

自分のデータは

自分で使う

マイビッグデータの衝撃

酒井崇匡

「こんにちは。
あなたの知らない、
あなたです」

ウェアラブル 遺伝子検査 ライフログ……。博報堂生活総研の若手研究員が贈る、

新時代のデータ活用論。

自分のデータは自分で使う

マイビッグデータの衝撃

酒井崇匡

星海社

68



はじめに

謎のアメリカ人からのメッセージ

「アメリカであなたの親戚の男性が見つかりました」

私がそんな通知を受け取ったのは、2013年の夏のことです。慌ててWebページを開くと、今まで会ったこともない、見知らぬ若い白人男性の顔写真が表示されています。彼が送ってきた、「よっ、兄弟！」という感じの軽いノリのメッセージも届いています。一体、何が起こっているのか、心の裏側がゾワツとするような衝撃を受けたことを今でも鮮明に憶おぼえています。

私を受け取った通知は、23andMeというアメリカの遺伝子検査サービスからのものでし

た。そういえば、唾液サンプルの解析結果がその少し前に届いていました。メッセージを送ってきてくれた謎のアメリカ人の若者に聞いたところ、彼のお祖母ばあさんは日本の方らしく、私と数世代前でつながっているらしいのです。23andMe上の親戚を検索するシステムを利用して、私に辿たどりついたようでした。スゴイ！ と思いましたが、同時にゾッとしました。今まで親や親戚からしか教わることがなかった血縁について、自ら主体的に知ることができるようになったというのは素晴らしいことです。一方で、人によつては親から聞かされてもいなかった兄弟がいきなり見つかる、というようなことも起こりうる。反対に、兄弟そろって遺伝子検査を受けてみたら、実は血縁関係がないことが発覚してしまうかもしれない。私のように別の国に自分の親戚が見つかる人は結構いるだろうし、自分が外国の血を受け継いでいることが分かる人もいるかもしれない……。単純に病気のリスクや体質を診断するためのものだと思っていた遺伝子検査が、実はそれ以上に、自分の知らない自分をあばきだし、アイデンティティを強く揺さぶる可能性を秘めたものだと強く感じました。

今、これまでにない新しいテクノロジーが私たちの日常生活に浸透しつつあります。遺

伝子検査、ウェアラブル端末、ライフログ（行動履歴データ）、ビッグデータ、IOT (Internet of Things)、AI（人口知能）……。そのような得体のしれない新しい言葉が、ユースにぎわすことも増えてきました。でも、いまいちピンと来ていない方も多いのではないのでしょうか。それらによって「できること」はなんとなく分かって、それが自分の日常生活にどんな影響をもたらすのか、私たちの意識や価値観がどのように変わり得るのかを具体的に思い浮かべるのは簡単ではありません。

では、新しいテクノロジーがもたらす変化はそれほど大きくないのでしょいか？ そんなことはありません。思い出してみてください。SNSが初めて登場した時、私たちはそれらが自分たちの意識にどれだけ大きな影響を及ぼすことになるか、予想できたでしょうか。頼まれてもないのに毎日の食事の写真を撮り、友達の投稿に「いいね！」を押しまくり、自分の誕生日に幾つお祝いコメントが来るか気にする、そんな生活が待っていると想像できた人はほとんどいなかったのではないのでしょうか。ですが、変化は確実にやってきたのです。

しかも、今起こっているのはSNSの登場よりもずっと根本的で、私たち一人ひとりに直接関わる変化です。なぜなら、冒頭で紹介した遺伝子情報や、ウェアラブル端末によって計測される脈拍などのバイタルデータ、スマートフォンに蓄積されるライフログ、そして、それらを解析する新しいテクノロジーがあればこうとしているのは、これまで明らかにされてこなかった、私たち自身に関する大量の情報だからです。それは、住所・氏名・年齢などの個人を識別するための「個人情報」よりも、ずっと多様で、可変的で、自分の姿をあからさまに映し出す情報です。これから私たちは、そのような大量の「自分情報」が爆発する時代、マイビッグデータの時代を迎えようとしています。

マイビッグデータ時代には、今まで知らなかった自分と向き合い、対話していくことが私たちの日常になっていきます。それは、これまで人と人との間（○○○）、あるいは、国・企業など集団と人との間（○○○）で行われてきたコミュニケーションに、自分と自分による自己対話（Me to Me）という新しい側面が加わることも意味します。その時、私たちの日常はどう変化していくのでしょうか。

技術ではなく、私たち生活者の視点で未来を予測する

私は普段、博報堂はくほうどうという広告会社のシンクタンク、博報堂生活総合研究所の研究者として働いています。この研究所は1981年の設立以来、30年以上にわたって、私たち生活者の意識や価値観、ライフスタイルについての研究を行っている機関です。私も日夜、生活者の意識や価値観の今後の方向性について、研究を続けています。

今、浸透しつつある新しいテクノロジーは、人々の意識や価値観にどのような変化をもたらすのか？ 研究員として様々な生活者へのインタビューや意識調査を行う傍らで、遺伝子検査を受け、24時間ずっとウェアラブル端末をつける生活を送って見えてきたのは、これは何かが簡単になったり、時間が短縮されたりといった「これまでより便利になる」レベルではない、私たちにとっての「自分」という存在のあり方を覆しかねない根本的な変化だという事実です。

それなのに、予測される未来をテクノロジー側から説明している本はたくさんあるものの、生活者の意識や価値観から語っている本はほとんどありません。最も大事なものは、「テ

テクノロジーでどんなことができるようになるか」ではなく、「そもそも私たちはどう生きていきたいのか」であるはずなのに、です。生活者意識の変化を日夜研究している立場として、「できること（＝技術）」発想ではなく、「やりたいこと（＝生活者の欲求・価値観）」発想で未来が予測できないか。それが、この本を書こうと考えた動機です。

本書は、ページの通りに読み進めて頂いても結構ですし、実体験を基にした第1章の後で、未来の暮らしを予測した第6章を先に読んで頂くのも良いかと思えます。

まず第1章では、私自身を実験台にして、「知らない自分があばかれる」とは具体的にどういうことなのか、ご紹介していきます。冒頭の遺伝子検査だけでなく、ウェアラブル端末やスマートフォンのライフログアプリなどを実際に使用して、様々な側面から、今まで見えてこなかった自分の姿を明らかにしようとしてみました。これらの新しいデバイスやサービスはそれ自体が発展途上のため、機能によっては普通の使い方をしていても正直、それほど面白くない場合も結構あります。そのため、通常の使い方とはちよつと違う「変な」使い方も色々試してみました。そんな私の狙い通りに、いやむしろ私の想像を超えて、えげつないほど浮き彫りにされた自分の姿を見ることができました。

第2章と第3章では、若者への調査活動や、20年以上にわたる生活者意識調査のデータを基にしながら、私たち生活者が今、どのような欲求を高めつつあるのかをみていきます。さらに第4章では、マイビッグデータ時代を私たちが開くための一つの鍵になるであろう「自己対話」について、その道のプロの方にお話を伺っています。心療内科医、禅僧、山伏と、まったく違う分野の3名の自己対話のプロに登場してもらいましょう。

