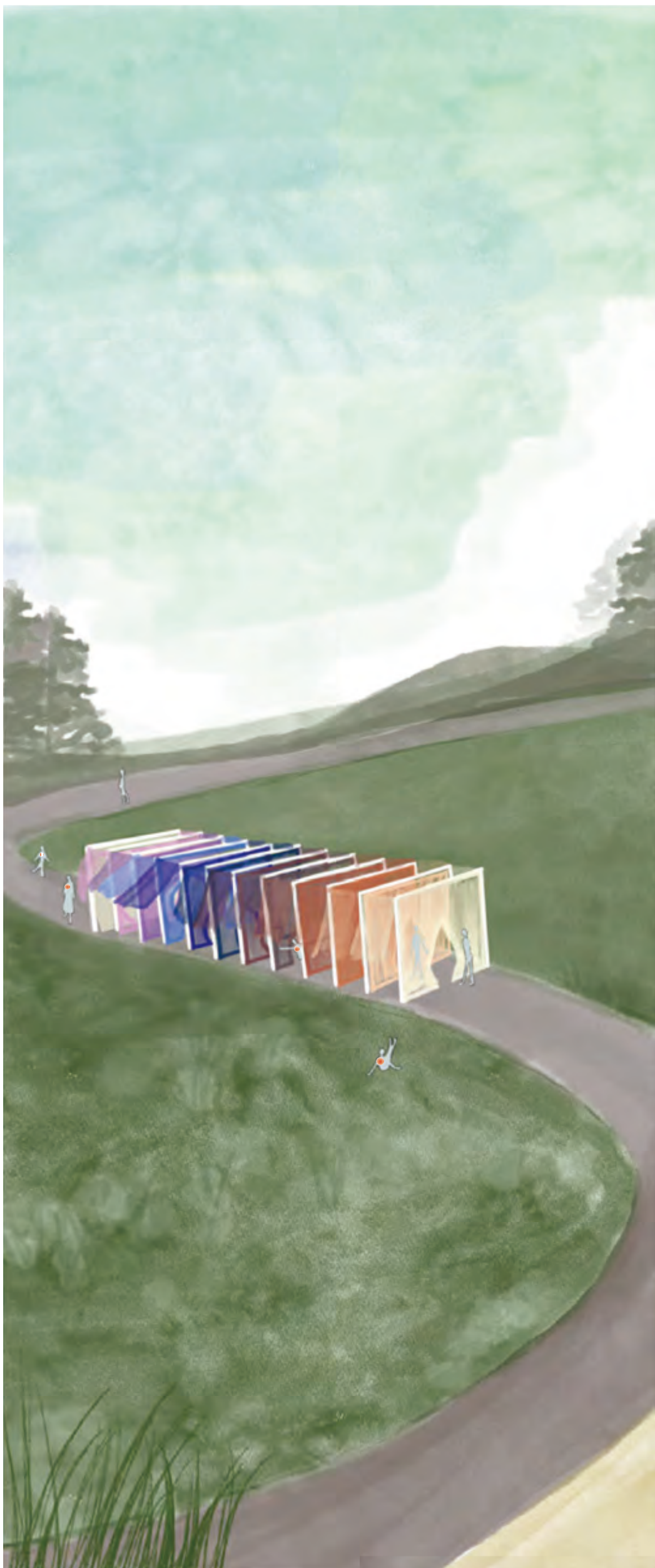


ココロほろり



□背景

友人がパニック障害を患っ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、気軽に外へ連れ出すことができる空間。

□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、首を傾げる様子を線で表した「感じる」しぐさ



サインを標識として置く。

街を歩いて目に入った時に、意識を少し変えるだけでいつもの道がちよっと楽しくなる。
街の素敵なところ、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。

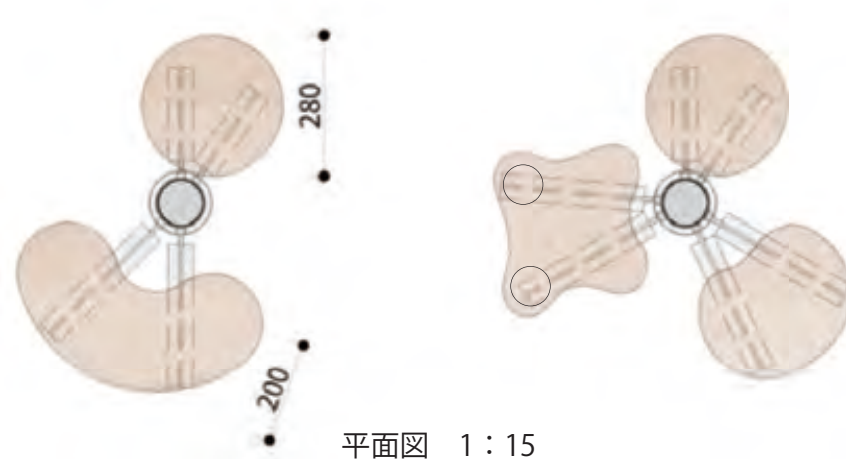


ドリンクを飲む短い時間の偶発的な会話が生まれる。
アウトドア飲みニケーション

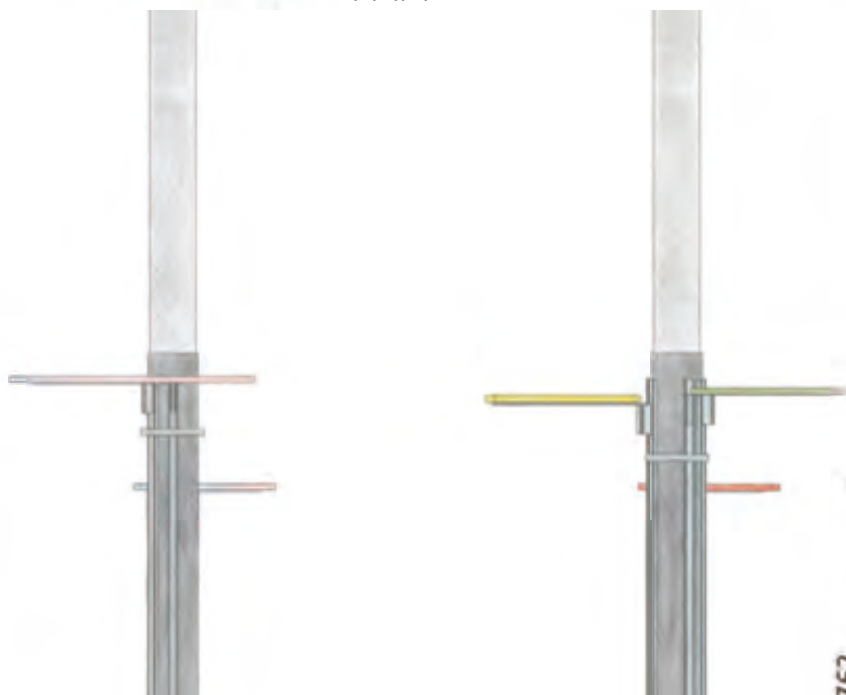
ヨリドコロに興味を持って人が集まる

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ディングテーブル



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な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。



□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。

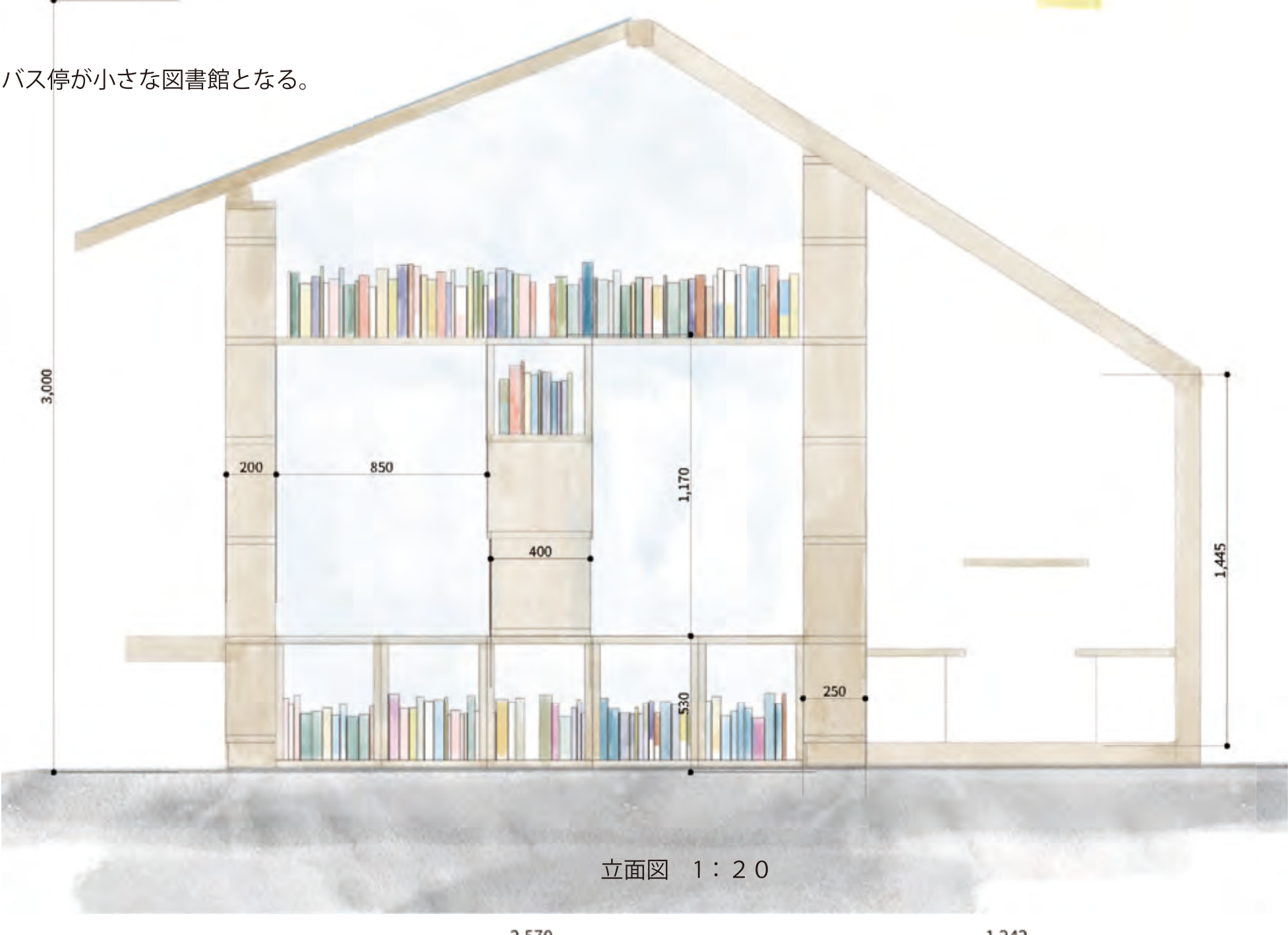
- ① 通り過ぎる - 歩いてみてみて -
歩きながら五感で感じ取れる仕掛けを施し、
ほんの一瞬の心の変化を促す。
- ② 立ち止まる - 足を止めてみよう -
思わず足を止めたくなる要素を通して、
気持ちを入れ替えるスイッチとする。
- ③ 腰



