

ITAKOTO: 遺書の新しい概念のデザインとサービス構築

田村 淳¹ 砂原 秀樹¹ 加藤 朗¹ 石戸 奈々子¹

概要: 現在の日本社会では、死と向き合うことが少なく、遺書というものは敬遠されている。これまで遺書は死期の近い人が家族や親しい人たちのために遺す文書と考えられていたが、近年エンドノートなどの名称で思考もはっきりし身体も元気なうちに本人の意思を示したり、家族や親族、知人にメッセージを遺したりすることが考えられるようになってきている。著者らは、このように元気なうちに遺書を作成した際の作成者本人に及ぼす効果に着目し、新しい概念に基づく遺書という考え方を構築し、それらをサービスとして実現することを目指した。本研究では、遺書を作成することで作成者本人にどのような影響を及ぼすかについて調査を行い、それらの結果から遺書動画サービス **ITAKOTO** を構築し提供を開始した。本稿では、特に遺書を作成することの効果の調査結果を示すとともに、構築したサービスを紹介し、また現状で明らかとなっている課題について議論する。

ITAKOTO: Design of a New Concept of an End Note and Building its Service

ATSUSHI TAMURA¹ HIDEKI SUNAHARA¹ AKIRA KATO¹ HANAKO ISHIDO¹

1. はじめに

本研究を実行するきっかけとなったのは著者の一人である田村の経験によるものである。田村が成人してから年に一度、母から「私に何かあっても延命治療をしないで欲しい」というメッセージを26年間受け取っており、いざ急な判断を迫られた時に、家族が本人の意思に基づいて死の方を滞りなく判断することができたことである。その後、母がメッセージを残したように田村自身も娘にメッセージを残すべきだと感じ、実際に娘に手紙を書いた。娘のためにと書いた手紙だったが、書いた結果、自身が大切にしている事が明確になり、今後の人生へのモチベーションが高まる体験をした。これらの体験から、身体も思考も元気なうちに自分の死に方やメッセージを伝えることで遺された人の憂いを取り除くことができ、さらには、思いを遺す側および遺された側の双方にポジティブな変化を与えることができるのではないかと感じた。そこで自身の死に方やメッセージを伝える方法として何かより良い伝え方はないだろうか考えるようになった。

遺書を単に自身の死に方を伝えるツールとして考えるだけでなく、遺書を利用することで、ユーザーのモチベーションにポジティブな変化を与えることができるような既存にはないサービスを提供し、新しい文化や価値観の創造が可能であるのではないかと考えた。本研究では、遺書作成を行うことにより、モチベーションの変化が生まれ、人生を前向きに生きていくためのツールとして遺書を捉え、遺書を作成することによるモチベーションの変化を確認するとともに、文字だけではなく動画でメッセージを残す遺書サービス **ITAKOTO**[1] を構築し、その可能性について議論する。

2. 本研究における「遺書」の定義

本研究では、「遺書」を作成する本人が思考もはっきりし身体も元気なうちに家族や親族、知人に遺すメッセージと定義している。これは、著者らの経験の中で親からのメッセージから受けた影響と、そうしたきっかけから実際に遺書を作成した経験から、メッセージの作成が本人に与える影響が大きくと考えたことによる。なお、自己の死後に遺すメッセージとして民法第902条、第968条、第969条等に規程される相続等の法的拘束力のある「遺言」と呼

¹ 慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科
Keio University Graduate School of Media Design

ばれるものが存在するが、本研究ではこうしたメッセージは対象外としている。

3. 遺書作成とその影響に関する調査

3.1 遺書作成と意識の変化について

遺書動画サービスの設計に向けて、遺書作成がモチベーションに与える影響、および人々の遺書に対する意識と課題を把握するために、遺書作成および遺書に関する意識調査のアンケートを行った。2020年10月～11月、新型コロナウイルスの影響で直接被験者に会うことを避けるために、田村のTwitterにて先入観等がないよう実験内容は伏せて被験者を募り、端末から複数人での同時参加が可能なビデオ・Web会議アプリケーションZOOMで対面した後、実験内容を説明した。SNS特性上、素性がわかりにくいので、本名での参加、メールアドレスの登録、可能な限りの面通しが可能な人のみをGoogleフォームのアンケートへ誘導し、回答を依頼した。Googleフォームにて遺書を実際に作成してもらい、また、遺書作成前後で遺書に関する意識調査のアンケートを実施した。被験者は年代、性別問わず募った。

遺書の作成については、下記のガイドラインのもと実施した。

- 静かな個室に一人の状態でご参加お願い致します。
- 十分に時間がある状態でのご参加をお願い致します。
- 調査の様子はレコーディングさせていただきますが、公開することはありません。
- 今から遺書を書いてみてください。
- 書いて頂いた遺書を公開することはありません。
- 制限時間はありません。
- 何度書き直しても構いません。
- どなた宛でも構いません。
- 書き方や内容は全て自由です。
- 漢字など分からなければ平仮名で構いません。
- 可能な方は書いている姿が映るように画面を調整してください。
- アンケートを開始しましたら、チャットの使用はお控えください。
- アンケート、遺書作成が終わり次第退出して頂いて構いません。
- もしご協力が難しい方は途中で自由に出て頂いて構いません。

被験者は以下の通り

- 被験者は217人
- 男性136人(62.7%)、女性81人(37.4%)
- 10代16人(7.4%)、20代64人(29.5%)、30代63人(29%)、40代48人(22.1%)、50代22人(10.1%)、60代4人(1.8%)
- 配偶者あり84人(38.7%)、配偶者なし113人(61.3%)

- 子あり74人(34.1%)、子なし143人(65.9%)

また、被験者の経験や行動に関して、アンケート調査の結果を図1にまとめた。

3.1.1 設問「遺書を書こうと思ったことがあるか」について

遺書作成前のアンケートの設問「遺書を書こうと思ったことはありますか?」について結果をまとめる。性別、年代、配偶者の有無、子の有無、身近な人の死の経験の有無、死を覚悟するような事故や病気の経験の有無、死が怖いと感じるか否か、死後のことを考えたことがあるか否か、の属性による差異も検証した。