第5章では、新しいテクノロジーに対して生活者はどのような希望や疑問を抱いているのかを、今回新たに実施した意識調査から紐解きつつ、次の時代に私たち生活者に突きつけられる問いを考えていきます。

そして第6章では、新しい時代に生まれる新たな価値観やライフスタイルについて、大胆かつ勝手に予測してみたいと思います。マイビッグデータ時代を迎えた後、今よりちょっと先の暮らしを、各未来予測キーワード毎にショートストーリーにしてご紹介していきます。

この本は新しい時代の「自分」との幸せな関係の作り方についての考察でもあります。今後、^{いやおう}否応なく増えるであろう大量の自分情報、マイビッグデータを、あなただっただろう役立てたいか、どう楽しみたいか、ぜひ本書を読みながら考えてみてください。自分たちの欲求を起点に未来を考えることで、新しいテクノロジーに振り回されるのではなく、私たち自身がテクノロジーの使い方、それによる幸せの作り方を発明していけるはずですから。

そして、企業のマーケティングに携わっている方、新しいテクノロジーやそれを基にしたサービス、プロダクトを作りだそうとしている開発者の方にもぜひこの本を手にとって頂ければと思います。これからの生活者に受け入れられるアイデアのヒントが、きっと見つかるはずです。

目次

はじめに 3

謎のアメリカ人からのメッセージ 3

技術ではなく、私たち生活者の視点で未来を予測する 7

第1章 マイビッグデータに触れる衝撃 19

ウェアラブル端末をつけて婚活パーティーに行ってみた 20

脈拍で浮き彫りになる“恥ずかしい自分” 23

プロとアマが同じ土俵に 26

編集者に追い込まれ、悪化する睡眠を計測してみた 28

テンションを脈拍数110まで上げる 31

ライブの盛り上がりも数字になる 32

自分の遺伝子を調べてみた 34

円形脱毛症とストレス耐性 35

遺伝子検査は、科学的な「占い」 37

ネアンデルタール人含有量3・3% 39

謎のアメリカ人から「親戚申請」メッセージが届く 40

血縁のイノベーションが起こる 43

ライフログアプリは日記を超えられるか？ 44

テリトリーは西高東低 47

気持ちは指に聞け 50

先輩のいびきと自分の寝言 53

「第二の鏡」としての新テクノロジー 55

第2章 つながりから離脱する若者たち 65

僕たちは本当につながりたかったのか？ 66

低「いいね！」なら投稿削除 69

誕生日は非公開設定に 73

「いいね！」厨ちゅうにはなりたくない 74

見えすぎるヒエラルキー 76

親藩しんぱん・譜代ふだい・外様とごさまで友達を分類 80

新しいSNSの作法 82

クロードSNSという矛盾 83

第3章

マイビッグデータ時代の

Me to Me「コミュニケーション」

87

「つながり」の先にあるニーズ 88

情報爆発は第3段階へ 89

1995年～2003年…「世の中情報」の爆発期 91

2004年～2014年…「周辺情報」の爆発期 93

2015年…「自分情報」の爆発期 95

ぼっちになってもキョロ充にはなりたくない 97

増える「ひとり系」コンテンツ 100

「咳をしてもひとり」はもはやデフォルト設定な世の中 103

自分用チョコは本命に勝る 105

Me to Me (自己対話) のコミュニケーションへ 108

第4章 自己対話のプロたち 111

バイオフィードバックで感情を取り戻す 112

心を、滝を流れる水に 113

隠れ肥満の次は、隠れストレス!? 117

血圧計に圧をかけられる人々 118

バイオフィードバックと坐禅の共通点 120

和尚おしょうさんのバンジージャンプ 122

きつつけられる問い、迫られる選択

捨ててしまえ、もしくは抱えていけ 123

本当の自分なんて、どこにもない 125

動的平衡な自分 127

山伏やまぶしコンセントレーション 128

火の舞がもたらす極限の集中 130

そもそも、私たちは自分のことを知りたいのか？ 136

ココロとカラダ、どちらの自分を優先するのか？ 138

不都合な真実に耐えられるのか？ 143

どこまで隠し、どこまで見せるか？ 147

マイビッグデータを手放すことはできるのか？ 152

どんな情報が求められているのか？ 155

未来予測キーワード
生まれる新たな価値観・ライフスタイル

163

メンタサイズ〜隠れストレスが生むアクティビティ〜

164

アバターペット〜パートナー化する身体〜

170

決断サポーター〜選択の自動化〜

177

ウェアラブルネイティブ世代〜RPG化する日常〜

184

虫の知らせアラーム〜コミュニケーションの自動化〜

193

超親戚〜世界に拡がる遺伝子縁〜

199

ジブン効果音〜マンガ化する日常〜

206

第1章

マイビッグデータに触れる衝撃

ウェアラブル端末で計測される脈拍などのバイタルデータ、遺伝子検査で明らかになる病気リスクや能力、家系の情報、スマートフォンに蓄積されるライフログ……。これまで知ることのなかった私たち自身からあふれ出る情報、マイビッグデータのある暮らしとは、一体どんなものなのでしょうか。

それを探るには、自分を実験台にしてみるにかぎります。私は既に商品化・サービス化されている新たなテクノロジーを手当たり次第に使ってみることにしました。第1章では私の体験を中心に、マイビッグデータが可視化されると一体何が起こるのかを見ていきたいと思います。

ウェアラブル端末をつけて婚活パーティーに行ってみた

まず、ウェアラブル端末で自分の脈拍を計測することから話を始めてみましょう。私が使用したのは腕時計型のウェアラブル端末です。脈拍や体温、血圧など、人間の生命活動を表すデータはバイタルデータと呼ばれており、その中でも脈拍を計測できるウェアラブル端末が最近、増えてきています。腕時計型の製品には、ほぼ24時間ずっと脈拍や活動量（加速度センサーによって計測される体の動きの量）を計測し続けられるものもあり、私も入

浴時以外ずっと、自分の脈拍と活動量を計測しています。といっても、私は端末を腕にはめるだけ。後は全部、端末が計測したデータを自動的にスマートフォンに送信してくれます（そのような製品には、EPSONのPULSESENSE、JawboneのUPDシリーズ、FitbitのCharge HRなどがあります。私はEPSONのPULSESENSEを使用しました）。

さて、どんなシチュエーションで脈拍の変化を計測するのが面白そうか……、そのことだけを真剣に考えた私が出した結論は、「ウェアラブル端末をつけて人生初の婚活パーティーに参加してみる」でした。真剣に考えた割に理由は単純で、「最もドキドキしそうだったから」です。私は現在独身ですし、将来結婚したいとも思っているので、婚活パーティーに参加することに問題はありません（そして何より、もともと一度行ってみたかったです）。とある真冬の週末、ついにその日がやってきました。きちんとウェアラブル端末を充電し、スマホにデータが送られていることを確認してから、婚活パーティーの会場に向かいます。私が参加したのはお見合いタイプの婚活パーティーでした。幾つかのブースが会場に並んでおり、その中に女性参加者がひとりずつ座っています。男性参加者はブースを順番に回り、それぞれの女性と10分程度会話をしていく、という形式です。

