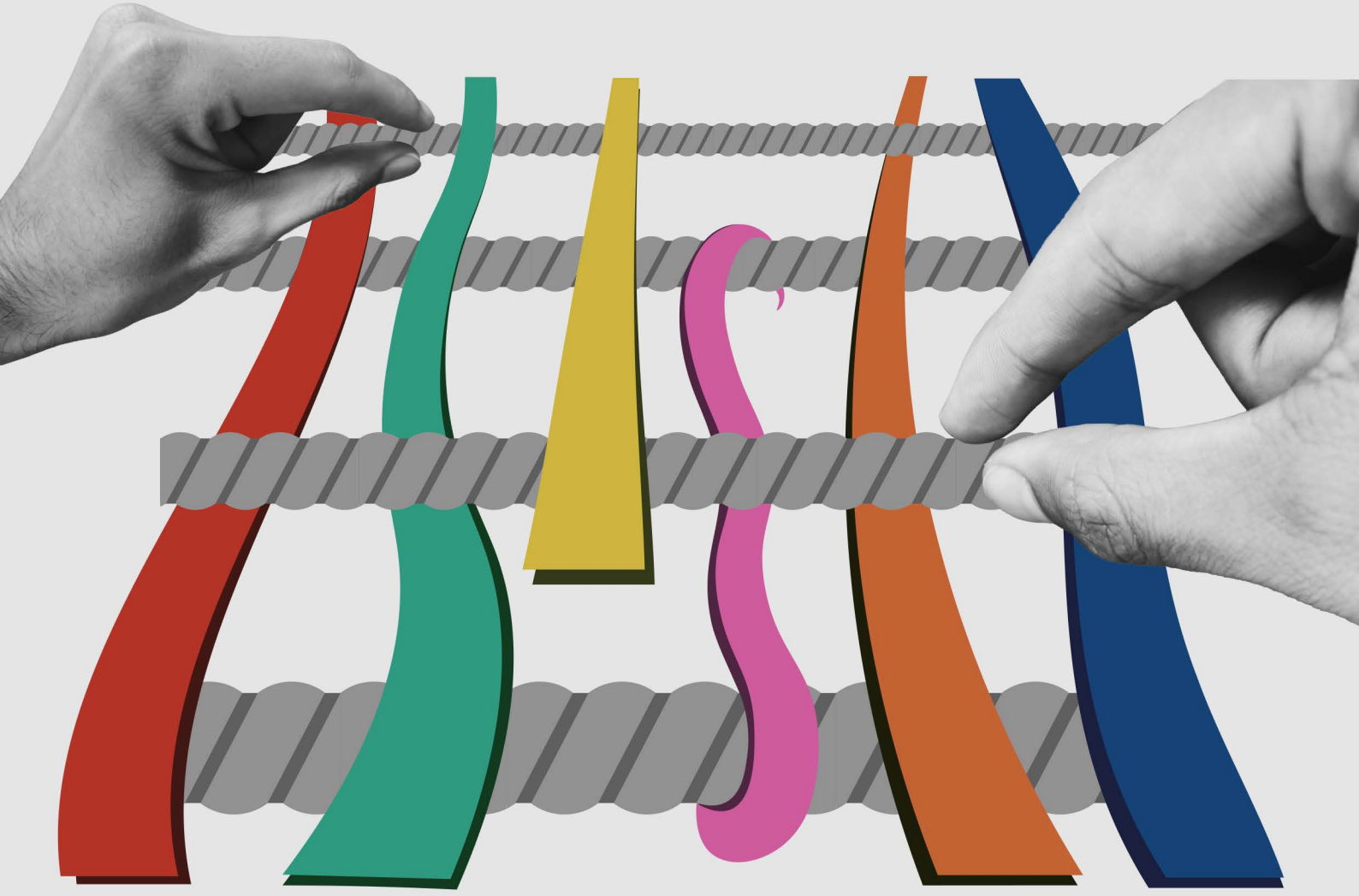
早稲田大学文化構想学部 表象・メディア論系

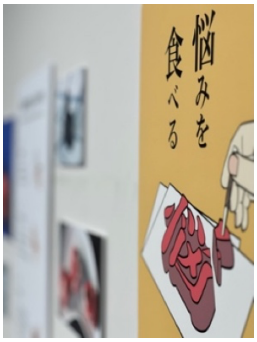
2023年度 発酵メディア研究ゼミ論集

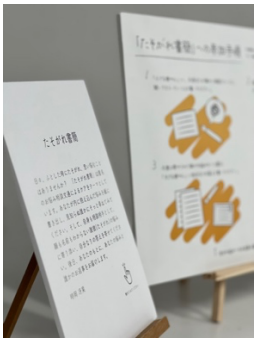
Graduation Theses of the Ferment Media Research Seminar, 2023

School of Culture, Media and Society, Waseda University | Studies in Media, Image and Body



巻頭言

ゼミ夏展とゼミ冬展に展示されたゼミ論の関連作品

7 年目を迎えた発酵メディア研究ゼミからは今年、7 人の 6 期生によるゼミ論が提出されました。今年も多様なテーマの数々が探求されましたが、2023 年度においては夏（2023 年 7 月）と冬（2024 年 1 月）の 2 回、ゼミ展示を行うというはじめての挑戦が伴いました。このことにより、夏の時点で 4 年生はゼミ論の研究テーマの基礎的リサーチを始め、秋の実験と執筆に備えるという利点が生じたと思います。しかし、それでも一年間に 2 回展示を行うという、体力的にも精神的にも高い負荷を課してしまったという教員としての反省があります。それにも関わらず、自身の視点を注意深く深め、可能な限りの時間で興味深い実験を実施して、その知見をわかちあってもらったことを、各執筆者たちに感謝します。そしてまた、ゼミ展に来場いただき、それぞれのご専門の観点から学生たちにたくさんのコメントを伝えていただいた方々にも深い謝意を記します。

7 年目を終えた今、あらためて振り返ると、ゼミという場は一学期限りの講義や演習と違い、2 年間にわたって参加者の活動が蓄積されていく不思議なものだと感じます。多様なアクターの微細な活動が長い時間のなかで作用しあい、固有の風味が生み出される発酵醸造蔵のような場となるように、それぞれのメンバーが異なる個として存在しつつ、互いの関わり代（しろ）を模索し、その過程をわかちあうこと。そうして協働しながら、望ましさのイメージにかたちを与えていくこと。オンライン授業が終わって対面での集いが再開した今年、ここ数年のリモート生活からの反動による戸惑いつつも、連帯的な well-becoming-with（共に、善く、生成変化する）という、わたし自身も探求してきたテーマが自ずと浮き彫りになったように思います。

教員であるわたし自身もゼミ生たちの瑞々しい感性に影響され、新たな学びを得ながら揺らいでいます。災害が続き、戦禍の終わらないこの時代にあって、足元の生をつぶさに観察し、そこから微かな兆候を見つけ続けるかれらの姿に、大きな希望を感じながら。

最後に、長年にわたって切磋琢磨しあい、2023 年 12 月 16 日に永眠した盟友の塚田有那（1987—2023）に、特別の感謝を。このゼミを共に見守り、育み、励ましてくれてありがとう。あなたの面影を残し、これからも発酵熟成し続けるこの場について、またゆっくりと語り合える時を心待ちにしつつ、

2024 年 3 月 25 日
チェン ドミニク記

2023 年度発酵メディア研究ゼミ論 目録

本年度のゼミ論集に掲載した論文は、論集収録を希望した著者たちによる以下の 17 篇です。本論集では下記の順番で各ゼミ論を掲載します。なお、インタビューの文字起こしやワークショップ参加者による成果などの実験データは付録としてゼミウェブページにて別ファイルで公開します。

小野 未結	包むことで得られる効果の研究
時岡 冴果	匿名文通体験による相互ケアの研究
渡部 拓真	能動的介入をする鑑賞形式による映像を見ることの研究
福井 萌	ねりきりを用いて悩みを食べるワークショップの研究
稲垣 友梨	色塗り形式の日記による自己理解の過程の研究
吉村 茜	機能性のないウェアラブルデバイスを用いた身体拡張と身体受容の研究
佐古 瑛大朗	まちづくりコミュニティにおける鍵を用いた居場所づくりの研究

本論集のゼミ論を引用する場合には、以下の表記形式でお願いいたします：

- [氏名]：[タイトル], 早稲田大学文化構想学部 2023 年度発酵メディア研究ゼミ論集（2024）

以下に FMR ゼミ主宰者としての総観や過去のゼミ論とのつながりなどを記載します。

当事者研究的アプローチ

今年も例年と同様に、当事者研究的アプローチのゼミ論が集まりました。大切な意味を持つモノを包むという行為を探った小野論文、文字ではなく色塗りで日記を綴る経験を見つめた稲垣論文、悩みを和菓子で造形して複数人で食べあった福井論文は、自身での当事者実験を行いながら参加者を募った実験も実施して書かれました。

モノに対する愛着の変化を対象とした小野論文は、劣化する素材を用いることでモノの生命性を喚起しようとした菅沢論文（3 期生、2020）を想起させます。

食をテーマにしたこれまでのゼミ論としては孤食を扱った正木論文（4 期生、2021）、栗本論文（二期生、2019）があり、かつ和菓子の食体験を対象にした糸井論文（4 期生）がありますが、福井論文は食べ物を心象風景のメディウムとして活用するという方向性を開拓しました。

水彩色鉛筆と紙で体験を構成した稲垣論文は、夕焼けの記録写真を集めた天野論文（4 期生、2021）、壺型日記デバイスと暮らした近藤論文（5 期生、2022）、日記メモを交換する書簡を提案した茂木論文（4 期生、2021）などのジャーナリング手法の追求と連なっています。

そして、不自由な羽を装着して数週間生活した自身の体験をまとめた吉村論文は、新規なデバイスと身体の相互作用をオートエスノグラフィックに記述しており、壺型日記デバイスと暮

らした近藤論文（5 期生、2022）、顔の日記を毎日つけた岡田論文（4 期生、2021）ともつながっています。

コミュニティデザイン

他方で、ある種のテンポラリーなコミュニティのなかでの関係構築を検証するゼミ論もありました。相互ケアのかたちを模索した時岡論文は、フェミニスト政治学者のジョアン・トロントによるケアの 4 フェーズを、匿名の文通というセットアップで検証しました。コロナ禍の初期においては、先述の茂木論文（4 期生、2021）や触覚版を郵送しあった島野論文（3 期生、2020）など、オンライン技術の不自由さから郵便メディアを扱ったものがありましたが、時岡論文はむしろ対面生活が復活したタイミングでなお、見知らぬ人同士の郵便による励まし合いの価値を顕にしています。

自身が住む地域コミュニティにおける当事者意識の希薄化という問題意識で書かれた佐古論文は、倉庫の鍵を共有する人同士の協働行為を浮き彫りにしようと試みました。物理的な空間をメディアとして用いるのは苦労が多いですが、公園に本棚を置いてパブリックスペースの可能性を探求した香山論文（5 期生、2022）、学生掲示板を表現のコミュニティスペースとして用いた西論文（3 期生、2020）に続いたチャレンジとなりました。

映像体験のリデザイン

現代という動画 SNS 全盛時代における映像視聴行為の受動性を批判的に捉えた渡部論文は、ゲームでもなく（not-game）、選択分岐型映像でもない、声を用いた参加型映像ナラティブの可能性を模索しています。非定型な映像フォーマットをつくるチャレンジとしては、視聴者が映像に観られている感覚を喚起しようとした米原論文（2 期生、2019）や、半自律的な描画アルゴリズムと共創する体験をデザインした石田論文（卒研、2019）に連なるものとなります。

個別のゼミ論や FMR ゼミ論集全体へのご感想・ご意見・コメント等ありましたら、ぜひ以下からお知らせいただければ幸いです：

https://forms.gle/K9i1qi3Ms4HbbuXN9

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。

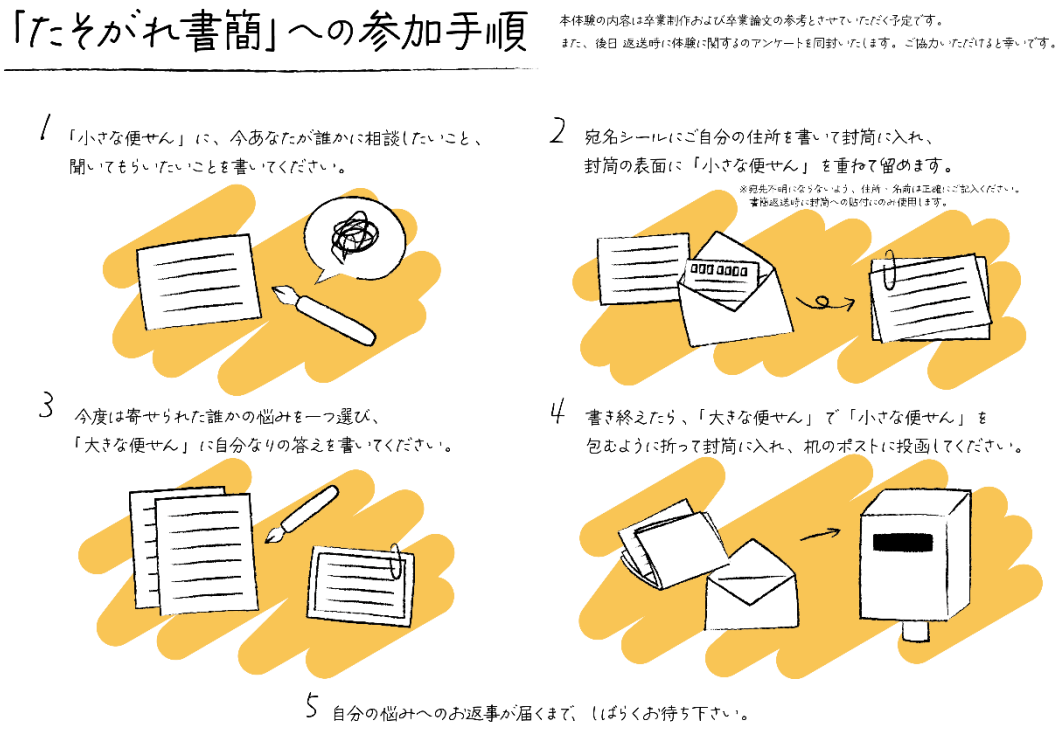


図 4. 予備実験時の『たそがれ書簡』の参加手順案内

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。

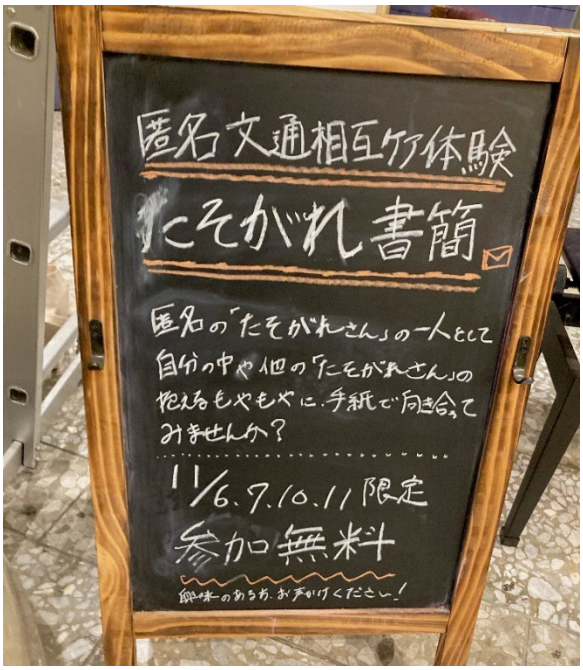


図 6. 店外に設置した黒板看板スタンド

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。

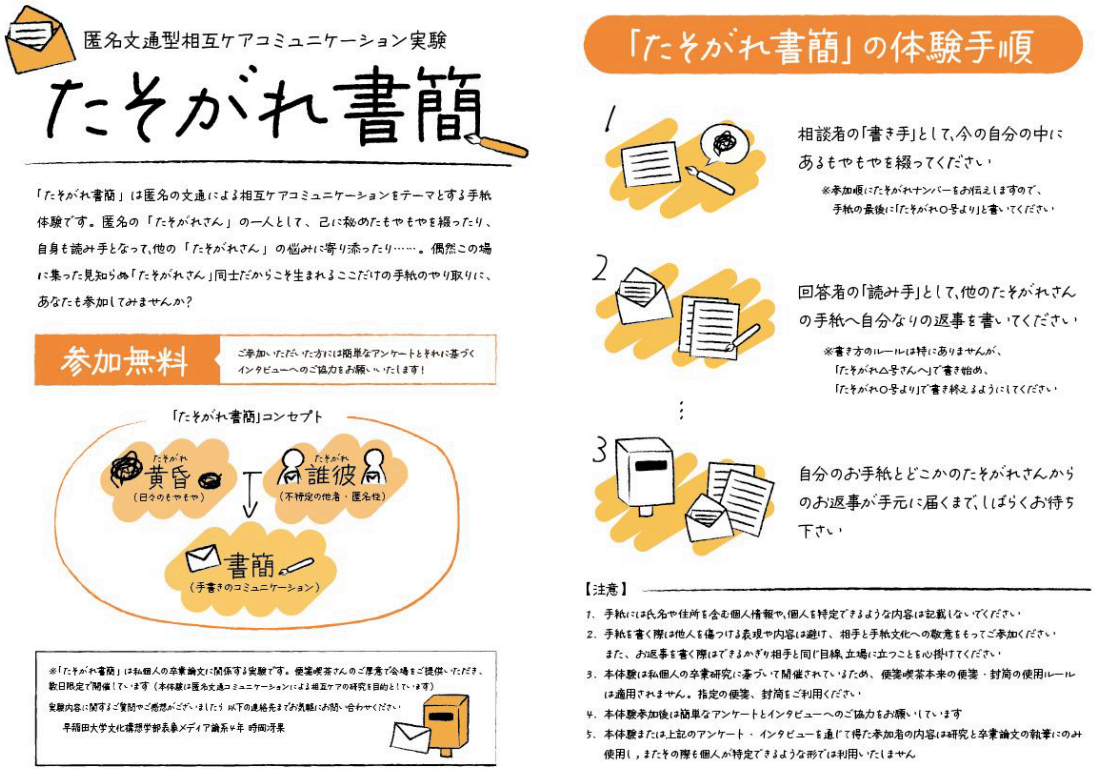


図 7. 店内に設置した『たそがれ書簡』の案内

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。

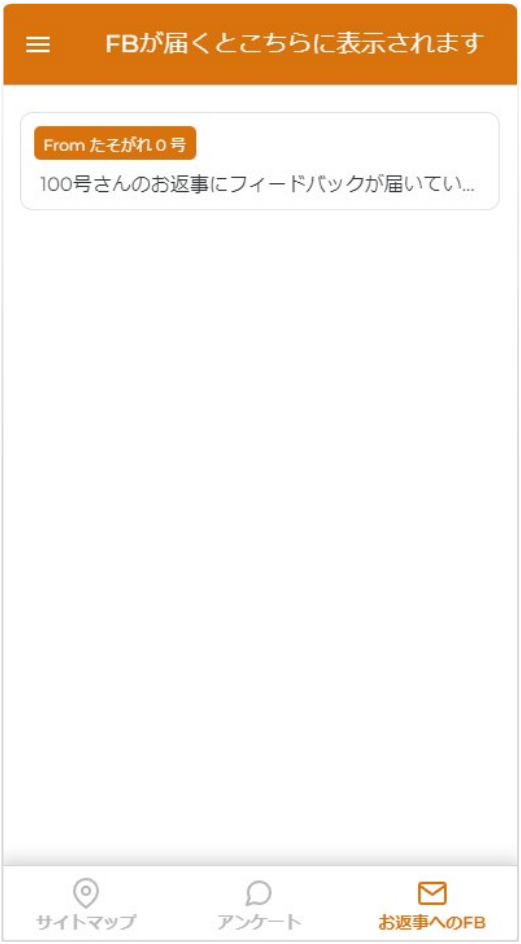


図 11. テストデータのフィードバック受信画面

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。

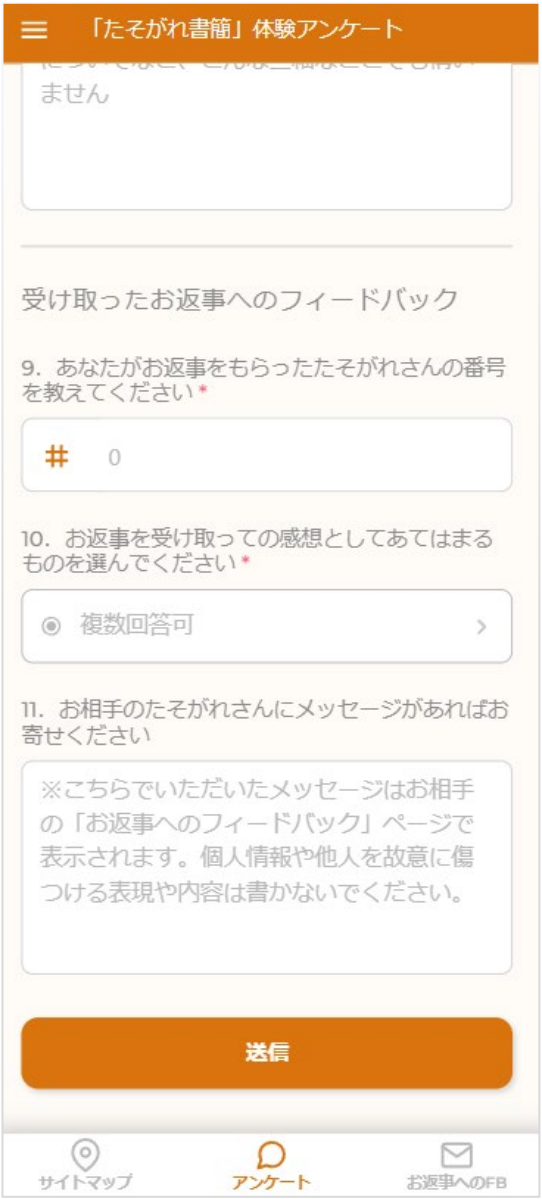


図 12. アンケートフォーム最下部のフィードバックのメッセージ送信画面

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。

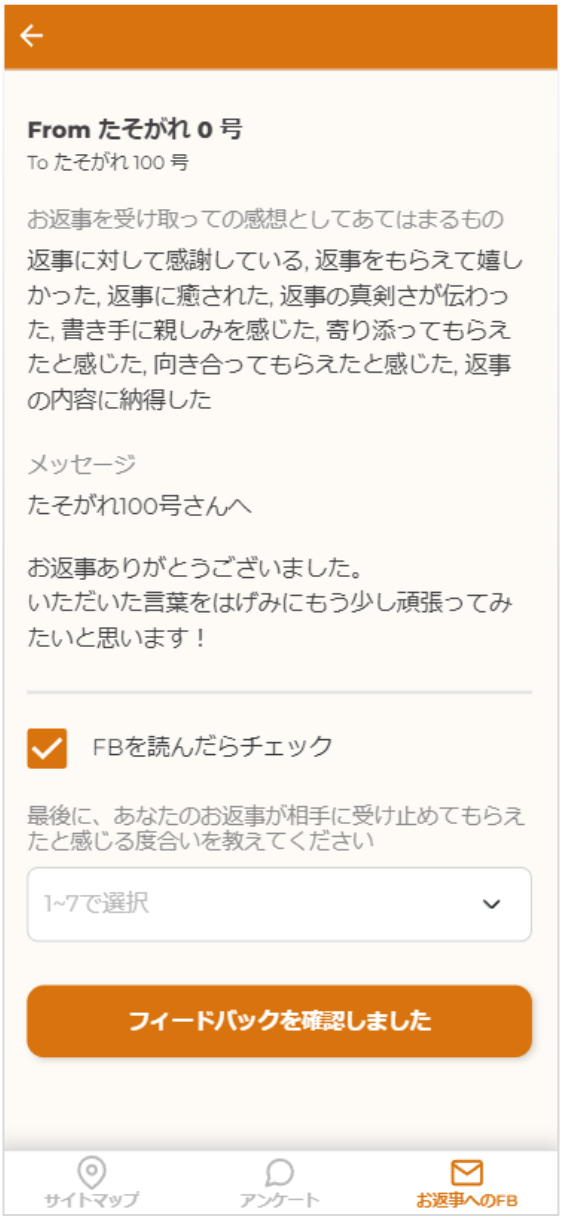


図 13. テストデータのフィードバック表示画面

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）

総ページ数：46p

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

「ねりきりを用いて悩みを食べるワークショップの研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T200797

福井萌

概要（アブストラクト）

本研究は和菓子の一つである「ねりきり」を用いて自身の悩みを具現化し、それを実際に食べて消化することで悩みとの和解や生きやすさの推進を試みるものである。幼いころから栄養摂取としての食に興味がなかった筆者は、食べることの持つ「自分の体に取り込み一体化させる」という根源的な特性に興味を持つようになった。そしてゼミで和菓子を用いて思い出や感情を表現し、実際にそれを食べるという体験の中で、自身の悩みと和解できたような感覚を得ることができた。このことから、悩みを疑似的に食べて身体と一体化させることで悩みと和解し生きやすくなるのではないかと考えた。そこで「食べ物を用いて悩みを制作し実際に食べて消化する体験を通して、異質な物であった悩みを客観視し自分と一体化することができ、悩みとの和解や生きやすさにつながるのではないか」という仮説を立てた。この仮説に基づき、食べ物を素材として感情や痛み、思いなどを表現している作品に焦点を当てその手法や効果を参照し、『悩みを食べるワークショップ』の構想を試みた。その後仮説を検証すべく被験者 6 人を集めて行った実験では、悩みを食べることで一体化し生きやすさを感じることは比較的困難であると分かった。しかし、他の参加者との関りが活発に起こることで悩みを分けもってもらえる感覚をもたらし、参加者同士の親密度を高める効果が期待できると分かった。

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. 『感覚で味わう感情のテイスト』 3
2.1.1. 作品概要 3
2.1.2. 作品の評価 5
2.2. 『家父長制を食べる』 6
2.2.1. 作品概要 6
2.2.2. 作品の評価 8
2.3. 雲もなか 8
2.3.1. 作品概要 8
2.3.2. 作品の評価 9
2.4. ２章のまとめ 10
3. 提案 12
3.1. 『悩みを食べるワークショップ』の提案 12
3.1.1. 本論文におけるねりきりについて 12
3.1.2. 悩みを食べるワークショップの大まかな流れ 13
3.2. ワークショップの準備 14
3.2.1. 質問紙の準備 15
3.2.2. あんこの制作 17
3.2.3. ねりきり餡の制作 18
3.3. ワークショップの流れ 19
3.3.1. 質問紙に回答 19
3.3.2. 制作 20
3.3.3. 出来上がったねりきりについて対話 23

3.3.4. 共食とおすそ分け、対話 23
3.3.5. 込めた思いの開示 24
4. 評価 25
4.1. 実験概要 25
4.1.1. 実験目的 25
4.1.2. 実験手順 25
4.1.3. 実験の日程と被験者 26
4.1.4. 制作されたねりきり 26
4.1.5. 実験結果 35
4.2. 考察 40
4.2.1. 仮説に関する考察 40
4.2.2. 仮説以外の効果 41
4.2.3. 実験から得られた改善点 43
5. まとめ 44
5.1. 本論のまとめ 44
5.2. 今後の課題 44
6. 謝辞 45
7. 参考文献 46

図目次

図 1. 感覚で味わう感情のテイスト 3
図 2. 家父長制を食べる 7
図 3. 雲もなか 9
図 4.ワークショップの流れ 14
図 5. 質問紙 17
図 6. 実験で使用したねりきり餡とあんこ 19
図 7. ねりきり体験の様子 20
図 8. 実験時に用意したねりきりセット 21
図 9. 筆者が用意した器 23

図 10. A さんの質問紙 27
図 11. A さんのねりきり 27
図 12. B さんの質問紙 28
図 13. B さんのねりきり 29
図 14. C さんの質問紙 30
図 15. C さんのねりきり 30
図 16. D さんの質問紙 31
図 17. D さんのねりきり 32
図 18. E さんの質問紙 33
図 19. E さんのねりきり 33
図 20. F さんの質問紙 34
図 21. F さんのねりきり 35

表目次

表 1. 関連動向の分析 10
表 2. 実験の日程と被験者まとめ 26

1. はじめに

食べることは日常の中で誰しもが生きるため無意識に行っている営みであり、もはやそれを自覚的に行っている人は少ない。しかし改めて考えてみると、食べて消化するということは外部のものを取り込み自分と一体化させる行為であり、自分を作り替えていく行為でもある。また筆者にとって「悩み」は、自分の中にある一体化できていない異物のように感じる瞬間がある。「呑み込めていない思い」や「消化できない思い」という表現があるが、まさに自分と一体化できていない引っ掛かりのようなものを感じるのは筆者だけではないだろう。本論文では「食べる」という行為の持つ特徴に着目し、悩みを「消化」する方法を検討・提案したものである。

1.1. 研究の背景と動機

筆者は物心ついたころから栄養摂取としての食事に興味がなく、日々行われる食事という行為に違和感を感じていた。それ故に毎日栄養ゼリーを飲んで生活していたこともあるほどだ。このように筆者にとって食事は無意識的に行われる日々の営みではなく意識的に行われるものであり、筆者が感じている食べることへの違和感について考え続けているうちに、この行為の持つ、外部と自分を同一化する暴力的ともいえる大きな力に魅了されていった。更に大学に入ってから和菓子作りをはじめたこともあり、ゼミの有志で和菓子を用いて思い出や悩みなどの感情を表現して食べるという研究を行った。その時の研究では表現するものは悩みだけでなく思い出や感情、記憶など様々な物を扱い、制作の素材も和菓子という広い範囲に設定していた。その中で自身の悩みをモチーフとして制作したねりきりを食べた際に、悩みが解消されたわけではないが、異物のように感じていた悩みと自分が一体化し、和解したような生きやすさを感じた。更にその和菓子をおすそ分けした他者に対しても、自分の悩みを一緒に引き受けてくれたような安心感が生じた。この体験を通して生じた悩みへの意識の変容やケアの感覚は筆者特有のものなのだろうか、それとも「食べる」という行為は悩みを受け入れていく手助けができるのか。そんな筆者の興味が本研究を始めた動機である。

1.2. 研究の概要

以上の経緯から筆者は、食べ物の中でも特に和菓子の「ねりきり」を用いて制作した悩みを実際に食べて、さらに他者にもおすそ分けするという体験を通して、異質な物であった悩みを自分と一体化することができ、悩みとの和解や生きやすさにつながるのではないかという仮説を立てた。この仮説に基づき「食べる」という行為の効果や悩みと向き合う手法に

関する関連動向を参照したうえで『悩みを食べるワークショップ』を企画、実験しその効果を検証する。

1.3. 論文の構成

本論は以下の流れで構成される。まず２章では、食べられるものを素材として作られたアート作品やプロダクトなどの関連動向を参照しつつ、その形式や目的について批評を行い３章の提案へとつなげる。３章では関連動向を受けて筆者自身が構想した『悩みを食べるワークショップ』の概要と実践プロセスを詳細に説明する。続く４章では被験者を募り実際にワークショップを行うことで、提案したワークショップの評価を行い、仮説を立証して悩みと和解することができたのかについて論述する。そして最後に５章では４章までの流れのまとめおよび今後の展望を示し本論を終える。

2. 関連動向

本章では筆者の構想するワークショップである『悩みを食べるワークショップ』と共通点の有る作品や活動を分析し、得られた知見をまとめていく。『悩みを食べるワークショップ』が最も特徴的なのは、「食べ物」を素材として用いて表現を行う点だ。そこで、食べられるものを素材としグルメでも栄養源でもない「表現としての食」と向き合った作品や取り組みを紹介する。

そして関連動向からえられた知見をもとに筆者の構想するワークショップとの比較検討を行っていく。それぞれの作品を評価するにあたって「食材」「見た目」「味」「制作者」「対象」「対象への効果」「表現しているもの」という評価軸を設定した。それぞれ「食材」は作品を構成する食材をどのように選定しているのか、「見た目」は作品の造形や色が表現にどれほど影響している要素なのか、「味」も同様に作品の表現にどのように用いられているのか、「制作者」は作品を制作するのが誰であるか、「対象」は主に作品を食べる対象が誰であるか、「対象への影響」は主観的な考えも交えつつ、作品を食した者にどのような感情・思考の変化が起こりうるのか。そして「表現しているもの」は文字通り食べ物を用いて何を表現している作品なのかという以上 7 要素について分析を行う。

2.1. 『感覚で味わう感情のテイスト』

2.1.1. 作品概要

『感覚で味わう感情のテイスト』は食べ物を使ったアート作品やインスタレーションを数多く手掛けるアーティスト、諏訪綾子の代表作であり、様々な食材を組み合わせ人間の喜怒哀楽や複雑な感情を「味わう」ことで表現した食べられる作品群である(図 1 [1)] 参照)。



図 1. 感覚で味わう感情のテイスト

[1)] 出典：次の web サイトよりダウンロードして引用：『works ｜ 感覚で味わう感情のテイスト ― food creation』(https://www.foodcreation.jp/jp/works/detail/200810sensiousfood-menu) (最終アクセス 2023/12/11)

左から『後をひく悔しさとさらに怒りさえもこみ上げるテイスト』『驚きの効いた楽しさと隠しきれない嬉しさのテイスト』『恐ろしさと不安がゆっくりと混じり合うテイスト』である。

諏訪綾子は「そのコンセプト胃まで届けます」をキャッチコピーに、食べ物をコミュニケーションのための究極の素材と捉え、フードパフォーマンスであるゲリラレストランや新たな食体験をコンセプトとしたインスタレーションなど、食を通じた様々な表現活動を精力的に行っているアーティストだ。味覚だけでなく五感を刺激することで食への本能的な欲を呼び覚ます状況を創り出し、表現としての食という新しい価値を提案している。そんな彼女の代表作である本作は、2008 年 6 月に新宿伊勢丹地下食品フロアで、同年 7 月には金沢 21 世紀美術館で、展覧会『食欲のデザイン展　感覚であじわう感情』で初めて発表された。2008 年の初発表の後、『感覚であじわう感情のテイスト』をフルコースで味わうゲリラレストランを世界各都市で開催していく [2)]。これは名前の通りレストランがありそうもない場所、例えばベルリンの元造幣所の屋根裏やシンガポールの工事中のビルの中などで行われ、数日後には跡形もなく消えてしまうというレストランだ [3)]。現在『感情のテイスト』は 101 点が考案されており、ゲリラレストランを開催する度に新作が味わえるなど、現在も進化を続けている作品だ [4)]。

諏訪は人間の本能的欲求の中で食への好奇心に着目し、かつての人間が好奇心のままに命がけで未知の食べ物を味わって進化していったように、現代の食において眠ってしまっている本能的な好奇心や欲望を解放することで更なる進化ができるのではないかと考えている。本作はそんな諏訪の考える新たな食の価値を体感してもらうため、感情という未知のものを実際に味わうという体験が作り出されている作品だ。TEDxTokyo で行われた、あじわうことは進化することというスピーチの中で諏訪は本作について以下のように語った。

> 感情のテイストは私が感じる感情を食べ物として表現したものです。そしてこれは美味しさの追求ではありません。それから、例えば口に入れた時に突然怒り出すとか言ったような、食べると感情が変化する食でもありません。食べ物を感情として味わうんです。私たちが毎日のように食べる朝ごはん、ランチ、ディナー。こういった栄養源やエネルギー源、美食やグルメといった食ではなく、感情として食べ物を味わうことで、誰

[2)] 諏訪綾子,『works ｜ 感覚で味わう感情のテイスト ― food creation』,(https://www.foodcreation.jp/jp/works/detail/200810sensiousfood-menu) (最終アクセス 2023/12/11)

[3)] 諏訪綾子『food クリエイション―感覚で味わう 感情のテイスト』青幻社, 2014,p.50-51

[4)] 諏訪ら、前掲サイト、 (https://www.foodcreation.jp/jp/works/detail/200810sensiousfood-menu) (最終アクセス 2023/12/11)

もが持つ食の既成概念から意識や感覚を解放するスイッチの役割をします[5]。

また、ゲリラレストランでは全ての感覚を総動員して味わうために様々な工夫が凝らされている。その一つにフォークやナイフは使わずダイレクトに手で味わうというルールがあり、食べるという行為が食べ物だけではなくどう味わうのかというところにまで広がって行くのがとても面白い。更にお金を出せば安心して美味しいものが食べられる現代の都市生活において、かつての人間のように全感覚を研ぎ澄ませ真剣に味わうことに向き合う機会がなくなっているという事を示唆的に感じさせる作品でもある。

2.1.2. 作品の評価

まずこの作品の特徴的な点は、「食材」である。感情のテイストを作るのに用いられる食材は諏訪が思う感情の「イメージ」や「味」を表現できるものが選ばれ、種類などに縛りは設けられていないと思われる。よって制作できる見た目や味の自由度がとても高いという特徴があげられる。また「見た目」に関しては制作者である諏訪が感じている感情をビジュアルで表現しているものになっており、鑑賞者が食べる時に味を推測するという役割を果たしている。そして「味」は本作において最も重要な位置を占めているといっても過言ではない。「味」を絵の具のように用いて複雑な感情を表現しており、一口で食べることで複雑な味わいを同時に感じ、感情が移り変わっていく様子を表現している[6]。さらに素材を限定していないことで味の自由度も高く、意外性を作りやすい点もとても効果的だと考えられる。見た目から推測していた味わいと全く違ったり想像つかないような味わいを仕込むことで、初めてその食べ物を食べる先人たちのように、少しの恐怖と好奇心をもって五感を使って食べることに向き合えるという効果を果たしている。「制作者」は諏訪綾子本人であり、その作品を実際に味わう「対象」は作品の鑑賞者、より詳しく言うとゲリラレストランに参加した鑑賞者である。「対象への影響」は食べるという時間軸の中で言うと「味わう」、つまり咀嚼して飲み込むまでの工程に重心を置いており、飲み込んだ後、その感情が自分の身体と一体化するところはあまり意識されていないようだった。そして言うまでもなく「表現されているもの」は感情そのものである。

しかし気になる点としては、あくまで制作者の主観に基づいて見た目や味が作られているため、実際に食べる鑑賞者が感情と味わいのマッチングにどれほど納得できるのかが定かではないことがあげられる。つまりこの作品において重要なのは感情を味わいとして食

---

[5] 諏訪綾子 「TEDx Talks」『味わうことは進化すること』(https://www.youtube.com/watch?v=upNkwmVMgBE&t=2s)(最終アクセス 2023/12/11)

[6] 椎原伸博・林卓行・住友文彦・丹治嘉彦・島津京・神野真吾「現代アートにおける創造的行為としての「食」の研究」研究会記録(2021/10/25)『「味わいの美学」自己批判』p.77

べた時の納得感ではなく、感情という未知のものを味わう時の緊張感や五感全てを使って味わう、本能的な欲望が垣間見えるその瞬間の体験にあるのだと考える。

2.2. 『家父長制を食べる』

2.2.1. 作品概要

次に飯山由貴の『家父長制を食べる』という作品について見ていこう。この作品は、作者自身がパートナーから DV(ドメスティックバイオレンス)を受けていた過去の経験をもとに作られたパフォーマンスと、加害者・被害者双方へのインタビューをもとに DV への問いとして作られた 13 分の映像作品だ。作品の冒頭ではマーガレット・アトウッドの小説『誓願』の一節が引用される。この小説の中で登場人物が、男性の形をしたパンを焼いて食べたことで力を得たと語ったことになぞらえて、DV を受けたかつてのパートナーに見立てた等身大の巨大なパンを焼き、それを食べて咀嚼し、何とかのみ込もうとする様子が映し出される。会場内には時折飯山の痛ましい泣き声が響き、切実に悲惨さが伝わってくる映像作品となっている [7]。(図 2[8] 参照)

飯山由貴はオークションで入手したスクラップブックや過去のインタビューなどの人の痕跡、さらには精神疾患を抱えた妹との対話などから、社会の制度とそこを生きる人の内面をモチーフとしたインスタレーション作品を多く制作している。その中で個人の価値観や体験と社会状況や歴史的事象を繋げ、新たに語りなおされることでの痛みのケアに興味を持ち作品を制作している [9]。

---

[7] 毎日新聞社「アートの森」『(展覧会)「地球が回る音を聞く」展ほか「あなた」の世界を描く』(https://growing-art.mainichi.co.jp/exhibition_20221012_1/)(最終アクセス 2023/12/11)

[8] 出典：次の web サイトよりダウンロードして引用：『地球がまわる音を聴く：パンデミック以降のウェルビーイング』(https://www.mori.art.museum/jp/exhibitions/earth/03/index.html) (最終アクセス 2023/12/11)

[9] 美術手帖『DV やジェンダー格差をめぐる飯山行きの応答。森美術館での展示から見えてきたものとは』2022,(https://bijutsutecho.com/magazine/interview/25981) (最終アクセス 2023/12/11)



図 2. 家父長制を食べる

本作『家父長制を食べる』は市民団体などとのコラボレーションを通してメンタルヘルスについての多様な視点をつくることを目的としている、イギリスの医療研究財団ウエルカムの『マインドスケープ』というプロジェクトの支援によってつくられたものだという。ケアという側面に向き合った作品という事もあり、展示ブースでは DV の構造や支援についての情報がまとめられているなど、作品を鑑賞した人のその先にまで多くの配慮が感じられる。これは日本における DV の支援が加害者の目につかないようになっている弊害として、被害者にとっても見つけにくくなっているという実態があるという[10)]。また飯山は、2022年に森美術館で開催された『地球が回る音を聞く:パンデミック以降のウェルビーイング』で今作を発表した際に行われた美術手帖のインタビューの中で、本作の制作についてこう語っている。

> 撮影現場では緊張とストレスによるものなのか、何度か吐きました。嗚咽のシーンは演技ではないんですけれども「ああ、今だったら泣いてしまうな、でもこれは撮ったらいいんじゃないかな」という合意が自分にあったので、どこまでがフィクションでどこからが生（なま）なのか、きちんと考えるとよくわかりません。[11)]

食べるという行為はパフォーマンスである一方、飯山自身の痛みと大きくリンクしていることは言うまでもなく、作品でありながら演技と本物の痛みを行き来する構成から、鑑賞者は生々しい痛みやその先の癒しを感じ取れるのだろう。

[10)] 美術手帖『DV やジェンダー格差をめぐる飯山行きの応答。森美術館での展示から見えてきたものとは』2022,(https://bijutsutecho.com/magazine/interview/25981) (最終アクセス 2023/12/11)

[11)] 同サイトより引用

2.2.2. 作品の評価

先ほど見た『感覚で味わう感情のテイスト』とは違い、今作の「食材」は「パン」一種類である。その理由としてこの作品がマーガレット・アトウッドの『誓願』のシーンになぞらえて作られているという事があげられる。したがって本作における「味」はパンのそれであり、あまり大きな要素ではないと推測できる。また「見た目」に関しては、DV の加害者である作者の過去の夫を模しているという事はもちろん重要な要素であるが、素材としてパンを使っているため精巧に作ることは難しいと推測できる。そこから造形より「等身大であること」が今回とても大きな意味を持っているのではないだろうか。DV という虐げられる苦痛には力関係の構造が強く関わってくるが、巨大なパンというところに当時の作者の感じていた理不尽に振りかざされる力が表れているのではないだろうかと考えた。「制作者」は飯山自身であり、実際に食べるという意味での「対象」も飯山自身である。しかし本作品の展示空間では来場者が自身の DV 被害を書き残せるスペースなどもつくられており、実際に食べるわけではないがこの作品を鑑賞している鑑賞者もまた対象になりえるのではないだろうか。よって「対象者への効果」も二つ存在し、鑑賞者に対しては DV をはじめとする親密な関係の中の支配や暴力について、声を大にして発言できない現代社会に疑問を投げかけるとともに、DV の構造的な在り方を知り支え合っていく必要性を示す効果があげられる。一方飯山自身に対しては食べることで過去の痛みと向き合い、力を得て打ち勝とうとする効果があるのではないだろうか。つまり「痛みの根源となる物を食べる」という行為が「そのものに打ち勝つ」つまり「痛みを克服する決意の行為」になりえる可能性を今作は示唆している。そして「表現しているもの」は DV の加害者である作者の過去の夫であり、言い換えれば「作者の痛みの根源」そのものである。

2.3. 雲もなか

2.3.1. 作品概要

『雲もなか』は亡くなった人を思いながらもなかの餡に色付けする体験を通して、故人のことを思い出す時間を作り弔うという「食べられる供養」を体現したプロダクトである(図3[12)]参照)

[12)] 出典：次の web サイトよりダウンロードして引用：『KUMOMONAKA | 弔いのための手づくりもなか「雲もなか」』(https://kumomonaka.com/) (最終アクセス 2023/12/11)



図 3. 雲もなか

この『雲もなか』は、「つながりが実感できる新たな別れのカタチをつくる」がミッションの明るい葬祭用品メーカー三和物産株式会社と、東京デザインプレックス研究所にて発足しデザインのチカラで死への向き合い方を変える「死のリデザイン」をテーマに活動するデス・デザインユニット、さだまらないオバケとが共同で商品開発を行った商品だ。さだまらないオバケは 2022 年 8 月に 100BANCH の Garage Program に採択され、カジュアルに死を語れる場やコミュニティづくり、葬儀業界のデザインパートナーとしてクリエイティブづくりを行っている [13)]。

この商品は雲の形をしているもなかと着色されていない白餡、着色料からなる手作りもなかキットになっており、体験は 3 つのステップから構成されている。まず故人との思い出やその人自身に思いを馳せそれを色に変換するステップ、次に思い浮かんだ色で白餡を着色するステップ、最後にそれをもなかの中に詰めて鑑賞したり写真を撮った後、食べるというステップだ。もなかが雲の形をしいることから大切な人への想いを空へ届けるというメッセージが込められているという。更に雲もなかは子どもからを年寄りまで誰でも簡単に作れるように設計されており、年齢を問わず体験に参加できることで、どうしてその色にしたのかという話題から死という触れにくい話題に世代を超えた優しい会話が生まれるように設計されている。またこの雲もなかは、故人への想いは今を生きる力に変えていけるという信念のもとつくられており、最後にもなかを食べることで色で表現した故人への思いが自分の体のエネルギーに変わるという構造になっている。

2.3.2. 作品の評価

「食材」はキットに含まれているもなかと白餡であり、造形という意味での「見た目」の

[13)] KUMOMONAKA『KUMOMONAKA | 弔いのための手づくりもなか「雲もなか」』(https://kumomonaka.com/) (最終アクセス 2023/12/11)

自由度は低いものの、それはこの体験の中ではあまり重要視されていない要素なのだと考える。そして見た目の中でも「色」に重きを置いているところがとても特徴的だ。込める思いに応じて自由に色を付けられるという点においては筆者の構想するワークショップと類似している。また「味」を変化させる要素はなく、故人への思いを作るのに使用されるのは色のみであることがわかる。造形や味といった要素が固定されているため、思いの制作の幅が狭まってしまうのではと感じられるが、表現を色のみに絞ることで誰でも簡単に制作でき、参加のハードルが低くなっているという点においてとても優れているといえる。更に、これまで見てきた二つの作品と決定的に違う点として、「制作者」がもなかを食べる「対象」であることがあげられる。実際に食べて体験する人が制作側に回ることで、体験時の納得感は確実に上がるだろう。その分専門的な表現は難しくなるが、表現の幅をあえて絞ることでバランスをとっていると感じた。また、「対象への効果」は故人への思いと改めて向き合うきっかけを作り、そこでの会話を通して思いを供養するだけでなく、食べることで故人への思いを今を生きるエネルギーとして前向きに変換することがあげられる。制作した思いを食べることで、栄養として自分に取り込めるという考えは筆者の構想するワークショップの考え方と類似しているが、一方もなかに込めた思い自体は自分と一体化するのではなく、雲に乗って空に届くという構造には相違がみられる。そしてこのもなかによって「表現されるもの」は故人への思いである。

2.4. 2章のまとめ

本章では食べ物を素材として用いた食べられる表現のうち、3つの事例を参照しながら体験の形式や食べた時の効果について理解を深めてきた。これらの関連動向から得られた、筆者の考える新たなワークショップを設計するのに重要だと思われる点を表1に集約した。これを参照しつつ振り返っていく。

表 1. 関連動向の分析

	感覚で味わう感情のテイスト	**家父長制を食べる**	**雲もなか**
食材	制限なし	パン	もなか、白餡
見た目	食材を組み合わせた造形で表現	パンの造形や 大きさで表現	色のみで表現
味	表現対象	食材に帰属	食材に帰属
製作者	諏訪綾子(アーティスト本人)	飯島由紀(アーティスト本人)	食べる主体(対象)

対象(食べる人)	鑑賞者	飯島由紀、鑑賞者	制作者
対象への影響	未知のものを味わう時の緊張感や、五感全てを使って味わうことで本能的な欲望への気付き	DV の構造的な在り方に目を向ける(鑑賞者) 痛みの根源に打ち勝つ、痛みを克服する(飯島)	故人への思いの弔い
表現しているもの	感情	痛みの根源	故人への思い

『感覚で味わう感情のテイスト』では素材に制限を設けないことで、造形、味の面で表現の自由度が高い点が優れていた反面、制作には専門的な技術やセンスを要するため、参加者に制作してもらう形式には不向きであることが分かった。更に味を表現の対象にすることで、本能的に表現を体感できるのだという気付きも得た。

『家父長制を食べる』は「痛みの根源となる物を食べる」という行為が「そのものに打ち勝つ」つまり「痛みを克服する決意の行為」になりえることを体現している作品だった。加えて、大きさを表現の一部として取り入れることで思いの切実さやリアルさを伝えることができると分かった。

『雲もなか』では表現の幅を絞ることで制作におけるハードルを下げ、年代を問わず参加できる体験になっている点が重要であった。また食べる本人が制作することで体験時の納得感を上げることができるため、筆者の構想するワークショップにおいても鑑賞者自身に制作してもらうことが望ましいと判明した。更に制作した表現についてほかの参加者と対話をすることで、さらに思いを供養する体験を作ることができると分かった。

次章では以上の関連動向から得られた知見をもとに、筆者が提案するワークショップの詳細を説明していく。

3. 提案

２章では食べ物を素材として作られた食べられる表現を比較、分析することで、表現を食べるという行為の持つ効果や特徴について確認してきた。では筆者の研究目的にふさわしい食べられる表現体験とはどのようなものなのだろうか。その問いに答えるべく、本章では前章で明らかになったポイントを踏まえつつ筆者の研究目的を再確認し、実際に行なったワークショップの概要、構想に至った過程を説明していく。

3.1. 『悩みを食べるワークショップ』の提案

まず仮説の確認をする。筆者は和菓子のねりきりを用いて制作した悩みを実際に食べ、さらに他者にもおすそ分けするという体験を通して、異質な物であった悩みを客観視し自分と一体化することができ、悩みとの和解や生きやすさにつながるのではないかという仮説を立てた。この仮説を踏まえたうえで考案したのが『悩みを食べるワークショップ』である。本ワークショップは和菓子のねりきりを用いて、その造形、色、味を表現対象とし自らの悩みや引っ掛かりのある感情を制作する。そしてその制作した悩みを他の参加者にもおすそ分けし、実際に食べるという体験を核としたワークショップである。

3.1.1. 本論文におけるねりきりについて

悩みを食べるだけならその素材はケーキでもほかの和菓子でも可能だろう。ではなぜ和菓子なのか、さらにその中でもなぜ「ねりきり」を用いるのだろうかと疑問に思われるかもしれない。しかしこの研究をするにあたって「ねりきり」ほど打ってつけな素材はないと筆者は感じている。

まず一つ目に和菓子はあくまでも嗜好品であり、栄養摂取としての食とは離れたポジションにある。この特徴について、和菓子の起源をたどりながら和菓子が日本の歴史において果たしてきた役割と魅力を解説している『図説　和菓子の歴史』の中で青木直己はこのように論じている。

> 菓子は食生活のなかで考えると、あくまでも嗜好品であり、日常の生活において別段食べなくとも困らないものです。しかし、嗜好品であるからこそ、菓子は私たちの生活に潤いを与えてくれます。[14)]

それだけでなく、同書の中で青木は葬式饅頭を例に挙げ、人の誕生から死に至るまでの通過

[14)] 青木直己『図説　和菓子の歴史』ちくま学芸文庫，2017, p. 14.

儀礼や年中行事と和菓子の強い結びつきについて言及しており[15]、私たち日本人にとって和菓子を食べるという場面は儀式や儀礼と結びついた神秘的なイメージを含んでいると考えられる。これは悩みと向き合う本ワークショップとの相性がいいと考えた。そして二つ目は制作、造形のしやすさにある。和菓子と聞くと作るのが難しいというイメージがあるかもしれないが、ねりきりは粘土のように着色、造形することができ初心者でも思うままに扱うことができる。また、粘土遊びをするように直に自分の手でこねて作ることで悩みを込めやすくなり、自分の手の中から生み出されていく感覚も強くなると考えた。その上ねりきりの餡を用意しておけば火を使わずに制作できるため、キッチンのない場所でもワークショップを開催することができる。更に最大の特徴として、ねりきりは季節の風物にちなんだ名前が付けられているなど、意味を持たせてつくられてきたという歴史的背景がある[16]。このことは和菓子にまつわる疑問を各地の銘菓を旅しながら集めた『和菓子―人と土地と歴史をたずねる』の中でもとりあげられており、昔から食べ物で遊んではいけないと教えられてきたが、ねりきりは正式に別の意味を持たせて造形することを許容するキャンバスのような自由な和菓子だと捉えることができる。和菓子デザイナーである藤原夕貴は『和菓子と言の葉～デザイナーが紡ぐ四季の物語～』の中で和菓子を「うつろいゆく季節や情景を映し出す小さな絵画のよう」[17]だと表現しており、この手のひらサイズの小さなキャンバスの中にどれほどの世界を体現できるのかを探求しているという。また和菓子の特徴として、米や麦や豆など主に植物性の材料で作られていることがあげられ[18]、ねりきりを構成している白玉粉、白餡、餡子、上白糖も白いんげんなどの植物由来のものだ。このことも動物性のものに比べ、悩みを表現する素材としてフラットなキャンバスのイメージを強めていると感じる。

3.1.2. 悩みを食べるワークショップの大まかな流れ

本ワークショップは大まかに以下に示した五つのパートで構成されている。(図 4 参照)

---

[15] 青木、前掲書、p. 11.

[16] 中島久枝『和菓子―人と土地と歴史をたずねる』柴田書店，2001, p. 76-77.

[17] 藤原夕貴『和菓子と言の葉～デザイナーが紡ぐ四季の物語～』光文社，2022, p. 3.

[18] 青木、前掲書、p. 14.

