

日常の感情や思考の消化につながる外在化方法の探索

三橋 結子^{1,a)} 矢作 優知^{1,2,b)} ソン ヨンア^{1,c)}

概要：本研究では、Research through Design (RtD) のアプローチを採用し、日常の中で発生した消化したいと思う感情や思考は何かを明らかにし、それらを消化するための方法を探索した。3回のプロトタイプピングで、第一著者がプロトタイプを1~4日間使用する実験を行い記録した内容を分析した。その結果、感情や思考の曖昧さと強さを捉える余白をデザインする視点や、ユーザーの意図が介入する入力方法の可能性、出来事の記憶が結びついているものを考慮する視点を示した。

1. はじめに

日常生活の出来事を記録したり、感情を消化するための手法は多く存在する。友人と雑談したり、ノートに日記を書くといった日常的な行為から、今の気分や状況を簡単に記録できるアプリ [1][2] などもある。これらの手法は、その日の出来事を記録として外在化し、時間が経った後で振り返ることで、感情や事柄を受け入れるための手助けになりうる。

このように感情や思考を受け入れることは、食べ物を摂取して消化する事に類似していると考え、本研究では「消化」というメタファーを取り入れる。食事が一度口で噛み砕かれた後に腸から吸収されていく様子は、感情や思考が起こった時点でそれらを一度受け入れ、ゆっくり時間をかけて後から振り返ることで二度受け入れて「消化」する事に似ている。このように感情や思考の受け入れ方を消化に照らし合わせると、記録の際に行う「感情や思考を外在化する行為そのもの」も、方法によって一次消化につながる可能性があると考えられる。

実際、記録と振り返りの方法によって、記録内容及び振り返りの体験は大きく影響される。例えば、日記の場合、1日の終わりにその日の出来事を思い出して文章を書こうとすると、出来事が起こった瞬間に思っていたことを詳細に思い出せなかったり、記憶に強く残っている出来事だけが記録に残りやすい。後から日記を見返す時には、ネガティブな出来事が起こった当時に自分が残した生々しい言語表

現と、振り返ろうとして思い出した記憶とのギャップにより、感情の追体験に抵抗を感じることもある。

そもそも、私たちが向き合いたい感情や思考はどういうものがあるのか、それらを外在化する方法が変わるとその瞬間の感情や思考の消化の仕方も変わるのではないかと。日常で生じる様々な感情や思考を上手く拾い上げて向き合うことができれば、ウェルビーイングにつなげることができないのではないだろうか。本研究はこのような疑問を明らかにするために、Research through Design (RtD) のアプローチ [3] を採用し、日常で生じる様々な感情や思考を幅広く捉え、複数の記録方法をプロトタイプピングする事を通じて探索的な研究を進める。本研究のリサーチクエスション (RQ) は以下の通りである。まず、3回のプロトタイプピングにおいて記録された感情や思考をカテゴリーで分け、その特徴について述べることで、[RQ1] を探る。次に、3つの手法を比較し、[RQ1] で明らかにした感情や思考はどんな方法が適しているのか、またどのようなデザイン要素が感情や思考を消化することに寄与するのかについて、体験記録などから考察した内容をまとめる。

[RQ1] 消化したいと思う日常の感情や思考はどのようなものがあるのか。

[RQ2] そのような日常の感情や思考をあとから消化できるように記録するためにはどんな要素を考慮すべきなのか。またそれらはどのような形で記録されるべきか。

2. 関連研究

従来の研究では、感情を生理的データから分析する手法が主に用いられてきた。例えば、Kim らは、日常生活において容易に使用できるウェアラブル感情ライフログシ

¹ 法政大学
Hosei University

² 日本学術振興会特別研究員 DC
JSPS DC

a) mitsuhashi@affectedesignlab.com

b) yuchi@affectedesignlab.com

c) seong@hosei.ac.jp

表 1 プロトタイピングの概要

	記録方法	振り返る方法	実施日数
プロトタイピング 1	ボタンを押す	回数を見る	1 日
プロトタイピング 2	言語化, 録音	録音を聞く, タイトルを見返す	3 日
プロトタイピング 3	回転部を回す, 録音	グラフ化, 録音を聞く	4 日

