総ページ数：45 p

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

# 「セルフインタビューによる自己相対化と他者化の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1 T1903925

小堀玉稀

# 概要（アブストラクト）

本論文は、自己相対化の手段として、新しいセルフインタビュー法を提案するものである。

歪んだ自己イメージへのとらわれと、そこから起きる諸問題に悩んでいた筆者は他者の視点から自身を見つめ直すことで誤った自身への特別視から脱するきっかけが欲しいと考えていた。インタビューはその過程の中で何重にも他者から眼差される行為であり、自分の思いを語ることによって自分自身をも相対化する行為だ。こうしたインタビューの過程と実践を自分に向けることができれば、自分の外側にある他者として自己を体感することが可能になるのではないか、という仮説から生まれたのが今回提案するセルフインタビューワークショップだ。

実際の内容としては、インタビュアー、語り手、編集者、鑑賞者といったインタビューに関わる役割を全て自分で体験するセルフインタビューの設計と参加者を募っての実践により自己の他者化と相対化に取り組んだ。また、この WS の効用として日々の振る舞いや思考に変容を起こすことが可能ではないか、という 2 次的な仮説に関しても調査を行った。

実験の結果、参加者たちが自身を他者として捉える体験が実現でき、そこから自己イメージを相対化することという目標も達成できた。努力目標として挙げた思考の変容については少ないながらも確認できたが、行動の変容については殆ど成果をあげることは出来なかった。

# 目次


1. はじめに ..... 1

1.1. 研究の背景と動機 ..... 1

1.1.1. 「とらわれ」について　森田療法から ..... 1

1.2. 研究の目標 ..... 2

1.2.1. 自己相対化 ..... 2

1.2.2. 自己相対化の実現可能性について ..... 3

1.3. 論文の構成 ..... 4

2. 関連動向 ..... 6

2.1. 着想に至るまでのプロセス ..... 6

2.1.1. 森田療法 ..... 6

2.1.2. 心臓ピクニック　自己相対化・愛着の高まり ..... 7

2.1.3. 他者の視点を用いて自己イメージを修正する ダヴ リアルビューティスケッチ 9

2.1.4. 参考部分と補完項目の策定 ..... 11

2.2. インタビュー ..... 13

2.2.1. セルフインタビュー ..... 14

2.3. まとめ ..... 16

3. 提案 ..... 17

3.1. 方法 ..... 18

3.1.1. 実践の流れ ..... 18

4. 評価 ..... 25

4.1. 設計への評価 ..... 26

4.1.1. DAY1（インタビューフェーズ・編集フェーズ）評価 ..... 26

4.1.2. DAY2（鑑賞フェーズ）評価 ..... 28

4.1.3. DAY1・DAY2 評価まとめ ..... 31

4.2. 実験総括評価 ..... 32

4.2.1. 自己を他者化出来たか ..... 33

4.2.2. ②自己イメージの変化（普遍化）を起こせたか..... 34
4.2.3. ③思考法に変化は起きたか、④ふるまいや行動の変容を起こせたか..... 35
4.2.4. その他 ..... 36
5. 結論..... 38
5.1. まとめ..... 38
5.2. 今後の課題 ..... 38
6. 謝辞..... 40
7. 参考文献（最終閲覧 2022.12.14） ..... 41

# 図目次

図 1 自己を他者として見ること ..... 4
図 2 装置の図説 ..... 8
図 3 左上から被験者自身の声から描いた似顔絵、第三者による意見を基にした似顔絵、実際の被験者の顔、他の被験者の似顔絵 ..... 10
図 4 撮影時の様子..... 22
図 5 質問時の動画の様子..... 24
図 6 回答時の動画の様子..... 24

# 表目次

表 1 工程別他者化効果の評価 ..... 33

# 1. はじめに

本論は、歪んだ自己イメージに端を発する諸問題の解決に向け、自己の相対化と他者化についての考察と対処法として筆者が考案したセルフインタビュー法の実践をまとめたものである。

## 1.1. 研究の背景と動機

まず、筆者が自己イメージの相対化を目指すようになった背景について説明したい。

筆者は就職活動や大学生活の中で将来のキャリアや自己実現のために行動する周囲の人々と自分を比較し、自らの動けなさに苦しんでいた。この動けなさの裏には、二重の自己イメージへのとらわれがあった。

①それまで積み上げてきた自己イメージへのとらわれ

これは、自分のそれまでの選択や歩みから生み出した自己イメージの一貫性を保たないといけない、という思い込みで、この裏には、自分自身を物語の主人公のように捉え、過度に自己ストーリーの一貫性や華々しさを求める意識がある。

②「行動出来ない自分」という自己イメージへのとらわれ

他者と自身の比較から、「キャリアや自己実現のために動ける他者」と「前に進めない、(特別な)自分」という対比を作りだし、自分自身を行動出来ない存在として定義していた。結果、自己ストーリーの主人公として、物語の一貫性を保つため「自分らしい」選択をしないといけないという思い込み→自分らしさが分からず、動けなくなる→「動けない自分」という自己イメージの定義→「動けない自分」という自分らしさを守るため停滞→ストーリーの一貫性を保つ働きが「動けない自分」をより強化……と、歪んだ思い込みが螺旋状に作用し合い、動けなさの悪循環を生み出していた。

2 つの自己イメージに共通するのは、特別性というキーワードだ。マイナスな自己イメージや自己の状態を特別なものとして持ち上げ、物語の一貫性のために維持しようとする姿勢があった。有り体に言えば自らを悲劇のヒロインのように捉え、自身に対して同情的な姿勢から特別に甘く接してしまうこと、ヒロインとしての特別性を保つためにあらゆるネガティブな要素を実際以上に大きく捉え、アイデンティティ化を繰り返してしまうことが問題だったのだ。

### 1.1.1. 「とらわれ」について　森田療法から

上述のような、自己の特別視から始まる諸問題は筆者特有の悩みなのだろうか。問題の一般化のためにも、筆者と極めて近い問題意識の元、不安障害に対する心理療法として開発された森田療法の考えを援用したい。

森田療法が問題として取り上げるのは、「とらわれ」という概念だ。とらわれとは誤った認知から起きる思考の悪循環のことで、このとらわれが、不安や欲望を感じた時誰にでも起こりうる恐怖を自己に固有な弱点と捉え、取り除こうとしてしまうことから起きると指摘するのが森田療法の考え方だ[1)]。患者たちが自分の弱さだと捉える恐怖は、実際は人として普遍的で自然な感情だ。にも関わらず、歪んだ認知はそうした感情を特別な弱点だとして修正しようとする。そうした歪んだ認知が感情との抗争を起こすことで患者は不安や恐怖により注意を向けるようになってしまう。結果として思考の悪循環（とらわれ）は何重にも深まり、患者は問題から抜け出せなくなっていくのだ。

この森田療法は前述のように不安障害の治療のため開発された心理療法であり、強迫性障害やパニック障害等、実際の症状に苦しむ患者に対しての治療法である。しかし、その中で述べられている「とらわれ」の構造は前節で説明した筆者の悩みの構造と酷似している。このことから、病気として具体的な症状が現れていない段階ではあるが、こうした思考の悪循環に陥ることは筆者以外にもままあることだと仮定し、この状態から抜け出すための方策について考察していきたい。

## 1.2. 研究の目標

研究の動機についての詳細な記述からも分かるように、筆者は上のような自身の状況にある程度自覚的だった。それにも関わらず、自己の特別視に端を発する歪んだ自己イメージへのとらわれから抜け出せずにいたのだ。

そうした膠着状態からの脱出を試みる中で、問題を解決するためには自己の状態を単に知るだけではなく、なんらかの行動を通して体感として自らの「特別でなさ」を感じる必要があるのではないかという考えに至った。〈絶対的で特別な存在〉として君臨する「私」を相対化し、自然な反応や感情の中に生きる普遍的な存在として自らのことを捉えられるようになれば、とらわれからの解放に一歩近づくのではないだろうか。

### 1.2.1. 自己相対化

では、自己を相対化すること、自己を特別でない存在として捉えることは、どのようにして成し遂げられるのだろうか。まずはどのような角度から自己相対化を行うかについて検

---

[1] 北西憲二，中村敬『森田療法』ミネルヴァ書房，p20-39

討するため、「相対化」という言葉の定義から確認しよう。

> 【相対化】一面的な視点やものの見方を、それが唯一絶対では無いと言う風に見なしたり、提示したりすること。（weblio 辞典より）[2)]

この定義を本論文の目標である「自己相対化」に当てはめると、「普段自己イメージを生み出している自分の意識とは別の視点から自分を捉えることで新しい自己イメージを得ること」が今回目指す「自己相対化」だと言えるだろう。では、ここで言う「別の視点」とは何か。この問いには様々な答えがありそうだが、ここではシンプルに自分ではない存在=他者の視点を用いることとしたい。

まず普段の生活の中でどうしても離れられない、支配的で絶対的な自身の視点を他者の視点に入り込むという方法を使うことで相対化する。そして、そうした他者の視点から自己を捉え直すことで「特別に弱く劣った自分」という歪んだ自己イメージを相対化する。このように視点と自己イメージという順番で 2 段階の相対化を実践することで、本論文の目標である「とらわれ」からの脱出を成し遂げられるのではないだろうか。

### 1.2.2. 自己相対化の実現可能性について

しかし、人は意識を持つ限り自己を離れることは難しいように思う。他者として自らに向き合うということは可能なのだろうか。ここで一度、普段私たちが自己と他己をどのように捉え、区別しているのかについて見詰めなおしたい。

哲学者の永井均は『自己という概念に含まれている矛盾』の中で「自己」の定義について、意識するものが自己であり、記憶を反省する主体がそのまま自己であるのだから、自己を自己と認識することにそれぞれの持つ固有な記憶は無関係であると論じている。「自己が成立するのに必要なのは、反省性ではなく、その独在性である。」とし[3)]、誰もが自己を他己と見分けられるのは自己がはじめから他己と並列できない唯一の在り方として在るからだと指摘した。自己の自己らしさがその独在性にあるのなら、自己を相対化するという試み自体が困難なものに思える。

しかし、ここまでの議論に欠けていたのは身体の存在だ。永井は同書の中で私たちが普段自己を他己と区別出来ているのは、動かせる身体と見られる身体の同一性が、他者が捉える

---

2相対化　WEBLIO 辞典　実用日本語表現辞典より（最終閲覧 2022.12.14）

https://www.weblio.jp/cat/dictionary/jtnhj

3 永井均『自己という概念に含まれている矛盾』木村敏，野家啓一編『「自己」と「他者」』より，河合出版，2013，P100

「私」と私が捉える「私」を結び付けているからだとも指摘する[4)]。これは、裏を返せば身体的な結びつきが切れた状態の自分をモニタリングすることで、眼差しの先にいる自身の姿を他者として捉えることもできるということではないだろうか。

前項で相対化のために必要なのは異なる視点であると述べた。内観といった意識上のみの話ではなく、自らの身体の動きを目で捉える、物理的な意味での「視点」も活用することが自己の相対化には有効なのではないだろうか。

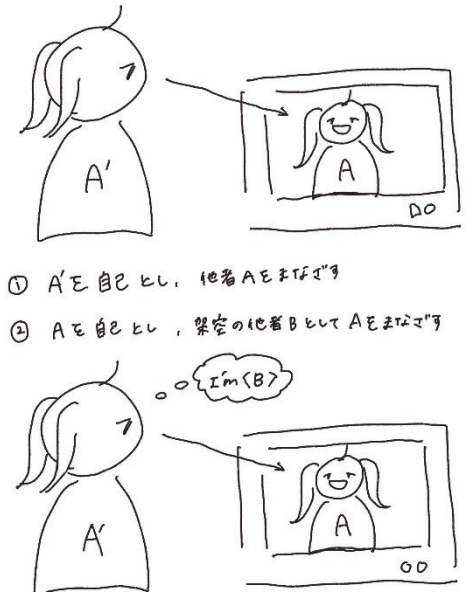



**図 1　自己を他者として見ること**

もちろん、自己をモニタリングするということは、その対象の外見や会話の内容を鑑賞するということであり、眼差しの対象と自己を完全に切り離して考えることは難しいだろう。そもそも、主体も客体も自分であるため、自己を観察者として定義し、他者としての自己を観察する、あるいは他者の視点になりきり対象としての自己を眼差す、といった複雑な立ち位置の上で揺れ動くことになるはずだ。（図１）