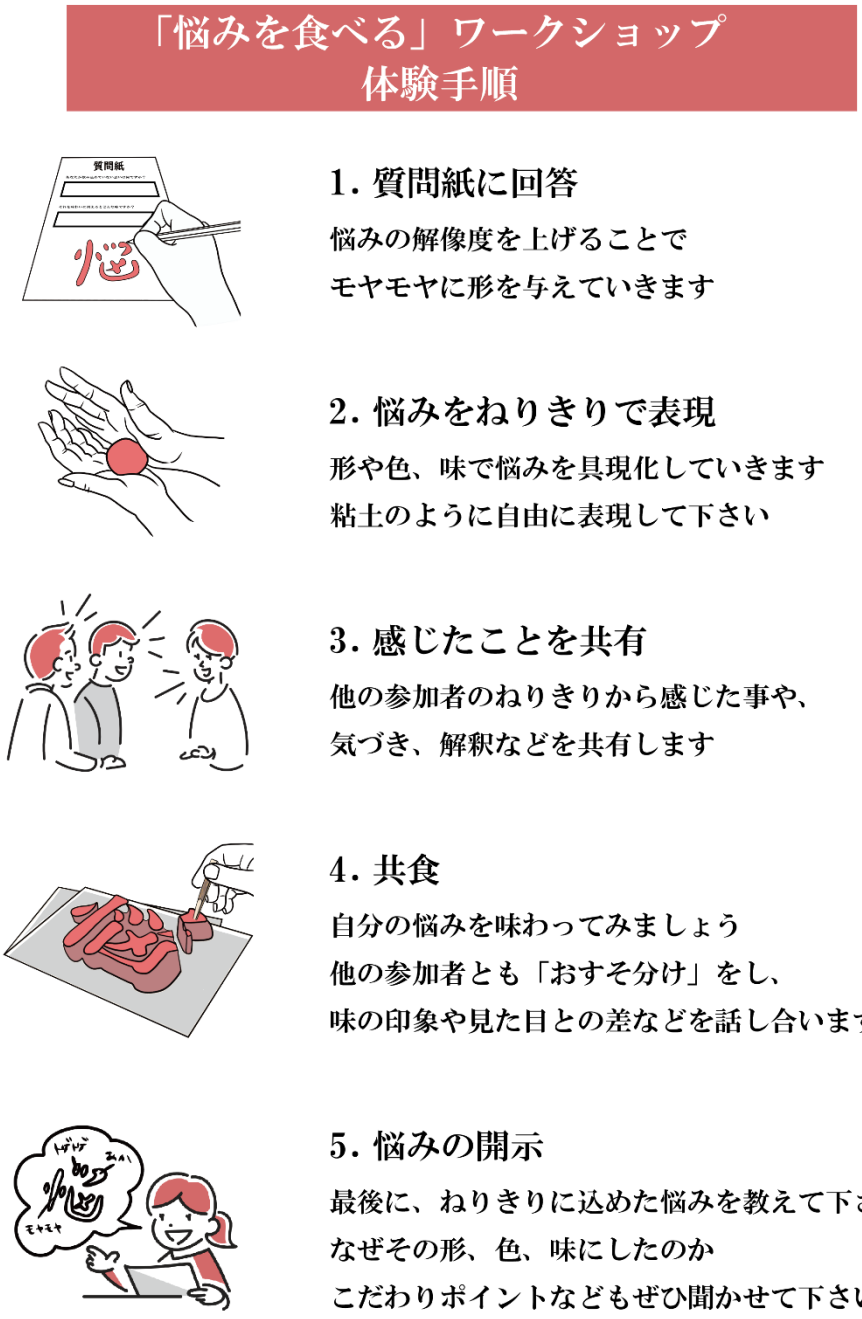


図 4.ワークショップの流れ

ワークショップ開催までの事前準備の詳細を見たのち、それぞれの手順ついて順を追ってみていこうと思う。

3.2. ワークショップの準備

ワークショップを開催するにあたって用意したものは以下の通りである。その中でも質問紙、あんこ、ねりきり餡について詳しく説明する。

〈用意するもの〉

・質問紙

・ねりきり餡(白いもの、着色したもの)

・あんこ(甘い、辛い、苦い、酸っぱい、しょっぱい)

・へら類、茶こし

・ラップ

・おぼん

・おしぼり

・濡らした布巾

・濡らしたハンカチやガーゼ

・ゴム手袋

・食用着色料(赤色、青色、黄色、緑色、黒)

・食用アルコール

・黒文字

・お皿

・お茶

・紙コップ

・持ち帰り用のプラスチック容器

3.2.1. 質問紙の準備

質問紙のパートは初期の構想段階では組み込まれていなかったのだが、このワークショップを構想していく中で導入に至った経緯を見ていこうと思う。制作のパートは、アイディアの段階では筆者が参加者の悩みを制作する形式を考えていた。しかし『感覚で味わう感情のテイスト』で危惧したように、他者によって作られたものを食べることは驚きや発見はあっても深い納得感には繋がらない可能性がある点が問題であった。更に悩みという本人しかわからない感覚や手触りを含んでいるテーマであることを考慮し、悩みの当事者が制作を行う形式が最も良いという結論に至った。そこで関連動向の中で同じ構造をとっていた『雲もなか』と比較していきたい。『雲もなか』では表現できる箇所や自由度を下げること

で参加の難易度を下げ、当事者自身に制作してもらうことを可能にしていた。しかし私が構想するワークショップでは色以外にも造形や味といった表現の範囲を広げているため、『雲もなか』に比べて参加者に求める制作のハードルが必然的に上がってしまう点が悩みであった。そこで質問紙というステップを差し込み、ワークショップに参加する以前に悩みについていくつかの質問に回答していくことで、自然と制作したい悩みと向き合う時間を作り、悩みの輪郭を明確にすることができると考えた。そうすることで実験当日の制作の負担を減らすことに繋がるだけでなく、悩みに対する理解が深まってから制作に臨むことができるため、実験を通した満足度の向上にもつながると考えた。そして回答した質問紙は実験前までに写真に撮って筆者に送ってもらった。これはワークショップの時間的制約の都合上、あまりたくさんの色を参加者が作ることができない点を考慮し、事前に参加者が使おうとしている色の基礎をいくつか用意しておくためだ。こちらで用意した色をそのまま使用してもらうだけでなく、そこから参加者に色を足して微調整してもらうという形式をとることで時間短縮を図ったものである。

そしてこの質問紙の役割の中でもう一つ重要な点は、悩みのシリアス度合いの調整にある。このワークショップを構想する中で、悩みというとてもセンシティブなものを扱う特性上、参加者の心の健康を阻害しないためにはどうしたらいいのかとても悩んだ。実験中に気分が悪くなってしまったり、トラウマを思い出してしまうことなども考慮に入れ、実験中いつでも中止して別室に待機できる環境を作ることはもちろんのこと、他の参加者にも食べてもらう事を考慮し、制作する悩みの大きさや重さにある程度縛りをつけられないかと考えた。そこで、質問紙に回答する段階で制作する悩みを「ほかの参加者にも話せる悩み」に限定することにした。

そこで制作した質問内容は①制作したい呑み込めていない悩みはどのような悩みか(ほかの参加者に話せるものに限る)②それを形に表すならどのような色、形をしているか③その悩みにはどのような味の要素が含まれているか(甘い、しょっぱい(塩)、辛い(わさび)、辛い(柚子胡椒)、酸っぱい(梅干し)、苦い(コーヒー)の中から複数選択)④アレルギーはあるか⑤その他気になることの5項目である(図5参照)。



図 5. 質問紙

3.2.2. あんこの制作

関連動向『感覚で味わう感情のテイスト』で味を表現対象にすることで、感覚に訴えかける表現を作ることができると学んだ。そこで筆者のワークショップにおいても味を悩みの表現の要素として組み込みたいと考えるようになった。ねりきりの中に入れるあんこに味をつけることでそれを可能にできないかと考え、甘い、しょっぱい、酸っぱい、辛い、苦いの５種類の味にフォーカスを当て、味付きあんこの制作実験を行った。また土台となるあんこは市販のこしあんをレンジにかけ、丸めた時に手につかない程度まで水分を飛ばしたものを使用した[19)]。

甘い味はあんこそのものを利用し、しょっぱい味は粗さの異なるいくつかの塩を混ぜてみた。その結果混ざり切らず舌にざらっと粒を感じるものの方がしょっぱさをダイレクトに感じるという事がわかり、混ぜるものを粗めの岩塩に変更し、それを少しすり潰したものを使用することにした。次にすっぱい味はレモン果汁、お酢、梅干しの果肉を試した。あん

19) ハウジーマガジン『練りきり菓子の作り方（1）記事・案作り―電子レンジを使えば初心者でも簡単―』2021,（https://howsie.jp/article/12852/）（最終アクセス 2023/12/11)あんこのレシピのみ参照

この特性上、あまり水分量の多い物だと混ぜた時に固まらなくなってしまうため、前者二つは予想通りあんこが緩くなってしまった。そのため多く混ぜることができず、味をしっかりと付けることができなかった。そこで梅干しの果肉を使うことにしたのだが、梅干しの種類によっては酸っぱいというよりもしょっぱいが際立ってしまうものもあることに気が付いた。また紫蘇やはちみつといった漬けの種類によってもすっぱい以外の味が増えてしまうため、何にも漬けていない自家製の白梅干しが最適であるという結論に至った。その中でも梅干し本来の酸っぱさが際立っている制作してからの年月が浅いものが好ましいと考え、2022 年制作の南高梅を使った白梅干を使用することにした。辛い味で候補に挙げたのはからし、わさび(練りと粉)、ゆずこしょう、七味の 5 種類である。順に試したところ、しっかりと辛い味を感じたのは粉わさび、練りわさび、柚子胡椒の 3 つであった。しかしからしはあんこの甘さと混ざることで、辛いというよりむしろからしの風味が強く感じられた。また七味は水分がないためあんこが緩くならないという点において優れていたが、逆に乾燥してしまいまとまらなくなってしまった。粉わさびも同様にそのまま混ぜる分にはあんこは緩くならないのだが、それではあまり辛さを感じず、少量の水で溶いてからだととても辛くなった。しかし水分があるため混ぜ込める量に限界があり、味のインパクトが足りない結果となった。最終的に練りわさびと柚子胡椒でとても悩んだが、唐辛子系の辛さとわさび系の辛さでどちらも特徴的な辛さがあり、表現の幅を広げられると考え両方とも採用することとした。

この工程において、味の濃さをどこまで強くするべきなのかとても悩んだ。今回の目的はあくまで悩みの具現化であるためおいしさを目指してはいないのだが、面白いことに大抵のものは美味しくなってしまったのだ。しかしやみくもに食べられないほどの強烈な味にしてしまっては、とてもおいしくなかったという記憶が悩みと結びつき、マイナスな方向へイメージ付けが行われてしまうのではないかという心配もあった。そこで今回は一つのねりきりで同じ味のあんこを使用しても、食べられる程度の濃さに調整することにしたのだが、ここは再度検討の余地があるかもしれないと考えている。

3.2.3. ねりきり餡の制作

中に入れるあんこを作ったところで、次にねりきり餡の制作を行った。ねりきり餡の作り方は様々なレシピがあるが、今回は食材の専門店である富沢商店が出しているレシピをアレンジしたもので制作を行った[20)]。変更点は一か所、白餡:求肥=10:1 の分量で作るところを 15:1 にしたことだ。はじめ既定の分量比で制作を行ったところ、造形には少し柔らかい

[20)] 富沢商店「基本の練りきり 梅 | レシピ - 富澤商店」(https://tomiz.com/recipe/pro/detail/20151107091951) (最終アクセス 2023/12/11)ねりきり餡のレシピのみ参照

ねりきり餡になってしまったため、初心者でも扱いやすいよう粘土の硬さに近くなるように試行錯誤した結果、求肥の比率を下げるという結論に至った。

また事前に回答してもらった質問紙をもとに、濃い色を中心として参加者が使用しそうな色の制作も行った。ねりきり餡は白いため着色しても薄い色になりやすく濃い色を作るには何度も着色料を混ぜて練る必要があり、一色制作するのにかなりの時間と労力がかかってしまう。そこで事前に筆者が濃い色を用意しておき、それをベースとして好きな色を混ぜて調整してもらうことで、造形の時間が少なくなってしまうといった事態を防ごうという狙いがあった。もちろん一から自分で着色したいという参加者のために、基本的には着色されていない白いねりきり餡を配り、色を付けたものも参加者次第で選ぶことができるという形式をとることにした。(図 6 参照)



図 6. 実験で使用したねりきり餡とあんこ

3.3. ワークショップの流れ

それではワークショップの流れをより細かく見ていこう。

3.3.1. 質問紙に回答

まず参加者には実験の一週間ほど前に「質問紙」を配り事前に回答してもらう。そしてそれを実験日の三日前までに筆者に渡すか写真を送ってもらう。また、実験当日にはこの質問紙を持ってきてもらい、参加者自身が描いたスケッチをみながら作業を進める。

3.3.2. 制作

次に制作パートについてみていこう。このパートを作るにあたって川越の和菓子屋亀屋の新ブランドである kashichi[21)] のねりきり体験に参加し、ねりきりを扱うワークショップに必要な物や注意点などを伺った。(図 7 参照)



図 7. ねりきり体験の様子

そこで得た体験をもとに制作パートの設計を行った。事前に準備しておくセットは以下の通りだ。

- おぼん
- 着色されていないねりきり餡(30 g)
- 質問紙で回答した味のついたあんこ(各味 12 g ずつ)
- 湿らせたガーゼ
- 湿らせた布巾
- ゴム手袋、
- 持ち帰り用の容器

これらを一人 1 セット用意し、実験開始前に以下の図 8 のようにセットしておく。

21) 亀屋の新ブランド店(https://kawagoe-ichibangai.com/store/kameya-kashichi/)



図 8. 実験時に用意したねりきりセット

ねりきりは乾燥しやすいため、作業は湿らせたガーゼの上で行い、手も頻繁に濡れた布巾で拭くことでねりきり餡がべたつくのを防ぐことができ、作業がしやすくなる。また衛生面も考慮し、会場に到着した参加者から手を洗ってきてもらい、食品用のアルコールで消毒をし、ゴム手袋をはめた状態で作業を行ってもらった。

●事前説明

このワークショップの趣旨を改めて説明するとともに、最後の悩みの開示のステップまでは自身の悩みについてほかの参加者に明かさないなどの注意点を説明する。また、悩みというセンシティブなものを扱っているため、いつでもワークショップをやめることができることや、他の参加者への配慮など参加者を守るためのルールもここで伝える。

●技法の実演

初めに筆者が道具の使い方やあんこをねりきり餡で包むやり方、色付けの方法やマーブル、グラデーションなどの技法を簡単に実演する。

●味を決める

その後事前に回答してもらったあんこの味の中で、比率を決めてもらう。関連動向の中の『家父長制を食べる』では、制作されたパンの大きさが込められた思いの切実さを表現していたが、今回はこちらが準備できるねりきりの量に限りがあることや制作の時間制限などを考慮し、ねりきりが大きくなりすぎないよう実験の中で食べきる大きさを規定した。それ

がねりきり餡 30g、あんこ 12g の組み合わせである。先ほどのセット内容にも書かれていたように、あんこは質問紙に書かれていた味をマックスの 12g ずつ用意しているため、合計が 12 g になるように味の配分を決めてもらう必要がある。また、それぞれの味を余分に用意しているため、味見をすることができ、イメージと違った場合にはほかの味に変えたり、追加することも可能とした。今回のあんこに関するルールとしては、どこか一か所以上あんこをねりきり餡で包んでいる場所があれば味ごとに別の場所に入れても、一か所に混ぜて入れても良いという事にした。比率を決め取り分けたり混ぜたりしたあんこは乾燥しないよう濡れた布巾の間に入れ、ねりきり餡の作業に移る。

●ねりきり餡の色付け

ねりきり餡の色付けはガーゼに色がついてしまう事を避けるためラップの上で行ってもらう。白いねりきり餡に食品用の粉の着色料を少量ずつ混ぜて色を調整していくのだが、濃くなってしまうと白いねりきり餡を混ぜて調整しなくてはいけないため注意が必要な工程だ。また筆者が事前に着色したねりきり餡を基礎に作ることもできる。

●造形

使いたい色のねりきり餡を作り終えると、次は造形に移る。基本的にこのワークショップの制作にルールはないため自由に造形することが可能ではあるが、あんこを包むことは必須なため、造形をしてしまった後にあんこを包み忘れていたなどの失敗が予想される。そこで事前に包んでからの造形をお勧めすることにした。

●器を選ぶ

ねりきりが完成した参加者は筆者が用意した器の中からイメージに近いものを選び(図９参照)、そこにねりきりを乗せ制作パートは終了となる。



図 9. 筆者が用意した器

3.3.3. 出来上がったねりきりについて対話

参加者全員のねりきりが出そろったところで、他の参加者のねりきりの形や色などから感じるイメージや、込められた悩みの解釈などを自由に話してもらう。このパートも初期の構想段階ではなかったのだが、関連動向の『雲もなか』の体験の中で、もなかに付けた色を起点として、他者との対話が生まれる設計が故人への思いの供養に効果的に働くことを見た。そこで参加者に悩みの表現としてねりきりを鑑賞してもらい、悩みの解釈や感じたことなどを自由に発話してもらう時間を設けるに至った。ここでの発言に何か厳格なルールを敷いているわけではないが、可愛い、おいしそうというような形式的評価や、きっとこういう悩みに違いないといった正解を当てることのみに終始しないよう「ねりきりの色や形から感じたことや込められている悩みのイメージ」を話してもらうように指示した。これは自分の表現した悩みを他者からの視点を通して見ることで、客観視し捉えなおすことも意図している。

3.3.4. 共食とおすそ分け、対話

そして実際に食べるパートではまずは自分のねりきりを実食し、じっくり味を確かめる。その後他の参加者にも一切れずつ「おすそ分け」をし、全員で一人のねりきりを食べるという工程を繰り返していく。この時実際に味わってみて感じた見た目のイメージとの差や、味

から感じた悩みの解釈などを先ほどと同様に共有していく。自分の悩みを他人に食べてもらう、もしくは他人の悩みを食べるという体験は少し抵抗のあるものかもしれないが、この研究のアイディアのもととなったゼミで行った実験の中で、筆者は自分の悩みを表現したねりきりを他者にも食べてもらう体験をした。このとき、まったく自分の悩みを知らないフラットな他者に食べてもらうことで悩みと距離をとることができ、とても大きいと思っていた悩みの輪郭を捉えなおすことができたように感じた。この体験を本ワークショップにも取り入れるべく「おすそ分け」制度を導入している。

また自分の悩みを込めたねりきりは食べることに抵抗を感じる可能性があると考え、食べきれなかった場合を想定して持ち帰り用のプラスチック容器を用意した。

3.3.5. 込めた思いの開示

最後にねりきりに込めた悩みをほかの参加者に開示し、種明かしを行う。この時悩みを話すだけではなく、その悩みをねりきりでどのように表現し、なぜその味や色にしたのか、制作に至った思考のプロセスを話してもらうよう努めた。そうすることで、実際に食べたほかの参加者にとってもねりきりとその人の悩みを別々のものではなく結び付けて考えることができる。

実験は以上の手順に従い、3 人の被験者を募ったワークショップを 2 回、計 6 名によって行われた。次章ではその実験結果を紹介し、分析を行っていく。

4. 評価

『悩みを食べるワークショップ』に関する仮説を検証するため、評価実験を行った。本章では実験の概要を振り返り、仮説についての評価、考察を行っていく。

4.1. 実験概要

4.1.1. 実験目的

『悩みを食べるワークショップ』を通して、「ねりきりを用いて制作した悩みを他者と共食しおすそ分けする体験から、異質であった悩みを客観視し自分と一体化することができ、悩みとの和解や生きやすさにつながるのではないか」という仮説の再現性を検証する。また仮説の中で推測した性質以外にも実験の中で個々人に固有の変化をもたらすのかを客観的に調べる。

4.1.2. 実験手順

〈実験全体の流れ〉 1. 質問紙に回答 2. ねりきりを用いて悩みを制作 3. 他の参加者のねりきりの見た目から、感じたことや悩みの解釈を共有 4. 実食し、他の参加者にもおすそ分けして感じた事や悩みの解釈を共有 5. ねりきりに込めた思いを開示 6. ワークショップ参加後に 30 分程度のインタビューに回答
<手順 1 で悩みを選ぶ時のルール> 1. 他の参加者にも話せる悩みであること 2. 短期的なものではなくなるべく長期的な悩みにすること
<手順 2 で制作する時のルール> 1. 一か所以上あんこをねりきり餡で包むこと 2. 美味しさではなく、悩みの表現を目指すこと 3. 筆者は技術的な質問は受け付けるが、造形などの表現に関しては一切関与しない

4.1.3. 実験の日程と被験者

実験は 3 人ずつのワークショップを 2 回行った。被験者は事前に募集した 20 代の大学生男女 6 名で、実験の直後にそれぞれ 30 分程度のインタビューを行った。インタビューでは、ワークショップ全体に対する感想や実験の趣旨に関する質問に加え、普段の悩みとの向き合い方との差なども踏まえて、実験の中で感じたことを振り返ってもらった。

表 2. 実験の日程と被験者まとめ

実験日、インタビュー日	被験者
11 月 13 日	A さん(20 代女性) インタビュー対面実施 B さん(20 代女性) インタビュー対面実施 C さん(20 代女性) インタビュー対面実施
11 月 16 日	D さん(20 代女性) インタビュー対面実施 E さん(20 代女性) インタビュー対面実施 F さん(20 代男性) インタビュー対面実施

4.1.4. 制作されたねりきり

ここでは参加者の質問紙とワークショップの中で制作されたねりきりを紹介する。

●A さんの質問紙とねりきり

A さんの制作した悩みは「姉妹と仲良くしたい」というものだった。幼少期から A さんは姉妹と仲が良くなかったが、最近その姉妹が一人暮らしを始めたことをきっかけに A さんに対して歩み寄りを見せてくれているという。仲良くしたいという思いと、まだ許したくないという複雑な葛藤を今回ねりきりに込めたそうだ。(図 10 参照)

A さんのねりきりの特徴は、鋭くとげとげしている赤い部分とそれを一部覆い隠すように青色のつるつるしたねりきりが重なっている構造だ。赤色のとげには姉妹に対する怒りや許したくないという激しい思いを込め、そこに重なるつるつるの青いねりきりには許したいという冷静な感情を込めているという。中のあんこは柚子胡椒の「辛い」と「甘い」を使い、この二つの味を混ぜることで爆発的な怒りと許したい思いが混ざった複雑な感情を表現していると語った。最後に表現しきれなかった部分として、赤いとげの部分は青い部分と対比させよりざらざらな質感に仕上げたかったが、ねりきりの特性上つるつるになってしまったことを上げ、ねりきりの質感を変化させることの難しさを語った。(図 11 参照)

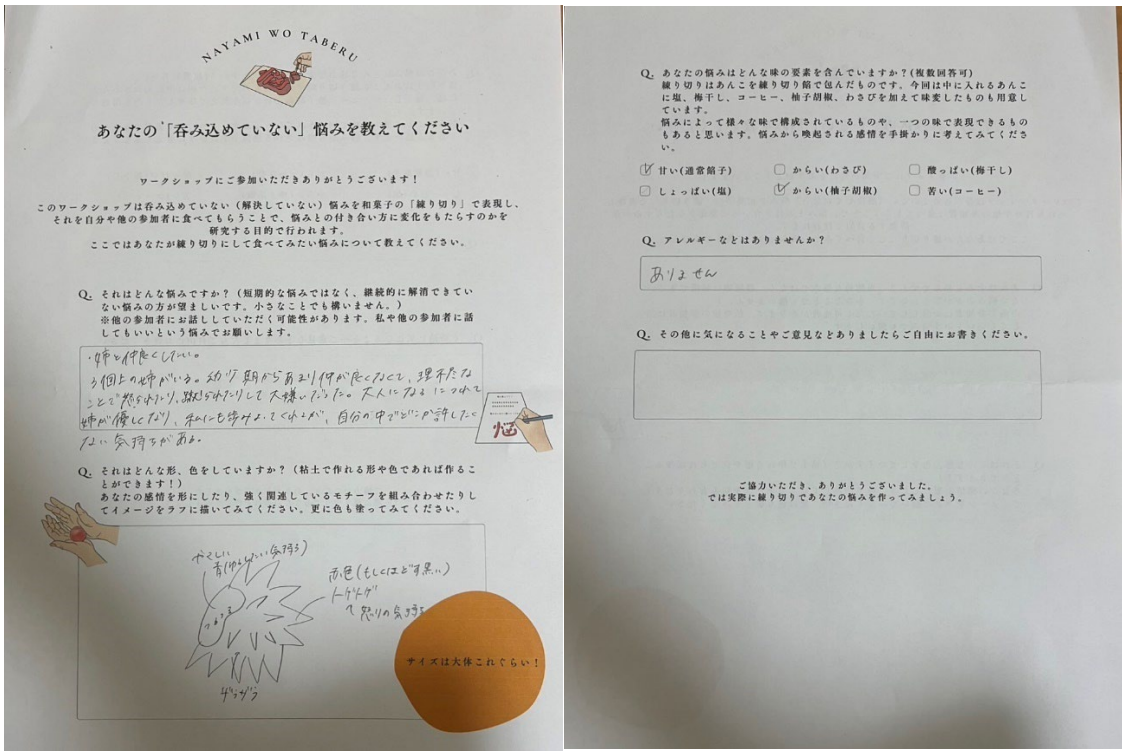


図 10. A さんの質問紙



図 11. A さんのねりきり

●B さんの質問紙とねりきり

B さんの制作した悩みは「自分の日常や感情の機微をごく一部の人にしか出さなくなってきたこと」だという。B さんは自身の性格を社交的であると認識していたが、自己開示をしていくことは得意ではないと気が付いたという。あたかもすべての面を見せているようにフレンドリーに接するが、本当の内側は見せていないという葛藤を練りきりに込めたそうだ。(図 12 参照)

Bさんのねりきりでまず注目したいのは悩みとは思えないカラフルな色合いと、目をつけたことで可愛らしい動物のような印象を受ける外観である。暖色系の色合いは普段見せている明るい自分と、自身のイメージカラーからきていると語り、複数の色を使ってマーブル状にすることで様々な面があるように振舞っている自分を表現していると語った。また目をつけることで周囲を伺っている様子を再現し、害のなさを示すような丸いフォルムに成型したという。味は「しょっぱい」と「甘い」を使用し、外側に見せている面とは少しイメージの違う内面を表現したと語った。表現しきれなかったポイントとしては想像以上にあんこが甘くなってしまったことや、中に包むあんこの形をいびつにできなかったことなどを上げた。(図 13 参照)

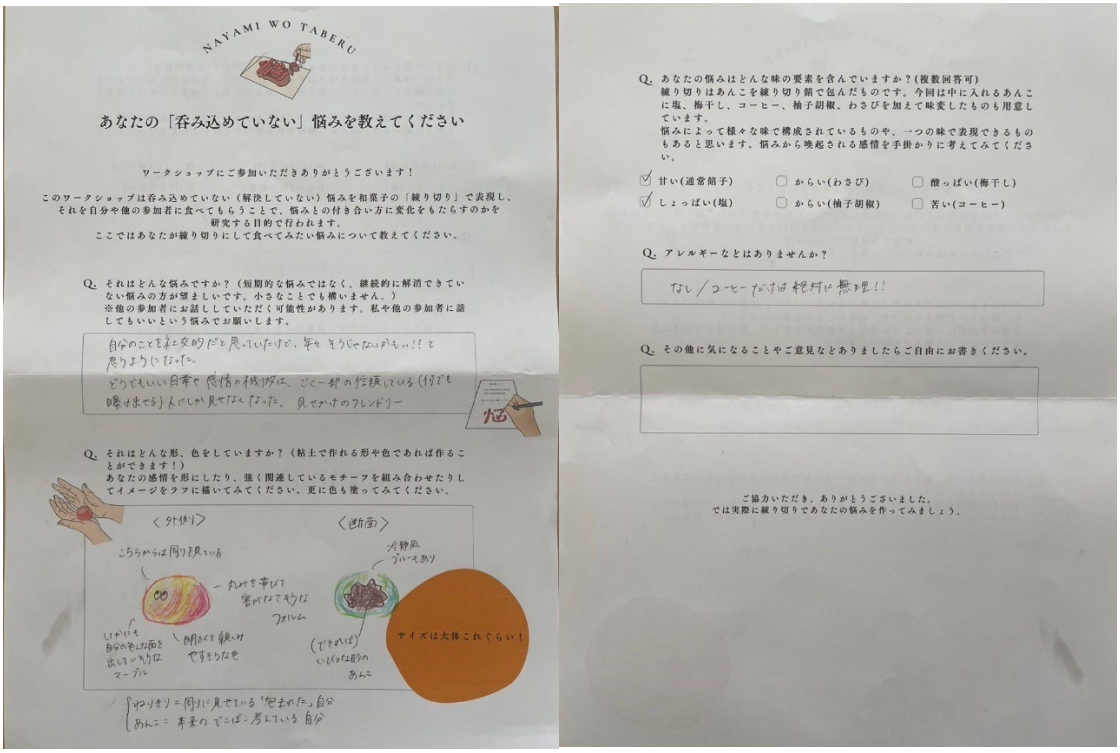


図 12. B さんの質問紙



図 13. B さんのねりきり

●C さんの質問紙とねりきり

次に C さんの悩みは「自分が怠惰で幼いと痛感すること」だという。やる気と向上心があるように振舞っているが、度々自身の浅さや甘さ、未熟さを感じて辛くなると語った。このような自身のイメージを胎児というモチーフに込め、表現したという。(図 14 参照)

胎児は自分の未熟さの表象であるため不健康そうに作ることを意識し、赤だけでなく黒を混ぜるなど醜悪さや攻撃性を表現するよう意識していたと語った。また胎児は淀んだ羊水をイメージした薄緑色のねりきりで包み込まれており、甘いねりきりで培養されている未熟な自分自身をイメージしているそうだ。味は自分の甘さを「甘い」で、未熟さを「酸っぱい」で表現し、さらに自身の未熟さに対する自罰的な気持ちを表すためにわさびの「辛い」も制作の中で追加していた。C さんは表現しきれなかった部分として、もっと胎児を甘くしたかったことや悩みのイメージに反しておいしくなってしまったことなどを語った。また構造面では羊水で胎児を完全に包みたかったが、ねりきりが思ったより柔らかく胎児と融合してしまうと考え断念したことなども語った。(図 15 参照)



NAYAMI WO TABERU

あなたの「呑み込めていない」悩みを教えてください

ワークショップにご参加いただきありがとうございます！

このワークショップは呑み込めていない（解決していない）悩みを和菓子の「練り切り」で表現し、それを自分や他の参加者に食べてもらうことで、悩みとの付き合い方に変化をもたらすのかを研究する目的で行われます。
ここではあなたが練り切りにして食べてみたい悩みについて教えてください。

Q. それはどんな悩みですか？（短期的な悩みではなく、継続的に解消できていない悩みの方が望ましいです。小さなことでも構いません。）
※他の参加者にお話ししていただく可能性があります。私や他の参加者に話してもいいという悩みでお願いします。

度々自分の浅さ、ぬるさ、甘さ、未熟さを痛感すること
やる気と向上心があるぶっているけど、実際は感情でガキっぽい幼さから一生抜け出せないこと
もっと成長したい……

Q. それはどんな形、色をしていますか？（粘土で作れる形や色であれば作ることができます！）
あなたの感情を形にしたり、強く関連しているモチーフを組み合わせたりしてイメージをラフに描いてみてください。更に色も塗ってみてください。

柔らかくて凡庸な感じ、未熟な甘さだけど表面だけは取り繕ってるから二層構造とかだといい。でも複雑な形ではない感じ。

サイズは大体これぐらい！

Q. あなたの悩みはどんな味の要素を含んでいますか？(複数回答可)
練り切りはあんこを練り切り餡で包んだものです。今回は中に入れるあんこに塩、梅干し、コーヒー、柚子胡椒、わさびを加えて味変したものも用意しています。
悩みによって様々な味で構成されているものや、一つの味で表現できるものもあると思います。悩みから喚起される感情を手掛かりに考えてみてください。

- [x] 甘い(通常餡子)
- [ ] からい(わさび)
- [x] 酸っぱい(梅干し)
- [ ] しょっぱい(塩)
- [ ] からい(柚子胡椒)
- [ ] 苦い(コーヒー)

Q. アレルギーなどはありませんか？

特になし

Q. その他に気になることやご意見などありましたらご自由にお書きください。

悩みのビジュアル化が結構難しい(完成系のイメージがわかないのと、
そもそも悩みを具現化はしようと思ってなかったから…)

ご協力いただき、ありがとうございました。
では実際に練り切りであなたの悩みを作ってみましょう。

図 14. C さんの質問紙



図 15. C さんのねりきり

●D さんの質問紙とねりきり

D さんが表現した悩みは「家でついだらだらしてしまう事」だという。やらなくてはいけないことがあるにも関わらずついだらだらと過ごしてしまうことがあり、その時に感じている一日を無為にしてしまった感覚や、だらだらと過ごしている自分自身をねりきりで表現したという。(図 16 参照)

紫やオレンジ、モスグリーンなどのカラフルなマーブルの丸いねりきりの上に、灰色の人型のねりきりがのけ反るように乗っている構造をしている。人型のねりきりはよく見るととても穏やかな表情をしており、これはだらだらしている瞬間の幸せに浸っている表情を再現しているという。下にあるクッションのような丸いねりきりは D さんの部屋を象徴しており、部屋の中にある物の色を組み合わせてマーブルにしたそうだ。味としては「甘い」「酸っぱい」「苦い」を使い、苦みでだらだらと過ごしてしまった後の感情を表現し、酸っぱさでは目を覚まさせる効果を期待して制作したと語った。表現しきれなかった部分としては、思ったより酸味が足りず、目を覚まさせるような刺激的な味にならなかったことなどを挙げた。(図 17 参照)

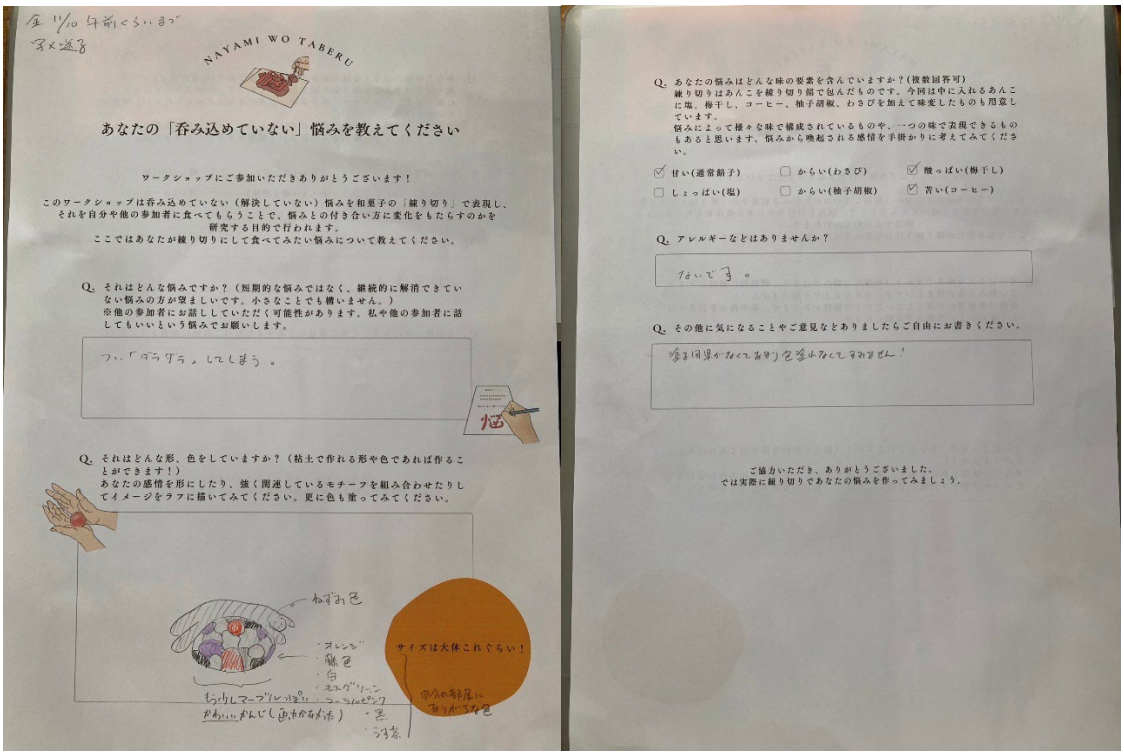


図 16. D さんの質問紙



図 17. D さんのねりきり

●E さんの質問紙とねりきり

E さんが制作した悩みは「物理的にも精神的にも片付けができないこと」だという。E さんは部屋を片付けることが苦手であるだけでなく、課題などのタスクに対しても計画的に片付けることができないという悩みをねりきりに込めたそうだ。(図 18 参照)

赤と青の本の形をしたねりきりが積まれている形状をしており、複数の本が乱雑に積まれているイメージに、部屋が散らかっている情景と課題などが片付いていない状況を託して表現したと語った。また本の色は原色に近いはっきりとした色を使うことで二冊でも存在感を出し、複数あることを強調する効果があったという。味は「甘い」、柚子胡椒の「辛い」、「酸っぱい」「苦い」とほかの参加者に比べて多くの種類を使い、さらに一冊の中にも様々な味を入れていた。場所によって味を変えることで、散らかっている部屋のイメージと課題の整理がつかず頭の中が散らかっているイメージの両方を表現したと語った。そしてもう一つ気になる点はねりきりが器の端に置かれているところだ。この表現に関して E さんは「一か所だけ切り取っても散らかっていることで、そこ以外も散らかっていることを表現した」と語った。(図 19 参照)

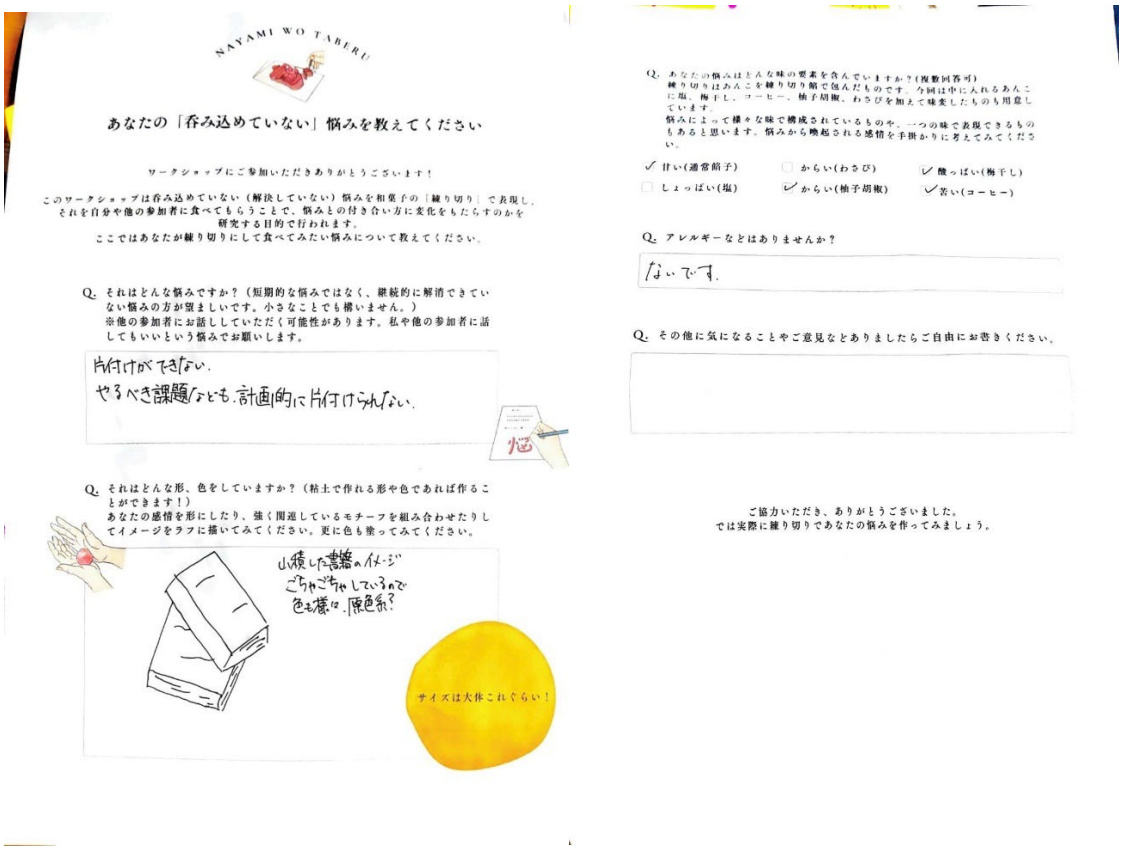


図 18. E さんの質問紙

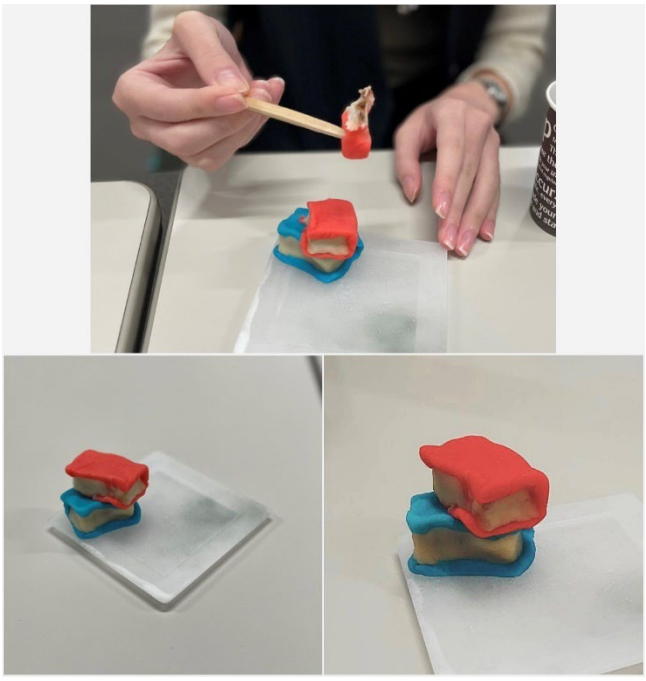


図 19. E さんのねりきり

●F さんの質問紙とねりきり

F さんの制作した悩みは「常にタスクを抱えていないと不安になってしまう事」だという。やらなくてはいけないことを抱え続けていないとフラストレーションがたまってしまう自身の悩みのイメージをねりきりで表現したそうだ。(図 20 参照)

白色の丸いねりきりから灰色のとげが出ている形状をしており、このとげはどんどんタスクを抱え込んでいかないと感じる不安感や周囲の人から関わりにくく取られる様子を表現したものだという。とげが生えている土台は着色されておらず、悩みはマイナスであるが、タスクを抱えること自体は F さんにとってマイナスではないため、一概に悪いものではないことの表現として白のままにしているそうだ。味は「苦い」の一種類だけを使用し、この悩みを生んでしまっている F さん自身の気質を表現していると語った。また、先述の通りとげは悩みから発露した不安感やそわそわ感であり、だれかを攻撃するためのものではないため、苦みはつけず敢えてねりきり本来の甘さだけで表現しているという。表現しきれなかった部分としては、とげを白から黒のグラデーションにできなかったことなどを挙げた。(図 21 参照)

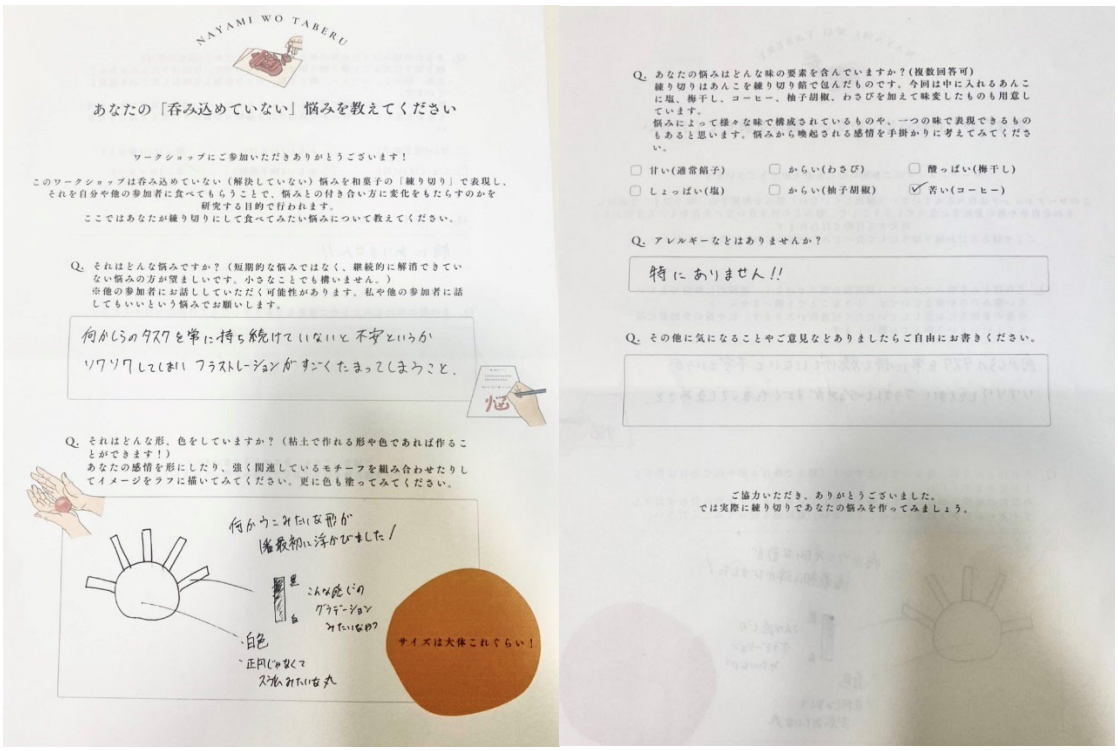


図 20. F さんの質問紙



図 21. F さんのねりきり

4.1.5. 実験結果

本節では『悩みを食べるワークショップ』が被験者にもたらした効果を、実験の中での対話やインタビューをもとに各観点からまとめていく。インタビューや実験の中での対話、質問紙の内容は匿名化した形での論文への使用について被験者全員から了承をいただいているため、内容を一部抜粋しつつ分析を行なっていく。

●ワークショップ全体の感想

A さんはねりきりの造形の難しさ、更にねりきりの見た目から他の参加者の悩みをくみ取ることの難しさを語ったのに対して、D さんは初めねりきりの制作に不安を感じていたが、キットのおかげで思ったより可愛く作ることができたという。このようにねりきりの制作に関してはほかの参加者からも寄せられていたため別途後述の項にも記載する。また B さんは自分の作ったねりきりに自分と近い要素を感じていたため「ペットのような愛着が湧いていた」と話し、食べる時に悲しくなったと語った。逆に C さんは「悩みとねりきりのおいしさに乖離を感じ、自分の悩みの表現としてはあまり納得できなかった」という。さらに今回のワークショップを通して、「自己の悩みとの向き合いの中で他者はあまり関係なかった」と他者とのかかわりが有効に機能しなかったことを訴えた。また E さんと F さんは自己の悩みの理解にとどまらず、他人の悩みも咀嚼していくワークショップの構造の新鮮さや面白さを訴えた。E さんは「メインが自分との悩みと向き合うよりも交流にあったよ

うな感じがする。みんなで食べて感想を言い合うパートの方が大きく作用した」とほかの参加者との交流の側面から語り、F さんは「最初は自己理解で終わるのかと思っていたけれど、人の悩みを食べて咀嚼するという行為自体がすごく面白くて、自分の中にもっている他者のイメージの解像度が上がった感じがした」と他者の悩みを食べることでの他者理解の側面から語った。

●ねりきりで悩みを制作することに関して

全体での感想で少し触れたようにねりきりの制作についてはほとんどの参加者が言及していたトピックであった。概ね方向性が一致していたのは、想像以上にねりきりでの造形が難しかったという感覚である。インタビューの中で A さん C さん E さんの 3 人がねりきりの造形の難しさに言及した。その中でも C さんは「自分の表現レベルに納得できなかったので、他の人のねりきりを食べてもそんなにそこに悩みが表現されていると感じられなかった」と表現への満足度がほかの参加者のねりきりを食べる際の納得感にも関わってくることを示唆した。一方 E さんも、ねりきりは粘土よりも自由度が低く、初めて扱う事もあり思い通りに造形にすることはできなかったという。しかし、「粘土が下手だと恥ずかしさがあるが、ねりきりは共通認識として難しいと思えるので誤魔化しがきく」と話し、ねりきりという素材ならではの造形のしやすさを語った。一方 D さんは「ねりきりがキット化されており、使いたいと思っていた色が揃っていたことで制作の難しさが緩和された」とワークショップの構造を評価した。このことからねりきりをキット化したことは効果的に働いていると分かる。

また参加者によって程度は異なったが、ほとんどの参加者が制作時に自分の悩みについてあまり意識していなかったと回答した。このことはねりきりの制作の難しさとも関係しており、参加者が制作の中で悩みに思いを割く余裕がなかったのではないかと考えられる。そんな中、A さんの「とても悩みを意識しながら制作した」という回答は例外的だった。A さんは制作の中で感じた悩みの変化に応じ、ねりきりの形状を変化させていったという。また C さんも同様に「私は自分のねりきりをとても淀ませたいと気が付いたし、悩みに対して振り返りがあった」と制作の中で自分の悩みに気づきがあったことを語った。更に B さんにとって制作は「悩みとの向き合い方を探る過程に近かった」と話し、制作の段階で悩みをあまり意識していなくとも、自己の悩みと向き合う過程としては有効に働いたことが推測される。

更に、ねりきりという食材を素材にしている事の効果を取り上げた意見も多く見られた。ねりきりが造形のためのものではないという観点から E さんは「造形がうまくいかなくても自分の気持ち的に許せる」と主張し、食べてなくなるという特性から C さんも「食べてなくなることで多少失敗してもいいという気持ちがある」と造形のハードルが低いと評価した。更に A さんと F さんは「食べ物に必要なフレッシュさというか、時間の短さは自分の心の機微、動きやすい部分を表現するのにいい」「現時点での悩みを具現化するところに

意味があると思った」と話した。ここから食べ物を素材とすることは悩みの表現とマッチしていると考えられる。

●悩みの解釈を共有することに関して

悩みの解釈を話す機会を設けることで悩みの客観視を促す目的があったが、これはグループごとに効果の度合いが大きく分かれる結果となった。前半のグループに目立ったものとしては「悩みの深いところまで見た目から解釈するのは難しい」という感覚だ。A さんは「理解度が進んだ割合としては直接本人から話を聞いた方が多かった」と言語情報以上の悩みを読み取ることの難しさを訴え、C さんは「想像の余地がいつもと違う方に広がる感じが面白い」と評価した反面、「クイズのような感覚だった」とも話し、解釈の共有が正解を当てる方向にいってしまったことが伺える。これは制作の感想でも取り上げたように、C さん自身が自分のねりきりの表現に満足しておらず、他の参加者の悩みもあまりねりきりに表現されていると感じられなかったことが解釈に熱が入らなかった要因として考えられる。

一方後半のグループの参加者からはプラスの評価が多く、特に目立ったものとしては「解釈されることで自分を分析されているような感覚があり、たとえ当たらなかったとしても納得感があった」という感覚だ。E さんは「解釈されることで自分を分析されているような気恥ずかしさがある」としたうえで、「形状をすごく深読みされて、でもそれが私の悩みの本質や根源にとても触れていた」と意図していない考察が生まれたことで自身の悩みに対する理解が深まったと話した。F さんは「解析されているみたい」「自分の悩みが他者に当てられるとは思っていないから逆に意外と当たって楽しいし、当たらなくてもそれはそれでなるほどと思える」と解釈に求めているハードルの低さゆえの自由度について語った。さらに F さんは言語での共有と比較し、「徐々に自分の悩みが輪郭から共有されていくような感覚があり、参加者の中で共通感覚みたいなものが育てられて面白い」と感じたという。これらの回答から積極的に踏み込んだ悩みの解釈を共有したグループほど、このパートでの納得感や満足度が高くなる傾向が見受けられた。

●自分の悩みを食べてみての感想

悩みを食べることで自分と一体化させることは筆者の仮説の一つであったが、ほぼすべての参加者があまり変化を感じなかったと話した。その中でも特徴的な意見をいくつか抜粋していく。A さんと C さんは制作したねりきりを悩みそのものというより「食べ物」として認識していたという。その理由として「自分のねりきりは味や構造が分かり切っているから意識が向かない」と自身のねりきりへの意外性のなさを語り、同様に D さんは、ねりきりを自分の悩みだとは認識していたが、「味を設計したのも自分だから意外性はなく、この味ねみたいな感じ」と話し、食べることが味の確認作業になっていたことが予想される。このような結果になった理由としては、筆者が自身の悩みに対して感じていた異質さを参加者はあまり感じておらず、意外性のない自身の悩みを食べることに違和感がなかったためではないかと推測される。さらに C さんと F さんは「ねりきりが思ったよりおいしくな

ってしまったため、自分の悩みと同一視しにくかった」と改善の余地を示した。したがってこの二人も自分の悩みを食べて取り込んだという感覚はあまり感じられなかったようであった。

一方特徴的だったのは B さんの主張である。B さんは自分のねりきりにペットのような愛着を感じていたため、「食べる時とてもかわいそうだと感じた」という。しかし食べたことで自分と一体化した感覚はなく、「いなくなってしまった」という思いが強く残ったと語った。更にワークショップ全体を通して、悩みを食べるパートよりも制作パートで感じたことの方が大きく、より客観視できたと話した。このことから、食べるという行為によって自分の身体とねりきりを一体化させる感覚を、実感をもって体感してもらう事の難しさが窺える。

●他人の悩みを食べることに関して

参加者の多くが抵抗なく食べることができたという旨の感想を語った。その中で最も多かった意見として、他者の悩みに対する解像度、共感が増したというものがあげられる。B さんは「他人の脳内を覗かせてもらう感じ」と話し、加えて「他人の悩みを追体験する感じ」と味覚からの共感を示した。F さんは「自分の中で持っている他者のイメージの中にデータとして取り込んだ感じ」と他者の悩み以上にその人自身への解像度が上がったと語った。E さんは「他人の悩みを引き受けた気がした」と、他者の悩み成分を取り込んだ感覚があったと語ったうえで「2 人の悩みが自分の中にも少なからず要素としてあるから、食べたことで自分の中のその分野が呼び起こされて、悩みを取り込んだ感覚になっているのかも」と分析した。これはほかの参加者の悩みが E さんにとって共感しやすい悩みであったことも要因の一つだと推測される。逆に前半のグループでは姉妹の悩みなどメンバーによっては少し共感しにくかったという意見もあり、そのことが前半のチームで他者の悩みを取り込んだという感覚が希薄だったことの一つの要因として考えられる。更に E さんは「すごく共感があった」と食べることでの共感も強く語っていた。

一方 A さんは自身のねりきりは食べ物として認識していたが、他者のねりきりは「食べながらどういう悩みを表現したいのか考えていたので、食べ物半分悩み半分みたいな認識だった」という。更に「味覚など多角的にアプローチしていくことで解像度が上がる」と食べることでの共感をかたった反面「理解と共感はできるけれど、すごく理解したという感じではなく、やはりどこか他人事という感じ」とも語り、味や見た目から他人の悩みを強く感じ取ることの難しさを感じさせた。また、C さんは「どんな悩みだろうとは考えたが、一緒に消化しようとまでは思えず悩みを探る方が強かった。」と味からの推測に終始してしまった点に言及した。

それに対し D さんは「自分の身体と完全に溶け合うことはないけれど、限りなくめちゃくちゃ抱きしめている感じ、触るよりもう一歩先を行った身体接触」と回答し、食べることで身体の深いところの腸や胃などの内臓を意識させられたと語った。このことは食べるこ

とで自分と一体化させるという筆者の考えに近い感覚であると考えられる。

●他人に食べてもらうことに関して

自分の制作したねりきりがほかの参加者に食べられる体験で感じたこともグループごとに分かれる結果となった。前半のグループは自分の悩みを食べてもらうという感覚が希薄だったのに対し、後半のグループは自分の悩みを他者に分け持ってもらう感覚や、分析される感覚を訴えた。

後半のグループに参加したDさんは「重みを分け持ってもらえてよかった」「あまり詳しく解説してないため、モヤモヤのまま他者の身体に預けるみたいな感じ。他者の胃の中で消化されて何とかなってくれれば良いな」と語ったうえで、「結構負の感じがあるから食べさせて良かったかな」と他者に悩みを取り込んでもらう事への不安も語った。これはDさんがおすそ分けする部分として、制作した人型のねりきりの頭部など特に生々しい部分を選んだため、より強く意識した心配であると考えられる。またEさんは「私の中をのぞき見てもらうような気持ちで、生身を見られる恥ずかしさがあった」と語った。加えて「食べてもらったことで悩みのニュアンスは伝わっているという安心感」があったという。更に、悩みを食べてもらうことで共有し、解決を求めない悩みの開示の在り方が通常の悩み相談と比較して「わだかまりが残る感じがなかった」と分析した。

一方前半のグループに参加したAさんは「自分の作った和菓子を食べてくれている感じ」と和菓子の認識が強かったと語る。これはAさん自身が自分のねりきりを和菓子として扱っていたことが大きく影響しているだろう。更にBさんは制作したねりきりに愛着が湧いていたが、他人に食べてもらうことに関しては「かわいい我が子を見てほしい」という思いが大きかったという。そしてCさんは「自分の悩みが伝わっていなかったから、自分のねりきりは彼女らにとってはただのねりきりでしかなく、食べてもらってもあまり意味がないと思った。」と他人に食べられる体験の未熟さを語った。これはほかの参加者からの解釈であまり理解されてないという認識が強く、他の参加者にとって自分のねりきりと悩みの結びつきが希薄であると感じたことからきている発言だと推測される。

●実験中に起きた感情の変化や気づき

実験への参加によって起きた変化については、6名それぞれが大小様々な変化を感じたようだ。大きく分けて自身の悩みについての変化と一緒にワークショップに参加したほかの参加者への思いの変化の二つが目立った。自身の悩みの変化についてBさんは「自分はそんなに(悩みを)嫌がってないのかもしれないと気づいた。自分がそれを愛でられる状態でいるとは思っていなかったから、思ったより余裕があった」と自身の悩みに対するポジティブな気づきがあったと語る。Cさんは「これまでは(悩みの)見た目を今の自分に仮託していたが、今後は今回制作したねりきりの胎児になるかもしれない」と悩みに対するイメージの変容を語った。また、Fさんも Cさんと類似して「自分が持っていた悩みの輪郭が少し変わ

った気がする」「周りがトゲトゲした輪郭だったのが、そのトゲが下がった」と自身の悩みの形が揺らいだことを変化として挙げている。更に E さんは「悩みが軽くなるのは食べたからではなくて、悩みの輪郭をぼやかしたり他の人に考察してもらったりすることで、自分の解釈が広がったり揺らいだりして、にじみ出ていく感じ。自分の悩みの根源とちょっと仲良くになれる」と筆者の仮説に近い悩みとの和解を感じたという。これらの口述から自分の悩みをねりきりで表現して食べることは、悩みへの気づきやイメージの変化に有効的に働きかけることが窺える。

次にほかの参加者への思いの変化について、E さんは「みんなの悩みや抱えている内的なものを食べさせてもらって、愛おしくなったというかみんなの事を少し好きになった」と一緒に参加した参加者に対し、信頼感や連帯感を感じ気持ちの距離が近くなったと話した。また F さんも「2 人をもっと深く知りたいと思った」と話し、このワークショップが他者理解や他者との関係構築に有効であることを示した。

4.2. 考察

本節では前節で得られた結果をもとに『悩みを食べるワークショップ』の効果検証のために行った実験について考察し、3 つの論点に分けて論じる。

4.2.1. 仮説に関する考察

今一度振り返ると本研究では、「ねりきりを用いて制作した悩みを実際に食べて、他者にもおすそ分けして共食する体験から、異質であった悩みを客観視し自分と一体化することができ、悩みとの和解や生きやすさにつながるのではないか」という仮説を立てた。

悩みを客観視することについては、概ね達成することができたと考えている。しかし参加者によってワークショップの中で悩みを一番客観視できた段階にはばらつきがあり、筆者の狙い通りとはいかなかった。前半のグループでは質問紙に回答し悩みをスケッチする段階や、実際に手を動かして制作する段階で悩みを客観視できたと感じており、逆に後半のグループではそれに加えて他者に解釈してもらう段階で自分の悩みを客観視し理解が深まったと感じている人が多かった。後半のグループでは前半のグループに比べ活発に解釈が共有されており、特に形状や色から感じるイメージにとどまっていた前半のチームと比べ、後半のチームはその人が悩みに感じている感覚や悩みの種類にまで議論を膨らませていた。この解釈を共有するパートでの踏み込み度合いの違いが、今回の実験でグループごとに結果が大きく異なっている最大の要因であると考えている。今回はあまり制限を設けず見た目や色から感じることを自由に発言してもらっていたが、どのグループも等しく議論が活発になるよう、大まかな質問項目を用意したり筆者が会話をアシストするなどの工夫が改善点として考えられる。

次に悩みを自分と一体化する感覚については仮説を裏付ける十分な結果は得られなかった。筆者にとっては食べる事は身体と一体化させることだが、日常生活の中で無意識に食べるという行為をしている多くの参加者にとって、食べるという行為と体に取り込むという認識を結び付けにくかったのではないかと推測した。また、B さんや D さんなど多くの参加者が自身の悩みは味や造形、込めた悩みの内容に意外性がなかったという理由から悩みを食べたという認識が希薄だったと答えた。このことから、参加者にとって今回の悩みはもとから自身に溶け込んでおり、あまり異質なものではなかったのではないかと考えられる。これは悩みの制限として他者に話せるものに限定したことで、悩みが全体的に軽いものになったことが裏目に出てしまったのではないかと考えられる。しかし他者の悩みを食べたパートでは、後半のグループに参加した人の多くが他人の悩みを取り込んだ感覚があったと話していた。このことから自身の中で異質だと感じる大きさの悩みに引き上げるか、今回は他者のねりきりに対してしか行わなかった解釈を自分のねりきりでも行い、造形や味と悩みとの関連性に新たな気付きをもたらすことで、悩みを取り込む感覚を作ることは不可能ではないと考えている。この観点は今後ワークショップを改善していくうえで、仮説を実現していく要素になりえると考えている。

また悩みとの和解や生きやすさに関しても仮説を裏付ける十分な結果を得ることはできなかった。後半のチームに参加した D さん、E さん、F さんは悩みとの和解や、それに近い悩みへの認識の変化を感じていた。しかしこれは筆者の仮説である悩みを自己と一体化させたからではなく、他者との関りの中で悩みを共有できたという感覚からくるものだと予想される。3 人の中で唯一悩みとの和解を感じた E さんは、他者からの解釈によって自分の悩みの輪郭が広がったり揺らいだことを強く評価していた。また D さんは他者に食べてもらったことで悩みを分け持ってもらえたと感じ、おすそ分けの構造を評価していた。このことから悩みとの和解や生きやすさの度合いは、このワークショップの中での「他者」が有効に機能するかどうかに起因しているのではないかと推測される。例えば他者から活発に解釈が共有されることや、他者に悩みを食べてもらうことで分けもってもらった感覚を感じることなどである。更に C さんの口述をもとに考えると、これらの感覚はねりきりで自身の悩みをどれくらい表現できたのかという満足度とも相関関係にあると考えられる。自身の表現への満足度が高いほど、ねりきりを悩みであると認識でき、解釈やおすそ分けなどほぼすべての段階での納得度が高くなると予想される。したがって、より悩みを表現しやすいように用意する色の種類を増やしたり、造形時間を増やし練習の時間を取るなど、思い通りに制作できるようワークショップの構造を検討する余地があるのではないかと考えた。

4.2.2. 仮説以外の効果

筆者が想定していなかった効果は「ほかの参加者のことを好きになった」という E さんと F さんの主張である。ワークショップ構想当初、悩みとの和解は自分自身が悩みと一体

化できるかが大きな焦点だと考えおり、他者の存在はサブの要素として捉えていた。しかしEさんが「自分の悩みと向き合うというより、友達や一緒に参加した人との関係性の構築への効果が大きい気がする」と発言したことや、Dさんの「飲み会より、悩みを形にして咀嚼して解釈してもらうこの形式の方が親密度が上がる気がする」という発言を受けて、このワークショップを通して悩みと向き合う以上にほかの参加者へ理解を深める感覚が強くあったことが分かった。

また、このワークショップの構造への気付きとして「悩みの解像度を落として多義的に読み取る優しいコミュニケーション」であったという意見も筆者の予想していなかったものであった。Fさんは「ねりきりにすることで悩みの解像度を1回下げて共有して、それを見ながら考察してもらって、また自分が話すことによって解像度が上がる」とワークショップの中で悩みの解像度が移り変わっていることを指摘した。更にFさんの「言語のコミュニケーションだと一義的に決まってしまうけれど、形や色で表現するとその人に対して考察の余地が生まれる」「だからとても人に対して優しいコミュニケーションだと思った」という発言やDさんの「造形はいろんな解釈の仕方があったり、色にもいろんなイメージが付着しているから多義的に読める」という発言などから、言語で悩みを語るよりも一義的ではなく、優しいコミュニケーションだったと感じている参加者が多いことが分かった。Eさんも「解釈でどこまで踏み込んでいいのかという不安があったが、相手の悩みを決めつけないように、当たり障りがないようにしつつも頑張って核心に触れようとする距離の取り方が面白かった」とワークショップの構造を分析したうえで、この構造に関して「これ自体がお互いの嫌なところまでは触れられない構造な気がする」「優しい触れ合いの感じ」と話した。筆者はねりきりを用いて悩みを共有することと言語での共有を比較して考えてはいなかったのだが、ねりきりで表現して共有することで一度解像度を落とし、受け手側の解釈の余地を広げることで、言語で表現するよりもこぼれ落ちたり決めつけられたりすることなく、多義的に表現できるのかもしれないと気付かされた。これは和菓子デザイナーの藤原夕貴が著書『和菓子と言の葉』の中で「余白」という言葉で表現していた効果と近いのではないかと考えた。この「余白」とは、抽象度の高い和菓子ならではの作り手の意図と受け手の解釈の間にその人なりの感性やものの見方を許容する余地のようなものだ[22)]。この余白が、その人の悩みやその人自身を一義的に決めつけない優しいコミュニケーションを作っているのではないかと感じた。

さらにDさんは、このワークショップの一番効果が出る部分は他者が関わる部分であるとしたうえで、アルコール依存症の自助会など何らかの悩みを持って定期的に集まる会でこのワークショップを開催することや、刑務所で刑務作業の一環として取り入れる案など、他者と悩みを分かち合うという本ワークショップの強みを生かした今後の展望を示してく

---

22) 藤原、前掲書、p.120-121.

