

生成系 AI を活用した自己肯定感向上システムの提案

Proposal for a self-affirmation system using generative AI

久保田優友^{*1}, 真嶋 由貴恵^{*1, 2}, 榎田 聖子^{*1, 2}Yu-Kubota^{*1}, Yukie MAJIMA^{*1, 2}, Seiko MASUDA^{*1, 2}^{*1}大阪府立大学 現代システム科学域^{*1}College of Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University^{*2}大阪公立大学大学院 情報学研究科^{*2}Graduate School of Informatics, Osaka Metropolitan University

Email: sfa00107@st.osakafu-u.ac.jp

あらまし：日本の若者の自己肯定感が諸外国に比べて低く、過度に自分を否定する傾向にあることが課題である。そのため、日本の若者の自己肯定感を向上させ、自分に自信を持たせることが本研究の目的である。「感情を書き出す」エクスプレッション・ライティング、感情を数値化する「エモーショナル・スケーリング」、短所を長所にいいかえる「いいかえワーク」の3つのワークをLINEチャットボットと生成系AIで支援するシステムの提案をする。

キーワード：自己肯定感, LINEチャットボット, エクスプレッション・ライティング, エモーショナル・スケーリング, いいかえワーク, 生成系AI

1. はじめに

自己肯定感とは、自分についての価値評価とそれに伴う感情を意味している言葉である⁽¹⁾。自己肯定感が高い人は、自己受容や自己実現的態度が高く、短期大学の2年生を対象とした臨地実習において、肯定的な目標を設定し行動するモチベーションを保つ傾向がある⁽²⁾。逆に、自己肯定感が低いと、自分に自信を持てなくなり過度に自分を否定したり、自己主張できなくなったりする傾向にある⁽³⁾。

内閣府が実施した「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」では、日本を含めた7カ国（日本・韓国・アメリカ・英国・ドイツ・フランス・スウェーデン）の中で、日本は「自分に長所がある」「自分自身に満足している」と感じている者の割合が最も低かった⁽⁴⁾。そのため、若者の自己肯定感向上が必要である。

本研究では、感情を書き出す「エクスプレッション・ライティング」、感情を数値化する「エモーショナル・スケーリング」、短所を長所にいいかえる「いいかえワーク」の3つのワークをLINEチャットボットと生成系AIで支援するシステムを提案する。

2. 先行研究

三上が開発したLINEチャットボットでは、その日のいいことを3つ書き出す「スリー・グッド・シングス」を行うことで、紙媒体より自己肯定感が向上することが示唆された⁽⁵⁾。本研究では、他のワークと組み合わせてアプローチをすることでより自己肯定感向上を図る。

3. パイロットスタディ

すでに著者らは、既存の3つのワークを組み合わせることによって、自己肯定感が向上するかどうか

を評価した。図1にそのワークの流れと概要を示す。



図1 3つのワークの流れ

① エクスプレッション・ライティング

エクスプレッション・ライティングは、ジェームズ・ペネバガーが提案した。これでは、その日の感情を書き出すことで、ストレスや不安を解消する⁽⁶⁾。ここでは、悪い感情を書き出す。

② エモーショナル・スケーリング

エモーショナル・スケーリングは、中島が提案した⁽⁷⁾。これでは、負の感情を数値化することによって、負の感情をコントロールできるようになる。ここでは、①を10段階に数値化する。

③ いいかえワーク

いいかえワークは、小泉らにより効果が実証された⁽⁸⁾。これでは、短所を長所に変えることで、ネガティブなことをポジティブにとらえることができるようになる。ここでは、①の悪いことをよくいいかえる。

④ エモーショナル・スケーリング

③でいいかえたものを10段階に数値化する。大学生(4人)にこれらのワークをしてもらった結果、自己肯定感の向上が示唆された。改善点

として、いいかえワークをするとき、自分では言い換えをできないときのために生成系 AI を活用する。

4. システム概要

提案するシステムは 3 つのワークを生成系 AI で支援した LINE チャットボットである。

4.1 システムの流れ

①リマインド

毎日行ってもらうために、夜の 9 時にリマインドする。

②エクスプレッシブ・ライティング

その日の悪かったことを送る。
(ない場合はよかったことを送る)

③エモーショナル・スケーリング

②で送ったことを 10 段階で評価する。

④いいかえワーク

②で送ったことをいいように言い換える。自分で言い換えることができなかった場合は、生成系 AI に言い換えをしてもらう。

(よかったことを送った場合はなし)

