

SNS の他者比較文化が生む自己否定的な心と向き合う近未来漫画の制作

人間空間デザインコース 2211024 河合佑香
令和7年 12月9日 提出

要旨

本研究では、現代社会における「他者比較文化」の傾向と、それによって自分を低く考えすぎてしまう自己否定的な思考に着目した。この“他者と比較して自己否定的になる思考パターン”に気づかせ、自己理解につなげることを目的とし、漫画作品を制作、アンケートによる調査を行った。特に、SNSの普及により他者と自分を容易に比較できる環境が日常化している現代において、無意識のうちに形成される自己否定的な思考回路が個人の自己評価に与える影響を問題視した。

この問題に対するアプローチとして、ルッキズムに対する運動の事例を参考にした。顔にあざやコブを持つ異質な容貌を持った人達が、社会から受けた差別や現状を社会に訴えていく「ユニークフェイス」という活動を行っていたが、異質な容姿に共感を得られず、十分な支援を受けることができなかつたため、衰退してしまった一方で、自分自身の容姿と向き合い、自分らしく生きていこうとする「マイフェイス・マイスタイル」という活動は現在でも活動を続けているという事例である。これは自分自身と向き合って前に進んでいくという前向きな考え方が、顔の疾患の有無に関わらず、どんな人間に対しても大切な考え方で、共感性が高かつたことが考えられる。本研究においても背景としてルッキズム的な思想があり、SNSが発達した環境下でより他者と比較し、自己卑下に悩まされる人々がいることに対してルッキズム的思考を批判する作品ではなく、自己否定的な思考に陥ってしまう人に寄り添う作品を制作した。

本作品では、近未来を舞台とし、常態化した自己否定的な思考を「自己否定症」という精神的な病気として扱う形で物語構造の中に組み込み、主人公が自身の歪んだ思考回路に気づき、捉え方を変化させていく過程を漫画として表現した。キャラクター設定やコマ割り、表情描写など漫画特有の表現技法を活用し、読者が主人公の心理変化を追体験できる構成を意識した。

作品の形式を漫画表現にしたのは「自分のペースで読める」「漫画特有のコマ割り」という特徴に加え、イラストでの表現があることでキャラの外見的特徴に違いを生み出すことができる点で、本研究のテーマである他者比較文化の背景にあるルッキズム的な思想を絶妙に表現することができるからである。また SNS 世代にとって身近な媒体であることから、より手に取ってもらいやすくなるという効果も期待された。

また、完成した作品を用いてアンケート調査を実施し、他者比較文化や自己否定的思考の実態、読了前後の心情変化について分析を行った。その結果、自己否定的な思考の存在が明らかとなり、本研究のテーマを研究する価値を見出すことができた。また物語に関して多くの読者が「考えさせられた」「共感した」と回答し、自己理解につながる一定の効果が示唆された。一方で、共感が得られなかつた層も存在し、物語構成や心理描写の補強といった課題も明らかとなった。

本研究を通して、漫画という視覚表現が内面の思考構造を可視化し、自己認識を促

す有効な手段となり得る可能性を示した。今後は、より多様な読者層への展開や、表現手法の改良を通じて、自己否定的思考への新たなアプローチ方法を模索していくことが必要である。

目次

第1章 はじめに

- 1-1. 背景
- 1-2. 目的
- 1-3. 制作手法と本論文の構成

第2章 ルッキズム的思考と他者比較文化

- 2-1. ルッキズムとは
- 2-2. ルッキズムの現状
- 2-3. ルッキズムの歴史
- 2-4. 他者比較文化と社会的比較理論
- 2-5. 他者比較文化の形成
- 2-6. 他者比較に陥る要因
- 2-7. ルッキズムのアプローチ事例
- 2-8. 本研究の狙い

第3章 漫画という作品形式について

- 3-1. 漫画とは
 - 3-1-1. 自分のペースで読めるという漫画の性質
 - 3-1-2. 漫画特有のコマ割りという手法
- 3-2. ルッキズムと漫画
- 3-3. 漫画を選ぶことにより期待される効果

第4章 漫画の制作

- 4-1. 研究目的をストーリーに落とし込む
- 4-2. 物語の時代設定
- 4-3. 登場人物と物語中の役割
- 4-4. 物語のあらすじ
- 4-5. 物語を作る上での工夫と意図

第5章 漫画作品に対するアンケート評価

5-1. アンケートの内容について

5-2. 物語のメッセージ性に関する評価

5-2-1. 物語のメッセージ性に関する結果と考察

5-3. 自己否定的な思考回路の実態について

5-3-1. 自己否定的な思考回路の実態についての結果と考察

5-4. 物語を読む前後での心情変化について

5-4-1. 気持ちの変化に対する結果と考察

5-4-2. 作品の印象に対する結果と考察

5-5. メンタルケア AI の有効性について

第6章 制作の振り返りと結論

6-1. 制作の振り返り

6-2. 読者アンケートから紐解く課題と改善点

6-3. 本研究の展望

第1章 はじめに

1-1. 背景

近年、Instagram や TikTok などの SNS が発達することで、コメント欄などでのオンライン上での交流が活発になっている。一人一人がそれぞれの考えを持ち、交流が生まれる中で、他者の容姿や行動に対し、行き過ぎたコメントを残す人もよく見られるようになった。このような行き過ぎたルッキズムや誹謗中傷などのコメントにより、インフルエンサー達が追い詰められ自殺してしまった事件が話題になったこともある。これらの誹謗中傷やルッキズム的な視点は SNS の匿名性の高さや、誰でも気軽にコメントができてしまう環境によってより過激化したと、推測した。しかし、調査を進めていくにあたり、こうしたルッキズム視点は、SNS 登場以前から根強く残ってきたものであることがわかってきた。そこで、私が注目したのは、他者と自分を比較し、自分を自虐的に書き込むコメントである。SNS のコメント欄では、容姿の優れたインフルエンサーであっても必ず容姿に関するマイナスなコメントをする人がいる。それに対する返信として「この子が可愛くなかったら私はどうなのか」と自分を下げることで、相手を上げる発言をしている場面が度々見られる。このコメントから自分を下げて考える自己否定的な思考回路が自然と出来上がっていることがわかる。SNS の誹謗中傷やルッキズムに関しては、社会問題として取り上げられることも多いが、先ほど述べたような自己否定的な思考は無意識のうちに身につく習慣化してしまうため、本人が問題として認識しにくいと考えられる。そこで、本研究ではこの思考パターンをわかりやすく可視化し、自己否定的な思考回路を客観的に理解できるようにすることで、読者が自身の思考回路を改めて考え直すきっかけになるような作品を制作したいと考えた。またその手法には漫画を用いた。漫画を選択した理由は、読者のペースを乱さないことや独特の手法であるコマ割りなどを使うことで漫画でしかできない表現ができるからである。また漫画はイラストと言葉を使った表現媒体であり、イラストにおいて容姿の個人差を描くことができるため、本研究における他者比較文化の背景にあるルッキズムをわかりやすく扱うことができる点でも優れている。また漫画は活字に比べ、手に取りやすく、特に SNS 世代にとって身近な媒体であるため、他者比較文化の影響を受けやすい世代に届きやすくなる。このことを踏まえ、本研究では漫画手法を用いて作品を制作していく。

1-2. 目的

本研究制作では、「物語を読むことで、読者が自身の歪んだ思考回路に気づけるようにすること」、また「自分自身を見つめ直し、自己理解を深めるきっかけをつくること」を目的とする。