れた。

4.2.3. 実験から得られた改善点

実験の中で悩みとの和解に対して仮説通りの結果を得ることはできなかったが、他者からの解釈がうまくいったチームでは近しい結果を得ることができた。このチームごとの差の要因と思われる他者の側面や、制作における満足度の側面においては多くの改善点を残す結果となった。

まず制作の面で多くの参加者が訴えたのは味のバリエーションの少なさである。今回筆者が用意した味は 6 種類であったため、表現できる幅が少なかった点が挙げられた。またあんこに調味料を混ぜていたため、甘さによって表現したい感情が薄まってしまったという意見も多く、無味のものに混ぜるなど甘さが混ざらない工夫も必要だと分かった。その一方、怒りを表現していた A さんは「甘さが加わることで怒りが減るのかなと思いました。だからねりきりだからこそ悩みが減るのかな」と甘さがあることでの悩みの変容の可能性を匂わせた。これらの意見から、甘さの混ざっていない味で悩みを制作して同じワークショップを行い、今回の実験と比較し、悩みの変容にどの程度効果があるのか検証する必要性を感じた。更に美味しくなってしまったという点も再度検討の余地がありそうだ。C さんは「食べられないと困る気持ちもすごくわかるし、それで残るとわだかまりになるのもわかる」としたうえで「(自分の悩みが)もっと良くないものだという認識が強かったため、美味しくなったのは乖離かもしれない。表現レベルとして納得しているかというと、美味しいのは違う」と悩みとの差を強く訴えた。このことからも、それぞれの味から甘さを抜きより強烈にしたもので実験を行う必要性があると考える。更に用意する色を増やしたりねりきりの造形の練習時間を取るなど、参加者が悩みを表現しやすいようにワークショップの構造を改善することも必要だと感じた。

次に今回結果の差に大きく作用した「他者」とりわけ「他者からの解釈」の側面については、どこまで踏み込んでいいか不安だったという意見から、先に述べたように大まかな質問項目やルールを設け、参加者の心理的安全性を作ることや、悩みにより踏み込むよう筆者が会話をアシストするなどの工夫が改善案として考えられる。

また先ほどの仮説に対する考察の中で、自分の悩みを食べた際に悩みと一体化した感覚が希薄だった改善策として、味や造形に意外性を設けることや今回他者のねりきりにしか行わなかった解釈を自分のねりきりでも行うことなどを挙げた。この具体的な方法として、解釈のパートではどのねりきりを誰が作ったのか分からないようにし、自分の悩みも含めたすべてのねりきりに対して解釈を行うという方法を考えた。こうすることで他者として新鮮に自分の悩みを解釈でき、造形や味と悩みとの関連性に新鮮さをもたらすことで悩みを取り込んだ感覚を作ることができのではないかと推測する。

5. まとめ

本章ではここまでの結果および過程をまとめ、論文全体の成果を確認したのち今後の課題について検討する。

5.1. 本論のまとめ

本論文では、和菓子のねりきりを用いて悩みを食べることで、悩みと和解した感覚を得た筆者の体験を起点に、「ねりきりを用いて制作した悩みを実際に食べて、他者にもおすそ分けして共食する体験から、異質であった悩みを客観視し自分と一体化することができ、悩みとの和解や生きやすさにつながるのではないか」という仮説を立てた。そしてこの仮説を検証すべく、関連動向から理論および実践方法を参照し筆者以外の対象にも同様の変化をもたらすのかを検証すべく『悩みを食べるワークショップ』を提案した。また実際に被験者を募ってワークショップに参加してもらい、その結果を分析し評価を行った。

まず 1 章では筆者が感じている「食べる」行為の認識を確認し、それに着目した研究動機および本論の流れについて解説した。続く 2 章では関連動向として食べ物を素材として表現が行われている作品や事例をいくつか例に挙げ、それらの効果や実践方法の特徴について分析を行った。この分析を踏まえ、3 章では『悩みを食べるワークショップ』の提案を行い、ワークショップの構想過程を詳細に説明した。そして 4 章では実際に被験者を募って『悩みを食べるワークショップ』を開催し、そこから得られた結果を各観点から分析し、仮説の評価と改善点について考察を行った。

5.2. 今後の課題

本論文ではワークショップの構造に多くの課題が残った。とりわけ他者との関りについては結果に様々な影響をもたらしていたため丁寧に設計し直す必要がある。一方でどのグループでも他者との関りを活発に行えるよう調整できれば、本研究の中で明らかになった参加者同士の連帯感の構築や、悩みを分けもってもらえる感覚をより推し進めていけるのではないかと考える。将来的には自助会や刑務所など、悩みを抱えている人が定期的に集まる会で実践することで、悩みとの和解や参加者への信頼感の構築により効果をもたらすのではないかと考えている。

6. 謝辞

本論文の執筆にあたり、たくさんの方々にご協力いただきました。まずいつでも丁寧にご指導してくださったチェン・ドミニク教授、そして「悩み」という繊細な事柄をテーマとした論文にもかかわらず快く実験への参加を申し出てくれた、発酵メディア研究ゼミの皆様に心から感謝申し上げます。重ねて急な予備実験にも関わらず実験に参加し、いつも温かく見守り支えてくれた母にこの場を借りて厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

7. 参考文献

- 青木直己『図説　和菓子の歴史』ちくま学芸文庫，2017

-椎原伸博・林卓行・住友文彦・丹治嘉彦・島津京・神野真吾「現代アートにおける創造的行為としての「食」の研究」研究会記録(2021/10/25)『「味わいの美学」自己批判』

-諏訪綾子『food クリエイション—感覚で味わう 感情のテイスト』青幻社, 2014

-諏訪綾子,『works｜感覚で味わう感情のテイスト－food creation』,(https://www.foodcreation.jp/jp/works/detail/200810sensiousfood-menu)（最終アクセス 2023/12/11）

-諏訪綾子 「TEDx Talks」『味わうことは進化すること』(https://www.youtube.com/watch?v=upNkwmVMgBE&t=2s)(最終アクセス 2023/12/11)

-富沢商店「基本の練りきり 梅 ｜ レシピ - 富澤商店」(https://tomiz.com/recipe/pro/detail/20151107091951)（最終アクセス 2023/12/11）

-中島久枝『和菓子—人と土地と歴史をたずねる』柴田書店，2001

-ハウジーマガジン『練りきり菓子の作り方（1）記事・案作り—電子レンジを使えば初心者でも簡単—』2021,（https://howsie.jp/article/12852/）（最終アクセス 2023/12/11）

-美術手帖『DV やジェンダー格差をめぐる飯山行きの応答。森美術館での展示から見えてきたものとは』2022,(https://bijutsutecho.com/magazine/interview/25981)（最終アクセス 2023/12/11）

-藤原夕貴『和菓子と言の葉～デザイナーが紡ぐ四季の物語～』光文社，2022

-毎日新聞社「アートの森」『(展覧会)「地球が回る音を聞く」展ほか「あなた」の世界を描く』（https://growing-art.mainichi.co.jp/exhibition_20221012_1/）（最終アクセス 2023/12/11）

-森崎美穂子「和菓子 伝統と創造 何に価値の真正性を見出すのか」水曜社， 2018

-KUMOMONAKA『KUMOMONAKA｜ 弔いのための手づくりもなか「雲もなか」』(https://kumomonaka.com/)（最終アクセス 2023/12/11）

総ページ数：35 p

2023 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：ドミニク・チェン

題目

「色塗り形式の日記による自己理解の過程の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1 T200107

稲垣友梨

概要（アブストラクト）

本研究は、色塗り形式で日記をつけることで感情の整理や自己理解を深める試みである。筆者は文章を書くことに抵抗感があり、日記に苦手意識を持っていた。また、母親の影響で幼少期から色彩に興味があり、言語化しにくい感情を色で理解できるという感覚を持っていた。筆者が最も長く続けられた日記が、高校時代につけていた色塗り形式の勉強日記だったことから、その形式を踏襲した「いろどり日記」を考案した。「いろどり日記」とは、毎日ハガキサイズの専用用紙に色塗りを行うという手法の日記である。表現へのハードルが低く気軽に自分の気持ちを記録することができると考えた。また、筆者自身の経験から、色を使うことで自己理解にも繋がるのではないかという仮説を立てた。本実験に先立ち、予備実験を 3 回行い、各実験の結果と改善点をまとめた。本実験では、被験者 6 名に 2 週間ずつ「いろどり日記」を体験してもらった。そして、事前アンケートと事後インタビューを行って実験結果を分析し、仮説を検証した。その結果、「いろどり日記」は思考や感情を整理するのに有効であることと、文章の日記と比較して継続の可能性が高いことが分かった。一方で、自己理解の過程の一部への影響に留まることと、「いろどり日記」の効果を提示して参加者に継続の意義を感じてもらう必要があることが課題である。

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 2

1.2.1. 日記の公開・非公開による自己開示の違い 3

1.2.2. 「いろどり日記」の仮説 3

1.3. 論文の構成 4

2. 関連動向 5

2.1. 指標設定 5

2.2. Affecting Diary 6

2.2.1. 日記の概要 6

2.2.2. システムデザインの詳細 7

2.2.3. 日記の評価 8

2.3. muute(ミュート) 8

2.3.1. 日記の概要 8

2.3.2. システムデザインの詳細 9

2.3.3. 日記の評価 10

2.4. MOODA 11

2.4.1. 日記の概要 11

2.4.2. システムデザインの詳細 12

2.4.3. 日記の評価 14

3. 予備実験 15

3.1. システムデザイン設計 15

3.1.1. 使用画材の検討 15

3.1.2. 専用用紙の検討 16

3.2. 予備実験 16

3.2.1. セルフ型(1 週間) 17

3.2.2. ワークショップ型(1 日体験) 18

3.2.3. セルフ型(3 週間) 20
4. 本実験 22
4.1. 本実験概要 22
4.1.1. 本実験の目的 22
4.1.2. 実験手法と被験者の選定 22
4.1.3. 実験の手順 23
4.1.4. 評価方法 23
5. 結果と評価 26
5.1. 実験結果 26
5.1.1. 実験を終えての感想 26
5.1.2. 文章の日記との比較 26
5.1.3. 実験中の心境 27
5.1.4. 実験参加による気付き 29
5.1.5. 色彩への意識 29
5.2. 考察 30
5.2.1. 仮説に関する考察 30
5.2.2. 改善点 31
6. 結論 32
6.1. 本論のまとめ 32
6.2. 今後の展望 32
7. 謝辞 33
8. 参考文献 34

図目次

図 1 勉強日記 1
図 2 「いろどり日記」 2
図 3 「Affecting Diary」 6
図 4 「Affecting Diary」使用デバイス 7
図 5 「muute」記入方法 9

図 6 「muute」振り返り画面 10
図 7 「MOODA」記入方法 13
図 8 「MOODA」日記イメージ 13
図 9 「いろどり日記」使用画材 15
図 10 「いろどり日記」専用用紙 16
図 11 座談会の様子 17
図 12 ワークショップ型(1 日体験)参加者の様子 19
図 13 筆者の「いろどり日記」3 週間分の記録 20

表目次

表 1. 本論文の構成 4
表 2 「MOODA」顔型アイコンデフォルト設定 12
表 3 セルフ型(1 週間) 18
表 4 ワークショップ型(1 日体験) 19
表 5 セルフ型(3 週間) 21
表 6 実験被験者データ 22
表 7 事前アンケート項目 23

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

筆者は日記が続かないことが悩みだった。日記に日常の出来事やその時の気持ちを記録しておきたいというモチベーションはあるものの、1 ヶ月と持たずに日記の継続を挫折することが多かった。その理由は、自己表現、特に自らについて文章で書くことに苦手意識があるからだ。自分の気持ちや書きたい出来事を十分に言葉で表現できないもどかしさからモヤモヤすることも多くあった。日記には客観的に 1 日を理解し気持ちを整理できるという側面もあるものの、筆者にとっては疲れている夜に時間を取って作業をするデメリットの方が大きかったため、日記がなかなか続かなかった。

筆者が 1 年間続けられた唯一の日記が、大学受験時代に書いていた勉強日記だ。文房具店で購入した勉強ノートを使い、タイムラインのマス目を勉強した時間分だけ各教科で色分けして塗りつぶす仕組みだった。反省や感想を文章で一言添えることもあったが、基本的には色塗りを中心に 1 年間毎日欠かさずに行っていた。

図 1 勉強日記



中学 1 年生の頃から、学校から配布されていたフォーマットを使用して勉強時間を毎日記録していた。しかし、色を塗るのではなくメモをするだけだったので、忘れたり書くことがなくなったりしてしまい、提出前に慌てて数日分を適当に書くことも多かった。振り返っ

て受験生の時に日記が続いた要因を考えると、文章を必須にしなかった簡単さと、毎日塗り終えた時にタイムトラック欄の色味が違うのを見るのが楽しかったことが、継続のモチベーションに繋がったことが考えられる。勉強日記では科目ごとの色分けだったが、色を活用した記入方法があれば同じように日記継続できるのではないかと考えたことが、本論で提案する「いろどり日記」の着想のきっかけになった。

筆者は、母親がカラーセラピストの資格を持っている影響で、幼少期から色彩に興味を持っていた。カラーセラピーとは、色の力を使って心を癒し、自分の深層心理を知るセラピー法のことで、様々な手法がある。筆者もカラーセラピーを受けたことが複数回あり、自分なりにそれぞれの色イメージを持って生活するようになった。例えば、選び取った色を見て自分が無意識に感じていることや気分を把握したり、なりたい印象に合わせて色を使い分けたりなどを日常的に行っていた。言語化しにくい感情も色で理解や表現ができると感じている。

1.2. 研究の概要

本研究では、自己理解を補助する新たな日記ツールとして「いろどり日記」という色塗り形式の日記を提案する。図 2 は、筆者が実際に「いろどり日記」を記入した例である。

図 2 「いろどり日記」



1.2.1. 日記の公開・非公開による自己開示の違い

日記には、交換日記やブログなど誰かに読まれることが前提の公開タイプのものと、自分だけが見る非公開タイプのものがある。公開タイプ日記は、読者が不快にならないよう社会常識やマナーに則り、パブリック意識を持った文章になるだろう。一方で、非公開タイプ日記であれば、自分以外に内容が知られることはないため、何を書いても批判されることはなく自由だ。しかし、以下で紹介する福田論文によると、日記では公開・非公開を問わず内容を抑制する可能性が示唆された。

> また、印象的であっても日記に書き残さなかった出来事が報告されていることから、日記への開示プロセスには抑制要因があるのではないかと考えられる。書き残したい動機があったにも関わらず、時間的な要因や書き残したいものへの優先順位があったことが報告されており、開示するに至るまでの内容選別過程があるのではないかと考えられる。一方、積極的な意思を以って書き残さなかったものも報告され、「読み返したときに不快になる」などの否定的な感情の想起が予想される内容の回避傾向や、言語化への抵抗や困難があることが示唆された[1]。

本論で行った実験の事前アンケート[2]で、参加者に対して「印象的であっても日記に書き残さなかった」経験があるかを調査したところ、6 名中 4 名が該当した。理由としては、公開される可能性があるから、または、読み返した時にネガティブな記憶を文章で再体験することになるからという回答が得られた。福田論文で指摘された通り、日記の公開・非公開に関係なく、記入内容を抑制する場合があることが分かった。

1.2.2. 「いろどり日記」の仮説

文章で書く日記には 2 つの課題がある。1 つ目は、文章を書く行為そのものに抵抗がある人にとって、取り組むハードルが高く日記を継続することが困難になることだ。研究の動機で説明した筆者自身の経験から得られた考察だ。2 つ目は、前項で取り上げた福田論文から、日記の公開・非公開を問わず記入する内容を抑制するようになることだ。

そこで、本論では文章を用いない日記をデザインし効果を分析する。色塗りというアナロ

---

[1] 福田尚美,三浦香苗,『青年が日記を書く意味-日記の公開・非公開が及ぼす自己開示の違いと意義』昭和女子大学生活心理研究所紀要 15, 2013, p.55

[2] 事前アンケートの詳細は本論 第 4 章に記載。

グで非言語のメソッドは、言葉に表しにくいものについて思考を整理したり、自己理解を深めたりするのに効果的なのではないかという仮説を立てた。非言語メディアの中でも色を選んだのは、筆者が 1 年間にわたって続けられた高校時代の勉強日記の色塗り形式を踏襲したためである。色塗りは、文字や絵を使った日記よりも表現へのハードルが低く、継続して日記をつけやすいと考えた。

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	本研究の背景、動機の説明および概要を提示する。
2. 関連動向	本研究に関連する日記/ジャーナリングの動向を解説し、日記を色塗り形式で行う意義を説明する。
3. 予備実験	3 回の予備実験の概要と結果を示し、提案する「いろどり日記」の設計プロセスを説明する。
4. 本実験	「いろどり日記」を 6 人の被験者に試してもらう本実験の概要を詳細に説明する。
5. 結果と評価	被験者のインタビュー分析を踏まえての評価を行い、仮説通り自己理解を補助するツールとして「いろどり日記」が機能したかを考察する。
6. まとめ	本研究の成果と課題、および今後の展望を示す。

2. 関連動向

本章では「いろどり日記」の提案にあたり、文章以外の方法で記録する日記の事例を 3 つ紹介し、効果を分析する。

2.1. 指標設定

関連動向を紹介する前に、本論で行った実験と関連動向の分析に共通して取り入れる指標を 2 つ解説する。

1 つ目は、日記の公開・非公開の違いである。福田・三浦では、「自分しか見ないことを前提に書く日記を『非公開日記』、ウェブ日記などを利用してウェブ上に公開し、他者が閲覧することが可能な日記を『公開日記』[3]」と定義した。本論では、ウェブ上に限らず、記入した本人以外の人が日記を見られる場合は『公開日記』とする。

2 つ目は、日記を記入する時の私的・公的自意識の違いである。菅原[4]によると、私的自意識とは、自己の内側にある感情や考えなど他者からは見えない自己の側面に注意を向けることを指し、公的自意識とは、外見を含め他者から観察可能な自己の側面に注意を向けることを指す。

福田・三浦は、上記の菅原の論をもとに、日記の公開・非公開と結びつく自意識の在り方について調査した[5]。日記を書いていない群と比較すると、非公開日記のみを書いている群は公的自意識が高いという結果が出た。一方で、公開日記を書いている人は、公的自意識と指摘自意識のどちらも高いという結果がでた。日記を非公開にしている人は、自分の中に他者から見られたくない一面を持っており、外面からの評価を気にして日記を公開していない可能性が考えられる。公開・非公開両方の日記を書いている人は、公開によって一定の他者意識を持ちつつも、自己表現のために自分の内面に着目していると考えられる。

本論では、公開・非公開のどちらのタイプに当てはまるか、また、それが私的・公的自意識のどちらの側面にフォーカスするのかを日記分析の尺度とする。日記体験と「自己理解」の関連性を調べるにあたり、自己のどの側面に意識を向け理解をしたのかを含めて分析するためだ。

---

[3] 福田・三浦、前掲書、p.45

[4] 菅原健介『自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み』心理学研究 55.3, 1984

[5] 福田・三浦、前掲書、p.48

2.2. Affecting Diary

2.2.1. 日記の概要

「Affecting Diary」は、スウェーデンコンピュータ科学研究所(SICS)のアンナ・スタールとクリスティーナ・ホーク、マーティン・スヴェンソンらが行った研究で使われたもので、身体のセンシングデータや Bluetooth 接続のモバイルデータを取り込んだデジタル日記だ。身体のデータを使った感情の状態の視覚的表現を通して、過去の追体験や再体験を可能にしている。研究の目的は、テクノロジーにより身体に関する要素を持つ日記を作ることだけでなく、被験者の経験に基づいて日記の解釈をできるようにすることだった[6]。

図 3 「Affecting Diary」[7]



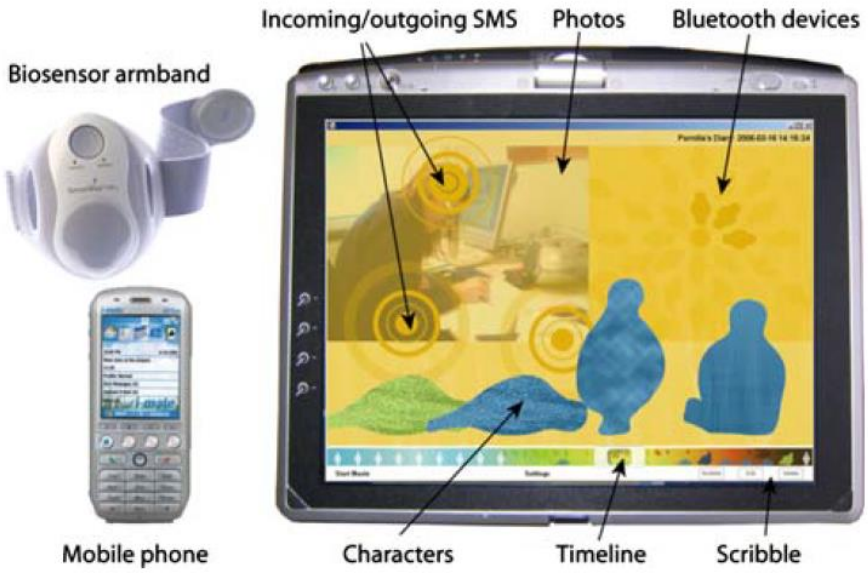
[6] Ståhl, Anna, et al. "Experiencing the affective diary." Personal and Ubiquitous Computing 13, 2009, pp.365-378

[7] 同書、p.372

2.2.2. システムデザインの詳細

「Affecting Diary」のシステム説明を翻訳し一部要約して紹介する[8]。「Affecting Diary」は、カメラ付き携帯電話、身体センター、タブレット端末で構成される。一日の始めに腕にセンサーを着用し、身体の動きと覚醒のレベルをデータとして収集する。また、携帯電話の記録システム上で SMS の送受信や撮影した写真、周辺にある他の携帯電話の Bluetooth の有無など、携帯電話の行動記録も同時に収集する。

図 4 「Affecting Diary」使用デバイス[9]



帰宅後にタブレット端末にそれらのデータを取り込むと、タイムラインに沿ってマッピングされた人のような形の図形が表示される。アニメーション動画として再生することが可能になっていて、時間の経過とともに、午前中の水色から昼の黄色、午後の赤、夕方のこげ茶色へと変化するようになっている。被験者たちは、表示された動画を見て一日を振り返り、解釈に合わせて図形の人の姿勢や色を変えることができる。加えて、撮影した画像やメモを追加してオリジナルのものを作成させる。

---

[8] 同書、pp.361-372

[9] 同書、p.367

2.2.3. 日記の評価

この日記の特徴的な点は、身体的な要素を取り込んでいることである。被験者は、測定したデータに対し、直接的には結びつかないことも含めて解釈を付け加えていることから、過去の出来事を意味づけによって合理化し咀嚼していることが分かった。「Affecting Diary」は、単なる自動生成日記ではなく、被験者に対して自己表現のインスピレーションを与えるものだと言える。無から日記を生み出すのではなく、算出されたデータと対話し、自身の一日を振り返ることができる。

被験者は、自分が作った日記が研究者をはじめとする他人に見られるという点から公開タイプの日記と捉えていた。その結果、公的自意識が高まり、個人的に書き連ねる日記ではなく表現の手段として使っていた。どの身体的データを解釈に使うのか、写真やテキストなどを追加するのかで表現方法が複数あることで、表現が可能になっている。その意味でも、「Affecting Diary」は、記録ツールではなく被験者の内省をサポートするツールとして機能している。

一方で課題となっているのは、システムへの受容性が被験者によって異なることだ。日記の解釈のために反省や怒りの原因となるものと向き合う必要があることは、新しい行動へと変容させるプラスの効果があると同時に、ネガティブな気分を増幅させ、日記の使用そのものを拒絶させる危険性を持つことが分かった[10]。ネガティブな過去と向き合うことによる日記システムへの拒絶は、他の日記デザインでも起こり得ると予想される。そのため、本論の第 3 章で「いろどり日記」のデザイン設計時にも課題として検討する。

2.3. muute(ミュート)

2.3.1. 日記の概要

「muute(ミュート)」(以下本論では「muute」)は、「あなたの思考と感情を分析して、新しい自分を知るためのフィードバックをくれる AI ジャーナリング・アプリ[11]」である。「muute」には、感情を示すアイコンを選択したり文章を書いたりするフリー・ジャーナリングと、ランダムで生成される質問に回答するガイド・ジャーナリングの 2 つの記入方法がある。時間や天気などの記入時の外部情報とよく使われる単語を総合して AI が解析を行

[10] Ståhl, Anna, et al、前掲書、p.365-378

[11] muute（ミュート）『2020 年に AI ジャーナリング・アプリ『muute』をつくり、届けることの意味』 https://note.com/muute_journaling/n/n7e1656792525 (最終アクセス 2023 年 12 月 4 日)

い、インサイトという形で週に 1 回レポートが届けられる仕組みだ。デジタル空間でありながら、ソーシャルな場ではなく自分との対話を行う場を提供している。

筆者は 2021 年 5 月にから現在に至るまで、約 2 年半「muute」の利用を続けている。しかし、利用開始から半年ほどの間に 165 回投稿を行って以来、本論のために再開するまで約 2 年間のブランクがあった。また、連続記入日数は 3 日間と継続できていない。次項では、筆者本人の「muute」画面のスクリーンショットを用いて、システムデザインの詳細を解説する。

2.3.2. システムデザインの詳細

「muute」のアプリを起動すると記入方法の選択画面に移り、図 5 のように、フリー・ジャーナリング方式の感情選択とテキスト、ガイド・ジャーナリング方式の質問事項への回答の 3 パターンの記入方法から選ぶ。感情選択のアイコンは 24 種類が予め設定されており、ポジティブが赤、ややポジティブがオレンジ、普通が黄緑、ややネガティブが緑、ネガティブが青という 5 段階の区分けで設定されている。そして、配置としては、画面左上が最も濃い赤、左下が最も濃い青というようにグラデーションになっている。また、デフォルト設定だけでなく、ユーザーが自身で使いたい気持ちの表現をパーソナル項目として追加可能になっている。4 文字までの項目名と色の 5 段階設定を選んで追加する。筆者の場合は、「決意」をややポジティブをオレンジ色で設定して使用している。

図 5 「muute」記入方法



「muute」は記入するだけでなく、振り返ることを前提としてデザインされている。振り返りをするために、自身でインスタントに確認できる方法と時間を置いてアプリから通知される方法がある。その場で随時確認できるものは、カレンダー画面と感情ログである。カレンダー画面では、感情アイコンの色が表示される。この時、複数の感情アイコンが選択されている場合は、選んだアイコンの色の中間色が表示される。感情ログでは、ポジティブとネガティブの 2 軸で中心線から波を描いて変動を記録する。時差がある振り返りの方法は 2 種類あり、どちらも AI の分析を経て表示される。Snapshot では、最新数日分の投稿からよく使われた単語や感情アイコンを振り返れるようになっている。ウィークリーインサイトでは、Snapshot で知らされる内容以外にも、天気で今週の感情を表すものや記入日時の記録が 1 週間のレポートとしてアプリから通知される。

図 6 「muute」振り返り画面



2.3.3. 日記の評価

AI の解析があることが「muute」の最も特徴的な機能だ。他者に日記の内容を解放することなく、「何か(誰か)」が自分のことを理解して寄り添ってくれているという感覚を得ることができる。書けば書いた分だけフィードバックが充実するため、濃い内容の日記を残すのに向いている。「muute」は「『自分らしさ』を受け入れられる社会をつくる[12]」をミッショ

[12] muute（ミュート）、前掲サイト https://note.com/muute_journaling/n/n7e1656792525 (最終アクセス 2023 年 12 月 4 日)

ンとして掲げているが、この「自分らしさ」を「嬉しいことも悲しいことも、よかったことも悪かったことも、ワクワクしているときもモヤモヤしているときも、自分の強みも弱みも、好きも嫌いも、癖も習慣も、それら含めてすべてが自分であること[13]」と定義している「muute」は感情の選択だけで投稿することはできず、文章を含めないと投稿が完了できない仕組みになっている。そのため、プラスマイナスを問わずにあらゆる出来事や感情を記録し、発生した原因や動機までも余すことなく記入することになる。テキストを伴う投稿の仕組みは、開発者の意図通り、自分を客観視して受け入れられると感じた。このことから、「muute」は私的自意識を高める効果があると考えられる。また、積極的に日記を見返さない人でも、アプリ側からのウィークリーインサイトの通知により、最低でも週に 1 度の頻度で日記の振り返りを行うことになる。時間を置いて日記を確認することで、より引いた視点から自分のことを見つめ直すことができるだろう。

一方で、課題としては記入方法が複雑なことが挙げられる。「muute」は、利用者が自己を見つめ直し分析するために、記録の方法を 2 種類 3 パターン提供している。筆者は、自分に向いている記入方法を見つけるまでに約 1 ヶ月の時間がかかり、試している間に「muute」を書くのは難しいと感じてしまった。感情選択からの記入を選ぶようになってからは、投稿にテキスト入力も必須であることが負担となり、半年ほどで「muute」の利用から離れてしまった。「いろどり日記」では文章を用いずに日記をつけることを想定しているが、フォーマットの設計に当たっては、被験者が記入方法を迷わないようにシンプルなデザインを心掛けることにした。

2.4. MOODA

2.4.1. 日記の概要

「MOODA」は、9 種類の感情を示す顔型のアイコンからその日のメインアイコンを 1 つ選択して記入する日記アプリである。他の感情アイコンを含めたステッカーやテキスト、画像を必要に応じて適宜追加できるようになっている。過去には「MOODA」の前身として、同じ形式の日記機能を持つ「MOODA Legacy」が配信されていた。「MOODA」は、「MOODA Legacy」で起こっていたデータ移行の問題やユーザーから報告されたバグなどの改善のため、2023 年 7 月に新しい機能を追加してリリースされた[14]。現在は「MOODA Legacy」のアップデートサポートは終了しており、運営会社は新生「MOODA」への移行を推進してい

[13] muute（ミュート）、前掲サイト https://note.com/muute_journaling/n/n7e1656792525（最終アクセス 2023 年 12 月 4 日）

[14] MOODA Instagram https://www.instagram.com/moodaforyou/（最終アクセス 2023 年 12 月 4 日）

る。「MOODA」では、主に SNS のように日記をユーザーの間で共有する機能が追加された。友人や家族と使うことはもちろんのこと、全体公開設定をしている場合は全世界のユーザーが日記を見て、いいねやコメントをすることができるようになった。しかし、非公開設定にしていれば、「MOODA Legacy」と同様に自分だけが見る日記として投稿が可能になっている。

次項で筆者本人の「MOODA」画面のスクリーンショットを用いて、システムデザインの詳細を解説する。

2.4.2. システムデザインの詳細

「MOODA」を起動すると、最初にカレンダー画面が表示される。の＋ボタンを押すと、表 3 の記入画面のように 9 種類の顔型アイコンから 1 つを選択できるようになる。顔型アイコンは円状に並んでおり、左端から以下の通りに並んでいる。これらの感情はデフォルト設定のもので、投稿前にテキストのみ変更できるようになっている。

表 2 「MOODA」顔型アイコンデフォルト設定

	日本語	英語
青	落ち込んでるよ	Sad
緑	穏やかだよ	Calm
黄	なかなか順調	Happy
赤	いらいらしてる	Stressed
薄紫	心配してる	Worried
水色	疲れたよ	Tired
グレー	まあまあ	Bored
オレンジ	すごく幸せだよ	Ecstatic
ピンク	ときめき	Excited

図 7 「MOODA」記入方法



「MOODA Legacy」では投稿しなかった日に関係なく隙間なくアイコンが並ぶのに対し、「MOODA」ではカレンダー形式のため投稿のない日は空白で表示される。どちらも顔型アイコンを 1 つ選択した段階で投稿可能になっているが、これに加えて、他の顔型アイコンや装飾用のステッカー、テキスト、タイムスタンプ、写真などを追加することもできる。

図 8 「MOODA」日記イメージ



2.4.3. 日記の評価

新しくリリースされた「MOODA」の特徴は、SNS のように日記を公開して他のユーザーと交流するか、自分だけに日記が見える非公開設定にして記入をするかを選び、いつでも変更できることだ。どちらの形式にも対応しているので、自分の希望や目的に合わせた使い方ができる。そのため、「MOODA」の利用者が公的・私的どちらの自意識を持っているかは一概に断定できない。また、投稿の制約は顔型アイコン 1 つのみなので、面倒くさい日はアイコンを選んで終わり、凝りたい日はテキストやステッカーを追加してとことん凝ることができる。使い方の選択肢が豊富なことで、自分の負担がない関わり方で飽きることなく日記を残せるのが良い点だ。

一方で、決められた感情のアイコン以外の気持ちを書きたい場合にアイコンをカスタマイズできないことが課題である。前述の通り、アイコンの感情を表現する言葉をデフォルト設定から変えて投稿できるが、色や表情は 9 種類のみで増減させたり変更したりすることはできない。表現したい感情を表す顔型アイコンがない場合は、テキストで補ったりステッカーを組み合わせたりして表現しなくてはならない。「いろどり日記」は色塗りでの表現のため、「MOODA」と比較してカスタマイズ性を高めやすいだろう。次章の実験構想では、画材の色数や混色表現のしやすさを検討し、表現の自由度を確保したい。

3. 予備実験

1 章で示した通り、本論では、色塗りというアナログで非言語のメソッドが、言葉に表しにくいものについて思考を整理したり、自己理解を深めたりするのに効果的なのではないかという仮説をもとに実験を行う。提案する「いろどり日記」は、ハガキサイズの専用用紙に水彩色鉛筆を使って 1 日の出来事や感情を自由に表現する形式の日記である。色数や描く内容は制限しない。

本章では、「いろどり日記」の設計過程と本実験の前に行った 3 回の予備実験の考察結果を説明する。

3.1. システムデザイン設計

3.1.1. 使用画材の検討

使用画材の検討に当たっては、表現の幅を広げるため 10 色以上の色数を確保すること、色選びの選択肢が多すぎて迷う時間ができることを割けるため 20 色以下にすることを心掛けた。また、画材の準備や片付けに時間を取られて本来の目的を損ねないように、絵の具の使用を避けることにした。混色によりオリジナルの色を作れる水彩機能を持った色鉛筆を選択した。

図 9 「いろどり日記」使用画材

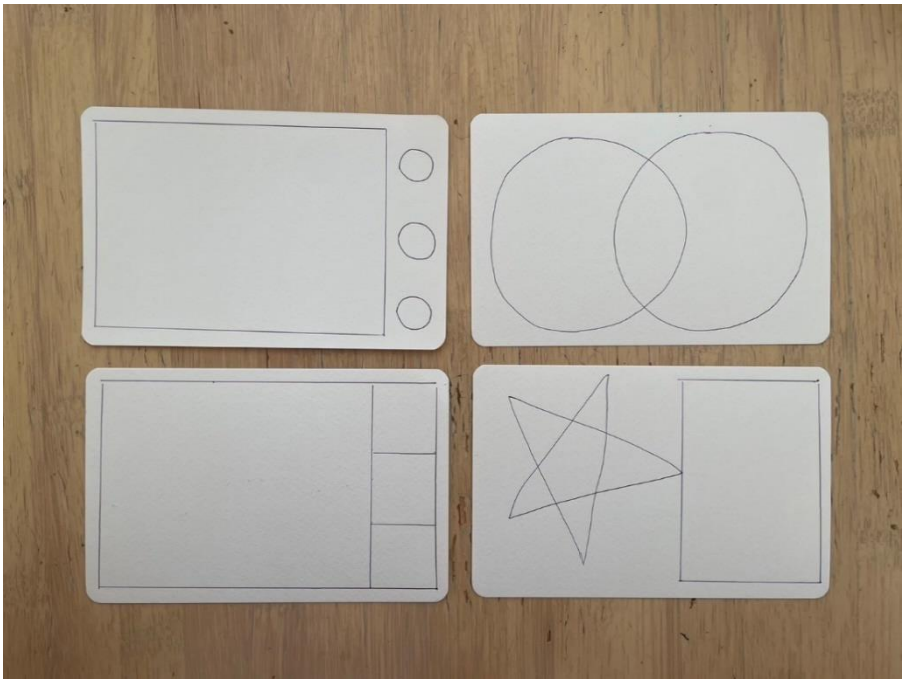


3.1.2. 専用用紙の検討

画材を水彩色鉛筆にしたことから、水分を含んでも破けない画用紙を用紙として使用することにした。表現の余地が十分にあり、かつ、毎日書いたものを集めても管理しやすい大きさとして、ハガキサイズを選択した。

筆者が最初に試した時に、白紙のままだと、抽象画のような大仰な作品を描かなければならないような気持ちになったため、ガイドラインを引くことにした。様々な図形を試した結果、図 10 の左上のように、補助として何色を使うかを考えて試しに描く小さな丸 3 つとメインの日記を描く大きな四角形の枠を設定した。

図 10 「いろどり日記」専用用紙



3.2. 予備実験

本実験の開始に先立って 3 段階に分けて行った予備実験について、実験手法と得られた考察を説明する。参加者が 1 人で継続的に記入する手法をセルフ型、筆者と参加者が対話をしながら記入する手法をワークショップ型とする。

3.2.1. セルフ型(1 週間)

最初の予備実験では 1 週間の実験期間が終わった後に、参加者全員で座談会を行い、感想や心境の変化を語ってもらった。座談会中に、お気に入りの日記にタイトルを付けてもらうよう参加者に依頼した。名付け行為で自分だけの色彩という所有感を味わうことができ、自己理解や自己肯定感の向上に繋がるのではないかと考えたからだ。しかし、参加者全員から、あくまで日記のつもりで記入したため名付けることが難しいという意見が出た。「いろどり日記」に名付け要素を入れることは難しく、次の予備実験に向けての改善点として検討することにした。

図 11 座談会の様子



表 3 セルフ型(1 週間)

実施期間	2023 年 7 月 4 日～7 月 10 日(1 週間)
参加者人数	3 名(ゼミ生)
実験形式への評価	◆ 実験開始時と終了時で色の使い方が変化しており、3 名とも後半の方が描き方を気に入っていると回答した。 ◆ 上記からフォーマットに慣れるのに 3～4 日間かかることが分かった。
実験の分析	◆ 1 日の中で「いろどり日記」の記入を意識するタイミングはあっても、記入時にフラットな意識に戻っていた。 ◆ その日の振り返り、記入時の気分、これからやりたいことなどを同じ枠内に収めている例があり、時系列に捉われない記入ができることが分かった。 ◆ 好きな色を多用する、睡眠時は黒色または空白を使うなどの共通点が見受けられた。
改善点	◆ 名付け要素を取り入れることを断念した。改めて盛り込む方法を検討する。 ◆ フォーマット慣れに数日要するため、1 週間では実験期間が短い。

3.2.2. ワークショップ型(1 日体験)

続いて行ったのは、2023 年 7 月 15 日, 16 日に開催された「早稲田大学文化構想学部 発酵メディア研究ゼミ 夏展示」で行ったワークショップ型の予備実験だ。「いろどり日記」の概要をポスターで掲示し、セルフ型(1 週間)の日記作品を展示した。また、展示ブース内で「いろどり日記」を記入してもらい、色選びの意図や内容の解説を依頼した。掲示許可を得た日記はブース内に並べて展示した。

展示では継続的な実験を行うことができないため、「いろどり日記」の形式を試したフィードバックを得ることと、参加者に色彩を使った表現を楽しんでもらうことを目的とした。前項で行ったセルフ型(1 週間)の実験からすぐの開催だったため、もう 1 つの課題であった名付け要素は取り入れられないまま迎えた。

図 12 ワークショップ型(1 日体験)参加者の様子



表 4 ワークショップ型(1 日体験)

実施期間	2023 年 7 月 15 日～7 月 16 日(2 日間) ※参加者は各日で異なったため、1 人当たりの記入は 1 日分である。
参加者人数	61 名(ゼミ展来場者)
実験形式への評価	◆ アナログツールを用いることで、手を動かしながら思考を整理できたという意見が複数出た。
実験の分析	◆ 記入後に内容について参加者に聞いた内容のメモを取らなかった。しかし、後日作品を鑑賞した時に内容を鮮明に思い出すことができたため、記憶に定着しやすい効果があると考えられる。 ◆ 掲示を拒否する参加者がおらず、「いろどり日記」の公開に抵抗感がないことが分かった。
改善点	◆ 参加者にはその場で内容について質問を行ったので、「いろどり日記」の記入行為と他者に内容を説明する行為のどちらに思考整理効果があるのか断定できない。

ワークショップを通じて得られたのは、「いろどり日記」には名付けの要素がいらないのではないかという視点だ。ワークショップの参加者の感想で最も多かったのは、描いている間に言葉で表現しにくい気持ちが整理されたという声が最も意見だった。また、来場者から、名付けるという固有名詞をつけて固定する動作は、言葉にならないものを表現する動作と真逆ではないかという意見をもらった。そのため、かえって「いろどり日記」本来の目的を害し、表現を一義的なものに限定してしまう可能性があることから、名付け動作は不要であるという結論に至った。

3.2.3. セルフ型(3 週間)

筆者は夏季休暇のうち 3 週間、カナダで留学短期プログラムに参加した。現地の大学生活やホームステイ先での出来事、カナダで出会った友人との日常を記録するために「いろどり日記」セットを日本から日数分持って行った。毎日つけるだけでなく、後日見返した時にどのくらい思い出せるか確かめるために、日記と共にその日に撮影した写真数枚とメモのキャプションを合わせて専用 Instagram[15]に投稿し、記録した。

図 13 筆者の「いろどり日記」3 週間分の記録



15) いろどり日記 Instagram https://www.instagram.com/irodori_nikki_fmr (筆者作成)

表 5 セルフ型(3 週間)

実施期間	2023 年 8 月 4 日～2023 年 8 月 25 日(3 週間)
参加者人数	1 名(筆者)
実験形式への評価	◆ 旅先にも持ち歩きやすく、日記の準備に問題点がないことが分かった。 ◆ 描き終わった日記が水により膨らんで嵩張ったため、長期で継続するために保管用のファイルやバインダーの必要性を感じた。
実験の分析	◆ 日記が続けられない筆者も毎日続けられたため、継続の目的が達成された。 ◆ 特に旅行中は、当日の間に記憶を整理することができるので、思い出を忘れにくい効果があると感じた。
改善点	◆ 記録方法として公開 Instagram アカウントに投稿したため、公開できない心情を表現するための手段としての有効性があるとは断言できない。

旅行先でも準備やツールの持ち運びに負担を感じなかったため、「いろどり日記」が日記の形式として問題なく機能することが分かった。筆者は最初の予備実験の前にテストを行ったことがあるため、フォーマット慣れしていることもあり、3 週間のうち初日から最終日まで記入方法への満足度にむらを感じなかった。

実験期間としては最長の 3 週間行ったが、毎日欠かすことなく継続することができた。旅行の記憶をその日の内に整理・記録できた達成感が大きかった。描いた内容は出来事ベースと心情ベースの両方があった。Instagram 投稿でキャプションに記載したメモは、誰に見られても良いと思う程度に抑え、生々しい心情を吐露する文章を書かなかったため、公開することに抵抗感はなかった。もし完全非公開で実験を行った場合は、今回の公開タイプの予備実験と内面の掘り下げ方に深度の差があったかもしれない。公開できない心情を表現するための手段としての、「いろどり日記」に独自の効果があるか確証を得ることはできなかった。

次章では、本章で行った 3 回の予備実験をもとに、「いろどり日記」の仮説を検証するための本実験を行う。

4. 本実験

4.1. 本実験概要

4.1.1. 本実験の目的

改めて、本実験は「『いろどり日記』をつけることにより、言葉に表しにくいものについて思考を整理し、自己への理解度を深める効果を得られる」という仮説を確かめることを目的としている。また、文章の日記と比較して、継続へのハードルがどのくらい感じられるかを調査する。

4.1.2. 実験手法と被験者の選定

予備実験で「いろどり日記」のデザインが有効に機能することが分かったため、本実験も同じデザインで行った。実験後インタビューの日程の都合から、実験期間は 2 週間とした。

最初に行った予備実験のセルフ型(1 週間)の時は 3 名の被験者に対して実験を行ったが、今回はより広い事例を拾うために 2 倍にあたる 6 名に実験に参加してもらった。日記の継続へのモチベーションを比較するため、文章での日記を書いた経験がある人を対象として募集した。被験者の属性と実験実施期間、実験後インタビュー実施日は以下の表 7 の通りである。

表 6 実験被験者データ

被験者	属性	実施期間	インタビュー実施日
A さん	20 代女性	2023 年 11 月 12 日～11 月 25 日	2023 年 11 月 27 日
B さん	20 代女性	2023 年 11 月 12 日～11 月 25 日	2023 年 11 月 27 日
C さん	20 代男性	2023 年 11 月 14 日～11 月 27 日	2023 年 12 月 4 日
D さん	20 代女性	2023 年 11 月 14 日～11 月 27 日	2023 年 12 月 5 日
E さん	20 代男性	2023 年 11 月 14 日～11 月 27 日	2023 年 12 月 5 日
F さん	20 代男性	2023 年 11 月 14 日～11 月 27 日	2023 年 12 月 5 日

4.1.3. 実験の手順

<実験全体の流れ>

1. これまでの日記経験と日記公開のモチベーションについて事前アンケートに回答してもらう。
2. 2 週間「いろどり日記」をつける。
3. 事後インタビューを行い、「いろどり日記」の内容を筆者に解説してもらう。また、実験参加中の感想及び実験前後の心境変化について質問する。

<「いろどり日記」記入のルール>

- ◆ その日あった出来事や気分を色で表現して毎日用紙に描く。
- ◆ 色数の制限なし。
- ◆ 色鉛筆のみの使用、水彩機能の併用はどちらでも可。
- ◆ 補助欄の丸は使用してもしなくても可。
- ◆ 枠は無視してもよい。

4.1.4. 評価方法

本実験では、事前アンケートと事後インタビューを実施し、その結果を分析・評価することで仮説の検証を行う。事前アンケートは、被験者の特性を把握して事後インタビューと比較することで、本実験の効果検討するための資料とする。

表 7 事前アンケート項目

No.	質問	回答方法	調査項目・意図
1	日記をつけたことはありますか？	◆ ある ◆ ない	日記経験があるという募集要件を満たしているかを再度確認するため。

2	日記はどのくらい続いている/続いていましたか？	自由記述	実験前の日記の継続力を知るため。
3	自分の日記(文章での日記や絵日記)を公開したいと思ったことはありますか？ ※ブログや SNS 等での発信なども含めます。	◆ ぜひとも公開したい ◆ できれば公開したい ◆ どちらでもない ◆ できれば公開したくない ◆ 絶対に公開したくない	2 章で説明した指標から、日記について公開・非公開のどちらにモチベーションが傾いているかを知るため。
4	自分だけが見る非公開の日記でも書かないことはありますか？	◆ 非公開なら何でも書く ◆ 非公開でも書かないことがある	1 章及び 2 章で紹介した、非公開日記にも内容抑制機能がある[16]という説明を検証するため。
5	※質問 4 で「非公開でも書かないことがある」と回答した方のみお答え下さい。 書かないようにしているのはどんな内容ですか？(複数回答可)	自由記述	質問 4 の原因を知るため。
6	自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいありますか？	◆ 積極的に表現したい ◆ どちらかというと表現したい ◆ どちらとも言えない ◆ どちらかというと表現したくない ◆ 極力表現したくない	日記以外のメディアを含め、日常を表現することそのものへのモチベーションを探り、実験後と比較するため。

16) 参考：福田・三浦香苗、前掲書、p.55

事後インタビューでは、以下の項目を確認した。

<記入済み「いろどり日記」の解説>

◆ 各日の日記を振り返っての説明

◆ 色を選ぶ時の考え方

<公開・非公開による抑制機能の確認>

◆ 1日の中で印象に残った出来事でも「いろどり日記」に描かなかったことはあるか

◆ その理由

<文章の日記との違い>

◆ 内容の選び方

◆ 継続のしやすさ

◆ 取り組む時間の長さ

◆ 筆者からの実験リマインドがなかった場合も継続するか

<実験を通しての変化や気が付いたこと>

◆ 実験を通して自分について新しく分かったこと

◆ 自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいあるか(事前インタビュー質問項目 No.6 との比較)

5. 結果と評価

5.1. 実験結果

5.1.1. 実験を終えての感想

実験を終えた感想として最も多かったのは、抽象的に描けるのが良かったという意見だった。文字よりも抽象的な色を用いたことによる効果は 2 つ考えられる。

まずは日記を公開することへの抵抗感の克服である。事後インタビューでは、被験者全員から「いろどり日記」を見られることに抵抗感がないと言われた。また、実験中に筆者に見られることを想定して描いたと話した人はおらず、日記を筆者と共有しているものの、公的自意識を持っていなかった。事前アンケートで「非公開日記でも書かないことがある」と回答していた被験者 4 名のうち 3 名は、文字だと読んだ人全員に意味が伝わるが、「いろどり日記」だと一見しただけだと内容が分からないため、公開へのハードルがないと話した。B さんからは、正直に描いても自分以外には伝わらないからこそ素直に描くことができ、ありのままをさらけ出せるという意見が出た。

もう 1 つは、言葉に表しにくいことを表現できることだ。C さんは、全体を総合して言葉にしにくいことを表そうと考えて「いろどり日記」を活用していた。元から文字よりも画像の方が思考を整理できるタイプで、細かい部分を気にせずに描いたが、文章よりも整った形で吐き出せたと話した。D さんは、文章を書くことに苦手意識があり、書いている間に自分に照れくさい気持ちを持ってしまうので、「いろどり日記」はまとまりきらないままでも描ける点が良いと語った。F さんは、完璧主義なので 100%正しい言葉で思考を伝えたくなってしまい、それができない場合は一切自分の中から出さないタイプだと自分のことを認識していた。しかし、「いろどり日記」では、抽象的なお陰で少し軽い気持ちで取り組むことができたのが良かったと話した。

5.1.2. 文章の日記との比較

文章の日記と「いろどり日記」を比較し、内容、継続しやすさ、取り組む時間の 3 つの観点から質問した。

内容については、文章の日記では出来事ベースであるのに対し、「いろどり日記」では感情ベースで記入すると答えた被験者が 4 名いた。感情ベースとは、出来事そのままではなく、それを受けて感じたことを描くということだ。4 名とも共通して、全ての出来事ではなく 1 つから 2 つほど印象的なことをピックアップし、その時の気持ちを表現すると話した。

その理由として、Dさんは「いろどり日記」では描ける範囲が限られているからと説明した。一方で、文章の日記と同様に出来事ベースで描くと答えた被験者 2 人は、「いろどり日記」をルーティンワークや単なる記録と捉えていた。

継続しやすさという観点では、被験者全員から継続しやすいという回答を得られた。ただし、実際にはやってみないと分からないとしており、確証を持てるものではない。実験期間中は筆者がリマインドをしていたため、実験外でも自主的に「いろどり日記」を継続すると思うかを被験者に質問したところ、こちらも全員から継続したいという回答を得た。理由として 4 名から挙がったのは、何を書いても大丈夫という気楽さだった。例えば、D さんからは「日記書くことないなってなる時あるんだけど、(中略)これだと寒かったとか一日中寝てましたみたいなことだけでも上手いこと表現できるのはすごく楽しいなと思いました。」という意見が出た。色での表現は、他者から何を描いているのかが分からないことから、くだらない内容でも引け目を感じずにそのまま描くことができるため、内容を考える負担がないことが継続を後押ししていると考えられる。その他の意見として、A さんは、もともと日記を続けているため、記入方法が変わってもそのまま継続できると思うと話した。F さんは、実験に参加した他の被験者と一緒にやっていることから続けられた可能性を指摘したうえで、自分にとって目的やメリットがあれば続けると語った。今回の本実験では、日記の続けやすさという目標が被験者全員において達成されたが、より長い実験期間を確保して自主的に挑戦するかを探る必要が残されている。

最後に、取り組む時間については、被験者間で一部意見が分かれた。完全に直観で描き始める人や、すぐに使う色を絞る人が多く、内容を考えて記入を始めるまでの時間に関しては、「いろどり日記」の方が早かった。しかし、記入作業にかかる時間は、普通の日記と比べて「いろどり日記」の方が長いと感じる人と、短いと感じる人の両方がいた。長いと感じる人は、塗る作業そのものに時間がかかると話していた。短いと感じる人は、文章にはより多くの情報を入れるため、スペースが区切られている「いろどり日記」ではあまり時間がかからないと話した。

5.1.3. 実験中の心境

実験中の心境は多様だったが、描いている最中や振り返っている時に思考が整理できたという意見で概ね一致していた。例外だが、色や形など表現方法に対する認識は自覚したものの、実験を通して自分自身について気が付いたことが特にないと回答した被験者も 1 名いた。

B さんは、描いている時にネガティブな気持ちだけで 1 日を終わらせないように、あえて明るい気分になれる好きな色を「いろどり日記」の中に取り入れようとしていた。特にオレンジを幸せな気分を表す色と決めていたため、オレンジを意識的に使った日もあると話

した。良いことを探して描くことで自分の中で問題が解決してから寝ることができ、自己に満足するためのツールになると話した。振り返る時も、色とりどりで鮮やかなものを見て良い気分になると感じたそうだ。

＜B さんの発言＞

> 全部むしゃくしゃした気持ちを表したくないなって思って、描いた気がするのよ。だから、逆に今日良かった点ってなんだろう、オレンジで表せるところってなんだろうって思いながら描いたかなと思って。(中略)むしゃくしゃした気持ちよりも、でもこんな感じだったからまあ今日もハッピーかぐらいの感覚でオレンジを塗ることによって、プラスに働いてたのかなっていうのが分かったことかな。

Cさんは、描いている間に 1 日を振り返って整理ができると話した。さらに、過去の「いろどり日記」を振り返ることが多く、その度に記憶が定着していき、自分をより客観視して見ることができたそうだ。外から見ている感覚で自分を見つめることができており、公的自意識を持ちながら私的自意識が高まっていると考えられる。

＜C さんの発言＞

> 自分こんな感じだったなっていうその一日だけをふわっと振り返る。ちょっと日にちを重ねて後をざーっと積み上げた日記を見てたりするの、もうちょっと客観視できるのかなみたいなそういう気持ちがありましたね。

D さんからは、使う色数や塗り方で自分の気持ちがどのくらい整理されているか分かるという意見が出た。トピックごとに使うテーマカラーを定めているが、気分が明確に決まっていない場合は、複数の色をとりあえず手に取り、重ねて塗っていくうちに納得できるようになったそうだ。そのため、整理がついている時は淡い色、複雑なことを悩んでいる時は色を重ねて濁った暗い色になっていた。また、言葉にならないモヤモヤをアウトプットできることにセラピー効果を感じたと話した。

＜D さんの発言＞

> 自分の中で整理がついているものは躊躇なく色を選べるし、ここはこんだけこれで塗ろうと思ってガーって塗るんだけど、整理がつかないやつほど、それこそいろんな色をとりあえず重ねてみてこうかなってやっていた。そのうちになんか意外とこういう感じだったわっていうっていう気づきになっていた。

5.1.4. 実験参加による気付き

A さんは、暗い気持ちになってもそれが何日も続かないことに気が付き、自分を前向きにとらえ直していた。A さんはポジティブネガティブな気分で使う色がはっきり使い分けられていた。振り返った時に、「一番思ったのは、暗い気持ちになってもそれが何日も続くことってないんだなっていうのがわかって。それで希望が持てたというか。そこの発見は文字だと気づかないところだったかなって思いました。」と語った。明るい色が続いても暗い色が続くことがなかったことから、これまで自分は切り替えが上手くできないと思っていたが、そうでもないという新たな発見があったと語った。

一方で、C さんにはマイナスの気付きがあった。インタビュー時にまとめて「いろどり日記」を振り返ったところ、思ったよりも頑張れていないという感覚になり自己嫌悪を感じたと話した。さらに、自分を叱咤するような言葉も口にしていた。2 章で「Affecting Diary」の課題として指摘した、日記で振り返ることでネガティブな気持ちを増幅させてしまうかもしれないという問題を完全に解決することができなかった。

E さんは、自分の関心は食べ物と空に多く向いていることに気が付いたと話した。その理由として「抽象的に描きやすいから、それなのかもしれないとは今思った。」と抽象性の高さを挙げた。他の被験者の結果を総合すると、自分の関心事を表現する傾向が高かった。しかし、実験前から自覚している場合が多く、「いろどり日記」を描くことで初めて関心があるものへ認識が顕在化したケースは E さんのみだった。E さんは、インタビューで「いろどり日記」の解説を求められるまでは気が付かなかったと話しているため、「いろどり日記」そのものに関心を自覚させる効果があるとは断言できない。

5.1.5. 色彩への意識

被験者の内の 5 名が、実験前から色の使い方へのこだわりや色に結び付くイメージを持っていた。例えば、オレンジ色は楽しいイメージの時に使われることが多く、A さん、B さん、D さんの 3 名は特にこの傾向が顕著だった。マイナスのイメージに対しては、黒や紫を使われるケースがあった。赤は、A さんは怒りのイメージ、C さんはやるべきことをやれた時、D さんは課題に追われている時に使われていた。青は、A さんは楽しくなかった日、B さんは冷静になった時やアルバイトについて描く時、D さんは悩みを表すのに使われていた。また、A さんは落ち着いた時に黄緑を使い、B さんは考えたことがあった日に緑を使っていた。このように、それぞれの色をどのように用いるかは被験者によって変わるが、色に対して特定のイメージを繋げていることが分かった。

唯一色に対する認識が漠然としていたと話す F さんは、インタビューの冒頭で、実験を通して色ごとに感情を載せていることに気が付いたと語った。F さんの場合、思考をしてい

る時は群青や紺色などの濃い青を、自分の核となる部分を表す時は赤を使っていることが多かった。F さんは色の感覚や枠に対する空間認識が身に付いたことを実験の成果として挙げていた。

5.2. 考察

本節では、得られた実験結果をもとに「いろどり日記」がもたらす効果を考察する。

5.2.1. 仮説に関する考察

まず、「『いろどり日記』に、言葉に表しにくいものについて思考を整理し、自己への理解度を深める効果がある」という仮説について考える。

言葉に表しにくいものを表現し、思考を整理するという部分についてはある程度効果があることが分かった。「実験の感想」で説明した通り、文章よりも抽象的な表現をすることで、言語化できない部分もそのまま表すことができたという意見が目立った。文章の日記に感情を言語化して書く場合は、適切なワードチョイスをする必要があるが、「いろどり日記」では、12 色から一番自分の感情に近いものを選ぶことで表現することができる。また、D さんの例で示したように、気持ちがはっきりしている時は、そのイメージと結びつく色を使い、整理できていない場合は、複数の色を混ぜて使うことでモヤモヤした状態を表すことができる。しかし、思考の整理に関して、文章の日記と比較して「いろどり日記」が劣る点がある。「いろどり日記」には枠があることで描く内容が限られるため、文章のような網羅性がない点、そして、具体的な問題がある場合に、抽象的な表現よりも文章の方が思考の精度を高められる点だ。そのため、「いろどり日記」は、まだ言語化ができない事象について、限られた範囲での思考の整理を行う場合に有効な手段だと言える。

一方で、仮説の後半の自己理解の程度については、効果がはっきりとは認められなかった。自分の考えや感情を整理できた人でも、自己理解が深まったと明確に回答した人はいなかった。これは、自己理解という言葉が指す範囲が広く、あくまでも自己の一部分についての気付きに留まったからだと分析している。被験者たちは、実験中に筆者に見られることを想定して描いていなかったことから、2 章で設定した指標に基づくと、公的自意識よりは私的自意識が高まっていると考えられる。「実験参加による気付き」で紹介したように、誰かに対することではなく、個人的な自分の内部に関する気付きだけが見られることからも、私的自意識が高いことが分かる。

続いて、『いろどり日記』は、文章を用いた日記よりも継続しやすい」という仮説について考察する。「文章の日記との比較」では、被験者全員一致で仮説が立証された。しかし、前述の通り、今回実験を行ったのは僅か 2 週間であることから、今後も実際に継続できるかは確実とは言えない。被験者たちも、インタビューで「続けてみたいと思う」、「やってみ

ないと分からないが、文章の日記よりは続く気がする」などと回答している。今後の課題として、半年以上の長い期間で実験を行い、筆者からのリマインドがなくても自分の意志で積極的に継続するかを確かめる必要がある。

5.2.2. 改善点

実験では、思考の整理と日記の継続という点でほぼ仮説通りの結果を得ることができたが、自己理解を直接的に深められるという仮説は達成できなかった。「いろどり日記」で行った思考の整理は、より具体的な自己の内部に関する小さな気付きを得たり、言語化できない感情を受け止める効果があると考えられる。よって、「いろどり日記」は、自己理解の過程として、日々の感情や思考を整理して自己発見を繰り返すためのツールと言える。

改善点としては、「いろどり日記」の効果を明確に提示することで、継続の意義を見出してもらうよう誘導することが考えられる。事後インタビュー中の「日記を継続するかは目的が何かによる」という F さんの発言が気になっている。F さんは「いろどり日記」に対して、実験参加以上の目的を見出せなかった可能性がある。ただ継続しやすいデザインや設計を心掛けるだけではなく、なぜ継続することに意味があるかを示さなければならないと感じた。今後「いろどり日記」を始める人には、本実験の結果をもとに、考えを整理して自己理解の過程を手助けする効果があることを伝え、継続へのモチベーションにしてもらおうと考えている。本実験の 2 週間よりも長く「いろどり日記」をつける期間を確保し、参加者が筆者のリマインドなしに自主的に継続するのかを検証する必要があると感じた。

6. 結論

6.1. 本論のまとめ

本論文では、筆者が考案した「いろどり日記」という色塗り形式の日記をつけることにより、言葉に表しにくい感情を表現し、自己理解を深めることを目的に実験を行った。また、「いろどり日記」の手法は文章の日記と比較して継続へのハードルが低くなるという仮説を立てた。本実験では 6 名の被験者に 2 週間「いろどり日記」を体験してもらい、事前アンケートと事後インタビューを通じて効果を調査し、実験の評価を行った。

1 章では、筆者の日記への苦手意識を発端とし、色への興味と高校時代に継続できた勉強日記の経験から、色塗り形式の日記の提案に思い至った経緯を説明した。2 章では、本論文での日記分析の指標を示した上で、関連動向として文章以外の手法を用いた日記 3 つの分析結果をまとめた。3 章では、「いろどり日記」のデザイン設計について解説し、3 回の予備実験について、概要と結果、本実験に向けての改善点を述べた。4 章では、予備実験の結果をもとに、本実験の方法を提案し、分析に用いるアンケートとインタビューの項目を解説した。5 章では、本実験の分析結果と、仮説に対する考察を行った。

その結果、「いろどり日記」は思考や感情を整理するのに有効であることと、文章の日記と比較して継続の可能性が高いことが分かった。一方で、自己理解を深めるという点では、自己の内部発見への影響に留まった。

6.2. 今後の展望

「いろどり日記」の最大の効果は、感情や思考の整理ができることである。これは、デジタル社会で既成のツールを使うことが多いからこそ、自分自身をありのままに表現することが可能なアナログの方法で色彩を使うことで、より一層浄化や癒しの感覚が際立つからではないかと考える。この効果を明示し、参加者に「いろどり日記」に継続の意義を見出してもらい、積極的に取り入れてもらえるように改善していきたい。

実験を通して、筆者の色彩の効果と活用方法への興味がますます深まった。色彩に関する知識の幅を広げ、今後も色を使った様々な取り組みに挑戦したいと考えている。

7. 謝辞

本論文の執筆にあたって、たくさんの方々にご協力をしていただきました。

質問をすると毎回真摯に向き合ってくださり、通年にわたって丁寧に指導をしてくださったドミニク先生、実験に協力してくださった友人たちと発酵メディア研究ゼミの皆様、ゼミ展でヒントをくださった先輩方、色の効果に興味を持たせてくれた母に心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

8. 参考文献

-菅原健介『自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み』心理学研究 55.3, 1984, pp.184-188

-福田尚美,三浦香苗,『青年が日記を書く意味-日記の公開・非公開が及ぼす自己開示の違いと意義』昭和女子大学生活心理研究所紀要 15, 2013, pp.45-56

-Ståhl, Anna, et al. "Experiencing the affective diary." Personal and Ubiquitous Computing 13, 2009, pp.365-378.