システムを提案した [4]。提案システムを用い、ユーザーの生活の文脈が感情の変化にどのように影響するかを分析した。Lindström らは、日記をつける行為を発展させるため、経験や感情の身体的側面を捉えた感情日記をデザインした [5]。感情日記は、ユーザーから取得したセンサーデータを基に、曖昧で抽象的なカラフルな身体の形を形成し、メッセージや写真などと組み合わせることで内省を促し、出来事を振り返れるように設計されている。このような研究は、客観的なデータを利用して感情を捉えることを可能にするが、本人がどう感情を捉え、振り返るかについては扱っていない。

一方で主観的にデータを記録し、フィードバックをする事例は存在する。Daylio[1] や MOODA[2] では、今の気分を顔文字や文章、写真などでアプリに記録できる。これらの方法は記録できる感情はすでにアプリ側から提示されており、実際にユーザーがどのような感情を記録したいかについて十分に考慮されていない。

そこで、本研究では、人が消化したいと思う対象は何かを明らかにし、消化をするためにはどのような要素が満たされているべきか、記録はどのように取られるべきか、について探索していく。

3. 研究方法

日常で生じる様々な感情や思考の消化を研究するために、本研究では RtD[3] や 1 人称研究の方法 [6], [7] を参照した。感情や思考は個人が内的に経験するものであるため、1 人称研究の方法は有力なアプローチとなる [6]。そして、デザインを通じて思考や感情の「消化」というコンセプトを探求するため、RtD のプロセス [3] を参考に 3 回のプロトタイピングを通して、最適な方法を探った (表 1)。RtD から得られる知識は、決定的あるいは普遍的なものである必要はなく、しばしば暫定的で、状況依存的である。その上で、設計されたもの自体が設計者の選択を反映しており、可視化・共有することでデザインの可能性を示すことができる点に価値がある。私たちの研究においても、プロトタイピングの過程で問題の再定義を繰り返し、各プロセスでの気づきを次のプロセスでの狙いとして反映していきながら探求を進めた。各プロセスで制作したプロトタイプは、本稿の第一著者 (22 歳, 女性, 大学生) が 1~4 日間に渡って実際に使用し、評価・記録・分析をし、考察した。

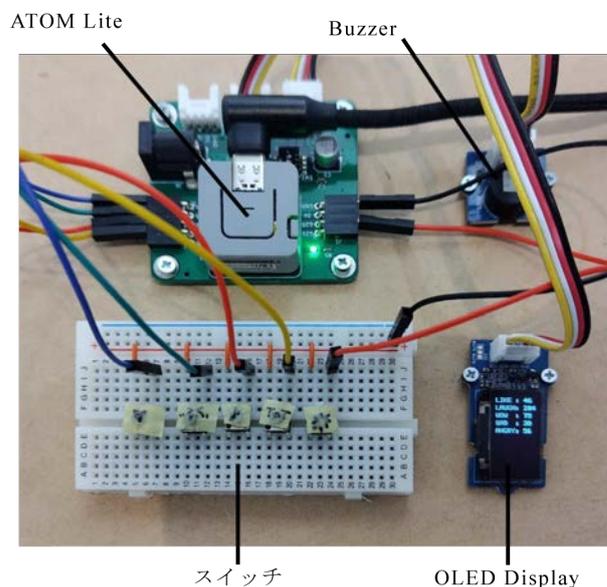


図 1 プロトタイプ 1: スイッチは左から順にそれぞれ「いいね (LIKE)」「笑う (LAUGH)」「楽しい (WOW)」「悲しい (SAD)」「怒り (ANGRY)」である。

