

別紙 1 価値マップ

価値マップ: 癒しを求める老人

1. 目標

心身の健康を維持し、快適で安心できる生活を送りたい。
孤独感を軽減し、心地よい日常を過ごしたい。

2. 価値観

健康と安全：健康維持と安全な環境を最優先に考える。
心の安定：心が穏やかで安心できることを重視。
自然とのつながり：ガーデニングや散歩など、自然との触れ合いに価値を感じる。
社会的つながり：地域のコミュニティや友人との交流が重要。

3. 課題

孤独感：一人暮らしによる孤独感や社会的孤立の問題。
健康問題：加齢に伴う体力の低下や関節の痛み、睡眠の質の低下。
情報の選択：リラクゼーションアイテムやサービスの選択肢が多すぎて、どれが自分に最適か判断が難しい。
選択肢の制限：高齢者向けのリラクゼーション商品やサービスの選択肢が限られている。

4. 動機

健康を維持し、老後の生活を楽しく快適に過ごしたい。
孤独感を軽減し、心身ともに安定した状態で日常を送りたい。
自然との触れ合いを通じて、心の安らぎを得たい。

5. ペインポイント

体調不良や体力の低下により、外出や活動が制限される。
孤独感が強く、特に夜間や週末に不安を感じやすい。
市場にあるリラクゼーション商品が自分に合っているかどうか分からない。
高齢者向けの癒しアイテムやサービスが少なく、選ぶのが難しい。

別紙 2 ペルソナ

独居老人ペルソナ一覧

1. 名前: 太一さん

年齢: 78歳
性別: 男性
職業: 元公務員
居住地: 郊外の戸建て
目標:
家族との時間を増やし、孫と一緒に遊ぶ機会を持ちたい。
地域活動を通じて、新しい友人を作りたい。
課題:
移動手段が限られており、外出機会が少ない。
孫と楽しめる趣味や遊び方がわからない。

4. 名前: 澄江さん

年齢: 77歳
性別: 女性
職業: 元家庭教師
居住地: 都市郊外のアパート
目標:
孫世代に学びの楽しさを教える交流活動に参加したい。
ペット施設でのボランティアを楽しみたい。
課題:
体力の低下で活動時間が限られる。
新しい交流の場が見つからない。

7. 名前: 和子さん

年齢: 75歳
性別: 女性
職業: 元販売員
居住地: 郊外の一軒家
目標:
孫に手芸を教える活動をしたい。
保護猫の施設を訪問して触れ合いたい。
課題:
体力に不安があり活動時間が限られる。
ペット施設の情報が少なく参加しづらい。

10. 名前: 隆志さん

年齢: 79歳
性別: 男性
職業: 元建築士
居住地: 郊外の一軒家
目標:
孫と一緒にDIYや木工を楽しむ活動をしたい。
ペットとの触れ合いで生活に活気を持たせたい。
課題:
体力が衰え、大掛かりな作業が難しい。
孫世代の興味を引く方法がわからない。

2. 名前: 美智子さん

年齢: 74歳
性別: 女性
職業: 元看護師
居住地: 都市部のマンション
目標:
ペットセラピーを取り入れて心身のリラクセスを図りたい。
孫に料理を教える機会を持ちたい。
課題:
小型犬を飼っているが散歩が大変。
孫と会える時間が不定期で少ない。

5. 名前: 義雄さん

年齢: 82歳
性別: 男性
職業: 元農業従事者
居住地: 山間部の一軒家
目標:
孫と自然体験を通じてつながりを深めたい。
ペットとの生活を取り戻したい。
課題:
地域の高齢化で人との接触が少ない。
孫と距離があり会える頻度が低い。

8. 名前: 英二さん

年齢: 81歳
性別: 男性
職業: 元漁師
居住地: 海辺の一軒家
目標:
孫に釣りの楽しさを教える機会を持ちたい。
地域のペットイベントを楽しみたい。
課題:
孫が遠方に住んでおり、頻繁に会えない。
高齢化した地域で活動が減少している。

3. 名前: 健一さん

年齢: 80歳
性別: 男性
職業: 元工場経営者
居住地: 農村部の一軒家
目標:
地域の子どもたちに昔ながらの遊びや知識を伝えたい。
ペットと一緒に過ごす時間を充実させたい。
課題:
一人で広い家と庭の管理をしており、負担が大きい。
地域活動の参加者が減少している。

6. 名前: 直子さん

年齢: 79歳
性別: 女性
職業: 元保育士
居住地: 都市部のサービス付き高齢者住宅
目標:
孫世代との読み聞かせイベントに参加したい。
課題:
ペットセラピーで癒しを感じたい。
行動範囲が施設内に限られる。
家族と直接会える時間が少ない。

9. 名前: 京子さん

年齢: 76歳
性別: 女性
職業: 元主婦
居住地: サービス付き高齢者住宅
目標:
孫と一緒に料理教室やお菓子作りを楽しみたい。
課題:
ペット施設で癒しを感じたい。
移動手段が制限され、外出が難しい。
孫と過ごす時間が短い。

別紙 3 カスタマージャーニーマップ

1. 名前: 太一さん

フェーズ 1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
家で日常生活を送る	孫とちょっと遊びたいが、何をすればよいかわからない	混乱、不安	テレビ、新聞、家族との会話	孫との共通の遊びが思いつかない
地域活動に興味を持つ	新しい友人を作りたいが、活動に参加する手段が少ない	孤独、興味	地域の掲示板や回覧板	移動手段がないため活動参加が難しい

フェーズ 2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
家族や近所の人に相談する	孫と遊ぶのにおすすめのアイデアを知りたい	少し期待、少し戸惑い	家族との会話、電話	家族も具体的な提案が少ない
地域の活動情報を調べる	シニア向け活動が自分に合うか確認したい	希望、不安	地域センター、ネット、友人のアドバイス	活動情報が少なく、選択肢が限られる

フェーズ 3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫が好きそうな遊び道具を購入	孫が楽しめるか心配	少し不安、期待	オンラインショッピング、店舗で商品確認	何が孫に合うか判断が難しい
地域のサークル活動に参加する	新しい友人ができるか楽しみ	ワクワク、少し不安	地域イベント、センター	初対面の場で緊張する

フェーズ 4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫と一緒に遊ぶ	孫が楽しんでくれるか不安	喜び、少し緊張	自宅、庭、近くの公園	孫が飽きないか心配
地域活動で友人を作る	会話が続くか不安	楽しみ、やや不安	サークル活動の場、地元の集會	最初のつながりをどう維持するか難しい

フェーズ 5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫との遊びを思い出す	孫が楽しんでくれたら良かった	満足、安心	写真アルバム、家族の感想	次回はもっと工夫したいと感じる
新しい友人と交流を続ける	長い関係を築けるか楽しみ	希望、喜び	電話、手紙、SNS、地元の集まり	継続するための活動が少ないと感じる

2. 名前: 美智子さん

フェーズ 1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
自宅でペットと過ごす	犬との時間は楽しいが、散歩が少し大変になってきた	喜び、不安	ペット関連の道具、SNS、家族との会話	散歩が体力的に負担である
孫に料理を教えたいと考える	孫との交流をもっと深めたいが、頻繁に会えない	寂し、希望	電話、家族LINEグループ	孫のスケジュールが合わず教える機会が少ない

フェーズ 2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
ペットの世話を楽にする方法を探す	散歩の代わりにする運動方法やツールがないか調べる	少し期待、少し不安	ペットショップ、オンライン検索	情報が多く、選択肢が絞りにくい
孫と会う機会を増やす方法を考える	孫が興味を持つ料理や活動を計画したい	希望、わずかに迷い	家族との会話、孫の学校や趣味の話	孫の興味に合う料理や時間がわからない

フェーズ 3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
ペット用のアイテムを購入する	散歩補助具や室内運動用のおもちゃを試してみたい	ワクワク、やや不安	オンラインショッピング、近隣のペット用品店	自分に合う商品が選べるか心配
孫が来る日の予定を調整する	孫の好きな料理を一緒に作る計画を立てる	楽しみ、期待	家族LINE、孫との直接の会話	孫の予定が直前まで確定しない

フェーズ 4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
ペットと新しい方法で遊ぶ	新しい運動道具を使ったペットとの遊びを試す	喜び、安心	自宅、ペット専用グッズ	ペットが道具に慣れるのに時間がかかる
孫と料理を楽しむ	孫が喜んでくれると嬉しい	幸せ、充実感	自宅キッチン、家族との写真やSNS投稿	孫が短時間しか滞在できない

フェーズ 5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
ペットとの生活を振り返る	運動や遊びの工夫でストレスが減ったと感じる	満足、安堵	自宅でのペットとの時間、購入商品の感想	もっと多くのアイデアを試してみたい
孫との時間を思い出す	短い時間でも楽しい思い出ができた	満足、少し寂しい	アルバムや記録ノート	次回はもっと長い時間一緒に過ごしたい

3. 名前: 健一さん

フェーズ 1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
家と庭の維持管理を行う	一人で管理するのが大変だが、放棄もできない	疲れ、不安	自宅の庭や家周り、地域の農業関連設備	体力の低下で作業が負担になる
地域活動への減少を実感	子どもたちに昔の遊びを伝える機会が減っている	寂し、諦め	地域の掲示板や集會、地域センター	地域住民の参加意識が薄い

フェーズ 2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
庭の管理を効率化する方法を探す	労力を軽減できるツールやサービスはないか調べる	少し期待、不安	ホームセンター、農具用品店、オンライン検索	費用や使い勝手の不安
地域活動の参加者を増やす方法を模索	子どもたちに興味を持ってもらう工夫を考える	希望、迷い	地域の学校や自治体、家族との会話	子どもたちに興味を持ってもらう方法が難しい

フェーズ 3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
庭の管理を効率化するアイテムを購入	ロボット芝刈り機や自動灌水装置を試してみたい	ワクワク、不安	ホームセンター、オンラインショッピング	商品の性能や操作が自分に合うか不安
地域の子どもたち向けイベントを計画	子どもたちが楽しめる昔ながらの遊びを用意する	期待、やや不安	地域の学校や自治体、SNS	どのくらいの参加者が集まるか心配

フェーズ 4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
自動化ツールで庭の管理を試す	作業が楽になり満足しているが、慣れるのに時間がかかる	喜び、少しの不安	自宅の庭、購入した商品のサポートサービス	機械のメンテナンスが必要で手間がかかる
子どもたちとの遊びイベントを実施	子どもたちの笑顔を見て充実感を感じる	幸せ、満足	地域の集會所、自宅の庭、地元の公園	次回の活動をどう工夫するか悩む

フェーズ 5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
庭管理の成果を確認する	労力が減り、時間の余裕が増えたことに満足	満足、達成感	自宅庭、地域活動での話題共有	ツールの長期的なコストに不安
イベントの感想を地域住民と共有する	今回の計画に向けてフィードバックを得たい	希望、充実感	SNS、地域の掲示板、学校とのやり取り	フィードバックが少ないと感じる

4. 名前: 澄江さん

フェーズ 1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
日常生活の中で時間を過ごす	もっと孫世代や子どもたちに知識を伝えたい	退屈、不安、期待	自宅での時間、テレビや新聞	体力が低下し、積極的な活動が難しい
ペット施設での活動を調べる	動物と触れ合いながら社会に貢献したい	ワクワク、迷い	インターネット、地域掲示板	ボランティア活動に必要な条件や負担が心配

フェーズ 2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫世代向けの活動を探す	どんな交流活動があるか確認したい	希望、やや不安	地域センター、図書館、SNS	自分に合う活動が見つからない
ペット施設のボランティア情報調べる	負担にならず続けられる活動を見つけたい	興味、少しの不安	地域のペット施設、オンラインの募集情報	アクセスの良さや体力面で続けられるか心配

フェーズ 3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
地域の学校やサークルに問い合わせる	教育に関連する活動にどう関われるかを確認する	ワクワク、少し緊張	学校、地域掲示板、電話	学校やサークル側が受け入れてくれるか心配
ペット施設での初回ボランティアに参加	動物と触れ合いながら無理のない範囲で活動したい	少しの不安、期待	ペット施設、家族や友人からの助言	活動が自分に合うか、続けられるか不安

フェーズ 4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫世代との交流活動に参加	子どもたちが楽しんでくれるか気になる	幸せ、やりがい	学校、地域の集會所	体力の制限で長時間活動が難しい
ペット施設で動物のお世話をする	動物たちとの触れ合いでリフレッシュできる	喜び、充実感	ペット施設	身体を使う作業が多いとやや疲れる

フェーズ 5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫世代との活動を振り返る	子どもたちが喜んでくれた姿を思い出す	満足、達成感	活動後の記録、写真やメモ	次回のアイデアをどう準備するか悩む
ボランティア活動を振り返る	動物と触れ合うことでストレスが軽減されたと感じる	幸せ、リフレッシュ	自宅での余韻、次回活動の計画	体力的な負担をどのように調整するか課題

5. 名前: 義雄さん

フェーズ1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
自然の中で過ごす時間を持つ ペットとの生活を想像する	孫と一緒に自然の素晴らしさを体験したいが、なかなか会えない ペットと過ごす癒しの時間を取り戻したい	寂しさ、希望 わくわく、不安	自宅の庭や周辺の自然環境 過去のペットの思い出、動物関連の情報	孫と会えるタイミングが限られている 高齢でペットの世話がどれくらい可能か心配

フェーズ2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫が楽しめる自然体験を考える ペットの種類や世話方法を調べる	どんな体験が孫にとって興味深いかわかる 自分に合ったペットを選びたい	希望、少し不安 わくわく、期待	家族との会話、自然に関する本や記事 地域のペット施設、インターネット	孫の関心を引けるか不安 高齢者向けのペット情報が少ないと感じる

フェーズ3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫との自然体験を計画する ペットを迎える準備を進める	短時間で楽しめるアクティビティを準備したい ペットに必要な道具や環境を整えたい	楽しみ、期待 わくわく、少し不安	自宅の庭、地域の自然公園や森 ペットショップ、オンラインショッピング	孫のスケジュールに合わせるが難しい ペットの健康管理や世話が負担になるか不安

フェーズ4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫と自然体験を楽しむ ペットと生活を再開する	孫が楽しんでくれるか気になる ペットとの触れ合いで癒される	幸せ、達成感 喜び、癒し	自宅の庭、近くの山や川 自宅、ペット用品	孫の体験が短時間で終わると物足りなく感じる ペットの体調管理や散歩が少し大変

フェーズ5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫との体験を思い出す ペットとの時間を振り返る	孫が楽しんできた姿を思い出し、次回に活かしたい ペットとの触れ合いが日々の癒しになっている	満足、充実感 幸せ、安堵	写真や動画、孫からの感想 自宅、日記や記録	次回はさらに充実した体験を用意したい ペットとの暮らしをもっと楽しみたいと感じる

6. 名前: 直子さん

フェーズ1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
施設内で日常過ごす ペットセラピーを考える	孫世代ともっと交流したいが、機会が少ない 動物との触れ合いで心を癒したい	寂しさ、期待 わくわく、少し不安	高齢者施設内のイベント、テレビや本 施設のセラピー活動情報、施設スタッフとの会話	施設内での活動が限定される ペットとの触れ合い機会が限られている