-muute（ミュート）『2020 年に AI ジャーナリング・アプリ『muute』をつくり、届けることの意味』URL: https://note.com/muute_journaling/n/n7e1656792525 (最終アクセス 2023 年 12 月 4 日)

-MOODA Instagram URL: https://www.instagram.com/moodaforyou/ (最終アクセス 2023 年 12 月 4 日)

総ページ数：41 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

「機能性のないウェアラブルデバイスを用いた身体拡張と身体受容の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T201023

吉村　茜

概要（アブストラクト）

本論文は、機能性のないウェアラブルデバイスによって身体拡張をすることで、自身の身体の精神的な受容を試みるものである。筆者が過去に体験した身体麻痺や、体調不良による痛みの経験によって、身体操作に対する信用や体そのものへの愛着が失われるという課題が生じた。そこで、拡張身体による身体像の変容と刺激により、身体の再認識を助けることで身体への不信感を減少させられるのではないか。またその拡張身体を自身の延長と感じられ、機能性がなくても愛着のわくものであれば、自身のままならなさを感じる身体のことも受容できるのではないかという仮説をたてた。そこで羽型のデバイスを開発し、背中に着用して 3 週間生活することで実践を行った。この実験によって、自身の問題に対する認識のずれが明確化され、問題への解像度が高まった。また、羽型デバイスへの愛着がわき、身体の苦痛を緩和したことによって、ままならない身体の受容につながった。一方で、羽型デバイスが自分の体の延長であるという感覚は部分的には生まれたものの確信には至らなかったため、機能や構造上の改善点が明らかになった。

目次

1. はじめに 1
1.1. 研究の背景と動機 1
1.1.1. 日常生活に起因する身体の愛着欠如 1
1.1.2. 脳梗塞に起因する身体不信感 1
1.1.3. 身体拡張に対する信頼 2
1.1.4. 動物への憧れ 3
1.2. 論文の構成 3
2. 関連動向 4
2.1. ボディ・スキーマとボディ・イメージ 4
2.1.1. ボディ・イメージによる摂食障害の治療の実践 4
2.2. 身体拡張とボディ・イメージの関係 6
2.2.1. 道具の身体化 6
2.2.2. 身体拡張とデザイン 6
2.3. 身体拡張の事例 8
2.3.1. Babyface : Feminine Cyborg 8
2.3.2. The Tail 10
2.4. 関連動向まとめ 11
3. 提案 12
3.1. 身体拡張を用いた身体の精神的受容の仮説 12
3.2. 予備実験 13
3.2.1. 各羽の評価 13
3.3. 予備実験の評価 15
3.3.1. 羽の大きさ 16
3.3.2. 軽くやわらかい素材 16
3.3.3. 羽の可動性 16
3.3.4. 装着場所を背中にする 17
3.4. 本実験 17

3.4.1. 羽型デバイスの概要 17
3.4.2. 羽型デバイスの設計 17
3.4.3. システム 19
3.4.4. 羽型デバイスの機能 20
..... 20
3.4.5. 機能のアップグレード 22
4. 実験記録 24
4.1. 記録方法 24
4.1.1. 第一週 25
4.1.2. 第二週 26
4.1.3. 第三週 27
4.2. 実験結果の分析 29
4.2.1. 羽の心理的効果 29
4.2.2. 身体に対する感情変化 30
4.2.3. 動き方の変化 31
4.2.4. 体への順応 31
4.2.5. 技術面 32
5. 評価 34
5.1. 拡張身体に必要な要素の評価 34
5.1.1. 身体へのフィードバックの大きさ 34
5.1.2. 自分の身体だと感じられる操作性 35
5.1.3. 好感を抱くモチーフ 35
5.2. 仮説に対する評価 35
5.2.1. 仮説①に対する評価 35
5.2.2. 仮説②に対する評価 36
5.3. 実験結果のまとめ 36
6. 終わりに 38
6.1. 本論のまとめ 38

6.2. 今後の展望 38
7. 謝辞 40
8. 参考文献 41

図目次

図 1：Babyface 9
図 2：The Tail 10
図 3：羽① 13
図 4：羽② 14
図 5：羽③ 15
図 6：設計図 18
図 7：システム図 19
図 8:Front 20
図 9:Back 21
図 10：Mid 21
図 11:Close 22
図 12:操作画面 23
図 13：羽を装着した様子 24
図 14：キーワードの抽出例 29

表目次

表 1：ボディ・スキーマとボディ・イメージの比較 4

1. はじめに

本論は、身体操作や身体そのものに対する不信感や愛着の不足の解決にむけ、機能性のない身体を拡張するための羽型デバイスを開発し、装着して生活する手法を検討するものである。

1.1. 研究の背景と動機

本章では自身の体験に起因する研究の動機を解説し、取り扱うテーマを明らかにする。

1.1.1. 日常生活に起因する身体の愛着欠如

日常の中で身体の不自由さに困る機会がある。筆者は幼少期に、壁やドアにぶつかり痣を作ることが多かった。これは、成長のなかで自身の現在の身体のサイズの認知が正しくないために生じていたと考えられる。また、趣味のダンスに取り組むなかで、自分の想像している動きを実際に自分の身体で行えないことにいらだたしさを感じていた。身体が想像通りにうまく動かないことから、意識どおりに体は動かないものであるという認識が生まれた。体を上手に操れないためにけがをするため物理的な痛みも生じることとなった。

さらに自身のなかで生じる痛みや体調不良に対して、身体が自分のことを苦しめているという感覚になることがあった。特に片頭痛や腹痛に関して、日常生活がままならなくなるほどの痛みが生じた。日常的に発症する症状や、元来生まれ持った身体機能に苦しめられることによって、身体は自分の意思から大きく乖離しているため制御できるものではなく、また自分の精神を困らせるものだという感覚を抱くようになった。

これらの経験から、意識（精神）と身体は対立するものであり、身体は意識を苦しめるものであるという感覚を抱くようになった。

1.1.2. 脳梗塞に起因する身体不信感

筆者は 14 歳の時に、脳梗塞による左半身麻痺と右目の視野狭窄を経験した。後遺症は残らなかったものの、自身の身体が不自由になる経験はトラウマとなった。麻痺の内容として、左半身を触られてもかすかにしか感じられない、しびれを感じるなどの感覚の麻痺、左半身が自分の意思でまったく動かせなくなるといった運動の麻痺、視界の右側が全く見えなくなる視野狭窄の三つがある。運動麻痺の感覚は特に強烈で、自分の左半身がまるで鉛のような重い塊になり、ベッドにくっついて離れなくなった。そのため、楽な体制をとるために動く右半身を使って、へばりついた左腕や左足を、丸太を運ぶように必死で移動させたこ

とを覚えている。

麻痺の回復以降も発症時の感覚が呼び起こされ、また脳梗塞を発症したのではないかと強い不安に襲われることがあった。発症から 8 年経過した現在では発症時の感覚が呼び起こされることはなくなったが、自身の体が制御不能になるのではないかというおそれがある。また、制御できない身体はもはや自分の身体とは言えないのではないかという不信感も抱いた。この感覚について、リハビリテーションの専門家である宮本省三は次のように述べている。

> 脳損傷によって運動麻痺や感覚麻痺を来すと、「身体が生きているという意識」があやふやになることがある。これは「物理的（客観的）な身体」と「精神的（主観的）な身体」の乖離に起因している。患者は麻痺した手足を「私の身体」に帰属できないために困惑する。自己の身体についての自覚が二つに解離し、その不一致に整合性を与えることができなくなる。これは病的な身体の所有感覚や主体感覚の異常というよりも、正常な思考による「悲しみに満ちた困惑」の反映であると思われる[1]。

ここから、自身のイメージしている身体と実際の身体の動作や感覚の間に違いが生じ、自身の身体イメージへの確信が揺らぐ現象が、筆者の身体への不信感や不安につながっていると考えられるのではないか。一度動かなくなった身体は、いつかまた裏切るのではないかという不安が生じ、加えて日常の中でも自身の身体像が重複してしまうことで、自身の身体感覚が信じられなくなっているという課題が発生している。

1.1.3. 身体拡張に対する信頼

筆者は自身の身体を再認識する手段として「身体拡張」に興味を持った。稲見は、拡張身体について「衣服や靴のように『非侵襲的』で『着脱可能』であるが、『装着時は身体と一体化』するもの[2]」と定義している。

自分で設計した拡張パーツであれば、自身のままならない身体よりも構造的な理解が可能なため、思い通りに動かせる身体となるのではないか。また装着時に身体と一体化する後付けの拡張パーツが意思通りに操作できるのであれば、生まれ持ったものの自由にならない生身の身体よりも「私の身体」という感覚を得られるのではないか。

従来の研究では、機能性の拡張を重視したものが多く、身体機能の拡張が重視されている。しかし、便利さに直結しない身体拡張であれば、機能の拡張ではなく自身の内面と向き合うことを可能にすることができるのではないかと考えた。

---

[1] 宮本省三『脳のなかの身体―認知運動療法の挑戦』講談社,2008 年,p.62

[2] 稲見昌彦『スーパーヒューマン誕生！～人類は SF を超える』NHK 出版,2016 年,p.43

1.1.4. 動物への憧れ

筆者は年間に 10 回以上動物園や水族館に行くほど動物が好きである。いつしか、動物になってみたい、動物にあって人間にはない器官を手に入れたいと興味を抱くようになった。動物にしか感知できない世界を知り、また動物のかわいらしい身体になりたいという願望がある。

以上のことから、筆者は自身の身体に対して、容易に意思を裏切る制御のできないものという認識を抱くようになったことで、身体への不信感や愛着の不足といった問題が生じた。本研究では、この課題に対し、「羽型拡張デバイスによる、身体の精神的受容」を目指す。身体を変容させることで自身の身体感覚を再発見し、機能性のない身体の拡張によって、思い通りにならない身体の精神的な受容を図る。また、拡張身体による感覚や動作の拡張が、自身の身体や精神にもたらす効果を観測する。

1.2. 論文の構成

第一章では、研究の動機、背景および概要を説明する。第二章では、リハビリテーションの研究の観点から身体感覚の再獲得に関する先行事例を取り上げ、また身体拡張に関する先行事例から、拡張された身体が元の身体に与える影響について分析する。関連動向を踏まえ、第三章では制作する拡張身体の特徴を選定するためにおこなった予備実験の概要と結果を説明し、この予備実験の結果をもとに本研究で提案する「機能性のない拡張身体による、身体の精神的受容」の実践のための羽型デバイスの概要と、実践の設計プロセスを詳述する。第四章ではこの実践の主観的記録とその分析を行う。第五章で、分析をもとに実験の仮説に対する評価を行う。そして最後に第六章で本研究をまとめ、今後の展望を示して本論文を終える。

2. 関連動向

本章では、実験の関連動向を３つのテーマに分けて紹介したい。まず、身体感覚の再獲得のための試みを取り上げる。次に、実験媒体である身体拡張と身体感覚のかかわりについて取り上げ、最後に類似する身体拡張デバイスの取りくみを紹介する。

2.1.　ボディ・スキーマとボディ・イメージ

身体の認識における諸問題に対するキーワードとして、「ボディ・スキーマ」と「ボディ・イメージ」があげられる。ブレイクスリーはこのふたつについて、「自分の身体の物理的特性に根差したフェルト・センス」と「自分の身体について学習した考えから生じる[3]」ものとして区別している。また宮本は、ボディ・スキーマは通常無意識的に機能しており、体性感覚表象に基づいていて道具や衣服によって知覚を延長させるものである一方、ボディ・イメージは感覚情報が統合された意識可能なものであり、知覚というよりは社会の中で形成された概念で、視覚表象に基づく[4]という。彼らの意見をもとに、二つの違いを表１にまとめる。

表 1：ボディ・スキーマとボディ・イメージの比較

ボディ・スキーマ	**ボディ・イメージ**
物理的特性による	学習や社会的な考えによる
無意識	意識的
体性感覚表象	視覚表象
知覚	概念

この二つのキーワードは認知科学や心理学、リハビリテーションなどの領域において、身体の認知について扱う際に用いられており、これらの 2 つのずれが身体操作上の問題を引き起こすと考えられている。

2.1.1.　ボディ・イメージによる摂食障害の治療の実践

[3] サンドラ・ブレイクスリー、マシュー・ブレイクスリー著;小松敦子訳『脳の中の身体地図 ボディ・マップのおかげで、たいていのことがうまくいくわけ』,インターシフト,2009 ,p.46

[4] 宮本省三,前掲書,pp.107‐109

ボディ・イメージとボディ・スキーマの対決によって生じている疑いがある症状として、拒食症があげられる。ブレイクスリーは拒食症や醜形恐怖症とボディ・イメージの関係について「トップダウンの（ボディ・イメージからの）思い込みと期待が、どうしたわけか、身体と目から送られる偏りのないボトムアップの感覚情報と一致できないことがある[5]」と述べている。つまり、現状の自分の身体の知覚であるボディ・スキーマと思い込みによるボディ・イメージが一致しないために、現状を正しく認知することができなくなっているというのだ。

拒食症をボディ・スキーマの再編によって治療しようとした例を見てみよう。

マルティン・グルンヴァルドは拒食症患者の脳の活動電位を調べたところ、右頭頂葉が働いているのにも関わらず成果が出ていない、つまり感覚情報が統合されていないと結果が出た[6]。この実験結果を受けて、「神経性食欲不振症にはボディ・イメージのゆがみだけでなく、むしろボディ・スキーマの歪みも存在する[7]」と述べている。

さらには、次のように語っている[8]。

> この身体的自己の基底構造は、言語的にも認知的にもアクセスできないので、ボディ・スキーマの歪みを再編成するためには、別の形の刺激を用いる介入戦略を用いなければならない。その目的は、閾値以上の感覚刺激を全身に与えることである。この刺激は、受動的に（たとえばマッサージで）発生させるのではなく むしろ、患者自身が動きによって作り出すものでなければならない。決定的かつ機能的なポイントは、身体的刺激が患者の身体的動きに直接依存することである。この閾値以上の身体刺激は、時間的・空間的に患者の動きと一致していなければならない。

つまり、患者の体の動きに由来した刺激を与え続けることで、ボディ・スキーマの歪みが再編成できると考えたのである。

ここから、患者に閾値以上の感覚刺激を与えるための手段として、合成ゴム製のダイビング・スーツを着せることが矯正に役立つかどうか観察し、スーツ着用前に比べて脳の右半球、特に頭頂葉が活発に動くようになり、体重も増加したことがわかった[9]。

これらの実験の結果から、ボディ・イメージやボディ・スキーマの認知のゆがみの問題に対して、患者自身の動きによって全身に感覚刺激が与えられ続けることは解決の糸口にな

---

[5]サンドラ・ブレイクスリーら,前掲書,p. 78

[6]Martin Grunwald,"Human Haptic Perception: Basics and Applications",Brikhauser,2008,pp.337‐347

[7] 同書,p. 348

[8] 同ページ

[9] 同書,pp.348‐350

ると考えられる。

2.2.　身体拡張とボディ・イメージの関係

身体拡張は、前述したボディ・イメージとも深いかかわりを持つと考えられる。稲見は「新しい自己認識を獲得することは、フィードバック・ループにより人間に改善をもたらすことでもある[10]」と述べている。身体を拡張することは、すなわち物理的に身体に変更を加えることで身体の知覚を延長することである。これは、ボディ・スキーマを変化させることと言える。この変化により、ボディ・イメージも再編することにつながると考えられる。身体の感覚を延長することは、拡張身体を自分の身体と認識するとも言い換えられる。この節ではその実現可能性について考えていく。

2.2.1.　道具の身体化

拡張身体を自分の身体と感じることは可能なのであろうか。入來は、サルに道具使用をさせる実験[11]から、サルの身体像を計測した。手に対する視覚刺激の相対位置を計測した後にサルに道具を使わせて同様の実験をすると、視覚受容野が手の周囲から、道具に沿って延長したことが分かった[12]。入來はこの結果について「道具使用時に身体イメージが変化して道具が手に同化するという心理学的実験に対応する神経生理学的現象を計測した[13]」と解釈している。この実験から、道具を身体の延長だと感じることは可能で、道具がボディ・イメージに影響を及ぼすことがわかる。

2.2.2.　身体拡張とデザイン

身体拡張は、人間の身体機能を増強、向上する目的で研究されることが多い。身体拡張を包含する概念である人間拡張（Human Augmentation）について暦本は、「個々の人間の能力を高めるもので, 外骨格のように構造的に身体能力を増強するもの, 機能性電気刺激(FES)によって筋肉を駆動するもの, 義手・義足のように身体機能を補綴するものなどが含まれる[14]」と述べている。しかし、必ず能力や感覚の増強を行うもののみが身体拡張なのだろうか。

---

[10] 稲見,前掲書,p.47

[11] 入來篤史,『Homo faber 道具を使うサル』,医学書院,2004

[12] 同書,pp.60-68

[13] 同書,p68

[14] 暦本純一,「人間拡張が築く未来」『情報学研究 : 学環 : 東京大学大学院情報学環紀要』所収, 東京大

稲見は「人間拡張工学というと、健康でいきいきしようといったヘルスやウェルネスの考えから発想しがちだが、みんながたのしめるエンターテイメントであることが大切だ[15]」と述べている。機能を拡張し、利便性を高めるための拡張ではなく、エンターテイメントのような心に働きかけることを中心とした、便利ではない身体拡張にも意義があるのではないか。

ここで、オズズ・ブルクらによる遊び心のある身体拡張のデザインの研究[16]を参照したい。この研究では、身体規範や医療用途を超え、自分の身体と戯れたり拡張を通して遊んだりすることのできるデバイスを遊び心のある身体拡張とし、そのような身体拡張デバイスのデザイナー5 名にインタビューを行い分析した。彼らは、研究の意義について次のように述べている。

> 私たちは、遊びの視点から身体拡張のデザインを理解することで、その受容を阻む障壁を低くすることができると信じている。さらに、これらの装置のデザインを検討する際に遊びに焦点を当てることで、身体拡張装置の実用的な目的ではなく、体験的な質感に焦点を当てることができる。こうした体験的な側面は、ボディ・イメージ対ボディ・スキーマという現象学的なレンズと密接に関連しており、テクノロジーの身体的な導入を理解するための視点を提供してくれる。[17]

つまり、身体拡張を遊び心に基づいてデザインすることで、拡張身体の受容を助け、さらにはボディ・イメージやボディ・スキーマの変容に影響を与えることができるという。

また、拡張身体が予期せぬ挙動をすることは遊び心のある体験を生み出すが、一方で動作の主体性が欠如することは不快な体験となりうるため、ユーザーがどれだけ意図的に操作できるかを調整する必要がある[18]という。また、直感的に操作できることが新しい身体を獲得するために不可欠で、このことも「遊び」につながる要素であり[19]、自由に動かせることにより身体的な表現力を手に入れることで比較的短い着用時間であっても愛着を抱くことができるようになる[20]という。さらに、このような拡張は感情表現も拡張し、新たなコミュ

学大学院情報学環,2021,p.25

[15] 同書,p.20

[16] Oğuz ‘Oz’ Buruk, Louise Petersen Matjeka, Florian ‘Floyd’ Mueller .Towards Designing Playful Bodily Extensions.CHI '23: Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2023.233:1-20

[17] 同論文,p.1

[18] 同論文, p .11

[19] 同論文,p.10

[20] 同論文,p.11

ニケーションの創出やアイデンティティの変容にもつながる[21]。

この研究から、利便性を求めるのではなく遊び心が取り入れられた身体拡張は、ユーザーのボディ・イメージやアイデンティティに作用することができると考えられる一方、その操作性によって不快感を与えてしまう危惧があるため、自分の身体と感じるためには自由に動かせる機能性も必要であることがわかる。

また、見慣れたものを奇妙にするために人工物をデザインする「デザインによる現象学（Phenomenology-through-design）」を研究方法として提唱するダグ・サヴェナスは、この方法について以下のフェーズ[22]を挙げている。

1. 関心のある現象を特定する。
2. 「見慣れたものを奇妙にする」アーティファクトをデザインする。
3. 出来上がったアーティファクトを試してみる。意識を内側に向け何が出てきても受け入れる。
4. その経験を振り返り、仲間との共同考察を可能にする言葉で自分の洞察をまとめる。

サヴェナスはデザインによる現象学を「人間とコンピュータの相互作用を研究するための研究方法として、哲学の探究方法を採用する[23]」ものとしている。サヴェナスの手掛けた身体拡張ユニットは先に取り上げた遊び心のある身体拡張の一例として取り上げられていることからも、研究方法として共通する手段であり、またこの研究方法によって人間と機械の間に生じる効果を観察することができると考えられる。

2.3.　身体拡張の事例

ここでは、遊び心のある身体拡張の事例として、動物の身体パーツをモデルとした作品や研究を取り上げ、筆者の構想する身体拡張デバイスとの比較検討を行う。

2.3.1.　Babyface : Feminine Cyborg

[21] 同論文,pp.12－14

[22] Dag Svanæs, Phenomenology through Design: A Tale of a Human Tail, 2019, p.4

[23] 同論文,同ページ



図 1：Babyface

Babyface[24]はテクノロジーと女性的なジェンダーの利用の関係の再考のための、身体拡張を用いたケイト・ラーデンハイムらによるパフォーマンス作品で図 1 はそのパフォーマンスの画像[25]である。ある。ここではパフォーマンスの芸術性を拡張するため、またジェンダーアイデンティティに対する圧力や女性性の象徴として、可動式の翼が開発され、この羽を身に着けてパフォーマーが舞台上でパフォーマンスを行った。この翼は折りたたみ可能であり、手持ちの物理ボタンと、感圧式胴体センサーによって測定する呼吸によって、パフォーマー自身が羽の挙動を制御している。また、呼吸を測定することによって、パフォーマーの疲労度などの内的な状態を翼によってあらわすことが可能になる。ラーデンハイムによると、背中に振動や重量の変化を感じることによって、パフォーマーはモーターの駆動や翼の広がりを感じることができ、またモーターの駆動音の微妙な違いから翼の状態が感じ取れることから「これらの音、微妙な振動、重量の変化は、パフォーマーとマシンの身体的なつながりを深める[26]」という。一方で、翼や電子機器がパフォーマーの動きを妨げることから、体感よりも腕や足の動きが促されたとしている。

この作品から、モーターによって稼働する身体拡張ユニットは、そのパフォーマンス性を引き上げるだけでなく、モーターから発せられる振動や音によって機械と身体をなじませる効果があると考えられる。一方で、身体機能を制限してしまいパフォーマンスに影響が出

[24] Kate Ladenheim, Reika McNish, Wali Rizvi, Amy LaViers. Live Dance Performance Investigating the Feminine Cyborg Metaphor with a Motion-activated Wearable Robot. HRI '20, March 23–26, 2020, Cambridge, United Kingdom. :243–251

[25] 同論文,p.250

[26] 同書,p.249

ていることから、身体の動きに基づいたデバイスの設計が必要になることがわかる。

2.3.2. The Tail



図 2：The Tail

The Tail (Human Tail Project)は、ダグ・スヴァナスらによって開発された、しっぽ型のウェアラブルデバイスである[27]。図２[28]では開発者自身が着用している。最初のバージョンは演劇に用いるために開発されたもので、長さ約 80cm で、ベルトで装着しリモコンによる遠隔操作によって動くものだった。ピアノ線と３D プリントによってつくられた関節を 2 つのサーボで制御している。しかしリハーサルを経て、俳優が自分自身で操作したいという理由で主人公への装着が却下された。よって改良版では、腰に取り付けた IMU（加速度センサーとジャイロセンサー）を使い、Arduino で制御した。スヴァナスはこの経験から「演劇のような台本に書かれた動きであっても、ユーザーがコントロールすべきであり、ユーザーと義肢の間には緊密な結合が必要である[29]」と述べている。また、改良版のしっぽは、着用すると体の延長となる面白い体験ができ、しばらく装着したのちに取り外したときに「し

[27] Dag Svanæs, Martin Solheim, Wag Your Tail and Flap Your Ears: The Kinesthetic User Experience of Extending Your Body, CHI EA '16: Proceedings of the 2016 CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems, ACM, New York, NY, USA, 2016; 3778–3779

[28] Steinar Brandslet, The professor who misses his tail — norwegianscitechnews.com. 2015. https://norwegianscitechnews.com/2015/12/the-professorwho-misses-his-tail/.

[29] 同論文,p3779

っぽがない」ことを直接的に体感した[30]という。

ここから、心地よい着用体験には他者による制御ではなく自分自身の意思による制御が必要であり、それが自身の動きに同期したものであれば、拡張身体と身体の結合につながると考えられる。

また、Tail を身に着ける体験として「尻尾を使って歩くという経験、そして尻尾の動かし方をマスターするという経験、それ自体が遊びなのです[31]」とも述べていることから、ユーザー自身も拡張身体との関係構築を模索する余地が必要であり、その工程がデバイスへの愛着形成につながるとも考えられる。

2.4. 関連動向まとめ

関連動向で挙げた文献を総合的に評価する。身体不信感や操作の不自由さを感じる原因として、ボディ・スキーマとボディ・イメージのずれが関係していると考えられる。このずれを修正するためには、ダイビング・スーツの着用実験から、感覚刺激を与えることが有用であることがわかった。また、サルの道具使用の実験から道具を自身の身体の一部と認知することの可能性が示され、拡張身体についても自身の身体のように認知することができると考えられる。この拡張身体を、エンターテイメント性や遊びを重要視してデザインすることで、より身体としての受容の障壁が下がりボディ・スキーマやボディ・イメージの変革に効果を発揮すると考えられる。この拡張身体の開発方法として、「デザインによる現象学」の研究フェーズが活用できると考えられる。最後に参照した、エンターテイメント性を含む 2 つの作品はユーザーの表現を拡張するものであり、モーターの振動やジャイロセンサーによる動作との連動が拡張身体と実際の身体を結びつける役割を果たしているが、操作性の問題が身体機能を制限してしまったり、着用体験の質を損ねてしまったりしている点が課題だと考えられる。次章ではこれらの結果に基づき、拡張身体の設計について考える。

---

[30] Dag Svanæs, Phenomenology through Design: A Tale of a Human Tail, 2019, p.4

[31] Oğuz ‘Oz’ Buruk, 前掲論文 ,p.10

3. 提案

本章でははじめに仮説を論じたうえで、制作するデバイスの仕様を規定するために行った予備実験の過程と結果を説明する。これを踏まえて制作した「羽型デバイス」の概要を詳述し、デバイスを用いた実践を提案する。

3.1. 身体拡張を用いた身体の精神的受容の仮説

本論における仮説は以下の二点である。

① 拡張身体によって見慣れた身体を変容させ、新たな体験を呼び起こすことでボディ・イメージにも影響を及ぼし、身体を再認識することで意識と動作を一致させ、身体への不信感を減少させる。
② 機能性のない外的身体である拡張身体を自身の身体と認識し、愛着を抱くことで、自身のままならない体の受容も可能になる。

以上の仮説を踏まえ、身体の変化による新たな体験を生み出し愛着の持てる拡張身体の要素として以下のものがあげられると考えた。

① 身体へのフィードバックの大きさ
② 自分の身体だと感じられる操作性
③ 好感を抱くモチーフ

これら3つの要素が必要だと考えた理由を説明する。①の「身体フィードバックの大きさ」は、羽を着用することによる変化の大きさともいえる。振動や摩擦などの身体刺激によって注意をその部位に向けさせ、ボディ・イメージの変化を手助けすると考えられ、その範囲や刺激が大きいほうがより効果が得られると考えた。②の「操作性」に関して、脳梗塞によって動かなくなった体が自分の身体と感じられなかったのならば、反対に体と接触しており自由に動かせるものは自分の身体と感じられるのではないか。また第二章の先行研究から、道具の使用や拡張身体によってそれらを自分の身体と認識する可能性があると考えられる。ここから、操作性の高い拡張身体であれば自分の身体と認識しやすくなり、意思を裏切らない存在として意識と動作の一致を助け、愛着がわくのではないか。③の「好感を抱くモチーフ」は、拡張身体を元の体になじませるためには自然なモチーフが必要であると考えた。つまり、生物としてあり得そうな形であることが、自分の身体として受け入れるために必要なのではないか。そこで、動物の身体パーツを模倣することにした。筆者は動物が好きなため、動物をモチーフにすることは外見的な特徴として愛着を抱くことにもつながり、かねてか

らの願望も叶えられる。また、明確なモチーフがあることが設計の手助けにもなると考えた。

以上の要素を満たすものとして、羽型の身体拡張デバイスを設計する。背中や腕から生やし、体に接する面積を広く確保できることから身体へのフィードバックが大きくなると考えられる。また、羽の羽ばたく動きは日常的に目にする機会も多いため、動きのイメージもしやすく操作感が生まれる。また、筆者が好感を持つ鳥や虫の羽をモチーフとすることでデバイスへの愛着もわきやすくなることを期待した。

3.2. 予備実験

本章では、拡張身体としての羽を制作するにあたって行った予備実験の結果を検討する。羽が体や感情に与える影響と羽の形状による変化を調べるために、３種類の羽を身に着けて約３週間生活する実験を行った。羽の種類は、鳥や天使の羽を模した羽１「天使の羽」、虫や妖精の羽を模した羽２「妖精の羽」、カラスの羽を模した羽３「カラスの羽」で、いずれも電子機器を用いないものである。

3.2.1. 各羽の評価



図 3：羽①

羽①「天使の羽」は図 3 のとおり、横幅 115cm、縦幅 40 センチで、ボール紙に鳥の羽が貼り付けられている。ゴムバンドで背負って着用する。実際に背負って生活すると、羽をつけた際の違和感が最も大きい。また背中から羽が大きくはみ出すため、周囲にぶつからないように歩き方や周囲への注意の払い方が大きく変わる。まっすぐ歩くと幅をとるため、蟹のように横歩きになることが多かった。また、背中に硬いものが当たるため背筋が伸び、上半身が軽く感じる。一方で、強度があるため風などの外的な影響をあまり受けない。背負って生活するには大きすぎるため支障が出る。周囲の注目も集めやすいことやぶつかって周りに迷惑をかける可能性が高いこともあり、日常的に装着するには向かない。



図 4：羽②

羽②「妖精の羽」は図 4 のような外観で、横幅 55cm、縦幅 47cm、ワイヤーにナイロン布が貼り付けられている。ゴムバンドで背負って着用する。この羽は今回実験した 3 つの羽の中でもっとも生活の邪魔にならず、その分変化も少ない。自分の背中からはみ出さないため、羽によって物や人にぶつかる心配がなく歩き方に変化は生じない。背中との接着部はフェルトでできているため、体となじみやすく、その分摩擦によるフィードバックも小さい。一方で環境の変化を受けやすく、風を受けて羽が羽ばたいていることを背中で感じることができる。このことから、風や温度などの外的な変化に注意を払いやすくなった。



図 5：羽③

羽③「カラスの羽」は、片翼の横幅 75cm、立幅 53cm で、布の端にプラスチックワイヤーが通されている。腕を覆うように装着し、図 5 のように首と背中で固定して着用する。前 2 つの羽は既製品だったのに対し、この羽は自分の身体に合わせて自作したものである。腕に装着することで、服のような感覚で装着による違和感は少ない。腕を動かすことによって操作が可能なため、思い通りに動かせる快感があった。また、羽を広げることで風を受けられるため、風を感じたり風を起こしたりするために、腕を広げたり羽ばたいたりして歩行することが増えた。また、羽を広げることによって自分の存在や不満をアピールするといった感情表現と結びついた。一方で、腕を広げていないときには羽をつけていない状態と変わらず、羽による変化を感じるためには腕を広げ続ける必要があり身体に負荷がかかる。

3.3. 予備実験の評価

予備実験の結果から、羽を背負って生活することで、身体の動かし方と環境の知覚、自身の精神状況に変化があった。また、より効果的な変化をもたらす羽の要素は以下の通りだとわかった。

① 存在感のある大きさ
② 軽くやわらかい素材の使用
③ 可動性
④ 背中に装着する

3.3.1. 羽の大きさ

感覚の変化や体の動かし方の変化は、羽の面積が大きい羽①天使の羽では顕著に表れたものの、羽②妖精の羽ではあまり発生しなかった。羽が大きい場合は、細い空間を通れなくなるため体を横向きにして歩く習慣がつき、またぶつからないよう背後をはじめとした周囲に普段以上に注意を払うようになった。自身の体が大きくなったような感覚が生まれたことで、自身が強くなったような感覚も生じた。羽の面積が小さい羽②妖精の羽は着用時に肩幅の範囲内に収まるため、このような変化が起こらなかった。よって、羽の面積の違いが身体操作や身体へのフィードバックに大きな変化をもたらすとわかった。

3.3.2. 軽くやわらかい素材

素材による変化は 2 点ある。一点目は、風を認識しやすいことである。素材が軽いことで、歩行して発生する風を受け、羽がはためく感覚が背中との接触部に伝わる。すると自身の体が空気の中でどのように動いているかの認知を助けることができる。この機能はナイロン製の布が貼り付けられた羽②妖精の羽で最も感じることができ、また布製の羽③カラスの羽でも羽をつけた腕を広げることで感じることができた。しかしボール紙製の羽①天使の羽では、素材の硬さと重さがあるため風によるはためきは発生せず、環境への知覚やそれによる身体認知の変化は見られなかった。また、軽い素材のほうが着用時の身体への負荷が小さく、着用によるストレスや不快観が生じるリスクを減らすことができると考える。

3.3.3. 羽の可動性

自分の意思で動かすことができない羽①天使の羽、羽②妖精の羽に比べて、腕で操作できる羽③カラスの羽は自分の身体の一部であるという感覚を強く持つことができた。歩行時にはばたくように腕を動かすことで、風を起こして感覚を強める習慣がつき、体の動かし方への変化も大きかった。また、可動性のない羽の着用時に、羽を動かすことで体への感覚のフィードバックを強めたくなることが多々発生した。これらのことから羽を可動式にすることは、羽を自身の身体の一部だと認識する効果と、自身の身体を再認識する手助けを行う効果があると考える。

3.3.4.　装着場所を背中にする

肩甲骨周辺に着用する羽①天使の羽、羽②妖精の羽では、異質なものが体から伸びているという感覚があったのに対して、腕から伸ばした羽③カラスの羽に対しては服の延長のような感覚があった。実際に、振袖のように腕から下方向に布が垂れた服に構造が類似しているため、特殊性が薄れてしまう。そのため感覚変化が小さくなっているのだと考えられる。また、腕から伸ばした羽を広げるためには腕を挙げている必要があり、腕をおろしてしまうと羽を着用していることによる変化が発生しなかった。変化を感じるために腕を挙げたまま生活することは身体負荷が大きい。これに対して、背中に装着する羽では羽は広がっているため、常に羽による状態の変化が発生する。また、普段は意識をしない背面に注意が向くため、自身の身体の再認知に役立つと考えた。

3.4.　本実験

以上の予備実験の結果から、本実験で用いるデバイスを設計し、羽型デバイスを 3 週間背負って生活する実験をおこなった。

3.4.1.　羽型デバイスの概要

予備実験の結果をもとに、身体への有効な影響の大きい羽の作成を試みた。可動式にするため電気による制御を行い、電子機器やアルミフレームによる基幹部を、安全性や見た目の羽らしさを確保するための装飾部で覆っている。リュックサックのように背負って装着し、スマートフォン等のデバイスによる機械制御によって羽の動きを操作できる。実験中期のアップデートにより、体の動きによる動作制御とフィルムヒーターによる感覚へのアプローチが可能になった。

3.4.2.　羽型デバイスの設計

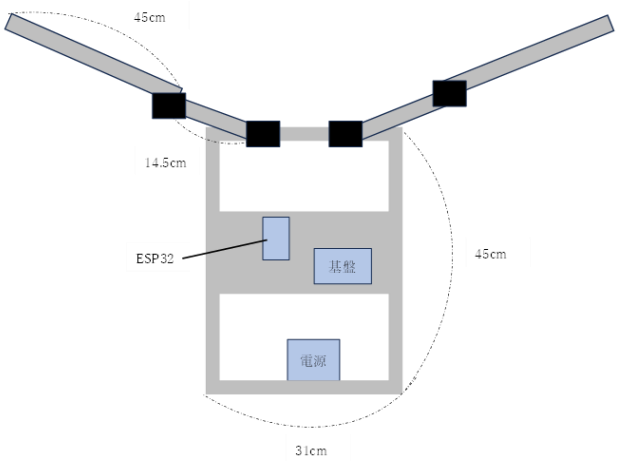


図 6：設計図

本デバイスの基幹部は、背面部と腕部からなる。腕部はサーボモーター4 個と太さ 1cm のアルミフレーム 4 本からなる。内側のモーターは後述する mid モードの形態をとるときと、羽を羽ばたかせる際羽を前後に動かすときに作動する。このモーターは背面部のフレームと腕部の 14.5cm の短いアルミフレームをつないでいる。外側のモーターは、羽を開くときに作動し、先述の短いアルミフレームと 45cm の長いアルミフレームをつないでいる。動作の安定化のため、羽は片翼ずつ動作する。片翼の全長は、予備実験時の羽①天使の羽にならい 56cm とした。

背面部は、縦 45cm 横 31cm で筆者の肩幅に収まるように作られている。フレームで囲われた枠の中に、動作を制御するマイコン（ESP32）、基盤、加速度センサー、フィルムヒーター、バッテリー（Anker Power Core Fusion 10000）が収められている。このバッテリーには 2 ポートあり、そのそれぞれから USB ケーブルを通してマイコンと基盤に電源を供給している。

装飾部は、背面部を覆うカバー、バッテリーケース、ショルダーベルト、ナイロン布、プラスチックワイヤーからなる。背面部の上下の枠にショルダーベルトを取り付け、背負えるようにしている。また、腕部から背面部にかけて覆うようにナイロン布によって羽を作成した。布の素材は羽②妖精の羽と同じものにすることで、風を受ける効果を想定した。また、羽を開いた状態でハリが出るように、折りたたみに支障がない場所にプラスチックワイヤーを通し、カバーの裾部分と羽を固定するスナップボタンをつけた。アルミフレームにはフェルトテープを巻き付け、先端部はコットンで覆うことでぶつかった際の安全性に配慮した。

3.4.3.　システム

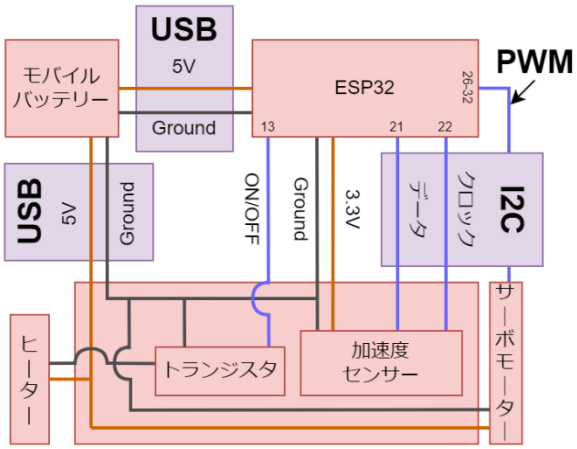


図 7：システム図

機構各部の役割等を以下に示す。

モバイルバッテリー：Anker Power Core Fusion 10000

2 つの USB ポートから 5V の出力が可能。ESP32、ヒーター、サーボモーター等への給電を行う。

ESP32：ESP32-DevKitC-32E ESP32-WROOM-32E 開発ボード　4 MB

トランジスタのオンオフの制御、加速度センサーとの通信や給電、サーボモーターへの出力を行う。

サーボモーター：マイクロサーボ　SG-5010　4 個

ESP32 からの PWM 出力を受けて動作し、羽の骨格の傾き等を制御する。

トランジスタ：2SD882L-P-T9N-K 40V3A

ESP32 からの ON/OFF 制御によってヒーターの動作を制御している。ヒーターへの大電流供給にも寄与している。

アルミ箔フィルムヒーター：AL-DC-L1-10-8B

トランジスタからの制御を受けて動作する。5V の電圧で約 30 度まで温まる。

加速度センサー：MMA8452Q 使用 3 軸加速度センサーモジュールキット

機構全体の傾きを感知し､I2C インターフェイスを用いて ESP32 に結果を送信している。

3.4.4. 羽型デバイスの機能

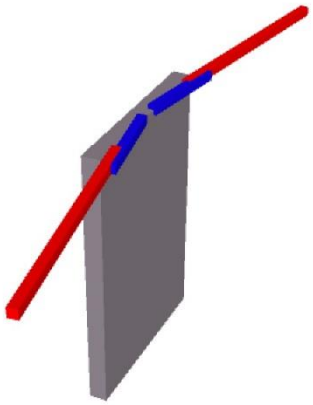


図 8:Front

スマートフォン等のブラウザからマイコン（ESP32）をアクセスポイントとして Wi-Fi を経由し、羽の動作のモードを変更できる。モードは 7 つ設けた。Open を選択することで、羽が横方向に開く。その状態で Front を押すと内側モーターが作動することで羽は前方に動き、図 8 のように首から肩に向かっての横方向にまっすぐ伸びる。Back を押すと、図 9 のように羽が背面方向に動き、交互に選択することで羽ばたくことができる。また、この羽ばたきは後述する機能のアップグレードによって、体の動きでも制御できるようになった。Stop を選択すると、羽の状態を固定することができる。Start を選択することで、再度羽ば

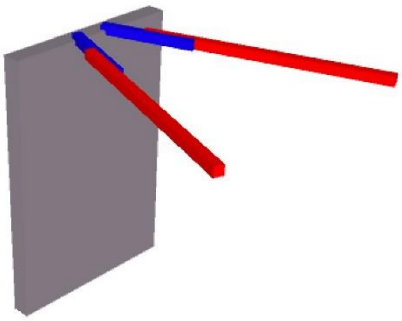


図 9：Back

たくことや他の状態を選択できる。Mid を選択すると図 10 のように羽を起こし、後ろ方向に少しだけ膨らませることができる。この状態では内側モーターのみが作動する。Close を選択すると図 11 のように羽は折りたたまれる。挙動の安定化のため、羽は段階を踏んで開かれ、片翼ずつ動作する。Open 時は一度 Mid の状態になった後に外側のモーターによって長いアルミフレームが持ち上がることで斜め後ろに羽が開き、内側モーターが作動して Front 状態になる。Close 時も同様に、外側モーターによって長いフレームがおろされ、一度 Mid の段階を挟んでから片翼ずつ内側モーターによってたたまれる。

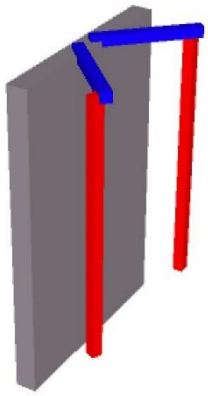


図 10：Mid

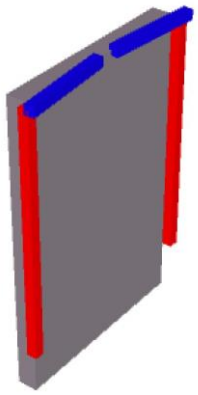


図 11：Close

3.4.5. 機能のアップグレード

実験開始から一週間の羽の装着を行い、より身体の再認識や愛着の獲得と課題解決につながる機能を備えるために羽の機能改善を図った。改善内容は、動作の安定化、加速度センサーによる動作制御とパネルヒーターによる感覚へのアプローチの 3 点である。

基盤部に取り付けられた加速度センサーによって体の傾きを読み取り、体を前方向に傾けると羽が後ろ方向へ動き Back の状態に、体をまっすぐにすると真横の Front の状態へ動くようになり、体を前後に傾けることで羽を羽ばたかせることができる。また、体を後ろへ大きくそらすと、一時的に羽を折りたたみ、Mid の状態にできる。狭いところを通るときや人とすれ違う時など、急に羽を折りたたまなければならないときの為にこの機能を追加した。

また、mid モード時に基盤部に接続されたフィルムヒーターが温まるようにした。このフィルムヒーターを首元から背中に接触させることで、温かさを感じることができる。この機能は、鳥が羽を膨らませて暖をとる様子の模倣を試みている。実際には神経の通っていない羽と温度感覚を連動させることで、羽まで感覚が拡張するのではないかという仮説のもと実装した。加速度センサーの計測が止まってしまうことがあるので、Reset gyro のボタンを設置し、センサーを手動でリセットできるようにした。最終的な操作画面は図 12 のとおりである。

この羽を背負って 11 月中に 3 週間日常生活を送り、毎日記録をつけた。

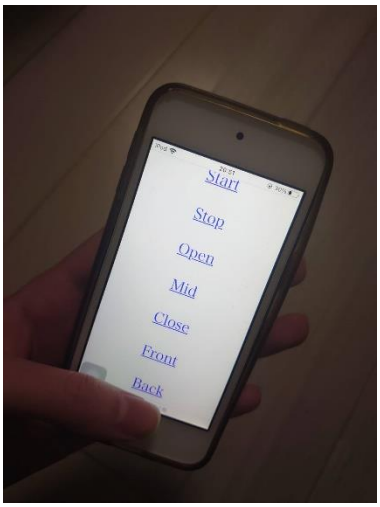


図 12：操作画面

本章では、拡張身体による効果について仮説を立て、それに基づいて設計したデバイスについて記述した。次章では実際に行った実験について記述、分析する。

4. 実験記録

本章では、デバイスを背負って生活することで感じたことや変化の記録を時系列でふりかえる。また、記録を整理、分析する。

4.1. 記録方法

実験期間である 3 週間、気づいたことがあった時と眠る前に実験ノートに感想や気付きを書き記した。また、5 つの回答項目も設け、必須の記述項目とした。項目は①身体に対する感情変化②身体の動かし方の変化③体の感覚の変化④羽を背負うことによってつらかった出来事⑤羽を背負うことによってうれしかった出来事、である。この項目は、予備実験中に特に気づきの多かったことから抽出した。以下では、記録の内容を週ごとに分けてオートエスノグラフィーの形式で記述、考察する。オートエスノグラフィーとは、研究者の個人的経験を表現、著述することによって分析し、より広い文化的、政治的な文脈に結びつける研究方法[32]である。



図 13：羽を装着した様子

[32] トニー・E・アダムス,ステイシー・ホルマン・ジョーンズ、キャロリン・エリス『オートエスノグラフィー　質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』新曜社,2022,pp.1-2,27

4.1.1. 第一週

羽の開発作業が終わり、ある程度安定して作動するようになってから羽を背負うと背中に安心感があった。この安心感は、実験期間中外出するたびに認識することとなった。羽を開くと心も開かれるように明るい気分になり、またモーターの駆動音や振動が楽しさを生み出した。この楽しさは、マッサージ器具のように振動が体に当たるここちよさと、機械やおもちゃを扱う高揚感の両方を備えていると感じた。

２日目には、友人が羽の操作サイトにアクセスし、操作権を手にして筆者の背負う羽を勝手に操作しだした。すると少しの苛立ちと面白さの両方を感じた。苛立ちは、子供のころに親戚や親に、勝手に手足を動かされ人形のように踊らされた経験を呼び起こした。羽を勝手に操作されることで、自分の体をおもちゃにされ遊ばれている感覚になったのだ。一方で、相手にもっと羽を操作してほしいと依頼してからは、勝手に動かされることが面白くなってきた。相手にゆだねることを自分で決めると、体ごと相手に預けているような感覚になり、相手との親密度が上がるように感じた。反対に、親しくない相手に勝手に羽を操作されたら非常に嫌な気持ちになるだろうと想像した。後日、自ら別の友人に操作権を渡したところ動かしてもらえることに喜びを感じたため、他者による操作への感じ方は自分の意思や許可が大きな影響を与えるのだろうと考えた。他人に操作されていても、自分の羽の状態は感覚で感じ取れるようになってきた。

羽を背負っている間は寝ころべないのでだらけることの防止になり、だんだんと羽を背負うことがやる気を入れるスイッチになっていった。最初は両翼が同時に動いていたのだが、バッテリーが落ちてしまうため、片翼ずつ動くように変更した。この変更によって、羽の挙動が応援団の動きのようになり、かわいらしさが生まれた。また、モーターの振動や音がする時間が増えたため、より体になじむようになってきた。一気に動いていたころは機械らしさが強かったが、少しずつ動くことで生き物らしくなったと感じる。ずっと背負っていると硬さや重さによる窮屈さが生まれたが、羽を動かす楽しさがそれを相殺した。

ずっと家に引きこもっている日に、羽は思いもよらない効果を発揮した。机と向き合い体が固まっているときや気分が落ち込んでいるときに羽を動かすと、まるでストレッチや運動をしたかのように気分がリフレッシュされるのだ。体を動かすよりも気軽に気分転換ができるようになり、筆者はますます羽が気に入るようになった。

外出時に羽を背負って出るのは億劫だったが、だんだんと気にならなくなっていった。予備実験時に背負っていた羽に比べて他者からの視線も気にならない。しかし、人ごみや電車の中などでは人にぶつかる心配や、人にぶつかられて壊される心配をするようになった。5日目あたりから、自分の背中側に強く意識が向いてきた。これまで自分の背中のことを考えながら歩いたことはなかったが、頻繁に振り向き、背後の気配を意識しながら歩くようにな

った。背中側も自分なのだという意識が芽生えるとともに、今まで感じてきた漠然とした不安の正体がわかってきた。筆者はこれまで、特に夜道を歩くときに不安を感じていた。防犯意識から自然なことかと思うが、これはやわらかい生身の体をさらすことへの恐怖だったのだと気づいた。羽を背負うことがまるで装甲を身にまとっているような、守られている感覚があり強い安心感が生まれた。これまではボディ・イメージが不確実だったために、自分の体の範囲が正しく認識できなかった。それにより、体が無防備でありどこまでが体かわからないという不安感があったものが、羽を背負うことで背中側が守られるように感じるようになったのだろう。このころ、自分の背中が後退して、羽までが自分の骨格だと感じるようにもなった。

予備実験時には羽をつけて歩いていると二度見をされたり、すれ違いざまに羽について話しているのが聞こえてきたりしたが、本実験中にはそのようなことはなかった。特殊な事例として、テーマパーク近くで羽を羽ばたかせていたところ、特に視線を向けられることもなかったことが衝撃だった。やはりエンタメ空間のそばでは羽など特別な存在ではなくなるのだろうか。羽が空間になじんでいることがうれしかった。

4.1.2. 第二週

この週にアップデートを行った。これにより、羽の操作性が格段に向上し、自分の意思と動きが連携するまでのタイムラグが短くなった。このことは、羽を自分の体らしく感じさせることに貢献した。また、ヒーターを入れたことにより、寒さで肩をすくめるときも、羽が代わりにすくめて暖を取ってくれるような、自分の身体の代替をしてくれているような感覚になった。

筆者はこの実験期間中問題を抱えていた。ほとんど毎日、身体に痛みを感じていたのだ。痛みを感じず、調子が良かった日のほうが少ない。しかし、この実験によって身体への感情や感覚の変化を調べるため、この痛みとも向き合っていくほかなかった。羽を背負い動かすことは、常にこの痛みから気をそらすことに役立った。痛みはおそらく神経痛やそれによる頭痛が主で、その範囲はちょうど羽があたる範囲だったため、羽を背負うと自分の体に力が入ってしまっていることが認識させられた。この体調不良から、自分の意識と身体への向き合い方について考えるようになった。精神は身体をコントロールしようとしているが、羽を背負っている間はその対立が弱まるように感じた。例えば、電車の車内で腹痛に苦しんでいるとき、いつもなら痛む体を恨み、腹を抑えるなどして痛みを止めようとするが、羽を背負っているときはその痛みを受け入れ、気にせず過ごすことができた。神経痛は生活に支障が出る痛みだったため、痛みを受け入れることはできなかった。第二週では特に痛みが増し、身体の痛みに精神が支配されて思うように行動できない日が生まれた。そんなとき、思い通

りに動作してくれる羽は安心感や信頼を生み出した。また、常に Open の状態にして生活していると、歩行時に自分の思惑とは違って動作してしまうことがある。この思い通りにならなさは受け入れることができ、自分の体が勝手に動いてしまうことに面白さを感じた。体を後ろに傾け、羽を Mid の状態にして自宅の廊下を通ろうとしたときに不意に開いてしまったとき、廊下にぶつかりながら慌てることが非常に楽しかったのだ。この予測しきれないことに喜びを感じつつ、自分の意思でこの機能を切れず、ずっと予測不能なままだったら非常に嫌だろうと感じた。意思通りに動いてくれることと、許容範囲内の勝手な動作であることが安心感と面白さを生み出しており、自分の身体に対してはその許容範囲外なのだろうと考えるようになった。

羽ばたくと少しだけ風がおこる。これは、服を着ていると感じられないもので、裸足の足で少し感じられる程度のものであったため、実験期間の冬着ではなかなか感じ取れない。また、外出中に羽を広げても風は感じ取れなかった。このことは期待はずれで少し悲しかった。背中との接触面が柔らかいものであれば感じ取れたのではないか、また柔らかければより体らしさが増したのではないかと考えることもあったが、硬いことによって守られている感覚が生まれているのでそれぞれの利点があると感じた。この硬さによって、羽を荷物と感じることもあった。

羽を背負わないことによる喪失感や、羽が自分の体という感覚はまだ生まれなかったものの、不安は少しだけ生じた。これは、装甲がなくなることと、自分の背中の範囲がどこまでかわからなくなってしまうことへの不安である。また、羽や翼を手に入れたというよりもむしろ、新たな背骨や筋肉という認識をするようになった。モーター音は適度に羽に他人らしさを付与した。決して人間の体からは出るはずのない音であることが他者らしさを意識させ、自分ではないからこそ安心できるという感覚にもつながった。自分が体を傾けることで羽が動作することは、正しい動きによって反応が返ってくる、テストをして正解だとマルをつけてもらえるような嬉しさがあり、羽を羽ばたかせることには日数が経ってもあきなかった。

4.1.3. 第三週

ここにきて大きな発見があった。ショルダーベルトを調整し羽を背中にぴったりと背負うと、非常に気持ちよく感じられるのだ。これにより、羽の荷物らしさはなくなり、一気に体になじんだ。これまでより格段に羽への愛着は増し、愛情に近いものまで抱けるようになった。これまではベルトをたるませ、背中と羽の間には隙間のある個所もあったが、小さな手間と変化でこんなにも感覚がかわることに非常に興奮し、同時にもっと早く気づいていればと後悔した。

羽の操作に慣れてきたことで、羽をアピールに利用するようになった。授業中に発言をす

る際や、友人に物を申すとき、喜びを表すときに羽を広げて見せたり、羽ばたかせたりすると、自分の感情も大きく豊かになっていくのがわかった。羽があることや動きを見せることは、たいてい非常に喜ばれ、面白がられた。そのため、人を楽しませるためにも羽を動かしたいという気持ちが生まれ、コミュニケーションのツールとしての働きをするようになった。また、羽の動きにコミカルさがあるため、動くこと自体に楽しさを感じるようになった。

羽を装着することにより、若干の万能感を味わうことができた。普段は体を動かすとき、作業の手を止めなければならないが、体をゆするだけで羽ばたくことができる。出来ないはずの複数のことをこなせる体験はスーパーパワーを手に入れたような高揚感があった。

フィルムヒーターの効果は実装時の想定とは違った。羽の動きと温度感覚が連動することによって、本来羽に与えられる感覚を疑似的に体にも与え、羽の先まで神経が通ったように感じることを期待した。しかし、実際に装着すると、羽に筋肉らしさを感じるようになったのだ。首元から背中にかけたヒーターが熱され、羽との接着面が温まることによって、羽が発熱しているような生き物らしさを感じるようになった。普段触れた部分の温かさを自覚する際は、カイロや触れ合った友人など、他者のぬくもりであることが多い。このため、羽の温かさも、生き物らしいぬくもりを持った他者のように感じた。肩をすくめるという自分の動きを羽が代わりに行ってくれるという拡張感覚はあったが、このことも筆者に対して優しい他者によるもので、自分の身体の延長という感覚とは違うものに感じた。

また、3 週目になっても羽先まで感覚は拡張しなかった。羽を触られたりぶつかったりしても、なかなか気づけないのである。つまり、ぶつかった時のフィードバックは小さい。羽が開く大体の軌道は予測できるが、この予測が外れていることも多い。この予測が間違っている感覚は、筆者自身の身体操作の失敗の感覚と似ている。そもそも体の挙動範囲が理解しきれていないのだろう。

このころ、ボディ・イメージへの理解が誤っていたのではないかと考え始めた。筆者はこれまで、ボディ・スキーマとボディ・イメージが異なっているために、違和感や信頼感の欠如が生まれていると考えてきた。しかし、背中に羽を背負うと安心することや、挙動範囲が理解できないことから、そもそもボディ・イメージが構築できていないのではないかと考えた。自分の体の範囲がどこまでかがわからず、まるで体が溶け出しているかのような感覚があるために、外出時に無防備な自分をさらけ出しているような不安感があり、溶け出した自分の体が攻撃され得る範囲が予測できないことが恐怖につながっているのではないか。羽を背負い接触が生まれることで、普段視認することができない背中の範囲が確定するため、安心感が生まれているのではないか。この感覚は、入浴やマッサージに似ている。外殻のわからない、流動的な身体が、お湯や手によって接触されることで、はっきりとした輪郭を描ける。羽との接触や、羽から生まれる振動はこの輪郭を描く作業を手伝ってくれているのではないか。ボディ・イメージを矯正するよりも、そもそものイメージを形成しているような、ニュアンスの違いを感じた。

羽に対して、自分の新たな背骨や筋肉であるという感覚を持っていたが、徐々に肩に乗るかわいくて頼れる相棒のような感覚が生まれてきた。自分の思い通りの動きをして、時には温めてくれるが、言うことを聞かないこともある。また、羽先までの感覚を感じられないことからも、すべてを把握できないもどかしさがある。随意性とままならなさの両方を併せ持つことで、自分の身体らしさと他者らしさの両方を感じるようになり、愛着のわく非人間的な相棒という認識になっていった。動物を相棒とする物語の主人公への憧れや動物が好きだという気持ちを満たしてくれる感覚である。また、もともとの身体の代わりに羽が動作を行ってくれるという代替性、拡張性や肩幅が広くなったような感覚から自分が進化し、快適な生き物になったかのような高揚感があった。

羽との暮らしは変化が大きく非常に楽しかった。普通の人間の枠組みから外れることで、自由になり、体が増えたことで複数のことが同時に行えるようになった。アピールの幅が広がったことで、感情表現が豊かになり、感情自体も増幅した。不快さや不安を感じることも多かったが、最終日が近づくとともにさみしさや名残惜しさ、そして羽への愛着が増した。ファッションや行動の制約はあるため実験期間が終わってからも背負って暮らそうとは思わないが、羽を手放すことはしたくないし今後も定期的に背負いたくなるだろう。羽によって生まれるこの面白さ、楽しさをほかの人にも味わってほしいと感じた。

4.2. 実験結果の分析

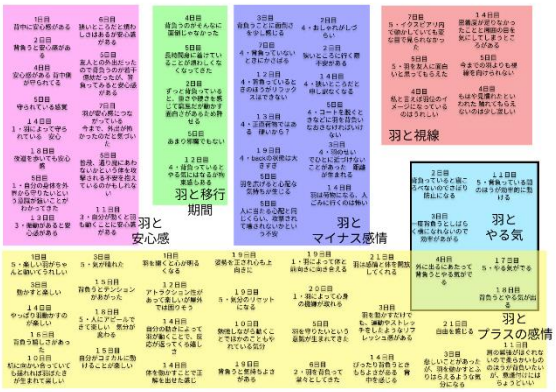


図 14：キーワードの抽出例

ここでは、実験中に記した記録日誌からキーフレーズを抽出し分析した、身体への感情変化や羽の効果を分析する。

4.2.1. 羽の心理的効果

羽の装着による心理的な変化を分析する。羽を背負うことによって生まれた感情は、肯定

的な記述が多かった。初週の間は特に背後が守られているという感覚によって「安心感」が生まれており、一方で今までは外出時に、無防備な身体をさらしている状況を無意識に怖がっていたのだろうという発見があった。また、実験期間中全体を通して「楽しさ」や「気分が晴れる」といった記述が最も多くを占めた。初期は、羽を動かす楽しさが強く、羽を動かすだけで運動をしたようなリフレッシュの効果があった。普段通りの生活や作業をしながら羽を動かすことで、できるはずのない複数のことを同時に行えているという万能感や特殊能力を得た感覚があった。加えて、自分の動きに羽が答えてくれることに、正解を出せたような嬉しさを感じた。また、背負うことでやる気が出る効果があった。これは、羽を背負うと寝ころぶことができないことと関係していると考えられる。

一方で、否定的な感情として背負うことに面倒くささを感じ、狭いところや混んでいる場所に出向く際に不安があった。これらの不安は実験の前半に集中しており、背負い方を変えた 15 日目以降はこれらの不満はなくなった。以降の否定的な意見として、back の状態が大きすぎることを挙げていることから、自分が知覚しづらい範囲に羽があることで、羽を荷物として認識している。そのため、ぴったりと背負って体と密着させたことで不快感や不安が減ったと考えられる。また、Close 時の外見が鞄や衣服らしいことによって目立ちづらくなり、周囲からの視線を予備実験時よりも感じなかったことから、背負う心理的ハードルが下がった。

全体として、当初は不安や面倒さといった否定的な感情もあったがそれらは減っていき、楽しさややる気、万能感といったプラスの感情を引き出すことに貢献したといえる。

4.2.2. 身体に対する感情変化

羽の装着による、身体に対する感覚、感情の変化について分析する。当日の体調に関する記述が多くを占めた。羽を装着することで体調を普段より強く意識するようになり、精神と身体の対立が生まれていた。身体の不調に振り回されることや、頭で考えた手段をとっても体がそれに答えてよくならないことに苦しみやあきらめが生じた。一方で、羽はこの二者の仲介にも役立っていた。羽を背負うことで痛みから気がそれる、自分の主導権を身体から精神に取り戻せるといった効果があった。また、痛みから気がそれることで身体に対しておおらかな気持ちを持てるようになった。羽を背負うことを頭で意識し実行すると羽付きの体になるというボディ・スキーマの変化が起きることで、主導権を取り戻す感覚が生まれたのではないか。

また、背後に注意が向くようになり振り返って後ろを確認するようになった。これにより、今までは意識もしなかった背中側も自分自身であるという意識が生まれた。羽がないと体が溶け出してしまいそうな感覚を得たことから、接触があることによって自分の体の物理的なありかたがわかるようになり、身体への理解が深まった。

結果として、羽によって体に対する不満に対する意識が強まったが、同時にその不満を中和させる効果もあり、精神と身体の対話を認知するきっかけが生まれた。また、自身の身体観の変化を引き起こした。

4.2.3. 動き方の変化

羽の装着による、自身の動き方の変化について分析する。1 日目から 9 日目までの初期の間は、周囲を気にして動いていた。しかし、実験中期で生活に羽をなじませるため、より羽を活かすための試行錯誤を行ううちに羽の範囲や動作の感覚をつかんでいき、周囲を気にする記述がなくなっている。4 日目、5 日目で羽の軌道がイメージできるようになり、操作の感覚がつかめるようになった。2 週目にあたる 11 日目からは、さらに羽と体をなじませるために操作する機会を増やし、生活の中に羽の動きを取り入れることを試みている。羽によっておこる行動の変化は狭い場所で特に顕著になっている。あえて羽ごとぶつかって感覚をつかみ、意図しないタイミングで羽が開いて自宅の壁にぶつかってしまうことを肯定的にとらえ、子供のころに良くぶつかっていた経験を想起している。一方で、終盤になってもぶつかったことに気づけないこともあり、完全な制御には至っていない。第二週目からより羽を大きく動かしたくなったこと、羽を感覚器として環境変化を感じたくなったことで、羽を動かすために外出している。体の重心も後ろに寄っているように感じた。羽が感覚的に扱えるようになってきたことで、羽を使ったコミュニケーションを試みるようになった。羽を開くことで返事やアピールするようになり、感情と羽が結びついたことから表現のための身体が大きくなったと感じた。羽を動かすとコミカルな動きになるため、自身も大げさに表現できるようになり普段の感情表現の枠組みを超えることができた。

全体として、予備実験に比べると元々の体の動かし方の変化は大きくないが、羽の動きを生活に組み込むことで大きく動けるようになり、羽と感情、行動を連動させるように変化した。

4.2.4. 体への順応

羽の体への順応の仕方、羽を自分の身体と感じたかどうかについて分析する。羽を他人に操作させると、自分の体が勝手に動くような感覚になり、不快さと面白さの両方を感じた。自ら操作を頼んだ時には、体をゆだねるという信頼の感情や楽しさを感じたため、自分の意思が介入するかどうかが大きな違いだと考えた。当初は全く、羽が自分の身体であるという感覚はなかったが、羽を操作し羽と交流するうちに体となじみ、電池が切れかけていることや羽の体制など、羽の状態がわかるようになってきた。また、背中と羽の間に隙間がなくなるように背負い方を変えると一体感が生まれ、羽をつけていることが自然になってきた。

前述のように羽を背負うことは安心感を生み出すため、それを失うことによる不安は徐々に生じるようになった。また、初期は羽をおろすときに解放感を感じていたが、徐々におろしたくないという気持ちが芽生えてきた。羽を荷物として預ける必要があった際に、他人からの指示によって羽を外すことに抵抗を感じた。また、羽がないことで自分が縮こまっている感覚になった。羽を背負うことが体になじみ、心理的な働きも大きかったと考えられる。

羽に対する感覚として、実験中期には新たな自分の背骨、筋肉であるという感覚が生まれた。自分の背中が後退し、羽の骨組みまでもが自分であるという感覚で、肩幅が広がったような感覚もあった。これにより自分が強くなったと感じることもあった。そこから徐々に感覚は変化し、思い通りに動かせるようになることで愛着が生まれ、自分の相棒という感覚や、自分が進化して、少し快適に暮らせる生物になった感覚があった。

しかし、羽が自分の身体であるという確信は最後まで持てなかった。羽を背負わないことによって違和感が生まれるほどには一体化しておらず、羽をおろした際にはっきりとした喪失感は生まれなかった。また、羽を触られたり、ぶつかったりしても感じられないことから、羽先まで自分であるという感覚が広がることはなかった。動作時のモーター音も、決して自分から生じる音ではないために他人らしさを生み出した。

羽との交流を試み、操作が上達するうちに体になじんできて、自分の新たな骨格、自分が進化したという感覚が生じたが、一方で羽まで完全に自分の身体であるという確信を持つには至らず、頼れる相棒のような最も愛着を持つ他者としての感覚も生じた。

