

日々の行動
を記録

ライフログを始めてみませんか？

ライフログという言葉聞いたことはあるでしょうか？Wikipediaによると、ライフログとは「人間の生活を長期間に渡りデジタルデータとして記録すること、またその記録自体を指す」ものです。ブログも広義のライフログになりますが、自分で書く必要があるので続けるのは大変ですね。しかし最近ではウェアラブルデバイスの進化により、意識しなくても自動的に記録できる情報が増えてきており、ライフログを残しやすくなっています。ライフログを残すことに楽しみや魅力を感じるかは人それぞれだと思いますが、うまく使いこなせば日常生活が便利になる場合も多いと思います。今回はライフログについて取り上げてみたいと思います。

手始めに健康管理から・・・

昨今の健康ブームで体重を気にされている方もいらっしゃると思います。体重の管理をするには、日々の体重の把握が大切になりますが、毎日体重を測って記録するのも面倒ですね。**Wi-Fi連動型の体重計**であれば、体重測定後に自動的にデータがクラウドに記録され、専用アプリで毎日の体重の推移をグラフで確認することができます。一度設定してしまえば、毎日体重計にのるだけでよいのでとても楽です。今年こそダイエットを成功させたい！

という方は試してみたいはかがでしょうか？可視化することで食べた量と体重の相関が分かりやすくなり、目標も立てやすくなりますよ。

Wi-Fiの他に**Bluetooth**に対応し、AndroidやiPhoneアプリに対応した体重計も増えています。



訪問先の記録も簡単にできます！

チェックインアプリ「**Swarm**」は、訪問先で「チェックイン」することで簡単に**日々の訪問した先の記録を残す**ことができます。「チェックイン」は一般的なスポットであれば現在地点の位置情報から判別して候補を出してくれるので、大抵の場合はスポットを選択してチェックインするだけです。

訪問先で「チェックイン」を忘れてしまった場合でも、アプリが自動的に一定時間以上滞在したスポットを覚えておいてくれるので、あとからまとめてチェックインをすることも可能です。

フレンドを登録することで、友達がいまどこにいるか分かる機能もあり、たまたま近くにいる友達をみつけて声をかけてみる、といった使い方もできます。後から訪問先を見返してみると「へー、実はこの店をよく使っているんだなー」など、意外な発見があるかもしれませんよ。

Swarmは、Android、iPhone、WindowsPhoneに対応しています。

googleマップを普段使っている方は

「**googleタイムライン**」という機能が使えます。こちらは設定を有効にしておけば特にチェックインをしなくても自動的に行動履歴を記録してくれます。旅行にいったときなどに後からどこに行ったか振り返るときなど便利です。

ただし全ての行動履歴が残ることになるので取扱にはくれぐれも注意してくださいね。



どこまで進む？ライフログ

最近では活動量計などのデバイスを常時身につけることで、毎日の活動量、脈拍などの情報を簡単に記録できるようになりました。おそらく将来的にはデバイスはさらに小型化していき、記録できる情報の種類も増えていくことでしょう。



車のトラブル対策のため自動車にドライブレコーダーを装着する人が増えていますが、ライフログを突き詰めていくと、ドライブレコーダーのように人が見聞きした情報を全て記録しておき後から自由に再生できる、ということになるのでしょうか。

VRなどの技術と組み合わせることにより、

- ・楽しい思い出を後から何度でも**実体験**できる
- ・一度見聞きしたことはライフログを検索すれば**見つけられる**



など、現在の我々の生活を根本から変えてしまうようなインパクトがありますね。ただ、

- ・映画などのコンテンツは一回見ても何度でも**ライフログから再生**できてしまう
- ・他者に自分のライフログを見られる**危険性**がある

などの問題も当然考えられ、現実的にはなかなか難しいようにも思えます。今後、技術の進化によってどのように我々の生活が変わっていくのか、興味深いですね。

開発室から



新しい年を迎えても、相変わらずテレビなどでは「平成最後の・・・」と言うフレーズをよく耳にします。そして次の元号は？ということも話題になっています。新しい元号が発表されるまでは、いろんな元号予想がされ、それはそれで楽しいかも知れませんが、「昭和」から「平成」に変わった時にはなかったことなので、新しい元号が発表されるまで、楽しみたいと思います。