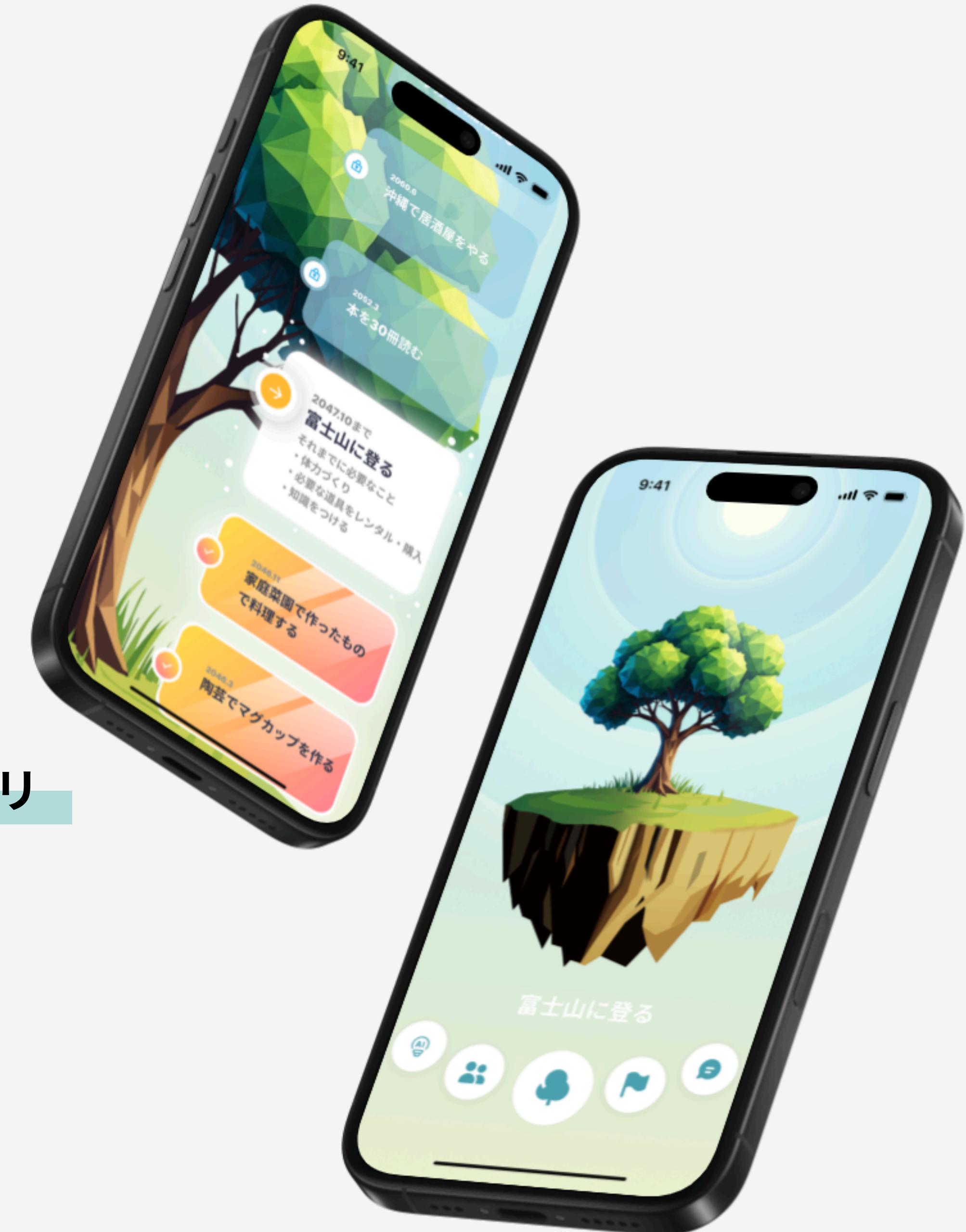
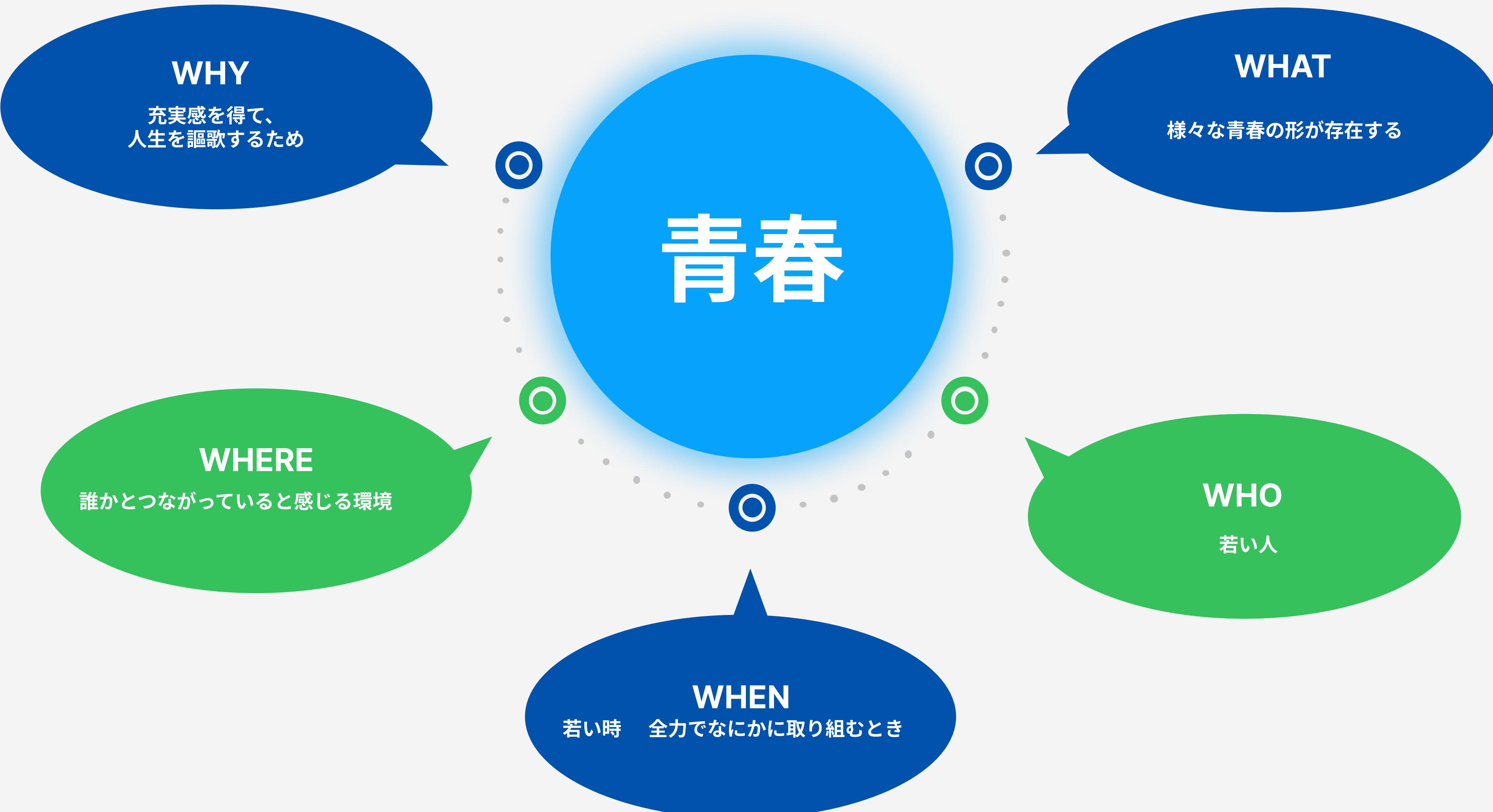


