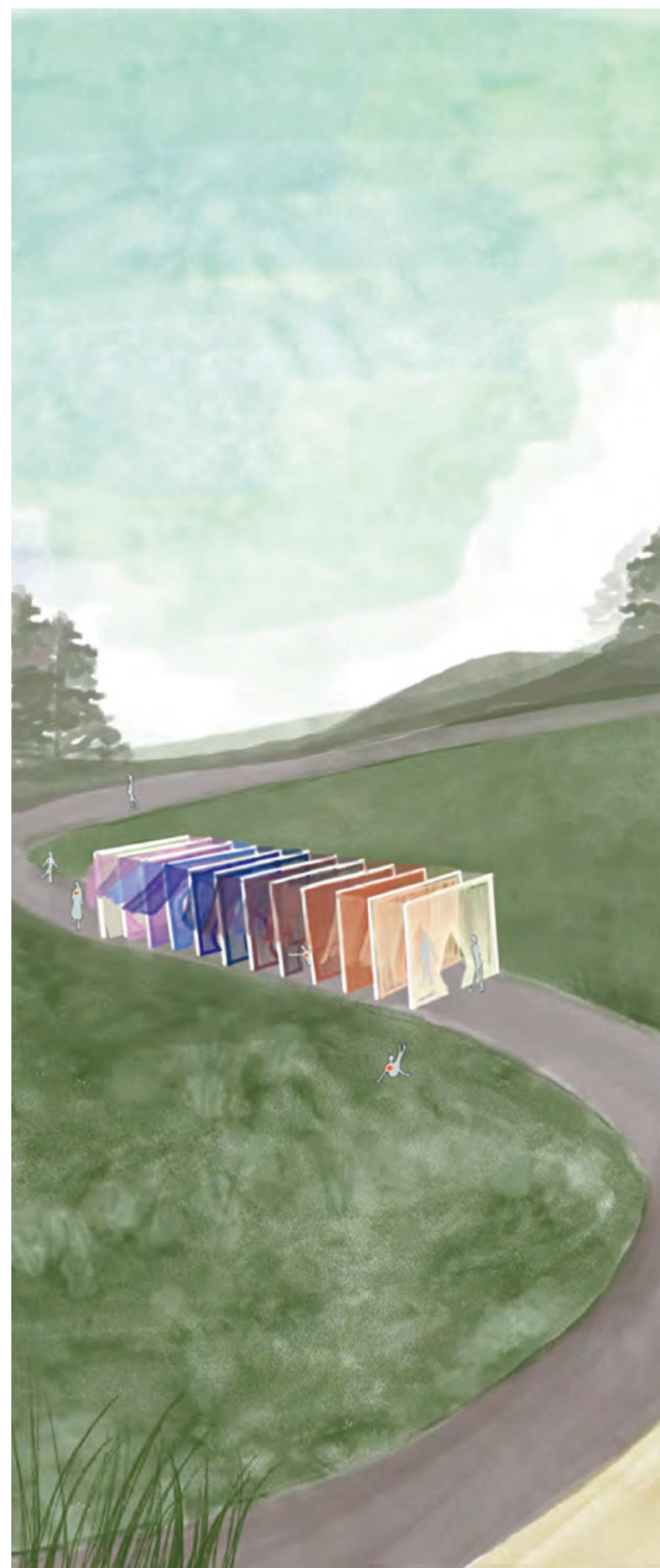
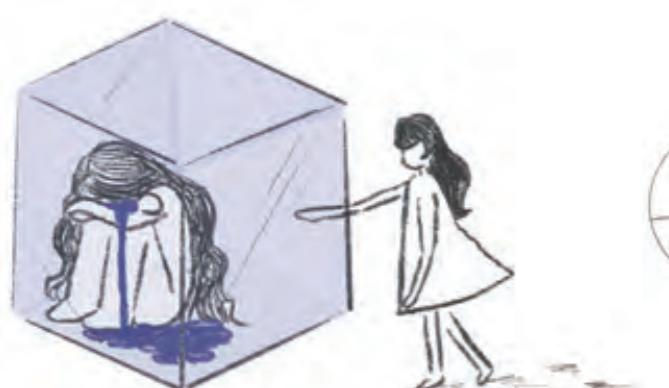


ココロほろり



□背景

友人がパニック障害を患つたことをきっかけに、心の病について考えるようになった。大学生活においても心の健康に悩む人が身近に多く存在していた。



自分も、周りの大切な人たちも、誰もが心の病にかかる可能性がある。身近で深刻な問題。

□空間デザイン × メンタルケア

空間デザインを通して人々のメンタルケアに繋げる。日常の中で心の負担を和らげる場を提案し、心の病にかかる人を少しでも減らすことを目的とする。



小さな違和感に気づいたとき、気軽に外へ連れ出しができる空間。

□ココロがほろりと和らぐ場の設計

ストレス要因をなくすことは難しい。
→日常の中でストレスと上手に付き合い、心に溜まった負荷を和らげることが重要である。



さまざまな要因から生まれるストレスが心に蓄積していく…
それが溢れないように溜まったストレスがほろりと剥がれ落ちることを「ココロほろり」と名づける。

① 通り過ぎる -歩いてみてみて-

サイン計画

いつもの道に、ほんの少しの余白を見つけたら、ココロほろり



人が胸に手を当てて、首を傾けてる様子を線で表した「感じる」しぐさ



街を歩いて目にに入った時に、意識を少し変えるだけでいつもの道がちょっと楽しくなる。
街の素敵などごろ、自分の好きな場所がたくさん見つかる。
そのきっかけになるサイン。

