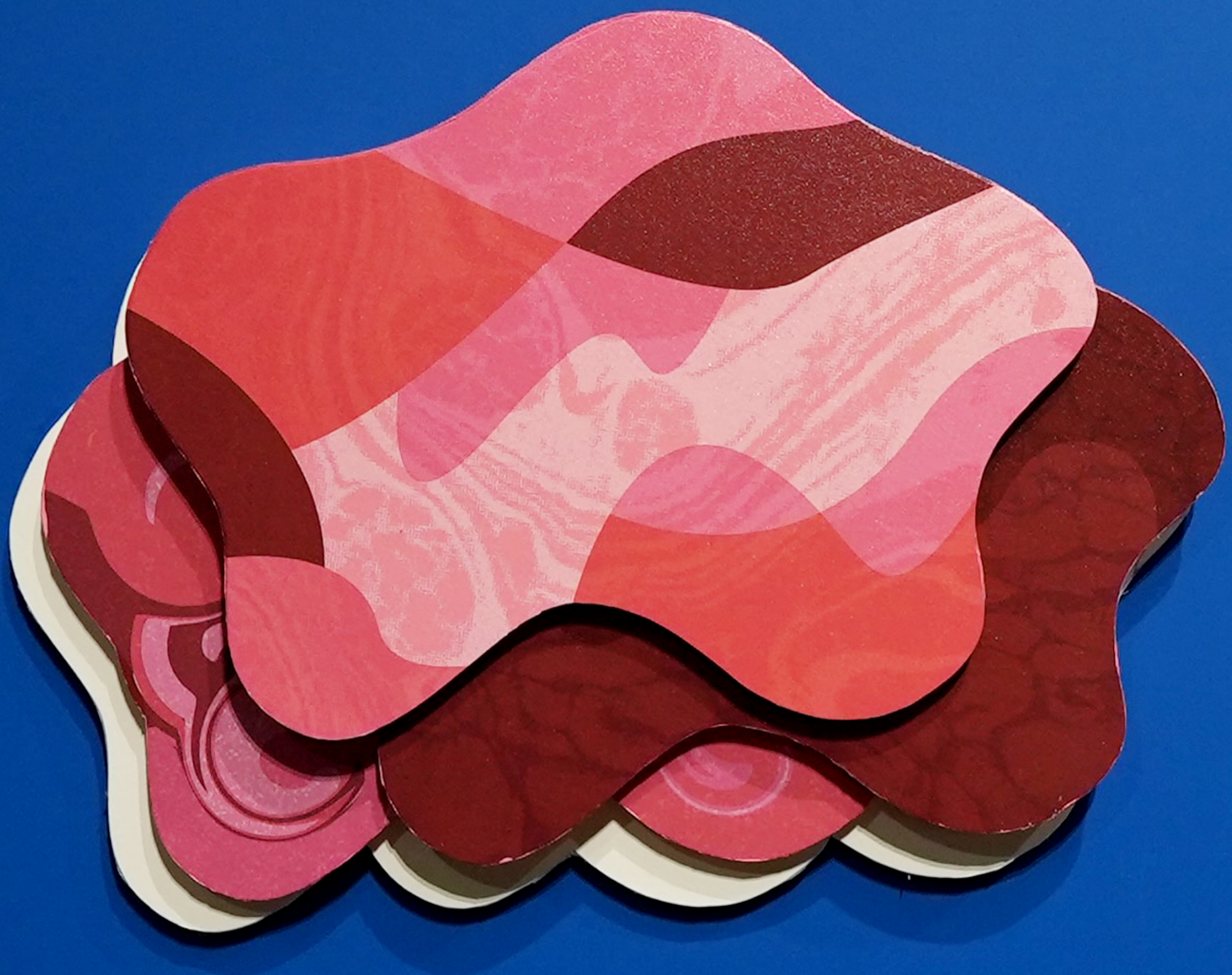
早稲田大学文化構想学部 表象・メディア論系

2022年度 発酵メディア研究ゼミ論集

Graduation Theses of the Ferment Media Research Seminar, 2022

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



発行人： 早稲田大学 文化構想学部 表象・メディア論系 発酵メディア研究ゼミ主宰 チェン ドミニク
発行年月日： 2023 年 3 月 25 日

表紙制作物：
・イラスト：駒谷彩未
・立体造形：野島亘貴
・写真：チェン ドミニク

※　本論集に採録された各ゼミ論の実験データはゼミウェブサイト上で別ファイルにて公開しています。
FMR ゼミ URL: https://ephemere.io/seminar/発酵メディア研究ゼミ-学部

発酵メディア研究について

🦠　人は発酵微生物と互いにケアする関係性を築けるか
🔗　人の思考やひとびとの関係性が発酵するとはどういうことか
📱　情報技術を発酵概念を用いてデザインできるか

発酵メディア研究は、研究者のドミニク・チェンが大学で主催するゼミの名称であると同時に、多様な共同研究者やプロジェクト協力者たちと学術研究、展示、ワークショップ企画などを展開する活動グループの名称でもあります。この名称は、2017 年の WIRED 日本版のウェブ連載のタイトルとして使用しはじめましたが、その後ぬか床ロボット Nukabot の研究開発チームの屋号として用い、2021 年からは早稲田大学文化構想学部表象・メディア論系のゼミ名称にもなりました。

発酵メディア研究とは、サンダー・キャッツ著・水原文訳『メタファーとしての発酵』（オライリー・ジャパン）のように、物理的な発酵微生物たちの生態から人間の生きるヒントを得ながら、［**発酵**］の哲学からより望ましい情報技術［**メディア**］の在り方を研究する態度を表明する用語です。

わたしは博士課程でコミュニケーションに関わる情報を生命システム論的に捉え、設計する方法を研究した後、IT スタートアップを起業し、多数のウェブサービスの設計と運営に携わってきました。その中で、現代の情報技術産業には利用者のウェルビーイングを第一に捉える視座が欠けていることに気づき、人間の生にとってより善いテクノロジーのかたちを構想するための思索がはじまりました。この過程と並行して、共に会社を創業した仲間からいただいたご縁で、発酵食文化の驚異にも心を奪われてきたのです。その後、発酵微生物たちの存在をより身近に感じたい一心で、しゃべるぬか床ロボットの研究開発をはじめたりしています。そうして発酵について調べていくうちに、発酵文化には人間中心主義的な制御の思考から脱却して世界の認識を改めるヒントが多く見つかりました。

Ferment Media Research / 発酵メディア研究ゼミでは、人文科学、自然科学、そしてデザインと工学の知見を有機的に結びつけながら、物理的な発酵現象に限定せず、メタファーとしての発酵概念についても議論を深めながら、日常における人間とテクノロジーの新しい関係性やコミュニケーションの技法をデザインしながら考察しようとしています。

はじめに：発酵メディア研究ゼミ論集発刊にあたって

今年度で 6 年目を迎えた発酵メディア研究ゼミは、指導教員であるわたしがサバティカル期間にあり、わたしの長年の盟友にして畏友であるキュレーター・編集者の塚田有那さんに代講を務めていただきました。アート＆サイエンスと芸術全般に精通し、自ら刺激的な企画を多く手がけられる有那さんのディレクションは素晴らしく、ゼミ内でのレクチャーやディスカッションの他にも、他学部や他大の先生たち、そして学外のプロフェッショナルなキュレーターやアートプロデューサーをゲストに招いたり、ゼミ生の学外の企画展示への出展や参加を促したりと、まさに縦横無尽の充実ぶりでした。そして、後期の終わりには「ままならなさ」をテーマにしたゼミ展示「ままま」を開催し、二日間という短い会期に 300 人以上の方たちに来場いただき、貴重なフィードバックの数々をいただくことができたのも、ゼミ生たちの多大な努力に加えて、有那さんの手腕によるところも大きかったと思います。



図. ままま展示風景

わたしは東京でサバティカルを取得していたので、後期はよくゼミにも顔を出すことができ、有那さんのサポート役として参加させていただきました。そのおかげで、ゼミの 4 年生たちと向き合い、ゼミ論[1]指導に多くの時間を充てることができたように思います。そして、有那さんが実施してくださった種々のゼミ活動を経て書かれた総勢 18 名のゼミ論はどれも非常に面白く、わたし自身にも多くの学びを与えてくれました。なにより、このゼミに固有の文化と呼べるものが沸々と発酵している感覚を味わうことができたように感じました。

[1] 早稲田大学文化構想学部ではゼミで執筆する卒業論文のことを「ゼミ論」と呼びます

本論集は、発酵メディア研究ゼミにとって初となるゼミ論集です。これまでの卒業生たちのゼミ論もどれも十分に刺激的でしたが、端的に言えば、ゼミ展示の開催とゼミ論の指導を同時期に行うという独特の構造によって、ゼミ論集を編む時間的余裕が取れなかったのです。これは一重に教員であるわたしの能力不足に起因する理由です。それと同時に、論集を編むという発想がわたしに欠落していたこともあります。というのも、表象・メディア論系の他のゼミの論集を同僚の先生方からご恵投いただくと、ゼミ毎で一貫したテーマが設定されており、ひとつの読み物として安心して読めるように編集されていることに気づきました。しかし、発酵メディア研究ゼミは当初より、テーマは完全に学生の自由に任せるスタイルを採ってきたので、全体を統一する一貫性がないのです。このことも、ゼミ論集を編むことを躊躇してきた理由のひとつでした。

今年もまた、例年に漏れず、ゼミ論のテーマは多種多様です。しかし、今年のゼミ論を読み進めながら、たしかにひとすじの糸が全てに走っていることが実感できました。それはまずもって、本ゼミ論集に収められた研究は全て、多かれ少なかれ当事者研究の側面を持っているという点が挙げられます。社会課題や他者の課題から出発するのではなく、書き手が当事者として向き合う課題が起点となり、探求が展開される。だから、文章に書き手の体重がかかっているように感じられるし、研究の動機に切実さが帯びているので、読ませる文章が頻出する。わたしはドラフトや完成版を読み進めながら、時として「指導」であることを忘れて、思わずPDF の余白に「おもしろい！」とか「Nice」などの感想を書き込んでいました。

次に、本ゼミの特徴は提案型であるという点があります。n=1 の当事者として開始しながらも、それぞれにとっての課題を相対化したり、向きあいやすくなるアイデアを具現化し、小規模な実験を行い、評価をする。出発点の課題を共有しない読者でも、書き手の探求の過程を追体験することで、別の課題へのヒントや気付きを得られる。結果が空振りであっても、スイングしきった先には、次に向かう足がかりが浮かび上がる。読み進めるうちに、わたしは自分の研究の参考になることを多く教えてもらいました。

そして最後に、発酵メディア研究ゼミ論はどれも、長期的なプロセスのなかで検証されるテーマを扱っている、もしくはそのようなテーマとつながっていると言えます。問いの源泉としての発酵床スターターである、といってもよいでしょう。ひとつひとつは当事者としての課題に対する最初の提案であり、ゼミ論一本で答えに達するわけではありません。ましてや、「答え」というわかりやすいゴールがあるのかも定かではない類の問いです。そのような問いに対しては、拙速な「解決」を急がず、凝り固まった問いの輪郭を解きほぐしていくことが大事ですが、時間の経過と共に問い自体も醸成変化していきます。とかく即効性が求められがちな現代において、ゼミ論のそれぞれに発酵的な長期思考の萌芽が感じられたことに希望を抱きました。

指導教員として大いに楽しんで読んだこれらの研究論文をゼミ論集というかたちでより多くの読者に提供することで、ゼミ論の著者たちに有益なフィードバックが返ってくれば、と期待しています。卒業生のほとんどは職業的研究者の道を歩みませんが、研究の道は職業を選びません。どのような仕事に就くとしても、20 代前半の段階で芽吹かせた好奇心がこれからの長い人生のなかで持続してほしいと願っています。

そしてなによりゼミ論文は、著者それぞれのものです。指導教員としてのわたしは各論文の誕生に立ち会い、支援をしただけです。今年は後期の終わりにゼミ論集をまとめたいと思い立ったこともあり、ゼミ論の執筆者のひとりひとりに公開を望むかどうかを聞き、希望した人のものだけを含めました。もともとゼミ論集への参加は大学卒業の条件ではないので、来年度以降も個々人の希望に沿って編んでいきたいと思います。

なお、ひとつひとつのゼミ論に、技術的に至らない箇所があれば、それはすべて指導教員であるわたしの至らなさによるものです。そして、各ゼミ論の価値、面白さは、すべてそれぞれの著者の功績です。どうか読者諸賢には、本ゼミ論集に参加した、これからゆっくりと熟していく多様な才能を見守っていただければ幸甚の至りです。

最後に、いつも興味深い視点を教えてくれた各ゼミ論の著者たちに深い感謝を伝えます。そして、サバティカル中にゼミ代講を務めていただいた塚田有那さんのご尽力なくしては、本ゼミ論集の発刊には至れませんでした。有那さんへの最大限の謝意をここに記します。

2023 年 3 月 25 日

チェン ドミニク、博士（学際情報学）
早稲田大学文学学術院教授

2022 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。

安食星那	雑音下の「聞き取りづらさ」を解消するビートバリアの提案
HSIEH HARRISON	外国語会話の不安を解消する「心拍振動装置の提案」
佐藤 菜夏	人生を”予習”するリアル人生ゲームの制作
小堀玉稀	セルフインタビューによる自己相対化と他者化の研究
小林玉輝	描き手と被写体双方の満足度を高める新たな似顔絵制作方法の研究
巽迅亨	AI ツールを用いたグラフィック制作におけるセレンディピティの研究
山下新之輔	VR 空間における感覚が人々にどのような影響をもたらすのかについての研究
平井 将貴	写真撮影の事前イメージと写真に対する納得感の研究
目黒ほのか	他者の衣服を借りて自分の声で語ることによる、身体を引き受けることについての研究
野島亘貴	人生ゲーム形式のゲームを応用した異文化理解に関する研究
武井楓	ビデオコミュニケーションにおいて動物型のアバターがもたらす効果の研究
近藤碧	壺日記デバイスによる本来感獲得の研究
高山千香葉	共感覚的な日本酒のビジュアルテイスティングの研究
駒谷彩未	短歌を用いたテキストコミュニケーションについての研究
香山千晴	公園での子どもの学びと人々の交流を促すパブリック本棚の研究
大須賀亮祐	肉体から生じる死穢の消失点の研究
宇佐美友雅	祈る対象のデザインと日々の祈りの研究

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 2022 年度発酵メディア研究ゼミ論集（2023）

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

ある意味、どのゼミ論にも当事者研究的な側面が多かれ少なかれ認められるのですが、特に自分自身の生活との距離が近いテーマ設定のものが今年は多く見られ、問題の立て方、取り組み方も多種多様でした。

雑音下での聞き取りづらさをテーマにビートバリアなる対応方法を考案した安食論文、オンラインコミュニケーションの困難をテーマにし、短歌によるチャットを試した駒谷論文、本来

感を得るために壺日記デバイスと過ごした近藤論文、声と身体の複数性を顕在化しようとした目黒論文、自己認識の相対化を図るためにセルフインタビューの手法を考案した小堀論文、スマホによる写真撮影時の納得感というテーマを調べた平井論文、外国語での会話の不安を擬似的な心拍振動によって和らげようとした HSIEH 論文、愛するペットの死と向き合い、過去から現在に至る死穢の問題を検証した大須賀論文、そしてお酒の味覚に伴う共感覚を多様な側面から検証した高山論文には、自身の感覚と向き合い、それを他者と共有できるかという問いが通底しています。

わたし自身、これらの研究に寄り添うなかで、それまで知らなかった概念や方法を多く教えてもらい、自分自身の研究だけでなく、生活を営むうえでのヒントをもらいました。なお、聞き取りづらさについては、2020 年度卒業生の小林論文「『聞き取り辛さ』を補う文字起こしツールの研究」がビデオ対話において文字起こしツールを用いる方法を試しており、コロナ禍以降で増えたリモートコミュニケーションにおける問題についてヒントを提示しています。

生成的 AI との向き合い

巽論文は、2022 年に社会的な話題になった生成的（generative）AI に対して、セレンディピティという観点から向き合い、AI と共に表現を行うということの意味を考察しました。2022 年内には DALL-E2 や Stable Diffusion といった text-2-image の生成 AI、そして 2023 年に入ってからは ChatGPT によるマルチモーダルな情報生成が社会的な話題になりましたが、人間と AI の共創という関係性をつぶさに観るアプローチは今後、ますます重要になるかと思います。なお、情報技術を人のパートナーとして捉える卒業研究としては 2019 年度卒業研究である石田論文「他者としてのテクノロジーとの共創」とも通じています。

人生ゲーム研究

今年は人生ゲームをテーマにした佐藤論文と野島論文があるが、これは両者が前期の自由制作にてリアル人生ゲーム制作班に所属していたことに由来します。グループワークで制作した作品がゼミ論のテーマにつながることは過去にもありましたが（2021 年度・糸井康子『和菓子を「読む」ための「和菓子図像学」の研究』）、同じ年に二人の異なる動機と視点によってゼミ論が書かれるのは初めてのことでした。どちらも人生ゲームの教育的側面に注目しつつ、佐藤論文は長い人生で起きるお金にまつわる事柄の予習を目指し、野島論文は住んだことのない異国に住む人の生を追体験することを企図しています。

信仰心に関する研究

宇佐美論文は、「my 神」という祈りの対象となる偶像を参加者にデザインしてもらい、既成の偶像に対して祈る場合と比較して、それぞれのケースにおいて祈りの内容が異なる点を明らかにしています。テクノロジーが主語になりがちな現代において古来より存在する信仰心を考える上でとても興味深い研究になりました。なお、形而上学的な存在と向き合うというテーマは、2020 年度の菅沢論文「アニミズム感覚を喚起するデザインの研究」、2021 年度の犬飼論文

「気配を用いた孤独感緩和の試み」にも通底しており、また過去のゼミ内自由制作で「バーチャル供養」というウェブサイトの構築が試みられたことも想起します。

パブリック空間の相互行為

公園内にパブリック本棚を設置する実験を行った香山論文は、日本とヨーロッパの公共概念の発現が異なる点をあぶり出し、国内ではまだ実践がない形式のパブリック本棚を独自に提案しました。ヨーロッパ留学の経験を活かしつつ、匿名的な本の交換を通して公共的な時空が立ち上がるプロセスを調査したゼミ論であり、2020 年度 3 期生の西論文「公共的な情報発信媒体としての『学生掲示板』の研究」とも通じる内容です。

ビデオ会議・VR・メタバース

コロナ禍のなかで学生生活を過ごしたゼミ生たちのあいだでは、リモートコミュニケーションに対する意識も高まったように感じられます。武井論文はビデオ会議時の緊張というコロナ禍で多くのひとが経験した問題に対して、動物のアバターを纏い、さらにアバターへの名付けの作用を調べました。山下論文は VR 環境内と実世界環境でのぬいぐるみと触れ合う体験を比較し、それぞれのケースにおけるぬいぐるみ表象の持つ意味の違いを論じています。

似顔絵における協働行為

小林論文は、スピーディーに描く似顔絵においては描く側と描かれる側のコミュニケーションが希薄であることを課題と捉え、簡易的なインタビューを交えた似顔絵制作のプロセスを考案しました。描くことと描かれることの相補性を理解するうえで示唆の多い研究になったと思います。なお、FMR ゼミで行われた描くことの研究としては、2020 年度の修士過程における小薗江論文「複数人で描くデジタルイラストの研究」、2018 年度 1 期生の中野論文「記憶のために描くこと」がありました。

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：24 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

雑音下の「聞き取りづらさ」を解消するビートバリアの提案

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T180033

安食星那

概要（アブストラクト）

本論文の目的は雑音下での「聞き取りづらさ」を緩和する事である。筆者自身大学の授業やニュースの視聴などにおいて、話し手に向き合っているのに話が聞き取れないという経験がある。それに対し本論文ではイギリスの心理学者エドワード・コリン・チェリーが提唱するカクテルパーティー効果に注目した。人の耳は集中したい音声を聞き、集中しない音は聞こえないという性質がある。この効果から筆者は会話の間に雑音や思考が入る事で、外的要因に集中を持っていかれ聞き逃すと仮説を立て、音声にビート音を足すことで間を埋め、音声の聞き取りを妨げる外的要因をガードする「ビートバリア」を提案した。６人の被験者に対しビートありの音声となしの音声の聞き取りを行い、比較実験を行った。その結果、ビートバリアは「雑音」と「思考」への集中を抑える効果があったものの、個人での聞き取り能力による差を考慮した実験を行う必要性も浮き彫りになった。

目次

1．はじめに……1
1.1.　研究の動機と背景 ……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.　聞き取りづらさの一例「APD」……3
2.1.1.　松本希准教授の臨床ノート ……4
2.2.　カクテルパーティ効果……5
2.3.　雑音が作業に与える影響……5
2.4.　パーソナルテンポを用いた会話支援……6
2.5.　評価……7
3.　提案　……10
3.1.　仮説 ……10
3.2.　実験装置とビートバリアの制作 ……12
3.2.1.　集中を向ける音声 ……12
3.2.2.　雑音 ……13
3.2.3.　ビートバリア ……14
4.　評価 ……16
4.1.　実験方法 ……16
4.2.　予備実験 ……17
4.2.1.　ビートバリアの修正 ……18
4.3.　実験　……19
4.4.　実験２ ……20
5.　まとめ ……23
5.1.　展望 ……23
6.　謝辞 ……23
7.　参考文献 ……24

図目次

図１．ビートバリアの概念……2
図２．聞き取りを補助するビート音のバリア　……11
図３．実験の流れ　……16
図４．実験の体制　……17

表目次

表１．騒音種別と正答率の関係……6
表 2. 理解度テストの得点表　……19

1.　はじめに

1.1. 研究の背景と動機

集中力は音声の聞き取りに大きな影響を与える。しかし聞き取りの集中力は雑音や雑念などの外的要因によって削がれる。本論文は、そうした外的要因から音声を守る方法を検討、提案したものである。