③ 座る - ひと休みしていこう -

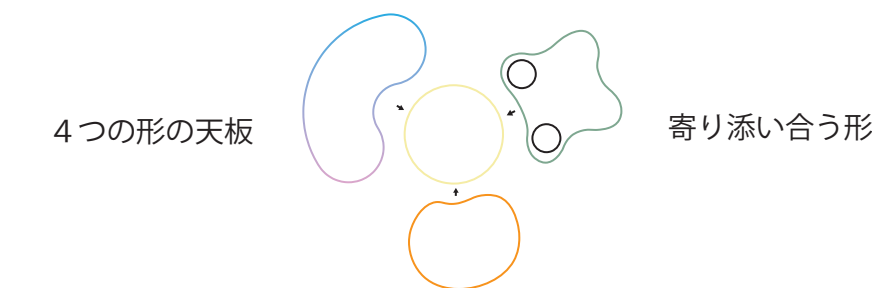
まちの図書館

バスを待つ時間、本棚から気になった本を座って読む。
私の小さな余白のルーティーン。



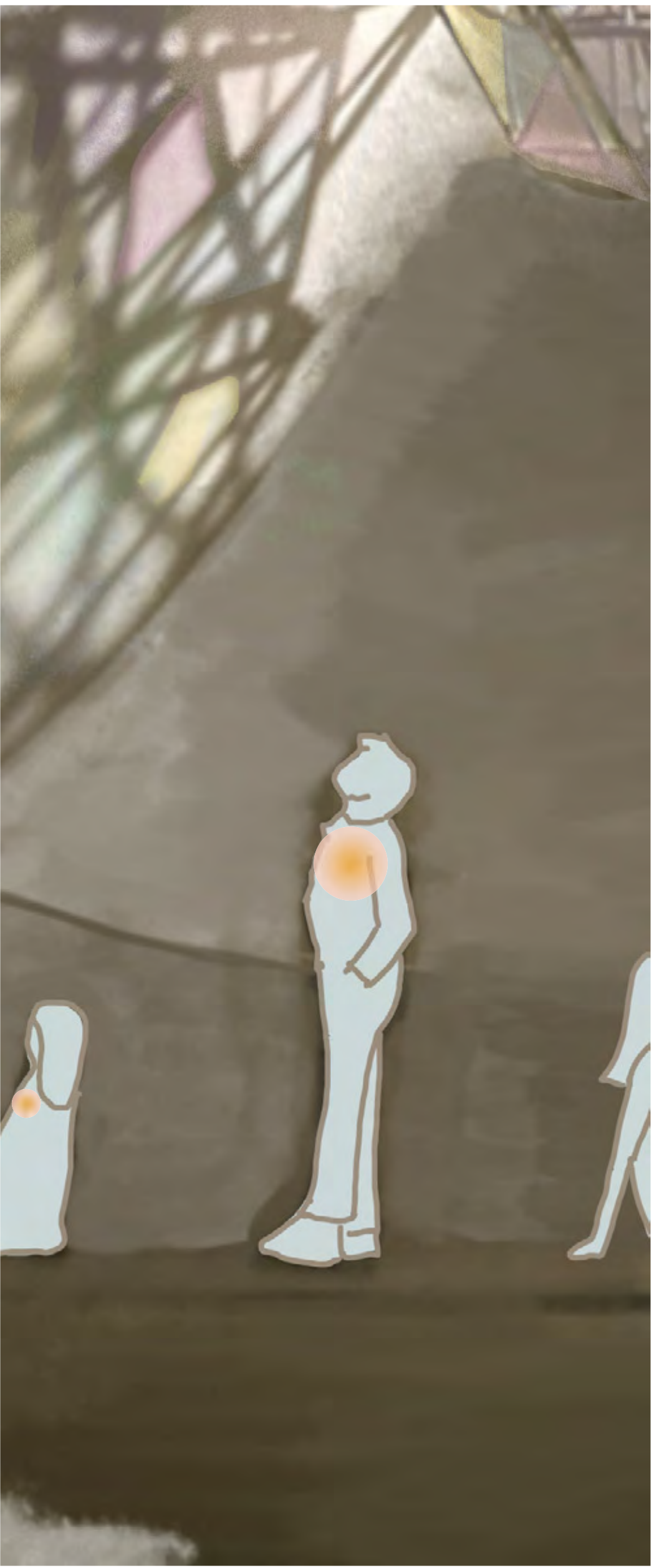
小さな仕掛けから空間的なもので、要素を街の中にちりばめ、
使う人がその時の心の状態に合わせて選択する。
そのような仕掛けを日常空間に組み込み、街へと広げていく。

敷地：久屋大通 シバフヒロバ 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





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。

・社会実験「ヨリドコロ」 参考：ガイトウスタンド
日常の中で、人々が自然に立ち止まり、会話を交わせるような“ちょっとした居場所”が街に増えることで、心に豊かさが生まれるのではないかと考えた。

日時：2025/11/3・4・11・13・23
場所：久屋大通公園のシバヒロパ
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返された。
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。



③ 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。



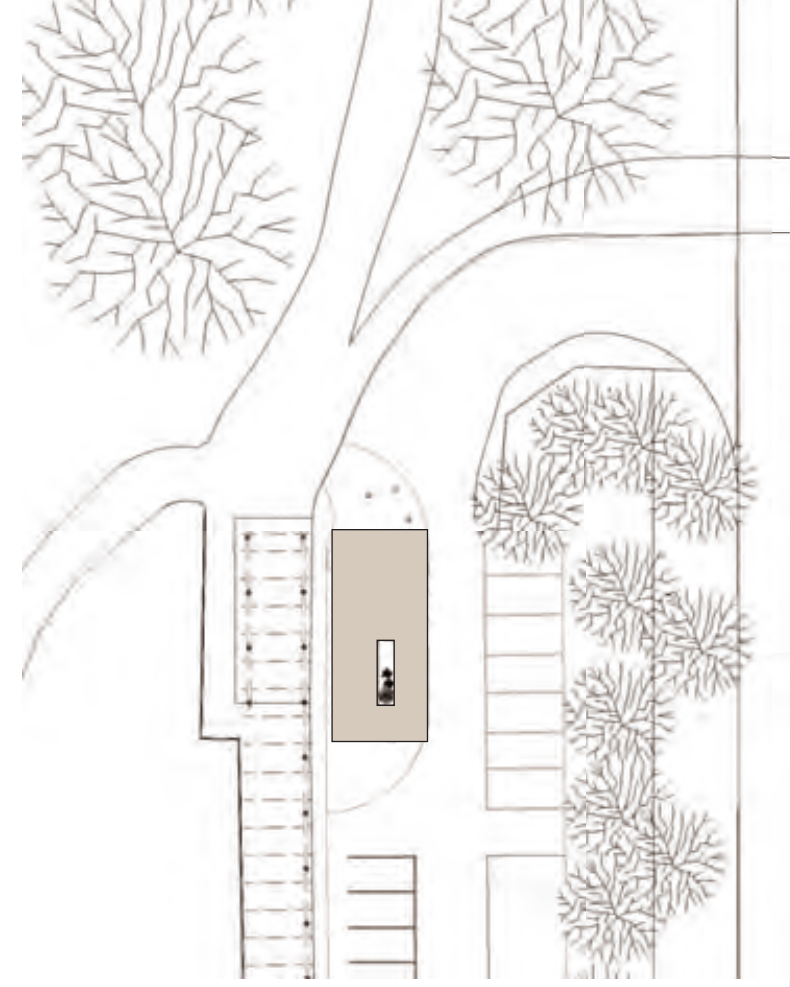
④ わざわざ行く目的地 -寄り道しよう-
心の疲れを感じた時に寄り道できる空間。
自分自身と向き合う時間を創出する。



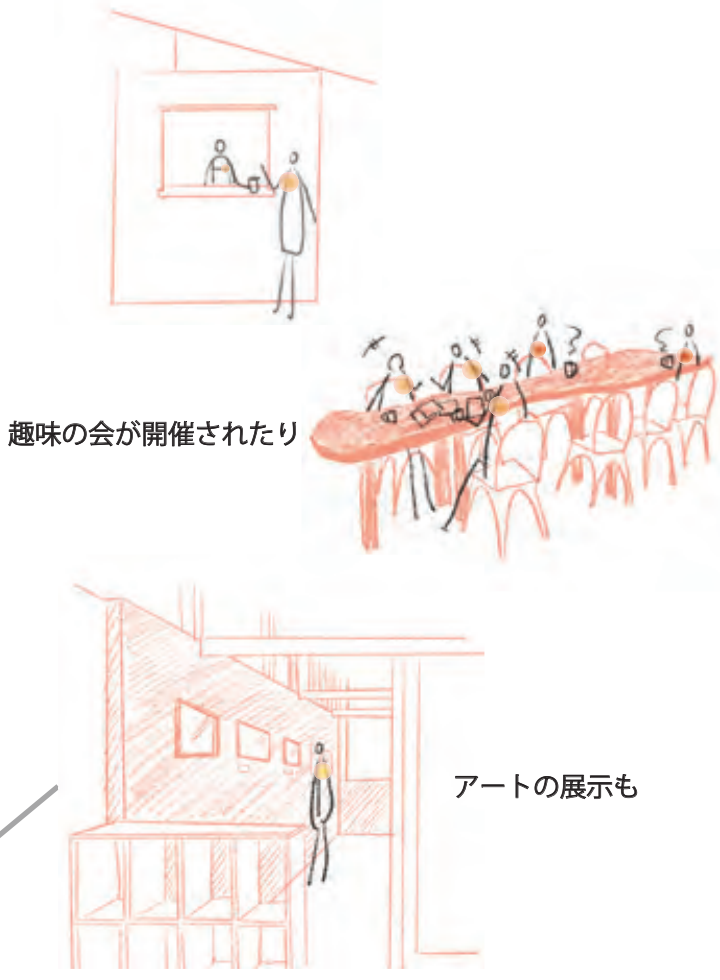
④ わざわざ行く目的地 -寄り道しよう-

余白カフェ

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い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。