遺書作成前の設問「遺書を書こうと思ったことはありますか?」について、あると回答した人は47.4%、ないと回答した人は52.6%であった。あると回答した人に遺書を書こうと思ったのはどの程度か問うたところ、「思っただけ」と回答した人が40.8%と最も多く、次いで「実際に書いた」が24.3%であった。性別で比較すると、遺書を書こうと思ったことがあると回答した男性は37.8%に対して、女性は64.6%と大きな差が見られ、年代で比較すると、遺書を書こうと思ったことがあると回答した10代は41.7%、20代は43.8%、30代は45.2%、40代は54.5%、50代は63.6%と年代が高くなるほど遺書を書こうと思ったことがある割合が高かった。40代、50代は半数以上であった。また、身近な人の死の経験の有無における比較においては、遺書を書こうと思ったことがある割合は、身近な人の死の経験のある人が53.8%に対して、身近な人の死の経験のない人は22.7%であり、死を覚悟するような事故や病気の経験の有無の比較においても、遺書を書こうと思ったことがある割合は、事故や病気の経験のある人が59.3%に対して、事故や病気の経験のない人は23.5%で、ともに大きな差が見られた。また、死を怖いと感じる人、死を怖く感じない人、死が怖いかわからない人の比較では、死に対して恐怖を感じていない人が遺書を書こうと思ったことがある割合が高く、死に対して恐怖を感じる人および死が怖いかわからない人が遺書を書こうと思ったことがある割合が低かった。自分の死後について考えたことの有無における比較では、遺書を書こうと思ったことがある割合は、自分の死後について考えたことのある人が52.2%に対して、自分の死後について考えたことのない人は24.2%と大きな差が見られた。

また、設問「遺書を書こうと思ったことがあると答えた方へ、なぜ書こうと思ったのですか?」については、「その他」と回答した人が38.5%と最も多かった。「その他」について具体的に記述してもらったものには「死にたいと思ったから」「いつ死ぬかわからないと感じたから」「財産分与を考えたから」という回答が多かった。

以上のことからまとめると、

- 遺書を書こうと思ったことがあるのは半数程度で、そ

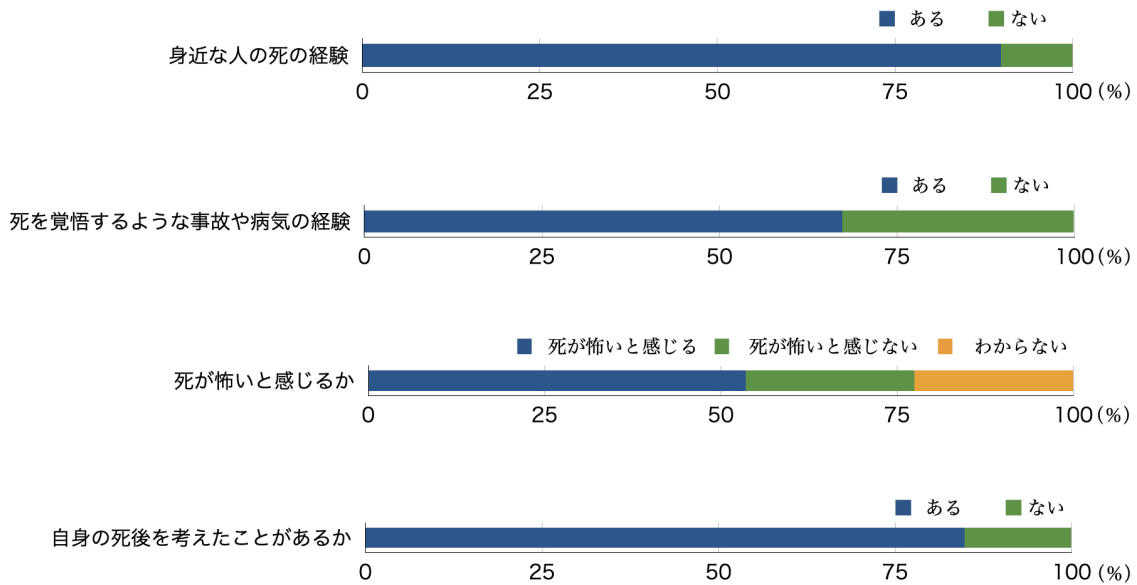


図 1 被験者の経験や行動に関して

のうち実際に書いた人は2割程度であった。つまり、遺書を実際に行ったことがある人は全体の1割程度である。遺書を書こうと思っても実際に書くまでに至らない人が多いことがわかった。簡単に気軽に遺書を作成できる機会が必要である。

- 遺書を書こうと思ったことがあるのは男性より女性の方が多かった。女性の方が遺書への関心が高いと考えられる。
- 年代が高くなるほど遺書を書こうと思ったことがある割合が高かった。40代、50代は半数以上であった。特に40代以上の方が遺書への関心が高いことがわかった。年齢が高くなるほど、自分の死が身近になってきたり、周りの人の死を体験する機会が増えるため、死について考えることが多く、遺書への関心に繋がっていると考えられる。
- 身近な人の死の経験や、死を覚悟するような事故や病気の経験がある人の方が遺書を書こうと思ったことがある割合が高かった。生死に関する経験の有無が遺書への関心に影響していると言える。
- 死に対して恐怖を感じていない人の方が遺書を書こうと思ったことがある人が多い。逆に、死に対して恐怖を感じる人および死が怖いかどうか判断できない人の方が遺書を書こうと思ったことがない人が多い。死に対して恐怖を感じていない人は冷静に死について考えられているが、一方、死に対して恐怖を感じる人や怖いか判断できない人は死を遠ざけ、死について考えることをしていないのではないかと考えられる。普段から死について気軽に考える機会が必要である。
- 自分の死後について考えたことのある人の方が遺書を

書こうと思ったことがある割合が高かった。普段から自分の死後について考えていれば、自ずと遺書を作成するという選択肢が出てくるのではないだろうか。

- 遺書を書こうと思った理由から、遺書は自殺や財産分与のためのものという認識の人が多くことがわかった。これは遺書を書いたことがある人が1割程度と少ないことの要因であると考えられる。筆者は遺書とは大切な人への最期のメッセージという認識であるべきだと考える。

3.1.2 設問「遺書をまた書きたいか」について

遺書作成後のアンケートの設問「遺書をまた書きたいと思いますか?」について結果をまとめる。年代、配偶者の有無、子の有無の属性による差異も検証した。

遺書作成後の設問「遺書をまた書きたいと思いますか?」について、はいと回答した人は69.6%、いいえと回答した人は2.8%、わからないと回答した人は27.6%であった。年代で比較すると、遺書をまた書きたいと回答した10代~40代は6~7割であり、50代に至っては9割であった。

また、遺書をまた書きたいと回答した人に、次は何を改善したいかについて問うたところ「もっと具体的に書きたい」「構成など整理して書きたい」「時間をかけて書きたい」というような回答が多かった。

以上のことからまとめると、

- 遺書作成後、遺書をまた書きたいと思った人は7割であった。50代に至っては9割であった。遺書を一度書いてみるとまた書きたいと思う人が多いと言える。一度目の遺書作成を試してみてもらうことが重要であると考えられる。
- 次回遺書作成の際に改善したいことについて、もっと