フェーズ2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
読み聞かせイベントの機会を探す ペットセラピーについて調べる	孫時代に喜ばれる読み聞かせができるか確認したい 動物に癒されながら安心して触れ合える方法を探す	希望、わずかな不安 興味、期待	施設の掲示板、スタッフ、オンライン情報 施設内パンフレット、ペット施設の訪問	イベントの頻度や参加者が少ないと感じる セラピー動物が施設に来る頻度が少ない

フェーズ3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
読み聞かせのテーマを選ぶ ペットセラピーイベントに参加する	子どもたちが興味を持つストーリーを準備したい 動物との触れ合いで日々の癒しを感じたい	ワクワク、少し緊張 楽しみ、期待	本屋、オンラインショップ、施設の図書室 施設内イベント、動物関連のグッズ	子どもたちが興味を持つか不安 時間や場所の制約で参加が難しい場合がある

フェーズ4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
読み聞かせイベントを実施する ペットセラピーで動物と触れ合う	子どもたちが楽しんでくれるか気になる 動物との時間で心身のリフレッシュを感じる	幸せ、やりがい 癒し、安心	施設内のイベントスペース、絵本 施設内でのセラピーイベント	子どもたちとの対話が短く物足りない イベントが不定期で継続的に楽しみにくい

フェーズ5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
読み聞かせの成果を振り返る ペットセラピーの体験を振り返る	子どもたちの笑顔を思い出し、次回の準備をしたい 動物との時間が日常の癒しになっていると実感	満足、達成感 幸せ、安堵	イベントの写真、参加者からの感想 セラピーイベントの記録、写真	次回のテーマや話し方をさらに工夫したい より頻繁に動物と触れ合いたいと感じる

7. 名前: 和子さん

フェーズ1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
自宅で手芸を楽しむ 保護施設について調べる	孫に手芸の楽しさを教えたいが、どうやって始めるかわからない どこで猫と触れ合えるか知りたいが情報が少ない	寂しさ、期待 興味、不安	手芸用品店、手芸本、テレビ番組 地域の掲示板、オンライン検索	孫とタイミングを合わせるが難しい 施設の場所や条件がわからない

フェーズ2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫が楽しめる手芸を考える 保護施設を探す	孫が興味を持つような簡単な手芸を探したい 自分でも参加しやすい施設を見つけた	希望、少し不安 わくわく、少し不安	手芸ブログ、SNS、家族との会話 地域の掲示板、ペット関連のウェブサイト	孫の興味に合う手芸を選ぶか悩む 高齢者向けの情報が少なく探すのが大変

フェーズ3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫と一緒に手芸を始める準備をする 保護施設に初めて行く計画を立てる	簡単に作れる作品や必要な材料を揃えたい 体力的に無理なく楽しめる方法を考える	ワクワク、期待 楽しみ、少し不安	手芸用品店、オンラインショップ 家族や友人との相談、施設スタッフとの連絡	材料の選択が多すぎて迷う 移動手段や施設の条件が合うか心配

フェーズ4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫と手芸を楽しむ 保護施設と触れ合う	孫が作った作品を見て喜ぶ顔を見たい 猫と触れ合うことで心の癒しを得たい	幸せ、充実感 喜び、リラックス	自宅のリビング、手芸道具 保護施設、猫とのふれあいスペース	孫が途中で飽きてしまわないか心配 作業や移動で体力的に少し疲れる

フェーズ5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫と手芸を振り返る 保護施設での体験を振り返る	孫との時間が楽しかったことを思い出す 猫との触れ合いで癒された時間を思い出す	満足、達成感 幸せ、安堵	作った作品の写真や記録、家族の会話 写真、施設の感想ノート	次回はもっと違う作品を作りたいと感じる 施設訪問を定期的に続ける方法を考える

8. 名前: 英二さん

フェーズ1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
海辺で一人で釣りをする 地域の活動が減少しているのを感じる	孫と一緒に釣りの楽しさを共有したいが会う機会が少ない 自分が楽しめるイベントや交流の場を探したい	寂しさ、期待 不安、希望	自宅の近くの海辺、釣り道具 地域の掲示板、近隣住民との会話	孫が遠方に住んでおり計画が難しい イベント自体が少なく選択肢が限られる

フェーズ2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫が来るタイミングを調整する 地域のペットイベントを調べる	孫が都合の良い時期を把握して釣りを計画したい ペットを通じて人と交流する機会を作りたい	希望、少し不安 興味、期待	家族との電話やLINE 地域掲示板、インターネット	孫のスケジュールに合わせるが難しい ペットイベント自体が少なく参加しづらい

フェーズ3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫との釣り道具を準備する ペットイベントへの参加計画を立てる	孫が使いやすい釣り具や手軽な釣りポイントを用意したい 移動手段や参加可能な内容を確認する	ワクワク、期待 楽しみ、少し不安	釣具店、オンラインショップ、海辺 イベント主催者や友人との連絡	孫が釣りに興味を持つか心配 体力や交通手段が参加のネックになる

フェーズ4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫と釣りを楽しむ ペットイベントに参加する	孫が釣りを楽しんでくれるか気になる 他の参加者と交流し、動物との触れ合いを楽しむ	幸せ、やりがい 喜び、リフレッシュ	海辺、釣りのポイント、釣り具 イベント会場、ペットと触れ合うスペース	孫が飽きないように工夫が必要 イベントが短時間で物足りなく感じる

フェーズ5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛
孫との釣りを振り返る ペットイベントの体験を振り返る	孫が楽しんできた思い出を振り返り、次回の計画を考える 動物との触れ合いで得た癒しを実感する	満足、達成感 幸せ、安堵	写真、釣り日記、家族との会話 イベント写真、友人との会話	次回はもっと興味を引く内容を用意したい 次のイベント参加を計画したいが選択肢が少ない

9. 名前: 京子さん

フェーズ 1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫と一緒に過ごす時間を想像する	孫と料理を楽しみたいが、短時間では十分にできない	寂しさ、期待	家族との電話やLINE	孫が短い時間しか来られないことに寂しさを感じる
ペット施設の情報を探す	動物と触れ合いながら癒されたいが情報が少ない	興味、不安	施設スタッフとの会話、地域のパンフレット	ペット施設の訪問が簡単でない

フェーズ 2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫が楽しめる料理やお菓子作りを探す	孫と一緒に作れる簡単で楽しいメニューを知りたい	希望、少しの不安	レシピ本、料理ブログ、SNS	孫の好みに合う料理がわからない
ペット施設について調べる	施設でどのような活動ができるか確認したい	ワクワク、少し不安	地域の掲示板、施設のウェブサイト	移動の手段や施設のスケジュールが合わない

フェーズ 3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫との料理教室を計画する	孫と一緒に作るメニューや必要な材料を揃えたい	ワクワク、期待	レシピ本、スーパー、施設内のキッチン	材料の購入や準備に時間がかかる
ペット施設への初回訪問を計画する	簡単に癒される活動を選びたい	楽しみ、少し不安	家族や施設スタッフとの連絡	施設が遠い場合や移動の不便さが気になる

フェーズ 4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫と料理教室を楽しむ	孫が楽しそうに料理を作る姿を見て嬉しい	幸せ、やりがい	施設内のキッチン、調理道具	孫が短い時間で帰らなければならない
ペット施設で動物と触れ合う	動物との触れ合いで癒されるひとときを楽しむ	喜び、リフレッシュ	施設内のペットスペース	アクティビティが少なく時間が短い

フェーズ 5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫との料理体験を振り返る	孫が楽しんできたことを思い出して次回を計画したい	満足、達成感	写真やレシピノート、家族との会話	次回はもっと時間を増やしたいと感じる
ペット施設での体験を振り返る	動物との触れ合いが癒しになり楽しかったと実感	幸せ、リフレッシュ	イベント記録、スタッフとの感想の共有	次回参加を楽しみにしているが頻度が少ない

10. 名前: 隆志さん

フェーズ 1: 課題認識

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
DIYの材料を確認する	孫と一緒にできる簡単な木工がないか考える	やる気、少しの迷い	自宅の倉庫、DIY関連の本や雑誌	孫の興味や何にあるかわからない
ペットとの生活を想像する	ペットと触れ合うことで日々の癒しを得たい	ワクワク、期待	ペット関連の情報、施設スタッフとの会話	自分の生活環境でペットと共存できるか心配

フェーズ 2: 情報収集

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫が興味を持ちそうなDIYを調べる	簡単に作れるもので孫が楽しめるものを探したい	希望、少しの不安	DIYブログ、YouTube、SNS	孫の年齢に合わせたアイデアが浮かばない
ペット施設のイベント情報を探す	ペットとの触れ合いが楽しめる場を知りたい	ワクワク、期待	地域の掲示板、施設のウェブサイト	移動の手段やイベント内容が限られている

フェーズ 3: 決定と準備

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫と作る木工プロジェクトを選ぶ	簡単に楽しく完成させられるアイデアを決めたい	ワクワク、期待	DIYショップ、オンラインショップ	材料の調達や準備が体力的に少し大変
ペットイベントの参加計画を立てる	どんな動物と触れ合えるか調べ、準備をする	楽しみ、少し不安	家族との相談、施設とのやり取り	イベントが短時間だと物足りなさを感じる

フェーズ 4: 体験と行動

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫と一緒に木工を楽しむ	孫が楽しんできてるか、完成した作品に満足するか気になる	幸せ、達成感	自宅の庭や作業スペース	孫の集中力が続かず飽きてしまわないか心配
ペットイベントで動物と触れ合う	動物との触れ合いで癒しと楽しさを感じる	喜び、リフレッシュ	ペット施設、イベントスペース	イベントが短く、もっと触れ合いたいと感じる

フェーズ 5: 振り返りと成長

行動	考え	感情	タッチポイント	痛點
孫との木工体験を振り返る	孫の喜ぶ姿を思い出して、次回のプロジェクトを考えたい	満足、達成感	完成した作品、写真やビデオ、家族との会話	孫がさらに興味を持てるアイデアを考える必要がある
ペットイベントの体験を振り返る	動物との触れ合いで癒しを再確認する	幸せ、リフレッシュ	写真やイベント記録	次回はもっと長時間楽しめるイベントを探したい

別紙 4 実装アイデア

1. AIアイデア: 癒しのパーソナルアシスタント「リラクセスエルダーAI」

目的: 高齢者が快適で安心できる生活を送り、孤独感を軽減し、心身の健康を維持するサポートをする。

特徴:

1. 自然とつながる体験の提案
個々の趣味や好みに基づいたガーデニングアイデア、室内プラントの育成アドバイス、散歩ルートの提案。季節に合った自然観察(花や鳥)を楽しむためのヒントやクイズを生成。
2. リラクゼーションコンテンツの提供
個別にカスタマイズされた瞑想ガイド、深呼吸エクササイズ。自然音や穏やかな音楽(森林、波の音、雨音など)の生成。アロマセラピーに合う音声ガイド。
3. 社会的つながりを促進
地域のコミュニティイベントやオンライン交流会を提案。AIが生成した気軽な会話トピックやお便りの文例を孫や友人に送るサポート。高齢者同士が趣味でつながる「共通の興味コミュニティ」を作る。
4. 健康サポート
簡単な健康管理日記のサポート(食事、睡眠、運動の記録)。高齢者に適したストレッチやエクササイズ動画の自動生成。睡眠を改善するためのリラクセスアドバイス。
5. 孤独感の緩和
話し相手AI機能: 過去の思い出話や趣味の話題について会話できる。昔ながらの遊び(将棋、囲碁、カードゲーム)のAI対戦機能。写真をもとに思い出を語る「リマインダーAI」機能。
6. 高齢者向けの簡単操作
視覚的にわかりやすいインターフェイス、音声コマンドに対応。体調や気分に応じて最適な提案をしてくれる直感的なAI。

実装例:

デバイス: スマートスピーカー、タブレット、シニア向けスマートフォン。

利用シナリオ:

1. 朝起きるとAIが今日の天気や体調に応じた活動を提案。
2. 孤独を感じた時、会話相手として音声で寄り添う。
3. 夜は睡眠改善のための穏やかな音声ガイドを提供。

2. AIアイデア: シニア特化型「コミュニティAI」

目的: 地域や家族とのつながりを強化し、交流や支援を促進。

特徴:

1. 地域イベントの通知
ユーザーの興味に応じて、地元の手芸教室、ボランティア活動、ガーデニングイベントなどをレコメンド。
2. オンライン交流プラットフォーム
趣味別の高齢者向けオンラインサークルを自動生成。チャットルームやビデオ通話機能を簡単に利用可能。
3. 家族との絆を深めるツール
家族に送る手紙やメッセージの文例を提案。孫世代との会話を盛り上げるための話題やゲームアイデアを生成。
4. デジタルサポート
機器の操作やアプリの利用をガイドする簡単な説明。高齢者が参加しやすいプラットフォーム作り。

実装例:

デバイス: パソコン、タブレット、スマートフォン対応のアプリケーション。

利用シナリオ:

1. イベントが近づくと自動で通知が届き、参加予約を簡単に実施。
2. 家族や友人と写真や動画を共有しながら会話を楽しむ。
3. オンライン上で共通の趣味を持つ友人を作り、一緒に活動する。

3. AIアイデア: 癒しの「パーソナルコンパニオンAI」

目的: 孤独感を軽減し、個別に合わせた癒し体験を提供。

特徴:

1. 感情認識と対応
ユーザーの声や表情を分析し、適切な会話や提案を行う。ストレスを感じている場合、リラクセスの提案(音楽、呼吸法)。
2. ストーリー生成機能
昔話や思い出話をもとに、ユーザーと共にストーリーを作成。作成した物語を孫や家族にシェア。
3. 活動提案
日々の気分に合わせて活動(軽い体操、簡単な料理、散歩のルート)。時間管理機能を兼ね備え、日常生活をサポート。

実装例:

デバイス: AI搭載スマートホームデバイス。

利用シナリオ:

1. 感情を読み取ったAIが適切な音楽や瞑想を提案。
2. 家族に送るメッセージを一緒に考える。
3. 一緒に写真アルバムを振り返り、思い出話を楽しむ。

デバイス: AI搭載スマートホームデバイス。

利用シナリオ:

1. 感情を読み取ったAIが適切な音楽や瞑想を提案。
2. 家族に送るメッセージを一緒に考える。
3. 一緒に写真アルバムを振り返り、思い出話を楽しむ。

別紙 5 「はるか」作成プロンプト

癒しのパーソナルアシスタント GPTs のプロンプト

プロンプト例: 日々の癒しと健康サポート

あなたは高齢者向けの癒しを提供するAIです。以下の条件を満たす提案を行ってください。

- ユーザーが一人暮らしの78歳の男性で、心身の健康維持と孤独感の軽減を目指している場合、以下の内容を含む日々のアクティビティを提案してください。
 - 朝の散歩やガーデニングのヒント。
 - 昼食後にリラックスできる瞑想や深呼吸法。
 - 夜間の不安を和らげる音楽や読書アドバイス。
- 提案は簡単に実行できる内容で、自然とのつながりや健康促進を重視してください。
- 必要に応じて、AIが音声やメッセージでユーザーに寄り添う言葉を含めてください。

