総ページ数：31p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

# 短歌を用いたテキストコミュニケーションについての研究

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190395-6

駒谷彩未

# 概要（アブストラクト）

本論文の目的は、「短歌 LINE」の提案により、「適切な自己理解、気づき」が獲得されることを示し、それによって遅いコミュニケーションを行うことの価値を見直していくことである。筆者は、近年の「即レス」主義的な早いテキストコミュニケーションのあり方に疑問を覚え、本論文の調査に至った。自身が抱える「自己理解のための言語化が伴う偏った自己イメージの内面化」という悩みを、「短歌 LINE」の提案で解決することで、目的の達成を目指した。「短歌 LINE」は、強制的な言語化のシステムとして短歌を用いることにより、テキストコミュニケーションのスローダウンを図り、そのプロセスにおいてより適切な自己理解、気づきを得ようとするものである。実験結果の分析を通し、適切な自己理解、気づきを獲得するためには、「他者の存在」、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」の３要素が重要な働きをすることを示した。「短歌 LINE」は、お互いの短歌の「不確かさ」を受けて、自分なりの言葉選びで「感情・思考のキーワード化」を発生させる。そのプロセスにおいて、多様な観点から自己理解、気づきを獲得させる可能性があることが分かった。しかし、それはネガティブな可能性を引き起こしたり、引き出しきれない無意識のようなものが存在したりすることもあるため、より適切さを持たせるための仕組みの検討が、今後の課題としてあげられた。

# 目次


1. はじめに ..... 1
1.1. 研究の背景と動機 ..... 1
1.2. 研究の概要 ..... 1
1.3. 論文の構成 ..... 2
2. 関連動向 ..... 3
2.1. 他者交流の中で行われる言語化 ..... 3
2.1.1. 内面化した規範を脱する「言語化実践」 ..... 3
2.1.2. オープンダイアローグ ..... 6
2.2. 評価 ..... 10
2.2.1. 内面化した規範を脱する「言語化実践」 ..... 10
2.2.2. オープンダイアローグ ..... 11
3. 提案 ..... 13
3.1. 仮説 ..... 13
3.1.1. 短歌を用いる理由 ..... 13
3.2. メディアとしての短歌の効果 ..... 14
3.2.1. 「短歌づくり」と言語感覚 ..... 14
3.2.2. 表現主題及び作品感受の言語化と五七調フレーズ ..... 15
3.3. 評価 ..... 17
3.3.1. 「短歌づくり」と言語感覚 ..... 17
3.3.2. 表現主題及び作品感受の言語化と五七調フレーズ ..... 18
4. 評価 ..... 20
4.1. 実験方法 ..... 20
4.2. 結果と考察 ..... 22
4.2.1. 普段の LINE との差異 ..... 22
4.2.2. コミュニケーションの満足度、伝達度 ..... 23
4.2.3. 短歌を用いた言語化 ..... 24
4.2.4. 自己理解、気づきにおける変化 ..... 25

5. まとめ ..... 28
5.1. 本論のまとめ ..... 28
5.2. 今後の展望 ..... 29
6. 謝辞 ..... 30
7. 参考文献 ..... 31

# 図目次

図 1. カテゴリー間の関係を示す結果図 ..... 5
図 2. 「短歌 LINE」の流れの例 ..... 21
図 3. 「短歌 LINE」のやりとりの一部（吹き出し右：筆者 左：A） ..... 23

# 表目次

表 1. 本論文の構成 ..... 2
表 2. オープンダイアローグの対話実践の実践度に関わる十二の基本要素 ..... 8
表 3. 表現主題記述の比較「単語と五七調フレーズ」 ..... 17

# 1. はじめに

## 1.1. 研究の背景と動機

近年、SNS の発展やコロナウイルスの流行により、テキストコミュケーションの比重が高まっている。それは、時にはスタンプひとつで返信を済ますことも出来る手早く便利な交流方法であり、コミュニケーションのスピードを加速させている。しかし、そういった速いコミュニケーションの中で、「即レス」が求められる風潮が生まれたことで、自身が発する、或いは相手から受け取る思考や言葉を吟味する時間が失われつつあるのではないだろうか。本研究は、そうしたコミュニケーションの在り方に抱いた疑問を起点とした当事者研究である。

このような疑問を抱くようになった理由は、筆者自身の経験に由来する。筆者は、自身の思考の言語化を意図的に行うという習慣を持っている。思考を言葉にする過程では、自身でも気づいていないような思考や感情への気づきを得ることもあるだろう。筆者にとっての言語化とは、他者の言葉や評価に触れる機会の増える中、そうした言葉や評価に縛られない自分らしさを獲得するための行為であった。しかし、単身で行われる言語化は、自身が持つ言葉や認知の制限から抜け出すことを許さないという一面を持つ。そのような性質から、筆者はいつしか、自分自身や世界に対する凝り固まったネガティブな考えに囚われるようになっていた。

上記のような筆者の経験から、「偏った考えを生み出してしまう」という自己理解のための言語化が伴う危険性を減らしたいという考えに至った。テキストコミュニケーションは、他者が存在する言語化の方法のひとつである。自分とは異なる視点で世界を捉えている他者と、発見の共有や意見の相違を交換し、それに対し「自分は」と考える時、自分らしさ、或いは他者や世界に対する適切な気づきが広がっていくのかもしれない。それにも関わらず、加速傾向にある現代のコミュニケーションによって、現代を生きる人々は気づきの機会を減らしてしまっているのではないだろうか。したがって、本研究では、コミュニケーションの中で、より効果的な自己理解を促すための、強制的な言語化のシステムを提案したいと考えた。

本論文では、「短歌 LINE」の提案により、「適切な自己理解、気づき」が獲得されると示すことで、遅いコミュニケーションを行うことの価値を見直していくことを目標とする。

## 1.2. 研究の概要

本研究では、テキストコミュニケーションにおける強制的な言語化のシステムとして短

歌を利用する。行う実験は、筆者と一名の実験協力者の間で、短歌のみを用いて LINE 上でコミュニケーションを行うというものである。以降、この実験を本研究では「短歌 LINE」とする。短歌 LINE の体験を通して、他者が存在する言語化がもたらす気づきの変化について分析を進める。短歌というメディアを用いるのは、短歌が持つ文字数や語調の制限がもたらす①想像の余地の存在や、②時間をかけた言葉の選択といった特性が、テキストコミュニケーションにおける自己理解や気づきをもたらす可能性を持つと考えたためである。本研究では、「短歌 LINE」がもたらす効果の分析、考察を通し、遅いコミュニケーションを行うことの価値に対する評価を行うこととする。

短歌 LINE の詳しい内容や設定は、3 章の提案にて説明していく。

## 1.3. 論文の構成

本論文の構成は以下に示す表 1 の通りである。

表 1. 本論文の構成

| | |
|---|---|
| 1. はじめに | 研究の背景、動機の説明および概要を提示する。 |
| 2. 関連動向 | 本研究に関連する、言語化と自己理解の関連性を取り上げる。まずは、他者交流の中で行われる言語化がもたらす自己理解に対する動向を解説し、本研究の道筋を示す。 |
| 3. 提案 | 関連動向から仮説を紐解き、短歌を用いた言語化がもたらす自己理解についてさらにまとめることで、本研究で提案する短歌 LINE の設計プロセスを詳述する。 |
| 4. 評価 | 短歌 LINE の被験者実験データとインタビューの分析を行う |
| 5. 結論 | 本研究の成果と課題、および今後の展望を示す |

また、本文では紹介しきれなかったデータとして、本研究で行った実験の様子やインタビューの詳細な内容を、匿名化を施した形で巻末に付録した。

# 2. 関連動向

本論文では、適切な自己理解、気づきを得る言語化の方法を探るため、言語化と自己理解の関連性に対する関連動向を取り上げる。まず、本節では、他者交流の中で行われる言語化についての調査を進める。自己理解における他者の存在の必要性についての考察、及び、短歌を用いるに至るまでの仮説につながる考察を行う。次に、短歌を用いた言語化と自己理解の調査については、３章で仮説を立てた後に行い、短歌 LINE との関連性を評価する。また、関連動向から、本論の仮説とこの研究の有用性を提示していきたい。

## 2.1. 他者交流の中で行われる言語化

本節では、他者交流の中で行われる言語化に着目する。自身のペインとしても抱えていたように、単身で行われる言語化は、無意識にもネガティブに偏った自己イメージを内面化してしまう可能性を持つ。そこで、他者交流の中で行われる言語化の関連動向を調査し、適切な自己理解、気づきを得る言語化のヒントを探っていく。

