総ページ数：51 p

2023 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

「匿名文通体験による相互ケアの研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T200648

時岡冴果

概要（アブストラクト）

本論文は、筆者が日々悩まされている考えや感情の不完全燃焼感、以前からの手紙への思い入れ、ゼミの制作展示を通じた手紙と相互ケアの可能性への気づきを動機として、匿名文通による相互ケアの手紙体験を試みるものである。

まず、手紙というメディアの特徴、手紙を用いた心理療法や研究、ケアの理論を踏まえた後、匿名コミュニティにおける相互ケアや手紙を使ったアートプロジェクト、過去のゼミの制作展示といった先行事例を参照した。これらを踏まえ、本論文で提案する『たそがれ書簡』について設計と提案を行い、「『もやもや』を扱う匿名での文通体験が相互ケアの実践につながるのではないか」という仮説を立てた。その後、夏に予備実験を行った後、実験内容に一部改善を加えて秋に本実験を行い、実験による仮説の検証を行った。全 28 名の参加者を対象に実験当日と事後のアンケート、一部にはその内容をもとにしたインタビューを行い、『たそがれ書簡』の評価と分析を行った。結果、実験を通して、「『もやもや』を手紙に書くこと」「誰かの『もやもや』に返事を書くこと」「自分の『もやもや』に対する返事を受け取ること」「自身が書いた返事に対してフィードバックを受け取ること」というそれぞれの段階で参加者にケアの効果が生まれていたことが複数確認され、『たそがれ書簡』の効果を客観的に検証することができた。

目次

1. はじめに 1

1.1. 研究の背景と動機 1

1.2. 本論の構成 1

2. 関連動向 3

2.1. 研究の社会的動向 3

2.1.1. 手紙というメディアの特性 3

2.1.2. 手紙を用いた心理療法や研究 4

2.1.3. ケアの理論 6

2.2. 先行事例の紹介 7

2.2.1. 『リグレト』 7

2.2.2. 『水曜日郵便局』『仮想郵便局』 8

2.2.3. 『ぱすと・ぽすと』 9

2.3. 評価 11

3. 提案 16

3.1. 『たそがれ書簡』の提案 16

3.1.1. 『たそがれ書簡』の設計 16

3.2. 予備実験について 17

3.3. 本実験について 19

3.3.1. 予備実験からの変更点 19

3.3.2. 実施場所と日時 20

3.3.3. 実験で使用したものと実施方法 22

3.3.4. 評価方法 25

4. 評価 36

4.1. 仮説に関する評価 36

4.1.1. 体験を通じた「もやもや」の変化についての評価 36

4.1.2. 匿名性の効果についての評価 39

4.1.3. 相互ケアについての評価 41

4.1.4. 手紙というメディアを用いたことへの評価 43
4.2. 仮説以外の評価 44
5. まとめ 47
5.1. 本論のまとめ 47
5.2. 今後の展望 47
6. 謝辞 49
7. 参考文献 50

図目次

図 1. 当日会場に設置した『ぱすと・ぽすと』の案内図 10
図 2. 『ぱすと・ぽすと』前日会場準備の様子 11
図 3. 予備実験時の設営後の写真 18
図 4. 予備実験時の『たそがれ書簡』の参加手順案内 18
図 5. 「便箋喫茶」の店外の様子 21
図 6. 店外に設置した黒板看板スタンド 22
図 7. 店内に設置した『たそがれ書簡』の案内 23
図 8. 「便箋喫茶」でお借りした文房具 24
図 9. 実験で使用したレターセット 25
図 10. 「NotionApps」で作成したサイトのスクリーンショット 29
図 11. テストデータのフィードバック受信画面 32
図 12. アンケートフォーム最下部のフィードバックのメッセージ送信画面 33
図 13. テストデータのフィードバック表示画面 34

表目次

表 1. トロントが提唱する「ケアの四段階」 6
表 2. 先行事例の評価表 12
表 3. 当日アンケートの質問項目 26
表 4. 事後アンケートの質問項目 29
表 5. フィードバックに関するアンケート項目 34

表 6. 当日アンケート質問 5「書く前と後でもやもやに変化はありましたか」回答結果 36
表 7. 当日アンケート質問 4「もやもやについて以前にも向き合ったことがありますか」回答結果 37
表 8. 事後アンケート質問 5「返事を受け取ったことであなたのもやもやに変化はありましたか？」回答結果 38
表 9. 当日アンケート質問 7「お返事を書いたもやもやの内容はあなたにもあてはまる（または共感できる）ものでしたか」回答結果 38
表 10. 当日アンケート設問 8「手紙に対して満足のいく返事は書けましたか？」回答結果 38
表 11. 当日アンケート質問 4「書く時に読み手のことは意識していましたか？」回答結果 39
表 12. 当日アンケート質問 9「書き手について何か想像をしましたか？」回答結果 40
表 13. 事後アンケート質問 6「返事の書き手について何か想像をしましたか？」回答結果 40
表 14. 「フィードバックを確認したか」回答結果 42
表 15. 「返事を相手に受け止めてもらえたと感じる度合い」回答結果 42

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

筆者はしばしば日々の生活の中で、自身の言動を後から反省して落ち込んだり、人の価値観や一般的な常識とされる考え方に違和感を抱いたり、そんな自身の性格の面倒臭さに自己嫌悪したりすることがある。筆者は自身の悩みと一人で向き合うことは得意とせず、他者を相手に話している方が思考や感情の整理ができる性分である。しかし、悩みというには大げさに思える日々のもやもやとした引っかかりや、早急に解決すべき差し迫った事情を持たない悩み、あるいは自分をよく知る相手には打ち明けづらい事柄については、しっかり向き合いたいと思いながらも良い機会を作れず、自分の中で折り合いをつけられないままわだかまりとして残っていた。おそらく、このような不完全燃焼感は筆者だけが抱えるものではないだろう。

また、筆者は幼い頃から年賀状や季節ごとの絵葉書を自作して親戚や友人に送ったり、自身の卒業や引退、相手の誕生日など節目のタイミングで手紙を書いたりと、手紙・文通文化に親しみを持っていた。筆者にとって手紙を書くという行為は、送る相手を思いやる機会であり、自身についても改めて振り返る機会でもあった。しかし、近頃は日々のタスクに追われるうち、自分や誰かを思いながら筆を執る機会をあまり作れておらず、そのことに口惜しさと罪悪感めいたものを感じていた。

そんな中、筆者の所属するゼミの展示で、匿名の文通体験を企画することとなった。この企画開始時のメインテーマや制作意図とは異なるのだが、筆者はこの展示制作を通じて、匿名の手紙の情報のみを通じたコミュニケーションと悩み相談の親和性や、そこで生じる多層的な相互ケアの可能性に魅力を感じた。

このような、日々生まれる整理のついていない考えや感情の不完全燃焼感、以前からの手紙への思い入れ、そしてゼミの制作展示を通じて感じた手紙と相互ケアの可能性を動機として、本論文における研究と提案に至った。

1.2. 本論の構成

本論文の研究では、匿名の見知らぬ他者との手紙のやりとりを通じ、自身の心の「もやもや」と向き合い、誰かの痛みに寄り添うという非日常的な体験が、当事者同士としての対等な相互ケアになるのではないかという考えから、「『もやもや』を扱う匿名での文通体験が相互ケアの実践につながるのではないか」という仮説を立てた。この仮説を検証するにあたり、手紙やケアについての先行研究を調査し、匿名での相互ケアコミュニティや、手紙をテ

ーマとした取り組み等の先行事例を参照した。こうした関連動向を踏まえ、筆者独自の手紙体験『たそがれ書簡』を提案し、夏に予備実験を行った。その後、予備実験の結果を参考に実験内容に改良を加え、喫茶店を舞台として秋に本実験を行った。本論文ではこの本実験の結果をもとに、自身の「もやもや」を扱った匿名の文通における相互ケアの効果を検証する。

論文の構成は以下の通りである。第 2 章では手紙というメディアの特性について確認したのち、手紙と関連したケアの先行研究とケアの理論を参照し、相互ケアの匿名コミュニティ、手紙を使ったアートプロジェクト、筆者の参加した手紙をテーマとしたゼミの制作展示を先行事例として紹介する。これらの関連動向を踏まえ、第 3 章では筆者が提案する手紙体験『たそがれ書簡』の設計、実施までの過程を紹介する。第 4 章では、『たそがれ書簡』の評価について、アンケート、インタビューの結果を踏まえ考察を行う。第 5 章では本論を振り返ってのまとめと、今後の展望について述べる。

2. 関連動向

この章では、手紙やケアに関連する社会的動向と研究、提唱されている理論について紹介していく。

2.1. 研究の社会的動向

2.1.1. 手紙というメディアの特性

現代主流となっている SNS 上のテキストメッセージのやり取りと比べ、手紙という伝統的なコミュニケーション特有の魅力は一体何だろうか。

コミュニケーション学者の宮田穣は、手紙ならではのメディア特性として、「対象の想像力への必要性」「表現の多様性による情報の質の豊かさ」「考える時間を生み出す余裕」の三点を指摘している[1]。

まず、一般的な手紙の文章は特定の相手を書く対象とすることが多い。手紙を書く際は送る相手のことを意識し、うまく伝わるように、言葉や表現、内容を考えていく。宮田によると、テキストメディアは一方的な情報伝達になりかねないが、大多数の読者にあてて書く原稿や、ネット上の不特定多数が目にする SNS 上のテキスト以上に、手紙は受け取る相手への配慮が必要となり、個人に向けた工夫が求められるという[2]。

次に、情報の面で見てみると、手紙は言語情報のみの紙媒体であり伝えられる内容が少ないように思われる。しかし宮田は、手紙を使用するレターセットやペンなどの筆記用具、筆跡や筆致なども含めた全体でとらえ、書き手の存在の手がかりが単なる文字情報以上に存在するとして、その手紙の持つ情報量の多さを説いている[3]。

最後に、時間の観点から考える。宮田は手紙に流れる時間感覚に近しいものとして、新聞を例に挙げ、丁寧に文字を読み解き情報を落ち着いて受け取れること、情報が届くまでに最低でも一日はかかること、気になった内容について考え受け止める時間を生むこと、保存し思い出したときに読み返すことができることなどを美点として挙げている[4]。また、読み手側が深く考え、内容を理解し受け止める時間と余裕を生むということの他、書き手側にも同

---

1 宮田穣『ネット時代の手紙学』北樹出版，2019，p.31.

2 同書，pp.27-29.

3 同書，pp.29-30.

4 同書，pp.30-31.

様の時間と余裕を持つきっかけとなることも加えて指摘したい。

このような対象・情報・時間という三つの観点から見える手紙のメディア特性は、SNS を介したデジタルテキスト上のコミュニケーションにはないものである。

2.1.2. 手紙を用いた心理療法や研究

次に、実際のケアの現場で手紙が生かされている例について紹介する。

まず、手紙を用いた代表的な心理技法に、ロールレタリングが存在する。これは「役割交換書簡法」とも呼ばれ、「自分から相手へ」の手紙を書き、次に相手の立場になりきって「相手から自分へ」の手紙を書くというものである。ロールレタリングは少年院の矯正教育の一環として日本で考案された手法で、現在は教育施設や看護、福祉をはじめとした一般の心理面接にも導入が進んでいる [5]。

臨床教育学者の岡本茂樹によると、ロールレタリングの過程では、「抑圧していた感情の吐き出し」によって「カタルシス効果」を受け、「自己理解」そして「他者理解」につながり、最終的には「自己受容と他者受容」へ向かっていく心の変容が生まれるという。内にあった否定的な感情を外に出し浄化することで、自分の中にあった肯定的な感情に気づいたり、自分自身の問題行動に気づいて抑制したりことができるようになる。さらに、自己理解を深めることで相手の事情への配慮ができる余裕が生まれ、弱い面を含めて自分も相手も受け入れることにつながっていくのである [6]。

また、このロールレタリングに近いものとして、アメリカの心理学者クリスティン・ネフが提案する「慈悲の手紙（Self-compassion letter writing）」が存在する。彼女は、「他者を思いやるように自分自身を慈しみ受け入れる」というセルフコンパッション研究の第一人者であり、「慈悲の手紙」はセルフコンパッションを高める手段の一つとして提案されているものである。ネフは「慈悲の手紙」のやり方として、まず己の弱点や欠点について書き出した後、次に自分を思ってくれる架空の友人になりきって自分宛に手紙を書き、少し時間を置いてからじっくりと手紙を読むよう指示している [7]。この手紙は具体的な相手に宛てて書くロールレタリングと違い、架空の存在になりきって自身にのみ手紙を書くという体験のため、瞑想や内省的な要素が強いと言えるかもしれない。しかし、ここで狙いとする心理的変

---

5 岡本茂樹『ロールレタリング：手紙を書く心理療法の理論と実践』金子書房，2012，pp.15-16.