⑤エモーショナル・スケーリング

④でいいかえたことを 10 段階で評価する。

以下に、①～⑤の内容に従った LINE チャットボットの例を示す (図 2)。

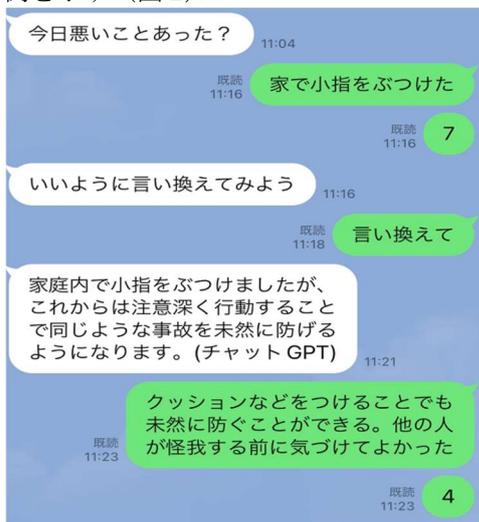


図 2 LINE チャットボットの例

4.2 評価方法

LINE チャットボットの使用前後に、ローゼンバーグ自尊感情尺度の日本語版で評価を行う⁽⁹⁾。

ローゼンバーグ自尊感情尺度の日本語版では、表 1 に示す 10 項目の質問に 4 段階評価(1:いいえ～4:はい)で答える。それらの得点を合計(40 点満点)することで自己肯定感を測ることができる。

表 1 ローゼンバーグ自尊感情尺度の日本語版
*(R)は逆転項目

1	私は自分に満足している。
2	私は自分がダメな人間だと思う。(R)
3	私は自分には見どころがあると思う。
4	私は、たいていの人のられる程度には物事ができる。
5	私には得意に思うことがない。(R)
6	私は自分が役立たずだと感じる。(R)
7	私は自分が、少なくとも他人と同じくらいの価値のある人間だと思う。
8	もう少し自分を尊敬できたらと思う。(R)
9	自分を失敗者だと思いがちである。(R)
10	私は自分に対して、前向きな態度をとっている。

4.3 調査対象

使用前のローゼンバーグ自尊感情尺度の日本語版の結果、37 点以上の方が十分に高いと思われる。そのため、40 点中 36 点以下の自己肯定感向上が期待できる人を調査対象とする。

5. まとめ

本研究では、若者の自己肯定感を向上するための LINE チャットボットを提案した。今後は、実際にシステムを開発し、その有効性評価を行う予定である。

参考文献

- (1) 梅山, 撫尾:”協同学習が児童の社会的スキル及び自己肯定感の向上に及ぼす効果-協同学習におけるペアグループの構成に着目して-” 佐賀大学文化教育学部研究論文集 17, No.1, pp.1-22 (2012)
- (2) 破魔, 浅枝, 原:”青年期における自己肯定感と対他者との意識に関する要因の検討” 神戸常盤大学紀要 Vol. 13, pp.93-99 (2020)
- (3) 河越, 岡田:”大学生の自己肯定感に及ぼす影響要因” 日本家政学会誌, 66 巻 5 号, pp. 222-233 (2015)
- (4) 子供若者白書”日本の若者意識の現状～国際比較からみえてくるもの～”, 子供・若者白書:概要版令和元年版 (2019)
- (5) 三上:”大学生の自己肯定感向上を目的とした LINE チャットボットの開発と評価”, JSiSE Research Report vol.36, No.6, pp.155-162 (2022)
- (6) Cheryl Koopman, Tasneem Ismailji, Danielle Holmes, Catherine C Classen, Oxana Palesh, and Talor Wales. The effects of expressive writing on pain, depression and posttraumatic stress disorder symptoms in survivors of intimate partner violence. Journal of health psychology, Vol.10, No.2, pp.211-221 (2005)
- (7) 中島著:”人生が変わる! 自己肯定感を高める心のセルフケア大全” 宝島社, pp.34-63 (2022)
- (8) 小泉, 内山, 若松, 大木:”大学生の自己肯定感を高めるプログラムの検討” 生活科学研究, No.29, pp.177-188 (2007) 桜井:”ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討” 筑波大学発達臨床心理学研究, 筑波大学発達臨床心理学研究, No.12, pp.65-71 (2000)