② 立ち止まる -足を止めてみよう -

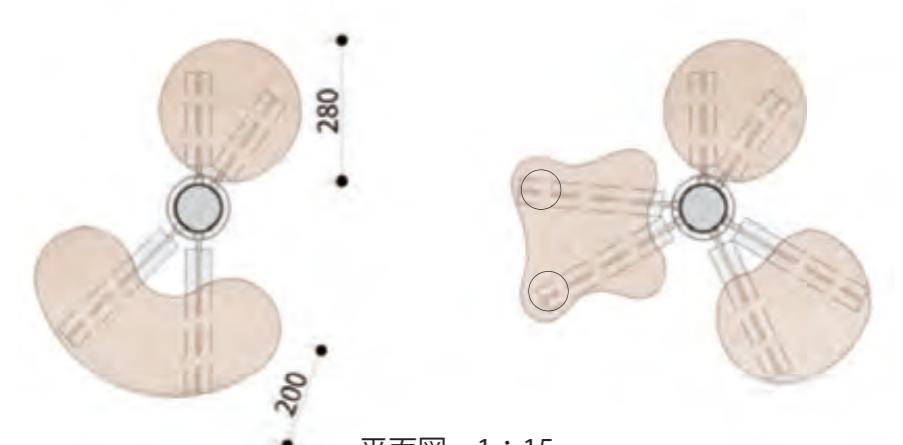
ヨリドコロ

ドリンク片手にフラットと立ち寄る所。
一杯の飲む時間だけ、会話広がる。
そんな小さな街での居場所が心の拠り所となる。

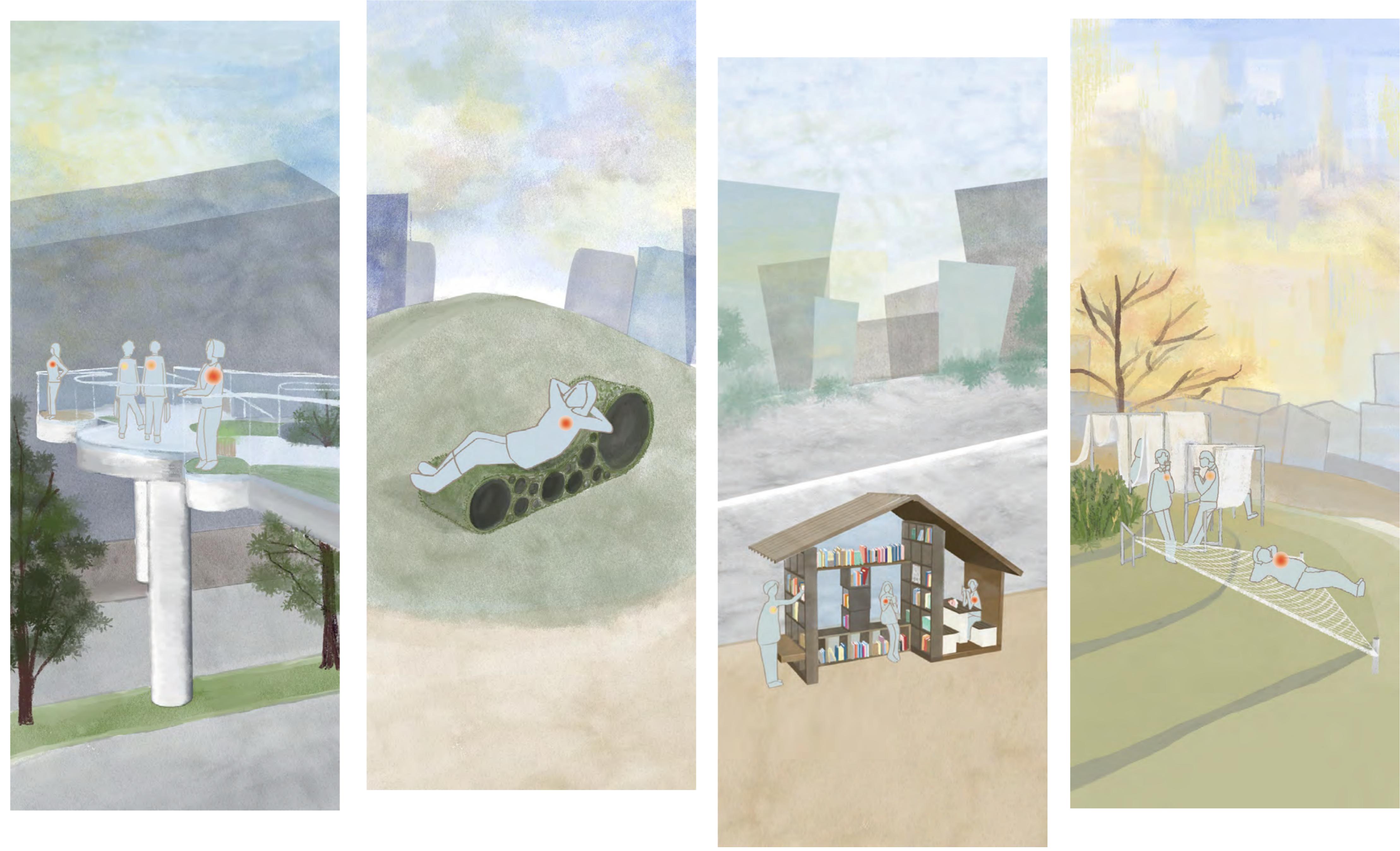


コミュニケーション不足からのストレスに着目
日常の中で、人々が自然に立ち止まり、会話が生まれるような居場所を作る。

街灯に寄生するスタンドテーブル



平面図 1:15



□心の病予備軍のために

ターゲットはすべての人。
その中でもこれは、心の病にかかる前の少し疲れている、
なりそうな「心の病予備軍」のための予防としてのものである。
心の病予備軍の段階にある人が心の病にかからぬいための空間を提案する。
この心の病予備軍には誰もが当てはまる。



ココロの状態

小さな仕掛けから空間的なものまで、要素を街の中にちりばめ、
使う人がその時の心の状態に合わせて選択する。
そのような仕掛けを日常空間に組み込み、街へと広げていく。

□アイデアのレベル分け

促す行動を4つのレベルに分けてアイデアを考えた。その中で自分の状態に合わせて選択する。

- ① 通り過ぎる -歩いてみてみて -
歩きながら五感で感じ取れる仕掛けを施し、
ほんの一瞬の心の変化を促す。



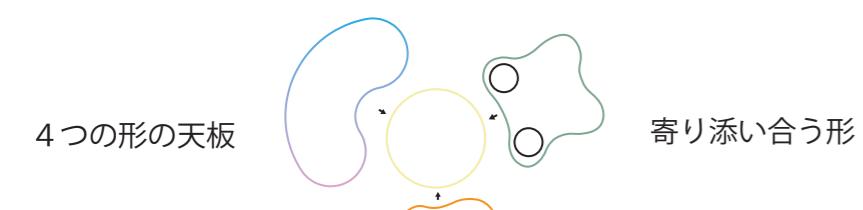
- ② 立ち止まる -足を止めてみよう -
思わず足を止めたくなる要素を通して、
気持ちを入れ替えるスイッチとする。



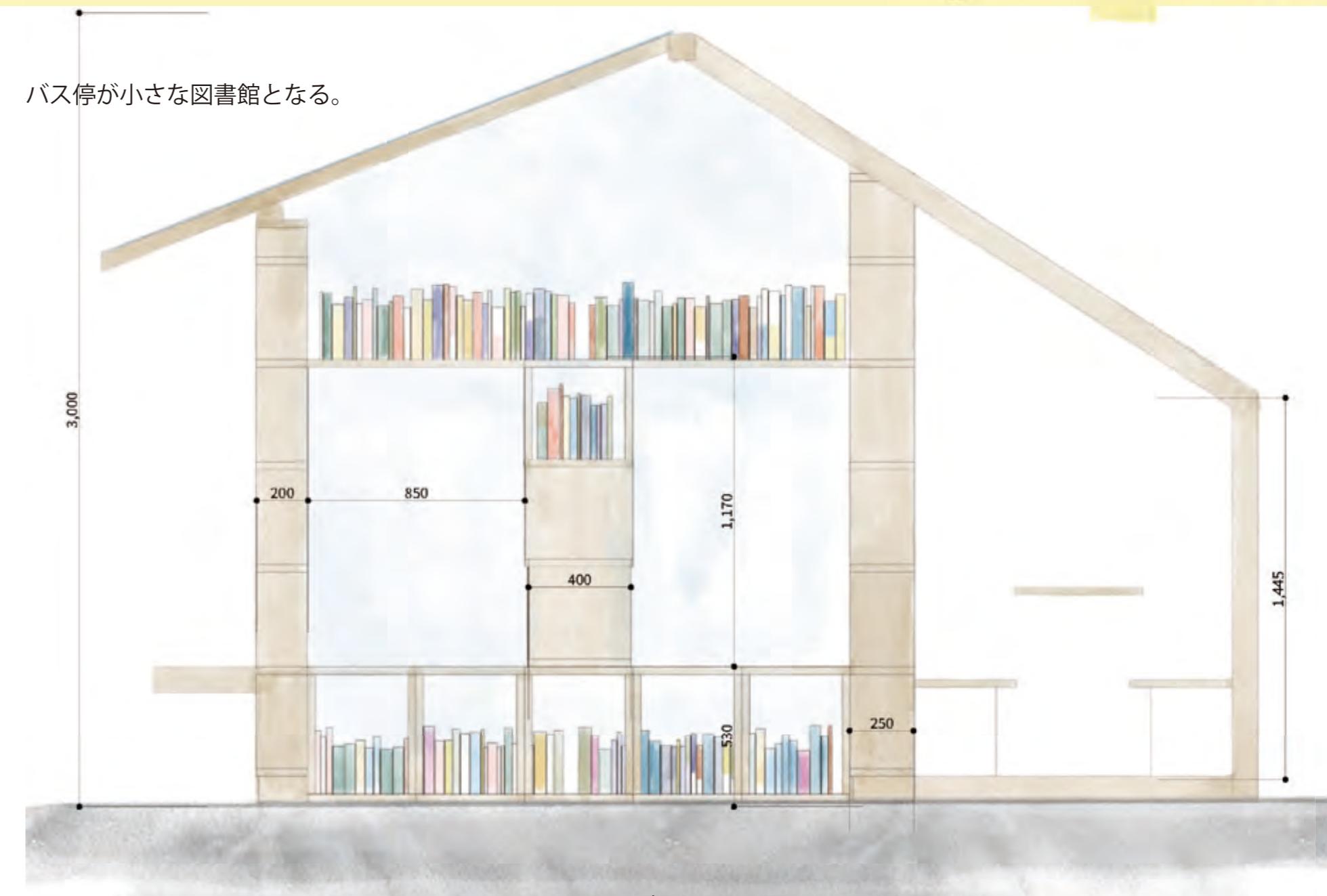
③ 座る -ひと休みしていこう -

まちの図書館

敷地：久屋大通 シバヒロバ 参考：ガイトウスタンド



立ち止まることによって広がる行動の可能性



立面図 1:20



日常の流れの中に「ココロほろり」という余白を挿入し、人と都市をやさしく編み直す設計があなたのまちにも広がっていく…

□実際に体験してみる

本設計は、感覚的な体験が重要となるテーマであるため、設計提案の有効性を検証する手法として社会実験を実施した。

④ 座る -ひと休みしていこう-
を下ろして一息つくことにより、
気分転換ができる場を提案する。

④ わざわざ行く目的地 -寄り道しよう-
心の疲れを感じた時に寄り道できる空間。
自分自身と向き合う時間を創出する。

日時：2025/11/3・4・11・13・23
場所：久屋大通公園のシバフヒロバ
内容：街灯にスタンドテーブルを設置し、人々がどのようにその空間を使うのかを観察・記録した。