6 同書，pp.28-33

7 Kristin Neff, Exercise 3: Exploring self-compassion through writing, Self-Compassion, 2023, https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/（最終アクセス 2023/12/09）

化には「カタルシス効果」や「自己理解」、そして「自己受容」といったロールレタリングと一部共通する部分があると考えられる。

最後に、筆記開示の効果に関する研究について紹介する。ロールレタリングを通じた心理変化の過程において「カタルシス効果」の存在を指摘したが、自身の考えや感情について開示し、精神的および身体的健康への効果を検証した実験は既に複数事例が存在している。この筆記開示と心身の健康の関係は自己開示に関する 146 の研究を対象として行われたメタ分析でも確認されている [8]。

ここでは、筆記を用いた自己開示の実験の一つとして、アリソン・M・ラドクリフらによって行われた聞き手が存在する状態での感情的な筆記開示実験 [9]について説明する。

この実験は、自己開示の効果における読み手の存在の有無の影響を調査することを目的に行われた。参加者は 4 つのグループに分けられ、それぞれ(1)筆記開示の効果について説明を受けた後、自身のストレスについて筆記し、書いた文章を提出する（共有される自己開示群)、(2)(1)と同様、自身のストレスについて筆記するが、書いたものは各自で保管あるいは破棄する（プライベートな自己開示群)、(3)自身の感情や意見については触れずに、時間管理についてのみ書くよう指示され、書いた文章を提出する（プラセボ筆記対照群)、(4)筆記自体行わない（筆記なし対照群）という異なる条件が課せられた。参加者は一週間のうちに四回、一日 20 分の作文課題に取り組んだ。

この実験の結果、ストレスを感じた経験について数日間筆記することは、ストレスの軽減や精神的・身体的症状の改善につながることが実証された。また、共有される自己開示には、抑うつ状態、対人過敏の軽減、身体的健康の改善に効果があることが実証され、これらはプライベートな自己開示の結果には見られないものであった。

このように、自身のストレスに関わる経験を筆記することには心身の健康に良い影響があることがわかる。さらに、ただ書くだけではなく、それを誰かに読んでもらうという意識を持って取り組むことで更なる効果が期待できることも確認できた。

以上、ここまで紹介した三つの例からもわかるように、手紙というメディアはケアとの親和性が高く、実際に医療や研究の場においても効果的に取り入れられている手法と言える。

---

8 Joanne Frattaroli. Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. Psychological Bulletin. 2006 ;132(6): pp.823-865.

9 Alison M. Radcliffe, Mark A. Lumley, Jessica Kendall, Jennifer K. Stevenson, Joyce Beltran. Written Emotional Disclosure: Testing Whether Social Disclosure Matters. Journal of Social and Clinical Psychology. 2010 ;26(3): pp.362-384.

2.1.3. ケアの理論

次に、本研究でケアのしくみを考えるうえで、政治学者ジョアン・C・トロントの定義するケアの理論とケアの四つの段階を参考としたい。

まず、彼女が共同研究者ベレニス・フィッシャーとともに考案したケアの定義を岡野八代の訳で以下に引用する。

> もっとも一般的な意味において、ケアは人類的な活動 a species activity であり、わたしたちがこの世界で、できるかぎり善く生きるために、この世界を維持し、継続させ、そして修復するためになす、すべての活動を含んでいる。世界とは、わたしたちの身体、わたしたち自身、そして環境のことであり、生命を維持するための複雑な網の目へと、わたしたちが編みこもうとする、あらゆるものを含んでいる [10]。

トロントは、ケアはあらゆる場面に存在しており、我々は皆ケアの提供者であり受け手でもあると指摘する [11]。彼女の定義によると、ケアとは医療や福祉、介護の現場といった狭い領域を指すだけでなく、普段の生活の中で起こる他者との些細な関わりにおいても生まれる身近なふるまいなのである。つまり、普遍的で対等な相互行為の一つと言えるだろう。

さらに、トロントはこのケアがより良く行われるためには、四つの要素がうまくかみ合うことが必要であるという [12]。その内容を以下の表にまとめた。

表 1. トロントが提唱する「ケアの四段階」

段階	原語	岡野八代による和訳	内容
1	caring about	関心を向けること	ケアを必要としている他者に気づく
2	taking care of	配慮すること	認識したケアの需要に対して責任を持って引き受け、行動しなければならないと認識する
3	care-giving	ケアを提供すること	実際に必要とされているケアに応える
4	care-receiving	ケアを受け取ること	提供されたケアに対するケアの受け手の応答を確認する

10 ジョアン・C・トロント著；岡野八代訳『ケアするのは誰か?: 新しい民主主義のかたちへ』白澤社，2020，p.24.

11 同書，p.31

12 同書，pp.26-29.

筆者はトロントの説くケアの段階において、最終段階の「care-receiving」が重要であると考える。もちろん、ケアの存在に気づいてから実際の行動に至るまでがケア行為の主要な部分ではあるだろうが、そこで終わってしまってはケアが一方的な押しつけに終わる危険をはらむ。ケアがどう受け取られたのかを知ることで、提供するケアの改善や新たに必要なケアの発見につなげることができる。また、自身が提供したケアに対する好意的なフィードバックは自己肯定感の向上につながり、ケアに向けた行動を起こすモチベーションにもなるだろう。

本研究の実験の設計においても、相互行為としてのケアの実践を目指すべく、このトロントの定義する「ケアの四段階」を意識して実験手順を考案していく。

2.2. 先行事例の紹介

次に、本研究の実験を検討する上で参考となる、手紙や相互ケアに関する具体的な事例を三つ紹介していく。

2.2.1. 『リグレト』

まず、匿名での相互ケア実践の例として、2008 年から 2018 年にかけて株式会社ディヴィデュアルが開発・運営を行っていたオンラインコミュニティ『リグレト』を扱う。

『リグレト』は、後悔したことや落ち込んだ出来事といった「へコみ」として投稿したり、投稿された「へコみ」になぐさめのコメントを書いたりといったやりとりを中心とする匿名のオンラインコミュニティである [13]。

『リグレト』におけるコミュニケーションは以下のようなものとなっている。まず、悩んでいること（通称「へコみ」）を 50 文字以内で投稿するとタイムライン上に表示される。その投稿には、他のユーザーが共感や応援の「なぐさめ」を付けることができる。このメッセージに対し、元の投稿者は「ありがとう」ボタンのクリック数で答えることができ、もらった「なぐさめ」に満足すると元の投稿は「成仏」されてタイムライン上から表示されなくなる [14]。以上が『リグレト』の一連の体験の流れである。

---

13 CAREERzine 編集部,「へコむを楽しむ『リグレト』運営会社ディヴィデュアル アートの視点で作り上げる『いきるためのメディア」とは？』」, MarkeZine, 2009 年 6 月 18 日, https://markezine.jp/article/detail/7400.（最終アクセス 2023/12/09）

14 ねとらぼ「みんなでへコむ『リグレト』で、見知らぬ人になぐさめられた」, ITMedia, https://www.itmedia.co.jp/news/articles/0809/04/news061.html, 2008 年 09 月 04 日（最終アクセス

『リグレト』は 2010 年 3 月の段階で 20 万人近くのユーザー登録者数が存在していたコミュニティであった [15]。そのため、時間帯によってはタイムラインの流れが速く、その場で生まれたつらい気持ちをすぐに共有し、解消することができた。サービス開始当初の 2008 年 9 月の時点で、すでに 5000 を超える「ヘコみ」と 2 万以上の「なぐさめ」、2.6 万回近くの「ありがとう」が投稿され、一つの「ヘコみ」に平均 4 つで「なぐさめ」が付いており、投稿によっては 100 を超える「なぐさめ」が付くほどの賑わいを見せていた [16]。

このように、『リグレト』は心の相互ケアコミュニティとしてネット上のユーザーからかなりの人気を博し、悩みを打ち明けるケアの場として効果的に機能していたことがわかる。

2.2.2. 『水曜日郵便局』『仮想郵便局』

次に、見知らぬ他者との手紙の交換を効果的に用いたアートプロジェクトとして、『水曜日郵便局』とその後続となる取り組みの『仮想郵便局』を紹介する。

『水曜日郵便局』とは便箋に水曜日の物語や出来事を書いて「水曜日郵便局」に送ると、他の誰かが書いた水曜日の手紙が返ってくるという企画である。この手紙のマッチングは「水曜日郵便局」の局員の手によって基本的には無作為に決められるが、「差出人と受取人が同一県内にならないように、子どもに不向きな手紙が子どもの元へ送られることがないように、そのほかいくつかの点に気を配りながら [17]」返送作業が行われていた。

この企画は 2013 年から 2016 年まで行われた熊本県津奈木町の「つなぎ美術館」の企画する住民参加型アートプロジェクト『赤崎水曜日郵便局 [18]』をはじめとしており、同プロジェクトは 2014 グッドデザイン賞を受賞している [19]。『赤崎水曜日郵便局』のプロジェクト終了後、再開を望む声を受け、2017 年から一年間、宮城県東松島市にて『鮫ケ浦水曜日郵便

2023/12/09）

15 チェン・ハンロン・ドミニク，山本興一，遠藤拓己，苗村健「心の相互ケアのための Web コミュニティ 『リグレト』の設計と運営」情報処理学会論文，2013；53(3)，p.1024

16 ねとらぼ，前掲サイト

17 楠本智郎『赤崎水曜日郵便局 見知らぬ誰かとの片道書簡』KADOKAWA，2016，p.242.

18 津奈木町「アートプロジェクト『赤崎水曜日郵便局』」https://samegaura-wed-post.p3.org/akasaki/（最終アクセス 2023/12/09）

19 公益財団法人日本デザイン振興会「2014 グッドデザイン賞　アートプロジェクト『水曜日郵便局』」2023，https://www.g-mark.org/gallery/winners/9dbb2bb6-803d-11ed-af7e-0242ac130002（最終アクセス 2023/12/09）

局[20]』が開局された。この二つの「水曜日郵便局」に寄せられた手紙は合計で 1 万 4965 通となった[21]。

さらに、この『水曜日郵便局』プロジェクトに影響を受け、2018 年から鹿児島県内にて、国語教諭の梶原末廣氏によって『仮想郵便局[22]』が始まり、今なお取り組みは続いている。基本的には参加方法など過去二つの『水曜日郵便局』と共通しているが、水曜日のみならず月曜日から日曜日までそれぞれの郵便局が開局している点、局員が内容から想像される書き手の人物像から共感しやすそうな内容を選んで手紙の返送が行われる点が大きな違いである。この『仮想郵便局』には現在、5 年間で 300 通以上の手紙が寄せられている。

2.2.3. 『ぱすと・ぽすと』

次に、匿名でのお悩み相談の手紙交換というテーマを扱った作品として、著者が属する早稲田大学発酵メディア研究ゼミにて、ゼミ五期生の宇佐美友雅さん、小林玉輝さん、高山千香葉さん、六期生の城内康文さんとともに実施した参加型企画『ぱすと・ぽすと』を紹介する[23]。本企画は発酵メディア研究ゼミの 2022 年度冬展示「ままま展」において実施され、2023 年 1 月 21 日、22 日の両日の来場者のうち 180 名の参加があった。

これは郵便をモチーフとしており、届いた時には意味がない、あるいは意味が変化しているというタイムラグで生まれる面白さを出発点として制作することとなった。構想を練る中で、参加者が書いたものがただ遅れて届くだけでなく、その時たまたま時間と場所を共有した他者との関わりがあったほうがより面白いと考え、質問と回答の形としてわかりやすい「お悩み相談」をテーマとした。

当日寄せられた相談の内容はカラオケで最初に入れる曲から家族関係の悩みについてまで様々であった。これは、その時のメンバーの説明の仕方や、その場にあった他の参加者の悩みの重さなどにも影響されたと考えられる。

---

20 水曜日観測所「鮫ヶ浦水曜日郵便局」2017，https://samegaura-wed-post.p3.org/（最終アクセス 2023/12/09）

21 影山裕樹「見知らぬ人から送られてくる『手紙』が教えてくれた、メディアの本当の役割」，ダイヤモンド・オンライン，2020 年 10 月 9 日，https://diamond.jp/articles/-/250328（最終アクセス 2023/12/09）

22 横峯昂「どこかの誰かへ手紙の交流　鹿児島『仮想郵便局』」，『読売新聞』2023 年 11 月 8 日，西部朝刊，鹿児島全県版，27 頁.