4.2.5. 技術面

実装した機能による効果を分析する。当初は両翼を同時に開いていたが、動作を安定化させるために片翼ずつ段階を踏んで動かす変更を行った。すると想定外の効果があり、一気に動かすことで出ていた機械らしさが減った。少しずつ動くことで自分の意思で動かしているという感覚が生まれ、動物的な動きに近づいた。また、モーターや羽を開いた際のアームの重さによる振動によって楽しさや心地よさが生まれ、体になじむ効果があった。ジャイロ機能の追加によって、身体の動きによる感覚的な操作が可能になったことは、身体らしさと愛着の形成において非常に重要な変化だった。Mid モード時にヒーターが温まる効果について、実装時は羽先にあるはずの感覚を自分の体にも感じさせることを目的としていたがこの感覚は全く生じなかった。一方で、寒さに肩をすくめる動作を羽が代わりに行ってくれているような拡張の感覚が生まれた。また羽との接触面に温かさを感じることで、羽が血肉の通った生物らしいと思うようになった。拡張身体で生物らしさのある羽が自分の動きを肩代わりし、暖をとれることで自身が進化し、効率的な生き物になったように感じられた。このように Mid モードのヒーターを実装した効果は想定したものとは異なるが、想定よりも大きな効果があった。

素材に対しては、変更の余地が大きいと感じた。まず、布の素材の効果がなかった。軽い素材で適度に風を通すことで、羽を通して外部環境を感じることを期待したが、布が薄すぎることとフレームが強すぎることにより、これらを感じることはできなかった。また、実験初期には背中との接触部が柔らかければより体になじむのではと感じた。最終的に、フレームが硬いことで安心感や骨格としての認識が生まれているため、硬いことによる効果も生じているが、柔らかければまた別の効果が生まれ、より体らしさが生じたのではないか。

羽の操作に慣れてくると、羽に対する要望が増えてきた。片翼ずつ動かして感情表現の幅を広げたい、体を傾けてから羽が動作し終えるまでのラグが大きいことが気になるなど、より直感的に想像通りの動きを再現したい、という願望が生まれた。

電子部品の効果は想定外の部分で大きく、身体と羽をなじませるのに役に立ったが、羽を構成する素材については改善の必要があった。また、羽の操作が上達するにつれより細かい制御を可能にしたいという願望が生まれた。

この章では羽を背負って生活することで感じたことを記述、分析した。次章では仮説や、効果を生むための要素について評価を行う。

5. 評価

ここでは、3 章で示した羽に必要な要素に対する評価と、身体拡張を用いた、身体の精神的受容のための仮説についての評価を行う。

5.1. 拡張身体に必要な要素の評価

ここでは、3 章で提示した「新たな体験を生み出し愛着の持てる拡張身体の要素」3 点を評価する。ここで今一度、3 点の要素と予備実験の結果から得られたさらに具体的な要素 4 点について記す。

新たな体験を生み出し愛着の持てる拡張身体の要素

① 身体へのフィードバックの大きさ
② 自分の身体だと感じられる操作性
③ 好感を抱くモチーフ

予備実験の結果による要素

① 存在感のある大きさ
② 軽くやわらかい素材の使用
③ 可動性
④ 背中に装着する

5.1.1. 身体へのフィードバックの大きさ

身体との接着面の大きい羽というモチーフにしたこと、サイズを大きくしたことは、体の感覚、動かし方の両方に大きな変化をもたらした。また、モーターの振動や羽自体の重さによるたわみ、羽を動かすことによって発生する風、音などの要素は新たな刺激となった。これらの刺激は、自身の体を認識することを助けただけでなく、身体の痛みから気をそらし身体と精神の対立を弱める効果、変化による楽しさや拡張による進化の感覚を生み出す効果があった。硬い素材であるアルミフレームで構成したことも、フィードバックを大きくすることに役立った。また、背中という直接視認することができないために意識が向きづらい部位に装着することで、背中の範囲や感覚などを自分がこれまで認識していなかったことがわかり、守られている感覚や自分の境界がわかるといった安心感を生み出した。

一方で、風などの環境変化は身体に反映されなかった。原因として、フレームが強いために風や衝撃になびきづらいこと、接触面が硬いため変化が伝わりづらいこと、布の素材が薄くやわらかすぎたため、風を受けきらなかったことがあげられる。予備実験では風による効

果も大きく、反映することを期待していたために物足りない結果となった。

5.1.2. 自分の身体だと感じられる操作性

予備実験の羽①天使の羽や羽②妖精の羽に比べ、羽型デバイスは自分の意思で羽を動かせることによって格段に自分の延長であるという意識が増した。アップデートによって操作性が増し、体の動きに対応して動くようになったことで、一層愛着がわき、沢山動かしたいという感覚が生まれた。意思通りに動かし、自分の感情や考えと羽を同期させられるようになったことは、羽が自分のものであるという認識を生み出し、操作による楽しさを発生させた。一方で、羽の動かし方、生活への組み入れ方を模索し操作に慣れてくると、操作性に物足りなさを感じるようになった。より細かく思い通りに動かしたいという願望が増えるにつれ操作性が低く感じるようになったため他人らしさが増していった。操作性に対する試みは、一定の範囲までは成功し身体の延長の感覚を生み出したが、より細かな操作が可能になるようアップデートが必要だと考えられる。

5.1.3. 好感を抱くモチーフ

外見的なデザインに関しては羽らしさが薄いため、改善の余地があるが、衣服らしさが出たため街中で悪目立ちしづらく、装着がしやすかった。また、羽の動きにかわいらしさがあることから愛着が生まれた。動物をモチーフにしたことが、最終的な羽に対する感情の一つである相棒らしさにつながったと考えられる。

5.2. 仮説に対する評価

ここで、「身体拡張を用いた、身体の精神的受容のための仮説」2 点について評価を行う。仮説は以下のとおりである。

① 拡張身体によって見慣れた身体を変容させ、新たな体験を呼び起こすことでボディ・イメージにも影響を及ぼし、身体を再認識することで意識と動作を一致させ、身体への不信感を減少させる。
② 機能性のない外的身体である拡張身体を自身の身体と認識し、愛着を抱くことで、自身のままならない体の受容も可能になる。

5.2.1. 仮説①に対する評価

普段意識の向かない背中で刺激を感じたこと、また身体の動かし方が変わったことによって、新たな経験が呼び起こされた。しかし、ボディ・イメージへの作用は想定とは違った認

識となった。身体への不信感は、物理的な身体のありかたや動き方とイメージ上での身体に差異があるために生まれていると考えていた。しかし、羽を背負うことによって安心感が生まれ、羽を背負わないと自分の境界が溶け出すような感覚が生じたことから、そもそも自分の身体のイメージが形成されていないのではないかという疑問が生じた。ずれが生まれているために不信感が生まれていると仮定したが、ずれ以前にそもそものイメージがなかったことで身体を操作することに不安があったのではないか。羽を背負うことによって生じる摩擦や振動は、体の認識に役立った。ここから、羽の効果は身体を再び認識することによるずれの解消というよりも、身体の境界やあり方を理解することを助け、認識を生み出すことを助けたことだと考える。そのため、思い通りにならないという不信感は、そもそも認識ができていないという不安感へと変化し、羽の操作を試みて身体に変化を加えるうちに身体への解像度が増すことによって不安が解消された。

5.2.2.　仮説②に対する評価

羽を背負うことで身体への注意が向き、体調不良を強く意識するようになったことで身体不信感は増した。思い通りにならない身体は精神との対立を生んだがこの対立をなだめたのも羽であった。また、外的身体である羽に対して、自身の身体であるという認識も生まれたが確信には至らなかった。ただ、羽に対して、動物をモチーフとした効果もあり良き相棒という認識が生まれ確実な愛着が形成された。身体のままならなさを強く再認識することとなったが、羽に対する愛着によってままならなさの受容が叶い、身体とうまく付き合うための意識が生まれた。よって、拡張身体が完全なる自身の身体であるとの認識が生まれずとも、愛着が形成されたことによる受容の効果があったと考える。

5.3.　実験結果のまとめ

羽を背負って生活することで、身体感覚や動き方に変化が生じた。自身の身体に対する感覚を認識しなおすことで、漠然と抱いていたずれの感覚や不信感の原因を発見し、解消につながった。羽によって身体不信感は増幅したものの、羽が精神と身体の対立があることを認識することで、それを和らげ調和させるための方法を模索することが可能になり、また羽がその役割を担った。また、羽が自身の身体であるという感覚は完全には形成されなかったものの、羽に対する愛着は形成されたことで、身体のままならなさや不信感ごと受容することにつながった。

羽の設計に関しては、フィードバックや操作性を高めるための改善点が多数見つかったため改善の余地がある。また、今回は羽を自分らしく感じきれなかったことが受容につながったが、羽も自身の身体であると確信を持つための改善の余地はあるため、身体らしさを増す改善も今後の課題である。

この章では実験結果に対する評価を行った。次章では本論文全体のまとめを行う。

6. 終わりに

6.1. 本論のまとめ

本研究では、筆者の身体不信感の解消のため「羽型身体拡張デバイスによる、身体の精神的受容」を提案した。

第一章では、身体不信感や愛着の欠如の原因となった筆者の体験を挙げ、さらに身体拡張への興味や願望といった本論文の出発点を示し、本論文の概要と構成を提示した。

第二章では、身体の認識方法としてボディ・イメージを取り上げ、筆者の課題に対する解像度を高めた。この考え方をもとに、機能拡張的でない身体拡張のありかた、開発方法について取り上げ、また本実験で制作したデバイスに類似する作品を提示した。

第三章では課題を解決するための仮説と必要な要素を提示し、予備実験の結果からさらに細かい要素を洗い出した。またこれらをもとに開発したデバイスについて説明した。

第四章では羽型デバイスを背負って 3 週間生活した記録をオートエスノグラフィー形式で語り、実験記録を分析することで羽の効果について論じた。

第五章では第三章で建てた仮説についての評価を行った。ここから、仮説①における認識が実情と異なっていたのではないかという疑問が生まれ、自身の課題に対する認識が新しくなった。また仮説②に対しては、羽によって精神と身体の関係性における問題が明らかになることで問題が生じたが、問題が明らかになったことや羽への愛着によって身体の受容が叶い、二者のより良い関係性の構築の手立てとなった。身体操作に対する信用や体そのものへの愛着が失われるという課題は羽によって緩和された。しかし、拡張身体である羽を自身の身体と感じる試みに対しては部分的に成功したものの確信を持つには至らなかった。

6.2. 今後の展望

今後の展望として挙げられる事項は 4 点ある。

1 点目は拡張身体をより自分の身体らしく感じるための改善を行うことである。より細かい制御を可能にし、イメージ通りの動作を実現することで身体らしさが増すのではないかと考えられる。また、羽を背負った状態での体験の種類や身に着けるモチーフによっても、身体と感じる度合いは異なるのではないか。羽に改善を加えるとともに、現在の形状にとらわれず、身体らしさを生み出す要素について探っていきたい。

2 点目は環境変化の反映である。予備実験で生じた、環境をより敏感に感じ取るという変化が本実験では生じなかった。これは、羽を構成する素材に原因があったと考えられる。羽の形状や布やフレームの素材を変更することで、環境変化を受けやすい羽に改善し、より心

身へのフィードバックを増やしたい。

3点目は、実験方法の変更である。今回は、羽を背負ったまま普段通りの日常生活を行う形で実践を行った。しかし、より体と羽の適応度を観察するためには、活動的な実践が有効なのではないか。羽を背負ったままスポーツをしてみる、毎日決まった時間散歩するなど、体を動かすことに重点を置いた実践方法を用いることで、より体の感覚を重視した観察が可能になり、自然な拡張に必要な要素が発見できるのではないか。

4点目は、拡張身体の生活への適応化である。羽型デバイスに効果があったが、日常的につけて生活するには行く場所やファッションなどの制約があり、実験期間中は羽を優先して生活していたため大きな問題は生じなかったが、実生活における毎日の着用にはハードルが高い。社会的な視線を気にする場合においてはより着用が難しいだろう。そのため、一般的な生活の邪魔をしないが効果の高い拡張身体を開発したい。

また、身体への不信感や愛着形成に対する課題は、一度の変化で解決しきれるものではないのではないかと考える。日々の生活の中で、人間の体も毎日変化し続けるからだ。一度受容した身体も、また別の形になっていく。そんな身体とうまく付き合っていくためには、苦痛を緩和しながら身体との調和を探り続ける姿勢が必要である。研究としての展望は以上4点であるが、生活に密接した展望としてこの姿勢を保ち続けたい。

7. 謝辞

多くの方々の支えがなければ本論文は執筆できなかったでしょう。

構想を評価してくださり執筆をご指導くださったドミニク先生

アイデア段階から執筆まで、行き詰った時に何度も助けてくれた母

電子工作やプログラミングに親しみを感じるきっかけを与えてくれた父

デバイスの開発に多大なる協力をしてくれた幼馴染

正直に言えば勇気のいる実験だったのですが、そんな実験生活を支え執筆中にくじける私を励ましてくれた二人の友人

羽を面白がり、実験を応援してくれた発酵メディア研究ゼミの皆様

実験期間中に出会い、新たな視点を与えてくれた皆様

皆様のおかげでこの論文を執筆することができました。

心よりお礼申し上げます。

羽をつけての生活には困難もありましたが、とにかく楽しくてうれしいものでした。また、実験と執筆により自己理解が深まることが、課題の解消につながりました。羽をつけた奇妙な生活の面白さが少しでも本論文から伝われば幸いです。

8. 参考文献

-入來篤史,『Homo faber 道具を使うサル』,医学書院,2004

-稲見昌彦『スーパーヒューマン誕生！〜人類は SF を超える』NHK 出版,2016 年

-サンドラ・ブレイクスリー、マシュー・ブレイクスリー著;小松敦子訳『脳の中の身体地図 ボディ・マップのおかげで、たいていのことがうまくいくわけ』,インターシフト,2009

-土元哲平『転機におけるキャリア支援のオートエスノグラフィー』ナカニシヤ出版,2022

- トニー・E・アダムス,ステイシー・ホルマン・ジョーンズ、キャロリン・エリス『オートエスノグラフィー　質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』新曜社,2022

- 宮本省三『脳のなかの身体―認知運動療法の挑戦』講談社,2008 年

-暦本純一,「人間拡張が築く未来」『情報学研究 : 学環 : 東京大学大学院情報学環紀要』所収, 東京大学大学院情報学環,2021

-Dag Svanæs, Phenomenology through Design: A Tale of a Human Tail, 2019

-Dag Svanæs, Martin Solheim, Wag Your Tail and Flap Your Ears: The Kinesthetic User Experience of Extending Your Body, CHI EA '16: Proceedings of the 2016 CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems, ACM, New York, NY, USA, 2016; 3778–3779

- Kate Ladenheim, Reika McNish, Wali Rizvi, Amy LaViers. Live Dance Performance Investigating the Feminine Cyborg Metaphor with a Motion-activated Wearable Robot. HRI '20, March 23–26, 2020, Cambridge, United Kingdom. 2020:243–251

-Martin Grunwald,"Human Haptic Perception: Basics and Applications",Brikhauser,2008

- Oğuz 'Oz' Buruk, Louise Petersen Matjeka, Florian 'Floyd' Mueller .Towards Designing Playful Bodily Extensions.CHI '23: Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems.2023.233:1-20

- Steinar Brandslet, The professor who misses his tail — Norwegian scitechnews.com. 2015.

https://norwegianscitechnews.com/2015/12/the-professor-who-misses-his-tail/ (最終アクセス　2023 年 12 月 12 日)

総ページ数：32p

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

「包むことで得られる効果の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T200229

小野未結

概要（アブストラクト）

本論文は、自らの手で好きなものを包み開封して、その過程を通じて包んだものに対する愛着を培うことを目指すものである。筆者は、幼少期の経験や苺大福などの好みの食べ物から包むという行為を身近に感じており、包むと中のものが見えなくなるということに着目した。そこで、包む行為は日本文化に根ざしており、ものを保護したり扱いやすくしたりするために包んできたことや、そのあとに儀礼用の包みや梱包アートといった機能的役割をもたない包みが誕生したことなどを参照し、包んだものの価値を再認識する、保護しているという実感によって安心感を得る、包んだものの関心度が高まることという3点の仮説を立てた。仮説を検証するために、実験が行われ、参加者には好きなものを3つ用意してもらい、ひとつずつ布で包み、後日包みを開封してインタビューを実施した。結果として、1つ目の仮説は全員には当てはまらなかったが、包んだものに対する再評価の機会が生まれる可能性が示唆された。2つ目は、好きなもの全てに反映されるのではなく、自身に由来するものを包んだときに安心感が得られるということが明らかになった。3つ目は、実験の設計上、包む前と包んだ後のものに対する行動と心情の変化を確認することは難しかった。よって、仮説について全てを確認することができなかったため、実験を改善することが今後の課題として挙げられた。

目次

1. はじめに 1
1.1. 研究の背景と動機 1
1.2. 論文の構成 1
2. 関連動向 3
2.1. 日本の包みの歴史 3
2.2. 機能的な包みとは 4
2.3. 装飾的な包みとは 5
2.4. 梱包アート 7
2.5. 関連動向のまとめ 8
3. 提案 10
3.1. 予備実験の概要 10
3.1.1. 予備実験の結果 11
3.1.2. 予備実験の問題点 11
3.2. 実験 12
3.2.1. 仮説 12
3.2.2. 本実験の提案 13
3.2.3. 実験の流れ 14
4. 評価 17
4.1. 実験概要 17
4.1.1. 実験目的 17
4.1.2. 実験手順 17
4.1.3. 実験参加者 17
4.1.4. 実験結果 20
4.2. 考察 23
4.2.1. 仮説に関する考察 23
4.2.2. 実験から得られた改善点 24
5. まとめ 25

5.1. 本論のまとめ 25
5.2. 今後の展望 25
6. 謝辞 27
7. 参考文献 28

図目次

図 1. 「包み」の木 6
図 2. 予備実験の包み 11
図 3. A さんの包み 18
図 4. B さんの包み(1) 19
図 5. B さんの包み(2) 19
図 6. C さんの包み 20

表目次

表 1. 本論文の構成 2
表 2. 事前アンケートの質問項目 15
表 3. インタビューの質問項目 16
表 4. 包んだもの 18

1.　はじめに

まず本論文の動機と背景を説明し、次に本論文の構成を示す。

1.1.　研究の背景と動機

筆者はゼミ論文の執筆にあたって、興味のあることや好きなことを書き出した。結果として、プレゼントを包装すること、苺大福やブリトーなど包んで完成する食べ物を好んでいる傾向があるなど、包むことに関わる事柄が多く上がっていることに気づいた。思い返してみれば、幼少期からお店屋さんごっこでは、商品に見立てたおもちゃを布で包んだり、苺大福を年の数だけ食べたり、餃子パーティーのときには餃子の餡を包むことを手伝ったりと、包むことはいつも筆者の身近にある行為であった。このような経験から、日常生活に溢れている「包む」にもう少し目を向けてみようと思い、本論の執筆に至った。

では、包むことはどのような作用があるのだろうか。包むには、包まれるものと包むものが必要であり、中身と外側に分ける。中身が見えなくなると、中身を知らない場合は、何が包まれているのかを想像したり期待が膨らんだり、正体が分からないことに対して不安に思ったりする。逆に、中身を知っている場合は、中身を保護するためや、包みの形式によって、これは誕生日の贈り物であるとか、お年玉袋にお金を包めばお年玉として扱われるといった、中身に対しての意味付けを行うことができる。

そこで、好きなものを自分の手で包むことによって、早く開封して中身を見たいと思う気持ちを増し、さらに中身を守っているという安心感を得ることができる、中身を知らない状態と知っている状態の包みに対する感情を両立することができるのではないかと考えた。それは、現代において、物の消費が激しくなり、次から次へと捨てられていく物に対して、物に対する愛着の心を取り戻すきっかけになるかもしれない。

本論文では、「好きなものを包む」という提案により、「ものを大切に思う心」を獲得されると示すことで、包む行為は機能的な効果だけではなく、感情的価値を見出していくことを目標とする。

1.2.　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、動機の説明および本論文の構成を提示する
2. 関連動向	本研究に関連する包みの動向を解説し、本研究の道筋を示す
3. 提案	本研究で提案する包むことで得られる効果のための実験プロセスを詳述する
4. 評価	実験の概要を示し、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

2.　関連動向

本論文では、ものに対する愛着の気持ちを深めるための方法として包むことに着目した。よって本章では、日本における包む文化の歴史や、包むことに対して人々はどのように受け入れてきたかについて先行する研究や事例を紹介する。

2.1. 日本の包みの歴史

現代において、風呂敷を使って、ものを包む人は少数になってきているだろう。しかし、一枚の布を繰り返し使えることから、環境問題の解決の糸口として見直されてきている。風呂敷は今日まで続く包みの文化であることから、まずそこから包むことについて見ていく。

深澤琴絵、植田憲、朴燦一、宮崎清、樋口孝之らによる「飛鳥から平安時代における『包み』の文化」(2007）において、包みの文化について述べるにあたって、風呂敷の文化や語源の成り立ちから調査を始めている。そこで、風呂敷は、「脱いだ衣類を布に包み、湯あがりには包みを開き、床に広げた布の上で身支度をした。その後に脱いだ衣類、濡れた物などを布に包んで持ち帰った。このような習俗が定着し、『布を敷くこと』と『布で包むこと』が結合した。」[1]と説明している。さらに、『貞丈雑記』(1763～1784)を引用して「江戸時代以前は四方形状の布を全て『ひらづゝみ』と称したが、江戸時代では絹製のものを『袱紗』、布(木綿など)のものを『風呂敷』と区別して呼ぶようになったとしている。」[2]と述べている。江戸時代以前から日本には、ものを包む文化があったことがわかる。そして包むための布を、何を包むか、布の素材は何かによって、名前をつけて区別するようになったことから、機能的な面で適切なものを選んで扱いやすくしたりして、当時の人びとにとって、包むことが生活の重要な部分を担っていたのかもしれない。

そして、室町時代のイロハ引き辞書『明応五年版節用集』（1497）を引き、次のように述べている。

> 「財」の項目のなかに、「鼻高（僧侶が使用する革製の沓)」や「篳篥（雅楽の管楽器)」などとともに、「平包」が挙げられている。これによると、平包みは、ただの用具というよりも、包まれた中身だけではなく包む用具自体もきわめ

[1] 深澤琴絵・植田憲・朴燦一・宮崎清・樋口孝之「飛鳥から平安時代における「包み」の文化 ：「風呂敷」の語源とその前史」『デザイン学研究』54 巻 4 号,2007,p.48

[2] 同ページ

て大切に考えられていたことがうかがえる。また、その後の 1557 年に編まれた『黒本本節用集』にも、「平包」が記されている。今日、「風呂敷」と呼んでいるものは、元来、つつまれるものと同様に価値が高いものであり、それは、人びとにとって「つつむ」という行為がいかに重要な位置づけに置かれていたかを示すものだといえるだろう。[3]

つまり、室町時代における「平包」の存在は、包む行為が単なる機能的ものではなく、むしろ包まれたものだけでなく、包むための布自体にも価値があったとしている。そして、包む用具が大切なものとして考えられる対象であったことは、当時の社会において「包む」という行為自体が、物事に対する深い愛着や敬意を表現する手段であったことを示唆しているのだ。

2.2.　機能的な包みとは

「つつむ」という行為を研究する際に、「包み」について調査することは重要である。その中でもパッケージデザインについて紹介する。

パッケージデザインは日常生活に密接に結びついていて、パッケージの色彩、形状、素材などから、消費者の感性や意識に訴えかけ、ものを保護するといった機能面でも、商品を包むことについて、考えられぬかれた「包み」だといえるからだ。

まず、パッケージデザインの根幹である三大機能をみていく。三大機能とは、白尾隆太郎監修、福井政弘、菅木綿子らの「パッケージデザインを学ぶ 基礎知識から実践まで」(2014)で次のように紹介されている：1.中身を保護する　2.中身を扱いやすくする　3.中身の情報をわかりやすく伝え、販売を促進する。[4]ここで、本論文の実験で包んだものは販売を促進するものではなく、かつ他人に渡すものではないという違いにおいても、パッケージデザインの３大機能は有用であるかを検証する。

「１の中身の保護とは、中身を製造したメーカーから商品が問屋や小売店に出荷され、消費者が購入して自宅に持ち帰り開封するまで、中身を変質させずにしっかりと守ることである。」[5]購入して自宅に持ち帰り開封するまでを、自分の手で包み、任意のタイミングで開

---

[3] 同ページ

[4] 白尾隆太郎監修,福井政弘,菅木綿子著『パッケージデザインを学ぶ 基礎知識から実践まで』武蔵野美術大学出版局,2014,p.11

[5] 同ページ

封するまでと置き換える。食品などの腐敗が進まないものであれば、中身が変質することはない。ただし、包むものの素材や形状によって、外的刺激が加えられてしまった際に、緩衝材の役割を担う場合と、あるいは包むための素材が弱く中身が損傷する場合が考えられることから、完全には中身を保護することができない。

「２の中身を扱いやすくすることとは、パッケージを箱状にすることで店頭に陳列しやすくしたり、中身を取り出しやすくしたり、手を汚さないような工夫をするなど利便性を向上させることだ。」[6]本論文では、自分の手でものを包むことを研究の対象にしているため、包んだものが見えない、使うことができなくなるという点において、利便性が損なわれているといえる。

「３の中身の情報をわかりやすく伝え、販売を促進することは、おもにグラフィックデザインによって表現される。」[7]そもそも販売を促進するような目的はないため、情報の開示は行わない。

上記で示してきたように、パッケージデザインの三大機能と本論文で扱う包みに対する価値観はあまり一致していない。しかし、考えぬかれたパッケージデザインは、商品に作り手の思いを乗せる手段であり、商品を手にする消費者に直観的な魅力を与える。パッケージが印象的であれば、商品はただのものとして見られるだけではなく、消費者の記憶に刻まれる要因になり得る。したがって、思いがこもったパッケージデザインは、三大機能の役割だけでなく、商品に対する消費者の愛着を育む重要な要素といえるだろう。この点において、パッケージデザインのように本論文の包むという行為が、ものへの慈しみの気持ちに帰結するかもしれない。

2.3.　装飾的な包みとは

次に、機能的な面ではなく、装飾的な包みとはなんだろうか。このことについて、額田巌の著書「ものと人間の文化史 20・包み」を参照したい。

額田は、包みの文化の発展について老木の姿(図１)を用いながら、次のように説明している。

> ここで幹となっている「作業用」とは、太古の昔から今日まで徐々に発展してきた「包装」や「梱包」のことであり、これは「包みの文化」の根幹をなして

[6] 同ページ

[7] 同ページ

いるのである。この幹が生育するにつれて「信仰の枝」が分かれ、さらに成長して「儀礼の枝」が生まれ、さらに続いて「造形の枝」が成長したようである。[8]

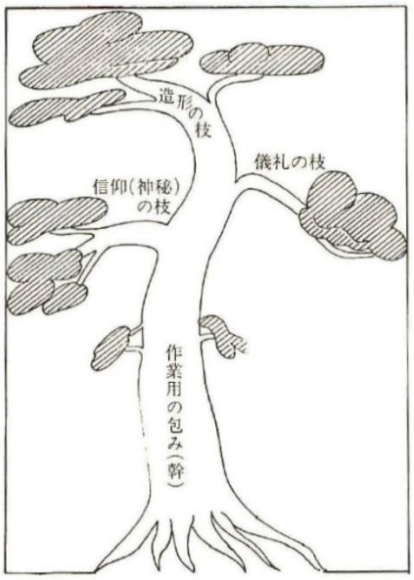


図 1. 「包み」の木[9]

「作業用の包み」が包みの文化の根幹にあるということは、元来、包みは包まれる内容物を保護し、取り扱いやすくするための手段であったことがわかる。先に述べたパッケージデザインの３大機能と類似した、機能的な役割が根底にあるといえる。そのうえで、特定の宗教的儀式や儀礼と密接な関係になることで、単なる包みから、文化的・精神的な側面にも深く関わるようになった。

さらに、礼儀包みについて、同書で額田は、「故実とは元来、機能的な意味はなく、貴族社会や武家社会にのみに通例する礼儀であった。たとえば人に進物をするとき、その包み方は、同時にその物の価値と、それを持参した人の価値を表現するものであった。」[10]と述べている。礼儀包みは、相手に対する敬意や感謝の気持ちを示すと同時に、贈り手自身の立場や人間性を表すものであったため、物事の表面的な交換以上に、社会的な繋がりや人間関係の構築において重要な役割を果たしていたのだろう。包み方の美しさや慎ましさから洗練されたものを感じるほど、贈り手の思いやりが反映されているとみることができる。このこと

[8] 額田巌『ものと人間の文化史 20・包み』法政大学出版局,1977,p.3

[9] 出典：額田(1977)p.3

[10] 同書,p.6

は、現代でも続いている現象ではないだろうか。例えば、お年玉を渡すときには、現金をそのまま渡すよりもお年玉袋などに包んで渡した方が、正月の風物詩であることを感じられるし、その包みが個性的なものほど、お年玉をくれた人が義務的にお年玉を渡しているのではなく、楽しんで考えてくれている様子などを想像できて、印象に強く残る。

2.4. 梱包アート

次に、包まれたものを享受する側の視点として、クリストの梱包アートを紹介したい。

クリストは 1935 年生まれのブルガリア出身のアーティストで、パートナーのジャンヌ＝クロードとともに、都市の建造物や樹木などの自然をシート類で包む、梱包アートを行ってきた。1995 年には、ベルリンの旧ドイツ国会議事堂を銀の布で包み、2020 年にクリストが亡くなってからも、彼らが構想していたプロジェクトであるパリの凱旋門が布で包まれた。このように都市の景観を大規模に変容させるものだが、作品のお披露目期間は数週間程度となっており、多くの時間を要する準備期間と反して刹那的なアートである。

北山研二は著書「見せるアートと見せないアート：クリストの梱包アートについて」(2015)のなかで、中原佑介によるクリスト評論を引き、次のように述べている。

> 本来、梱包は、梱包されるものを保護するためになされるが、ここでは保護が目的ではなく、梱包されるものと梱包そのものに焦点を当てるという意味で新しいのだ。しかも、梱包されるものは、日常世界では機能と役割を持っていたが、ここでは、梱包によって梱包されたものは機能と役割が失効して「もの」化する[11]

通常、梱包は物を保護し、取り扱いを容易にするために行われるが、クリストはその概念を転換し、保護ではなく視覚的な変容と新たな意味を持たせることに焦点を当てた。この逆説的なアプローチが、彼の作品に新しさと独自性をもたらした。

クリストは、大規模な建造物や自然を梱包する前に、花、日曜紙、椅子、テーブル、手押し車、バイク、裸体、石油缶、車等[12]の日常生活で使うものや見るものを梱包していた。このような梱包された対象は、日常の中で特定の機能と役割を果し、意味をもっていた。それ

---

[11] 北山研二「見せるアートと見せないアート：クリストの梱包アートについて」『ヨーロッパ文化研究』第 34 集,2015,p.91

[12] 同ページ

が、我々の生きる世界において当然のように受け入れられているが、梱包アートにおいては、梱包によってその役割や機能が奪われ、物があるがままの存在に還元されることで、「もの」が新たな文脈で浮かび上がる。これによって、日常のものが抱える概念や価値観が問い直されるきっかけとなる。

さらに北山は、クリストの隠して見せる方法を取るアートについて、次のように述べている。

> 観客はあるものが覆い隠されると、その外的形状やすでに承知している当該の「もの」の認識がほとんど名義上のものになり、細部の記憶が失効することに気がつく。いったい、その「もの」は何であったのかと。日常的に目にするもの、普段意識していないものが覆い隠されると、そのものへの関心度が一気に強まる。もちろん、覆い隠されたものが何であるかは漠然と想起できるだろうから、それは覆い隠されたものの不在の現前となる。[13]

日常風景の中で、何気なく見過ごしてしまうものや見慣れているものが、アーティストの手によって覆い隠されると、その対象に対する形状も含めた既知の情報が影響を受けるため、観客は対象物の本質的な部分について疑問を抱くことになる。隠して見せられたものは、一時的に抽象的な存在となり、観客はものに新たな意味や重要性に対する再評価を促す。よって、隠されたことによって、生まれた情報の余白が観客の関心をひきつける要因なのだろう。

2.5. 関連動向のまとめ

布でものを包むという行為は古くから行われていて、包まれるものを保護する、取り扱いやすくするための作業用の包みが、日本の包む文化の根幹をなしている。そして、包むための用具自体が、包まれるものと同等に価値があり、物事の表面的な交換以上に、社会的な繋がりを表す重要な役割を担っていた。次に、機能的な包みとして発展してきたパッケージデザインに触れ、本論文で扱う包みの役割とあまり似ていないことを記したが、パッケージデザインはそれぞれの内容物によって包みの工夫を凝らすことで、企業側の思いも詰めて、消費者の元へ届いていることは、ものへの愛着が増すという点で同じであることが分かった。さらに、梱包アートでは、見慣れた風景やものを覆い隠すことによって、逆説的に中のものへの関心度が強くなることを示した。

---

[13] 同論文, pp.92-93

関連動向では、昔から現代にいたるまで人びとと包むことの関わり合い方において、ものを包むことで、機能的な役割だけでなく、感情的な面にも働きがあることがわかった。本論文では、人に渡す目的のない、自分のためにものを包むということは、どんな効果を生むのかについて語るものとする。次の章では、実際に自分の手で、自分のためにものを包むことについての実験を設計・提案する。

3.　提案

２章の関連動向を踏まえ、提案するものの方向性が示されたが、ここで予備実験として、筆者が過去に好きだったものを布で包むという実験を行った。筆者はこの予備実験から、問題点をみつけた。そして、それを踏まえて再検討した仮説を論じたうえで、本実験の提案をする。

3.1.　予備実験の概要

深澤らの研究で、中国最古の字書『説文解字』を引き、「包み」を表す文字を紹介していた。そのなかの、「『裹』は、古代中国では、魂に活力を与え再生させるという呪術的な二つの意味(投果と魂振り)をもっていた。」[14]というところから着想を得て、ネガティブな思いが残るものを包むことで、ポジティブな感情にまでは変化しなくとも、マイナスからゼロになるように思えるかもしれないという仮説を立てた。次に投果と魂振りの意味を説明しておく。「投果は実を投げ交わして愛を確かめ合うこと。魂振りは霊魂を揺さぶり、魂の活力を取り戻そうとする行為。」[15]であり、投果は風習で魂振りは呪術のひとつである。

さらに、その実験装置を練るにあたって、「新しい生命を創造する力があるとされる『果』を衣のなかに入れることを意味する『裹』は、単に果を裹むことを示すだけではなく、魂振りを示すものであった。」[16]ということを参考にし、苺大福の形式を取ることに決めた。なぜ苺大福にしたのか。筆者は、幼少期のころから、誕生日に苺大福を年の数だけ食べるということを大学入学まで行っていた。そのため、新しい生命を創造すること、つまり生命の誕生に、苺大福がすぐに結びついていたからである。そして、苺大福はまさに苺という果実を餡子とともに皮で包んで食べるものであるから、苺大福の形式を取り入れることとなった。

以下に実験の手順を説明する。

1. ネガティブな思いが残るものを赤いフェルトで包む
2. １で包んだものを茶色のフェルトで包む
3. 白い布で、２で包んだものと綿を一緒に包む

---

[14] 同掲書,p.52

[15] 同書, p .56

[16] 同ページ

3.1.1. 予備実験の結果

筆者は、ネガティブな思いが残るものに以前好きだったアイドルのグッズを包むことにした。好きだったがそのアイドルの脱退を受け、応援してきた歳月を思うと苦しさや悔しさが残る終わり方だったためである。約 10 分程度で包み終わり、手のひらサイズの包みができあがった。中に綿を入れたことで丸み帯びて、白くてふわふわで可愛く思えてくるのを実感した。その様子が小動物のような生き物の感覚もあり、ネガティブな(あまり好きではない)ものを包んだとはいえ、落とす、投げるなどの外的攻撃を行うことは憚られた。



図 2. 予備実験の包み[17]

3.1.2. 予備実験の問題点

この予備実験によって、見直すべきところが 2 点見つかった。

・包まれるもののへの関心度

まず、ネガティブ(あまり好きではない)ものを包んでいるために、そのものが見えなくなったとしても、包みを開封したい、中身の様子が気になるといった感情が湧いてこなかった。普段から目につくところに置いておらず、見慣れたものが隠されたという違和感がなかった。したがって、そのものに対しての関心度が上がらなかったという結果になった。

[17] 筆者撮影

・過剰包装

次に、フェルトを 2 枚と苺大福の形状を再現するために綿、その上から白い布で包むので、中身のものの形が透けてみえることがなかった点が残念であった。加えて、中身そのものやものが包まれているという状態よりも、ふわふわ感や白くて丸み帯びている様子の可愛さに目がいってしまうところも問題点だった。

これらの問題点を解消するためには、

・包まれるものの定義を改める

・包まれるものの存在が感じられるような包み方にする

ことが必要だと考えられる。

3.2. 実験

予備実験で明らかになった問題点を改善し、仮説を再検討し論じたうえで、本実験の提案をする。

3.2.1. 仮説

本論文における仮説は、以下の 3 点である。

① 包まれるものの価値を再認識できる

② 安心感が得られる

③ 包まれるものの関心度が高まる

以下に、仮説について詳しく述べる。

①包まれるものの価値を再認識できる

ものを包むと、その姿が見えなくなる。包みを開封するまで、包んだものの機能的役割が使えなくなり、その存在が課している役割に対する依存度を認識させられる。包んだものが精神的な支えを担っているものであれば、心が落ち着かなくなってしまたり、幸福感が低下したりするかもしれない。そのような役割に気づかされるとき、そのものの価値に失って初

めて気づくという体験をしているのではないだろうか。包むことによって、ものを失わずに、ものに対する感謝や大切さ、その価値を再認識する機会を得られると考えた。

②安心感が得られる

包む行為は、ものを自らの手で包み込み、管理するというアクションを内包している。そして、包んだものを保護するという包みの根幹ともいえる役割がある。ものをコントロールし、整理しているという実感にも繋がるところがあるのではないか。ものを包むことによって、包まれた対象が自分のものであるという感覚が協調され、さらにものが傷つかないように守っているということが安心感を生むかもしれないと考えた。

③包まれるものの関心度が高まる

関連動向の章で、北山が梱包アートを行うクリストについて述べていることを紹介したときに、見慣れているものを包むことで逆説的に包んだものの関心が増すと説明した。このことから、自らの手で包んだとしても、見慣れたものは存在感を放ち、気になるものとして見られるのではないだろうか。包まれた状態は視覚的な障壁を作り出し、包むことを行った者と包んだものの距離感や関係性が変わる可能性がある。それによって、包む前と比較し、包んだ対象の扱いや関わり合い方、意識の変化が現れると考えた。

この３つの仮説を踏まえ、自分のためにものを包むことは、ものへの愛着が増すことを期待したい。

3.2.2.　本実験の提案

予備実験の問題点を踏まえて、実験の仮説を再構築した結果、実験の手順を予備実験と比べて大きく２つ変更した。

ひとつめは、包まれるものを「好きなもの」とした。あまり好きではないと感じるものを包んでも、感情の動きに著しい変化が見られなかったためである。なぜ好きなものという条件にしたのか。実験の参加者に対して、包みたいと思うものを包んでくださいという形式にしてしまうと、包みたいものという言葉が広義的すぎて、逆に包むものが見当たらないという現象に陥る可能性があるからだ。実際、筆者の周りの数名に、「包みたいものはある？」と尋ねると、「パッとは思いつかない」「何を包んでいいか分からない」と答えた。そこで、もう少し具体的に包むものを絞ったほうが、実験の参加しやすさが保たれると考えた。候補として、「お気に入りのもの」という案もあったが、好きなものという条件よりも、気軽さ

が損なわれ、お気に入りのものしか包んではいけないという縛りがきつく感じることを避けるべきだという考えのもと「好きなもの」という条件にした。好きなものにすることで、参加者に楽しんで気軽に、そしてある程度なんでも包んでいいとする余白を残すことにした。

ふたつめは、包みすぎることで包み自体の話ではなく、ふわふわして可愛く思えるといったような、包み以外のところを重視してしまう可能性があるため、布 1 枚で包むことにした。北山のクリスト論によると、包むための布について次のように語られている。

> 見えないものを見せるのは布である。布が見えるはずのものを観客の視線から遮断する。…しかも、その布自体に特別な能力があるわけではないのに、隠すべき対象の機能や役割どころか、その存在すら空無化できるのである。そして、微妙な色合いの変化と表面の感触の変化を見せて、意味ありげな雰囲気を生み出す。[18]

布は包んだものの形に沿うようにして、梱包できる良さがある。この良さを生かすためにも、何重も重ねた布で包むより、1 枚の布で包んだもののシルエットがうっすらみえ、中身の存在の形状の記憶が曖昧になっていく姿を記録したほうがいいだろう。よって、苺大福の形式から離れた。

3.2.3. 実験の流れ

以下は実験参加者に説明した実験の流れと、実験に入る前に回答してもらったアンケート内容である。

①好きなものを見つける

好きなものとは、推し活グッズ、旅行のお土産、家族からのプレゼントなど自分が好きだと思っているもの全てが対象です。ただ、用意した布に包める大きさであることが条件です。

②布を包むもののサイズに合わせてカットする

[18] 同掲書,p.98

１回包んだものは開けず、カットして余った布を使い 2 個目、3 個目を作ってください。正方形にカットする必要はありません。長方形でも問題ありません。

③カットした布で好きなものが見えなくなるように包む
中身が見えないように包んでください。のり、テープ、ホッチキス、などで閉じないでください。お使い包み[19]のように、布の端を結ぶようにして包んでください。

④開封する日(道具を渡してから 1 週間後)まで、包んだまま保管しておく

⑤開封し、インタビューを受ける
実験終了日に包みを開封し、その後実験に関するインタビューを実施します。

ここで、本実験で使用した布について説明しておく。実験参加者に、1 枚の布（88cm×200cm）を渡した。その布を好きなもの（包まれるもの）の大きさに合わせて裁断して使ってもらうことにした。包むための布の大きさに制限を設けないことで、包みたいものを考える余地が広くなると考えた。

そして、布の色を実験参加者の好きな色に設定した。これは、布の色が実験結果に影響することを防ぐためである。最初は白色の布で統一しようと考えていたが、参加者の中に白色が好みではないという人がいるかもしれない。そうなると、好きなものを嫌いな色の布で包むことになるので、好きなものという感情が変わってしまう可能性が予想された。よって、事前に好きな色を聞き、その色の布を用意した。

以下は事前アンケートの質問項目である。

表 2. 事前アンケートの質問項目

	質問項目	回答方法	目的
1	日常的になにを包んでいますか？	自由記述	経験による差異の把握

[19] 京都ふろしきドットコム「風呂敷包み方お使い包み/四角いものを包む」 https://kyofuroshiki.com/tutumiitiran/otukaitutumi/ （最終アクセス 2023/12/04）

2	上記以外で包む経験をしたことがありますか？	自由記述	同上
3	包まれたものを受け取ったときに、感じる感情を教えてください。	自由記述	包みに対しての認識を知る

布を渡してから1週間後に個別でインタビューを実施した。以下の表が、事前に用意していた質問項目である。インタビューをしながら、臨機応変に対応していたため、質問する順番は異なっている。

表 3. インタビューの質問項目

	質問項目
1	何を包みましたか
2	なぜそれを包みましたか
3	包んでみてどうでしたか
4	包むことは大変でしたか
5	好きなものが見えなくなることについてどう思いましたか
6	包んだことによって、好きなものを守っているような感覚はありましたか
7	包む前と包んだ後で、好きなものに対する価値や関わり合い方に変化はありましたか
8	日常生活で、包むという行為や包みに対する意識に変化はありましたか
9	包んでから開封するまで、包みをどのように保管していましたか
10	包みを開けたときの感情を教えてください

4. 評価

この章では、実験の概要と評価方法を示したのち、分析を行い評価・考察をする。

4.1. 実験概要

4.1.1. 実験目的

自らの手で好きなものを包むという行為を通して、①包まれるものの価値を再認識できる、②ものを包んだことによって、安心感が得られる、③包まれるものの関心度が高まる、という 3 つの仮説を検証する。

4.1.2. 実験手順

【実験全体の流れ】

1. 事前アンケートに回答する
2. 好きなものを包む
3. 包みを開ける
4. インタビューを受ける

4.1.3. 実験参加者

実験は参加者に必要な布を渡した日から 1 週間でものを包むようにお願いし、最終日に包みを開封してインタビューを行った。参加者は事前に募集した 20 代の大学生 3 人(男性 1 名、女性 2 名)である。事前アンケートでは、これまでの包むという行為に関する経験を聞き、経験による差異を把握した。参加者は A さん、B さん、C さんとする。実験後のインタビューは、A さんは対面で実施し、B さんと C さんはオンラインで実施した。

以下の表に、参加者が包んだものを記載した。布を渡した日は 2023/11/28 で、開封してインタビューを行ったのは、2023/12/05 である。表の日付はものを包んだ日を示している。

表 4. 包んだもの

A さん	イヤーカフ (2023/11/29)	日記 (2023/11/29)	ぬいぐるみ (2023/11/30)
B さん	自身の身体 (2023/12/04)	うさぎの人形 (2023/12/05 夜中)	絵 (2023/12/05 夜中)
C さん	缶バッジ (2023/11/30)	キーホルダー (2023/11/30)	だるま (2023/11/30)

次に包みの様子を写真で記録に残した。

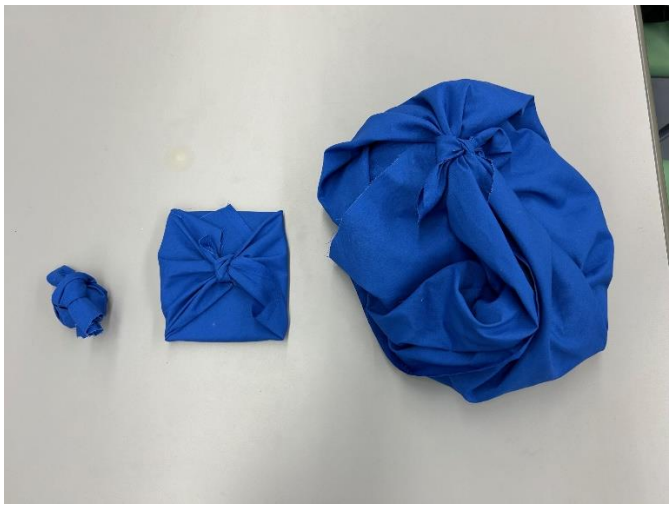


図 3. A さんの包み[20]

[20] 筆者撮影



図 4. B さんの包み(1)[21]



図 5. B さんの包み(2)[22]

[21] B さん撮影

[22] B さん撮影



図 6. C さんの包み[23]

4.1.4. 実験結果

本節では、インタビューの内容を一部抜粋して各観点からまとめる。

●好きなものに対する感情

好きなものに対する感情の変化は、そのものの好き度合いによって異なることが分かった。A さんは、人生のなかで特に大切なものであるぬいぐるみを包んだ。そのことについて、「お別れするのがツラすぎた。」と常にともに過ごしてきたものに対する愛情を語った。しかし、日常生活的には使うことはないというイヤーカフは、ぬいぐるみほど包んでいる間に見たいや身に付けたいという感情はなかったという。逆に B さんは、人形について「当たり前すぎて無視していたけど、気にするようになった。」と話した。C さんは、包んだものへのその後について「だるまは定位置があるから定位置に戻すと思うけど、この 2 つは元の場所に戻すのか、また考えるのかは、まだわからないかも。」と語る。その一方で、「やっぱり好きなものだと確かめられている感じもある」と包んだことによって、ものに対する行動や意識の変化までは起きなかったが、ものへの愛着を確かめることができたようだ。

●包む行為について

A さんは「安心感とか、精神的な安全性みたいなのは高い気がする。」と実験の包む行為

[23] C さん撮影

について振り返った。B さんは、包んだものは普段、部屋に置いてあり存在すら忘れているところがあったが、包まれることによって存在感を放っている感じがあったという。C さんは、キーホルダーに関して、好きなものではあるが、あまり良くない思い出も付随しているため「ある意味、風呂敷で封印してみるかと思って包んだ」と、包むときの気持ちを語ってくれた。そして A さんと C さんは、好きなものを大切に包んだという実感を得た。

さらに、A さんと B さんはものと語りかけ、もしくは語り合いを行っているようだという。A さんは「自分が大切にしているよっていう表明になっている気がした。この子(ぬいぐるみ)に対して何か自分が大切だよっていうことを言えた感じがあって満足」と語る。B さんは「包んでみて、主体性を持つような、絶えず語りかけている感じがある。」とものと相互的なコミュニケーションができている感覚があったという。

包む行為に関して、包み方についても尋ねた。A さんは過去の経験で、弓道の道具を風呂敷で包むことを行ってきた。今回の実験の包みと比較して、「弓道の道具は、持ち運ぶために圧縮するみたいな気持ちで包んでいたが、好きなものは、ふんわり包んだ。ぬいぐるみは、体勢を整えて綺麗に包んだ。」と語る。C さんは、包むものに対して布が大きすぎると「ぐるぐるして、結んで結んでってしないといけないのが不格好になると思った。だから、それにはならないようにした。」と語った。その一方で、B さんは包み方に特にこだわりはなかった。

●ものを守っているという感覚について

布が保護の役割を担う膜のような効果があったと主張された一方で、守っているという感覚はなかったとする参加者もいた。A さんは、ぬいぐるみをしばらくの間、家の中で大切に扱ってきた。そのぬいぐるみを外に連れ出すことに違和感や汚れるかもしれないという不安を抱えていたが、「家の空気を包んだまま持ってきた。」とし、家の安全な空間ごと持ち運びしている感覚があったと語る。さらに、「包みはバリアみたいで、家からここまでワープしてきたみたいで、電車などの害を受けなかった」と、包むことによって安心感が得られているようだ。B さんは、包みのひとつめに自らの身体を包んだ。他人の手を借り、開封の日を迎えるまでに布を解いてしまっている。これらは、本実験の自らの手でものを包み、参加者全員が同日に開封するという点からずれているが、B さんは「一面ピンクみたいな感じで結構安心感があった、守られているみたいな感覚があったかもしれない」と包まれたときのことを振り返った。さらに、別の観点では自らの身体が包まれている写真を見ると「もの扱いされている感じもあって、安心感ともの扱いされていることがアンビバレントな感じがある」と、安心感が得られる一方で、自身がもの化していることの不安感を感じていた。

●ものが見えないことについて

見えないことで不安になる参加者もいれば、包む前とあまり変わらなかった参加者もいて、反応が二分する結果となった。A さんは、包んで見えないものに対して「想像すればするほど、それのイメージがはっきりしないものになっていく感じがあった。そこに存在しているかの確証がなくなり、本当に入っているのか不安になった」と、ものの形状の記憶が曖昧になっていき、布ごしにものを触って包みのなかに確かに存在しているかを確認していたことを語った。C さんは、「缶バッジとキーホルダーは既に時々隠しているときがあり、見えなくなってもどこかへ行ってしまったという気はしなかったが、だるまは毎日見ていたからいないなとは思った。」と語り、好きなものが見えなくなったが早く包みを開けて見たいという欲求はなかったとしている。

●包み保管について

包みの保管場所は実験参加者それぞれであった。B さんは、包みを人形は元の場所に戻して保管し、絵は机の上に置いておいた。C さんは、生活しながら見える場所には置いていなかった。また A さんの意見が特徴的であった。A さんは、「包まれていることで他者から、それが大事なものかどうかの判別がつかなくなっているなと思って、壊されたりしたら嫌だから絶対家族が触らない、自分の部屋の机の上に置いておいて、触られないようにしていた。」とものを包んだことによって、本来であれば容易く触れられないものが、ブラックボックスのようになり他者とものの価値観の共有が出来なくなると訴えた。

●開封したとき

開封したとき、久しぶりに好きなものと対面して嬉しいような感情を語ってくれた参加者が多かった。開封する前に A さんはドキドキするといい、包みを開けた際に、入っていることはわかっているが、きちんと入っていたことを確認できた安堵感とものが新鮮にみえると感じたようだ。C さんは、包みを開封し、おかえりという気持ちが出てきたという。

●布について

大きめの布を渡し、包むものの大きさに合わせて各自で裁断してもらう方式についての意見をもらった。筆者が参加者に対して実験の説明をするときに、一般的な風呂敷のサイズやお弁当箱を包む際のサイズを提示し、布の裁断に困らないように手引きした。C さんが参考にして、布の大きさを測って切ったと言い、ある程度の道標は必要であったと改めて認識した。

そして裁断することはどうであったかと聞くと、A さんは、「大きい布を裁断することが

日常の中にない行為で、新鮮に印象に強く残っている」と裁断したときの感想を語ってくれた。B さんも、裁断するときに楽しい音が出て、ハサミでチョキチョキ切るのがストレスを和らげたという。布の大きさに関して、A さんは「大切なものほど、布は大きいかもしれない。」と語った。実際、包んだものの大きさがそれぞれ異なっていたので、単純な比較はできないが、この中で 1 番大切なものと教えてくれたぬいぐるみは、他のものと布の比率を比較して、やはり大きかった。C さんは、綺麗に包むために大きすぎないサイズで布を裁断した。一方で、B さんは布の大きさにこだわりはなかった。

4.2. 考察

本節では前節で得られた結果をもとに、仮説を検証し論じる。

4.2.1. 仮説に関する考察

①包まれるものの価値を再認識できる

A さんの包む際のぬいぐるみに対する感情は愛情からくる別れの痛みで、実際にぬいぐるみの体勢を綺麗に整え、布でふんわり包んでいることからも、包んだものに優しさや大切さが表れている。さらに、C さんも大切に包んだという実感を得ていることからも、これは包む行為が包まれた対象に対する愛情や価値観を反映する一手段であるといえるだろう。また、普段から見えない場所に置いてあり、あまり良くない思い出が残るものさえ、包むときに改めてそのものが好きであると確かめられたという意見もあったことから、包むことで自分にとってそのものがどのくらい重要な位置付けにあるかを再認識できる機会になったといえる。しかし、仮説で述べていた包むことで機能的役割を失い、ものが使えなくなることで価値を再認識できると機能面と精神面の両方で仮説を立てていたが、今回は A さんのイヤーカフだけがその役割を持っており、それも日常的には使わない大切なものだったため、機能的な方向には十分な結果が得られなかった。

②安心感が得られる

包むことによって、中のものを守っている感覚があり安心感を得たと答えた実験参加者は、共通するものを包んでいた。B さんが自身の身体を包んだときと、そして A さんが、自身と同義と思えるくらい大切にしているぬいぐるみを包んでいたということである。逆に、C さんは自身の代わりとなるものを包んでおらず、包んでいるものを守っているようには思っていなかった。この結果は予想していなかったことで、好きなもののなかでも、包むことを行う者自身に由来するものが一番影響を受けることが分かった。当初は包むことによって、所有感が強調されることと、他人から傷つけられないことによって、安心感に繋がる

と考えていたが、所有感はあまり関係ないことが示唆されている。包むための布が、バリアのように結界の役割を果たしたと感じるときに、安心感を得るようだ。その一方で、その結界は包んだ人にしか分からず、他者からみると、何が包まれているか分からない状態をつくってしまうことが不安要素になっている。贈り物のように中身が分からない包みを他者に渡し、ものの情報を共有するわけではない。自分のためだけにものを包むために、ものが他者の目に触れず、ものの価値観が共有されないのが不安になる原因だろう。

③包まれるものの関心度が高まる

普段から見えない場所に保管していたものを、元の場所に戻すのか、生活していて常に見えるところに置いておくのか分からないという意見があった。そして、見慣れた景色に異様な包みがあることで、存在感を放っていて、気にかけるようになったという意見もあったが、包みの布がその景色になじまず浮いていた可能性も考えられることから、純粋に包みについての反応なのかを判断しかねる結果となった。その一方で、AさんとBさんが包みと語り合いや語りかけているような感覚を覚えていて、包み手側から、ものへ大切なものであると意思表示をし、ものは主体性を持つような感覚があったという。包んだものの存在や関係性に新たな深みが生まれ、対話や交流の形ができたのではないだろうか。

4.2.2. 実験から得られた改善点

今回の実験では、包む行為・包んだ対象物・開封などの実験で得たい情報全てを開封した日と同日に、1回のインタビューで行っていた。開封により、参加者が包んだ対象物に対する久しぶりの印象を率直に述べることが期待された。しかし、包む前と包んだ後の意識の変化を即座に把握するのは難しいという課題が浮かび上がった。実際のインタビューでは、参加者が答えに悩んだり、難しい質問で今は分からないといった声があった。そして、包んだ対象物の取り扱いの変化や、そのものを元の場所に戻すのか、日常生活でより見える場所に置くなどの、他の場所に配置するのかについても、明確な結果を得ることができなかった。この課題に対処するために、包むタイミングを具体的に指定し、実験の中間アンケート(インタビュー)を通じて、参加者の包む行為や開封したことについての感想を聞くだけでなく、数日後に再びインタビューを行い、包んだ対象物の意識の変化や包む前との比較に関連する情報を収集すべきだった。これにより、参加者が包む行為とその後の経過をより明確に理解しやすく、包むことを行ったことで変化した事柄に関するデータの品質向上が期待できる。包む行為に関する具体的な指針を導入することで、実験の信頼性が向上し、結果の解釈が容易になるだろう。

5.　まとめ

最後にまとめとして、本論の過程と結果を振り返り、今後の展望について述べる。

5.1.　本論のまとめ

第 1 章では、本研究に至った背景と動機について、筆者自身の経験や好みの食べ物などから、包むことが身近な事柄であったことから出発し、包むという行為に着目したことを示した。研究の概要と論文の構成も提示している。

第 2 章では、日本の包みの歴史や、包むことに対して人々はどのように受け入れてきたかに焦点を当て、4 つの関連動向を紹介した。関連動向の 1 つめは、昔は包むものだけではなく、包む行為自体にも価値があったことを示した。2 つめは、パッケージデザインを取り上げ、パッケージという包みには 3 大機能が備わっていることを、3 つめは機能的な面ではなく、装飾的な価値を持つ包みがあることを示した。最後にブルガリア出身の梱包アートのアーティストであるクリストを紹介し、次章の仮説・実験の提案につなげた。

第 3 章では、関連動向を踏まえ、予備実験を通じて浮かび上がった 2 つの課題をもとに、その課題を達成することを目標に、①包まれるものの価値を再認識できる②安心感が得られる③包まれるものの関心度が高まるという 3 点の仮説を立てた。それを検証するために好きなものを自らの手で包むという実験が設計された。

第 4 章では、実験の結果とその考察を提示した。実験参加者にものを包んでもらい、後日、開封を行いながら、インタビューを実施した。インタビューの内容を結果として記載した。仮説に対する結果は、仮説が当てはまる人もいれば、そうでない人もいて、半々であった。実験方法の改善が必要と見られた。

5.2.　今後の展望

今後の展望として、多様な参加者にあらゆる対象物を包んでもらう実験を提案する。

予備実験で、ネガティブな思いが残るものを包むことに対して、顕著な変化が見られなかったため、本実験では好きなものを包むように変更した。しかし、包み方を変える工夫や、包みを日常のなかで目にするところに置いておくなどの保管場所の指針を示すことによって、ネガティブな思いが残るものを包んでも、ある程度の結果は得られただろう。他に包む対象を、何かを行うための機能が搭載されているもの、端的に言えば文房具や服など使うことでそのものの価値が発揮されるものを包むことにしても、参加者の心情や行動の変化がどのように影響を受けるに関する新たな発見があるのではないだろうか。

また、今回の実験参加者が 20 代前半の大学生であったことから、次の実験では異なる年

代や文化背景を持つ参加者を対象にすることが有益であると考えられる。たとえば、日常的に風呂敷を使う文化に触れていた高齢者や、包む行為が日本文化や伝統に根ざしていることを踏まえ、日本の包む文化を知らない外国人など異なる属性の参加者を募り、包む行為が異なる文脈や環境でどのように受け取られるかを調査することで、包む行為の普遍性についての理解が深まる。これにより、研究の汎用性が向上し、異なる人々の包む行為に対する反応を理解する基盤が築かれる。

このような多様なアプローチを通じて、包む行為の心理的なメカニズムについての理解を深め、包みが持つ多面的な意味や影響についてより包括的な知識を構築することが、今後の研究の重要な方向性となるだろう。

6. 謝辞

本論文の執筆にあたって、何度も面談をしてたくさんの助言をくださったドミニク先生、お忙しい中で実験に快く協力してくださった方々、ゼミ展示の準備もあるなかで励ましてくれた発酵メディア研究ゼミの皆様、そして私の大学生活を支えてくれた家族、皆様の助けがあって、論文を書き上げることができました。心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

7.　参考文献

-深澤琴絵・植田憲・朴燦一・宮崎清・樋口孝之「飛鳥から平安時代における「包み」の文化：「風呂敷」の語源とその前史」『デザイン学研究』54 巻 4 号,2007,pp.47-56.

-白尾隆太郎監修；福井政弘・菅木綿子著『パッケージデザインを学ぶ 基礎知識から実践まで』武蔵野美術大学出版局,2014

-額田巌『ものと人間の文化史 20・包み』法政大学出版局,1977

-北山研二「見せるアートと見せないアート：クリストの梱包アートについて」『ヨーロッパ文化研究』第 34 集,2015,pp.85-125.

