

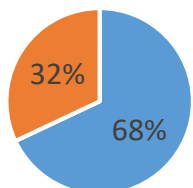
三日坊主を治すには



～三日坊主による三日坊主のための探究～

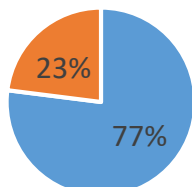
後期生を対象にアンケート

三日坊主で
悩んでいるか？

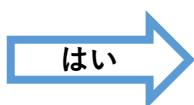


■ はい ■ いいえ

三日坊主を改善したいと
思っているか？

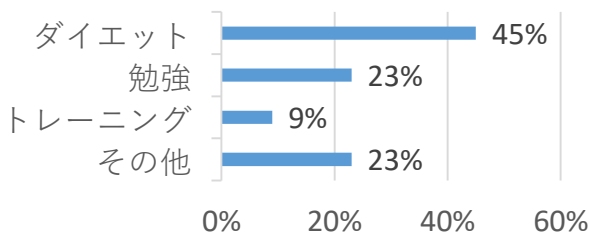


■ はい ■ いいえ



三日坊主で悩んでいる人
が全体の約7割！
その中で、三日坊主を改
善したい人が約8割！

最も悩んでいる
三日坊主してしまうこと



ダイエットが最も
続かない??

ゴール

自分なりの改善策を考える
↓
共有する

探究の動機

自分の三日坊主の癖を治したい
→同じ悩みの人も助けられる！

ソニーの新規事業
創出プログラムから
独立した会社

フィールドワーク

FW先 → エーテンラボ株式会社

日にち → 8月21日(金)

社員の渋谷さんとメールでやり取りをした



フィールドワーク

質問内容

- ・複数人と1人ではなぜ複数人の達成度が高いのか。
→ ポジティブなコミュニケーションが行われるから。
- ・三日坊主を改善するために大切なことはなにか。
→ 継続するほうが例外と考える。
- ・計画を立てても実行することができない原因はなぜか？
→ 時間がないから。

みんなチャレを実際に
何人かに行ってもらおう！



私なりの三日坊主の改善策
が見つかり、
皆さんに共有できるかも！

みんなチャレとは

エーテンラボが開発した習慣化アプリ

- ① 同じ目標を持つ最大5人組を作る
- ② チャットでチャレンジの写真とデータを送り合う。



協力プレイで三日坊主を撃退する！

12月1日開始

実験

累計41日間
達成！

女子3人でみんなチャレを使いダイエットを始める



効果はあるのか



反省&改善策を考える



それを使ってダイエットを続ける



改善策完成??

今はここ！

感想&反省

感想

- ・三日連続データを送らないと強制退場させられるから頑張れた！
- ・周りが頑張っていると、自分も頑張りたいくなる！

反省

- ・毎日が続かない。
→ ストレスがたまってくるから。
- ・3人全員がデータを送らない日が何日か続いた。
→ マンネリ化してしまうから。

改善策

- ・ストレスがたまってしまうなら週一回の休憩が必要なのでは。
- ・マンネリ化はお互い声をかけあったりいつもとは違うことをしてみる！

今後

再度出てきた改善策で継続ができるかを確認、継続できて満足したらダイエット用の三日坊主改善策として共有する。失敗したら新しい改善策を考える。

ストレスをためてまで毎日続ける意味はないと思うから、少しの休憩も必要ではないのかと思った。

かわいそうな足の小指👣

～POOR ASHI NO KOYUBI～

16 平和と公正を
すべての人に



動機

- ・足の小指を何度もぶつけてしまう
- ・このままだと大きな怪我をしてしまう危険がある！

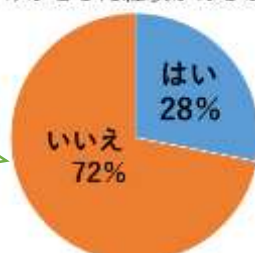
これを解決するには？

- ①足をぶつけないようにする方法を探して、実践する
- ②足の小指を守ることができる素材を探す

現状

- ・アケビの生徒(57名)を対象にアンケートを実施

足の小指をぶつけて
けがをした経験があるか



9割以上がぶつけたと
があると回答し、さら
にけがをしたことがあ
る人は約3割だった。

小指をぶつけてけがをす
る人は決して少なくない

①足の小指をぶつけない方法は？

仮説

足の小指の位置を正しく理解していない
のではないかな。

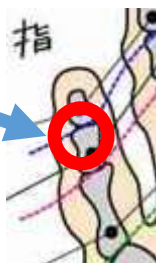
フィールドワーク

柔道整復師の金井さんにメールで相談し
た。金井さんによると、足の小指を意識
していないからぶつけるとのこと。

意識して使わないので、人間の
足の小指の関節は一つ足りな
い...!!

(横の小指の図で示した関節が
ない。)

そういえば探究を始めてから
ぶつけなくなった。



⇒小指をマッサージするなどして
意識して生活することで、ぶつけ
る回数は減る

②足の小指を守ることができる 素材を探す

検証

足の小指を守りそうなものを足の先につけて、全力で5回壁を蹴る。

- 1、座布団（厚さ約3センチ）
⇒普通に痛い。ないよりまし程度。
- 2、綿入りクッション（厚さ約10センチ）
⇒一番痛かった。綿の密度が足りない。
- 3、卵を落としても割れないゲルクッション（厚さ約3センチ）
⇒何度壁を蹴っても痛くない。

結果

ゲルクッションが一番かさばらず、
痛くない

成果

- ・足の小指をぶつけてけがをする人は意外と多く、また、定期的に小指をマッサージするなどして意識して生活することで、ぶつける回数は減ることがわかった。
- ・ゲルクッションが小指を守る素材である可能性を見出せた。

今後の課題

- ・筋肉や姿勢などの要因、さらに家具などの外部的な要因も含め、さらに小指の安全を確保していく方法を探る。（ぶつけない人の家の家具の写真をもらう、歩き方の癖の調査など）
- ・ゲルクッションの素材を使って、小指を守るものを作成する。