23 Ferment Media Research『ぱすと・ぽすと』ままま展，2023，https://exhibition.ephemere.io/mamama/works/work3.html（最終アクセス 2023/12/09）

『ぱすと・ぽすと』体験の流れは大まかに以下の通りである。

1. 参加者は葉っぱ型のカードの片面に悩みを書く
2. 書き終えた悩みが見えるように場に置く
3. 場にある悩みから一つ選び、反対の面に悩みの回答を書き込んでポストに投函する
4. 後日自分の書いた悩みと誰かから寄せられた回答を受け取る



図 1. 当日会場に設置した『ぱすと・ぽすと』の案内図

書く悩みの内容は参加者に任せ、重いものでも軽いものでも構わないと伝えた。また、机の上には常に 3、4 通の悩みが書かれたカードを置いておくようにし、自分の悩みを書き終わったら場にあるものから自分でも答えられそうなものを一つ選んで返事を書いてもらうよう伝えた。

悩み相談というデリケートなテーマであっても一般の来場者が気軽に参加できるよう、「みんなのお悩みが集まる森のポスト」という世界観のもと、葉っぱ型のカードや小さな木製のポストなど装飾の面で親しみが感じられるように意識した。



図 2. 『ぱすと・ぽすと』前日会場準備の様子

展示終了後はカードをテープ付き OPP 袋に入れて封をし、住所が見えるよう窓を開けた洋 2 封筒にアンケートカードを同封して各参加者のもとに返送した。

本作品はもともと悩み相談というケアの実践を目的としておらず、アナログのメディアである手紙を通じた時間差の生じるコミュニケーションの面白さに焦点をあてていた。しかし、実際にやってみると手書きのあたたかさや手紙というメディアの魅力、匿名の手紙の悩み相談で生まれるケアなど企画の出発点とは違うところにある良さに気づかされる結果となった。

しかし、初めからケアを踏まえた設計ではなかったため、相談や回答の真剣さの設定や、参加者への案内において配慮が不十分であった。そのため、返事を受け取った参加者の一部からは、回答の内容が軽くて残念だったという声も見受けられた。また、一枚で体験を完結させるため、悩みと回答の裏に参加者の住所を書く形式となっていた。直接は目に入らないよう構造を工夫したとはいえ、個人情報管理の面では安全性に不安があった。

このような『ぱすと・ぽすと』での経験と反省は、筆者にとって本論文のテーマを選ぶ大きなきっかけとなった。

2.3. 評価

最後に、三つの先行事例について、「扱える悩みの重さ」が十分であるか、先述したトロン

トが定義する「ケアの四段階」が満たされているか、送った内容とそれに対する返信の「内容の相互性」が担保されているか、やり取りする「相手の実在感」が感じられるか、「匿名性」が保たれているかの五点を中心に比較する。

表 2. 先行事例の評価表

	『リグレト』	『水曜日郵便局』／『仮想郵便局』	『ぱすと・ぽすと』
扱える悩みの重さ	低	-	高
ケアの四段階	高	-	中
内容の相互性	高	低	中
相手の実在感	低	中／高	高
匿名性	高	低	中

まず、『リグレト』について、インターネット上のコミュニティにおいて、幅広いシェアを獲得した匿名の相互ケア実践の好例と言える。しかし、「扱える悩みの重さ」という観点から考えると、50 文字までしか書けないこと、匿名とはいえ書いた内容がインターネットというオープンな場で公開されることなどから、重い悩みを扱うことには向かないだろう。また、『リグレト』は多数のユーザーを有する、タイムラインの流れが速いコミュニティであった。『リグレト』はその時生まれた日々のちょっとした「もやもや」をコミュニティ内の誰かにすぐさま簡単に共有できるという身近さや手軽が魅力の一つであるが、その分、しっかりと時間を取って向き合わなければならない根深い悩みを扱うことは難しいと考えられる。

一方、『リグレト』のシステムは先述した「ケアの四段階」に当てはめて考えることができる。『リグレト』開発者の一人のチェン・ドミニクは、『リグレト』はこの理論に基づいて設計されたものではないとしつつ、トロントの「ケアの四段階」と『リグレト』の体験の対応について以下のような考察を示している。『リグレト』において、サイトにアクセスし、タイムライン上の「へコみ」を目にすることでケアを求める存在に気づくことで、「関心を向けること（caring about)」につながる。そして、次に特定の投稿を選ぶことで「配慮すること（taking care of)」となり、相手をケアできるようなメッセージを送り「ケアを提供すること（care-giving)」ができる。そして最後に、投稿者はそれぞれの受け取ったメッセージに対してクリック数という形で感謝を伝え、「ケアを受け取ること（care-receiving)」が達

成できるとチェンは指摘する[24]。このように、意図的に設計されたものではないにしても、「ケアの四段階」それぞれに対応するステップが設定されていたことが、『リグレト』のユーザー同士のより良いケアにつながっていたと考えられる。

次に「内容の相互性」についても、投稿を選んで返信ができ、かつ返信に対するフィードバックを送ることができるという点で十分と言える。

また、「相手の実在感」の点では、リアルタイム性の高いコミュニティであるため、自身の投稿にすぐに反応があるという部分では実在感があると言えるかもしれない。しかし、字数制限が存在することや、メッセージの見た目がサイト共通のフォントに統一されてしまう点から個々人の人物像まで読み取れるほどの実在感を感じることは難しいだろう。

最後に「匿名性」の観点では、匿名コミュニティをうたっており、ユーザー登録も必須ではないインターネット上のサービスであること、ニックネームや個人用のアイコンなども存在しないシステムであることから十分な匿名性が担保されていると言える。

第二に『水曜日郵便局』、そして続く『仮想郵便局』について検討する。「水曜日郵便局」を仲介として、見知らぬ相手と自身の水曜日の物語という共通の創作を共有する体験は、郵便をテーマとしたアートの中でも相互性がありユニークな実践例である。『水曜日郵便局』並びに『仮想郵便局』は、別の誰かの手紙が返ってくるという点に自分が書いて送るだけでは終わらない良さがある。

しかし、『水曜日郵便局』や『仮想郵便局』は手紙の内容をその曜日の物語に限定しているため、個人的な出来事や創作を送ることはできても、はっきり悩みとして書くことはできない。もともとケアを想定した取り組みではないため仕方がないが、「扱える悩みの重さ」や「ケアの四段階」という観点では不十分である。

また、局員の仲介によるアシストがあるとはいえ、『水曜日郵便局』並びに『仮想郵便局』のやり取りでは予め各々で書いたものを交換することしかできない以上、「内容の相互性」という観点でも完全とは言えない。なお、自分に合った手紙が返ってくるという面においては、『仮想郵便局』でさらに強化されている。局員が手紙に書かれた物語を読み、その人に合う手紙を選んで送るという一手間が加わっていることで、書き手と読み手のミスマッチが減り、体験の満足度が高まると考えられる。しかし、そこには宮田の指摘する手紙の特性でもある「対象の想像力の必要性」、つまり手紙を宛てる相手への思いやりや個人に宛てられた特別感は生まれず、読んだものを受け止めて返すという真に相互性のあるコミュニケーションとは言い難い。

「相手の実在感」については、手書きの文字で書かれた手紙をやり取りするため、筆跡や

---

24 チェン・ドミニク「ケアする情報環境へ」，石澤宰，豊田啓介，谷口景一朗，住友恵理，池本祥子編『建築情報学会白書 2022-2023』建築情報学会，2023，p.78.

筆致から手紙の持つ「表現の多様性による情報の質の豊かさ」を感じられる。ただし、元の手紙の原本をそのまま転送する『仮想郵便局』と比べ、『水曜日郵便局』においては、転送されるのは手紙のコピーである[25]ため、肉筆よりは若干実在感が落ちてしまったと予測される。

最後に「匿名性」について、『水曜日郵便局』で用いられた便箋の欄には書き手の「筆名」「年齢」「都道府県」があり、『仮想郵便局』においても同内容を記載するよう指示されている。このため、書き手の年齢や住む地域が特定されてしまい、完全な匿名性があるとは言い難い。

第三に『ぱすと・ぽすと』について、各観点について分析する。

まず「扱える悩みの重さ」については自由度が高く、人によってはプライベートかつ繊細な悩みを書く人もいた。また葉っぱ型のカードという変則的な形に書いてもらう形式ではあったが、無地の紙を使用していたため分量としてはある程度調節ができた。しかし、展示会場というオープンな場で実施したため、人によっては深刻な悩みは書きづらく感じたかもしれない。

「ケアの四段階」について、場に置かれた他の人の悩みを読むことは「関心を向けること（caring about）」につながり、次に返事を書く内容を選ぶことが「配慮すること（taking care of）」となる。そして、実際に相手に返事を書くことで「ケアを提供すること（care-giving）」ができる。しかし、最終段階の「ケアを受け取ること（care-receiving）」については不十分であった。返送時に同封したアンケートに、返事をもらっての感想を記入する項目も用意したが、回答は任意であり企画者以外が確認することはできなかったという点で、参加者に対するフィードバックは不完全に終わった。

「内容の相互性」については、返答するものを選んで書けるという体験内容であったため、基本的には各手紙にあった返事が返ってきたと考えられる。しかし、先述の通り一部では相談と回答の真剣さにおいてミスマッチが起こっていた。また、「ケアの四段階」で検討したように最後のフィードバックが返事の書き手に届けられていないという点でも相互性が不十分と言えるだろう。

「相手の実在感」に関しては、肉筆の返事が返ってくることで十分に感じられたのではないだろうか。また、参加者も当日その会場に来た人に限定されるため、より実在する誰かとの一期一会的なコミュニケーションを実感しやすかったのではないかと予想される。

---

25 津奈木町役場総務課「赤崎水曜日郵便局開局」，広報つなぎ 2013 年 7 月号（第 570 号），2013 年 7 月 1 日，1 頁，
https://www.town.tsunagi.lg.jp/common/UploadFileOutput.ashx?c_id=3&id=1111&sub_id=1&flid=2994（最終アクセス 2023/12/09）

最後に「匿名性」に関して、『ぽすと・ぽすと』の参加に際しては書き手の「筆名」や「年齢」など記載する形ではなかった。筆跡や場合によっては書かれた悩みの内容などから一部年齢や職業が推測できるケースも見受けられたが、あくまで確定はできない。そのため、『水曜日郵便局』や『仮想郵便局』よりは匿名性が高いが、『リグレト』と比べると匿名性がやや薄れると言える。

以上が先行事例に関する評価となる。次章ではここまでで確認した関連動向と先行事例を参考に筆者が提案する制作物の詳細を説明していく。

3. 提案

前章では、関連動向より手紙というメディアとケアの親和性、さらに本論にて参考とするケアの理論について確認した。さらに、三つの具体的な先行事例について、複数の観点からそれぞれ比較と分析を行った。本章では、前章でのポイントを踏まえつつ、夏の予備実験と秋の本実験の概要を説明していく。

3.1. 『たそがれ書簡』の提案

本論文において提案するのは、匿名文通による相互ケアを目指す手紙体験『たそがれ書簡』である。これは、前章で参照した『ぱすと・ぽすと』に、手紙メディアの魅力や相互ケアの実践といった観点から筆者なりの改善を加えたものとなる。

筆者は、この『たそがれ書簡』を実施するにあたり、「『もやもや』を扱う匿名での文通体験が相互ケアの実践につながるのではないか」という仮説を立てた。

3.1.1. 『たそがれ書簡』の設計

『たそがれ書簡』の体験手順は以下の通りである。

1. 自分の抱えている「もやもや」を便箋に書く
2. 他の人の「もやもや」を読み、自分が答えられそうなものを一つ選んで返事を書く
3. 元の手紙と返事を書いた便箋を合わせて封筒にいれ、ポストに投函する
4. 後日、返事の手紙を受け取り、返事の内容に対するフィードバックを送る

手順 2 において、他の人の「もやもや」を目にすることが、「ケアの四段階」でいう「関心を向けること（caring about）」にあたり、その中から一つ選ぶことが「配慮すること（taking care of）」に相当する。そして、実際に返事の手紙を書くことで、「ケアを提供すること（care-giving）」を実践できると考えた。このあたりは『ぱすと・ぽすと』と類似する点である。

そして予備実験では徹底できなかったが、本実験では、手順 4 として返事の手紙を受け取った後、もらった返事の手紙に対するフィードバックを送ってもらうこととした。このことで、4 段階目の「ケアを受け取ること（care-receiving）」の達成を期待した。

その他、『ぱすと・ぽすと』からの変更点として、主に、書く紙を変形カードから便箋にし、手紙の体験に近づけたこと、悩みとそれに対する回答に使う便箋の大きさに差をつけたことが挙げられる。また、『ぱすと・ぽすと』の際に受けた意見として、「森の郵便屋さんという作品の世界観に書く悩みの内容を合わせてしまった」というものがあった。そこで、体験の中心を匿名による文通体験であること、自身の「もやもや」をテーマとすること、悩みの

相談者と回答者の両方を体験することの三点に絞り、実験で使用するものが手紙の内容に影響を与えないよう心掛けた。

便箋については「もやもや」の内容が詳細になりすぎると返事を書く側も書きづらいと考え、「もやもや」を書く紙は A6 サイズを用意した。一方、返事については、ある程度の分量で真剣に回答してもらえるよう、A5 サイズの紙にして差をつけることとした。

さらに、個人情報が第三者に知られる危険を防ぐため、返送先となる参加者の住所は手紙や封筒に記載するのではなく、宛名シールに記入してもらう形を取った。

また、郵便ポストへの投函の疑似的な体験として、木のポストへの投函をすることで、体験として一区切りつけられるようにした。なお、このポストは『ぱすと・ぽすと』制作時に使用したポストを再利用している。

なお、本論文では今後、悩みを書く側を「書き手」、それに対して返事を書く側を「受け手」と表記する。

3.2. 予備実験について

本実験に入る前に、2023 年 7 月 15 日と 16 日に早稲田大学構内にて開催された、発酵メディア研究ゼミの夏展示「発酵始まりました展」にて予備実験を行った[26]。この展示の来場者の中から『たそがれ書簡』には全 31 名の参加があった。なお、大学構内のゼミ展であったため、ゼミ生や大学関係者中心の参加となった。