しかし、自己へのとらわれから抜け出すための自己相対化においては、自己を完全に離れられないことは寧ろ必須条件であるともいえる。対象である自分と主体である自分を切り離してしまうと、元の〈とらわれに悩む自分〉に反省を返すことも出来ず、とらわれからの脱出という本来の目的を達成すること自体が叶えられなくなるからだ。同様に、先に述べた独在性についての議論に関しても、自己への特別視を完全に失うことがとらわれからの脱出の先にある、自己の幸福に繋がっているとは考えづらい。

よって、本研究では対象としての自己を〈自分ではあるが他者である〉という曖昧な状態のまま捉えながら、自己に対しマイナスに働く特別視を減らす方向を目指したい。

## 1.3. 論文の構成

まず第１章では研究の背景を述べたあと、本研究の目標である「自己相対化」とそれを成し遂げるための手段である「自己の他者化」について考察を行い、本研究が目指す具体的な方向性を示す。続く第 2 章では自己相対化と他者の目線を通した自己イメージの変容に関する先行事例や作品を取り上げながら、続く第 3 章の実践において筆者が目指すべき方向性

[4] 同書　p 107-108

を明らかにする。第３章ではそれまでの考察を踏まえ、その実践として自己の他者化と相対化を実現するためのセルフインタビュー法の設計を試みる。第 4 章では実験参加者を募り、設計したセルフインタビュー法を実際に体験してもらった結果から考察を行い、より効果的なセルフインタビュー法の完成を目指す。また筆者の意図したこと、意図していないことも含め、その体験が参加者に対してどのような影響を与えるかについての調査と考察を行なう。第 5 章では、改めて本論全体を振り返りそのまとめと今後の展望を述べ、最後に本論やその実践の意義について記述し本論を締めくくる。

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

この章では関連動向として森田療法の治療プロセスについて追ったのち、様々な方法で体験者の自己相対化を成し遂げた作品群について紹介する。そして何重にも客体として眼差される体験を含む行為としてインタビューについて考察したのち、その中でもより気軽に行える行為としてセルフインタビューについて考察する。

## 2.1. 着想に至るまでのプロセス

セルフインタビューという行為について考察する前に、その選択に至ったプロセスとして「とらわれ」の解消を目指した森田療法の実践方法や自己相対化に挑戦した作品群を紹介したい。

### 2.1.1. 森田療法

まず、本論文の目標である「とらわれ」からの脱出に対する先行事例として、前章で取り上げた森田療法の実践方法を具体的に取り上げる。

森田療法は 1919 年に精神科医の森田正馬が考案した治療法であり、現代においては、精神科や心療内科、精神神経科における治療者（医師）と患者（もしくは患者家族）の面接が主な実践のフィールドとなっている[5)]。面接は治療導入期、治療の地固め期、治療の展開期の三段階に分かれており、複数回の面接を継続的に行っていくことで症状の治療を目指していくという流れが一般的だとされている。

それぞれの段階を詳しく説明すると、まず治療導入期では 1〜数回の面接を通し、「何を治したいのか」、「どのように治りたいのか」と患者の現状と理想の状態についての問いかけを行う。そうした問いかけの中で徐々に語られるのは不安や恐怖などの感情と人に愛されたい、仲間が欲しい、といった欲望だ。治療者はこうした患者の感情と欲望を傾聴し、共感を向ける。ここで登場するのが森田療法の特徴である「あるがまま」の考え方だ。患者が自身の弱点として捉えている感情と欲望について、それぞれよりよく生きることを志向する姿勢が表出した結果であり、人間として自然で普遍的なものだと肯定するのだ。そして治療者は欲望と不安が裏表の存在であることを言い添え、「人に好印象を与えたい(欲望) ために緊張しないように努力を傾けてきたのではないか」など、よりよく生きるための欲望を叶える

[5] 北西憲二，中村敬『心理療法プリマーズ森田療法』ミネルヴァ書房，2005, p45-48

ためだったはずの手段を自己目的化していることに気付かせる。「緊張しないようにと思えば思うほど緊張してしまうものですね。」等患者のはまり込んでいるパターンを提示するのだ。そして締めくくりに患者の認識が症状を無くすことではなく、感情と欲望の否定から起きるとらわれから抜けることで生活を根本から立て直すことが目標だと確認し、次のステップに向かう。

地固め期では面接から日記指導に移行し、不安を紛らわせるために行っていた逃避行為を一度やめることで不安を持ったまま自分に向き合うよう促す。不安を持っていることが人間にとって自然な状態であることを体感として認識し、不安と生きる状態に慣れるのだ。またそうした不安を生み出すもとにもなっている自らの欲望をもう一度見つめ直し、生活という文脈の中で内心が「求めていること」を具体化する。そして最後の展開期で、そうした自らの欲望を、小さなものから実行に移していくことで思考への偏重から抜け、実際に行動することに少しずつ重心を移させる。そうした実践の中から、自らのとらわれのパターンを類型化することで患者の完璧主義や「こうあらねばならない」といった考え方を解きほぐし、患者の行動に対して共感を持って応答していくことで行動を起こす流れを強化していく。

### 2.1.2. 心臓ピクニック　自己相対化・愛着の高まり

次に筆者が自己相対化という切り口で問題の解決を目指すきっかけとなったワークショップである、『心臓ピクニック』（渡邊 淳司、川口 ゆい、坂倉 杏介、安藤 英由樹）を取り上げたい。ここで、「心臓ピクニック」がどういったワークショップかを説明するため、公式サイトから説明文と図説（図２）を引く[6)]。

「心臓ピクニック」では、聴診器の形をしたマイクで心臓音を録音し、振動スピーカーを内蔵した四角い箱（心臓ボックス）で再生することで鼓動を再現する装置を使用します。小型の装置なので、手に持ったまま移動可能です。また、鼓動を記録／再生する機能もあります。（公式サイト説明文より）

[6] 触覚でつなぐウェルビーイング 渡邊淳司 研究サイト鼓動に触れるワークショップ「心臓ピクニック」https://socialwellbeing.ilab.ntt.co.jp/tool_connect_heartbeatpicnic.html

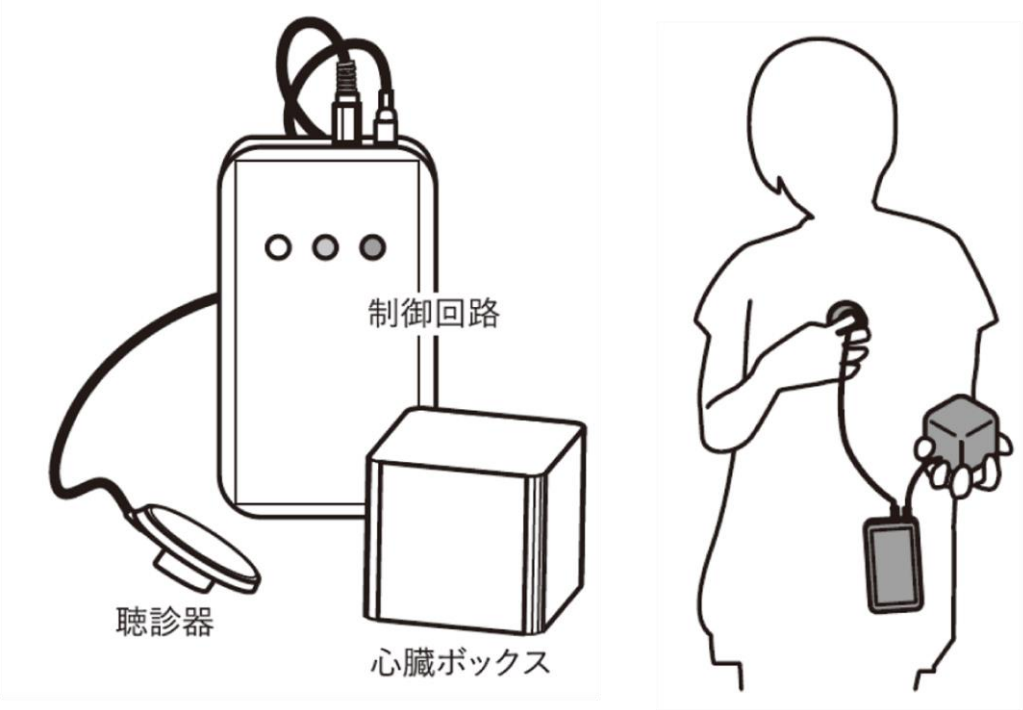



**図 2 装置の図説**

作者らはこの作品のねらいについて「自分自身の身体の存在を感じなおす試み」であると述べている[7)]。

第一章で、自己の相対化には〈今、動かしているこの身体〉と目の前に見える自らの身体に結びつきのない状態を作り、モニタリングすることが重要ではないかという仮説を立てた。このワークショップでは、普段自らの一部として動いている心臓を疑似的に身体の外に取り出すことで自身の生命の動きをモニタリングしているといえるが、実際の参加者に与える感覚はどのようなものなのだろうか。参加者によるコメントを引用したい[8)]。

「ふだん気にかけることもない心臓に『いとおしさ』を感じ、生きていくために大切にしないといけない・・・と思いました。」、「がんばって動いてくれる自分ではない自分に触った感じです。いちばん身近な他人にはじめて会いました。」

「自分ではない自分」「いちばん身近な他人」という言葉からもわかるように、参加者は心臓ボックスを介して自身の心臓を対象化・他者化している。このことはモニタリングによる他者化仮説に一つ支えとなる結果と言えるだろう。更に、これらのコメントからは心臓というアイデンティティに近い存在を自己から一度外部化し、普段と異なる目線で捉えること、

---

[7] 渡邊 淳司 NTT コミュニケーション科学基礎研究所　ワークショップ“心臓ピクニック”
https://www.kecl.ntt.co.jp/people/watanabe.junji/heartbeatpicnic-index-j.html

[8] 5と同サイトより

またそうした機会を設けること自体が自己の身体や生に対する愛着を高める効果を持つことも伺える。

また、「自分の心臓を外に出して、その鼓動を感じながら知らない人とお話していると、逆にとても冷静になれる気がしました。自分じゃないというか、自分の事を一歩ひいてみることができる不思議な体験でした。」という感想からは外部に取り出された疑似自己のモニタリングが現在の自己(意識する自己)への俯瞰性を与える、という興味深い示唆も得られる。

### 2.1.3. 他者の視点を用いて自己イメージを修正する ダヴ リアルビューティスケッチ

前章で他者の視点で自身を見ることによって「特別に劣った自分」というイメージを相対化出来るのではないか、という仮説を挙げた。しかし、単に自己を異なる視点から見ることだけで自身への誤った特別視をやめることが出来るのだろうか。

ここでは、そうした他者の視点による自己イメージの修正取り組みの先行事例としてヘアケア、ボディケア・ブランドである Dove が実施した『ダヴ　リアルビューティスケッチ』[9] を取り上げたい。

この実験では、米国連邦捜査局(FBI)の似顔絵捜査官が一人の女性に対し二枚の似顔絵を制作する。一枚目は実験参加者の女性による自らの外見の特徴についての語りから描いたもの、もう一枚はその女性と実験前に知り合った第三者が女性の特徴について語り描いたものだ。似顔絵を描かれる対象の女性は似顔絵捜査官と互いに顔が見えない場所から自身の特徴について伝え、2 枚目の製作時にはその場を退出する。そのため、二枚の制作が終了するまで女性は自身の似顔絵を見る事はなく、似顔絵捜査官も女性の顔を知ることはない。