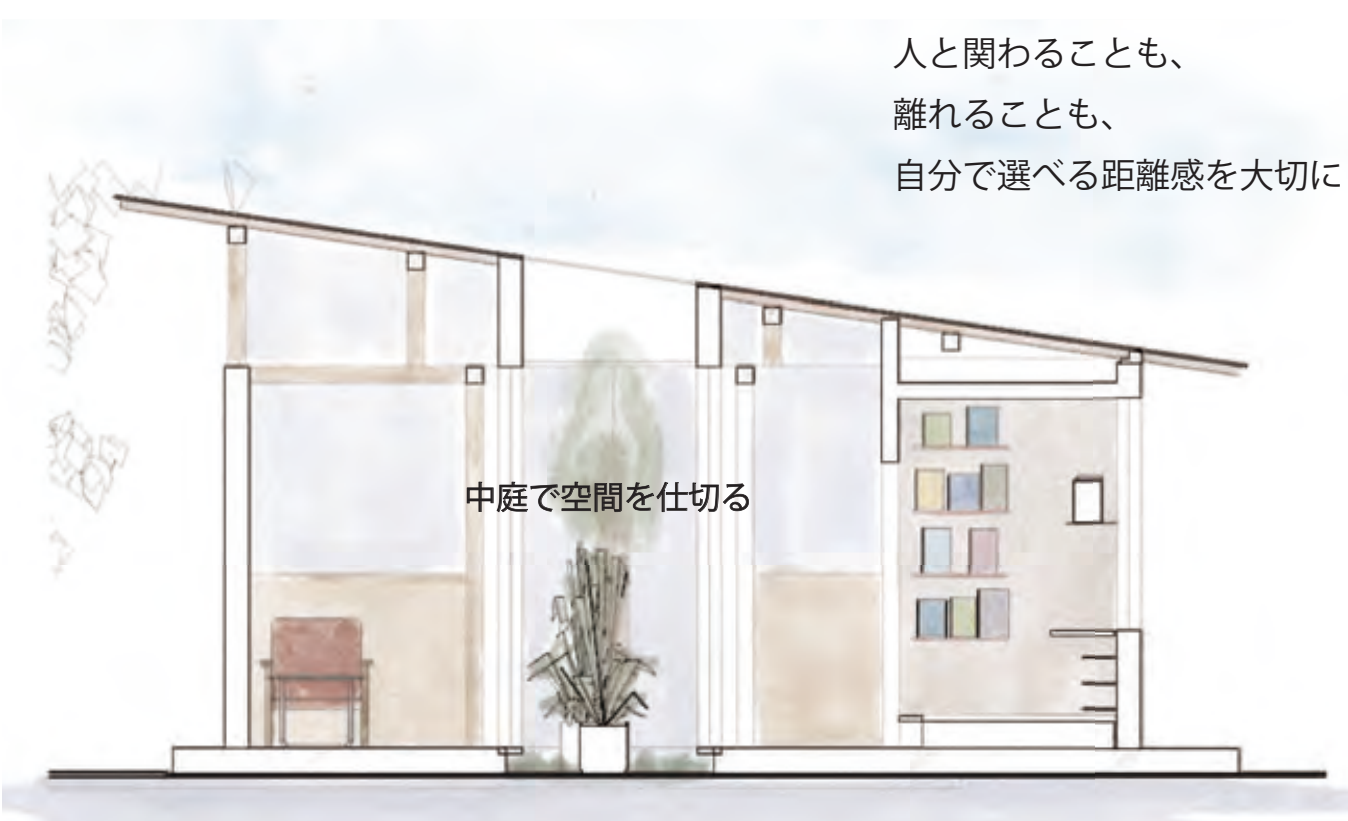


テイクアウトするいつものルーティーン



趣味の会が開催されたり

アートの展示も



断面図 1：50

人と関わることも、
離れることも、
自分で選べる距離感を大切にしたい。

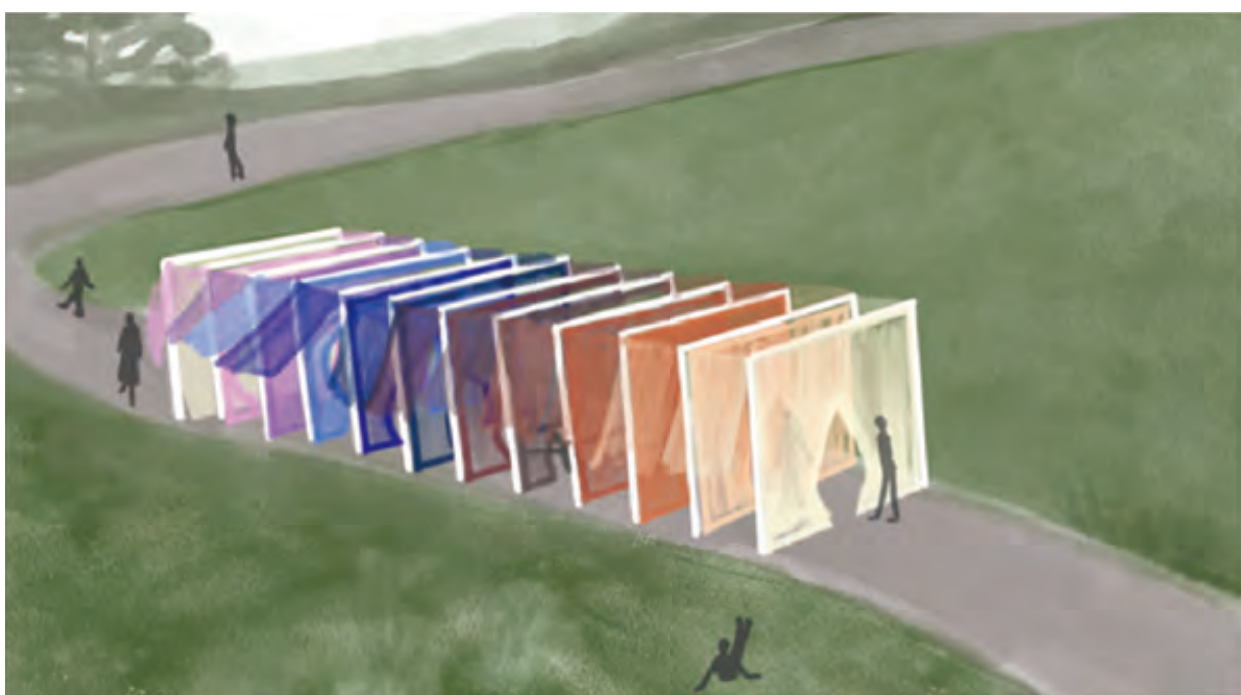


ゆらめきロード

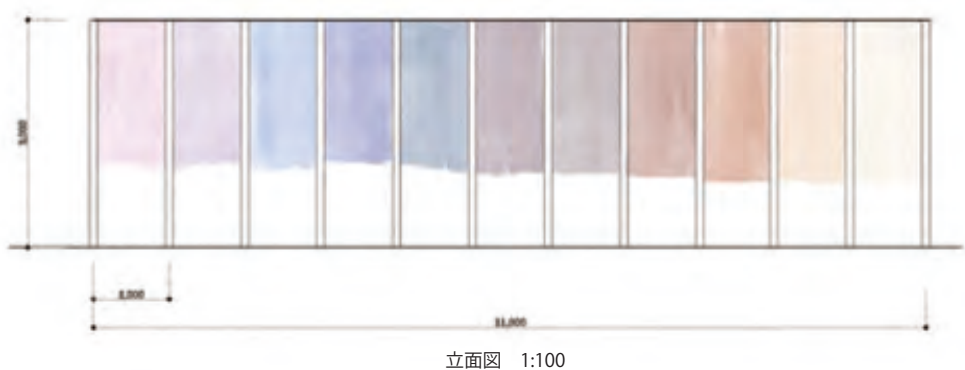
敷地：平和公園 メタセコイア広場

頭の中がごちゃごちゃしてる時、
通り過ぎるだけ、
ほんの一時、心を無にするきっかけをつくる。

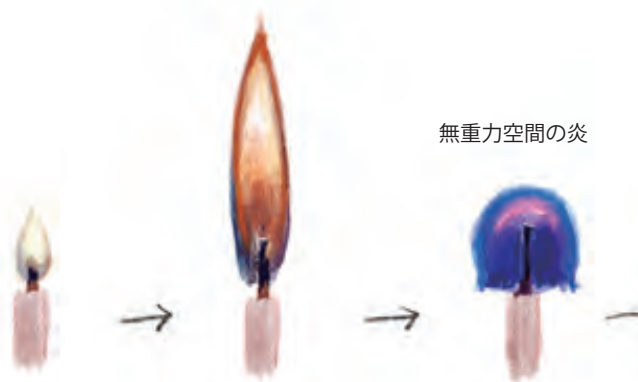
ろうそくの炎のゆらめきを感じる
インスタレーション



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。



ろうそくの火は無重量空間だと丸い形になる。



無重量空間→無になる。
思考の重力が一時的に弱まる状態

形の変化が→心情の変化



1人で通り抜ける



2人で



風を感じる

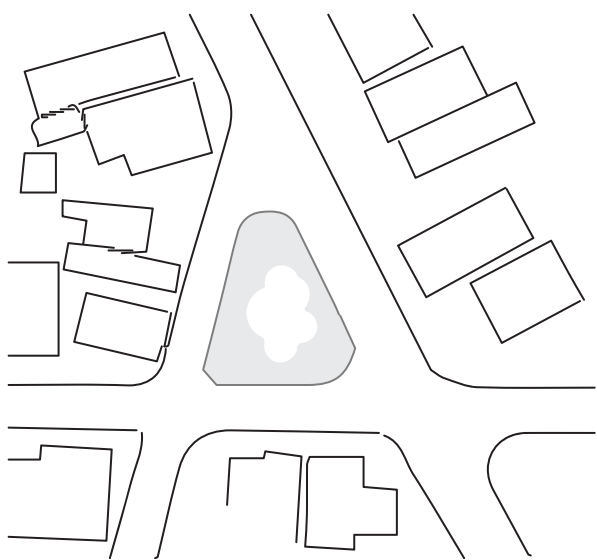
ながめる

気分が晴れない時、
悩んでい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過して活力に。

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



近くを通過して視界に入る
→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



平面図 1:100



くぼみに腰掛ける

ぼーっと過ごす

日光が反射



トンネルの中は非日常

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。

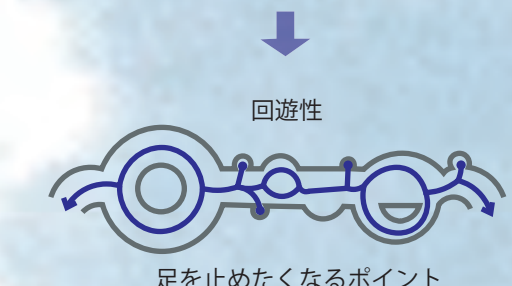


立面図 1:15

とおまわり橋

今日は少し遠回りして帰る帰り道。
1人でぼーとする大切な時間

渡る為だけの道具



足を止めたくなるポイント

道を渡るための歩道橋じゃない、
無駄にだけ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
黄昏ていたらつい時間を忘れてずっとそこにいたい

