

感情を花束にして手放すメンタルサポートアプリ
「Hanaboke」の開発と展望



中央大学附属横浜高等学校3年

日垣 朋果

1.活動の背景

中学3年生の頃、友人が摂食症になった。みるみるうちに痩せ細り、進学を諦めるまでになった。苦しむ友人を前に、何も行動できない自分がもどかしかった。

当時、摂食症は「食行動異常に関する病気」というイメージしかなかったが、自分なりに理解を深めたいと思い、当事者会や家族会、学会や協会の研究発表に足を運んだ。そこでの「現場の声」は、既存の医療や家族の枠組みでは救いきれない、日常の空白に潜む深刻な孤独だった。

この個人的なもどかしさを、社会的な「解決策」へと昇華させたい。医療でも家庭でもない、誰もがそのままの自分で呼吸できる「第三の居場所」を創るため、私は現在、表現を通じて自分を受け入れる場「ふわれんず」を主催している。しかし、対面での活動だけでは完全に日常の空白を埋められないほか、そもそも集客に苦戦するなど、様々な問題が発生した。

この活動の中で感じた葛藤を学生共創フォーラム2026のピッチで発表したところ、βoid studio代表 青木文次郎さんが「摂食症を取り巻く課題と当事者・支援者の孤立を救いたい」という私の訴えに共鳴してくれた。

こうして、高校生の「解決したいという意思」と大学生の「形にする技術」が合流し、このプロジェクトは動き出した。



2.現状分析

摂食症を取り巻く課題は、医療、社会、そして当事者の心理が複雑に絡み合っている。私は現場での対話を通して、当事者を孤立させ、回復を妨げる要因を以下の3つの視点から考察した。

(1)医療体制と「対話」の不足

摂食症は、単なる食行動の異常ではなく、愛着障害やトラウマ、低い自己肯定感といった複雑な背景が深く絡み合うことで発症する。そのため、回復には長期的かつ対話的な支援が必要不可欠だ。しかし、現在の日本の診療報酬体系では、こうした「対話」や「並走」といったサポートに割かれる膨大な手間が適切に評価されていない。結果として、当事者が適切な公的支援に繋がれないまま孤立を深める構造的な放置が続いている。日本で医療機関を受診している摂食症患者は年間約21~24万人とされる一方で、未受診患者を含めると約2倍にのぼると推計されていることから、早期の医療介入が求められる。

(2)レッテル・ラベリングの問題

この問題意識のきっかけは、ある当事者の一言である。「病院は病気というフィルターを通して私を見てくる。本当の自分に目を向けてはくれない。」

確かに、病院では当事者は病名でラベリングされ、医者と患者の間にある種の上下関係が発生する。そこには、自然と「治す側」「治される側」という明確な境界線があり、当事者は「治療の対象」として視線に晒され続ける。それだけではない。このラベリングは当事者だけでなく、家族などの支援者をも役割の中に硬直化させてしまうのだ。この硬直した役割を解きほぐし、誰もが一人の人間として呼吸できる場を再構築することこそが、現在の摂食症治療に求められているのではないだろうか。

(3)SNSによる評価の依存

SNSの普及に伴って、摂食症当事者による投稿が散見されるようになった。事例としては、食事内容や体重の記録、自身の精神状態に関する投稿などが中心である。SNSを通じて情報を発信・収集することにはメリットがある半面、デメリットも多い。

メリットとしては、当事者間でのコミュニティを形成することで孤独感の解消に繋がるほか、情報を発信することがストレス発散に繋がる点や評価が自信に繋がるといった点が挙げられる。

一方で、いいねやコメント・フォローといった「数」に支配されてしまう結果、それらを自分の価値として誤認してしまうことによって、病名や症状への依存が起こり、結果として回復が遅れることが危惧される。また、匿名のコミュニティは無責任且つ不安定であり、専門的知識に基づかないアドバイスや過度な同調が起こりやすい環境であるというのも、デメリットの一つとして挙げられる。

これら【1】～【3】の課題に共通するのは、「数字や病名という無機質な指標に支配され、一人の人間としてのあたたかな繋がりが失われている」という点である。この空白を埋めるために、次項ではデジタル技術を用いた新たな居場所を提案する。

3.解決策の提案

本案では、摂食症支援の新たな形として、メンタルサポートアプリ「Hanaboke」を提案し、2026年4月26 日のリリースを目指し、開発を進めている。

1.名前と由来

「Hanaboke(読み: はなぼけ)」

自分の感情を花として表現するこのアプリでは、感情をあえて「ぼかす(Boke)」ことで、白黒はっきりさせたい完璧主義の苦しさから自分を解放する。また、たまった感情を花束として「放け(ほうけ/手放す)」、新しい自分へ歩き出すという意味を込めている。

2.アプリコンセプト

「数字とラベルの支配から、感性と彩りの共生へ」

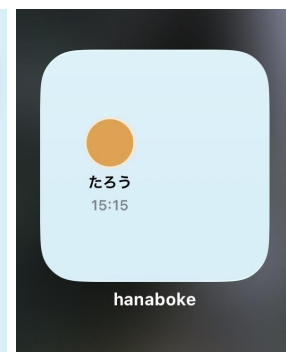
既存の「管理」や「評価」を目的としたツールではなく、当事者が自身の微細な感情を認め、執着をやさしく手放すためのデジタルプラットフォーム。

〈感情の可視化〉 気分を「言葉」ではなく「色」で記録。言語化が難しい状態でも続けられる。	〈手放すという体験〉 集めた色が花束になり、投稿することで執着を「手放す」体験を設計。
〈比べない・競わない〉 いいね数・フォロワー数を非表示にし、SNSの弊害を根本から排除。	〈孤独からの解放〉 アプリ使用者の気分をウィジェットで「存在を感じる」形でつながる。