この予備実験では参加者や来場者の方から直接フィードバックを受けることができ、この知見は本実験の実施方法を考えるうえでも参考となった。

26 Ferment Media Research「たそがれ書簡」Ferment Media Research / 発酵メディア研究，2023, https://ephemere.io/seminar/発酵はじまりました早稲田大学文化構想学部-発酵メディアゼミ-夏展示/たそがれ書簡（最終アクセス 2023/12/09）



図 3. 予備実験時の設営後の写真

以下は会場に展示した『たそがれ書簡』の案内の一部となる。

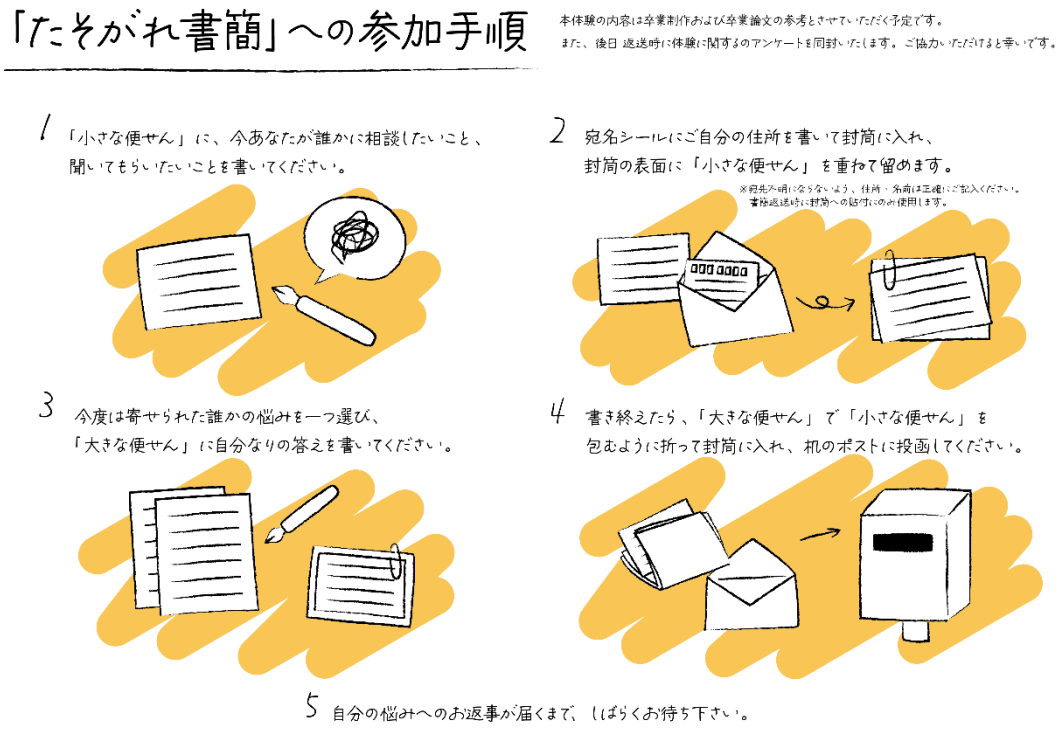


図 4. 予備実験時の『たそがれ書簡』の参加手順案内

予備実験の結果として、返信の便箋のサイズを大きくしたこと、そしてより手紙らしいシンプルな見た目に変更したことで、『ぽすと・ぽすと』の際に見受けられた悩みと回答の真剣度のミスマッチという問題は解消されたように見受けられた。

一方、当日来場者から直接いただいたフィードバックとして、「返事を書く時に相手に何と呼びかけたらいいか、またどう書き出せばいいか迷ってしまう」という意見や、「展示会場というオープンな場においてプライベートな悩みを打ち明けるのは抵抗がある」という意見があった。後者の意見について、予備実験では『ぽすと・ぽすと』のやり方を踏襲し、書かれた悩みを会場の机の上に置くという形式を取っていた。このため、実験に参加しない来場者からも悩みの内容が読めるようになっていたことも参加への抵抗感の原因の一つであったと考えられる。

また、予備実験の段階では、設計の部分でも指摘したが、「ケアの四段階」のうち最後に当たる「ケアを受け取ること（care-receiving)」を満たせておらず、相互ケアの体験としては不完全な形となった。

以上、このあたりの反省を活かし、秋の本実験に取り組むこととなった。

3.3. 本実験について

3.3.1. 予備実験からの変更点

まず文通体験の改善点について示す。参加者に対し参加順に「たそがれナンバー」をふり、「たそがれ〇号さん」とすることで、文面で呼びかける際に迷わずにすむようにした。加えて、返事を書く際にも簡単なガイドとして、「たそがれ〇号さんへ」で書き始め、「たそがれ〇号より」で書き終えてもらうようにした。また、これには参加者が「たそがれさん」同士として対等な関係性であることを示唆する狙いもあった。なお、この「たそがれ」という名称は、相手が誰かわからない「誰彼」の「たそがれ」と、思い悩み「黄昏」るの「たそがれ」の二つの意味から来ている。

また、書く内容についても「悩み」とすると重くとらえてしまう人もいたため、参加者が過度に身構えることのないよう、「悩み」ではなく「もやもや」と表現することとした。

さらに、当日の体験手順の案内についても、「自分の悩みを書く」「返事を書く」「手紙が返ってくるまで待つ」という三ステップに整理し、住所を書くなど間の細かい手順については実際に示しながら口頭で説明することにした。

使うレターセットについても、「もやもや」を書く紙を罫線ありから無地の紙に変更し、書く分量を調整しやすく、また「もやもや」というまとまりきらなさを拾いきれるようにした。

併せて、返事を書く際も罫線ありの便箋か無地の二つ折りカードから選べるようにした。

また、予備実験のやり方では自分の悩みを書く前に、他の参加者の悩みがはっきり読めてしまう状態にあった。そのため、「もやもや」を書き出す際に、他の参加者の書いた内容に影響を受けてしまった恐れがある。この点を改善するため、本実験では参加者の「もやもや」の手紙は会場内に見えるように置くことはせず、ポケットファイルに入れて管理することとした。参加者には何も見ない状態で自分の「もやもや」を書き終えてもらい、返事を書く段階になってから他の参加者の手紙を選んでもらうという順番を徹底した。

本実験の開催場所についても、展示会場のように人の出入りが自由かつ頻繁な場ではなく、喫茶店のような人目を気にせず腰を落ち着けて手紙を書ける場所で実施することとした。

そして、返事を受け取った後、返事に対するフィードバックをサイト上から送信、確認ができるようにした。この仕組みについても後ほど詳しく紹介していく。

3.3.2. 実施場所と日時

本実験は東京都世田谷区の経堂にある「便箋喫茶」に協力を依頼し実施した。ここは「手紙も書ける喫茶店」をコンセプトとしている喫茶店であり[27]、落ち着いて手紙を書くことに集中する場として最適と考えた。またここではランダムで手紙を引き、任意で返事を書くことができる「手紙ガチャ 一期一会」という取り組みも人気を集めていたため[28]、来店者も『たそがれ書簡』に親しみや興味を持ってもらいやすいと予想した。

---

27 便箋喫茶「便箋喫茶 - 経堂駅で手紙も書ける喫茶店」2022，https://binsen.cafe/（最終アクセス 2023/12/09）

28 石田純子「見知らぬ人同士をつなぐ手紙のガチャ」，OVOL LOOP，2023 年 11 月 1 日，https://www.kamipa.co.jp/media/25561/（最終アクセス 2023/12/09）



図 5.「便箋喫茶」の店外の様子

まず、9 月中旬に企画資料とともに相談の連絡をとり、後日直接お店を訪問して実験への協力をお願いした。その後、9 月中旬に電話にて一度目、9 月末に対面にて二度目の打合せを行った。その後も Instagram のダイレクトメッセージを通じてやり取りを重ね、お店での実験の実施方法や日程について調整を進めた。

実験は当初一週間通してのキャンペーンとして実施する予定であった。しかし、筆者の準備状況や喫茶店の休業日と調整した結果、11 月第二週の 6 日（月）、7 日（火）、10 日（金）の平日 3 日間と、11 日（土）の休日 1 日の計 6 日間、喫茶店の営業時間に合わせ 12 時から 18 時までの 6 時間ずつ実施することとなった。手紙の執筆、アンケートやインタビューを含め 1 人あたりの体験時間は、店側の席の利用時間に合わせ最大 2 時間とした。

当日は実験の参加方法等を記載した A5 表裏の案内をクリアケースに入れ、メニューと一緒に各席に設置した他、店頭に実験の案内を書いた黒板を置いて宣伝に努めた。

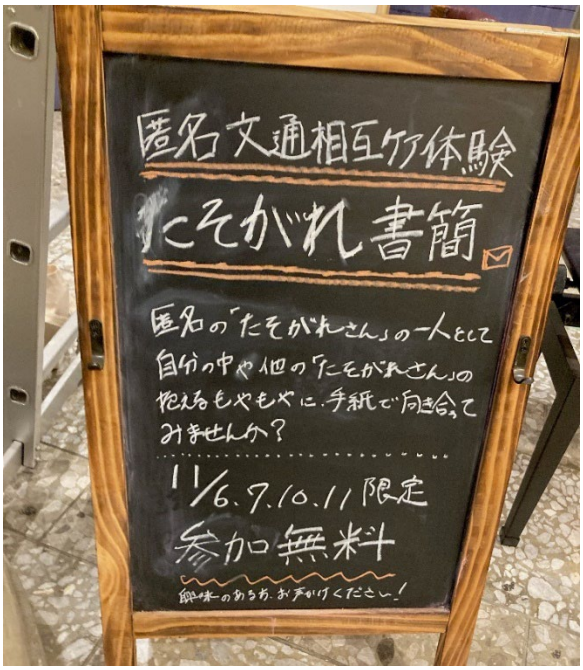


図 6. 店外に設置した黒板看板スタンド

参加者は喫茶店の来店者のうち興味を持っていただいた希望者にお願いしたが、店の客層から若い女性が中心となった。実験の参加者は筆者を含む計 32 名となったが、「便箋喫茶」の方には「書き手」のみで 2 名参加してもらい、その調整のため 1 名が「受け手」のみでの参加となった。結果、筆者を除いた、「書き手」と「受け手」の両方を体験した有効参加人数は 28 名となった。

お店での実験終了後、手紙の投函作業を 11 月 13 日から 15 日の間に行った。

3.3.3. 実験で使用したものと実施方法

まず、当日は参加希望者に実験で使用する道具や以下の案内を見せながら、実験手順と参加するうえでの注意事項の説明を行った。

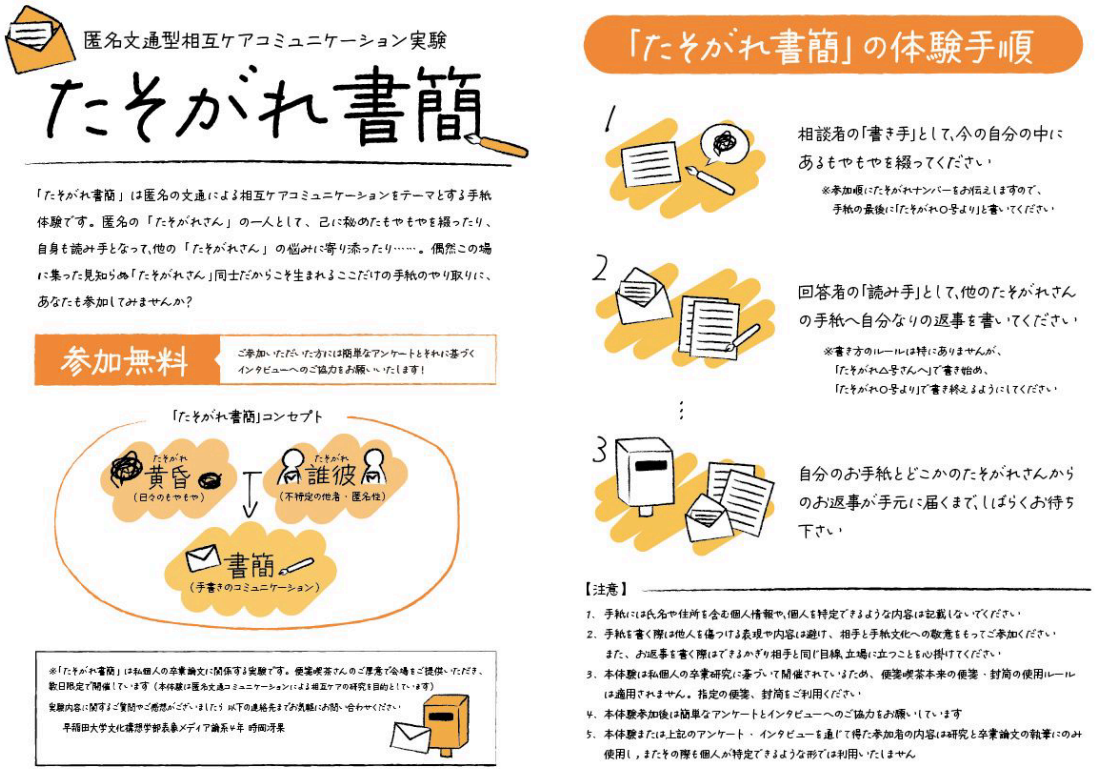


図 7. 店内に設置した『たそがれ書簡』の案内

次に、封筒と A6 サイズの紙を渡し、自身の抱えている「もやもや」について書き出すようお願いした。その際、書く内容について、悩みというほど深刻ではなくとも誰かに話してみたい、聞いてみたいことや自分で考えてみたいことで構わないといった説明を行った。さらに、裏に参加者の参加番号（「たそがれナンバー」）を記した宛名シールを渡し、住所と氏名を記入してもらった。この住所氏名は宛名シールに記載してもらうのみで筆者側で複製やデータとしての保存は行わないこと、返送時に封筒に貼るのに使用するのみであることを伝えた。その他、縦書きや横書きなど「もやもや」の書き方は自由としたが、返送先と手紙を紐づけるよう、また返事を書く人に宛名がわかるよう、用紙のどこかに「たそがれ○号より」として「たそがれナンバー」の記載をお願いした。