具体的に、構成など整理して、時間をかけて書きたいというような回答が多かった。いきなり遺書を書くのではなく、書く前に考える時間が必要であることがわかった。下書きなどすることで、作成者にとって満足度の高い遺書を作成できると考えられる。

3.1.3 設問「遺書は書いた方が良いか」について

「遺書は書いた方が良いと思いますか？」の設問においては、性別、年代、配偶者の有無、子の有無、身近な人の死の経験の有無、死を覚悟するような事故や病気の経験の有無、死が怖いと感じるか否か、自分の死後について考えたことがあるか否か、の属性による結果の差異を検証するとともに、遺書作成前後のアンケートで共通の設問でもあるため、遺書作成前後の変化も検証した。

遺書は書いた方が良いと思うと回答した割合は、遺書作成前後とも8割以上であった。遺書作成前後の変化としては、82.2%から85.4%と微増であった。遺書作成前の調査結果では、身近な人の死の経験の有無における比較において、遺書は書いた方が良いと思う割合は、身近な人の死の経験のある人が85.9%、身近な人の死の経験のない人が72.7%で差が見られた。自分の死後について考えたことがあるか否かにおける比較においても、遺書は書いた方が良いと思う割合は、自分の死後について考えたことのある人が85.6%に対して、自分の死後について考えたことのない人は66.7%と差が見られた。また、遺書を書いた方が良いと思わない人は、配偶者あり、子ありの人にはいなかったが、配偶者なし、子なしの人には1.5%程度いた。遺書作成後の調査結果では、属性による差異はあまり見られなかった。

以上のことからまとめると、

- 遺書作成前後とも8割以上の人が遺書を書いた方が良いと思うと回答しているにも関わらず、遺書を実際に書いたことのある人は(1)で前述の通り少ない。ここでも、やはり簡単に気軽に遺書を作成できる機会が必要であると言える。
- 遺書作成前において、自分の死後について考えたことがある人の方が遺書を書いた方がよいと思う、および身近な人の死の経験がある人の方が遺書を書いた方がよいと思うとわかった。(1)での結果と似たような結果であった。
- 遺書作成前において、配偶者や子を持たない人の中には遺書を書いた方がよいとは思わない人が少数いた。遺書は家族へ書くものという認識の人が多いためと考え、配偶者や子を持たない人にも、遺書は家族だけでなく大切な人へのメッセージという認識を提示できたら遺書への関心度が上がると考えられる。
- 遺書作成後は属性に影響されないことがわかった。一度遺書を作成すれば属性に関わらず、遺書は書いた方がよいという認識を与えられると言える。

3.1.4 設問「遺書に対するイメージキーワード」および設問「遺書はいつ書くべきか」について

遺書作成前後のアンケートにおいて、共通の設問として「遺書にどんなイメージを持っていますか？5つキーワードを書いてください。」「遺書はいつ書くべきだと思いますか？」を設けており、これらの設問において遺書作成前後の変化を確認した。

遺書に対するイメージキーワードについては、「遺産、財産」「死、自殺」「暗い、怖い」などのネガティブな単語は、遺書作成後に大きく減少しており、逆に「感謝」「未来、希望」「生き方、心の整理」などのポジティブな単語は遺書作成後に大きく増加した。また、「自分」「謝罪」という単語は、遺書作成前にはほぼ見られなかったが、遺書作成後に新たに出現して大きく増加した。

また、設問「遺書はいつ書くべきだと思いますか？」の回答結果は、遺書作成前では「死期が分かってから」と回答した人が最も多く、41.2%であった。遺書作成後では、「その他」と回答した人が多く、44.0%であった。「その他」には「定期的に」「書きたいとき」「家族が増えたとき」という回答が多かった。

以上のことからまとめると、

- イメージキーワードについて作成前後での変化について、「遺産、財産」「死、自殺」「暗い、怖い」などのネガティブな単語は、遺書作成後に大きく減少しており、逆に「感謝」「未来、希望」「生き方、心の整理」などのポジティブな単語は遺書作成後に大きく増加した。また、「自分」「謝罪」という単語は、遺書作成前にはほぼ見られなかったが、遺書作成後に大きく増加した。遺書作成前後において、遺書に対するイメージはネガティブなものからポジティブなものへと変化したと言える。
- 遺書はいつ書くべきかについて、遺書作成前は「死期が分かってから」という人が多かったが、遺書作成後は「定期的に」「書きたいとき」「家族が増えたとき」という回答が多かった。遺書作成前は遺書は死ぬ間際に書くものという認識の人が多く、実際に遺書を作成してみると、定期的に書くもの、書きたいときに書くもの、家族が増えたときに書くものなど遺書への認識が変化した。遺書は何度でも書きたい時に書くことで、伝えたいことがよりの確に伝えられる遺書となり、作成者の満足感が得られると考えられる。また定期的に書いた遺書を全て保存し、遺書の変遷を遺すことでより深みのある遺書が完成すると考える。

3.1.5 設問「今から遺書を書くことに対してどんな気持ちか」について

遺書作成前のアンケートの設問「今から遺書を書くことに対してどんな気持ちですか？」について、遺書作成前の気持ちは、「良い機会」「楽しみ」などという積極的な気持

ちであった人がいる一方、「不安」「怖い」などという消極的な気持ちであった人も同程度いた。「不思議」「何を書いていいかわからない」という回答もあった。

以上のことからまとめると、

- 遺書作成前の気持ちは、「良い機会」「楽しみ」などという積極的な気持ちであった人がいる一方、「不安」「怖い」などという消極的な気持ちであった人も同程度いた。「不思議」「何を書いていいかわからない」という回答もあった。今回は実験内容を伏せて被験者を募ったので、消極的な気持ちの人や戸惑う人もいたが、そういった人は実際のサービスを利用してくれるところまで至らない。遺書作成に対して、積極的な気持ちを誘発させるものが必要である。

3.1.6 設問「思ったこと・感じたこと・気づいたこと」および「作成前後での変化」について

遺書作成後のアンケートの設問「遺書を作成してみても思ったことや感じたことや気付いたこと等、何かありますか?」、「遺書を書く前と書いた後に何か変化を感じますか?」について、多かった回答を下記に示す。