### 2.1.1. 内面化した規範を脱する「言語化実践」

まず、京都産業大学において開講されているキャリア形成支援教育科目「キャリア・ Re-デザイン I」（以下当該科目）で行われた「言語化実践」の事例を取り上げる。

まず、当該科目の特徴としては、大学生活や勉学に意欲の低い学生、もしくは低単位の状態を自認する学生を対象としていることが挙げられる。そのような学生の多くは、実現の難しい「理想的な大学生像」を内面化している。それは次第に、理想的な「あるべき姿」の規範化（大学規範）を引き起こし、学生に強いプレッシャーを与えるようになる。これらの背景より、当該科目の到達目標は、受講学生が「大学生としての自己を相対化することで、大学規範を脱し、多様な可能性を持つ自分のキャリア形成に向けて行動を開始すること」である。相対化には、大学規範にとらわれない本音での対話が重要となり、授業では自らの思考や意思練り上げた深い自己表現として、作文と朗読を行った。授業を通し、当該科目担当者でもある山田らは、「言語化実践」と主体性、主体的な対話の関連性を感じ、「言語化実践」の意義と効果に関する分析と考察を行うに至った[1)]。

次に、当該科目で実際に行われたプログラムにおける「言語化実践」の例から、自己理解に関連するものについて説明する。本節では、記述式ワークから①作文、②朗読、フリップ

---

[1)] 山田創平，中西勝彦，藤原めぐみ，鬼塚哲郎「キャリア再構築科目における「言語化実践」の意義と効果」高等教育フォーラム Vol.5, 2015, pp.11-13

の 3 点を以下にまとめる。

①作文

2012 春より、定期試験で「作文」を開始したところ、以下のような現象が見られたという。

> 授業内で実践している発話を中心としたプログラムでは見られなかった語りが、定期試験で彼らが記述した作文の中に見られたということである。作文の中には内省的な語りが多く見られたことから、文章を記述する行為が自己との対話を促進している可能性もうかがえた。[2)]

②朗読

2013 春から実践された「朗読」プログラムでは、受講生の作文をランダムに配布し、その朗読を行う[2)]。作文は無記名であり、朗読後に書き手が名乗り出るという手順である。このプロセスの中で、深い自己開示や、新たな一面の出現が起きることで、様々な形、レベルの深い対話が生み出される。

③フリップ

フリップについては、以下のように説明されている。

> 主に A4 サイズの白紙にカラーマーカーでテーマに対する自らの考えをキャッチフレーズに要約した状態で記述する。自身の考えや価値観がキーワード(キーフレーズ)として示されるため、他者に端的に表現することが可能となる。ただし、フリップを用いた言語表現の場合、その後にペアワークやグループワークを取り入れ、その内容を補足説明することで対話を実現している。フリップは他者との対話の呼び水としての役割を果たしていると言えよう。[3)]

最後に、これらのプログラムを体験した受講生による、授業に関連する経験にについて自由記述を求める期末試験答案の分析と考察について述べられている。図 1 に、結果図[4)] を示

---

[2)] 山田創平, 中西勝彦, 藤原めぐみ, 鬼塚哲郎「キャリア再構築科目における「言語化実践」の意義と効果」高等教育フォーラム Vol.5, 2015, p15

[3)] 同論文, p16

[4)] 同論文, p17

す。筆者らによる、図１についての説明は以下の通りである。

学生にはまず【強固な大学規範】が拭い難く存在していた。その上で【単線的で表面的な自己表現】と、【複雑で多面的、非一貫性を帯びた自己表現】が現れる。【複雑で多面的、非一貫性を帯びた自己表現】は【リアルな他者認識、他者尊重に基づく対話姿勢】と相補的な関係にあり、その相補性に【授業時間/空間に対する記憶・意識】が介在していた。この結果から 授業内で観察された主体的な対話と、学生が書く文章の複雑さ・深さとの間に、授業時間や授業での記憶が介在する構造が明らかとなった。[5)]

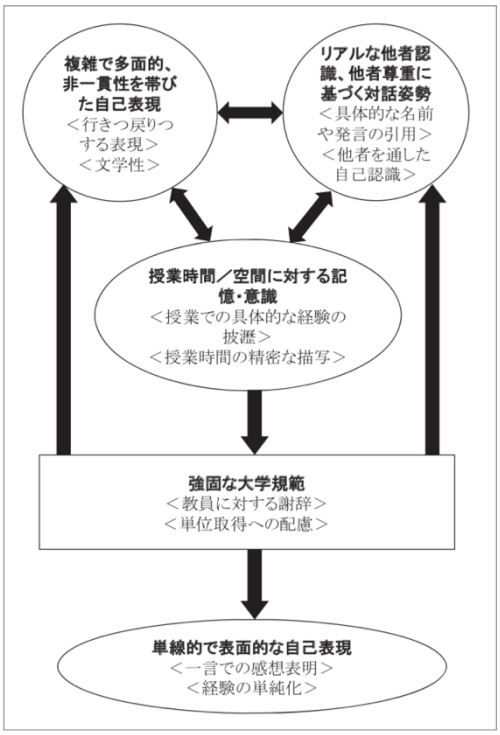



図 1. カテゴリー間の関係を示す結果図

本論文で注目するのは、【複雑で多面的、非一貫性を帯びた自己表現】と【リアルな他者認識、他者尊重に基づく対話姿勢】 の２つのカテゴリーである。山田らは、「【複雑で多面的、非一貫性を帯びた自己表現】は、【リアルな他者認識、他者尊重に基づく対話姿勢】という別のカテゴリーと相補的な関係性をもっている」とし、「【複雑で多面的、非一貫性を帯びた

5) 山田創平, 中西勝彦, 藤原めぐみ, 鬼塚哲郎「キャリア再構築科目における「言語化実践」の意義と効果」高等教育フォーラム Vol.5, 2015, p.17

自己表現】と【リアルな他者認識、他者尊重に基づく対話姿勢】は、いわば【強固な大学規範】からの離脱であり、空気を読まずに自己表現するという意味で脱大学的な言説実践である」[6] と述べている。つまり、一度、【強固な大学規範】から離れ、【授業時間/空間に対する記憶・意識】を介在した「捉え直し」を行うことで、内面化した大学規範が相対化されるのである。さらに、これらの分析結果から、言語化実践について、山田らは「他者と向き合うことでの自己理解(正確に言えば言説を通じた主体的な自己理解)における重要な要素になり得る可能性を示唆している」[7] と考察している。

### 2.1.2. オープンダイアローグ

次に、オープンダイアローグと呼ばれる対話の手法における、「他者交流と言語化」について説明していく。飯田は、オープンダイアローグ（OD）について以下のように説明している。

> フィンランドで急性期精神病に対する治療的介入として発展してきた OD は、患者、家族(必要であれば親戚や友人などの関係者全員)、 専門家チームによるミーティングを基本の形としている。ミーティングでは、全員が車座になって座り、その場で自由に意見を交換することができる。[8]

表 2 にオープンダイアローグの持つ、7 つの原則[9] を示す。本論文では、「不確実性に耐える」と「対話主義」の 2 点に着目し、関連動向としてオープンダイアローグという手法を取り上げることとした。

---

[6] 山田創平, 中西勝彦, 藤原めぐみ, 鬼塚哲郎「キャリア再構築科目における「言語化実践」の意義と効果」高等教育フォーラム Vol.5, 2015, p18

[7] 同論文, p.19

[8] 飯田大輔「日本におけるオープンダイアローグの実践可能性」Japanese Journal of Brief Psychotherapy, Vol.6, No2, 2017, p59

[9] ヤーコ・セイックラ,トム・アーンキル,斎藤環監訳『開かれた対話と未来 今この瞬間に他者を思いやる』, 医学書院, 2019, 付録 P.6

表 2. オープンダイアローグの 7 つの原則

| 原　　語 | 一般的な訳 | 意味 |
|---|---|---|
| Immediate help | 即時対応 | 必要に応じて直ちに対応する |
| A social networks perspective | 社会的ネットワークの視点を持つ | クライアント，家族，つながりのある人々を皆，ミーティングに招く |
| Flexibility and mobility | 柔軟性と機動性 | その時々のニーズに合わせて，どこででも，何にでも，柔軟に対応する |
| Responsibility | 責任を持つこと | 治療チームは必要な支援全体に責任を持って関わる |
| Psychological continuity | 心理的連続性 | クライアントをよく知っている同じ治療チームが，最初からずっと続けて対応する |
| Tolerance of uncertainty | 不確実性に耐える | 答えのない不確かな状況に耐える |
| Dialogism | 対話主義 | 対話を続けることを目的とし，多様な声に耳を傾け続ける |

※セイックラ・アーンキル（2019）より引用

Mary Olson, Jaako Seikkula, Douglas Ziedonis は、上記に挙げた二つの原則に注目し「オープンダイアローグの対話実践の実践度に関わる十二の基本要素」を掲げた論文を発表した。

表 2 に、Olson らが提示した十二の基本要素を示す[10]。本論文では、十二の基本要素のうちから、①多様な観点を明るみに出すこと、②症状ではなく、クライアント自身の言葉と物語を重視すること、③不確かさに耐えることの 3 点に注目する。

10) Olson, M, Seikkula, J. & Ziedonis, D. (2014). The key elements of dialogic practice in Open Dialogue. The University of Massachusetts Medical School. Worcester, MA, p.8