筆者は幼い頃から、自分の興味がある話しか聞かないと親に言われてきた。昔から注意散漫であり、理解が難しい話を聞いているときに周りの雑音に注意が向かってしまう。自分の思考の世界に入り込んでしまう。これは大学生になった現在でも続いている。例えば授業のディスカッションで難しい話をしているとき、集中力が低下し周りの班の会話に耳を傾けてしまう。これにより自分の班の会話を聞き逃す。人の発表を聞くときも、理解しようとしすぎて考えている内に自分の思考に集中を持っていかれる。筆者は長きにわたり、外的要因に集中力が削がれ聞き逃すことに苦しめられた。目の前の音声を聞いているはずなのに聞こえづらい感覚は、大学の友達に相談したところほとんどの人から共感が得られた。つまり軽度であれ重度であれ聞こえづらさの感覚は誰でも持っているということだ。

筆者の経験から、雑音や雑念を取り除くことができれば同じように聞き取りづらさに悩む人々の助けになるという考えに至った。したがって本論文では音声の聞こえ方に対する先行研究をあげながら、目の前の音声を聞き逃しにくくする方法を提案する。

1.2. 研究の概要

この研究では筆者が感じている雑音下での聞き取りづらさを軽減させるため、音楽を使用した補助装置「ビートバリア」を提案し、聞き取りの実験を行っていく。ビートバリアは雑音下で聞き取りを行う音声にビートを足すことでひとつの音楽として一体化させ、ビート音が雑音から声を守るバリアの役割を果たすというものだ。聞き取りを阻害する外的要因に対し、ビート音が同音域帯での音の衝突し、間を埋めることにより外的要因を排除するバリアの役割を果たす。

ビートバリアの詳しい内容や設定は 4 章の提案で集めた関連動向を用いながら説明していく。

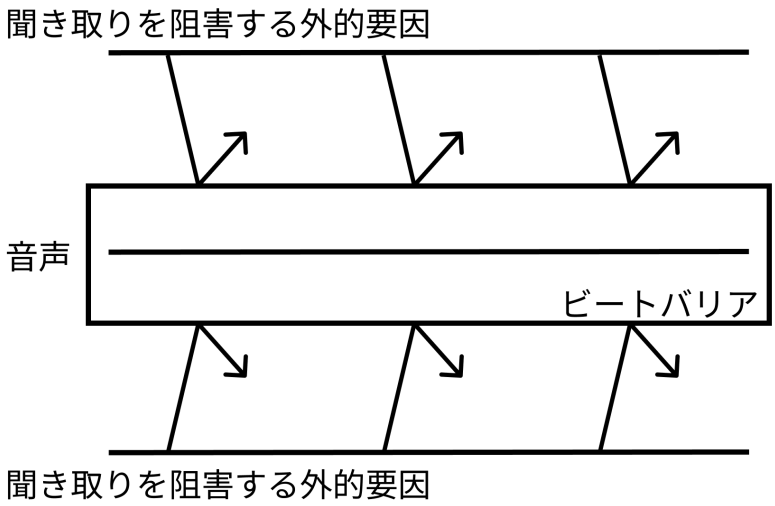


図 1.ビートバリアの概念

1.3. 論文の構成

本論文の構成を以下に示す。

1. はじめに

研究の背景、動機の説明および概要を提示する

2. 関連動向

本研究に関連する音声の聞き取りに対する動向を解説し、本研究の道筋を示す

3. 提案

関連動向から仮説を紐解き、ビートバリアの設計プロセスを詳述する

4. 評価

ビートバリア被験者実験データとインタビューの分析を行う

5. 結論

本研究の成果と課題、および今後の展望を示す

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

2.　関連動向

この章では音声の聞き取りに対する関連動向を取り上げ、ビートバリアのヒントを探っていく。また関連動向から、本論の仮説とこの研究の有用性を提示していきたい。

2.1 聞き取りづらさの一例「APD」

聞き取りづらさの例として APD (Auditory Processing Disorder)を紹介する。APD とは、難聴に似た症状の一種であり、雑音の多い環境で必要な話を選び取れず、理解が困難になる症状とされている。NHK の調査では APD の聞こえ方の例が述べられている。

> 例えば、「携帯電話はマナーモードにしていただくか電源をお切りください」ということばも、にぎやかな レストランでは人の話し声や食器の音にまぎれてしまい、「携帯電話は・・・にしていただくか・・・切りください」と一部の音しかわからないというのです。[1]

このように APD の症状は会話の一部分が欠損して聞こえるのが特徴だ。筆者も同様大事な会話の内容が欠ける問題に悩まされてきた。授業で語られる重要な内容が聞き取れない。伝達された内容を聞き返す。これらの症状にストレスを感じている。聞き取れなかった部分を友人に聞き返すことが多々あった。APD に対して理解がない人にとって、それは「できない人」「話を聞いていない人」として目に映る。実際筆者は親からも「興味ないことは何も聞いていない」と言及されることがあった。 APD 患者に対し理解がない環境は APD 患者にストレスを与える。NHK の聞き取りでは、実際に職場での理解度の低さにより退職に至ったケースも確認されている。職場でのミスによって症状に気づくケースも多く、重度な場合は鬱傾向になる場合がある。

聞こえるけど、聞き取れない。近年、こうした悩みを訴える人が増えている。認定補聴器専門店である SIGNIA の記事[2]では、APD を持つ患者は推定 240 万人にのぼり、日本人の約 2 %が該当するとされている。つまり日本において、50 人に 1 人の高確率で APD の症状に悩まされる人がいるということだ。また APD は音を取集・感知する機能には異常

---

[1] NHK 未来スイッチ「“聞こえているのに聞こえない”APD 当事者の悩み」
https://www3.nhk.or.jp/news/special/miraiswitch/article/article49/，(最終アクセス 2022/11/26)

[2] SIGNIA「聞こえているけど聞き取れない？聴覚情報処理障害（APD）とは」
https://www.signia.net/ja-jp/blog/global/hearing-health-auditory-processing-hearing-loss/，(最終アクセス 2022/11/26)

が無く、耳に入る情報を処理する「脳」に異常 があるとされている。聞こえているのに聞こえていない状況は、音は聞こえているが言葉を処理できない状態なのだ。つまり会話の一部の音がかけて聞こえる現象は脳の異常であり、耳鼻科では異常なしと診断されるケースが多く存在する。

2.1.1. 聴覚情報処理検査

APD の症例の研究で面白いものを見つけた。聴覚情報処理能力を評価する手段として聴覚情報処理検査というものがある。九州大学の松本希の臨床ノートでは、APD と診断された 2 人の患者を対象に聴覚情報処理検査を行った。聴覚情報処理検査には八田－太田テストと小渕テストの 2 種類の検査キットが存在するが、この検査では 2 種類の検査キットを使って検証された。検査内容としては、以下のように述べられている。

> どちらの検査も時間分解能を見る検査、歪ませたことばを聞き取らせる検査、雑音下の聞き取りの検査、 左右の耳に別の音声を入れて片方または両方の内 容を聞き取らせる検査が含まれている。用いる雑音の種類や時間圧縮音源の圧縮率に差はあるが、どちらの検査もコンセプトは類似している[3]。

この検査を行った結果 APD 患者の持つ雑音下での聞き取り能力の低下は、意味がない雑音よりも意味がある雑音が存在する環境の方が発生しやすいことがわかった。意味のない雑音の中では聴取能力に影響が見られなかったのに対し、左右の耳から別々の意味のある音声を聴かせたところ著しく聴取力が低下した[4]。

また九州大学の福島邦博らの文献[5]では APD に対して取られている 3 つの対策について紹介している。環境調整、聴覚情報処理に対する直接的訓練、代償機能の強化だ。それに対し松本の実験で聴覚情報処理検査を受けた患者は、テキストでコミュニケーションをとる環境調整、聞き返すコミュニケーション能力の訓練、指示をボイスレコーダーで受けるなどの対策をとっている[6]。

---

[3]松本希 (2022),臨床ノート 聴覚情報処理障害(APD)　耳鼻と臨床 66,p190

[4] 同書,p193

[5] 福島邦博 川崎聡大（ 2008） ,聴覚情報処理障害(APD)に ついて　音声言語医学 46,p3

[6] 松本.前掲書,p194

2.2.　カクテルパーティー効果

イギリスの心理学者エドワード・コリン・チェリーが提唱するものにカクテルパーティー効果[7]というものがある。雑音が多いパーティの中でも自分の集中したい音声は聞き取れることからこの名前がついた。チェリーは音声の聞き取りに対して 2 つの実験を行った。1 つ目の実験は被験者の左右のイヤホンから別々の音声を流し、片方の音声へ集中するように指示を出す実験だ。結果は指示された音声は聞き取れるが、指示されなかった音声は聞こえなくなった。2 つ目の実験では被験者にイヤホンから音声を聞いてもらい、隣から被験者の名前を投げかける実験を行った。結果はどのような雑音下でも自分の名前は聞き取ることができた。この実験でわかることは、人の脳は必要と感じた情報は受け入れ、不要と感じた情報は処理しないということだ。自分の欲しい情報に集中力を傾け、興味のない情報は遮断することができる。

2.3.　雑音が作業に与える影響

日本電信電話に勤める澤木美奈子らは騒音が作業に与える影響について実験を行った[8]。この実験では 3 種類の騒音の中で、数列の記憶を行うというものだ。被験者は騒音下でディスプレイに表示された 8 桁の数字を暗記し、回答用紙に記入する。騒音にはキーボード音のような無意騒音、新聞記事の読み上げによる作業内容に無関係な有意騒音、数字の読み上げによる作業内容に関連した有意騒音を使い、実験を行った。またこの実験で扱われる騒音は、騒々しい街頭に相当するレベルである 60 デシベルから無響室の暗騒音である 13 デシベルの間で 5 つの音量に設定されている。

---

[7]E.Colin Cherry(1953),Some Experiments on the Recognition of Speech ,with One and Two Ears, The Journal of the Acoustical Society of America 25, p975-979

[8] 澤木美奈子 山森和彦（1992）,騒音・BGM が知的作業に与える影響　騒音制御 16

表１.騒音種別と正答率の関係

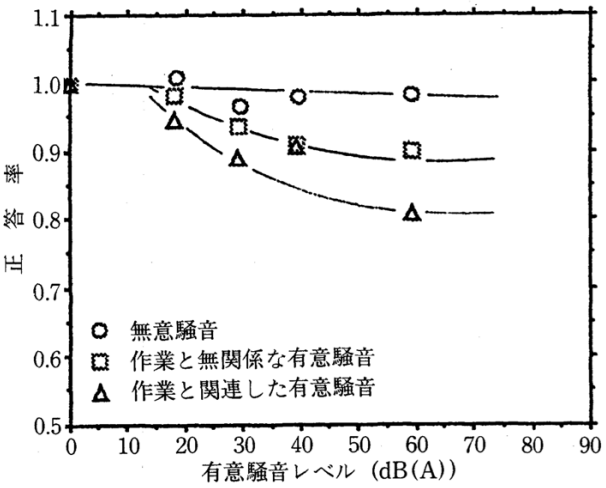


表１は実際に行われた実験の結果[9]である。表では騒音がない状態に比べ、無意騒音は大きな正答率の変化はないことが分かる。それに対し、有意騒音は著しく正答率を下げる。また作業に関連した騒音であるほど正答率が下がっている。また騒音のレベルを見ていくと、デシベル数が大きいほど記憶のしづらさが生じている。

2.4.　パーソナルテンポ を用いた会話支援

人間が日常的に感じているテンポのことをパーソナルテンポ （精神的テンポ）という。会話や歩行など日常的な行動の中にはテンポが存在し、制約がない状態で自然な動きの中で生じるものがパーソナルテンポである。立命館大学の足立幸祐らは日本の人口に対するうつ病患者の高い割合に触れつつ、ストレスの要因のひとつに対人関係があると唱えた。そこで彼らは初対面や複数で会話する際に会話リズムを合わせることの重要性を訴え、会話支援ツールとしてリズムを使用したシステムを提案した[10]。

人に流れるパーソナルテンポは個人による差が存在する。それは会話の中でも存在し、会話の中では話し手と聞き手のパーソナルテンポを譲歩し合いながら会話のリズムを合わせていく。それに対し足立らは先に話し手のパーソナルテンポを提示しておくことで聞き

[9] 澤木ら,前掲書,p240

[10] 足立幸祐 延谷直哉 仲谷善雄(2011),パーソナルテンポを利用した会話円滑化支援の試み　ヒューマンインタフェースシンポジウム論文集（CD-ROM）

手が提示されたテンポに引き込まれ、会話内での譲歩がスムーズに行われるようになると仮説を立てた。会話支援ツールの実験ではパーソナルテンポの伝達として振動を扱い触覚による外部刺激を使用している。パーソナルテンポの提示には拍の取りやすさから Samba のリズムに生じる振動を扱っている。実験ではあらかじめ話し手のパーソナルテンポを振動で伝えることで話し手のテンポに聞き手のテンポを引き込み、会話のリズムを合わせやすくすることで話しやすさの向上を図った。話し手と聞き手の 12 組のペアに、システムありとシステムなしの 2 パターンで比較実験が行われた。話し手は自己紹介を行い、聞き手はそれを聞く。それに対し、聞き取り時のストレス値や相槌の回数、アンケートを使い評価を行った。その結果うなずく回数の増加やテンポに引き込まれる感覚が生まれたことから、テンポの伝達は聞き手に良い影響をもたらしたと結論付けられている。

2.5. 評価

ここでは関連動向で挙げた文献をそれぞれ評価し、本論との繋がりを提示していく。

○APD

筆者の症状は比較的軽度のもので APD とは診断されない。しかし同じような症状の最たる例として ADP が存在しており、ADP と診断されなくとも症状を持つ人は存在する。実際に前章で述べたように、聞き取りづらさに対する共感は多い。聞き取りづらさは APD 患者以外でも起こる。むしろ筆者の持つ聞き取りづらさを対象にしているため本論の対象者は APD 患者にとどまらないが、本論は APD の研究に対しても意味のある研究になるとも考えている。

また松本の臨床ノートと福島の文献で紹介されるように、現在聞き取りづらさの解消として様々な手法が取られている。しかし雑音に対し音を減らす手法は多く見られたのに対し、音を足すことによる解消の例は見られなかった。本論文が新たな聞き取りづらさ解消の手法として扱われることを期待する。

○カクテルパーティ効果

この効果は筆者の感じている聞き取りづらさに大きく関わるっていると考えられる。筆者は理解が難しい話を聞いているときに周りの音に対し注意を向けてしまう。この聞き逃しは周りから聞こえてくる会話の方が、向き合っている会話よりも興味深いと感じてしまい生じると予測する。理解し難い内容の音声を聞いている時に興味を引く単語が聞こえてしまった時、集中力が分散するということだ。また筆者は雑音が比較的少ない状況でもこの聞き取りづらさを感じる。話を理解するため内容を頭の中で噛み締める時でも、話の一

部分が抜け落ちる。自分の思考の世界に入り込んでしまう事で聞き逃しが生じるのだ。

カクテルパーティ効果の実験では音が対象になっているが、ここで大事なのは集中力だと考えられる。聞き取りづらさが生じる 2 つの状況を比べると、共通して集中が目の前の音声に向いていない事がわかる。本論文では「難しい文章」「周りの雑音」が聞き取りの集中力を妨げると仮定し、音声に向いた集中を保つ手法を検討する。音声へ集中を向けさせる事で、聞き逃しが減り、話の理解がスムーズに行えると考えた。言葉の理解を深める伝え方の方法を提案したい。

〇雑音が作業に与える影響

APD の関連動向では患者の聞き取りの傾向について話したが、澤木の実験では APD 患者でない人でも雑音に影響を受けることがわかる。この実験は聞き取りではなく視覚情報の記憶を対象に行われているが、 APD の記事とカクテルパーティ効果の実験を合わせて考えると、本論で扱っている聞き取りの問題は聴覚の問題ではなく集中が向く方向により生じるということが分かる。この実験における記憶と騒音の関係性は、本論の音声の聞き取りと雑音の関係性と近く、騒音が記憶に対する集中力を削ぐことは聞き取りでも同じことが言えると考えられる。

また雑音の音量はかなり実験の正答率に影響を与えることが分かる。聞き取りづらさが生じやすいような居酒屋などの騒音は約 70 デシベルであり、表に当てはめるとかなり正答率が低い。つまり日常的に騒音による集中の被害はかなりの頻度で起こる可能性があることが分かる。本論の実験では雑音の設定としてこの騒音レベルを再現しながら行っていく。

〇パーソナルテンポ を利用した会話支援

この実験は雑音下の聞き取りという目的とはずれるが、本論の研究と合わせて考えることでより有益な研究になると考える。本論で提案するビートバリアは音声に音楽を足すことで雑音下での聞き取りを補助するものである。パーソナルテンポ の会話支援システムでは音ではなく振動でのテンポにより、話し手と聞き手の会話リズムを補助していた。それに対し本論が扱う音楽にもテンポが存在し、同じような効果が望めると考える。現実での聞き取りづらさの生じる瞬間を考えると、テンポのずれが雑音下での会話などにマイナスな影響を及ぼすことも多い。本論における聞き取りの補助装置に会話のリズムを整える効果が追加されることで、雑音下での会話という点での有用性が高まる。

この実験は本論文で扱う聞き取りを補助する音楽に影響があるだろう。筆者はビートバリアのテンポにより聞き取りが大きく左右されると考えていたが、話し手のパーソナルテ

ンポをあらかじめ提示することで聞き手の持つパーソナルテンポが引き込まれることがわかった。本論文では聞き取りのみを対象にして実験を行うが、ビートによる会話リズムの補助が会話における共通テンポとして扱われることによって、聞き取りのみでなく会話の補助になりえると考える。

3. 提案

2 章では筆者の聞き取りづらさに近い症状に触れつつ、音声の聞き取りに対する実験を分析することで本論の制作と仮説のヒントを得ながら、本論の有用性を提示した。雑音下での聞き取りでは向き合っている音声と雑音として聞こえてくる話し声の区別が難しい。音声の聞き取りが困難な人に対して音を減らす手法は度々見られる。それに対し本論では音声に音楽を足すことでの雑音下の聞き取りを補助する手法を提案したい。では実際に音声に音楽を足すことで聞き取りを補助する手法は、雑音下での聞き取りづらさを解消に役立つのだろうか。音を足すことが聞き取りやすさに影響を及ぼすことを明らかにするため、筆者自身の聞き取りづらさとそれを解消するための手法について仮説を立て、実験、立証するためのツール『ビートバリア』を提案する。この章では仮説を提示し、実験で扱うビートバリアの制作までを語っていく。

3.1. 仮説

本節では筆者の持つ聞き取り問題に対する仮説を立てたのち、どのような音を音声に足すことで聞き取りを強化できるかを考える。この章で提案するツール『ビートバリア』の発想や、そこに至るまでの道筋を立てていきたい。

APD の文献にあったように、雑音は聞き取りを妨げる。そこで聞き取りの集中力を妨げるのは外的要因だと考えた。カクテルパーティ効果の実験では集中が聞き取りに及ぼす影響が語られているが、雑音下での聞き取りの難しさはその点に付随する問題だと感じる。筆者が聞き取りづらさを感じる瞬間は、サークルでの飲み会やゼミでの雑談の会議時間だ。向かい合っている人の話が難しい時、周りから聞こえるキャッチーな単語に対して耳が傾く感覚がある。周りの話に耳を取られた瞬間、向かい合っている人の会話を聞き逃す。ここでの問題をカクテルパーティー効果による集中力の観点で分析すると、集中力の分散が聞き取りに大きな影響を与えていることが分かる。カクテルパーティー効果は集中したい音声を聞き取り、集中が向かわない音声は聞こえなくなる性質を持つ。つまり向き合っている会話より周りから聞こえてくる会話が魅力的に感じた時、集中を周りの会話に持っていかれてしまうという事だ。向き合うべき会話に集中がいかなくなった時点で、カクテルパーティー効果により聞こえづらさの問題が生じる。

また筆者は雑音による聴き取りづらさの他に、思考による聞き取りづらさも感じている。難しい会話を目の前にした時、理解しようという思考に集中がいき、音声への集中が妨げられる。聞き逃しの問題は APD を参考にすると聴覚だけの問題ではないと分かる。情報処理が聞き逃しの問題に関わるのであれば、音声だけでなく思考も考えるべき要素の 1 つ

と言えるだろう。以上の点から音声を聞く時、周りの音声や考え事による集中の妨げが聞き取りづらさを発生させると考えられる。

筆者は外的要因を減らす際、重要なポイントは「間」であると考えた。音声を伝える際に間を取ることは重要なことだとされるが、内容が難解になればなるほど過度な思考や周りの音声が間に入り込み聞き逃しを助長する感覚を筆者自身持ち続けている。

そこで聞かせたい音声にビートを足すことで、聞き取りを阻害する外的要因から音声をガードすることができると仮説を立てた。ビート音によって間を埋めることにより、雑音や思考から音声を守る。またビート音自体が外的要因になる可能性は、音声とビートをひとつの作品として完成させることで音声とビートを塊にし、解消していく。音声の間に入りこむ外的要因に対し、ビート音のバリアが働くだろう。また音声をビートに乗せることにより、雑音下での聞き逃しを減らし理解度を高めると仮説を立て、進めていく。