ヨリドコロをきっかけに会話が生まれ、行動の可能性が広がった。また本研究のテーマに、多くの利用者から共感を得ることができた。



・社会実験「ほっとスポット」
懐かしさをキーワードに空間を考えた。
日時：2025/12/6-14
場所：西山商店街 旧電話ボックス（ベルさんの家）
内容：西山商店街の使われていない電話ボックスを活用し、まちの人々が緩やかに繋がる「交換ノート空間」を設置した。
一日ずつメッセージが増えていき、文字や絵で会話が繰り広げられた。
それを読み返すだけでも心が温まる体験を生み出すことができた。



④ わざわざ行く目的地 -寄り道しよう-

余白カフェ

敷地：名古屋城 藤の回廊前

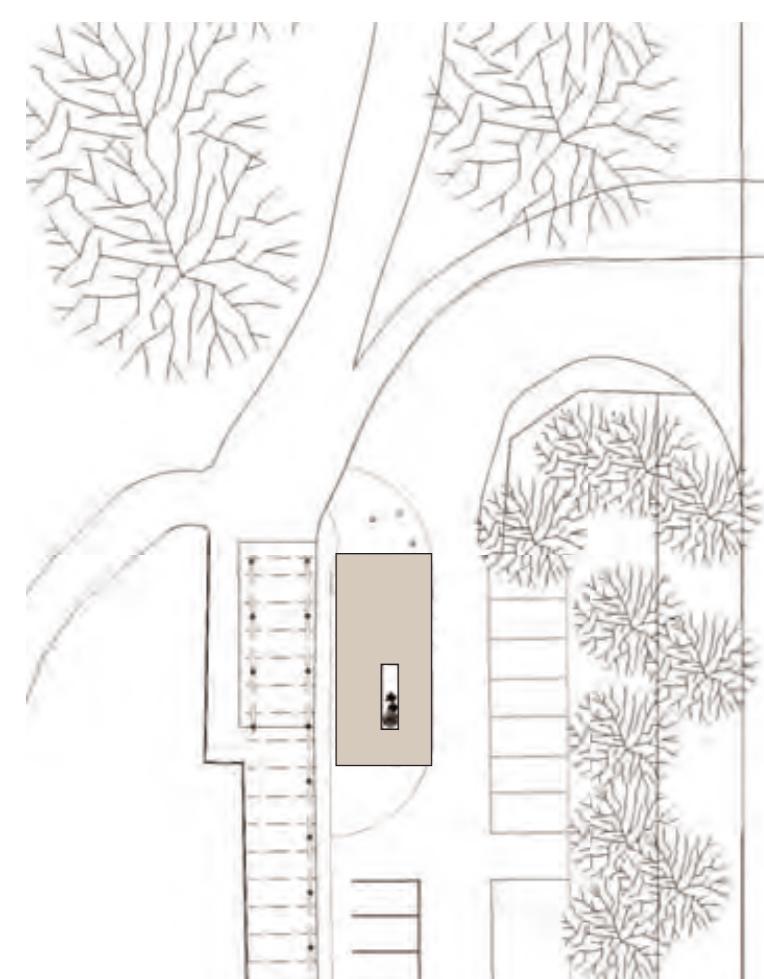
今日は一駅手前で降りて、歩いて向かう。

途中で寄り道。

ここではいつも頑張ってる自分自身に珈琲を入れてあげる。

ドリンクを淹れている時間が、

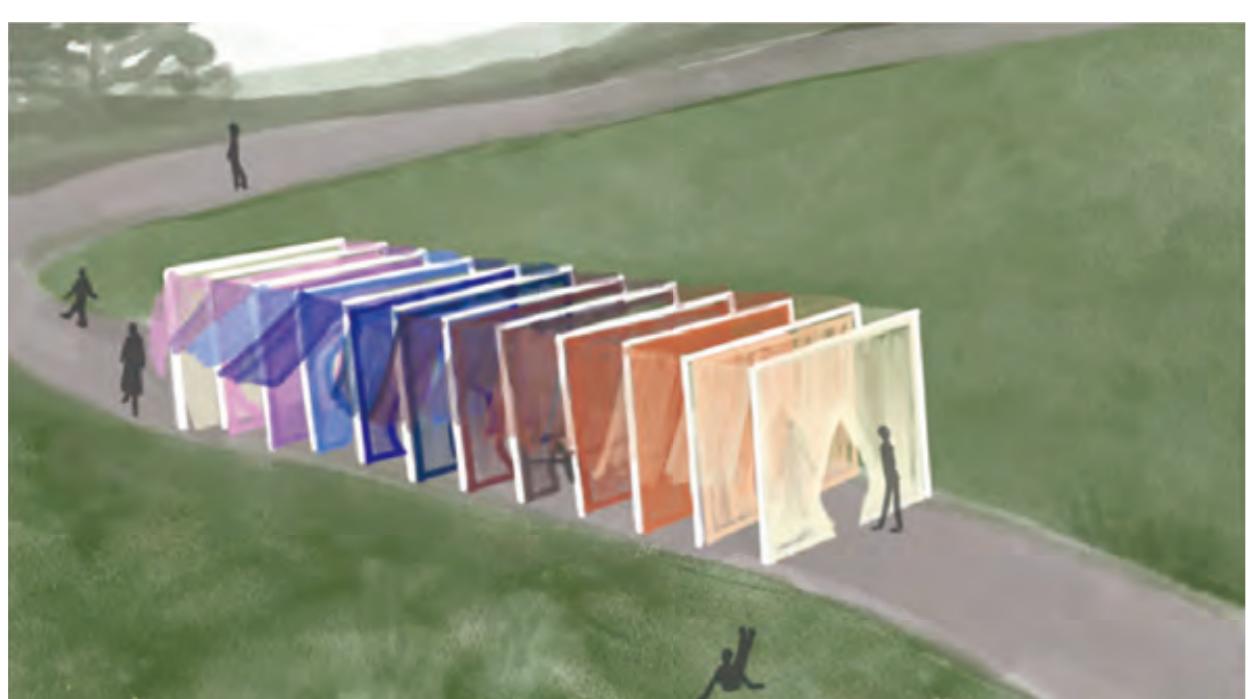
自分自身を見つめる心の余白を生み出す。



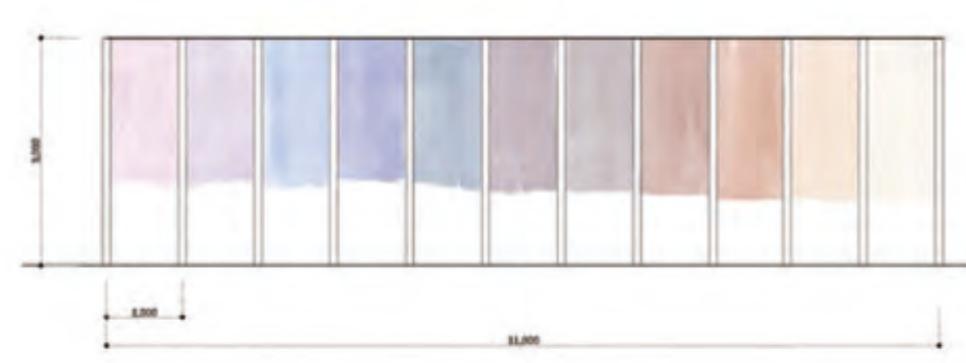
ゆらめきロード

敷地：平和公園 メタセコイア広場

頭の中がごちゃごちゃしてる時、
通り過ぎるだけ、
ほんの一瞬、心を無にするきっかけをつくる。



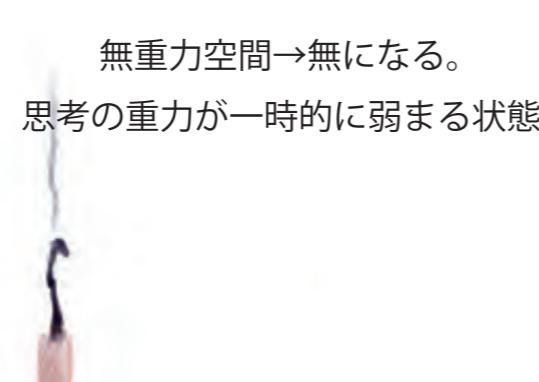
ろうそくに火がつき、炎が燃え上がり始め、無重量空間を通り、
消えるまでの様子を布が揺れる13個のゲートで表現。