- 自分の気持ちの整理ができてスッキリした。客観的に自分をみることができ、本当の自分を知る大切な方法の一つだと気付かされた。
- 感謝が増した。相手のことをより大切にしたいと感じた。
- 明日からしっかり生きようと思った。今からまた一日一日を大切に生きようと思えた。
- 普段死を意識していないということが認識できた。
- 死への恐怖が少し薄れた気がした。死への恐怖がなくなった。
- いつ死んでも伝えたいことが伝わるという安心感が生まれた。今後の不安が少しだけ解消された。少しだけ気が楽になった気がする。
- 実際のイメージより、書き終わった後は気持ちは明るかった。
- 意外と何を書けばいいかまとまらなかった。何をどう書いていいかわからない。
- 死後の自分の気持ちを書くことは想像し難く、難しかった。
- 相手が辛くならないようなもの、気持ちが軽くなるようなものにしたいと思った。
- 何度も書き直しが必要。状況や気持ちは変化するものなので、都度定期的に更新する必要があると思った。

以上のことからまとめると、

- 遺書作成後は前向きな思いや気づきがほとんどであっ

た。遺書作成は作成者にポジティブな効果を与えることができると言える。

- 何を書けばいいかまとまらない、何をどう書いていいかわからないという人もいた。遺書について考えたことがないためであると推測できるが、考える機会を与えることで考えもまとまり、伝えたい内容も出てくるのではないだろうか。また、見本のようなものや書き方ガイドのようなものを提示することも必要であるかもしれない。
- 何度も書き直しが必要、定期的に更新したいという人もいた。遺書作成後、遺書に対して前向きな姿勢が見られ、関心が高くなっていると考えられる。

3.1.7 特に気になった回答について

遺書作成後のアンケートの設問「遺書を作成してみても思ったことや感じたことや気付いたこと等、何かありますか?」、「遺書を書く前と書いた後に何か変化を感じますか?」について、特に気になった回答を下記に示す。

- 実際書いてみると、想像してた内容と違っていてもびっくりだった。
- 書く前はあれこれ伝えようと意気込んでいたが、実際に書いてみると不思議と伝えたいことはシンプルだった。
- 遺言ではなく、手紙だなと感じた。
- 死に直面しないと書けないと思った。死が近くないと具体的な遺書は書けない気がした。
- 今から死ぬのかと錯覚してしまう。少し気持ちが落ち込んだ。
- 死と向き合うことはかなり精神的エネルギーを使うのかもしれない、僕は今元気だから書けるが、病気になったらわからないなど思った。
- 書面も良いが、実際に話した感じやいつものニュアンスなど、自分の口で説明したいと思った。
- 受け取ることを考えると、文字での遺書より声を聞きたい。日常の何気ないその人の映像などが欲しい。

3.2 遺書に対する意識と課題

遺書に対する意識と課題をより深く詳細に把握するために、個別に1対1のインタビュー調査をzoomにて行った。前述の遺書を作成した被験者217人のうち、インタビュー調査に同意した148人の中から無作為で13人選出し、下記の3点を中心に遺書に関するインタビュー調査を前節の遺書作成・アンケート調査の直後に実施した。

- 遺書作成後のモチベーションの変化
- 遺書に対するイメージの変化

- 作成中の心情の変化

また、この被験者のうち5人に経過観察を目的として、下記の2点を中心に1週間後にインタビュー調査を再度実施した。

- 遺書作成後のモチベーションの変化
- 作成してからの自身の言動の変化

3.2.1 被験者のプロフィール

被験者 A : 28 歳女性 / 精神科看護師

母、兄、妹、祖父の5人家族。2020年8月、同僚（顔見知り程度）の死を経験。原因は自殺と推測されている。中学生の時に自殺を考えたことあり。職業柄、患者さんが精神的に病んでいる姿をみて色々と考えさせられる機会が多い環境。

被験者 B : 36 歳女性 / 主婦

5歳と2歳の子供がおり、毎日家事や育児に追われる日々で少し疲労困憊気味。

被験者 C : 32 歳男性 / 運送業

交際6年の彼女と同棲中。3ヶ月前に祖母の死を経験。何の為に働いているのかを見出せないでいる。

被験者 D : 36 歳男性 / 小売業

父、母、兄2人、姉の6人家族。身近な人の死の経験なし。今まで3回遺書を書いた経験あり。最初は中学1年の時、世界情勢のニュースなどにより漠然と不安になったため。

被験者 E : 38 歳男性 / エンジニア

妻、子の3人家族。祖父（95、96才くらい）の具合が悪い状況。口で何かを説明することが苦手で、文章を書くのもあまり自信がない。祖父の健康状態が気がかりの中、自身の健康診断の結果もあまり良くないことから、死を前よりも意識するようになった。

被験者 F : 44 歳男性 / 会社役員

妻、子の3人家族。死を覚悟した経験はない。母を早くに亡くしている。コロナ禍の中で漠然とした不安を抱えている。

被験者 G : 42 歳女性 / 主婦

夫、子の3人家族。10年前叔母が40代で他界。2年前同級生が自殺。死は自分とは遠い存在と捉えている。

被験者 H : 19 歳女性 / 大学生

父、母、妹の4人家族。5年前祖父、大伯母が他界。立て続けに身内の死が続いたことで、死を意識するようになった。

被験者 I : 34 歳女性 / 訪問看護師（兼経営）

夫、子の3人家族。身近な死の経験としては、親族ではないが、工作上、看護の現場で月に3~4件は看取りを経験している。

被験者 J : 21 歳男性 / 大学生

父、母、妹の4人家族。死を覚悟するまでではないが、最近38度の発熱をした時に、結果新型コロナウイルス感染症ではなかったが少し緊迫した。

被験者 K : 24 歳男性 / 大学院生

父、母、妹の4人家族。1年前祖父母が他界。

被験者 L : 54 歳女性 / 社会保険労務士

身近な人の死の経験が多い。友人が乳がんで他界、2020年6~7月に先輩の奥さんが他界。仕事仲間の税理士が脳出血。

被験者 M : 50 歳男性 / テレビディレクター

息子2人。離婚歴あり。離婚については子供に詳しく話していない。

3.2.2 インタビュー調査結果

(1) 質問「今回遺書を書いてみたのはなぜか」

遺書を書いてみた動機としては、「書いたことがなかったから」「自分が何を書くのか興味があった」「良いきっかけ」というものであった。

(2) 質問「遺書を書いてみてどうだったか」

遺書を書いてみた結果、「スッキリした」「一日一日を大切に」「これから頑張ろう」という前向きな回答や「やり残していることがあることに気づいた」「相手のことをこんなに大切に思っていることに気づいた」という気づきがあったという回答が得られた。また前述のアンケート調査の結果にもあったが、「何を書けば良いか戸惑った」「ちゃんと考えてから書きたかった」という回答もあった。