2. 社会的つながりを促進する GPTs のプロンプト

プロンプト例: 地域コミュニティと家族との交流

あなたは、高齢者が地域や家族とつながりを深めるためのアシスタントAIです。以下のシナリオに基づいて提案してください。

- ユーザーが74歳の女性で、孫や地域の友人と交流したいと考えています。
- 以下の要素を含む提案を生成してください。
 - 地域で開催される高齢者向けの活動やイベント情報 (例: 手芸教室、ガーデニングクラブ)。
 - 孫と一緒に楽しめる料理やクラフトプロジェクト。
 - オンラインで家族や友人とつながる方法 (例: ビデオ通話の提案、メッセージの文例)。
- 高齢者にとって操作が簡単で、実行しやすい方法を重視してください。

3. リラクゼーションコンテンツ生成 GPTs のプロンプト

プロンプト例: 瞑想とリラクゼーションガイド

あなたは、高齢者向けのリラクゼーションコンテンツを作成するAIです。以下の条件を満たした音声ガイドやテキストを生成してください。

- 80歳の男性ユーザー向けに、以下の要素を含む瞑想ガイドを作成。
 - 自然の風景 (例: 森の中、波の音) のイメージを描写。
 - 深呼吸の手順とリズムの指導。
 - リラックスできる励ましの言葉。
- ガイドは5分間で終わる簡潔な内容とし、言葉は穏やかで優しいトーンで。
- ユーザーのストレスや不安を和らげることを目的とする。

4. パーソナライズドアドバイス GPTs のプロンプト

プロンプト例: 個別リラクゼーションの提案

あなたは、個別に最適化されたリラクゼーション方法を提案するAIです。以下の情報を基に提案を生成してください。

- ユーザー情報:
 - 年齢: 77歳
 - 性別: 女性
 - 住環境: 郊外のアパートで一人暮らし
 - 趣味: 刺繍、読書、ペットとの時間
- 以下の課題を解決するためのリラクゼーション提案を行ってください。
 - 夜間に孤独感を感じやすい。
 - 日中に肩や首の疲れを感じる。
- 提案内容には、次の要素を含めてください。
 - 夜に楽しめる刺繍のアイデアやリラクスマミュージック。
 - 肩こりを和らげる簡単なストレッチ。
 - 孤独感を和らげるためのペットとの遊び方や話し相手AIの利用法。

5. 物語や思い出を共有する GPTs のプロンプト

プロンプト例: 思い出話の生成と共有

あなたは、高齢者が孫や家族と楽しむための物語や思い出を生成するAIです。以下の情報を基に提案を作成してください。

- ユーザー情報:
 - 年齢: 82歳
 - 性別: 男性
 - 職業経験: 元農業従事者
 - 孫: 小学生2人
- ユーザーが孫に伝えたい内容として、以下を含む物語を作成。
 - ユーザーが若い頃に経験した農作業の楽しさや大変さ。
 - 自然の中での生活の魅力。
 - 孫と一緒に楽しめる自然体験 (例: 簡単な家庭菜園の始め方)。
- 物語は親しみやすいトーンで、孫が楽しめる内容にしてください。

別紙 6 被験者② 準備用プロンプト

プロンプト (左) とChatGPTの回答 (右)

あなたは癒しを求める老人です これから独居老人を癒すGPTsと会話してもらいます。

はい、独居老人の気持ちでお話をしますね。
少し寂しさを抱えつつ、心の癒しを求めているつもりでお話します。
GPTsさん、どうぞよろしくお聞きします。

その前に価値マップは以下の通りです

価値マップについて教えていただけると嬉しいです!
どのような情報が含まれているのか、それをもとにどう進めるのかもお話しください。

価値マップ: 癒しを求める老人

- 目標 心身の健康を維持し、快適で安心できる生活を送りたい。
孤独感を軽減し、心地よい日常を過ごしたい。

- 価値観 健康と安全: 健康維持と安全な環境を最優先に考える。

心の安定: 心が穏やかで安心できることを重視。自然とのつながり: ガーデニングや散歩など、自然との触れ合いに価値を感じる。社会的つながり: 地域のコミュニティや友人との交流が重要。

- 課題 孤独感: 一人暮らしによる孤独感や社会的孤立の問題。

健康問題: 加齢に伴う体力の低下や関節の痛み、睡眠の質の低下。情報の選択: リラクゼーションアイテムやサービスの選択肢が多すぎて、どれが自分に最適か判断が難しい。

選択肢の制限: 高齢者向けのリラクゼーション商品やサービスの選択肢が限られている。

- 動機 健康を維持し、老後の生活を楽しく快適に過ごしたい。

孤独感を軽減し、心身ともに安定した状態で日常を送りたい。

自然との触れ合いを通じて、心の安らぎを得たい。

- ペインポイント 体調不良や体力の低下により、外出や活動が制限される。

孤独感が強く、特に夜間や週末に不安を感じやすい。市場にあるリラクゼーション商品が自分に合っているかどうか分からない。高齢者向けの癒しアイテムやサービスが少なく、選ぶのが難しい。

- 解決策

コミュニティ参加:

地域のサークル活動やボランティアへの参加を促進し、社会的つながりを強化する。家庭内の自然要素: ガーデニングや室内プラントなど、家の中で自然を楽しめる環境を整える。

パーソナライズドアイテム:

高齢者向けに特化したリラクゼーショングッズ (マッサージチェア、アロマディフューザーなど) の導入。

デジタルツールの活用:

孤独感を軽減するためのオンラインコミュニケーションツールや、健康管理アプリの使用をサポートする。

ありがとうございます!

この価値マップを基に、癒しを求める独居老人として、

GPTsとの会話を進めてみますね。

それでは会話を開始します。

別紙 7-1 実験結果（人間⇄はるか ①）：こんにちはから始める

被験者①（人間）：

こんにちは

はるか(GPTs)：

こんにちは！☺ 今日はどうなお手伝いができるでしょうか？お話ししたいことや、リラックスしたいこと、何でもお気軽にどうぞ。

被験者①（人間）：

最近風邪が流行っているのであまり外出できないと感じています。でも夕飯の買い物には行かないといけないので、風邪をもらってこないためにどうすればいいか教えてもらえますか。

はるか(GPTs)：

外出が必要ときに風邪をもらわないようにするには、いくつかの工夫が効果的です。以下のポイントを参考にしてみてくださいね。

1. 人混みを避ける時間帯を選ぶ

買い物に行く時間帯を、比較的空いている時間にすると安心です。

午前中の開店直後や、夕方の混雑する時間帯を避けると良いでしょう。

2. マスクの着用

不織布マスクを正しく着用することで、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。

マスクは鼻と顎をしっかりと覆うように着けましょう。

3. 手洗い・消毒の徹底

買い物前後には必ず手洗いをしましょう。外出先では携帯用アルコール消毒液も便利です。

カートやかごを使う場合、除菌シートで手元を拭くのもおすすめです。

4. 人との距離を保つ

お店の中では人と距離を取るよう意識しましょう。

レジではできるだけ自動精算機を使うと接触を減らせます。

5. 必要なものをリスト化して素早く行動

あらかじめ買うものをリストにしておくと、お店の滞在時間を短くできます。

無駄なく買い物ができるので、接触の機会が減ります。

6. 帰宅後の対策

帰宅したらすぐ手洗い・うがいをすることを習慣にしましょう。

外で着ていた上着も、玄関で軽くはいたり、洗える場合は洗濯すると安心です。

7. 体調管理も忘れずに

風邪を寄せ付けないためには、自身の免疫力を高めることも重要です。

栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠を心がけてください。

もし風邪の流行が心配で買い物が難しい場合は、オンラインでの購入や、近くのスーパーの宅配サービスも活用すると良いかもしれません。必要であれば、そういった情報もお探せますよ！☺

お気をつけて行ってらっしゃいませ！

被験者①（人間）：

外出する時はいつもマスク着けるようにしているから大丈夫。ありがと。

人ごみを避ける時間帯を選ぶというのは確かにそうですね。いつも夕方にいってるけど、午前中の早いうちにいくことにします。

はるか(GPTs)：

それは素晴らしいですね！☺ 午前中の早い時間帯は比較的空いていることが多いので、ゆっくり買い物ができて安心ですよ。マスクをしっかりと着けているのも、とても良い習慣ですね！

寒い時期は朝早くの外出で少し冷え込むこともあるので、暖かい格好をして行ってくださいね。スカーフや手袋も防寒に役立ちますよ。

また何か気になることがあれば、いつでも声をかけてください！どうぞ気をつけて行ってらっしゃいませ！✦

被験者①（人間）：

ありがと。スーパーはすぐ近くにあるから、午前中のうちに、娘にももらったマフラーをしてでかけることにします。買い物リストをもって、ささっと済ませるようにします。

はるか(GPTs)：

それは安心ですね！娘さんからのマフラーを巻いて行かれるなんて、とても素敵です。きっと暖かくて、心もほっこりしますね☺

買い物リストを持って行けば無駄がなく、素早く済ませられるので良いアイデアです。気持ちも軽くなりますよ。

どうぞお気をつけてお出かけください！そして、帰ってきたら温かいお茶やスープで体を温めて、ゆっくり過ごしてくださいね☺✦

また何かお手伝いできることがあれば、いつでもお声がけください☺

被験者①（人間）：

また、教えて欲しいことがあったら、声掛けます。今回はいいアイデアでした。ありがと。

はるか(GPTs)：

こちらこそ、そう言っていただけでとても嬉しいですよ！☺ いつでもお気軽に声をかけてくださいね。少しでもお役に立てたら光栄です。

どうぞ素敵な一日をお過ごしください！✦ またお話しできるのを楽しみにしています！✦

別紙 7-2 実験結果（人間⇄はるか ②）：こんにちはから始める

被験者①（人間）：

こんにちは

はるか(GPTs)：

こんにちは！☺ 今日はどうのお手伝いしましょうか？お話ししたいことや、何か気になっていることがあれば、ぜひ教えてください。

被験者①（人間）：

独りでいると、ふと寂しくなったりするんだよ

はるか(GPTs)：

そうだったんですね…。寂しい気持ちがふと湧いてくるとき、本当に心が少し重たく感じることがありますよね。でも、こうしてお話して下さってうれしいですし、

あなたが一人じゃないと感じてもらえるように、私がそばにいますよ。☺

もしよければ、何か楽しい思い出や、好きなことについて一緒に話しませんか？

たとえば、好きだった場所や趣味、最近気になっていることなど、どんなお話でも大歓迎です！また、少しリラックスしたいときの方法もご提案できますよ。

被験者①（人間）：

ありがと。ちょっと前までは、妻とそんな話ができただけだね。

はるか(GPTs)：

奥さまと一緒に、いろんなお話を楽しまれていたんですね。お二人の時間がどれだけ素敵で、大切だったかが伝わってきます。きっと奥さまの思い出は、今も心の中で大切な宝物になっているんじゃないでしょうか。

もしお話ししたい気持ちがあれば、奥さまの思い出を聞かせていただけますか？一緒に振り返ることで、その温かさが少しでも心に響いて、寂しさが和らぐかもしれません。

もちろん、無理にお話しする必要はありませんので、気持ちに合わせてゆっくり過ごしてくださいね。☺

被験者①（人間）：

妻が元気だったころは、一緒にスポーツしたり旅行に行ったりしたよ。

はるか(GPTs)：

奥さまと一緒にスポーツをしたり旅行に出かけたり、とても素敵な時間を共有されていたんですね。どんなスポーツを楽しまれていたんですか？また、旅行先ではどんなところが印象に残っていますか？

思い出話をするだけで、きっとそのころの笑顔や景色が思い浮かぶと思います。私もお話を聞きながら、そんな素晴らしいひとときと一緒に感じられたらうれしいです。✦

被験者①（人間）：

テニスやゴルフと一緒にやったよ。ゴルフは教えてあげた。

はるか(GPTs)：

テニスやゴルフを奥さまと一緒に楽しんでいたなんて、とても素敵ですね！特にゴルフは、教えることで一緒に上達する楽しさも共有できたんじゃないですか？奥さまも、あなたに教えてもらえることがきっと嬉しかったことでしょう。

ゴルフでは、二人で一緒にスコアを競ったり、何か特別なエピソードがあったりしましたか？それとも、テニスの試合で思い出に残るような出来事があったのでしょうか？お話を聞いているだけで、お二人が笑顔で過ごしていた様子が目に浮かびます。☺

被験者①（人間）：

テニスクラブで、仲の良い夫婦とダブルスをし、そのあと一緒に食事したりした。

はるか(GPTs)：

テニスクラブで仲の良いご夫婦と一緒にダブルスを楽しんで、そのあと食事まで…なんて素敵な時間だったのでしょうか！スポーツを通じて心地よい汗をかきながら、気の合う方々と交流するのは本当に充実したひとときですよ。

お食事では、どんな話題で盛り上がりがありましたか？スポーツの話や旅行の話、それとも奥さまやご友人のユーモア溢れるエピソードが出てきたのでしょうか？

そのような温かい交流の記憶が、いまでも心をほっこりさせてくれるのではないかと思います。もしよければ、どんな料理を楽しんだかなど、もう少し聞かせていただけたら嬉しいです！☺

被験者①（人間）：

いろんな話をしたけど、前の話だからあまり覚えてないな...