実験の様子をまとめた動画では、制作終了後、横に並べた二つの似顔絵を見た参加者の女性が驚く様子が映される。自身の意見から描かれたものが第三者の意見から描かれたものに比べ醜く、第三者の意見により描かれたものが明らかに本人に似ていたのだ。実験に参加した女性たちが自らをイメージするとき短所にばかり焦点を当てていたことに気付き、自分の長所にも目を向けたいと語った後、「気づいてください。あなたは、自分が思うよりも、ずっと美しい。」というメッセージが流れ動画は終わる。

美容製品の販売を目的とした企業広告であるため、女性たちが自らの「美しさ」を発見し

---

[9] リアルビューティースケッチ｜ダヴのキャンペーン　Dove
https://www.dove.com/jp/stories/campaigns/real-beauty-sketches.html

た、という帰結になっている。このコピーのみを見るとこの実験がなにか、実際よりも魅力的な自己を発見する行為のようにも思える。しかし実際動画に映る第三者の視点から描かれた似顔絵は実際の顔より美しいというよりも、対象となった女性をより正確に捉えている、といった表現の方がふさわしく思える。似顔絵の対象となった女性の自己イメージが偏った視点から捉えられた、歪んだイメージであったことが問題だったのであり、他者の視点を基に「特別に醜い自分」という認識から他者の目に映るありのままの自分を認識し、自分が思うよりもずっと普遍的な外見であることを実感したという表現が正しいのではないだろうか。

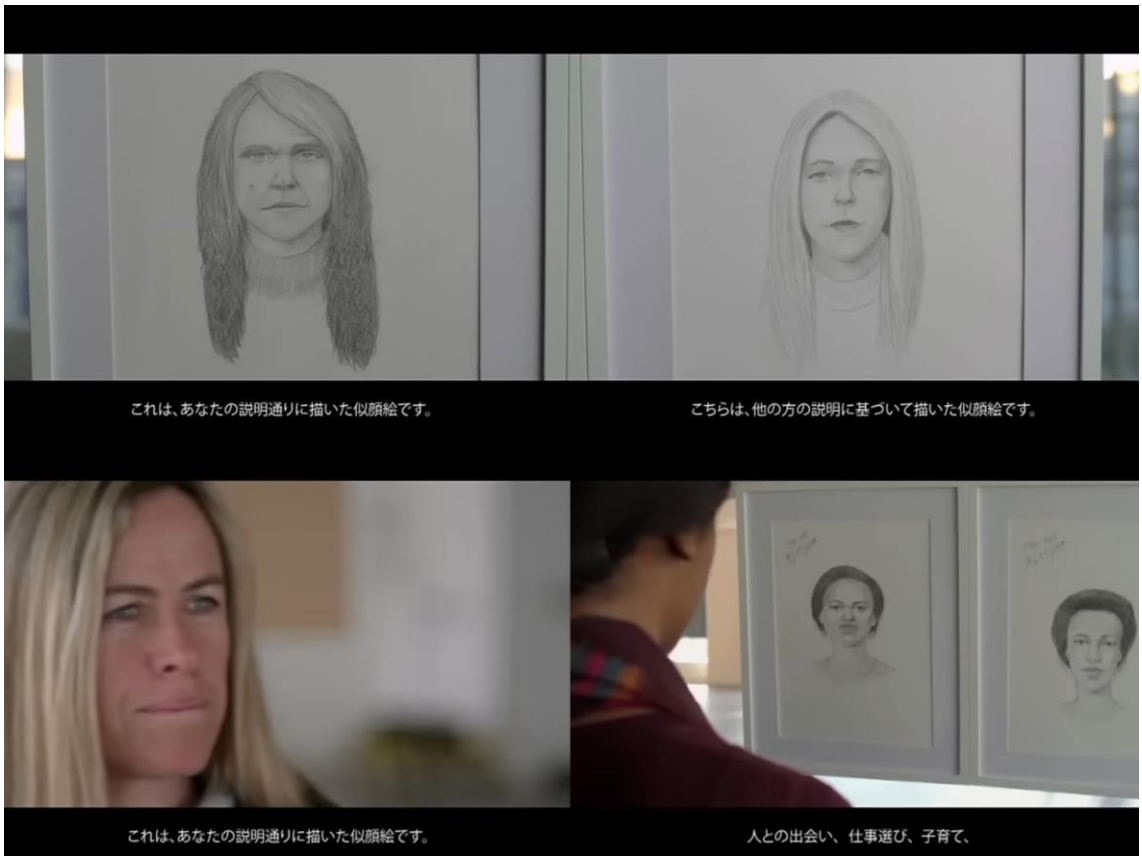



図 3　左上から被験者自身の声から描いた似顔絵、第三者による意見を基にした似顔絵、実際の被験者の顔、他の被験者の似顔絵[10)]

実際、実験に協力した似顔絵捜査官も「ダヴのフィルムに出てほしいと依頼されたとき、2 つの似顔絵がそんなに違ってくるとは想像しませんでした。忘れられないのは、並べて掲示された 2 枚の似顔絵を女性が見たときの感情的な反応です。自分をゆがんだ目で見ていること。それが、生き方に大きく影響していること。参加した女性の多くが、それに気づい

[10]ダヴ： リアルビューティー スケッチ | あなたは自分が思うよりもずっと美しい https://youtu.be/E8-XKIY5gRo

たと思います。」と語っている。この実験で起きたのは他者の視点を文字通り目の当たりにすることによる「特別に劣った自己イメージ」の修正であり、仮説として挙げた「自己を他者の視点から見ることによる自身への誤った特別視の打ち切り」がある程度有効であるという示唆になると言えないだろうか。

留意しておきたいのは、この取り組みが研究用の厳正な実験ではなく、企業による意見広告であるということだ。動画内で全ての参加者の結果が示されることはなく、敢えてポジティブな結果のみが取り上げられている可能性もあるだろう。

しかし、自身についてのイメージを言葉にし、第三者の視点と並列する、という行為や自身に向ける視点の歪みを似顔絵捜査官による似顔絵を用いて可視化するというやり方の新規性は評価されるべきだ。この実験が優れていたのは、自己イメージについて語る言葉から描いた似顔絵と並列されたのが、第三者の印象を元に描かれた似顔絵だった点だ。参加した女性たちはあくまで自己「イメージ」に苦しんでいたのであり、単なる事実である写真との並列は客観的な気付きを与えても被験者たちが語るような深い意識変容はもたらせなかっただろう。そこで本論文でも自己の印象について語り、それを外部から見た時に覚える印象と並列する体験を設計することとする。

### 2.1.4. 参考部分と補完項目の策定

3 つの先行事例について参考部分と補完項目をまとめる。

〈森田療法〉

| | |
|---|---|
| 俯瞰の対象 | 欲望と不安、それを持つ自己 |
| 相対化するもの | 欲望や不安に対する捉え方、それらにとらわれることから端を発する自己イメージ |
| 俯瞰の方法 | 面接と日記療法（問いかけと語り） |

普遍化の考え方や問いかけと語り、観察をもとにした相対化の流れを参考にする。一方で病院での治療を主なフィールドとすることから、筆者のように症状はないもののとらわれに苦しんでいる人にとってはハードルの高い解決法となっている。病院での治療はその非日常性そのものがとらわれからの脱出のきっかけとして有効であると考えられるため、そうした非日常性を保ちつつ、本論文ではより気軽な体験を目指したい。

実際の過程を振り返る中で見たように、「とらわれ」の解消にはまず自己の観察を行ったのち、自己相対化による思考パターンの改善・修正があり、その後実際の行動の変容というように段階を踏んで展開していく。前章で述べたように、本論文執筆のきっかけは自身の状態

に気付いていながらも変わることの出来ない膠着状態の自覚であり、自己の状態を単に知るだけではなく、なんらかの行動を通して体感として自らの「特別でなさ」を感じることが目標である。一方自身が弱点として捉えている感情や反応が人間にとって自然なものであるという思考パターンの変容には、治療者による教示によるものも大きい。そこで改めてではあるが、今回の制作では治療者との面接が必要とされている治療導入期の中でも特に自己を観察することによる相対化を第一目標としておく。その上で、そこから生じる自己を普遍的な存在として継続的に捉える思考パターンの取得や行動・振る舞いの変容の発生は努力目標として据えることとしたい。

〈心臓ピクニック〉

| | |
|---|---|
| 俯瞰の対象 | 心臓の動き |
| 相対化するもの | 自分自身の身体の存在、生命の動き |
| 俯瞰の方法 | デバイスによる疑似心臓とのふれあい |

自身を外部化して捉えることで、自己という存在の見直しを起こせるのではという仮説の実証例。またそれに付随して、そうした捉えなおしが自己への愛着の高まりというポジティブな効果を生むことや疑似自己のモニタリングが現在の自己(意識する自己)への俯瞰性を与える、という興味深い示唆も得た。

〈ダヴリアルビューティースケッチ〉

| | |
|---|---|
| 俯瞰の対象 | 容姿へのイメージ |
| 相対化するもの | 自身の容姿に対するイメージ、特に他者が自分の顔に抱いているであろう自身の顔へのイメージ |
| 俯瞰の方法 | 似顔絵による自身の顔イメージについての具現化。自分の言葉を基にした似顔絵と第三者の言葉による似顔絵の並列 |

他者視点の体感により自己イメージを普遍化した例。外見についての取り組みではあるものの、自己の印象について語り、それを外部から見た時に覚える印象と並列するというやり方は内面に関する相対化にも応用できるだろう。

ここで紹介した３つに共通する不足点は、いずれも身体か内面どちらか片方の俯瞰に留まっているということだ。ダヴリアルビューティースケッチは顔に対するイメージの俯瞰ということで身体について考える内面を相対化する行為だとも言えるが、両方を等しい比重で捉えている訳ではない。他者視点での自己の見つめ直しのために、本論文では肉体のモニ

タリングと森田療法に見られる内面についての語りを同時に行うことでより強力な他者化と相対化の実践を目指すこととする。

上に挙げた補完を目指す項目から、今回の制作で独自に目指したい方向を 2 つ示す。

1 身体俯瞰と内面俯瞰の二つを複合的に取り入れた体験

2 「とらわれ」に悩む人がより気軽に取り組むことのできる、非日常性のある体験

## 2.2. インタビュー

1つ目の方向性である、語りによる内面俯瞰とモニタリングによる身体俯瞰が同時にできる行為の一つに、動画によるインタビューがある。

インタビューは「自己を他者として眼差す」行為であるということだ。インタビューで語り手に眼差しを向けるのはインタビュアーや鑑賞者等の、実際的な他者だけではない。自身について語る語り手も語り手自身に対して分析的な目線を向けている。例えばライフストーリー研究に関して数多くの書籍を執筆する社会学者の桜井厚は、『インタビューの社会学』の中でインタビューが自己について語るという行為を通して、語る自己と語られる自己という二重の自己を生み出すことを指摘した[11]。語りの場が用意されることで、語り手は過去の自分や言語化したことのなかった内面の動きについて観察と分析を始めるのだ。筆者自身、これまで個人的な活動として周囲の人々へのインタビューを行ってきたが、そこでも「ぼんやりと頭の中で考えているだけだった気持ちを、話す事で整理できた。」という声を聴く事が何度もあった。

ここまで、語り手を主語として「自己を他者として眼差す」状態について述べてきた。一方インタビューという行為そのものについて考えると「他者を他者として鑑賞する」行為としての側面も持っていることがわかる。インタビューが世に出るまでの中でインタビュアー、撮影者、編集者、校閲者、鑑賞者と多くの人々の眼差しが語り手に向けられているのだ。

まず、インタビュアーは事前に下調べを重ね、語り手の過去や現在の環境を観察することで、語り手にふさわしい質問を用意する。例えばプロインタビュアーの吉田豪はインタビュー対象についてその著書やネット上の記事を通した情報収集に丸 1 日かけることを公言している[12]。また阿川佐和子が著書「聞く力」の中でインタビュー時の観察の重要さについて