1-3. 制作手法と本論文の構成

本研究制作では、自己否定的な思考回路を持った主人公が、自身の思考回路のクセに気づき、変化していく様子を描いた漫画作品を制作することにした。本論文では制作のプロセスとその中で意識した点や工夫した点について論じる。

第1章では、SNS上での、他者比較文化とそれによる自己否定的な思考回路が無意識的に生まれている現状について論じた。また、この現状に対し漫画作品を通じて読者が自身の思考パターンを改めて見直し、自己理解深めるきっかけをつくることを研究の目的として提示した。

第2章では、他者比較文化になぜ着目したかについて、この文化の背景であるルッキズム的思考とその歴史を用いて論じる。また基盤となる社会的比較理論と実際にルッキズムに対して行われた活動事例を元に本研究の提案に至るまでを記述する。

第3章では、作品の形式として漫画を選んだ理由と、漫画表現による効果や期待されることについて述べる。

第4章では、漫画制作について論じる。実際のストーリーにおいて工夫した点とそれを漫画表現にする上で工夫した点、試行錯誤した過程などを説明する。

第5章では、アンケートで聞く質問の選定理由と実施した読者アンケートを受けての考察、それを踏まえた本制作での反省を述べる。

第6章では、本制作の結論と、今後の展開について述べる。

第2章 ルッキズム的思考と他者比較文化

まずこの章では本研究制作の前提にある「ルッキズム」について言葉の定義やその背景、歴史などについて述べる。またこうしたルッキズム的思考と SNS の普及がどのように関係し、他者比較文化につながっていくのかを整理する。また他者比較文化の基盤となる社会的比較理論の説明を踏まえ、その問題点を提示する。

2-1. ルッキズムとは

本研究においてルッキズムとは「容姿の良し悪しで人を評価・差別する傾向や考え方」と定義するものとする。総務省の調査によると、近年、TikTok や Instagram などの SNS の利用率が増加傾向にある。¹⁾中でも利用率の高い 10 代、20 代に対する SNS の調査では Instagram の投稿をすると答えた人が 80% 近くおり、SNS を利用し、他者との交流を行うことが一般化している。²⁾一方で、自分の顔やスタイルが映った写真を投稿することに抵抗があると答えた人は 75% 程度となっていて、「鏡越し」や「スマホで顔を隠す」など自分の顔やスタイルを直接、SNS に載せることは少ないようだ。

しかし、TikTok や Instagram ではインフルエンサーという容姿の優れた人物が自撮り写真や動画を投稿する文化が広がっている。こうした投稿に対し、コメント欄などで視聴者が反応し、さらなる交流が生まれている。その中で必ず見られるのが容姿に対するコメントである。SNS は匿名性が高いため、他人の容姿に対して良い誹謗中傷的なコメントが書き込まれることも多い。(図 1)



図 1 アンチコメントの一例

自分の SNS 投稿において顔やスタイルを載せることに抵抗があると答えた人数の多さもこうした容姿に対する厳しい視線による影響である可能性がある。これはルッキズム的思考が社会全体に浸透していることを示唆している。

2-2. ルッキズムの現状

2-1 で述べたようなルッキズム的な思考がどれほど世の中に浸透しているのか調べた。SNS 世代である 15～25 才を対象として、2022 年にプラン・インターナショナルが実施した容姿に関する調査によると「自分の容姿について悩んだことがある」と答えた人が全体で 90% 近くいることがわかっており、外見に対する意識が高いことが確認された。³⁾また「自分の容姿に関心を持ったきっかけは何か」という質問に対して、女性は「SNS からの影響」が最も大きく、男性は「友人との会話」が最も大き

いと回答している。このことから、男女ともに日常生活の中で容姿を気にする風潮が存在しており、社会全体にルッキズムが浸透していることがわかった。

2-3. ルッキズムの歴史

このようなルッキズムの風潮は、SNS の普及によって他者の優れた容姿を目にする機会が増えたことで加速したと推測した。しかし調査を進める中で、SNS 登場以前にもルッキズムの問題につながる表現や慣習が存在していたことに気づいた。

その例として、昭和 25 年の新聞に掲載された求人広告を取り上げる。⁴⁾ この求人広告には、「女事務員 容姿端麗ノ方 25 才迄」「容姿端麗にて和服の似合う方」といった記載が見られ、当時は容姿や年齢が募集条件として当然のように明記されていたことがわかる。(図 2)

現代では、このようにあからさまに容姿を重視した募集は法律違反とされており減少した。しかし、2-1・2-2 で述べたように SNS 上では容姿に対する誹謗中傷が存在していることから、依然としてルッキズムの思想が存在している。つまり、表立った表現が減っただけで、根底にある考え方や意識は大きく変化していないと考えられる。

これらの調査から、SNS の普及によって特定のユーザーがルッキズム的思想を持つようになったのではなく、長い間社会に深く根付いてきた「見た目の優劣に対する意識」が背景にあり、自然と容姿を差別する思想を作り出しているのではないかと考えられる。つまり現時点で、私たちは「無意識に差別が育つ環境」に身を置いている可能性がある。



図 2 昭和 25 年の新聞の求人広告

2-4. 他者比較文化と社会的比較理論

本研究で扱う「他者比較文化」を理解するために、その基盤となる社会的比較理論について述べる。⁵⁾ 社会的比較理論は、社会心理学者レオン・フェスティンガーによって提唱された理論であり、人は自分自身を評価する際、他者と比較することで自己評価をするという意味である。この比較には大きく「上方比較」と「下方比較」の 2 種類が存在する。上方比較とは、自分より優れていると感じる他者と比較することで

あり、向上心につながる場合もあるが、一方で自分を過度に低く評価してしまうきっかけにもなり得る。対して下方比較は、自分より劣っていると捉える他者と比較することで安心感を得る行動である。

現代では SNS に投稿される写真や動画は、加工や編集により、投稿者の見せたい側面だけが強調されやすい。そのため、SNS では、日常的に自分より魅力的で充実した他者の姿を目にしやすい状況に置かれている。このように、実際よりも魅力的に見せられた他者を目にすることで現実の自分との違いを認識しやすく、自然と他者との比較をする構図ができていると考えられる。このような SNS 特有の比較思考の環境を「他者比較文化」とする。

2-5. 他者比較文化の形成

2-4 で述べた社会比較理論を踏まえて、現代の他者比較文化について考えると、SNS において理想的な一面と自分の置かれている現実とを比較することから上方比較が起きていると考えられる。さらに SNS の普及によってより日常的に、また無意識的に行われるようになったことがわかる。SNS では、多くのインフルエンサーなどが活動し、より魅力的に見せようと作られた写真や動画を投稿している。これらの投稿は、現実とは異なり良い部分だけを切り取った理想像である場合も多いが、それを見た人は、その投稿を基準として、自分の容姿や生活を評価してしまい、自己肯定感が低下する傾向が強まる。このような環境では、上方比較が悪く働き、「自分は劣っているのではないか」という感覚を抱きやすい。この上方比較が繰り返されることで、SNS 上における他者比較は単なる自己評価の手段だけではなく、自分を否定的に捉えてしまうきっかけになりやすいと言える。

また、SNS 上ではどんなに容姿に優れているインフルエンサーであっても、容姿や行動に対する批判的なコメントが見られるため、それを目にすることで「こんなに可愛い人でさえ容姿を否定されるなら、自分はずっとダメなのではないか」という思考が生まれやすい。特に、自己肯定感の低い人や、もともと容姿や性格にコンプレックスを抱えている人は、SNS 上で目にする理想像、言い換えれば SNS 上の他者との比較によって、さらに自己否定を深めてしまう可能性がある。これは SNS 上で見られる自虐的なコメントから推測でき、一見すると冗談や謙遜のようにも見えるが、その裏には「他者と比較して自分を低く扱う」という思考があると考えられる。本研究では、こうした思考がどのように自己否定につながっているのか、またこうした他者比較と自身の価値をどのように切り離して評価するのかを作品制作において可視化することを試みる。

