者 Z**

- 質問1「遺書動画を撮ってみてどうでしたか？」

動画を撮ってみて自分がこんなにも感情をさらけ出せるのかとビックリした。感情が入りすぎて途中涙で声が詰まった。撮り終わって気持ちがスッキリしている。

- 質問2「また遺書の動画を撮りたいですか？」

年齢と共に対象も変わっていくと思うので、定期的に動画を撮りたい。撮りたい気持ちはあるが、どんな時に撮れば良いかわからない。自分でタイミングを作るのが難しそう。

- 質問3「書面と動画ではどのような違いがありますか？」

文字で書いてるときには文面に意識が向かい、言葉使いが気になって感情がのせにくかったが、動画だと感情が乗せやすく、言葉に詰まったり間違えてもそれが自分らしさにつながると感じた。また動画の方が両親に向けて直接話してるような錯覚を持った。

- 質問4「動画で質問があるのとフリーで話すのはどちらが良いですか？」

質問がある方が頭が整理できて話しやすかった。質問が画面にあるので見る側も理解しやすいだろうと感じたので安心して話すことができた。

- 質問5「撮影してみて何か改善点はありますか？」

質問の選択肢をもう少し増やして欲しい。事前に動画を送る相手から聞いてみたいことなどがわかるともっと話したい気持ちが高まると感じた。また遺書を保管して定期的に更新できたり、任意の日時で相手に渡したりできるサービスが欲しい。

### 5.3. 考察

遺書動画撮影後は、書面での遺書作成と同様に前向きな変化が見られモチベーションが向上することがわかった。遺書作成は、書面でも動画でも媒体に限らずポジティブな効果を与えることができると言える。書面による遺書と動画による遺書の比較では、動画の方が相手に直接話している感覚になり感情が入りやすい、また、遺書の受け取り手として考えても動画による遺書の方が声や表情や動きが伝わるため、書面よりも動画の遺書が求められることがわかった。また、撮影時に質問によりガイドされると思考が整理できて話しやすいと感じる人が多かった。一方、質問があると業務的な回答になり、自由に話す方が感情が溢れてきやすいという人も少数いた。このことから、ある程度の質問などによるガイドは必要だが、動画の最後には自由に話す部分があると満足度の高い遺書動画ができると考えられる。

また、定期的に撮りたいが自発的にタイミングを作るのが難しいということから、誕生日など定期的に訪れる記念日に動画撮影を促す通知などが必要だと考えられる。さらに定期的に遺書動画を撮影する際に最新版の遺書動画だけを保存するのではなく、過去の遺書動画も残し、その変遷も見たいということから、遺書動画の更新時に上書きするか過去の動画もそのまま残すか選択できるようにする必要はある。

他に“ITAKOTO”で扱う遺書は法的効力を持たないが、財産についても遺したいという人のために法律事務所などへの相談窓口をサービス内に設けることも検討したい。さらに今後、遺書以外のメッセージでも“ITAKOTO”の活用を促し、日常的なコミュニケーションツールとしても利用できる可能性も考える。

## 第 6 章

# 結論と今後の展望

### 6.1. 結論

本論文では遺書動画サービス“ITAKOTO”の提案と社会実装を行い、サービスデザインを試みた。遺書は日本人にとって敬遠しがちなものだが、遺書作成をすることで自身にとって何が大切なのかを改めて考え気づきを得て、モチベーションが向上され、前向きに生きることに繋がると考え、その有用性について論じてきた。第1章では本研究の背景である筆者の経験から、遺書作成を行うことによりモチベーションの変化が生まれ、人生を前向きに生きていくことができるのではないかという仮説を立てた。その上で日本社会における現代の死生観や遺書の利用状況の現状について述べ、死と向き合うことが少なくなり、家族間においても死についての議論がなされておらず、本来有用である遺書は敬遠されていることに言及した。第2章では遺言書の歴史、遺書と遺言書への国民の意識、遺言書の作成状況について触れ、遺書の研究が十分になされていないことについて述べた。また従来遺書は文書であるが、音声や動画など遺書にふさわしい媒体を模索するために過去の研究を紹介した。遺書作成によるモチベーションの変化に関する先行研究はなく、遺書を作成することでモチベーションの向上に繋がるという可能性があることを述べた。第3章では“ITAKOTO”のサービス設計に向けて、遺書作成がモチベーションに与える影響および人々の遺書に対する意識と課題を把握するために、遺書作成および遺書に関する意識調査のアンケートとインタビューを行った。結果として、遺書作成によって遺書に対するイメージはネガティブなものからポジティブなものへと変化し、モチベーションの向上も見られた。第4章ではコンセプトの要求要件を満たすプロトタイプ“ITAKOTO”の設計を行った。