(3) 質問「遺書に対するイメージはどうか」

遺書に対するイメージとしては、ほとんどの人がネガティブからポジティブへとイメージが変化していた。前述のアンケート調査の結果と同様である。また、遺書は大切な人への手紙だと感じた人もいた。これら以外に気になった発言や行動をまとめる。

被験者 B

本来は静かな個室で遺書作成をしてもらおう予定だったが、5歳と2歳の子供から目が離せないということで、お子さんを目の前にして遺書作成してもらった。「いつもはおもちゃを散らかして、汚して、片付けない。愛してはいるのだけど、毎日の家事に追われてイライラして子供達をついつい怒ってしまっていたが、子供達を目の前に真剣に遺書と向き合い自分が死ぬことを想像したら、今まで許せないことも許せるようになった。一緒に過ごせる時間をより大切にしようと思った。」という言葉が印象的だった。

被験者 C

「何から書き始めて良いかわからなかったが、自身が死んだ後に遺された彼女が悲しまないようにしたいという気持ちが固まってからは、ペンがスムーズに動いた。感謝の気持ちを綴っていると自然と涙が溢れて来

て、その涙で自分自身が相手のことをどれだけ大切にしているかを再認識できた」と語っていた。また、「遺書を書き終ってみてこれまで遺書に抱いていたマイナスなイメージから前向きな気持ちになれた」とこれまで抱いていたイメージがこんなにも覆るのかと驚いていたのが印象的だった。遺書作成後から1週間後に再度インタビュー調査をした。その後何か変化はありましたか？という質問に「遺書を作成してから彼女への感謝の気持ちが募って、今までよりも優しく接すようになり、仕事帰りの彼女を毎日駅まで迎えに行くようになりました」と笑顔で語っていた。「遺書と向き合う機会を作ってくれてありがとう」という感謝の言葉をもらった。

被験者 G

「はじめて遺書を書いたが、文章力に自信がないので、動画で喋り言葉をそのまま録画した方が私らしさが残せると感じた。しかし動画はどのように撮影すれば良いかわからないし、いざ撮るとなると恥ずかしいし、手間もかかりそうなので音声録音でも良いのかなあと感じた。自分の親に残してもらえたら動画の方が表情や声のトーンなどもわかるので親には動画で残してもらいたいと思った。」

被験者 J

「遺書に対してマイナスなイメージしかなかったのですが、今回遺書を書くことに躊躇したが、書き終わったらポジティブなものに変化した。遺書を書いている最中に自分が先に死んでしまうかもしれないという虚しさや悔しさ、特に彼女に対して置き去りにしてしまう気持ちになってしまい涙が出てきました。」また、「遺書はこの先も書きたいがタイミングが難しい」とも語っていた。今回のような遺書を書く機会を与えるということが大切である。

被験者 K

遺書作成から1週間後のインタビューにて、「遺書を書いてから前向きになったような気がする。これまでは頭の中で、あれやりたい、これやりたいととか考えても、まあいいかと実際行動まで起こすことが少なかったが、遺書を作成してからはすぐに行動に移すようになった。英語の能力をあげたいと思い TOEFL の勉強をするようになった。」と顕著に前向きな変化が現れていた。

遺書は静かな個室で書く方が集中できる適した環境だと思っていたが、相手が見える環境で遺書を作成することで想像していなかった効果がある可能性がある。また、遺書を書きたいと思ってもタイミングが難しいという人もおり、遺書を書く機会を与えるということも重要である。また、遺書作成後、時間の経過とともに気持ちの変化が行動に表れている人もいた。これは前向きな変化であり、遺書

作成が大きく影響していることがわかった。遺書作成過程には内発的動機を刺激する要因があると考えられる。さらに遺書を書面で作成するより動画で作成する方が、作成者にとっても受け取り手にとっても良いという人もいた。しかし遺書動画はどう撮影してよいかわからず手間がかかりそうと消極的であった。

3.3 考察

アンケート調査およびインタビュー調査から、遺書に対してネガティブなイメージを持つ人が多いが、一度遺書を書いてみると遺書に対してのイメージがポジティブなものに変化することがわかった。また、遺書作成をすることで、自分の気持ちの整理ができてスッキリしたり、周りの人への感謝が増したり、一日一日を大切に生きようと思うようになったりと、気持ちや考え方も前向きになることもわかった。さらに、自身の大切なことが明確になり気付きを得ることで行動にまで変化が生じることもわかった。これらのことから遺書作成が内発的動機に影響を与え、モチベーションを向上させると考えられる。また、遺書を作成したことで死への不安が解消されて気が楽になるというような効果もみられた。遺書作成は前向きなモチベーションを向上させるだけでなく、憂いを取り除き安心感をも与えようと考えられる。その一方で、遺書を書くことで、自分の死後を強く意識しすぎてしまい、気持ちが落ち込む人も少数ではあるが存在することを認識しておきたい。遺書を書けば誰でもポジティブになるわけではないということは、忘れてはいけない点である。

作成者にポジティブな影響を与える遺書作成であるが、そこへと促すには、一度遺書作成を体験すると遺書に対する意識が変わり、また書きたいと思うようになるということから最初の一步が重要である。そのためには簡単に気軽に遺書を作成できることが必要である。また、死について考える機会を増やすことや遺書は自殺や財産分与のためのものではなく、大切な人へのメッセージだと認識してもらうことによって、遺書作成に積極的な姿勢を促せる。さらに、遺書作成後には遺書は死期がわかってから書くものではなく、書きたい時に何度でも定期的に書く必要のあるものという意識が変わる。そこで定期的に書いた遺書を全て保存し、遺書の変遷を遺すことで他の効果も期待されるのではないだろうか。

特筆すべきこととして、自分の口で伝えたい、声や日常の映像を遺してほしいというような人もおり、今回の調査では遺書作成は文書で実施したが、表情や間など文字だけでは伝えきれないことがあるということ、また、本研究における遺書は遺言書とは異なり、法的なものではないことにフォーカスしていることから、次章では動画による遺書サービスが適切であると考えた。

4. 遺書動画サービス ITAKOTO の設計

遺書作成が内発的動機に影響を与え、モチベーションを向上させることがわかった。しかしながら、前節で述べたように、遺書は自殺や財産分与のためのものという認識の人が多いため、遺書を実際に行ったことのある人は少ないということがわかった。また、若い世代ほど遺書への関心が低く、生死に関わる経験がない人や死について考えたことのない人も、遺書への関心が低いことがわかった。普段から死について考える機会が少ないことが遺書への関心の有無に影響している。また、遺書作成において、一度目の体験をすることが遺書に関心を持つ上で重要であることもわかった。一度作成するとまた書きたいと思う人が多かった。他に、遺書を書く前に内容や構成を考える時間、書いた遺書の定期的な更新ということも必要だとわかった。また、何をどう書いて良いかわからないという人も多かった。