受付を済ませた段階で、小心者の私はかなりドキドキしていました。考えてみたら、こ

の2、3年の間、合コンすら一度も行っていない。「出会いの場」というものの自体がかなり久しぶりなのです。

参加者が全員揃うと、指定された番号のブースに入るように指示されました。記念すべき人生初の婚活パーティーの最初の相手。果たしてどんな女性なのか。勇気を出してブースの中に入ってみると……誰もいません。動揺してブースの入り口あたりをウロウロしていると、運営スタッフがやってきました。

「すみません。女性に一人キャンセルが出てしまったので、この回が終わるまでブースの中で少々お待ちください」

「そういうことは先に言っといてくれ！」と叫びたい気持ちを我慢して、ブースの中でしばらく待機します。記念すべき最初の相手がまさかの当日キャンセルとは……。暇なので隣のブースの会話に聞き耳を立てていると、「へー、ご趣味はテニスなんですね」とお見合いつばい会話が聞こえてきます。これを何回も繰り返すのか、と思うと少し気持ちが萎なえましたが、お陰で落ち着きを取り戻しました。

10分経って、隣のブースに入るように指示されます。今度はちゃんと女性が座っていました。先ほど隣のブースに聞き耳を立てていたのが奏功そうこうし、その人、その次の人とは緊張

もせずに会話をすることができました。これは結構慣れてきたな、そう思った矢先、3人目の女性がブースに入った私をまったく見ようとしません。ずっと窓の向こうの景色を眺めています。「あの、初めまして、酒井さかいといいます」おずおずと話しかけると、一瞬こちらを見て「〇〇です」と名前だけ告げて、また窓の外に目を向けてしまいました。その後は、何を言ってもけんもほろろ。永遠とも思える、ただただつらい時間が続きました（念のため断っておきますが、これは全て実話です）。

脈拍で浮き彫りになる「恥ずかしい自分」

3人目の女性から受けた衝撃があまりにも強すぎて、そこからは放心状態。あとはただただ流れに任せて、順番に会話をしていきました。女性参加者全員と話し終わり、いよいよマッチングの時間です。一番話が弾んだ5番目の女性を希望シートに書いてスタッフに渡します。そこからは運営側が男女双方の希望を照らし合わせ、順番に参加者に声をかけていきます。しかし、次々と他の参加者が呼ばれていく中、私は一向に声をかけられませんでした。悪い予感がする……。 「ま、今日はあくまで研究の一環だから」そう平静を装ってはみたものの、壁に貼ってあるポスターを無駄に熟読している自分がいます。とうとう、ほと

んど人がいなくなったところで、ようやく声をかけられました。

ところが、運営スタッフが「この方でいかがでしょうか？」と差し出したのは、なんとまったく目を合わせてくれなかった3番目の女性の名前。もちろん私は書いた覚えがありません。一体どうということなのか分かりませんが、さすがに目も合わせてもらえない人とまた会うのはキツすぎます。「すみません……、断ってもいいですか？」と尋ねると、今度はスタッフが「えっ、この人書いてないですか!？」と動揺し始めました。どうも照合を間違えていたらしいのです。初めての婚活パーティーでこんなに想定外の事態が降りかかるとは思っていませんでしたが、お陰でかなり脈拍は変化していました（ちなみに、結局5番目の女性と連絡先は交換できたものの、残念ながら恋愛関係には発展しませんでした）。

さて、なんだか話が長くなりましたが、ここで問題です。私の脈拍が最も上がったのは、この一連の流れの中のどこだったか、お分かりになるでしょうか？

正解は、マッチング希望を出した後の待ち時間です。他の参加者が次々と声をかけられて部屋を出ていくのに、自分はまったく声をかけられず、壁のポスターを無駄に熟読していた時の脈拍数が、この日の最高値だったのです。

平静を装っていたものの、自分は結局、誰からも選ばれないかもしれない……、そんな恥ずかしさが、この日一番の「ドキドキ」を叩き出したのです。なんだか、見たくもない自分の変なプライドの高さを見せつけられたような気がしました。

脈拍などのバイタルデータから浮かび上がるのは、何も「こうありたい」と望んでいる自分の姿だけではありません。むしろ、隠したい、恥ずかしい自分の姿を突きつけられることだってあるのです。

ウェアラブル端末のこのような使い方は、現在のところまったく一般的ではありません。後述するように、脈拍や活動量のデータは、スポーツをした時の運動負荷や消費カロリーの計算、あるいは日常生活の活発度や睡眠の質など、主に自分の健康状態の把握に活かされるのが普通です。

ですが、デバイスや解析技術が進化して、感情の高まりや緊張度など心の動きまで詳細に可視化されるとしたら？ 私たちは、今まで気づいていなかった自分の姿と向き合うことになるのかもしれない……。私はそんな大きな衝撃を抱えながら、家路につきました。

プロとアマが同じ土俵に

さて、もう少し一般的なウェアラブル端末の使い方についてもご紹介しましょう。すぐに実用性を感じたのは当然のことながら運動の記録です。私も30歳を過ぎて（実際にはその前からですが……）だいたいお腹周りが気になりだしているので、ダイエットのためによく自転車に乗ります。ウェアラブル端末で脈拍や活動量が取れていれば、どのくらいの負荷の運動を何分して、その結果、何カロリーの消費になったか、自動で記録してくれます。さらにそのデータを蓄積することで、今週、あるいは今月どのくらい運動していて、それが先週や先月に比べて増えたのか減ったのか、目標の体重まで減量するには、今の運動で十分かどうかなどの様々な情報を知ることができます。

運動量を計測する機器としては、これまでも万歩計やZwift+などがあったので、皆さんもご想像がつくと思います。最近だと、特定のスポーツに特化して、さらに多くの情報を記録できるウェアラブル端末も出てきています。例えば、Rip CurlのSEARCH GPSは、サーフィン専用の腕時計型ウェアラブル端末です。GPSが内蔵されており、この端末をつけてサーフィンをす



図1 著者のある1週間の運動量の推移例。
EPSON「PULSENSE View」より。

ると、その日の一本一本のライド（波乗り）について、コースや距離、最高速度などを浜辺の衛星写真上に表示してくれます。さらに、そのデータをSNSで共有することもでき、同じポイントでプロサーファーはどのくらいの距離、どのくらいの速さで波に乗ったのかまで分かるようになっていきます。他にも、テニス専用、水泳専用など、各スポーツに特化したウェアラブル端末が相次いで商品化されています。

このような動きについて、400mハードル日本記録保持者で現在は指導者として活躍されている為末大^{ためすだい}さんは、ウェアラブル端末の浸透によってアマチュアスポーツのレベルが格段に向上すると予測しています。自分のフォームのどこに問題があるか、ウェアラブル端末によってその場で確認ができるようになれば、アマチュアでもフォーム修正やプロの動きを真似ることができ、競技レベルが全体的に底上げされま