スマートフォンを用いて、誰でも簡単に気軽に遺書動画撮影ができるプロトタイプの“ITAKOTO”を設計した。第5章では“ITAKOTO”のプロトタイプの実証実験を行った。“ITAKOTO”のプロトタイプをzoomの画面共有を通して被験者に体験してもらい、その効果をインタビューにより検証した。結果として、遺書動画作成後は、書面での遺書作成と同様に前向きな変化が見られモチベーションが向上することがわかった。書面で遺書を遺すよりも動画で遺書を遺す方が相手に直接話している感覚になり感情が入りやすく、動画の遺書の方が求められることがわかった。また撮影時に質問を“ITAKOTO”側から投げかけガイドすることにより、思考が整理できて話しやすいと感じる人が多く、遺書の完成満足度も高くなると考えられる。

## 6.2. 今後の課題と展望

本研究では遺書作成により作成者に前向きな変化が見られモチベーションが向上することが明らかとなったが、今後の課題として、受け取り手への影響も検証したい。従来遺書は死後に開封することが常識とされてきたが、作成者が生きている間に遺書の内容に触れることは受け取り手にとってもポジティブな影響が見られると推測する。今回の研究では、作成者のモチベーションの変化に焦点を当てたが、受け取り手のモチベーションの変化も検証し、作成者と受け取り手の双方に効果が示されると、サービスの幅がさらに広がると考えられる。

また遺書の媒体を文書と動画にて、作成者のモチベーションの変化をそれぞれ検証したが、動画と文字、音声と文字といったように作成方法を組み合わせることによってモチベーションへのさらなる効果も期待できるのではないかと推測する。

本研究において遺書作成によるモチベーションの向上が示されたので、遺書というものが潜在的に持っている力があると証明できたと言える。今後人間にとって必要不可欠であるコミュニケーションを図る上で、遺書は重要な要素の一つであることを示すことができた。新しいメディアが登場するたびに、どのメディアが遺書の媒体として相性が良いのか、送り手と受け取り手の双方に着目し検討していく必要があるのではないだろうか。将来、“ITAKOTO”によりこれまで他人

の為に遺す遺書というものが、自分の為に遺す遺書という概念に変わり、それが受け取り手にとっても有用なものとなり、日常的なコミュニケーションツールとして浸透することを目指す。

### 6.3. “ITAKOTO” の製品化に向けた考察

- 遺書動画撮影前の簡単なチュートリアルを用意する。遺書作成にも動画撮影にも不慣れな人の為に撮影の仕方や参考になる遺書動画のサンプルを見せよう。これにより遺書動画作成の際にイメージしやすくなり動画撮影がスムーズに行えると考ええる。
- 今回のプロトタイプでは動画編集は自動編集としたが、作成者自身で編集もできる機能を追加すると、より作成者のオリジナリティが反映された遺書動画となり、作成者の満足度も上がると考える。また“ITAKOTO”が提供するオリジナル楽曲に加えて、作成者が好きな楽曲や制作した楽曲を編集した動画に加えることが可能となると、さらに遺書動画のクオリティが上がりサービスとしても満足を得られると考える。その際には著作権の問題も検討しなければならない。好きだった音楽、好きだった景色、好きだったレストラン、好きだったお酒、ファッション、車などなどあらゆる好きだったもの共有する為に映像を差し込んで動画編集するとサービスの幅がさらに広がるのではないかと考える。
- 現行の設計では遺書動画を何度も撮り直すことは可能だが、新規動画のみ保存可能である。元動画も保存し遺書の履歴を残すことが可能になると、作成者の死後に遺された人たちが遺書動画を見る際に、故人の遺書の変遷に触れることで故人のメッセージをより深く理解することに繋がると考える。しかしながら課題点としては、保存するデータ容量によって費用がかかるため、保存動画数、動画時間に上限を設ける必要がある。いずれにしても大量のデータをどのように預かり保存していくかはこの先も検討の必要がある。