黄昏ていたらつい時間を忘れてずっとそこにいたい

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。

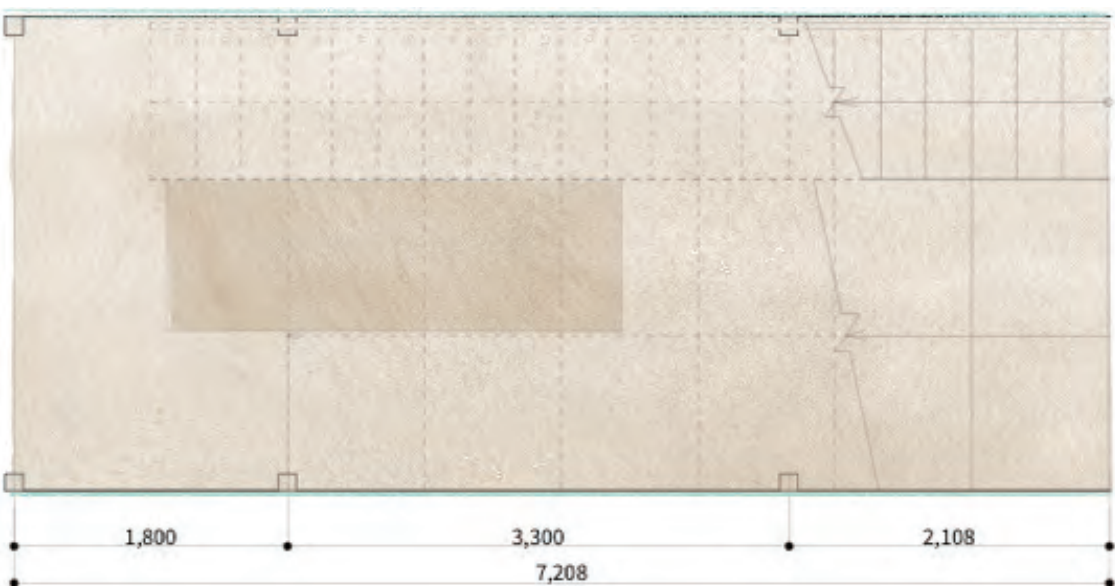
どんな感情で登るかで感じる事、見える景色は変わる。

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

友人と階段
特に何も
いつも
空が綺麗に
思わず、悩みが



2F 平面図 1:50



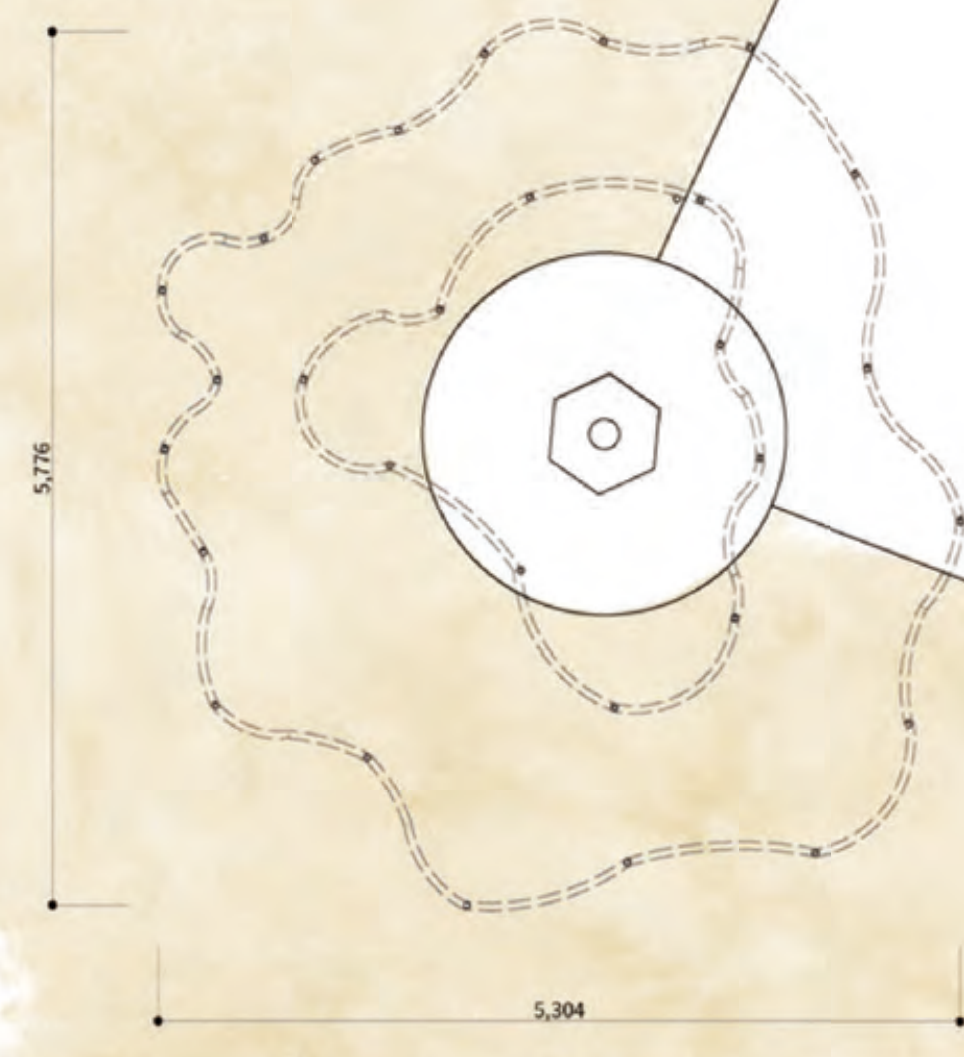
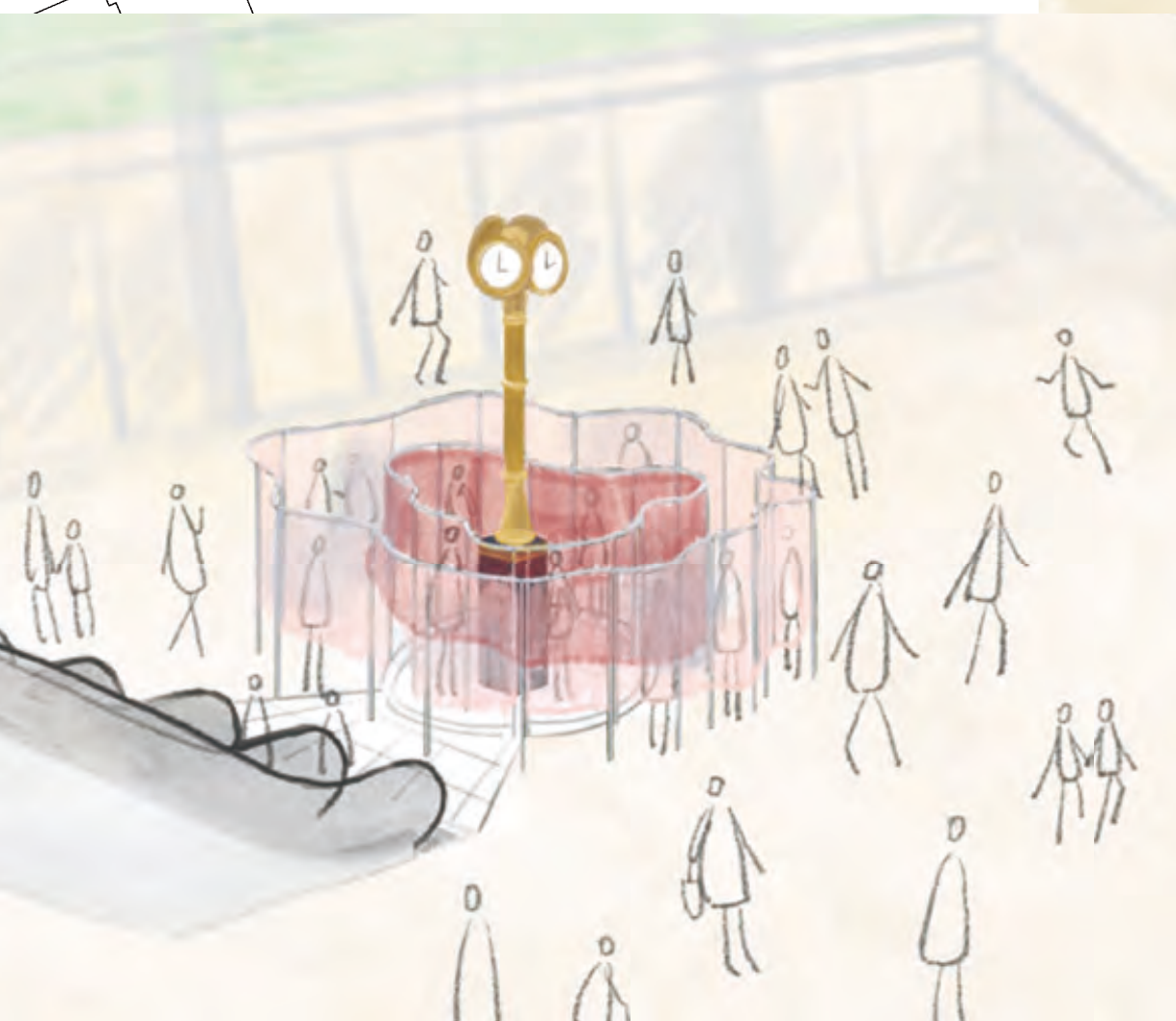
1F 平面図 1:50