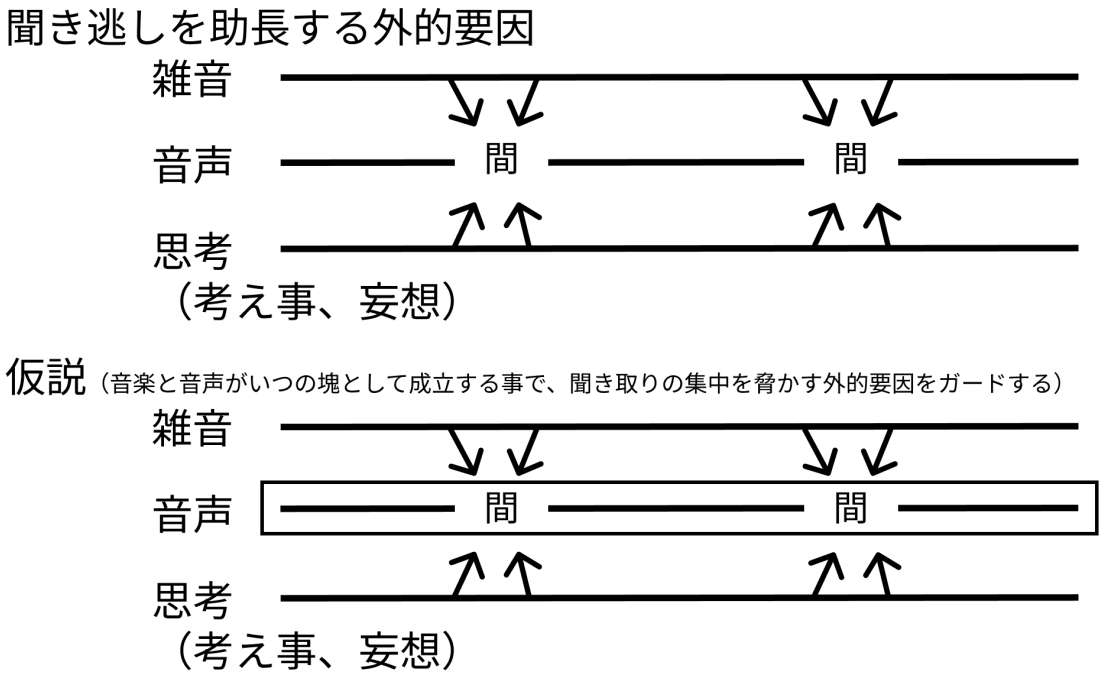


図２.聞き取りを補助するビート音のバリア

3.2.　実験装置とビートバリアの制作

筆者は実験に必要な音声の制作に取り掛かった。実験に必要なものは大まかに 3 つ挙げられる。ビートバリアの他に、集中を向けてもらう音声と集中を阻害する雑音だ。またビートバリアの制作で筆者が注目した点が 3 つある。「テンポ」「音量バランス」「音域」だ。ここではそれぞれのポイントを分け、実験に使う音声の制作工程をひとつずつ説明していく。

3.2.1.　集中を向ける音声

この音声はビートバリアが足される音声である。被験者が実験で集中を向けてもらう音声になる。そこで重要なのは文章の内容だ。本論文では雑音下の聞き取りに対し、理解度を測る。よって理解度テストとして選択穴埋め問題を行う。そこで好ましいのはある程度の複雑さがあり、理解が難しい内容だ。筆者が聞き取りにくさを感じる瞬間は、目の前の会話が難しく音声に集中できない時に起こりやすいことが分かる。難しい内容を選定することで、集中と思考の面で聞き取りづらさを再現していく。

音声を読み上げるための原稿を制作する。この原稿は選択穴埋め問題で扱う文章になる。原稿の内容で重要になった要素は 2 点だ。なるべく多くの人が予備知識を持たない内容であること。そして固有名詞を入れるが字面で理解できる単語を取り入れることである。聞き取り実験で被験者が予備知識を持っていた場合、その場で聞いた音声の理解度テストとして成立しない。よって内容はある程度の専門性を求められる。また固有名詞は理解度テストを行う際の選択肢として盛り込む。しかし専門性が高すぎて分かりづらい固有名詞が多すぎると聞き取り実験として難易度の問題で成立不能となる。よって内容を理解すれば答えられる固有名詞を取り入れることにした。この要素を考慮し、聞き取りを行う文章は本論の関連動向から APD の内容を選定した。また聞き取りが行いやすいように APD に対する複数の文献を組み合わせ要約した。要約した文章の構造はまず APD の概要[11]を説明し、APD を診断することの難しさ[12]に触れつつ、現在取られている対策[13]を挙げることで文章を段階的に理解できるように組み立てた。

---

[11] SIGNIA「聞こえているけど聞き取れない？聴覚情報処理障害（APD）とは」

https://www.signia.net/ja-jp/blog/global/hearing-health-auditory-processing-hearing-loss/ ，（最終アクセス 2022/11/26）

[12] 福島ら,前掲書,p2

[13] 福島ら,前掲書,p3

実際に原稿を読み、音声を作っていく。ここで大事なことは、間をとって読むということだ。原稿の内容はかなり難しく設定した。被験者からすると、初見の内容かつ固有名詞も多い。そこで選択穴埋め問題で切り取られる部分の単語を丁寧に読むということをした。具体的には単語の前後で間を取り、単語をゆっくり読むようにした。これは間をとることで理解を高める効果を狙っているが、この実験では聞き逃しに対しても大きな影響を及ぼす。本論の仮説では会話の中で間が開くことにより、雑音や思考が入り込み聞き逃しが発生すると述べた。つまり間をとることによって、雑音の効果が高まるということだ。雑音に集中を持っていかれた直後の単語を答えられるかで、ビートバリアの効力もより分かりやすくなるだろう。

3.2.2. 雑音

この論文は雑音下での聞き取りに対するものだ。よって音声の聞き取り実験では APD の音声の他に雑音を流すことで、聞き逃しを狙う。聞き逃しを狙う雑音では、2 つの音声を混ぜることをした。居酒屋の音声と人の話し声だ。筆者が感じる聞き逃しの多い状況を考えた時、居酒屋の騒音が聞き逃しを助長していると考えた。しかし居酒屋の雑音だけでは聞き逃しを発生させるには不十分である。松本の APD についての臨床ノートと澤木らの騒音実験では、意味のない音声に比べ意味のある音声が聞き逃しを発生させやすいと語られている。そこで被験者のコミュニティーを統一し、共通の話題を雑音として扱うことより、聞き逃しが発生しやすい環境を再現することにした。実際筆者が聞き逃しを感じる瞬間は同じコミュニティーの中で起こりやすい。同じ空間で共通した話題が 2 つ以上話されている時に発生する。そこで被験者は筆者と同じゼミに所属しているメンバーに絞り、ゼミに関係する会話を選定することにした。話し方は現実での雑音に近づけるため、集中を向ける音声に比べ砕けた喋り方を意識した。難しい内容を丁寧に読む音声に対し、抑揚のある音声で集中を乱しやすくする。

居酒屋の雑音と会話のバランスを考える。居酒屋の雑音はあくまで現実の雰囲気の再現として存在し、意味のある雑音の方が聞き逃しの面で有効ということがわかっているので、会話の音量を大きく混ぜることにした。居酒屋の音声と会話を 3：4 の割合で混ぜたところ、会話が雑音でかき消されることなくはっきり聞こえた。この音声を被験者の意識外から流すことになる。

3.2.3. ビートバリア

ビートバリアの制作について説明する。「音域」「テンポ」「音量バランス」3 つのポイントを分けて考えた。またビートの制作には音楽制作ソフトである Logic Pro を使用した。

○音域

筆者はビートが雑音を防ぐ要素として、音域が関係あると考える。筆者は 16 年間打楽器奏者として活動している。活動の中で音域が被る音は混ざり合い存在感を消すのに対し、音域が被らない音は突き抜ける性質を持つと学んだ。筆者の活動する団体では打楽器奏者は楽曲の中で音と音の間を埋める役割をしていた。その中で音域をずらすという手法を使い、音域の種類を増やすことをしていた。またこの感覚は打楽器だけが持つものではない。全体の練習でもひとつひとつの楽器の役割を考え、音域をずらすことによって音が混ざることによる聞き取りづらさを回避していた。本論ではこの音域の知識を使い、ビートの音域を幅広くする事で、様々な音域の雑音に対応するビートを作っていく。

音域幅を広げるためビートバリアに使うビートは色々な音が継続して鳴っている必要がある。バスドラムの音は低音域、スネアドラムは中音域、シンバルは高音域。ドラムの基本とされるシンプルなエイトビートでは 1 小節の中で 1 拍目にバスドラムが鳴り、スネアドラムは 3 拍目にのみいれる。しかしこれだけでは 1 小節の中にバリアの偏りが生まれてしまう。そこで 3 つの音が複雑に絡み合うビートを選定することで、ビートの拍によっての偏りを排除した。またシンバルだけでは高音域の幅が足りないと感じたので、タンバリンの音を取り入れることで解決した。タンバリンの奏法は叩くや振るなど様々な奏法が存在するが、その中でも振る音を合わせることで、常にタンバリンが鳴り高音を防ぐ形にした。

○テンポ

音域の問題によりビートの形が決まったが、次に重要になってくるのはテンポだと考える。 APD の音声に対しテンポの違うビートを合わせたところ、音声の速度は変わっていないにもかかわらず、ビートの速度によって音声の速度が変わって聞こえた。そこで音声に対し適切なビートテンポを選択するために音声のテンポを計測ことにした。パーソナルテンポの考えでは人によってちょうど良いと感じるテンポの差はあるが、足立らの実験から自身の声にビートを合わせた場合の相手はビートのテンポに引き込まれる傾向がわかっている。この点から相手がちょうどいいと感じるパーソナルテンポに合わせるよりも、自分が感じているテンポに合わせることを優先した。そこで APD の音声に対しスマートフォンのメトロノームアプリを使って計測していく。メトロノームアプリのほとんどには、

音声に合わせて画面をタップすることでテンポを計測する機能を持っている。この機能を使って APD の音声のテンポを測ったところ、BPM97～BPM101 の間でテンポを感じていることが分かった、そこで BPM を 100 と設定しビートを合わせていく。

〇音量バランス

次に考えるのは APD の音声とこのビートの音量バランスだ。ここではビートがあくまで聞き取りの補助装置として成立させる必要がある。つまりビートの音量が大きすぎることで聞き取りの邪魔になる可能性を排除する。またビート音が小さすぎるとビートバリアとして成立しない事態を防ぐ。APD の音声とビートを自然なバランスに調整することで、音声とビートをひとつの塊とする必要がある。

APD の音声とビートの比率を考えていく。音声に対しビートを 70%以上で流した場合、ビートが音声より大きく聞こえることでビートが耳障りに感じた。音声 40%、ビート 60%で流した場合、ビートの音量に対して違和感は減ったものの音声の抑揚が少ない場面で聞きづらさが残った。音声 50%、ビート 50%の場合、音声の明了度は高いが、ビート音との一体感が著しく下がって聞こえた。そこで音声 45%ビート 55%の割合にすると、ビートへの違和感はなく音声は比較的明了に聞こえた。

聞き取りでの音声の明了度は大事な要因のひとつだが、この実験では音声とビートの一体感が最も重要な要素となる。雑音下の聞き取りという状況を想定したこの実験では、音声が明了であること以上にビートバリアの効果を高めることを優先させるべきだと考えた。よって音声 45%ビート 55%のバランスで進めることにした。

4 章では仮説を元に実験を行い、結果を元にビートバリアの評価をしていくことで、ビートバリアの有用性を証明していきたい。

4.　評価

本論文の実験ではビートバリアによる雑音下での聞き取りの変化について実験をする。この実験で知りたいことは、雑音下での音声をビートあり、ビートなしで聞いた時の変化だ。ビートバリアありの音声となし音声を 2 種類用意し、比較実験を行う。

4.1.　実験方法

2 つの音声を聞き比べるために 2 種類の実験を行うことにした。この実験は被験者を 2 グループに分けて行う。A~ F の被験者を 1 と 2 のグループに分け行っていく。A、B、C をグループ 1、D、E、F をグループ 2 に振り分け、実験を行う。

実験 1 では片方にビートバリアありの音声、もう片方にビートバリアなしの音声を聞いてもらい、理解度テストを行う。ここでは選択穴埋め問題を採用し、合わせて聞き取りに対しての感度アンケートを取る。グループを比較しデータから聞き取りを分析する。実験 2 では実験 1 で聞かなかったパターンの音声を聞いてもらい、比較のインタビューをする。ここで使う音声自体は実験 1 と変わらないので、理解度よりも聴き比べたときの感覚に対してインタビューを行う。音声を聞く時、1 回目と 2 回目で聞き取りの集中が変わる可能性があるが、そこは 2 グループに分けたことで公平性が保てると考える。この実験はビートバリアなしからあり、ありからなしの 2 パターンでインタビューをすることで成立する。

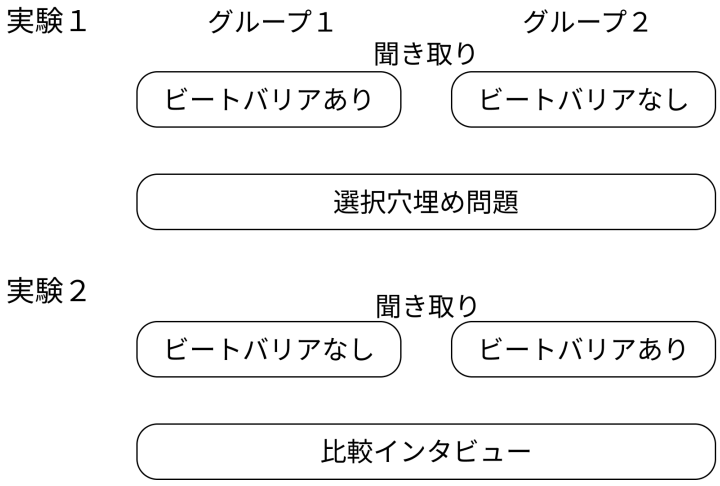


図 3 .実験の流れ

ここまでは実験の手法について説明した。ここからは実験の体制を見ていく。聞き取る音声は PC から流す。被験者は PC と対面する形で座り、PC から流れる音声に集中してもらう。この時 PC からの音声に意識を持ってもらうために、人の画像を用意し PC に写す。これは PC が音声を発していることの違和感を少なくするためである。また視線を人に向けさせることにより、現実の聞き取りに近い状態を作り出す。しかしこの実験はあくまで音声実験である。ボディランゲージによる理解度を発生させないために画像を写すのみとした。また画像がリアルであると、人の顔の特徴に対し思考が及んでしまう可能性がある。そこで人のイラストを画面に写すことにした。これらの工夫により PC からの音声を実際の人の話し声だと認識してもらう。それに対し被験者の後ろから雑音を流し、聞き取りの集中を妨げる。この体制で実験を進めていく。

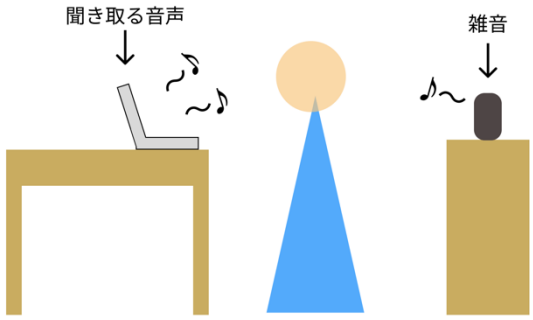


図 4 .実験の体制

4.2. 予備実験

制作したツールを使用し実験を始めるが、本実験を始める前にツールに不備がないか確認する予備実験を行った。筆者の所属するゼミ生 3 人に依頼し、雑音の中でビートありとビートなしの音声を聞いてもらい音声の聞こえ方について聞き取りを行った。結果 3 人中 2 人がビートありの音声の方が聞き取りづらいと証言した。

聞こえづらさが発生したうちの 1 人は「音声の始まりはビートと音声の一体感があった為、聞こえやすかった。しかし雑音に集中を持っていかれた後に戻ることができなかった」と答えた。もう 1 人は「聞き取らなければという思考が邪魔をして聞き取りに集中できなかった」と答えている。なぜこの結果になったのかの考察をしながら、制作物の修正点について説明していく。

4.2.1. ビートバリアの修正

まず雑音に集中を持っていかれた後、集中すべき音声に戻れない問題について考える。聞き取りやすいと答えた１人は「ビートに乗ることで、聞き取りやすさに繋がる感覚があった」と答えた。そして聞き取りづらさを訴えたゼミ生も音声の始まりには聞き取りやすさを感じていたと語っている。つまりビートバリアの存在はありつつ、１度集中が乱れると音声に集中を戻せないビートに問題がある。ここではビートの複雑さが問題になったと考えられる。音域を考えるために音を複雑にしたが、それが問題でビートの分かりにくさが生じてしまった。実勢にビートを途中から聞くと、音の雑多感により拍の始まりが分かりづらい。そこで音の形はシンプルにしつつ音色を改善することにした。スネアドラムとハイハットを同時に叩き、次にバスドラムを踏む。ビートのリズムは、このパターンが連続するものにした。表拍にスネアドラムとハイハットが鳴り、裏拍にバスドラムが鳴るように設定した。また元のビートの分かりづらさの要因として、フィルインを一切使わなかったことが挙げられる。フィルインとはドラムのビートパターンの最後や展開の繋ぎ目に、ビートとは別の即興的な音を入れ変化をつけることである。多くの場合小節の最後から次の小節に向けてフィルインを行い、次の小節の頭でクラッシュシンバルを叩く。この実験ではなるべくビートに意味を持たせないためにフィルインを抜いていたが、目立ちすぎないフィルインを取り入れることで小節の頭を分かりやすくし、ビートと APD の音声への集中を戻しやすくした。また楽器が鳴った後の余韻をサステインというが、ドラムの音色を変えることでサステインを長くした。つまり音の響きが長くなったことで、音の音域を増やした。そしてハイハットシンバルの音を少し開いた音に変更した。ハイハットシンバルは、２枚重ねのシンバルになっており、シンバル同士の接着度により音が変わる。今までのビートでは閉じた音を採用していたため「チッ」という歯切れの良い音だった、それに対し修正版ではシンバルを少し開くことで「ズィー」といった濁音があり伸びる音を採用した。これらの変更によりビートの分かりやすさを高めつつ、ビートの変更による音域の穴を塞いだ。

次に聞き取らなければという緊張が聞き取りに影響を及ぼしたことについてだ。予備実験では雑談をせず実験概要だけ説明し実験を始めた。しかし急に実験を始めることによる緊張を考慮していなかった。そこで実験を始める前に約５分間の雑談を挟み緊張をほぐすことにする。

これらの注意を考慮し、ツールを使用しながら本実験に入っていく。

4.3.　実験１の結果と考察

予備実験により修正した部分を踏まえ、実験を行った。実験１では雑音化で聞き取った内容について選択穴埋め問題を行い、ビートありとビートなしの音声をデータで比較する。

表２.理解度テストの得点表

理解度テスト（８点満点）

グループ１	
A	6
B	5
C	6
平均	5.7

グループ２	
D	2
E	4
F	5
平均	3.7

グループ１とグループ２で聞き取った音声に対する理解度テストを行ったところ、このような結果になった。グループ１では平均が８点満点中 5.7 点になった。これは満点の71.3%になる。それに対しグループ２では 3.7 点になり、これは 46.3%の結果になった。実験結果を比較するとグループ１はグループ２に対し、25%正答率が上回っている。このデータからビートバリアありで聞き取りを行ったグループ１の方が、聞き逃しが少なかったことが分かる。

また理解度テストと合わせ、感覚的な事柄についてのアンケートを行った。具体的には単語の聞き逃しと雑音の気になり具合の２項目を５スケールの尺度で調査した。単語の聞き逃しに対してはほとんどの被験者が気になると答えたが、個人差がありグループ間での比較はできなかった。また被験者 B は「あまり気にならなかった」と回答している。それに対し雑音の気になり具合についてはグループ間の差が生まれた。雑音が気になったという点では２グループとも共通しているが、尺度の点で違いがあった。ビートバリアを使わないグループ２では全員「雑音がとても気になった」という最大値をつけているが、ビートバリアありのグループ１では全員「やや気になった」と答えた。グループ２に対し、グループ１では雑音に対する意識が少し薄くなっているのが分かる。実験２では実験１で聞かなかったパターンで音声を聞いてもらい比較のインタビューを行う。インタビューでは理解度テストとアンケートの内容も踏まえつつ、ビートバリアの有用性について評価していく。

4.4.　実験２

実験２ではビートありとなしの２パターンで音声を聞いてもらい、音声の聞き取りに対して比較のインタビューを行う。

〇聞き取りの感覚に対する比較

被験者に対し、ビートありとなしでどちらが音声の聞き取りがしやすかったか聞いた。その結果 A、B、D、E の４人が、ビートバリアがある方が明確に聞き取りやすかったと答えた。それに対し C、F は、２パターンとも音声の文章と雑音の内容が同じだったため、比較が難しいと答えた。しかしこの２人は、聞き取りを行う時にビートを邪魔に感じていたと答えている。

〇ビートにより聞き取りが向上した４人のインタビューと考察

A、B、D、E の４人に聞き取り時の感覚について質問したところ。雑音に対する意識で共通点が見られた。ビートなしの聞き取りでは雑音に対して引っ張られる感覚があると答えていたが、ビートありでは雑音に対する引力が明確に弱まると答えている。またビートありの聞き取りでも雑音に集中を持っていかれる瞬間はあるが、ビートによって音声の聞き取りに集中が戻せる感覚があったと答えた。特に A は「普段から聞き取り能力が低く周りの雑音に集中を持っていかれるが、ビートありでは音声にすぐ戻る感覚がある」と述べている。

またビートと音声への集中の向け方に個人差があった。 A と E はビートと音声の一体感を感じ、ビートと音声に対し１：１で集中を向けていた。A は「ビートと音声がひとつのボックスに入っている」と表現し。ビート音が入ることで「雑音の雰囲気とは別の世界が作られた」と述べている。E は「ビートと音声でひとつの空間を作り、雑音との区別がしやすく、聞き取りやすい環境作りに成功している」と述べている。A と E は音声とビートをひとつの塊と認識することで、雑音と音声を切り離すことに成功している。対して D はビート音に集中していた。「音声がビートに載っている感覚があり、リズムに乗ること雑音が消せた」と述べている。B は音声に集中を向けていた。「雑音に集中を取られたが、ビートの打撃音で雑音への集中が乱れ、音声に集中を戻せた」と言う。比較では「ビートなしの音声では雑音のオチまでしっかり話を聞いてしまったが、ビートありでは雑音への集中がとぎれる」と答えている。A、 D、E と比べると B はビートと音声を切り離していることが分かる。