本実験では、「もやもや」を書く紙として、温かみのある色味でむらのある柄が特徴的な A6 サイズの新アトモス紙のくちなしを使用した。封筒はエトランジェ・ディ・コスタリカ社のクラフト紙の洋 2 封筒を使用した。宛名シールは百円ショップで購入したものを用いた。また筆記用具はお店のご厚意で、「便箋喫茶」の利用者向けに店内で用意されているペンやシール、マスキングテープといった文房具を『たそがれ書簡』でも使用できることとなった。参加者にはこの中から自由に文房具を選んで手紙を書いてもらった。





図 8.「便箋喫茶」でお借りした文房具

書き終わったら手紙を預かり、宛名シールは他の参加者の目に触れないよう別途保管した。そして、B6 サイズのクリアポケットファイルに一ページ当たり一人分、書いた内容が見えるよう手紙を上にして封筒とともに入れていった。このファイルには常時三名分の返事待ちの手紙が入っている状態にした。

次に、このクリアポケットファイルを参加者に渡して自由に見てもらい、自分が返事を書けそうな「もやもや」を一つ選んでもらった。返事を書く用紙としては、同じく新アトモス紙のくちなしの A5 二つ折りの角丸カードか、ミドリ株式会社から販売されている横罫 15 行のクリーム色 MD 用紙の A5 便箋から選んでもらうこととした。カードの場合は一枚、便箋の場合は最低二枚を渡し必要に応じて追加分を渡すようにした。



図 9. 実験で使用したレターセット

返事の手紙も書き終えたら、書いた返事と元の手紙とを合わせて封筒に入れ、クリップで留めてもらった。書き終えた手紙を回収する箱として、夏の予備実験同様『ぱすと・ぽすと』でも使用した自作のポストを使用し、疑似的な投函を体験してもらった。

その後、当日アンケートの用紙を渡し、回答を席で記入してもらった。さらに時間のある参加者にはその場でインタビューを実施した。

喫茶店での実験終了後は、各手紙の内容に問題や入れ違いが発生していないかを確認したのち、事後アンケートのサイトに誘導するポストカード大のアンケートカードを入れて封をした。封筒の表面に 84 円切手と返送先の参加者の宛名シールを貼り、裏面に宛先不明時の転送先の住所を記載し、大学近くの郵便ポストから普通郵便として投函した。

3.3.4. 評価方法

ここでは本実験にて使用したアンケートの内容について紹介していく。特に事後アンケートのサイトの仕組みは『たそがれ書簡』の仕組みの中でも重要な意味を持つため、この第 3 章にて扱うこととする。

先述の通り、実験参加者には、自分の「もやもや」を書いた手紙と、誰かの「もやもや」への返答の手紙の二通を書き終えポストに投函し終わった後、回答用紙に手書きする形で当日アンケートに回答してもらった。

以下は当日使用したアンケートの最終版である。なお、初日で使用したアンケートの文面では「もやもや」の表現を徹底できておらず、「悩み」という表現を使ってしまっていたが、

２日目以降では「もやもや」という表現に修正して差し替えた。

表 3. 当日アンケートの質問項目

No.	質問	回答方法	調査項目・意図
1	差し支えなければ、あなたの年代を教えてください	「～10 代」「20 代」「30 代」「40 代」「50 代」「60 代～」「無回答」の中から選択	実験参加者の年代の調査
2	手紙ではどのような内容を書きましたか？	「自分のこと」「家族や友人のこと」「恋愛のこと」「将来のこと」「その他（自由記述）」「無回答」から当てはまるものを複数選択	手紙に書かれた「もやもや」の内容についての調査
3	今回書いたもやもやについて、以前にも向き合ったことはありますか？	「家族や親しい友人に話した」「本やネットで調べた」「今までもやもやとして意識してこなかった」「もやもやしてはいたが人に相談しようと思ったことはなかった」「その他（自由記述）」 から当てはまるものを複数選択	今までも意識してきた、あるいは対処しようとしてきた問題なのかについての調査
4	書く時に読み手のことは意識していましたか？	「意識しなかった」を 1、「意識した」を 7 とする 7 段階評価	匿名性による書きやすさの調査
5	書く前と後で抱えていたもやもやに変化はありましたか（変化がない場合は 4）	「ネガティブな変化」を 1、「ポジティブな変化」を 7 と	筆記開示の効果の調査

		する 7 段階評価	
6	もやもやをどのくらい表現できたと思いますか	「表現できなかった」を 1、「表現できた」を 7 とする 7 段階評価	自身の問題について実験を通しての整理具合の調査
7	お返事を書いた手紙のもやもやの内容はあなたにもあてはまる（または共感できる）ものでしたか？	「あてはまらない（共感しづらい)」を 1、「あてはまる（共感しやすい)」を 7 とする 7 段階評価	共感できる内容の手紙を選ぶことができたか(「書き手」と「受け手」のマッチングがうまくいったか）の調査
8	手紙に対して、満足のいく返事は書けましたか？	「満足のいく回答は書けていない」を 1、「満足のいく回答は書けた」を 7 とする 7 段階評価	自分の書いた返事についての満足度の調査
9	書き手について何か想像をしましたか？	「年齢」「性別」「職業」「人柄」「特に具体的な人物像は描かなかった」から当てはまるものを複数選択	匿名性の度合いについての調査
10	相談する「書き手」と回答する「受け手」、書きやすいのはどちらでしたか？	「書き手（相談者)」「受け手（回答者)」「どちらも書きやすかった」「どちらも書きにくかった」の中から選択	「書き手」と「受け手」の違いについての調査
11	この実験全体を通して何か感じたことがあれば教えてください どんな些細なことでも構いません	自由記述	その他実験全体に対する感想、意見の調査

記入してもらった当日アンケートの内容をもとに、一部時間に余裕のあった参加者にイン

タビューを行った。当日アンケートの回答は 28 件となり、そのうち 11 名に当日インタビューを行うことができた。当日インタビューにかかった時間は一人当たり平均 15 分であった。

また、事後アンケートは返送封筒に同封したアンケートカードに QR コードと URL を載せて特設サイトへ誘導し、2023 年 11 月 19 日を回答期限にそのサイトからの回答をお願いした。事後アンケート用のサイト制作は Utilize OÜ 社の提供するノーコードツール「NotionApps[29]」を利用した。これは Notion Labs 社の多機能クラウド型情報管理ツール「Notion」と連携する Web アプリを簡単に制作できるサービスである。このサービスを使うと、個人の Notion のデータベースと連携したアンケートフォームを制作することができる。URL を共有すれば誰でもアンケートフォームの記入と送信ができ、送信された内容は即時 Notion のデータベースに反映される。

Web 回答ができるアンケートフォームとしては Google フォームが主流だが、今回はアンケートフォームと後述するフィードバック機能を一サイト内で完結させるために「NotionApps」を利用することとした。

「NotionApps」内では下メニューに「サイトマップ」「アンケート」「お返事への FB」、左上のハンバーガーメニューから飛べる先に「たそがれ書簡について」「ゼミについて」の紹介ページを設置した。

以下がアンケートフォーム画面のスクリーンショットである。

29 Utilize OÜ，NotionApps，https://www.notionapps.com/（最終アクセス 2019/10/04）



図 10. 「NotionApps」で作成したサイトのスクリーンショット

事後アンケートの項目の一覧は以下の通りである。

表 4. 事後アンケートの質問項目

No.	質問	回答方法	調査項目・意図
1	あなたの「たそがれナンバー」を教えてください	数字で回答	参加者データとの照合、フィードバックシステムの運用のため
2	自分の書いたもやもやの内容を覚えていましたか？	「覚えていなかった」を 1、「覚えていた」を 7 とする 7 段階評価	抱えていた問題の根深さについての調査
3	あなたのもやもやは、他のた	「受け取ってもらえて	「書き手」と「受け手」

	そがれさんにうまく受け取ってもらえたと感じましたか	いないと思う」を 1、「受け取ってもらえたと思う」を 7 とする 7 段階評価	のマッチングがうまくいったかについての調査
4-1	回答を受け取っての満足度を教えてください	「不満」を 1、「満足」を 7 とする 7 段階評価	受け取った返事の内容についての満足度の調査
4-2	よろしければ、そのように感じられた理由を教えてください	自由記述	
5-1	返事を受け取ったことであなたのもやもやに変化はありましたか？	「ネガティブな変化」を 1、「ポジティブな変化」を 7 とする 7 段階評価	実験を経てのケアの効果の調査
5-2	よろしければ、どのような変化があったか教えてください	自由記述	
6	返事の書き手について何か想像をしましたか？	「年齢」「性別」「職業」「人柄」「特に具体的な人物像は描かなかった」から当てはまるものを複数選択	匿名性の度合いについての調査
7	ここまでの体験の満足度を教えてください	「不満」を 1、「満足」を 7 とする 7 段階評価	「もやもや」を書き出す、返事を書く、手紙を受け取るという体験全体を通しての満足度の調査
8	お返事を受け取っての感想、またはこの実験全体を通して何か感じたことがあれば教えてください	自由回答	その他実験全体に対する感想、意見の調査
9	あなたがお返事をもらったそがれさんの番号を教えてください	数字で回答	参加者データとの照合、フィードバックシステムの運用のため
10	お返事を受け取っての感想としてあてはまるものを選んで	「返事に対して感謝している」「返事をもらえ	返事の手紙に対する簡易フィードバックと受け取

	ください	て嬉しかった」「返事に癒された」「返事の真剣さが伝わった」「書き手に親しみを感じた」「寄り添ってもらえたと感じた」「向き合ってもらえたと感じた」「返事の内容は想像通りだった」「返事の内容が想像とは違った」「返事の内容が面白かった」「返事の内容に傷ついた、ショックを受けた」「返事の内容に納得した」「返事の内容に納得できない部分があった」「もやもやがすっきりした」「もやもやが深まった」「ポジティブな気持ちになった」「ネガティブな気持ちになった」の中から当てはまるものを複数選択	ってのの感想の調査
11	お相手のたそがれさんにメッセージがあればお寄せください	自由記述	返事の手紙に対するフィードバック

回答項目 9〜11 は「受け取ったお返事へのフィードバック」用の項目とし、回答項目 9 で回答してもらった「たそがれナンバー」を持つ人の「お返事への FB」ページに、回答項目 10 と 11 の内容が以下の画像のような形で反映されるようにした。なお、このフィードバックは他の参加者宛は見えず、自分宛のみが表示される設定としている。

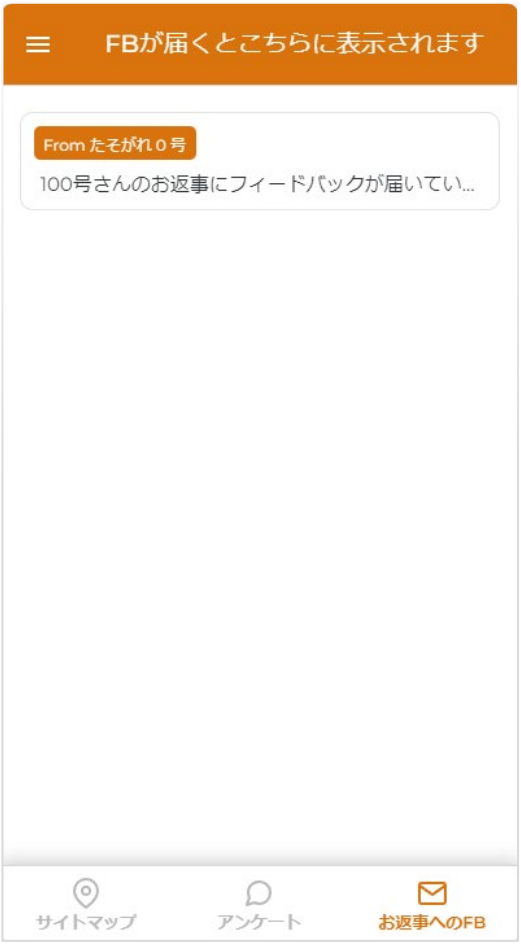


図 11. テストデータのフィードバック受信画面

なお本実験においては特に問題のある内容は見られなかったが、悪意のあるメッセージやショッキングな内容を含むフィードバックの共有を防ぐ必要がある。そのため、「※こちらでいただいたメッセージはお相手の『お返事へのフィードバック』ページで表示されます。個人情報や他人を故意に傷つける表現や内容は書かないでください。」という注意書きを表示した。さらに、アンケートの送信後の即時反映はせず、一度筆者の方で内容に問題がないか確認した上で各参加者のページを更新するという段階を踏んだ。