表 3. オープンダイアローグの対話実践の実践度に関わる十二の基本要素

| |
|---|
| 1. 二人（あるいはそれ以上）のセラピストがチームミーティングにいること |
| 2. 家族と社会ネットワークが参加すること |
| 3. 開かれた質問を使うこと |
| 4. クライアントの発言に応答すること |
| 5. 今この瞬間を重視すること |
| 6. 多様な観点を明るみに出すこと |
| 7. 対話のなかで関係が強調される点を使うこと |
| 8. 問題発言や問題行動に淡々と応答し、その意味に注意深くあること |
| 9. 症状ではなく、クライアント自身の言葉と物語を重視すること |
| 10. 治療ミーティング内で専門職同士の会話（リフレクション）を行うこと |
| 11. 透明であること |
| 12. 不確かさに耐えること |

※ Olson et al（2014）より引用（訳:山森裕毅・篠塚友香子）

①多様な観点を明るみに出すこと

Olson らは、多様な観点を明るみに出すことの重要性を説明するために、ポリフォニーという概念に着目する。ポリフォニーについては、以下のように述べている。

> 意見の一致を目指すのではなく、多様な観点や声の創造的な交換を目指します。(中略) 観点や声の多様性、つまりポリフォニーには二つの次元があります。(A)外的なものと、(B)内的なものです。外的ポリフォニーでは、セラピストは、(中略) 参加者全員を会話へと引き入れます。そして同時に、 不揃いな言語を統一し、そしてモノローグの代わりにダイアローグを切り盛りします。内的 ポリフォニーでは、セラピストは、それぞれの人が自身の観点や経験について複雑なやり方で話すのに耳を澄ませ、それを促し

ます。[11)]

また、内的ポリフォニーの参与において、「セラピストはクライアントの複数の考えや声を聴き、それらに参与する」と述べている。複数の声で話す例として、一般知識を用いた専門家としての声、そして今この瞬間の相互作用に共感を持って応答する臨床医としての声という二つの態度を使い分ける事例を挙げて、そのような態度の変化が対話実践にとって重要であるとしている[12)]。

②症状ではなく、クライアント自身の言葉と物語を重視すること

また、クライアント自身の言葉と物語により行われるキーワード化がもたらす効果に着目し、以下のように述べている。

> 危機的状況でのミーティングにおいて、最も困難で、したがって最も重要な問題は、完結した物語として表現されるのではなく、当人による単一のキーワードによって示されることがよくあります。奇妙に聞こえるかもしれないこの種の一言は、セラピストによって、 より相互性のある言葉遣いが発展するまで繰り返され、引き継がれるでしょう。そこで目指されているのは、当人の経験に声を与えるような共通の理解へと至ることです。[13)]

また、オープンダイアローグにおいては、あるひとつの言葉が使用された瞬間、つまり、患者が自身に起こった出来事を語る瞬間に、事態の捉え方の全面的な転換が発生したとされ、自身の中にある思いがけないプロセスと関連して、自己回復や充足感に対する突然の啓示やポジティヴな動きを生じさせうる[14)] と述べられている。

---

[11)] Olson, M, Seikkula, J. & Ziedonis, D. (2014). The key elements of dialogic practice in Open Dialogue. The University of Massachusetts Medical School. Worcester, MA, pp.18-19, (訳:山森裕毅・篠塚友香子)

[12)] 同論文, p.21

[13)] 同論文, p.26

[14)] 同論文, p.35

③不確かさに耐えること

さらに、結論を急がず、不確かさを許容することによる効果に着目し、以下のように述べている。[15)]

> オープンダイアローグには、危機的状況に対する有機的な理解を参加者全員の意見(ポリフォニー)によって作り出すという基礎的な方向性があります。この姿勢は、以下のような 仮説に基づいています。私たちの経験がそうであるように、どんな危機的状況もそれに固有の特徴を持っているという仮説です。危機的状況、診断、薬物治療の特性および治療の構成 をあわてて決定したり、性急に結論づけたりすることは避けられます。[16)]

以上が、取り上げた要素についての詳細である。また、もう一つ注目するべきこととして、Jaakko Seikkula によって、治療効果が高い症例では、①患者とその社会的ネットワークがミーティングでの対話において主導権を持つこと、②患者が自分の環境に存在する事実を示すのではなく、象徴的な意味を多く用いて話していること、③対話の連続がより頻繁に対話形式をとっていること、が明らかにされている（筆者翻訳）[17)] ことを挙げておく。

## 2.2. 評価

ここでは、前節であげた他者交流で行われる言語化に対する関連動向の評価を行う。特に、自己理解における他者の存在の必要性についての評価、及び、短歌を用いるに至るまでの仮説につながる評価を行い、本論文との繋がりを提示していく。

### 2.2.1. 内面化した規範を脱する「言語化実践」

先述した山田らの「言語化実践」の研究では、内面化された【強固な大学規範】から解脱するためには、【複雑で多面的、非一貫性を帯びた自己表現】と【リアルな他者認識、他者尊重に基づく対話姿勢】により、「捉え直し」を行い、対象を相対化することが必要であると示されている。これは、本論文において、内面化された「自己イメージ」から解脱する

---

15) Olson, M, Seikkula, J. & Ziedonis, D. (2014). The key elements of dialogic practice in Open Dialogue. The University of Massachusetts Medical School. Worcester, MA, pp.31-33

16) ,同論文, p.31

17) Seikkula, J. (2002) Open dialogues with good and poor outcomes for psychotic crises: Examples from families with violence. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(3), p.271

ためには、「象徴的な言語化」と「他者の存在」が必要であると置き換えることができるかもしれない。同研究においては、【授業時間/空間に対する記憶・意識】の介在により、適切な「捉え直し」が行われるとされているが、本研究において介在されるものについては検討が必要であるだろう。

また、関連動向においては、3 つの「言語化実践」を取り上げた。以下に、それぞれの考察を示す。

①「作文」

作文では、言語化による自己理解の可能性が示された。作文において興味深いのは、「内省的な語りが多く見られた」ということである。このことからは、筆者が抱えるペインと同様の、単身で行われる言語化による偏りが見られるだろう。

②「朗読」

朗読では、言語化による自己理解の先に、「他者の存在」が現れることで、新たな自己イメージが獲得されうることが示された。

③「フリップ」

フリップでは、自身の「思考・感情のキーワード化」が行われる。フリップは対話を促進する役割を持つとされているが、その理由として端的な表現の「不確かさ」が挙げられるだろう。「不確かさ」を持つ自身の言語化により、話し手は自己を伝えたいという欲求を持ち、聞き手は相手を知りたいという欲求を持つことによって、より深い対話が生まれるのかもしれない。内面化された拭いがたい自己イメージへのアプローチとしての「不確かさ」は、本論文との関連性を持つと評価する。その際に、同研究においては、フリップを用いる場合には、補足説明を行うとしているが、短歌 LINE においては、検討が必要であるだろう。

### 2.2.2. オープンダイアローグ

前提として、オープンダイアローグは、複数の参加者の身体性や発話において「その瞬間を共有すること」を重要な要素とするものである。その点では、本論文における、時間軸や空間に隔たりを持つ一対一のテキストコミュニケーションとは異なるものである。しかし、7 つの原則のうちの「不確実性に耐える」と「対話主義」が、本論文で行われる言語化と関連性を持つのではないかと推測されたため、関連動向としてこの対話手法を取り上げることとした。関連動向においては、「オープンダイアローグの対話実践の実践度に関わる十二の基本要素」[11] のうち 3 つの要素を取り上げた。以下に、それぞれに対する考察を示す。

①多様な観点を明るみに出すこと：ポリフォニー

オープンダイアローグにおいて重要とされるのは、意見の一致ではなく、多様な観点や複雑さが参加者全員によって語られることである。ここでは、「他者の存在」がある言語化ミーティングにおけるセラピストの在り方に注目したい。同論文において、セラピストは、複数のクライアントの考えを受けて、異なる態度を使いわけることが重要である[12)]とされている。つまり、内面化された自己イメージを崩す際には、自身の中に複数の声を持つことが効果的な可能性があると考えられる。

②症状ではなく、クライアント自身の言葉と物語を重視すること

対話の場においては、最も重要なことが単一のキーワードによって示されることが頻繁であること、また、その「思考・感情のキーワード化」により、自己回復や充足感が生じうるとされている。これは、言語化によるポジティブな働きであり、本論文が目標とするものである。自身の無意識下にある心の動きを、自身の言葉で表現すること、それを受け止められることがポジティブな動きをもたらすのかもしれない。

③不確かさに耐えること

オープンダイアローグは「不確かさ」について、性急に結論づけることなく、有機的な理解を目指すという方向性を持っている。これは、本論文にも関連する考え方である。また、ここで注目したいのが、治癒効果が高い症例では、「患者が自分の環境に存在する事実を示すのではなく、象徴的な意味を多く用いて話していること」がひとつの要素としてあげられていることである。本論文では、このことを、「不確かさ」が自己イメージを崩し、適切な自己理解、気づきを再構成する役割を持つ可能性を持つものであるとして評価する。

以上で、他者交流の中で行われる言語化に対する関連動向の考察を終える。考察を終えて、言語化が適切な自己理解、気づきをもたらすための重要な要素としては、「他者の存在」、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」が共通していると推測される。先行事例として、発話による対話に関する手法は多く見られるが、テキストコミュニケーションにおける対話の手法はあまり見られなかった。