2-6. 他者比較に陥る要因

2-5 で述べたような他者と比較してしまう要因になるものは、現代社会においてどのように存在している。例えば代表的なものとしてルッキズムの背景となる外見的特

徴をはじめ、明るさや落ち着きといった性格的な要素、学業成績などの能力面、またコミュニケーション能力などの人間関係までが考えられる。これは人間が生活を営む上で得意な部分と苦手な部分生まれやすく、必然的に個人差が生まれる要素である。そのため日常生活において自分が劣っていると感じる部分において優れている他者と自分を無意識のうちに比べてしまい、自己評価の基準として取り込みやすくなる。また、自分が得意とする部分において、自分以上に優れた能力を持つ人物と出会う際には、自分の価値をうまく評価できなくなるという悪循環に陥る可能性がある。

このように他者比較は単一の要因によって生じるものではなく、複数の価値基準が重なり合うことでより深刻化していく。その結果、比較の対象が増えるほど自己評価は不安定になり、自己否定的な思考へと陥りやすくなる点にこの問題の根強さがあると考えられる。

2-7. ルッキズムのアプローチ事例

他者比較文化に対しどのようにアプローチするか考える上で、「他者を感じる社会学」という評論書の事例を参考にした。⁶⁾ 本作ではルッキズムに苦しんだ人々の活動について触れられている。その中で他者比較文化と向き合う上で参考になったのは、ルッキズムに対する考え方や向き合い方が変化し、社会運動の方向性に違いが出た事例である。

疾患などで顔にあざやコブができた異質な容貌を持った人達が、社会から受けた差別や現状を社会に訴えていく「ユニークフェイス」という活動を行っていた。しかし、この活動は顔のあざやコブなどの異質な容姿に共感してくれる人が少なく、十分な支援を受けることができなかつたため、衰退してしまった。しかしその後、自分自身の容姿と向き合い、自分らしく生きていこうとする「マイフェイス・マイスタイル」という活動が新しく発足した。この活動は現在でも活動を続けており、それは自分自身と向き合って前に進んでいくという前向きな考え方が、顔の疾患の有無に関わらず、どんな人間に対しても大切な考え方で、「ユニークフェイス」に比べて、共感性が高かったことが考えられる。

本事例は直接的にはルッキズムに対する運動の事例であるが、社会に構造として根ざしている差別や偏見に立ち向かう際には、問題構造自体を問い正していくことも重要であるが、同時に、当該問題に起因して悩んでいる様々な当事者達の心のケアが重要であることを示唆している。依然として社会にはルッキズム的な思想があり、SNSによって増幅された他者比較文化のなかで自己卑下に悩まされる人々が大勢いるという前提のもとで、本研究においても、そうした悩みを持つ事者の心に寄り添う作品を提案したい。

2-8. 本研究の狙い

本研究ではルッキズムや SNS 文化といった社会的要因にアプローチするものではなく、内面にある“他者と比較して自己否定的になる思考パターン”に気づかせ、自己理解につなげることが目的である。ここでの自己理解とは、「読者の自分自身の捉え方や、無意識に持っている自分の考え方を再認識すること」である。比較という行為自体は無意識的に行われ、完全に無くすことはできない。そこで自分の自己否定的な思考パターンに気づかせることで、意識的に考え方や捉え方を変化させることを狙いとして本研究を提案する。

第3章 漫画という作品形式について

この章では漫画とは何か、また漫画の特性や漫画特有の技法、期待される効果について述べる。本章を通して、本研究において作品の形式に漫画表現が選ばれた理由を明確にすることを目的とする。

3-1. 漫画とは

本研究において漫画とはイラストを主体とし、セリフやオノマトペを使って視覚的に物語を描く表現媒体であるとする。文章主体の小説や、映像として表現されるアニメーションとは違い、漫画はページの中に配置された情報を読者自身が読み進めていくという特徴を持つ。またページを枠線で区切り、その大きさや配置を自由に換えられるコマ割りという特有の表現技法があり、ページ内の情報を作者自身で自由に調整できる。

3-1-1. 自分のペースで読めるという漫画の性質

本研究で扱う他者比較文化やその背景にあるルッキズムは、読者自身のプライベートな意識に関わるセンシティブなテーマである。漫画という形式は時間にとらわれず、読者が自らのペースで読み進めることができ、感情の揺れに合わせてページを戻ったり、じっくりと一場面一場面ずつ味わったりできる点でこうしたセンシティブな題材を丁寧に伝えることができる。またこの特性は他者と比較し、自己否定的になる思考の流れを読者が自分自身と重ねながら読むことにつながり、本研究の目的である歪んだ思考に気づくきっかけとして作用する効果的な手法であると考えられる。

3-1-2. 漫画特有のコマ割りという手法

漫画独自の表現である「コマ割り」は物語のテンポ、視線誘導、場面のスピード感や登場人物の感情表現など、物語に大切な要素を自由に構成できる手法である。過去の漫画制作において、斜めのコマを使ってアクションのスピード感を出したり、重要な場面で他よりも大きいサイズのコマを配置することで見せ場を作ったりすることで意図したような表現をすることができた。(図3) 本研究では、自然と他者と比較し、自己否定的に考える思考の流れや、その思考に気づく瞬間、言葉や感情の受け取り方を意識的に変化させ、考え方が成長していく様など細かい心情の変化を可視化することが重要である。これらの心理変化をテンポや空白、視線誘導を通して直接的に描き出す手法として非常に適している。



図3 過去制作におけるコマ割りの特徴的なシーン

3-2. ルッキズムと漫画

第1章で述べたように本研究のテーマである他者比較文化の背景にはルッキズムの存在がある。この問題を扱う上で、言葉で表現するだけではなく、漫画というイラストを使う媒体において登場人物の外見的特徴に違いを生むことで、容姿は人それぞれであり、容姿の優劣に対する意識が多少なりとも存在するという現実的な表現を目指すことができると考えた。また 2-3 で述べたようにルッキズムの思想は長い間社会に深く根付いてきたもので、人間の潜在意識の中に存在している。さらに 2-6 で述べたように、社会に構造として根付いている差別や偏見に対しては、社会を変えていくことと同時に、当事者の心のケアが重要である。そのため本研究ではルッキズム的な思想があることを前提とし、その上で自分より優れた他者と比較してしまう思考や自分自身との向き合い方を表現する上で漫画表現が最も適した表現媒体であると考えた。

3-3. 漫画を選ぶことにより期待される効果

3-1, 3-2 で述べたように漫画は独自の技法や今回の研究で伝えたいことを的確に表現できる媒体である。しかしこれに加え、漫画には他者比較文化の影響を受けやすい SNS 世代にとって身近な媒体であるという特徴がある。SNS 世代である高校生や大学生 924 名を対象にマンガに関する調査を行ったところ、「一ヶ月以内に漫画を読んだ」と答えた人が 70%を超え、漫画を読む頻度では「毎日読む」という回答が最も多く 30%以上という結果になった。⁷⁾ このことから漫画のような娯楽媒体は、こうした SNS 世代に受け入れられやすく、より手に取ってもらいやすいと言える。そのため、漫画という手法で制作することで、本研究におけるテーマである他者比較文化の影響を大きく受ける SNS 世代に届きやすくなるという効果が期待できる。