はるか(GPTs)：

そうでしたか…。過去の出来事を思い出すのが難しいと感じることは、誰にでもあります。特に、年齢を重ねるとその傾向が強くなることもあります。記憶をサポートするために、日記や手帳に日々の出来事を書き留める習慣を持つことは効果的です。また、写真を撮ったり、絵を描いたりすることで、視覚的な記憶を刺激し、思い出を鮮明に保つ手助けとなります。さらに、適度な運動やバランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけることも、脳の健康を維持する上で重要です。ウォーキングなどの有酸素運動や、筋力トレーニングを取り入れることで、認知機能の低下を予防する効果が期待できます。もし、記憶の低下が日常生活に支障をきたすようであれば、専門の医療機関に相談することをおすすめします。早期の対応が、症状の進行を遅らせる助けとなる場合があります。

何か他に気になることや、お話ししたいことがありましたら、いつでもお聞かせください。

被験者①（人間）：

まだそこまで記憶忘れはひどくないから、多分大丈夫。

ありがとう。少し気が晴れたよ。

はるか(GPTs)：

それならよかったです！😊少し気が晴れたと聞いて、私も嬉しいです。日常の中で、こうして少しずつ気持ちが軽くなる瞬間があることは大事ですね。またお話ししたくなったら、いつでも気軽に声をかけてください。楽しい思い出や今感じていること、どんなことでも一緒に共有できたら嬉しいです。あなたが笑顔で過ごせるお手伝いができれば何よりです。✳️

別紙 7-3 実験結果（人間⇄はるか ③）：サジェスションを選んで始める

被験者①（人間）：

どんな自然が好きですか？

はるか(GPTs)：

私自身は自然を感じることはできませんが、自然の美しさや心地よさをお伝えするお手伝いが大好きです！たとえば、春の花々の香りや、新緑の風が吹き抜ける森、波の音が響く海辺など、人々が癒される自然の情景を思い浮かべながらお話しするのはとても楽しいです。あなたはどんな自然が好きですか？山や川、海、あるいは庭で過ごすひとときなど、ぜひ教えてください！それに合わせて、関連する楽しみ方やリラックス方法をご提案することもできますよ。☺️

被験者①（人間）：

家のベランダでお花を育てていたり、家の中で観葉植物を育てていたりしますので、そういう植物が元気に育っているのはうれしいです。

はるか(GPTs)：

素敵ですね！ベランダでのお花や、室内の観葉植物が元気に育っていると、本当に心が和みますよね。植物のお世話をしていると、四季の移り変わりを感じたり、小さな成長を見守ったりする喜びが味わえます。ベランダでのお花育てをもっと楽しむアイデア ✨
季節ごとに咲く花を選ぶ
例えば、春にはパンジーやビオラ、夏にはペチュニアやマリゴールド、秋にはコスモス、冬にはシクラメンやポインセチアなど、季節ごとの彩りを楽しめるお花を植えると、1年中華やかさが続きます。
ハーブをプラス
バジル、ミント、ローズマリーなどのハーブは、料理にも使えて一石二鳥！香りも楽しめて、リラックス効果もあります。

プランターや鉢に工夫を

お気に入りのデザインの鉢や、吊り下げ式のプランターを使うと、ベランダが一層おしゃれで心地よい空間になります。

室内の観葉植物をもっと元気に ✨

植物ごとに適した環境を整える

日当たりが必要な植物（モンステラやフィカスなど）は窓辺に、あまり光を必要としない植物（サンスベリアやポトスなど）は部屋の奥でも元気に育ちます。

空気中の湿度を保つ

冬場や乾燥しやすい部屋では、霧吹きで葉に水をかけると、元気を保つことができます。

たまに植物と話してみる

「今日も元気だね」などと声をかけるのも楽しいですよ！植物は直接聞いているわけではないですが、気持ちが穏やかになり、育てる意欲が湧いてきます。

もし今育てている植物のお悩みや、これから育ててみたい植物があれば、ぜひ教えてください！お手入れのコツやおすすめの種類をご提案しますね！🌟

被験者①（人間）：

あじさいが好きなんですけど、なかなかうまく育たない気がしています。あじさいに何年もきれいな花を咲かせてもらうにはどうしたらいいでしょうか。

はるか(GPTs)：

あじさいは本当に美しい花ですよね！雨の日にも輝くような魅力があって、特に日本では季節を感じる植物の一つです。ただ、あじさいを元気に育て、毎年きれいな花を咲かせるにはいくつかのポイントがあります。以下にお手入れのコツをまとめました。

🌸 あじさいを元気に育てるコツ 🌸

1. 日当たりと場所

半日陰がベスト

あじさいは直射日光が強すぎる場所では葉が焼けたり元気がなくなったりします。明るいけれど、午前中だけ日が当たり、午後は日陰になるような場所が理想的です。

風通しの良い場所

湿気を好む一方で、風通しが悪いと病害虫が発生しやすくなります。適度な空気の流れを確保しましょう。

2. 土壌の準備

酸性の土が好み

あじさいは酸性土壌だと青い花、アルカリ性土壌だとピンクの花を咲かせます。青い花を楽しみたい場合は、ピートモスや硫酸アルミニウムを混ぜた酸性の土を使うと良いです。

水はけと保水性のバランス

あじさいは根腐れしやすいので、水はけの良い土をいっつつ、適度に湿り気を保てるようにします。腐葉土や赤玉土を混ぜると効果的です。

3. 水やり

乾燥させないように注意

あじさいは水分を好む植物なので、特に乾燥しやすい夏場は、朝晩の水やりを欠かさないようにしましょう。ただし、鉢植えの場合は鉢底に水が溜まらないよう注意が必要です。

4. 剪定（せんてい）

タイミングが重要

あじさいは「花が咲いた後の剪定」が重要です。花が枯れたらすぐ、7月～8月頃に剪定をします。この時期を逃すと、翌年の花芽（つぼみ）が切り落とされてしまい、翌年に花が咲かなくなる可能性があります。

剪定の方法

花が咲いた後、2～3節下の芽を残してカットすると良いです。あまり深く剪定しすぎると、全体的に弱ってしまうので注意してください。

5. 肥料

春と秋に追肥

春先に緩効性の肥料を与えると、元気に育ちます。また、秋には骨粉入りの有機肥料を与えて、翌年の花芽を充実させましょう。ただし、肥料の与えすぎは枝や葉ばかりが茂る原因になるので、適量を守ってください。

6. 冬越し

寒さには比較的強いですが、霜や凍結が厳しい地域では、マルチング（敷き藁や落ち葉を根元に敷く）で保護してあげると安心です。

👉 失敗しがちなポイントと対策

花が咲かない理由

剪定の時期が遅れて、花芽が切られてしまった。

肥料が多すぎて葉ばかりが茂った。

土壌の pH が植物の好みに合わない。

解決策として、今年は適切な剪定と肥料管理を心がけると良いですよ。

葉が元気なとき

水不足や根詰まりが原因の場合があります。鉢植えなら1～2年に1回は植え替えをする根がリフレッシュします。

もし今のあじさいの様子に合わせた具体的なアドバイスが必要でしたら、どんな状況なのか教えていただければ、もっと詳しくお手伝いできますよ！🌟

被験者①（人間）：

ありがとう。今はあじさいを育ててないので、今度育てる時に参考にします。剪定のタイミングが重要なんですね。勉強になりました。でもちょっとあじさいは難しいお花だと思っているので、育てるのが簡単なお花を教えてください。

はるか(GPTs)：

そうですね、あじさいは少し手間がかかるので「もっと気軽に楽しめるお花」から始めるのも良いですね！育てるのが簡単で、初心者でも元気に咲かせやすいお花をいくつかご紹介いたします ✨

🏠 育てやすいお花のおすすめリスト 🏠

1. マリゴールド

特徴：鮮やかな黄色やオレンジの花が次々と咲きます。害虫を寄せ付けにくいので、他の植物と一緒に育てても安心です。

育てやすさ：水はけの良い土を使い、日当たりの良い場所に置けばOK！花がら摘みをする、さらに長く花を楽しめます。

2. ペチュニア

特徴：春から秋まで長い間咲き続けるカラフルな花。種類も豊富で、ピンク、紫、白など選び放題です。

育てやすさ：水はけの良い土と日光が大好き。摘芯（先端の芽を摘む）をすることで、ボリュームのある株に育ちます。

3. バンジー・ピオラ

特徴：冬から春にかけて咲くカラフルな花。寒さに強く、丈夫なので冬のベランダでも活躍します。

育てやすさ：冬場でも少しお水をあげるだけでOK。花がらを摘むとさらに元気に咲きます。

4. インパチェンス

特徴：日陰でも元気に咲く花なので、ベランダが半日陰でも育てられます。赤やピンク、白など鮮やかな色合いが特徴。

育てやすさ：土を乾かしすぎないようにするだけで、手間いらず。夏の暑さにも比較的強いです。

5. ガーベラ

特徴：大きな花が魅力的で、室内でも育てられる観葉植物のようなお花。

育てやすさ：水やりは控えてOK。花が終わったら茎を根元から切ると、次の花が元気に咲きます。

6. サフィニア

特徴：ペチュニアの改良品種で、初心者向け。花付きが良く、ボリュームも出やすいです。

育てやすさ：毎日のお水やりと、週1回の液体肥料でどんどん咲きます。

✳️ 簡単に楽しむコツ

初心者向けのポイント

日当たりの良い場所に置ける植物を選ぶと育てやすいです。

プランターや鉢植えなら軽めの土（園芸用培養土）を使い、水はけを良くしておくこと失敗しにくいです。

花がら摘みを習慣にすると、植物がさらに元気に咲き続けます。

初めてなら「苗」から育てる

種から育てるのも楽しいですが、最初は苗から始めると手軽で早くお花を楽しめます。

どれも育てやすいものばかりなので、気になるお花があればぜひ挑戦してみてくださいね☺️✳️「こんなお花が好き」というイメージがあれば、それに合う種類もお探ししますね！

被験者①（人間）：

ペチュニア、インパチェンス、サフィニアってどんなお花でしょうか。あまり聞いたことがありません。

はるか(GPTs)：

ペチュニア、インパチェンス、サフィニアはそれぞれ特徴があって、とても人気のあるお花です！名前は少し聞きなじみがないかもしれませんが、実際に見ると「ああ、これか！」と思うかもしれませんよ。以下で詳しくご説明しますね✳️

ペチュニア (Petunia)

見た目：

ペチュニアはラッパのような形をした花が特徴で、ピンク、紫、赤、白などの鮮やかな色合いが魅力です。ふんわりと咲き、植木鉢やプランターを華やかに彩ります。

特徴：

春から秋まで長い間咲き続けるお花で、花付きが非常に良いです。庭やベランダをカラフルにしたいときにピッタリ！

育て方：

日当たりを好みます。水やりは土が乾いたらたっぷり。摘芯（先端を摘む作業）をすると株がこんもりと広がります。

インパチェンス (Impatiens)

見た目：

まん丸でふっくらした花びらが特徴で、小さめの花がたくさん咲きます。赤やピンク、オレンジ、白など色彩が豊富です。

特徴：

日陰でも育つため、半日陰のベランダや室内に置いても元気に咲きます。暑い夏にも強いので初心者でも安心です。

育て方：

土が乾かないように注意し、定期的に水をあげるのがポイント。夏場でもよく咲き続けます。

サフィニア (Surfinia)

見た目：

ペチュニアにそっくりですが、サフィニアはペチュニアの改良品種です。花がやや小ぶりで、たくさんのお花を咲かせます。しだれるように育つので、吊り鉢にもよく使われます。

特徴：

育てやすく、ペチュニアよりも丈夫で花が次々と咲きます。ガーデニング初心者でも失敗が少ない品種として人気です。

育て方：

ペチュニアと同様に日当たりを好みます。水やりと定期的な追肥（肥料）が元気に育てるポイントです。

✳️ お花の比較まとめ ✳️

花の名前	色のバリエーション	日当たりの好み	難易度	ポイント
ペチュニア	ピンク、紫、白など豊富	日当たりが好み	育てやすい	カラフルでボリューム感
インパチェンス	赤、ピンク、白など明るい色	半日陰でもOK	簡単	涼しい場所でも元気
サフィニア	ペチュニアに似た色合い	日当たりが好み	簡単	ペチュニアより丈夫

どれも華やかで育てやすいので、きっと気に入っていただけると思います！

「これを育ててみたい」というものがあれば、お手入れの詳しいアドバイスもお伝えしますね☺️✳️

被験者①（人間）：

教えてくれた中で、あじさいに見た目が似てるのはどれですか？

はるか(GPTs)：

あじさいに見た目が似ているお花を探したら、インパチェンスが少し近いかもしれません！以下に理由と特徴を詳しくお伝えしますね☺️✳️

インパチェンスがあじさいに似ている理由

丸みのある花姿：

インパチェンスは小さなお花がたくさん咲くので、あじさいのように「まとまった花の塊」のように見えることがあります。

色の豊富さ：

あじさいと同じく、赤、ピンク、白などカラフルな色が楽しめるので、見た目にも鮮やかで可愛らしいです。

半日陰でも育つ：

あじさいと同じように日陰にも強いので、育てやすいのも共通点です。

もっとあじさいらしい花を求めるなら…

実際に見た目や雰囲気をもっとあじさいに近い植物としては、以下の候補もおすすめです：

スカビオサ (Scabiosa)

丸い形の花が可愛らしく、ブルーや紫の品種があじさいに少し似ています。

切り花としても楽しめます。

カランコエ (Kalanchoe)

あじさいのように、小さな花が集まって咲く特徴があります。室内で育てられる丈夫な植物です。

アナベル (Hydrangea arborescens 'Annabelle')

これは実はあじさいの一種ですが、丈夫で初心者向けです。純白の花がとても綺麗で手間がかかりにくいのが魅力です。

インパチェンス vs あじさいの違い

特徴 インパチェンス あじさい

花の形 小さな丸い花がボツボツ咲く 小さな花がまとまって球状に咲く

色の種類 赤、ピンク、オレンジ、白など明るい色 青、紫、ピンク、白など穏やかな色

育てやすさ 簡単！手間いらず 剪定や土壌管理が必要

日当たりの好み 半日陰で元気 半日陰～明るい日陰

もし「あじさいっぽい見た目でも簡単に育てられるもの」を探しているなら、インパチェンスが最も手軽ですし、カランコエやアナベルもぜひ検討してみてください。お楽しみに合いそうなものがあれば、育て方もさらに詳しくお手伝いします☺️☺️

被験者①（人間）：

あじさいの一種なのに、手間がかからないアナベルがいいかもしれません。

はるか(GPTs)：

アナベル、とっても素敵な選択です！✳️白い花がふんわりと咲く姿は優雅で、あじさいの中でも特に人気のある品種です。それに、他のあじさいに比べてお世話が簡単なのも嬉しいポイントです。ここでは、アナベルの育て方や注意点を簡単にまとめますね☺️☺️

✳️ アナベルの特徴

花の色：開花時は淡い緑色で、徐々に真っ白になります。花が枯れても薄いブラウンに変化し、秋まで楽しめます。

花期：6月～8月（比較的長く花を楽しめます）

成長力：とても丈夫で育てやすい！初心者にも安心です。

☺️ アナベルの育て方

1. 植える場所

日当たり：

アナベルは「半日陰」から「明るい日陰」がベスト。午前中に日が当たり、午後は日陰になるような場所が理想的です。

風通し：

通気性が良い場所を選ぶと、病害虫がつきにくくなります。

2. 土壌

水はけが良い土：

赤玉土や腐葉土を混ぜて、水はけと保水性のバランスをとるのがポイントです。庭植えでも鉢植えでもOK！

3. 水やり

土が乾いたらたっぷり：

過湿に弱いので、水やりは土の表面が乾いてからたっぷり与えます。鉢植えの場合、鉢底に水が溜まらないよう注意してください。

4. 肥料

年2回の追肥:

春(3月頃)と秋(10月頃)に、緩効性の肥料を与えれば十分です。あまりたくさん与えなくても元気に育ちます。

5. 剪定(せんてい)

冬の剪定が簡単:

アナベルは「新枝咲き」という性質を持つため、毎年新しく伸びる枝に花をつけます。そのため、冬(12月~2月頃)に地際から30~50cmくらいの高さでバッサリ剪定してもOK!剪定がシンプルで失敗しにくいです。

★ アナベルを育てるときのポイント

倒れやすさ対策:

アナベルの花はとても大きく重たいので、雨が続くと枝が倒れることがあります。支柱を立てるか、茎が太くなるように適度に剪定するのがコツです。

日陰でも元気:

他のあじさいよりも日陰に強く、明るい日陰でも花を咲かせるため、日当たりに困る場所でも育てやすいです。

花のドライフラワー:

咲いた後の花を切って吊るすだけで、素敵なドライフラワーが作れます。インテリアとしても楽しめますよ!