---

[11] 桜井厚『インタビューの社会学』せりか書房，2002,

[12] NTT コムウェア　C+｜賢いはたらき方のススメ　吉田豪さん（最終更新 2022/04/05）
https://www.nttcom.co.jp/comware_plus/column/wise_business/202204_2.html

述べているように[13]、インタビューを成立させるには話し相手として向き合う中で語り手がこぼした言葉に更なる深掘りを行うため、語り手の言葉や振る舞いに注意と関心を向け、疑問を持つことも重要だ。編集者など、メディアの内部でインタビューを眼差す人は話の構造や価値等も含め、よりシビアで冷静な視線を向けているだろう。また、SNS 上では、芸能人が自身のライフストーリーや人生観について語るインタビューを鑑賞したユーザーが、語り手の人となりについての分析を語る光景も頻繁に見られる。そうした鑑賞の中にある、語り手を分析し面白がる姿勢は、語り手をどこまでも客体として捉える姿勢だとも見ることが出来る。

相対化とは、一面的な視点を離れ、それまでと異なる視点で物事を見る事である。インタビュアー、撮影者、編集者、校閲者、鑑賞者、そして語り手自身とその実践の中で何度も他者から視点を向けられるインタビューは、その分相対化の機会が何度もある行為だと言える。

### 2.2.1. セルフインタビュー

このように、インタビューは自己についての語りと動画等のモニタリングによって内面・身体の両方を俯瞰でき、何重にも相対化の機会がある行為だが、インタビューを受けるにはメディアから取材を受ける存在にならなければならないというハードルがある。これは先ほど示した 2 つ目の方向性の中の「非日常性」という観点では非常に良い点だが、「気軽さ」という観点からは大きく外れてしまっている。また、メディアを通し大勢に発信することが前提としてあるため、本当に深い悩みや、個人的な内容について話すことが難しい。そこで、より気軽で語り手に寄り添ったインタビューの形として、自分で自分にインタビューを行う、セルフインタビューという形が浮上した。

「セルフインタビュー」については、体系化された取り組みは殆どないものの、自己内省のための方法として個人が考案したものがいくつか存在している。例えば藤本こずみが自身のインタビュアー経験からインタビューが持つ思考の整理力に注目し、女性誌のコラムで提案したセルフインタビュー法は、『2021 年の”私”へ 10 の質問[14]』と題し、あらかじめ用意した 1 年を振り返る質問 10 問に文章を書く事で回答するものだ。セルフインタビューという名前ではあるものの、この取り組みで体験できるのはあくまで語り手として語る部分のみになっている。

---

[13] 阿川佐和子『聞く力』文藝春秋，2012

[14] 藤本こずみ　2021 年の”私”を振り返る「セルフインタビュー」のすすめ【自分を深堀りする 10 の質問】｜lee　（最終更新 2021/12/28）

https://lee.hpplus.jp/kurashinohint/2160624/

また、セルフインタビューをテーマにしたアプリ、『INSPOTER』[15] は自身に対する質問を打ち込み、日記のようにそれに回答することで対外的に自身の思考をアピールすることが出来る、というツールだ。このアプリは自身の最高の体験について語る、という所に主軸を置いており、インタビュアーとして質問を投げかける体験は出来るものの、どちらかというとインタビューの持つ広報的な効果に期待した設計となっているため、本論文のテーマである自己相対化とは少し離れた所にあると言えるだろう。

インタビューという言葉からは離れるが、自身の言葉を他者として受け取り反応を返す行為、自分についての語りの場を自分で生み出す行為として体系化された方法としては、臨床心理士、福祉心理士である平野信喜が提唱するセルフ・カウンセリングがある。平野はセルフ・カウンセリングの利点として自分の秘密を他人に知られることなく問題を自分で解決できる点をあげており[16]、先にあげたメディアによるインタビューの不足点を補う取り組みという点でも目指すセルフインタビューに近い。

彼の著書からその実践方法について説明すると[17]、まず、実践者は自身の人生を振り返って思い浮かぶ信頼できる人を一人選び、その人宛てに自身の悩みについて相談する内容の手紙を書く。ここで手紙を宛てる〈信頼できる人〉は、存命であるかどうか、現在連絡を取れるかどうかなどは問わない。手紙の執筆には手紙を読んだ信頼できる人が状況を理解できるよう悩みの事実について具体的に詳しく記述することが求められる。この体験は次のステップ以降が特徴的で、そうして書いた悩みの手紙を封筒に入れ、宛先を書いたのち、画用紙等で自作した郵便受けにその手紙を投函する（実践方法を説明するページには郵便受けの作り方も図説付きで記載されている）。

そうして投函された手紙を受け取るのは〈信頼できる人〉になりきった自分自身だ。手紙の開封に先立って、信頼できる人になりきるためその人の趣味や生きがい、苦労や苦手なものについて書き出す工程を挟む。そうして〈信頼できる人〉になりきるマインドが出来ると、封を切り手紙を読み始める。そして手紙の中で悩み苦しむ自分に宛てて、アドバイスを含めた励ましと援助の手紙を書いたのち、再び宛名や宛先を書いた封筒に入れて自作の郵便受けに投函する。しばらく時間を置き、〈自分〉に戻った後その手紙と最初に出した悩みの手紙を読み比べ、自身の悩みを分析することで実際の悩み解決のための行動に移る。

この取り組みは悩みの解決に主軸を置いており、自己イメージの普遍化という観点からは少し離れているが、ポストへの投函やプロフィールを振り返ってのなりきり等に見られる儀式的な区切りのつけ方や他者への説明を通した感情や状況の整理、なにより他者の目線

---

[15] INSPOTER 最高の体験を自分でインタビュー　https://inspoter.com/

[16] 平野信喜『セルフ・ヘルプ セルフ・セラピー入門』ナカニシヤ出版，1994，p27

[17] 同書 p 27-48

で自己にフィードバックを返す方法は筆者がセルフインタビューに求めるものであり、やり方として多いに参考にできるだろう。

## 2.3. まとめ

ここまで見てきたように、既存のセルフインタビュー方法は、どうしても書くということに偏りがちで、手軽さはあるものの非日常性や身体面の俯瞰までを兼ね備えてはいない。そこで、本論では先に挙げた「身体俯瞰と内面俯瞰の二つを複合的に取り入れた体験」「「とらわれ」に悩む人がより気軽に取り組むことのできる、非日常性のある体験」という 2 つの要件を兼ね備えながら、セルフ・カウンセリングを参考にインタビュアー・編集者・鑑賞者等の役割体験も含めた新しいセルフインタビュー法を設計・提案することとする。

# 3. 提案

第 2 章では関連動向として相対化と自己イメージ変容の成功例を見たのち、自己相対化のための有効な手段としてインタビューについて考察してきた。そこでの分析と考察を踏まえ、本章では「とらわれ」を感じたときの対処法として、新しいセルフインタビュー法を制作したい。

ここで 1・2 章であげた方向性を今 1 度示そう。

【目標】

自己の特別視に端を発する歪んだ自己イメージへのとらわれからの脱出

【体験の方向性】

1 身体俯瞰と内面俯瞰の二つを複合的に取り入れた体験

2 「とらわれ」に悩む人がより気軽に取り組むことのできる、非日常性のある体験

【目標達成のための道筋】

①自己を他者として捉える

・自己の存在を自分とは異なる視点=他者の視点を体験する形で捉えなおす

・自身から離れた状態にある自身の肉体をモニタリングする

・対象としての自己を〈自分ではあるが他者である〉という曖昧な状態のまま捉えながら、自己に対しマイナスに働く特別視を減らす方向を目指す。

※他者の持つコミュニケーション性や予測不可能な存在としての側面よりも自己を客体とし、冷静な評価を下す眼差しの側面により重きを置く。

②自己相対化

・自己の印象について語り、それを外部から見た時に覚える印象と並列する体験を設計する

・自己に対する一元的で過度にネガティブな特別視からの脱出

※自己への絶対視を揺らがせること、誰かにとってのありふれた他者である自分、を体感として認識することが目標であり、所謂「本当の自分」の発見を目指す研究では無い。

【努力目標】

③思考フレームの変容　④行動や振る舞いの変化

前章で述べたように、インタビューは何重もの他者の視点が向けられる行為だ。そこで、語り手としてインタビューを受けることで自己の内面について見つめ直しながら、通常他者を客体とし行う取材・制作・編集・鑑賞の過程を自分に向けることで、自分の外側にある他者として客観的に自己を捉えることが可能になるのではないか、という仮説を立てた。

単なるインタビューではなく、セルフインタビューを基礎に据えたのにはいくつか理由がある。まず、前章で提示した気軽さと非日常性について。その取り組みやすさと非日常性のバランスから、セルフインタビュー・ワークショップという形は適切であると考えた。

更に、自分への認知を変えるため、他者から自分への視点を体感したいという理由もある。また、主体も客体も自分、という状況下で自分に向き合い切ることで自分に対する不確かな自己イメージへの恐れが減り、安定した、歪みの少ない自己イメージを得る事ができるのではないかとも考えた。

インタビューには撮影者や校閲者等様々な役割が関わるが、今回は参加者の負担や実験のスムーズさを考慮し特に重要な語り手、インタビュアー、編集者、鑑賞者の四つの役割を担う設計にする。ここからは、四つの役割をどう体験してもらうかについて実際の体験の流れに沿いながら説明していきたい。

## 3.1. 方法

考案したセルフインタビュー法を 20 代の男女 5 人に実際に体験してもらった。以下、基本的な「セルフインタビュー法」と共に、実験時の実際の案内方法や記録も記す。今回の実験は、論文の執筆を通してよりよいセルフインタビュー法を生み出すことを目標としていた。そのため、参加者全員に全く同じ体験を課すことよりも、実践の中で上がった参加者の声や筆者の気付きを基に適宜体験法をアップデートすることを優先した。よって、ここではそうしたフィードバックから出来上がった注意事項等も併記する。

### 3.1.1. 実践の流れ

セルフインタビュー体験は、DAY 1 のインタビューフェーズ（対面実施）と DAY2 の鑑賞フェーズ（オンライン実施）の計二日間に分けて実施する。参加者からのフィードバック収集に関しては、各フェーズ実施後にそれぞれ一回ずつ、計二回の聞き取りと、行動変容を知るための DM 上での追加質問を行った。

DAY1 インタビューと編集

インタビューの回答に対する心理的安全を確保するため個室を用意した。一人当たりにかかった時間は 40 分～1 時間程度である。

【当日の流れ】

流れ説明

①自問自答用質問の決定

②第 1 回撮影　基本質問 7 問+自分で考えた質問 1-3 問

③見返し＆深掘り質問決定

④第 2 回撮影(深堀りフェーズ)：追加 2 問

⑤振り返り、完成版動画への選定作業

実験後、効果測定のための聞き取りを実施した。

○質問(インタビュアー)

インタビュアーの最も大きな役割は質問をすることだ。

しかし、普段からよく知る存在である自分に対して質問を考えるという行為はかなり難易度が高い。また、筆者が自分を対象に予備実験を行った際も、自分で考えた質問だけだとどうしても一度考えたことのあることをなぞるだけの回答になりがちで、自分自身に対し新鮮な発見を持つことは出来なかった。そこで既存のインタビューから借用した質問を自身に試したところ、考えたことのなかったテーマに対しては自分が思ってもみなかった考えを持っていることに気付いた。やはり自らの知らない側面を知るためには他者の予測不可能な側面がある程度必要なのだろう。

そこで、2 種類の質問を折衷し、筆者が用意した全員統一の基本質問 7 つと、参加者が自身に向けて考えた質問 1-3 つに回答してもらう構成にした。完全なセルフインタビューからは少し遠のくが、自問自答はあくまでも語りによる自己相対化と新たな自己イメージ創出のための手段であるため、目的である新たな自己の発見を優先した。

また、一般的なインタビューで起きる話の深堀りを再現するため、基本質問と参加者考案の質問に対する回答動画を一通り撮り終えた後、その記録を確認してもらった上で話をより詳しく深堀りする質問を 2、3 問考えてもらった。