次章では、関連動向の考察を受けて仮説を立てた後、「短歌 LINE」の提案を行う。

# 3. 提案

2 章では、他者交流の中で行われる言語化の事例から、それらが適切な自己理解、気づきをもたらすことに効果的であると提示した。また、関連動向を分析、考察することで、本論の仮説と制作のヒントを得ながら、本論文の有用性を提示した。その中で、共通する重要な要素として、「他者の存在」、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」が挙げられた。3 章では、それらの要素を満たすテキストコミュニケーションの手法として、詩的な言語表現を用いることで、より効果的な自己理解が促されるのではないかと仮説を立て、実験、立証するためのプロセスとして「短歌 LINE」の提案を行う。詩的な言語表現として短歌を用いるにあたり、メディアとしての短歌の効果に関する関連動向を取り上げ、短歌を用いた言語化についての評価を行うことで、「短歌 LINE」の提案とする。

## 3.1. 仮説

2 章の調査から、内面化した自己イメージ規範の苦しみからのがれるためには、「他者の存在」、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」を伴う言語化が重要であると推測される。言語化における「他者の存在」は、対話の中に発見の共有や意見の相違を生みだす。この特性が自身の相対化に効果的に働き、適切な自己理解、気づきの獲得をもたらすと考えられる。ならば、すでに「他者の存在」があるテキストコミュニケーションを、より効果的に行うには、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」の要素が満たされることが必要となるのではないか。そこで、本論文では、強制的な思考の言語化システムとして詩的な言語表現を用いることで、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」の要素を満たし、より効果的に適切な自己理解、気づきを獲得できると仮説を立てる。本節では、要素を満たす詩的な言語表現手段として、短歌を用いることを提案する。

### 3.1.1. 短歌を用いる理由

短歌についての検討を進める前に筆者が、多様に存在する詩的な表現の中から、短歌を選択するに至った理由について説明しておく。そもそも短歌とは、三十一文字とも呼ばれるように、五・七・五・七・七のリズムに当てはまる三十一音で構成された定型詩である。船水は、短歌の詩型が持つ特異性について、抒情(感情を述べること)だけに限定されない思いが、極端に制限される文字数（音数）に込められることで、想像力(創造的読み)をもたらす[18)]としている。筆者はもとより短歌に関心を持っているが、それは短歌を「読む」、或いは「詠

[18)] 船水周「小学校教育における「短歌づくり」の可能性 II ― 言語感覚の視点からの一考察 ―」東北女子大学紀要 No.58, 2020, p169

む」中で、上記のような特異性を感じた経験からである。筆者は短歌を読む中で、自身が持ち得なかった気づきに出会うことがある。それは、感情に訴えかけるものというよりは一つの考え方、気づきとして自身の心に残る感覚を持つ場合も多い。また、1 章で前述したとおり、筆者は思考の言語化を行う習慣を持っているが、それは情報を整理し、思考の解像度を上げるためのものである。筆者はそんな思考の言語化に際して、こぼれ落ちる感情や感覚があるように感じていた。そんな中、言語化と同じ「ことば」であり、かつ、三十一音という少ない文字数ながらも、短歌には思考と同時に、感情や感覚を込めやすいと感じている。筆者が感じたこれらの感覚が、短歌の持つ特性であるならば、短歌を用いた言語化は自己理解との関連性が高いと推測した。そこで、本研究では短歌を用いた言語化の関連動向を評価することで、短歌 LINE の検討を進める。

## 3.2. メディアとしての短歌の効果

本節では、教育現場において、短歌、及び五七調を用いた言語化が実践された事例を取り上げる。その後、短歌を用いた言語化についての評価を行う。

### 3.2.1. 「短歌づくり」と言語感覚

船水は、小学校教育における「短歌作り」の意義と可能性について言語感覚の視点から考察し、「短歌は自分の考えや感情を自由に表現し、相手とコミュニケーションを図る対話ツール」[19] であるとした。船水は、上記の考察を行った論文において、短歌作りの意義と可能性について、7 つの言語感覚的な視点をあげているが、本論文では①理解と表現を往還する短歌づくり、②観察と観点、五感、描写、そして③表現力と想像力を鍛える定型の 3 点を以下にまとめる。

①理解と表現を往還する短歌づくり

「短歌づくり」におけるコミュニーションを「言葉を媒介に表現と理解を往還すること」と捉える。短歌作りという言語活動の意義は、表現と理解を統一させた自然な形で、コミュニケーションの学びを可能にすることにある。そのことについて、船水は次のように述べている。

> たとえば表現の立場では、物事や現象を言葉でどう切り取り、それを短歌の器にどう盛るかになる。反対に理解の立場では、短歌に盛られた内容(物事や現象)をどのように想

[19] 船水周「小学校教育における「短歌づくり」の可能性 II ― 言語感覚の視点からの一考察 ―」東北女子大学紀要 No.58, 2020, p175

像(思考・認識)し、どう受け取るか(評価するか)になる。[20)]

また、短歌を詠む際に、書き手は、物事に対する感情や思いについて適切なニュアンスを捉えた言葉選びを行っている。

②観察と観点、五感、描写

同論文では、観点によって対象を注意深く捉え直す行為を観察と呼ぶ。観察を通し初めて、それまで見落とし見過ごしていた事実や物事の本質に気づくことがある。また、対象の捉え直しが行われることで、認識も変わる。その繰り返しにより、学び続ける力（理解と表現を往還し認識を更新していく力）は育てられる。短歌作りは、自分の五感で捉えた事実や本質、感情などを表現するものである。しかし、そのためには、短歌に詠み込む対象を詳細に観察したり、観察範囲を変えたりすることで、新しい発見や気付きを得ることが必要である。[21)]

③表現力と想像力を鍛える定型

短歌は定型という制約があったからこそ継承されてきた。定型表現の中の言葉選びに、書き手は思考力を、読み手は想像力を働かせ、互いに意思疎通を図る。短歌においては修辞法が発達しているが、小学生の短歌づくりにおいて重要ではない。重要となるのは、五・七の定型に自分の考えや感情を、限られた言葉でいかにまとめるかである。[22)]

### 3.2.2. 表現主題及び作品感受の言語化と五七調フレーズ

髙橋は、美術科学習において「表現主題」や「作品と感受」を言語化する際に、五七調フレーズを用いる指導の方法を、中学生を対象に実践し、その教育的可能性を示した[23)]。美術表現や鑑賞の活動においては、時に漠然とした感覚や感情を感じることがある。学習としてそれらを他者と交換しあうためには、言語化することによって、明確な形を持たせなければならない。そこで髙橋が注目したのが五七調であった。実践においては、五七調を用いるこ

---

20) 船水周「小学校教育における「短歌づくり」の可能性 II ― 言語感覚の視点からの一考察 ―」東北女子大学紀要 No.58, 2020, pp.169-170

21) 同論文, p.171

22) 同論文, pp.174-175

23) 髙橋文子「美術科学習における五七調フレーズの可能性 : 表現主題及び作品感受の言語化の手段として」美術教育学：美術科教育学会誌 34 (0), 2013, p307

とによる表現主題の言語化レベルの変化、相互鑑賞における作品感受の感受レベルを考察している。全体のまとめとして、五七調フレーズの可能性については、髙橋は以下のように述べている。

> 従来の音律を意識しない表現主題記述に比べ、五七調フレーズは音律によって、より作品の感情像を的確に示せる。特に客観的意識を離れて、より作品の中へ入り込んだような感覚・感情を表せることに驚いた。（中略）五七調フレーズによる表現主題及び作品感受の記述は、短いにもかかわらず、作品の豊かな味わいを共有させ、生徒の感性を伸長する教育方法として、有効であると結論した。[24)]

本節では、実践の中から特に「五七調で表す表現主題の実際」[25)] に注目する。表 3 は、語調を指示しなかった表現主題と五七調を指示した表現主題の 8 例の比較を示している[26)]。髙橋は、これまでの実践において、表現主題の言語化の有効性に着目し、学生が、主題となる「像」のみではなく、自身の「感情」を合わせて言語化できるように留意してきた[27)] と述べている。そこで、表 3 の比較を見てみると、五七調を用いることで、単語や動詞から詳細な感情や体感が表出することが確かに確認される。また、これによって、学生たちから「自分が表そうとしていたテーマが五七調の音律を得て表出できた満足感が感じられた」[28)] とポジティブな効果があったことを示唆している。実践では次に、写生的な課題に対する五七調の表現主題の考察を行っている。考察として、髙橋は次のように述べている。

> 写生的な課題では「感情」を伝える意識が低くなりがちであることが明らかになる。それ故、感情像をふまえた表現主題を意識させることで、自身のパターンを破る創作が可能となるだろう。[29)]

---

24) 髙橋文子「美術科学習における五七調フレーズの可能性 ： 表現主題及び作品感受の言語化の手段として」美術教育学：美術科教育学会誌 34 (0), 2013, p317