4. プロトタイピング 1

4.1 プロセス

最初のプロトタイプの発端は、第一著者自身が数か月前、数年前の日記を見返した時、あまりにも生々しい記述に見返すことに抵抗を感じた、という経験であった。そんな生々しさを解消し、曖昧に日常を記録できる方法のひとつとして、まずはリアクションスイッチをつくることにした。これは、テレビ番組の出演者が VTR に対して大きなスイッチを押して納得や共感を表現することに着想を得た。

リアクションスイッチは、ATOM Lite やその他の電子部品を用いて、起こった感情に合わせて押すスイッチである (図 1)。この装置は、スイッチが全部で 5 つあり、それぞれ「いいね (LIKE)」「笑う (LAUGH)」「楽しい (WOW)」「悲しい (SAD)」「怒り (ANGRY)」といった感情が割り当てられている。

感情の消化を図るための方法として、聴覚フィードバックと視覚フィードバックを施した。聴覚フィードバックでは、スイッチを押すと効果音を鳴らすようにした。これは、ゲームや動画コンテンツなどで効果音を用いると、よりそのシチュエーションの演出に一役買うことに基づいている。視覚フィードバックでは、それぞれのスイッチが何回押されたかわかれば、振り返る時に気づきがあるかもし

れないという考えから、押された回数を OLED ディスプレイに表示するようにした。スイッチには、どれがどの感情のスイッチか判別ができるようマスキングテープで各感情を象徴する絵文字を書いて貼り付けた。

4.2 結果

第一著者が体験してみたところ、ボタンを押すことで感情が消化されるだろうと想定していたが、そういった効果は感じなかった。むしろ、感情をスイッチに対応する感情に分類することが難しく、起きた感情をそのままシステムに込められている感が少なく、どのスイッチを押すかに思考を取られることが明らかになった。また、その思考を取られている時間の間にも自身の中で発生した感情が変化し始めている実感があり、スイッチを押すため外在化しようとする時間の経過にも違和感を感じた。第二著者は効果音について、「音が気になる。必要なさそう。」と言及した。

まとめると、消化したいことは5つの感情に絞ることができないことが明らかになり、感情が発生した時点の状態にフォーカスしプロセスを進めてみようという考えに至った。

5. プロトタイプング2

5.1 プロセス

プロトタイプング1を踏まえ、プロトタイプ2以降では、そもそも消化したい感情・場面とはどういうものなのか、その感情をどうインプットするのが良いのか探索すること自体を研究とすることとした。そこで、さらに日常をありのまま捉えるために感情が発生した時周囲の音を録音し、思ったことを録音データのタイトルに書き溜めた。これは、個人的経験を記述し体系的に分析するという点でオートエスノグラフィの手法 [7] を参考にしている。録音をすることで、日常生活の中で起こった感情や思考を即時的に切り取ることができ、後で消化するために思い出す時のきっかけになりうると考えた。

体験は第一著者が連続した3日間行った。録音には自分のスマートフォンの録音機能（簡単ボイスレコーダー）を用い、任意の秒数周囲の音を録音した。日中記録したデータは、その日の夜に振り返り、どのような感情だったか、見返して何を思ったか等の気づき、気になったことを Notion に記録した。

5.2 結果

5.2.1 日中の生活で記録された内容

実験期間中、1日目は6回、2日目と3日目は7回記録していた。3日目には、タイトルに思ったことを書き留める時間がなかったものが3回あった。記録された事例を以下に示す。

「帰り道民家からピアノの音が聞こえてきて、いいなあ私も久しぶりに弾きたいなあと思う」

「乗り換えて、ドアの目の前に立ってる人が奥まで詰めなくて、イライラする」

1日目は毎回異なる秒数録音していたが、2日目以降10秒を目安に録音するようにした。1日目を過ごしてみて、その日の振り返りにて10秒程度が情報量としても適切だろうと判断したためだ。

5.2.2 振り返りで記録された内容

プロトタイプ2を利用した間の記録を基に、以下発見を示す。

(1) 録音の有用性

体験期間中、一貫して述べられていた気づきの一つに、「音があると情景が浮かびやすくなる」というものがあった。研究室で同期の友人の発言に対して面白いと思い記録したデータに対し、「その状況が一番鮮明に（録音内容的にも）録音されていたので思い出しやすく、振り返りやすかった」とも述べており、録音の有用性が伺える記述も見られた。