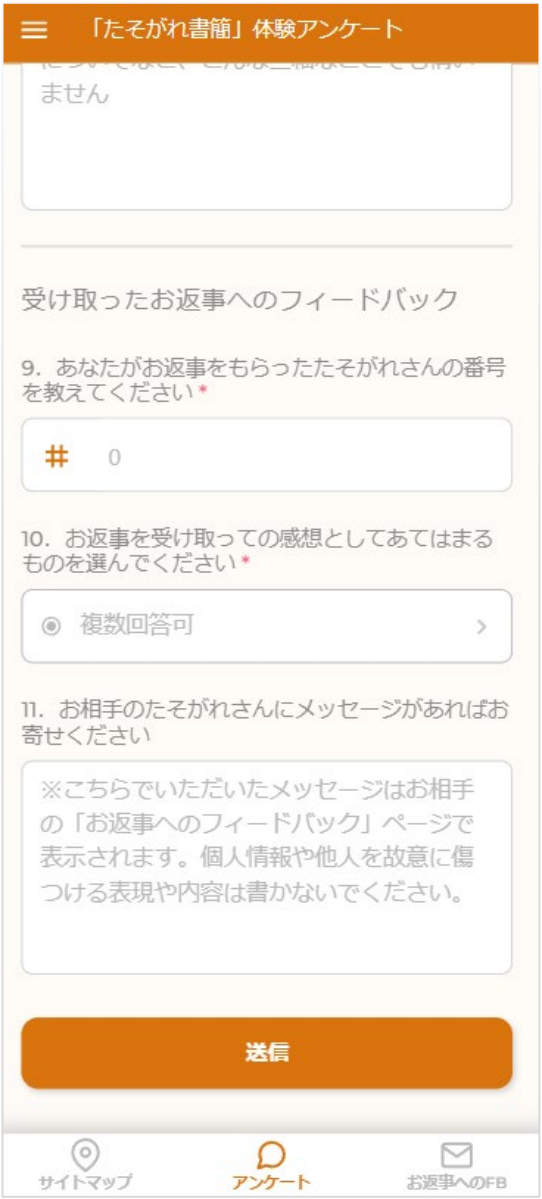


図 12. アンケートフォーム最下部のフィードバックのメッセージ送信画面

また、参加者がフィードバックを正しく閲覧できたか、そして「Care receiving」が達成されているかを確認するため、フィードバックのページから確認のチェックと返事の内容か受け取られたと感じたかの感覚を七段階で送信してもらった。

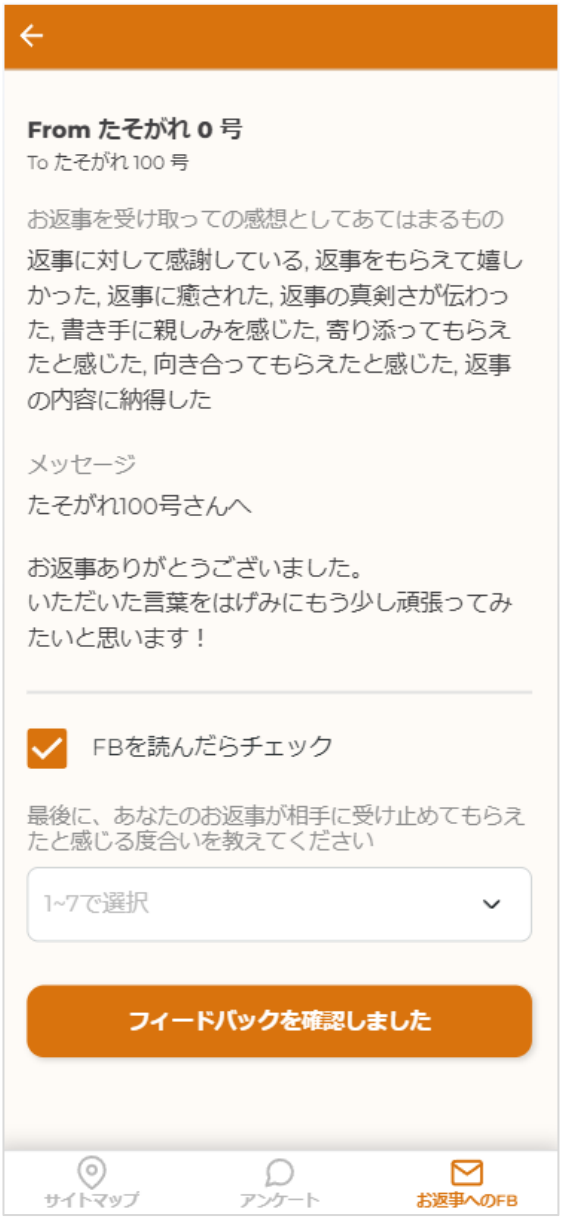


図 13. テストデータのフィードバック表示画面

表 5. フィードバックに関するアンケート項目

No.	質問	回答方法	調査項目・意図
1	FB を読んだらチェック	チェックボックスにチェック	参加者のページに問題なく反映されているかの確認
2	最後に、あなたのお返事が	「受け止めてもらえたと	「ケアを受け取ること

	相手に受け止めてもらえたと感じる度合いを教えてください	思う」を 1、「受け止めてもらえなかったと思う」を 7 とする 7 段階評価	（Care Receiving)」の達成度合いの調査

事後アンケートは 25 件の回答があり、うち「受け手」と「書き手」の両方を体験した参加者は 23 名であった。この事後アンケートを提出した参加者のうち 5 名に事後インタビューを行い、事後インタビューにかかった時間は平均 25 分だった。

以上、第 3 章では、実験の設計から夏の予備実験、秋の本実験の内容について詳細に説明していった。次章ではアンケートやインタビューの内容を中心に『たそがれ書簡』の本実験について評価を行っていく。

4. 評価

4.1. 仮説に関する評価

本章では、第 3 章で立てた「『もやもや』を扱う匿名での文通体験が相互ケアの実践につながるのではないか」という仮説を検証するため、実験から得られたアンケートのデータとインタビューから具体的な分析を行っていく。

4.1.1. 体験を通じた「もやもや」の変化についての評価

まず、『たそがれ書簡』を通じて参加者の抱えていた「もやもや」に変化があったかについて評価していく。

当日アンケートの質問 5「書く前と後でもやもやに変化はありましたか」に対し、多少なりともポジティブな変化があったと回答した人は 17 人と全体の 6 割となった。5 を選んだ人が 12 人と最も多いことから、完全にポジティブとは言い切れないものの、少し明るい気持ちになったという人が多かったことがわかる。

表 6. 当日アンケート質問 5「書く前と後でもやもやに変化はありましたか」回答結果

変化の度合い	1 ネガティブな変化	2	3	4 変化なし	5	6	7 ポジティブな変化
回答数	0	1	1	9	12	3	2

アンケートでは「文字にすることで少しスッキリした」、「自分が思っていることを改めて文字にしたことで、自分の状況を俯瞰して見ることができた」、「話すのとは違う、書くことでもやもやが消えていく感覚があったような気がした」という意見が見られた。ここから、言語化すること、そして手書きすることによって「もやもや」を軽減させる効果があったと言え、この効果は第 2 章で確認した筆記開示と関係があると考えられる。

さらにインタビューでは、書いているうちに「もやもや」が整理され、漠然とした不安が解消されたり、自分なりの解決策を見つけたりすることができたという意見も複数見られた。その理由として「書きながらいろいろ考えるうちに整理されていった」という意見も多かったが、中には「相手が想定されていなかった分、いろいろ書こうとして自分でも気づけなかった面が言語化できた」ことを理由に挙げる参加者もいた。今回の実験は自分の抱える

「もやもや」と新たに向き合い整理するきっかけとなったと言えるだろう。

また、一方で書くことによって新たに見えたものはなかったが、誰かから返事が来るということがポジティブな感情につながったという意見もいくつかあり、書き出すことの効果は感じられなくとも返事への期待感が好意的に働いたようだ。

このようなポジティブな変化は単なる相談行為では生まれないものであり、手書きをすることや必ず返事がもらえる手紙として書いたことがうまく機能したと考えられる。

また一方で、「もやもや」に変化はなかったと回答した人も全体の3分の1程度存在している。これは純粋に筆記開示や返事への期待感、書くことによる整理といった効果が感じられなかったとも言える。しかし、当日アンケートの質問4「もやもやについて以前にも向き合ったことがありますか」で、「もやもやしてはいたが人に相談しようと思ったことはなかった」「今までもやもやとして意識してこなかった」を選択した人は4人しかおらず、それ以外のほとんどの参加者は既に「もやもや」に対して何かアクションを取ったことがあると回答していた。このため、中には以前「もやもや」に向き合った段階で一度整理自体は済んでしまい、今回自分では新たな発見がなかったという可能性がある。

表 7. 当日アンケート質問4「もやもやについて以前にも向き合ったことがありますか」回答結果

選択肢	家族や親しい友人に話した	本やネットで調べた	悩み相談に投書したことがある	今までもやもやとして意識してこなかった	もやもやしてはいたが人に相談しようと思ったことはなかった
回答数	19	7	1	1	3

その他、当日アンケートにて、ネガティブな変化があったとして2を選択した参加者の一人は、その理由について「悩みについて書くうちに改善しないとまずいのではという気持ちが強まり、悩みとしての認識が大きくなってしまった」と語っていた。

次に、返事を読んでの「もやもや」の変化について確認していく。返事を受け取っての「もやもや」の変化として、参加者のほとんどがポジティブな変化があったと回答している。さらに、変化の度合いは7、6、5の順に選んだ人が多くなっており、当日アンケートに回答した時と比べて明らかにポジティブな変化を感じた参加者が多かったようだ。

表 8. 事後アンケート質問5「返事を受け取ったことであなたのもやもやに変化はありましたか？」回答結果

変化の度合い	1 ネガティブな変化	2	3	4 変化なし	5	6	7 ポジティブな変化
回答数	0	0	0	1	7	8	9

事後アンケートの自由記述では「共感してもらえたことで自分もちゃんと向き合おうという気持ちになれた」「悩んでいるのは自分だけではないと安心できた」「ある程度自分で解決するしかないし、ほぼ解決させているような悩みだったが、なぞるように共感してもらうことで、癒やされるものなのだなと感じた」という同じ立場に立って寄り添ってもらえたことに喜ぶ感想が多く見られた。

これについては、当日アンケートの質問 7「お返事を書いたもやもやの内容はあなたにもあてはまる（または共感できる）ものでしたか」の結果からも、21 人が自分にもあてはまる、あるいは共感できる内容に返事を書いていたことがわかる。実際に当日インタビューでも、「自分もまさに悩んでいたことだった、自分は悩んではいないが気持ち自体はすごくよくわかって共感できる内容だった」という意見があり、返事を書く悩みを複数の候補から選択できるようにしたことで、「書き手」と「受け手」のマッチングは大方成功したと言えるだろう。

表 9. 当日アンケート質問7「お返事を書いたもやもやの内容はあなたにもあてはまる（または共感できる）ものでしたか」回答結果

共感度合	1 あてはまらない（共感しづらい）	2	3	4	5	6	7 あてはまる（共感しやすい）
回答数	4	1	1	1	5	10	6

また、自分なりの成功体験や、同じように悩んで考えた内容について共有できたことで自分が書けることは書いたという自分の書いた返事の内容への満足度の全体的な高さにもつながっていたようだ。

表 10. 当日アンケート設問 8「手紙に対して満足のいく返事は書けましたか？」回答結果

満足度	1 不満	2	3	4	5	6	7 満足
回答数	0	1	1	3	9	9	5

返事を受け取っての感想として、参加者の一人は、事後インタビューにて「書かれていた解決策はありきたりで面白みはなかったものの、共感してもらえたことで心強く感じた」と話しており、返事の内容が実用面で役に立つものや斬新で画期的なものでなかったとしても、誰かから手紙を通じて共感を示してもらえたことがケアにつながったようだ。

この結果は、どの手紙に返事を書くかをランダムやひとつ前の参加者のものなど強制的に決められてしまうのではなく、三つという複数の選択肢から選んでもらう方式を取ったことが効果的に働いたと考えられる。一方、二人連れで同時に参加された場合、後から選ぶ人は選択肢が二つになってしまうという問題があり、この点は改善の余地があると言える。席の都合上、手紙を書く際もお互い向かい合って書くことになるため、内容が読まれてしまう危険もある。今後は参加者を 1 人の方のみに絞ることも検討したい。