また、インタビューで気になったこととして、大切な人へのメッセージを受け取る方法においては文書より動画の方が良いという回答があった。理由としては動画であれば声や表情や動きなども伝わるし、文字だけでは細かいニュアンスが伝えきれず読み手の受け取り方次第で誤解が生じる恐れもある為である。しかし自身のメッセージを動画撮影するには、撮り方がわからない、恥ずかしい、撮影に手間がかかりそうなどの後ろ向きな意見が多く、動画撮影に対して消極的であることがわかった。

こうしたことから構築するサービスの要求要件を以下のようにまとめた。

- (1) 利用者像（女性寄り、40代以上）に合わせた設計が必要
- (2) 気軽に簡単に遺書作成ができることが必要
- (3) 下書きなど作成前に考える時間が必要
- (4) 定期的に作成できることが必要
- (5) 遺書動画のガイドや見本のようなものが必要
- (6) 死や遺書への興味関心を促すことが必要
- (7) 長期保存することが必要
- (8) 受け手への確実な送信が必要

サービス設計をするにあたり、まず遺書を簡単に気軽に作成できることが必須である。また、声や表情など文字では伝えきれないことから、書面による遺書よりも動画で遺書を作成するサービスを提案する。本研究ではスマホを利用して遺書動画撮影、動画データの保存、遺書動画の送信を簡単に操作出来るアプリを ITAKOTO と名付けて、開発と社会実装を進める。

4.1 ITAKOTO の概要

ITAKOTO は誰でも簡単に遺書動画の撮影ができ、発行された URL を送付することで遺書を大切な人に送るこ

とができるサービスである。ITAKOTO は大切な人に遺書を遺すことだけが目的ではなく、身体も思考も元気なうちに遺書を作成することで、その作成過程で自分自身に気づきを得てモチベーションが向上し、作成後の人生が実り豊かなものになることを期待している。相手の為に書く遺書であるが、そのことが自分自身の為にもなるという遺書の概念を変えるサービスである。サービス名の由来は、自身がこの世に「いたこと」、「言いたかったこと」、死者を口寄せして亡き人の思いを伝達するイタコ、これらを集約して作った造語である。この世から心残りをなくしたいという思いから生まれたサービスである。

4.2 ロゴデザイン

要求要件 1 から、親しみやすくわかりやすいものにするため、ITAKOTO のロゴは動画のサービスだと伝わりやすいように、国際規格で規定化されている動画の再生マークと一時停止のマークを掛け合わせたものにした（図 2）。死ぬことで人生は一時停止するが、思いを遺した動画が再生されることで、遺された人たちの心の中で再び生き続けていく、一時停止したものが再生することで、未来に繋がっていくという意味を込めてこのマークをデザインした。

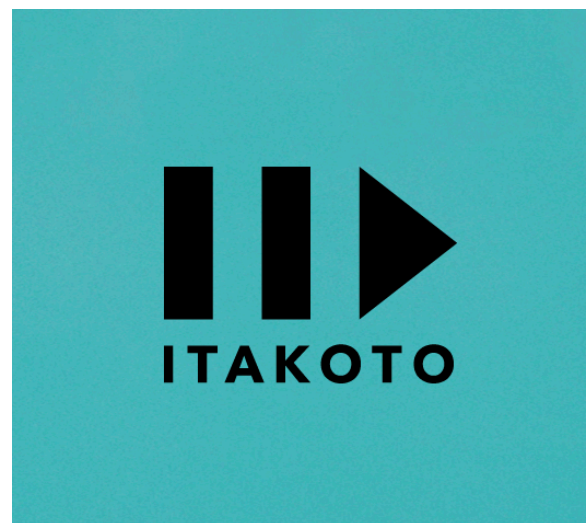


図 2 ITAKOTO のロゴ

また、前章から男性より女性の方が遺書への関心が高いことがわかったが、これは男性に比べて女性は家にいる時間が長く、親や子供に接する時間が長いことから、家族への意識が高まり遺書への関心が高くなるためと推測する。遺書動画サービスを設計するにあたりユーザー数を増やすことを考えると、要求要件 1 から女性目線に沿った配色やイラストなどを考えた。「色の好みとパーソナリティとの関係—色の感情的意味からの考察—」[2]によると男女ともに好きな色の上位に共通しているのは青色系および緑色系である。特に男女ともに高い割合で好まれていた色はライトトーンの青緑であった。このことから、ターコイズブ

ルをメインカラーとした。遺書を暗く重いものと受け止めて欲しくないという思いから明るめの落ち着いた色合い、神秘的な色合いという意味でも適した色である。

4.3 UI デザイン

要求要件から、高い年代に向けたわかりやすいものにするために、スマートフォンおよびアプリの取り扱いが不慣れな人でも簡単に操作できる設計にした(図3)。まずガイドに従ってスマートフォンで遺書動画を撮影する。次に発行された遺書動画の URL を届けたい人に送る。そして、受け取り手は URL が届いたら好きな時に web 上で開封する。このような簡単な手順のみにした。遺書動画をアプリで管理・保管しやすくするために、はじめにアカウント設定、ユーザー設定はあるもののスマートフォンの画面にわかりやすく次の指示が表示されるので簡単に設定できる。サービスの入り口のタイミングでユーザーに沢山の負荷をかけないようにシンプルにした。

4.4 撮影の手順

気軽に簡単に撮影できるものにするため、撮影する際にカメラをセットしたりというような手間がかからない方法として、スマートフォンのカメラの利用を考えた。またスマートフォンであれば、遺書への関心が低い若い世代にもアプローチできるためである。また要求要件1から、スマートフォンの操作もガイドに沿って進めば簡単に撮影できるような単純なものにした。

まず撮影前の準備として、「撮影をしやすい環境ですか?」、「誰に向かって話すか決まっていますか?」ということを確認する。次に、遺書とは大切な人へのメッセージであることを認識させるために遺書と遺言書の違いを明確に伝え、遺書を大切な人へのメッセージや手紙のような意識で作成してもらうことを促す。次に、遺書動画のガイドとして、撮影時、画面に質問を字幕で表示することにした。ある程度話すトピックをアプリ側から投げかけることで迷いなく撮影しやすくなると考えたためである。撮影時に表示する質問は事前に一覧(表1)からいくつか選択してもらう。この質問群は筆者の Twitter にて「大切な人に向けて動画でメッセージを残すとしたら、どんなことを遺したいですか?」、「大切な人のどんな内容の動画メッセージが届いたら嬉しいですか?」と問い、得られた回答の中から多いものを抽出した。次に、遺書作成に向けての導入のアニメーションである。要求要件3から、撮影前に考える時間を作るため、アニメーションを見てもらいながら、考えをまとめたり気持ちを作ったりできる時間を与え、自身の死後を想像しやすくする。そして準備が整ったら撮影を開始する。