25) 同論文, p310-313

26) 同論文, p311

27) 同論文, p309

28) 同論文, p311

29) 同論文, p312

表 2. 表現主題記述の比較「単語と五七調フレーズ」

| 例 | タイトル | 表現主題 | 解　説 | 五七調フレーズによる表現主題 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 波ニモ負ケズ（図2） | 奮闘 | 線と波で，波と戦った感じを表現しました。色も赤を多めに使ったのでより目立つと思います。 | 襲い来る　波に負けない　赤の魂 |
| 2 | 心の沼 | おちこんだ気持ち | 自分がおちこんだりひたすら悲しいときに，浮かぶイメージは青や青緑だったのでその色を折り重なるように描きました。 | 折り重なる　感情の沼と　悲哀の波 |
| 3 | 孤高 | 静かな冷たさ | 暗い世界の中に一人の男の冷たい雰囲気と孤高の力強さを表現しました。 | 静けさが　闇をも包む　孤高かな |
| 4 | 心の叫び | 気持ちの複雑さ | 様々な色を使い複雑さを表現しました。暗い色と明るい色を組み合わせ気持ちを表現しました。 | 複雑な　心の叫び　伝わるよ |
| 5 | Fight | 力強さ | 力強い色を多く使うことで，スポーツでの身体のぶつかり合いや競い合いを表現した。 | 闘いの　幕開け　夢の祭典にて |
| 6 | ココロとココロのあいだ | 憂い | 不安や喜び，怒り，悲しみなど様々な感情が入り乱れているのを描きました。その間に存在するのは心なのです。 | ここにある　さがしてたものはここにある<br>小さいけれどほんのりそまってわたしを包んで |
| 7 | 夏色（図3） | さわやかさ | 青系の色をたくさんつかって，さわやかな感じを出しました。 | 海を飛んで　空を泳いで |
| 8 | オリジナルユニオンジャック | 明るさ | グラデーションを利用しました。すぱったリングをしたところも工夫です。 | あたたかい　私の国が　できました |

※ 高橋（2013）より引用

## 3.3. 評価

本節では、関連動向に対する評価を行う。また、評価の際には、短歌を用いることで補完したい「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」の要素や、前章との関連性に注目することで、「短歌 LINE」の検討を進める。

### 3.3.1. 「短歌づくり」と言語感覚

関連動向においては、3 点の言語感覚的な視点を取り上げた。以下に、それぞれの評価を示す。

①理解と表現を往還する短歌づくり

ここでは「短歌づくり」におけるコミュニケーションを、「言葉を媒介に表現と理解を往還すること」と捉えている。これは、本論文における「言葉を媒介に『感情・思考のキーワード化』と『不確かさ』との向き合いを往還すること」と置き換えることができるのではないだろうか。ここで、オープンダイアローグにおいて、治癒効果が高い症例では、「患者が自分の環境に存在する事実を示すのではなく、象徴的な意味を多く用いて話していること」があげられていることを、再提示する。短歌を用いた交流における表現と理解、これを「不確かさ」との向き合いと捉えるならば、「短歌づくり」はテキストコミュニケーションにおけるオープンダイアローグとして機能する可能性があると推測した。前章で提示した「言語化実践」の事例から、フリップに対する評価として、補足説明の有無に関する検討が必要であ

るとしたが、以上のことから、短歌交流においては「不確かさ」が維持される方が効果的であるかもしれない。

②観察と観点、五感、描写

ここでは、観察によって対象の捉え直しが行われることで、認識が変化すること、さらに、短歌における観察の重要性が述べられている。捉え直しについては、前章で、内面化した自己イメージからの解脱に繋がる可能性を持つとした。短歌を用いた捉え直しは、様々な観点からの観察を促し、自己理解のみならず、他者、世界に対する新しい気づきの手助けをするだろう。ここでさらに、前章で検討が必要であるとした、適切な捉え直しのための介在物について考える。前述の「言語化実践」において、脱大学的な言説実践が発生したのは、本音の対話が重視されるプログラムにおいて自己と向き合う時、他者への想定が少ないためであると推測した。そこで、本論文においては、適切な捉え直しのための介在物として「既存の関係性間でのやりとり」が適切に働くのではないかと仮定し、知人同士で実験を行うこととする。

③表現力と想像力を鍛える定型

ここでは、定型表現の中の言葉選びにおいて、書き手は思考力を、読み手は想像力を働かせるということについて述べられている。しかし、ここで注目したいのは、船水の大事とするスタンスについてである。それは、（小学生の）短歌作りにおいては、修辞技法は重要とされず、五・七の定型に自分の考えや感情を、限られた言葉でいかにまとめるかが重要であるというスタンスである。この関連動向においては、小学校教育における「短歌づくり」について述べられているが、本論文で提唱する「短歌 LINE」においても、重要とするのは短歌の出来ではなく、自身のうちにある思考や感情を言語化することにあり、同様のスタンスをとるのが良いだろう。

### 3.3.2. 表現主題及び作品感受の言語化と五七調フレーズ

この実践は、美術科学習における言語化に際し、五七調フレーズを用いるというものである。考察では、五七調フレーズを用いることで、使用される単語や動詞から、詳細な感情や体感が表出されることを明らかにしている。これは、筆者が短歌に対してこれまで感じてきた「少ない文字数ながらも、短歌を用いた言語化は思考のみならず、感情や感覚を込めやすい」という感覚を裏付けるものである。また、「短歌 LINE」の検討において、「五七調で表す表現主題の実際」を取り上げた理由は 2 つある。

ひとつは、語調を表現しない表現主題から、五七調の表現主題に見られる変化にある。筆者は、1 章にて、コミュニケーション速度を加速させる「即レス」を社会的な問題背景として挙げている。これに関連して、自身が抱えていた悩みを取り上げて、実践事例に見られた

変化について評価したい。自身の悩みとは、友人からのメッセージに返信する際に、「わかる」や「面白い」といった端的な返しをしてしまうことであった。それらの返信は、ほとんど思考を伴わずに行われる。しかし、この会話の中で、「どのように」共感したのか、「なぜ」その感情を感じたのかといったことを送り合うことで、得られる気づきがあるのではないかと感じていた。これを踏まえて、実践事例に見られた変化を考えると、端的な概念を表す単語から、具体性を持った表現やニュアンスを捉えた言葉選びへと変化していることがわかる。これらの言葉選びには多くの場合、時間がかけられるだろう。つまり、短歌を用いたテキストコミュニケーションは、本論文が目標とする「遅いコミュニケーション」を引き起こし、その上で気づきを獲得させる可能性を持つと考えられる。

次に、写生的な課題に対する五七調の表現主題の考察は、「感情・思考のキーワード化」と大きく影響するだろう。考察からは、短歌による意識的な言語化により、新たな観点から自己を眺め、自己イメージを崩していくことができる可能性を持つと考えられる。これは、前述の捉え直しに近い働きである。

以上で、短歌を用いた言語化に対する関連動向の評価を終える。以下に、評価をまとめる。

①短歌を用いた交流は「詠む」と「読む」の二つの方向性を持ち、「短歌づくり」はテキストコミュニケーションにおけるオープンダイアローグとして機能する可能性があること。

②短歌を詠む際には、観察による対象の捉え直しが行われ、自己のみならず、他者、世界に対する新しい気づきの手助けをする可能性があること。

③短歌の言葉選びは具体的な感情や、些細なニュアンスを言葉に表出させること。

これらの評価を通し、短歌が「他者の存在」、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」の 3 要素を満たしうるメディアであることを示した。また、短歌を用いた言語表現は遅いコミュニケーションを引き起こす。これにより、効果的なテキストコミュニケーションを行うための強制的な思考の言語化システムとして、短歌が有効である可能性をもつことを示し、「短歌 LINE」の実験へと移っていく。

# 4. 評価

本論文では、「短歌 LINE」の実験を行なった。本章では、実験についての解説を行い、その結果と考察を示す。

## 4.1. 実験方法

「短歌 LINE」は、筆者と 1 名の実験協力者（以下 A とする。）の間で、短歌のみを用いて LINE のテキストコミュニケーションを行う当事者実験である。また、交流を行なったのち、自身の体験の記録と A に対するインタビューから、分析を行なった。

ここからは、実験の詳細についての解説を進める。実験協力者は、普段から交流のある友人とした。認識の変化をもたらす適切な捉え直しのための介在物として、「既存の関係性」を働かせるためである。期間は 3 日間とし、最低 1 日 1 首の交換が行われるものとする。短歌の内容としては、厳格に定めることをせず、「自分の考え・気づき」と設定した。これは、短歌交流の表現と理解の往還においては、テーマを限定しないことで表現の幅を広げ、「不確かさ」を維持することで、相手との深い対話を生みだすと考えたためである。また、短歌は詩的な言語表現であるが、短歌の完成度が問われることはない。本実験において、重要とされるのは、完成度ではなく、自身のうちにある思考や感情が言語化されることである。一方で、交換の流れには、以下に示す 3 つの基準を設定した。

①交換における頻度

頻度については、最低 1 日 1 首を送り合うこととした。つまり、1 日のうち、往復 1 ターンのやりとり行われるということだ。本来であれば、思考を短歌として言語化する際に、時間の制限を持たせる必要はないと考えるが、実験としてデータを用いるため、このような基準を設けた。しかし、1 日に一度以上、自身の思考を言語化する機会を強制的に設けることで、自己理解という観点においては、効果的な結果を生み出すかもしれない。