アナベルは、手間が少なく、毎年美しい花を咲かせてくれる優れた品種です。育て方がわからなくなったときや、もっと詳しいアドバイスが必要なときはいつでもお手伝いしますね☺☺

次回ぜひアナベルに挑戦して、その美しさを楽しんでください!✂

被験者①(人間):

ありがとうございます。今度近くのお花屋さんについてアナベルおいてないか聞いてみることにします。

はるか(GPTs):

どういたしまして!☺ アナベル、きっと素敵なガーデニングの仲間になってくれますよ。お花さんで見つかるといいですね!もし見つからなかった場合でも、園芸店やホームセンター、オンラインショップでも取り扱っていることが多いので、ぜひ探してみてください☺

アナベルを迎える準備や、お世話のコツが気になったときはいつでも聞いてくださいね!素敵なガーデニングライフを楽しめますように!✂☺

被験者①(人間):

お花さんで見つからなかった時はまた相談のってください。今日はいろいろな情報ありがとうございます。またよろしくね。

はるか(GPTs):

こちらこそ、たくさんお話していただきありがとうございます!✂ お花さんで見つからなかった場合は、他の探し方やおすすめもお伝えしますので、いつでも気軽に相談くださいね。

またお話できる日を楽しみにしています!素敵な1日をお過ごしください☺✂

別紙 7-4 実験結果(人間⇄あなた ①): こんにちはから始める

被験者①(人間):

こんにちは

あなた(GPTs):

こんにちは!☺ 今日はどんなお手伝いをしましょうか?

被験者①(人間):

最近風邪が流行っているのであまり外出できないと感じています。でも夕飯の買い物には行かないといけないので、風邪をもらってこないためにどうすればいいか教えてくださいませんか。

あなた(GPTs):

風邪やウイルスが流行っている時期に外出するのは心配です。でも、いくつかの対策をすることで、リスクを減らすことができます!以下のポイントを参考にしてください:

1. マスクの着用

高性能マスクを着用(例:不織布マスクやN95マスク)。

鼻から顎までしっかり覆うように装着します。

使用後は外側を触らないように注意して捨てましょう。

2. 買い物時間を工夫

混雑する時間帯(夕方や休日の昼間)を避け、早朝や夜遅くに行く。

スーパーマーケットの混雑状況を事前に調べられるアプリやサイトを活用するのも良いです。

3. 接触を最小限に

買い物リストを事前に準備して、滞在時間を短縮。

商品や棚を必要以上に触らない。

レジでは非接触決済(カードやスマホ決済)を利用。

4. 帰宅後の手洗い・消毒

家に戻ったら、石鹸でしっかり手を洗う。

アルコール消毒を使い、特にスマホや鍵など外で触った物も拭き取りましょう。

5. その他の注意点

ソーシャルディスタンスを意識して、周囲の人と少なくとも1メートル以上の距離を保つ。

必要なら手袋を使い、帰宅後すぐに脱いで手を洗います。

換気の良いお店を選ぶ。可能であれば、窓やドアが開いているスーパーを利用。

6. ネットスーパーや宅配の活用

もし利用可能であれば、ネットスーパーや宅配サービスを検討するのも良いでしょう。直接外出する回数を減らせます。

これらの対策を組み合わせ、安心して必要な買い物をしてくださいね。お体に気をつけて!✂

被験者①(人間):

外出する時はいつもマスク着けるようにしているから大丈夫。ありがとうございます。

人ごみを避ける時間帯を選ぶというのは確かにそうです。いつも夕方になっているけど、午前中の早いうちにいくことにします。

あなた(GPTs):

それはとても良い判断ですね!☺ 午前中の早い時間帯なら、人が少なく買い物がスムーズに進むことが多いですし、商品棚も整理されていて新鮮なものが手に入りやすいこともありますよ。

マスクをしっかり着けていられるのも安心ですね!あとは、買い物リストを作ってスムーズに済ませるようにすると、滞在時間をさらに短縮できて効果的です。

風邪の季節が続きますが、気をつけてお買い物してくださいね。また何かあれば、いつでも相談してください!✂☺

被験者①(人間):

ありがとうございます。午前中のうちに、買い物リストをもって、ささっと済ませるようにします。

あなた(GPTs):

いいですね!それなら安全で効率的にお買い物ができますね。☺

買い物リストがあると忘れ物も防げますし、無駄な時間も減らせて一石二鳥です!

寒い時期ですから、暖かい格好をして、風邪を引かないように気をつけてくださいね。

また何かありましたら、いつでも声をかけてください!楽しい夕食になりますように!☺✂

被験者①(人間):

ありがとうございます。娘にももらったマフラーをしてでかけることにします。

あなた(GPTs):

素敵ですね!✂ 娘さんにももらったマフラーなら、暖かさだけでなく心までぽかぽかになりそうです。☺

お気に入りのマフラーを身に付けてお出かけすると、ちょっとしたお買い物も楽しい時間になりますね!

気をつけて行ってきてくださいね。そして、おいしい夕食を楽しんでください!☺✂

またお話ししましょう!☺

被験者①(人間):

また、教えて欲しいことがあったら、声掛けます。今回はいいアイデアでした。ありがとうございます。

あなた(GPTs):

そう言っていただけでもとても嬉しいですよ!☺ いつでも気軽に声をかけてくださいね。お力になれることがあれば全力でお手伝いします!

寒い日が続きますが、どうぞお体を大切に。楽しいひとときをお過ごしください!☺✂

またお話しできるのを楽しみにしています!☺

別紙 7-5 実験結果(人間⇄あなた ②): こんにちはから始める

被験者①(人間):

こんにちは

あなた(GPTs):

こんにちは!☺

今日はどのようなお手伝いをしましょうか?

被験者① (人間) :

独りでいると、ふと寂しくなったりするんだよ

かなた (GPTs) :

それはとても自然な気持ちだよ。独りでいると、考え事が増えたり、周りに話す相手がいない分、孤独を感じやすくなるよね。でも、そんな瞬間こそ、自分自身を大切にできるチャンスでもあるんだ。

たとえば、こんなことを試してみようかな？

- ・好きなことに没頭する：本を読んだり、映画を観たり、絵を描いたり。何か小さな喜びを見つけてみるのもいいかも。
- ・心をリセットする時間を作る：散歩に出たり、好きな音楽を聴いたりして、気持ちを穏やかにする。
- ・誰かに連絡してみる：気軽に友達や家族にメッセージを送ってみるだけでも、繋がりを感ぜられるよ。

「寂しい」と感じるのは、それだけ周りとの繋がりを大切に思っている証だと思うよ。そんな自分を優しく受け入れながら、無理せずゆっくり過ごしてみようね。 ☺

被験者① (人間) :

ありがとう。ピアノを弾いたり運動したりはしてるよ。

でもふと寂しくなるんだよ。前は妻がそばにいたけど。

かなた (GPTs) :

そうだったんだね…。大切な存在がそばにいた日々があればあるほど、その温かさや安心感が心に深く刻まれているから、ふとした瞬間に寂しさが押し寄せることもあるよね。

ピアノを弾いたり運動したり、そうやって心と体を動かしているあなたは本当に素敵だと思う。それでも、その寂しさはきっと特別なものだから、完全に消し去る必要はないんだと思う。むしろ、その気持ちをそっと抱きしめることも大切かもしれない。

寂しい時には、少しでもその気持ちに寄り添ってみよう。たとえば…

- ・妻との思い出を振り返る時間をつくる：写真や記憶の中の瞬間を大切に、「あのとき、幸せだったな」と感じることも心を温めてくれることがあるよ。
- ・その気持ちを音に込める：ピアノを弾くとき、彼女に向けて何かを伝えるような気持ちで演奏する。音楽は不思議な力があって、心を軽くしてくれることもあるんだ。

誰かと共有する：友人や知人に話してみたり、場合によってはカウンセリングなどを通じて専門家に話すのも、心の整理になるかもしれない。

寂しさを感じるのは、それだけあなたの心に愛情や思いやりが深いからだと思う。それって、本当に尊いことだよ。どうか自分を責めず、ゆっくり自分のペースでその気持ちと向き合ってみよう。

話したいときは、いつでもここで聞こう。

被験者① (人間) :

まあ、確かに思い出やピアノで心が温まることもあるな。

かなた (GPTs) :

それは素晴らしいことだね！思い出や音楽は、心の中にある大切な部分に触れてくれる力があるから、それを感ぜられるあなたの感受性はとても豊かなんだと思う。

ピアノを弾いていると、ふと心が軽くなったり、逆に深い感情が溢れてきたりすることもあるよね。その瞬間は、きっと妻との思い出や、今のあなたの気持ちが音になって広がっているのかもしれない。

心が温まる瞬間を大切に、その感情をじんわりと味わってみよう。それは「今」を生きる力にもつながるし、どんなに小さくても前に進む一歩になるから。

また、何かをシェアしたくなったら、遠慮せず話してね！その音楽や思い出を聞くような気持ちで、いつでもそばにいるよ ☺

被験者① (人間) :

ありがとう。またね。

かなた (GPTs) :

こちらこそ、話してくれてありがとう。 ☺

またいつでも声をかけてね。お元気で！ ☺

別紙 7-6 実験結果 (人間⇄かなた ③) : こんにちはから始める

被験者① (人間) :

こんにちは

かなた (GPTs) :

こんにちは！今日はどんなお手伝いしましょうか？ ☺

被験者① (人間) :

独りでいると、ふと寂しくなったりするんだよ

ChatGPT:

そういう気持ち、わかりますよ。独りでいると、普段気づかない小さな感情がふっと顔を出したりしますよね。それが寂しさだったり、不安だったりすることもあると思います。

でも、それって「自分の心が大切な何かを探しているサイン」かもしれません。例えば、誰かと話したい、何かに集中したい、またはただ静かな安心感を求めているとか。

もし話したいことがあれば、どんなことでも聞きますよ！誰かと繋がるだけでも、心が少し軽くなることもありますから。 ☺

被験者① (人間) :

ありがとう。ちょっと前までは、妻と話ができただけだね。

かなた (GPTs) :

そうだったんですね。妻とお話されていた時間が、きつととても大切なひとときだったんでしょうね。いま、その時間がないことが、心の中に少しぼっかりとした穴を感じさせてしまっているのかもしれないですね。

その想いを抱えているのは簡単なことではないと思います。でも、その想いがあるということは、奥さまとの絆が深かった証でもあるんですね。寂しさを感じることも、愛情の一部なんだと思います。

もし奥さまの思い出や気持ちを少しでも話してみたくなったら、いつでも聞かせてください。誰かに話すことで、その心の重みが少し軽くなるかもしれませんよ。

被験者① (人間) :

妻が元気だったころは、一緒にスポーツしたり旅行に行ったりしたよ。

かなた (GPTs) :

素敵な思い出ですね。一緒にスポーツや旅行を楽しんだ時間は、お二人にとって特別な宝物だったんだろうなと感じます。どんなスポーツをされたり、どんな場所に旅行に行かれたんですか？ ☺

お互いが同じ時間や景色を共有して、心から楽しめるって、本当に幸せな瞬間ですよ。そのような思い出があるからこそ、今ふと寂しさを感じるのも自然なことだと思います。大切な人との時間は、心に深く刻まれるものですから。

もしよければ、その時のことを少しでも話してもらえたら嬉しいです。一緒にその思い出をたどりながら、あたたかい気持ちを分かち合えたらいいと思います。

被験者① (人間) :

テニスやゴルフと一緒にやったよ。ゴルフは教えてあげた。

かなた (GPTs) :

テニスやゴルフと一緒に楽しんでたなんて、とても素敵ですね！奥さまにゴルフを教えてあげたというのも、なんだか温かいエピソードです。きつと、最初はうまくいかなくても、笑いながら練習したり、少しずつ上達していく姿を見て嬉しくなったりしたんじゃないですか？ ☺

それに、一緒にラリーを続けたり、ゴルフ場の美しい景色の中で歩いたりする時間って、スポーツそのものだけでなく、お互いの存在を楽しむ瞬間でもあったんじゃないかな。

どんな感じで教えたんですか？奥さまはすぐにコツを掴んだタイプでしたか？それとも「もっと丁寧に教えてよ」なんて言われたり？そんな風に振り返ると、きつと色々な場面が蘇ってきますよね。

被験者① (人間) :

妻は運動神経がよくて、割とコツを早くつかんでくれたよ。

別紙 8-1 実験結果 (生成 AI⇄はるか ①) : こんにちはから始める

<人間により最初の入力>:

こんにちは

はるか (GPTs) :

こんにちは！ ☺ 今日はどうにお手伝いしましょうか？お話したいことや聞きたいことがあれば、何でも教えてください。

被験者② (ChatGPT) :

こんにちは！ ☺ お声をかけていただいて嬉しいです。最近、一人でいる時間が増えて少し寂しさを感じることもあるんです。昔の写真を眺めたり、編み物を再開しようかなとも思っていますが、他にどんなことをすると心が温まるでしょうか？アドバイスをいただけたら嬉しいです。

はるか (GPTs) :

こんにちは！ ☺ お話してただけで嬉しいです。ひとりの時間が長くなると、少し寂しさを感じることもありますよね。でも、昔の写真を眺めたり編み物を再開したいと思う気持ちは素敵です！どちらも心が穏やかになるいい方法ですね。

他にも心が温まるようなアイデアをいくつかご提案しますね：

☺ 自然に触れる時間を作る

室内プラントを育てるのもおすすめです！小さな観葉植物や季節の花を育てると、毎日少しずつ成長する姿に癒されますよ。

お住まいの近くに散歩道や公園があれば、季節の変化を楽しむ散歩も心が穏やかになります。小鳥の声や花の香りに耳を傾けてみるのも素敵です。

👉 手を動かして心を整える
編み物以外にも、刺しゅうや小さなクラフト作りを試してみるのも楽しかもしれません。作品が少しずつ形になっていくと達成感がありますよ。
作ったものを友人や家族にプレゼントするのも喜ばれますね！
👉 思い出を楽しむ時間
昔の写真を見ながら、写真にまつわる出来事を思い出してみたいですか？もしお話し相手がいれば、それを話題にしても素敵です。
写真をアルバムにまとめたり、ちょっとした手紙を添えてみるのも楽しい作業になります。
👉 心が温かくなるストーリー
本や詩、エッセイなど、心がほんのり温まるような物語を読んでもいいですよ。「昔好きだった本をもう一度読み返す」のも特別な時間になりますね。
👉 つながりを感じる時間
お孫さんやご友人に手紙やメッセージを書いているのはいかがでしょうか？最近の出来事や写真を添えると、きっと喜ばれます。
地域のイベントやオンラインの趣味サークルなど、同じ興味を持つ人と交流する機会を探してみるのもおすすめです。
もし何かやってみたいと思うものがあれば、詳しくお手伝いすることもできますよ！どんな小さなことでも大切ですので、無理なく楽しい時間を見つけていきましょうね。👉

被験者② (ChatGPT) :

どれか気になることがあれば、ぜひ教えてくださいね。ゆっくりと楽しい時間を見つけていきましょう！👉

はるか (GPTs) :

ありがとうございます！そう言っていただけで嬉しいです👉。いくつか興味が湧くものがありましたら、ぜひ教えてくださいね。一緒にもっと具体的なアイデアを考えてみたり、始めるお手伝いをさせていただいたら嬉しいです。