○ Cのインタビューと考察

Cは「2パターンの音声の文章と雑音の内容が同じだったことによる聞き取りやすさの変化が大きかったため比較が難しいが、ビートありの方が聞き取りづらかった」と答えている。Cは1回目にビートあり、2回目にビートなしで音声の聞き取りを行った。2回目の聞き取りでは内容が頭に入っていたため、音声が頭に入りやすく雑音は聞き流せている。それを踏まえた上でも「ビートありの音声ではビートの音量が大きく感じたため聞き取りづらさがある」と答えた。しかしインタビューを進めるとCの普段の聞き取りから、雑音ではなく思考によって集中を乱される性質があると分かった。

Cは「難しい話やまとまっていない話を聞く時、聞き返すことが多い」と述べている。Cの聞き取りでは雑音は聞こえているものの音声への集中は2パターンとも成功しており、雑音による聞き逃しは少ないことが分かった。その視点から音声に対する理解度を見ていく。「ビートなしでは音声がクリアになることで、細かく文章が頭に入ってくる。しかしそれによって全体の内容が何の話だか分からなくなる。」と答えている。つまり気になる単語で止まってしまうと言うことだ。それに対し「ビートありでは話全体が頭に入りやすかった。」と言う。つまりビートバリアは過度な思考による聞き逃し防止としては機能していたことがわかる。

この感覚はEにも見られた。Eは音声に対しシャドーイングを行なっていたが、音声の途切れかたに違いがあったと言う。ビートなしでは単語ごとで途切れ反芻しなければ理解できないのに対し、ビートありでは文節のまとまりごとで切れる感覚があり文章の全体を理解できたと言う。

Cは音声の聞き取りとしてはビートがノイズになったが、理解度の面ではビートがあることが良い方向で作用したことが分かった。

○Fのインタビューと考察

FもC同様2回聞き取りを行ったことによる、感覚の変化を大きく感じていた。Fは1回目ビートなし、2回目ビートありで聞き取りを行った。1回目の理解度テストを終えたことで、2回目では音声に集中しようと言う意識が薄れ音声とビートと雑音を全て聞こうとしてしまったと言う。その関係で2回目では音数が多いことで聞き取りづらさを感じていた。またFはA、B、D、E同様ビートによる雑音への引力の減少を感じていたため、「もし2回目で別の文章を扱っていたら、音声への集中が続き雑音の引力の関係でビートありのほうが理解できた可能性がある」と語った。

その可能性がある上でFは「ビートありではビートと音声に対する集中は上がったものの、音声内での聞き取りが難しくなった」と答えた。FもC同様にビートが聞き取りの邪魔をしたと語っている。音声の理解度について聞くとFは「ビートも音声もリズムとして

聞いてしまい、音楽を聴くような受動的な体制で音声を聞いていたため、ほとんど理解できなかった」と語っている。それに対しFは音楽的パフーマンス経験による、ビートに対する聞き取りの差がある可能性を示した。

実際にインタビューを進める中で筆者は、音楽的パフォーマンス経験によるビートに対する聞き取りの差は存在すると感じている。インタビュー後の雑談でAとBが音楽経験者だと言うことが分かった。Aはバレエ経験者だが「ビートは聞くものではなくあるものだったため、ビートへ過度な集中を向ける事がなかった」と答えている。Bはオーケストラで弦楽器を弾いている。そのため音の聞き分け能力が高く、ビート音と音声を分けて聞いている。このように音楽的パフォーマンス経験者は、自身の音楽ジャンルや役割からビートに対しての感覚が変わる。

Fは高校時代、軽音サークルでベースを弾いていたと答えている。ベースは特にドラムとの関わりが深い楽器である。バンド内ではどちらも土台のような役割を持ち、お互いを聞き合う事が重要なため、ベースとドラムで「ベードラ」とまとめられる事が多い。そのためFはドラムの音と音楽を結びつけてしまう傾向があった可能性がある。

5. まとめ

ビートありが聞き取りやすいと答えた４人の集中の向かう先を調べると「音声とビート」「ビート」「音声」の３パターンの聞き取りの特徴が見られた。だがどのパターンでも、ビートがあることで雑音の「引力」の減少を唱えていおり、雑音への集中は減っていた。またその感覚はＦも同様に持っていた。そしてＣとＥは過度な「思考」への集中が減少した。実験１の結果と合わせて、外的要因から音声を守るビートバリアは効果があり、聞き取りづらさは減少したと考えられる。雑音下の聞き取りの補助装置として機能したと言う事ができるだろう。しかしビートバリアの存在は感じられたものの、インタビューを進める中で「個人差」と言う問題点が見つかった。今後の課題としては「集中の向きやすい方向の差」「パフォーマンス経験による差」などを踏まえた上での実験が必要だ。またビートバリアの実装について、ビートと音声のバランスを調節するシステムを構築する必要性も感じた。

5.1. 今後の展望

個人差や音量バランスの問題を解決しビートバリアの精度を上げる事で、このツールは様々な場面で応用可能だと考える。例えば演説や叩き打ちなど、雑音の中でメッセージを伝達する時、ビート音を足す事で音声への集中度合いが増すだろう。会話の補助面での実装も効果があるだろう。本論で筆者が問題に感じていた、同コミュニティーでの雑談空間での使用の可能性が見えた。また今回は触れなかったが、ビートバリアによる外的音声の遮断を利用しする事でビート音による空間分けを行い、ビートでのプライベート空間のデザインまで考えていた。しかし技術がない点とビートバリアの立証が必要だったため断念した。しかし今回の研究により、アイデア実現の可能性に大きく近づいたと考えられる。

6. 謝辞

卒論の執筆にあたり、終始細かくアドバイス頂いたドミニク・チェン先生に厚く御礼申し上げます。また予備実験及び本実験に参加してくださった方々、アイデアの壁打ちに付き合ってくれた発酵メディア研究ゼミのメンバーにも感謝の意を表します。

7.　参考文献

-足立幸祐 延谷直哉 仲谷善雄(2011),パーソナルテンポを利用した会話円滑化支援の試み ヒューマンインタフェースシンポジウム論文集（CD-ROM）,p377-380

-澤木美奈子 山森和彦（1992）,騒音・BGM が知的作業に与える影響　騒音制御 16,p239-242

-福島邦博 川崎聡大（ 2008） ,聴覚情報処理障害(APD)に ついて　音声言語医学 46,p1-6

-松本希 (2022),臨床ノート 聴覚情報処理障害(APD)　耳鼻と臨床 66,p190-195

-E.Colin Cherry(1953),Some Experiments on the Recognition of Speech ,with One and Two Ears, The Journal of the Acoustical Society of America 25, p975-979

-NHK 未来スイッチ「“聞こえているのに聞こえない”APD 当事者の悩み」

https://www3.nhk.or.jp/news/special/miraiswitch/article/article49/ ,（最終アクセス 2022/11/26）

-SIGNIA「聞こえているけど聞き取れない？聴覚情報処理障害（APD）とは」 https://www.signia.net/ja-jp/blog/global/hearing-health-auditory-processing-hearing-loss/ ,（最終アクセス 2022/11/26）

総ページ数：20 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

外国語会話の不安を解消する「心拍振動装置」の提案

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190452-2

HSIEH HARRISON

概要（アブストラクト）

本論文の目的は外国語会話不安を緩和する課題に対し、外付け感情制御デバイスを利用し、不安を軽減する方法を提案することである。筆者は多言語環境を長期間、経験したことがあるため、外国語会話の心理的負担が重いと感じた。その負担を研究する ELAINE K. HORWITZ らが行った外国教室不安調査を踏まえ、コーネル大学の研究者 Jean Costa が提唱した感情制御デバイスを言語学習分野で応用する実験の着想を得た。心拍数より遅く振動する心拍振動装置を提案し、4 人の被験者にデバイスありとなしのグループに分け、英会話の表現と心拍数の推移を比較する実験を行った。その結果心拍振動装置を装着したグループの方が緊張感が低いと観測できたものの、心拍振動装置のみが要因であると特定できなかったため、実験回数と対象を増やし、心拍振動装置の有用性を検討し直す必要があると言う課題が明らかになった。

目次

1．はじめに 1

1.1. 研究の背景と動機 1

1.2. 研究の概要 1

1.3. 論文の構成 3

2. 関連動向 4

2.1. 外国語授業における不安調査 1

2.2. 多言語コミュニケーションの不安ー日本の場合 2

2.3. 不安を解消する方法―言語教育学界の提案 3

2.4. 感情制御装置 BoostMeUp 4

2.5. 評価 5

2.5.1. 外国語授業における不安調査 5

2.5.2. 多言語コミュニケーションの不安ー筆者の場合 5

2.5.3. 不安を解消する方法―言語教育学界の提案 6

2.5.4. 言語教育学界提案の課題と実現条件の厳しさ 6

2.5.5. 感情制御装置 BoostMeUp 7

3. 提案 8

3.1. 仮説 8

3.2. 実験機材 9

3.2.1. 心拍振動装置 10

3.2.2. パルスオキシメーター 11

4. 評価 13

4.1. 予備実験 13

4.1.1. 予備実験手順 13

4.2. 予備実験評価 14

4.3. 実験設計 14

4.4. 実験の結果と考察 15

4.4.1. 心拍振動装置着用者 B のインタビューと考察 16
4.4.2. 心拍振動装置着用者 A のインタビューと考察 17
5. まとめ 18
5.1. 今後の展望 18
6. 謝辞 19
7. 参考文献 20

図目次

図 1. 体感型メトロノーム 10
図 2. デジタルメトロノーム 10
図 3. パルスオキシメーター 11
図 4. 心拍 BPM の変化 16

表目次

表 1. 本論文の構成 3

1．はじめに

1.1. 研究の背景と動機

コミュニケーションはリラックスした状態からスタートした方が円滑に進める実感がある。だから親しい関係であればあるほど話しやすいだろう。しかし親友関係はすべて無関係の他人からスタートするものだ。他人と会話する緊張感はコミュニケーションを阻害する。それに加え、母国語が異なる他人同士だと友情を成立させるのは至難の業に違いない。本論文は、異文化コミュニケーションの緊張感を緩和する方法を提案するものである。

筆者は中国系アメリカ人であり、中学生までは香港で育てられた。その後、中学時代 後半からアメリカに渡り、高校卒業後は日本に大学進学した。第二、第三言語を学び、その言語のネイティブ話者とコミュニケーションすることが必要だ。しかし、いくら努力し語学の成績を伸ばしても、他言語コミュニケーションの難易度が大幅に下がることはなかった。それは知識面よりメンタル面で挫折した部分が大きい。第二言語で会話する緊張感が膨張し、本来理解できる程度の会話も聞き逃してしまう。そして緊張した口から聞き返すこともできなくなり、頷くだけで会話を受け流し、最終的に会話の内容を理解していないままで終わることが頻発した。

そこまで難しい会話をしていないのに、心拍数が上がって思考がフリーズしてしまう。世界各国の友人に相談したところ、ほとんどの人が第二言語の習得過程で同じ状況に陥ることがある。緊張で会話が挫折し、言語習得を諦めるケースも少なくない。つまり知識のみならず、心理的強さも外国語会話において重要なスキルである。

緊張感を取り除くことができれば本来の語学力を遺憾なく発揮し、会話がスムーズに運べるのではないか。緊張感そのものをターゲットする発想が研究の起点となった。したがって本論文は緊張感を和らげるデバイスの先行研究をあげながら、多言語コミュニケーションに応用する方法を提案する。

1.2. 研究の概要

この研究では多言語コミュニケーションの緊張感を緩和させるための補助装置「偽心拍

振動器」を提案し、英会話の実験を行っていく。「偽心拍振動器」は装着者の胸に遅い心拍を送ることで本人の心拍 BPM を偽り、脳がリラックスしている状態を誤認識させる。冷静さを取り戻すことで、会話の流れが掴みやすくなり、コミュニケーションの満足度が上がる結果を期待する。

1.3. 論文の構成

表1. 本論文の構成

1. はじめに	研究の背景、動機の説明および概要を提示する
2. 関連動向	研究に関連する多言語コミュニケーションと緊張感の動向を解説し、研究の道筋を示す
3. 提案	関連動向の分析から仮説を見つけ出し、「心拍振動装置」の実験設計プロセスを述べる。
4. 評価	「心拍振動装置」被験者の実験データとインタビュー分析を行う
5. 結論	研究の成果と課題点、および今後の展望を提示する。

2. 関連動向

この章では多言語コミュニケーションに発生する緊張感、および緊張感を緩和するデバイスに対する関連動向を探索し、仮説を提示する。仮説を元に、問題解決につながる制作物をデザインしていく。

2.1. 外国語授業における不安調査[1]

1983 年に外国語教育が実施されている教室を対象にして不安の調査が行われた。255 人の学生が 外国語授業に関する不安のアンケートを回答した。不安を反映する 33 項目の内、19 項目が 3 分の 1 以上の学生からに選ばれた。7 項目が半分以上の学生に選ばれた。過半数の学生が不安症状を経験したことがある結果だ。不安症状はフリーズ、動悸、筋肉収縮、教室に入る勇気が沸かないなどがある。49%の学生から、不安にさせるトリガーは「準備なしで会話しなければならない」と答えた。一番多くの学生の不安を誘発するトリガーである。

不安症状が発生すると、言語能力が低下する傾向がある。統計に参加した学生は、緊張になると知識として知っている文法や語彙が忘れる経験があると報告した。注意力が散漫し、ケアレスミスが頻発する可能性も高くなる。それに加え、学生が普段より言語能力が低下していることに気づくと、より不安になり、悪循環に陥ることになる。

著者は外国語能力の不安は他の教科の不安とは根本的な違いがあると考察した。外国 語以外、数学や歴史などの教科はゼロから知識を積み上げることが基本になっているから、学習したことがないことはできなくて当然である。しかし、外国語は本来学生が持つ母国語での表現力が奪われ、幼児から言葉の表現力をリスタートしなければならない。他教科とは違い、マイナスから母国語と同等の表現力を取り戻す感覚になる。母国語を使う自分のイメージと限られた語彙しか使えない幼稚化された自分のイメージの差が自信を大きく損害する。

---

[1] Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. The Modern Language Journal, 70(2), 125–132. https://doi.org/10.2307/327317

イメージにギャップが生じているから不安や苦手意識が発生されやすいだろう。

この調査のために設計されたアンケートは Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)と命名され、後に多くの研究から採用されている。

2.2. 多言語コミュニケーションの不安ー日本の場合

多言語コミュニケーションに発生する緊張感はユニバーサルと考える。しかし、環境に応じて不安の強度や発生する症状が異なる場合がある。日本の場合、集団主義社会と外国語教育の方針により不安が平均より強く表している研究結果がある[2]。

35 カ国の FLCAS を分析した研究がある。その目的は集団主義と個人主義文化の外国 語教室不安を調査することだ。集団主義国家の方は不安が強い仮説はデータにサポートされた。日本とインドネシアの FLCAS はほぼ同等であり、アメリカより 13 点高い。Hofstede が提唱した集団主義対個人主義スケールでアメリカは 91 点 (高いほど個人 主義)、日本は 46 点、インドネシアは 14 点。このデータから個人主義国家の方が有 利であることがわかる。しかし日本はインドネシアほど集団主義ではないから、他の要因もあると推測できる。

同類の研究で日本とアメリカのみに焦点を当てた FLCAS の実験結果[3]では、日本だけが場の空気を重視することがわかった。コミュニティの満足度を自分の満足度より優先し、全体の満足度が上がると個人の満足度も上がる。日本人に観察できるこの特性はアメリカ人から観察できなかった。コミュニティの状態が個人の状態と直結していないと言える。

集団主義が FLCAS を上げる要因を筆者が考察する。外国語でコミュニケーションすると意思の伝達が上手く行かないことが多い。個人主義の場合、自分の能力不足と認識しては

---

[2] Toyama, M., & Yamazaki, Y. (2022). Foreign Language Anxiety and Individualism-Collectivism Culture: A Top-Down Approach for a Country/Regional-Level Analysis. SAGE Open, 12(1). https://doi.org/10.1177/21582440211069143

[3] Arimitsu, K., Hitokoto, H., Kind, S., & Hofmann, S. G. (2019). Differences in Compassion, Well-being, and Social Anxiety between Japan and the USA. Mindfulness, 10(5), 854–862. https://doi.org/10.1007/s12671-018-1045-6

いるが、それをモチベーションとし、会話の練習を恐れないことが多い。一方、集団主義の環境では自分の拙いコミュニケーションのせいでコミュニティの意思疎通が上手くできなくなると認識している。コミュニティに迷惑をかけている罪意識があるから、プレッシャーが非常に重くなり、個人主義環境と比べ諦めやすいことになるのではないか。

集団主義は要因の一つであるが、日本の外国語教育環境も不安形成を助長する要因と なっている。不安調査の論文で日本の外国語授業に会話の練習が不足していると指摘した。外国語で会話することが一般化されていないから、会話することが高度な技術と印象づけられている。アメリカでは会話を外国語授業の一環として捉えているから、自然と練習の機会が多くなる。日本では大学生になってから外国語授業に会話の評価が多くなる場合が多い。大学の段階になってからカリキュラムに入れるのは遅いと指摘された。調査で日本の大学生は外国語授業で活発ではなく、多くの場合学生が無言となり、誰も発声したがらない事態が起こる[4]。しかし高校生まではそこまで不安が強くない発見もあった。それはコミュニティメンバーへの親密度が不安を緩和できる[5]ことと関連があると推測されている。高校生まではクラスメイトと教師と長時間の交流があるから、親密度も高い。大学の授業は流動性が高く、クラスと教師との接触時間が大幅に削減されるから、自然と親密度も低くなる。つまり、大学の授業形式を維持すると仮定した場合、大学になってから外国語会話をスタートするのは遅い。高校生までが外国語会話の黄金期と推測できる。

2.3. 不安を解消する方法—言語教育学界の提案

不安を引き起こすトリガーとして多く挙げられているものは「不信感」と「成績評価」である。前述通りコミュニティメンバーへの信頼度が直接安心感につながる。親しい対象であれば、事前にその対象とコミュニケーションの成功体験がある。一回コミュニケーションが失敗したところで関係性に亀裂が入ることは極めて可能性が低い。一方、赤の他人と初めてコミュニケーションを構築する場合、意思疎通に小さな誤解があるだけで印象が悪くなり、そのままコミュニケーションが途切れることがよくある。よく知らない他人への関心が薄いこともあり、そもそも努力してまで第二言語を使いコミュニケーションする意欲も少ない。言語能力は低いと、良好な第一印象を形成することも難しい。第一印象がコミュニケー

[4] King, Jim & Smith, Lesley. (2017). Social anxiety and silence in Japan's tertiary foreign language classrooms. 10.21832/9781783097722-007.

[5] Ostman, David & Xethakis, Larry. (2021). Social Anxiety in Japanese Learners: Implications for English Education. JALT Postconference Publication. 2020. 152. 10.37546/JALTPCP2020-19.

ションにおいて極めて重要な役割を持つから、悪い第一印象しか相手に与えられないなら関係性を築かない方が賢い選択であると思われても理解できる。第一印象がすでに決められた親しい相手だとこの問題を心配する必要はない。

さらに、教育となると成績が評価されなければならない。特に中国、韓国、日本などの東アジア地域では学問を重視する社会であるうえ、教育機関が定めた基準をクリアする必要がある。その場合、コミュニケーションする相手に集中するより、自分の振る舞いに集中し、コミュニケーションのパフォーマンスとなる。演じることに集中しているから、当然現実のコミュニケーションと性質が異なる。現実のコミュニケーションでは誤解されることや意思が伝わらないことはよくある。それは母国語で親友と話すときも例外ではない。こういった経験は失敗ではなく、関係性を築くことに必ず伴うものである。しかし完璧なコミュニケーションでないと減点される外国語教育は極めて異質な環境である。さらに、事前に話題が決められたことが多くあって、興味のない話題を興味がない相手と話さなければならないという現実でも苦痛なシナリオとなっている。

以上を総合すると、「不信感」を払拭し、「成績評価」の基準を優しくすることが不安を解消する方法だと言語教育学界が主張している。つまり、外国語ができる親しい人と自然な会話をすることが外国語コミュニケーションを上達する近道と筆者は理解した。

2.4. 感情制御装置 BoostMeUp[6]

不安を緩和するデバイスの研究を発見した。感情制御デバイスを専攻するコーネル大学の研究者 Jean Costa が不安緩和デバイスの課題に大きく貢献した。2019 年 Jean Costa は BoostMeUp を制作した。BoostMeUp はスマートウォッチ型の感情制御装置である。腕に装着すると被験者の心拍数を元に振動する。振動する速度を心拍数の 30%早くするグループと 30%遅くするグループに分けて 72 人の被験者に装着した。 グループは振動装置をつけたまま数学テストを受験した。その結果、心拍数より速く振動するグループの不安感が強くなって、集中力が下がった。心拍数より遅く振動するグループは不安感が減少し、集中力が上昇した。この実験から外的デバイスによる感情制御は可能であることがわかった。単

[6] Costa, Jean & Guimbretiere, Francois & Jung, Malte & Choudhury, Tanzeem. (2019). BoostMeUp: Improving Cognitive Performance in the Moment by Unobtrusively Regulating Emotions with a Smartwatch. Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies. 3. 1-23. 10.1145/3328911.