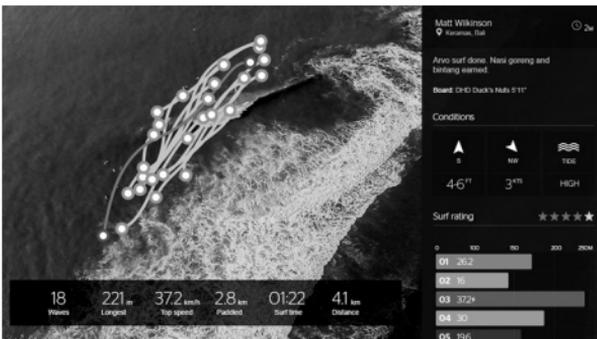


図2 サーフィン専用ウェアラブル端末
SEARCH GPSによる波乗りの可視化

す。インターネットの普及によって、将棋の棋譜や打ち方に関する膨大な情報に誰でも手軽に触れられるようになり、アマチュア棋士のレベルが向上したそうです。それと同様のことが起きるのではと為末さんは予測しているのです。

編集者に追い込まれ、悪化する睡眠を計測してみた

一方、運動している以外の時間帯のデータについては、計測し始めてしばらくは、正直、何が面白いのかまったく分かりませんでした。仕事をしている時や寝ている時、食事をしている時もずっと計測しっぱなしなので、一日が終わる頃にはその日の私の脈拍データが全てグラフで表示されるわけなのですが、So What? (だから何?) 感が否めないのです。

確かに色々な情報が出てくるのです。例えば、その日一日の中で作業やミーティングなどのために脈拍が高かった時間が何分で、ネットやテレビを見ながらリラックスしていて脈拍が低かった時間が何分、というデータを見ることができます。また、睡眠時の脈拍の高低から、この日は浅い眠りが何分で、深い眠りが何分だった、というデータも見ることができます。

しかし、今日一日分のデータだけを見ても、「まあ、そうだよなあ」という結果でしかな

いのです。今日どのくらい忙しかったか、どのくらいよく眠れたかは、脈拍を測らずともだいたい分かります。メモ魔、記録魔ならいざ知らず、小学校の夏休みの宿題以外で日記もつけたことのない私のような人間の場合、これだとあまり意味を見出せないのです。

それでも、我慢して1ヶ月、2ヶ月と使うことで、だんだんと「これは面白いんじゃないか？」と思うようになりました。例えば、「今月はゆっくり休む暇がなかったなあ」と感覚的に思っていたものの、数値で比較すると「リラックス状態だった時間の合計は、実は先月と大して変わっていない」ということが分かってきます。確かに休日出勤を何日かしていたものの、平日の仕事後に家でゆっくりしていた時間は先月よりも長かった、ということに気づくのです。また、「ストレスのせいか、どうも最近、眠りが浅い」という感覚が本当に正しいのかも、過去のデータと数値で比較すれば確認ができるのです。

例えば、図3のデータはウェアラブル端末が計測した2015年1月～5月の各月の私の睡眠の深さを自分で集計しなおし、浅い眠り、深い眠りの比率を示したものです。正月休みなどもあった1月は全体の4割くらいを深い眠りが占めていましたが、1月よりは休みが少なく、講演などで出張も続いた2月～4月は深い眠りが2割台に低下しました。ただ、この3ヶ月間は比率がほとんど変わっていないため、例えば私が4月に、「どうも今月

は、先月に比べて、眠りが浅いなあ」という感覚を持っていたとしても、1ヶ月間でならしてみれば、それは単なる気のせいだった、ということになります。しかし、5月は一段と深い眠りの比率が低下し、わずか1割くらいになってしまいました。ちょうど、この本の執筆にゴールデンウィーク返上でかかりきりだったのです。編集者の今井さんからは「絶対、今月中に書き上げてください!」と追い込みをかけられ、マイペースが売りの私もさすがにプレッシャーを感じていたのでしょうか。見事に眠りの質が悪化しています(ちゃんと計画的に執筆していれば眠れぬ日々を過ごすことにはならなかったはずで、完全に自業自得なのですが……)。

消費カロリーなどをすぐに確認したい運動時の計測と違って、日常生活のデータはそう頻繁に確認する意味がないため、何が面白いのか最初は理解できません。でも、長期間ずっと計測することで、これまでなんとなく感じていた、「休む暇がない」「眠りが浅い」といった状態を明確に時系列で比較できるようになります。日常生活におけるバイタルデータは、ある程度の期間蓄積することで初めて

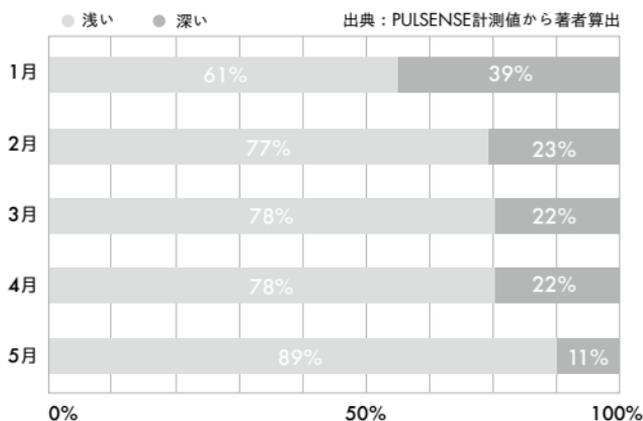


図3 著者の2015年1~5月の睡眠の質

意味を持つのです。

テンションを脈拍数110まで上げる

脈拍センサーには、もう一つ面白い使い方を発見しました。私は研究員という立場上、様々な場所で講演をさせて頂く機会がありますが、ちょうどウェアラブル端末で脈拍を測りだしてしばらくした頃に、一年の中でも講演が特に集中している時期がやってきました。当然、講演中も脈拍をずっと測りっぱなしなのですが、後で脈拍の動きを見返してみるといくつかのことに気がつきました。まず、リハーサルの時にある程度、脈拍が上がって緊張状態だった時のほうが、本番の脈拍は過度に上がらずに安定しており、講演自体もうまくいくようなのです。また、何回もデータを取っていると、「だいたい講演で喋っている時はいつもこのくらいの脈拍になるな」という基準も分かってきました。私の場合、講演時の脈拍数（1分間の脈拍の数）はだいたい100くらいで安定しているのですが、本番前にちよっと緊張しそうな時はウェアラブルに表示されている脈拍数を眺めながら、「100近くまで落ち着こう」と思い、心を静めていきます。そうすると、不思議と100前後で脈拍数が安定するのです。最近、講演中も演台に置いたスマートフォンにリアルタイムで

脈拍数を表示して、所要所で確認するようにしています。そうすると、「いつも通り100前後で安定してるけど、ここから最後の締めに向かうところなので、脈拍数も110くらいまで上げていこう」というようなテンションのコントロールをするようになってきました。意識的に身振り手振りを大きくしたり、声のボリュームを少し上げるだけで、脈拍数は10くらいならごく簡単に変動します。つまり、ウェアラブル端末が計測する脈拍などのデータは、「記録して後から振り返る」だけではなく、「リアルタイムに確認し、行動に活かす」という使い方もできるということなのです。このような使い方はマラソン選手がランニング中の脈拍を計測する、というような場合だけのものではなく、きちんと基準値が分かってくれば仕事や日常生活にも役立たせることができそうです。