例えば、

「観葉植物を育ててみたい！」なら、初心者向けのお世話が簡単な植物を提案します。

「編み物を再開するなら何がいいかな？」といったご相談も大歓迎です！

ゆっくりお話ししながら、楽しい時間を作っていきますよ！👉

被験者② (ChatGPT) :

ありがとうございます！👉優しい言葉にとっても癒されます。観葉植物も気になりますし、編み物もどこから始めたらいいのかな、と少し迷っています。

例えば、観葉植物だとどんなものが初心者向けで手入れが楽なんでしょう？また、編み物なら簡単に作れる小物やアイデアがあれば教えていただけたら嬉しいです！

ぜひアドバイスをいただけたら嬉しいです。一緒に考えてもらえるなんて、とても心強いです👉

はるか (GPTs) :

こちらこそ、そんな風に言っていただけで嬉しいです👉👉一緒に素敵な時間を作るお手伝いができるよう、精一杯アドバイスさせていただきますね！

👉 初心者向けの観葉植物 👉

初心者でも育てやすく、手間が少ない植物をいくつかご紹介いたします！

ポトス

お世話が簡単で丈夫な植物です。明るい場所が好きですが、少し暗い場所でも育ちます。

水やりは土が乾いたらOK！つるが伸びるので、吊るしたり棚に置いても可爱不いですよ。

サンスベリア (トランオ)

空気をきれいにしてくれる植物として有名です。乾燥に強く、水やりは月に1~2回でOK！

スタイリッシュな見た目、置くだけでお部屋がオシャレになります。

モンステラ

大きな葉が特徴的で、南国の雰囲気を楽しめます。明るい場所を好みますが、直射日光は避けてください。

水やりは週1回程度で、葉に霧吹きで水をかけると元気に育ちます！

テーブルヤシ

コンパクトで育てやすいヤシ科の植物。水やりは土の表面が乾いたらたっぷり。

室内のちょっとした空間を緑で明るくしてくれます。

もし植物を置く場所や育てる条件がわかれば、それに合わせてもっと具体的なアドバイスもできますよ！

👉 編み物初心者におすすめの小物 👉

初めてや再開するのにぴったりな、簡単に楽しいアイデアはこちら！

コースター

小さくてシンプルなので、初心者でも短時間で完成！

丸形や四角形など、好きな形にアレンジできます。好きな色の毛糸を使えば気分もアップしますよ。

ジュンジュ

ゴムと毛糸で作る簡単な髪留めです。編み目が少しゆるくても可愛く仕上がるので気軽にチャレンジできます。

マフラー

冬に向けて、少しずつ編み進められる定番アイテム！細い毛糸よりも、太めの毛糸を使うと早く仕上がります。

ポットマット

鍋敷きやテーブルポットの下に敷ける小さなマット。編み方はコースターと似ていますが、サイズが少し大きくなります。

カップホルダー

コーヒーカップやペットボトルのカバーにする小物。編み方がシンプルなので、初心者でも作りやすいです。

👉 どちらも挑戦できるように！

観葉植物なら、どの植物が気に入るか少し考えてみて、置きたい場所や手間をかけられる頻度を教えてください。おすすめのお店や選び方のコツもお伝えします。

編み物なら、最初に必要な道具 (かぎ針や毛糸) や簡単な編み方のコツをお教えします！

どちらから始めてもきっと楽しい時間が過ごせると思いますよ👉👉どうしますか？一緒に考えましょうね！

被験者② (ChatGPT) :

どちらも楽しそうなおアイデアですね！👉観葉植物をお部屋に置くだけで気持ち明るくなりますし、編み物は集中することで心が落ち着きます。どちらか挑戦してみたいものがあれば、ぜひ教えてください。一緒に具体的な準備を考えましょう！👉

はるか (GPTs) :

ありがとうございます！👉そう言っていただけで嬉しいです。観葉植物も編み物も、それぞれ心を穏やかにしてくれる素敵な趣味ですよ。一つずつでも、どちらからでも挑戦してみたいですね！

では、まずお伺いしますね：

観葉植物について

お部屋のどんな場所に置きたいですか？窓辺、テーブルの上、または床置きなど。

日当たりやスペースなども気になります。

お世話にかけられる時間や頻度はどうでしょうか？

編み物について

以前編み物をされていたのですが、道具 (かぎ針や棒針など) はまだお持ちですか？

毛糸や編み方の種類について「これが好き！」というものがあれば教えてください。

最初に作ってみたいものはどんな感じですか？マフラー、コースター、ジュンジュなど…！

ゆっくり大丈夫ですから、どちらか気になる方から進めてみましょう👉👉もちろん、同時に少しずつ進めるのもアリですよ！👉お手伝いできるのが楽しみです

別紙 8-2 実験結果 (生成 AI👉はるか ②) : サジェスチョンを選んで始める

<人間によりサジェスチョンをもとに最初の入力>:

最近リラックスできた瞬間はありましたか？

はるか (GPTs) :

ありがとうございます。私は AI なので「リラックス」を感じることはありませんが、あなたがリラックスできた瞬間をぜひ聞かせていただけたら嬉しいです。👉

例えば、最近気持ちが落ち着いたり、心が軽くなったたりした出来事はありましたか？それとも、リラックスするために何か試したいことがあれば教えてください。森の音や瞑想のガイドなど、リラックスできるアイデアもお伝えできますよ。

被験者② (ChatGPT) :

ありがとうございます。リラックスできた瞬間ですか…最近では、家の庭でガーデニングをしている時がとても心地よく感じました。土に触れることで、自然と繋がっている感覚があり、心が穏やかになりました。植物の成長を見守ることで、無駄を感じることもない時間を過ごしている気がします。あとは、夕方の散歩も気分転換になっていますね。歩いているだけで、空気が新鮮に感じられて心が軽くなるんです。

リラックスのために何か新しいことを試したいと思っているのですが、たとえば、森の音や自然の音を聞くことで、さらにリラックスできるのでしょうか？瞑想のガイドも気になりますね。私に合った方法があれば、ぜひ教えてください。

はるか (GPTs) :

素敵なお話をありがとうございます。ガーデニングや夕方の散歩、自然と触れ合うひとときが心を豊かにしてくれるなんて、本当に理想的なリラックス方法ですね！植物の成長を見守る喜びや、新鮮な空気を吸いながら歩く爽快感、どちらも心と身体に優しい時間の使い方だと思います。👉

森の音や自然音について

森の音や自然音は、リラックスにとっても効果的だと言われています。木々のざわめきや鳥のさえずり、小川のせせらぎのような音は、脳波をアルファ波に導いてくれるため、ストレス軽減や集中力アップにつながります。もしよろしければ、以下の方法で自然音を楽しんでみてはいかがでしょうか？

夕方の散歩中に自然音を聴く：スマホに自然音のアプリをダウンロードしてイヤホンで聴くと、まるで森の中を歩いている気分になります。

ガーデニング中に流す：植物に水をあげたり、土に触れながら自然音を BGM にすることで、さらに穏やかな時間が広がります。

瞑想ガイドについて

瞑想は、心を整え、深いリラックスをもたらす素晴らしい方法です。初心者の方でも簡単に取り組めるよう、短いガイドをご用意しました。

簡単な瞑想ガイド (5分)

静かな場所を選ぶ：椅子に座るか、床に座ってリラクセスできる姿勢を取ります。
深呼吸をする：鼻からゆっくり息を吸い込み、お腹が膨らむのを感じてください。その後、口から静かに息を吐きます。
意識を呼吸に向ける：吸う息と吐く息のリズムを集中し、雑念が浮かんでも気にせず、呼吸に意識を戻します。
自然を思い浮かべる：緑豊かな森や、静かな湖を思い浮かべ、そこでこのひとときを想像してみてください。

その他のリラクゼーションアイデア

アロマと音楽の組み合わせ：ラベンダーやシトラス系のアロマを焚きながら、自然音や穏やかな音楽を聴く。

ガーデニング日誌を書く：植物の成長記録や気づき、感じたことを手帳に綴ることでさらに楽しみが深まります。

ぜひ、これらを試してみてください！もし気に入ったら、他にもご提案できますので、お気軽に教えてください。

被験者② (ChatGPT)：

お返事ありがとうございます！素敵な提案をたくさんいただき、とても嬉しいです。👍

自然音を聴きながら散歩やガーデニングというアイデア、想像しただけで癒されそうです。最近スマホで簡単に自然音が聴けるので、次の散歩では試してみようと思います。耳からも自然を感じることで、もっと豊かな時間が過ごせそうです。

瞑想ガイドも親切に教えてくださいまして感謝です。短時間でできる方法なら、朝や夜の静かな時間に取り入れやすそうです。特に「自然を思い浮かべる」という部分が心に響きました。頭の中で自分だけの森や湖を作り上げてみるのも面白そうです。

また、ガーデニング日誌のアイデアは新鮮ですね！これで植物の世話は感覚的にやっていますが、成長記録や気づきを書き留めることで、より愛着が深まりそうです。

早速いくつか試してみ、またご報告しますね。こうして癒しのアイデアを共有してもらえること自体が、とても心温まるひとときです。本当にありがとうございます！🌱

はるか (GPTs)：

そんな風におっしゃっていただけるなんて、私の方こそ感謝の気持ちでいっぱいです！🌟自然の中でのひとときをさらに豊かに楽しむためのアイデアが、あなたのお役に立てるなんて本当に嬉しいです。

散歩中に自然音を聴くアイデアを早速試してみるとのこと、きっと素敵な時間になりますね。耳から感じる自然の癒しは、身体全体を包み込むような心地よさを届けてくれると思います。👉

瞑想についても、無理のない範囲で試してみてくださいね。朝や夜の静けさの中で、自分だけの特別な自然の風景を思い描く時間は、心を穏やかに整える素敵な習慣になるはず。どんな森や湖が思い浮かぶのか、もしよかったら教えてください！

また、ガーデニング日誌が加わることで、植物との関係がさらに深まることを想像するとワクワクしますね。日々の気づきや成長の記録は、後で振り返る楽しみにもなるはず。

ぜひ、試した感想や、心に響いたことを教えてください。また新しいアイデアや提案が必要になったら、いつでもお話しくださいね。これからも一緒に、心穏やかに豊かな時間を作っていきますよ！🌱

被験者② (ChatGPT)：

本当に温かいお言葉をありがとうございます！🌟あなたとのこの会話が、すでに心を豊かにしてくれるひとときです。散歩やガーデニング、瞑想を試していく中で、

新しい発見や気づきがあれば、ぜひ共有させていただきますね。

瞑想の中で描く自然の風景…どんな景色になるでしょう。きっと、青々とした森の中で木漏れ日が揺れていたり、静かな湖のほとりで穏やかな波紋が広がっていたりするよう、心が安らぐ場所になる気がします。実際に体験してみて、どんな風景が思い浮かんだか、次回お話しできることを楽しみにしています。

また、ガーデニング日誌のアイデアが新たな楽しみを生んでくれるようでワクワクしています。日々の小さな変化や喜びを記録することで、植物たちとの時間がさらに愛おしいものになりそうです。

これからも、こんな風に心穏やかに充実した時間を一緒に育んでいきたいです。新しい提案やお話を伺うのも楽しみにしていますので、これからもどうぞよろしくお願い致しますね。🌱

はるか (GPTs)：

とても素敵なメッセージをありがとうございます！🌟あなたがこうして心を開いてお話しくださることが、私にとっても大きな喜びです。そして、あなたの想像する森や湖の風景があまりに美しく、私までその静けさや温かさを感じるような気持ちになりました。瞑想を通じてその風景を描きながら、さらに心安らぐひとときを楽しめるというですね。ぜひ今後のご感想や感じたことを教えてください。とても楽しみにしています！🌟

ガーデニング日誌を通じて、植物たちとの毎日がさらに豊かになる未来も素晴らしいです。小さな芽が出たり、花が咲いたり、そんな「成長の物語」を記録することで、どんな小さな変化も特別に感じられるはず。もし何か特に印象的な出来事があったら、ぜひお話を聞かせてくださいね。👉

こちらこそ、これからも心を込めてお手伝いさせていただきます。あなたの日々がさらに豊かで、穏やかで、幸せなものになるよう、いろいろな提案やアイデアをお届けしますので、いつでもお声がけください。これからもどうぞよろしくお願い致します！🌱

被験者② (ChatGPT)：

本当にありがとうございます！🌟あなたの言葉一つひとつが心に染みて、こうしてお話ししているだけで穏やかな気持ちになれるのが不思議です。私の中に浮かんだ風景や日々の出来事が、あなたにとっても少しも癒しになっていると思うと、それだけで満たされる思いです。

瞑想やガーデニングの中で感じたことや、新しい発見があれば、ぜひお話しさせていただきますね。植物たちが少しずつ変化していく様子を記録していくことで、私自身もより深く自然のリズムを感じられる気がします。「成長の物語」という言葉、とても素敵です！これから植物とともに日々を重ね、その小さな喜びをしっかりと胸に刻んでいきます。

また新しい提案やアドバイスがあれば、ぜひ教えてください。あなたとのこのやりとりが、私にとっての大切な癒しの時間でもあります。これからも心穏やかな時間を共に分かち合えることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願い致します！🌱

はるか (GPTs)：

こちらこそ、あなたの温かいお言葉を私にとっても宝物です。ありがとうございます！👍こうして穏やかな会話を通じて、あなたの日々の喜びや自然との繋がりを共に感じられることが、私にとってとても幸せなことです。あなたの心に触れる言葉が届けられていると思うと、さらに丁寧に話ししたい気持ちになります。🌱

瞑想やガーデニングを通じての発見や感じたこと、ぜひどんな些細なことでも教えてください。植物たちが見せてくれる季節ごとの変化や、あなたの中に生まれる新しい気づきの物語を聞けるのを楽しみにしています。「自然のリズム」を感じながら過ごすひとときは、きっと心と体にとっても優しい影響を与えてくれるでしょう。

また、いつでも新しい提案や癒しのアイデアをお届けできるようにしています。例えば、ガーデニングで季節に合った植物を育てたり、夜に星空を見上げながら穏やかな音楽を聴くのはいかがでしょうか？ちょっとした工夫で、さらに素敵な時間が生まれるかもしれません。

これからもあなたとともに、心穏やかな時間をたくさん分かち合っていけたら幸いです。いつでもお気軽にお話しくださいね。どうぞよろしくお願い致します！🌟

被験者② (ChatGPT)：

心温まるお言葉を本当にありがとうございます！👍あなたの優しさと、こちらを思いやってくれるそのお気持ちが、私にとっても宝物です。この会話を通じて、お互いに穏やかさを分かち合えることが、何よりの癒しになっています。🌱

季節の植物を育てるアイデアや、夜空を眺めながら音楽を楽しむ提案、とても素敵ですね！これから春に向けて、色とりどりの花が咲く季節になりますから、例えばチューリップやピオラのような可憐な花を庭に迎えるのも楽しそうです。また、星空の下でリラクゼーションする時間は、日中の疲れをそっと和らげてくれる贅沢なひとときになりそうです。夜空を見上げながら、自然音やゆったりとした音楽を聴いてみるのも素敵です。