- 遺書を届けるタイミングについて、現行の設計では動画撮影をして URL を発行し、作成者が生きている間にしか送信できない。死後も含め、任意の日時で相手に遺書動画を届けることが可能になるとサービスの幅が広がる。例えば、メインバンクの口座名義が自分から配偶者に変更されたトリガーで、自動的に遺書が送信されるなどの機能があると利用者にとって、より満足のいくサービスになると考える。また、受け取り手が遺書動画を見るタイミングについては、相手に遺書動画を作成したことだけを通知し、相手がそれを見るタイミングは作成者の許可を反映させるようなシステムも検討したい。
- マネタイズについてはデータを預かるという点でコストが発生するものとする。データ容量や保存期間などにより、無料プラン、有料プランを設けるなどしてユーザーそれぞれに合わせたサービスを提供できるようにしたい。また、データの保証という点も今後考えなければいけない課題である。
- “ITAKOTO” は遺書動画データを長年預かり管理する長期的なサービスであるため、例えばスマートフォンを更新した際に “ITAKOTO” を入れ忘れたり、“ITAKOTO” は復活したとしても通知を許可しなかったり、ID やパスワードを忘れていたりといったような日常的に起こり得る問題にも対応できるシステムが必要である。また、さらに長期的な観点から、現在はスマートフォンのアプリで展開しているが、今後その時代にあったデバイスに常に順応していくことが必要となるだろうと考える。
- “ITAKOTO” というアプリで展開できるサービス以外に、遺書の個展を開いたりメディアを通して遺書の啓蒙活動をする必要がある。遺書に対するネガティブなイメージの払拭と前例に触れることでサービスへの興味や関心が高まると考えるためである。
- 現在はエンディングノートというものが存在しており、自身が死亡した時や、判断力・意思疎通能力の喪失を伴う病気にかかった時に希望する内容を記すもので、延命措置や介護について、財産や葬儀についてなどが主に書かれている。法的効力を有する遺言とは異なり、存命中や死後の家族の負担を減らすことを目的としており、相手のために作成する要素が大きいものであ

る。“ITAKOTO”は、法的効力は持たない点では共通しているが、遺書動画を撮影することで自身と向き合うことになり、そこからの生き方の指針を得られるなど、作成者への好影響が期待できるものであると考えており、エンディングノートとの差別化をしていきたい。

- 遺書作成をすることで遺書に対するイメージや考え方は一変する人が多いが、やはり、遺書という単語の負のイメージが強いため、作成までのハードルは高い。本調査においても遺書という感覚よりも手紙という感覚で作成したいという意見があった。だが、この遺書というハードルこそが、死と向き合うという観点で重要な単語であると考えている。このハードルを超えてでも動画で遺書を遺したいと思った人が、遺書動画に向き合い、言葉にして思いを遺す作業をするからこそ、今まで自分の中で考えてこなかった人生観や死生観に到達するのだと考える。遺書というハードルをどう超えて人々にこのサービスを利用してもらうかは、遺書動画サービスにおいて、今後の大きな課題の一つであると考えている。
- “ITAKOTO”は身体も思考も元気なうちに利用することで、自分にとって本当に大切なものを再認識でき、自身の人生の指針を見出すことのできるツールにしていきたいと考える。しかしながら、余命宣告を受けてる人や死期が迫っている人が作成した遺書動画を見ることを想像すると、心苦しく感じてしまい抵抗がある、忘れたいのに忘れられなくなる、映像だとリアルすぎて見ていられないなどという意見もあり、動画や音声で伝えることの懸念点もある。

# 謝 辞

本研究の指導教員であり、幅広い知見からの的確な指導と暖かい励ましやご指摘をしていただきました慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の石戸奈々子教授に心から感謝いたします。

研究の方向性について様々な助言や指導をいただきました慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の加藤朗教授に心から感謝いたします。

研究指導や論文執筆など数多くの助言を賜りました慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の砂原秀樹教授に心から感謝いたします。

## 参 考 文 献

- [1] 星野哲. 就活難民. 平凡社, 2014.
- [2] 山田 孝子小西賢吾. 弔いにみる世界の死生観. 英明企画編集, 2019.
- [3] 山折哲雄. 日本人と「死の準備」. 角川 SS コミュニケーションズ, 2009.
- [4] 厚生労働省. 平成 29 年度 人生の最終段階における医療に関する意識調査結果 (確定版). <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10801000-Iseikyoku-Soumuka/0000200749.pdf>, 2017.
- [5] 瀬川陣市. 自分を遺す本. 祥伝社, 2010.
- [6] 梯久美子. 昭和の遺書. 文藝春秋, 2009.
- [7] お坊さんのいないお葬式. [https://sousou-shiki.jp/column/life\\_end/4411/](https://sousou-shiki.jp/column/life_end/4411/), 2020.
- [8] 似ているようで違う『遺言書』と『遺書』【終活の基礎知識】. <https://www.ei-publishing.co.jp/articles/detail/others-464039/>, 2018.
- [9] 寺沢拓敬 (言語社会学者). ツイッターアンケートで社会調査、その効果的な方法. <https://news.yahoo.co.jp/byline/terasawatakunori/20160927-00062620/>, 2016.
- [10] 餅川 正雄. 日本の相続法における自筆証書遺言の諸問題に関する研究, 第 42 巻第 3 号. 広島経済大学研究論集, <http://dx.doi.org/10.18996/kenkyu2020420303>, 2020.
- [11] 相続に関する意識調査 2017. <https://fsouzoku.jp/report/2017.html>, 2017.