その他、当日アンケートにてネガティブな変化を選択していた参加者は、返事を受けてのもやもやの変化として 7 を選択していた。この参加者は事後インタビューにて、「今回手紙にもやもやとして書いたことや、それに対する返事をもらったことがもやもやに正しく向き合うきっかけとなった」と語っており、本実験が「もやもや」と向き合う場となったことが改めて確認できた。

4.1.2. 匿名性の効果についての評価

次に、匿名性によって相談と回答の心理的負担が軽減され、先入観が排除される効果があったのかについて評価していく。

まず、「書き手」の立場の場合を検討する。当日アンケートの質問 4「書く時に読み手のことは意識していましたか？」という質問では、意識したという回答が多い結果となった。インタビューでどういった面で意識したかたずねたところ、読みやすさや文章の分かりやすさ、自分が悩んでいることを過不足なく伝えることといった表現の面での意識が中心であり、書く内容の選択などには影響が少なかったようだ。一方読み手を意識しなかったと回答した一人は、インタビューにて「自分の悩みをとりあえず吐き出すような感じで書いた」と話しており、誰かに読まれるという意識は薄く、内省の一環として手紙を書いたようだ。

表 11. 当日アンケート質問 4「書く時に読み手のことは意識していましたか？」回答結果

意識度	1 意識しなかった	2	3	4	5	6	7　意識した
回答数	2	4	4	0	7	5	6

次に、「受け手」の立場の場合を検討する。当日アンケートの質問 9「書き手について何か想像をしましたか？」に対する回答を見ると、「年齢」や「性別」、「人柄」について想像したという参加者がほとんどであった。その根拠についてインタビューでたずねると、推測の根拠として手紙に書かれていた内容と筆跡が多く挙げられた。

表 12. 当日アンケート質問 9「書き手について何か想像をしましたか？」回答結果

要素	年齢	性別	職業	人柄	特に具体的な人物像は描かなかった
回答数	20	20	5	18	2

また、インタビューにて、返事を書く時にその想像が何か影響を与えたかたずねたところ、特に影響がなかったとする回答が多く、影響があったという人は表現や言い回しへの配慮の部分での影響を指摘した。アンケートでも、「匿名であるが故に筆跡や言葉選び、内容などから相手の人柄を想像しながら言葉や返事の内容を考えた」という声があった。相手の年齢や性別を推測していたとしても、それによって表現は工夫しても、書く内容自体を大きく変えるということは起こらなかったようだ。また「筆跡から相手を想像するのが面白い体験だった」という相手を想像することへの好意的な感想もいくつか見られた。

なお、事後アンケートの質問 6「返事の書き手について何か想像をしましたか？」についてもほぼ同じような結果となり、「年齢」「性別」「人柄」について想像した人が多かった。

表 13. 事後アンケート質問 6「返事の書き手について何か想像をしましたか？」回答結果

要素	年齢	性別	職業	人柄	特に具体的な人物像は描かなかった
回答数	17	20	6	22	0

次に匿名性による書きやすさについて分析する。まず、「書き手」の立場では、「匿名だったからこそ普段誰かに相談できなかったことを書けた」「匿名性だから本当は恥ずかしいとか知られたくないっていう部分だったりすることも書けた」「匿名で知らない相手だから書けることも多いと実感した」といった意見があった。また、「受け手」の立場についても「利

害関係のない他人だから何でも言えてよかった」「返事を書く際も相手の性格までは完全にわからないのでうざいと思われないか、また自分の悩みを書く際も重すぎて嫌がられないか不安にはなったが、匿名だしまあいいかと最終的には吹っ切れて書くことができた」という匿名性によって生まれる気楽さを指摘する意見があった。このあたりの匿名性による書きやすさは設計意図にもあったものだったのであり、実験の設計がうまくいった部分と言えるだろう。

一方で、一部では「どこまで書いたらいいか気になってしまったので全く知らない人よりは知人の方が話しやすかった」「誰が読むかわからない分、回答しやすい悩み、誰に聞いてもいい回答が得られそうな悩みを選んでしまった」という意見も見られた。このあたりの書きやすさには参加者の性格も関係していると考えられる。

最後に、受け取った返事に匿名性がどう関係したかについて検討する。事後アンケートにて、「自分のことを全く知らない相手にそのままでいいと肯定してもらえて、少し心が軽くなった」「私の他の面を知らない方から肯定してもらえたことで、客観的にも肯定されていると感じ、いつでも味方になってくれる友人や家族とはまた違った種類の喜びを感じた」「相手を知らないからこそ、アドバイスも素直に受け取ることができた」「知らない相手だからこそ相手の言葉を素直に受け取れるし、自分も思ったままを伝えられるなと思った」等、知らない相手だからこそアドバイスを素直に聞けたり誉め言葉を嬉しく感じられたりしたという感想が複数あった。

これは、社会心理学者エリオット・アロンソンが提唱した「アロンソンの不貞の法則[30]」に関係するものと考えられる。これは親しい人よりも見知らぬ人からの誉め言葉の方がより効果的に響くという心理効果を指す。家族や友人からの誉め言葉だと身内としてのひいき目を邪推してしまい素直に受け取りづらいが、他人から言われると客観的な意見として信じやすく、また承認欲求も満たされやすくなる。匿名性とは少し異なるが、本論文の実験でもこの効果が働き、手紙でしか自分を知らない相手から肯定的な意見をもらうことが、返事に対する高い満足度につながったのではないだろうか。

4.1.3. 相互ケアについての評価

次に相互ケアの実践ができたかについて評価する。

まず、相互ケアの条件が満たされていたかについて、第 2 章で確認した「ケアの四段階」

30 Elliot Aronson, Darwyn Linder. Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness. Journal of Experimental Psychology. 1965; 1(2), p.169.

が達成できたか分析する。

「care about」について、他の参加者の手紙の内容をいくつか目にしてもらうことで達成を図った。実際、当日アンケートのコメントでも「自分と同じような悩みを抱えている人がいるんだなと思った」「皆、悩みは様々だなと思った」「人のモヤモヤをはっきり聞く機会はあまりないので新鮮で面白かった」という感想があったため、他の人の悩みに関心を向けさせることは達成できたと言えるだろう。

そして、答えられる手紙を一つ選び返事を書くという過程を通じ、参加者が認識した悩みの一つを責任持って引き受ける「taking care of」、それに応える返事を書くことケアの実践としての「care-giving」を実践してもらった。

最後に、「care-receiving」に向け、返事に対するフィードバックとして、アンケートフォームから返事の手紙を読んでの感想を複数選択の形で選んでもらい、任意のメッセージを送信できるようにした。

フィードバック機能について、事後アンケート用サイトの「お返事に対する FB」ページから送信された「フィードバックを確認したか」の回答結果によると、参加者のうち 18 人、つまり全体の 64%が他の参加者からのフィードバックの内容を確認できたことがわかる。

表 14. 「フィードバックを確認したか」回答結果

	確認した（チェックあり）	確認していない（チェックなし）
回答数	18	7

さらに、フィードバックを確認した参加者の「返事を相手に受け止めてもらえたと感じる度合い」の回答結果を見ると、最も受け止めてもらえたとする 7 を選んだ人が 14 人と大半であり、フィードバックに対する満足度や効果は十分にあり、「care-receiving」の仕組みとしてもうまく機能したと言える。

表 15. 「返事を相手に受け止めてもらえたと感じる度合い」回答結果

受け止められ度合い	1 受け止めてもらえていない	2	3	4	5	6	7　受け止めてもらえた
回答数	0	0	0	1	0	2	14

また、事後インタビューにてフィードバック機能についてたずねたところ、「やりっぱなし

にならないのはいいなと思った」「お互いに対して責任が生まれるというか、例えばあまり納得しなかったとしても時間を使って書いてくれてありがたいという気持ちはあるので、そういった節度を持って返事を書くのではないか」という意見や、「受け取ってどう思われたのかをすごく気にしていたのでフィードバック機能があって良かったし、喜んでもらえたんだとわかって良かった」「実際書いたところまでの満足度は 3 割ぐらいだったが自分が書いたものに対しての評価があるというところで満足でき、体験の満足度が上がった」「自分が相手に感謝を伝えられるというのも良かった」という感想があった。フィードバック機能は実際に受け取る側が安心したり嬉しく感じたりするだけでなく、書く側にとっても感想を伝えることができるという点で、返事をもらった時の感情の昇華にもつながったようだ。

この結果から、今回の「care-receiving」の仕組みは参加者全員が体験できたわけではないため完全とは言えないが、試みとしては概ね成功したと言えるだろう。

ただ今回のシステムでは、参加者がフィードバックを送ったタイミングによって、事後アンケート回答時には返事に対するフィードバックの確認が同時にはできない場合があり、参加者によっては後日サイトを再確認してもらうという手間が発生してしまった。この点については、後日更新されたフィードバックを確認しやすいよう、メールや LINE の bot などで通知を送るなどの改善が必要である。

以上、確認してきたように、『たそがれ書簡』では「care about」「taking care of」「care-giving」「care-receiving」のケアの四つの段階を概ね満たすことができた。事後アンケートのコメントでも、「手紙に自分の悩みを書き出す、他の方の悩みに触れる、返事を読む、全ての過程で辛い気持ちが少し和らいだように感じた」という意見があり、この複数段階を設置したことが相互ケアの充実につながったことも確認できた。

4.1.4. 手紙というメディアを用いたことへの評価

最後に、今回実験で用いた手紙というメディアについて、そして手書きの効果について評価する。

まず、手紙を受け取った所感として、手紙を受け取るということ自体に好意的な感想が事後アンケートに多く見られた。「手紙を書くこと自体も楽しいが、相手が返事をくれるというのもとても嬉しかった」という感想の他、「手紙を出すことがほぼなくなっていたので手紙を受け取るのは嬉しいものだなと感じた」「最近手紙を受け取ることがなかったので、手紙を封筒で受け取るだけで少しわくわくした」「年賀状も何年も出さなくなってしまったので、誰かから自分宛にメッセージが綴られているのだということに単純にとてもワクワクした」という手紙をもらうことの非日常感について触れた感想がいくつかあった。昨今、誰

かからの手紙が家に届くという体験が少なくなり、手紙を受け取る体験自体が肯定的な感情につながったようだ。

また、その他、読むときのわくわく感に関して「テキストを開けてスマホでダウンロードして読むというのと、封筒から出して開いてっていうわくわく感は全然違う。さらにアンケートカードが入って、自分が最初に書いたカードのような紙が入って、さらに便箋 2 枚なり何なりで折って入っていると、手紙自体が結構しっかりした感じで来るからそれはなんかちょっと特別感があった」という、手紙を開けて中を確かめるという行為の楽しみや、手紙の分厚さと満足度の関係について指摘する意見もあった。このあたりも、手触りを持つ手紙ならではの効果と言えるだろう。

さらに、手書きの文字の良さについてもいくつか指摘があった。まず、「ネットではなく紙に書くことがすごく温かみがあり、やってよかったと思った」「手書きの文章が読める機会が貴重なので、あたたかみを感じられて良いと思った」という手書きから感じられるあたたかさについて触れる感想が見られた。また、「この事後アンケートのように指先で簡単にすぐに送れるものもとても良いけれど、時間をかけて直接書くのとでは重みが違うなと感じた。手書きの方がもっとより真剣に向き合ってくれているように感じた。手書きでのやり取りは、近年の SNS とは全く違い、文章そのものだけでなく、字の丁寧さや字面、使うペンの色や飾りなど、人柄を現す情報がとても多くて伝わるものがとても多かった」「手書きだからこそ、書き間違いや文字の癖などから悩みを書いた人の気配を感じて、深く共感したり向き合ったりできるのではないかと感じた」として、手書きの筆跡が相手の実在感を高め、より深く自分に向き合ってもらえたのではないかとする意見もあった。このあたりの感覚は、第 2 章において確認した手紙のメディア特性の「表現の多様性による情報の質の豊かさ」が、相手の実在感の充実や返事の内容の信頼度につながったことで生まれたのではないかと考えられる。

その他、手紙が紙媒体として手元に残るものであるという点について、インタビューにて「見返すまではいかないかもしれないけど形あるもので持っていることって結局 CD を持つとかそれと同じ意味がある」と話した参加者もいた。さらにこの参加者は「もやもやの状況がまた発生した時に、手紙の内容を思い出すだけでも、もやもやをネガティブからポジティブに引き寄せることができるかなと思った」「その時はあの手紙の感じ、色や書いてあった感じとかで思い出す気がする」とも語っており、手紙というものとしての存在自体がお守りのようにその人を良い方向に導いてくれる可能性も感じることができた。

4.2. 仮説以外の評価

ここでは、事前に立てた仮説以外の部分について、事後アンケートやインタビューの感想

で筆者が興味深いと感じた内容を紹介していく。

まず、ネットを介した既存の悩み相談との違いが挙げられる。事後アンケートにて、「悩みを相談したければ知恵袋的なものもあると思うが、一対一なので寄り添ってもらえたと言う感覚があった」、また別の参加者の事後インタビューにて「一問一答のように悩みに対する返事が返ってくるのかと思ったら、書いている自分のことまで広げて想像してくれた。悩みの回答ではなく私に向き合おうとしてくれているんだなっていうのが認められている感じがあって力強く感じた」という感想があった。ただ悩みという書かれた問題そのものに対する最適な解決方法を示すのではなく、書いた本人に対するお返事の手紙として書かれた文章であったことで、ネットにはないあたたかさが感じられたのではないだろうか。

