

明日のあなたの感情は～

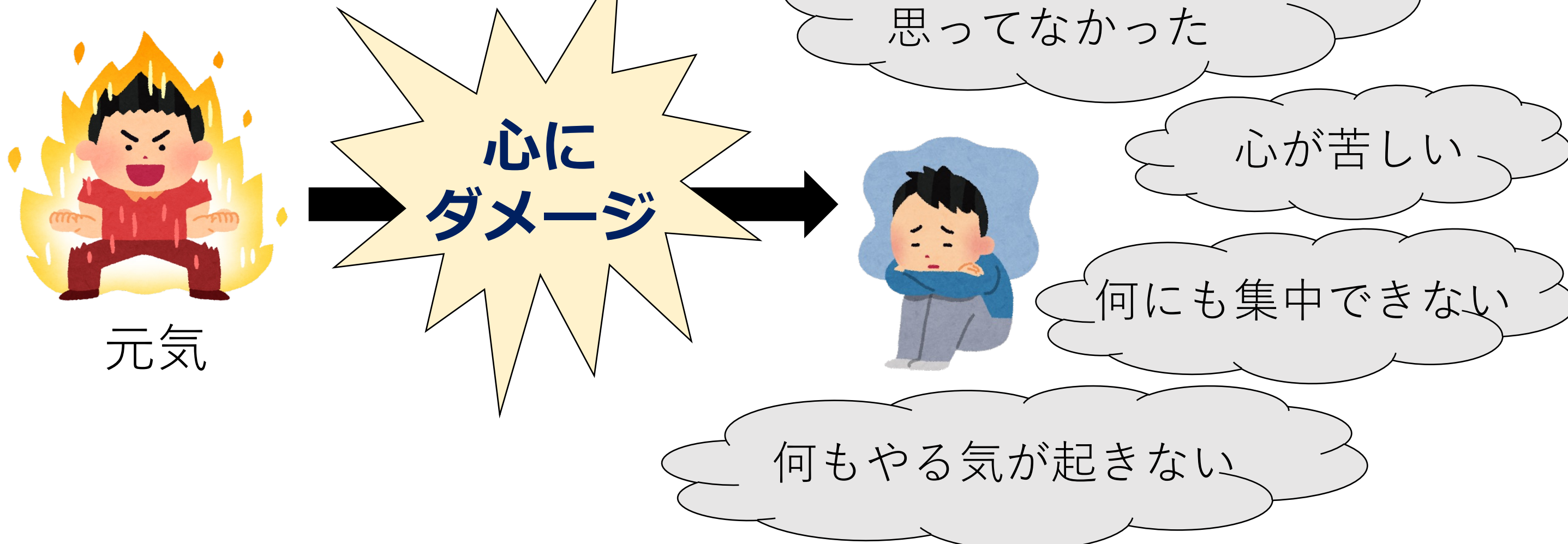
感情予報

思索駆動コース
遊座広太郎

感情予報とは

未来に抱く感情を予報し、心の備えに役立てる心のセキュリティ対策ツール

<通常>



<感情予報を使う場合>



感情予報を用いた心の備え

感情予報

1. 今日は何をしましたか or しますか? ① 今日の行動

① 今日は何をしましたか or しますか?

2. 今日は何を感じていますか? ② 今日の感情

② 今日は何を感じていますか?

3. 明日の予定は何ですか? ③ 明日の予定

③ 明日の予定は何ですか?

送信

感情予報の結果

感情予報はブラウザから利用可能

感情予報は明日抱く感情を明日視点の日記として出力

明日終わりに自分が書く日記が前日に自动生成されるイメージ

感情予報の使用方法

- ① Webページから3つの質問への回答を入力する
- ② 青い送信ボタンを選択する
- ③ 画面下部に表示される結果をもとに未来へ想いを馳せる

<使用例>

1. 今日は何をしましたか or しますか?
SecHack365ポスター作成

2. 今日は何を感じていますか?
ひとまず終わって安心

3. 明日の予定は何ですか?
同僚の家に遊びに行く

送信

感情予報から心の備えへ

- ① 出力結果からキーワードを拾う
少し緊張した・楽しい時間・少し疲れた
- ② 明日の予定と紐づけて具体的に感情を抱く場面をイメージする

出力結果

今日の日記

今日は、同僚の家に遊びに行った。いつものように、少し緊張した気持ちもあったけど、落ち着いて、楽しい時間を過ごせた。昨日、ポスター作成を終えて、ひとまず安心した気持ちだったけど、今日は、少し疲れた。ポスター作成で、いろいろ試行錯誤した結果、満足できるものができた。