断面図 1:50

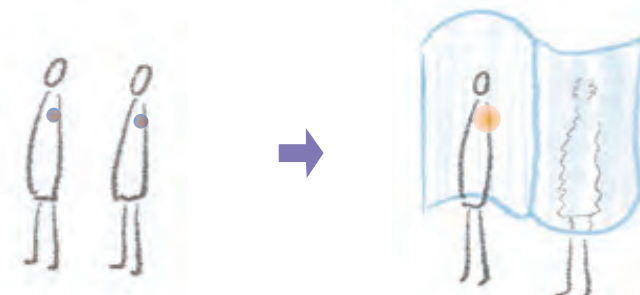
陽炎スポット

いつものところで待ち合わせ
待ち時間に和らぎを



平面図 1:50

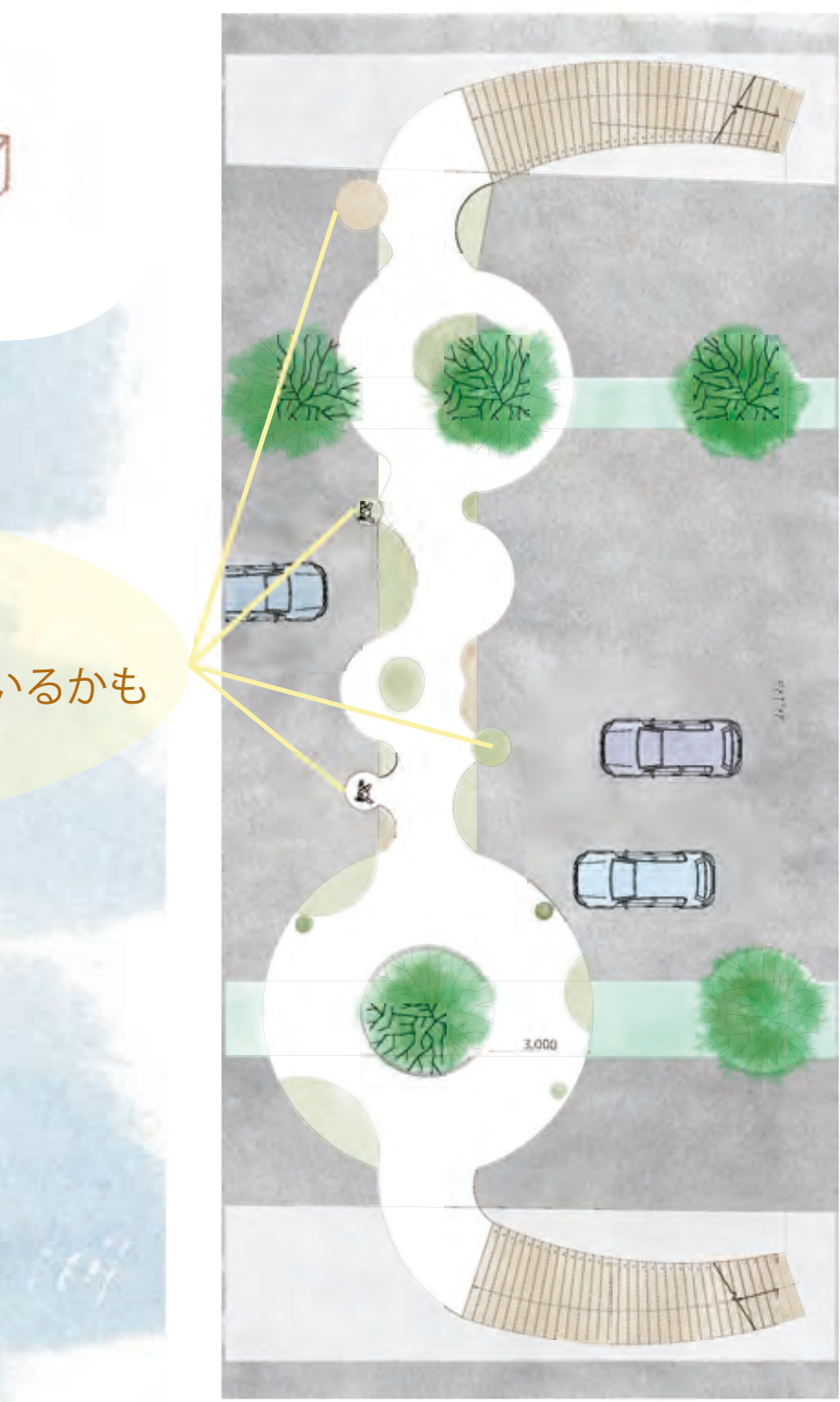
布という半透明の境界が
他者の存在を和らげる。



他者との距離感
人混みの中でちょうどいい距離感

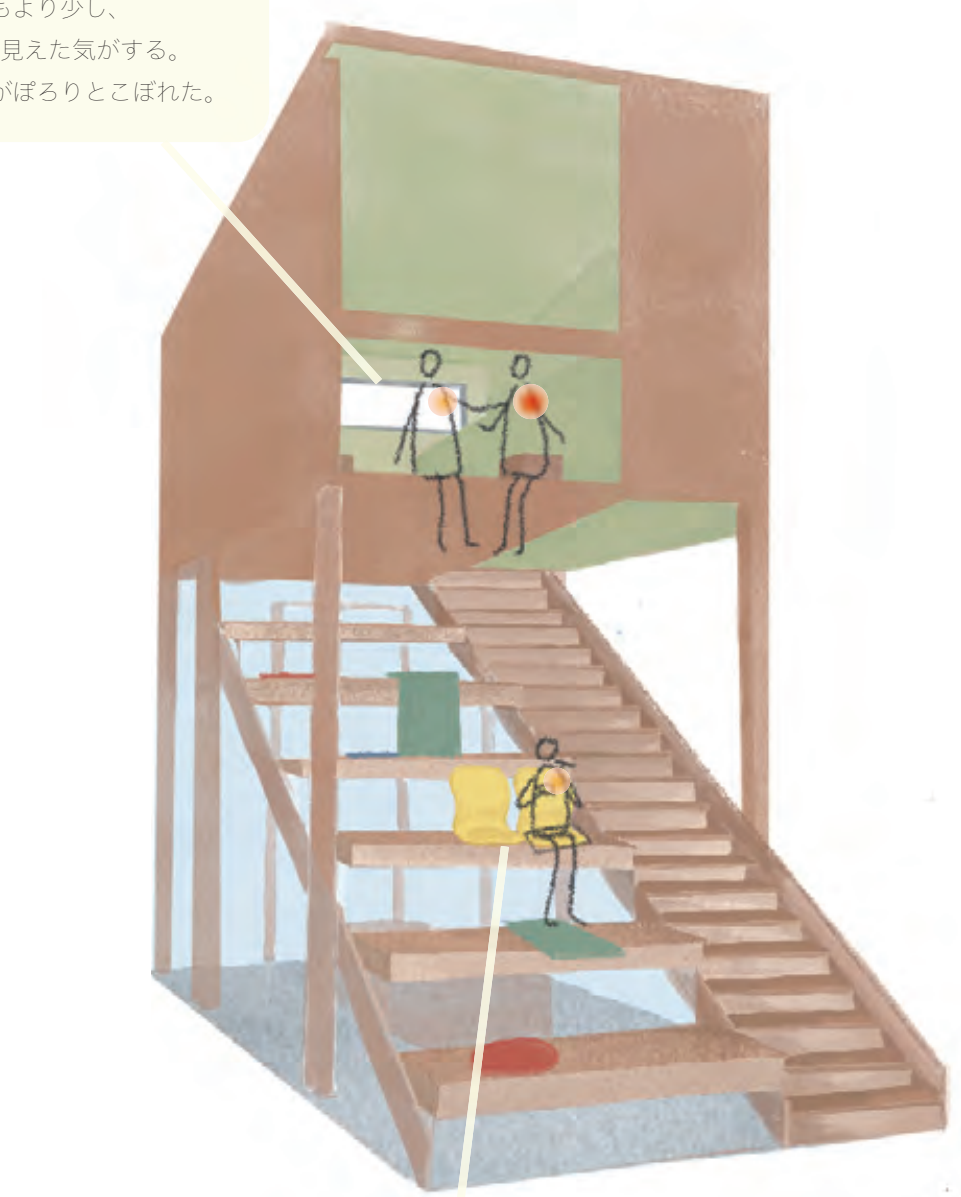
ここで生まれる小さなコミュニケーションが心に豊かさを与える。

敷地：丸の内歩道橋



平面図 1:200

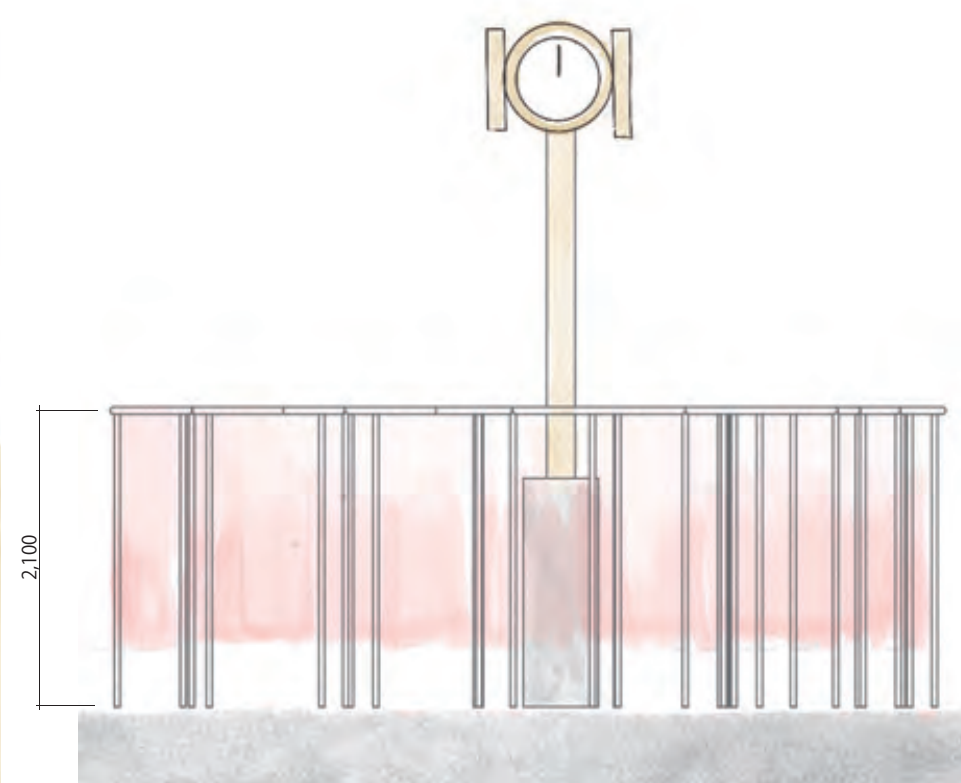
夜を登ってみた。
あんなに良かったが、
もう少し、
見えた気がする。
あざむきとこぼれた。



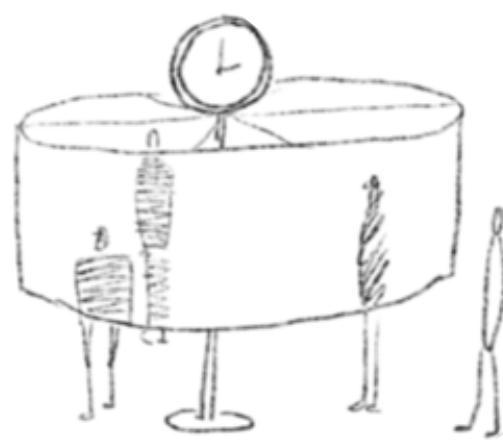
今日のラッキーカラーはイエロー。
だからイエローのベンチでランチを食べた。

大きな段差にはカラフルなオブジェクト。
椅子や机になる。
足を止めるきっかけ。
お気に入りの色・形が見つかる。

敷地：名古屋駅 金時計



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。

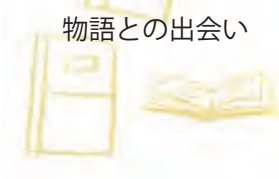
バス待ち × 本

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



偶然の物語との出会いもあるかも。

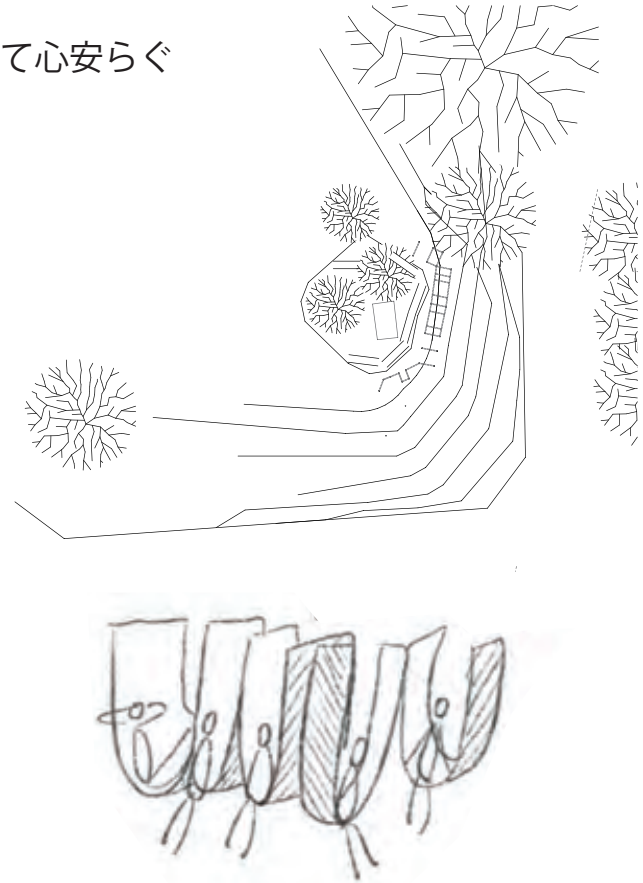
物語の続きが気になってバスを待つ時間じゃなくてもバス停に寄ってみたり。
同じ時間のバスの人におすすめの物語を教えてもらった。
人と時間を緩やかに繋ぐ。