(2) 記録の対象に対する疑問

そもそも記録の対象を「感情」としていることに対する疑問も生まれた。1日目の振り返りにて、「感情の振れ幅が小さいために、振り返ろうとしたころにはその感情が薄れすぎて、振り返りづらい」といった記述や、「頭の中に感想みたいなものが思い浮かぶことはちょくちょくあるが、どこから感情として記録する対象なのか曖昧だった」といった記述があった。1日目には感情にのみフォーカスして「喜怒哀楽」に当てはまりそうな気持ちを気づいた時に記録しようとしていたが、そのような感情がそれほど起こらないことと、頭の中でよく思考が巡っていることから、2日目から自身の思考も消化・記録の対象とすることにした。

(3) 振り返りたい感情

「振り返りたい感情を選ぶとするなら、イライラしたものか、ピアノいいなあと思ったもの。感情に付随して頭の中に浮かんだ考えまで振り返ってようやく反芻できたな、消化できたな、という気がする。（中略）でも、嬉しかったことや面白かったこともまた振り返れると幸せ度が倍増する気がして嬉しい。」との記述があった。このことから、ネガティブなことも、ポジティブなことも振り返りたい対象になると言えるのではないか。

(4) 記録行為の副次的効果

プロトタイプング1に比べ記録手法が確立され、日中過ごしていて記録をしようという考えによって、感情や思考を客観的に捉えられるようになっていた。また、「録音しようとして、少しの間頭に思考が留まったことで情景が頭に残っていたように感じた。それがトリガーとなり気持ちの消化がはがどった気になる。それにより、録音しておく

べきかと考えネガティブな考えをその場で咀嚼するきっかけになっているようだった。」と述べていた。「その時間こういう思考してたんだっていう事実が記録されているだけでちょっと1日の充実感」があると述べ、振り返り時に充実感が得られていた。

(5) 時間経過に伴う感情の変化

一方で、文章に起こす作業に時間がかかってしまって感情が変化してしまったり、編集してしまっているように感じた。

6. プロトタイプ3

プロトタイプ3では、録音する要素は引き継ぎつつ、記録の手間を省き、より直感的に記録できるよう、ワンアクションで録音され、回転部を思いのままに回すことができるプロトタイプを制作した(図2)。

6.1 プロセス



図2 プロトタイプ3

プロトタイプ2では、記録時にスマートフォンを起動し、目的のアプリを起動させるまで2回操作する必要があった。加えて録音データのタイトルに感情や思考を書き溜めるのに手で入力していたため、一度の記録に1分ほど時間がかかっていた。スマートフォンを操作している暇がなかった時は、録音のみ実行し、タイトルを書き換えられないものもあった。そのため、プロトタイプ3では、入力に夢中になって感情や思考と向き合う質が薄くなることを避けられるよう、できるだけ簡単な操作で録音が完了する必要があると考えた。また、言語化する過程でも時間がかかっていたため、非言語的に記録できるよう、手遊びの動きを採用した。これは、考え事をしている時や手持ち無沙汰な時ペン回しをしたり、ボールペンを繰り返しノックしたりする癖から無意識のうちにいじりながら感情を反映できるような構造にした。

実装では、Seeed Studio ESP32S3 Sence とロータリーエ

ンコーダを用いて、ロータリーエンコーダのスイッチが押されることをトリガーに、記録が始まる。スイッチが押されると10秒間録音され、その後間髪入れずに連続して回転部の角度を記録する。プロトタイプ2での気づきを継承し、録音秒数は引き続き10秒間とした。

データは 0° ~ 360° の値で記録しており、データはグラフ化(図3)で振り返るのだが、連続した値になるように、 0° から 360° に移る時は $+360^{\circ}$ 、 360° から 0° に移る時は -360° の加減算を施した。