第4章 漫画の制作

この章では、本研究における漫画作品の制作過程について述べる。研究の目的を加味した物語のテーマ設定やキャラクターの設定、物語の起承転結（ストーリーの流れ）などといった企画段階から、ネームによる構成の検討、さらに漫画ならではの表現技法の活用まで作品が完成するまでの具体的な制作プロセスを述べる。本章を通して、どのように意図や工夫が作品に反映されていったのかを明確にする。

4-1. 研究目的をストーリーに落とし込む

本研究の目的である他者比較文化の中で自己否定的になる思考への気づきを、ストーリーにどのように落とし込むかを整理した。2-7 で述べたように、本研究の目的は他者と自分を比較して自己否定的になる思考パターンに気づかせ、自己理解につなげることである。

この目的をストーリーに反映させるため、主人公には他者との比較によって自分の価値を低く捉えてしまう思考回路を持った人物像を設定した。また主人公の年齢はこうした思考に陥りやすい SNS 世代である高校生として描いた。これにより読者が主人公の体験を自身と重ねやすくなり、物語を通じた追体験が促されると考えた。物語の中では主人公が他者と自分を比較し、自分には何もないと自分を過度に卑下する「自己否定的思考」が繰り返される様子を描いた。このような主人公の歪んだ思考に対して「自己否定症」という名前を与え、印象付けると共に、物語上で精神的病気として扱うことでその危うさを示唆した。しかし、時代設定を現代ではなく、近未来へとすることで病気として扱うことに過度な心配をせず、楽しめるフィクションとして制作した。

このように、本研究の目的とする「他者比較による自己否定的思考への気づき」と「自己理解への一歩」を、主人公の心情や意識の変化として物語に埋め込み、読者が自然に追体験できるようなストーリー構築を行った。

4-2. 物語の時代設定

完成した漫画は、巻末に付録として載せてあるので適宜参照・・・

本作品の時代設定は近未来である。物語の舞台をこの時代に設定した理由が2つある。

1つ目は4-1 で述べたようにフィクションとして楽しめるようにするためである。本作品では、他者比較文化の中で生まれる自己否定的な思考を「自己否定症」という一種の精神的病気として描いている。そのため、時代設定を現在に設定すると、共感してくれる読者ほど過度の心配を与える可能性がある。そこで舞台を近未来に設定することで、現実との距離を適度に保ちつつ、作品世界を自分ごとと捉えすぎないようにフラットに受け入れられるようにした。

2つ目は、自己否定的な思考に自覚がないまま生活を続けた場合を想像させるため

である。本研究では他者比較文化の中の自己否定的な思考は現代の SNS 環境において広く見られるとしているが、こうした思考に気づけない状態が続くと、その思考の歪みが常態化し、やがて日常生活へ悪影響を及ぼす可能性がある。本作品では、近未来という設定を用いることで、そうした危険性や問題の深刻化を想像させ、読者に気づきと危機感を与えることを意図した。

4-3. 登場人物と物語中の役割

主人公・ユウ（以下ユウ）=読者の投影

主人公ユウは、他者比較文化の中で自己否定的な思考が習慣化し、「自己否定症」と診断された高校生である。読者が感情移入しやすいよう、外見的な特徴を強調しないデザインにした。主人公をこのように設定したのは、4-1 で述べたように、読者が物語を通して自己否定的な思考プロセスを追体験することを目的としているためである。また、ユウが無自覚に自分を下げる発言を繰り返すことで、歪んだ思考が常態化することへの危うさも表現している。

メンタルケア AI 「ノア」（以下ノア）=自分自身を見つめ直すきっかけ作り

ノアは、自己否定的な思考に気づき、適宜ユウに指摘する役割をもつ存在である。ノアはユウに問いかけを繰り返すことで、間接的に読者に対して、自分自身について考え直すきっかけを与える役割を持つ。またノアを AI にしたのは、人間のように感情や打算的な思考なしに、事実を元に分析し、忖度のない発言をする存在であると印象付けるためである。

友人・ユナ（以下ユナ）=比較対象の象徴

ユナは、可愛く元気で積極的な性格をもつ高校生であり、控えめで消極的なユウの“対比”として描かれている。ユナの存在は、ユウの自己否定的な思考を際立たせる役割を持っている。また、ユナ自身を魅力的に設定することで、読者にとっての「憧れ」のイメージを思い返させ、比較意識が生まれる構造を意図的に作り出している。

友人・サナ（以下サナ）=凝り固まった自己否定的な思考を崩す存在

サナは落ち着いた性格で、物事を客観的に捉えられる高校生である。彼女はユウが気づけていない長所を伝え、気づきを与える役割を持つ。このような性格を与えたのは、冷静で物事を考える人物がユウを褒める描写を入れることで、その言葉に現実味や説得力が生まれると考えたためである。また、サナの言葉は、ユウがノアからの褒め言葉を半信半疑で受け取っていた状態から、少しずつ自己肯定感を持つきっかけにする役割も果たしている。

夢の中の怪物（以下怪物）=自己否定症が常態化することの恐ろしさの具現化

怪物はユウと同じ姿形をしており、ネガティブな発言をしながらユウを追い詰める存在である。この怪物は、ユウが少し前向きに物事を捉えようとする場面でその思考を妨げる役割を担っている。これは、常態化した自己否定的な思考が夢などの無意識の領域において影響を及ぼし、精神を徐々に蝕んでいく様子を表現したもので、一度固定化した自己否定的思考を乗り越えることの難しさを視覚的に示している。またユウと同じ見た目にしたのは、「前向きな自分」と「後ろ向きな自分」の内的な衝突を描くためである。

4-4. 物語のあらすじ

本作品は大きく、起「外部視点の介入」承「自己否定的な思考への気づき」転「無意識下における自己否定的な存在との対峙」結「自己否定思考の受容と意識変化」の4部で構成されている。

まず起では、ユウがメンタルケア AI「ノア」と出会う場面が描かれる。ノアから自己否定的な思考の存在を指摘されても、ユウ自身は当初それを自覚できず、「自分はそんなことはない」と考えている。

承では、ユウが日常生活の中で友人との他者比較を無意識のうちに行っていたことに気づき始める。ノアから繰り返される指摘により、自身の思考の偏りに疑問を持つようになり、さらに友人サナの言葉を通して「自分は必要以上にマイナスに考えていたのではないか」という初めての自覚が生まれる。

転では、ユウの無意識領域である「夢」の世界が舞台となり、彼女は自分と同じ姿をした後ろ向きな自分（怪物）と対峙する。怪物はユウのマイナスな発言や過去の自己否定的な記憶を元に具現化された存在で、嫌な記憶を思い出させることでユウが前向きになることを妨害する。これに対してユウが負けそうになる場面を通して、自己否定的な思考の根深さと異常性が表現される。

結では、ノアの助けによって怪物を倒し、ユウは現実世界へ戻る。そこで初めて、これまで自分が想像していた以上に自己否定的な見方をしていたことを強く実感する。そして物語の最後では、友人からの褒め言葉を素直に受け入れるユウの姿を描き、思考の変化と回復への第一歩を示して物語は終了する。

この大まかな起承転結の流れをネームに描き、バランスを見ながら全32ページにまとめた。ネームとは、漫画を描く際に、コマ割りやコマごとの構図、セリフなどの配置、全体の流れを大まかに表現したものである。本番に入る前にしっかりとネームを書くことで、ストーリーやキャラクターの魅力を読者に伝えるための土台作りと、その後の本番用の作画工程をスムーズに進めることができる。