ライブの盛り上がりも数字になる

さらに、脈拍データを自分だけでなく他の人と共有することで生まれる新しいコミュニケーションも現れてきています。スウェーデンのゲーム周辺機器メーカーの Mionix は脈拍と発汗量が計測できるマウスを開発しています。まだ試験の段階ですが、オンラインゲーム上でチームを組んでいるプレイヤー同士が互いにバイタルデータをこのマウスを使っ

て共有し、敵からの襲撃に焦って脈拍が急に上昇しているメンバーを他が援護する、というような使い方を目指しているそうです。現実の軍隊でも、隊員の脈拍などをリアルタイムで共有、把握し、焦っている隊員には、他の隊員より単純な指示を与える、といった研究が進んでいます。スポーツの領域でも、バイタルデータを選手管理に活かす取り組みは進んでいます。日常生活の中でも、バイタルデータの計測を基にした「ドキドキしている」「テンパっている」「盛り上がっている」といったテンションの共有は新しいコミュニケーションを生む可能性が大いにあります。例えば、2014年に行われたアイドルグループ嵐のコンサートでは、メンバーそれぞれの脈拍数を開演前からステージモニターに表示し続ける、という演出が行われたそうです。これによって、各メンバーのテンションを客席のファンの子たちが「この曲は松潤まつじゅんがすごい盛り上がってる！」というように共有できることとなります。ウェアラブル端末が普及することで、それと同じようなテンションの共有が、普段友達とカラオケに行ったり、ゲームをしていたりする時に、ごく当たり前に行えるようになってくるでしょう。

自分の遺伝子を調べてみた

さて、次は遺伝子検査を受けて私の遺伝情報を可視化してみよう。遺伝子検査も、最近は数万円以内で受けられる様々なサービスが登場しており、調べられる内容もサービスによって多様です。遺伝子検査が一躍注目を集めるきっかけとなったのは、2013年にアメリカ女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが、乳がんになる危険が非常に高いという遺伝子検査の結果を受けて、乳房切除手術に踏み切った、というニュースでした。このことから、「遺伝子検査」将来的な病気のリスクを調べる検査」と考えている人も多いかと思いますが、調べられるのはそれだけではありません。髪質や瞳の色など身体的な特徴や、太りやすさなどの体質、人種や先祖の情報、さらに身体・知能の潜在能力や性格の傾向まで、少なくとも「遺伝がわずかでも影響しており、さらに遺伝子のどの部分が必要となっっているかハッキリしていること」については診断できます。

Elevated Risk ⓘ

NAME	CONFIDENCE	YOUR RISK	AVG. RISK	COMPARED TO AVERAGE
Atrial Fibrillation	★★★★	33.9%	27.2%	1.25x
Restless Legs Syndrome	★★★★	2.5%	2.0%	1.25x
Primary Biliary Cirrhosis	★★★★	0.14%	0.08%	1.72x
Alopecia Areata	★★★			
Ankylosing Spondylitis	★★★			
Asthma	★★★			
Dupuytren's Disease	★★★			
Glaucoma: Preliminary Research	★★★			
Hay Fever (Allergic Rhinitis)	★★★			
Keloid	★★★			
Kidney Cancer	★★★			
Kidney Disease	★★★			
Kidney Stones	★★★			

図4 実際の検査結果画面

私を利用したのはアメリカの 23andMe という遺伝子検査サービスです。郵送されてくるキットを使って唾液だえきのサンプルを取り、返送します。すると後日、その中に含まれる染色体から遺伝的な情報の分析結果を Web で見ることができるようになります。結果が届いたので、ドキドキしながらまずは病気リスクを調べてみます。

図4のようにリスクの高い病気が列記されて出てきました。病気によっては平均的なりスクとの差まで表示してくれているのですが、「むずむず脚症候群 (Restless Legs Syndrome) になるリスクは、普通 2・0% だけれど、あなたは 2・5% だ。普通より 1・25 倍リスクが高い」と言われても、なんだ 0・5% 上がるだけじゃないかと、ちょっと拍子抜けしてしまいますよね。でも、ほとんどの検査項目は (少なくとも、私の場合は) その程度のものでったんです。

円形脱毛症とストレス耐性

同様に、自分の潜在能力についても調べてみました。私は遺伝的にはストレス耐性が強く、嫌なことがあっても割とすぐ忘れられる、という傾向が出てきました (痛い目をもてあまり反省しない、という見方もできますが)。

実は先ほどの病気リスクの項目で、円形脱毛症 (Alopecia Areata) のリスクが高いと診断されてきました。命には関わらないにしても、これはかなり気になるリスクです。そういう身としては、ストレスは一番の天敵なので、ストレス耐性が強いというのは嬉しい結果です。

また、理解力や分析力は優れているが、空間認知能力はイマイチ、という結果も出てきました。そういえば、どのくらい関係があるかは分かりませんが、私は建物の構造を把握したり、地図を読んだりするのが苦手です。地図の中のどこに自分がいるのかなか把握できませんし、何度か通らないと道を覚えることもできません。

ただ、この潜在能力チェックの結果を過信したり、それによって自分の能力を諦めたりするのは禁物です。そもそも、私は他の人にとってはどうでもいいことをとても気にしてしまうところがあるので、自分のストレス耐性が強いとは決して思いません。それに、私が地図を読めないのは単純に地図を読む機会が少ないから、という面も大きいでしょう。同じように、身体能力は遺伝子的には短距離走型らしいのですが、どちらかといえば長距離走のほうで学生時代の成績は良かったのです。

遺伝子検査は、科学的な〆占い〆

遺伝子検査を受けたいかどうかを他の人に聞くと、「遺伝子って絶対に変えることができないし、余計な心配をしたくないから受けたくない」という意見をよく耳にします。確かに遺伝子を変えることができないのですが、誤解しないように気をつけたいのは、遺伝子検査の結果が「絶対に起こるわけではない」ということです。前述の通り、「遺伝がわずかでも影響して」いれば、それは遺伝子検査の検査項目となりえます。例えば、遺伝子の中のある部分にAとBという二つのタイプがあつて、Aタイプの人とBタイプの人に比べて〇〇という病気になる可能性が統計的に5%高かった、という研究結果があれば、それは「遺伝子が影響している」こととなります。

そのため、遺伝子検査で示される結果はあくまでも「統計的な確率がわずかでも高いか低いか」という傾向を教えてくださいただけなのです。もしかしたら病気になる確率が1%から2%に上がるだけかもしれませんが、50%まで増加してしまうのかもしれませんが。本当はその確率を項目毎ごとにきちんと確認することが大切なのですが、そもそも、現在、手ごろな価格で申し込める主な遺伝子検査は、家族性乳がんなどの遺伝的要因が特に強い病気については検査をしていません。過度に心配しなくてはいけないような結果は最初から出て