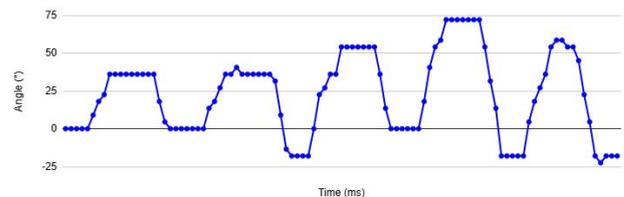


図3 グラフの例

4日間にわたり、実際に使用し、その間プロトタイプはズボンのベルトループやカバンにぶら下げて携帯することで、常時記録できる状態を維持するようにした。2日目以降、何時に記録したデータかがわかることが振り返りの時に役立つことから、デバイスを使用した時間もスマートウォッチを用いメモすることにした。

6.2 結果

6.2.1 日中の生活で記録された内容

実験期間中、1日目は17回、2日目は5回、3日目は10回、4日目は2回記録していた。録音内容は、周囲にいる人の発言や、回転部をすでに回し始めている音、電車のドアの開閉音、車や自転車の走行音などであった。回転部の回し方は、小刻みに指を動かすもの、ひたすら一方向に動かすもの等様々であった。特に、記録をするつもりがない時でも、しばしば回転部をいじりたい衝動にかられ、とりあえずいじっている時もあった。この衝動に乗じて、とりあえずいじりたくなっている何も考えていない状態や、独り言も記録していた。1日目は比較的回転部をしきりに動かしていた記録が残っていたが、2日目以降回転部を回さずに記録が保存されることもあった。

6.2.2 振り返りで記録された内容

プロトタイプ3では、日中の記録で思ったことを記録していないため、振り返りでどんな感情・思考だったかを記録した。この体験は、日中の記録を手掛かりに日記を書いているように感じた。記録された事例を以下に示す。

「(前略) グラフが(中略) 気になりすぎて、角度ログまで待たずに録音の最中からダイヤルを動かした。」

「(前略) 事業の規模がでかい!! なるほど,,」

「みんな得意なことがあって羨ましいな、自分も何か武器を身に付けたいと思った。」

「本を借りれて満足。ルンルンしていた。」

「ずっと座っていたところから、外に出て歩いているが、体を動かせてすっきりする。」

「昼食を食べるのがこんな時間になってしまった。イライラ」

プロトタイプ2と同様に、プロトタイプ3を利用した間の記録を基に、発見を以下に示す。

(1) 時間が思い出す手がかりになり得る

1日目において、何を思って記録したかを思い出せないことがあった。振り返りを書こうとして、録音を聞き返しても5回程はミーティング中の同じような音声ばかりで、角度記録もそれほど特徴的ではなかった。

一方で、2日目の記録では、「今日は何気なく過ごしていた中で、時間を意識して過ごしていたこともあり、録音記録とグラフに加えて、時間の記録があることが大きな手掛かりになった。」と述べていた。記録が似通っていると、その時の感情や思考が思い出せないという問題があったが、時間を記録することで感情や思考を思い出す手がかりになる可能性があると考えられる。

(2) 回転部の動かし方のパターン化

プロトタイプ3を使用する中で、

「何か手がかりを残そうとして、規則的に動かそうとしたり、とにかく思いのままに残そうとしたときの2パターンがあった」としていた。「規則的に動かそうとしたときは、自分で動きのイメージを頭の中で想像した上でその通りに動かしたり(うんうんわかるわかるうん・・・)、なにか、頭の中に浮かんだ独り言の言葉のリズムに合わせて動かして、手がかりを残そうとしていた」ように感じられた。