また、実験の満足度が高まったポイントとして、手紙が書ける喫茶店という環境を指摘する声が複数あった。事後アンケートでは「手紙を書く喫茶店では周囲の環境によってより自分のもやもやを書くことに集中することができた」という意見があった。夏の予備実験も体験した参加者はインタビューで「夏は手紙を書く専門の場所とかではないオープンな場だったけれど、『便箋喫茶』では皆が手紙を書きに来ているからそういう場所だと自分もスイッチが入って、じゃあ何書こうみたいな気になるのは良いと思った」と、夏の予備実験とも比較して今回のロケーションの良さを指摘していた。落ち着いて手紙が書ける場所選びというのは意図していた部分であり、今回の実験の舞台設定はうまく働いたと言ってよいだろう。

最後に、届いた手紙の扱われ方について紹介する。事後インタビューにて、今回の実験でもらった手紙をどうする予定かたずねた。

参加者の一人は「生まれてこの方もらった手紙を全て缶に入れて取ってあって、それをちょいちょい読み返す」「1 ヶ月に 1 回ぐらい開けるぐらいの戸棚にしまってあって、自分が手紙を書くものと、もらった手紙を一緒に置いているから、手紙を書くときに小学校の時に担任の先生から卒業の時にもらった手紙から全部読み返している」と語っており、ある程度の頻度で読み返すタイプであった。

また別の参加者は、「引き出しの奥にしまっておくというのが今のところ」「何か落ち込むことがあった時とかに読んで参考にするみたいなことはあると思う」と保管はしておくが読み返すかどうかはまだわからないということだった。これにやや近い意見として、「捨てたらよくなさそうだと思うので人から手書きでもらったものは捨てないようにしているのでおそらくあまり見ない場所にしまっておくと思う」と話し、「手紙はなかなか捨てられないと思うし、自分が書いた悩みが戻ってきていることも、後から見返したときに、記録じゃないけれどこの時こういうのに悩んでいたなと思い出す意味があるのではないか」と指摘した参加者もいた。

また、手紙を見えるところに置いている参加者もおり、「最近は手紙をあまりもらう機会が

ないので、しまっていてもどこかに行ってしまうと思い、壁掛けのボードに手紙を貼っている」と話していた。しかしこの参加者は「内容をまた振り返るとちょっと自分と向き合うことになってしまうが、自分の書いた悩みと向き合いたくなさがある。返信とかだけだったらいいかもしれない」と手紙の読み返しに対しては消極的であった。

このように、手紙を見返す、見返さないという部分には個人差があったが、インタビューをした全員がもらった手紙は保管すると回答しており、手紙というメディアの残りやすさを確認することができた。

5. まとめ

5.1. 本論のまとめ

本研究では、筆者が日々悩まされていた考えや感情の不完全燃焼感や手紙への思い入れ、ゼミの制作展示を通じた手紙と相互ケアの可能性への気づきを出発点として、『たそがれ書簡』という匿名文通による相互ケアを目指す手紙体験を提案した。そのうえで、「『もやもや』を扱う匿名での文通体験が相互ケアの実践につながるのではないか」という仮説を立て、実験によって仮説を検証した。

第 1 章では、先述したような「もやもや」「匿名の文通」「相互ケア」を研究のテーマとするに至った動機について述べ、本論文の構成を簡単に提示した。

第 2 章では、手紙というメディアの特徴、手紙を用いた心理療法や研究やケアの理論の紹介をした後、匿名コミュニティにおける相互ケアや手紙を使ったアートプロジェクト、本実験の元ともなったゼミの制作展示を先行事例として扱った。

第 3 章では、第 2 章で確認した関連動向を踏まえ、『たそがれ書簡』の提案と概要の説明を行った。その後、夏の予備実験と秋の本実験の実施までの過程とその評価方法をまとめた。

第 4 章では、『たそがれ書簡』の評価と仮説の検証について、実験当日と事後に実施したアンケート及びインタビューの結果を踏まえて考察を行った。結果、実験を通して、「『もやもや』を手紙に書くこと」「誰かの『もやもや』に返事を書くこと」「自分の『もやもや』に対する返事を受け取ること」「自身が書いた返事に対してフィードバックを受け取ること」というそれぞれの段階で参加者にケアの効果が生まれていたことを複数確認でき、『たそがれ書簡』の制作、実験の目的は概ね達成することができた。

5.2. 今後の展望

今回の実験は、「手紙を書ける喫茶店」という少し特殊な環境で実施した。そのため、参加者の年齢や性別に偏りがあり、基本的に手紙文化に興味を持った人が中心の参加となった。『たそがれ書簡』の効果をより精緻に検証していくには、手紙文化や手書きという行為に関心が薄い人を対象とした実験も行う必要があるだろう。

また、今回は便箋や封筒など使用するレターセットを統一して手紙を書いてもらったが、文房具同様、レターセットを統一せず自由に選んでもらった場合の違いも研究の余地がある。

フィードバック機能の改善も今後の課題である。今回はフィードバックの確認率が過半数

を超えたものの、この機能が「care-receiving」というケアの段階に当たることを考えると十分な割合であったとは言い難い。この理由として、今回実装準備に時間がかかったこともあり、実験当日、参加者に口頭でフィードバックの存在を説明できていなかったことが理由として考えられる。今後はフィードバックの送信と確認の割合を 100%に近づけられるよう、フィードバックの存在の事前説明の徹底と、通知機能などの工夫を加える必要がある。さらに、今回は各参加者でフィードバック確認用のサイトの URL を変えて用意するかたちをとったが、複数の URL の管理は手間がかかるうえ入れ違いなどのリスクも発生する。今後は 1 つの URL の管理・共有で解決できるよう、別のメソッドを考案する必要があるだろう。

最後に、本実験を実施するうえでの負担として、切手代の存在が挙げられる。今後イベントやワークショップ形式としてこの手紙体験を実施する場合、金銭面の負担軽減と参加者のリテラシーや責任感の担保のために、参加者に一人 100 円程度の軽い参加費を募ることを検討してもよいかもしれない。

6. 謝辞

本論文の執筆に際し、多くの方から応援とご協力をいただきました。

いつも迅速かつ丁寧なフィードバックを返してくださる指導教員のドミニク・チェン教授。アイデア出しから実験の準備、ゼミ論の完成まで何度も相談に乗っていただきました。

実験方法やゼミ論の書き方について、数々の相談に乗ってくださったゼミの偉大な先輩方。先輩方からいただいたアドバイスやご意見は、ゼミ論制作のうえで多大に参考にさせていただき、かつ私の大きな心の支えとさせていただきました。

夏の予備実験に参加し、丁寧にフィードバックを返してくださった夏展示来場者の皆さん。ここでいただいた沢山のフィードバックが本実験の改善につながりました。

突然の連絡にも関わらず、快くゼミ論の相談に乗ってくださり、あたたかい応援の言葉をかけてくださった、贈る手紙の会代表で手紙文化振興協会認定手紙の書き方コンサルタントの青木さん、手書き文化協会の堀西さん。実際に手紙の書き方を指導されている方からの意見は大変貴重で、実験内容を改善するうえで大いに勉強になりました。

突然の連絡、そしてお店への資料と手紙を持ち込んでのお願いという怪しいコンタクトでありながら、実験協力を快諾いただき、お忙しい中何度も打ち合わせにお付き合いくださった「便箋喫茶」の皆さま。実験準備から当日まで色々とお気遣いいただきました。こちらで実験が叶い、本当に嬉しかったです。

当日実験に参加してくれた一般のお客様。実験のアイデアを褒めていただいたり、卒論への応援の言葉をかけていただいたりしたことは、実験を続ける励みとなりました。

直前のお願いにも関わらず、忙しい中実験に駆けつけてくれた愛すべきゼミ生、親愛なる友人、可愛い後輩。皆さんの忖度の無いアンケートやインタビューのコメントには、実験結果を分析するうえで数々の発見がありました。また、皆と会って実験の前後でお話できたことも、とても楽しいひと時でした。

怠惰な私に発破をかけ、いつ何時も相談に付き合ってくれ、忌憚のない鋭い意見を出してくれた母、忙しい中時間をかけて実験に協力してくれた父。心優しく素敵な両親の存在無しには本論文の完成は叶いませんでした。

この場をお借りして、皆様に心から感謝申し上げます。

7. 参考文献

- CAREERzine 編集部,「ヘコむを楽しむ『リグレト』運営会社ディヴィデュアル アートの視点で作り上げる『いきるためのメディア」とは？』」, MarkeZine, 2009 年 6 月 18 日, https://markezine.jp/article/detail/7400（最終アクセス 2023/12/09）
- Ferment Media Research「たそがれ書簡」Ferment Media Research / 発酵メディア研究, 2023, https://ephemere.io/seminar/発酵はじまりました早稲田大学文化構想学部-発酵メディアゼミ-夏展示/たそがれ書簡（最終アクセス 2023/12/09）
- Ferment Media Research『ぽすと・ぽすと』ままま展, 2023, https://exhibition.ephemere.io/mamama/works/work3.html（最終アクセス 2023/12/09）
- 石田純子「見知らぬ人同士をつなぐ手紙のガチャ」, OVOL LOOP, 2023 年 11 月 1 日, https://www.kamipa.co.jp/media/25561/（最終アクセス 2023/12/09）
- 岡本茂樹『ロールレタリング : 手紙を書く心理療法の理論と実践』金子書房, 2012.
- 影山裕樹「見知らぬ人から送られてくる『手紙』が教えてくれた、メディアの本当の役割」, ダイヤモンド・オンライン, 2020 年 10 月 9 日, https://diamond.jp/articles/-/250328（最終アクセス 2023/12/09）
- 楠本智郎『赤崎水曜日郵便局 見知らぬ誰かとの片道書簡』KADOKAWA, 2016.
- 公益財団法人日本デザイン振興会「2014 グッドデザイン賞　アートプロジェクト『水曜日郵便局』」2023, https://www.g-mark.org/gallery/winners/9dbb2bb6-803d-11ed-af7e-0242ac130002（最終アクセス 2023/12/09）
- ジョアン・C・トロント著 ; 岡野八代訳『ケアするのは誰か? : 新しい民主主義のかたちへ』白澤社, 2020.
- 水曜日観測所「鮫ヶ浦水曜日郵便局」2017, https://samegaura-wed-post.p3.org/（最終アクセス 2023/12/09）
- チェン・ハンロン・ドミニク, 山本興一, 遠藤拓己, 苗村健「心の相互ケアのための Web コミュニティ『リグレト』の設計と運営」情報処理学会論文, 2013 ; 53(3), 1022-1029
- チェン・ドミニク「ケアする情報環境へ」, 石澤宰, 豊田啓介, 谷口景一朗, 住友恵理, 池本祥子編『建築情報学会白書 2022-2023』建築情報学会, 2023, 76-80.
- 津奈木町「アートプロジェクト『赤崎水曜日郵便局』」https://samegaura-wed-post.p3.org/akasaki/（最終アクセス 2023/12/09）

- 津奈木町役場総務課「赤崎水曜日郵便局開局」，広報つなぎ 2013 年 7 月号（第 570 号），2013 年 7 月 1 日，1 頁，https://www.town.tsunagi.lg.jp/common/UploadFileOutput.ashx?c_id=3&id=1111&sub_id=1&flid=2994（最終アクセス 2023/12/09）
- ねとらぼ「みんなでヘコむ『リグレト』で、見知らぬ人になぐさめられた」，ITMedia，https://www.itmedia.co.jp/news/articles/0809/04/news061.html，2008 年 09 月 04 日（最終アクセス 2023/12/09）
- 宮田穣『ネット時代の手紙学』北樹出版，2019.
- 便箋喫茶「便箋喫茶 - 経堂駅で手紙も書ける喫茶店」，2022，https://binsen.cafe/（最終アクセス 2023/12/09）
- 横峯昂「どこかの誰かへ手紙の交流　鹿児島『仮想郵便局』」，『読売新聞』2023 年 11 月 8 日，西部朝刊，鹿児島全県版，27 頁.
- Elliot Aronson, Darwyn Linder. Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness. Journal of Experimental Psychology. 1965; 1(2) :156-171.
- Joanne Frattaroli. Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. Psychological Bulletin. 2006 ;132(6):823-865.
- Kristin Neff, Exercise 3: Exploring self-compassion through writing, Self-Compassion, 2023, https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/（最終アクセス 2023/12/09）
- Alison M. Radcliffe, Mark A. Lumley, Jessica Kendall, Jennifer K. Stevenson, Joyce Beltran. Written Emotional Disclosure: Testing Whether Social Disclosure Matters. Journal of Social and Clinical Psychology. 2010 ;26(3):362-384.
- Utilize OÜ，NotionApps，https://www.notionapps.com/（最終アクセス 2023/12/09）