# ときめ木

20年後の老人に青春を！やりたいを叶えるアプリ



## 青春の5W1H



# Ⅰ 青春の5W1H

青春はたくさん要素がある



何が青春なのか

年齢によって青春の形が違ってくる  
青春（せいしゅん）は、季節の「春」を表す言葉である。転じて、生靈において最も元気な時代。主に青年時代を指す言葉として用いられる  
テキストを読む

Q.青春の特徴は？

選択した青春の要素

目標に向かって努力すること  
思い出を作ること

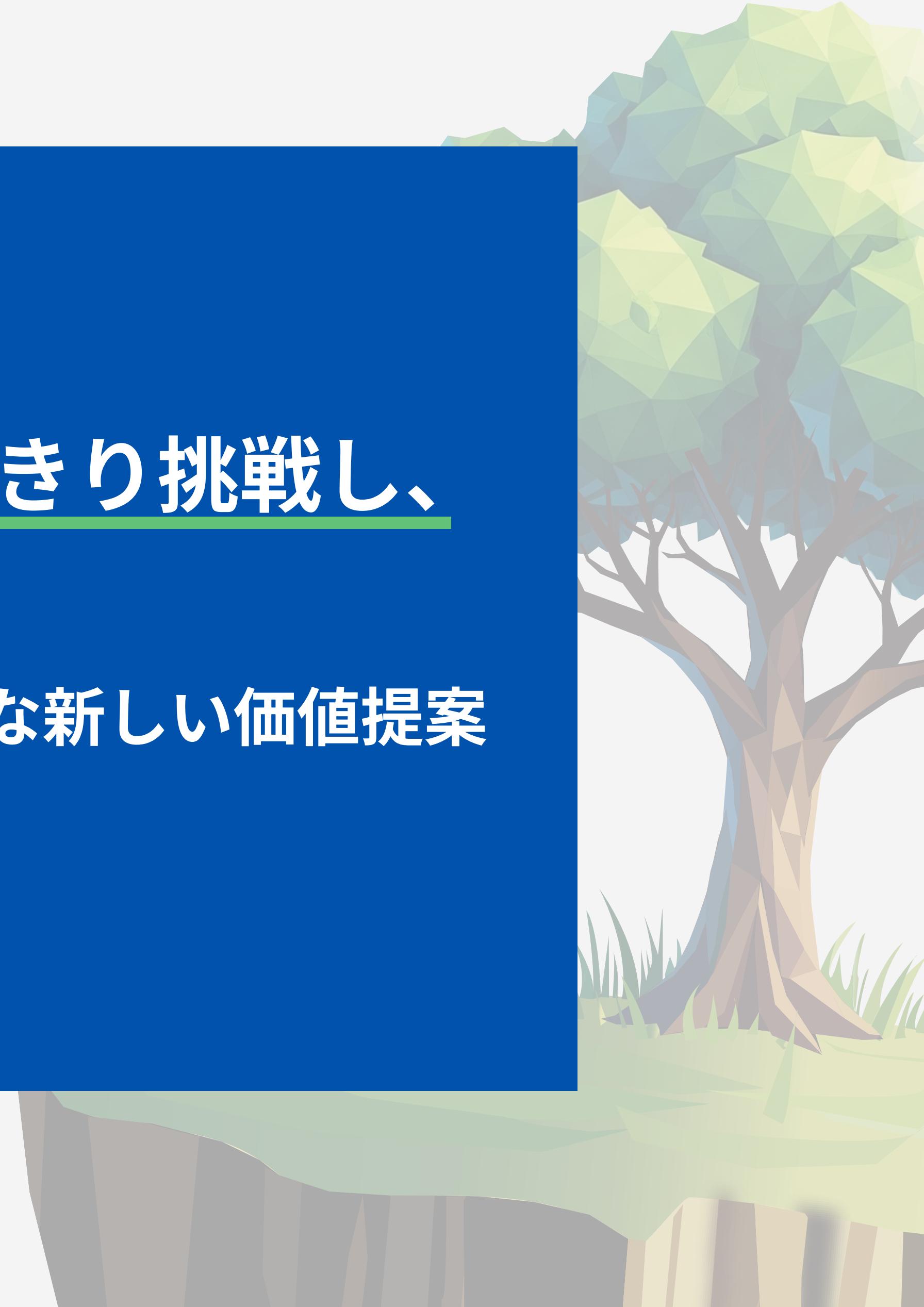
三大要素

思い出

## ■ アプリ提案

アプリによって目標に向かって思いっきり挑戦し、

充実した思い出がたくさんできるような新しい価値提案



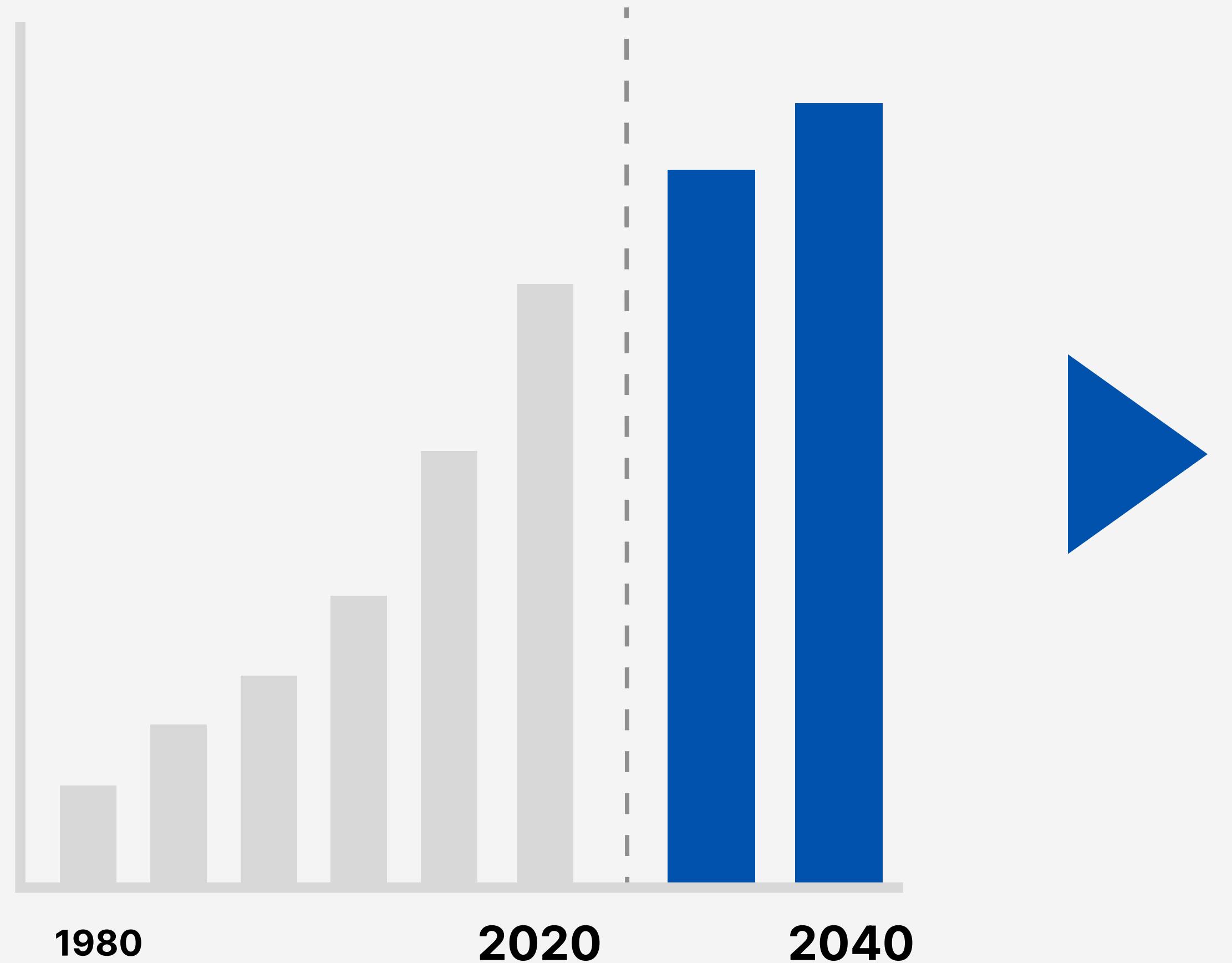
## ■ ターゲティング

ターゲット

20年後の老人

## ■ ターゲティング

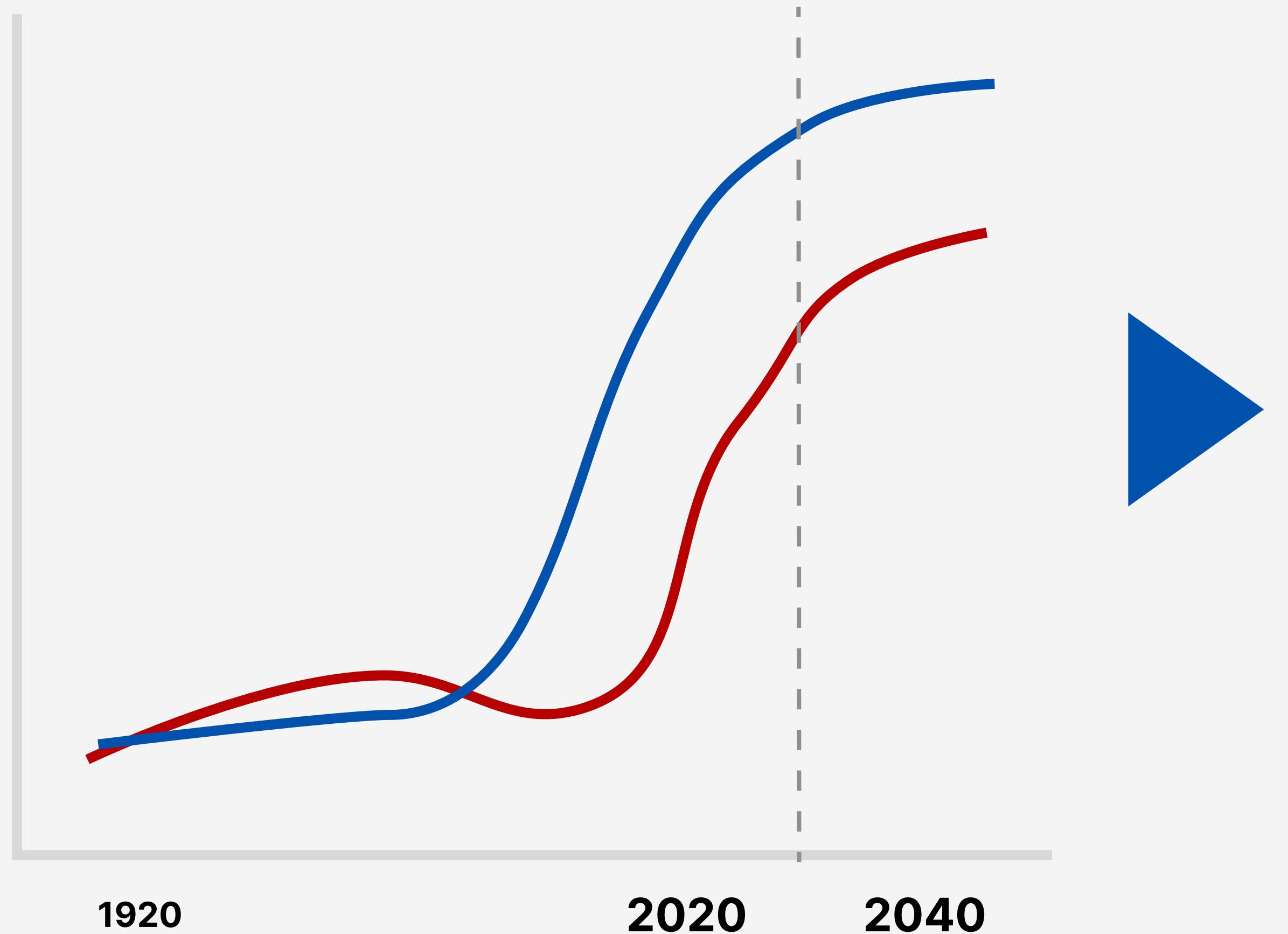
