

ストレスを解消するプロダクト

Stress relieve products

新倉萌乃

指導教員 西野隆司

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 価値創造研究室

近年、日本ではストレス社会と言われているほどストレスをためている人が多くいる。このことからストレス発散をより簡単に、より明確に行えるようにすることでストレスを溜めている人を少なくできるのではないかと考えた。そこでストレスを発散したことが明確である発散方法の中から、破壊セラピーに着目しそれを用いたプロダクトの提案をする。

キーワード：ストレス、発散、解消、破壊セラピー

1. 研究目的

ストレスを溜めている人を少しでも解消できるように、ストレスの発散方法をより簡単により明確に行えるプロダクトの提案をする。

2. 調査内容

＜ストレスとは＞

環境の刺激によって生じる悩みや緊張、疲労などのことをさす。ストレスの原因となるストレスサーは、生活環境や心理的なものなど身の回りにあることからストレスは万人に共通することであると考えられる。ストレスは症状として心理面や、行動面、身体面に出てきて、その状態が長く続くと、鬱病や神経症、燃え尽き症候群などの症状が出てきてしまう可能性があることから、適度にストレスを緩和する必要があると考えられる。平成 28 年国民生活基礎調査によると、12 歳以上における日本人の 47.7%がストレスや悩みがあると回答している(図 1)。

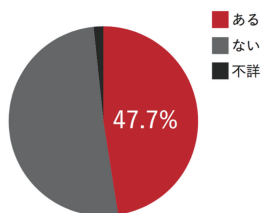


図 1.平成 28 年国民生活基礎調査

＜日本人の特徴＞

- 1:外の人間とは疎遠である
- 2:自己完結性や対人疎通性が低い
- 3:人的、精神的環境の適応に問題が生じることが多い

この三点から日本人は人間関係でのストレスを溜めやすいことが考えられる。

＜破壊セラピー＞

今回対象とするターゲットを絞るために、いくつかのストレス解消法をマッピングした。その結果、笑う、殴り書き、ものを破壊などが当てはまった。それらを中心に調べていき破壊セラピーを見つけた。

破壊セラピーとは、破壊という普段やってはいけないことをすると脳が緊張と緩和を起し、ストレスが発散される。国内では皿を割る方法があり、海外では家具、車を壊し発散する方法がある。

3. アイディア展開

破壊セラピーをもとにアイディア展開、試作を行った。また、その他のストレス緩和法も用いた発散方法も展開、試作した。

破壊するだけでなく、その過程やその後までストレスの緩和が行えるプロダクトを考えている。素材の検討として、土、最中の皮、柑橘系の乾燥果

実、乾燥野菜の4種類を考え、試作した(図2)。現段階の最終提案として、壊すことで香りがし、水を与えていくと花が咲くプロダクトを考えている。香りでストレスを緩和できることもあるため用いようと考えた。香りの検討として樹木系、ハーブ系、柑橘系、フローラル系、スパイス系の中で検討している。また、ストレス発散するだけでなく花を咲かすことができるという付加価値をつけることで、ストレスを感じることも発散することも良いことだと感じてもらいたいと考えた。



図2. 最中の皮と柑橘系の乾燥果実での試作

5. 今後の展開

現段階では壊しやすさや制作しやすさなどから土を主に使い制作を進めている(図3)。また、文化祭のアンケートをもとに香りや形、大きさを決め、改善を重ねる。また改善を行ったものを実際にストレスを抱える方に使用してもらいアンケート等から最終提案物をまとめる。



図3. 土での制作物

6. 参考文献

- ・厚生労働省:国民生活基礎調査、平成28年度、<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/dl/04.pdf>、2018.05.28
- ・木村有伸:「異文化適応論」論の中の日本人特殊について、2009、2018.06.17
- ・THE FRAGMENT ROOM:
<https://thefragmentroom.com>、2018.07.09
- ・八つ当たりどころ:
<http://yatsuataridokoro.com>、2018.07.09
- ・文部科学省:第2章 心のケア、平成21年度、http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm、2018.05.30