4-5. 物語を作る上での工夫と意図

私がこの物語を構成する上で工夫した点は以下の5つである。

(1) 自己否定的な思考を「怪物」としてビジュアル化したこと

自己否定的な思考という概念的な要素を、あえて「怪物」という一つのキャラクターとしてビジュアル化した。主人公ユウと怪物が夢の中で対峙する場面を描くことで、読者に前向きな思考と後ろ向きな思考の両方を持っていることを直感的に理解させる効果を狙った。またビジュアルデザインを主人公と同じにすることで、自分の敵は自分であるという自己否定的な思考の本質を描写的に表現することができた。特に、ノアが介入するまで前向きなユウが押されてしまう描写を入れたのは、常態化してしまった自己否定的な思考の強さを象徴的に示すためである。このような表現により、ユウ自身が「思っていた以上に自分は自己否定的だった」と気づき、今後、意識的に思考を変えていく必要があることを自覚するきっかけを物語内に作ることができた。

(2) 主人公ユウの感情が伝わる表情演出を徹底したこと

本作品では 4-1 で述べたように、読者にユウへ感情移入し、物語を追体験してもらうことを重視している。そのため、ユウがどんな出来事にどのような感情を抱いたのかが視覚的に分かりやすく伝わるよう、表情描写を特に丁寧に描くことを意識した。気まずさ、焦り、安心、嬉しさなど、自己否定的な思考を持つ人物の細かな感情の揺れを、他のキャラクター以上に細かく描くことで、読者がユウの感情に寄り添いやすくなるよう工夫した。このような感情の視覚化は漫画作品ならではの表現であるため、作品全体の説得力を高める重要な要素として位置付けている。

(3) ユウの性格に二面性を持たせ、「短所が長所にもなり得ること」を示したこと

ユウは人の顔を見て評価してしまう癖や、他者の目を気にして、顔色を伺う傾向があり、他人と比較し、自己否定的な性格の原因になるような特徴を持つ。しかし、物語内ではその一方で、友人の体調不良に誰よりも早く気づき、真逆の性格を持つユナとサナを自然と結びつけるなど、その性格が長所として働く描写を盛り込んだ。前半ではこうした二面性を伏線としてイラスト中心で示す場面を入れ、後半でノアやサナがユウに対して短所が良い方向に働いていたことをしっかりと言語化して伝えることで、「見方や文脈が変われば短所は長所にもなる」という気づきを自然に読者に与える構造にした。

(4) メンタルケア AI「ノア」のセリフ

本作品においてノアの発言は、ユウの意見を否定せず、別の視点を提示するような言葉になるよう意識して描いた。これは、他者比較文化の中で常態化した自己否定的な思考に対して、あなたの考えは否定しないという意思表示と同時に、新たな物事の捉え方に気づいてもらうことを促すためである。あくまで、凝り固まった思考回路を

意識的に変化させることを目的とした存在であるように意識しながら描いた。

(5) 漫画ならではの表現の活用

本作品では、漫画特有のコマ割り表現を積極的に活用し、読者の感情移入や場面の臨場感を高める工夫を行った。とくに、主人公ユウの感情が大きく動く場面では、コマを大きく配置して表情を細かく描き込み、さらにコマ枠をページ外へはみ出させることで目を引くようにした。(図4)



図4 主人公の感情が大きく動いた場面でのコマ割り工夫例

また、ノアが怪物を倒すアクションシーンでは勢いをつけるため、コマ枠を意図的に斜めに配置してスピード感を演出した。(図5)



図5 スピード感を出すコマ割りの工夫例

これは静止画である漫画において動きを錯覚させる典型的な技法であり、緊迫感や勢いを視覚的に伝える役割を果たしている。

さらに、ユウが自身と同じ顔をした怪物と対峙する場面では、ページの左右にユウと怪物を同じくらいの大きさで配置し、その間に斜めのコマ割りを挟むことで、両者の対比をより強く印象付けた。(図6) この構図により、ユウが「自分自身に向き合う」というテーマを視覚的に表現した。また若干の上下差をつけることで怪物側が心理的優位にあることを印象付けた。



図 6 主人公と怪物の対峙シーン

第5章 漫画作品に対するアンケート評価

本章では、本作品を読んでもらった後に答えてもらったアンケートの結果を元に、本作品で意図した部分がうまく伝わったか、またどのような点で至らなかったかについて分析していく。本作品のテーマである他者比較文化とそれによる自己否定的な思考は SNS の普及とともに見られるようになったことから、SNS 世代である高校生 11 人と SNS 世代ではありつつも少し成長し、SNS との関わり方が変化した可能性のある大学生 11 人を対象に実際に読んでもらい、アンケートに答えてもらった。また男女比については女性 21 人、男性 1 人に回答をいただくことができ、女性の回答が多い結果となった。実際のアンケート画面は巻末付録 2 に掲載してある。

5-1. アンケートの内容について

アンケートを制作するにあたって、作品で伝えなかったメッセージが適切に届いているか、また本研究テーマである「他者比較文化とそれによる自己否定的な思考」が読者の中に実際どの程度存在しているのかを把握することを目的とした。さらに、作品の読了後の考え方や気持ちの変化があったかについても確認できるような質問の構成にした。アンケート対象は高校生 11 人、大学生 11 人、実施時期は 11 月末、QR コードより読み取ってもらう形でオンラインにて回答を集めた。有効回答数は 22 であった。

5-2. 物語のメッセージ性に関する評価

本作品の中心となるメッセージは、「他者と比較してしまう環境や状況は避けられないが、その中で自分自身を理解し、肯定することの大切さ」である。そこで読者に対し、以下の 4 つのメッセージをどの程度感じたかを尋ねた。

1. 他者と比較してはいけない
2. 自分に自信を持つことが大切
3. 自分と他者の違いを受け入れること
4. メンタルを鍛える必要がある

回答は「全く感じなかった／あまり感じなかった／少し感じた／とても感じた」の 4 段階評価制とした。本研究では、特に 2 と 3 の項目は読者に伝わってほしい中心メッセージであるため、これらの共感度が高い場合、作品が意図に沿って読み取られたと判断できる。

5-2-1. 物語のメッセージ性に関する結果と考察

5-2 で述べた質問の結果を分析し、考察する。

最も評価が高かったのは 2 「自分に自信を持つことが大切」の 3.73 であり、「とても感じた」が 16 人、「少し感じた」が 6 人であった。次いで、評価が高かったのが、3 「自分と他者の違いを受け入れること」の 3.36 であり、「とても感じた」10 人、

「少し感じた」10人、「あまり感じなかった」2人という結果になった。これら2つはおおむね意図通りに伝わったといえる。(図7)



図7 物語のメッセージ性に関する質問において高評価だった項目 (n=22)

一方で1の「他者と比較してはいけない」に関しては「少し感じた」という回答がやや多く、研究で示した「比較そのものが悪いのではない」という前提が十分に伝わっていなかった可能性がある。また4の「メンタルを鍛える必要がある」は最も評価が低く、作品として意図した内容ではなかったため、想像通りに結果になったと言える。(図8)



図8 物語のメッセージ性に関する質問において低評価だった項目 (n=22)

なお1に関しては、設問自体が曖昧であった可能性も考えられ、「他者と比較することは悪いことだ」というようなより直接的な表現を用いれば異なる結果が得られた可能性がある。