撮影は事前に選択した質問毎に撮影を進める。納得いく動画が撮れるまで繰り返し撮影し、納得できる内容の動画

が撮れたら、次へのボタンを押して、次の質問の撮影に進む。予め選択した質問であっても撮影途中にやはり答えたくないと思えばスキップして飛ばすこともできるようにした。

それぞれの質問毎に撮影したものをクロスディゾルブを用いて動画と動画を自然な形で自動的に繋ぐようにした。作成者は編集されたものを確認し、好きな BGM (オリジナル曲) を選択して、最終的に納得すれば OK のボタンを押して URL を発行する。

撮影した遺書動画はアプリ内に保存でき、いつでも確認できるようにした。また、何度でも撮り直しができるが、今回のプロトタイプでは元動画は上書きされていくことにした。製品化の際には元動画を残すか上書きするかの選択も可能なものにする。しかしながら、保存するデータ容量によって費用がかかるため、保存動画数、動画時間に上限を設ける必要があることも検討しなければならない。

作成が完了すると撮影された遺書動画の URL が発行され、その URL を送信することで遺書動画を相手に送ることができるようにした。また、発行された URL は好きな時に相手に送ることができ、受け取った相手も好きな時にその遺書動画を見ることができる。この URL を保管しておけば簡単に遺書動画の長期保存が可能である。

4.5 その他の機能

今回のプロトタイプでは設計できていないが、今後の設計において必要なことを下記に示す。

通知機能

要求要件4から、定期的に遺書動画作成を促すため、スマートフォン内のプッシュ通知機能を利用し、作成のタイミングを自分では作れない人や忘れてしまっている人へ知らせを届ける。誕生日や記念日を事前に入力しておくことで、その都度プッシュ通知が届き作成を促す。また世界で起こる生命を脅かすような時事のニュースなどと連動して、プッシュ通知することで作成のきっかけになるのではないかと考える。

また要求要件6から、普段から死や遺書について考える機会を提供するために、大切な人のことや遺書のことなどを日頃から思い出させるような毎日の一言などをプッシュ通知する。

課金プラン

要求要件2から、気軽にサービスを利用してもらうために、選択プランに無料のトライアルコースを設ける。遺書動画作成に対して消極的な人に無料のトライアルコースを提示をして、まず一度目の遺書作成を体験してもらう。前章で明らかになった遺書を作成することでモチベーションが向上するという体験してもらうことが目的である。



図 3 ITAKOTO の簡単な流れ

表 1 動画撮影前の質問候補

| 質問候補 | コメント |
|-----------------------|----------------|
| その方との思い出をお話してください。 | この質問の選択率が高い |
| その方への謝りたいことをお話してください。 | 憂いを取って欲しい |
| その方への感謝の気持ちをお話してください。 | 選択率が高い |
| その方と聞いた曲はなんですか？ | 曲を聞くことで偲びたい |
| その方と行った思い出の場所はどこですか？ | いつか訪れたい |
| その方と食べた印象に残ってる食事は？ | 食事を通して偲びたい |
| どんなことを大切に育ててきましたか？ | 教育論を聞きたい |
| お気に入りの場所はどこでしたか？ | そこに行ってみたい |
| 葬式の方法や延命治療について。 | いざと言う時の為に |
| 夢はなんですか？ | 果たせなかった夢を共有したい |
| 悲しまないで欲しい。なぜなら、？ | 悲しみが和ぐ |
| 好きだった日常風景は？ | いつか訪れてみたい |
| 心残りや引継ぎたいことは？ | 解消してあげたい |
| 死んだ後にして欲しいことは？ | 叶えてあげたい |
| 良い人生でしたか？ | 故人の人生の充実度に触れたい |
| 自分は相手にとってどんな存在だったか？ | なかなか面と向かって聞けない |
| もう1度行きたい場所はどこですか？ | そこに行ってみたい |
| 内緒にしたことは？ | 今だから言えることを聞きたい |
| その方にごう生きてもらいたいですか？ | 生きる指針になる |
| あなたが影響を受けた相手は？ | より深く知りたい |

SNS との連携

要求要件6から、遺書をもっと身近なものに感じてもらうために、SNSを通じて遺書動画を発信しやすい仕組みを作る。SNS上で公開された遺書動画(公開可能と承諾を得たものに限る)が多くの人に目に止まることで、遺書に対するイメージや概念が変わる体験の機会が提供できる。遺書という特別な手紙を通してのコミュニケーションが増えることで、遺書の啓蒙活動にも繋がると考える。

また要求要件5から、遺書動画の見本として、他人が作成した遺書動画を見ることで自分も作成してみたと思う人を増やすことにも繋げる。

5. アプリによる評価

作成したアプリは遺書動画作成にのみ対応したプロトタイプであるが、その効果や課題を明らかにするために設計したプロトタイプを被験者に実際に使ってもらい評価してもらった。被験者は第3節で遺書作成をした参加者の人のうち、追加調査の協力が可能とした人の中から、年代・性別が偏りすぎないように男性3名女性2名の5名を選出した(年齢は20代1名、30代3名、40代1名である)。

一人ずつzoomにて対面し、まずガイドなく自由に遺書動画を撮影してもらい、次に作成したプロトタイプの画面を共有しながら再び遺書動画の撮影をしてもらった。今回はプロトタイプであるため、画面の移行は被験者からの合

図により筆者が手動で行った。また、答えたい質問の事前選択は口頭で伝えてもらい、撮影時には筆者が口頭で質問した。二度の遺書動画撮影後にインタビュー調査を行った。

インタビューから遺書動画撮影後は、書面での遺書作成と同様に前向きな変化が見られモチベーションが向上することがわかった。遺書作成は、書面でも動画でも媒体に限らずポジティブな効果を与えることができると言える。書面による遺書と動画による遺書の比較では、動画の方が相手に直接話している感覚になり感情が入りやすい、また、遺書の受け取り手として考えても動画による遺書の方が声や表情や動きが伝わるため、書面よりも動画の遺書が求められることがわかった。また、撮影時に質問によりガイドされると思考が整理できて話しやすいと感じる人が多かった。一方、質問があると業務的な回答になり、自由に話す方が感情が溢れてきやすいという人も少数いた。このことから、ある程度の質問などによるガイドは必要だが、動画の最後には自由に話す部分があると満足度の高い遺書動画ができると考えられる。