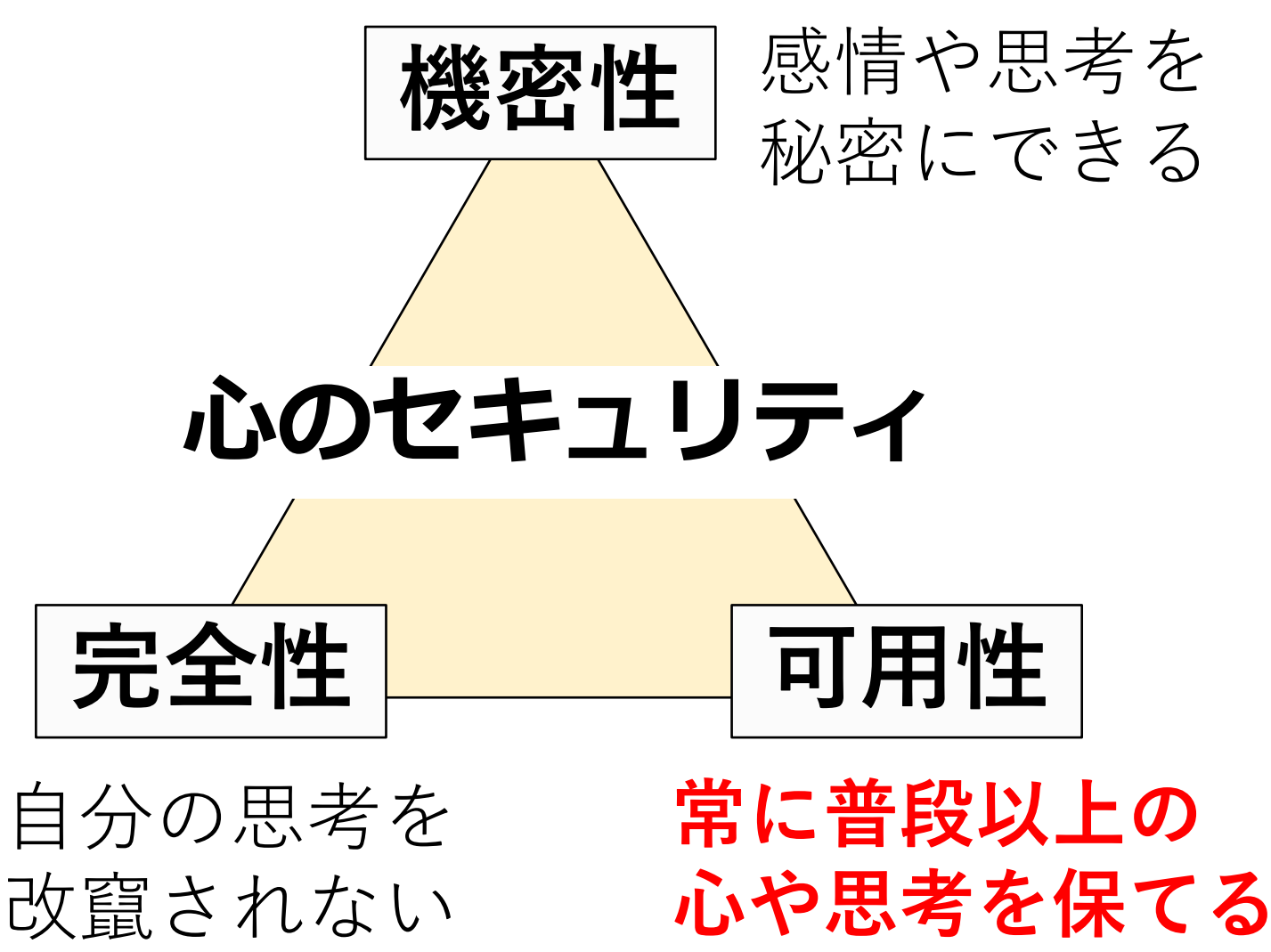
心の備え

明日の予定：同僚の家に遊びに行く

同僚の家が新居でとても綺麗だから絶対に汚してはいけないと過度に意識してしまい緊張や疲労が生じるのかもしれない

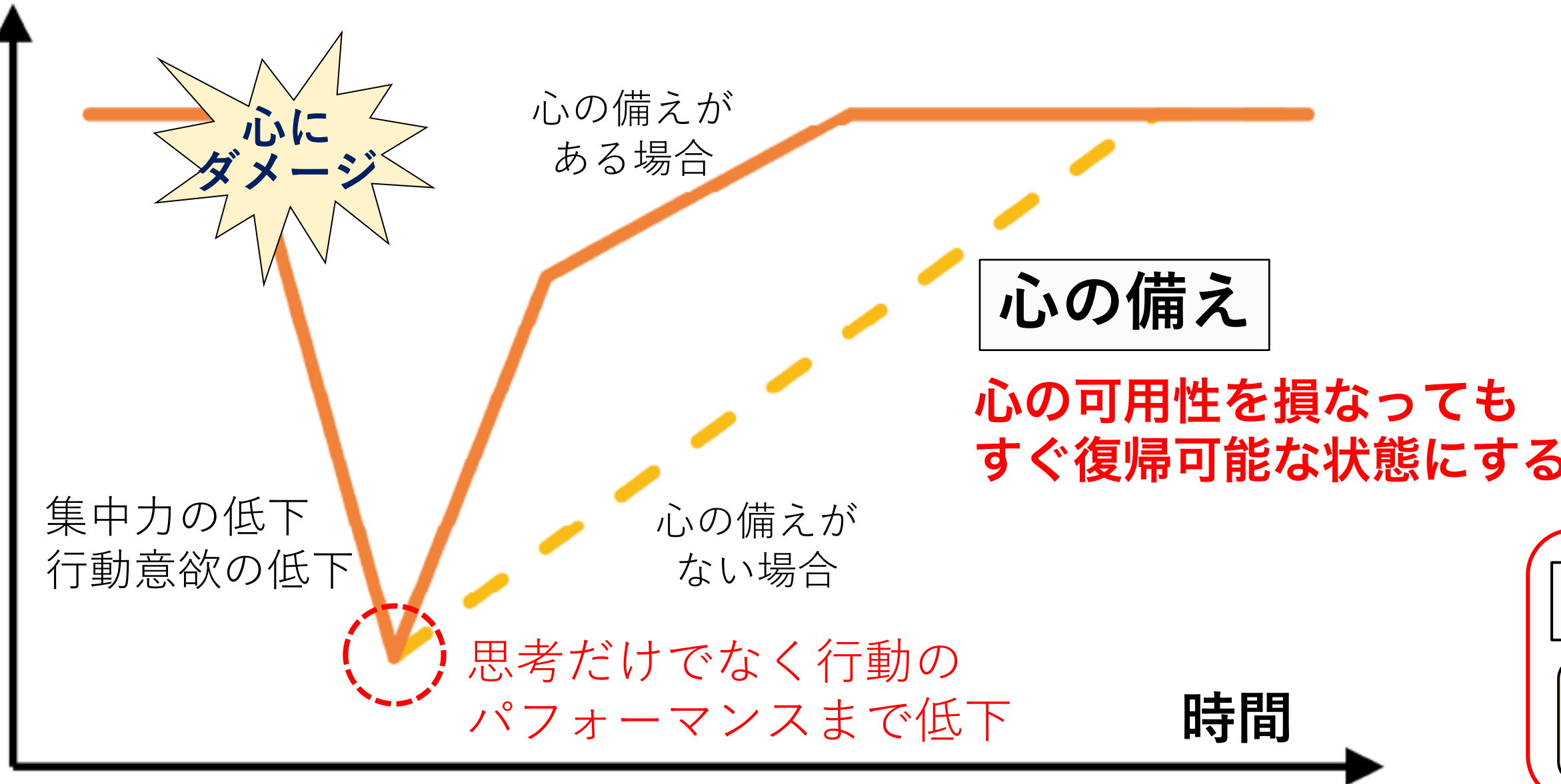