平面図 1:20

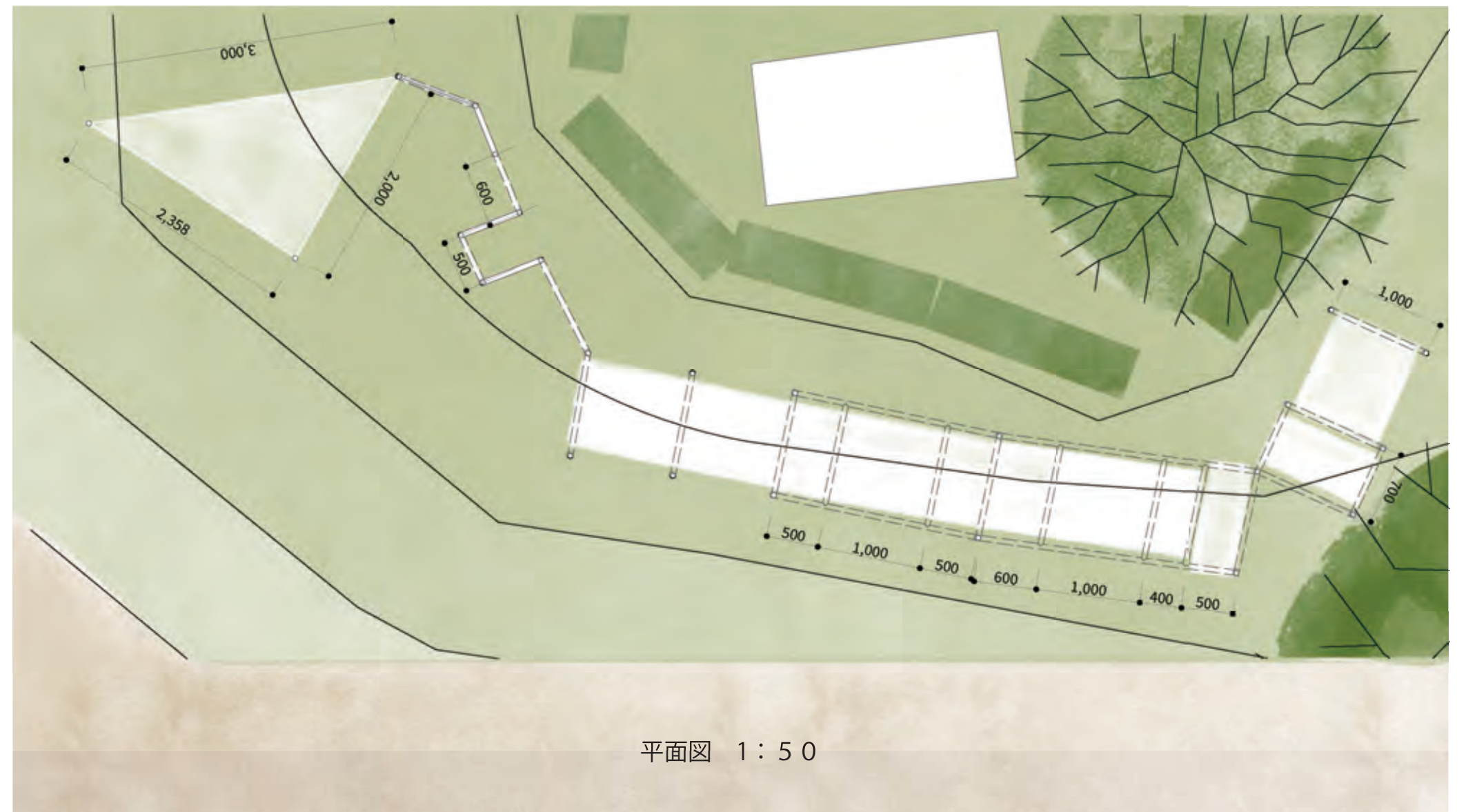
つながり・ゆるる

敷地：久屋大通 シバフヒロバ

寝転んだり、
座ったり、
布に揺られて心安らぐ

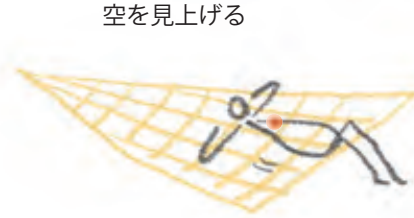


誰かの振動を感じながら休む



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



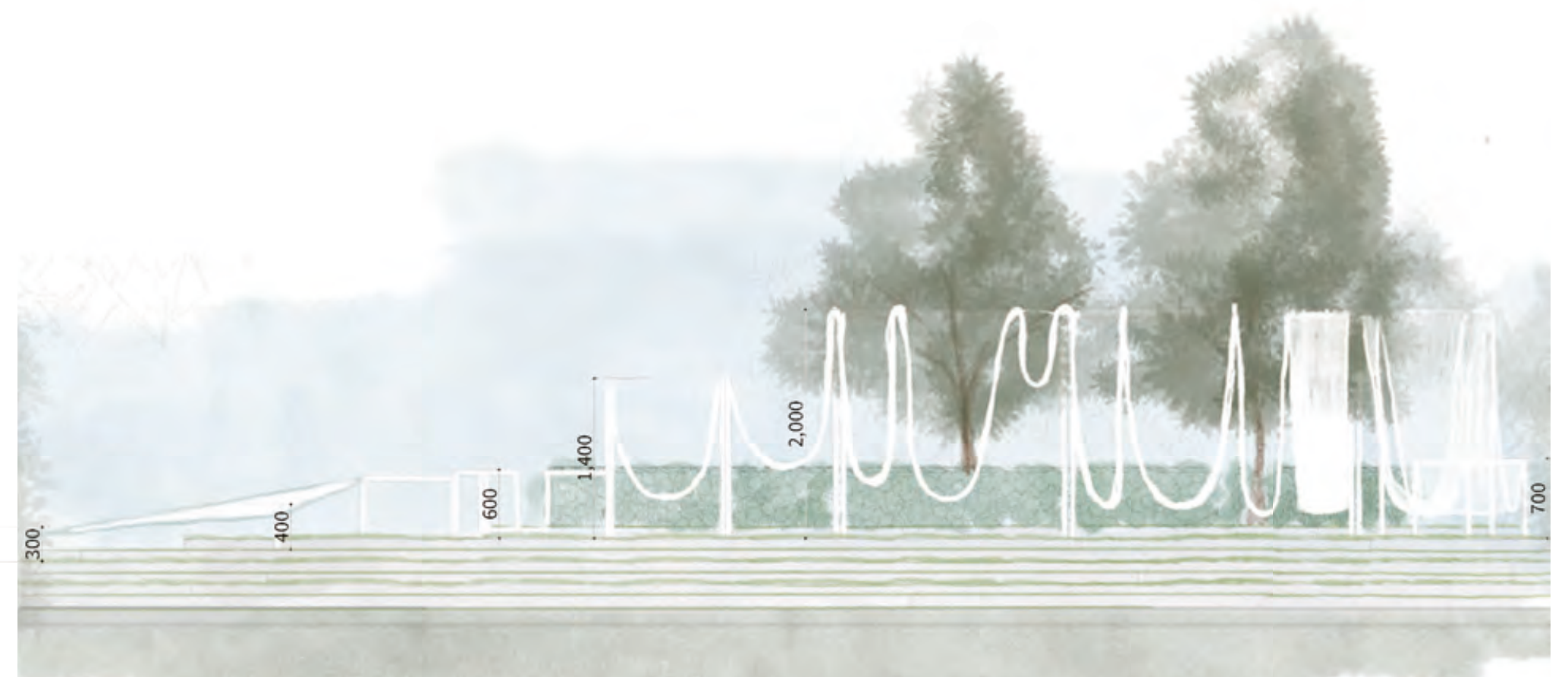
風に揺られる



もたれて話す

1人で揺れる

天気の良い日はそよ風にゆられて、自然からたっぷり癒されよう。
空を眺める時間



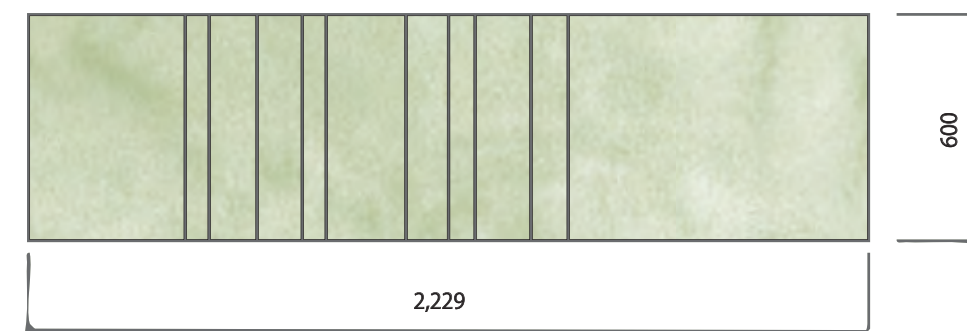
立面図 1:50

シバゴロベンチ

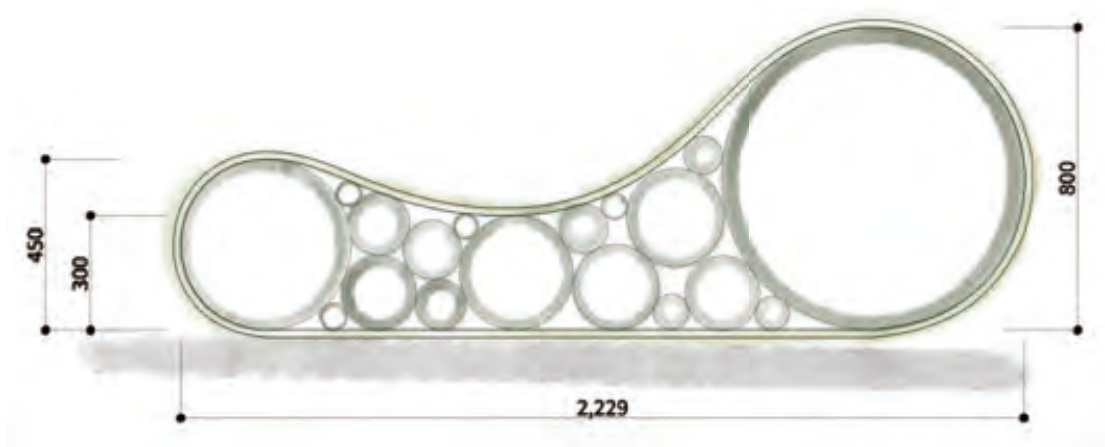
天気がいい日芝生でゴロっと寝転べたら気持ちいだろうな。
けどちょっと恥ずかしい。
服も汚れたくない。
そんな隠れた欲望を叶えるためのベンチ。