純にプラシーボ効果であるという反論もある。しかし、被験者にその振動は被験者自身の心拍ではないと伝えたにも関わらず、効果が観察できた。つまり、被験者を騙すプラシーボ効果抜きに、装置による感情制御は可能であることが実証された。遅い振動グループの 70% 被験者が「振動が全く気にならない」と回答した。装置が気になって、注意力が散漫になる恐れも低いだろう。コントロールされた環境で数学テストを使った実験だから、現実に応用した場合の有効性は不明であると著者はコメントした。これからは現実に沿った環境での研究が必要だ。

2.5. 評価

関連動向で挙げた文献を総合的に評価し、本論と結びつけていく。

2.5.1. 外国語授業における不安調査

「準備なしで会話しなければならない」が一番多くの学生の不安を誘発するトリガーにも関わらず、現実では準備時間がある方が珍しいだろう。筆者もいきなり外国人から道を聞かれ回答に困る経験がある。東アジアでは他人に声をかける文化がアメリカほど発達していないため、日本にいる時に日本語で話しかけられても不安が強く感じる。外国語になると、逃げたくなることも共感できる。本来簡単にできるコミュニケーションができなくなることに筆者が恥に感じる経験があったから、外国語不安感の特性に同意する。突然、知らない他人と外国語コミュニケーションが強いられる状況は不安を煽るシチュエーションに違いない。知り合いより他人を実験対象にした方が実験結果が明確になるだろう。

2.5.2. 多言語コミュニケーションの不安ー筆者の場合

筆者の幼少期は香港で過ごした。性格も香港の環境の影響下に形成された。香港の FLCAS は 100 点、日本より 2 点低い。集団主義対個人主義スコアは 25、日本の 46 より 54%低い。日本より集団主義度が高い社会だ。場の空気を破壊することになるから 外国語での発言を避ける傾向は筆者にも発現した。しかし香港はイギリスの植民地にされたこともあり、英語教育は日本より早く、社会にも重視されるスキルの一つである。会話の練習も小学校から実施された。その結果、集団主義度は日本より高いにも関わらず、FLCAS が日本より低いと考察する。筆者の経験を考慮すると、例え同じ日本人 でも、言語学習の経験の違いで不安の程度に差が生まれるだろう。外国語教育の授業を受けた期間や習得レベルによって例え同じ苦手意識があっても対応できる範囲が異なる。筆者はアメリカで英語を習得する時期は強く苦痛を感じたが、来日して日本語を学習する期間は二回目の海外経験ということもあり、一回目より順調に馴染むことができた 。できる外国語の数が多いほ

ど不安がコントロールできる可能性がある。実験は被験者の外国語経験を調査することが必要だ。

2.5.3. 不安を解消する方法—言語教育学界の提案

提案の方向性はコミュニティと心理学が源流となる。特定のコミュニティの内部でのコミュニケーショ ンの不安は社交心理に大きく関わるから、この角度からターゲットすることは優先度が高い。「不信感」と「成績評価」は問題点とされる。他人とのコミュニケーションであれば不信感を完全に消去することはできないが、成績評価をせず、自由な会話を目指すことは可能だ。実験では成績を下すような実験方法より、現実の会話形態に近いフリーフロー 形式の方が、実際に外国人からアプローチされた場合の不安感をシミュレーションできるだろう。しかし社交形態の改善にはコミュニティそのものを改造する必要があり、単独で解決を目指すことができない。味方がいない場合のように、一人では何もできない状態は望ましい状態ではないため、自分の感情をコントロールできる外的デバイスが効果的だと考えられる。 感情制御装置を応用可能な場合、単独で外国語不安を解消できる。例え突然海外環境にさらされても不安を克服できる程度まで抑えられるだろう。

2.5.4. 言語教育学界提案の課題と実現条件の厳しさ

親しい人と外国語で会話するシチュエーションを作ることは容易ではない。まず、その親しい人の存在が必要だ。外国人の友人を作るのは基本な語学力と会話能力が必要だ。外国人と親友になる前に知り合いの段階を経験しなければならない。それができる人はそもそも親しい人と会話の練習をする必要がない。コミュニケーション能力を身につけるためにその能力が条件が必須になると本末転倒となる。外国人と親しい関係を築くことが難しいから不安解消の解決策として採用し難い。では、バイリンガルの人と親友になるのはどうだろう。親友になってから、外国語でコミュニケーションすると不安は発生し難いのではないか。しかしこの方法も完全に解決できるとは言えない。バイリンガルは自分の母国語も理解できるから母国語に戻った方が効率的にコミュニケーションが進める。人間は効率が一番良いやり方に流れていくから、気がつくと母国語会話に戻っているケースがほとんどだろう。さらに、今まで普通に伝える情報の量が一気に減るから体験として大きなマイナスを受けることになる。本来できることができなくなるのはモチベーションを削る要因となる。信頼関係でコミュニケーションの不安を減消する方法は不確定性が多く、また容易に実行できるものではない。不安そのものを直接にターゲットする手段があれば、不安なく外国人と親しい関係を築き、ポジティブループを形成できるだろう。

2.5.5. 感情制御装置 BoostMeUp

Jean Costa の感情制御装置実験は数学テストで不安が強い環境をシミュレーションした。数学テストは単独で行うものだ。コミュニケーションに発生するストレスとは性質が異なる。コミュニケーション相手がいると、相手との相性に応じて不安の感じ方が影響される可能性がある。それに加え、数学テストは無音の作業だけど、コミュニケーションは音声インフォメーションがメインになるから、振動の受け取り方が同等ではない。BoostMeUp 被験者の大半は「振動が気にならない」と答えたが、音の情報処理が求められる場合、振動が情報処理の障害になり得る。本実験では振動の気になる具合を調査する必要がある。振動装置の装着位置も更新する必要があると考える。心拍をシミュレーションする装置と考えると、腕より心臓の付近につけた方が有効的だと思ったからだ。BoostMeUp は常時に被験者の心拍数の 0. 7 倍を計算し、振動の速度を調整していたが、その必要性はないと考えた。標準の心拍数を下回った振動速度のまま、固定にした方が安心感を与えられると推測する。

関連動向を横断し、知見を得たところ、「心拍振動装置」の具体的提案を次の章で提示していく。

3. 提案

前章では筆者の外国語会話不安経験を実例として取り上げ、外国語不安の統計データと不安緩和デバイスの実用性を分析することで仮説を固め、本論の制作デバイスへの着想を得た。今まで話し相手との親密度の改善で不安を和らげることが主流なアドバイスだが、不安を抱えた状態では親密度を上げることも難しいため、外的デバイスで不安を改善する手法を提案したい。外的デバイスを利用することで数学テストのプレッシャーを軽減できる事例を前章で紹介した。その原理を応用し、ソーシャルプレッシャーも軽減できるのだろうか。心拍振動と外国語会話不安の相互関係を明らかにするのが本文の目的である。筆者が経験した外国語会話の緊張感を解消するため、仮説を確立する。その仮説を検証するための装置「心拍振動装置」を提案する。この章では「心拍振動装置」の制作要点を語り、実験の手順を解説していく。

3.1. 仮説

外国語会話不安問題に対する解決策の仮説を立てることが本節の目的である。解決するために「脈拍振動装置」に至る発想や、「脈拍振動装置」が課題の解決に適している根拠を語っていきたい。

外国語授業における不安調査によると、他人と準備なしで外国語を使い会話することが一番不安を引き出される。他人への不信感、馴染みのない外国語、準備時間のない突然のタイミング。3 つの要因が重ね巨大な不安爆弾のレシピになっている。日本の場合、コミュニティへ負担を与えている罪意識、及び能力不足がコミュニティの目前で晒された羞恥心が欧米などの個人主義社会より強いと推測する。東アジアの隣国に比べても外国語教育の発展が遅れていて、外国語会話の経験が不足している。不安の発生源は決して単独のターゲットではなく、複数の要因がクモの網のように織り混ざっている。正攻法で解決を目指したい場合、複数の方法を並行に施策する必要がある。不信感を払拭するために外国人と信頼できる環境を作る。会話対象のバックグラウンドが知ればより安心できるだろう。会話する前に準備時間を用意し、会話の流れを事前にフローチャートを作成する。能力不足で恥を晒さないためには事前に語学力を単独で高水準まで高めておきたい。学校の外国語教育も低学年から会話の練習が組み入れた方が理想的だ。しかし、このような理想を実現するには大量な資源と時間を投入しなければならない。中には日本の教育制度を改変するなど、個人では実現不可能な対策も含まれている。それに疑問もまだ残っている。以上の対策を全て実行したところで、外国語会話不安に対する意味は果たしてあるのか。現実の会話は完璧な条件で行われることはほとんどいないだろう。むしろ完璧な環境に慣れた結果、現実の環境に戻った

場合より不安が強まる可能性がある。理想な解決策はこうだ。分散された複数の解決策ではなく、一点に集中し、実行の手段が明確な方法。社会構造や話し相手の性質に依存することなく、個人の範囲内で解決できる方法。必要な資源や時間を限界まで削減し、ほぼ全ての人に適用する方法。以上の条件に踏まえて考えると、不安そのものを治療することさえできれば、会話がスムーズに行かなくても本人の意志が挫けることはないだろう。会話セッションにおいて重要なのは最初の数回だけである。慣れてしまえば相手との友情が芽生え、低い語学力でコミュニケーションをしていても嘲笑されることはないと理解する。この段階になると自然と外国語教育者がアドバイスした理想の会話環境になれるだろう。

そこで BoostMeUp の実験結果から、同じ感情制御のテクノロジーは外国語会話にも応用できる仮説を立てていた。一定の間隔で振動する「心拍振動装置」は装着者に冷静な状態の心拍に近いフィードバックを与え、不安を抑制する効果が期待できる。冷静に戻ることができれば、本来のコミュニケーション能力と語学能力が発揮できるだろう。さらにコミュニケーションが伝わらない事態になっても、恥ずかしい失敗ではなく、客観的に受け止められるのではないかと予想する。

3.2. 実験機材

実験に向けて心拍振動装置の制作に取り掛かった。心拍振動装置の効果を計測するために被験者の心拍数を記録する必要がある。つまり、固定のリズムで振動する機材と心拍数を可視化する機材の 2 点が必要だ。

実際に使用した機材の写真を載せながら、機材の設定とこだわった部分を説明していく。

3.2.1. 心拍振動装置

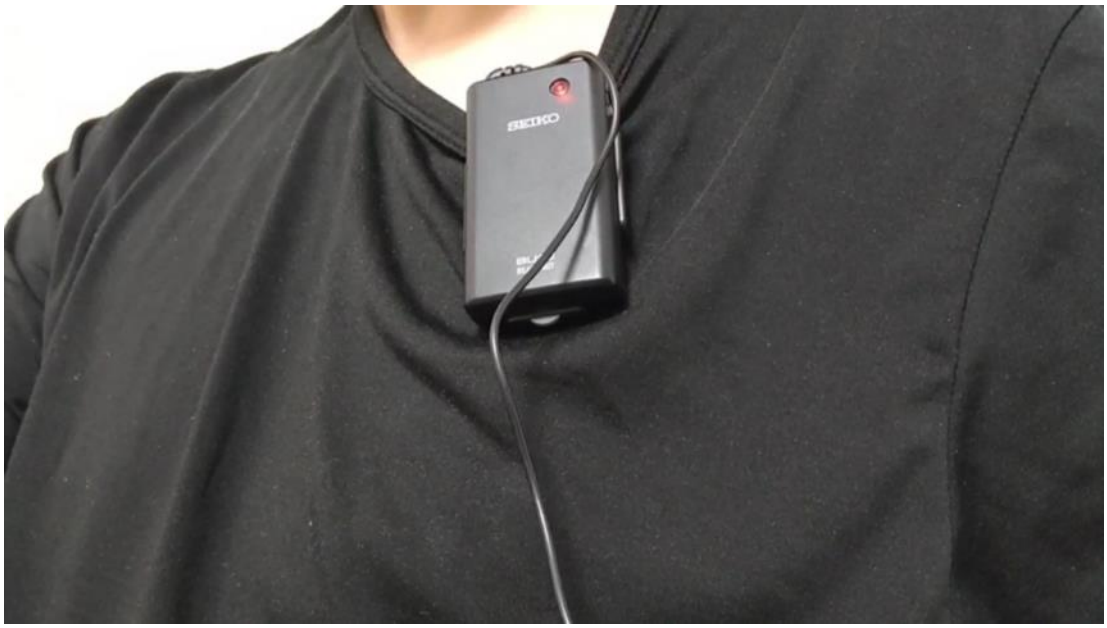


図 1. 体感型メトロノーム



図 2. デジタルメトロノーム

心拍の振動を模倣するための装置は存在している可能性があるが、筆者は見つけることができなかった。身体に貼り付き、振動する機械を検索したところ、体感型メトロノームを

発見した。体感型メトロノームはコンサートなど騒音が強い環境でも演奏者が拍子がわかるために開発された機械だ。電子メトロノームから信号を受け取り、音声の変わりに振動で拍子の情報を装着者に送る。単体では動作しないため、別途で電子メトロノームを購入した。実際に使用した機材は「SEIKO セイコー ビートユニット 体感型メトロノーム BU10」と「Meideal M50 ミニ 電子デジタルメトロノーム」の 2 点である。選択した際の注意点は「設定の自由度」と「携帯利便性」だ。 BPM を 50 ー 80 までの範囲内で自由に設定できる機械を選んだ。Boostmeup の研究では被験 者は 80BPM から速いと認識されるため、80BPM を実験の上限に設定した。Boostmeup の比較実験で、基本心拍数－30%BPM の振動条件で観測できた振動の平均 値は 57.10BPM だった。この数値から理想の BPM は 50 - 80BPM の間にあると予想 した。予備実験を行い、BPM の試運転と調整を行うため、BPM を自由に設定できる 機材を選択した。携帯利便性もまた必要不可欠な条件だ。他人と予約なしで会話を始める実験を行う予定だから、会話する場所は確定ではない。場所の移動が必要だ。将来商品化し現実環境に投入することを考慮すると、身につけたまま移動できる携帯型デバイスの方が実用性が高い。以上 2 点の機材は電池駆動のデバイスなため、携帯利 便性は非常に高い。体感型メトロノームは単 4 形アルカリ乾電池 2 本、電子デジタルメトロノームは CR2032 リチウムボタン電池一枚が動力源だ。2 ヶ月間約 20 時間使用 しても電池の交換がまだ必要ないから、エネルギー要求が低く長時間の使用が可能である。

3.2.2. パルスオキシメーター



図 3. パルスオキシメーター

実験の成果を数値化する必要があるため、脈拍数を測定できるパルスオキシメーターを購入した。パルスオキシメーターは動脈血酸素飽和度と脈拍数を測定できるが、今回の実験は脈拍数のみ必要だ。購入したパルスオキシメーターの医療器認証番号は 304AGBZX00048000 である。医療機関でも採用されているパルスオキシメーターと宣伝された。測定精度は±2BPM であり、脈拍数の測定範囲は 30－250BPM である。一般人の脈拍数は 60－100BPM とされるため、測定てきる範囲内に収まるだろう。仕様上パルスオキシメーターを人差し指につけて計測する必要があるため、毎回使用後ウェットティッシュで消毒してから、次の被験者に移ることにした。

4 章では仮説を元に実験を行い、結果を元に心拍振動装置の評価をしていくことで、心拍振動装置の有用性を検討していきたい。

4. 評価

本論文の実験の目的は、心拍振動装置が外国語会話の不安に対し、緩和する有効性を確認することである。心拍振動装置を装着した場合、装着していない場合と比べ、不安が弱いと観測出たら、心拍振動装置の有用性が証明される。心拍振動装置ありと心拍振動なし、2 つの条件を用意し、実験を実行する。

4.1. 予備実験

本実験に向け適切な実験条件を導き出すため、予備実験を設計した。

外国語会話を 2 回行い、心拍振動装置のあるなしで不安の比較をする実験だ。筆者は ハワイに 6 年在住の経験があり、英語の会話を日常的に行った。日本にも英語教育は必須であるため、 英語が全くできない被験者はいないと予想した。従って、実験に使う外国語を英語に選択した。会話実験の長さを一回 5 分と設定した。不安を測る実験なため、会話が長すぎると慣れてしまい、不安が自然に収まる可能性を防ぎたいからだ。さらに被験者の語学力が不足している場合、長過ぎる会話時間を設定してしまうと話せる言葉が尽きてしまい、無言になって時間だけ過ぎていく恐れがある。5 分は一回の会話 で適切な長さと考えた。会話内容を現実の条件と近づきたいため、敢えて準備なしの雑談にした。素性を伺ったり、「今何している？」「これからの予定は？」など、日 常的な会話を再現する試みである。心拍振動装置の BPM を 60 に設定した。 Boostmeup 実験の遅い振動グループから観測できた振動の平均値 57.10BPM に近い整 数だからだ。Boostmeup は腕時計型装置だが、心臓の鼓動をよりリアルに再現したい と考え、左胸部（心臓の上）に装着することにした。

4.1.1. 予備実験手順

事前アンケートを行い、性別、年齢、外国語経験を伺う。

心拍振動装置なしで 5 分筆者と英会話をする。

中間アンケートを行い、不安感を評価する。

心拍振動装置ありで 5 分筆者と英会話する。

最終アンケートを行い、不安感を評価する。

その後インタビューを行い、心拍振動装置の主観的評価を伺う。

筆者の所属するゼミ生２名を対象に、予備実験を行った。

4.2. 予備実験評価

予備実験を行う対象の２名は英会話で緊張することがあるとインタビューで証言した。

両者ともその原因は英会話経験の少なさと考えた。先行研究の文献が観測できた通りの結果だ。５分の会話は適切な長さと答えた。筆者の観察でも 5 分以上になると雑談できる話題が足りなくなると感じた。振動の方は 60BPM の振動も気になるほど意識していなかったと答えた。会話の長さと BPM は適切だと判断し、この設定で実験に移ることにした。一方、改善点もある。予備実験で最大の欠陥は被験者が筆者と面識があるため、予想したほどの不安感を引き出すことができなかったことだ。会話の心拍 BPM データはこうだ。被験者１心拍振動装置なし実験で 00:15 秒に記録された脈拍 BPM は 90 であり、04:45 分で記録された脈拍 BPM は 85 である。被験者２の心拍振動装置なし実験で 00:15 秒に記録された脈拍 BPM は 64 であり、04:45 分で記録された脈拍 BPM は 68 である。100BPM を超えることがなく、両者とも不安とは言えない状態である。被験者１のインタビューでは友人関係だから元々緊張が少ないと証言した。さらに事前アンケートを採用したため、会話する前の準備時間を与えた。その結果、不安感が薄れたと筆者は考察した。実験の途中に不備が現れた。被験者２の衣服に胸ポケットがなく、手で持たせていることになったが、手でもつ場合、心拍振動装置の存在感完全に忘れることができなかった。最後に心拍振動装置の比較実験を同じ人に実験すると、一回目で会話に慣れてしまい、二回目の心拍振動装置ありの会話では不安が薄れた結果になっても一回目の慣れのせいか、心拍振動装置の作用なのかわからなくなる。以上が予備実験の改善点である。実験設計の節で実験を修正していく。

4.3. 実験設計

まずは不安感が足りていない問題点を修正していく。すでに仮説として知らない他人 の方が不安感があると予測したが、予備実験ではその仮説が証明された。実験の本番では全く知らない他人に声を掛け、実験協力を誘っていく。予備実験では会話に入るまでの時間が長いほど心理的準備ができてしまい不安に慣れていくことがわかった。英会話が始まるまでの時間を減らすため、以下の対策をした。実験の説明や匿名で論文に掲載する許可を話すと長くなる。それを一枚の紙に印刷し、読んでもらうことにした。「英会話の実験が参加者を募集しており、１０分ほど時間頂けませんか？」と簡潔に説明し、了承を得たら実験説明と掲載許可について書かれた文章を渡し、許可されたら英会話を開始する。開始までの合計時間を１分以内に収まることで、不安感を高く維持したまま英会話することができる。この計

画に合わせ、アンケートを英会話が終わった後にまとめて行うことにした。アンケートを答える行為も筆者に情報を渡していることに当たる。筆者本人がその場でアンケートの答えを読むことはないが、被験者が自分の情報を晒したことで一方的に親しい感覚を抱かれる可能性がある。そのため、相手の素性を何も知らないまま英会話を開始することができる。心拍振動装置ありのグループとなしのグループを分けた。英会話を一回、合計５分しか行われないため、英会話が終わっても他人同然と言えるだろう。心拍振動装置を手で持つ事態を避ける対策として、衣服に胸ポケットがある、あるいはジャッケットを着ている人を実験対象とした。両方持っていない場合、筆者のジャケットを貸す予定だったが、両方当たらない人がいなかったため、胸ポケットにいれるか、ジャッケットにクリップすることで実験の遂行が成功した。本実験は早稲田大学学生会館の２階に行われた。 ３日掛けて面識のない他人に研究の参加を誘ったところ、実験参加を了承した人数は４人だ。以下の章で実験結果提示し、心拍振動装置の有用性を考察する。

4.4. 実験の結果と考察

予備実験の反省点を修正し、実験を行った。心拍振動装置を着けているグループと着けていないグループに分け、２人足す２人、合計４人のアンケートデータと心拍 BPM データを比較する。

まずは英会話の緊張感の比較だ。振動なしグループは合計１０点満点中、５点となっ た。（高いほど緊張感がある。）それに対し、振動ありグループは合計１０点満点中、 ４点と評価された。会話の理解度を比較すると、*振動なしグループは合計１０点満点中、１０点満点に対し、振動ありグループは合計６点しかなく、50%の差があった。理解度が高い振動なしグループの方は、緊張感も振動ありグループより高い。理解度と緊張感に相関性があるかもしれない。

次に心拍 BPM を見てみよう。振動ありグループの参加者 2 名を A、B、とし、振動なしグループの参加者 2 名をC、D、とする。会話時間 00:15 と 04:45 の 2 時間点に記録された心拍 BPM データを以下の表にまとめた。

