

# “わたしらしい心の強さ”に気づける、新しいセルフケアアプリ

研究試作品

本アプリは、研究の評価目的で開発された研究試作品です。  
現時点では、製品として提供するものではありません。

## レジリエンス 探索日記

### 誰と比べても、色あせない。

“わたしらしい心の強さ”に気づける、新しいセルフケアアプリ



日々の小さな  
「できたこと」を  
**記録**

「できたこと」に隠れた  
あなたらしさが見つかる  
**ふりかえり**

柔軟な  
心の強さを知る  
**レジリエンスワーク**

「自分らしくいることが大切」と言われても、実際には周りと比べて落ち込んだり、自信をなくして「本当の自分」を隠してしまったり…。そんなふうに、息苦しさを感じることはないでしょうか。

このレジリエンス探索日記では、「できたこと」の記録に隠れている、消えることのないあなたの心理的な強み=自分らしさに気づくきっかけを提供します。

つらい状況で落ち込んでも、そこから回復し、しなやかに前へ進む力(レジリエンス)を育てるためのワークも含まれています。

他人と比較して落ち込むことは避けられないかもしれません、落ち込んでも素早く立ち直り、あなたの信じる「自分らしさ」を表現できる時間をできるだけ長くすることが、この日記のゴールです。

### 「探索日記」効果研究へのご協力をお願いします

この研究は、参加者が「自分らしくいられる感覚(本来感)」を高めるためのセルフケア・プログラム(Webアプリ)の有効性を検証することを目的として、仙台市×東北大学スマートフロンティア協議会におけるダイバーシティ・イノベーション推進事業公募の採択を受け、NECソリューションイノベータ株式会社とお茶の水女子大学との共同研究によって実施されています。

本研究を通じて、自分らしい心の強さに気づき、それを育むことで、より豊かな生活や新しいつながりを築くことを目指しています。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

二次元コードから  
参加者登録できます



#### 参加者 募集の ご案内

アプリのご利用+数回のアンケートへのご回答にご協力いただくことで  
**Amazonギフトカード1,000円分(デジタル版)をプレゼント!**

**参加条件** 仙台市在住の25歳~49歳の女性 **検証期間** 2026年1月~2月上旬(予定)

**実施内容** アプリをご利用または待機し、一定期間ごと計3回のアンケートにご回答

**応募期間** 2025年12月25日(木)まで

**実施の流れ** ① 右の二次元コードより、参加者登録フォームにご回答ください。

② 2026年1月上旬に、グループ名とアンケートリンクが記載された通知が届きます。

1回目のアンケートにご回答ください(5~10分程度)。

以降は、グループごとに流れが異なりますので、案内に従ってアプリをご利用・ご回答ください。

# “わたしらしい心の強さ”に気づく、セルフケアアプローチ

- ①日々の「できたこと」を記録する
  - ②記録をふりかえりつつ、自分の心の強さに気づくワークに取り組む
- ⇒①②を繰り返すと、あなただけの「心の強さを記したプロフィール」が完成!



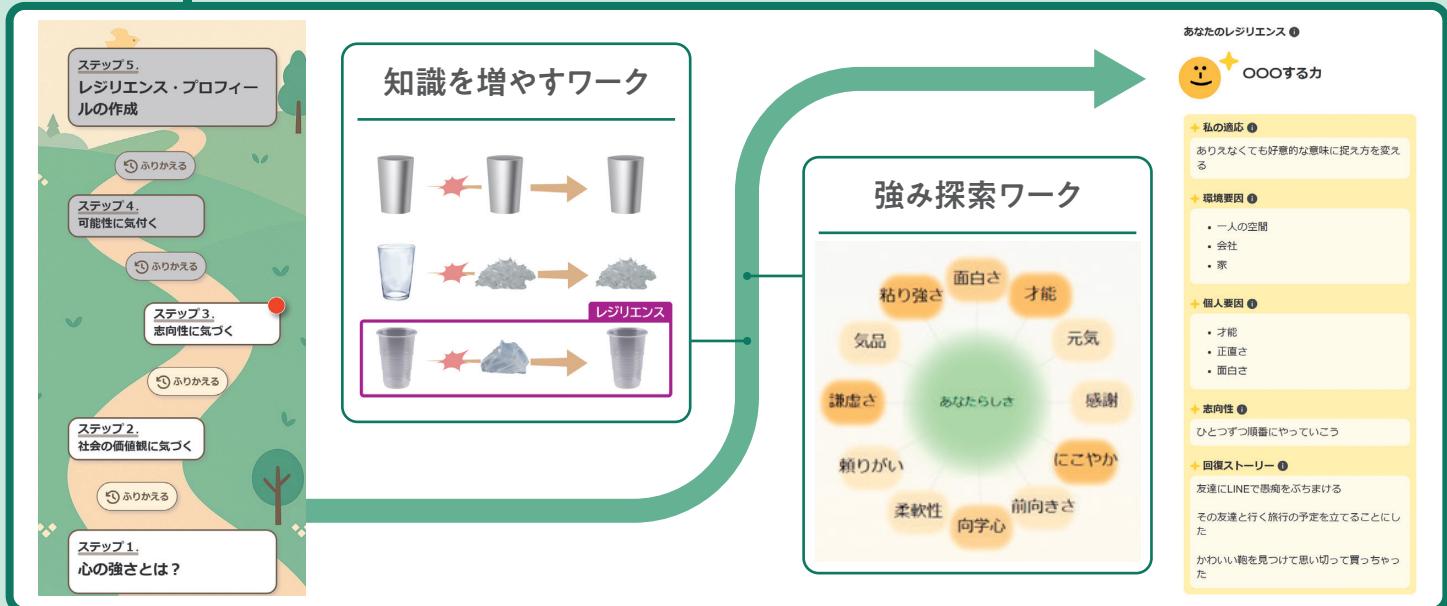
## ①日々の「できたこと」記録

疲れているなか、洗濯物を干せた

決心した	人からしても らった	やり切った
休めた	人にしてあげ た	乗り切った
楽しめた	人と居れた	予想以上にで きた
ラッキーだっ た	人の幸せを喜 べた	いつも通りで きた
気づけた		

## ②自分の「心の強さ」に気づくワーク

※①の記録を貯めると解放



- 本アプリは、研究の評価目的で開発された研究試作品です。現時点では、製品として提供するものではありません。
- 登録者多数の場合は、参加者が抽選となる場合がございます。
- データは、分析後、学会発表や論文などの形で公表されることがあります。その際に個人を識別する情報が使用されることはありません。また、ご回答いただいた内容が本研究の目的以外に用いられることはありません。プライバシーポリシーについては、「研究概要および個人情報保護方針」をご確認ください。