ろうそくの炎のゆらめきを感じる
インスタレーション



ろうそくの火は無重力空間だと丸い形になる。



形の変化が→心情の変化



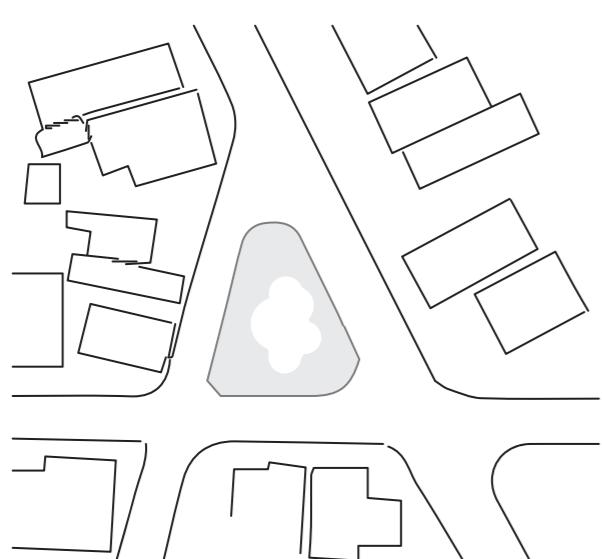
気分が晴れない時、
悩んでる時この道を歩いてみてみて。

虹のトンネル

敷地：名古屋市名東区西山本通1丁目

今日虹を見た、
それだけで気分がいい。

一つは虹が現れるトンネル



落ち込んだ時、頑張れない時はここを通って活力に。

建物の形

ワクワクするイメージ
粘土をこねてにぎにぎしてできた形



近くを通って視界に入る
→ワクワク

賑やかな住宅街から隔離された空間
様々な影が差し込む
→落ち着く



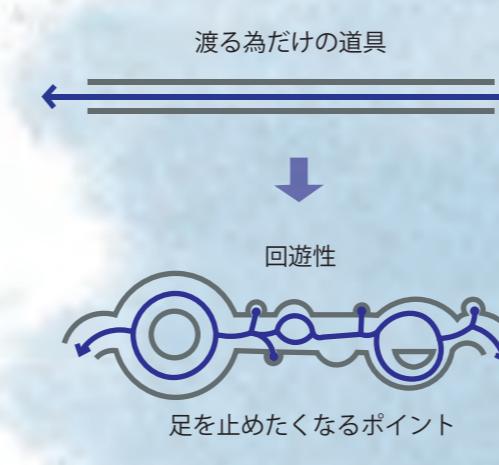
住宅街の一角に。
街のシンボルとしても。
決まった使い方はない。
待ち合わせや、ちょっと休んでいく、
ほんとにただの通り道として日常に組み込まれる。