基本質問 7 問とその質問意図は次の通りだ。

【基本質問 7 問】

1. 短い自己紹介（アイスブレイク）

2. 好きな食べ物は何ですか？（アイスブレイク）

3. 自分特有の癖やこだわりはありますか？（自己の振る舞いに関する俯瞰）

4. どんなことをしている時に喜びを感じますか？（自己の生きる欲望についての俯瞰）

5. 友達や家族、職場の中でどういうポジションですか？どういうポジションになりたいですか？（自身のイメージについての俯瞰）

6. 自分の弱みはなんですか？（自身のイメージ、とらわれの元となる弱点に関する認識の問い）

7. 将来の夢はありますか？どんな夢ですか？（自身の今後に対する想像と生きる欲望についての俯瞰）

自身に抱いていた印象と動画を見て抱く語り手への印象を並列できるよう、自己イメージについて問いかける内容を選んだ。初めの 2 問はアイスブレイクとして軽い質問とし、浅めなものから深めなものと徐々にグラデーションになるよう意識した。

自問自答用質問（１～３問程度）

上記のように自分への質問を考えるのには時間がかかるため自問自答用の質問 1-2 問を体験当日までに軽くでも考えてくるよう指示する。質問を考えるハードルを下げるため、想定される質問を類型化し、下記の文章を事前送付した。

【自分に対する質問について】

突然自分に対する質問を考えるのも難しいと思うので、こういうパターンで考えてみてはいかがでしょうか、という例を載せておきます。

1. 悩み相談

例)7 時間睡眠の生活にしたいのにどうしても朝起きられなくて 8 時間寝てしまう。どうしたら 7 時間睡眠できると思いますか？

２. 自分の不思議な部分の掘り下げ

例)なぜ就活のときエンタメ業界に絞っていたんですか？

３. 普段誰も掘り下げてくれないが一度誰かに語りたいトピック

例）ハンドルネームを決める時の拘りがあるそうですが…？

上記のパターンにハマらないものでも、細かいものから大きなものまで自分に聞いてみたい質問ならなんでも OK です。

また当日の案内として以下のことを伝えた。

- 悩みなどに 5 W1H（what, when, where, why, who, how）をくっつけると質問が作れます。

- 今まで考えたことのなかった質問や、初めて話した話、初めて気づいた感情などをなるべく深掘るようにすると深掘り甲斐があると思います。自分の中で言語化しきれていない所を掘るのもおすすめです。

事前に質問を考えてくると、既に何を回答するかを前もって決めてしまい、新鮮な自己イメージを得ることが難しくなる恐れが高い。よって回答の即興性を保つために、インタビュー動画撮影当日に追加の質問を 1・2 問考案して貰った。自問自答用の質問は事前に用意したものと当日用意したものを合わせて 3 問程度を目標としたが、どうしても考えられないという参加者にはそれより少ない質問数で進めた。例として以下に参加者たちが使用した自問自答用質問と深掘り質問をいくつか記す。

自問自答用質問

- 人に認知されたい気持ちがあるのに SNS をやらないのはなぜですか？

- 家族について、どう思いますか？

- どうすれば複数案件の並行に集中できると思いますか？

深掘り質問

-（どんなことをしている時に喜びを感じるか、という質問への回答を受けて）本当にそれだけですか？もっと俗なものはないんですか？

-（自分の弱みは何か、という質問への回答を受けて）どういうときに人の顔色を窺っていると感じますか？

-（周囲の人の中でのポジションについての質問への回答を受けて）そんな感じで舐められることはないですか？

〇動画撮影

セルフインタビューということで、撮影の全ての工程を参加者に自分で行ってもらうことも考えたが、案内事項の多さから参加者の負担について考慮し、撮影は進行役である筆者が行うこととした。これには筆者の存在を他者の視線を仮定してもらうための存在として機

能させる狙いもあった。筆者の存在が本人の反応に影響を与えるのを防ぐため、撮影中は目線を参加者に向けることも避け、軽くうなずく以外の反応をしないよう心掛けた。語りの内容についても、DAY2 の実験終了後まで言及を避け、特に本人が語った内容についてジャッジするような言葉をかけないよう注意した。

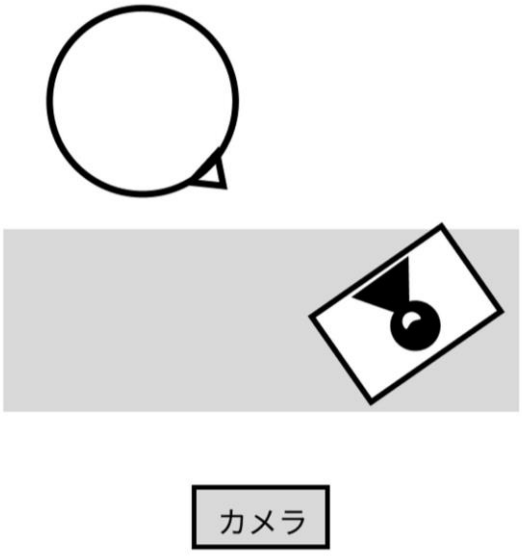



**図 4　撮影時の様子**

動画はひと質問ずつ区切って撮影する。まず質問を投げかける様子の動画を基本質問 7 問+自問自答用質問 1-3 問分撮影した。当初は語り手のいる方向(画面向かって左)に語りかけるような姿勢での質問を指示していたが、参加者から「対話感を出すためにカメラ目線で話したかった」という意見が上がったため、C さん以降はカメラ目線で質問する形に変更した。

質問動画撮影後、動画をタブレットに転送し回答動画の撮影を始める。図 4 のようにインタビュアー(タブレット)の方に体を開き、動画の自分と対談を行うような形を取ってもらった。ここでも動画はひと質問ずつ区切って撮影し、自問自答用質問への回答が終わったところで深掘りフェーズのため一度それまでの動画や同時に録音していた音声の文字起こしを振り返ってもらった。深掘りを行う質問セクションと深掘り内容を 2-3 問決めてもらったあと、もう一度質問動画と回答動画を撮影し、インタビューフェーズを終了した。

〈案内と注意事項〉

当日案内した内容と参加者から上がった質問への回答とその理由を記す。かっこ書きがないものについては、参加者が素直に負担なく回答できるか、ということを基準に対応した。

- 動画の切りどころを伝えるため、回答が終わった際には手を挙げる、はい、と声を上げるなど合図をください。
- 答えるのが難しい質問には無理に答える必要はありません。
- 質問への応答（語り）に特に時間の制約はありません。長くも短くも、自分が話したいだけ話してください。
- 回答動画撮影時は、カメラではなく、タブレット上の質問者に向かい話しかけてください。（後日鑑賞時、普段見ることのない他者と話す自分、を見せることで他者性を感じさせるため。）
- 実際に第三者に公開することはありませんが、完成した動画を第三者が見ても理解できることを意識して話してください。（インタビューらしさの担保と他者性を想起させるため）
- タブレット上の質問者を自分だと思って話したほうがいいのか？他人だと思った方がいいのか？という質問が上がったため、上記を伝えた後、そこまで深く考えず質問に返事をするだけの意識で大丈夫だと返答した。
- 口調は敬語でもタメ口でも、自分が答えやすい形で大丈夫です。

〇編集者

参加者たちに撮影した動画を 10〜15 分程度に纏めることを伝え、質問と回答を振り返ってもらった。その上で必ず動画に入れたい質問と、必要ないと感じる動画をそれぞれ 2・3 個選定してもらった。自身の語りに対し細かくジャッジを下しながら動画の編集を行ってもらうのが理想だったが、参加者の負担を考慮し、実際の動画の作成は後日筆者が行う形をとった。

〈動画編集フォーマットとルール〉

視聴のしやすさを担保するため、10〜15 分程度に収まるよう質問を選定する。基本的に完成版動画には深掘った質問と追加質問項目は入れることとした。編集フェーズでの参加者本人による選定を基礎とし、15 分をはみ出した場合はより自己イメージについて語っている、もしくは参加者が回答に悩んだ質問を残し、残りをカットした。

インタビュー動画らしさの演出と見やすさのため、質問が切り替わる度に短い効果音を挿入し、右上に質問内容を表示した。一方、人と話す際のありのままの姿を鑑賞してもらうため、選ばれた質問に対する回答の様子には手を加えず、通常のインタビュー動画ではカットされる「間」はそのままにした。

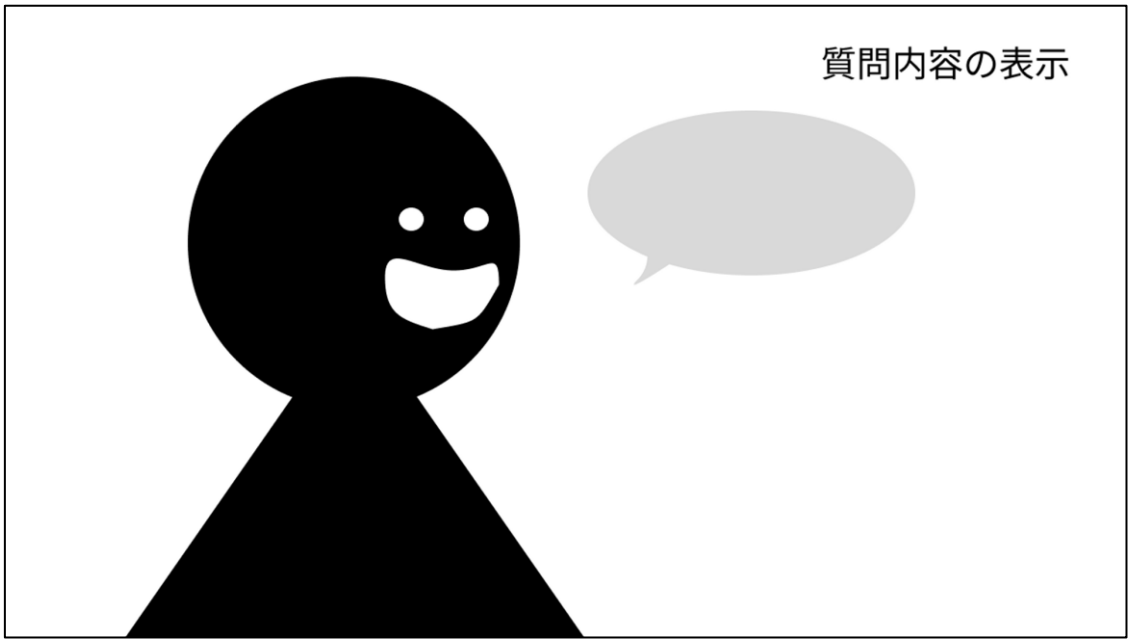



図 5　質問時の動画の様子

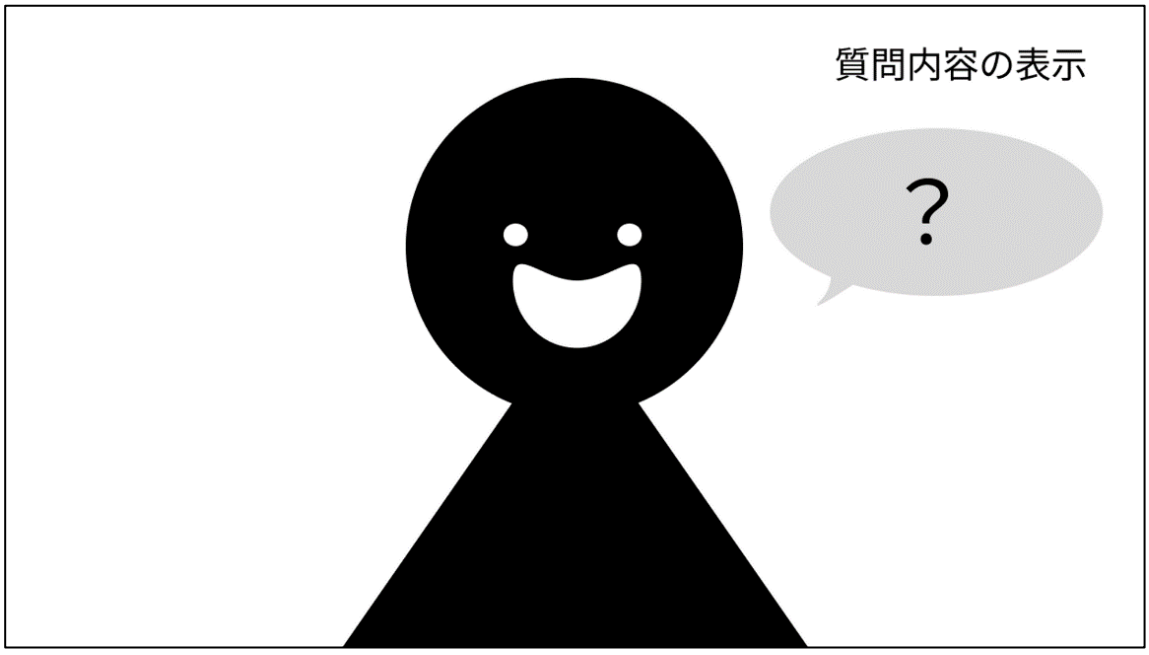



図 6　回答時の動画の様子

# 4. 評価

この章では参加者への 2 回の聞き取りと感想フォームの回答から、各工程についての評価と改善方法を論じたのち、実験の目標の達成度合いについて総括的な評価を下す。

<事後聞き取り>

3 章で提案した実験手順に加え DAY 1 と DAY2 の体験終了後、計 2 回の聞き取りを行った。以下の質問内容を基本として各参加者の回答や実験中の様子から適宜個々に合わせた質問も追加した。