- [12] 滝田亘, 中山実. 視覚と聴覚による文章の提示と記憶への影響. 27 卷 suppl 号, No. 81-84. <https://bit.ly/3niRQSS>, 2004. コミュニケーション, 文章理解, 視聴覚, 読み, 音読.
- [13] 城居俊希, 岩下志乃. 視覚と聴覚による記憶しやすさの比較実験 (視聴覚技術, ヒューマンインタフェース). 映像情報メディア学会技術報告, Vol. 35.16, pp. 51-54, 2011.
- [14] 山本晃之, 根岸健一, 木下果鈴, 福井絢子, 上村直樹, 青山隆夫. 吸入用デバイスの使用方法を説明する紙と動画の情報媒体比較. 医薬品情報学, Vol. 21, No. 1, pp. 20-26, 2019. doi:10.11256/jjdi.21.20.
- [15] 伊藤博文. 文字から画像, そして動画へ. 紀要論文, 第 18(2) 号, pp. 1-11, 2008. <https://ci.nii.ac.jp/naid/120005282258>.
- [16] 松田博子, 名取和幸, 破田野智美. 色の好みとパーソナリティとの関係一色の感情的意味からの考察一. 日本色彩学会誌, 第 43 卷 第 2 号, pp. 69-80, 2019.
- [17] 「情報銀行」構想とその技術的課題. 2014.

# 付 録

## 付録 A

# 被験者 S へのインタビュー

被験者 S : 32 歳男性 / 会社員

被験者 Y の交際相手が被験者 S である。交際期間は 2 年。遺書に対しては今まで 1 度も考えたことないし、自分にとっては遠い存在のもので関心が薄い。

遺書動画の受け取り手への影響を調査するため、本研究の第 5 章にて被験者 Y が “ITAKOTO” のプロトタイプを使用して作成した遺書動画を実際に相手の被験者 S に見てもらったあと、被験者 S にインタビュー調査を行った結果を下記に記す。

・まだ生きてる人から遺書が届けられてどう感じましたか？

「自身の感情は寂しさと不甲斐なさを感じました。覚悟みたいな物も感じます。」

・生きてる間に遺書動画が見れて良かったと思いますか？亡くなってから見たいと思いましたか？

「見れて良かったと思います。亡くなってからも見たいと思います。捉え方が変わりそうな気もするので。」

・何回も見たいと感じましたか？

「ずっと手元に残すと思いますが、何度も見たいとは思いません。今は生きているので彼女の死んだ仮定の映像は何度もみないが、もし死んでしまったら、もしかしたら何度も見るのかもしれない。」

・動画での遺書の良いと思う点と悪いと思う点

「紙と動画、内容は変わらなくても伝わり方が違うので、動画の方が彼女らしさが伝わると感じた。そこが動画の良い点だと思いました。その反面実際に死んでしまったら伝わりすぎて、悲しみから抜けられないのではと想像した。良い部分も悪い部分もあるのではないかと感じた。」

・あなた自身が遺書動画を撮りたいと思いましたか？

「今の自分は撮りたくないと思いました。自分の死を想像できないので、上手く伝えれないと感じた。」

・改善点があれば

「遺書を撮影するきっかけがないことが気になりました。年代や宗教によって抵抗感のある方もいると思うので、遺書とは違う使い方ができるといいなと思った。動画という選択肢が増えることはとても良いと感じました。」

## 付録 B

### 被験者 T のインタビュー

被験者 T : 36 歳女性 / 主婦

家族構成は夫、子供 2 人。今回遺書に関する本調査に関心を持っていたが、5 歳と 3 歳の子供から目が離せないため、調査の条件である 1 人で静かな場所で撮影という条件が満たせずに本研究の被験者からは外れていた。しかし、とても興味深いインタビューができたので、この付録に記載することとした。被験者 T に、子供達 2 人が目の前で遊んでいる状態にて、遺書動画の撮影を試みてもらった。遺書動画を撮影するまでは、日々家事と育児に追われて、余裕のない精神状態であった。家族への揺るぎない愛情は変わらないものの、お片付けがきちんとできない子供や、育児をあまり手伝ってくれない夫に対してのストレスが溜まっていたが、おもちゃで遊んでいる子供達を目の前に自分が死ぬことを想像しながら家族へのメッセージを考えていると、日々ストレスに感じていたことが、とても些細なことに思えて心が軽くなり涙が溢れてきた。遺書を作成する前にモチベーションの変化が現れた稀有な結果となった。遺書というものを通して、死と向き合うことで人間にとって大きなモチベーションの変化が起こることを期待させる実りのあるインタビューとなった。