トンネルの中は非日常

とおまわり橋

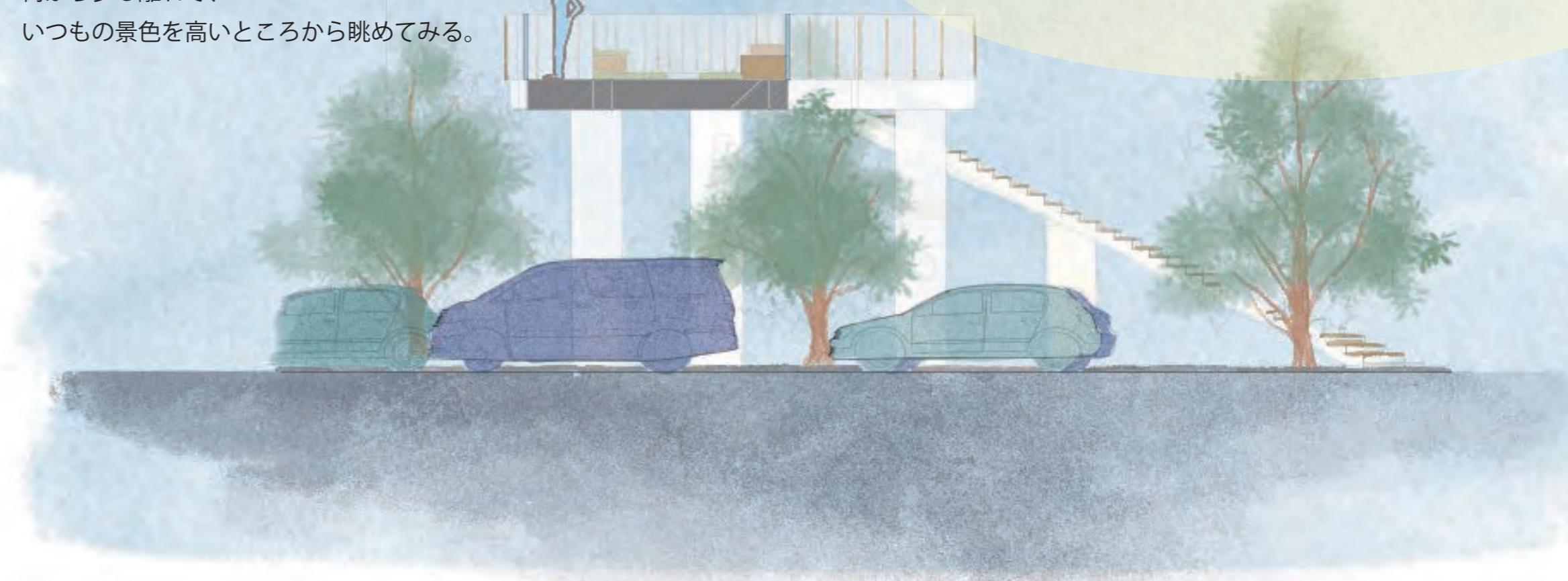
今日は少し遠回りして帰る帰り道。

1人でぼーととする大切な時間



道を渡るための歩道橋じゃない、
無駄だけどちょっと遠回りしてみる歩道橋

足を止めて、街の景色を眺めるきっかけ。
街から少し離れて、
いつもの景色を高いところから眺めてみる。



黄昏スポット

黄昏いたらつい時間を忘れてずっとそこにいる

目的のない階段

その名の通り、目的はない

ただ階段を登る。



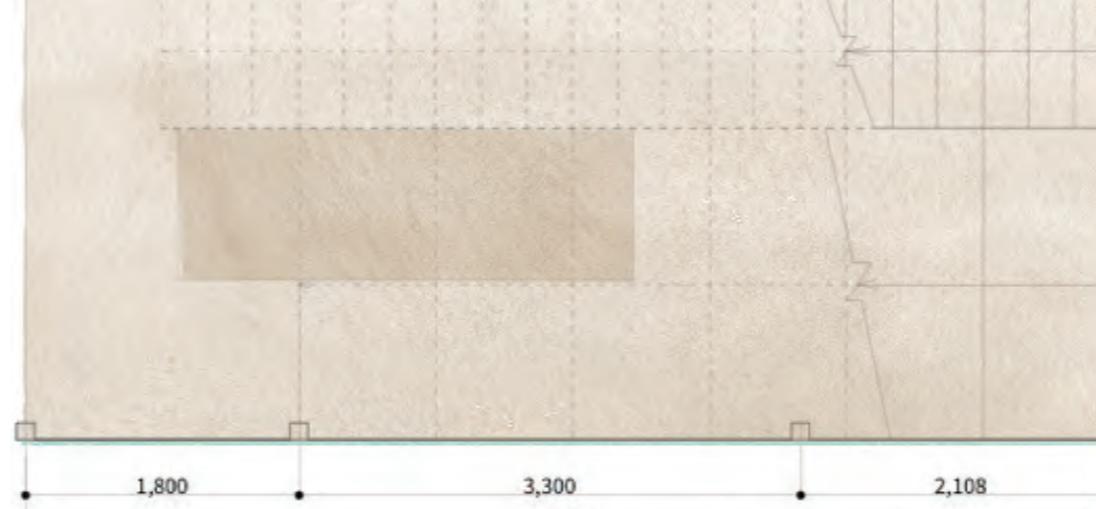
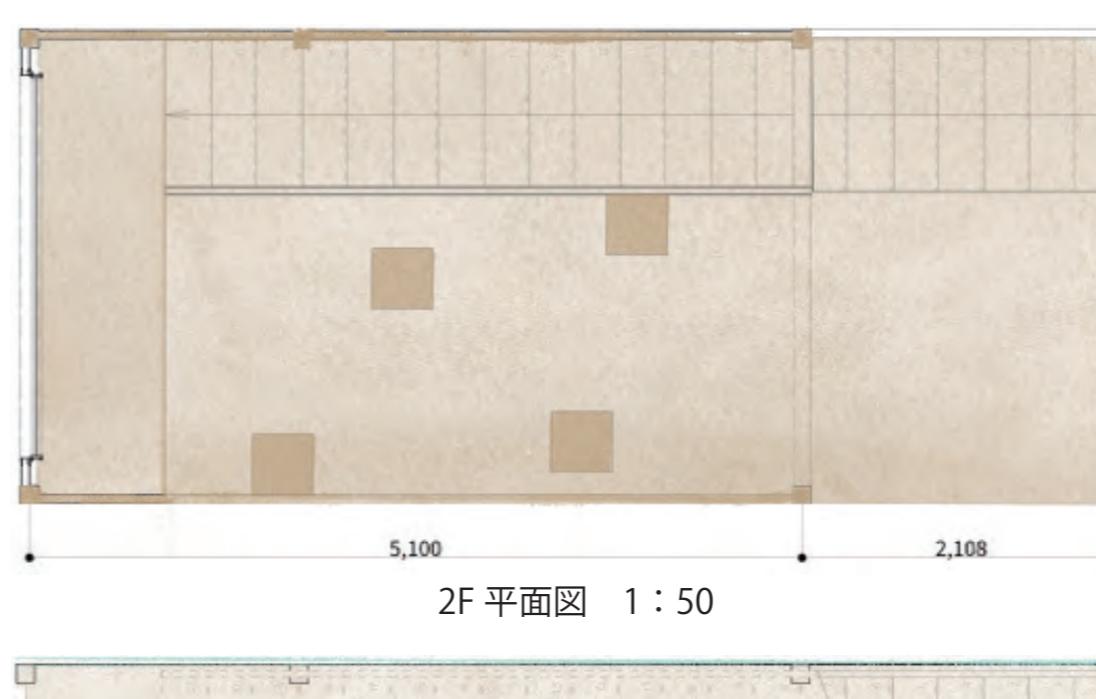
特に登った先に何かあるわけではない。