心のセキュリティ ～心の備えとは何か～

① 情報セキュリティの3要素から考える

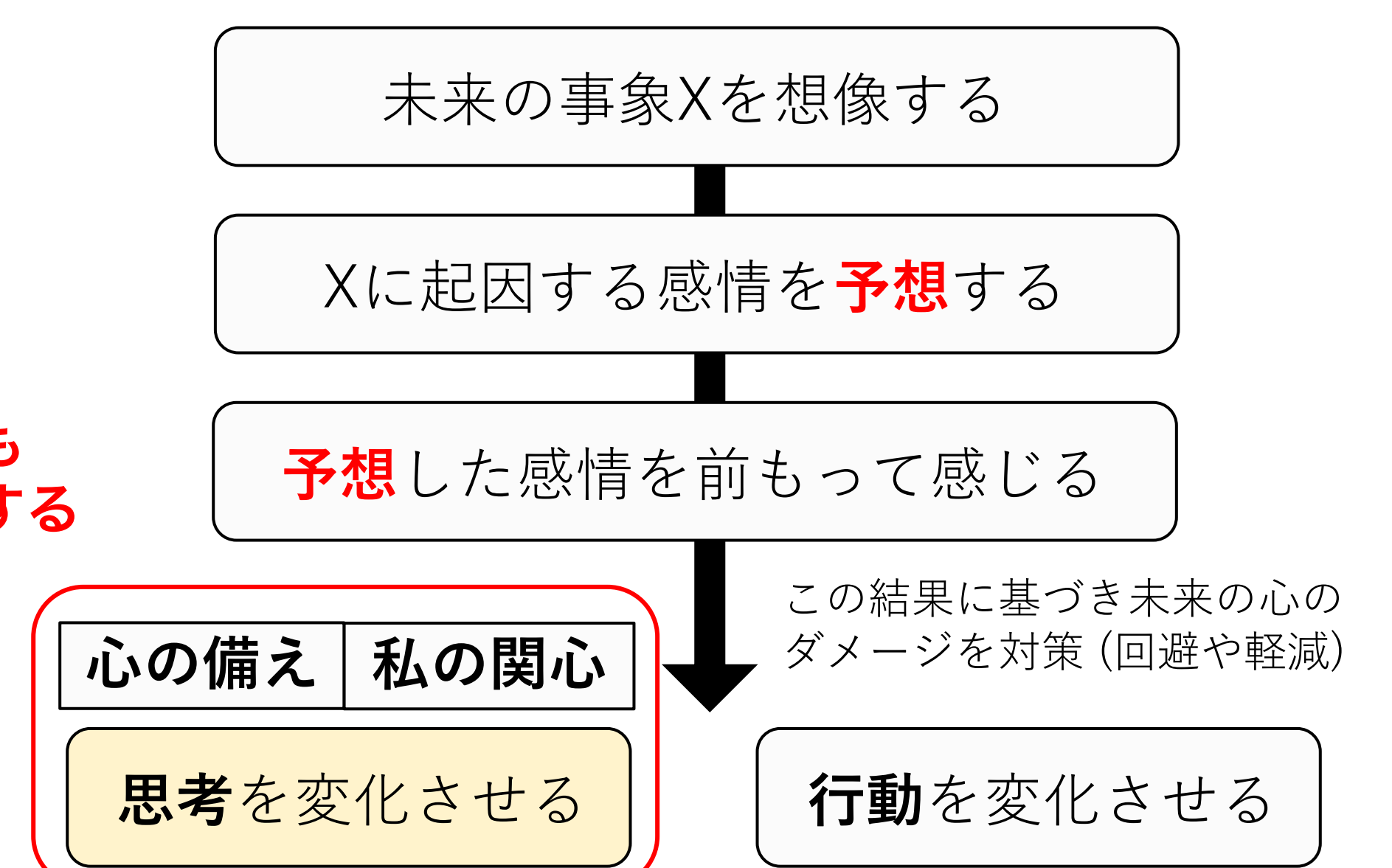


心の可用性

② 心の可用性から考える



③ 心のダメージへの対策フローから考える