65歳以上の人暮らしの世帯の数の推移



今後20年65歳以上の方が  
1人暮らしによって  
孤独になる数が多くなる

## ■ ターゲティング

### 今後の生涯未婚率の推移

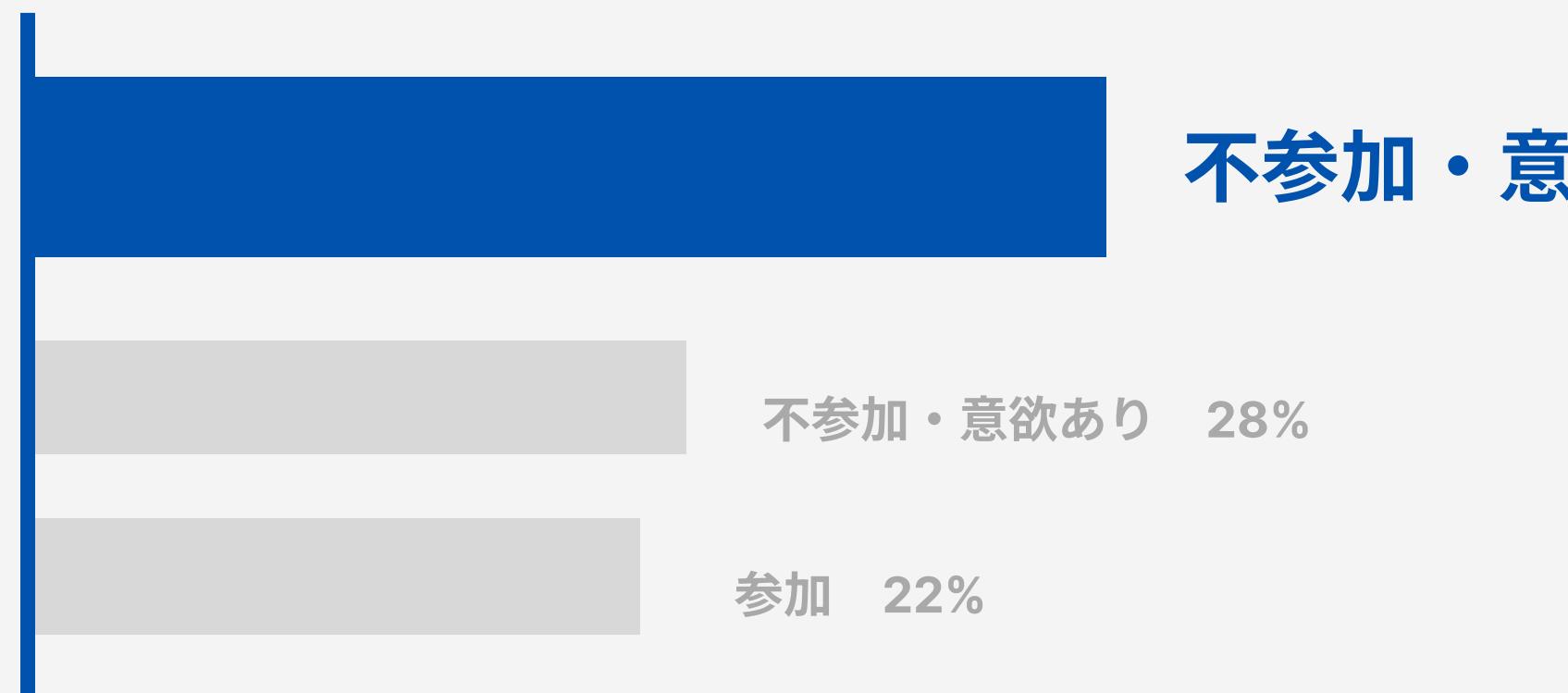


未婚率が増加しており、  
孤独の方が増える

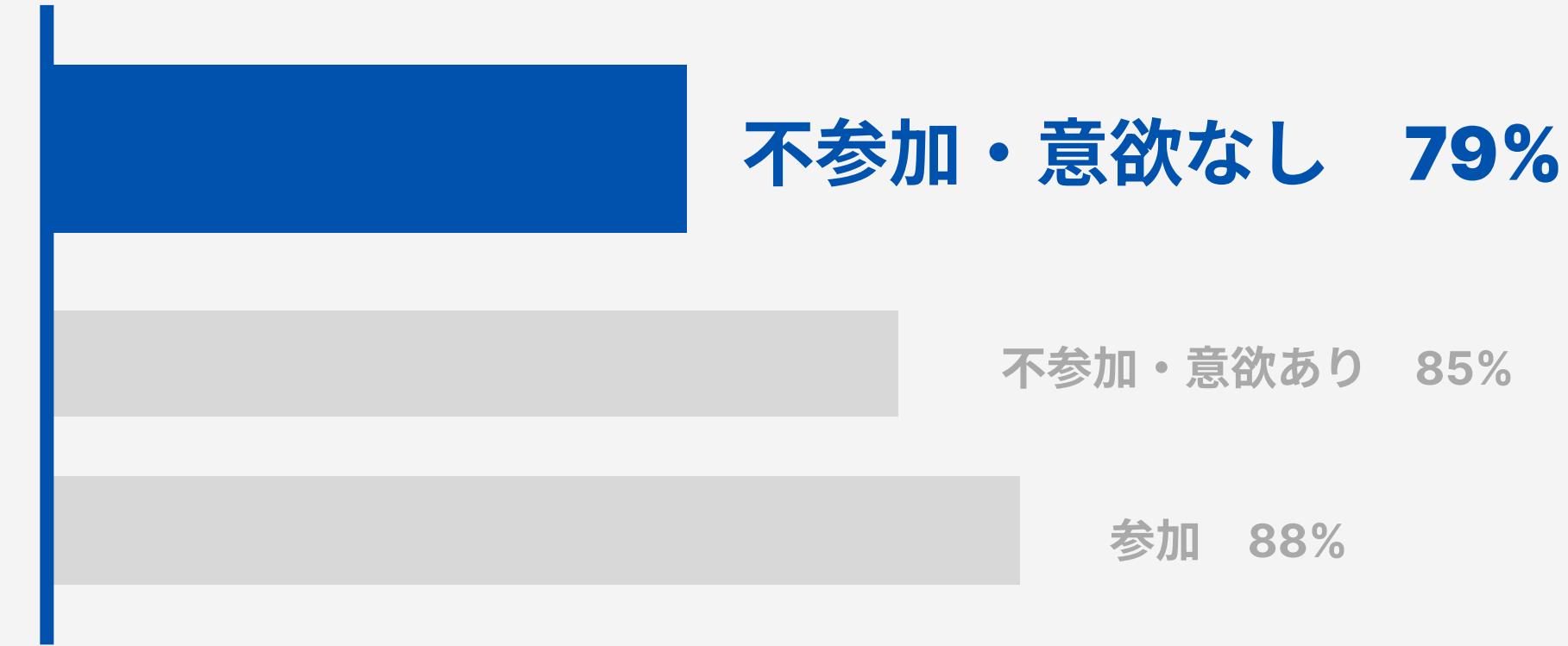
## Ⅳ デスクワーク

### 結果から読み取れること

社会活動に参加している・意欲がない50~69歳の割合



社会活動の参加・不参加によって人生に満足している人の割合が変化



多くの高齢者が日常生活に十分な満足を得ていない



青春をしていないのではないか？

## ■ ターゲティング

高齢者の孤独の増加

若い時にしか青春できない



今から20年後の70代にも青春してほしい



# 青春 × 老人

定年退職後老人にキラキラした青春を届けよう