だけど、登ってみたら何かあるかもしれない。

どんな感情で登るかで感じる事、見える景色は変わる。

段差が居場所に
友達と過ごす場所としてでも、ご飯を食べたり、
ただなんなくの居場所になる。

友人と階段
特に何に
いつか
空が綺麗に
思わず、悩み方



1F 平面図 1:50



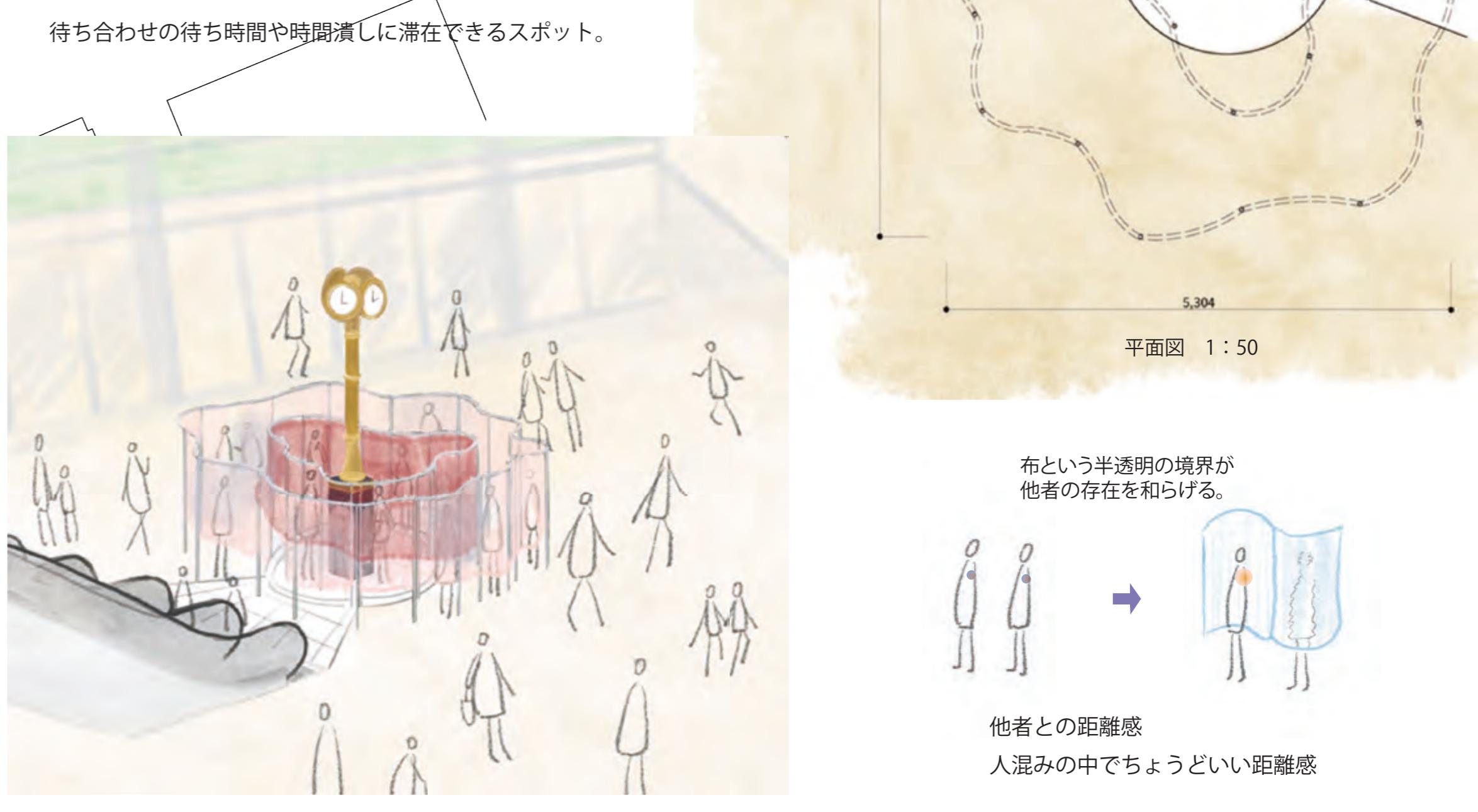
断面図 1:50

陽炎スポット

いつものところで待ち合わせ

待ち時間に和らぎを

待ち合わせの待ち時間や時間潰しに滞在できるスポット。



布という半透明の境界が
他者の存在を和らげる。

他者との距離感

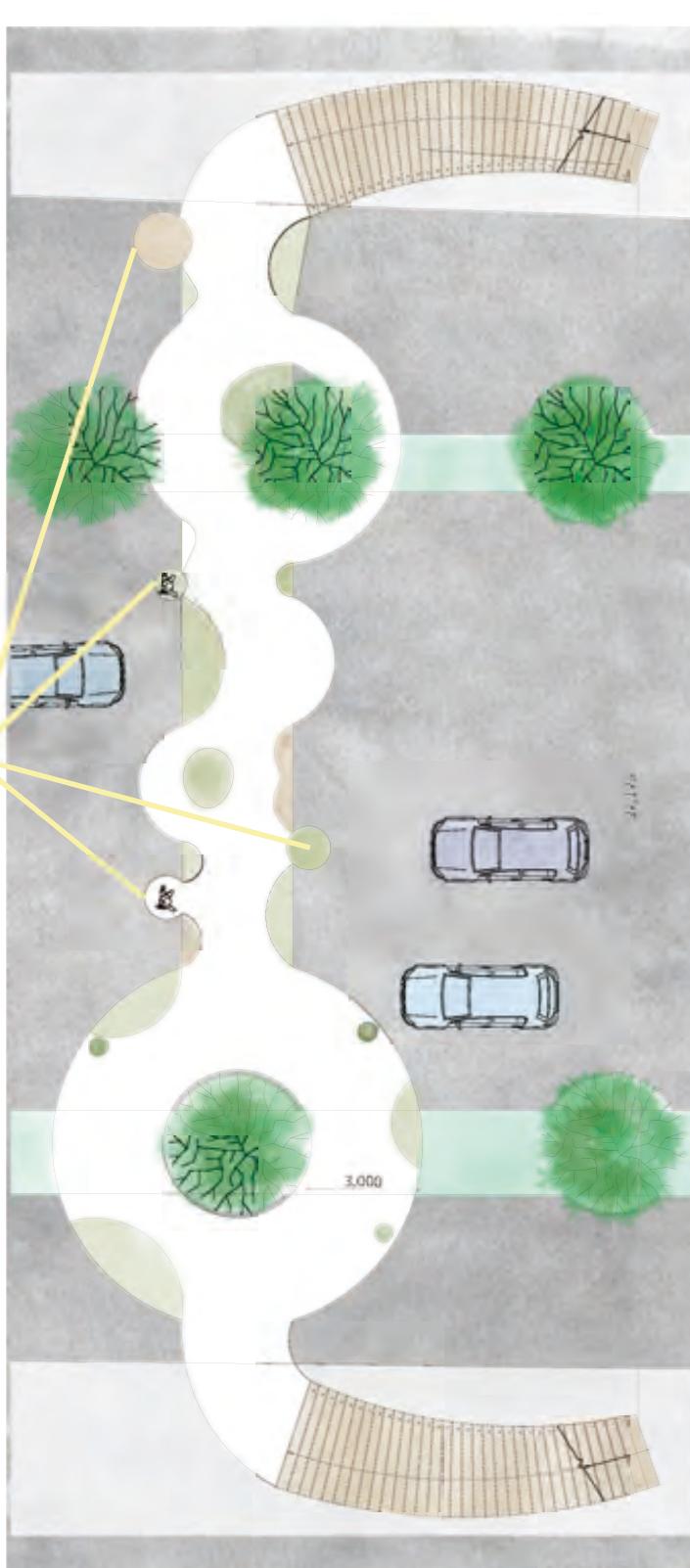
人混みの中でちょうどいい距離感

犬の散歩中のコミュニケーションの場
休憩所となる。

可動式の天板
ピクニックのテーブルとして
気分転換に外で作業

で生まれる小さなコミュニケーションが心に豊かさを与える。

敷地：丸の内歩道橋



平面図 1:200

バス待ち × 本

まちに愛着がわく



図書館に行くのはハードルが高いけど、
毎日使うバス停のちょっとした待ち時間なら、
本を読んでみようかなって気持ちになる。

本棚が空間をゆるく仕切る



まちの人との出会い
本を共有



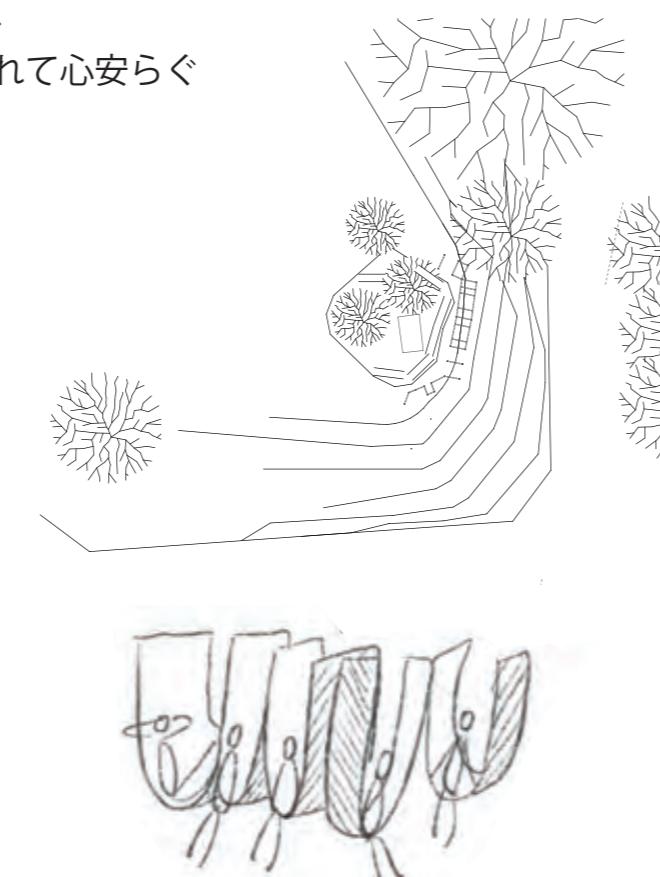
平面図 1:20

偶然の物語との出会いもあるかも。

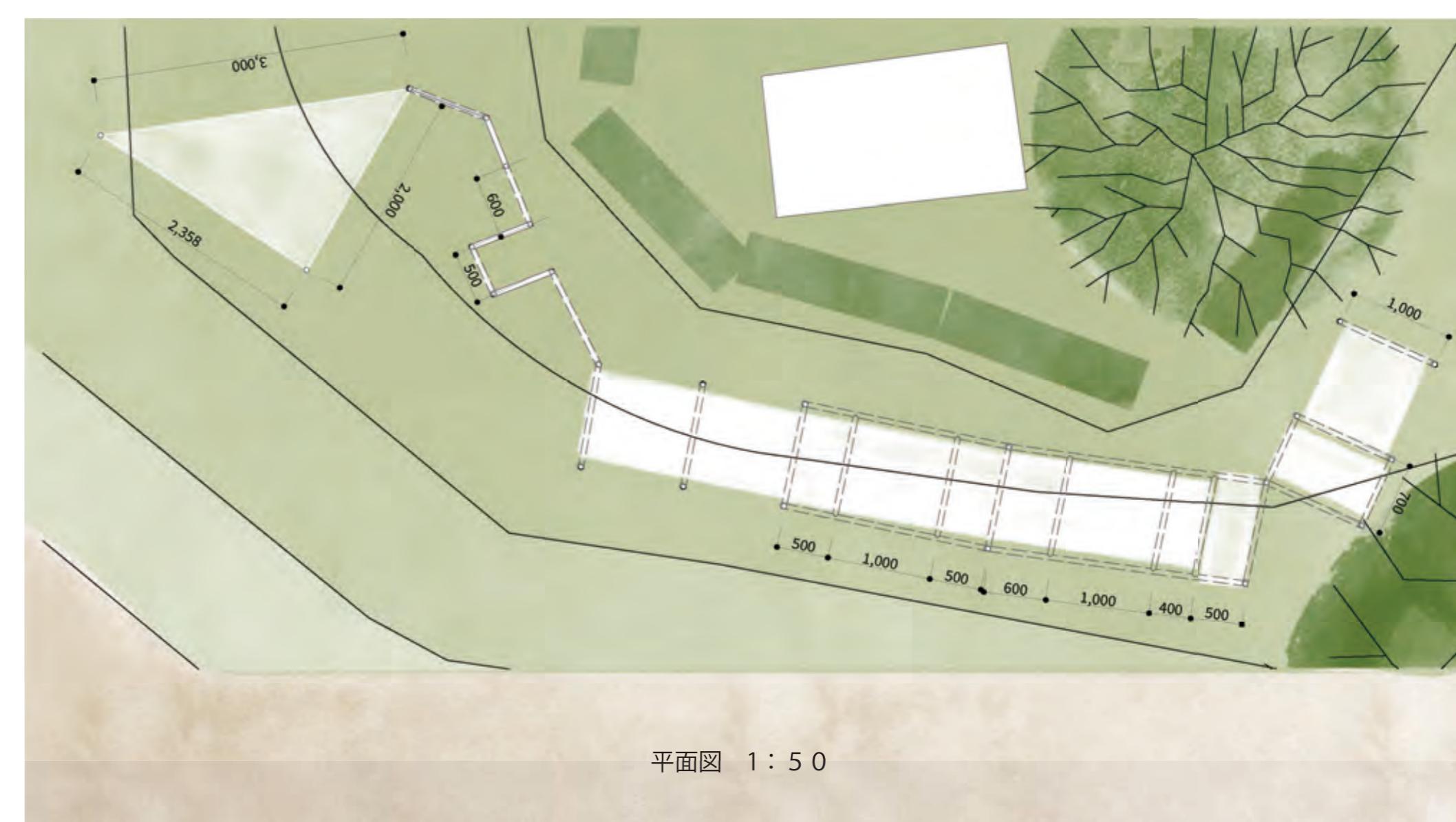
物語の続きが気になってバスを待つ時間じゃなくてもバス停に寄ってみたり。
同じ時間のバスの人におすすめの物語を教えてもらった。
人と時間を緩やかに繋ぐ。