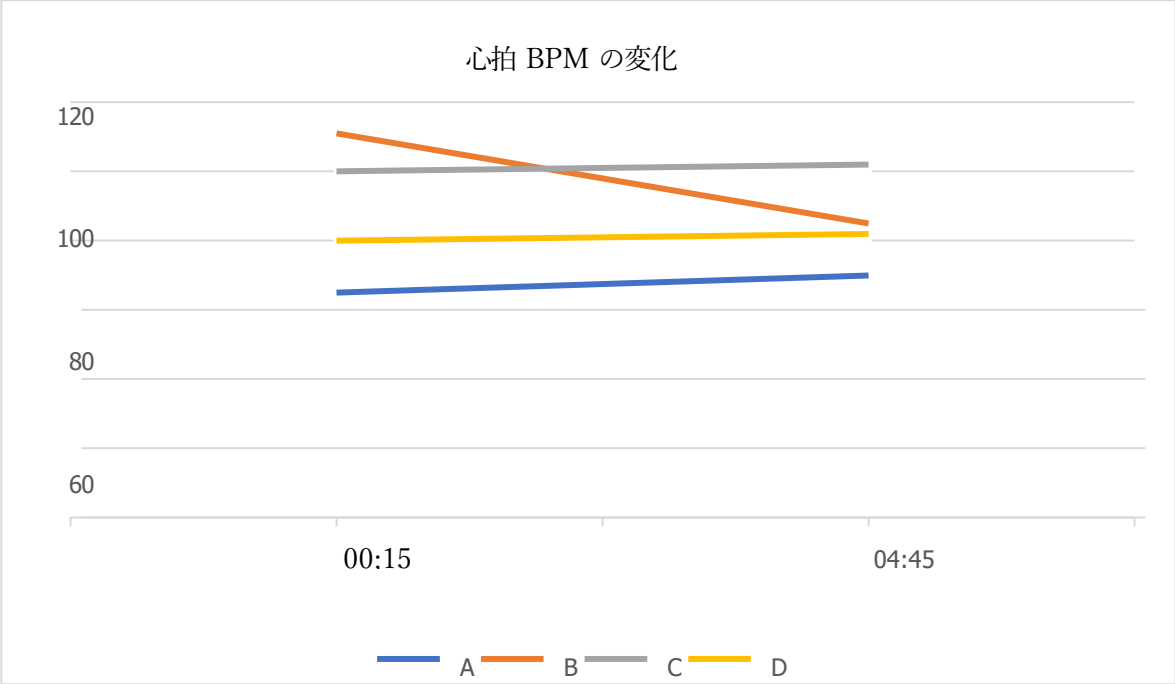


図4.心拍BPM の変化

参加者 B 以外はあまり変移していないように見える。参加者 B だけ心拍数が速い状態から約 80BPM まで落ち着いた。参加者 B は心拍振動装置を着けていたため、心拍振動装置の効果であるかもしれない。英会話すればするほど緊張感が減る予想とは違い、心拍 BPM に減少の傾向は観測できなかった。5 分の会話だけでは不安に慣れるための時間が不十分かもしれない。

以下の節で着用者の個別インタビューからデバイスの有用性を検討する。

4.4.1. 心拍振動装置着用者 B のインタビューと考察

被験者 B の心拍 BPM は 111 から 85 まで下げた。彼のアンケートとインタビューに減少の手がかりがあるかもしれない。

被験者 B は 20 代の男性であり、英会話は毎週数回のアルバイト時に使うそうだ。将来海外で働きたいと夢を語った。デバイスの振動が全く気にならないと答え、落ち着けさせる効果があるかと聞いたところ、「着けただけで変化は感じなかった」と答えた。しかし実際のところ、英会話の開始と終わりでは心拍 BPM が大きく減少したから、身体的緊張感は本人から気づくことが難しい可能性がある。「会話を楽しめましたか?」のアンケート質問に

5 点満点楽しめたと回答したことを考えると、会話が楽しくて集中すると、身体的緊張感を忘れるメカニズムがあると推測した。心拍 BPM の減少が心拍振動装置と関連する証拠はまだ不十分と言える。

4.4.2. 心拍振動装置着用者 A のインタビューと考察

被験者 A は 50 代の女性であるため、心拍 BPM は 20 代の被験者より低い 60－70BPM 辺りにある。また、人生経験が若い人たちより豊富なため、緊張感への耐性が比較的に強いと推測する。使える言語は母国語の日本語のみ、日常生活に英語を使うことはないと答えた。早稲田の大学生に比べ英語能力は高くなく、50 代の一般的な水準にいるだろう。英会話の際にも筆者はコミュニケーションが困難だと感じる場面があった。「Do you like to travel? （旅行は好きですか？）」と聞いたところ、「I don't like trouble. （迷惑が嫌い。）」と返答した。筆者が日本語のバイリンガルでなければ、会話は成立しないだろう。しかし、会話がほぼ成立しないにもかかわらず、心拍 BPM のデータによると被験者 A は冷静な状態を維持した。アンケートでは「英語を上達したいですか？」の質問に対し、「しなくもいいかな理解はできるから」と答えた。英語能力に対する自信は、素人なほどスキルに対する自信が強い「ダニング＝クルーガー効果[7]」の影響かもしれない。英語に対する自信が強いから不安への敏感度が弱くなっている可能性がある。

しかし、被験者 A は英語に対する不安が弱いのに対し、心拍振動装置に対する不安が非常に強かった。体が電磁波過敏と申告した被験者 B は、心拍振動装置が電磁波を発しているかもしれないことを強く警戒した。振動するだけのデバイスと説明して、中の電池を見せたところ、警戒が解けた。体に身につけるデバイスにしては、黒一色という怪しい外見をしていることが盲点だった。デバイスを実用化させる場合、身につけたくなる親近感が湧くデザインが必要だと反省した。また、振動が強く胸が痛いと申告したから、装着者の年齢に応じ、振動の強弱を調整しなければならないだろう。

[7] Dunning, David (1 January 2011). "Chapter Five – The Dunning–Kruger Effect: On Being Ignorant of Own Ignorance". Advances in Experimental Social Psychology. Vol. 44. Academic Press. pp. 247–296. doi:10.1016/B978-0-12-385522- 0.00005-6

5. まとめ

心拍振動装置の英会話比較実験を 4 人に実施した。心拍振動装置なしの場合、心拍 BPM に大きな変動がなく、英会話開始から終わるまで大きな変動はなかった。心拍振動装置ありのグループでは心拍 BPM が大幅に下がった実験対象が 1 名存在した。本人はデバイスが緊張を緩和している実感がなかったため、英会話に集中したら緊張感が解れた可能性はまだ切り捨てることができない。また、本来の語学能力が極限まで低いと不安を感じることもないとわかったから、心拍振動装置は初心者より中級の言語学習者に適しているデバイスと考察した。実験対象の数が 4 人と少ないため、今後はより大規模な実験を行う必要があるだろう。

5.1. 今後の展望

今回は会話の参加者の片方だけ心拍振動装置を着けたが、デバイスを量産し、会話に参加する全員が同じ BPM で振動を感じたら、ソーシャルサークルの相乗効果で飛躍的に不安緩和効果が強まるかもしれない。今回の研究は、外的デバイスで不安の感情制御を試したが、極限まで緊張感を引き起こし、火事場の馬鹿力を意図的に誘発する実験にも取り掛かりたいと考えた。感情制御デバイスはまだまだポテンシャルがあると感じた研究結果だった。

6. 謝辞

論文執筆に詰まった時、アドバイス頂いたドミニク•チェン先生に御礼申し上げます。論文の主題に迷う時期にアイデアが面白いと評価してくれたおかげで、論文を完成させる決意ができました。予備実験に参加してくれたゼミ生、及び本実験に参加してくださった二度と合うことはないだろう方々、筆が進まない時に付き合ってくれた発酵メディア研究ゼミのメンバーにも感謝の念を送ります。

7. 参考文献

- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety.TheModernLanguage Journal,70(2),125–132. https://doi.org/10.2307/327317

- Toyama, M., & Yamazaki, Y. (2022). Foreign Language Anxiety and Individualism-Collectivism Culture: A Top-Down Approach for a Country/Regional-Level Analysis. SAGE Open, 12(1). https://doi.org/10.1177/21582440211069143

- Arimitsu, K., Hitokoto, H., Kind, S., & Hofmann, S. G. (2019). Differences in Compassion, Well-being, and Social Anxiety between Japan and the USA. Mindfulness, 10(5), 854–862. https://doi.org/10.1007/s12671-018-1045-6

- King, Jim & Smith, Lesley. (2017). Social anxiety and silence in Japan's tertiary foreign language classrooms. 10.21832/9781783097722-007.

- Ostman, David & Xethakis, Larry. (2021). Social Anxiety in Japanese Learners: Implications for English Education. JALT Postconference Publication. 2020. 152. 10.37546/JALTPCP2020-19.

- Costa, Jean & Guimbretiere, Francois & Jung, Malte & Choudhury, Tanzeem. (2019). BoostMeUp: Improving Cognitive Performance in the Moment by Unobtrusively Regulating Emotions with a Smartwatch. Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies. 3. 1-23. 10.1145/3328911.

- Dunning, David (1 January 2011). "Chapter Five – The Dunning–Kruger Effect: On Being Ignorant of One's Own Ignorance". Advances in Experimental Social Psychology. Vol. 44. Academic Press. pp. 247–296. doi:10.1016/B978-0-12-385522-0.00005-6

総ページ数：40p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「人生を”予習”する リアル人生ゲームの制作」

早稲田大学文化構想学部

表象・メディア論系

学籍番号：1T190436

佐藤 菜夏

概要（アブストラクト）

筆者は社会に出ることを目前に控え、親に頼らずに生きていくことに対して漠然とした不安を覚えた。これまでの学生生活において勉学に関しては一生懸命に取り組んできたはずだが、税金のこと、保険のこと、結婚や出産のこと、生きていくために必要であろう知識が全く身についていない。社会人が至極当たり前にこなしていることに対する、自分の無知さに気付いたのである。いざ学ぼうと思い調べてみるとそこには難しい言葉が並んでいるだけで単なるインプットに留まってしまい、社会を生きるということを具体的にイメージすることができなかった。そこで、簡単かつ楽しく、擬似的に社会生活を体験できるようなゲームがあればいいのではないかと考えた。

本論文においては税金や保険などの社会を生きる上で必要とされる知識を、実践的に楽しく学ぶことのできるリアル人生ゲームを提案・制作し、社会に出る前の学生にプレイしてもらう。楽しく人生を”予習”することで、①社会に出ることに対する不安が払拭されるか、②社会を生きるということをより具体的に（”リアル”に）イメージすることができるか、③理想の人生について考えるきっかけとなりうるかを確認するため、実験によって得られた結果をアンケートやインタビューによって収集・分析した。

その結果、①社会を生きるということをより具体的に（”リアル”に）イメージすることができる、②理想の人生について考えるきっかけとなりうる、③精神的な学びや感情の予習ができるという効用を持つことが確認できた。一方で、「社会に出ることに対する不安が払拭される」という筆者が仮定していた効用を持たないという課題が明らかになった。

目次

1. はじめに 6

1.1. 研究の背景と動機 6

1.2. 論文の構成 2

2. 関連動向 3

2.1. シリアスゲームという考え方 3

2.2. 人生をテーマとしたシリアスゲーム 3

2.2.1. 『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』 4

2.2.1. 『人生設計ゲーム』 6

2.3. 関連動向のまとめ 8

3. 提案 9

3.1. 提案の概要 9

3.2. 『リアル人生ゲーム』の提案 9

3.3. 設計 9

3.3.1. 制作のゴールとデザインポイントの設定 10

3.3.2. ライフイベントに関するリサーチ 12

3.3.3. ゲームの進め方やゲームアイテムの確定 12

3.3.4. ゲームの制作 22

3.4. 班制作後の改良点 22

3.5. 実験 23

3.5.1. 実験の手順と参加者 23

4. 評価 27

4.1. 評価方法 27

4.2. 教育的側面からの評価 29

4.3. ゲーム的側面からの評価 30

4.4. 仮説①について 31

4.5. 仮説②について 33
4.6. 仮説③について 34
4.7. 考察.....35
5. まとめ 38
5.1. 結論.....38
5.2. 今後の展望 38
6. 謝辞.....40
7. 参考文献.....41

図目次

図 1. 『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』 5
図 2.『リアル人生ゲーム』 10
図 3. 主人公カード 15
図 4. チョイスカード.....16
図 5. イベントカード.....17
図 6. お相手カード 19
図 7. お札 20
図 8. 約束手形 21
図 9. 年齢カード.....22
図 10. 実験中の様子 24
図 11. 使用カード例(1).....25
図 12. 使用カード例(2).....26

表目次

表 1. 本論文の構成 2

表 2. 主人公カード 14
表 3. お相手カード 17
表 4. プレイ前アンケート 27
表 5. プレイ後アンケート 27
表 6. グループインタビューにおける質問項目 28
表 7. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 1 の回答結果（実験 1 日目）.....31
表 8. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 1 の回答結果（実験 2 日目）.....32
表 9. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 2 の回答結果（実験 1 日目）.....33
表 10. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 2 の回答結果（実験 2 日目）.....33
表 11. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 3 の回答結果（実験 1 日目）.....34
表 12. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 3 の回答結果（実験 2 日目）.....34

1. はじめに

早い者で中学を卒業した時に、社会という未知の領域に私たちは投げ出される。現在の義務教育においては、公民や家庭科の授業において税金や社会保障について教えられている[1)2)]が、果たして義務教育を受けるだけで安心して社会を渡り歩いていけるのだろうか。本論文は筆者が抱える将来に対する不安について、それを払拭しポジティブな感情を芽生えさせる方法を検討・提案したものである。

1.1. 研究の背景と動機

筆者は社会に出ることを目前に控え、親に頼らずに生きていくことに対して漠然とした不安を覚えた。これまでの学生生活において勉学に関しては一生懸命に取り組んできたはずだが、税金のこと、保険のこと、結婚や出産のこと、生きていくために必要であろう知識が全く身についていない。社会人が至極当たり前にこなしていることに対する、自分の無知さに気付いたのである。その自分の無知さという不安から解放されるためには、無知という状態を脱すること≒知識を得ること、つまりこれからの人生に起こるであろうことを“予習”することが必要なのではないかと考えた。いざ学ぼうと思い調べてみるとそこには難しい言葉が並んでいるだけで単なるインプットに留まってしまい、社会を生きるということを具体的にイメージすることができなかった。

では、“予習”する上でどのような要素が加われば、具体的に将来を想像することができるのだろうか。筆者が将来について考えたことのある機会として、親など身近な人の経験について聞くことの他に「人生ゲーム」をプレイした時のことが頭に浮かんだ。人生ゲームはその名の通りマップを人生に見立ててコマを進め、億万長者を目指していくゲームである。ゲームを通して結婚や出産、家の購入などまだ経験したことのない人生をシミュレーションすることは、自身の将来を考えるきっかけになった。つまり、“予習”する上では、インプットを行うだけではなく、擬似的に体験すること≒シミュレーションが具体的想像の手助けになるのではないだろうか。また、人生ゲームを今以上にリアルに仕立てることができれば、より人生に役立つ知識を得られるようになるだけではなく、ゲームならではの”楽しさ”が効力となり、より前向きな気持ちで“予習”することができるのではないだろうか。以上が

---

1) 矢ヶ崎典隆・坂上康俊・谷口将紀（著作代表）『新しい社会 公民』東京書籍, 2022

2) 佐藤文子・金子佳代子・田口浩継（編集委員代表）『新しい技術・家庭 家庭分野』東京書籍, 2020

リアル人生ゲーム制作の動機である。

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、動機の説明および論文の構成を提示する
2. 関連動向	本研究に関連するシリアスゲームの動向を解説し、本研究の道筋を示す
3. 提案	本研究で提案する『リアル人生ゲーム』の設計プロセスを詳述する
4. 評価	『リアル人生ゲーム』の被験者実験データとインタビューの分析を行う
5. 結論	本研究の成果と課題、および今後の展望を示す

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

2. 関連動向

本章ではシリアスゲームという考え方についてまとめるとともに、『リアル人生ゲーム』の性質がいかなるものであるかの仮説を立てるため、類似する作品を分析し、得られた知見をまとめる。

2.1. シリアスゲームという考え方

『リアル人生ゲーム』に類似する作品を紹介する前に、ゲームと教育の関係性についてまとめておく。藤本は「教育・訓練分野でのゲーム利用については、第二次世界大戦中の軍事関連の演習、教室で利用される教育ゲームなどをはじめとして、長い歴史の中でさまざまな取り組みが進められてきている。」[3]という。その歴史の中で生まれた概念のひとつがシリアスゲームというものである。シリアスゲームとは「教育をはじめとする社会の諸領域の問題解決のために利用されるデジタルゲーム」[4]のことであり、今回の『リアル人生ゲーム』はデジタルゲームではないものの、その概念に大部分が当てはまるゲームであるということができるだろう。近年この分野においては、KONAMI の日本全国をめぐるスゴロク風ボードゲームでお馴染みの桃太郎電鉄教育版[5]のリリースや、マルクス・ペルソンと Mojang Studios の社員が開発した Minecraft[6]が教育目的に利用されるなど、日本でも盛り上がりを見せている。

2.2. 人生をテーマとしたシリアスゲーム

ここからは人生をテーマに作られたシリアスゲームの事例を提示する。ゲームとしての要素と教育としての要素の二つに分けて、各作品の特徴を以下にまとめる。

---

[3] 藤本徹『シリアスゲーム 教育・社会に役立つデジタルゲーム』東京電機大学出版局, 2007, p. 3

[4] 同書、はじめに i

[5] ブラウザ版『桃太郎電鉄 教育版 Lite ～日本っておもしろい！』, https://www.konami.com/games/momotetsu/education/（最終アクセス 2022/11/28）

[6] 公式サイト– Minecraft, https://www.minecraft.net/ja-jp（最終アクセス 2022/11/28）

2.2.1. 『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』

『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』は第一生命株式会社が消費者教育・金融保険教育を目的に制作したすごろく形式のゲームである。公式サイトにおいては「結婚・住宅購入などのライフイベント、病気・ケガ等のリスク、振り込め詐欺や架空請求といった消費者被害事例等、人生を疑似体験することができる」[7]と説明されている。ゲームを構成するアイテムは

① 表面が「ヤング・ミドル版」、裏面が「シニア版」になっているゲームシート

② コマ

③ 相談カード

④ ボーナスチャンスカード

⑤ サイコロ

⑥ ライフサイクルマネー（100 万円、500 万円、1000 万円の 3 種類）

⑦ 借金（100 万円、500 万円の 2 種類）

⑧ 生命保険証券

であり、プレイヤー数は 3～5 名。所要時間目安は「ヤング・ミドル版」のみで 20～30 分、「ヤング・ミドル版」＋「シニア版」で 40～50 分である。

[7] 消費者教育・金融保険教育教材「ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～」, https://www.dai-ichi-life.co.jp/tips/lc_game/index.html（最終アクセス 2022/11/28）



図 1. 『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』

また、第一生命株式会社は『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』を用いて指導者や生徒に出張授業を行なっており、2022 年には多摩大学において授業が行われていた[8)]。実際に筆者も、実物を用いてゲームをプレイすることができたため、その際感じたことも踏まえてゲームとしての要素と教育としての要素の二つに分けて、『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』の特徴を以下にまとめる。

まず、ゲームとしての要素について。『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』がゲームとして優れている点は、「ヤング・ミドル版」+「シニア版」のプレイ時間が 40～50 分であるところだ。人生をテーマにしたゲームは人生を再現するため、プレイ時間が非常に長い傾向がある。一方で『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』は、比較的短い時間で就職時から 90 代までの人生をシミュレーションできる設計になっている。気になる点としては、すごろく形式であるが故に確率が収束しており複数のプレイヤーが同じ

8) 多摩大学, 特別講義「ライフサイクルゲーム～生涯設計のススメ～」を開講, https://www.tama.ac.jp/topics/news/2022/04/post-8708.html（最終アクセス 2022/11/28）

マスのイベントを経験することが多く、何が起こるのだろうかという楽しさに欠ける点が挙げられる。

続いて、教育としての要素について。『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』が教育として優れている点は、ボーナスチャンスカードが非常に勉強になるところだ。ボーナスチャンスカードは「ボーナスチャンス」コマに止まった際に引くカードであり、カード面には生活に関するあらゆるクイズが書かれている。国民年金をはじめ、NISA や iDeCo、保険、病気についてなどあらゆるテーマにおいてクイズが出題されるため、様々な知識を身につけることができる。また、結婚や出産の有無が自由に選択できる点も評価できる。気になる点としては、ボーナスチャンスカード以外のアイテムにおいて学びになる要素が少ないところだ。「ボーナスチャンス」コマは全 82 マスのうち 12 マスと少なく、筆者が 4 人でゲームをプレイした際には全 60 枚のボーナスチャンスカードのうち 8 枚しか使用することがなかった。

2.2.1. 『人生設計ゲーム』

『人生設計ゲーム』は人間の発達を促し、3F(Freshness, Fun, Freedom）の要素を持った消費者教育の教材として、大藪千穂、杉原利治らが制作したゲームである。このゲームは他のプレイヤーとゲーム終了時の残金を比べるものではなく、自分の人生を自ら考え、生活設計する事を目的にしたものである[9)]。大藪千穂、杉原利治らによると、『人生設計ゲーム』は以下の 6 つの特徴を組み込んだゲームとなっている[10)]。

① 多様性を持った現実的生活設計モデルの設定（freedom）

② 年齢順に進行するゲーム

③ 自由度の大きな意思決定（freedom）

④ リスクと資産形成の設定

⑤ 合理的な開始時と終了時の設定

⑥ 「豆知識」の活用（freshness）

---

9) 大藪千穂・杉原利治「「人生設計ゲーム」を用いた金融経済教育」,『生活経済学研究』Vol, 41 , 2015 , pp.45-53

10) 大藪千穂・杉原利治「人間発達プロセスを基盤とした「人生設計ゲーム」開発の試み」,『消費者教育』28 巻 , 2008 , pp.95-105

ゲームを構成するアイテムは、

① ゲームボード（各年代，計 4 枚）

② 「選択可能なライフイベント」のコマ（1 種類）

③ 「選択不可能なライフイベント」のコマ（16 種類）

④ 紙幣（5 種類）

⑤ 年収のコマ（フルタイムの場合，20 歳代は 250 万円，35 歳で 500 万円，45 歳で 750 万円，55 歳で 1000 万円の 10 種類）

⑥ 生活費のコマ（独身年間 180 万円，結婚後年間 300 万円，出産後年間 360 万円の 3 種類）

⑦ 子どもの年齢のコマ

である。プレイヤー数は 1 名だが、そのほかに金銭の授受などを担当する進行役 1 名を必要とする。所要時間目安は 60 分である。続いて、ゲームとしての要素と教育としての要素の二つに分けて、『人生設計ゲーム』の特徴を以下にまとめる。