芝生で寝転ぶ気分になれる人工芝のベンチ



平面図 1:20



立面図 1:20

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。

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

いろんなゴロゴロ



ちよい寝ベンチ

敷地：生活科学部棟 1Fテラス

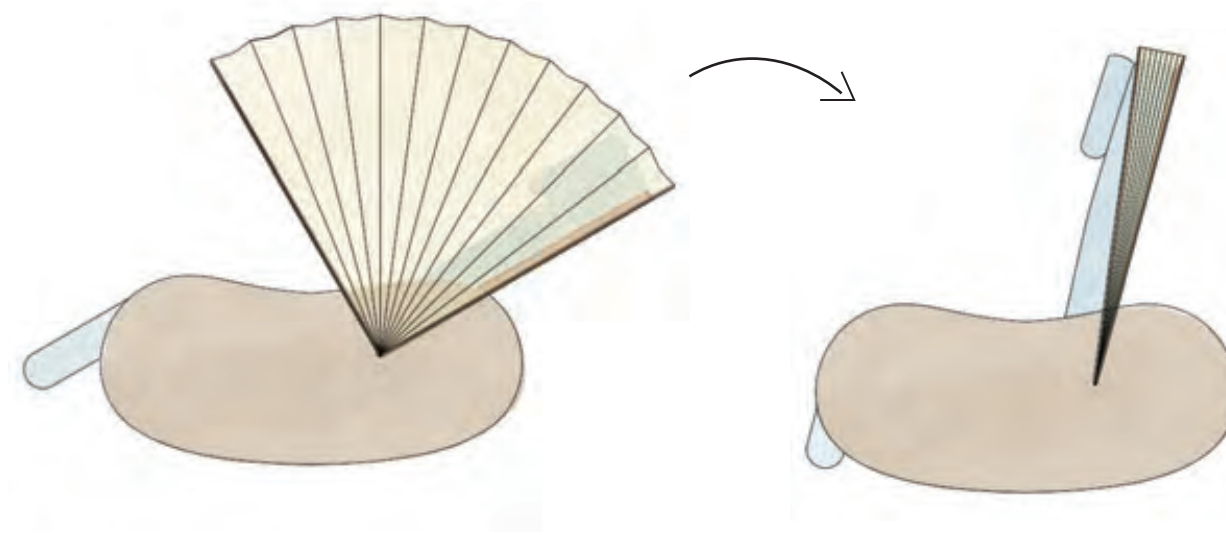
15分だけ。
ちょっとだけのお昼寝。
午後からも頑張れる。

時間 タイマー

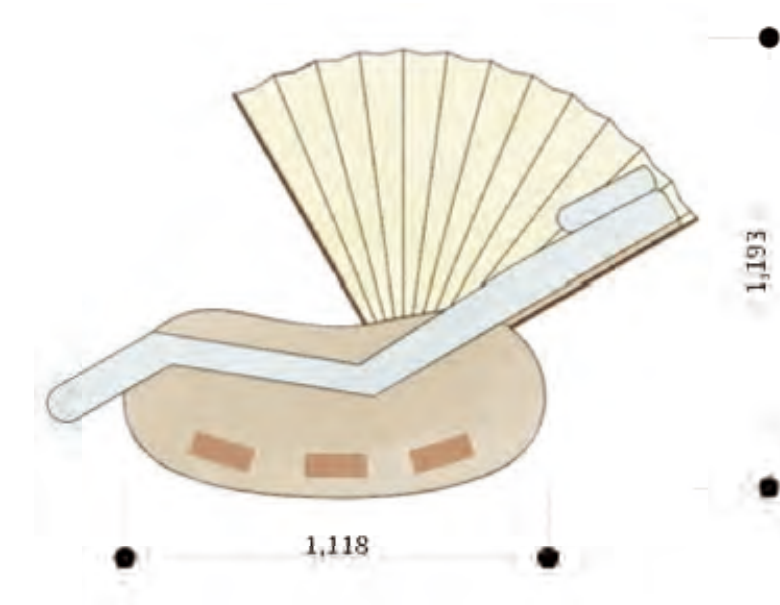


→短時間 リフレッシュ

15分で起き上がってくれるリクライニングベンチ



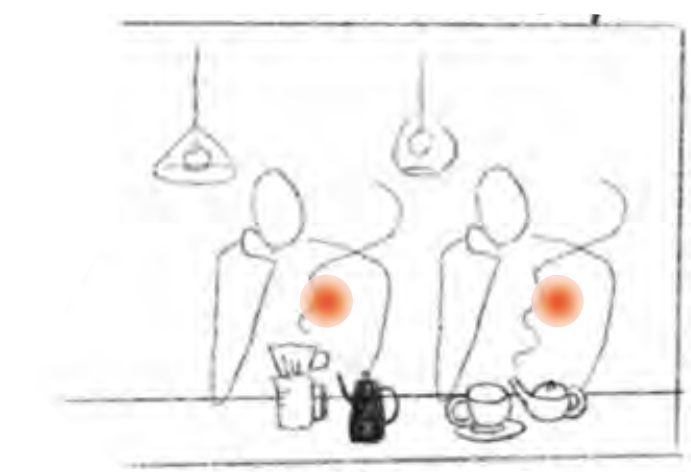
立面図 1:20



断面図 1:20

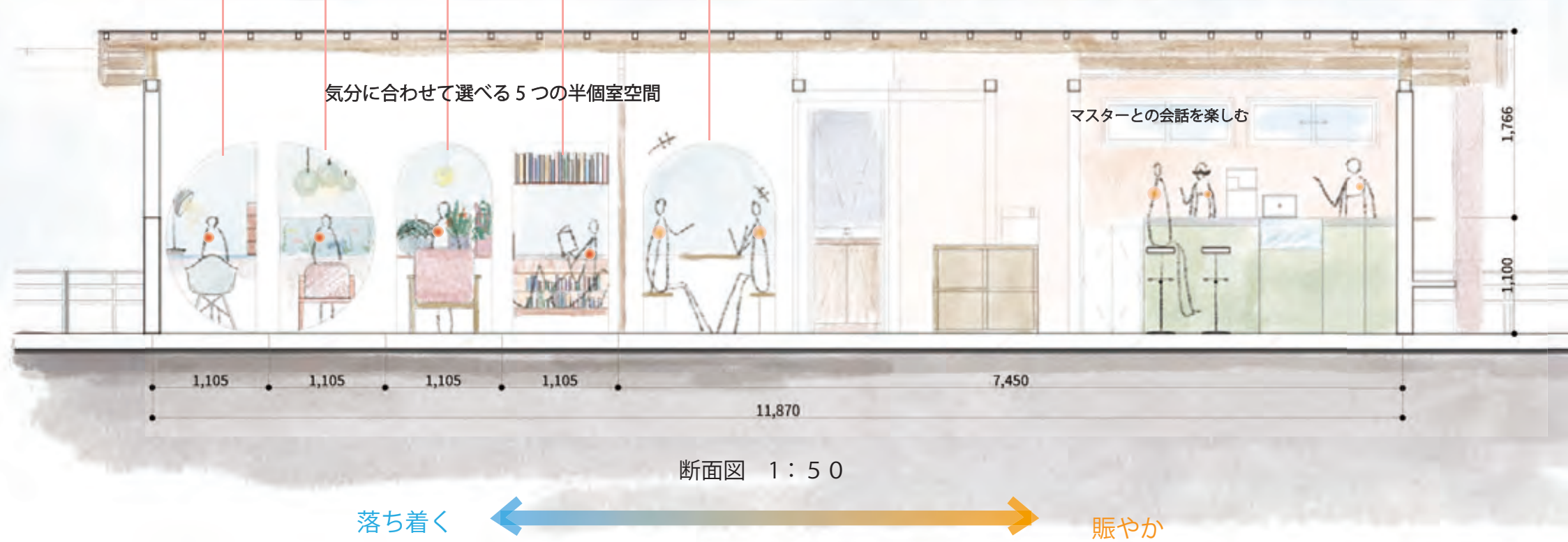
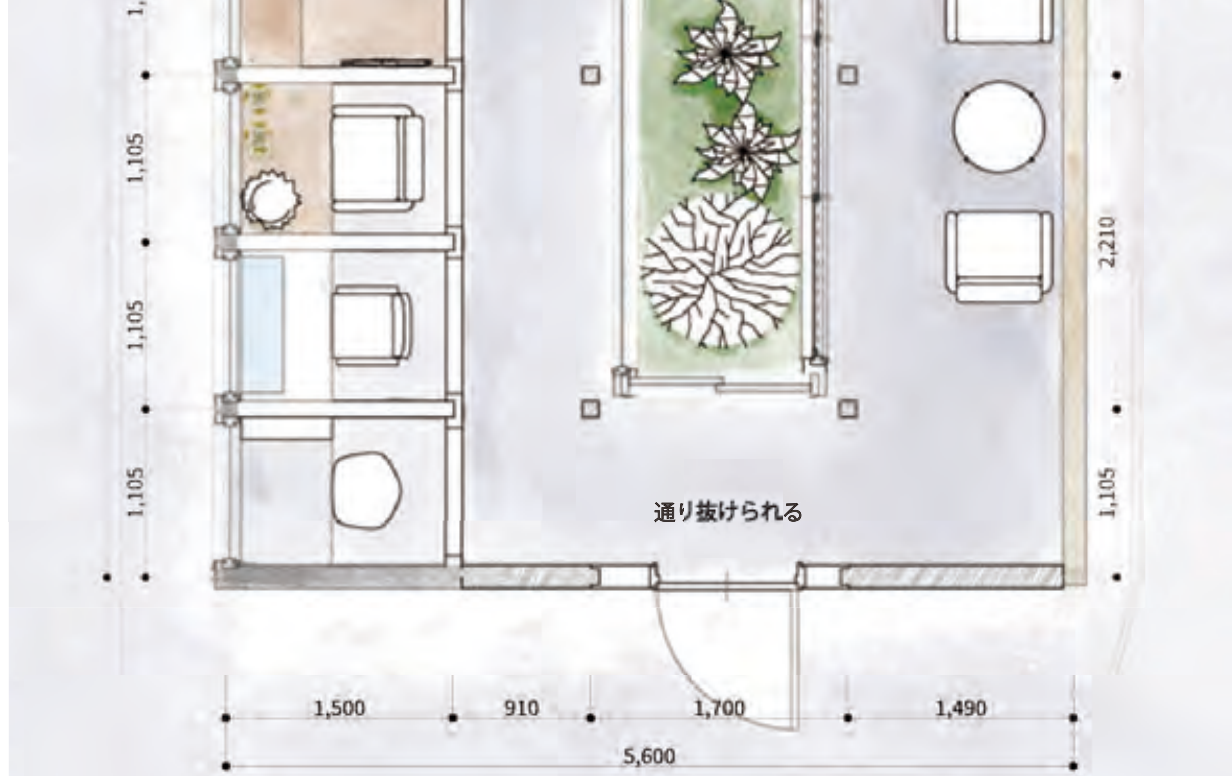
ベットでぐっすり寝たわけじゃないけど、
短時間でいい睡眠をとってスッキリしたい。
学校やオフィスのテラスに設置する。

日よけも同時に可動する。
他者の視線を遮る。
半個室空間



セルフケア

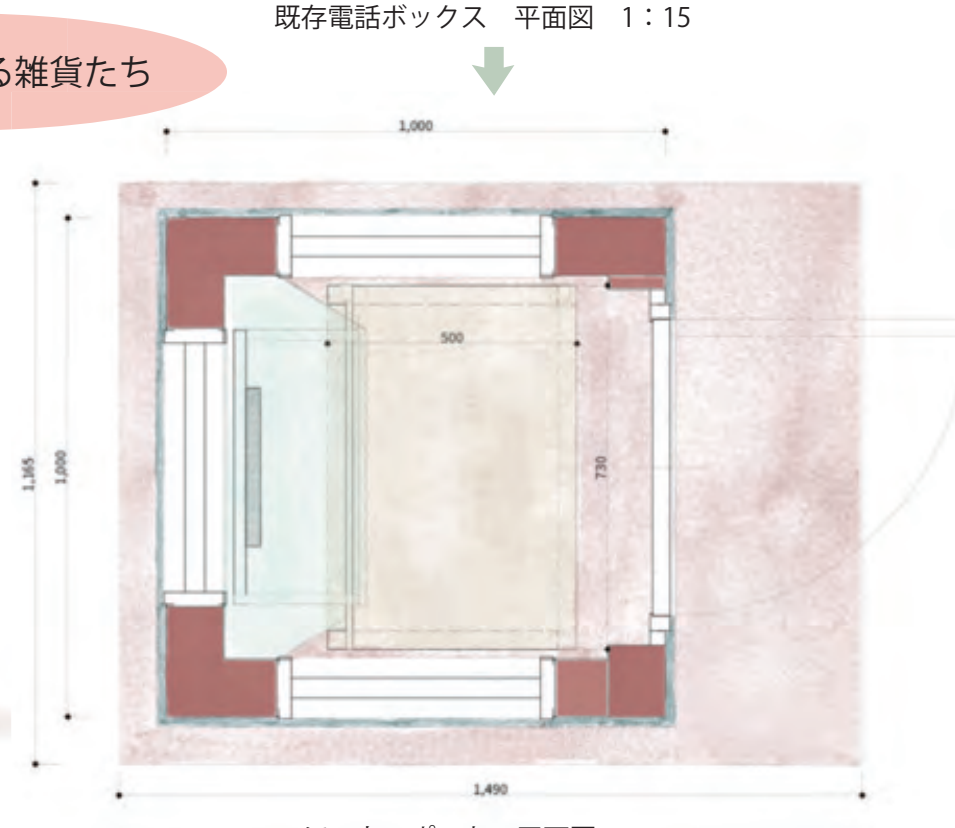
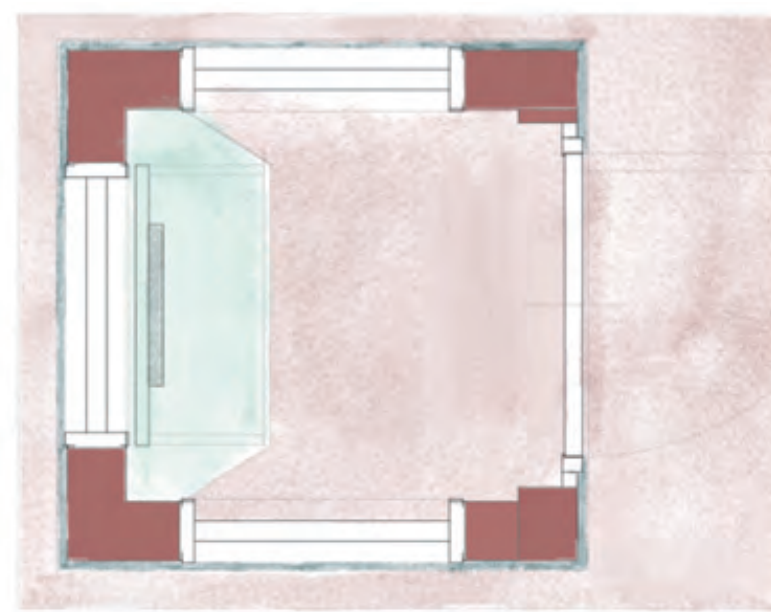
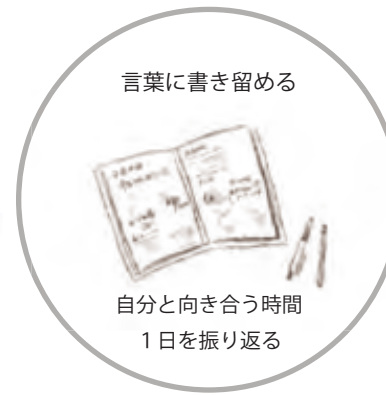