## ペルソナ

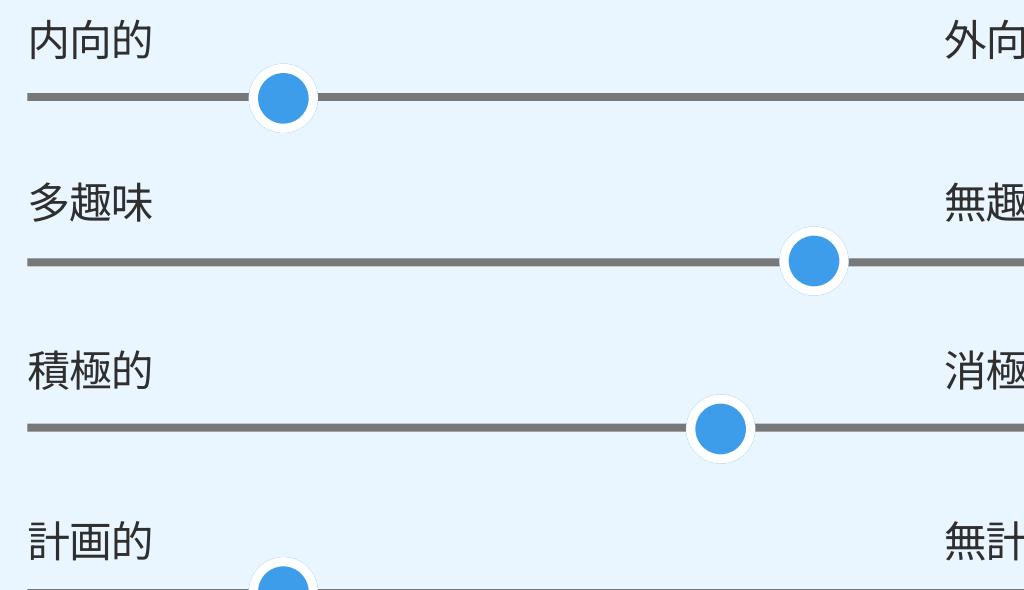


# なかの 中野 美咲

74歳(2045年時点) 女性

婚姻歴 : 未婚・子どもなし  
職業 : 元・出版社勤務（編集者）→10年前に早期退職  
居住地 : 東京都杉並区、築50年のマンション（1人暮らし）  
月給 : 年金暮らし

### Personality



### Pain Point

- ・ライフイベントの乏しさ
- ・社会的役割の喪失
- ・人間関係の不安
- ・身体的な不安と閉じこもり傾向

### Needs

- ・社会的な役割と存在意義
- ・心の満足感
- ・共通の趣味の仲間
- ・毎日に生きがいがほしい

# To-be-CJM

	起床・身支度	朝食・情報収集	午前の家事	家事後の空白	昼食	午後の停滞	夕食準備・食事	寝支度・就寝