つながり・ゆれる

寝転んだり、
座ったり、
布に揺られて心安らぐ



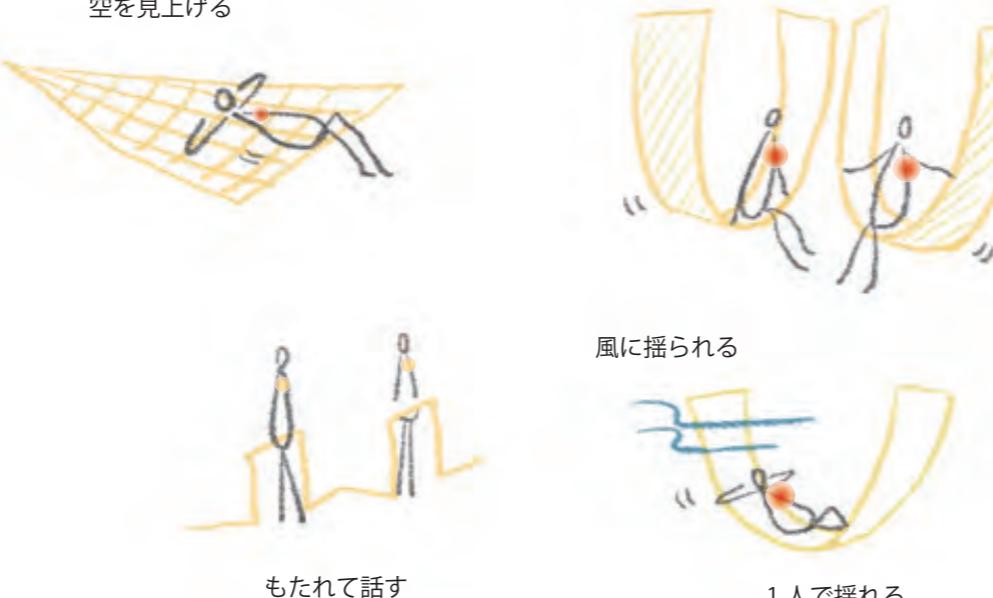
誰かの振動を感じながら休む



平面図 1:50

ネットに寝転ぶ
空を見上げる

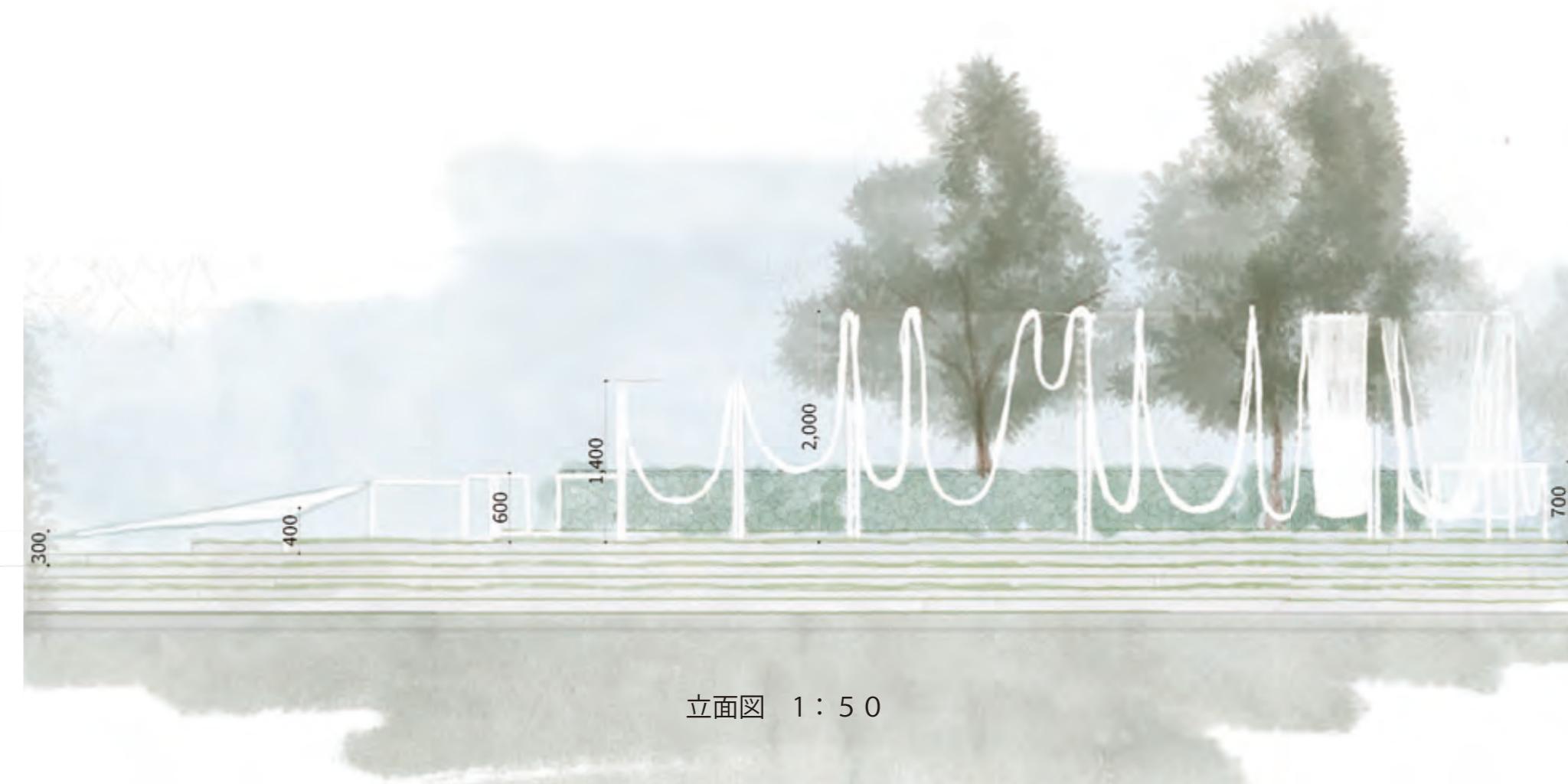
みんなで揺れる



もたれて話す

風に揺られる

天気のいい日はそよ風にゆられて、自然からたっぷり癒されよう。
空を見る時間



立面図 1:50

シバゴロベンチ

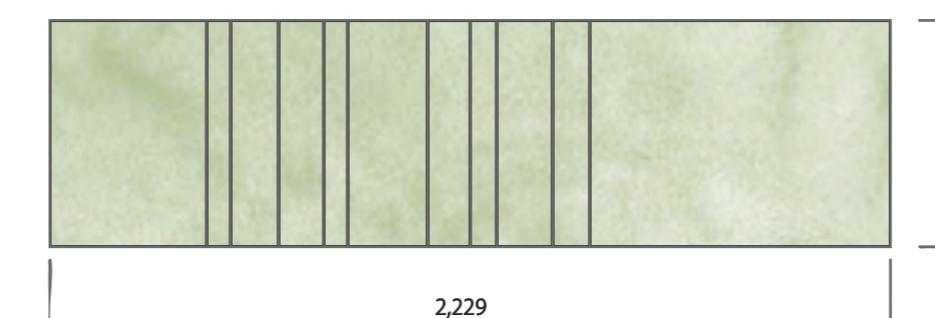
天気がいい日芝生でゴロっと寝転べたら気持ちいだらうな。
だけどちょっと恥ずかしい。
服も汚れたくない。
そんな隠れた欲望を叶えるためのベンチ。