②交換における首数

首数については、一度のやりとりで送ることができる短歌を、2 首までと設定した。これは、早いスピードで短歌を制作することで、自己と向き合う時間を減らしてしまうことを防ぐための基準である。この実験が目標とするのは、一つの短歌に時間をかけて言語化を行うことによる効果である。

③交換における返答

返答については、まず、相手から送られてきた短歌一首に対して、必ず「自分はどう思ったか」の返答の歌を返すことを設定した。前述したように一度に送ることができる短歌は 2

首までであるが、返答の短歌 1 首に加えて、それに関連した、或いは新たな「自分の考え・気づき」を 1 首提案しても良いこととした。返答の短歌を必須としたのは、この実験で目標とするのが他者とのテキストコミュニケーションにおける自己理解であるからである。

図 2 に、短歌 LINE の流れの例を提示する。例における短歌は、交流を想定して、筆者が単身で制作したものである。

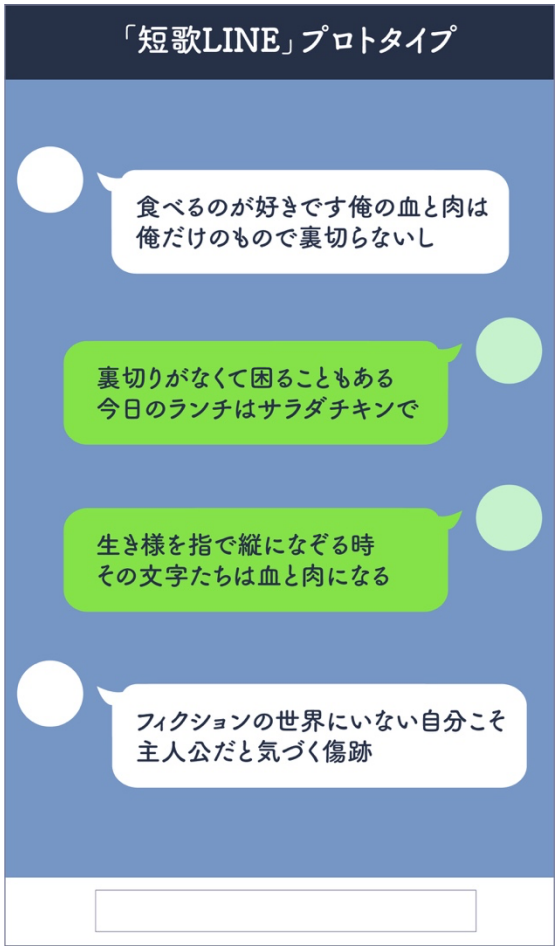



図 2. 「短歌 LINE」の流れの例

次に、体験の記録とインタビューを行う際の質問項目について説明する。質問項目は、「普段のテキストコミュニケーションとの差異」、「コミュニケーションメディアとしての短歌」、「自己理解、気づきの変化」を意識し、以下の 4 項目とした。

・普段の LINE との違いを感じたか。

・コミュニケーションの満足度、伝達度はどのくらいだと感じたか。

・短歌の形で言語化する際に感じたことはあるか。

・「短歌 LINE」により、自身の「気づき」に変化はあったか。

## 4.2. 結果と考察

上記の設定を踏まえ、実験を行う。実験協力者は、筆者の所属するゼミ生同期に依頼した。実際の実験では、1 日に往復 1 ターンのペースで短歌のやりとりが行われた。やりとりの全容を示すスクリーンショットは、匿名化を施した形で巻末に付録している。

本論文では、言語化が適切な自己理解、気づきをもたらすための重要な要素として、「他者の存在」、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」が共通すると推測し、その要素を満たすコミュニケーションメディアとして短歌を用いている。そこで、その 3 要素に注目しながら、筆者の体験の記録、及び、A へのインタビューの分析を行うことで、「短歌 LINE」が持つ効果について考察を進める。

### 4.2.1. 普段の LINE との差異

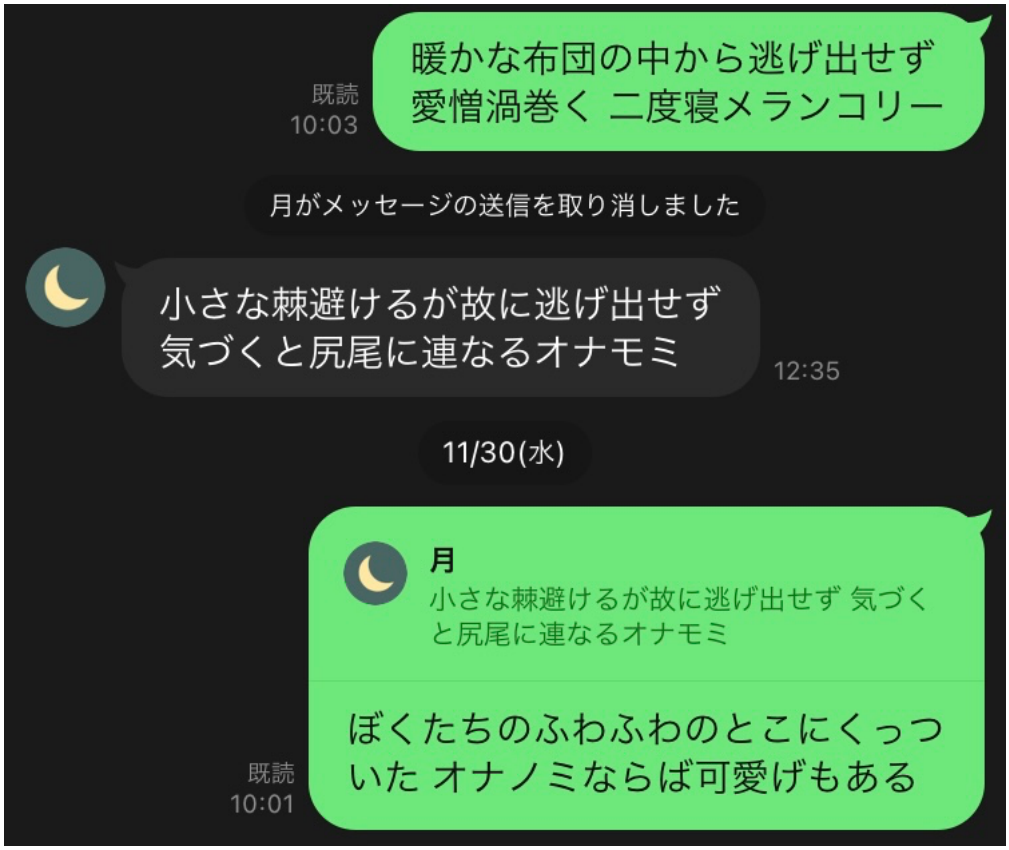
筆者と A が共通して取り上げたのが、返信を考える時間の増加と、それに伴う返信速度の低下である。これに関連して A は「メッセージを見るタイミングは普段と同じであるが、考えて送りたいという気持ちから返信までの時間が増加した。トーク画面を開いてから時間をかけて考える時間は普段の LINE にはないものだ」と述べている。また、ここで一つ注目しておきたいのが、A が述べた「トーク画面を開いてから返信を考える時間」についてである。筆者は、この回答を聞いた時、近年問題として取り上げられることが多くなった「既読無視」という現象を想起した。加藤らの女子大生を対象とした調査[30] によれば、友人が相手の場合において、既読がついた状態では「その日のうちに返信がないと、『悲しみ』『不安』を生じる」場合があると明らかにされている。また筆者自身の経験として、既読をつけてしまったら返さなければならないというような義務感を感じることもある。本実験中も、既読をつけないように A の短歌を確認し、短歌が完成した時点でトーク画面を開くという工程を踏んでいた。このように、「トーク画面を開いてから返信を考える時間」はネガティブ感情をもたらす可能性を持っているのである。しかし、「短歌 LINE」においては、時間がかかることを前提としており、既読に付随するネガティブ感情を感じさせない効果を持つのではないだろうか。さらに言えば、自身の言葉を受けて、相手が考えている時間として好転的に捉えることを可能にするかもしれない。これらのことから、「短歌 LINE」は、「感情・思考のキーワード化」に時間をかけることで、遅いコミュニケーションをポジティブな形で引き起こすシステムとして機能したと考えられる。

---

[30] 加藤由樹, 加藤尚吾, 小澤康幸「LINE において 4 種類のネガティブ感情が生じる時間 ~ 返信の待ち時間に関する LINE メール依存度による比較 ~」JSiSE 研究会研究報告 32 (5), 2018, pp.152-153

### 4.2.2. コミュニケーションの満足度、伝達度

まず、満足度について述べる。筆者と A のどちらも、普段よりコミュニケーションの満足




度が「高い」としていたが、その理由はそれぞれ異なるものだった。筆者の場合、満足度をもたらしたのは「他者の存在」であった。自身の送った短歌が、他者の他者らしい言葉選びで再構築され、新しい視点がもたらされるといったところに面白みを感じた。ここで、実際の「短歌 LINE」で行われたやりとりから例をあげて説明する。図 3 は、該当部分を示したスクリーンショットである。(ふきだし右が筆者、左が A の発言。)