行動	ベットから腰の痛みを感じながら起き上がる。洗濯所で身支度を整える。	簡単なもので朝食を取る。テレビのニュース番組をつけ、世の中の出来事を眺める。	洗濯機を回し、掃除機をかける。日課としている家事をこなす。	家事一段落し、ソファに座る。特にやることがなく、ほんやりする。	冷蔵庫にある残り物で簡単に昼食を済ませる。テレビをつけて一人で食べる。	特にやることがなく、ソファでうたた寝をしてしまう。夕方になりなんとなくテレビをつける。	やることがないので、早めに夕食の準備を始める。	寝支度を済ませ、ベッドに入る。今日一日の虚しさを思い返す。
思考	「ああ、また朝が来たか」という、やや憂鬱な目覚め。鏡に映る自分を見て、年齢を実感し、ため息が出る。	一人で食べる食事は静かで味気がない。社会との繋がりがテレビしかないことに気付く。	身体を動かすることで、少し気分が紛れる。やるべきことを熟すことに安心感がある。	「さて、どうしよう」午前中で手持ち無沙汰になる。静かな部屋の中で、時間の流れが遅く感じる。	食事の準備も食べることも「作業」になっている。孤独感を改めて感じる。	時間を無駄にしてしまったという自己嫌悪と焦燥感がピークに達する。生きている意味がわからなくなる。	料理が「時間潰し」の手段になっている。バラエティ番組の声がかえって自分の孤立を際立たせる。	明日も同じ一日が来るのかという軽い絶望。満たされない気持ちのまま、眠りにつく。
感情								
思考	身体的な衰えにより、朝から活動意欲が削がれる。一日の始まりにわくわくするような期待感がない。	食事の楽しみや、誰かと会話する喜びがない。受動的な情報収集のみで、社会との実質的な接点がない。	日々の活動が家事に限定されがち。	午前中の早い段階で、時間を持て余し始める。自発的に新しい活動を始めきっかけがない。	一人での食事が常態化し、食事が栄養摂取以上の意味を持たない。	目的のない時間が精神的な苦痛になっている。自己肯定感の低下。社会的役割の喪失感を強く感じる時間帯。	生活にメリハリがない。孤独感を紓らわす手段が、テレビなど受動的なものしかない。	精神的な充足感が得られない。ま一日が終わり、良質な睡眠がとれない。生活サイクルの低下