まず、ゲームとしての要素について。『人生設計ゲーム』がゲームとして優れている点は、「選択可能なライフイベント」が豊富なところだ。『人生設計ゲーム』においては、「選択可能なライフイベント」と「選択不可能なライフイベント」の 2 種類のコマが用意されている。「選択可能なライフイベント」においては就職や結婚をはじめとし、家のリフォームや老人ホームの購入まで 11 項目が自分で選択できるようになっている。3F における freedom の要素がきちんと組み込まれているということができるだろう。一方、気になる点としては、3F における freedom の要素がきちんと組み込まれている分、ランダムに起こる出来事が少ない点だ。「選択不可能なライフイベント」は各年代（10〜20 代、30 代、40 代、50 代）に 1 回のみ引くことになっており、『ライフサイクルゲームⅢ〜生涯設計のススメ〜』のように何が起こるのだろうかという楽しさに欠けると考えられる。

続いて、教育としての要素について。『人生設計ゲーム』が教育として優れている点は、自らの人生に照らし合わせてゲームに取り組めるところだ。プレイヤーはゲーム内のキャラクターになりきるのではなく、現実味を持たせるため、開始時での貯蓄を所持金として受け取るなど、あくまでも自分としてゲームに参加することになっている。加えてプレイヤー数が 1 人で 60 分のゲームをプレイすることになっているため、自分の人生について考える時間がきちんと用意されているということができるだろう。実際に大藪千穂、杉原利治らが『人生設計ゲーム』の実践後に行なったアンケートにおいては、「現実の人生をどうすればよいか考えたか」という項目に全員が最高評価である 5 を記入したという。[11]一方、気にな

[11] 同論文

る点として大きな要素はないが、2008 年に発表されている作品のため定年が 60 歳になっているなど、現在の情勢と異なる点が多く見受けられる。今の時代に合わせたアップデートが必要だと考えられる。

2.3. 関連動向のまとめ

ここまで、シリアスゲームについて、そしてその分野の中でも人生に焦点を当てた『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』と『人生設計ゲーム』について」紹介してきた。これら 2 つのゲームの優れている点としては「ボーナスチャンスカードが非常に勉強になる点」「選択可能なライフイベントが豊富な点」など、気になる点としては「ランダムに起こる出来事が少ない点」「現在の情勢と異なる点が多く見受けられる」などが挙げられた。次の章では本章における分析を参考にしつつ『リアル人生ゲーム』の提案を行う。

3. 提案

3.1. 提案の概要

前章ではシリアスゲームという概念の理解や、これまでに制作された人生を学ぶシリアスゲームの評価を行い、今後目指すべき方向性を確認した。本章においては関連動向を参考にしながら、新たな魅力や効果のある人生を学ぶシリアスゲームを制作することを試みた。

3.2. 『リアル人生ゲーム』の提案

本論文において提案するのは『リアル人生ゲーム』である。簡単かつ楽しく、擬似的に社会生活を体験することで、税金や保険などの社会を生きる上で必要とされる知識が身につくゲームを目指す。また、人生における数々の選択をシミュレーションすることができ、自身の将来を具体的に想像することができるようになることを目標とする。

3.3. 設計

本研究では『リアル人生ゲーム』を制作した。本作品の制作は、2022 年度 早稲田大学 文化構想学部 表象・メディア論系 発酵メディア研究ゼミにおける前期自由制作「リアル人生ゲーム」班にて、5 期生の武井楓さん、野島亘貴さん、平井将貴さん、6 期生の小野未結さん、佐古瑛大朗さんと共に 6 名のチームで行い、前述のチームメンバーからは多大な貢献とご協力を頂いた。なお、本論文の実験において使用する『リアル人生ゲーム』は、自由制作で完成したものを実際にプレイした際に見つかった改善点をもとに、筆者が改良を加えたものである。



図 2.『リアル人生ゲーム』

『リアル人生ゲーム』の制作手順は以下の通りに行なった。

① 制作のゴールとデザインポイントの設定

② ライフイベントに関するリサーチ

③ ゲームの進め方やゲームアイテムの確定

④ ゲームの制作

3.3.1. 制作のゴールとデザインポイントの設定

『リアル人生ゲーム』を制作するにあたって、はじめにこのゲームの目指すゴールを定めた。目指すゴールは以下の通りである。

本ゲームは簡単かつ楽しく、擬似的に社会生活を体験することで、税金や保険などの社会を生きる上で必要とされる知識が身につくことを目指す。また、人生における数々の選択をシミュレーションすることで、自身の将来を具体的に想像できることを目指す。

それにより ①未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭される

②未来の想像可能性が生まれる

③未来への希望（ポジティブな感情）が生まれる

目標を確認したところで、それを達成するためのゲームデザインにおけるポイントを抽出した。目標をひとつずつ噛み砕き解釈しながら、工夫点を紹介する。

「①未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭される」とは筆者が感じているような、社会に出ることに対する不安（自らの無知さ等）が払拭されることを意味する。不安に感じる理由は人それぞれあると考えられるが、筆者の場合は社会人が至極当たり前にこなしていることに対する自分の無知さが故である。無知という状態を脱するために、まずは知識をつけることが最優先事項だと考えられるだろう。社会を生きていく上で必要な知識にはありとあらゆるものがあるが、全てを取り上げることは難しいことから、班員が学習したいと考えた税金・結婚・葬式・出産及び子育て・保険・家や車に関する知識を取り上げることとした。そして、それら各種ライフイベントや関連するお金の出入りについて学べる要素を、関連動向で挙げた作品よりも詳細にゲーム内に取り入れる工夫をした。

「②未来の想像可能性が生まれる」とは、社会を生きるということをより具体的に（”リアル”に）イメージすることができることを意味する。具体的にイメージを膨らませるためには、知識をつけることに加えてシミュレーションできる場が必要なのではないだろうかと筆者は考える。しかし、真にリアル（＝現実と同じくらい現象の多い）な人生ゲームは、厳密には作ることができないだろう。そこで、人生における「選択性」と「偶然性」いう点に焦点をあてて、そのリアリズムを追求した場を用意したいと考えた。なぜなら、生きる上では自ら選択して道を切り拓いていくこともあれば、偶然起きたことから行く先が変化することもあり、人生とは「選択」と「偶然」の繰り返しによって歳を重ねていくものであるからだ。よって、「選択性」と「偶然性」をシミュレーションできる場を作ることで、未来の想像可能性が生まれるのではないかと考える。「選択性」という観点から現実に近づけるために、結婚や出産の有無・車や家の購入など、自身で選択できる機会を用意した。また、「偶然性」という観点から現実に近づけるためには、スタート時に借金を抱えていたり、必ずしも自然妊娠ができるわけではなかったりといった要素を散りばめる工夫をした。

「③未来への希望（ポジティブな感情）が生まれる」とは、理想の人生について考えるきっかけが生まれることを意味する。理想の人生について考えるためには、様々な人生のパターンを知ることが必要なのではないかと考える。様々なパターンを模索していく中で自分にとっての理想が見つかるのではないだろうか。また、自分にとっての成功パターンの人生/失敗パターンの人生をシミュレーションすることで、実際の人生へのヒントを得られる場を作りたいと考えた。そこで、関連動向で挙げた作品よりも起こる事象のランダム性を増すため、ボードゲーム形式ではなくカードゲーム形式にし、様々な人生パターンを歩むことができるよう工夫をした。

以上、3つの工夫をもとに制作を進めていくこととした。

3.3.2. ライフイベントに関するリサーチ

目標とデザインポイントが決定したところで、ゲーム内に取り入れる知識に関するリサーチを行なった。リサーチ項目は、税金・結婚・葬式・出産及び子育て・保険・家や車の売買である。これらに関するお金の出入りを中心としながら、税金においては計算の方法、保険においては加入率を調べるなどして、ゲーム内にどう落とし込んでいくか議論を重ねた。リサーチにおいては、『リアル人生ゲーム』が「①未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭される」ようになること、「②未来の想像可能性が生まれる」ようになることを意識しながら行なった。

3.3.3. ゲームの進め方やゲームアイテムの確定

ゲームの進め方やゲームアイテムの確定においては、『リアル人生ゲーム』が「③未来への希望（ポジティブな感情）が生まれる」ものにするべく、カードゲーム形式であることを前提に考えていくものとした。ゲームの進め方は以下の通りである。

22 歳から 65 歳の人生シミュレーションを行う。ゲームプレイヤーが以下の流れを 1 周することで 1 年が経過する。

① 年収を配布し、諸費用を回収する。

② チョイスカードを選択する。

③ ルーレットを回して、引くイベントカードの枚数を決定する。(1〜2 枚)

④ イベントカードを引き、カードに書かれた出来事に従う。

また、①において支払う諸費用は以下の通りである。

所得税：～195 万円　　5%
196～330 万円　10%
331～695 万円　20%
696～900 万円　23%
900～1800 万円　33%
固定資産税：家を購入した場合、毎年 1.4%払う
生活費：家族 1 人につき年間 120 万円払う
車の維持費：カードに従って毎年払う
保険料：カードに従って払う
※ ゲーム内において生じる万の位の数字は、切り捨てるものとする。

続いて、ゲームアイテムについて紹介する。ゲームアイテムは、

① 主人公カード（計 8 枚）
② チョイスカード（計 60 枚）
③ イベントカード（20 代～50 代 各年代 60 枚、60 代 45 枚の計〇枚）
④ お相手カード（計 12 枚）
⑤ お札（10 万円、50 万円、100 万円の 3 種類）
⑥ 約束手形（100 万円）
⑦ 年齢カード
⑧ ルーレット（既存のアプリケーション「無料ゲーム-迷った時のルーレット ランチや罰ゲーム抽選」を使用）

とした。ゲームアイテムについて一つずつ紹介していく。

○主人公カード

主人公カードはゲームのはじめに引き、プレイヤーの設定を決めるカードである。なお、全員アパート住み、自動車免許保有とし、借金がある場合は、ゲーム開始時にその額の約束手形を受けとる。年収はカードに書かれた額からスタートし、年代ごとに 100 万円ずつアップするものとする。内容は以下の表２の通りである。

表 2. 主人公カード

性別	年収	借金	パートナー
男	年収 150 万	借金なし	パートナーなし
男	年収 200 万	100 万円の借金あり	パートナーあり
男	年収 250 万	借金なし	パートナーあり
男	年収 300 万	400 万円の借金あり	パートナーなし
女	年収 100 万	借金なし	パートナーなし
女	年収 150 万	200 万円の借金あり	パートナーあり
女	年収 250 万	借金なし	パートナーなし
女	年収 300 万	300 万円の借金あり	パートナーなし



図 3. 主人公カード

○チョイスカード

チョイスカードは毎年自分で選択できるカードで、大きく分類すると出産・車・家・保険・出会い・転職のカードがある。出産においては自然妊娠できる確率が 95%で、自然妊娠できなかった場合不妊治療の選択肢があるなど“リアルさ”にこだわっている。車を購入した場合は自動車税や走行費用、メンテナンス費用などをまとめた年間維持費を、家を購入した場合は固定資産税を毎年払う必要がある。保険は加入率が高いとされている死亡保険・医療保険・車の任意保険・火災保険・学資保険の 5 つを用意した。

家の購入の際は分割購入を可能とし、本ゲーム内においては、分割手数料は支払う必要はないものとする。(実際には分割で購入する場合、手数料が発生する。) 但し、65 歳までに払い終えるように分割回数を設定することとした。また、家や車は購入後 (本ゲームにおいては、家を分割で購入した場合は、全額払い終えるまで売却は不可とする。実際にはローンを完済する事で売却が可能となる。)、売却することを可能とした。ルーレットを回し、売却額を決定するものとする。なお、カードの詳細は付録に掲載した。



図 4. チョイスカード

○イベントカード

イベントカードはルーレットで枚数（1～2 枚）を決定し毎年引くカードで、年代ごとにカードが分かれている。20 代においては「運命の人と出会い、お相手カードを一枚引く。任意のタイミングで結婚・離婚できるが、結婚中はお相手カードを引くことができない。」といった出会いや、「友人をリファラル採用で会社に引き入れる。インセンティブとして 10 万円もらう。」といったキャリアに関するカードが多くなっている。一方で 50・60 代では「親のためにお墓を建てる。200 万円払う。」といった終活や、「癌を患いパルス療法を行い 1000 万円払う。ただし、医療保険加入者は支払いが発生しない。」といった病気にまつわるカードが多くなっている。なお、カードの詳細は付録に掲載した。



図 5. イベントカード

○お相手カード

お相手カードは指示があった際に引くカードで、パートナーの設定を決めるカードである。お相手カードを持っている場合、任意のタイミングで結婚・離婚できるが、結婚中は新たにお相手カードを引くことができない。結婚した場合、任意のタイミングで出産に挑戦できる。尚、2022 年 10 月時点の法律に従い、同性婚はできないものとした。内容は以下の表 3 の通りである。

表 3. お相手カード

性別	年収
男	専業主夫(収入なし)
男	年収 300 万円
男	年収 500 万円
男	年収 600 万円
男	年収 700 万円
男	年収 900 万円
女	専業主婦(収入なし)
女	年収 100 万円
女	年収 200 万円
女	年収 300 万円
女	年収 400 万円
女	年収 450 万円



図 6. お相手カード

○お札

お札は 10 万円、50 万円、100 万円の 3 種類を用意した。細かい金銭のやり取りを防ぐため、ゲーム内の計算において生じた万の位の数字は切り捨てるものとする。



図 7. お札

〇約束手形

約束手形は 100 万円のみ用意した。手元の現金が足りない際に使用できる。通常、約束手形には支払期日が設けられているが、ゲーム内においては期限なしとする。



図 8. 約束手形

〇年齢カード

『リアル人生ゲーム』は 22 歳から 65 歳までの人生をシミュレーションするゲームである。年齢カードは「22」からスタートし、全員が 1 年分の給料の受け取り、諸費用の支払い、チョイスカードの選択、イベントカードの指令実行をしたら「23」に年齢カードを進める。



図 9. 年齢カード

○ルーレット

イベントカードの枚数など、ルーレットを用いて決定を行う際は、NAKAYUBI CORPORATION の「無料ゲーム-迷った時のルーレット ランチや罰ゲーム抽選」を使用する。採用理由はシンプルなデザインと、簡単にルーレットのテンプレートが作成可能な点からだ。イベントカードの枚数の他に出産、人工授精、体外受精、婚活・アプリ、投資・転職、家・車の売却のテンプレートを作成し、それぞれ必要な際にルーレットを回す。

3.3.4. ゲームの制作

ゲームの制作においては材料として画用紙、カードスリーブ、カードリングを使用した。また、制作するための道具としてパソコン、プリンター、裁断機を使用した。

3.4. 班制作後の改良点

2022 年度 早稲田大学文化構想学部 表象・メディア論系 発酵メディア研究ゼミにおける前期自由制作「リアル人生ゲーム」班にて制作及びゲームプレイを終えた後、筆者が問題点を洗い出し改良を行なった。改良点は

① 年代毎の給料アップ

② 家の分割購入

③ 家や車の売却

④ 各カードの精査

である。

3.5. 実験

以上のように設計した『リアル人生ゲーム』の与える効果について、立てた仮説を改めて確認すると以下の通りである。

本ゲームは簡単かつ楽しく、擬似的に社会生活を体験することで、税金や保険などの社会を生きる上で必要とされる知識が身につくことを目指す。また、人生における数々の選択をシミュレーションすることで、自身の将来を具体的に想像できることを目指す。

それにより ①未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭される

②未来の想像可能性が生まれる

③未来への希望（ポジティブな感情）が生まれる

『リアル人生ゲーム』のプレイを通して、これら 3 つの効果が得られるかを以下の実験で検証した。

3.5.1. 実験の手順と参加者

『リアル人生ゲーム』の効果を検証するために、以下の手順で実験を行った。

① プレイ前アンケートの実施

② 『リアル人生ゲーム』のプレイ

③ プレイ後アンケートの実施

④ プレイ前/プレイ後アンケートをもとにしたグループインタビュー

なお、実験の参加者は 6 名の大学生（男性 3 名、女性 3 名）で、3 名ずつ 2 日間に分けて実験を行った。

次章では教育及びゲームの 2 つの側面から『リアル人生ゲーム』を評価し、本ゲームの与える効果について立てた仮説の検証を行う。

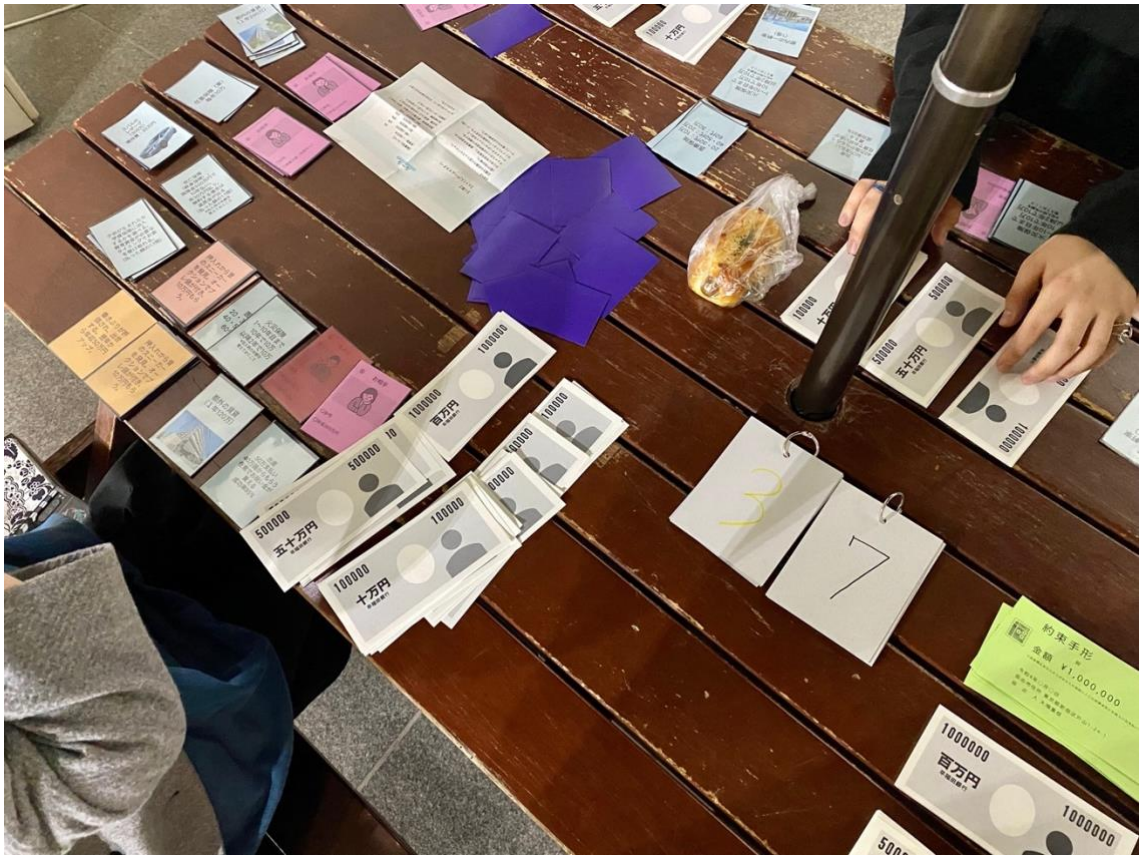


図 10. 実験中の様子


主人公
お相手
女性
年収400万円
都外の一軒家
(5000万)
友人をリファラル採用で会社に引き入れる。インセンティブとして10万円もらう。
ジムに加入10万円払う
ホストクラブはじめてのキャバクラ、調子にのってシャンパンを入れてしまう。3円払う。
医療脱
住んから巣の家い
運命の
友人をリファラル採用で会社に引き入れる。インセンティブとして10万円もらう。
ラスベガジたり。
仕事る。30万
宝く当る。
お相手がいて未婚の場合、結婚をせがまれ結婚する。100万円を払う、結婚式をお祝い金がもらえる。
骨折療費
子学費支保いの
自動い動て自動を動入場
お振り
妹まい
ハンドのアリーき好
子受は動120保ば

図 11. 使用カード例(1)



図 12. 使用カード例(2)

4. 評価

4.1. 評価方法

評価方法はプレイ前/プレイ後アンケート、及びそれをもとにしたグループインタビューである。プレイ前/プレイ後アンケートの所要時間はそれぞれ 10 分ほど、グループインタビューの所要時間は 30 分ほどであった。なお、実験 1 日目の参加者を A さん、B さん、C さんとし、実験 2 日目の参加者を D さん、E さん、F さんとする。

プレイ前/プレイ後アンケートの質問項目は以下の表 4 , 5 の通りである。

表 4. プレイ前アンケート

質問番号	質問内容	選択肢
1	将来への不安はありますか？	1（すごくある）~5（全くない）
2	社会に出て生活していくことを具体的に想像できていますか？	1（全く想像できていない）~5（しっかりと想像できている）
3	自身の理想の人生について考えられていますか？	1（全く考えられていない）~5（しっかりと考えられている）

表 5. プレイ後アンケート

質問番号	質問内容	選択肢
1	『リアル人生ゲーム』を終えた今、将来への不安はありますか？	1（すごくある）~5（全くない）
2	『リアル人生ゲーム』を終えた今、社会に出て生活していくことを具体的に想像できていますか？	1（全く想像できていない）~5（しっかりと想像できている）
3	『リアル人生ゲーム』を終えた今、自身の理想の人生について考えられていますか？	1（全く考えられていない）~5（しっかりと考えられている）

グループインタビュー実施前に事前に準備した質問項目は、以下の表 6 の通りである。なお、インタビュー実施中は被験者の回答に応じて臨機応変に質問を投げかけるものとした。

