

恥をかくことを恐れているそこのあなたへ

恥こそ原動力

Shame to Power

シェイム

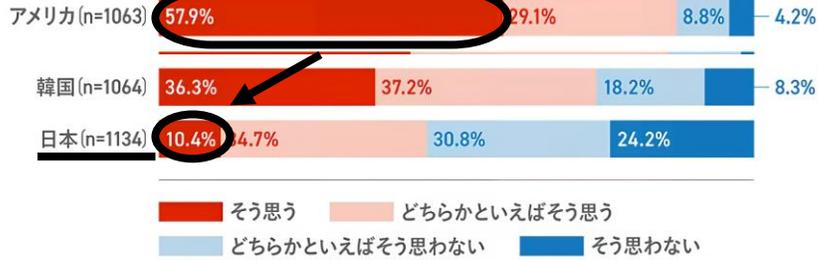
トゥ

パワー

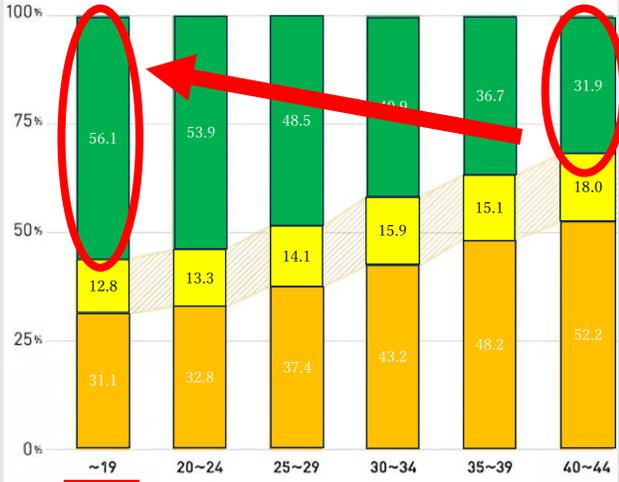
# 現状

グラフ1

自分自身に満足していますか？



グラフ2



# 課題

問題点1

## 自己肯定感の低さ

自信が持てず発言の際などは不安な気持ちに

問題点2

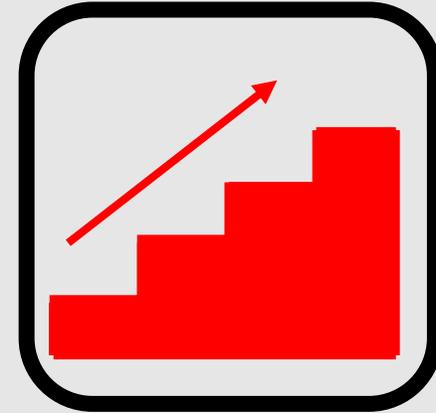
## 若いほど他者からの評価を気にする

■ 他己評価重視  
■ どちらでもない  
■ 自己評価重視

## 恥をかくことに対する恐怖心

「ありのままの自分を表現できたらなあ...」

アプリ "Shame to Power" で自分の目指す姿へ！



Shame to Power  
のアイコン

「間違えたら」と思うと恥ずかしくて声が出せない

引用 グラフ1 リクナビネクスト「自分に自信が持てないのはなぜ？仕事に活かせる『自己肯定感』の高め方」 [https://next.rikunabi.com/journal/20210514\\_d11](https://next.rikunabi.com/journal/20210514_d11) (2023年8月18日閲覧)

引用 グラフ2 マイナビニュース「若い世代ほど『他人からの評価を気にする』傾向」 [https://next.rikunabi.com/journal/20210514\\_d11](https://next.rikunabi.com/journal/20210514_d11) (2023年8月23日閲覧)

# いざ解決へ！ Shame to Power の主な機能

Shame to Power（通称STP）とは・・・恥を力にして挑戦できるよう導くアプリ

手順1 **積もる恥シート** 記入（最初のみ）

[目的：自身の現在地の確認]

2 **STPノート**の記入 \*1

[目的：一週間の頑張りを確かめる]

1. 今まで「恥ずかしい」と思った経験はありますか？
2. (1について) それはどのような出来事ですか？
3. 恥をかかないように避けていることはありますか？
4. (3について) それはどのようなことですか？
5. 恥を経験したからこそ乗り越えられたことはありますか？