日常の行為と行為のあいだに挿入される、
心の速度を調整するための時間。



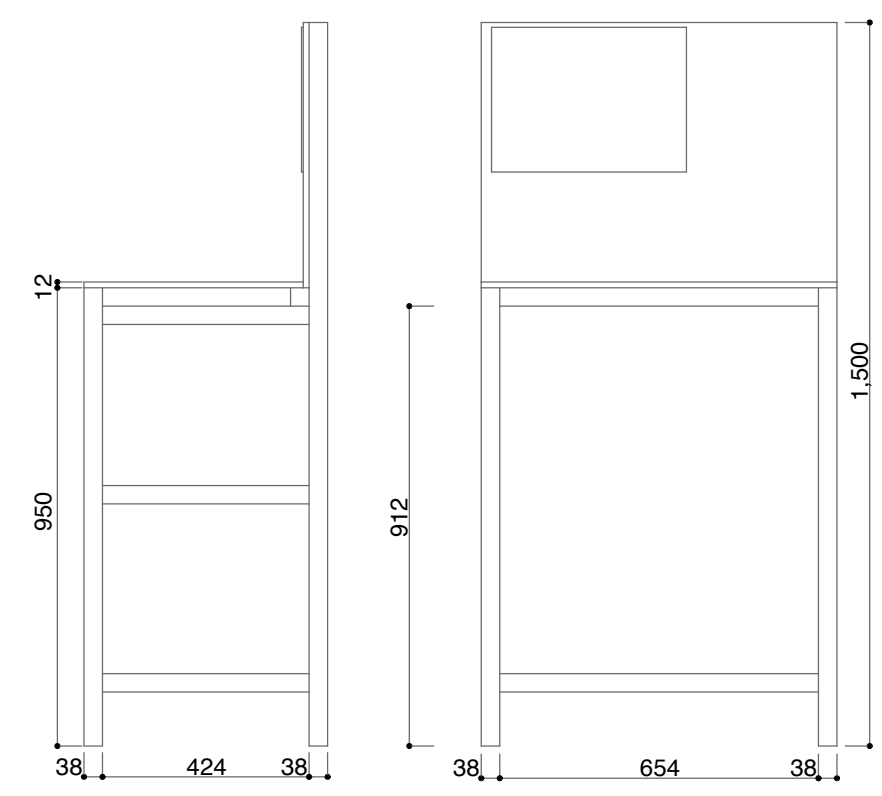
ほっとスポット

顔は見えなくても、言葉を通して誰かとつながる場所。
今日あった嬉しかったこと、頑張ったこと、
気持ちをノートに書き留める。

あなたが綴った言葉は、きっと誰かの“ほっと”になる。
 帰り道に立ち寄って、
 誰かの言葉に触れる。
 ココロがほんの少し、軽くなる。



押入れの中を秘密基地にしていた
懐かしさ
↓
温かみ



明日はどんなことが書かれているかな。また明日も寄りに来よう。

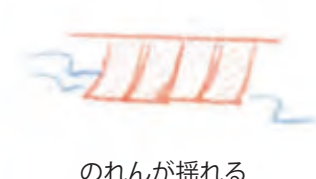
かくれが

休みの日、
朝の散歩道。
お気に入りの休憩所。

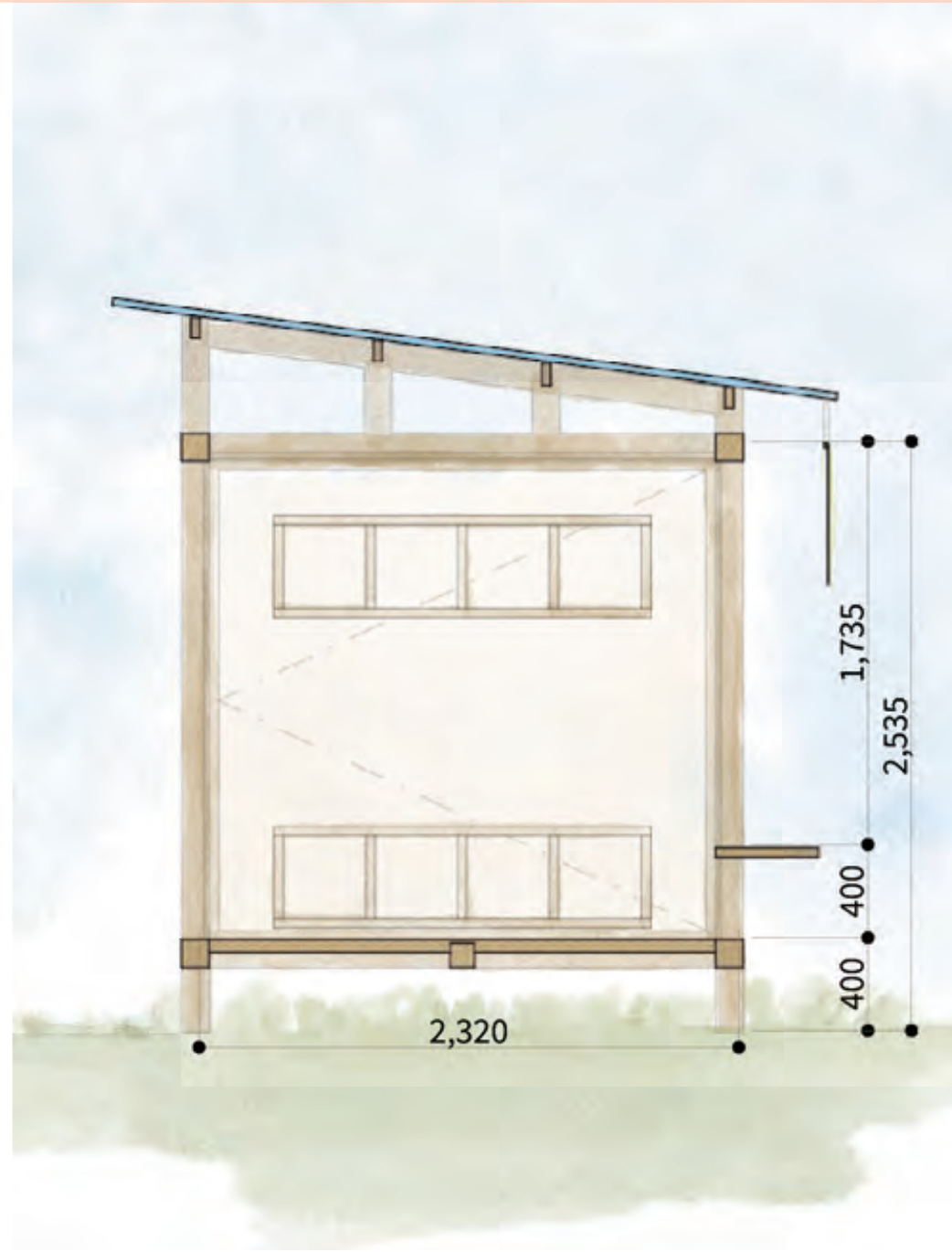


たくさん歩いた先にある自分だけのかくれが

忙しい都会に疲れた時、
好きなものを持って寄り道する。



マルシェが開かれる時も。



万華鏡塔

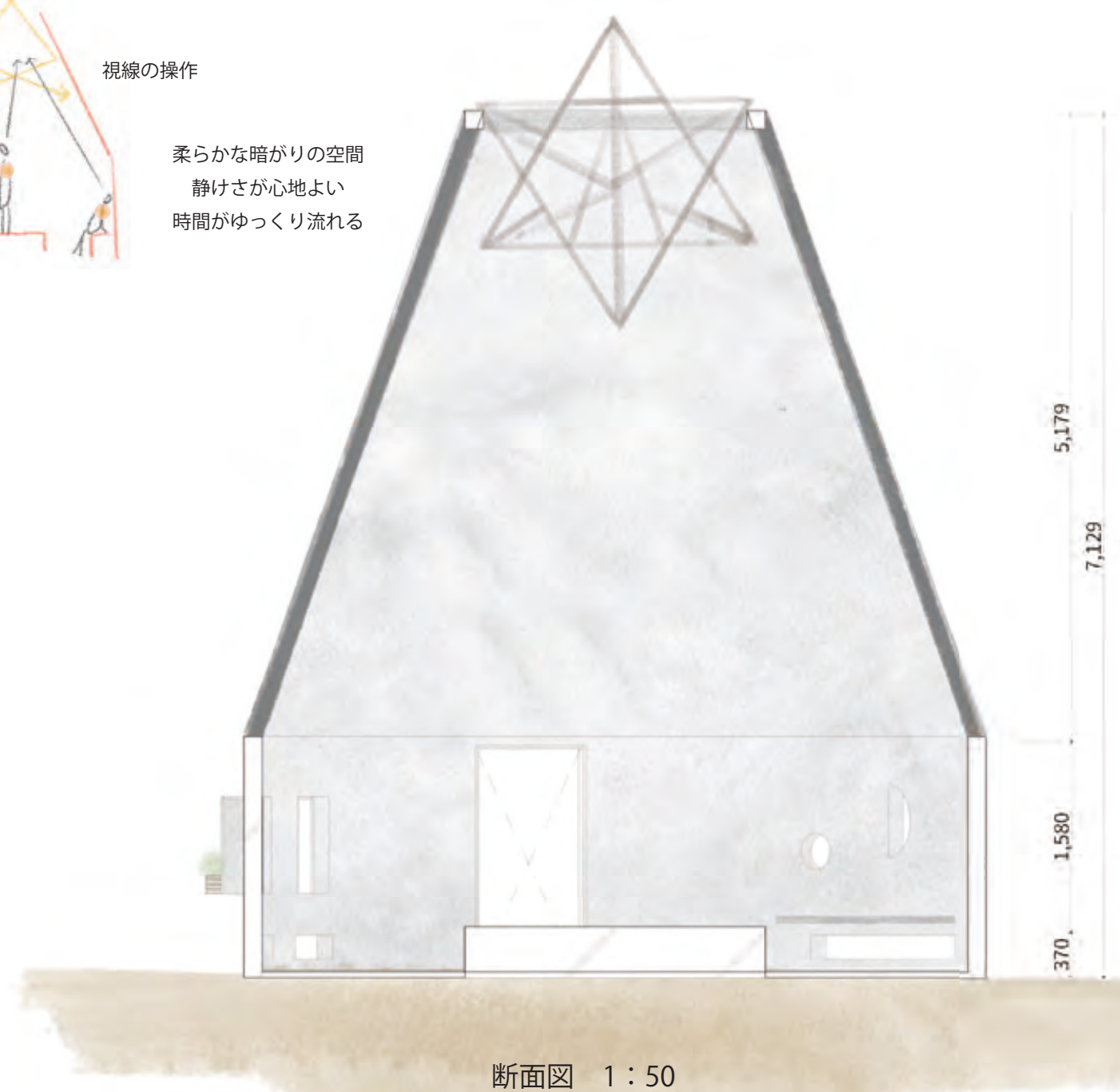
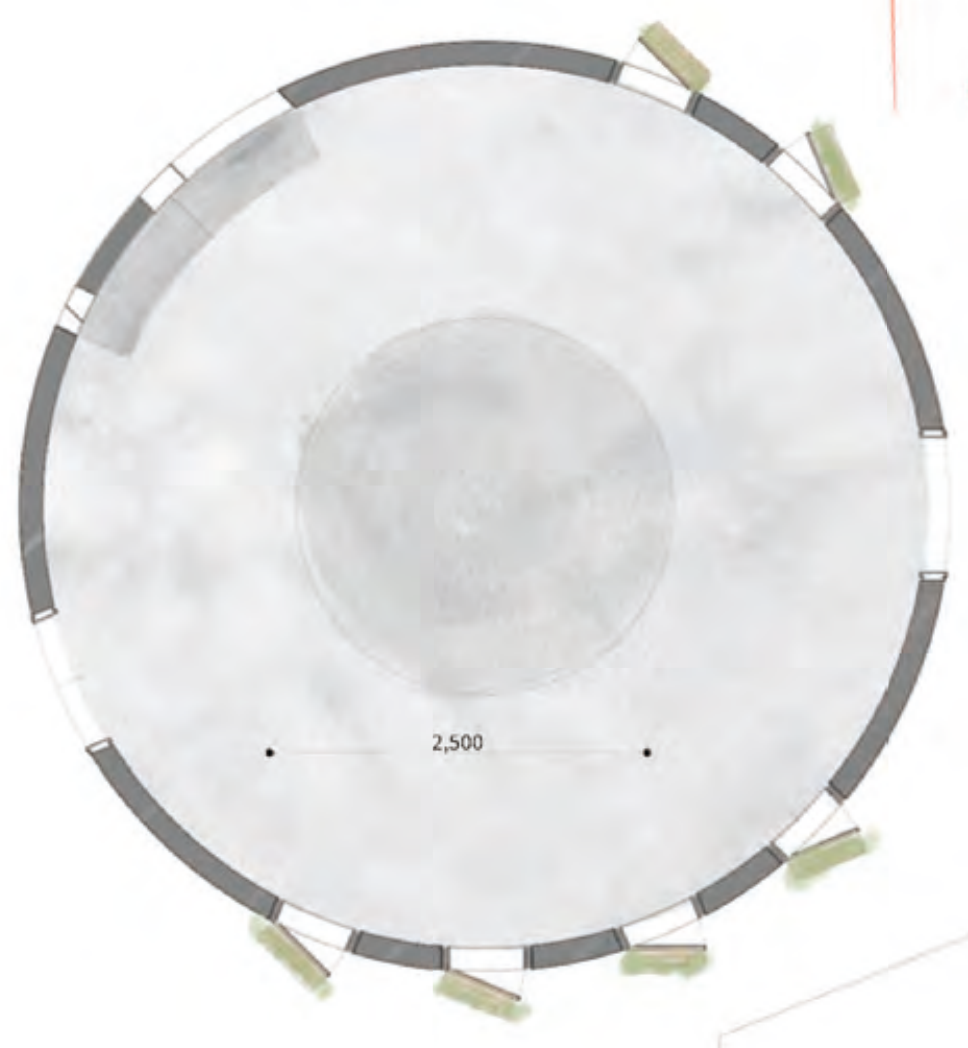
家に帰る前、
ここで上を見上げる。
今日も1日よく頑張った。



朝・昼・夜それぞれ違う表情を見せる
形が変わる影があなたに寄り添う。



柔らかな暗がりの空間
静けさが心地よい
時間がゆっくり流れる



また明日も頑張ろう。