-京都ふろしきドットコム「風呂敷包み方お使い包み/四角いものを包む」https://kyofuroshiki.com/tutumiitiran/otukaitutumi/ （最終アクセス 2023/12/04）

総ページ数：46 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

「能動的介入をする鑑賞形式による映像を見ることの研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T201035

渡部拓真

概要（アブストラクト）

現代社会において、映像は日常生活における重要なコミュニケーション手段であり、情報の迅速な伝達手段として広く用いられている。映像の総量は拡大している一方で、視聴体験自体は画一的なものとなりつつある。映像が視聴者に与える影響は、その即時性と視覚的な魅力によって、情報伝達や広告効果を高めているが、映像を視聴する行為は極めて受動的なものである。また、映像視聴には身体的な負担が伴うことが自明であり、眼精疲労や同一姿勢での視聴による身体的負担が問題とされている。本研究では、映像に対する視聴者の受動的な体験とその画一化に焦点を当て、視聴者が能動的に映像に介入することで、より充実した視聴体験が得られるかどうかを探求した。

本論文では、視聴者による「声」や「クリック」「ドラッグ」といった能動的な行動によって映像が変化する実験を行い、映像に介入する行為とその結果、視聴者に生じた心理変化を記録した。その結果、能動的な観察は受動的観察よりも映像酔いを体験しにくく、身体的負荷の少ない快適な体験を提供することが示された。

本研究は、映像視聴体験の進化における新たな可能性を提示し、今後の映像コンテンツの開発や利用方法の改善に役立つ洞察を行なっている。能動的観察を促すインターフェース設計が映像の視聴体験の画一化を打破し、より良い視聴体験を提案する要因となる可能性となるだろう。

目次

1. はじめに 1

1.1. 研究の背景と動機 1

1.1.1. 現代の映像を取り巻く環境 1

1.1.2. 視聴体験の画一化 1

1.1.3. 視聴体験の身体的負荷 2

1.1.4. 研究の動機まとめ 2

1.2. 本論の構成 2

2. 関連動向 3

2.1. 映像を「見る」行為の変遷と受動的鑑賞 3

2.1.1. キネトスコープの登場 3

2.1.2. 映画の台頭と完成映像主義 3

2.1.3. テレビの台頭からデジタル革命による視聴体験の受動性の完成 4

2.1.4. 受動的鑑賞による身体的負荷 4

2.2. 能動的観察による身体負荷の低減 5

2.2.1. 「映像酔い」とは 5

2.2.2. 「能動的観察による映像酔いの低減」 5

2.2.3. 「能動的観察による映像酔いの低減」の実験概要 6

2.2.4. 「能動的観察による映像酔いの低減」の評価 6

2.3. 感覚のミスマッチ仮説 7

2.3.1. 「映像視聴による生体影響と自律神経機能」 7

2.3.2. 「映像視聴による生体影響と自律神経機能」の実験概要 7

2.3.3. 「映像視聴による生体影響と自律神経機能」の結果 8

2.3.4. 「映像視聴による生体影響と自律神経機能」の評価 8

2.4. NOTGAME -FREEDOM BRIDGE-の映像多様性と能動的思考誘導 9

2.4.1. Freedom Bridge とは 9

2.4.2. Freedom Bridge の映像多様性と能動的思考誘導による映像体験 11

3. 提案 13

3.1. 提案と仮説 13

3.2. 予備実験 14

3.2.1. プロトタイプ 1「パーティクルを媒介とした能動的介入」設計 14

3.2.2. プロトタイプ 1「パーティクルを媒介とした能動的介入」評価と改善点 16

3.2.3. プロトタイプ 2「声とパーティクルを媒介とした能動的介入(モデル/人間)」設計

3.2.4. プロトタイプ 2「声とパーティクルを媒介とした能動的介入(モデル/人間)」評価と改善点 21
3.3. 本実験 22
3.3.1. 本実験設計 22
3.3.2. 本実験の実験概要 23
3.3.3. 本実験の実験手順 25
3.3.4. インタビュー項目 27
4. 本実験評価と考察 29
4.1. 被験者 A による実験評価 29
4.1.1. 実験記録-被験者 A- 29
4.1.2. 実験後インタビューと考察-被験者 A- 31
4.2. 被験者 B による実験評価 31
4.2.1. 実験記録-被験者 B- 31
4.2.2. 実験後インタビューと考察-被験者 B- 33
4.3. 被験者 C による実験評価 34
4.3.1. 実験記録-被験者 C- 34
4.3.2. 実験後インタビューと考察-被験者 C- 36
4.4. 被験者 D による実験評価 36
4.4.1. 実験記録-被験者 D- 36
4.4.2. 実験後インタビューと考察-被験者 D- 38
4.5. 被験者 E による実験評価 38
4.5.1. 実験記録-被験者 E- 38
4.5.2. 実験後インタビューと考察-被験者 E- 40
4.6. 能動的鑑賞の身体的心理的負荷と参加態度指標 41
4.7. 仮説検証においての実験評価 41
4.7.1. 実験環境構築ソフトの設定 41
4.7.2. 本実験の設定 42
4.7.3. インタビュー項目の設定 42
4.8. 仮説検証結果 43
5. まとめ 44
5.1. 本論のまとめ 44
5.2. 今後の展望 44
6. 謝辞 45

7. 参考文献 46

図目次

図 1. Freedom Bridge のスタート画面 10
図 2. Freedom Bridge の終盤画面 11
図 3. Freedom Bridge の血痕による軌跡表現 12
図 4. プロトタイプ 1 概要図 14
図 5. プロトタイプ 1 Touch Designer プログラム図 15
図 6. プロトタイプ 2 実験概要図 18
図 7. プロトタイプ 2 Touch Designer プログラム図 18
図 8. 本実験　実験概要図 23
図 9. 本実験　T ouch Designer プログラム図 23
図 10. 本実験　実験手順書 A グループ 25
図 11. 本実験　実験手順書 B グループ 26
図 12. 被験者 A の実験記録概要図 30
図 13. 被験者 B の実験記録概要図 32
図 14. 被験者 C の実験記録概要図 35
図 15. 被験者 D の実験記録概要図 37
図 16. 被験者 E の実験記録概要図 39

表目次

表 1. 本実験インタビュー項目 27
表 2. 実験参加者情報まとめ 28
表 3. 本実験インタビュー項目「能動的鑑賞の身体的心理的負荷と参加態度指標」. 41

1. はじめに

1.1.研究の背景と動機

1.1.1. 現代の映像を取り巻く環境

近年、情報化社会が急速に進展しており、日常生活において映像に触れる機会が顕著に増加している。映像は、情報を視覚的かつ迅速に伝達する手段として広く社会生活に用いられている。例えば、街中には巨大なディスプレイ広告やタクシー車内のモニター、屋内外で見られるデジタルサイネージなどがあり、これらは日常社会に溶け込んでいると解釈できるだろう。特に、2000 年代後半以降のスマートフォンの普及と SNS の発展は、映像が私たちの手の中に収まる小さなデバイスに入り込み日常的に触れるものになるきっかけとなった。このように映像は、私たちの生活と深く結びついており、その重要性はますます高まっている。

また、映像が持つ影響力は、その即時性と視覚的な魅力によって、情報の伝達や広告の効果を高める。映像は現代社会において不可欠なコミュニケーション手段となっている。情報化が進む中で、映像は私たちの日常生活に深く根ざし、さまざまな形で私たちの生活に溶け込んでいる。今後も映像技術の進化とともに、その役割と影響はさらに大きくなることが予想される。

1.1.2. 視聴体験の画一化

映像の総量は拡大の一途を辿っている一方、「視聴体験」自体は画一的なものになっていると感じている。ディスプレイを見るという行為について、トマス・エジソンがキネトスコープで動く写真(動画)を作り、リュミエール兄弟がシネマトグラフで初めて映像を作ったあの時点から「映像を視聴するという行為」は、視聴者が一方的に作品を鑑賞するという極めて受動的な行為のまま現代に至るまで変化することはなかった。また、映像が発展していくにつれて、作り手側による映像の「モンタージュ」や「構成」「構図」「音による誘導」などが高度化し、消費する側に見せる体験自体を誘導するものになっていると考える。本来であれば、映像はそのディスプレイ上のどこを見ても良いはずであるが、作り手側の高度なテクニックによって視線が誘導され、視聴者の視聴体験は画一化されていると感じている。

この視聴体験を筆者は必ずしも否定するわけではない。むしろほとんどの映像体験は作り手側のテクニックによって視聴者を誘導させる映像である方が良いと考えている。しかし、100%の映像がこのままで良いとは考えていない。1895 年にリュミエールが製作した「赤ん坊の食事」の映像を初めて見た視聴者が、夫婦が赤ん坊に食事を与えている箇所ではなく、

後ろの木が揺れていることに注目をしたことのように、作り手側が見せたかった意識の外側にある映像も含めて一つの映像である。であるならば、現在の作り手中心主義的な映像体験の提供だけではなく、もっと自由な視聴者が「能動的に映像に参画できる新しい視聴体験」を生み出したい。

1.1.3. 視聴体験の身体的負荷

映像を見る行為は身体的負荷を伴うことは自明である。現代人が映像を見るようになってから約 100 年間もの間この問題は解決されることがなかった。映像を見ることによる眼精疲労や同一姿勢での視聴による身体的負担など筆者もその辛さを常日頃感じている。ブルーライトカットの眼鏡やディスプレイのダークモード化などといったいわゆる対処療法で現在は視聴体験と引き換えにこの身体的負荷と付き合っていくというのが主流である。しかし抜本的にこのような視聴体験そのものをもっと改善できる余地があるのではないかと考え、映像を見るという従来の受動的行為に声や手の動き、視線の動きといった視聴者の能動的行動を加えることでより良い視聴体験が得られるのではないかという仮説をたて本研究を行った。

1.1.4. 研究の動機まとめ

そのため、本研究では「声」や「クリック」「ドラッグ」といった視聴者による能動的な行動によって出力される映像が変化する実験を制作し、映像に介入する行為とその結果、視聴者に生じた心理変化を記録し新たな視聴体験の一つとして「能動的映像体験」が視聴者にどのような変化をもたらすか研究した。

1.2. 本論の構成

本論は以下の流れで構成される。まず第 2 章では、映像が辿ってきた歴史を振り返りつつその受動的体験の画一化の裏付けをし、受動的映像体験のもつ負荷について関連動向を提示していく。そして 3 章では 2 章までを踏まえた提案として「能動的映像視聴体験」について予備実験のプロセスや概要、本実験に至るまでの詳細を論述する。そして第 4 章では、「能動的映像視聴体験」の実験の概要と記録、結果を仮説に照らし合わせながら論述していく。そして第 5 章で全体をまとめ論述し本論を終える。

2.　関連動向

2.1.映像を「見る」行為の変遷と受動的鑑賞

映像鑑賞の歴史は、トマス・エジソンのキネトスコープの発明から現代のスマートフォンでの映像視聴に至るまで、技術革新と文化的変遷の軌跡を辿るものである。この章では、この歴史的進化を概観し、映像メディアが社会に与えた影響を考察する。特に、映像鑑賞が長らく「受動的な鑑賞」の形態をとってきたことに焦点を当てる。

2.1.1.　キネトスコープの登場

1891 年、トマス・エジソンによるキネトスコープの発明は、映像鑑賞の歴史における重要なマイルストーンであった。この装置は、一人ずつが覗き穴からフィルムを見るという、個人的な体験を提供した。キネトスコープは、映像を「見る」ことが一種の娯楽であることを世に示し、後の映画産業の基礎を築いた。この時代の映像鑑賞は、観客がアクティブに物語を操作することはなく、完全に映像によって語られる物語に受動的に没入する形態であった。鑑賞形式は一義的にすでに定まっており、上部の覗き穴から個別に視聴するというものであった。視聴者はその枠組みの中から外れることなく視聴せざるを得ない状態であった。つまりこの視聴体験は極めて受動的な枠組みの中にあったと言えるのではないだろうか。

2.1.2.　映画の台頭と完成映像主義

リュミエール兄弟のシネマトグラフの発明は映像視聴の場をさらに拡大させた。そして 20 世紀初頭、映画は大衆文化の主要な一部となった。また、サイレント映画からトーキー映画への移行は、映像鑑賞体験を一層豊かなものに変えた。映画館は社会的な集会の場となり、映画は物語を語る新しい手段として確立された。この時代は、映像を視聴する形態がシネマトグラフの時代の「個」から「集」へと変化したものの視聴体験自体は特に変化せず完成された映像を見るという受動的鑑賞であったと言える。変化したところは、視聴体験中の観客同士のリアクションという一つの指標が出てきたことであると言えるだろう。これは映画を芸術作品へと押し上げる第一要因になり、作り手側と視聴者側に二分され、完成した映像しか見せず、視聴者側の介入は受けない完成映像主義[1]の礎になっているのではないかと筆者は考えている。これにより視聴者は、完成した映像を享受し消費するという受動的体験が

[1] 本論において「完成映像主義」とは、作り手側によってパッケージ化された完全に完成した映像しか鑑賞者に見せないことと定義づける。

映像視聴と強く結びついたのではないだろうか。

2.1.3. テレビの台頭からデジタル革命による視聴体験の受動性の完成

1950 年代、テレビの普及は映像鑑賞のパラダイムを変えた。家庭内における映像の消費は、「集団的な体験」から「個人的な体験」へと移行し、視聴者は自宅で映画やニュース、ドラマを楽しむようになった。テレビは、視聴者がプログラム(番組)の選択においてある程度の自由を持つ一方で、内容自体には受動的な関与しかできないやはり 1 方向のメディアであった。テレビは情報の伝達手段としても重要な役割を果たし、ニュースやドキュメンタリーを通じて世界の出来事を家庭に届けた。これによって映像は受動的に消費するという生活様式が広く根付いてしまったと筆者は考えている。

また、1990 年代後半から 2000 年代にかけて、デジタル技術とインターネットの普及は映像鑑賞の形態を根本から変えた。YouTube の登場やストリーミングサービスの普及は、いつでもどこでも映像を視聴できる環境を生み出した。しかし、この時代も映像鑑賞は基本的に受動的な体験であり続けた。視聴者は選択の幅が広がったものの、映像内容そのものに影響を与えることはできなかった。インターネットは、映像コンテンツのアクセス性を高め、多様なジャンルやスタイルの映像を提供することで、視聴者の選択肢を広げた。溢れる映像によって「選択して消費する」という現在の視聴スタイルの確立はこの背景を元に確立していったのではないだろうか。さらに、スマートフォンの普及によって即時的に膨大な映像へアクセスできるようになりこの傾向は顕著になったと言えるだろう。そしてこの視聴スタイルは「視聴体験が受動的なものである」という受動性の完成を促したと言えるのではないだろうか。

2.1.4. 受動的鑑賞による身体的負荷

映像を見るという行為が受動的であることは前項で述べたとおりである。筆者はこの映像体験は心理身体的に負荷が高いものであると考えている。スクリーンないしは任意の画面の中で構成される「映像」という日常生活で自然には見慣れない景色を鑑賞することは生来の人間的な視覚体験から逸脱しているものであると考えている。自然界ではなかなか目にしない映像という視覚体験は時に、ポリゴンショックなどの光過敏性発作等といった身体的負荷を引き起こすこともある。私たちは楽しさや満足感と引き換えにこの身体的負荷の高い映像を受動的に鑑賞していると言えるだろう。自然には見慣れない視覚体験つまりは、自分の意思とは相反する視覚体験が光過敏性発作等といった身体への負荷がかかる原因なのではないだろうかと考えられる。そこで、映像鑑賞の際に鑑賞者が何かしら能動的に介入を起こしそれに呼応して映像が変化するという「能動的鑑賞」をすればこのような映像

を鑑賞する際の身体的負荷を軽減することができるのではないかと筆者は考える。

2.2.能動的観察による身体負荷の低減

2.2.1. 「映像酔い」とは

「映像酔い」とは、映画やビデオゲーム、VR（バーチャルリアリティ）などの映像を視聴する際に、乗り物酔いに似た症状を引き起こす現象である。この現象は、視覚からの情報と内耳による平衡感覚が矛盾することにより生じる。具体的には、映像上では激しい動きがあるが、実際には体は静止しているため、脳がこの不一致により混乱し、めまい、吐き気、頭痛などの症状が現れることがある。

映像酔いの原因は主に①視覚と平衡感覚の不一致：映像は動いているが、実際の身体は静止しているため、脳が混乱する。②映像のフレームレートと解像度：低いフレームレートや解像度の映像は、目にストレスを与え、映像酔いを引き起こすことがある。③視野の広さ：特に VR のような全方位をカバーする映像は、視覚的なオーバーロードを引き起こしやすい。

このように映像酔いは現実空間で起こることと映像空間で起こることとの「乖離」によって脳へ負担が蓄積し発生してしまうことだと言える。

2.2.2. 「能動的観察による映像酔いの低減」

松嵜直幸らの「能動的観察による映像酔いの低減」[2]の研究によれば、

> 本研究では,アクティブ条件に比べてパッシブ条件の方が SSQ の数値が高くなる,つまり映像酔いが生じやすいという結果が得られた.

つまり、「映像酔いと能動的観察の関係性について、受動的観察よりも能動的観察の方が、映像酔いを体験しにくい」という結論に至っている。これはつまり映像を視聴するときに被験者のアクティブな運動を映像と連動すれば映像視聴体験としてより身体的負荷の少ない気持ちの良い体験ができると言えるのではないだろうか。

---

[2] 松嵜 直幸, 原澤 賢充, 繁桝 博昭, 森田 寿哉, 伊藤 崇之, 齊藤 隆弘, 佐藤 隆夫, 相澤 清晴, 北崎 充晃, 能動的観察による映像酔いの低減(<特集>VR 心理学 4), 日本バーチャルリアリティ学会論文誌, 2010, 15 巻, 1 号, p. 41-44. https://doi.org/10.18974/tvrsj.15.1_41

2.2.3. 「能動的観察による映像酔いの低減」の実験概要

この実験では 3 名の被験者が参加した。能動的観察の実験では、ヘッドマウントディスプレイを装着し、縦 75cm,横 120cm の領域にランダムで表示された 99 個の「あ」「い」「う」「え」「お」と 1 個の「ん」を、横 27cm,縦 19cm の枠を手持ちのビデオカメラで動かして「ん」を探していくという構図である。受動的観察の実験では能動的観察で記録した映像を見せる＝ビデオカメラで自由に横 27cm,縦 19cm の枠を動かせないという構図である。

この二つの実験の後に SSQ (Simulator Sickness Questionnaire)[3]という Kennedy, Lane, Berbaum らによって 1993 年に考案された 16 の質問項目に回答してもらった。

2.2.4. 「能動的観察による映像酔いの低減」の評価

この実験では、能動的観察に比べて受動的観察の方がより映像を視聴する行為について身体的なストレスが強いことを表している。特に、気持ち悪さ（Nausea）とふらつき感（Disorientation）の評価値が能動的観察に比べて高いことが明らかになった。ヘッドマウントディスプレイを用いた視認性の制限された状況下でビデオカメラと連動して見える範囲が変わっていくという能動的観察の仕方は結果も含め非常に興味深いものである。また、この研究の結果は、VR システムなどでの「自らの視点操作の重要性」を示唆している。自分でビデオカメラを操作できる場合、次にくる映像の動きが予測可能であり、映像酔いが低減される可能性がある。反対に、他者の視点や操作された映像を受動的に観察する場合、次に来る映像を予想できないため映像酔いが引き起こされやすいと考えられる。

この結果から導出される身体的負荷の低減の条件は「次に来る映像が予測可能な状態を作り出すことで身体的な鑑賞負荷を低減することが可能」であると結論づけられるのではないだろうか。しかし、この研究では映像を「自分で見る範囲を変えることができる」という現実問題であまり起き得ない状況での観察と結果になっているためより一般化された研究での検証が必要だと筆者は考える。また、本研究は映像酔いの低減に関して重要な洞察を提供しているが、被験者数が 3 名と限られているため、結果の一般化にはさらなる広範な研究が必要であると言わざるを得ない。また、実験デザインの詳細（例えば、ビデオカメラの使用方法や観察の具体的な条件など）により導出される結果が異なる可能性があるため、こ

[3] Kennedy R S, Lane N E, and Berbaum K S "Simulator Sickness Questionnaire: An Enhanced Method for Quantifying Simulator Sickness", The International Journal of Aviation Psychology, 3, 203-220 (1993)

れらの要素に関するより詳細な分析が望まれる。

しかしながら、「次に来る映像が予測可能な状態を作り出すことで身体的な鑑賞負荷を低減することが可能」であるという能動的観察による身体負荷の低減という重要な洞察は非常に興味深いものである。能動的観察を促すインターフェース設計が、映像の視聴体験の画一化を打破しより良い視聴体験を提案する要因となることには違いないのではないだろうか。

2.3.感覚のミスマッチ仮説

2.3.1.　「映像視聴による生体影響と自律神経機能」

映像鑑賞体験の負荷の原因が人間本来の自然環境での感覚刺激での適応進化の結果、人工的な映像鑑賞を受け入れないという興味深い研究がある。

板東武彦の「映像視聴による生体影響と自律神経機能」[4]という研究によれば、

> 生物は自然環境で複数の感覚刺激を受け，その結果を統合し応答する．前庭感覚を軸として，これら感覚刺激の組み合わせに対し，生後学習により生体側に受け皿が用意され，そのシステム的働きにより滑らかな生体応答が可能となる．一方，自然環境と異なる映像環境が与えられると，感覚情報間に「予期されない組み合わせ」（ミスマッチ）が起こり，適応的応答ができなくなる．このミスマッチを解消し新しい環境に適応するためストレス反応が引き起こされ，新環境に対する再学習が増進される．

つまり「自然環境で生まれ育ってきた人間は、自然環境下での刺激に対する適応が主であり、人工的に作られた映像では予期されない刺激の組み合わせによって感覚がミスマッチしてしまい、その結果として映像視聴にストレスがかかる」といえるのではないだろうか。

2.3.2.　「映像視聴による生体影響と自律神経機能」の実験概要

本研究では、映像視聴による生体影響を調査するために、健康な成人男女を対象に実験を行った。被験者は、さまざまな映像を視聴するというタスクを与えられ、視聴中および視聴後の生理的および心理的反応が計測された。映像の内容としては、静止画像、動画、3D 映像、VR コンテンツなどが用いられ、これらの映像が被験者に与える生体影響の違いを検証することが目的であった。

実験中、被験者の心拍数、呼吸数、皮膚電気活動などの生理的指標を計測し、映像視聴が

---

[4] 板東 武彦, 映像視聴による生体影響と自律神経機能, 自律神経, 2021, 58 巻, 4 号, p. 247-259, https://doi.org/10.32272/ans.58.4_247

生体に及ぼす影響を評価した。また、被験者の主観的な体感（悪心、頭痛、めまいなどの症状）についても、自己報告式のアンケートにより収集された。行動評価としては、姿勢や歩行の変化などが観察された。

2.3.3. 「映像視聴による生体影響と自律神経機能」の結果

実験の結果、映像視聴による生体影響の程度は映像の種類によって異なることが明らかになった。動的な映像や VR コンテンツを視聴した際には、特に心拍数や皮膚電気活動の増加が観察され、これらは視聴者のストレスや興奮の指標とされる。また、これらの映像では映像酔いや VR 酔いの症状を報告する被験者が多く、特に VR コンテンツを視聴した被験者は、視聴後にも姿勢や歩行の不安定さを訴える例が見られた。

被験者の自己報告によると、映像酔いの症状としては、悪心や頭痛、めまいが最も一般的であった。これらの症状は、映像の動きが速い、カメラの揺れが激しい、視聴時間が長いなどの条件下で特に顕著であった。生理的指標の分析からは、映像視聴による生体影響が視聴者のストレスレベルに影響を与えることが示唆された。

また、映像酔いの症状は個人差が大きく、被験者の年齢、性別、体質、健康状態などの要因が関係していることが明らかになった。一部の被験者は、映像視聴による不快感をほとんど感じなかったが、他の被験者は重度の映像酔いを経験するなど、反応の幅が広かった。

以上の実験結果は、映像視聴が生体に及ぼす影響が個人の生理的、心理的特性によって大きく変わることを示していると言えるのではないかと筆者は考える。また、「感覚のミスマッチ仮説」に基づいて、映像酔いや VR 酔いが発生する主要な原因が「自然環境と人工的な映像環境との間の感覚情報の不一致」にあることが支持された。これらの知見は、今後の映像コンテンツの開発や利用方法の改善に役立つ可能性があり、より快適で健康に配慮した映像体験の提供に寄与することが期待されるだろう。

2.3.4. 「映像視聴による生体影響と自律神経機能」の評価

本研究は興味深い点が多いが「①実験デザインの制約」「②被験者の幅が狭い」「③個人差の要因の不足」の 3 点はより綿密に研究する必要がある。

① 実験デザインの制約: 実験の詳細な方法論についての情報が限定的であるため、実験デザインの妥当性や再現性に関して疑問が残る。例えば、被験者の選定基準、使用された映像コンテンツの具体的な特徴、実験環境の設定などが不明瞭であることが挙げられる。

② 被験者の幅が狭い: 健康な成人男女のみを対象にしているため、年齢、性別、健康状態などの点で多様な集団を含む広範な研究が必要である。特に、異なる年代や健康状態の人々への影響を考慮することが重要である。

③ 個人差の要因の不足: 映像酔いや VR 酔いには個人差が存在するが、その要因を十分に考慮していない可能性がある。個々の被験者の先行条件、例えば映像視聴の経験や感受性の違いなどが研究で詳細に扱われているかは不明である。

このように不足していると思われる要素もあるが、総じて、本研究は映像視聴が生体に及ぼす影響に関する有意義な洞察を提供していると言えるだろう。映像視聴に対する身体的な負荷の要因のメカニズムを理解する上で「感覚のミスマッチ仮説」を考慮することは非常に優れた洞察である。この仮説は、自然環境と人工的な映像環境との間の感覚情報の不一致が映像酔いの主要な原因であることを示唆している。また、生体影響の多面的評価も優れており、心拍数、呼吸数、皮膚電気活動などの生理的指標に加え、主観的な体感や行動評価を含む多角的なアプローチを採用している点は評価できる。これにより、映像視聴の生体に及ぼす影響をより包括的に理解することができる。

感覚のミスマッチをなくすために映像を視聴する際に能動的にその映像に合うような刺激(アクション)を起こすことでより良い映像視聴体験を創出できるのではないだろうか。

2.4. Notgame -Freedom Bridge-の映像多様性と能動的思考誘導

2.4.1. Freedom Bridge とは

Freedom Bridge[5]は Jordan Magnuson によって開発された Web 上で動作する game の一種である。この Freedom Bridge はゲームと区分されるが一般的にイメージされるシューティングゲームやアクションゲームなどのようなゲームとは全く別のものである。

[5] Necessary games「Freedom Bridge」https://www.necessarygames.com/play/freedom-bridge/ （最終アクセス 2023/12/14）



図 1. Freedom Bridge のスタート画面

このゲームにおいてプレイヤーができることは左の四角い正方形（図 1 参照）を矢印キーを使って上下左右に動かすことのみである。右側 3 回にわたる有刺鉄線を乗り越えると川と橋が見え、渡ろうとすると確定でゲームオーバーになってしまう。実はこれは韓国と北朝鮮にまたがる実際にある橋であり、四角い正方形は北朝鮮からの脱北者を意味している。プレイヤーはこの橋を越えることは決してできないが、有刺鉄線を潜り抜け、橋に至るまでのプロセスは自由にすることができる。ゲームと言いつつできることは上下左右の移動、ストーリーの終着点は絶対に変わらない、現実世界への提言を含めている点からノットゲーム(Notgame)ゲームであってゲームではないと表現されている。

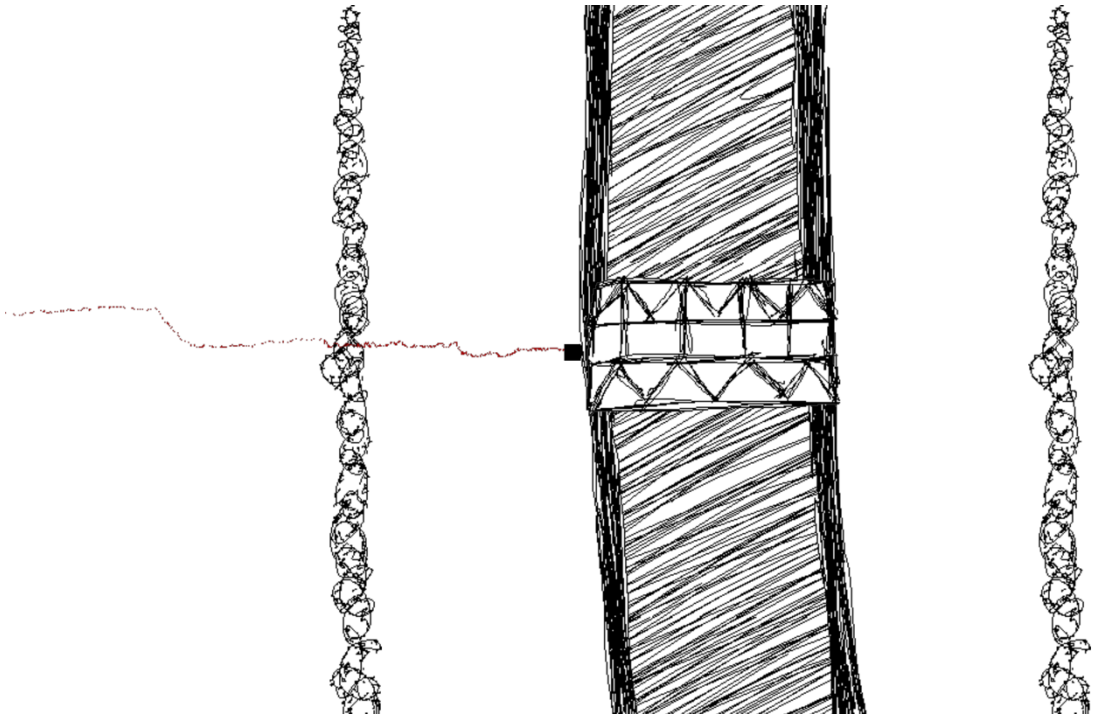


図 2. Freedom Bridge の終盤画面

2.4.2. Freedom Bridge の映像多様性と能動的思考誘導による映像体験

Freedom Bridge は膨大な映像多様性をこの単純なゲーム操作の中に確立している。先も述べたがプレイヤーは四角い正方形を上下左右に動かすことしかできない。しかし、橋に至るまでのプロセスは無限のルートがある。また、一つ目の有刺鉄線を越えると自分が辿った軌跡に赤いドット(血痕)が現れるようになり、プレイヤーの軌跡が視覚的に表現されるようになる。この結果、プレイヤーにどう終結までのプロセスを組み立てていくかという投げかけが始まるのである。そのまま直進しても良いし、あるいは上下に移動しても良い。無数の選択肢が内在するのである。この無限の選択肢からのルート選択によってプレイヤーそれぞれ辿る軌跡は異なり出力される映像は実に多様性の富んだものなる。また、「どのように動くか」をプレイヤーが決めていくという能動的思考へ知らぬ間に誘導されていく。

この映像体験はプレイヤーが矢印キーで「介入」して映像を生成していくという極めて能動的鑑賞だと言えるだろう。またプレイヤーによって介入そのものの仕方や頻度、経路設定まで全てにおいて依存しているため、プレイヤーの能動的思考を誘発させ映像を鑑賞する体験自体においても、身体的においても極めて自然的鑑賞方法だと言える。本稿 2.2 と 2.3 で述べた、映像酔いや感覚のミスマッチ仮説に非常に有効打となる鑑賞法であると言えるのではないだろうか。プレイヤーは自らの意思で四角を動かし映像が出力されていくため

「次の映像の予測性」「感覚のミスマッチ」を極力減らせる鑑賞体験方式がこの Freedom Bridge であると言えるのではないだろうか。

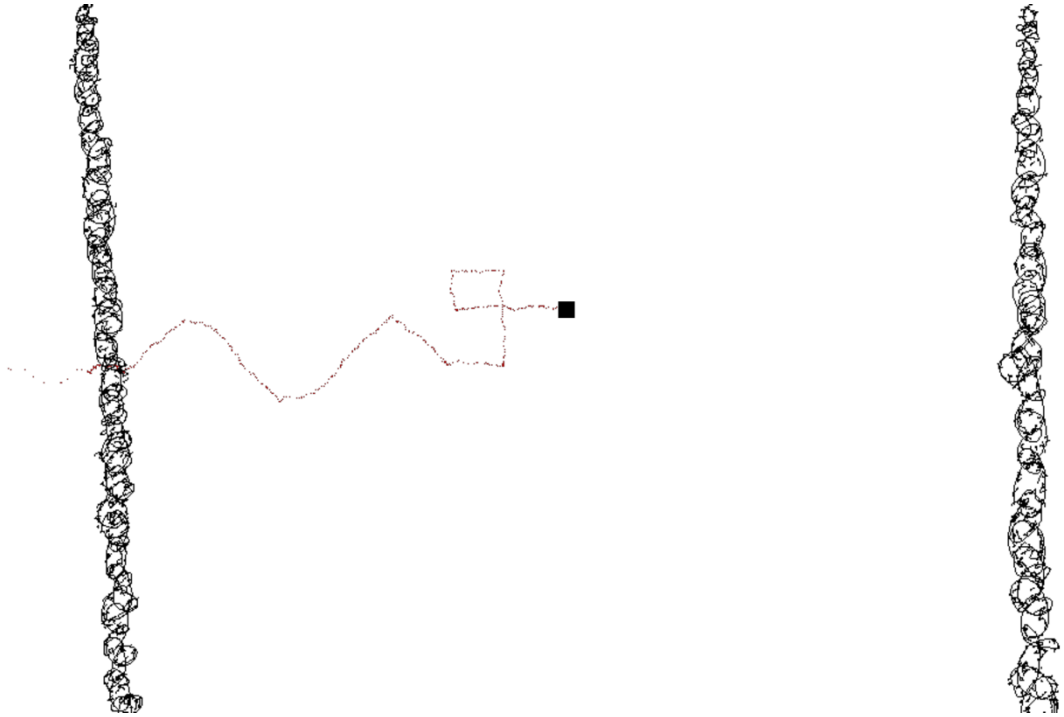


図 3. Freedom Bridge の血痕による軌跡表現

3.　提案

この章では、はじめに仮説を論じたうえで、能動的映像介入実験の条件設定をするにあたって実施した予備実験のプロセスと、そこから得ることができた改善点、反省点について説明する。これらの結果をもとに本実験での提案までのプロセスと背景を詳しく記述する。

3.1.提案と仮説

本論における仮説は以下の通りである。

＜仮説＞

①映像に介入する能動的行為は視聴者の身体的、心理的負担を軽減するのではないか。

②次に来る映像が予測可能な状態を作り出すことで身体的な鑑賞負荷を低減することが可能なのではないか。

③能動的アクションを起こすことで感覚のミスマッチによる鑑賞時の負荷を低減させることができるのではないか。

以上の仮説を踏まえて、実測効果検証をするためにはどのような機材をも用いて枠組みを制作すれば良いか考えた。

＜実験環境構築に必要な要素＞

①即時的に映像に介入できかつ結果が同時に出力できる機構

②あくまで視聴体験が優先のため視聴者が使いやすいデバイス

③プロトタイプ実験のため効果の要素を選択、絞り出しやすい機構

④機能の拡張性の自由度が高い

上記の 4 要件で模索したところ、Derivative 社によって開発されたリアルタイムのインタラクティブなメディアアート制作やビジュアルプログラミングに特化した TouchDesigner[6]というソフトウェアを使用して実験制作を行うこととした。このソフトは、ビジュアルアーティスト、デザイナー、映像制作者など、幅広いクリエイターに利用されており、即時的かつ要素選択の容易性、機能の拡張性が高く、視聴者の操作もある程度選択で

[6] Derivative 社「TouchDesigner」https://derivative.ca/　（最終アクセス 2023/12/14）

きるためこの実験で使用するには適切だと考えた。また、視聴者が使いやすいデバイスとして日常的に使用するであろうパソコンを用いて実験を行うことができるという点も評価できる。

3.2. 予備実験

3.2.1. プロトタイプ 1「パーティクルを媒介とした能動的介入」設計

上述の条件のもと映像に介入するという行為について最も簡単な行為として、パソコンに付帯するマウスやトラックパッドを用いた介入方法であると考えた。また、映像を鑑賞しつつそこに効果を与えることができるという制約のもと何が一番効果的か考えたところ、画面上のマウスの動きに対して追従して何かエフェクト等を発生させるのが良いのではないかと考えた。また、あくまで映像視聴の上に成り立つ実験のため背景に映像を流しその上をマウスに連動させたエフェクトなどが動く機構を制作することに決めた。また、今回はマウスに連動させたエフェクトとして視認性とわかりやすさという点からパーティクルを飛ばすことにした。そのため、背景となる元映像としてパーティクルと親和性の高い映像を作成した。

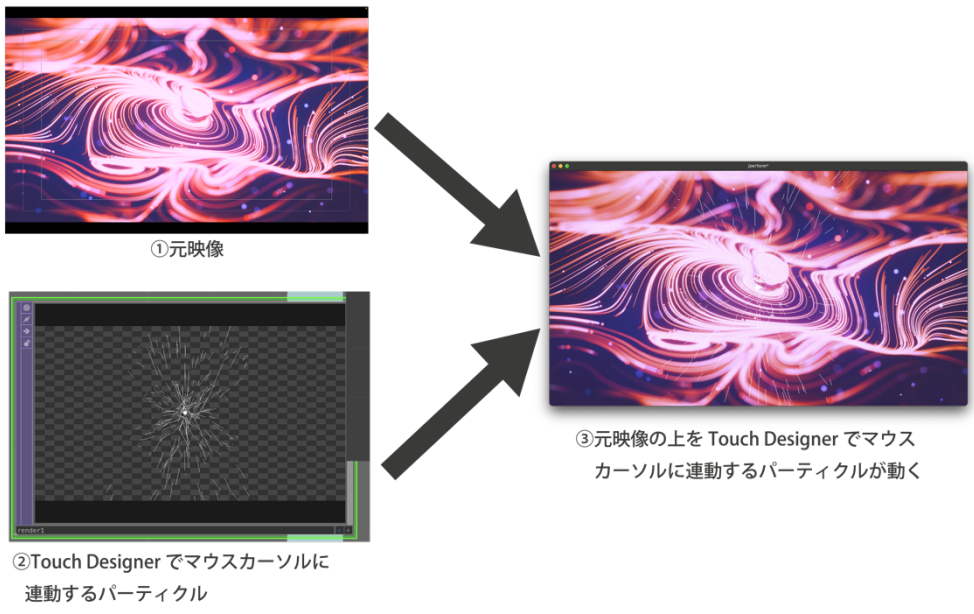


図 4. プロトタイプ 1 概要図

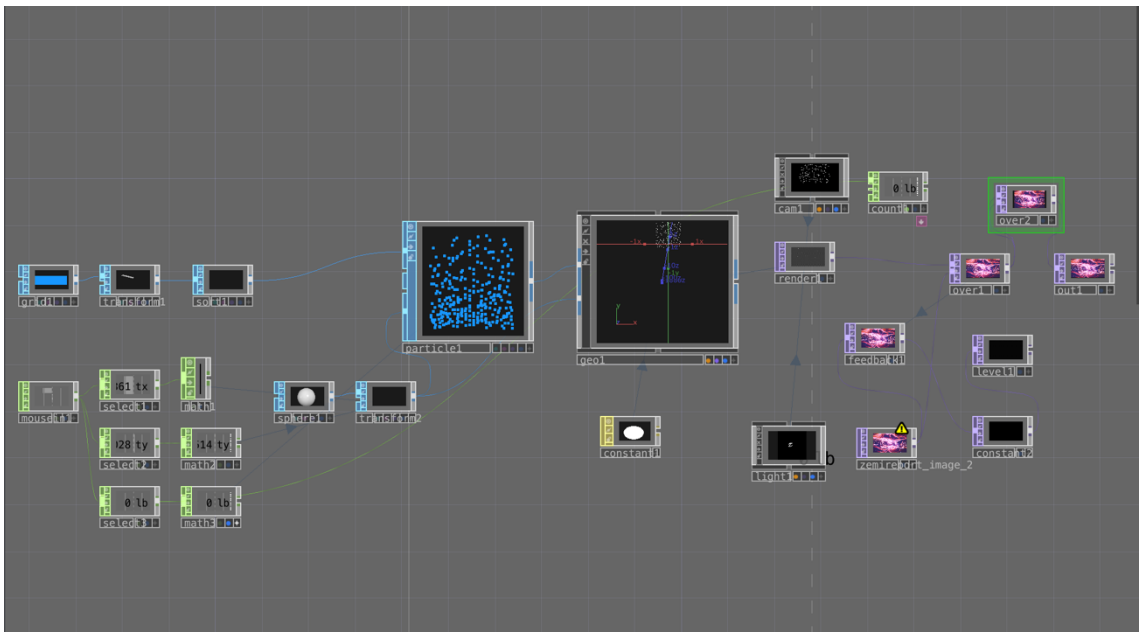


図 5. プロトタイプ 1 Touch Designer プログラム図

上記の仕組みを解説する。

Touch Designer の詳細な仕組みは本論から脱線してしまうため省くが、大まかな流れとしては、以下の通りである。

＜Touch Deisgner 枠組み＞

① パソコン画面上のマウスの動きをトラッキング

② マウスカーソルに合わせて直径 50px の球体を配置(マウスカーソルに追従する)

③ その球体に追従するようにパーティクルが追従する

④ クリックすると追従するパーティクルの速度が速くなる

⑤ 被験者はマウスカーソルを動かしたりクリックすることでパーティクルの動きを元映像に反映させて介入することができる

この実験によって先述した「映像に介入する能動的行為は視聴者の身体的、心理的負担を軽減するのではないか」という仮説を検証できるのではないかと考えた。

3.2.2. プロトタイプ 1「パーティクルを媒介とした能動的介入」評価と改善点

この実験では、1 名の被験者に協力を仰ぎ評価をしたところ。主に以下のことが判明した。

＜評価＞

① パーティクルを動かすことの意味と背景の動画の関連性があまり見出せず、パーティクルで映像へ介入したという解釈はできるが、この介入が能動的かという問いには答えにくい。

② パーティクル自体をマウスカーソルに沿って動かすことができるというのは非常に面白かった。またクリックすることでパーティクルの速度がはやくなるのは自分が影響を与えている実感がより強く感じられるため能動的介入になっていると感じた。

③ 時間の制約がないためいつから始めていつまでに終わればいいのかがわからず映像を鑑賞する体験としては不完全燃焼だった。

④ マウスを動かすことはデバイスが縛られてしまうので日常化させられないのではないか。

このような評価を得られた。意図していた「映像に介入した」意識自体は感じさせることはできたが、パーティクルをマウスカーソルを用いて動かすことと、その動かしたことによって得られる効果がなく、また背景の映像とリンクをしていないため、「ただ動かして介入した」だけになってしまう結果となった。また、時間的制約がないため、どのくらいの時間、どのくらいの頻度で介入すれば良いのかがわからず本質としての鑑賞体験が損なわれてしまうことに繋がってしまった。

この結果が示す重要な気づきは介入と出力される動画の関連性を高めることが最低限必要であるということだろう。また、マウスなどのようなデバイスに縛られるものではなく声や視線など生体由来のどこにいても入力装置として活用できるものを設定しないと能動的映像体験の日常生活への一般化は厳しいのではないかという気づきを得た。この結果を踏まえて、以下の点を改善点とした。

＜改善点＞

① 介入した結果によって背景の映像との関連性を結びつける。

② パーティクルを動かすことの意味付けをする。

③ 時間的制約を設定する。

④ 鑑賞体験を損なわないようにできるだけシンプルな機構かつ映像作品としてわかりやすさを意識して設計する。

⑤ 生体由来かつデバイスを直接使用する必要のない介入の仕方を設計する。

3.2.3. プロトタイプ 2「声とパーティクルを媒介とした能動的介入(モデル/人間)」設計

プロトタイプ 1 の反省と改善から実験システムを再構築した。介入によって映像に対し変化を与えているという能動的感覚をより実感するために映像に対して一定のストーリー性を付与した。また、介入の方法もマウスなどのタッチデバイスに依拠するものの他にマイクからの音声入力といったハンズフリーでの入力装置も増設することにした。そして、60 秒という時間的制約も設けることにより映像を視聴しているという枠組みを強調させた。また介入するハードルを下げ映像への親しみやすさを上げるという観点から人間モデルが坂を登り下りするというイメージのつきやすい映像設計をした。

○プロトタイプ 2 実験の概要

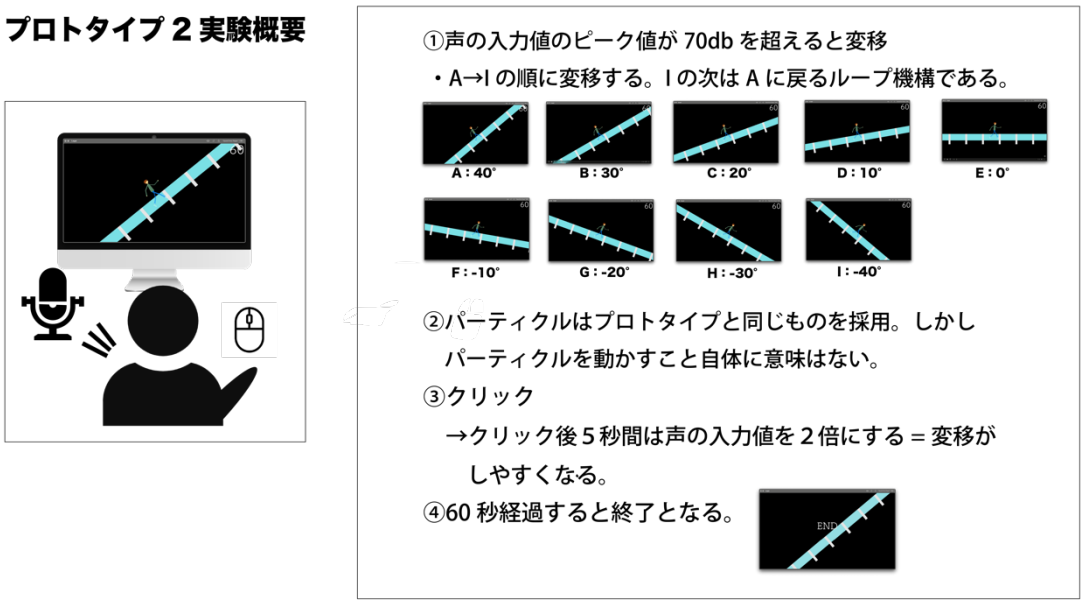


図 6. プロトタイプ 2 実験概要図

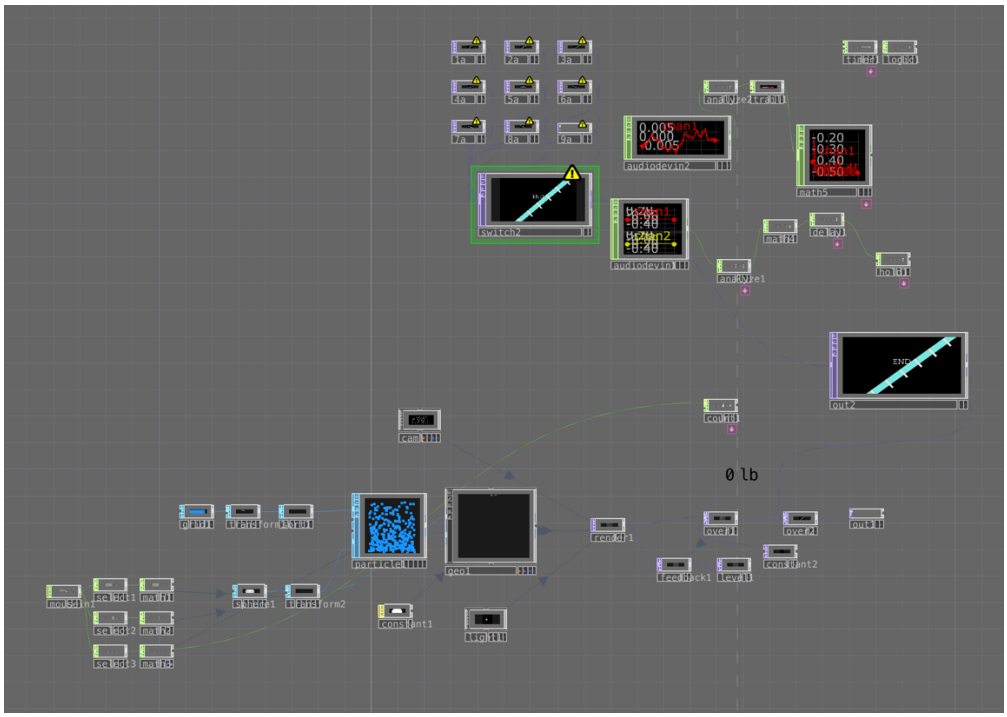


図 7. プロトタイプ 2 Touch Designer プログラム図

映像のストーリーとしては、40 度から-40 度の傾斜がついた坂を人間のモデルが歩き 60 秒後に終了するというものである。被験者はマイクに向かっての音声入力とプロトタイプ 1 と同様のマウスまたはトラックパッドを用いてのパーティクル操作をすることで映像に能動的に介入することができる。

介入が及ぼす諸効果についてまとめると以下の通りである。

＜介入の諸効果＞

① マイクに向かっての音声入力：声の入力値のピーク値が一定の条件(この実験では 70db に指定した)を超えると映像が切り替わる。

※切り替わる順序は、ABCDEFGH I→ABC…(プロトタイプ 2 実験概要図参照)である。9 回変移させるとまたデフォルトの 40 度の傾斜を持つ A の映像に戻ってきてしまう。

※ピーク値の算出が 5 秒間に一度のため、最大 11 回まで変移させることができる。

② パーティクル：プロトタイプ 1 のパーティクルと同様のものを使用。マウスカーソルに追従してパーティクルを動かすことができる。動かすこと自体によって何か変化するというわけではないが、視覚的に一番映像に介入することができるという点からこの実験でも採用している。

③ クリック：音声入力の補助的位置付けであり、クリック後 5 秒間は声の入力値を 2 倍にする効果。つまり、映像を変移させやすくなる。

プロトタイプ 1 の実験から大きく仕様を変更した。人間のモデルが坂を歩くというイメージしやすい映像を設計しストーリー性を持たせた。また、仮説で述べた「次に来る映像が予測可能な状態を作り出すことで身体的な鑑賞負荷を低減することが可能なのではないか」という問いに対して、ストーリー性を持たせたこの実験は映像の連続性・ループ性に気がつけば鑑賞体験としての負荷を低減させられると考えられる。また同じく仮説で述べた「能動的アクションを起こすことで感覚のミスマッチによる鑑賞時の負荷を低減させることができるのではないか。」という問いに対して、声をかけると傾斜が緩やかになっていく(ループするため-40 度の下り坂の次はまた 40 度の上り坂であるが)ことで、声援によって人間のモデルが置かれている環境を変化させてあげられることで感覚のミスマッチによる負荷を低減させることができると考えた。

また、この実験は 40 度の上り坂から始まり、どれだけ介入したとしても 60 秒がきたら完全に終わってしまうというはじめと終わりが決まっているという点において、本稿 2 章で記述した Freedom Bridge の影響を強く受けている。被験者ははじめと終わりを変えることはできないが、60 秒間の自由を与えられ、その間は自由に映像に介入することができるという設計にした。この自由の時間を能動的介入によって楽しむという新しい映像のあり方

を模索する試みであり、介入のプロセスによって被験者特有の映像体験が提供できるのではないかと考えた。

＜実験の手順＞

① 何も介入をせずに 60 秒間映像を視聴する。

② 介入の諸操作を説明する。

※介入の効果については伏せておく

③ 介入によって上り坂から下り坂まで変化可能であると説明する。

④ 実験

⑤ インタビュー

3.2.4. プロトタイプ 2「声とパーティクルを媒介とした能動的介入(モデル/人間)」評価と改善点

プロトタイプ 1 の実験と同じくこの実験でも 1 名の被験者に協力を仰ぎインタビュー評価をしたところ。以下の評価を得ることができた。

＜評価＞

① 声援を送ると映像が変化する点は面白いと思った。ただ、かなり大きな声を出さないとなかなか変わらなかったため最初はこの声援が何を意味するのか分からなかった。

② パーティクルでの操作はプロトタイプ 1 の時も同じのをやったからという理由もあるけど、直感的でかつ人を前に進めるのに導く感じにしようと意識的に思ってたくさん動かした。結果的に何も効果がなかったのはショックだったけど、一番能動的に介入しているなという実感があった。

③ 少しゲームみたいな感じもあったので映像を見ているというよりは参加しているみたいな感覚に近かった。

④ 介入しない場合の映像を見た後とこの実験では映像に対する見方というか感じ方が少し違っていた。言語化は難しいが介入できることが楽しかった。

⑤ モデルが男性の人間というので(自分は女性なので)感情移入できなかった。性別とか人間とか特定概念だと介入する行為に余計な思いが生まれてしまうかもしれない。

⑥ 60 秒だと少し短すぎるなと感じた。応援によって時間が増えたりするとかあったらもっと直感的でわかりやすいかもしれない。

狙った意図としては概ね達成できつつあるがまだ改善の余地が見られる実験となった。システム要件的な改善をあげると、直感的な声援という手法を用いたが、個別事情での変移値の調整をしないと全く動作しなかったり、感度が良すぎて反応しすぎてしまったりしてしまう問題が残るため実験ごとの調整が必須であること。60 秒だと介入の方法が掴めない状態だとすぐに終わってしまい、この実験の肝である介入した際に感じた心象変化がうまく実測できなくなってしまう恐れがあるため何かしらの条件を満たすと残存秒数が増えるように調整した方が良いと考えられる。映像にストーリー性を付与したこともありプロトタイプ 1 と同様のパーティクルを採用したが「介入」における充足感は高い効果を得られる結果となった。しかし被験者による指摘もあったように、このパーティクルの介入によっての映像的効果を付け加えた方が、感覚のミスマッチを減らせるのではないかと考えられる。

また、ゲームのようだが映像に参加しているみたいな感覚があったということや、介入しない60秒の映像と介入する体験を比較した際に楽しいというプラスの感情が芽生えたという興味深い現象も見られた。これは恐らく受動的に映像を見るという行為よりも感覚のミスマッチが低減したから起こったのではないかと筆者は考えている。また、モデルを人間にしたことによっての不都合として、「人間」という概念に引っ張られてしまって介入の度合いいや仕方に対して邪推を生み出しかねない存在となってしまった。一般化させるためにまずは特定概念による影響の出にくいモデルに変更した方が良いと考えられる。

これまで述べた内容が、この実験から得られた評価と改善点である。実験設計の目的は概ね達成され、映像への介入を通じた鑑賞という新しいアプローチに対して肯定的な反応が見られたのは、期待を上回る成果だと言える。ただし、介入方法の改善や、特定の概念に影響されにくいモデルへの変更など、さらなる改良の余地があることも明らかになった。

3.3. 本実験

3.3.1. 本実験設計

上記の 2 つの予備実験を踏まえて本実験を設計する。本実験ではプロトタイプ 2 の実験設計を大方の土台としながら以下の点において改良をした。

＜本実験設計改善点＞

①特定概念による影響を避けるためモデルを球体にする。

②パーティクルの介入にシステム的意味合いを付与する。

※画面の中を一辺 200px の透明な正方形がランダムに移動する。パーティクルがこの正方形に触れた量に応じてランダムに残存秒数が加算される。

③声の入力値を調整し変移に必要なピーク値を被験者に合わせて都度調整をする。

予備実験から得られた評価から、特定概念における影響を避けるためにモデルを無機質な球体に変更した。坂を上り下りする点に変更はない。また、感覚のミスマッチ仮説を検証するために声による入力だけでなく、マウス操作によるパーティクルという能動的介入の出力としてランダムに動く透明な正方形に触れた割合に応じて残存秒数が変化するという機構も設置した。同時にシステム的要因として被験者の声の出し方によってムラが起きないように実験前に被験者それぞれに対して正常に映像変移の閾値に達せるように微調整を施すこととした。

また、介入しない映像を先に鑑賞してその後実験で映像に介入しながら鑑賞する方式と

先に実験で映像に介入しながら鑑賞しその後介入しなかった場合の映像を見せる場合の 2 つのグループに分けて鑑賞の仕方の心理変化があるかも合わせて実験を設計する。

3.3.2. 本実験の実験概要

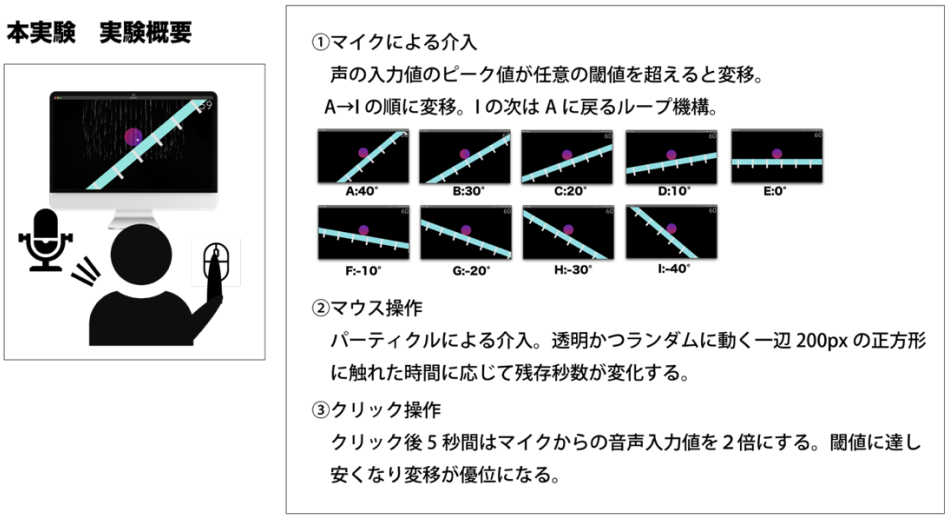


図 8. 本実験　実験概要図

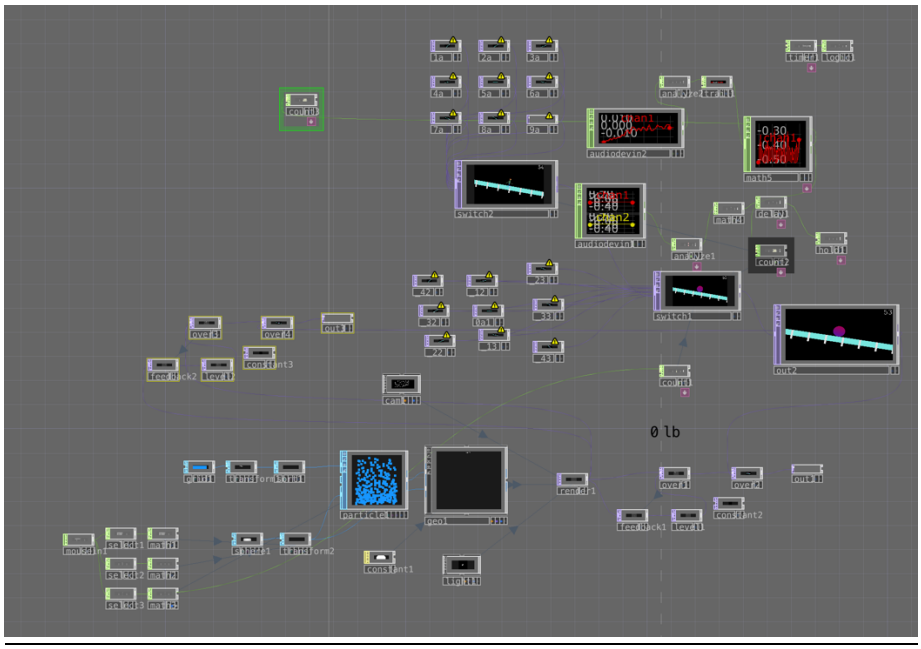


図 9. 本実験　T ouch Designer プログラム図

本実験の概要を記述する。球体モデルが坂を上り下りする 9 つの映像があり、声の入力値のピーク値が任意の閾値に達すると A→I の順番で変移していくものである。また I の次の変移は A でありこの変移ループは一定である。声援を送ることで変化していくため見ている映像が自分の入力に応じて変化することを体感でき感覚のミスマッチを低減させ身体的負荷を下げられるのではないかという仮説を検証するものである。また同時にループにすることで次にくる映像の予測可能性を取り入れ視聴負荷が低減されるのではないかという仮説の検証にもなっている。予備実験から採用しているマウス操作のパーティクルは視覚的に最も映像に介入していることがわかりやすいため、この本実験でも採用する。予備実験まではただマウスカーソルに追従するだけで特段システム的な意図はなかったが、介入行為によって映像に変化をもたらすことができるという体験を提供するために、透明かつディスプレイ上をランダムに動く一辺 200px の正方形にパーティクルが触れた時間だけ残存秒数が変化するように改良を加えた。鑑賞体験として急激に減ったり増加したりすることで自分の介入行為が何かしらの影響を与えているということを被験者に理解してもらいやすいのではないかという考えのもとこの設計にした。クリック操作をするとその後 5 秒間、声の入力値が 2 倍になるため映像変移が起きやすくなるという設計も予備実験に引き続き採用した。クリック後に映像が変移することでより介入とその出力が明確になり介入行為自体に意味を見出すことができるのではないだろうか。

3.3.3.　本実験の実験手順

下記の手順に沿って本実験を実施する。

○A グループ(被験者 A/B/C)



図 10. 本実験　実験手順書 A グループ

＜本実験　実験手順　A グループ＞

①実験概要の説明

②介入しなかった場合の映像鑑賞

③Touch Designer の操作方法説明

④本実験参加

⑤本実験結果の鑑賞と各介入のネタバラシ

⑥インタビュー

○B グループ(被験者 D/E)



図 11. 本実験　実験手順書 B グループ

＜本実験　実験手順　B グループ＞

①実験概要の説明

②Touch Designer の操作方法説明

③本実験参加

④本実験結果の鑑賞と各介入のネタバラシ

⑤介入しなかった場合の映像鑑賞

⑥インタビュー

3.3.4. インタビュー項目

下記に実験終了後に実施したインタビューの項目一覧を記載する。大まかに 2 系統に別れており、以下の通りである。

A：日常における映像に対する意識について

B：本実験に対しての質問

表 1. 本実験インタビュー項目

質問番号	質問系統	質問項目
1	A	日常生活において映像の鑑賞時間は何時間ですか。(映像の定義は被験者に任せる)
2	A	日々の映像の鑑賞時間はどんな媒体にどのくらいの時間を使っていますか。(Youtube 1h / Netflix 2h / TV 30 m / etc…)
3	A	映像を見るデバイスは何が多いですか。(スマホ /TV/ プロジェクター / PC / etc…)
4	A	日常生活で映像を見るときは「受動的」か「能動的」だったらどちらと捉えていますか。(どちらと感じていますか。)
5	B	この実験を通して最初に感じたことを教えてください。
6	B	介入しなかった場合の動画を見た時(=つまりはいつもと同じ受動的体験)に感じたことはありますか。
7	B	この実験では「声」や「タッチ操作」で映像に介入してもらう形式を取りました。介入してる時に一番強く感じていたことは何でしたか。
8	B	介入を始めたのが「(声 or タッチパッド)」からでしたが、どうして(声 or タッチパッド)から介入を始めたのか教えてください。
9	B	被験者さんは傾向として○○な感じでしたが、何か介入の時に意識的にやっていたことはありますか。
10	B	映像を変移させた回数でいうと○回なのですが、なぜそこ(でやめたか or までやったのか)教えてください。
11	B	9 回以上変移させると初期位置に戻ってしまうという設計だったのですが、戻ってしまった時に何を 1 番に感じたか教えてください。

12	B	今回の実験では前提条件で、例えどんなに介入を繰り返したとしても 60 秒後に爆発して死亡してしまうと言う結果は変わらないし、介入をしなくても良いという実験でしたが、なぜ介入をしたのか教えてください。
13	B	結果として介入をしていたと思うのだけど、介入して何か強く感じたことはありますか。特に介入しなかった場合の世界線と比較したときに強く感じたことを教えてください。
14	B	実験への参加態度(視線や能動的体験)は 1(min)ー10(max)で表すとどれくらいの指標になるか教えてください。
15	B	鑑賞してもらった介入をしない受動的映像について、参加態度(視線や重受動的体験)は 1(min)ー10(max)で表すとどれくらいの指標になるか教えてください。
16	B	能動的映像体験に参加できる機会がもし日常生活において溢れているものだったらあなたはどのくらいの頻度で参加しますか。1(min)ー10(max)で表すとどのくらいの指標になるか教えてください。
17	B	今回の実験は映像体験と言いつつ介入しても END が全く変わらないという点を除けば、ある種のゲーム性があったのだけど、介入をしていたのはゲーム的な END から延命させようとしたためですか。それとも何か特別な理由がありますか。
18	B	初めに見てもらった何も介入しない映像と介入してもらった映像を比較したときに疲れるのはどちらでしたか。