また、定期的に撮りたいが自発的にタイミングを作るのが難しいということから、誕生日など定期的に訪れる記念日に動画撮影を促す通知などが必要だと考えられる。さらに定期的に遺書動画を撮影する際に最新版の遺書動画だけを保存するのではなく、過去の遺書動画も残し、その変遷も見たいということから、遺書動画の更新時に上書きするか過去の動画もそのまま残すか選択できるようにする必要がある。

他に **ITAKOTO** で扱う遺書は法的効力を持たないが、財産についても遺したいという人のために法律事務所などへの相談窓口をサービス内に設けることも検討が必要であることが明らかになった。さらに今後、遺書以外のメッセージでも **ITAKOTO** の活用を促し、日常的なコミュニケーションツールとしても利用できる可能性あると考えられる。

6. 技術的考察

現在公開しているアプリ **ITAKOTO** では、動画による遺書の作成機能のみに注力して構成をしている。しかしながら、実際に「遺書」サービスとするためにはこれらの情報を保存し「適切な時期」に「正しい相手」に届けるということを考慮しなければならない。しかしながらアプリの基盤技術であるインターネットに関して考えてみると Internet Protocol(IPv4) の RFC[3] が公開されてから 40 年、Timothy "Tim" John Berners-Lee が CERN の World Wide Web を 1989 年 12 月に公開 [4] してから約 32 年しか経過していない。公益財団法人生命保険文化センターの報告によると [5]2019 年日本人の平均寿命は男性で 81.41 歳、女性で 87.45 歳であり、未だ人間の寿命を越えて利用可能であったことを示された技術はほとんど無いことになる。

このようなことから動画による遺書サービスを構成するためには 100 年規模で利用可能な技術の研究開発が不可欠となる。

まず必要となる技術は情報の保存技術である。作成された遺書を正しく保存し届けるためには、単に 100 年単位で情報を保存するだけで無く、保存された情報を正しく「再生」する技術が必要となってくる。特に、動画フォーマットは技術的な観点やサービス間の競争的観点で変化が激しく情報を正しく解釈し「再生」するための情報も記録保存していくことが求められる。このようなことから動画データのみならず動画を再生する仕組みについて長期間保存する仕組みについて検討していかなければならない。

もう一つ重要となる技術が認証の技術である。さまざまな情報が特定の個人を起点にして生成されている現在、こうした情報は人間の誕生以前から死後に至るまで長期間にわたり生成されそれらを管理していかなければならない。特定の個人に関わる情報についてその権限を制御するためには、長期間にわたり利用者を認証してその利用者が利用可能なサービスを認可することが必要となってくる。そのためサービスに紐付けられた認証・認可の仕組みではなく、人に紐付けられその人の一生について把握可能な認証・認可技術が必要となる。

こうした技術の研究開発について著者らは情報銀行 [6] の技術として検討を進めているが、こうした技術開発と連携しながら遺書サービスの展開についても検討していかなければならない。

7. 結論

本論文では遺書動画サービス **ITAKOTO** の提案と社会実装を行い、サービスデザインを試みた。遺書は日本人にとって敬遠しがちなものだが、遺書作成をすることで自身にとって何が大切なのかを改めて考え気づきを得て、モチベーションが向上され、前向きに生きることに繋がると考え、その有用性について論じてきた。遺書動画作成は、利用者に前向きな変化が見られモチベーションが向上することが明らかになるとともに、書面で遺書を遺すよりも動画で遺書を遺す方が相手に直接話している感覚になり感情が入りやすく、動画の遺書の方が求められることがわかった。また撮影時に質問を **ITAKOTO** 側から投げかけガイドすることにより、思考が整理できて話しやすいと感じる人が多く、遺書の完成満足度も高くなったと考えている。

受け取り手への影響も検証したい。従来遺書は死後に開封することが常識とされてきたが、作成者が生きている間に遺書の内容に触れることは受け取り手にとってもポジティブな影響が見られると推測する。今回の研究では、作成者のモチベーションの変化に焦点を当てたが、受け取り手のモチベーションの変化も検証し、作成者と受け取り手の双方に効果が示されると、サービスの幅がさらに広がる

と考えられる。

また遺書の媒体を文書と動画にて、作成者のモチベーションの変化をそれぞれ検証したが、動画と文字、音声と文字といったように作成方法を組み合わせることによってモチベーションへのさらなる効果も期待できるのではないかと推測する。

ITAKOTOによりこれまで他人の為に遺す遺書というものが、自分の為に遺す遺書という概念に変わり、それが受け取り手にとっても有用なものとなり、日常的なコミュニケーションツールとして浸透することを目指し今後も研究開発展開を進めていく予定である。

参考文献

- [1] 株式会社ITAKOTO. ITAKOTO 遺書動画サービス. URL: <https://itakoto.life/>.
- [2] 松田博子, 名取和幸, 破田野智美. 色の好みとパーソナリティとの関係—色の感情的意味からの考察—. 日本色彩学会誌, 第 43 卷 第 2 号, pp. 69–80, 2019.
- [3] J. Postel. Internet protocol (RFC791), 9 1981.
- [4] Tim Berners-Lee. The birth of the web. 12 1989. URL: <https://home.cern/science/computing/birth-web>.
- [5] 公益財団法人生命保険文化センター. 日本人の平均寿命はどのぐらい? 2020. URL: <https://www.jili.or.jp/lifeplan/lifeseurity/oldage/2.html>.
- [6] 砂原秀樹, 山内正人, 金杉洋, 柴崎亮介. 「情報銀行」構想とその技術的課題. *DICOMO2014*, 2014.
- [7] 山折哲雄. 日本人と「死の準備」. 角川 SS コミュニケーションズ, 2009.
- [8] 厚生労働省. 平成 29 年度 人生の最終段階における医療に関する意識調査結果 (確定版). <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10801000-Iseikyoku-Soumuka/0000200749.pdf>, 2017.
- [9] 瀬川陣市. 自分を遺す本. 祥伝社, 2010.
- [10] 梯久美子. 昭和の遺書. 文藝春秋, 2009.
- [11] 似ているようで違う『遺言書』と『遺書』【終活の基礎知識】. <https://www.ei-publishing.co.jp/articles/detail/others-464039/>, 2018.
- [12] 滝田亘, 中山実. 視覚と聴覚による文章の提示と記憶への影響. 27 卷 suppl 号, No. 81-84. <https://bit.ly/3niRQSS>, 2004. コミュニケーション, 文章理解, 視聴覚, 読み, 音読.