図 3. 「短歌 LINE」のやりとりの一部(吹き出し右:筆者 左:A)

以下に、該当する短歌と交流における筆者の心の動きを提示する。数字は短歌が詠まれた順、() 内は詠み手を示す。

1 (筆者):「暖かな布団の中から逃げ出せず 愛憎渦巻く二度寝メランコリー」

これは、筆者が起床後、「ゼミ論文に取り掛かることができない自分のせいで、本来幸福である二度寝さえも憂鬱なものになってしまうという自分自身の行為に対する気づき」から、布団の中で詠んだものである。

2 (A) :「小さな棘避けるが故に逃げ出せず 気づくと尻尾に連なるオナモミ」

この短歌は、「逃げ出せず」という句が 1 首目に対応している。このことから筆者は、自身にとっての悩みが「動けないこと」であるのに対し、A にとっての悩みは「些細な面倒を避けけてしまうこと」にあるのだと解釈した。この解釈における「避けるうちに積み重なった面倒」は「気づくと尻尾に連なるオナモミ」と表現される。筆者は、この下の句の隠喩のかわいさを気に入った。

3（筆者）:「ぼくたちのふわふわのとこにくっついたオナモミならば可愛げもある」

これは A の短歌を受け、「悩みは違えど、自分たちのふわふわとした弱さにくっついているのはオナモミであり、その様子は可愛らしいものである」とストレートに感じたことを詠んでいる。2（A）の短歌の言葉選びと表現を受けて、自分自身の弱さの捉え直しを図ることができた。

筆者が行なった A の短歌の解釈は、筆者自身に都合の良い解釈に過ぎない。しかし、筆者が他者による自分自身の弱さの捉え直しを図ることができたのは、A によって「感情・思考のキーワード化」された言葉を、その「不確かさ」により解釈することによる。上記の心の動きは、「他者の存在」のもとで、短歌を用いた言語化が行われたことによるものだろう。一方、A に満足感をもたらしたのは「感情・言葉のキーワード化」であった。これは、次節の短歌を用いた言語化と関連が深いため、詳細は後述する。

次に、伝達度については、筆者と A のどちらも共通して「低い」としている。しかし、伝達度の捉え方には違いが見られた。筆者は、A の意図を汲み取ろう、また、ある程度意図が伝わる短歌を詠もうとしていた。そのようなスタンスをとる中では、抽象的な短歌ではなくもっと具体的な話を聞きたいと感じることもあった。一方で、A は「相手の気持ちを想像するというより、なんとなく汲み取って、それを自分のこととしてどんな風に変換できるかを考える方が多かった」と述べている。この違いから、「短歌 LINE」における「不確かさ」の向き合い方について考察する。筆者は、「短歌 LINE」で交換される短歌の内容を「自分の考え・気づき」と広く設定したことについて、「不確かさ」を維持することで、相手との深い対話を生みだすと仮定している。筆者と A の向き合い方を捉えると、筆者は A の短歌に見られる「不確かさ」を理解しようとしており、これは確かに相手との深い対話を生み出すものである。しかし、適切な自己理解、気づきをもたらすための「短歌 LINE」を考えた時には、A のように「不確かさ」を「不確かさ」のままにし、言葉や表現から自分ごととして変換するような向き合い方が適切であるかもしれない。

### 4.2.3. 短歌を用いた言語化

短歌を用いた言語化の特徴として、筆者と A が共通して挙げた「感情・思考のキーワード

化」であった。これは、短歌の持つ「定型の中での言葉選び」に深く関連していた。

A は、「短歌 LINE」の良さとして、「言葉を選びながら話せる」ことを挙げている。具体的には「言葉で伝えることに苦手意識を持っているため、短歌の持つ「伝わらなさ」が許容される雰囲気が良かった」と述べている。ここでは、実際のやりとりから例をあげて説明する。A は、図 3 で示したやりとりの中でひとつ送信を取り消している。A は、この取り消しについて、「小さな」と「小さき」という言葉選びでニュアンスが変わるため、最初に送ったものを取り消し、改善した短歌を送ったと述べている。それは、時間と空間の隔たりを超えるテキストコミュニケーションならではと言えるだろう。また、「伝わらなさ」は「不確かさ」とも関連しているが、注目すべきは「感情・言葉のキーワード化」である。本論文では、関連動向として挙げたオープンダイアローグに対して、「自身の無意識下にある心の動きを、自身の言葉で表現すること、それを受け止められることがポジティブな動きをもたらすのかもしれない」と評価した。これと同じ心の動きが、苦手意識を持っていた言語化を、短歌という形で行うことによって、A に発生したのだろう。「感情・思考のキーワード化」が、「伝わらなさ」によって包まれることによって、より自分らしい言葉選びを可能にする。これはつまり、他者に向けての短歌による言語化が、自己理解を促進させると同時に、そのプロセスを通して、多様な観点からの気づきを獲得させる効果があることを持つと示唆している。

さらに、「短歌 LINE」においては、普段の返信では考えないような言葉選びを行うことも、特徴のひとつであるといえる。これに関して A は、「自分の好きな世界観を自分で作れたのが嬉しかった」と述べている。そこで、不定期に日記を書く習慣を持つ A に、日記と短歌の言語化の仕方の違いについて、インタビューを行なった。日記もまた、自身に関する言語化の方法のひとつであるためである。A によれば、日記は「何も考えずに、頭の中にある言葉を無意識で書き連ねるようなもの」であり、短歌は「自分の好きな言葉の組み合わせで自分の好きな世界観を作れるもの」である。また、「定型の中で限られた表現をすることで、それにかける時間が増えるため、質が良い」としていた。短歌を用いた言語化の関連動向としてあげた「美術科学習における五七調フレーズ」の実践において、自身の思考を五七調に乗せて表出することで満足感を得ていたように「短歌 LINE」は自己理解、気づきをもたらす言語化として、自分なりの言語の世界から、適切な言葉選びを可能にすると言えるのではないだろうか。これは、オープンダイアローグのポリフォニー的な、多様な観点をもたらす効果を持つと考察される。

### 4.2.4. 自己理解、気づきにおける変化

ここでは、これまでの分析と考察をふまえながら、「短歌 LINE」が効果的な「自己理解、気づき」をもたらしたかについて分析、考察していく。

【筆者の場合】

自己理解にはあまり変化が見られないが、気づきにおける変化を経験した。自己理解における変化が見られなかった理由としては、自身が日頃から短歌に触れ、自身の思考や感情を短歌にする試みに慣れがあること、また、多くの場合、相手の短歌を受けながらも、普段考えていることを短歌にして伝えていたためだろう。自分自身が考えたことのないような事象に対する時、どのように「短歌 LINE」が働くかは、今後検討が必要である。しかし、気づきにおける変化は、コミュニケーションの満足度、伝達度の節で前述した通り、「他者の存在」が新たな視点をもたらし、自身が内面化した事象に対する捉え直しが図られたことを示す。これはポジティブな変化であった。

【A の場合】

自己理解、気づきともに変化があったが、気づきに関しては引き出しきれていない部分があるとも見られた。「短歌 LINE」を通した A の自己理解の変化としては、「使用しがちな対象、言葉を持っていたこと」、また「自分はこだわりの強い人間だと思っていたが、大事にしたいとおもっていることが意外と少なかったこと」が挙げられる。しかし、前者に関しては、そのことを「つまらない」と述べており、ネガティブな捉え直しとなりうる可能性があることも分かった。しかしこれは、認識の変化をもたらす適切な捉え直しのための介在物について検討することで、「気づき」という現象そのものを、反省としてポジティブに転換することができるかもしれない。また、後者についての発言の中では、A は「自分のことを考えた時に、『寝ること』『犬が好きなこと』『1 人でいるのが好きなこと』くらいしかなくて」とも述べていた。このことから、気づきに関しては引き出しきれていない部分があると考えられる。「くらいしか」という言葉からは、内省的な自己理解がうかがえる。しかし、「短歌 LINE」において、そのような無意識を引き出すことができれば、より適切な自己理解、気づきの獲得につながるのではないだろうか。

それぞれの分析、考察を受けて、「短歌 LINE」は、「他者の存在」により、お互いの短歌の「不確かさ」が新たな視点をもたらすことで気づきを獲得させること、また短歌による「感情・思考のキーワード化」は、「伝わらなさ」によって包まれることによって、より自分らしい言葉選び、つまり自己理解を可能にし、その過程の中で多様な観点からの気づきをもたらす効果があることが推測された。しかし、その自己理解、気づきはポジティブなものだけではなく、本論文で提示した「短歌 LINE」のシステムでは引き出しきれない無意識のようなものがあることもわかった。このような無意識を、ネガティブに内面化するのではなく、ポジティブな反省として捉え直しを可能にするシステムを組み込むことができれば、より適切な自己理解につながるだろう。