表 2. 実験参加者情報まとめ

	年代・性別	実験・インタビュー実施日	グループ
被験者 A	20 代・男性	2023/11/29	A
被験者 B	20 代・女性	2023/12/2	A
被験者 C	20 代・男性	2023/12/2	A
被験者 D	20 代・女性	2023/12/2	B
被験者 E	20 代・女性	2023/12/3	B

4.　本実験評価と考察

この章では 3 章 1 節で述べた仮説に照らし合わせながら各被験者ごとの実験記録とインタビュー記録を参照し、能動的映像体験が与えた影響についての評価を論述していく。

4.1.被験者 A による実験評価

4.1.1.　実験記録-被験者 A-

被験者 A の介入は非常に能動的なものだと言える。被験者 A は A グループに属しており、最初に何も介入をしない場合の映像をみせ 60 秒後に何もしなければ球が消滅してしまうことをあらかじめ説明した。介入の流れを簡単に振り返ると、介入の始めはマウスを使ったパーティクルの操作からだった。初めのうち 40 秒ほどはずっとマウスによる介入をしており、43 秒後に初めて声を出す介入を始めた。その時点以降は声とパーティクル両方での介入をしていき、1 分 58 秒で 9 回目の映像変移を経験した。ここで坂の向きが 40 度の上り坂に戻ったことによって一時戸惑いを見せつつもその後も介入を続け、結果映像を変移させた回数は 14 回とかなり多くの介入をした。この介入により本来であれば 60 秒で消滅してしまう球が 2 分 27 秒まで延命された。なおパーティクルは球の進行方向である右側に多く動かしていた。

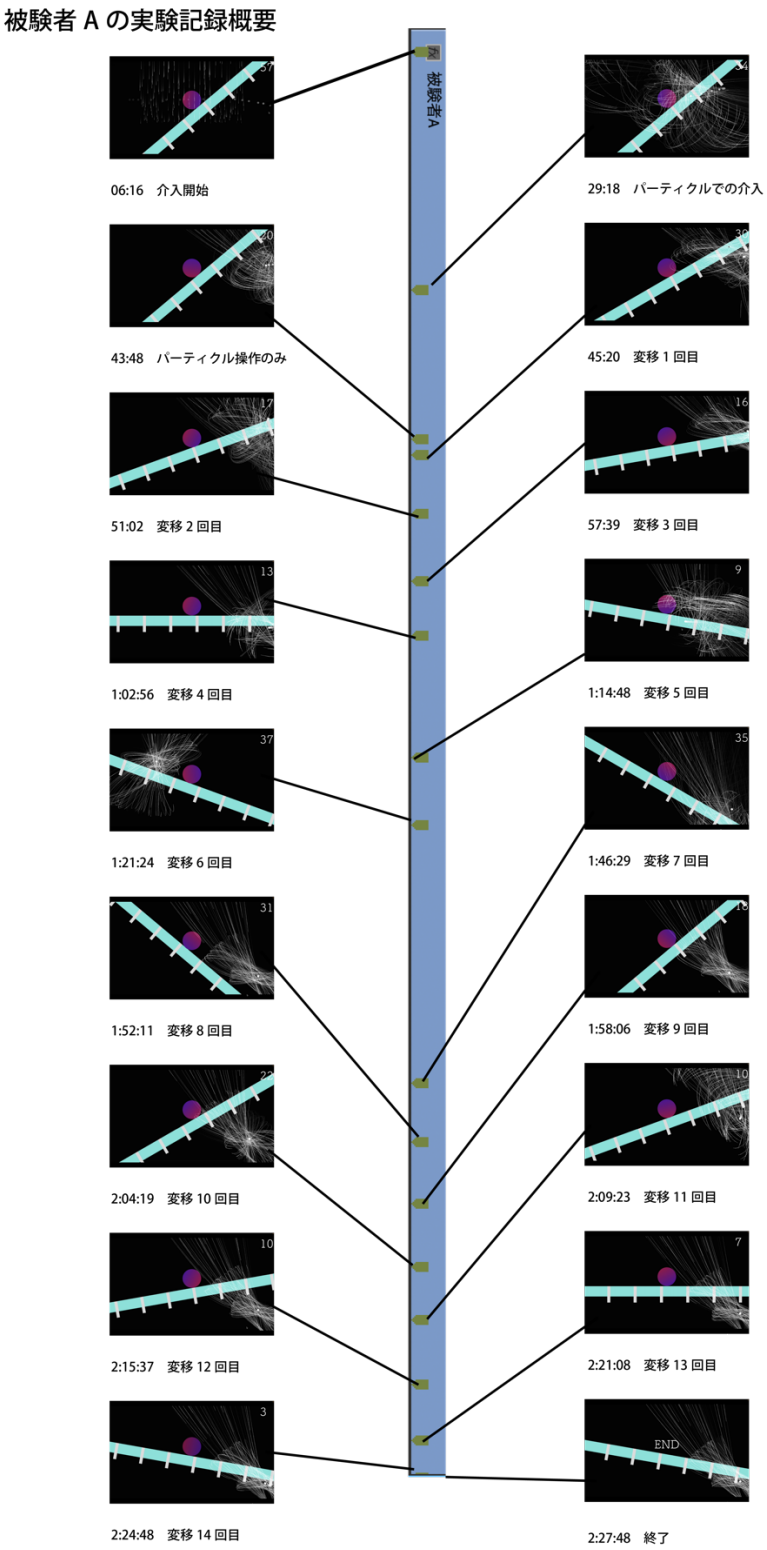


図 12. 被験者 A の実験記録概要図

4.1.2. 実験後インタビューと考察-被験者 A-

筆者　：今回の実験に参加してその能動的に何かアクションを起こしてもらうってことをしてもらったんだけど、それに対して何かプラスの感情を抱いたか、マイナスの感情を抱いてかっていうとどっちかな。

A　　：プラスの印象ですかね。やっぱり最後の方はその自分のアクションによって映像とか映像の状態に影響を及ぼさせるっていうので、何でしょう。どんどん世界にのめり込むとかじゃないですけど、自分が影響を与えるのが楽しくなったからみたいな。

筆者　：なるほど。それで言うと、ちょっとこの実験だと意地悪で、どれだけ応援したとしても延命させることはできるけど結局最終的には死んじゃうっていうところがあってこのゴールは変わらないっていう設計だったんだけどそれに対してはどう思うかな。

A　　：確かに死んでしまうっていうゴールは変わらないですけど、時間を増やすことはできるっていう点で、何でしょう、過程は変えられるから、楽しいって感じて介入をしようという気持ちになるんですかね。

この実験で被験者 A は介入することに対してプラスの印象を抱いており、自分で映像に対して何か影響を与えることができる点が楽しいと述べている。また、スタートとゴールも決まっているという点においては、そこは変えることができないがそこに至るまでのプロセスは変えることができる点が興味を惹きつけたようである。

4.2. 被験者 B による実験評価

4.2.1. 実験記録-被験者 B-

被験者 B の介入は音声とマウス操作ともにかなりダイナミックな介入であった。被験者 B も介入しなかった場合の映像を先に見せた A グループで実験に参加した。そのため確定未来で 60 秒後に消滅してしまう前により多くの介入をしようとしていたとのことであった。開始直後すぐに声での介入が始まり、続けてパーティクル操作、クリック操作も積極的に介入をしていた。映像変移回数も 9 回とかなり高頻度で映像を変移させており、実験への能動的な参加を裏付けるものとなるだろう。また、パーティクル操作の傾向として球体の右側を扇動することが多かった。また、球体の中央でクリックする動作をすることも多くパーティクルへの自分なりの解釈を持って操作していた様子であった。変移で最初の状態にループで戻ってきてしまった際には、かなり驚いていた様子も見受けられた。

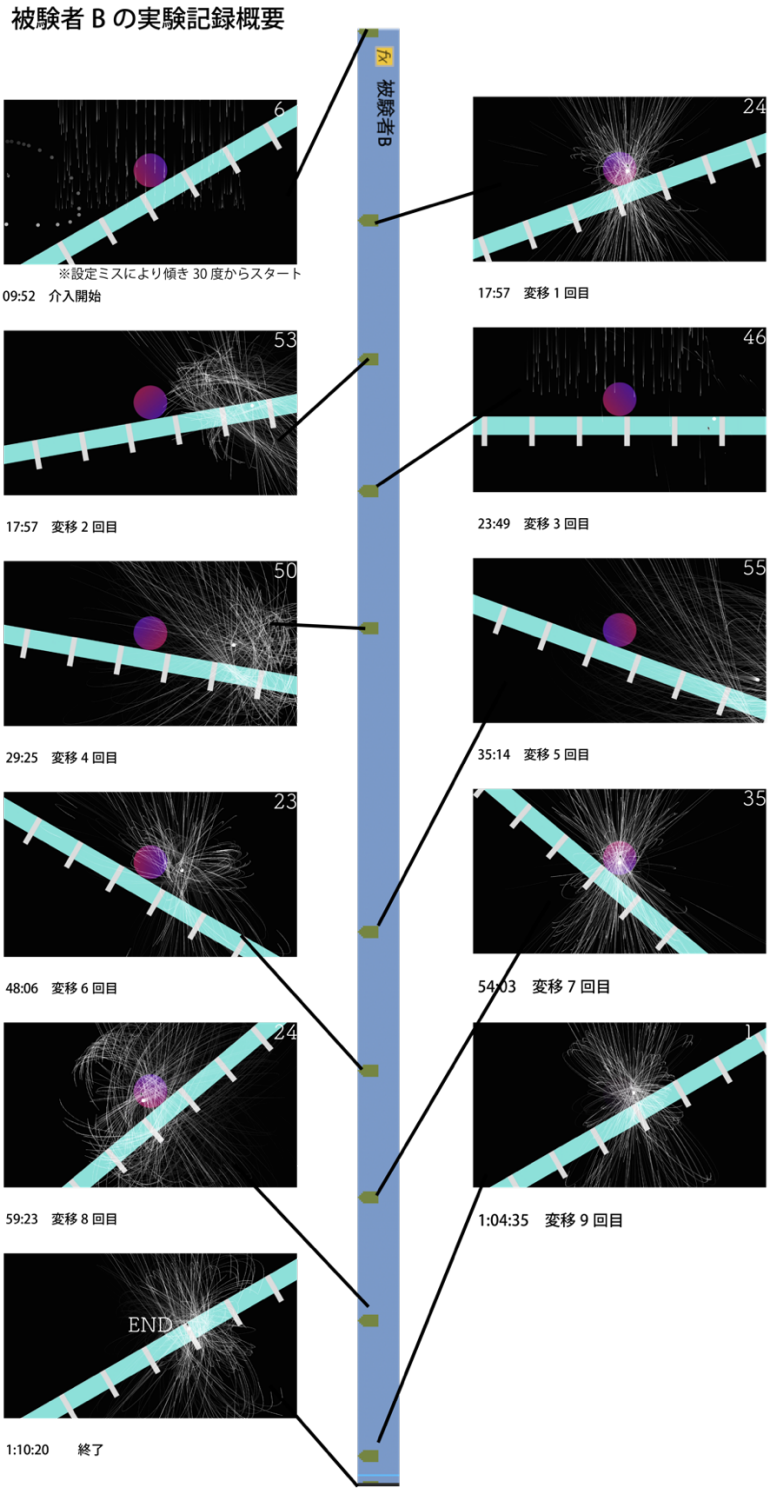


図 13. 被験者 B の実験記録概要図

4.2.2. 実験後インタビューと考察-被験者 B-

筆者　：9 回以上変化させると、初期位置のプラス 40 度の上り坂に戻ってしまうっていう設計だったんだけど、戻ってしまったときに何を感じたか教えてください。

B　　：いやなんかすごいボールに対して、愛着が湧いてたので、こいつの人生を富を得て豊かに簡単にと思ってあの坂を下り坂にしていったつもりが、すごい一気にハードモードになってしまってなんか「ちょっとまって！」みたいな。やりすぎるとこの球の人生はハードになってしまうんだってことに気づいたんですけど、時既に遅しでそのルールを認識したと同時に終わりましたね。あとこのループが来た時にすごくなんか疲れたんですよね。ただ、ここまでのプロセスを全力で生きた上で戻されたことによる疲れみたいな感じかな。

筆者　：なるほど。その疲れたっていうのは視覚的な疲れ？精神的な疲れ？

B　　：精神的な疲れかな。せっかく楽にしてあげてたのに。みたいな。

筆者　：ああ、じゃあ能動的体験がマイナスに繋がったってこと？

B　　：あ、それはむしろプラスで、能動的だったが故の反動みたいな？何も介入しないで見たあの映像よりはプラスの疲れだったかな。

被験者 B によれば 9 回目の変移で元に戻るループに入るのは「プラスの疲れ」だという。今まで能動的に介入してきたからこそ、元に戻ってしまった時に反動として疲れが現れたのではないだろうか。この「プラスの疲れが現れた」という現象は非常に興味深く、何も介入しない世界線をはじめに鑑賞して知っているからこその介入への前向きな姿勢が生み出したものなのではないかと考える。

筆者　：介入して、何か一番強く感じたことはありますか。特に介入しなかった場合の世界線と比較したときに一番なんかすごく感じたみたいなところがあれば。

B　　：なんか介入しなかった世界線て、幾何学の物体みたいなプログラミングで映像を作りましたみたいなふうに見えていてつまらなかったけど、自分が介入したことで何か物語性っていうかドラマ性みたいなものを感じたし、なんかそのなんか変な球にすごい愛着を持って、何か動かしてたというか私のアバターみたいな気持ちで動かしてたなっていうふうに思います。鑑賞体験としてすごい面白かった。

また、この介入するという行為に愛着や物語性を感じたとのことだった。何も介入しない状態で鑑賞してもらった際は「つまらない」という印象からここまで能動的心象変化が現れたことは鑑賞体験として能動的鑑賞が受動的鑑賞よりも鑑賞体験の奥行きがありこの鑑賞者にとって興味深いものであったという裏付けになりうるのではないだろうか。

4.3. 被験者 C による実験評価

4.3.1. 実験記録-被験者 C-

被験者 C も A グループに属しているため、実験前に介入しなかった世界線の映像を鑑賞済みである。被験者 C は完全に想定外の実験の長さになってしまった。パーティクルがランダムに動く透明な 200px の正方形に当たると得られる加算ボーナスによって 5 分間もの間球を消滅させることなく介入した。介入の傾向としてはかなり広範囲にパーティクルを動かしており、時折クリックをしていた。声による声援も高頻度で行っており、本稿で実験をした 5 人の被験者の中でもっとも能動的な介入をしていた。かなり長時間の介入であったため残存秒数が多い時は適宜介入せず鑑賞をするという行為も見られた。しかし、総じて極めて能動的であり、映像を変移させた回数も 27 回と何度もループに抗いながら変移させていた。またどの角度なら球が一番気持ち良さげな角度かというルールにはない縛りを自分で作りその角度を介入しながら模索していたのは非常に興味深い。

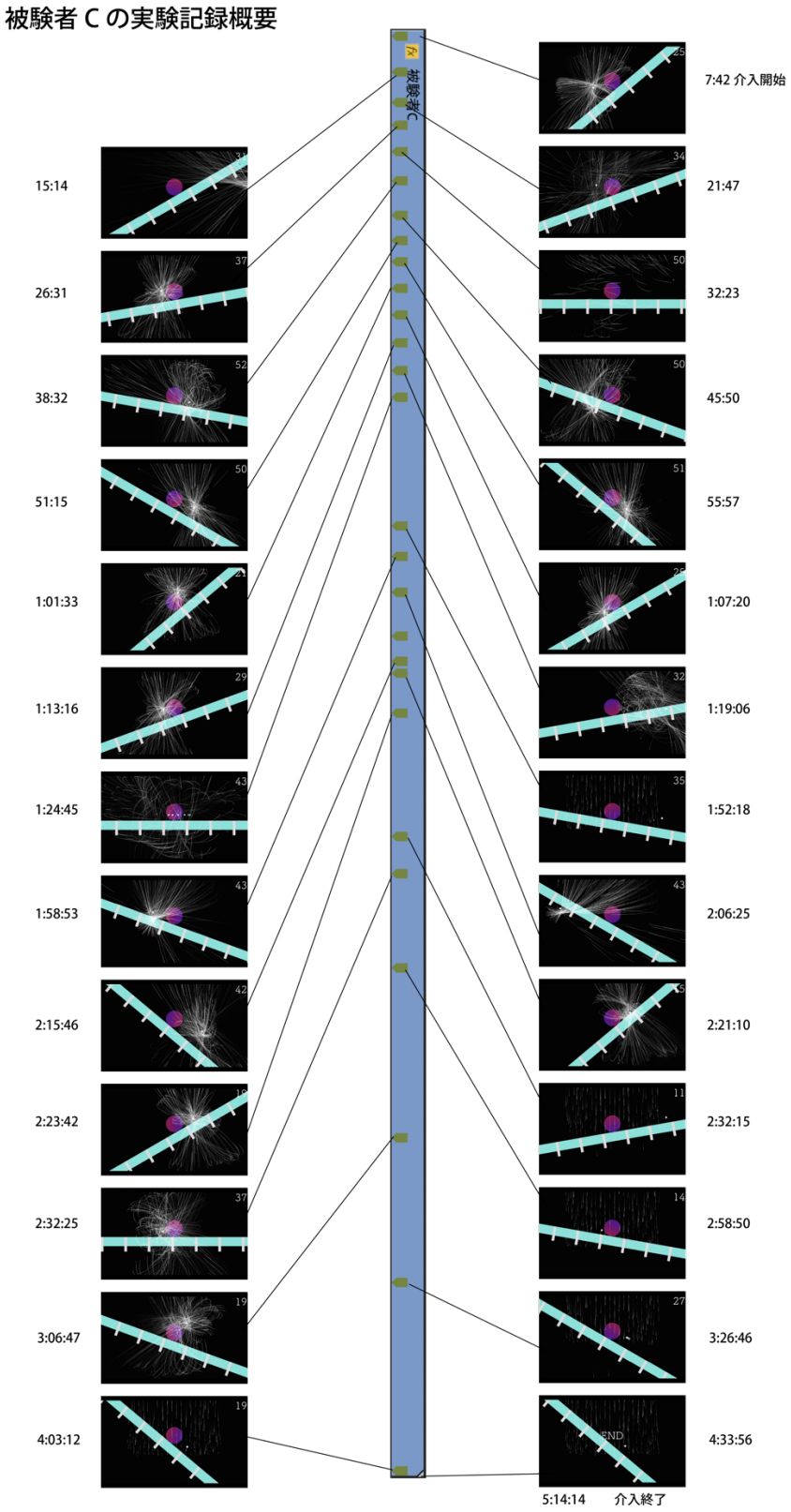


図 14. 被験者 C の実験記録概要図

4.3.2. 実験後インタビューと考察-被験者 C-

筆者	：動画を変移させた回数で言うと、ちょうど 27 回も変移させていたんですけど、なんで、そこまでめちゃめちゃ変移させていたのか、介入したのかっていう理由を教えてください。介入しないっていう手段もあったし途中そうしていたよね。だけど結果、めちゃめちゃ 20 何回加入していたから、何でだったのかていう理由を教えてほしい。
C	：やっぱりその変わった瞬間に応援した成果っていうとあれだけど、動かすことができた嬉しさとか、達成感ってのがあったから、また変わった！また変わった！また変えたい！ていう連鎖で、多分最初の 15 回ぐらいはやっていた。介入しなかった時間は応援したいけど時間が長くなりすぎて、ちょっと飽きてきたじゃないけど、その何かこれ逆にやらなかったらどうなっちゃうんだろうみたいな。一旦その観察の時間みたいに使っていた。

このように被験者 C はかなり能動的にアクションを起こしていた。その要因をインタビューしたところ、介入によって得られる「嬉しさ」や「達成感」といった感情が大きな要因とのことだった。想定最大 2 分ほどの本実験でここまで連続で加算ボーナスタイムに入ることは珍しいが被験者 C のパーティクルの動かし方が画面全体を広範にスピードよく動かしていたことが起因されるだろう。この動きによってほとんど透明な正方形に触れている判定が出てしまいここまで長くなったと考えられる。この長い鑑賞の中で時折何も介入をしない時間があったがこれは被験者 C が介入をしなかったらどうなるのだろうという「観察の時間」という能動的行為の延長だったとみられる。仮説に対して前向きな結果が出たが、能動的鑑賞も時間が長いと飽きてしまうということが判明した。

4.4. 被験者 D による実験評価

4.4.1. 実験記録-被験者 D-

被験者 D は介入をした後に後から介入をしなかった場合の映像を見せるというグループだった。被験者 D による介入は他の被験者と比べて異質であった。介入の傾向として声でダイナミックに介入しクリック、マウス操作も適宜行うという介入の仕方であったが、他の被験者が残存秒数を意識してなるべく球の延命を意識しての介入だったことに対して、被験者 D は自分が気持ち良いと感じる坂の角度に持っていこうという「映像を鑑賞する」というよりは介入によって「映像を編集しよう」という意識のもと介入していたという。そのため、開始後 37 秒間はかなり積極的に介入を行なっていたが、坂が 30 度の下り坂になった時点で介入の動作は消極的になり後半は、パーティクル操作はあったもののほとんど介

入をしなかった。また実験後に介入をしなかった場合の映像を鑑賞してもらったところかなり退屈であり、60 秒間見続けるのは苦痛であるとの意見が出た。

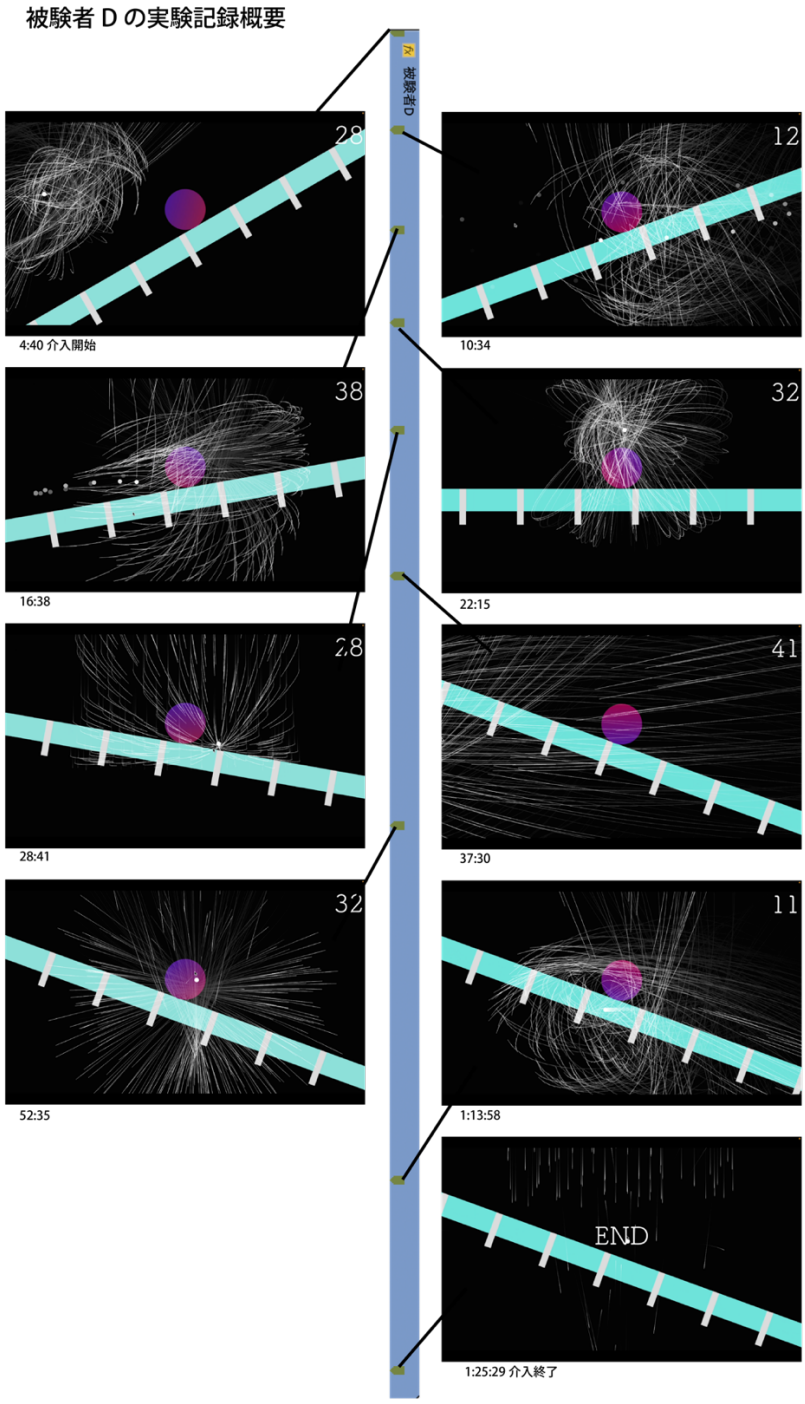


図 15. 被験者 D の実験記録概要図

4.4.2. 実験後インタビューと考察-被験者 D-

筆者　：この実験を通して一番最初に感じたことを教えてください。

D　：なんか、能動的に見るっていうより、見るっていうよりも、鑑賞してる映像を「編集してる感覚」でした。

筆者　：編集してる感覚。それについてもうちょっと詳しく教えてください。

D　：なんか私途中でこの角度で満足に感じて、喋るのやめたんですけど、最初から反対側のこの角度にしてみたいな気持ちがあって、そこまで持っていこうをモチベーションにして応援してたので、だからその映像を見るんじゃなくて、この目の前の映像を自分好みの形にしてやろうという気持ちで、実験に参加しました。

このように鑑賞体験として「映像を自分好みの形にする」という目的を持って介入を行い、映像を編集する意識で鑑賞をしていたというのは従来の受動的映像鑑賞にはない興味深い結果だと考える。介入の度合いを鑑賞者に委ねている点から映像をある意味自分の思い通りにハックできるというのは被験者 D にとっては介入のある種のモチベーションとなったようである。「映像を鑑賞ではなく編集する」という能動的介入にしかできない鑑賞の方式であるという重要な気づきを得られた。

筆者　：結果としてかなり前半は介入して逆に後半は介入しなかったと思うんだけど、前半介入してて何か強く感じたことってありますか。特にその介入しなかった場合の映像と比較したときに一番強く感じたことはありますか。

D　：やっぱ介入がというか変動があるのが楽しいなと思いました。やっぱそのまんまだと、もちろん飽きるし、別にいいと思うけど、自分の行動に対してレスポンスがあるってことが、私すごい好きだからその暇なときとか、ずっとソリティアやってるんだけど、あれってその自分が手を動かすことによって状況の変動があるからだと思って、これもそうだったのかなって思います。

被験者 D は介入をしない映像鑑賞(受動的鑑賞)に対して介入をする鑑賞を上記のように位置付けていた。自身の介入に対してのレスポンスがあるというのはやはり鑑賞体験として受動的鑑賞よりも優位に働くのではないかという仮説を裏付ける結果となった。

4.5. 被験者 E による実験評価

4.5.1. 実験記録-被験者 E-

被験者 D と同様実験後に介入しない場合の映像をみるというグループである。被験者 E に

よる実験もまた特徴的であった。被験者 E は映像を変移させた回数は 2 回、またパーティクル操作も活発ではなく、途中 2 回ほど数秒間何も介入しない時間が存在した。また、それぞれの介入が映像に与える影響を最後まで掴めず、どう作用するか予測ができず映像への介入が消極的になってしまったのだと考えられる。しかし、介入した映像に対しては満足感を抱いており、介入の頻度よりは映像を「可愛くする」ということに重きを置いて介入を行なっていたとのことだった。

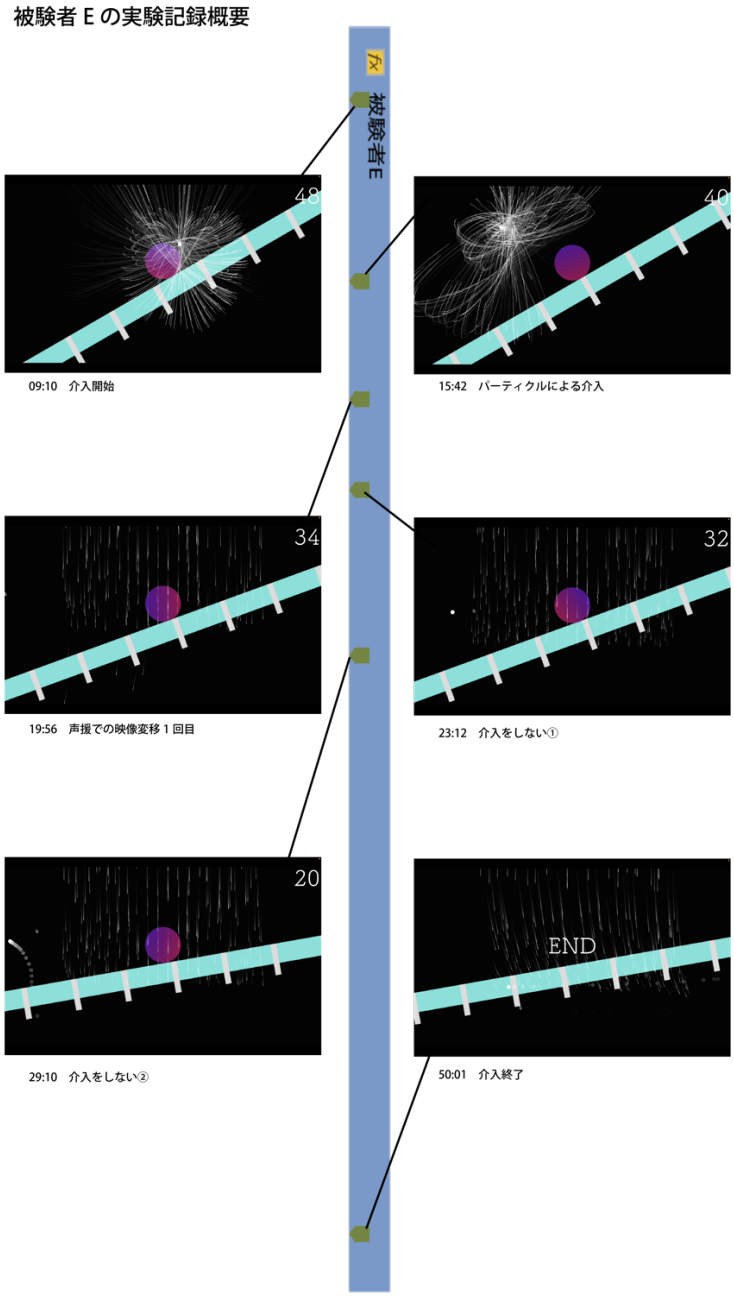


図 16. 被験者 E の実験記録概要図

4.5.2. 実験後インタビューと考察-被験者 E-

筆者　：この実験を通して最初に感じたことを教えてください。

E　　：この子(球)に何をしてあげたらいいのかがわからなかった。その操作自体は、クリックとかドラッグとか喋るっていうよく日常的にする動作だから、特に疑問はなかったんだけど、それをやることで、どういう効果がこの子に起こるのかっていうのが予測がつかなかったし、それを実験中はもちろんその後に解説されてもなお、よくわからなかったので、自分がこの子にどういう影響を及ぼしたかあまり自覚がない。

筆者　：じゃあ、映像鑑賞体験として負荷が高いものだった？

E　　：鑑賞体験として負荷というかストレスは感じなくて、むしろ、この子(球)にどうしてあげようかなっていう、主体的に思考することが楽しかったかな。

筆者　：介入をして何か強く感じたことを教えてください。介入しなかった場合の世界線と比較したときに一番強くこれ感じたなみたいなところはありますか。

E　　：強く感じたことか。なんていうんだろう。なんか私はこの画面を可愛くしちゃったっていう、なんか介入して完成した映像に対して満足感がありました。

被験者 E は介入の諸操作がどのように映像に対して効果があるのかという部分を実験中に気づくことがなく、自分の操作がどのように影響を及ぼしたか「自覚がない」とのことだった。しかし、この能動的介入自体に対しては主体的に画面を「可愛くする」ために介入を行うなどの自身での満足感を軸に介入行為を行なっていたと考えられる。仮説的には予測可能性が高いほど映像に対する負荷が低減させられるため被験者 E にとっては負荷の高いものだったと考えたが、実際はそうではなく、「主体的に思考をする」ことが楽しかったという結果が得られた。能動的映像体験は鑑賞者に映像をどうするかの主導権があり、介入によって「負荷」よりは「楽しい」という感情が高くなるという興味深い結果が得られた。

筆者　：介入してたのは、ゲーム的な死から延命させようとしてたからですか、それとも何か特別な理由がありますか。

E　　：はいゲーム的なやつがあることに実験中はそもそも気がついてなかったですね。気がついてなかったけど残存秒数は特に気にならず操作を楽しんでたって意味ではゲーム性は感じてました。でもなんだろう、延命させるってよりはみてる映像を可愛くしようとしてたという方が介入の意味合いは大きいです。

被験者 E も被験者 D と同様、あらかじめ 60 秒後に球が消滅して映像が終了するという説明をしてはいたものの、ゲーム的な死からの延命のための介入というよりは今見ている映

像自体に対して自分好みの形になるように変化させるために介入をしていたと考えられる。死の忌避からの介入行為ではなく、あくまで鑑賞者として充足感を得るために介入を行なっていたと考えられる。

4.6.能動的鑑賞の身体的心理的負荷と参加態度指標

表 3. 本実験インタビュー項目「能動的鑑賞の身体的心理的負荷と参加態度指標」

被験者	能動的映像での参加態度指標（最大 10－ 最小 1）	受動的映像での参加態度指標（最大 10－ 最小 1）	身体的心理的負荷（能動的鑑賞）	身体的心理的負荷（受動鑑的賞）
被験者 A	9	5	疲れを感じない	退屈である
被験者 B	9	4	あっという間だった	飽きる/疲れる
被験者 C	9	1	飽きるが疲れない	倍速でみたい
被験者 D	7	5	身体負荷はない	退屈である
被験者 E	7	4	疲れない/満足感	退屈である

能動的鑑賞の身体的心理的負荷を調べるインタビューから上記の結果が得られた。概ね仮説通りの結果が得られたが、ここで着目すべき受動的鑑賞がそもそも 60 秒と少し長めの状態での評価だったため身体心理的負荷が高めに出てしまったと考えられる。また、今回の実験での映像は球が坂を上という単調での映像だったためこれを日常生活で目にする一般的な映像と捉えるのは疑問が残る。しかし、同じ映像での比較実験として介入によって能動的鑑賞の方が受動的鑑賞よりも負荷を感じないという点は考慮すべき点であると考えられる。

4.7.仮説検証においての実験評価

4.7.1.　実験環境構築ソフトの設定

＜仮説＞

①映像に介入する能動的行為は視聴者の身体的、心理的負担を軽減するのではないか。

② 次に来る映像が予測可能な状態を作り出すことで身体的な鑑賞負荷を低減すること

が可能なのではないか。

③能動的アクションを起こすことで感覚のミスマッチによる鑑賞時の負荷を低減させることができるのではないか。

上記の仮説に対して検証するための実験装置として、即時的かつ要素選択の容易性、機能の拡張性が高く、視聴者の操作もある程度選択できるという観点から Touch Designer を用いたが、これは適切だったと考えている。予備実験から本実験に至るまでのプログラム機能の幾度にもなる調整は Touch Designer の強みを活かせたからこそ実現できた。

4.7.2. 本実験の設定

仮説を検証するために「声」「マウス操作」「クリック」の 3 要素での介入条件をつけたが、やや煩雑になってしまっていた。介入の際に生じる心象変化を研究するだけならどれか 1 つの要素だけのミニマルスタートでも検証ができたのではないかと考えられる。本実験でここまで煩雑にしてしまった原因が Freedom Bridge のようなある種のゲーム性があり、プロセスは自由であるという設定と、変移させすぎると戻ってしまうというループ設定を重視したためである。インタビュー結果としてどちらも能動的鑑賞の負荷を測るには十分な結果を得られていたためよりスマートな実験構築も可能であると考えている。

しかしこの要素を盛り込んだことで、想定していなかったループによる心象的気づきやゲーム的な死を忌避するために想定以上に介入を繰り返し 5 分間実験を続けることがおきたことなども考慮に入れたい。

4.7.3. インタビュー項目の設定

本実験では実験終了後にインタビューを設定していたが、能動的か受動的かを判断するに至り項目の精査が不十分であったように思える。具体的に言えば、日常的な質問項目は本実験での考察とあまり関連性を見出すことができなかった。より実験での介入行為に重きを置いたインタビュー項目の設定をしていればより正確な結果を導出できたように思える。

4.8.仮説検証結果

仮説検証について以下にまとめる。

＜仮説検証結果＞

①映像に介入する能動的行為は視聴者の身体的、心理的負担を軽減するのではないか。

→能動的介入は受動的介入よりも鑑賞者の負荷を低減させた。

② 次に来る映像が予測可能な状態を作り出すことで身体的な鑑賞負荷を低減することが可能なのではないか。

→次に来る映像の予測可能性というよりは、能動的介入が総じて負荷を低減させると考えられる。

③能動的アクションを起こすことで感覚のミスマッチによる鑑賞時の負荷を低減させることができるのではないか。

→能動的介入行為によって映像に効果を与えられる状況は、視覚的と感覚的に適合し「楽しい」というような心象を抱かせ負荷を低減させたと言えるのではないか。

上記の結果が得られたが、被験者の人数が 5 名と少なく、また能動的介入が負荷を低減させていると断定するにはまだ考慮する材料が不足しているように思える。さらに、能動的観察が本実験ではソフトありきのものとなっていたため日常生活に能動的映像体験を一般化させるには現実性が乏しいと感じている。

5. まとめ

5.1. 本論のまとめ

本論をまとめる。第 1 章では、筆者自身の視聴体験の画一化に対する懐疑的な姿勢から「能動的に映像に参画できる新しい視聴体験」を生み出したいという主張をその背景となる経験や現代の映像を取り巻く環境を考察しながら本論を出発した。第 2 章では、映像を「見る」行為の変遷と視聴体験がいかに受動的鑑賞だったかを振り返り、能動的観察が映像負荷を低減させるという松嵜らの論文や坂東らの感覚のミスマッチ仮説を参照し、本稿の仮説の原点となる重要な裏付けを行なった。また Freedom Bridge が映像酔いや感覚のミスマッチ仮説に非常に有効打となる鑑賞法なのではないかということも筆者自身の経験則に基づき論述した。続く第 3 章では、第 2 章に基づいて 3 つの仮説を提唱し、本実験に向けたパーティクルでの介入や人間モデルでの実験などの予備実験の過程とその改善を含めた本実験の設計を詳しく論述した。第 4 章では実験結果から判明した評価と考察を A〜E の被験者ごとに詳細に論述し、総合的に仮説が正しかったかの検証結果をまとめた。

5.2. 今後の展望

今後の展望としては、概ね仮説通りの「能動的観察は鑑賞負荷を低減させる」という結果を得ることはできたが、被験者が 5 名と少ないことが問題である。データとして信頼性を担保するため規模を拡大して実験を行いたい。またデバイスありきでの操作だったため日常生活において能動的鑑賞体験を一般化するにはまだ様々な課題があると考えている。まず初めにデバイスありきの鑑賞体験からの脱却を図るために視線認識を導入して鑑賞を進めたり、VR/AR 技術と掛け合わせて鑑賞体験を構築していきたい。

6. 謝辞

本論文を執筆するにあたって、たくさんの方々にご尽力いただきました。

まずは、予備実験・本実験参加者の皆様、Touch Designer を扱うかなり高難度なワークショップかつ長時間のインタビューにも関わらず、快く協力してくださり誠にありがとうございました。

そして、お忙しい中にも関わらず、最後まで懇切丁寧に的確なアドバイスをくださりましたドミニク先生に多大なる感謝を申し上げます。

7.　参考文献

- 松嵜 直幸, 原澤 賢充, 繁桝 博昭, 森田 寿哉, 伊藤 崇之, 齊藤 隆弘, 佐藤 隆夫, 相澤 清晴, 北崎 充晃, 能動的観察による映像酔いの低減(<特集>VR 心理学 4), 日本バーチャルリアリティ学会論文誌, 2010, 15 巻, 1 号, p. 41-44. https://doi.org/10.18974/tvrsj.15.1_41

- 板東 武彦, 映像視聴による生体影響と自律神経機能, 自律神経, 2021, 58 巻, 4 号, p. 247-259, https://doi.org/10.32272/ans.58.4_247

- Kennedy R S, Lane N E, and Berbaum K S "Simulator Sickness Questionnaire: An Enhanced Method for Quantifying Simulator Sickness", The International Journal of Aviation Psychology, 3, 203-220 (1993)

- Necessary games「Freedom Bridge」https://www.necessarygames.com/play/freedom-bridge/ （最終アクセス 2023/12/14）

- Derivative 社「TouchDesigner」https://derivative.ca/ （最終アクセス 2023/12/14）

総ページ数：49 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

「まちづくりコミュニティにおける鍵を用いた居場所づくりの研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号： 1T200422

佐古　瑛大朗

概要（アブストラクト）

本研究は、ある空間の鍵を共有することによって、その場や鍵を共有する集団の中で居場所を生むことの醸成を目指すものである。筆者は、日本の郊外の街に住む中で、地域主体のまちづくり活動に触れ、郊外の街の個人主義化という問題を認識した。この社会変化の中で、まちづくりの形も変化しており、国内各所で様々な取り組みとそれに伴う研究が行われていることがわかった。筆者はその中でも活動を行うコミュニティに注目し、新規参入者をいかにして受け入れるか、またそのコミュニティを居場所として実感させるかに注目した。本論では鍵にまつわる日本文化に触れながら、鍵の象徴性をコミュニティにおける居場所づくりに応用することを試みる。実験と考察を通して、本研究単独で居場所を作ることは難しいが、相手に対して他のコミュニケーションにはない独自のアプローチが可能であることがわかった。

目次

「まちづくりコミュニティにおける 1
鍵を用いた居場所づくりの研究」 1
1. はじめに 1
1.1. 研究の背景と動機 1
1.2. 論文の構成 2
2. 関連動向 3
2.1. 郊外のまちづくり 3
2.1.1. 郊外の現状 3
2.1.2. 「次世代郊外まちづくり」運動 4
2.2. 街を育てる 6
2.2.1. 都市と個人主義 6
2.2.1. シビックプライド 6
2.2.2. サードプレイスの方法 7
2.3. まちづくりに関するまとめ 11
2.4. 鍵の信頼感の変遷 11
2.4.1. 鍵の文化 11
2.4.2. 鍵の象徴性 12
2.5. 関連動向のまとめ 14
2.5.1. 作品への展望 15
3. 予備実験 16
3.1. これまでの制作について 16
3.2. 予備実験概要 17
3.3. 制作動機 18
3.3.1. 街への興味の醸成 18
3.3.2. 仮説 18
3.4. 作品の制作過程 19
3.4.1. 樹について 19

3.4.2. 建物などについて 20
3.4.3. 鑑賞者の参加について 21
3.4.4. 制作まとめ 22
3.5. 作品の詳細 24
3.6. 作品の評価 25
3.6.1. 仮説に関する考察 25
3.6.2. 反省と改善点 26
3.7. 作品の展開 27
4. 本実験 28
4.1. 実験案の検討 28
4.2. The Third Box の提案 29
4.2.1. 条件と実験案の整理 29
4.2.2. 実験で扱うもの 30
5. 評価 35
5.1. 実験の日程と参加者 35
5.2. 実験結果 35
5.2.1. 事前インタビューについて 35
5.2.2. 実験全体の流れ 37
5.2.3. 事後インタビュー 38
5.3. 考察 39
5.3.1. 仮説に関する考察 39
5.3.2. 仮説以外の効果 40
5.3.3. 実験の反省と改善点 41
6. 結論 42
6.1. 本論のまとめ 42
6.2. 今後の展望 42
7. 謝辞 43
8. 参考文献 44

図目次

図 1. 東急線沿線の人口動態 1
図 2. WISE CITY のイメージ 10
図 3 Manipulatable Machi Module 17
図 4. マップ(写真が蓄積されていく) 17
図 5.Fertile Machi の植物パート 20
図 6. 制作中の外壁 21
図 7. 壁が苔むした建物 21
図 8. 意見を書くために用いた名札 22
図 9. 住居に見立てた植え替え用ポット 22
図 10. 参加者に向けたボード 24
図 11. 共通室の様子 31
図 12. The Third Box 初期状態 32
図 13. 南京錠の仕組み 33
図 14. 鍵(灰色が 1 番、黒が 2 番) 34
図 15. Instagram アカウント 34
図 16. ボックスの様子(2 日目,4 日目,6 日目) 38

表目次

表 1. Fertile Machi 集計結果 26
表 2. 参加者の参加日程 38

1. はじめに

1.1.　研究の背景と動機

多くの人が日々家庭と職場または学校を往復している。コロナ禍におけるテレワークやオンラインサービスの普及により生活の形は変化したが、およそ 4 年が経ち再び従来の形に戻りつつある。郊外の街は夜に家に帰るためだけに利用され、周辺住民の顔も知らないような個人主義化が加速しているのだ。この個人主義化が進んだ街では住民同士の会話は生まれない。人々は寝るためだけの街に愛着を持たず、興味を失ってしまっている。そのような中で街に興味を持ち街の活動に参加する人が増える方法を考えたい。

筆者は神奈川県横浜市に在住しており、いわゆる郊外で 20 年近く過ごしている。筆者の住む東急田園都市線たまプラーザ駅付近のエリアは、幅広い世代から人気の住宅地で平日の昼や休日も賑わいを保っている。神奈川県の人口が 2021 年に戦後以来はじめて減少に転じた一方で、このあたりの人口は図 1[1)]に示すように 2035 年までは人口が増加傾向にあると予測されている。しかし、その後他の地域と同じく減少に転じる予測である。そのため、人口減少や高齢化を見越し 2010 年代から「次世代郊外まちづくり」運動が展開されている。

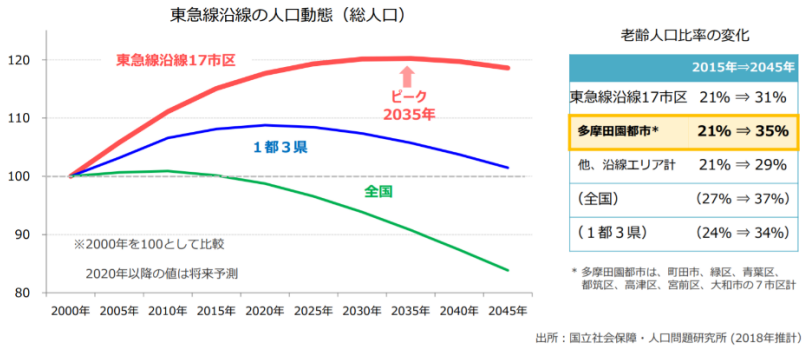


図 1. 東急線沿線の人口動態

この活動は 2023 年現在まで 10 年以上継続され、地域で多数のイベントをはじめ、地域の小中学校を巻き込んだワークショップの開催、地域拠点の開設などにより地域住民同士の交流を活性化させている。2023 年 4 月には「次世代郊外まちづくり通信」と呼ばれる定例報告も 37 回を数え、地域に定着してきている。筆者も小学生時代には発足初期のイベン

[1)] 東急株式会社「長期経営構想」2019 より資料をダウンロードして引用
(https://ir.tokyu.co.jp/ja/ir/management/lplan.html)　(2023/12/12 閲覧)

トに参加したことがあり、大学生になってからこの地域でイベントの企画をした際に協力していただいた。

地域の高齢化や人口減少は、日本の多くの地域で課題となっているテーマである。この課題は、地域コミュニティの関係希薄化に繋がり、災害時の連携不足といった問題を引き起こしているのだ[2)]。この問題を解決するためには日ごろから地域の交流の機会を設け、地域コミュニティを維持する必要がある。筆者は、実際に地域のイベントに参加する中で、既存のコミュニティに新参者として入っていくことに一種の抵抗感を覚えた。この経験から、地域コミュニティを醸造するためには既存のコミュニティに参入することと、継続して活動に参加することに課題があると考えた。本論文では、住民のまちづくり参加と地域コミュニティ醸成について、たまプラーザ駅付近の実例を用いながら、既存コミュニティへの「参加しにくさ」を解消し一体感を持つ方法を考えたい。

1.2. 論文の構成

本論は以下の流れで構成される。まず、第二章では、関連動向として郊外の街の歴史と問題点、それに対する昨今の考え方を学び、実験案に繋がる鍵の歴史文化について学ぶ。第三章では、夏に制作した『Fertile Machi』に触れ、筆者の街づくりに対する態度を明らかにする。そして第四章では、第二章の分析を踏まえ『The Third Box』を提案し、実験内容を説明する。第五章では『The Third Box』を実践した結果とその考察を行い、仮説の評価と改善点の分析を行う。そして最後に第六章で第五章までの論をまとめ本論を終える。

[2)] 消防庁国民保護・防災部 防災課「災害対応能力の維持向上のための地域コミュニティのあり方に関する検討会報告書」2009 より

2. 関連動向

2.1. 郊外のまちづくり

2.1.1. 郊外の現状

まちづくりは、都市や地域の発展において重要な概念であり、その成果は建造物や交通インフラといったハード面と、生活者コミュニティや文化といったソフト面を合わせた取り組みに依存している。この二つは相互に影響を与えながら地域のアイデンティティを形成している。

現在、東京や大阪をはじめとした都市の郊外の地域では入居から半世紀が経ち都市の拡大や建物の老朽化とともに住民の高齢化が問題となっている。特にニュータウンでは住民の年齢構成が偏っており、国土交通省の資料でも、

> 同一時期に大量かつ画一的な住宅供給が行われ、同一世代の一斉入居が進んだため、郊外ニュータウンにおける人口は、偏った年齢構成となっています。また、多くの住宅が築 30 年以上を経過しており、設備の老朽化や、バリアフリー未対応の住宅等建物自体にも課題が生じています。[3)]

と、問題意識が共有されている。さらに日本商工会議所による調査でも、「中心市街地における人流」に対する回答で「少子高齢化の進展で人流が減少」と回答した所が 69%と 7 割近い結果となっている[4)]。このことから見ても、多くの地域で共有できる課題観であると指摘できる。

現在このような地域では、老朽化した建物やインフラをすべての人に使いやすいようにリノベーションするハード面の再生事業が行われている。しかし、このような地域における問題はこれだけでない。古くから住む既存住民と再開発区域に新たに転居してきた新規住民の乖離が生じており、新たな地域コミュニティ醸成が課題となっているのだ。ここからは、ソフト面の郊外の都市再生について確認していく。

阪神淡路大震災を経た 2000 年代、経済の低迷、災害の頻発などにより社会不安が増大し所謂「無縁社会」(ＮＨＫスペシャル 2010 年 01 月 31 日(日)放送、「無縁社会～“無縁死”

[3)] 国土交通省「大都市圏郊外におけるまちづくり（柏市豊四季台団地における取組み)」2014 より (https://www.mlit.go.jp/hakusyo/mlit/h26/hakusho/h27/html/n1222c40.html)（2023/12/12 閲覧）

[4)] 日本商工会議所「2021 年度「民間主導のまちづくりに関する実態調査」報告書」2022 年 3 月，p.6 より

３万２千人の衝撃〜・造語)という言葉が注目されるようになった。その解決主体として「地域」への期待が高まり、伝統的な地域組織である町内会・自治会が見直されると同時に、2000 年代前半は、いかに「地域力」を高めていくか、いかにして「社会関係資本」を強めていくかが政策課題として浮上していた[5)]。このように、個人主義化が進んだことで、高度経済成長期に一度衰退した地域自治が見直されることとなった。和田はさらに自治を行う現代社会のコミュニティの在り方について、「多元型コミュニティ」を提起している。

和田は、日本の伝統的な町内会・自治会といった伝統的地縁組織に一元化されたコミュニティの形態を「一元型コミュニティ」、このような地縁型コミュニティに、目的・機能型市民組織であるテーマ型コミュニティが合流したのが「二元型コミュニティ」と概念化する[6)]。その上でこの「二元型コミュニティ」に職域型コミュニティが合流したのが「多元型コミュニティ」であると提案している。ここで初めて地縁組織、目的型組織に加えて企業が地域協働に参加する集団が提起された。この「多元型コミュニティ」は従来の「地縁系」と「テーマ系」という二元的に把握されていたコミュニティ組織化論では説明のつかないほど多様な事業展開をしていると指摘する[7)]。

ここまで見てきた近年の社会変化を経て「人を 『選ぶ』まちづくり」から「人に 『選ばれる』まちづくり」へと変化している。企業や行政が郊外の暮らしを定義し、集合団地のように画一的な開発を行うだけでは人が集まらず、代わりに地域の生活者同士のコミュニティや過ごしやすさを重視した開発が好まれているのだ。このためには多様な取り組みにより、ハード面の再生と同様に、地域全体の人間関係や共感を築くことが、持続可能なまちづくりに不可欠だ。その上で、「人に選ばれる」まちづくりを推進し、地域全体が多様性を尊重し、誰もが生き生きと暮らせる魅力的な場となるよう努めていくことが重要である。

このようなまちづくりは全国で広がっており、地域の状況に合わせて災害に強いまちづくり、福祉に特化したまちづくり「地域共生社会」などその様相は様々である。次節では、その中でも筆者が在住しており、郊外のまちづくりのパイオニアとなっている横浜市青葉区の例を見ながら、次の世代に繋げる郊外のまちづくりについて考察していきたい。

2.1.2. 「次世代郊外まちづくり」運動

横浜市と東急電鉄(現:東急株式会社)が共同で進める「次世代郊外まちづくり」運動は、都市近郊の郊外住宅地において、人口減少や高齢社会の進展などの課題に対応し、持続可能で

[5)] 和田清美「現代コミュニティの社会設計：新しい〈コミュニティ形成・まちづくり〉の思想」学文社，2021，p.216 より

[6)] 同書，p.135 より筆者編集

[7)] 同署，p.135 より筆者編集

魅力的なコミュニティを再生・構築するための戦略だ。基本構想は、横浜市と東急電鉄が研究会やまちづくりワークショップを通じてまとめたものであり、「たまプラーザ駅北側地区」をモデルに、「産・学・官・民」の協働を重視している[8)]。

基本構想の目的は、「たまプラーザ駅北側地区」を起点に、連携したまちづくりにより、良好な住環境とコミュニティの持続・再生を達成するビジョンを提示することだ。この目的を達成するために、基本理念として「既存のまち」の持続と再生を最優先し、「産・官・学・民」の連携により人口減少社会や高齢社会の諸課題に対処することが掲げられている。

取り組みの基本理念には、既存のまちの再生を重視するとともに、建物や都市機能の更新、再生といったハードな側面と、持続可能な「仕組みづくり」を組み合わせたまちづくりが強調されている。これにより、単なる施設の更新だけでなく、地域全体のシステムやインフラの健全な発展が促進されることを狙っている。

役割分担として、「産・官・学・民」の連携や協働が基本となり、地域住民や市民活動団体、民間企業などが主体的に参加し、基本構想を共有し連携して取り組んでいくことが強調されている。これにより、地域コミュニティの多様な意見やニーズを反映させながら、まちづくりの方針を柔軟かつ包括的に進めることが期待できる。

最終的な目標として、「WISE CITY」と名付けられた将来のまちの姿が提示されている。このコンセプトは、既存のまちが革新的に再生され、持続可能な住環境とコミュニティが築かれる未来の郊外住宅地の理想像を表している。横浜市と東急電鉄はこの基本構想を通じて、地域社会が将来にわたり発展し続け、住民が生き生きと快適に過ごせるまちを実現するための取り組みを進めている[9)]。

ここまで見てきたことからわかることは、郊外の街では世帯年齢の偏りを背景として高齢化や個人主義化が進み、地域のコミュニティの再構築が必要とされているということである。また、住宅環境の改善により「人を「選ぶ」まちづくり」から「人に「選ばれる」まちづくり」へと変化している点も指摘できる。次節では、これらの社会変化を背景として「シビックプライド」や「サードプレイス」といった 2010 年代から盛んに使われ始めた考え方について、先行研究を用いながら日本での活用について考察していく。

---

8) 「次世代郊外まちづくり基本構想」より
(https://jisedaikogai.jp/machizukuri2013/) (2023/12/12 閲覧)

9) 東急(株)公式 HP「東急株式会社の街と住まい-次世代郊外まちづくり WISE CITY」より
(https://www.109sumai.com/development/wisecity.html) (2023/12/12 閲覧)

2.2.　街を育てる

2.2.1. 都市と個人主義

リーマンショックや人口減少といった社会の変化を経て、まちづくりの視点は大きく変化した。特に 1995 年に発生した阪神淡路大震災を皮切りにした住宅の耐震基準の強化や、ハザードマップの普及により地域防災の在り方が見直された。そこで指摘されたのは地域コミュニティの弱体化である。前節で指摘した家と職場を往復する生活は、個人主義化を進め地域のコミュニティが衰退したのだ。

2.2.1. シビックプライド

地域のコミュニティを復活させるために近年用いられているのが、シビックプライドである。直訳すると「市民としての誇り」となり、地域住民としての「アイデンティティ」を持つことを表している。伊藤は主に成人を対象に行ったアンケート調査によって、都市環境、食・自然、文化・産業、交通がシビックプライドの源泉となることを明らかにした [10)]。

森、薮谷、宋は高岡市の高校生に行ったアンケート調査によって、シビックプライドの構成要素として地域への「愛着」の醸成が重要であることを明らかにしている [11)]。また、「愛着」と「地域環境」の相関性も明らかにしており、公園や緑地環境が多く存在し子どもの頃遊んだ経験がある地域ほど地域への「愛着」が高まることを指摘している。

地域の子どもたちに「愛着」を持ってもらう方法は、学校での地域別教育などソフト面から公園・緑地整備などのハード面のまちづくりを行うことだとわかった。

対して子ども時代にそういった経験のない中高生や社会人のシビックプライドはどのように生まれるのだろうか。シビックプライドの生まれる源泉として「愛着」が挙げられた。子どもたちにとっては学校などの教育環境や公園などの地域環境がこれを生み出していたのだ。

また地域の「文化・産業」もシビックプライドの醸成要因として挙げられる。例えば、地域のお祭りや伝統工芸品などだ。高岡市の高校生を対象に行われた調査では、「地域環境」

---

10) 森豪大, 藪谷祐介, 宋俊煥「高校生のシビックプライドの醸成要因と将来の定住意識に与える影響-富山県高岡市に居住する高校生を対象として」日本都市計画学会 都市計画論文集 Vol.57 No.3，2022，pp.937-938 より

11) 伊藤香織「シビックプライドの源泉としての都市環境及び諸要素 富山市中心市街地と富山地域を事例として」日本都市計画学会 都市計画論文集 Vol.54 No.3，2019，pp.618-621 より

と「文化・産業」が「愛着」を高め、「参画」、「アイデンティティ」を高めることが明らかになった[12]。

これらは、子どもたちに共通する記憶として身体に残るものだ。共通した体験があるからこそ、集団としての一体感が生まれる。そしてそれらは街への愛着、地域への帰属意識としてシビックプライドの醸成に繋がるのではないだろうか。

これを大人に置き換えて考えたとき、大人は子どもとは異なり地域間の移動を自由にすることが出来る点が指摘できる。これは地域活性のためには、街が人を「選ぶ」のではなく、人に「選ばれる」街になる必要があることを示しているのだ。このときの選ばれる理由としては、第一に居心地の良さ、そして地域への興味である。

居心地のよさとは、自分がこのコミュニティの一員であるという自覚の事である。この感覚を持つことによってはじめて、人はまたそこに行きたいと考えるようになる。そして、地域への「興味」とは大人が街のイベントに参加するために重要な要素である。自分が住んでいる街に「興味」を持っている人でないと地域に愛着を持つことがない。これはひいてはシビックプライドを持つために重要な要素ではないだろうか。

地域に「興味」を持っていない人に「興味」を持ってもらいコミュニティの一員になってもらうには、それを喚起するイベントが必要である。また、地域のコミュニティが入りやすい形であるために、それらはオープンな環境である必要がある。これらを満たすのが、サードプレイスという考え方である。

2.2.2. サードプレイスの方法

サードプレイス（Third Place）は、アメリカの社会学者レイ・オルデンバーグ[13]によって提唱された概念で、家庭(ファーストプレイス)でも仕事場、学校(セカンドプレイス)でもない、第三の領域の居場所を指す言葉である。

オルデンバーグはこの場所について、「第三のとびきり居心地のいい場所」とし非公式的な出会いの場を想起している。さらにオルデンバーグはサードプレイスを定義する特徴として 8 つの性質を挙げており、「中立であること・平等主義・会話が主な活動であること・アクセスのしやすさ・常連の存在・控えめな態度,空間・機嫌がよくなる・第 2 の家」と示

[12] 森豪大，籔谷祐介，宋俊煥，前掲書，pp.938-939 より

[13] アメリカの都市社会学者、西フロリダ大学名誉教授。主な著作として「『The Great Good Place』Da Capo Press、1999 年」

している[14)]。

サードプレイスは世界中で様々な形で存在し、文化や地域に応じて異なる特徴がある。

例えば米国においては、サードプレイスの代表例としてコーヒーショップやブックカフェが挙げられる。特にスターバックスはその代表的な存在であり、仕事や友人との会合、リラックスの場として機能している。また、英国ではパブがサードプレイスとしての役割を果たしている。地元の住民が集まり、くつろぎの雰囲気で会話を楽しむ場として成り立っているのだ。

これらの例は、それぞれの国や文化において、地域社会の特性や価値観が反映され、サードプレイスが多様な形で機能していることを示している。日本の例については小林らが交流を主な目的とする交流型と、他人を気にせず個人で居心地よく過ごすマイプレイス型の 2 種類に区分できると指摘している[15)]。

個人主義化が進む日本の郊外の街での問題には、いくつかの要因が関与している。特に、高齢化や核家族化、都市への通勤圏拡大などが顕著だ。しかし、サードプレイスを通じたまちづくりが、これらの問題に対処し、コミュニティの一体感を再構築する手段となり得るのではないだろうか。

郊外の街で個人主義化が進むことによる弊害は大きく 2 点ある。1 点目は孤立感の増大である。個人主義化が進むと、住民同士の交流が減少し、孤立感が増大する。これにより、地域コミュニティの弱体化が進行するのだ。2 点目は地域の結びつきの低下である。住民がお互いに顔を知らず、近隣住人とのコミュニケーションが少なくなると、地域の結びつきが低下し、地元の協力関係が弱まる。こうした孤立感の増大や結びつきの低下は悪循環を生み、地域の個人主義化を加速させる。