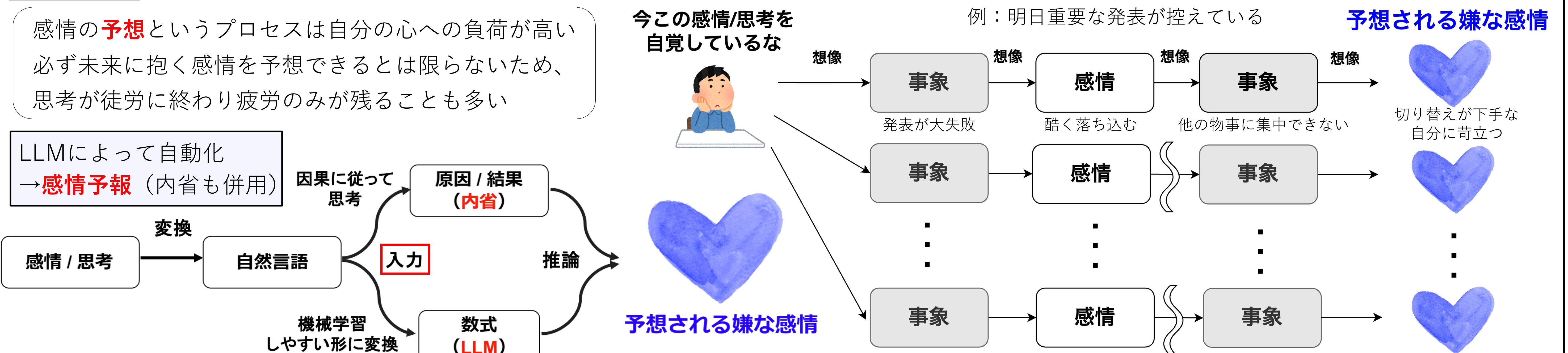


心の備えに対するアプローチ ～私が感情予報に至るまで～

私の願望 楽に心の備えをできるようにしたい

● 普段の私の感情の予想プロセス

なにより、考えるの疲れる!



事象と感情の因果を用いる

※上図で分岐点は根の1ヶ所のみ
実際分岐点は無数に存在する