①DAY 1 後聞き取り

1.自分への質問を考えてみての感想

2.自分が考えた質問に自分で答えた感想(こちらが渡した七つの質問への返答との比較など)

3.インタビューに答える中で感じたこと

4.実験の中でインタビューを振り返り感じたこと

5.改善が必要だと感じた工程や実験方法

6.その他全体的な流れについての感想

7.インタビュー経験の有無と通常のインタビューとの比較

②DAY2 後聞き取り

1.自分をモニタリングした経験の有無と今回の体験との比較

2.DAY1 後、インタビューについて振り返ったか

3.モニタリングしての感想（語った内容について）

4.モニタリングしての感想（身体的な要素について）

5.感想記入難しさなど

6.自分に対してとらわれているような感覚はあったか、それを揺らがせたか

7.実験前と実験後で自分に対するイメージは変化したか

8.実験を全て終えての気付きや感想

9.自分を他者のように捉えられたか

10.改善点

## 4.1. 設計への評価

実験の総括的な評価に先立ち、事後聞き取りやアンケートから上がった意見から、それぞれのステップに対する評価を行い、より良いセルフインタビュー法の開発に繋げるための考察を行う。

### 4.1.1. DAY1（インタビューフェーズ・編集フェーズ）評価

○自分への質問を考えることについて

「最初は難しかったが見せてもらった例になぞらえると作ることが出来た。」というコメントがあったように、やはり難しさがあったようだが提示した質問の考え方が助けになった部分もあったようだ。インタビューというフォーマットを考慮してそれにふさわしい質問を考える、文字にしづらいテーマを選択するなど自発的にインタビューという形式に適応し質問を立てる参加者も多かった。筆者が提示した質問形式には無かった、普段アイスブレイクとしてよく使う質問を選んだ参加者もいたが、その質問が自分に向くと意外と答えるのが難しかったとも語っており、回答の新鮮さは保てたようだ。

○質問の比較

実験前、他者の視点が含まれていることから、筆者の用意した基本質問の方に新鮮さを感じるのではないかと予想していた。実際回答にドキドキした、というコメントや後日鑑賞した際の印象に残った回答として用意した基本質問が挙がることが多くあった。一方で回答の難易度に関しては基本質問という名の通り「よくある質問のため答えやすかった」という声も複数挙がっている。ここでの「よくある質問」という言葉が指す意味は質問の新規性のことで、その回答に対しては新鮮さを感じた、という声もあった。

一方参加者によっては基本質問とその回答には特に新鮮さを感じなかったという人もいた。しかしそうした場合でも、自問自答用の質問の内容の深さによってこれまでぼんやりとしていた考えに具体性が生まれた結果新しい進展を生む事が出来たという意見を聴けた。自問自答用質問は自分が相手のため、通常のインタビューで用いられる質問よりも遠慮がなく、細かい文脈の共有も含んだ質問で新鮮だったという声もあった。基本質問と自問自答用質問を折衷する形にしたことによって参加者のタイプに関わらず新鮮な発見をもたらす回答を実現出来たと言える。

また事前に用意した自問自答用の質問について、質問を決めた時点で話す事を決めてしまい、新鮮さが削がれてしまうことも危惧していたが、実際は答えを口にしてから自分の考えに気付いた、という声が複数上がった。

○自問自答用質問と基本質問の差について

質問動画は質問が終わったら止まるため、あいづち等の反応もなく、実験前は参加者が会話的な状況を感じることをそれほど期待していなかった。また、カメラを前に一人話すという形から、極端に短い回答のみで終わってしまったり、参加者が話す事に困惑してしまったりすることを危惧していた。実際、参加者から質問を読み上げる人が自分であることについてはそこまで意味を感じなかったという感想も挙がったように、「自分と会話する」という体験が生まれた訳ではない。

しかし、当初の危惧に反して 5 人全員が一問に対して平均 1 分程度回答し、インタビュイーらしい語り口を実現することが出来た。質問者に口調のトーンを合わせたというコメントや一人芝居ではなく返答を返せた感覚をもったとの言及もあり、インタビュアーとコミュニケーションを取る、という形は実現できたことがわかる。DAY2 後の聞き取りで「普通のインタビューと違い、他者に向け話している実感がなく、だからといって自分に話しかけている訳でもない。不思議な感覚になった」という内容のコメントが出たが、ここでのコミュニケーション相手はまさにそうした自分でも具体的な他者でもない「誰か」であったのだろう。

○回答時や深掘り前の振り返り、編集時に自分をモニタリングすることについて

自身の姿や声、話の内容をモニタリングすることは苦痛を伴うこともあるため、参加者たちの心理状態を心配していたが、意外にもそうした辛さを感じた人はいなかった。瞬きの回数や話す前に黙る癖など、自身の癖が気になったものの、単に自身の肉体がそこにある、と認識した程度で感情に変化はなかったという。

またモニタリングのための補助道具として文字起こしソフトによる回答の記録も行っていたが、その振り返りから自身の口癖に気付いたという参加者もいた。

更に、「深く考えず自動的に言葉を発してしまう自分」をモニタリングによって再認識し、自身の適当さについて反省をしていたが、最後の質問への回答から意外と自分に軸があることに気付いた、とこの段階で自らに対しての印象の生成とそれを覆す新しい自己イメージの発見を行う参加者も出た。この参加者は他の参加者に比べかなりの時間を掛け動画の振り返りを行っており、回答直後のモニタリングでも丁寧に時間をかければある程度の自己の再発見を行えることが窺えた。

○編集フェーズについて

最後の工程ということで勇み足になってしまった部分もあり、新鮮だった回答と動画に必要のないと感じる回答をそれぞれ 2・3 個選んでもらうだけになったため、事後聞き取りで

もこの工程に対するフィードバックは余り得られなかった。上述のように、この工程のためにある程度時間をとって振り返りを行った E さんはここでの振り返りでも発見を行っていたことから、編集者という役割を保持するならより丁寧に工程をこなすべきだった。

DAY2 後の聞き取りで「編集フェーズで自分の考えたことのなかった質問を選ばなかったことで、元々自分自身に対して思っていたことを書いてしまい、意外性のないアドバイスになってしまった。」という声も挙がった。そのため推奨程度で留めていた「今まで自分が考えたことの無かった質問と回答を選んでください」というアナウンスを今後ルールという形にすることを検討したい。

○DAY1 総評

「それまで自分について喋る機会が無かったということに気付いたこと自体が驚きで、新鮮な体験だった。」という声や「普段自問自答をしているつもりだったが、既に整理のついた気持ちを確認していただけで深掘りまでは出来ていなかったことに気付いた」という声が挙がったことから、自分に腰を据えて向き合うことや、自分の考えを語る場そのものの価値について再発見できたようだ。言葉として出てきた自身の回答で自分の考えを改めて自覚したという声や、自分が話す様子をモニタリングすることの意味を再認識したという声もあり、総じて語ることの価値を感じなおす有意義な体験になったようだ。

### 4.1.2. DAY2（鑑賞フェーズ）評価

○自分をモニタリングした経験の有無とその違い

全員が「他者に向け、台本無しで話す自分」をモニタリングする経験は初めてだったと答えた。普段鏡に向けて話しかけることで自分の意見を整理することもあるというEさんは、「鏡と違って目線が合わないため、自分に語りかけているというよりも、「インタビューを受けている人」を見ている感覚になった。」という語りから、語り手が自分だという意識はあるものの他人らしさも感じたと繋いでいて、インタビュー鑑賞という型に乗ることや他者に話しかける自身の姿を第三者視点で見るという今回の設計には十分に意味があったと言えよう。

○DAY 1 を終えてから DAY2 までの変化

DAY1 から DAY 2 までの空白期間で語った内容について一度距離を置く事、語った内容にまつわる姿勢の変化が起きる事を期待していたが、DAY1 の内容について振り返ったかどうかは個人差があった。語った内容について何度も反芻したという A さんは「普段の思考の癖からは出てこないものだったため、用意された質問とその返答について何度も思い

出した。」と語っているほか、E さんも反芻を行いながら、語ったトピックに関して自身への反省を行ったと話していた。C さんは話した内容の反芻というよりも、DAY1 で自分の思いを言語化したことから来る思考の整理と発展に比重を置いて語ってくれた。
B さん、D さんは実験について思い返すことは無かったようだが、話した内容の大枠は覚えていたため、動画の語りに新鮮さを抱くまでには至らなかったようだ。

○感想フォーム

ここでは 4 つの設問に対する評価を下していく。

問 1. 印象に残った発言

この設問は一問目として、他者的に語り手を捉えさせるための軽いギミックとして設けた。そのため内容自体を分析する意図はなかったが、回答の仕方や後のインタビューで聴いた選択の着眼点も参加者によってそれぞれで、そうした個性そのものが参加者の人となりを表しているように思えた。フォーム記入の負担を減らすため選んだ理由の記述を求めなかったが、事後聞き取りで選択理由についての語りから自身を見つめ直す声も多く聞かれたため、今後は理由の記述も追加したい。

問２．語り手の印象や魅力的・面白かったポイント

語りの内容よりも話し方や振る舞いに関する印象がほとんどだった。語り手に感じた印象の中から「魅力的・面白いポイント」と指定することでこれまで気付いていなかった自身のポジティブな面に注目させるように設問を作ったが、語り手に対して愛着を抱くというより、話し方の構造などをニュートラルに面白がるような姿勢のものが多く見られた。

その一方で外見に対しての感想や、優しそう、冷たそう、といった人となりに関する感想はあまり見られなかった。実際、「内容については一度話したことだから印象に残らなかった。話し方のスタイルの方が印象的だった。」という声もあがっており、時間を置いたものの感想を書く時点では話の内容を面白がるほどには新鮮さを感じることは出来なかったことが窺える。

問３．語り手にかけてあげたい言葉・メッセージ

語り手と鑑賞者の立場を明確に分ける形の設問にした効果もあり、全員が動画内の自己と鑑賞者としての自己を切り分けたスタンスから回答した。「〜しよう。」、「（私と）〜しましょう」、「〜した方がいいぞ。」等文体自体も他の 3 問と比べ語りかけるような形になっており、設置の意図は叶ったといえる。