この地域コミュニティの弱体化や結びつきの低下に対処するのがサードプレイスである。サードプレイスとして喫茶店、公園、コワーキングスペースなどの共有空間を整備し、住民が気軽に集まり、交流できる居場所を提供する。こうして地域の生活者同士で交流が生まれることで、個人主義化が進んでいる地域において、地域の繋がりを復活させることが出来るのだ。

サードプレイスにおいて実現できるのは以下の 4 点だ。

1 点目は、コミュニティイベントの開催である。定期的なコミュニティイベントやワークショップを開催することで、住民同士が顔を合わせ、共通の趣味や興味を共有できる機会を

[14)] レイ・オルデンバーグ著；忠平美幸訳「サードプレイス-コミュニティの核になる『とびきり居心地よい場所』」みすず書房，2013 より

[15)] 小林重人,山田広明「マイプレイス志向と交流志向が共存するサードプレイス形成モデルの研究 ：石川県能美市の非常設型「ひょっこりカフェ」を事例として」地域活性学会 地域活性研究 5 巻，2014 より

設ける。これは近隣住民同士のコミュニケーションのきっかけとなる。

2 点目は、地域の歴史や文化の共有だ。地域の歴史や文化を活かしたプロジェクトやイベントを通じて、住民が地元に誇りを持ち、その共通項を通して一体感を醸成する。シビックプライドを醸成するためにも、地域のアイデンティティを育むことが重要だ。

3 点目は地域協力の促進だ。地域住民が協力しやすい環境を整える。共同のプロジェクトや課題解決活動を通じて、住民が協力することで、地域全体のつながりを再確認することが出来る。

4 点目は情報共有の促進だ。地域の情報共有をサポートするプラットフォームやコミュニケーションツールを導入することで、住民同士のコミュニケーションを活発化させることが出来る。この拠点としてサードプレイスは有意義に使うことが出来る。

これらが実現することにより、サードプレイスを通したまちづくりは、個人主義化の問題に取り組み、地域社会の活性化と一体感の向上をもたらすだろう。特に 3,4 点目は阪神淡路大震災を機に注目された、地域防災に直接的に関わるものであるため大事にすべき取り組みである。こうした地域連携の取り組みは、シビックプライドの醸成にも繋がり、選ばれる街として成立していくのだ。

前節から見てきた社会変化から、地域活性化、生活者同士の繋がりの強化がまちづくりのテーマとなっていることが分かった。官民問わず、地域のコミュニティ醸成や生活者同士の交流拠点の整備が行われるようになり、「作られる街」ではなく、「育つ街」として生活者起点の街づくりが浸透しつつある。

例を挙げると、自社沿線都市開発を行う小田急電鉄が手掛けた「下北線路街」[16]という開発では企業側(ここでは小田急電鉄)がトップダウン的に開発を行うのではなく、開発を通じて街を支援することがコンセプトとなっている。これはホームページでも

> 私たち小田急電鉄が当開発[下北線路街のこと：筆者注]においてテーマにしたのが、「支援型開発＝サーバント・デベロップメント」です。“何かを変える”のではなく、開発を通じて街を“支援する”。そんな想いを、この言葉(「BE YOU」という事業コンセプト)に託しています。[17]

と示されている。このコンセプトは開発して終わるのではなく、その先の生活者一人ひとりまで意識が向くような事業が行われていると指摘できる。

---

[16] 小田急電鉄の開発事例。小田急線「東北沢駅」～「世田谷代田駅」の地下化に伴い再開発された街。

[17] 下北線路街「下北線路街とは？」より
(https://senrogai.com/) (2023/12/12 閲覧)

また「WISE Living Lab さんかく BASE」[18]（横浜市青葉区）は、「次世代郊外まちづくり」の情報発信や活動拠点として整備された施設だ。本施設は図 2 に示した「次世代郊外まちづくり」が目指すまちの将来像「WISE City」（ワイズシティ）[19]の体現に向けた機能が導入される 3 棟の建物から構成されている。



図 2. WISE CITY のイメージ

「PEOPLEWISE CAFE」は、「まちのカフェ」がテーマとなっておりワークショップやパーティーなどのイベントにも利用できるようになっている。室内のレイアウトは可変性が持たされていて、1 人から友達や家族などグループまで「ちょっといい、日常」を楽しむことが出来る空間だ。実際に 2023 年度もハロウィンなどの季節ごとのイベントから地域発信のワークショップまで様々な催しで利用されている。筆者が現地を訪れた際にも、平日昼間にもかかわらず店内は賑わいを見せていた。グループで会話に華が咲き、お客さんが入店した際に既にカフェに入っていた人が顔を上げ「久しぶり！」と声を交わすような常連同士のコミュニティも確認できた。

「PEOPLEWISE CAFE」は、住宅地と駅の間にあり、人の流れの中にあるため、アクセスの面で優れている。また、イベントが行われることで地域の人々が定期的に訪れる場である。会員制などではないため誰でも気軽に立ち寄ることが出来る一方で、しばしば現れる常連も存在している。これらは、レイ・オルデンバーグの提唱した「サードプレイス」の要件であり、「PEOPLEWISE CAFE」は「まちのカフェ」として地域のサードプレイスとしての役割を果たしているのだ。

このようにまちづくりの形は時代の変化に合わせて変容してきた。制度や仕組みが中央集権型から自律分散型へと変化していく中で、街も自律分散型都市へと変革が始まっている。生活者一人ひとりの個性やウェルビーイングのために、生活者起点のボトムアップのま

---

[18]「次世代郊外まちづくり」の情報発信や活動拠点として整備された施設。

[19] 東急(株)公式 HP「東急株式会社の街と住まい-次世代郊外まちづくり WISE CITY」より引用（https://www.109sumai.com/development/wisecity.html）（2023/12/12 閲覧）

ちづくりが求められているのだ。地域に興味を持ち、地域のアセットを活用することで自分たちがどうしていきたいかという問いに応えていくのがこれからのまちづくりであり、サードプレイスを舞台とした地域コミュニティで行われるものではないだろうか

2.3. まちづくりに関するまとめ

前項まででは郊外に広がる個人主義と地域の愛着醸成の必要性を学び、シビックプライドやサードプレイスといったまちづくりの新しい考え方を確認した。筆者は自身がまちづくりに関わる中で、街のコミュニティに居場所が不足しており、地域住民の活動参加に影響を与えていると感じた。ここで、筆者が居場所づくりの観点から注目したのは鍵である。事務所の鍵を受け取ったときに事務所に居場所を感じ、よく利用するようになった経験から鍵と居場所の関係について興味を持ったのだ。ここからは鍵とそれにまつわる文化の先行研究について考察していく。

2.4. 鍵の信頼感の変遷

2.4.1. 鍵の文化

鍵は、人が家の扉や、倉庫、金庫などを施錠する際、車や機械を動かす際を動かす際など日常の様々な場面で用いられる。しかしその実用面での性格は大きく二つに分類される。まず 1 点目は、所謂「鍵を閉める」という言葉で表されるような「施錠」の行動である。家や大事なものを他者から分離し維持するため、鍵が用いられる。加藤は論文の中で「私達は様々な鍵によって、ある空間を閉鎖したり、閉鎖された空間の境界を越えたりしながら生活を送っている」[20]としたうえで「私達は鍵をかけることによって見知らぬ他者から自らの所有する財産や土地を守っている」[21]と指摘している。ここで指摘されているように、自らの財産を他者から切り離し、固定化させるために「施錠」という行為が行われている。

鍵の性格の 2 点目は、車や機械を動かす際などのスイッチや使用許可の意味で用いられる。これは 1 点目の「閉鎖」に対して「開放」と表現できる効用だ。近年の乗用車はボタン始動式の車が増えたが、従来、車の鍵がそのままエンジンの始動スイッチになっている例は多い。また、工場などの機械も、特に危険を伴うものや資格が必要なものについては始動に鍵を必要とする物が多い。これらの鍵は制限を取り払うという意味で「開放」と分類できる。

---

[20] 加藤秀雄「鍵あるいは錠の文化史的研究のためにーテクストとフィールドに見るその象徴性一」常民文化（31), 25-44, 2008-03, p.26 より

[21]加藤秀雄，同書，p.26 より

しかし、この二点は共通する性格も持つ。それは「所有」の意識と繋がっているという点だ。前者の「閉鎖」は自己の所有するものを他者から分離すると言い換えられる。また逆に「鍵を閉める」こともあれば「鍵を開く」こともあるため、そこに着目すれば 2 点目と共通した意味を持つと捉えられる。2 点目の「開放」は「鍵を持つ=使用出来る」という点で、鍵に所有の意味が付与されている。加藤も、「現代社会におけるそれ（閉鎖や施錠のこと）は排他性によって「私＜の＞〜」、或いは「私達＜の＞〜」を他者の侵入から守るという「所有」の概念と密接に結びついたもの」[22]だと指摘している。

この「所有」という意識は、鍵にその実用性以上の象徴性を持たせる。加藤は、歴史的な象徴的側面について触れている。『万葉集』に登場する鍵にまつわる物語を引用し、妻との別れ話もしないままに隣家の主人が美貌の珠名に鍵を渡してしまっているという記述から妻として迎え入れられる女性の立場や権利は家の鍵によって保証されており、これを男性が渡すことには、求婚行為として象徴的な意味があると見ることが出来る [23]と指摘している。家を「所有」しているという意識が、それを利用するために必要な鍵に転嫁され、鍵を渡すことが同じ家を共有すること、つまり求婚行為であるという認識が「鍵を渡す」という行為に付与されているのである。

ここでは家の「所有」と婚姻関係について触れたが、そのほかにも鍵の機能に基づく象徴的な意味が付与された例がみられる。歴史的な鍵の文化の変遷は本論と逸れるので深堀りはしないが、代わりに次節では現代にも残る象徴的側面について加藤の論文に触れながら考察していく。

2.4.2. 鍵の象徴性

鍵は「施錠」という行為そのものが持つ、領域の分離や固定化という特性、また鍵を扱う特権性から、それにちなんだ象徴性が付与されてきた。加藤は静岡県にある白山神社 [24]の年中行事を取り上げ、神社にまつられているオカゲサマという鍵が重要な意味付けを与えられていることを指摘している。

オカゲサマの性格がただ神社の鍵という以上に禰宜番の権威を保証するという、前節でみたような主婦権や行政権と鍵の関係のような象徴性を強く持っている点が挙げられる。「これは、神社の鍵を持つということが、その宮座における祭祀権を有すると捉えられてい

---

[22] 加藤秀雄，同書，p.26 より

[23] 加藤秀雄，同書，p.29 より

[24] 静岡県三ケ日町津ヶ崎にある神社。年中行事でオカゲサマと呼ばれる鍵を扱う。

ることに由来すると考えられる。」[25]としたうえで、「私達は鍵を財産を守るためのツールであると捉えがちであるが、神社に施錠を行うこと、開錠することには財産を守るというよりも、ハレとケの境界を越境するという性格の方が強い。(中略)共同体における秩序を維持するという「開かれた施錠」とでもいうべきものであろう。」[26]と論じている。

このような信仰のなかの鍵は、現代社会でも通用する意識である。2022 年に公開された新海誠監督の映画『すずめの戸締り』[27]が記憶に新しい。この物語はフィクションではあるが、日本の現実の災害を取り上げながら日本の土着信仰を模した世界観で描かれている。この脚本からは、日本人の鍵(とそれに付随する扉)に対する捉え方が現れていると考えた。物語では、好奇心から災いに巻き込まれた主人公が、各地を転々としながら災いの元となった扉を鍵で閉め鎮静化していく。この扉は物語では「後ろ戸」と呼ばれ今世と常世を繋ぐ扉であった。

今世と常世は、まさに加藤も指摘した「ハレとケの境界」である。『すずめの戸締り』に登場する鍵は白山神社におけるオカゲサマと同じような神格的な象徴性を持ち合わせていると指摘出来る。

また、主人公は本来鍵を持つべき人間ではなく、「後ろ戸」を閉めるのは「閉じ師」と呼ばれる代々伝わる一族の仕事であった。これが主人公にも許されたのは、一族の一人から鍵を託されたからだ。ここから鍵の受け渡しとともに権威が受け渡された様子が読み取れるのではないだろうか。

また、現代において鍵には『すずめの戸締り』で見られたような権威の代替物という意味だけではなく、様々な施錠対象のメタファーとしての意味付けがされる傾向にある。

宮城県にある大師山法楽寺[28]では、『願掛けカギ供養』を行っている。これは、廃車になった車の鍵や、引っ越す前の家の鍵など、必要なくなったがお世話になったものにお礼の気持ちを捧げるために行われているものである。特に、事故などで廃車になった車や火災でなくなった家などは、所有者の望む別れが出来ていないことが想像される。このようなときに、これまでお世話になったものの象徴物として鍵を供養し、これから長い付き合いとなる新しい車や家での幸せを願うという願掛けの方法がこの供養である。

加藤はこれに対し、「鍵がただ施錠されたものを開くためのツールであるという以上に、施錠された対象と不可分の関係を有していると見做す人々の心象が見えてくる」[29]と指摘

---

[25] 加藤秀雄，同書，p.34 より

[26] 加藤秀雄，同書，p.34 より

[27] 2022 年に公開された日本のアニメーション映画。新海誠監督。

[28] 宮城県黒川郡大和町にある寺。ペット供養やカギ供養を行う。

[29] 加藤秀雄，同書，p.36 より

している。

このように鍵には、道具としての用途を超えて、使用する人や対象物の関係を固定化する象徴性があることが見て取れた。同じ鍵を受け渡すことによって、権威や権利も移動するという点は特にこの象徴性が顕著である。またこの意識は現在まで続いており、現代人も同じ意識をもっていることが特筆できる。

2.5. 関連動向のまとめ

本章では、まず現代の郊外の街で起きている社会変化について考察した。郊外の街に起きている地域住民の高齢化、個人主義化、建物の老朽化などの問題点に触れた後、その解決策とも目されているサードプレイスについて理解を深めた。

郊外の街では、高齢化や個人主義化の影響で地域の結びつきが弱くなっていることを指摘した。かつての井戸端会議という言葉に現れるような路上でのコミュニケーションは格段に減り、街が寝るためだけの場所として消費されるようになったのだ。

この問題の根幹にあるのは、地域住民の街への愛着の薄れである。寝るためだけの街に興味を持つ人は減り、街への愛着もなくなっていった。そこで、この社会変化に対応した、新たな地域拠点の考え方がサードプレイスである。家や学校ではなく、それ以外の居心地の良い場所のことである。

このシビックプライドの醸成のためには、地域に「興味」を持ってもらう必要がある。この「興味」を生むための新たな地域拠点の考え方がサードプレイスである。これは家や学校ではなく、それ以外の居心地の良い場所を指す。

サードプレイスでは、自然に人が集まり、そこで交流が生まれることでそれまで知らなかった地域住民の声を聴くことが出来る。さらには街を知ることによって、同じ街に住んでいるというシビックプライドが醸成され街への愛着に繋がる。こうして地域の繋がりを取り戻すのが、近年のまちづくりである。

そして次に、鍵と人間の歴史や文化について理解を深めた。鍵の性格は「鍵を閉める」という「閉鎖」行為と、鍵を渡すことによる「使用許可」の意味で「開放」の二つが存在する。そして、これらは「所有」という文脈で共通する性格を持つことを確認した。これらの鍵の性格は、鍵の持つ象徴性にも繋がる。

鍵は対象の代替物として象徴的な機能を果たすのだ。「施錠」という行為からは、領域分離や固定化という特性より、神格的な意味付けをされてきたことを確認した。これは現代にも残る静岡県白山神社の風習などから読み取ることが出来る。また「使用許可」の意味から、施錠対象物との不可分な関係を確認した。鍵には道具としての用途を超えて権威や感情が刷り込まれることがあるのだ。鍵を所持することによって所持者に権威が移ることや、車や家の鍵が対称そのものと同じ扱いをされることから、鍵に対する人の信頼が見て取れる。

筆者はまちづくりの中の、まちづくり活動について 3 つの問題意識を持っている。

① 発言や投書など、意見表明の方法が言葉に頼っていること

② 活動が継続的でないこと

③ 活動が排他的になってしまう

の 3 点である。これらの中で特に②と③は、まちづくり活動を行うコミュニティの中に一体感や帰属意識がないことが問題であると言い換えることが出来る。そこで筆者は、一体感を生むために共通の経験や文化を醸成し、同じ経験を共有することで帰属意識が生まれ一体感や居場所であるという実感を生むことに興味を持っている。

2.5.1. 作品への展望

シビックプライドの醸成のためには街への「愛着」が重要であり、街への「愛着」や一体感を生むためには、街や地域に住む他者への「興味」が必要である。近年のまちづくりでは個人に焦点をあて地域から魅力を発信することで、この「興味」を育ませている。しかし、まだ街に興味を持っていない人は大勢いる。街や集団に共通のモチーフを育み、同じものを共有することでより一体感を持って取り組めるのではないだろうか。それが筆者がまちづくりをテーマに作品作りをする原動力である。

3. 予備実験

3.1.　これまでの制作について

『Manipulatable Machi Module』は、香山千晴さん・野島亘貴さん・平井将貴さん・渡部拓真さんらとともに早稲田大学文化構想学部『ままま展』[30]で展示をした作品である(図 3)。本展示は 2023 年 1 月 21 日から 22 日まで高田馬場にある「BaBaBa」で開催され、本学生だけでなく一般のお客様も来場した。

作品のタイトル『Manipulatable Machi Module』は、操作可能という意味の「Manipulatable」と日本語の「まち」、風景の一部を切り出した模型という意味で「Module」を掛け合わせた造語である。本作品では模型で戸山キャンパスを再現し、その一部を組み換え可能なものにした。模型にすることにより、人に伝えることが難しい場合でも自分の手で組み替えることで街に対する意見表明することを可能にした。来場者は日頃の経験や当日の印象でその模型の街を手で組み替えることによって自分の理想の街の形をデザインできるのだ。

組み替えられていくことによる作品の変化は図 4 のように写真として蓄積される。この記録は、これまでの参加者がどのような街を構想してきたかを知る手助けとなり、街の声として参加者の意見を集約している。

本作品はまちづくりへの参加ハードルを下げることをテーマにしており、言葉ではないコミュニケーションを通して街への意見を集めることを目指している。また、街を模型として眺めることで改めて興味関心を持つことを目指した。展示は 200 人を超える方に来場いただき、作品にも多くの方が参加してくださった。

[30] 2022 年度発酵メディア研究ゼミ展示。高田馬場の BaBaBa で行われた。



図 3 Manipulatable Machi Module

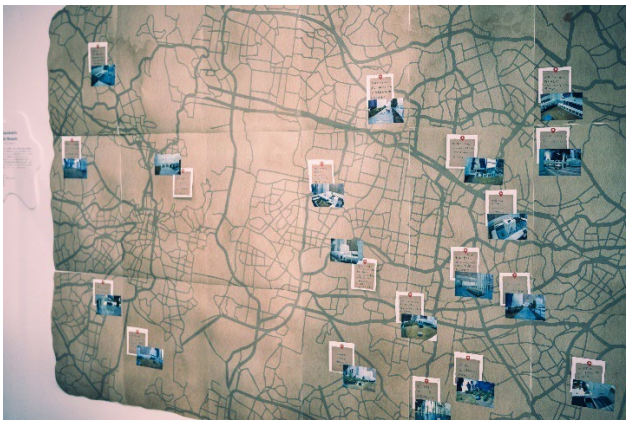


図 4. マップ(写真が蓄積されていく)

3.2. 予備実験概要

『Fertile Machi』は、筆者が早稲田大学文化構想学部『発酵メディア研究ゼミ夏展示〜発酵始まりました〜』で展示をした作品である。本展示は 2023 年 7 月 15 日から 16 日まで早稲田大学戸山キャンパスで開催され、本学生だけでなく一般のお客様も来場した。

作品のタイトル『Fertile Machi』は、肥沃なという意味の「Fertile」と日本語の「まち」を掛け合わせた造語である。本作品は参加型の作品で、来場者にそれぞれが感じる豊かさが何であるかを問い、回答を集めた。街を肥沃な土壌として捉え、豊かさを養分として同じ樹が育つ街をテーマに「まちを育てる」という意識の共有を意図している。

なお、来場者から意見を集める形式は、先述の『Manipulatable Machi Module』[31)]から引き継いでいる。

3.3. 制作動機

3.3.1. 街への興味の醸成

まちづくりの問題点はそれだけではない。前章でも触れた個人主義の進展により、そもそも街に興味を持たない人が増加しているのだ。ここに問題意識を持ったのが今回の『Fertile Machi』である。

前章で触れたように、街のシビックプライド醸成には、街への愛着が重要である。しかし、それ以前の興味すら持っておらず、まちづくりの当事者意識の無い人がまだ多くいる。この当事者意識を持ち、街に興味を持ってもらうことが、まちづくりの第一歩ではないだろうか。

また、地域住民同士の繋がりが少なくなっていることも問題である。個人主義が広まるなかで、身の回りの他者の声に耳を傾ける機会を作るべきだと考えた。これには意見を見えるようにすることが最も効果的である。他者の意見を目の当たりにすることによって初めて他者の存在を確かめることが出来るのだ。

3.3.2. 仮説

以上のことから 3 点のテーマを構想した。

①街の生活者として当事者意識を持たせること、

②①を通して参加者に一体感を持たせること、

③街に住む他者の存在を確かめること

---

31) 筆者が香山千晴さん・野島亘貴さん・平井将貴さん・渡部拓真さんらとともに制作した作品。手で動かすまちづくりをテーマにしている。

の 3 点である。これらのテーマを通して、疑似的に街の住民になり、その場で多くの意見を目にすることによって、実際に自身が住んでいる街でのまちづくりや地域住民との関わり方について再考する機会になるのではないかという仮説を立てた。

このテーマに沿って制作を行う上で、まずは一体感を持たせるために共通のモチーフを設定することにした。筆者は「豊かさ」という言葉を取り上げ、①人間の「豊かさ」②自然の「豊かさ」という二面性を指摘した。筆者はここで人が豊かになれば自然も豊かになる世界を想起し、この方向性の違う二つの「豊かさ」を利用してみようと考えたのだ。そして、1 つの街と 1 つの樹という構図に至り、1 つの樹を街の「豊かさ」の象徴として見立てた。

鑑賞者は同じ樹を共有する街の生活者として本作品に参加し、樹は彼らを繋ぐ「豊かさ」のモチーフとして扱われる。このように同じものを共有することによって、一体感やアイデンティティが生まれるのではないかというのが筆者の考えだ。これは前章で扱ったシビックプライドとも換言することが出来る。さらにテーマの③については、作品内に意見を意見をそのまま展示するシステムで参加者の意見を来場者に見えるようにした。鑑賞者は、同じ樹の下の 1 人として、地域の生活者の意見を目の当たりにすることで、同じ街でも多様な考え方を持った人がいることを想起する。

こうして、「都市の豊かさを養分として樹が育つ」世界を構想し、それを客観的に見てもらうために俯瞰できるミニチュアのような形で制作した。具体的な作品内容については後述する。

3.4. 作品の制作過程

『Fertile Machi』のコンセプトである、「都市の豊かさを養分として樹が育つ」が基づき、作品を構想した。作品は主に 3 パートに分けられ、それぞれ植物パート、建物パート、参加型パートである。予算の中でやりくりするため、コンセプトと照らし合わせながらこれらは全てホームセンターで購入した。

3.4.1. 樹について

まず、主題となる樹の部分は、わかりやすさを重視して本物の植物を利用した。展示期間の 2 日と前後 1 日の計 4 日間展示室に置かれるため、ある程度水分や日照不足に対する耐久力がある必要があった。また、本作品のコンセプトに沿って建物から養分を吸収して

いる様子を表現するため、ガジュマルのような根が露出し複数に枝分かれしているような室内向け観葉植物が適していると考えた。

以上の要素を兼ね備えた植物を予算の範疇で検討した結果、パキラを採用することにした。パキラは日光を好むが、直射日光は必要としないため、太陽光が取り込まれ室内が明るい本会場に適していると考えた。また、本物の植物を採用したことに伴い、地面の再現は園芸用の土を利用した。実際の様子を図 3 に示す。[32)]



図 5.Fertile Machi の植物パート

3.4.2. 建物などについて

街をコンセプトにしていることから、建物の再現も必要だった。建物はイメージとして展示を行うのみで特に会期中に動かす必要はなかったため、耐久力は重視せず図 4 のように工作用紙で製作した[33)]。建物から養分を吸収しているイメージとするため、パキラの植木鉢の周りを囲うように外壁を置くことで、建物から樹が生えている様子を再現した。ま

32) 2023 年度発酵メディア研究ゼミ夏展示にて筆者撮影

33) 2023 年度発酵メディア研究ゼミ夏展示にて筆者撮影

た、建物は養分にされているイメージを再現するため、市販のジオラマ用素材を用いて、図 5 のように苔むした壁を再現した [34)]。なお、土壌に塗料が溶け出すようなことを防ぐため、建物に塗装は行わなかった。

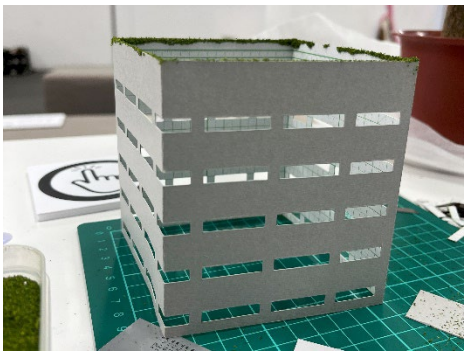


図 6. 制作中の外壁



図 7. 壁が苔むした建物

3.4.3. 鑑賞者の参加について

参加型パートは、「街の声」として参加者に自分の意見を書いてもらうためのセクションである。ここでは、意見を書いてもらうため紙とペンを用意する必要があった。図 6 のように地面に刺す、建物に括りつけるなどの用途を想定し、針金付きの名札を用いた [35)]。

34)筆者撮影

35) 2023 年度発酵メディア研究ゼミ夏展示にて筆者撮影

さらに、街に住むという体験性を向上させるために、いくつか建物に見立てた付属品も用意した。図 7 のように植え替え用の土に還る簡易ポットを逆さに利用し、窓に見立てた穴をあけることで住居らしさを演出した[36)]。



図 8. 意見を書くために用いた名札



図 9. 住居に見立てた植え替え用ポット

3.4.4. 制作まとめ

36) 2023 年度発酵メディア研究ゼミ夏展示にて筆者撮影

こうして、樹を中心としたミニチュアの街を制作した。参加者が集まるにつれて、樹の周りには意見が集まり、「街の声」が聞こえるような風景が想像された。この集団の意見を目にするという体験から、自身の街との関わり方を見直すきっかけになることを望んでいる。

3.5.　作品の詳細

本作品はまちでの過ごし方や自身の考える豊かさについて問い、意見が集まっていく様子を可視化する展示である。

鑑賞者はまず、建物から樹が生えている様子を目の当たりにする。その様子は屋上菜園の域を超えていて、まるで冬虫夏草のようでもあり、建築に詳しい人ならミラノやスイス、中国の南京に建設された『Vertical Forest（垂直森林)』[37)]を想起する人もいるだろう。

キャプションやポスターから参加者に問いかけるメッセージは「まちの豊かさを養分にして成長する樹があるとしたら『あなた(鑑賞者)はそこで何をしたいですか？』」「あなたの住処を栄養として、どんな樹を育てたいですか？」とした。図８としてに実際に用いたボードのデザインを示す。参加者は、まず他人の意見を目の当たりにし、自分のバックグラウンドや意見に沿って回答していく。

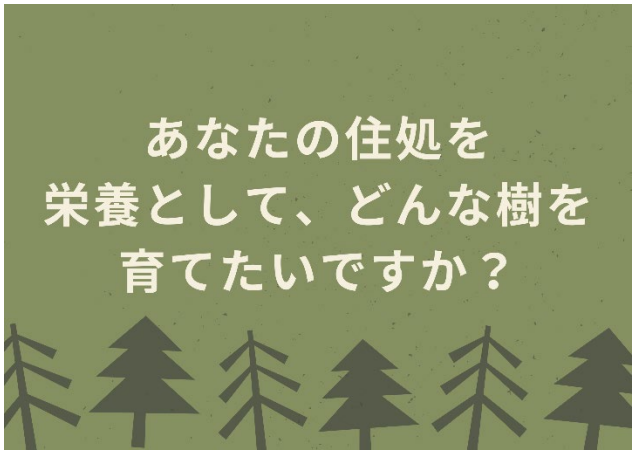


図 10.　参加者に向けたボード

意見は時間が経つにつれて「街の声」として作品の中に蓄積していく。ある意見と同じ回答の人がいれば、それに触発されて違う意見が対抗していくこともある。集まった意見が見えることによって、自分の中の固定観念や他者の存在に気づかされることを意図している。

[37)] Stefano Boeri 氏設計のサステナブル集合住宅。

集まった意見たちを見ることによって、それまで隠れていた集団の中の多様性に気付くきっかけになる。それとともに、街の豊かさを養分に樹が育つというテーマは、生活者それぞれ同じ街を育てているというメタファーとして、生活者起点で街を作ることを想起させる。

3.6. 作品の評価

この作品の特徴的な点は、ファンタジー性がある点である。人間の豊かさを養分に建物から植物が生えるというのは現実ではありえない。そのため、この世界観を参加者に理解してもらうことが課題だった。また、この作品は展示の都合上、適正な事前事後インタビューを行うことが出来なかった。そのため綿密な参加者の調査と評価が出来ないことをご留意願いたい。

3.6.1. 仮説に関する考察

制作にあたり、テーマとしたのは①街の生活者として当事者意識、②①を通した一体感の醸成③他者の存在の認識、の 3 点である。また、疑似的に街の住民になり、その場で多くの意見を目にすることによって、実際に自身が住んでいる街でのまちづくりや地域住民との関わり方について再考する機会になったか（④とする）という確認も行う。

まず①についてである。生活者としての当事者意識が生まれたかということについては、疑似的に街の住民になり、「街を変えたい」など意見を持つことである。これは、『Fertile Machi』の生活者としてこの街でどう過ごしたいかを考えることで、達成していると考えられる。

次に②についてである。その街の一員として、自分がどう生きるか考えるのが②の要素だ。決して人のために生きることだけが正解ではないが、30 番の「他の木を助ける木になって朽ちたら種を落としてほしい」は持続的な街になってほしいという願いが込められており、特に②の要素を満たしている。

次に③についてである。街の中には自分以外の他者が大勢いるが、個人主義が進む郊外で生活する上で他者の生活や意見に触れる機会は少なく忘れてしまいがちである。『Fertile Machi』では作品に集まった他者の意見を目の当たりにすることで、他者の考えに触れることが出来る。

最後に④についてである。事後インタビューが出来ていないため、正確に測ることは出来ていない。しかし、5 番の回答「植物と同じ方向を向いた人間の暮らしに憧れました。」のように、自分たちの暮らしを見直すことで達成することが出来る。

Fertile Machi	意見	場所	日付
1	Nepenthes lowii	土	
2	この木の下でおいしいお茶を飲みたい	土	
3	みんなが安らげるやさしい安心感のある木になってほしい。	土	
4	自然に触れられる場所がちかくにあるところに住みたい！	土	
5	植物と同じ方向を向いた人間の暮らしに憧れました。	土	
6	○の中のデッカイ幹が広がって、隣人の家にまで広がって、あわよくば隣人と暮らしたい	土	
7	おいしいモモをいっぱい食べたい。	土	2日目
8	長い時間をかけて大きく成長する樹を育てたい	土	2日目
9	こけをながめてたい	土	2日目
10	となりの人の生活音が聞こえない土地でくらしたい	土	2日目
11	キウイがなる樹	土	2日目
12	ミラーボールが実る樹の下で暮らしたい	竹ひご	
13	タイガ地域が街に一区画欲しい	竹ひご	
14	木の根のそばに住みたい。	竹ひご	
15	せいけつだけど青々としげった家にすみたい	竹ひご	
16	家が自然に還ってほしいけど虫はきらい	竹ひご	
17	木の根のそばに住みたい。雨風をしのげるから。	住居	
18	大きな葉っぱの下で暮らしたい！	住居	
19	ツリーハウスで暮らしてみたい！	住居	
20	人の距離が近いところに住みたい近くに自然があるとなお良い	住居	
21	自然の時間推移に身を置きたい	住居	
22	冬に負けないブドウがほしい	住居	2日目
23	バオバブの木	住居	2日目
24	鳥の声が聞こえるテラスがほしい！	住居	2日目
25	思い通りにならない樹とくらしたい	住居	2日目
26	ぽかぽかを栄養にしてひるねできるはっぱをはやす木	住居	2日目
27	季節関係なく色々なフルーツが食べたい！	住居	2日目
28	まちを持続させるために何が不足しているか教えてくれる樹	住居	2日目
29	見ると安心できるぶっとい樹	樹	
30	他の木を助ける木になって朽ちたら種を落としてほしい	樹	
31	永遠に米が作れる種	樹	
32	根元が一番安心するわー	樹	
33	樹齢がとにかく長い樹	樹	
34	葉の上で寝てたい	樹	2日目
35	ツリーハウスで暮らしたい！	樹	2日目
36	日本の夏が涼しい世界線	樹	2日目
37	桜の樹の下で永遠に読書したいあとYouTube　おいしいごはん	建物	
38	金のなる樹が欲しい	建物	
39	びわの木　エンドレス　びわびわ茶？ひれ酒	建物	2日目

表 1. Fertile Machi 集計結果

3.6.2. 反省と改善点

『Fertile Machi』では、考察で触れたように多くの参加者から 40 近い意見を受け取り、街に対する当事者意識を高め関わり方を再考するきっかけになったと考えられる。しかし、筆者が用意した「まちの豊かさを養分にして成長する樹があるとしたら『あなた(鑑賞者)はそこで何をしたいですか？』」「あなたの住処を栄養として、どんな樹を育てたいですか？」は、独特な世界観とともに、ファンタジーなのかリアルなのかわからず、来場者を混乱させてしまった。その結果、回答に一貫性がなく、植物のある街で過ごすのか植物はあくまでメタファーで街の豊かな過ごし方について問うているのかあいまいな展示となってしまった点が反省点である。

3.7.　作品の展開

本作品では、①街の生活者として当事者意識を持たせること、②①を通して参加者に一体感を持たせること、③街に住む他者の存在を確かめること　の 3 点をテーマに制作・展示をしてきた。街への関わり方の再考を喚起できた一方で、筆者が抱えている「発言や投書など、意見表明の方法が言葉に頼っていること」「活動が継続的でないこと」「活動が排他的になってしまう」などに対する解決策は示すことが出来ていない。

次章からは、まちづくり活動のコミュニティにおける居場所づくりについて考察し、オープンで継続的な活動が出来る取り組みを考察していく。

4. 本実験

4.1.　実験案の検討

第二章では郊外の街の社会変化を経て、地域の結びつきが弱くなっていることを確認した。地域での繋がりが薄く共通の経験が少ない状態では、シビックプライドが醸成されにくい。筆者自身 10 年以上にわたり、横浜市に住み「次世代郊外まちづくり」運動の対象地域として学生時代を過ごしてきた。実際活動に参加する中で見えてきた、地域の努力と行政や企業の後援、そして課題を共有することで今後の活動の参考になるのではないかと考え、本研究を進めた。

筆者は、まちづくり活動についてより多くの人に参加してほしいと考えている。なぜなら、一部の人によって街の在り方が決定されていくことに違和感を持っているからだ。伊藤の研究では、「参画」を促すものとして「アイデンティティ」を挙げている [38)]。この「アイデンティティー」について、国立国語研究所は「自分が帰属する社会などを意識していう場合は、『帰属意識』ということができる」[39)]としている。筆者はこの帰属意識について、地域コミュニティにおいては 2 つの側面があると考えている。まず 1 点目は、街の住人としての帰属意識だ。これはシビックプライドとも言い換えることができ、前章で触れたように街を一つのコミュニティとして捉え、地域への「愛着」を通して醸成されるものだ。次に 2 番目は、まちづくり活動を行うコミュニティに対しての帰属意識だ。この帰属意識をもって初めて継続的な活動への参加が可能になる。

筆者はまちづくりにおける居場所や帰属意識について関心を抱いているが、中でもまちづくり活動を行うコミュニティに対しての帰属意識の醸成に注意を向けている。この帰属意識がないと、まちづくり活動に参加をしても居場所がなく居心地の悪い思いをして活動が続かなくなってしまう。実際、筆者の家族や友人で、この居心地の悪さが理由で活動の参加をやめてしまったという声を聞いた。そこで、この印象を改善できる取り組みを探している。つまり、常連を確保しつつも、排他的にならず、常にオープンな環境を追求しているのだ。

[38)] 伊藤香織「シビックプライドの源泉としての都市環境及び諸要素 富山市中心市街地と富山地域を事例として」日本都市計画学会 都市計画論文集 Vol.54 No.3，2019

[39)] 国立国語研究所「アイデンティティー」
(https://www2.ninjal.ac.jp/gairaigo/Teian1_4/Words/identity.gen.html) (2023/12/13 閲覧)

本研究は、まちづくり活動の①参加のハードルを下げること②集団への帰属意識を生まれやすくすることをテーマにサードプレイスでのコミュニティ醸成の方法を探るものである。筆者は、本来意識を高める方法として、鍵に注目した。前章で明らかにしたように、鍵は権威の象徴としての性格を持っており、鍵を渡されることは、そのコミュニティでの一定以上の信頼を表している。

筆者自身の体験として、サークルで借りている事務所の鍵を所持していたときに、自分の居場所であるという意識が芽生えたことが挙げられる。学校の近くにあることで利便性も良く、中ではもちろん作業することもあったが、しばしば用事もなく空き時間に訪れていた。しかし、事務所の移転に伴い合鍵が廃止された。新しい事務所もダイヤル式の南京錠で自由に出入りすることは出来るが、合鍵を持っていなかったことで足が遠のいてしまった。

このサークルでの経験から、鍵と居場所の関係について興味を持った。鍵を手にすることは、その対象である空間にアクセスする権利が付与されたのと同等の意味合いであり、それが手元にあることが居場所であるという意識を生むのではないだろうか。ここで得た興味とまちづくり活動参加に対する問題意識を掛け合わせ、「空間の合鍵を集団で共有することで、その場所を居場所と思う意識が高まり交流が生まれるのではないか」という仮説を立てた。

なお、前章では鍵には財産を守り関係を固定化する性格があるということを明らかにした。この本来は鍵によって守られている空間が共有されることで、逆説的に他者の存在を自覚することが出来るのではないかという検証も行いたい。

4.2.　The Third Box の提案

「空間の合鍵を集団で共有することで、その場所を居場所と思う意識が高まり交流が生まれるのではないか」という仮説に基づき、実験案をまとめる。

4.2.1.　条件と実験案の整理

まず、本研究での鍵の役割としては

①集団からの信頼(許可証)を表す

②携帯することで実験を思い出すきっかけになる

③空間を自由に利用または出入りするためのもの

の 3 点にまとめられる。これらを実証するために必要な条件として

①居場所を実感してもらうための空間を用意する

②その空間の鍵を実験者同士で共有する

③帰属意識や参加者同士の信頼の醸成を測るため、複数日程の参加をすること

があげられた。この条件の中で実験案を検討したが、①と②の条件を満たす「部屋の合鍵の共有」は、防犯性の観点から鍵の複製の許可取りが困難であるという問題が想定されたため代替案を検討した。

代替案として、ボックスの鍵を共有する案を提案する。これは、ゼミで利用できる大学の映像関係共通室(以下、共通室)を使い、その中に鍵付きのボックスを置くものだ。ボックスの鍵を共有することで条件②を満たし、ボックスを置いている部屋を開放することで条件①を満たすと考えた。

実験参加人数については、一体感の醸成の過程を辿るため管理者を除き 3~4 名が適正であると考えた。人数を少なめに設定することで、個人の心境の変化を詳しく把握することを目指している。

本実験では本来、部屋の鍵を共有することで居場所の獲得、つまりサードプレイスの醸成を目指していた。実験内容の調整により、空間が部屋から鍵に移ったことで「第三の居場所」になぞらえて「第三の箱」として実験を進めることとした。そこで、ボックスの名前は「The Third Box」とした。空間が部屋からボックスへと変わってもこの意識を残しておこうと考えたからである。

4.2.2. 実験で扱うもの

本実験は、「The Third Box」を用いて、共通室をサードプレイスとして成り立たせることを目指して組み立てられた。構成するものは以下の通りである。

・共通室

実験は全て共通室で行った。鍵の管理は筆者が行い、日により前後はあったがおおむね 10 時から 17 時まで開室した。部屋の様子は図 9 に示す。

出入りは基本、文化構想学部の表象メディア論系の学生のみで、定期的に利用しているのは学内広報誌『Xett（セット）』の編集部のみである。



図 11. 共通室の様子

・The Third Box

300 ㎜四方の鍵付きボックスである。通信販売サイトで購入し、筆者が組み立てた。合鍵の関係で付属の鍵は使用せず、施錠には後述の南京錠を使用した。

中にはボックスの使用例と居心地の向上を兼ねて、棚を 1 つ、お皿を 1 つ、Bluetooth 対応のスピーカー1 つ、ノート 1 冊、本を 3 冊と、人感センサー付きのライトを入れた。詳しくは図 10 を参照。

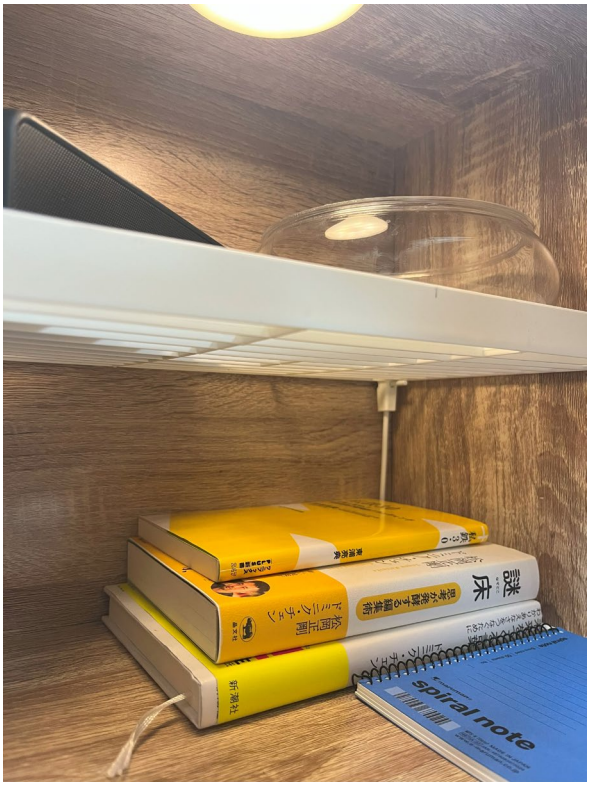


図 12. The Third Box 初期状態

・南京錠

購入したボックスの合鍵では数が足りなかったので、南京錠を購入した。取っ手を二つ取り付けそれぞれに結束バンドを結び、結束バンド同士を南京錠で結んだ。合鍵を制作できなかったため、南京錠を二つ用意し連続で繋げた。図 11 に示したようにつなぐことで、1 の鍵を持つ人も 2 の鍵を持つ人もボックスを開けられるようになっている。



図 13. 南京錠の仕組み

・鍵

南京錠に鍵が 3 つずつ付属していたため、プレートを取り付け、ナンバリングをした。（図？）大きさは 20 ㎜ほどで、一般的な家の鍵と比べると小ぶりである。参加者には一本ずつ配布し、家の鍵と一緒に所持してもらった。余ったものは筆者が管理した。



図 14. 鍵(灰色が 1 番、黒が 2 番)

・Instagram

その日のボックスの変化を記録するため、また 1 日来ることができなかった日があってもボックスの変化を知るために、Instagram のアカウントを制作し、毎日夜にストーリーでボックスの様子を投稿した。投稿を見てもらうことで、ボックスの事を思い出してもらうきっかけとした。



図 15. Instagram アカウント

5. 評価

5.1.　実験の日程と参加者

実験は、日曜日を除く 11 月 28 日から 12 月 4 日の 7 日間行い、筆者が集めた被験者 2 名が参加した。それぞれ実験の前後にインタビューを行い、実験を通して感じたことや実験中の行動を振り返ってもらった。

5.2.　実験結果

本節では『The Third Box』の利用実態をアンケートとインタビューを通して明らかにする。アンケート結果とインタビュー結果については付録として論文の最後に記載した。

5.2.1.　事前インタビューについて

事前アンケート・インタビューでは、主にサードプレイスについて知っているかと、サードプレイスを持っているか、鍵の共有について訊ねた。アンケートは全 9 問用意し、回答に沿って各々インタビューを行った。

事前アンケート項目では、まず「サードプレイスという言葉を知っていますか」という問いを立てた。当ゼミ内で話しているとサードプレイスという言葉の知名度は高くないと感じていたが、この問いに対しては 2 名とも「はい」と回答した。インタビューで訊ねると、A さんは、所属しているゼミでサードプレイスを扱うことがあり、子どもの居場所という文脈でサードプレイスについて考えたことがあると語った。B さんはサードプレイスについて授業で学んだ経験があると答えた。どちらも詳しく訊くと、早稲田大学文学学術院文化構想学部所属で教育学が専門の阿比留久美教授のゼミ・授業であることがわかった。筆者、A さん、B さんは同じ文化構想学部所属でありながらも、論系は全員異なっている。論系問わず、サードプレイスについて学ぶ機会があることがわかった。

続いて「あなたは、家や学校以外に居場所を感じるような場所はありますか」という「サードプレイスを持っているか」という質問に対しても、2 名とも「はい」と回答している。インタビューで訊ねると、A さんはサークルで借りている事務所に居場所意識を持っていた。B さんはアルバイト先のバックヤードがその役割を果たしていると語った。

次の「その場所を何故サードプレイスと感じているか」という質問についての回答では各々の居場所を感じる要素を読み取ることが出来た。

A さんは、事務所の引越しに携わったことでその居場所意識が芽生えたという。それまで旧事務所はあまり利用してこなかったことから、その場の成立に携わったことで居場所意識が成立したことが読み取れた。

B さんは、「自分が(その空間で)部外者じゃなくて自分がいてもいい」場所として、アルバイト先のバックヤードを挙げた。アルバイト先の仲間と会話することで居心地の良さを感じているようだ。

なお、アルバイト先は仕事場であるためセカンドプレイスだということも出来るが、オルデンバーグは、セカンドプレイスは自宅以外に長い時間を過ごす・学習や経済活動を行うため人間としての生活の糧を得るために欠かせない場所であると定義していることから、生計の独立していない大学生にとってのアルバイト先はセカンドプレイスではないとした[40)]。

サードプレイスの利用方法はさまざまであった。A さんは、作業や話し合う場として利用することが多いと語ったが、図書館や他の大学施設と異なる点として、「誰か来るとしてもサークルの人だから」と事務所に感じている安心感を語った。B さんはそれに対し基本お喋りをする場として利用していると語った。また、「自分が部外者じゃなくて自分がいてもいいっていうふうに感じられる」と、その場所に居場所を感じていることが読み取れた。

これらはそれぞれ、A さんは一人で考えるのが好き、B さんは皆と話すのが好きという個人の居心地の良さの違いが現れた結果だと考えられる。対して、参加者の中でサードプレイスを構成するものとしての共通点を 2 点指摘できる。

1 点目はプライバシーと制限だ。どちらの回答も、その場所に入るためには特定の条件が必要であり、他の一般の人が簡単に入れないようになっているのだ。A さんは暗証番号が必要で、サークルのメンバーしか入れない事務所。B さんの場合もアルバイト先は、一般の人は入れないようになっている。これにより、プライバシーが確保され、特定のグループに制限された場所として機能しているのだ。

---

40) Ray Oldenburg『The Great Good Place』Da Capo Press、1989 年

2 点目は友人との交流だ。どちらの回答も、友人やサークルの仲間との集まりや会話が特徴として挙げられている。A さんはサークルの事務所で作業しながらたまに来る友人と喋ることが、B さんはバイト先のバックヤードで仲間との会話が居心地の良さを生む要因となっている。これにより、居場所感が仲間意識や仲間との交流によって形成されていることが指摘できる。

「誰かと鍵を共有していますか」という質問に対しては、二人とも家の鍵を家族と共有しているという回答であった。またさらに筆者が重ねて訊ねた「その鍵は他人と共有できますか」という問いに対しては 2 名とも「いいえ」と答えた。

多くの人は防犯上関係のない他者とは鍵を共有せずに過ごしているため、この回答は自然なものだと考えられる。A さんはその理由について「自分に置き換えて考えたときに他人の家の鍵はいらない」と客観的な意見を語ってくれた。家の中というプライベート性の高い空間の鍵が共有できないことが分かった。対して、パブリック性の高い、レンタルスペースやコインロッカーなどの鍵は料金を支払ったり会員証を見せることで容易に借りたり共有することが出来る。インタビューを通してこの境界線がどこにあるのかという疑問を抱いた。

最後に、「同じ街や地域に住む人々で鍵を共有できるスペースがあれば利用したいですか」という問いを立てた。この問いに対し、A さんは「鍵を開けたら見ず知らずの人がいる環境が嫌だ。時間制にしてほしい。」とレンタルスペースのような使い方をイメージしたのに対し、B さんは「使ってみたい」しかし「行く目的がないと行かないかもしれない」とイベントの必要性を語った。

事前アンケートからは、サードプレイスという言葉を学習する機会があること、またサードプレイスのように感じる場所があっても、その実態は個人の「居心地の良さ」によって異なることが分かった。以上を踏まえた上で、鍵を共有する本実験によって参加者同士に一体感が芽生えるのか観察した。

5.2.2. 実験全体の流れ

本実験は、途中水曜日の午後の『Xett』の会議のタイミングと定休の日曜日を除いて会期に沿って滞りなく進んだ。表 1 に A さん B さんが参加した日付をまとめる。

	11/28	29	30	12/1	2	3	4	5
A	○	○	×	○	○		○	○

B	○	○	×	×	○		×	○

表 2. 参加者の参加日程

A さんはほぼ毎日参加し、比較的長い時間滞在していた。一方で B さんは授業などがある日に参加し、アルバイトと授業の間など隙間の時間に利用していた。また 2 人は 29 日に実際に顔を合わせている。

ボックスは毎日記録した。図 14 は筆者が撮影したボックスの様子である。それぞれお皿に入っているお菓子が変化している点、棚が入れ替わっている点、本が増えている点などが指摘できる。詳しくは事後インタビューに基づき解説する。



図 16. ボックスの様子(2 日目,4 日目,6 日目)

なお、Instagram アカウントについては更新を失念する日が多く、要素として成立しなかったため今後省いて考えるものとする。次節では事後インタビューに基づき本実験の結果をまとめる。

5.2.3. 事後インタビュー

実験終了後にそれぞれ個別でインタビューを行った。A さんと B さんの回答を軸に実験結果を確認する。

はじめに、箱がどのように使われたかを確認する。A さんは、箱の使用用途として「本棚, 物置」と回答した。入れた物も本や試験結果の紙など、物置としての利用が多かった。一方で B さんは使用用途として「宝箱, 交流の場」を挙げ、実際に相手に食べてもらうためにチョコを置くなど積極的に交流を行っていた。これは、事前インタビューの際にも確認した居心地の良さの個人差が現れていると考えた。また、B さんがはじめに置いた「風船のステッカー」は幼いころから自分が好きなものだと語り、一種の自己紹介が行われていたことがわ

かった。

次に一体感と居場所感の醸成について確認した。まずAさんは本を徐々に置くようになり、居場所感を持ちつつも「知らない人が来ると少し気まずかった」と、実験中に感じた居心地の悪さを語った。Aさんは事後アンケートの「この鍵とボックスによって、参加者同士で得た一体感の度合いを教えてください」という5段階評価で「3」とつけてくれたが、インタビューから実際はそこまで高くないと判断される。Bさんも「自分を開示していくのがいきなりは難しい」と答えた。ただBさんは、相手(Aさん)の教習所の卒業検定の合否結果が書かれた紙を見た際に、「他の参加者の普段の生活の様子が垣間見れたっていうのが一番印象に残って」いると、生活の中に他者を実感した瞬間を語った。他人と一緒に作り上げていることを実感し一体感が生まれたことが窺える。

次に、実験中に生まれた交流について質問した。Bさんは「普通に会うだけでは知らなかった(中略)発見を逆に箱があったからこそ知れた」と箱を介したコミュニケーションの面白みを語ってくれた。初対面のコミュニケーションでは生まれにくい交流が出来、興味を持っている様子だった。

本実験では鍵を用いることによって、ボックスにプライベート性を付与した。これは両者とも感じており、ともにプライベート性とパブリック性は半々であると語った。それにも関わらず、両者で使い方に差が出たのは、二人の個人の居心地の良さの違いが現れた結果だと考えられる。

また両者は共通して、交流の機会が不足していたと回答した。Aさんは、「交換日記的なことっていうか、相手と実験者と、何かその文通的な感じで、やり取りとかができたら、もう少し楽しかった」と語り、Bさんは「この本読んでるんだっていう発見を逆に箱があったからこそ知れたという感じだったので、その話とかもう少し聞きたいなと思いました」とボックスを利用して得た発見をもとに、コミュニケーションを取りたいと感じている様子だった。

最後に、周辺住民同士での交流スペースの鍵の共有については、両者とも同じマンションの住居人レベルなら良いとしながらも、Aさんは年代などバックグラウンドが違うと難しく、Bさんは自分を開示するには時間が必要だと語った。

5.3. 考察

本節では、実験で得られた結果をもとに『The Third Box』が与える影響について考察する。

5.3.1. 仮説に関する考察

本研究では「空間の合鍵を集団で共有することで、その場所を居場所と思う意識が高まり交流が生まれるのではないか」を仮説として立て、それを実証する実験を『The Third Box』として行った。

まず、結論から述べると本実験において鍵がもたらす居場所感について、直接的な因果関係を表すに十分な結果は得られなかった。理由は 2 点ある。

まず 1 点目は、再訪喚起の点だ。参加者はともに鍵を見て共通室に行こうと感じたと語った。しかし、A さんは鍵を見ることによって置いている本の存在を思い出し、それが行きたいという気持ちに繋がったと回答している。これは A さんが卒業論文を執筆中で、ボックスの中の本が必要であるから共通室に来たと捉えることも出来る。また、B さんは鍵をたくさん持ち歩いており「その中に埋もれてしまっていた」と語った。何度か見た際に思い出すきっかけになったと回答してくれたが、有効なデータではないと判断した。この二点に鑑み、再訪喚起について鍵の有効性を証明することは出来ないと考えた。

2 点目は居場所感が得られるまで時間がかかった点だ。A さんは会期終了までコミュニケーションを取るような行動は見せず、あくまで個人の物置として利用していた。交流を喚起できなかった点で鍵の有効性を証明できないと考えた。

しかし、一概に実験は失敗とは言えない。日本におけるサードプレイスには第二章でみたように日本におけるサードプレイスには交流型とマイプレイス型という 2 種類が存在しているからだ。本実験では交流を目指したため実験内容と相違してしまったが、A さんは参加回数も多く、インタビューでも他人がいると気になると回答していたためマイプレイス型でのサードプレイスが実現していたと考えることが出来る。B さんは実験を通してお菓子を置いていくなど交流型のアクションを起こすようになっていたため、実験を通してサードプレイスの実現、もしくはその兆候が見られたと考えられる。

5.3.2. 仮説以外の効果

実験前後のインタビューでは筆者が想定していなかった意見や感想を得ることが出来た。まず事前インタビューの中で、B さんの回答に興味深いものがあった。それは、共用玄関の鍵をマンションの居住者全員で共有しているという回答だ。これは近年の集合住宅ではスタンダードな形式で、実を言えば筆者も同じような共用玄関を持つマンションに住んでいるが、完全に抜け落ちていた視点であった。

B さんはこの共用空間に対して「建物の中入ってしまえば帰ってきたなって感じます」と答えており、安心感を持っているようだった。B さんはその理由について「生まれたときから同じマンションだから抵抗というかもう当たり前だ」と語っている。

これは周辺の生活者と鍵を共有している実例であると言える。この生まれつきという本人が認知できていない点で、どのような心理が働いているのか興味を持った。今回の実験に絡めることは出来なかったが、本実験と方向性の近い実験対象空間であると考えた。

また、鍵を用いたことによるボックスのプラベート性はボックスに入れる物に変化を与えた。A さんが自分のための物置として利用していたのだ。卒業論文のための参考文献のほか、特に卒業検定の合否結果はB さんの心境に大きく影響を与えており、ボックスの中で他者を実感するきっかけとなっていた。B さんは「普通に会うだけじゃ読んでいる本とか、さっきの不合格(卒業検定)とか絶対に知らないと思う」と語っており、普段と違うコミュニケーションやアプローチが出来たことに興味を持っていた。

これは筆者がまちづくりの文脈で興味を持ち『Fertile Machi』などで作品化してきた、「自分の街の他者の生活(意見)に目を向けること」に繋がるシーンであった。実験を通してこのような影響を喚起出来たことは、実験企画者として有意義なことであった。

5.3.3. 実験の反省と改善点

実験を通して得た反省と改善点についてまとめる。

まず反省として、実験期間が短かったことが挙げられる。実験参加者両者ともに、信頼関係の構築には時間がかかると考えており、初対面の状態から 1 週間で一体感を得るには限界があった。このことを考慮し、しっかり時間を取ったうえで関係の醸成を見守るべきである。

また、コミュニケーション方法が不足していたことも反省点だ。参加者は、普段から他者とボックスを介したコミュニケーションは行っておらず、実験開始直後には入れる物に困るなど戸惑いが見られた。お互い顔を合わせる機会や、話したり書いたりするコミュニケーション機会を増やす必要があると考えられる。

なお、本実験を通してお互い交流してみたいという欲求は喚起出来ていた。そのため、知り合い同士のコミュニティで本実験を行い、これまでとは異なる角度で相手を知ることで関係強化に繋がるのではないかと想定した。また、本実験単独では困難であるが、他のコミュニケーション方法とかけ合わせることで、関係構築の相乗効果を得ることが出来ると考える。

6. 結論

6.1.　本論のまとめ

本論文では、まちづくり活動で感じた筆者自身の「居場所がない」という問題意識と、サークルの事務所の合鍵を通して得た「居場所の意識」を掛け合わせ、「空間の合鍵を集団で共有することで、その場所を居場所と思う意識が高まり交流が生まれるのではないか」という仮説を立てた。そして、この仮説を検証するために『The Third Box』と命名した実験を設計し、結果を基に考察した。

第一章では筆者が郊外の街で感じている危機感を基にした研究動機について解説し、本論の構成を明らかにした。続く第二章では、関連動向として郊外の街の歴史と問題点、それに対する昨今の考え方を学び、研究に繋がる鍵の歴史文化について触れた。第三章では、夏に制作した『Fertile Machi』に触れ、筆者の街づくりに対する態度を明らかにした。そして第四章では、第二章の分析を踏まえ『The Third Box』を提案し、実験内容を説明した。第五章では『The Third Box』を実践した結果とその考察を行い、仮説の評価と改善点の分析を行った。

6.2.　今後の展望

本研究では、実験の効果を正確に測りたいがために他の信頼関係構築に関わる要素をないがしろにしてしまい、仮説の実証が出来なかった。しかし、参加者からは普通のコミュニケーションとは違ったアプローチが出来て楽しかったという声や、サードプレイスとして利用している様子がうかがえるなど、学びも得ることが出来た。関係構築の補助として、空間の共有や鍵の共有を提案し、今後も自分の街に興味を持つ人を増やしていきたい。

7. 謝辞

本論文の執筆にあたり、多くの方々に多大なるご協力を頂きました。まずは、時間を問わず学生に接し、実験案が固まらずご心配をおかけし、執筆中の的を射ない質問にも真摯に答えてくださったチェン・ドミニク教授に心から感謝申し上げます。続いて、実験に参加してくださった 2 名の方、お忙しい中ありがとうございました。またともに支え合った発酵メディア研究ゼミの皆さん、ありがとうございました。学生生活の締めくくりとして執筆した本論文で皆様と関われたこと、大変光栄に思います。

8. 参考文献

- 東急株式会社「長期経営構想」2019

(https://ir.tokyu.co.jp/ja/ir/management/lplan.html) (2023/12/12 閲覧)

- 消防庁国民保護・防災部 防災課「災害対応能力の維持向上のための地域コミュニティのあり方に関する検討会報告書」2009

- 内閣府 HP「選択する未来（1）総人口」

(https://www5.cao.go.jp/keizai-shimon/kaigi/special/future/sentaku/s2_1.html)(2023/12/13 閲覧)

- 鈴木雅和・山本幹雄「ニュータウン再生における緑環境ネットワークの役割」都市住宅学会，2010

- 小山永樹「第 7 期高度成長期～戦後地方自治制度の定着・発展期(1961-1974 年)」自治体国際化協会，2010

- 国土交通省「大都市圏郊外におけるまちづくり（柏市豊四季台団地における取組み)」2014

(https://www.mlit.go.jp/hakusyo/mlit/h26/hakusho/h27/html/n1222c40.html)
(2023/12/12 閲覧)

- 日本商工会議所「2021 年度「民間主導のまちづくりに関する実態調査」報告書」2022 年 3 月

- 和田清美「現代コミュニティの社会設計：新しい〈コミュニティ形成・まちづくり〉の思想」学文社，2021

-「次世代郊外まちづくり基本構想」

(https://jisedaikogai.jp/machizukuri2013/) (2023/12/12 閲覧)

-東急(株)公式 HP「東急株式会社の街と住まい-次世代郊外まちづくり WISE CITY」

(https://www.109sumai.com/development/wisecity.html) (2023/12/12 閲覧)

-森豪大，籔谷祐介，宋俊煥「高校生のシビックプライドの醸成要因と将来の定住意識に与える影響-富山県高岡市に居住する高校生を対象として」日本都市計画学会 都市計画論文集 Vol.57 No.3，2022

- 伊藤香織「シビックプライドの源泉としての都市環境及び諸要素 富山市中心市街地と富山地域を事例として」日本都市計画学会 都市計画論文集 Vol.54 No.3，2019

- レイ・オルデンバーグ著；忠平美幸訳「サードプレイス-コミュニティの核になる『とび

きり居心地よい場所』」みすず書房，2013

-小林重人,山田広明「マイプレイス志向と交流志向が共存するサードプレイス形成モデルの研究 : 石川県能美市の非常設型「ひょっこりカフェ」を事例として」地域活性学会 地域活性研究 5 巻，2014

-下北線路街「下北線路街とは？」

（https://senrogai.com/ ） （2023/12/12 閲覧）

-加藤秀雄「鍵あるいは錠の文化史的研究のためにーテクストとフィールドに見るその象徴性一」常民文化（31), 25-44, 2008-03

-国立国語研究所「アイデンティティー」

（https://www2.ninjal.ac.jp/gairaigo/Teian1_4/Words/identity.gen.html) (2023/12/13 閲覧）

- 片岡亜紀子・石山恒貴『地域コミュニティにおけるサードプレイスの役割と効果』地域イノベーション ＝ 地域イノベーション 9, 2017

- 小浜ふみ子『都市コミュニティの歴史社会学』御茶の水書房,2010

-倉持香苗『コミュニティカフェと地域社会-支え合う関係を構築するソーシャルワーク実践』明石書店,2014

-

-


Ferment
Media
Research