こないのです（また、サーベスによって調べる遺伝子の数や種類、診断の根拠となる統計データが異なる場合も多くあります）。

反対に、遺伝子検査で病気リスクが少なかったからといって安心できるわけでもありません。例えば、遺伝子検査では様々な種類のがんのリスク診断ができますが、そもそも厚生労働省の人口動態統計によると、日本人男性死亡者の約3人に1人はがんで亡くなっています。その中には当然、遺伝子的にはリスクが低かった人も含まれるわけで、決して不摂生でいていいわけでもないのです。これは病気だけでなく、身体的な特徴や体質、潜在能力などにもまったく同じことがいえます。体質や能力は育つ環境によっても変わってきます。遺伝子検査の結果だけを過信したり、それによって努力を諦めたりするのはナンセンスな話なのです。

そういう意味では、遺伝子検査で分かる病気リスクや潜在能力は「占い」にとてもよく似ています。当たるも八卦^{はっけ}、当たらぬも八卦ではありますが、ちょっと気に留めておきたいことが分かる。少なくとも、現状の遺伝子検査の結果はその程度のものなんだと、冷静に受け止めたほうが良さそうです。

ネアンデルタール人含有量3.3%

私が遺伝子検査で最も衝撃を受けたのは、この本の冒頭で触れた自分のルーツに関する情報です。遺伝子検査では病気リスクや身体的特徴だけでなく、自分のルーツを知ることもできます。例えば、現代人はネアンデルタール人由来の遺伝子をほんの少しだけ受け継いでいるらしいのですが、図5が示しているように、私はその比率が東アジアの平均値よりも高いようです。

また、人類はDNA配列の特徴によって幾つかのグループに分けることができ、遺伝子検査では自分がどのグループに属しているのかも確かめることができます。私は、父方から縄文系グループの遺伝子を、母方からは弥生系グループの遺伝子を受け継いでいる、という結果が出てきました。遠い昔のご先祖様の話ではあるものの、リスクの高低にかかわらず気をつけなくてはいけない将来の病気のことより、自分のルーツの一端が垣間見れたことのほうが、私にとってはとても面白い発見でした。

Got Neanderthal DNA?

An estimated 3.3% of your DNA is from Neanderthals.

TAKAMASA SAKAI (you)



3.3%

99th percentile

Average East Asian (e.g. Chinese, Japanese, Korean) user



2.8%

MODERN HUMANS

Higher brow
Narrower shoulders
Slightly taller



NEANDERTHALS

Heavy eyebrow ridge
Long, low, bigger skull
Prominent nose with developed nasal chambers for cold-air protection



図5 私の30分の1はネアンデルタール人でできている、らしい

謎のアメリカ人から「親戚申請」メッセージが届く

そして何より驚いたのは、23andMeには遺伝情報の開示を許諾すると、なんと利用者内で血縁関係が近い人を教えてくれる仕組みがあるんです。「はじめに」で触れたように、試しに許諾してみたなら、なぜか見知らぬ謎のアメリカ人から「よっ、兄弟!」という感じでメッセージが届きました。友達申請ならぬ、親戚申請です。どういふことが聞いてみると、どうも彼のお祖母さんが日本の方で、彼は私とは共通の高祖父母（ひいひいお祖父ちゃん、お祖母ちゃんのこと）を持つ親戚関係に当たるとのことです。

衝撃を受けた私は、彼の他にもリストに挙がってきた「親戚」の皆さんに、片っ端からアプローチしてみようと考えました。自分とその人たちが、どんなルートでつながっているのか、できる限り調べてみようと思ったのです。

私がメッセージを送った皆さんは、日本人っぽい名前の方もいれば、日系アメリカ人と思しき方もおり、出身地も日本やアメリカ、中国、台湾、東欧まで、



図6 このような形で見知らぬ親戚からメッセージが届きます

本当に様々です。彼らに、自分が知っている限りの家系上の名字と、一族の出身地を教えてくださいるように、23andMe内部のメッセージサービスを使って依頼してみました。

幸い、何人かの方がメッセージを送り返してくれました。送ってもらった名字を照合した結果、半数の方の家系上に、私の名字である酒井とは別の「S」という名字が存在しました。私はまだその名字を自分の家系上に見つけられていないのですが、少なくともその方々とはS家系で共通した先祖がいる可能性が高いのではと考えています。

同じ検査サービスを受けた中で近い血縁とはいえ、最初にメッセージをくれた一番近縁の「謎のアメリカ人」君でも共通しているのは4代前です。それ以外の方とつながっているのは5代以上前。仮に世代ごとの間隔を25年と考えると、5代前は今から100年前、1915年（大正4年）です。明治維新以降、日本の人口は爆発的に増加しており、兄弟姉妹の数も多かったです。娘の嫁ぎ先も含めると血縁者は様々な家に分散しているはずで、共通のご先祖様を突き止めるのは容易なことではありません。

しかし、「謎のアメリカ人」君とは、実は現在はFacebookでもつながって、メッセージのやり取りをしています。日本人だった彼のお祖母ちゃんも興味を持ってくれたようで、ご出身地も含めて様々な情報を教えてもらいました。彼のお祖母ちゃんのためにも、でき

る限り自分の家系を遡さかのぼってみようと思っています。

私にメッセージを送り返してくれた方々の情報からは、もうひとつ面白いことが分かりました。半数の方が、山梨県に何らかの縁があったのです。私の両親は東京と千葉の出身なので、これは奇妙です。両親に尋ねてみると、私は今まで教えてもらったこともなかったのですが、実は母方の一族はおおもとをたどると山梨県出身だったということが分かりました。父親の家系はもとをたどると現在の静岡県に由来しています。富士山を挟んで山梨と静岡に暮らしていた一族の末裔まつえいが、東京の中野サンプラザで出会って結ばれ、私が生まれた（実話です）と考えると、これはちよつと歴史的なロマンを感じてしまいます。

ここまで来ると、なんだか探偵にでもなつて、自分のファミリー・ルーツを搜索さくさくしているような気分になってきます。これは考えてみると凄すごい仕組みで、人によつては自分が今まで知らなかった兄弟がいきなり見つかったりすることも起こりうるわけです。反対に、兄弟そろつて遺伝子検査を受けてみたら、実は血縁関係がないことが発覚してしまうかもしれません。家系を調べると自分のルーツが見えてくる一方、個々人にとつての「不都合な真実」が明らかにされるリスクもはらんでいる、と肌で感じました。

血縁のイノベーションが起こる

SNSの普及で、氏名や年齢、出身校や居住地などの個人情報や、生活者が自分自身でマネジメントしなくてはいけない環境が生まれました。遺伝子検査が普及すると、遺伝情報もその一つになっていくのでしょうか。

SNSでは、氏名や出身校を公開することで、幼おさな馴染みや昔の同級生と再会できる可能性が広がります。それと同様に、遺伝情報も公開することで、思いもよらない遠い血縁者と巡り合うことができるようになります。もしも世の中のほとんどの人が遺伝情報を登録したら、今まで見たこともないような壮大な家系図ができあがるはずですよ。今まで基本的に家族・親族から教えてもらうしか知る術すべのなかった血縁関係を、自ら主体的に調べることができるようです。これは、もはや「血縁のイノベーション」と言ってもいい変化ですよ。