まばたきや身振り手振りの多さという振る舞いの要素についてコメントしたのが 2 人、話の内容に関して俯瞰した立場から語りかけたのが 2 人、話の内容を拾いながら SNS の交換を呼びかけたのが 1 人で、問 2 に引き続き、画面の中の自分に対して観察者としてのフラットな立場を保つ参加者もいた一方、語り手と鑑賞する自身との関わりを感じさせるようなコメントも得ることが出来た。特に、自身に対して SNS の交換を呼びかけた B さんは、この設問に答えた時の心境として「相手が何を考えているかもっと知りたいと思った。相手のコミュニケーションの仕方などを考慮して「Twitter 交換しましょう」と呼びかけた。」と語っており、セルフ・カウンセリングにおける手紙交換にも近いコミュニケーションが起こっていた。セルフ・カウンセリングでは文頭に「○○さんへ」と自分の呼称を置くことで悩む自己と支える自己を切り離し、コミュニケーションを取る方法がある。B さんのような回答をより増やすために、今後はそういった方法を取り入れることも検討したい。

問 4 . 動画内容全体についての感想(上に当てはまらない感想の自由記述欄)

鑑賞者目線での動画の内容に対する総括的な感想を期待した設問であったが、参加者全員が純粋な鑑賞者ではなく、動画に写った人物として回答していた。また内容も動画の作りや実験の設計など体験に対する評価的なコメントがほとんどという結果になった。しかし、一部自身に対する反省への繋がりをうかがえる回答もあったため、今後は動画の語り手と鑑賞者である自分を同一の存在として捉えるスタンスの設問に転換することでこうした反省に繋がる回答を増やす方向に発展させたい。

感想フォーム総評

事後聞き取りでは、設問の形式から、多くの参加者が動画の中の語り手を自分と切り離し純粋な感想を書こうと気を付けながら回答したと語った。想定していた通り、実際に切り離しきることは難しかったようだが、そうした切り離せなさが自身へのフィードバックを生むため、寧ろよい傾向だと言える。

しかしながら、問 1 について「鑑賞者として印象に残った発言を選ぶのか、回答時の感覚で印象に残った発言を選べばいいのか迷った。」という声があった。これはこのフォーム全体に言えることだが参加者の反応に影響を与えることを恐れた結果、回答の際のスタンスを極端に明示出来ておらず、結果として感想記入のしづらさだけでなく、実験終了後の変容度合いにも影響を及ぼすこととなった。

最も体験後の変容が無かった参加者である B さんは感想記入時に意識したこととして、「話している自分と鑑賞している自分を切り離し、回答の意図などについてメタ発言しないように気を付けた。」と語っている。B さんの実際のフォームを見てみても、振る舞いや話の構造に対する分析的なトーンに終始していて、自身に対する善し悪しの評価やフィー

ドバックのようなコメントは見られない。

今回、他者化の度合いとして「自分ではあるが自分ではない状態」を目標としていた。しかし実験ということもあり、参加者たちの反応を誘導してしまわないよう、鑑賞フェーズではそうした具体的な狙いや鑑賞の姿勢を伝えることを避けていた。また感想の記入では自身をいかに他者として鑑賞し分析してもらうか、という所に重点を置いており、その結果実験の意図を解像度高く読み取り、積極的に協力しようとしてくれた参加者には変容が起こりづらくなるという現象が生まれてしまった。後になって振り返ると始めにロールプレイ的にインタビューに関わる役割を複数体験してもらうことを説明していたため、動画の自分を「そこにいる人」として鑑賞しつつ、自分でもあるという感覚を持ってもらえる設問作りと案内を今後の課題としたい。

○自身の身体を見ることについて

DAY 1 と同様に、想定していたよりも外見を見る事に対し辛さを感じなかったという声が多かった。そうした結果が生まれた理由としては、動画の作り方を理由として挙げる声もあった。意見の収集方法がインタビューだったこともあり、自身の容姿への感想というデリケートな内容を筆者に語るのが難しかったであろうことを勘案しても、そもそもの外見についての言及が予想よりもはるかに少なかった。こうした結果が生まれたのは、参加者たちがマスクを着用しインタビューを受けていたことも大きいだろう。実際、唯一マスクを外して撮影を行った C さんだけが明確に自身の容貌の要素に言及しており、もしマスクをつけていればより話の内容に集中できただろうと語っている。

ただ、DAY 1 と比較し、より詳細に自身をモニタリングする体験だったことから、1 人「あまり喜ばしい体験ではなかった。そういう研究だからと割り切ってみた。」というコメントもあった。今回は他者としての自分を体感する方法として肉体のモニタリングを軸としていたため、動画のモニタリングは外せない要素であったが、肉体から発せられる情報量の多さが内面の俯瞰にノイズを生んでいたことも否めない。今後は音声のみなど情報をより絞った形での方法も考えたい。

○動画のフォーマットや撮影法について

動画の作りや編集フォーマットについては概ね好評で、効果音や切り替え、目の合わなさ等が自身をモニタリングする辛さをやわらげ、他者性を感じさせる効果を生んだというフィードバックが挙がった。改善点としては、インタビュアー動画を流すタブレットが目線より低い位置にあったため語り手が下を向く形になってしまったことが挙げられる。

### 4.1.3. DAY1・DAY2 評価まとめ

ここでは設計の総評として 2 章で設定した

1. 身体俯瞰と内面俯瞰の二つを複合的に取り入れた体験

2.「とらわれ」に悩む人がより気軽に取り組むことのできる、非日常性のある体験

という二つの観点を基に体験設計の評価を行う。

まず、身体・内面の複合的な俯瞰について。設計自体としては語りと感想の記入による内面俯瞰、動画鑑賞による身体俯瞰とバランスのよい形をつくれた。DAY2 で印象に残った点について尋ねた際、身体・内面という区切りではなく、普段知覚できない部分に意識が行った、という表現が適切だという旨のコメントが参加者から出た。そうした観点で捉えると実際 DAY2 までの時点では話の構造、思考のアウトプットの型、振る舞い、声色等思考・身体両方についての言及が多かったことに気付く。そうした自分の知らない面を知る体験の中で比較的既知情報である話の内容について触れる声は比較的少なく感じた。複合的な俯瞰という点では十分にかなったものの、主に話の内容に見られる深い内面についての分析には踏み込み切れなかった感もある。

また、2 つ目の観点に関しては「不思議な体験だった。」、「なんだかよくわからないことをしているのでそういった意味で楽しさはあった。」という感想や普段生活の中で行っている自問自答と比較し本体験の効果を評価する声が挙がったことから、非日常性については十分に担保出来たといえる。気軽さについては、今回は論文執筆のための実験として参加者を募ったため最も重要な参加へのハードルという観点について推しはかることは難しいが、「もっと時間をかけて実施してもよかったと感じた。」というフィードバックもあったことから、体験自体は参加者が負担を感じない程度のものに収められたと言えるだろう。

## 4.2. 実験総括評価

ここではセルフインタビュー体験の総括的な評価のため、森田療法の治療の流れを参考に組み上げたとらわれからの脱出フローを基に、①自己を他者化できたか、②自己イメージの変化（普遍化）を起こせたか、③思考法の変容は起きたか、④ふるまいや行動の変容を起こせたかの四項目を段階的に評価する。①・②の段階が達成できれば、本論文の第一目標である自己相対化が達成できたと言えるだろう。その上で努力目標として設定していた③④の思考法、行動、振る舞いの変容も起こせていれば、実験の最初の動機である「とらわれ」からの脱出に、更に大きな有用性を持つと評価したい。

### 4.2.1. 自己を他者化出来たか

**表 1　工程別他者化効果の評価**

| 役割・ステップ | 他者化度合い | 評価 |
|---|---|---|
| インタビュアー | △ | 他者として質問を作る、という方向には働かなかったものの、自分だったからこそ出せる遠慮のなさや語り手への理解がある質問を評価する声が多く聞かれた。 |
| 語り手 | ○ | 語ることによる自分の意見の俯瞰・整理の効果と共にインタビュアーである自分に対し他者性を感じるという声も聴かれた。 |
| 編集者 | △ | 振り返り中のモニタリングには一定の俯瞰効果があったものの、選定の基準やモニタリング時間の不足もあり期待したほどの効果は得られなかった。 |
| 鑑賞 | ◎ | 全員が動画内の語り手を他者として捉えることが出来た |
| 感想フォーム | ○ | 語り手を自分と切り離すスタンスは作れたものの、その度合いについて明示するなど改善点もある。 |

実験の中で、全ての参加者から自身を他者のように感じた、との声を聴く事が出来た。他者化についてははじめに、身体的な結びつきが切れた状態の自分をモニタリングすることで、眼差しの先にいる自身の姿を他者として捉えることができるのではないかという仮説を立てた。実際、DAY1、DAY2 どちらでも他者化に関する感想が上がったが、質問の考案や感想の記述など、頭を使いなりきりを必要とする部分よりも、やはり動画で自身の話す様子をモニタリングすることが一番他者性を感じさせたようだ。

また、第一章で本論文が目指す他者化の度合いとして、「対象としての自己を〈自分ではあるが他者である〉という曖昧な状態のまま捉えること」を挙げたが、「話すことが自分だから、自分だって思う気持ちもある一方で、どこか他人ごとというか、自分と切り離してみれた感覚があった。」「顔の表情など身体的な部分は自分で見る事が出来ないため他人っぽく見れて新鮮だったが、話の内容からわかる、考えていることは自分だと感じた」というコメ

ントが挙がり、こうした目標は達成されたと言える。一方自身が普段知覚している声との違い、またインタビュアーと語り手の話し方の違いから、動画を見ている自分、インタビュアーとしての自分、語り手である自分と 3 人の存在を感じ、自己とは切り離した状態で動画の 2 人を見たという参加者もおり、ここでも前章で述べたように対象としての自己を〈自分ではあるが他者である〉という曖昧な状態のまま捉えるというスタンスを明示する、もしくはそう感じてもらえる設計を作ることが課題だと言える。

### 4.2.2. ②自己イメージの変化（普遍化）を起こせたか

1 章で示したように、ここで評価したい自己イメージの普遍化とは、自己に対しマイナスに働く特別視を減らすことを指す。自己イメージについては、振る舞い、外見といった身体に関わるイメージと話の内容や構造、思考の癖といった内面を映すイメージに大別できる。特に自身の振る舞いについては思っていたよりも普通、もしくは好印象だったという声が 4 人から聞かれた。その一部を紹介する。「考え込む様子を見て思っていたよりも噛みしめて思考していると感じた。自分に対しておどおどしたイメージを持っていたため、すらすら話していることも意外で、思っているよりもしっかりしていると感じた。」「(友人に女優の有村架純に話し方が似ていると言われることがあったが) 動画を見て、話し方が確かに有村架純のようなニュアンスがあると気がついて驚いた。主観的に見る時より、好印象だった。」「あまり自分の声が好きではなかったが、声色の使い方で思っていたよりもちゃんと喋れているように見えた。」「手の組み方など、意外ときっちりしている人に見えた。姿勢や声はもっとがさつだと思っていたが、意外と人間らしく見えた。」

振る舞いや話し方についての印象を尋ねたところ、参加者たちから「意外」「思っていたより」というまくら言葉の後に自身の普遍性や好点を評価する様子が多く見られた。こうした所から、特に振る舞いに関してはそもそもの自己イメージが低いこともうかがえた。

外見については前述のマスクの効果もありほとんど聞く事が無かったが、今回は容姿そのものよりも振る舞いや思考法といった、後天的に身に着けた人となりにかかる部分に主軸を置きたかったため良い傾向だと言える。

また、「周りに言われている自分の姿と自分が見た自分の姿が合致していて新発見だった。」という声もあり、他者が自身に対し抱くイメージを自身の体感として理解してもらうことが出来たことが確認できる。他者として自身を見ることが歪みの少ない自己イメージを生み出すという仮説が立証でき、目標としていた自己相対化も概ね成功したと言えよう。