3.機能一覧

気分記録＆花束生成	色を選ぶだけで気分を記録。数日分の色が集まると花束が自動生成される。完成した花束をタイムラインに「手放す」ことで気持ちをリセット。製作途中の花も公開可能(許可制)。
ウィジェット	ホーム画面から色をタップするだけで記録完了。相互フォロワーの今日の色も小さなウィジェットで確認でき、「一人じゃない」と感じられる。
競争ゼロのソーシャル設計	相互フォローのみ。チャットなし。いいね数・フォロワー数は自分にも非表示。存在を感じるだけの繋がりで、孤独感の解消を目指す。
完全プライベート日記	カレンダー形式の日記。他ユーザーには一切非公開。花束の色と紐づけて気持ちの変化を振り返ることができる。
あたたかい言葉の通知	1日数回、そっと寄り添うメッセージをプッシュ通知で届ける。強制感のないトーンで設計。

4.画面設計



5.機能の狙い:現状の課題に対するアプローチ

・「色」による記録 ⇔【分析1:対話不足と医療の限界】

言葉にできない、あるいは言葉にしたくない時期でも、直感的な「色」の選択ならハードルが低い。これは、医療現場で不足しがちな「些細な感情に気づく」というプロセスをデジタルで補完する試みである。

・「花束」による自己表現 ⇔【分析2:レッテル・ラベリングの問題】

社会が張る「治す側」「治される側」というレッテルは、その人の多面的な個性を塗りつぶしてしまう。本アプリでは、あえて「病状」を言葉にせず、その日の気分を「色」としてアウトプットし、最終的に「花束」というアートに昇華させる。これにより、ひとりひとりが「自らの感情を彩る表現者」という能動的な主体性を取り戻すことができる。

・数字の非表示 ⇔【分析3:SNSへの依存】

「いいね」や「フォロワー数」という数字の呪縛を解くことで、他者評価ではなく自己評価を軸にした、真に安全なコミュニティ空間を構築する。

6.既存サービスとの違い

既存のアプリの多くは、数値を管理することや、他者から評価されることに特化している。しかし、それは新たな「レッテル」や「執着」を生む原因にもなり得る。

Hanabokeはあえて「管理しない(色に置き換える)」「評価しない(数字を消す)」という逆のアプローチをとることで、既存の支援ツールが取りこぼしていた「心の安全圏」を創出する。

比較の視点	既存の記録・管理アプリ	Hanaboke
向き合う対象	病状・数値	感情・色彩
アプローチ	認知行動療法	感情を色と花で表現する
言語化	テキスト記録が必要	色を選ぶだけで良い
つながり	完全に個人完結	孤独感の解消
継続動機	学習・知識習得	花束が育つ達成感

4.社会へのアプローチ・共同創出

本プロジェクトは、以下の3軸で社会への実装を目指している。

1.世代を超えた共創

本プロジェクトの特徴は、世代の異なる二人が、対等な関係で議論を重ねる「共感型の開発」である。

〈役割〉

日垣: 当事者ヒアリングに基づく課題発見、UIデザインのコンセプト設計、宣伝

青木: アプリの実装、システム設計、技術的なフィードバック

〈意義〉

異なる立場が協力し合う「社会共創」をプロジェクト内で体現しており、痛みに寄り添う「やさしさ」と実際に動く「機能」が両立したプロダクトを目指している。

2.デジタルとリアルの共創

本プロジェクトは、アプリの開発だけにとどまらない。デジタルの居場所を入り口に、社会への一步を踏み出してほしいという思いを込めている。自身が運営するワークショップ「ふわれんず」をはじめとしたリアルでの創作活動と「Hanaboke」を通じたデジタルの表現活動、二つの居場所の往復を可能にすることが一人ひとりが自分らしくいられる社会につながると確信している。

3.社会・行政との共創

本活動で得られたリアルなニーズをエビデンスとして活用し、孤立を深める現在の支援体制の隙間を埋めるための具体的な施策を行政に提言することで、誰もが早期に適切なサポートに繋がれる仕組みを構築したい。また、摂食症に対する「わがまま」「食行動異常の病気」という根深い誤解を解き、当事者が等身大で受け入れられる社会をつくりたい。

5.期待される効果と今後の展望

本アプリの普及は、当事者・治療者を「治す側」「治される側」という役割から解放し、言語化できない苦しみを「色」として受容する新しいセルフケアの形を確立する。これにより、既存の医療ではカバーしきれなかった「退院後や未病段階での孤立」を防ぎ、精神的な健康状態の悪化や再発を食い止める「心の安全圏」として機能する。また、それぞれの感情を「色」を通して多面的に理解することで、硬直化した対人関係を解きほぐし、家庭内や地域における相互理解の深化に大きく寄与すると確信している。

今後は、共同開発者と共にプロトタイプの開発を加速させ、まずは地域社会での実証実験を目指す。具体的には、行政支援や県内の医療機関、さらには私が展開する「ふわれんず」等のリアルな居場所と連携し、デジタルとアナログが融合した「切れ目ない支援体制」を構築したい。「届けるべき人に、届けるべき時に」支援が届く社会の実現に向け、私は当事者、専門家、そして地域社会をつなぐハブとして、この活動を推し進めていく。

6.参考文献

国立精神・神経医療研究センター「摂食障害」こころの情報サイト

<https://kokoro.ncnp.go.jp/disease.php?@uid=daWRhKdTNvsigjM5>

(閲覧日: 2026年4月13日)