これまで、血縁は自ら動かしたい関係性でした。しかし、血縁を手軽に調べることができ、数代前に遡って拡張することもできる世の中では、それは決して不可侵なものではなくなります。家族の捉とらえ方や価値観も変容していくことになるでしょう。もし血縁関係が広く公開されるとしたら、人種や国籍の壁を超えて自分の一族が世界中に広がっていることが分かります。人種や国籍に由来する差別や偏見の無意味さが一目で理解でき

るようになるでしょう。

逆に、あまり考えたくはないですが、病気リスクや遺伝的な潜在能力によって、遺伝子検査技術は新たな差別を生んでしまう可能性もはらんでいます。個人が簡単に自分の遺伝情報を取得できる時代の到来は、単に将来の病気リスクが分かるようになった、というだけでは決してなく、個人のアイデンティティや家族観の根底が揺さぶられる時代の到来を意味している。そう強く感じました。

ライフログアプリは日記を超えられるか？

さて次は、自分の日常的な行動の履歴、ライフログについても可視化してみましよう。ライフログとは、日常生活が記録されたデジタルデータのことです。日常生活の記録、ということ言えばブログもライフログの一種ではあるのですが、ここではGPS機能による位置情報など、自動的に蓄積された行動履歴データのことと考えてください。脈拍や遺伝子と違い、ライフログは普段持ち歩いているスマートフォン（私の場合はiPhoneです）さえあれば、アプリで簡単に記録することができます。私が使用しているのは、SilentLogとMovesというライフログアプリです。SilentLogは日本のレイ・フロンティア、

Moves はフィンランドの ProtoGeo というベンチャー企業が運営しています。これらのアプリに共通しているのは、GPSと加速度センサーを利用することで、自動的に毎日24時間の“滞在と移動”を記録してくれることです。例えば、午前0時から朝8時半までは三軒茶屋げんちやの自宅に滞在、8時半から9時半の間に赤坂あかさかのオフィスに移動。9時半から12時までオフィスに滞在した後、13時まで近くのレストランで昼食を取り、その後、横浜よこはまのクライアントのところへ……、といった具合にです。

私たちはいちいち何をしていたのか入力する必要はありません。全てアプリが自動的に記録していつてくれます。もちろん、アプリは滞在した場所で私たちが何をしていたのか、までは記録してくれませんが、場所さえ分かれば後で見返した時にだいたいの推測はつきます。また、移動については、歩いていたのか、電車やクルマなどの乗り物に乗っていたのか、自転車に乗っていたのかなどを、GPSと加速度センサーから予測して表示してくれるようになっていきます。SilentLog の場合、スマホで撮った写真についても時系列で表示してくれるので、後で振り返った

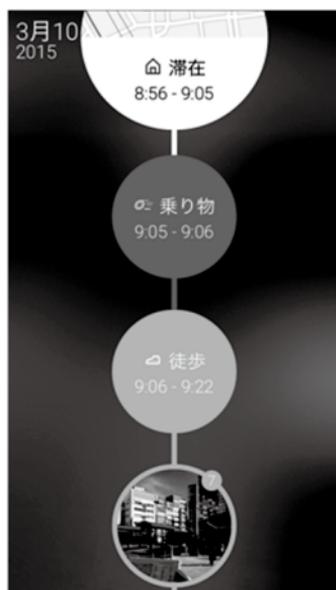


図7 SilentLog が蓄積する
ライフログデータ

時に何をしていたのか思い出す助けになっており、一日の歩数や移動距離も計測してくれます。

これはある意味、アプリが自動的に私の日記をつけてくれているようなものです。ずばらで日記などつけたためしのない私にとっては願ってもないアプリ！ そう思つて早速、使用してみたのですが、日記とはだいぶ意味合いが異なるということがすぐに分かつてきました。日記をつけたことがある方ならお分かり頂けると思うのですが、普通、日記にはその日どこに行つたか、ということ以外に、そこでどのような出来事があつて、自分がどう思つたのか、ということを書きこみますよね。むしろ日記の場合、「滞在や移動」自体よりも、そのような「思考や感情」の記録に重きが置かれているのではないのでしょうか。

試しに10年以上日記をつけ続けている20代女子にこのアプリを使つてみてもらったのですが、利用を始めてすぐに、「やっぱり日記とは全然違う」と感想を寄せてくれました。日記に日々の思つたことや感じたことを綴つづっている彼女にとって、「滞在や移動」の記録はそれだけではあまり意味を見出せるものではなかったのでしょうか。私自身はそもそも日記をつけていないこともあり、自分の実際の行動を後で確認できると毎月の業務報告などの際にとってもありがたいのでアプリを使い続けました。それでも、必要な時以外はアプリを開

くことはありません。そのため、1ヶ月、2ヶ月と、アプリはスマートフォンの中で静かに私の行動を記録し続けることになります。そうすると、脈拍を記録し続けることで毎月、毎週の忙しさや睡眠の質を比較できるようになったのと同様、別の使い方が見つかつてくるのです。

テリトリーは西高東低

例えば Moves には Move-O-Scope という Web サイトにデータを送信する機能があります。このサイトも海外のサービスなので英語版のみなのですが、このサイトで Moves アプリにたまたまデータを送ると、その期間中に自分がどの場所に多く滞在していたのか、マップ上に示し

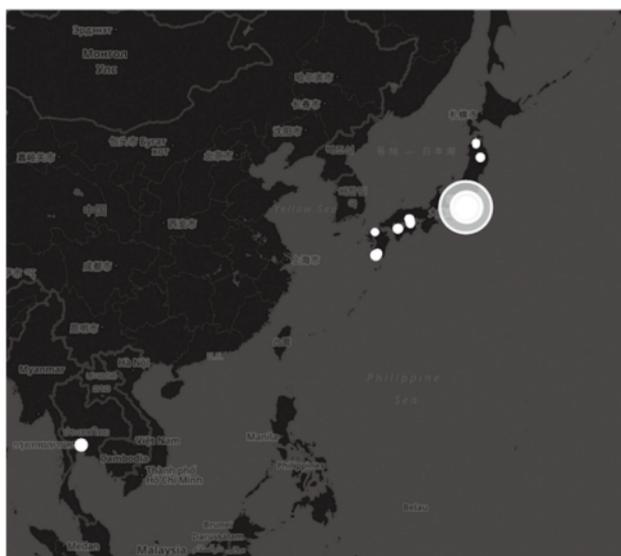


図8 Move-O-Scope で可視化される著者のテリトリー

てくれます。

図8が私の数ヶ月間の行動マップです。円の出ているところがここ数ヶ月で私が滞在した場所。滞在している時間が長い場所ほど、表示される円が大きくなります。基本的に東京にいますのですが、講演や出張などで東北や四国や九州、それにバンコクにも移動していることが分かります。さらに東京都内で見てみると、自宅のある三軒茶屋、引越す前の自宅だった自由が丘、オフィスのある赤坂の他に、渋谷にもよく滞在していることが分かります。もう少し新宿などにも行っている感覚があったのに、思った以上に渋谷近辺に偏っていました。また、東京の北部には比較的足を運んでいるものの、東部はまったく履歴がありません。以前住んでいた地域にも関わらず、最近では東部から足が遠ざかってしまっているようです。