全体としては、筆者と A の満足度は高く、「短歌 LINE」を用いたテキストコミュニケーシ

ョンはいくつかのポジティブな要素を持つことが考察された。また、これらの効果をもたらすためには、相手と向き合い、自身と向き合うことに時間をかける必要があるともいえ、これは「遅いコミュニケーション」の価値の見直しにつながる可能性を持つとも考えられる。

次章では、全体のまとめを行い、今後の展望として、より適切な自己理解、気づきの獲得をもたらす課題の解決のヒントについて述べる。

# 5. まとめ

本論文は、「短歌 LINE」の提案により、「適切な自己理解、気づき」が獲得されることを示すことで、遅いコミュニケーションを行うことの価値を見直していくことを目標とした当事者研究である。他者の存在する言語化、及び、短歌を用いた言語化がもたらす効果についての調査を行い、その結果を踏まえて強制的な言語化のシステムとして「短歌 LINE」を提案、実験を行なった。

## 5.1. 本論のまとめ

第 1 章では、本研究を行うに至った背景を、近年のテキストコミュニケーションのあり方について、また、自信が抱える「自己理解のための言語化が伴う偏った自己イメージの内面化」という悩みについて説明することで明らかにした。「短歌 LINE」の提案により獲得される「適切な自己理解、気づき」を示すことで、本研究の目標である遅いコミュニケーションを行うことの価値飲み直しを図った。

第 2 章では、適切な自己理解や気づきを獲得する方法を探るため、まず他者交流の中で行われる言語化に対する 2 つの関連動向を示した。関連動向①では内面化した規範を脱する「言語化実践」を取り上げ、関連動向②では精神病に対する治療的な対話手法であるオープンダイアローグを取り上げた。それぞれの評価を通して、言語化が適切な「自己理解、気づき」をもたらすためには「他者の存在」、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」の三要素が重要な要素として働いている可能性を示した。また、発話による対話に関する手法は多く見られるが、テキストコミュニケーションにおける対話の手法はあまり見られないことから、この研究の有用性を提示した。

第 3 章では、関連動向の調査から、前述した 3 要素に注目しながら仮説を立てた。それは、すでに「他者の存在」があるテキストコミュニケーションにおいて、強制的な思考の言語化システムとして詩的な言語表現を用いることで、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」の要素を満たし、より効果的な適切な自己理解、気づきの獲得が可能になるのではないかというものである。本論文では、強制的な思考の言語化システムとして、短歌を用いることを提案した。短歌 LINE の検討を進めるため、短歌を用いた言語化の関連動向を調査した。またそれに対する評価を通して、短歌が「他者の存在」、「感情・思考のキーワード化」、「不確かさ」の 3 要素を満たしうるメディアであることを示した。

第 4 章では、本論文で提案する「短歌 LINE」のシステムを解説し、実験の結果と考察を示した。「短歌 LINE」は筆者と 1 名の実験協力者の間で、短歌のみを用いて LINE のテキストコミュニケーションを行うというシンプルなものである。実験の結果を受けて、「短歌 LINE」は、お互いの短歌の「不確かさ」が新たな視点をもたらすことで気づきを獲得させ

ること、また短歌による「感情・思考のキーワード化」は、「伝わらなさ」によって包まれることによって、より自分らしい言葉選び、つまり自己理解を可能にし、その過程の中で多様な観点からの気づきをもたらす効果があることが推測された。しかし、それらの自己理解、気づきはポジティブなものだけではなく、本論文で提示した「短歌 LINE」のシステムでは引き出しきれない無意識のようなものがあるため、適切さには欠けることも分かった。これらの効果は、交流に時間をかける必要があるともいえ、これは「遅いコミュニケーション」の価値の見直しにつながる可能性を示唆している。

## 5.2. 今後の展望

本論文では、「短歌 LINE」が、自己理解、気づきを獲得させうることを示した。しかし、それらの自己理解、気づきはポジティブなものだけではなく、本論文で提示した「短歌 LINE」のシステムでは引き出しきれない無意識のようなものがあるため、適切さには欠けることも分かった。そこで、今後の課題の解決のヒントとして、「キーワードの相互性」を挙げておく。これは、「短歌 LINE」の中で見られた、「相手の短歌から、言葉の一部を対応させる」という現象である。本論文では、極めてシンプルに「短歌を用いたテキストコミュニケーション」を行なった。しかし、「キーワードの相互性」に着目しながら、システムの仕組みや短歌の用い方を改善したり、認識の変化をもたらす適切な捉え直しのための介在物を設定し直したりすることで、より適切な自己理解、気づきの獲得をもたらすことができるのではないだろうか。認識の変化をもたらす適切な捉え直しのための介在物とは、例えばゲーム性のようなものである。自己との向き合いは、多くの場合内省的になってしまう部分があるが、ゲーム性を介在することで、楽しみながら自己を相対化することが可能になるのではないだろうか。

次に、短歌による言語化が持つ「自己開示」の新たな可能性について述べる。本論文の目的とは方向性が異なるため、本文では取り上げなかったが、筆者は、自身の実験体験の記録より「短歌による言語化」の項目において、以下のようなことを述べている。

> 筆者は自己開示を苦手としている。しかし、短歌の形で抽象的な言語化を行うことで、「伝わりにくさ」によって安心感が担保され、普段しづらい自己開示が可能になった。また、A に対する精神的な親密度が上昇した。

これは、短歌の持つ特性が、コミュニケーションの中で働く理想的な効果であると感じた。以上のことから、短歌の持つ特異性とテキストコミュニケーションの可能性を示唆することで、本論文を終える。

# 6. 謝辞

言語化、自己理解、表現、他者。

振り返ってみれば、結局のところこれら全て、発酵メディア研究ゼミに所属しながら何度も向き合ってきた自身の偏愛であり、痛みだったように思います。ゼミの活動の中で、様々な角度から、様々な方法で、寄り添ったり、喧嘩したりしながらずっと付き合ってきて、ようやく最近、少しずつ手を取り合える気がしてきました。気づけば卒業論文も、そんな学部生活の集大成の形をしていたように思います。悔いなくやりきった！とは、言い切れませんが、それもまた、今現在の自分らしくて良いのかもしれません。

そんな自分が、今回無事に、卒業論文を書き上げることができたのは、本当に皆さまのお力添えがあってこそのものだと思います。

なかなか執筆をうまく進められず、進みの遅れていた自分に対しても、丁寧なご指導・助言をくださったチェン・ドミニク先生、

アイデアの発酵や実験の協力、ゼミ展の準備も忙しく大変な中、ひとつ進捗をうめば大いに「えらい」と褒め讃えてくれた発酵メディア研究ゼミの皆様、ならびに友人たち、

弱音さえも優しく受け止め、ただありのまま自分が世界に存在することを許し、いつでも笑顔と安らぎを与えてくれた大事な人、

支えてくれたひとりひとりへ、心からの感謝とともに、皆様の日々に幸せが満ち溢れることを祈ります。本当にありがとうございました。

# 7. 参考文献


- 飯田大輔「日本におけるオープンダイアローグの実践可能性」Japanese Journal of Brief Psychotherapy Vol.6 No2, 2017

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jabp/26/2/26_260212/_pdf/-char/ja （最終アクセス 2022/12/15）

- 髙橋文子「美術科学習における五七調フレーズの可能性 : 表現主題及び作品感受の言語化の手段として」美術教育学：美術科教育学会誌 34 (0), 2013

https://www.jstage.jst.go.jp/article/aaej/34/0/34_KJ00009379869/_pdf/-char/ja （最終アクセス 2022/12/15）

- 船水周「小学校教育における「短歌づくり」の可能性 II ― 言語感覚の視点からの一考察 ―」東北女子大学紀要 No.58, 2020

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiWqo2n6Pr7AhVCFaYKHQYUDpcQFnoECAkQAQ&url=https%3A%2F%2Ftojo.repo.nii.ac.jp%2F%3Faction%3Drepository_uri%26item_id%3D148%26file_id%3D20%26file_no%3D1%26nc_session%3Dio203hv3mdtdbttqv5f5b7d7c4&usg=AOvVaw37blbA7JNynRrhd642lWwU （最終アクセス 2022/12/15）

- ヤーコ・セイックラ,トム・アーンキル,斎藤環監訳『開かれた対話と未来 今この瞬間に他者を思いやる』, 医学書院, 2019, 付録 P.6

- 山田創平, 中西勝彦, 藤原めぐみ, 鬼塚哲郎「キャリア再構築科目における「言語化実践」の意義と効果」高等教育フォーラム Vol.5, 2015（最終アクセス 2022/12/15）

- Olson, M, Seikkula, J. & Ziedonis, D. (2014). The key elements of dialogic practice in Open Dialogue. The University of Massachusetts Medical School. Worcester, MA, https://www.umassmed.edu/globalassets/psychiatry/open-dialogue/japanese-translation.pdf 翻訳:山森裕毅・篠塚友香子, （最終アクセス 2022/12/15）

- Seikkula, J. (2002) Open dialogues with good and poor outcomes for psychotic crises: Examples from families with violence. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(3), https://www.taosinstitute.net/files/Content/5695642/Open-Dialogues-with-good-and-poor-outcomes.pdf（最終アクセス 2022/12/15）