5-3. 自己否定的な思考回路の実態について

次に、自己否定的な思考がどの程度存在しているか、またその際にどのような対処を行っているかを調べるため、以下の質問を行った。

・主人公のように、自分に対してネガティブに考える、褒められても素直に受け入れられないことはありますか？

回答は「かなりある/たまにある/あまりない/全くない」の4段階で評価してもらった。

・そのように感じたとき、ネガティブになりすぎてしまわないようにどう行動や意識を変えますか？

回答はテキストにてそれぞれ自由に回答してもらう方式にした。

5-3-1. 自己否定的な思考回路の実態についての結果と考察

5-3 で述べた質問の結果を分析し、考察する。

回答者の約半数がネガティブに考えた経験「かなりある」と回答し、自己否定的思考が一定数存在していることがわかった。(図9)

8. 主人公(ユウ)のように自分のことをネガティブに考えたり、褒められても素直に受け入れられないことはありますか？

[詳細情報](#)

● かなりある	10
● たまにある	7
● あまりない	6
● 全くない	0

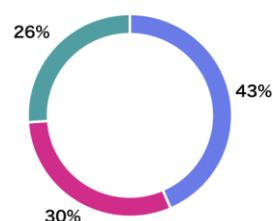


図9 自己否定的な思考回路の実態に関する調査結果 (n=22)

また、大学生に比べ、SNSが身近にある高校生の方が自己否定的な思考に陥りやすいと仮定していたが、「かなりある」と回答した人数は高校生と大学生で同数であり、「あまりない」と答えた5名のうち3名は高校生であった。これらから、今回調査した範囲では年齢差による大きな偏りは見られなかった。今後はさらに年代の幅を広げることで、より違った結果が得られると考えられる。また今回のアンケートでは

女性からの回答が多かったため、男性からより多くの評価をいただくことも必要である。こうした自己否定的な思考に陥ってしまうことへの対処法については「好きなことで気分転換をする」「友人に話を聞いてもらう」といった回答が多かったものの、様々な回答があったため自分に合った方法を模索していく必要があると感じた。

5-4. 物語を読む前後での心情変化について

読者が物語を読むことで、気持ちや考え方にどのような変化が生じたかを調べるため、以下の設問を用意した。

- ・漫画を読んで自分の中で何か変化はありましたか？
「はい/いいえ」の2択で回答し、理由を自由記述で答えてもらった。

さらに、作品を読んでどのような感情を抱いたかを把握するため、以下の4項目について程度を尋ねた。

1. 共感した
2. 考えさせられた
3. 元気が出た
4. 特に何も感じなかった

回答は「全く当てはまらない/あまり当てはまらない/少し当てはまる/とても当てはまる」の4段階制とした。

本研究の目的である「自己理解」に近づくためには、1~3の項目に対して肯定的な回答が得られることが必要である。逆に、4の回答が多い場合は、作品内の意図が十分に伝わっておらず、改善の必要性がある。

5-4-1. 気持ちの変化に対する結果と考察

設問への回答を分析したところ、回答者の約8割が「はい」と回答していた。(図10)

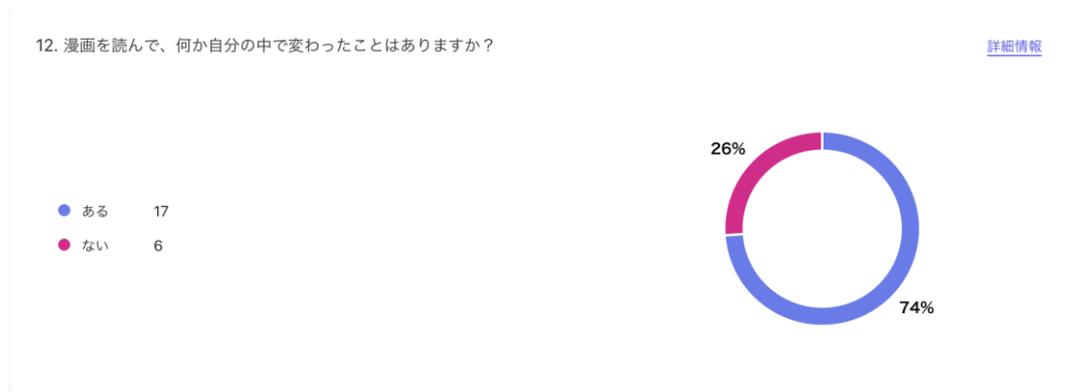


図 10 物語を読む前後での気持ちの変化に関する調査結果 (n=22)

自由記述では、「見方を変えれば短所も長所になることに気づいた」「みんな他人と比較することがあると分かり、救われた」など、作品が意図したメッセージが適切に伝わっていたことが確認できた。

一方で、「いいえ」と回答した少数の意見に着目すると、「自分にはない考え方だと感じた」という実際に自己否定的な感情を持ったことがなく共感できなかったと推測される回答が見られた。またこれの他に「どこか他人事のように思えた」といった声が見られた。この意見から、自己否定的な思考を持ちつつも主人公への共感を十分に促せていない読者が一定数存在したことが分かる。今後の改善点として、読者がより自分事として捉えられるよう、さらなる工夫を加える必要があると考えられる。

5-4-2. 作品の印象に対する結果と考察

作品を読んでどのような感情を抱いたかについては、以下のような結果となった。(図 11)

共感が得られた順に「考えさせられた」が 3.43、「共感した」が 3.22、「元気が出た」2.87、「特に何も感じなかった」1.57 と続き、5-4 で述べた 1~3 の項目について、ある程度肯定的な反応が得られたといえる。特に「考えさせられた」が最も高かったことから、これまでの調査結果も踏まえ、自分がどのような思考傾向を持っていたか、また今後どのような意識を持つべきかについて振り返る機会になったと推測できる。一方で、「特に何も感じなかった」という項目に対し「少し感じた」と答えた人が数名いた。これは、5-4-1 で述べたように「自分には同じ経験がないため共感しづらかった」と回答した人に当てはまる可能性が高い。自己否定的な思考が前提として存在する世界線で主人公の状況や感情を描写した本作品は、経験のない読者には自分事として捉えにくかったことが理由として考えられる。



図 11 作品の印象に関する調査結果 (n=22)

5-5. メンタルケア AI の有効性について

また、自己否定的な思考がある場合に、漫画内に登場した“メンタルケア AI”のようなサービスが効果的だと思うかを尋ねた。回答は「はい/いいえ」の 2 択でそれぞれそう思った理由をともに記述してもらった。(図 12)

10. 漫画内では主人公がネガティブな考えになった時、メンタルケアAIが声をかけ、励ますシーンが何度かあったと思いますが、このようなサービスは効果的だと思いますか？

[詳細情報](#)



図 12 メンタルケア AI の有効性に関する調査結果 (n=22)

全体として「効果的だと思う」という回答が多く、一定の理解が得られたと考えられる。しかし「いいえ」と回答した人の中には、「自分には必要ない」という前向きな理由だけでなく、「自己否定的な考え方は基本的に変わらないものだと思う」という意見があった。この回答は、本研究のテーマとも深く関係しており、「自己否定的な思考を持っていることが常態化している人」が存在する可能性を示すものである。また、このような回答をした読者には、本作品によって「考え方が変えられるかもしれない」という気づきを十分に提供できなかったことを示唆しており、作品内容の改善の余地があると感じた。

第6章 制作の振り返りと結論

これまで本研究の背景とその目的、漫画制作と制作にあたっての工夫、また作品に対するアンケート評価と分析について述べてきた。本章では、本研究の目的である他者と比較して自己否定的になる思考パターン”に気づかせ、自己理解につなげることが達成できたのかについて振り返りながらまとめる。