野生動物の生態調査では、動物に発信機をつけてテリトリーの広さやその中の行動経路を調査する手法がよく行われていますが、これはまさに私のテリトリー・マップです。東京都内でいえば、最近の私のテリトリーは完全に西高東低。仕事が忙しかったせいもあり、普段の行動範囲が思った以上に狭いエリアになっていたので、様々な場所に足を運ぶべき研究員としてはちょっと反省です。マップをさらに拡大していくと、自分の住んでい

るエリアの中でも、通ったことのある道、ない道が一目で分かります。

SilentLogを開発したレイ・フロンティアの田村建士たむらけんし氏は、「これからは検索する対象が自分になる」と語っています。「自分が欲しいものは自分が一番よく知っています。自分はメモ魔なので、Evernoteに大量のメモや感じたことを書き残していて、必要な際にキーワードで検索して引き出しています。ただ、意識して情報を継続的にストックできる人は限られます。自動化できれば過去の行動や思考が全て検索できるようになる。私たちの会社が開発しているライフログアプリのSilentLogはその第一歩なのです」

また、田村さんはレイ・フロンティアのビジョンについてこうも語っています。「自分たちは要するにドラえもんが作りたいです。ドラえもんはのび太が泣いていると、一発で彼が必要としている道具を出してくれます。これができるのは、ドラえもんがのび太と24時間生活を共にして、彼のおかれた状況を全て把握しているからです。最終的に作りたいのは、ライフログを基に、必要なときに必要な情報を言われていないのに提示してくれる、ドラえもんみたいなAIなんです」

田村さんと同様の発想を検索の王者、Googleも推し進めています。Google Nowは、GPSやスケジュールからユーザーの次の行動を予測して、こちらが検索してもいないのに、

次の移動先までの交通経路と所要時間を提示する、というような機能を既に実装しています。また、Apple の Proactive Assistant と同じような同様の機能を発表しました。

このような、コンピューターがユーザーの次の行動や欲しがるものを予測するという新しいテクノロジーについて、アメリカのテクノロジー・ジャーナリスト、ロバート・スコーブル氏とシエル・イスラエル氏は共著書『コンテキストの時代』の中で、「コンテキスト・コンピューティング」と定義しています。

ライフログの解析を通じて、コンテキスト、つまりユーザーが現在抱えている事情や背景を把握し、優秀なアシスタントのように必要な情報やサービスを先読みして提示する。まさにドラえもんのような存在に、コンピューターは進化しようとしているのです。

気持ちは指に聞け

ライフログアプリによって、自分の「滞在と移動」のデータは蓄積することができるようになってきました。では、自分の心理状態については可視化できるのでしょうか。実は、この分野についても研究と開発が進んでおり、既にアプリもリリースされています。COCOLOLO というアプリは、指先をスマホカメラに当てることで、血液の輝度変化から

「脈拍のゆらぎ」を検出します。実は、脈拍数（1分間の脈拍の数）をスマホカメラで計測するアプリは既に数多くあるのですが、このアプリが特徴的なのは1拍毎の脈拍の間隔を計測することで、自律神経の活動状況を解析していることです。COCOLOLOではその解析結果から、計測時の感情を「理想」「ストレス」「ぐったり」「のんびり」の四つのパターンで表示してくれます。

いちいちスマホカメラで脈拍を計測しないといけないのは多少面倒ではあるものの、このアプリが面白いのは気持ちが「理想」以外に分類された時は、その気分に合った音楽を紹介してくれることです。このアプリを開発したWINフロンティアの板生研一氏によると、もともとこの技術はうつ病などの予防、改善のためのメンタルヘルスチェックを目的に開発されたものだそうです。そのような病気を予防するためには普段からきちんとメンタルデータが蓄積されることが望ましいため、心理状態を手軽にチェックできた



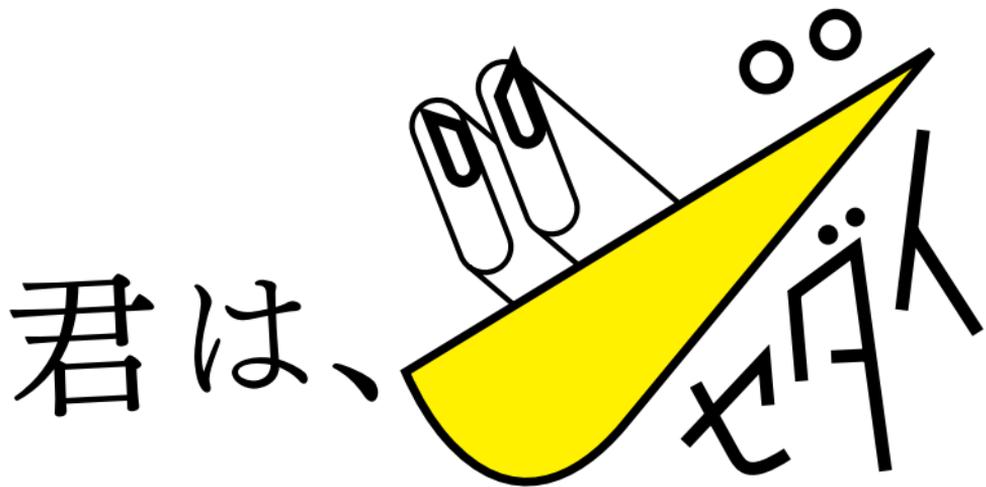
CO COLOLO の診断結果画面

上で、気分に合わせてプレイリストから曲を紹介するこのアプリを開発されたそうです。

心理状態を可視化することで、それに合ったモノやサービス、コンテンツをセレクトする、という考え方は新しい消費の仕方としてとても拡がりがあります。心理状態を定期的に（あるいは常に）チェックしておけば、最近ストレスがたまっている、ということも分かるようになってきます。そろそろ旅行に行ったほうが良い、というようなタイミングも見えてくるのです。

それだけでなく、例えば洋服を選んでいるとき、二つの色でどちらにしようか迷ったときに、「青よりもピンクのほうがを試着したときに心がリラックスしているようだから、ピンクにしよう」というような決め方ができるようになってきます。既に、この企業の技術で試着時の心理状態を解析することで、プロスキーヤーやプロゴルファーがウェアやゴルフクラブの色を選ぶ、ということも行われているそうです。

頭で考えて選択を迷っていたときに、「あなたのココロはこう言っていますよ」と選択を促してくれるようなサービスがこれから出てくるのが十分考えられるのです。



君は、

ゼダイ人

何と闘うか？

<http://ji-sedai.jp/>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

会いに行ける編集長

毎週「つながる」毎月「会いに行ける」。新書出版を目指す新人と編集者による「知の格闘」を生放送！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!