A. 恥ずかしかった出来事：

B. Aの解決法：

C. 勇気を出して挑戦したこと：

D. 恥挑戦達成度 \*2： 1 2 3 4 5

\*1 STPノートの各項目は強制ではなく、一週間の中で何らかの経験があれば記入する。

\*2 “**恥挑戦達成度**”について

自分の中で、「前はできなかったことが今日はできた」など、挑戦できたことを自己評価する項目。

※基本はアプリのみの対応となっているが、紙媒体のものも検討中。

# Shame to Powerの使い方

## <アプリ使用時の手順>

- “積もる恥シート”を記入し、自身の経験を振り返る。
- “STPノート”を記入する。
- “STPノート”の内容を踏まえて一週間を過ごす。
- “STP ノート”を再度書いて提出してコインを貰う。

➡ 日々の色々な経験をきちんと積み重ねる！

## アプリのメリット

- ・毎日きちんと自分と向き合える。
- ・徐々に恥が力に変わる支援ができる。
- ・どんなことに恥を感じてきたのかを感じ取ることができる。

## <コレクションについて>

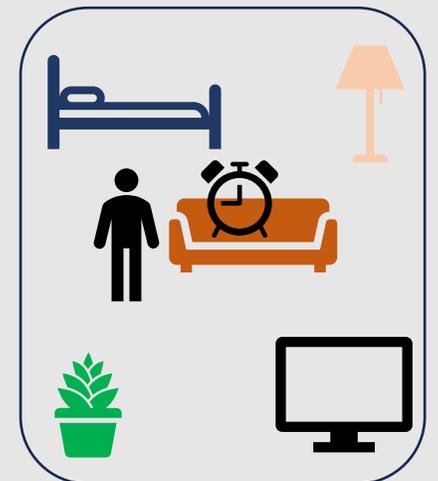
- ・ **コイン**を使用することで交換できる。\*3
- ・ 集めたコレクションはマイルームに飾ることができる。\*4
- ・ コレクション数に応じてアプリから自動的に**名言**が送られる。

## コレクション交換画面 \*3

例

時計	10枚
ソファ	20枚
観葉植物	5枚
服	8枚
バッグ	15枚

## マイルーム \*4



## もう一つの機能

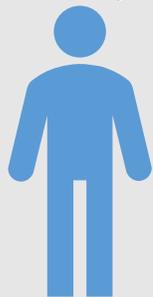
**お題チャット機能**・・・お題にちなんだ自身の「恥ずかしかった経験」を共有できる機能。そうすることで恥に対する抵抗感を下げる。

本日のお題：学校

遅刻してしまっ  
た...



私は体育で転  
んじやった!



- ・アバターは自分で設定可能
- ・ボイスチェンジャーで声を選択可能

### <特徴>

- ・ **会話、メッセージ**のやり取りができる。
- ・ 獲得したコレクションを身に着けられる。
- ・ メッセージでは「**バカ**」「**キモい**」などの他人を傷つける言葉は送ることができない。
- ・ 大勢の人の恥を「**恥ずいランキング**」で可視化。

## Shame to Powerで

恥をかいて

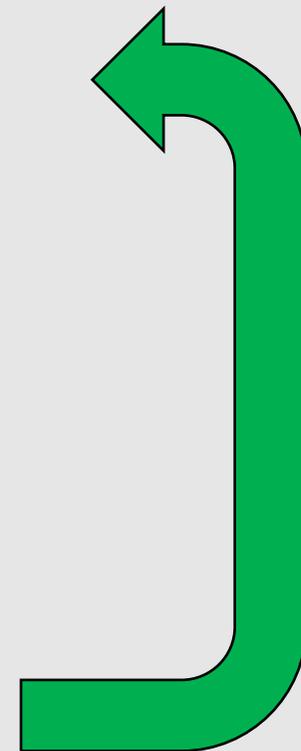


恥を乗り越えて



恥を恐れず挑戦!

ループへ



一步を踏み出せないあなたへ

今こそ**恥**を力に動き出しませんか？