6-1. 制作の振り返り

制作を通じて、他者比較文化の中で芽生える自己否定的思考の描写、そして読者が自身の思考に気づくきっかけを与えることを目指した。具体的には、第4章で述べた表現上の工夫を用い、読者が主人公に自身を重ねて追体験できる構成となるよう意識した。

制作過程では、漫画表現における強みを活かしつつ、キャラクターの性格に基づいた自然な動きや台詞回し、物語全体の矛盾がないようにすること、読みやすいコマ割りなど、読者に対する配慮の難しさを痛感した。また、単純に同一人物として自然に認識されるための、画力の向上などの課題も明らかとなった。

読者調査の結果から、制作で意図した要素の大部分は効果的に作用していたと考えられる一方で、さらなる改善の余地があることも示唆された。

6-2. 読者アンケートから紐解く課題と改善点

5-4-1で述べた「自分事として捉えにくい」という意見や、5-5で示した「自己否定的な思考を持つ人には効果が得られなかった」点は、本研究において大きな課題である。改めて作品を見返したところ、漫画表現を重視するあまり、表情描写のみで読者に意図を伝えようとしすぎた可能性があると感じた。そのため、イラストによる表現だけでなく、文字でしっかりと言語化することでより正確な表現を目指せると考えられる。

本作品では、主人公が他者からの褒め言葉を素直に受け入れる場面で物語が締めくくられる。しかし、「なぜそれまで拒んできた褒め言葉を受け入れられたのか」という思考の変化過程が明確には描かれていなかった。これはあえて読者に「自分ならどう乗り越えるか」を考えさせる意図があったが、意識的に前向きな思考に変えていくための1つの参考例として主人公の内面変化をイラストや文字を使い、丁寧に描くほうが、より効果的であった可能性がある。

また、感想等より「主人公の後ろ向きな一面を象徴した怪物の登場が唐突に感じた」「場面展開が急」という指摘も寄せられた。作中では、寝起きのコマで涙を流している描写を入れることで、夢という無意識下で怪物の影響を受けていたことを匂わせていたが、伏線として弱かった可能性がある。(図13)

ただし、漫画の形式上ページ数に制限があるため、改善には他者から助言を受けつつ構成の再検討が必要である。

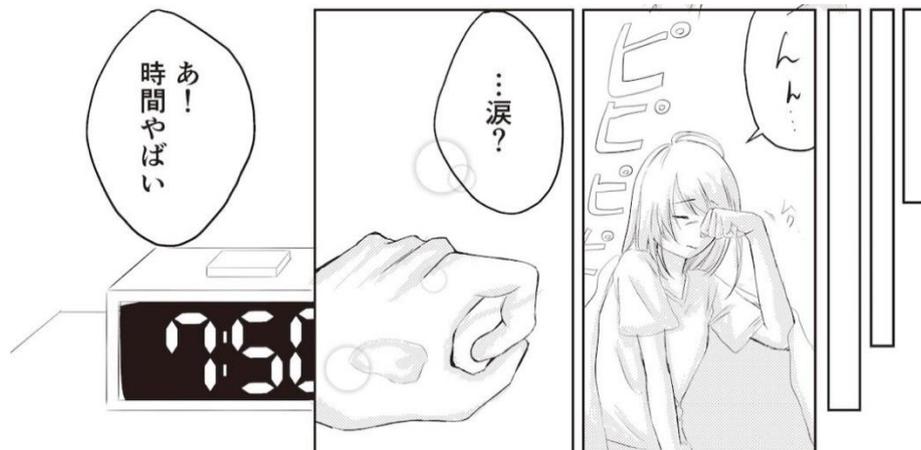


図 13 無意識下における怪物の存在を匂わせる伏線シーン

また男性からは「女性に多い悩みなのではないか」「社会的に求められる“女性像”が影響しているのではないか」という意見があった。2-3 で述べた昭和の求人広告など、女性の美醜が評価の対象となってきた歴史的背景を踏まえると、他者比較やそれによる自己否定的な思考は女性に生じやすい可能性が示唆される。

6-3. 本研究の展望

SNS 上での誹謗中傷は近年も度々問題として取り上げられている。匿名性の高さが悪用され、誰もが傷つく言葉を容易に受ける状況が生まれている一方で、SNS は現代において重要な情報交換・コミュニケーションの場として発展し続けている。その中で、他者の「良い場面」だけが可視化される SNS と自身の現実を比較し、自己否定的な思考に陥ることはとても危険であると言える。

5-3-1 で述べたように、今回の調査でも自己否定的に考えてしまう傾向があると回答した人は約半数にのぼった。また、「自己否定的な思考は変わらない」という意見には、凝り固まった思考や諦めのような心理が見られた。本研究のテーマである他者比較文化による自己否定的な思考が、SNS だけでなく日常生活でも現れる時代がくる可能性は高い。そのような時代の中で、本作品が自己否定的思考に苦しむ人々にとって、自分自身を改めて見つめ直し、自己理解を深める 1 つのきっかけとなり、心の救いにつながることを期待する。そのためにも本研究において、明らかとなった課題を踏まえ、作品のさらなるブラッシュアップが必要であると考えられる。