## ■ デスクワーク

### ● 50代が積極的にお金を使いたい分野は？

#### 男性

- 1位 趣味・レクリエーション
- 2位 食料品
- 3位 国内旅行
- 4位 預貯金
- 5位 交際費

#### 女性

- 1位 食料品
- 2位 預貯金
- 3位 国内旅行
- 4位 趣味・レクリエーション
- 5位 交際費

### ● 老後の楽しみは？

#### 友人あり

- 1位 余生の過ごし方
- 2位 友達付き合い
- 3位 子供との関係

#### 友人なし

- 1位 余生の過ごし方
- 2位 子供との関係
- 3位 食生活

- 50代が積極的にお金を使いたい分野は？

男性

- 1位 趣味・レクリエーション
- 2位 食料品
- 3位 国内旅行
- 4位 預貯金
- 5位 交際費

女性

- 1位 食料品
- 2位 預貯金
- 3位 国内旅行
- 4位 趣味・レクリエーション
- 5位 交際費

老人の方でも、趣味や旅行など  
やりたいことがたくさんある！

- 老後の楽しみは？

友人あり

- 1位 余生の過ごし方
- 2位 友達付き合い
- 3位 子供との関係

友人なし

- 1位 余生の過ごし方
- 2位 子供との関係
- 3位 食生活

● 50代が積極的にお金を使いたい分野は？

男性

- 1位 趣味・レクリエーション
- 2位 食料品
- 3位 国内旅行
- 4位 預貯金
- 5位 交際費

女性

- 1位 食料品
- 2位 預貯金
- 3位 国内旅行
- 4位 趣味・レクリエーション
- 5位 交際費

**老人のやりたいを叶える。**

● 老後の楽しみは？

友人あり

- 1位 余生の過ごし方
- 2位 友達付き合い
- 3位 子供との関係

友人なし

- 1位 余生の過ごし方
- 2位 子供との関係
- 3位 食生活

# アイデア詳細



# 自分だけの未来年表



やりたいことと期限を入力



タップして過去の思い出を確認



目標を持つことで日々を生きるモチベーション  
目標に向かって日々努力することで充実した毎日に

# MY TREE 達成するたびに成長していく自分だけの木

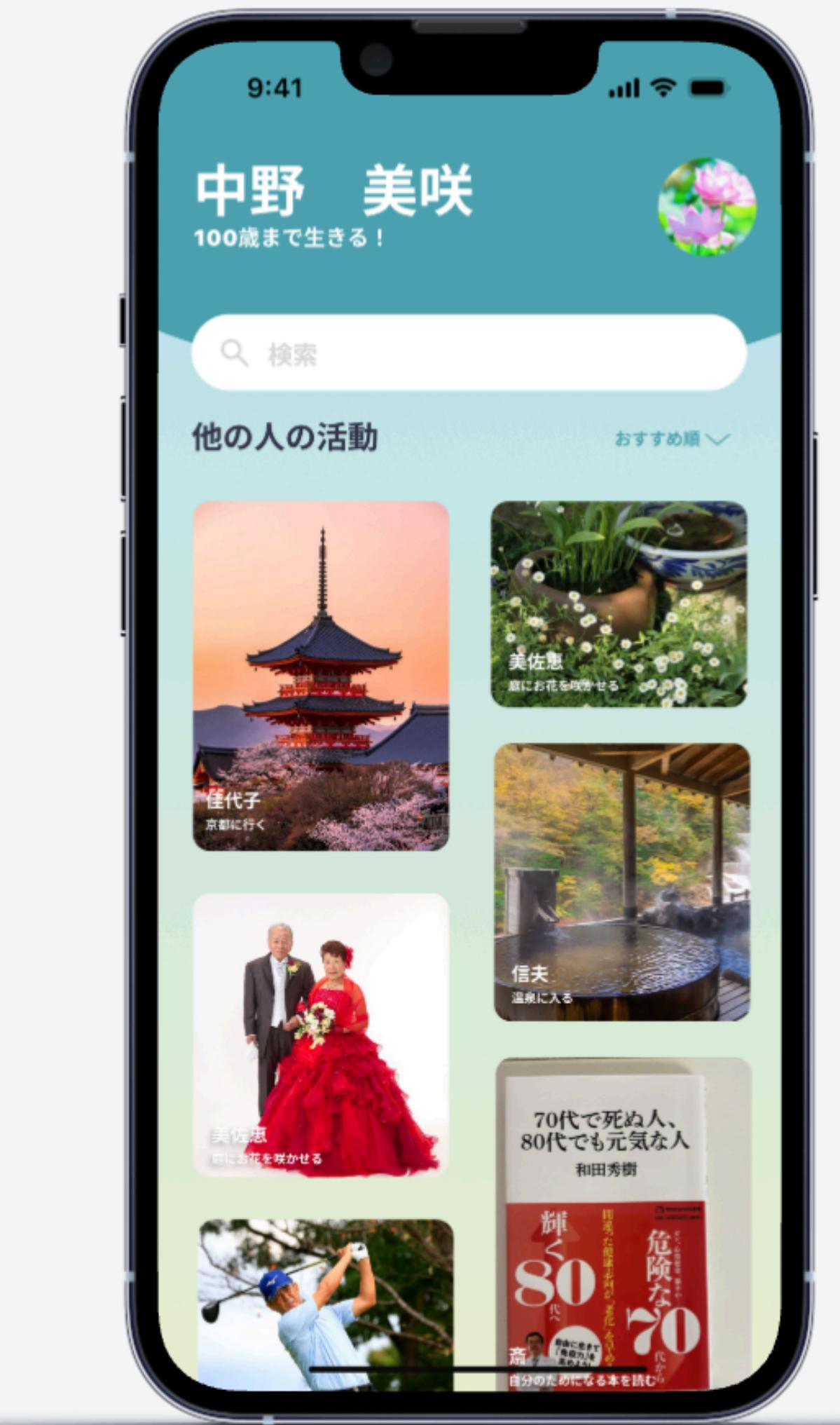


# AIプランナー



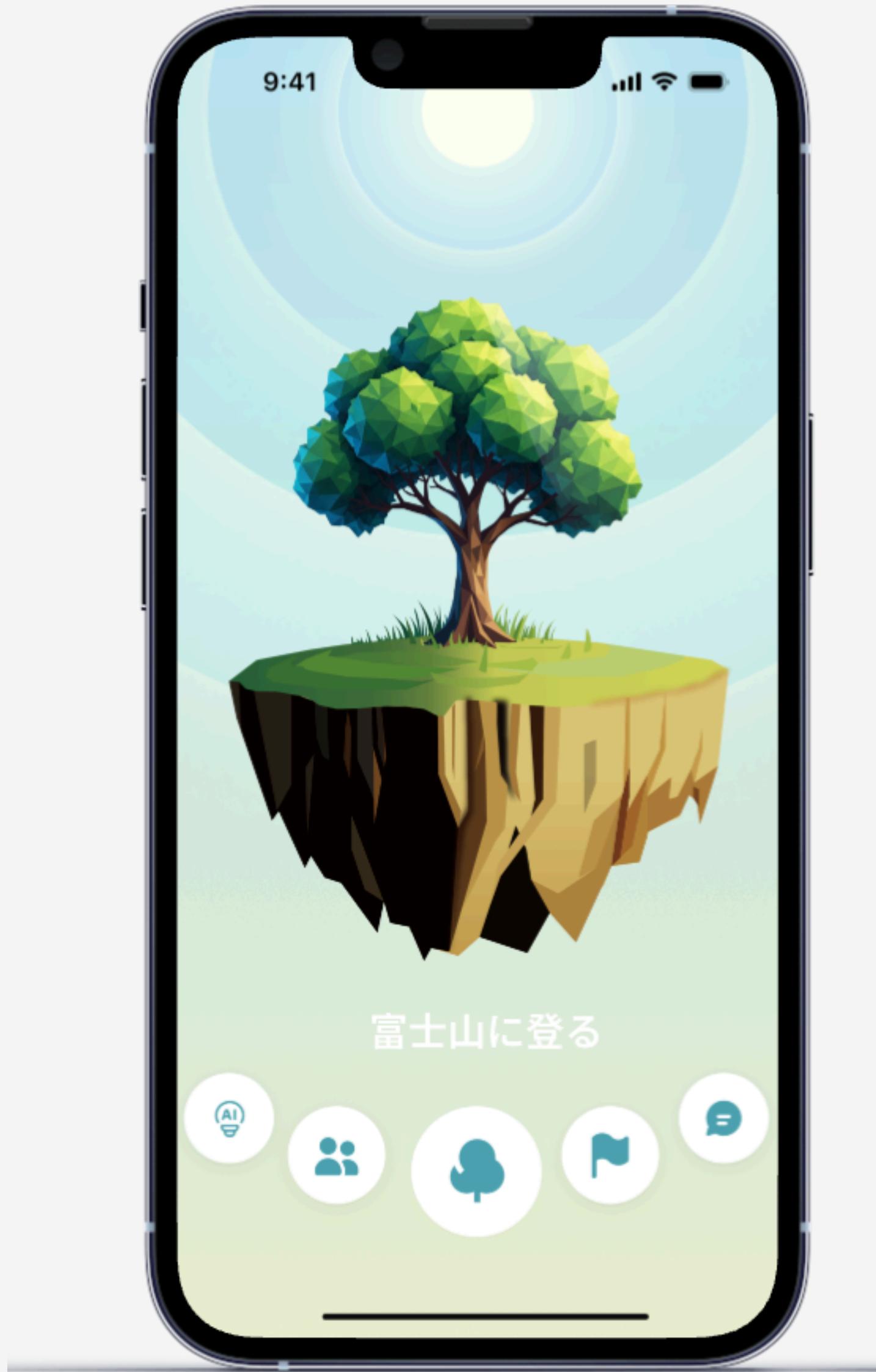
# フレンド機能

誰かと繋がる



