

「Reclaim me」とは

Reclaim-me

～自分を取り返す旅に出かけよう～

37C_山名有希人

悩み・辛いこと

- 情報が溢れて自分を見失う
- 自分を抑圧して周りに合わせてしまって自分を見失ってしまう



「自分を知る」

「自分について知る」「自分の軸を探す」が鍵になる？という仮説

「自己がわからない辛さ」「コミュニケーションの辛さ」を軽減する助けになりたい

「もやもや」

「もやもや」は、心理的な不安・迷い・疑念・整理されていない感情のこと。霧がかかったように視界がぼんやりしている様子から、「考えがまとまらない」「気持ちがすっきりしない」「何か違和感がある」という状態を表します。

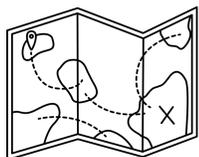
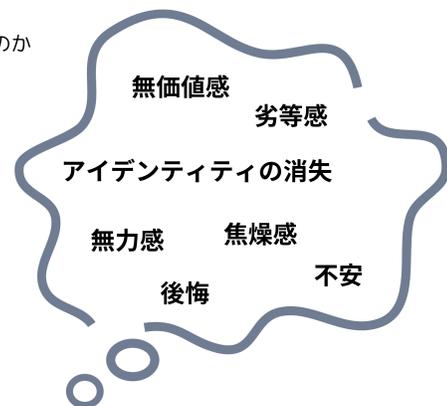
モヤモヤはまだ整理できてないだけ
自分の「未踏の地」

未来へのもやもや

- 将来の夢、キャリア
- 今やっていること（学業・勉強・活動）は本当に意味があるのか
- 社会に出て・大人になってやっていけるのか
- 周りの人間・目に止まる人々はこんなにすごいのに..
- 今のままでいいのか
- 今まで頑張ってきたことは本当に正しいのか
- 今やっていることは自分がやりたいことなのか

自分へのもやもや

- みんなに比べて、自分だけ何もできてない
- やりたいことがない、でも見つけさせられる
- 頑張ってるつもりだけど、何者にもなれない
- SNSを見るとみんな輝いてて、自分は何も持っていない
- 夢ってなんやねん
- いろんなことに興味があるけど中途半端で終わっている



Reclaim-me

～自分を取り返す旅に出かけよう～

「自分の本当の気持ちや夢・自分自身を知る」のをユーザーとともに伴走するツール

発散/アウトプット

- コンセプト・イメージ
「昼」「冒険・旅・探索に出る」

- コンセプト・イメージ
「冒険の伴走者」「冒険手帳」
「自分で作る羅針盤」



- ものすごい作品を見た
- 今日はイベントに参加してたくさん喋った



- 自分の「将来の夢」ってなんだ
- 今、幸せなんだろうか



- 今日行った場所の雰囲気、すごく好きだった
- この本、自分の悩みと重なる部分が合ったな



Reclaim-me に保存

ユーザーの表現をできるだけそのまま記録・保存する

収束/インプット

- コンセプト・イメージ
「夜」「キャンプ」「荷物を整理する」イメージ

埃かぶった思い出を引っ張り出す



旅を見返す

- こんな日があったな
- この写真、懐かしい

ページを一つ一つめくる



思い出す・振り返る

- 過去の自分はこんなことを考えてたんだ
- こんな変化があったんだ

自分の旅を考察する



自分を分析する

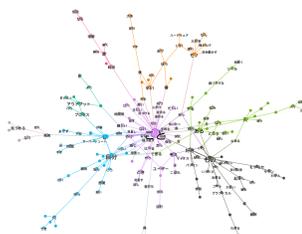
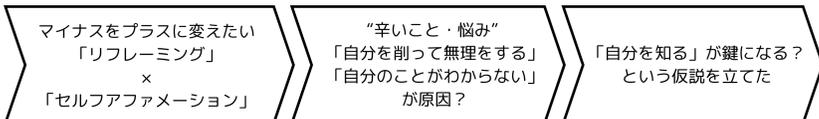
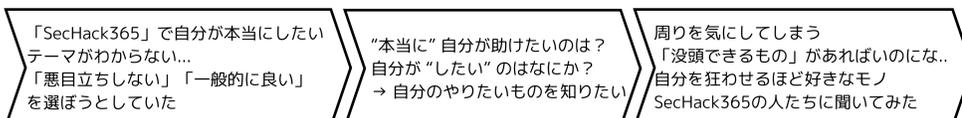
- 似たような悩みを書いている..
- 興味が一定のテーマに偏ってるな



次の旅の方向を見つめる

- 自分の傾向（好み、やりたいこと）
- 嫌なこと
- 自分の軸

アウトプットしたモノたちを見比べてみる
振り返り・整理を行うプロセス



自分のグラフ

自分の理想

自己理解が「コミュニケーションの辛さ」「自分が何をしたいのかわからない辛さ」などの「モヤモヤ」を軽減する鍵になるのではという仮説。自分の軸を見直し続ける（探し続ける？）ことで「他人」や「フツウ」、たくさんの情報に振り回されにくくなり、自分の本当に納得できる選択を選べるようにしたい（自己の押しつけではなく自分と他人の両方の意見を汲んで納得できる選択・発言ができる）