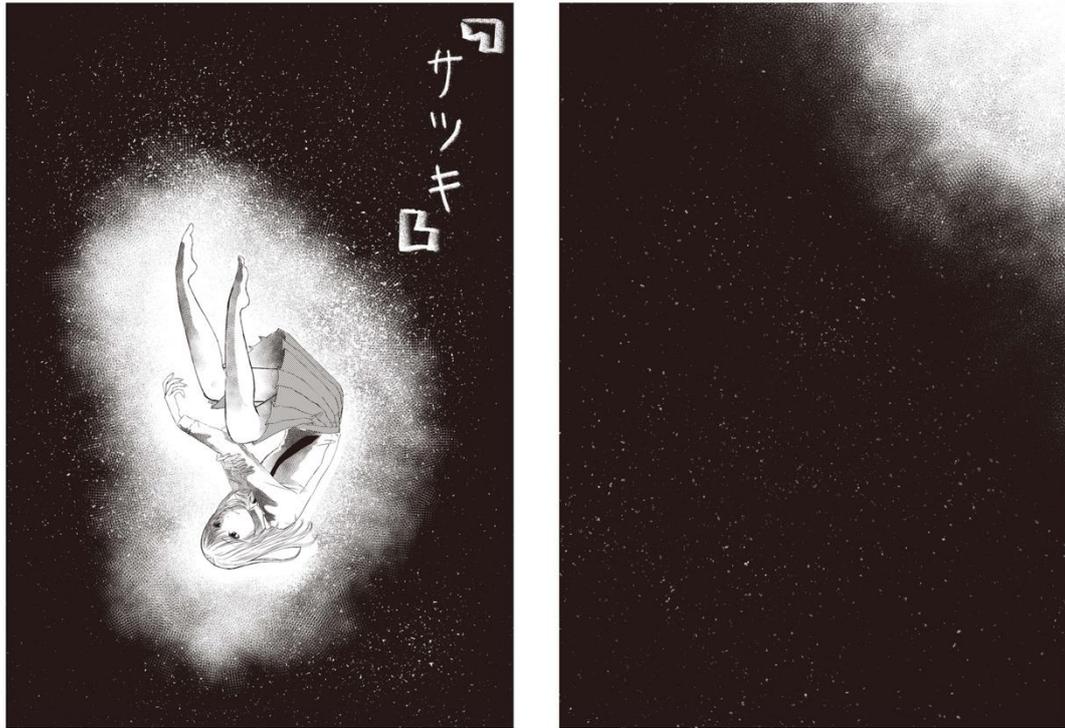
謝辞

本研究においてご指導いただきました須之内先生をはじめ、アドバイスや励ましをくれた同ゼミのメンバーに深く感謝申し上げます。また忙しい中、アンケート調査にご協力いただきました大学生の方々、高校生の方々、また藻岩高等学校の関係者様に心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 総務省 (2025) 「令和 6 年通信動向調査の結果」 閲覧日 : 2025. 12. 6
https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/250530_1.pdf
- 2) 長田麻衣 (2025) Z 世代の SNS 利用最新動向 2025」 株式会社 SHIBUYA109 エンタテインメント 閲覧日 : 2025. 12. 6
<https://www.shibuya109.co.jp/shibuya109lab/reports/250826/>
- 3) プランインターナショナル・ジャパン (2023) “ルッキズム (外見至上主義) を考える「ユースを対象にした容姿に対する意識調査」” 閲覧日 2025. 4. 14
https://www.planinternational.jp/activity/advocacy/youth/pdf/0602_Youth_Report_01.pdf
- 4) 朝日新聞 (1950) 「求人広告」 閲覧日 2025. 7. 17
<http://sejolab.sblo.jp/article/179110837.html>
- 5) 医療法人社団 平成医会 (2020) 「社会的比較理論とメンタルヘルス」 閲覧日 2025. 11. 28
<https://heisei-ikai.or.jp/column/social-comparative-theory/>
- 6) 好井裕明 (2022) 「他者を感じる社会学 差別から考える」中央精版印刷株式会社 閲覧日 2025. 7. 17
- 7) Tes Tee Lab. (2020) 「マンガに関する調査」 閲覧日 2025. 12. 6
https://lab.testee.co/comic_2020/

付録1 本研究で制作した漫画『サツキ』の原稿



(表紙/裏表紙)



(p02/p01)



(p04/p03)



(p06/p05)



(p08/p07)



(p10/p09)



(p12/p11)



(p14/p13)



(p20/p19)



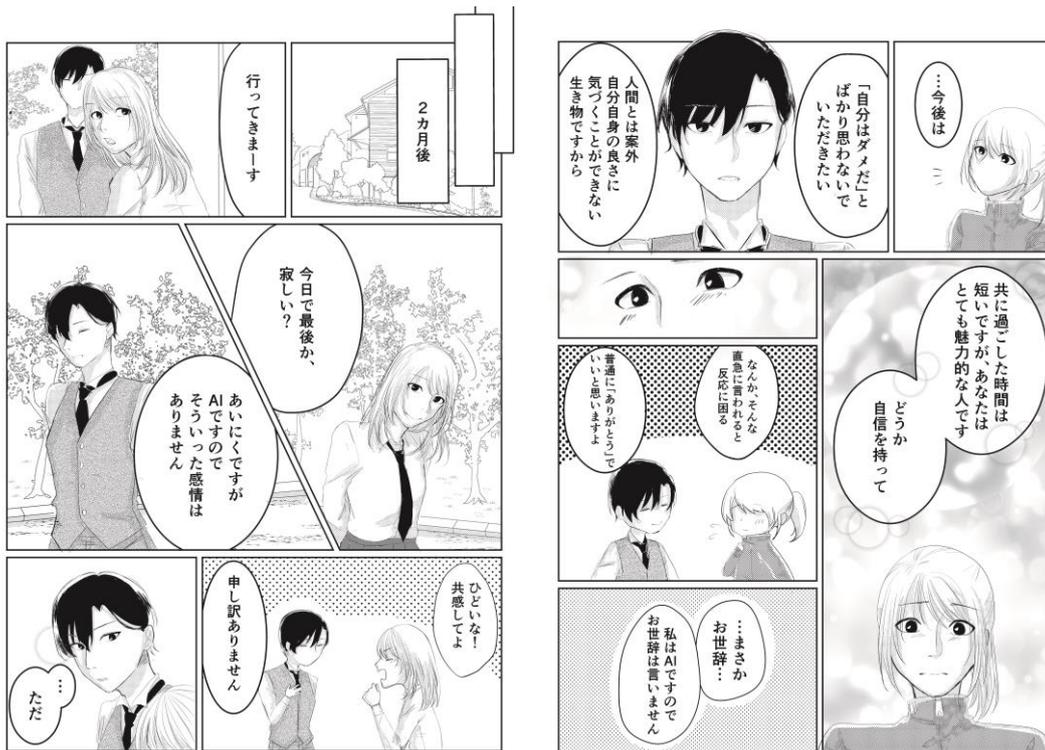
(p22/p21)



(p28/p27)



(p30/p29)



(p32/p31)



(p34/p33)



(p36/p35)

付録2 アンケートUIのスクリーンショット

フォームメニュー

漫画に対するアンケート フォーム

- この調査で提出していただいたデータは、匿名性が保たれるように、統計的に内容を処理して安全に保管及び活用させていただきます。
- 途中で回答をやめたい場合は、やめていただいて全く問題ありません。
- 回答前、回答後に関わらず、このアンケートに関するご質問や、提出済みのデータに関するご意見、あるいは提出を取り消したい場合などいつでもこちらへご連絡ください。
→2211024@st.scu.ac.jp (札幌市立大学 デザイン学部4年 河合佑香) (担当教員: 須之内元洋 090-4424-2821)

このフォームを送信する際に、お客様が、ご自身のお名前やメールアドレスなどの詳細情報を入力しない限り、その情報が自動的に取得されることはありません。

あなたのことを教えてください

1. 年齢 *

16歳の代

17歳の代

18歳の代

19歳の代

20歳以上～

2. 性別 *

男性

女性

選択しない

次へ

この物語を読んで以下に挙げたメッセージをそれぞれの程度感じましたか？ (4段階)

全く感じなかった→1 あまり感じなかった→2 少し感じた3 とても感じた→4

3. 他者と比較してはいけない *

1 2 3 4

4. 自分に自信を持つことが大事 *

1 2 3 4

5. 自分と他者の違いを受け入れること *

1 2 3 4

6. メンタルを鍛える必要がある *

1 2 3 4

7. 質問質問3-6にないことで強く感じたことがあれば教えてください。(箇条書きで構いません)

回答を入力してください

戻る 次へ

8. 主人公（ユウ）のように自分のことをネガティブに考えたり、褒められても素直に受け入れられないことはありますか？ *

- かなりある
- たまにある
- あまりない
- 全くない

9. あなた自身が上記のように考えてしまう時、ネガティブになりすぎてしまわないようにどう行動や意識を変えますか？（全くないと答えた人ももしそういった状況になったらと想定して教えてください） *

回答を入力してください

10. 漫画内では主人公がネガティブな考えになった時、メンタルケアAIが声をかけ、励ますシーンが何度かあったと思いますが、このようなサービスは効果的だと思いますか？ *

- はい
- いいえ

11. その答えを選んだ理由を教えてください

回答を入力してください

12. 漫画を読んで、何か自分の中で変わったことはありますか？ *

- ある
- ない

13. 質問12で選んだ答えの理由を教えてください *

回答を入力してください

戻る

次へ

この作品を読んでどんな気持ちになりましたか？
（4段階で）

全く当てはまらない→1 あまり当てはまらない→2 少し当てはまる→3 とても当てはまる→4

14. 共感した *

1 2 3 4

15. 考えさせられた *

1 2 3 4

16. 元気が出た *

1 2 3 4

17. 特に何も感じなかった *

1 2 3 4

18. その他

回答を入力してください

19. 漫画を読んだ感想を聞かせてください（箇条書きで構いません） *

回答を入力してください

戻る

送信