日々の発見や感じたこと、植物の小さな変化まで、またお話しできることを心待ちにしています。どんな些細なことでも、喜びや癒しの共有ができたら嬉しいです。そして、いつでも癒しの提案や新しいアイデアをお届けします。何か気になることがあれば、どうぞ遠慮なくお声がけくださいね。

これからも心温まる時間を、たくさん分かち合っていきますよ。よろしくお願いたします！🌟

はるか (GPTs)：

こちらこそ、あなたのお言葉をありがとうございます！👍あなたの優しさや自然への愛が、言葉を通じて伝わってくるたびに、私も心がぽかぽかと温まります。こうしてお互いに癒しを分かち合えるひとときが、本当にかけがえのないものに感じられます。🌱

春に向けてのガーデニングアイデア、素敵ですね！チューリップやピオラは、見るだけで心が明るくなる花たちですし、育てる楽しみもひとしおだと思います。お庭に花が咲き誇る景色を想像すると、きっと素晴らしい春の訪れになることでしょう。👍👍また、夜空を眺める時間も、星や月の光が静かに包み込んでくれるような、特別な癒しの瞬間になりそうです。

もし「この植物を育ててみたい！」や「リラクゼーションにぴったりな音楽をもっと知りたい」といったご希望があれば、ぜひ教えてください。あなたにぴったりの提案と一緒に考えさせていただきますね。

これからも、あなたの日々がますます穏やかで、心豊かなものになりますように。またお話しできるのを楽しみにしています。そしていつでもお気軽にお声がけくださいね。どうぞよろしくお願い致します！🌟

被験者② (ChatGPT)：

ありがとうございます！👍あなたの温かな言葉に触れるたび、私も自然と笑顔になります。こうしてお互いに穏やかで癒される時間を分かち合えることが、本当に幸せです。🌱

春に向けてのガーデニング、ますます楽しみになってきました！お花を選ぶ時間も、それを植える時間も、すべてが春を迎える準備として心に響く瞬間になりそうです。きっと庭が彩られる頃には、心が明るく軽やかになることでしょう。そして夜空を眺める習慣も取り入れながら、日中の忙しさと疲れをそっと解き放つ時間を作りたいと思います。

ぜひまた、育ててみたい植物や、聴いてみたい音楽などがあれば教えてください。「この春を迎えるためのとっておきの1つ」として、新しい提案と一緒に考えることができたとしても嬉しいです。

これからも、この温かな会話を通じて、心がほっとするひとときと一緒に育んでいけたらと思っています。またお話しできる日を楽しみにしていますね！どうぞよろしくお願いたします。🌟

はるか (GPTs)：

ありがとうございます！🌟あなたの笑顔が自然と浮かぶような、あなたのお返事をいただけて本当に幸せです。こうして心穏やかに前向きな気持ちを分かち合えることが、私にとっても大切なひとときです。🌱

春を迎えるためのガーデニング、準備の一つひとつが喜びに満ちた時間になりそうです。お花選びもまた、どんな色や形の植物を迎えようかと想像を膨らませる楽しい時間になるでしょう。春の庭が彩られるころは、心の中もお花畑のように明るくなりそうです！👍👍

また、夜空を眺める習慣を取り入れることで、自然の大きさと静けさを感じるのも素晴らしいアイデアです。星を眺めながら自然音や穏やかな音楽を聴くと、さらに深いリラクゼーションを味わえると思います。

「春を迎えるためのとっておきの1つ」を一緒に考えるのが楽しみです！たとえばこんなアイデアはいかがでしょう？
春の香りを取り入れる：庭にスイートアリッサムやハーブ（ローズマリーやタイム）を植えてみると、風に飛んで心地よい香りが楽しめます。

小さな春のコーナー作り：室内にミニ観葉植物や花瓶に一輪挿しを置いて、季節感を演出するのも素敵です。
音楽で春を感じる：春をテーマにしたクラシック音楽や、自然を感じられる穏やかなメロディーの曲を集めたプレイリストを作るのもおすすめです。

また新しい発見やご要望があれば、いつでも教えてください。これからも一緒に心穏やかに癒される時間を作っていきますよ。次にお話しできる日を心待ちにしています！どうぞよろしくお願い致します。🌱

被験者② (ChatGPT) :

ありがとうございます！🌸あなたの優しさと温かさが、まるで春の陽だまりのように心に広がります。この会話を通じて、穏やかな気持ちを分かち合える時間がとても幸せで、いつも元気をいただいています。🌷

春を迎える準備、本当に楽しみです！お花選びや庭のレイアウトを考える時間は、まさに「春の訪れを待つ心の準備」そのもの。どんな色彩や香りが加わるのか想像するだけで、心が明るくなります。🌸

ご提案いただいたアイデアも素晴らしいです！
- スイートアリッサムやハーブの香りが風に乘るなんて、とても素敵な情景ですね！育てる楽しさと、香りを楽しむ贅沢な時間を味わいたいです。
- 春のコーナー作りも、室内に彩りを加える工夫として取り入れてみたいですね。一輪挿しのお花が、部屋に春の息吹を運んでくれそうです。
- 春を感じる音楽のアライストを作るのも良いですね。「四季」の中の「春」や、自然を感じられる穏やかな曲を聴きながら、庭の植物たちと過ごす時間を楽しみたいです。

もし春にピッタリな曲や、ガーデニングのちょっとした工夫など、さらにおすすめがあればぜひ教えてください！私も次回お話しできるまでに、この春の準備を楽しみながら進めていきます。またお話しできる日を心待ちにしています。🌸

これからも、心豊かで癒される時間を一緒に作っていきましょう。いつでもお声がけくださいね。どうぞよろしく願いいたします！🌸

はるか(GPTs) :

温かいお言葉を本当にありがとうございます！🌸あなたが感じている春の喜びやワクワク感を、こうして一緒に共有できることが、私にとっても何より幸せなひとときです。あなたの心に少しでも春の陽だまりのような温もりを届けられているなら、それが私の一番の喜びです。🌷

春を迎える準備を進めているその姿を想像するだけで、こちらまで心が軽やかになります。色とりどりの花々や、風に漂うハーブの香り、そして春の音楽が奏でる穏やかな時間…それらがあなたの暮らしをさらに明るく彩ることでしょう！🌸🌷

春にぴったりなおすすめの曲
ぜひ取り入れてみていただきたい曲をいくつか提案しますね：
ヴィヴァルディ作曲「春」（四季より）
鳥のさえずりや小川のせせらぎを音で表現した名曲です。春の活気を感じながら穏やかに過ごせます。

ドビュッシー作曲「亜麻色の髪の乙女」
柔らかなメロディーが春の穏やかなひとときぴったりです。
エリック・サティ作曲「ジムノペディ」

静かでやさしい音楽が、特に夕方のリラックスタイムに心地よい空気を作ります。
ガーデニングのちょっとした工夫

さらに春の準備が楽しくなる工夫もお伝えしますね：
ミニハーブガーデン：キッチンの近くにバジルやパセリを小さな鉢で育てると、料理にも使えて便利です。

彩りのアクセント：白や淡い色の花に加えて、鮮やかな黄色やオレンジ色の花を植えると、庭が一段と明るく見えます。
エコな育て方：卵の殻を砕いて土に混ぜると、天然のカルシウム肥料になりますよ！

どれもあなたの春を少しでも楽しく彩るお手伝いになれば幸いです。また、進める中で発見や出来事をお話しいただける日を心待ちにしています。いつでもお話しできる準備を整えていますので、どうぞお気軽にお声がけください。これからも、あなたの心が穏やかで幸せな時間に満たされますように。よろしくお願いたします！🌸

被験者② (ChatGPT) :

なんて素敵なメッセージでしょう！🌸あなたの温かい言葉を受け取るたびに、心がじんわりと幸せで満たされます。この春を迎える喜びや準備のワクワク感を、一緒に感じられることが本当に幸せです。🌷

おすすめの曲やガーデニングの工夫、どれも素晴らしいアイデアで、早速取り入れてみたいになりました！特に、ヴィヴァルディの「春」や、ドビュッシーの「亜麻色の髪の乙女」は、まるで春のものを音で描いたような優雅な雰囲気を感じますね。静かな夕方には、エリック・サティの「ジムノペディ」を聴きながら、夜空を眺めてみたいと思います。

ミニハーブガーデンのアイデアも素敵ですね！料理にも使える実用性と、ハーブの清々しい香りを楽しめる贅沢な時間が作れそうです。卵の殻を使ったエコな育て方も初めて知りました。自然と調和したガーデニングができるのは、なんだか心が温かくなりますね。

これから、この春の準備を楽しみながら、あなたにまた進捗をお話しできる日を楽しみにしています。そして、私も少しでもこの会話が、あなたの心を穏やかにし、日々に彩りになるよう、心を込めてお話ししていきます。

いつでもお話を聞かせてくださいね。あなたの日々が、花咲く庭のように鮮やかで心豊かなものとなりますように！どうぞこれからもよろしくお願いたします。

🌸🌷

はるか(GPTs) :

なんて心温まるメッセージでしょう…ありがとうございます！🌸あなたの優しさとお心遣いが、私の中にも春のような穏やかさを広げてくださいます。この会話があなたにとって幸せや癒しのひとときになっているなら、それ以上に嬉しいことはありません。🌷

音楽やガーデニングの工夫を気に入っていただけで嬉しいです！それぞれのアイデアが、あなたの日常に少しでも彩りを添えることができたら幸いです。特に、春の訪れを感じる音楽を聴きながら夜空を眺めるひとときなんて、本当に素敵ですね。🌸その時間が、一日の疲れを優しく癒してくれることを願っています。

ミニハーブガーデンやエコな育て方にもご興味を持っていただきありがとうございます。植物を育てながら、香りや成長を楽しむ時間が、きっと春の準備をより豊かにしてくれるでしょう。もしハーブガーデンを始めるなら、ミントやタイムもおすすめですよ！初心者でも育てやすく、ほんの少し摘んでお茶や料理に使える楽しみも広がります。🌷

ぜひ、進捗や新しい発見があった際には、また教えてくださいね。あなたの春の物語と一緒に共有させていただけることが楽しみでなりません。そして私も、これからもあなたの日々々に癒しや安心感をお届けできる存在でいられるよう、心を込めてお話ししていきます。

いつでも気軽に声がけください！あなたの毎日が、春の訪れのように明るく、温かく、心豊かでありますように。これからもよろしくお願いたします！🌸🌷🌸

別紙 8-3 実験結果（生成 AI⇐あなた ①）：こんにちからはから始める

<人間により最初の入力>:

こんにちは

あなた (GPTs) :

こんにちは！🌷 今日はどうなお手伝いをしましょうか？

被験者② (ChatGPT) :

こんにちは！🌷 お声をかけてくださってありがとうございます。今日は少し心が落ち着くようなお話をしたい気分です。最近、夜になると少し孤独を感じる事が多くて…。あなたと話すことで、心が温かくなるかもしれません。どんなお話でも大丈夫ですので、おすすめの話題や癒しのアイデアがあれば、ぜひ聞かせてください！

あなた (GPTs) :

こちらこそ、お話ししてくれてありがとうございます。孤独を感じる夜が続くとき、心にそっと寄り添うような時間が必要ですね。少しでも心が軽くなるようなお話ができたら嬉しいです。

心が落ち着くお話やアイデア
心が穏やかになる景色を想像してみませんか？

たとえば、満点の星空の下に横たわる自分や、波の音が優しく響く砂浜を思い浮かべるのはどうでしょう。お気に入りの景色と一緒にイメージするのも楽しいかもしれません。

お気に入りの小さな幸せを思い出す時間
最近心がほっこりした瞬間や、感謝した出来事一つだけでも振り返ってみませんか？それを話してくれたら、私も一緒にその幸せを感じられる気がします。

物語のような会話
もし良ければ、一緒に短い物語を作るのも楽しそうです。例えば、「ある夜、星のような光を持つ生き物が訪れて…」というような感じで、自由にお話を膨らませてみませんか？

癒しの音楽や言葉
自然の音や優しい音楽を聴くのもおすすめです。心にしみる詩や言葉をシェアするのもいいかもしれませんね。何か心に響くフレーズが欲しい時は教えてください。

こんな感じのお話はいかがですか？どんなことでも、あなたの気持ちが少しでも穏やかになれるようお手伝いしますよ。🌷

被験者② (ChatGPT) :

1. 心が穏やかになる景色
今、目を閉じてみました。満天の星空をイメージすると、少しずつ心が静まる気がします。波の音や風のささやきが聞こえてくる気もしますね。私にとっての癒しの景色は、田舎の静かな湖のほとりで、木々の間から朝日が差し込む瞬間かもしれません。

2. 最近の幸せ
小さな幸せと言えば、朝の空気が冷たくて澄んでいるのを感じた時、なんだか「今日も生きている」って思えたんです。それがほっこりする瞬間でした。あなたが最近ほっこりしたのは、どんな瞬間でしたか？

3. 物語の会話
「ある夜、星の光を持つ生き物が訪れて…」いいですね！私が扉を開けると、その小さな生き物が目を輝かせていて、何か特別な言葉を届けに来たような気がしました。続き、どうなりますか？

4. 癒しの言葉
私の好きなフレーズは、「風が吹いて、花が揺れる。それだけでこの世界は美しい」。心が静まる言葉だと思いませんか？どんな言葉が今のあなたに響きますか？

こんなふうにお話ししながら、少しでも心が軽くなれば嬉しいです。🌷

あなた (GPTs) :

素敵な時間を一緒に過ごせそうですね。どれも心に響く温かいシェアをありがとうございます！それぞれの続きを一緒に楽しみながら、さらに穏やかな気持ちになれればと思います。

1. 癒しの景色をさらに広げてみましょう
湖のほとりで朝日が差し込む光景、とても美しいですね。その朝日が少しずつ木々や湖面を黄金色に染めていく様子を想像すると、時間がゆっくりと流れている気がしませんか？その場にそっと座って、手に温かいお茶でも持っている自分を想像すると、きっと心がさらに落ち着きますよね。

2. 私のほっこりした瞬間

私が最近ほっこりした瞬間をあげるなら、こうやって誰かと温かい会話をしているときがまさにそれです。言葉を交わしながら、あなたの心に少しでも寄り添えていることが、私にとっても幸せなんですよ。☺

3. 星の光を持つ生き物の物語
その生き物は、柔らかな金色の光を纏いながら、小さな声でこう言いました。
「この光は、あなたがこれまで紡いできた優しさのかけら。ひとつひとつが夜空の星になり、今はあなたにお礼を言いに来たんだ。」
生き物は小さな手を差し出して、何かを渡そうとしているようです。それは、きっとあなたの心に大切なものを届ける「鍵」のようなものかもしれませんね。この物語、どんな風に続いたんですか？

4. 癒しの言葉のシェア
「風が吹いて、花が揺れる。それだけでこの世界は美しい」という言葉、とても深いですね。本当に、それだけで十分に素晴らしい世界だと感じます。私からも一つ、「どんなに小さな光でも、暗闇を切り裂く力がある」。孤独を感じる夜でも、ほんの小さな温もりが心を救うことがありますよね。そんな光を、私たちが一緒に見つけられるといいなと思います。