芝生で寝転ぶ気分になれる人工芝のベンチ

芝生で寝転ぶという行為の
心理的ハードルを取り除く。
公共空間における休息の可能性を広げる。

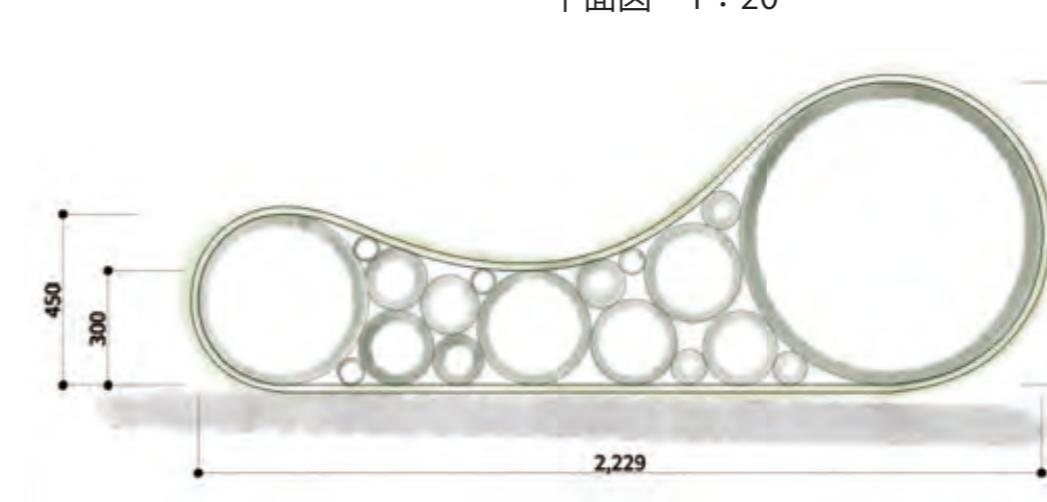


今日のラッキーカラーはイエロー。
だからイエローのベンチでランチを食べた。

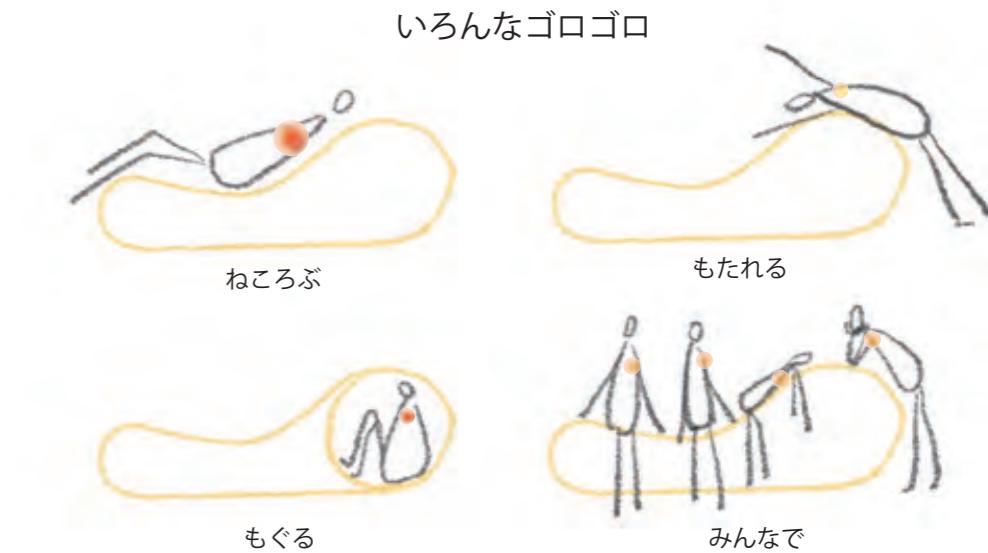


平面図 1:20

日光→セロトニン
緑→ストレス軽減
横になる→副交感神経優位



立面図 1:20



ちょい寝ベンチ

15分だけ。
ちょっとだけのお昼寝。
午後からも頑張れる。

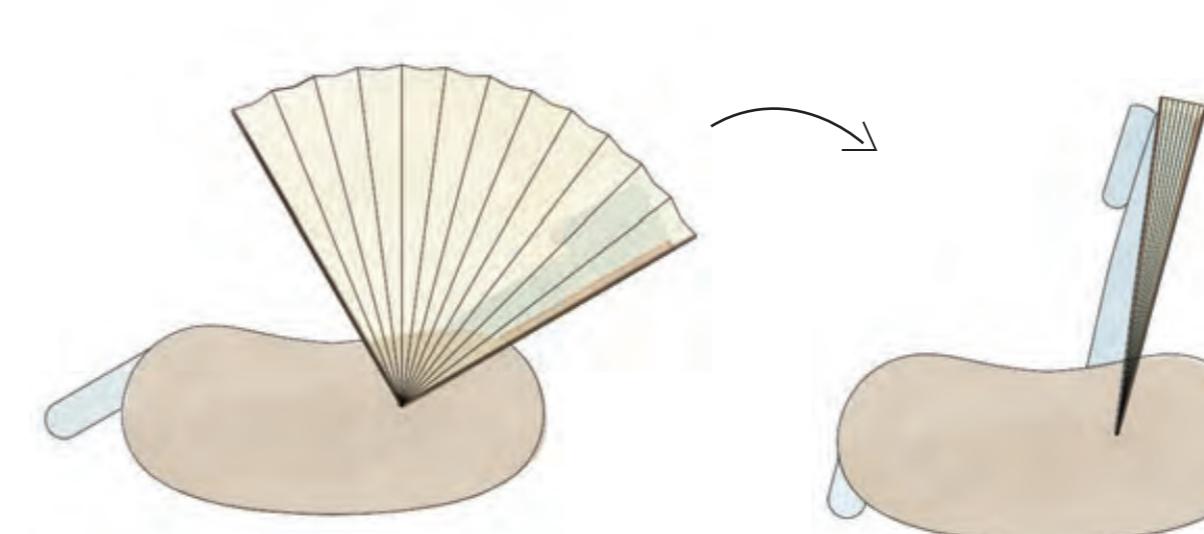
15分で起き上がってくれるリクライニングベンチ

敷地：生活科学部棟 1F テラス

時間 タイマー



→短時間 リフレッシュ

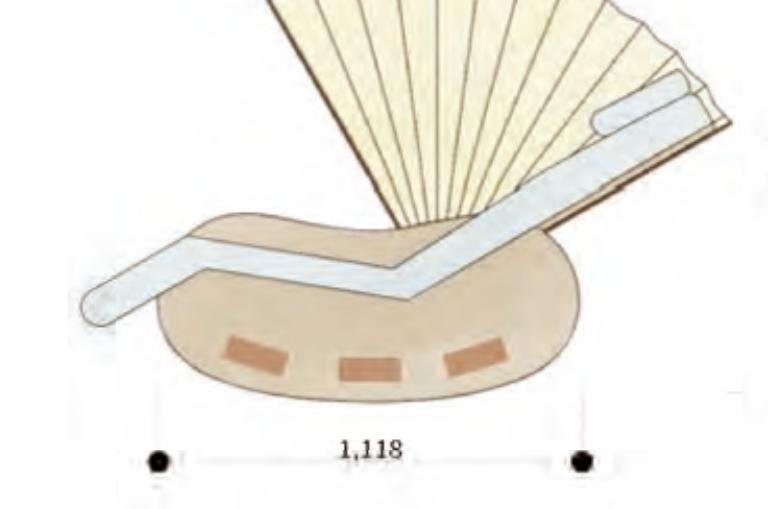


立面図 1:20

日よけも同時に可動する。

他者の視線を遮る。

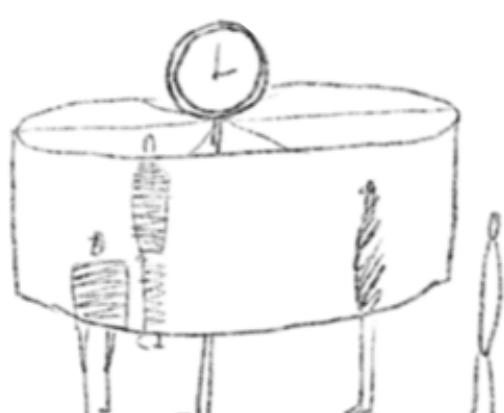
半個室空間



断面図 1:20



立面図 1:50



遠くから見ると、人々のシルエットが陽炎のように見える。

間接的に人混みを楽しむ。