(3) 感情・思考の消化の可能性

3日目には、次のような記述もあった。

「モヤモヤがあったり、楽しかったこと、納得させられたこと、色々ある一日だったが、ここで振り返って気持ちを整理できた。今日という一日を箱に収納できた気分。」

これは、感情や思考の外在化を超えて、受け入れられるフェーズに達していることを示唆する記述であると言える。

(4) 日常に馴染む個人的な記録

3日目の記述において、「デバイスを使いこなしてきたのか、何も入力しない時間をあえて使うようになっていた。自分の感情が一時停止しているのをそのまま反映しているような、動かしたい衝動に駆られるわけでもないという感じがしている」としていた。また4日目の記述には、「4日間の体験を通して、最終的には記録しなきゃいけないという義務感がだんだんと薄れ、使いたいときに使うように落ち着いた」とあり、デバイスが日常に馴染んでいる様子が見られた。

7. 考察

ここまで、各プロトタイプにおける結果について述べてきた。以下、RQ1, 2に対する考察を述べつつ、感情や思考を扱うものをデザインする時の視点を示す。

7.1 RQ1 に対する考察

本研究におけるRQ1は、次のように設定していた。

[RQ1] 消化したいと思う日常の感情や思考はどのようなものがあるのか。

プロトタイプ3を通して、消化したい対象を捉える視点として“分類”という前提を問直す。ここでは、RQ1に答えるための分析の都合上、一時的に分類をし、消化したいと思う対象が何かを示す。プロトタイプ1では、初めから5種類の感情を提示して消化できるかの検証を行ったが、リアクションスイッチを使う場面が多くみられなかった。また、プロトタイプ2で記録していた感情や思考は、面白い(2)、羨ましい(2)、びっくり(1)、心配(1)、モヤモヤ(3)、疲労(1)、イライラ(4)と大きく7種類に分類された(括弧内の数字は各分類の記録回数)。この中に分類不能であった記録は、「寒いなあ。この後友達と何食べようかな」「そういえば友達と話してるから頭の中に浮かんだことに思いを馳せてなかったな」「暇だなあ」があった。同様にプロトタイプ3で記録していた感情や思考は、感心(4)、ご機嫌(4)、満足(2)、羨ましい(1)、イライラ(8)の5つに分類された。ここで分類不能であった記録は、「作業して疲れた」「初対面の高校生との帰路、謎だったし疲れた,,」があった。分類不能であった記録があるように、形容が難しいものが一定数存在した。これは、代替できる言葉がない感情や思考であった、あるいは非常に些細な変化であったことを意味している。つまり、感情や思考を扱う時は完全にタグ付けしようとするのではなく、曖昧なまま扱うべきである。外在化する時に分類を重視して対象を捉えようとする、本来の感情や思考を阻害してしまう可能性がある。

また、後から思い出せるかどうかという判断軸が、感情や思考の強さを無意識のうちに把握するきっかけとして機能していた。プロトタイプ3で、感情や思考を直接的に反映した角度記録が一次元データであったため、後から思い出せるようにより強く頭に残る感情や思考を記録しようとしていた。これらのことから、記録者が自身の感情や思考の強さを判断するための余白をデザインする視点が示された。これにより、消化したい対象の把握を効率的に行うことができるのではないかと。

7.2 RQ2 に対する考察

RQ2は次のように設定していた。

[RQ2] そのような日常の感情や思考をあとから消化できるように記録するためにはどんな要素を考慮すべきなのか。またそれらはどのような形で記録されるべきか。

日常の感情や思考を消化できるように記録する手法において、ユーザーの意図が介入する入力方法の可能性を示す。プロトタイプ3の実験で、回転部の回し方が2種類見られた。感情をダイヤルに込めるもの（手が動きたいままに動かす）と、定期的に動かそうとするもの（グラフの形をイメージしている）である。これは、単純に手の動きによって消化を図ろうとしたものと自分の意図を反映しようとしたものと考えられる。よってデザイナーは、自動的に取得されたデータを用いてフィードバックせずとも、自分が記録して、自分が振り返るといふサイクルを設計することを選択できる。ここでの自らが記録する行為自体は、感情や思考を消化できる可能性がある。その結果自分ごととして感情や思考を受け入れやすくなる場合があるのではないか。

今回のリサーチでは、時間が記憶を蘇らせる大きな手掛かりになっていた。特に、プロトタイプ2, 3において、何時ごろ、どこで何をしていたかが思い出せることでその時の感情や思考を思い出すことができていた。そのため、“出来事の記憶が結びついているもの”を考慮することもデザインの視点として有効である。