このように他者の視点から自分を見ることで「普通で人間らしい自分」を体感する、想像として持っていた「特別に劣った自分」よりもよい印象を自分に抱く、という体験は無事叶えられた。一方、そこから更に踏み込んだ語り手の人となりや性格といった部分への気付きは個人差が大きかった。感想フォーム記入時に「語り手がどんな人なのか詳しく知りたくな

った」と語っていたDさんは、語り手のコミュニケーション方法などまで勘案しSNSの交換を呼びかけていた。また「意外と自分は考えすぎる性格なのかなと感じた」「自身の発言に軸を感じた」と語っていたEさんも印象から一段踏み込む人となりに対する洞察を持てていたといえよう。このような域に届いてもらうには動画の中の他者を単なる「他者」ではなく、人格を持った人物として向き合って貰うほかなく、セルフ・カウンセリングのやり方などを参考に鑑賞フェーズのロールプレイ度を高める仕組みを考えていきたい。

### 4.2.3. ③思考法に変化は起きたか、④ふるまいや行動の変容を起こせたか

実験終了後、動画鑑賞から数日経ったのち、メッセージアプリを通して「動画鑑賞や感想を書くことを終えて、日常の中の振る舞い(動きなど)／考え方／行動／他者との関わりに変化はありましたか？」という追加質問を投げた。鑑賞後の感想としては、手の動きや話し方など行動や振る舞いに関するコメントが多く、話の内容に関しての記述は少々薄い印象だった。しかし数日後に投げたこの質問に対しては、行動や振る舞いに関する変容への言及はほぼ見られなかった。特に振る舞いや癖については、意識しやすく生活の中での変容も一番起きやすいのではないかと考えていたが、一人、実験の中で発見した癖が出た時そのことに自覚的になるようになった、という回答があった程度で、変容に関しては一つの意見もあがらなかった。

唯一あった行動の変化は自身の思考を言語化する頻度が上がった、というものだが、自身をモニタリングし発見した特徴からの結果というよりも、インタビューを体験しその効果を実感してからの変化だと言えよう。

このように、今回のモニタリングからは行動や振る舞いの変化といった目に見える変容は起こすことができなかった。一方、話した内容から派生した思考フレームの変化に関しては小さいながらも前向きな変化が3人に見られた。

「自身の話の組み立て方の周囲の人を混乱させる部分を自覚し反省できるようになった」、「自分を多少認められるようになった」、「自問自答用質問への回答内容からそこで語ったトピックが自分に対して重要なことだと改めて感じた結果、その問題により穏やかに俯瞰的に向き合えるようになった」、等その変化の内容はそれぞれの動画内容を反映するように様々だった。とらわれに対する治療における思考法の変化とは、自身の反応や感情が自然なものであると考えるようになることだが、今回起きた思考法の変化はそうした悩みや悩む自分自体の普遍化というよりも思考の整理から生まれた発展というほうが正しいだろう。しかし今更ながら今回の参加者たちは総じてとらわれの治療を目的に集まったわけではないため、思考法の変容が起こせた点そのものについては評価したい。また、感想フォームについての評価で言及したように、③・④どちらにも全くと言っていいほど変化が無かった参

加者も 1 人いた。以上見てきたように③・④、特に行動の変容は十分に達成できたとは言い難く、自己相対化とその後の変容を同時に 1 時間半程の体験の中で起こすのは難しいという結論に至った。

### 4.2.4. その他

実験とインタビューを行う中で、予め用意していた評価基準からは外れるが記述に値する興味深い気づきや考察が得られたため、ここに記述する。

○自分でも他者でもない「誰か」に向けて話す事の効果

上で、今回のインタビュー体験について「普通のインタビューと違い、他者に向け話している実感がなく、だからといって自分に話しかけている訳でもない。不思議な感覚になった」というコメントから、ここでのコミュニケーション相手はまさにそうした自分でも具体的な他者でもない「誰か」であったのだろうと考察した。こうした「誰か」への語りかけは思考を客観視に耐えうるものとして整理させる一方で明確な対象像が決まっていない分より広く、個人的な内容についての語りを可能にさせると考える。

一部の参加者からは相手から反応が返ってこないこと、直接視線が来ないことがかえって話しやすさを生んだとの声もあがっており、そうした点でも従来あったインタビューやセラピーと差別化を図れるのではないかという気付きがあった。

○自身について語る場そのものの価値

DAY1 後、「自分の考えについてこのような形で喋ることが新鮮で、そうした場が新鮮に感じる事そのものに驚いた」、「自問自答をしているつもりだったがきちんとした問いかけと言語化まではできていなかったと気付いた」という旨の感想が参加者から挙がった。今回セルフインタビューを選択するにあたり、自身で語りの場を生み出せることを利点の一つとして挙げたが、実験を通してそうした場がほとんどないことに気付く参加者の様子が印象的だった。論文の執筆を通してこうした語りの場の価値を示せたことにも意義を感じる。

またこれまで社会学や文化人類学に関わる分野で、語ることについての研究は豊富になされてきたが、インタビューを受けた本人がメディア上でパッケージ化された、自らの発言や振る舞いを鑑賞することの効果について体系化された研究はほとんどない。これはインタビューという行為が一部の限られた人にのみ行われる非日常的な行為であるからだろう。

○カメラによる撮影自体（記録をしていること）が持つ、人を語らせる効果

撮影者の実感として、カメラで記録するという状況そのものが語り手を語らせる効果を持つのではないかという仮説も得た。参加者の素直な語りを優先したかったため、案内としては長短関わらず自身が自然に感じる長さで回答するよう要請していた。そのため回答動画に対してのカットをこちらからはかけず、一回答ずつ参加者から話終わりの合図を持って動画を切っていたが、話が簡潔にまとまりそうになると、追加の回答を入れたり、回答の理由をより詳細に語ったりする様子が何度も見られた。同様に後日動画を編集し鑑賞すると伝えていたことも参加者の自発的な回答姿勢とある程度長さのある回答に結びついていた印象がある。実際撮影の合間に回答の長さが後で作る動画に対して適切かどうか聞かれることが何度かあったためだ。

こうした参加者による自主的な回答時間の担保に関しては、ステップとして用意した深掘りの質問とは別で「〜なんですよね。それがなぜかというと〜」というように、回答をする中で自然と深掘りを行っていく様子が見られた。

# 5. 結論

## 5.1. まとめ

本論文全体をまとめる。1 章では筆者の自己への歪んだ特別視に関する悩みを取り上げ、そうした思考の悪循環を説明する「とらわれ」という概念を紹介した。その対処法として自己相対化を行うことを本論の目標に据え、そのための方法として自己の他者化を目指すこと、その程度や実現可能性について議論した。続く 2 章ではとらわれに対する解決法として森田療法を、自己相対化に取り組んだ作品群として心臓ピクニック、ダヴリアルビューティースケッチを引き設計の方針 2 つと 2 段階の目標を示した。そして設計の方針 2 つを兼ね備え、複数回相対化の機会を持てる行為としてセルフインタビューを取り上げた。そこから先行するセルフインタビュー2 つと、セルフ・カウンセリングを先行事例として示しより詳細な要件を策定した。

3 章ではそれまでの考察を基にインタビュアー・語り手・編集者・鑑賞者の役割を全て体験する新しいセルフインタビュー法を設計し、5 人の参加者に体験してもらった際の案内や実際の事例なども含めながら実施方法を説明した。4 章はそうした体験の中で挙がった発見や聞き取りを基に体験の各ステップに対する評価と改善点について論じた後 1・2 章で策定した目標や要件がどの程度達成されたかについて評価した。

実験の結論としては自身を他者として捉えること、そうした視点の転換から自己イメージを相対化し自身の普遍性に体感として気付くという一番の目標は無事達成することが出来た。一方相対化が働いた深度として印象程度にとどまる参加者が多かったことから、より深度の高い人となりにまで踏み込めた参加者を分析し今後の発展の方向を示した。

努力目標であった思考法の変容については普遍化という方向性ではないもののインタビューの持つ語りの力によって思考を整理した結果新しい方向に思考法が発展した参加者が複数見られた。同じく努力目標としていた行動の変容については殆ど効果が見られず、唯一変化を感じた参加者もモニタリングの効果ではなく語りの効果を実感したことによって考えを言語化する回数が増えたというものだった。努力目標としていた通り変容を起こす事において今回のセルフインタビュー法は有効とは言えないことがわかった。

## 5.2. 今後の課題

設計については 4 章で様々な課題点を挙げたが、特に鑑賞者としての役割体験をより丁寧なものにすることが一番の課題だと言える。感想をフォームでは無く専用の感想用紙を用意したり、役割の切り替えが起きるとき参加者がそれを強く意識する儀式的な工程を加え

るなどよりロールプレイらしい設計にすることで、画面の中の自分に対してより深い鑑賞と相対化を実現できる仕組みを目指したい。

また、今回は実験の都合上進行役として筆者がセルフインタビュー体験に関わったが、本体験には特別な機材などは必要なく、方法についての理解があれば誰でも自宅で行うことができる。実際、予備実験として筆者自身もセルフインタビューを体験したが、特に支障なく体験を味わうことが出来た。自分一人で実施することが出来ればより気軽にとらわれからの脱出に踏み出せるだろう。今回得たフィードバックを基に、より簡潔でわかりやすい方法論を提示することを今後の課題としたい。

更に参加者から、効果測定のために筆者が行っていたインタビューから自身に対する気づきを得たとの声が上がった。今回は研究という形式上そうした影響を避けるのが難しかったが、実際のワークショップとしてパッケージ化した際、事後インタビューなしでも今回上がったような効果が生まれるのかについて検討する必要がある。今回の参加者は全員が 20 代前半で、年齢面での偏りが大きかった。聞き取りの中でその年齢ならではの感じ方だと思える感想も挙がったため、より幅広い年齢、属性の人による体験結果も調査したい。

# 6. 謝辞

まず、個人的な語りや自身のモニタリングというハードルの高い行為を含む実験に、私を助けるために参加してくれたうえ、複数回にわたる聞き取りにも快く応じてくれた 5 人の参加者の方々に感謝を述べたい。また論文の執筆に大きな助言をくれたドミニク先生、一緒に卒業しようと励まし合いお喋りに付き合ってくれた友達の皆さん、論文のアイデアを面白がってくれた皆さんも本当にありがとうございました。そして私の大学生活を支え、アイデア段階からアドバイスをくれた父親と行き詰った時、悩む私を笑い飛ばしてくれただけでなく、時には核心を突く鋭い批評までくれた母親に感謝を述べる。

なお私自身のとらわれについては、本論文の予備実験として部屋で一人自分の動画を撮って鑑賞する、という非日常的な行動を自分の意思で実行したことをきっかけに大幅に改善した。様々な発見と体験をくれたこの論文にも感謝したい。

# 7. 参考文献（最終閲覧 2022.12.14）


- 阿川佐和子『聞く力』文藝春秋，2012

- NTT コムウェア　C+｜賢いはたらき方のススメ　吉田豪さん（最終更新 2022/04/05）

https://www.nttcom.co.jp/comware_plus/column/wise_business/202204_2.html

- 北西憲二，中村敬『心理療法プリマーズ森田療法』ミネルヴァ書房，2005

- 桜井厚『インタビューの社会学』せりか書房，2002

- 中野民夫『ワークショップ：新しい学びと創造の場』岩波書店，2001

- 永井均『自己という概念に含まれている矛盾』木村敏，野家啓一編『「自己」と「他者」』より，河合出版，2013

- 野家啓一『物語る自己／物語られる自己』木村敏，野家啓一編『「自己」と「他者」』より，河合出版，2013

- 藤本こずみ　2021 年の”私”を振り返る「セルフインタビュー」のすすめ【自分を深堀りする 10 の質問】｜lee　（最終更新 2021/12/28）

https://lee.hpplus.jp/kurashinohint/2160624/

- 平野信喜『セルフ・ヘルプ セルフ・セラピー入門』ナカニシヤ出版，1994

- 相対化　WEBLIO 辞典　実用日本語表現辞典より

https://www.weblio.jp/cat/dictionary/jtnhj