

研推だよりNo.17



令和4年
9月29日
研究推進部会

あなたの「自分らしさ」って何ですか？～AIによる「ジャーナリング」の可能性から～

「多様化」「個の時代」といわれるように様々な価値が認められるようになってきた昨今では、いわゆる「Z世代」と称される現在の若い人たちにとって「自分らしさ」というのはそれまでの世代以上に自覚することがより難しいとされています。親世代から「自分らしく生きる」「あなたらしく成長していけばいいのよ」と声をかけられるものの、「自分でも『自分らしく生きたい』と思うけれど、そもそも自分がどういう人間なのかがよくわからない」と考える人たちが多いようです。さらに詳しく調べていくと、年齢が若いほどSNSで複数アカウントを持つ傾向があることがわかりました。(※1)「さまざまな顔を使い分けていて、本当の自分がよくわからない。」SNSに自分の感情や思考をつづることはあっても、どうしても他人の目が気になってしまい、本当に自分が思っていることは書けないことが多い。他人の評価を気にして本音が言えないことに、疲れやストレスを感じている人もこれまでより多くなっているようです。

X世代	1960年代～1970年代
Y世代 (ミレニアル世代)	1980年代～1990年代前半
Z世代	1990年代後半～2000年代前半

国立成育医療研究センターが2020年11月に実施した「コロナ×こどもアンケート」(※2)では、小学4年生以上の15～30%のこどもに中等度以上のうつ症状がありました。中学生、高校生と年齢が上がるほど、うつ症状のある子どもが増えていたことも分かっています。

若い世代ほど見えにくくなっている「自分らしさ」を自覚し、悩みを乗り越えて自信をもって社会に飛び出していく人たちを増やしていこう、という試みはICTに関わる分野からも研究が進められています。AIジャーナリングアプリ「mute」(ミュート)は、「日々の感情や思考を日記として記し、AIが分析することで自己を客観視したり自分のよさや自分らしさを見つめることにつながる」というもので、例えば、日々の感情の揺れ動きや日記でよく使う言葉、毎週・毎月の思考の変化をもとにAIがその人の考えている傾向を可視化して、自己の感情の機微や起伏を整理したり客観的に捉えたりできるようになっています。

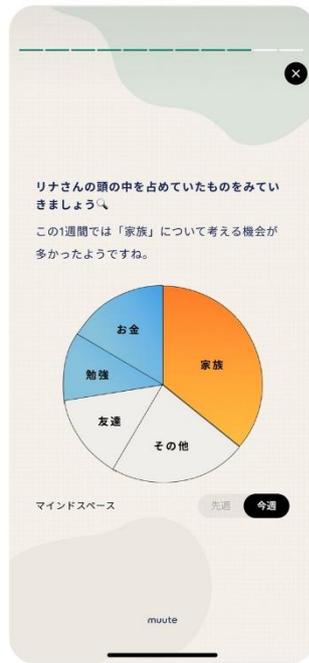


←
AIジャーナリングアプリ
「mute」(ミュート)
ミッドナイトブラックファスト(株)

アプリを起動し、日記のジャンルや気持ち、内容を入力していくと…



(裏面へ 続きます)



←
AIの分析によって感情の起伏や1週間の間に考えることが多かったこと、行動のジャンルと感情の相関等が分かりやすくフィードバックされる。
↓「muute」について気になる方はこちらからどうぞ



「日記」と聞いて、そういえば私たちの第三小学校にも、ずっと取り組まれてきている「三小日記」という取組があることを思い出しました。三小日記のようにいつも決まった形のフォーマットがあったり、発達段階に合わせて数種類の形式が用意されていたりすることで、三小の子たちにはコツコツと自分に合わせて日記を綴っていく土台や習慣が育まれているように思います。

これまで紙媒体として取り組んできた三小日記を、ICTの見地からデジタル化された形の学習として蓄積し、検索や抽出して当時の気持ちや感情を子供たち自身がふり返っていくことができれば、子供たちが自己認識・自己理解を深め「自分らしさ」を見つけることにもつながっていくのではないか、何かそういう方向性も提案できる実践開発ができないか…などと考えたりもしました。



長文失礼しました。また次回の話題提案授業への御協力も、よろしくお願いします！

※1…「高校生のSNS利用方法調査」LINE（株）2020.11

※2…「コロナ×子どもアンケート 第4回調査報告」国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 2020.11～12