# 情報入力画面





# As-Is-CJM

	起床・身支度	朝食・情報収集	午前の家事	家事後の計画	昼食	午後の活動	夕食準備・食事	寝支度・就寝
行動	今日は何をしようかなと考えながら身支度をする。	朝食を取りながらアプリを開いて今日の目標を再確認する。他人の投稿を眺める	午後の活動時間を確保するため、テキパキと家事を熟す。	家事を終え、お茶を飲みながらアプリを開く。他の人の「近所の公園の野鳥撮影」の投稿に興味を持つ。	午後の外出に備え、昼食を食べる。AIが教えてくれた公園への行き方を確認する。	AIに教えてもらった公園へ、カメラを持って外出する。帰宅後、撮った写真を見返す。	今日の達成感を思い出しながら、気分良く夕食の準備をする。撮った写真を眺めながら食事する。	充実した一日を振り返り、満足した気持ちでベッドに入る。
思考	昨日立てた目標があるので、朝の目覚めが少し楽しみに変わる。一日の始まりに、具体的な目的意識がある。	自分とは違う世界線に触れ、良い刺激を受ける。一人の食事でも、社会との緩やかなつながりを感じられる。	午後に楽しみなことがあるので、面倒な家事も前向きに取り組める。生活にメリハリが生まれる。	退屈な時間が、「やりたいこと」を計画するワクワクする時間に変わる。具体的な行動のハードルが下がる。	「午後は楽しみだな」と期待感で胸が膨らみ、一人の食事も味気なく感じない。	何かに夢中になる楽しさを思い出す。目標を達成した満足感と達成感に満たされる。	一日の充実感で、心も身体も満たされている。食事が、頑張った自分へのご褒美のように感じられる。	心地よい疲労感と精神的な満足感に包まれる。明日への楽しみを感じながら、穏やかな気持ちで眠りにつく。
感情								
アプリの貢献	【目標設定機能】前日に立てた目標が、朝のモチベーションになる。	【目標発見機能】他のユーザーの活動が、社会との接点となり、新たな興味のきっかけとなる	アプリがもたらす生活の充実感が、日常的なタスクにも好影響を与える。	【目標発見機能】やりたいことのヒントを提供。	アプリによって生まれた目的意識が、食事の時間さえもポジティブに変える。	【AIサポート機能】具体的な場所や方法を提示することで、新しい挑戦への心理的・物理的ハードルを下げる。	アプリがもたらし達成感が、一日の幸福度を維持させる。	【目標発見機能】同じ興味を持つ他者との交流を生み、孤独感を解消する。心身の充実が生活リズムを整える



ユーザーを目標に向かって進ませ、その時々で思い出ができる。

充実感＝孤独感の是正

# ときめ木