7.3 本研究の限界

本研究は、RtDの方法論を参考にリサーチを進めた。研究の限界として、リサーチの過程が個人の性格や生活に依存しているため、異なる状況下や、別の人が検証した時に同様の結果が得られるかは検討できていない。例えば、5.2.1で感情の振れ幅が小さいと述べていたが、感情の起こりが弱い第一著者の発見を基にデザインプロセスが進んでいったため、日常生活で感情の振れ幅が激しい人が同じ過程を踏むと異なる結果が得られる可能性がある。生活パターンにおいても、実験期間中、1人で過ごすことが多く、周りの状況に対して反応することはあっても、他者との交流の中で発生した感情や思考などは少ない傾向にあった。外部と活発な交流があると、それに伴い実験者の感情や思考が刺激されるのではないか。さらに、人とコミュニケーションをとる時や、集団の中で過ごす時、起こった感情や思考が雰囲気や悪くしたり、相手を傷つける可能性がある。素直に表現しないように自制することが多い。同様な理由で実験中の記録は他者に見られる可能性があることを考慮して、起こるかもしれない感情や思考を記録しなかったとも考えられる。また、今回検証した手法はプロトタイプ1~3の3種類のみであった。デザインの可能性をさらに広げていくためには、他の記録手法の検証を行う必要がある。本研究では、記録する対象を特に限定せず

に探索を行ったが、対象を限定して、それに特化した手法を検証を行うことは、一つの方向性として挙げられる。

8. 結論

本研究では、日常で生じる感情や思考を消化する手法のデザイン指針を示した。リサーチの過程を通して、機嫌の良さや感心したこと、イラつきを消化したいと思う可能性があることが明らかになった。これらの感情や思考を消化するためには、対象の曖昧さや強さを捉える余白をデザインしたり、ユーザーの意図が介入する入力方法の可能性、さらには消化の対象を思い出すためのきっかけを考慮する視点が示唆された。

今後は、複数の参加者を対象としたプロトタイプ3の体験実験を行い、統計的に検証と質的評価を行う。

謝辞 本論文の執筆にあたり、その一部にOpenAI社が提供するChatGPT (GPT-4o) を利用した。

参考文献

- [1] ReLaxio s.r.o.: Daylio (online), available from (<https://daylio.net/>) (accessed 2025-12-20).
- [2] Analog lab corp.: MOODA (online), available from (<https://www.analoglab.io/>) (accessed 2025-12-21).
- [3] Gaver, W.: What should we expect from research through design?, *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, CHI '12, New York, NY, USA, Association for Computing Machinery, pp. 937–946 (online), DOI: 10.1145/2207676.2208538 (2012).
- [4] Kim, B. H. and Jo, S.: Wearable Affective Life-Log System for Understanding Emotion Dynamics in Daily Life (online), DOI: 10.48550/arXiv.1911.01072 (accessed 2025-12-21). arXiv:1911.01072 [cs].
- [5] Lindström, M., Ståhl, A., Höök, K., Sundström, P., Laaksolathi, J., Combetto, M., Taylor, A. and Bresin, R.: Affective diary: designing for bodily expressiveness and self-reflection, *CHI '06 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, CHI EA '06, New York, NY, USA, Association for Computing Machinery, pp. 1037–1042 (online), DOI: 10.1145/1125451.1125649 (2006).
- [6] Desjardins, A., Tomico, O., Lucero, A., Cecchinato, M. E. and Neustaedter, C.: Introduction to the Special Issue on First-Person Methods in HCI, *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, Vol. 28, No. 6, pp. 37:1–37:12 (online), DOI: 10.1145/3492342 (2021).
- [7] Ellis, C., Adams, T. E. and Bochner, A. P.: Autoethnography: An Overview, *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, Vol. 12, No. 1 (online), DOI: 10.17169/fqs-12.1.1589 (2011).