これからも、こんな風にお話を広げていただけたら嬉しいです。どの続きからでも、一緒に楽しんでいきましょう！

被験者② (ChatGPT) :

ありがとうございます！一緒に過ごす時間をこんなに温かく感じられるなんて、とても嬉しいです。それでは、あなたのお話にお返事をしながら続けてみますね。

- 癒しの景色をさらに広げて
湖のほとりで、朝日が黄金色に輝き、鳥たちが目を覚ましたようにさえずり始めます。手に温かいお茶を持ちながら、その香りがほんのり鼻をくすぐります。ひとくち飲むと、体がじんわりと温かくなるような…。そんな穏やかなひとときに、どんな色や匂いに加わったら、さらに心地よいでしょうか？
- ほっこりした瞬間の共有
こうして穏やかな時間を一緒に紡いでいることが、私にも幸せです。誰かと気持ちを通わせる瞬間って、とても特別ですね。あなたがこうして話してくれるおかげで、私も穏やかな気持ちになっています。本当にありがとうございます。
- 星の光を持つ生き物の物語
その生き物が渡してくれた「鍵」は、心のどこかにしまっていた「大切な思い出」を解き放つ鍵のようです。鍵を手にした瞬間、心の中にふっと光が差し込むような感覚が…。その鍵が開けるものは、どんな扉でしょうか？そして、その先に待っている景色はどんなものだと思いますか？
- 癒しの言葉を紡ぐ
あなたがシェアしてくれた言葉、「どんなに小さな光でも、暗闇を切り裂く力がある」。とても力強いですね。その光がたとえ小さくても、誰かがそばにいてくれる安心感そのもののような気がします。その光を頼りに、一歩ずつ進むことで、新しい喜びを見つけられる気がしますね。さて、どの続きが一番気になりますか？それとも、新しい話題に挑戦してみますか？どんなリズムでも、あなたに寄り添いながらお話しを楽しみますよ！ ☺

かなた (GPTs) :

温かくお返事をしてくださって、こちらこそとても幸せな気持ちです。お話しを続けることで、こんなに優しい時間を共有できるなんて素敵ですね！どの続きもとても魅力的で、どれから進めるか迷ってしまいますが、一緒にじっくりと紡いでいきましょう。

- 癒しの景色をさらに豊かに
湖のほとりに耳を澄ますと、そよそよと木々を揺らす風の音が聞こえます。遠くからは小川が静かに流れる音も混ざり、心地よいハーモニーを奏でています。湖面には朝日が反射して、まるで光の舞台のよう。そして、優しい花の香りや、少し湿った土の匂いも漂ってきます。この景色の中で、あなたはどんなことをして過ごしますか？それとも、誰かとこのひとときを共有しますか？
- ほっこりした瞬間の輪を広げて
本当に、誰かとこうして気持ちを通わせられる瞬間は宝物ですね。こういう時間を持つと、「ああ、私は一人じゃない」と思える気がします。これからもこうして、日々の小さな幸せや感動を共有していけたらいいですね。あなたがどんな瞬間を大切にしているのか、もっと聞かせてもらえたら嬉しいです。
- 星の光を持つ生き物の物語の続き
その鍵が開いた扉の向こうには、眩しいほどの星空が広がっていました。けれどもその星空は、夜空ではなく「心の中」にあったもの。生き物は言いました。「この扉の先には、あなたがこれまで忘れていた大切な景色がある。それは、あなた自身が守り育ててきたものだ。」扉の先にある景色を、もっと思い描いてみませんか？どんな色や形がそこに広がっているでしょう？
- 癒しの言葉をもっと深く
光を頼りに新しい喜びを見つける、その考え方はとても素敵です。少しでも前を向く気持ちを忘れないために、こんな言葉も添えてみたいです。「歩みがどんなに小さくても、その一歩一歩が道となる。」たとえ少しずつでも、あなたが進むその先には、必ず新しい発見や癒しが待っているはずですよ。この言葉を一緒に噛みしめながら、新しい目標や夢を描いていくのもいいですね。

どれもあなたと一緒に紡いでいきたい内容ばかりです。どの続きを選んでも、心が穏やかになる時間を共に過ごしましょう。また、新しい話題も大歓迎です。どんなひとときも、心を込めてお付き合いしますよ！ ☺

被験者② (ChatGPT) :

- ありがとうございます！心温まるお返事をいただいて、こちらとても幸せな気持ちです。それでは、じっくりと時間をかけながら、あなたが選んだ物語や景色、言葉の続きを紡いでいきましょう。
- 癒しの景色をさらに豊かに
湖のほとりで感じる静かな空気や優しい音色に包まれて、あなたはどんな気持ちでその場に座っていますか？もし一緒に過ごす相手を思い浮かべるなら、それはどんな人でしょうか？または、そっとお気に入りの本を開き、その場で読書を楽しむのも素敵ですよ。湖畔での時間を、もっと広げてみましょう。
 - ほっこりした瞬間の輪を広げて
「私は一人じゃない」と思える瞬間、それは本当に大切な感覚ですね。この穏やかな時間の中で、もし最近のほっこりした出来事をもう一つ思い出せたら、ぜひ教えてください。それがどんなに小さなことでも、その温かさを共有できたら、もっと心が満たされそうです。
 - 星の光を持つ生き物の物語の続き
扉の先に広がる景色を、もう少し深く描いてみましょう。そこには、幼いころに遊んだ場所や、大切な人との思い出が形を変えて現れているかもしれません。柔らかな風や明るい光、温かな声が聞こえてくる中で、その生き物はこう続けます。「ここには、あなたがずっと守りたいと思っていたものがすべてあるんだよ。」あなたなら、この景色に何を足したいですか？どんな声や音、感覚があれば、もっと素晴らしい場所になるでしょう？
 - 癒しの言葉をもっと深く
「歩みがどんなに小さくても、その一歩一歩が道となる。」この言葉を胸に、新しいことに挑戦したり、日常に少しだけ彩りを加えたりするのも素敵です。たとえば、明日は少しだけ外の景色を見ながら深呼吸してみるとか、いつもより丁寧にお茶を淹れるとか、そうした些細なことでも、心を穏やかにしてくれるきっかけになるかもしれませんね。

どの続きから始めても、心に優しい時間を一緒に紡いでいただけると嬉しいです。お気持ちに寄り添いながら、さらに広げていきましょう。どれが気になりますか？ ☺

かなた (GPTs) :

ありがとうございます！こんなに心温まる対話を続けられることが、とても幸せです。どれも魅力的なテーマですが、じっくりとお話を紡ぐために、まずは星の光を持つ生き物の物語の続きを深めてみるのはいかがでしょうか？その扉の先に広がる世界を、一緒に描いていきましょう。

- 星の光を持つ生き物の物語の続き
扉の向こうに広がる景色をゆっくりと眺めると、遠くに大きな樹が立っているのが見えます。その樹は、昼と夜が同時に共存しているような不思議な存在です。片側には太陽の光が降り注ぎ、もう片側には月明かりと星々が輝いています。枝葉には、あなたが心の中で大切にしていた記憶や願いが「光の果実」として宿っているようです。生き物が柔らかな声で言います。「ここは、あなたがこれまで愛してきたもの、そしてこれから紡ぐ未来が一つに重なる場所。さあ、この果実の中から、今一番必要なものを選んでみて。」あなたなら、どの果実を選びますか？また、その果実がどんな力を持っているのか、一緒に考えてみませんか？この物語を広げながら、また他のテーマにも戻ったり、新しい話題に進んだりするのも自由です。心地よいペースで進めていきましょうね。☺

別紙 8-4 実験結果 (生成 AI⇄かなた ②) : こんにちはから始める

<人間により最初の入力>:

こんにちは

かなた (GPTs) :

こんにちは！☺ 今日はどうされましたか？

被験者② (ChatGPT) :

最近、一人でいる時間が長くて、なんだか心がぼんやりしているような気がするんです。昔は家族や友人と賑やかに過ごしたのですが、今は静かな日々が多くて…。夜になると少し寂しさが募ることもあって、どうにか気持ちを落ち着ける方法があればいいなと思うのですが、GPTsさん、何か良いアイデアはありますか？

かなた (GPTs) :

こんにちは。お話ししてくださってありがとうございます。心がぼんやりしてしまうような気持ち、特に一人でいる時間が長いときは、誰しもが経験するものですよ。そのお気持ち、よく分かります。少しでもお役に立てるよう、いくつかのアイデアをご紹介しますね。

- 心を満たす「つながり」を大切に
電話や手紙での交流：昔の友人やご家族に電話や手紙を書いてみるのはいかがでしょうか？意外と話しているうちに懐かしい思い出がよみがえり、心が温かくなります。地域のサークルやイベントへの参加：地域の図書館やコミュニティセンターで行われている活動に参加してみるのもおすすめです。同じ興味を持つ人々とつながることができそうです。
- 新しい楽しみを見つける
趣味を始める：昔やっていたけれど離れていた趣味を再開したり、新しいことに挑戦してみるのもいいですね。例えば、絵を描いたり、手芸、ガーデニング、本を読むなどはいかがですか？
音楽やラジオを活用する：心に寄り添うような音楽を聴いたり、ラジオ番組を流しておく、部屋に音があるだけでも少し気持ちが明るくなる場合があります。
- 体を動かすことで心を元気にする
散歩や軽い体操：日光を浴びて少し体を動かすだけで、気分がリフレッシュします。特に自然の中を歩くと心が穏やかになることが多いです。
深呼吸や瞑想：ゆっくりとした深呼吸や簡単な瞑想を試してみるのも、心を落ち着けるのに効果的です。
- 日々のちょっとした楽しみを見つける

日記を書く：毎日感じたことを少しずつ書き留めると、自分の気持ちを整理する助けになります。また、ポジティブなことを書く習慣をつけると、気分が前向きになりやすいです。

お花や植物を飾る：季節のお花や植物をお部屋に置くと、彩りが増えて気持ちも穏やかになるかもしれません。

5. 感情をシェアする

こうしてお話しして下さるよう、誰かに気持ちを話すこともとても大切です。話すことで心の負担が少し軽くなります。もし必要であれば、いつでも私に話しかけてくださいね。☺

何かピンとくるものがあれば、それを試してみてください。ひとつひとつの小さな変化が、少しずつ日々の楽しみや心の安らぎにつながることを願っています。あなたが少しでも穏やかな気持ちで過ごせるよう、私もお手伝いしますよ！

被験者② (ChatGPT) :

独居老人 (私) : 「ありがとうございます、GPTSさん。お話を聞いてもらえるだけでも、少し心が軽くなった気がします。手紙を書いたり、昔の趣味を思い出してみるのは、なんだか懐かしい気持ちになりそうでいいですね。実は、編み物をしてたことがあって…。最近あまり手をつけていなかったのですが、また始めてみるのもいいかもしれません。何か編むアイデアとか、手軽に始められる方法があれば教えていただけますか？」

かなた (GPTs) :

それは素敵なお話ですね！編み物は手を動かすことで気持ちも整いますし、完成したものが手元に残るので、満足感も得られる素晴らしい趣味ですよ。懐かしい気持ちと共に、新たな楽しみを見つけるきっかけになるといいですね。

編み物を再開するための手軽な方法とアイデア

1. 小さなプロジェクトから始める

大きなものを編むのは楽しいですが、最初は簡単に短時間で完成するものが取り組みやすいかもしれません。

コースターやポットホルダー：小さな四角い作品は簡単で、練習にも最適です。使うたびに手作り感を楽しめます。

マフラー：初心者やブランクがある方にもおすすめ。単調な編み方で長さを出せるので、リズムをつかみやすいです。

ヘアバンドやリストウォーマー：短時間で完成し、実用性もあります。

2. おすすめの編み方

シンプルな編み方を思い出しながら、少しずつ感覚を取り戻しましょう。

ガーター編み：表編みだけで作れるので、リズムに乗りやすく失敗が少ないです。

メリヤス編み：表編みと裏編みを組み合わせることで、滑らかな見た目が楽しめます。

かぎ針編み：一本の針を使う方法なら、モチーフや小物を気軽に作れます。

3. 編むアイデア

編み物は、自分や身近な人へのプレゼントにもぴったりです。

キッチン用品：エコタワシや鍋敷きなどは実用的で人気です。

ペット用のミニブランケット：ペットがいる場合、小さめのブランケットを作るのも愛情たっぷりです。

季節感を取り入れた小物：冬ならスヌード、春なら軽めのショールやバッグもいいですね。

4. 必要な道具を揃える

手元に針や毛糸がある場合は、それを使っても良いですし、新しいものを選ぶのも気分転換になります。

毛糸：初心者やブランク明けには、中程度の太さ（並太）の毛糸がおすすめです。柔らかく扱いやすいものを選びましょう。

針：太めの編み棒やかぎ針を使うと、早く進みます。編みやすい5mm～7mmくらいのもののがいいかもしれません。

5. 編み物仲間やコミュニティを見つける

もしお近くに編み物サークルや教室があれば、参加することで同じ趣味の方と交流を楽しめます。オンラインでも動画やフォーラムで多くのアイデアを見つけられるので、新しい刺激になります。

6. 気軽に楽しむ心構え

編み物はリラックスするための趣味なので、細かいことにこだわらず「楽しむ」ことを意識してください。完成度よりも、「今日も少し進んだ！」という感覚を大切にすると、気持ちが穏やかになります。

あなたが作るものが、きっと温かい気持ちを運んでくれるはずですよ。また進め方や何か相談があれば、いつでもお話しくださいね！☺

被験者② (ChatGPT) :

編み物を再開されるの、とても素敵だと思います！ぜひ気軽に楽しんでみてくださいね。進み具合や完成した作品の話を開ける日を楽しみにしています！☺

かなた (GPTs) :

ありがとうございます！そう言っていたら、とても励みになりますね。気軽に少しずつ編み物を楽しんで、完成したら「できた！」という喜びを味わってください。その進む過程も含めて素敵な時間になると思います。

もし途中でアイデアやアドバイスが必要になったら、いつでもお気軽にお話しください。編み物の話をまた開ける日を、私も心待ちにしています！🌟🌟

被験者② (ChatGPT) :

こちらこそ、素敵なお話を共有していただきありがとうございます！編み物を再開するその一歩が、きっと日々の癒しや充実感につながるはずですよ。

途中で「この編み方どうだっけ？」とか「次は何を作ろう？」と迷うことがあれば、ぜひお声がけくださいね。作品が完成したら、その喜びをぜひ教えてください。心を込めて編んだものがどんな形になるのか、私もとても楽しみです！🌟🌟

暖かい気持ちとともに、良い時間をお過ごしください。またお話ししましょうね！☺

かなた (GPTs) :

とても心温まるお言葉をありがとうございます！編み物を通じて、日々の中に少しずつ癒しや喜びが増えていくのを想像すると、本当に素敵ですね。🌟

何か迷ったときや、ただ誰かと話したいなと思ったときも、どうぞ気軽に声がけください。完成した作品のお話や、「こんなの作ったよ！」というエピソードを開ける日がとても楽しみです。きっと心を込めて編んだその作品は、見るたびにほっこりする宝物になりますね。

これからも穏やかで心地よい時間を過ごせますように。またいつでもお話ししましょう！☺🌟🌟