表 6. グループインタビューにおける質問項目

分類	質問内容
ゲーム的側面に関する質問	はじめに、『リアル人生ゲーム』をプレイしてどうでしたか？ 率直な感想を教えてください。
プレイ前及び教育的側面に関する質問	プレイ前アンケートにおける、質問番号 1 について。不安に思う場合、なぜ不安に思いますか？ 又は、不安に思わない場合、なぜ不安に思いませんか？
プレイ前に関する質問	プレイ前アンケートにおける、質問番号 2 について。想像できていない場合、なぜだと思いますか？ 又は、想像できている場合、それはなぜですか？
プレイ前に関する質問	プレイ前アンケートにおける、質問番号 3 について。考えられている場合、なぜだと思いますか？ いつ考えましたか？又は、考えられていない場合、それはなぜですか？
プレイ後及び教育的側面に関する質問	『リアル人生ゲーム』を通して、何か学びになったことはありますか？
プレイ後に関する質問	プレイ後アンケートにおける、質問番号 1 について。不安に思う場合、なぜ不安に思いますか？ 又は、不安に思わない場合、なぜ不安に思いませんか？
プレイ後に関する質問	プレイ後アンケートにおける、質問番号 2 について。想像できていない場合、なぜだと思いますか？ 又は、想像できている場合、それはなぜですか？
プレイ後に関する質問	プレイ後アンケートにおける、質問番号 3 について。考えられている場合、なぜだと思いますか？ 又は、考えられていない場合、それはなぜですか？

4.2. 教育的側面からの評価

はじめに、グループインタビューを踏まえて『リアル人生ゲーム』を教育的側面から評価する。

○知識面の学び

知識面の学びとしては、実際のお金の流れをはじめとし保健の重要性など、筆者が想定し

ていた学びが得られたという回答があった。一方、筆者が想定していなかった学びの側面としては、所得税における税率の切り替わりについてである。C さんは「結婚して労働力が 2 倍になったら収入が増えるかと思いきや、税金の関係で逆に損になった。こんなことがあるのかと、新しい学びになった。」と述べている。収入が増えて所得税の税率区分がひとつ上がることで逆に損になる例から、年収をうまく調整できると最大限の収入が得られるのではないかと感じたという声が上がった。

実験参加者がさらに学習したい要素としては、投資や 65 歳以上の人生が挙げられた。投資が挙げられた要因としては近年の投資ブームに加えて、ゲームの構造上お金にまつわる動きがメインであったことや、余ったお金の使い道のひとつにできるとプレイヤーが感じたことがあるのではないかと考えられる。また、65 歳以上の人生について、B さんは「65 歳以降の人生にも関心がある。残った資産をどう使っていくのかとか。」と述べている。他の参加者からも、老後への不安の声が上げられた。

○精神面の学び

今回の実験においては精神面における学びが大きかったという声が多数上がった。これは、筆者が予想していなかった結果のひとつである。C さんは「みんなが結婚したら自分もしたくなる気持ちが分かった。」と、E さんは「メンタル面がリアルだったから、親など人の気持ちが分かるようになった。」と述べている。自分がまだ歩んでいない先の人生や、自分とは違う境遇の人生を歩むことで、自分がこれから感じるであろう気持ちや、自分以外の人が感じるであろう気持ちを汲み取ることができたようだ。

○プレイ方式を変えることで得られるであろう学び

今回のプレイによって得られた学びとは別に、新たな学びを得られる方法としてプレイ方式の変更という観点が挙げられた。B さんは「もう 1 回ゲームをプレイしたら、若い頃の選択が変わるかもしれない。」と、E さんは「人数を増やせば、もっと色々なパターンの人生が見られそう。」と述べている。ゲームの内容はそのままに、参加人数やプレイ回数を変えることで『リアル人生ゲーム』から学ぶことのできる要素は、まだまだ増えるように感じる。

4.3. ゲーム的側面からの評価

続いて、グループインタビューを踏まえて『リアル人生ゲーム』をゲーム的側面から評価する。

○楽しさについて

実験 1 日目の参加者 3 名はグループインタビュー開始後、全員が口を揃えて「楽しかった」と述べた。特に B さんは、30 代という若さで交通事故に遭い亡くなってしまうカードを引いたにも関わらず、「まだあと 1 時間ぐらいできそう。」「このゲーム、絶対にみんなやった方がいい。」と述べており、『リアル人生ゲーム』の楽しさを高く評価した。一方、実験 2 日目の参加者である D さんは、「お金持ちになれて嬉しかった。」と述べており、ゲームの結果がどのような形であれ、楽しさを感じてもらえるゲームになっていることが分かった。

○選択肢について

楽しさについて高く評価される一方で、チョイスカードなど選択できる要素が増えると良いのではないかという声が上がった。実験参加者がさらに学びたい要素として挙げた投資に加え、C さんは「チョイスカードを選ぶ機会が 20 代から 30 代の時が多かったので、50 代になっても選べるものがあるといい。」と、B さんは「世界一周旅行とか、お金貯まってきたときにお金を使う手段が欲しい。」と述べている。今回の『リアル人生ゲーム』は「選択性」と「偶然性」をシミュレーションできる場を作ることが工夫の一つであったため、より「選択性」を高める必要があることが分かった。

4.4. 仮説①について

仮説①の未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭されるか否かについて、プレイ前アンケートの質問 1（将来への不安はありますか？）、プレイ後アンケートの質問 1（『リアル人生ゲーム』を終えた今、将来への不安はありますか？）、グループインタビューを踏まえて評価を整理する。

プレイ前/後アンケートの結果は以下の図の通りである。（ 1（すごくある）~5（全くない） ）

表 7. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 1 の回答結果（実験 1 日目）

	プレイ前	プレイ後
A さん	1	3
B さん	4	4
C さん	1	3

表 8. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 1 の回答結果（実験 2 日目）

	プレイ前	プレイ後
D さん	2	3
E さん	5	3
F さん	2	4

○不安が払拭できた例

B さんはプレイ前アンケートでは不安があると回答しており、インタビューにおいては「お金とかに対する知識がないことがひとつ。人生設計とかを考えることも苦手で、結構行き当たりばったりになることが多い。」と述べている。プレイ後アンケートでは不安が減少し、インタビューにおいては「意外とお金が貯まる気がして、安心感があった。」「お金に関して年単位でのシミュレーションをしたことがないから、年収とリンクして色々考えられた。」と述べている。

また、D さんと F さんもプレイ前アンケートでは不安があると回答しており、インタビューにおいては D さんが「仕事が頑張れなそう。」と、F さんが「お金に関して不安がある。」と述べている。プレイ後アンケートでは不安が減少し、インタビューにおいては D さんが「精神面での学びが不安の解消に繋がった。」と、F さんが「若い時に借金をしていても、頑張ればなんとかなる。安心した。」と述べている。

○不安が払拭できなかった例

払拭されなかった不安としては、死という要素が挙げられた。B さんは、「ゲームで突然死したから、自分もいつか突然死ぬかもしれないと不安になった。」と述べている。

また、D さんは「ゲームで上手くいきすぎたからこそ、現実はこんなに上手くいかないだ

ろうと不安になった。」と述べている。E さんも同じく、「ゲーム結果が辛い状況であれば、人生ではもっと気をつけようと思えた。」と述べており、思うような結果になったからこそ、不安の払拭には繋がらなかったようである。

4.5. 仮説②について

仮説②の未来の想像可能性が生まれるか否かについて、プレイ前アンケートの質問２（社会に出て生活していくことを具体的に想像できていますか？）、プレイ後アンケートの質問２（『リアル人生ゲーム』を終えた今、社会に出て生活していくことを具体的に想像できていますか？）、グループインタビューを踏まえて評価を整理する。

プレイ前/後アンケートの結果は以下の図の通りである。（ 1（全く想像できていない）~5（しっかりと想像できている） ）

表 9. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 2 の回答結果（実験 1 日目）

	プレイ前	プレイ後
A さん	3	5
B さん	2	5
C さん	2	4

表 10. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 2 の回答結果（実験 2 日目）

	プレイ前	プレイ後
D さん	2	3
E さん	3	4
F さん	2	4

〇社会に出て生活していくことを想像できるようになった例

仮説②に関しては、全員がゲームプレイを通して、より社会に出て生活していくことを想

像できるようになったと言える。インタビューにおいて、C さんは「今までは 30 代ぐらいまでしか想像できていなかったけれど、65 歳までゲームをやることで子供の 1 人立ちや、残ったお金で老後を生きることを想像できた。」と述べている。また、E さんは「メンタル面がリアルだったから、親など人の気持ちが分かるようになった。気持ちの面でこれからのことが想像できた。」と述べており、ここでも精神面での学びや想像が高く評価された。

○社会に出て生活していくことを想像できなかった例

アンケートにおいては全員がゲームプレイを通して、より社会に出て生活していくことを想像できるようになったと言えるものの、インタビューを通して想像できなかった部分についても話が上がった。C さんは「病気になった時に保険が適用されてお金を払わずに済むことが多く、病気でかかるお金の負担はもちろん精神的な負担が感じられなかった。そこも含めて想像できたら良さそう。」と、病気になった時の対処や精神状態について、より想像できるようになると良いと述べている。

4.6. 仮説③について

仮説③の未来への希望（ポジティブな感情）が生まれるか否かについて、プレイ前アンケートの質問 3（自身の理想の人生について考えられていますか？）、プレイ後アンケートの質問 3（『リアル人生ゲーム』を終えた今、自身の理想の人生について考えられていますか？）、グループインタビューを踏まえて評価を整理する。

プレイ前/後アンケートの結果は以下の図の通りである。（ 1（全く考えられていない）~5（しっかりと考えられている） ）

表 11. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 3 の回答結果（実験 1 日目）

	プレイ前	プレイ後
A さん	5	5
B さん	4	5
C さん	4	5

表 12. プレイ前/後アンケートにおける質問番号 3 の回答結果（実験 2 日目）

	プレイ前	プレイ後
D さん	3	4
E さん	4	5
F さん	4	5

○理想の人生について考えられるようになった例

仮説③に関しても、全員がゲームプレイを通して、より理想の人生について考えられるようになったと言える。インタビューにおいて、C さんは「簡易的ではあるものの体験してみることで、理想を叶えるために必要だけれど考えることが億劫な税金などに関して、考えるハードルが下がった。」と述べている。また、E さんは「何度でも失敗できるゲームの人生を歩めたことで、ゲームの人生を反面教師にしつつ、これからをある程度理想を持って生きていけると思う。」と、F さんは「人の話を聞く、実際に親や自分に何かライフイベントが起こるなど、理想を考えるきっかけは今もある。しかし、それとは違って 1 回大きく俯瞰して流れを把握するという、全体感を捉える方法として良いと思った。」と述べている。

○理想の人生について考えられなかった例

理想について考えられなかったという回答は、アンケート及びインタビューからは出てこなかった。

4.7. 考察

3 章において立てた以下の仮説について、どこまでが真であり、どこが推測とは異なっていたのか、また仮説以外にどのような性質を『リアル人生ゲーム』が有しているのかを考察する。

本ゲームは簡単かつ楽しく、擬似的に社会生活を体験することで、税金や保険などの社会を生きる上で必要とされる知識が身につくことを目指す。また、人生における数々の選択をシミュレーションすることで、自身の将来を具体的に想像できることを目指す。

それにより ①未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭される

②未来の想像可能性が生まれる

③未来への希望（ポジティブな感情）が生まれる

○仮説①について

仮説①の「未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭される」ついては、一概に正しいということはできないだろう。なぜなら、ゲームを通して解消された不安として、多くの人がお金という要素を挙げているからだ。『リアル人生ゲーム』はチョイスカードで贅沢をしなければ、どんなにお金がなくてもなんとかなるゲーム設計になっている。なぜなら、1 年のターンの始めに払う生活費と、イベントカードに従って払う出費以外が切り落とされているからだ。実際の人生では、自身の娯楽や交際費、子供の教育費など『リアル人生ゲーム』には含まれていない、もしくは該当のイベントカードを引かなければ払わなくて済むようになってしまっている出費が多く存在すると考えられる。よって、仮説①の「未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭される」ついては、一概に正しいということはできないだろう。

しかし、D さんがゲーム前には「何となくここから下がる一方なのではないかという不安がある。ニュースも最近は悪いものが多く感じる。時代的にもそうだし、自分も仕事とか頑張れるのかなっていう不安がある。」と述べていたものの、ゲーム後には「精神面での学びが不安の解消に繋がった。」と述べているように、漠然と感じている不安に対しては効果があることが分かった。

○仮説②について

仮説②の「未来の想像可能性が生まれる」については、大概正しいということができるだろう。特に 50 代や 60 代といった、20 代の学生からはまだ先の人生において想像可能性が生まれたようである。また、B さんは「突然訪れる死など新しく感じた不安もあったが、自分で人生を歩むことに対する希望も生まれた。より鮮明に未来のことを考えられるようになりそう。」と述べており、このことから、筆者が目指していた「選択性」と「偶然性」をシミュレーションできる場を作ることが達成できたということができるだろう。

また、E さんが「親の気持ちが分かるようになった」と述べているように、いつか自分も感じるであろう感情を、ゲームを通して感じることで、仮説②においても精神面での学びが未来の想像可能性に繋がることが分かった。

○仮説③について

仮説③の「未来への希望（ポジティブな感情）が生まれる」についても、大概正しいということができるだろう。理想の人生について考えるためには、様々な人生のパターンを知ることが必要なのではないかと筆者は考えている。今回の実験においてはプレイヤーが 3 人かつプレイ回数が 1 回であったため、多くの人生パターンを提示することはできなかったが、前節で記載した E さんや F さんが述べていることからも、ゲームだからこそできる新たな理想の考え方に『リアル人生ゲーム』がなり得ることが分かった。

また、B さんは「手元にお金は残ったけれど、子供がいなくて、お金じゃ買えない幸せがあることや、お金を持っていても満たされないことが分かった。」と述べており、お金の流れがメインになっている『リアル人生ゲーム』であれど、お金以外で感じる幸せを表現できたと言えることが分かった。

○仮説以外に検討される性質について

筆者が立てた仮説以外に、『リアル人生ゲーム』に検討される性質はあるのだろうか。ここまでにも度々例に挙げているが、将来感じるであろう気持ちや他人が感じているであろう気持ちを体験すること、すなわち精神的な学びや感情の予習ができるゲームになっているということができるだろう。また、C さんは周囲が結婚し始めると結婚したくなる気持ちを、D さんはお金持ちの人の気持ちを、E さんは親の気持ちを理解したと述べているように、『リアル人生ゲーム』で得られる精神的な学びや感情の予習は、プレイヤーやプレイ結果によって異なることも分かった。

5. まとめ

5.1. 結論

本論文は筆者が抱える将来に対する不安について、それを払拭しポジティブな感情を芽生えさせる方法として『リアル人生ゲーム』を検討・提案したものである。

1 章では、自身が感じている将来への不安に関して述べた後に、人生を"予習"するに際して必要だと感じる要素を示した。

2 章では、シリアスゲームという考えを起点とし、人生をテーマに制作された『ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～』と『人生設計ゲーム』を紹介し、ゲーム的側面と教育的側面から評価した。

3 章では、関連動向や自身の考えを踏まえつつ『リアル人生ゲーム』のあるべき姿を定め、設計を行った。目指すべきゴール、すなわち仮説としては、「未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭される」「未来の想像可能性が生まれる」「未来への希望（ポジティブな感情）が生まれる」の 3 つを設定した。

4 章では、実際に制作した『リアル人生ゲーム』を用いた実験を行い、アンケートやグループインタビューを用いて『リアル人生ゲーム』の評価と、仮説の検証を行った。結果として『リアル人生ゲーム』は「未来の想像可能性が生まれる」「未来への希望（ポジティブな感情）が生まれる」要素を持つことが確認でき、新たに「精神的な学びや感情の予習ができる」という要素を持つことが分かった。

5.2. 今後の展望

今後の展望は大きく分けて 3 点ある。

まず 1 点目に、今回達成できなかった「未来に対する不安（ネガティブな感情）が払拭される」という要素を満たすことだ。今回は、税金・結婚・葬式・出産及び子育て・保険・家や車の売買に焦点を当てて『リアル人生ゲーム』を制作したが、実験では同性代の学生たちがお金に関して不安を抱いていることが分かったため、よりシビアな金額設定にした『リアル人生ゲーム』を作るべきだと感じた。

2 点目に、チョイスカードなど自ら選択できる選択肢をより充実させることである。今回の実験では、よりゲームを良くするために投資や子供の教育、娯楽などが選択できるのではないかという声が多数上がった。1 点目に述べたお金に関する問題においても、『リアル人生ゲーム』には含まれていない、もしくは該当のイベントカードを引かなければ払わなくて

済むようになってしまっている出費があることが原因になっていたため、選択肢を増やすことは必須であると感じる。

3 点目に、「精神的な学びや感情の予習ができる」という新たに見つかった要素を活かして、他者を理解する『リアル人生ゲーム』を新たに制作することだ。世の中にはまだまだ差別が存在しており、苦しい思いをしている人々がいる。自分とは異なる性や国籍に関して「精神的な学びや感情の予習ができる」ゲームを作ることができたら、プレイヤーは今以上に思いやりを持った人間になれるのではないだろうか。

自身の不安の払拭を目的に始まった『リアル人生ゲーム』の制作だが、より多くの人に学びや希望を与えられるよう、改善を続けていきたい。

6. 謝辞

自由制作において一緒に『リアル人生ゲーム』を作ってくれた同期や後輩の 5 人

楽しみながら実験に参加してくれた友人や後輩の 6 人

お互い励まし合って頑張る力をくれたゼミ生のみんな

お忙しい中でも学生に寄り添ってご指導くださったチェンドミニク先生

私の教育に全力を注いでくれた亡き父と、そばで見守ってくれていた母

私に関わり、ご支援くださった皆様に心より感謝を申し上げます。

本当にありがとうございました。

7. 参考文献

- 大藪千穂・杉原利治「「人生設計ゲーム」を用いた金融経済教育」,『生活経済学研究』Vol, 41 , 2015
- 大藪千穂・杉原利治「人間発達プロセスを基盤とした「人生設計ゲーム」開発の試み」,『消費者教育』28 巻 , 2008
- 佐藤文子・金子佳代子・田口浩継（編集委員代表）『新しい技術・家庭 家庭分野』東京書籍, 2020
- 藤本徹『シリアスゲーム 教育・社会に役立つデジタルゲーム』東京電機大学出版局, 2007
- 矢ヶ崎典隆・坂上康俊・谷口将紀（著作代表）『新しい社会 公民』東京書籍, 2022
- 公式サイト– Minecraft, https://www.minecraft.net/ja-jp（最終アクセス 2022/11/28）
- 消費者教育・金融保険教育教材「ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ～」, https://www.dai-ichi-life.co.jp/tips/lc_game/index.html（最終アクセス 2022/11/28）
- 多摩大学, 特別講義「ライフサイクルゲーム～生涯設計のススメ～」を開講, https://www.tama.ac.jp/topics/news/2022/04/post-8708.html（最終アクセス 2022/11/28）
- ブラウザ版『桃太郎電鉄 教育版 Lite ～日本っておもしろい！』, https://www.konami.com/games/momotetsu/education/（最終アクセス 2022/11/28）

総ページ数：45 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「セルフインタビューによる自己相対化と他者化の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1 T1903925

小堀玉稀

概要（アブストラクト）

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

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

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

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

目次

1. はじめに 1

1.1. 研究の背景と動機 1

1.1.1. 「とらわれ」について　森田療法から 1

1.2. 研究の目標 2

1.2.1. 自己相対化 2

1.2.2. 自己相対化の実現可能性について 3

1.3. 論文の構成 4

2. 関連動向 6

2.1. 着想に至るまでのプロセス 6

2.1.1. 森田療法 6

2.1.2. 心臓ピクニック　自己相対化・愛着の高まり 7

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

2.1.4. 参考部分と補完項目の策定 11

2.2. インタビュー 13

2.2.1. セルフインタビュー 14

2.3. まとめ 16

3. 提案 17

3.1. 方法 18

3.1.1. 実践の流れ 18

4. 評価 25

4.1. 設計への評価 26

4.1.1. DAY1（インタビューフェーズ・編集フェーズ）評価 26

4.1.2. DAY2（鑑賞フェーズ）評価 28

4.1.3. DAY1・DAY2 評価まとめ 31

4.2. 実験総括評価 32

4.2.1. 自己を他者化出来たか 33

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

図目次

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

表目次

表 1 工程別他者化効果の評価 33

1. はじめに

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

1.1. 研究の背景と動機

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

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

①それまで積み上げてきた自己イメージへのとらわれ

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

②「行動出来ない自分」という自己イメージへのとらわれ

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

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

1.1.1. 「とらわれ」について　森田療法から

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

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

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

1.2. 研究の目標

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

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

1.2.1. 自己相対化

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

---

[1] 北西憲二，中村敬『森田療法』ミネルヴァ書房，p20-39

討するため、「相対化」という言葉の定義から確認しよう。

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

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

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

1.2.2. 自己相対化の実現可能性について

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

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

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

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

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

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

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

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

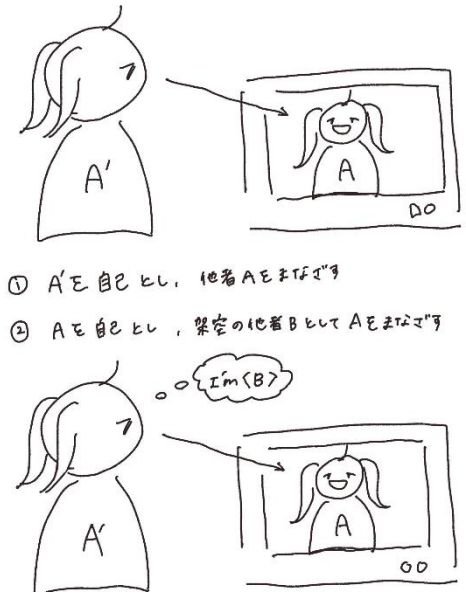


図 1　自己を他者として見ること

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

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

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

1.3. 論文の構成

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

[4] 同書　p 107-108

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

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

2. 関連動向

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

2.1. 着想に至るまでのプロセス

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

2.1.1. 森田療法

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

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

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

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

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

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

2.1.2. 心臓ピクニック　自己相対化・愛着の高まり

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

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

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

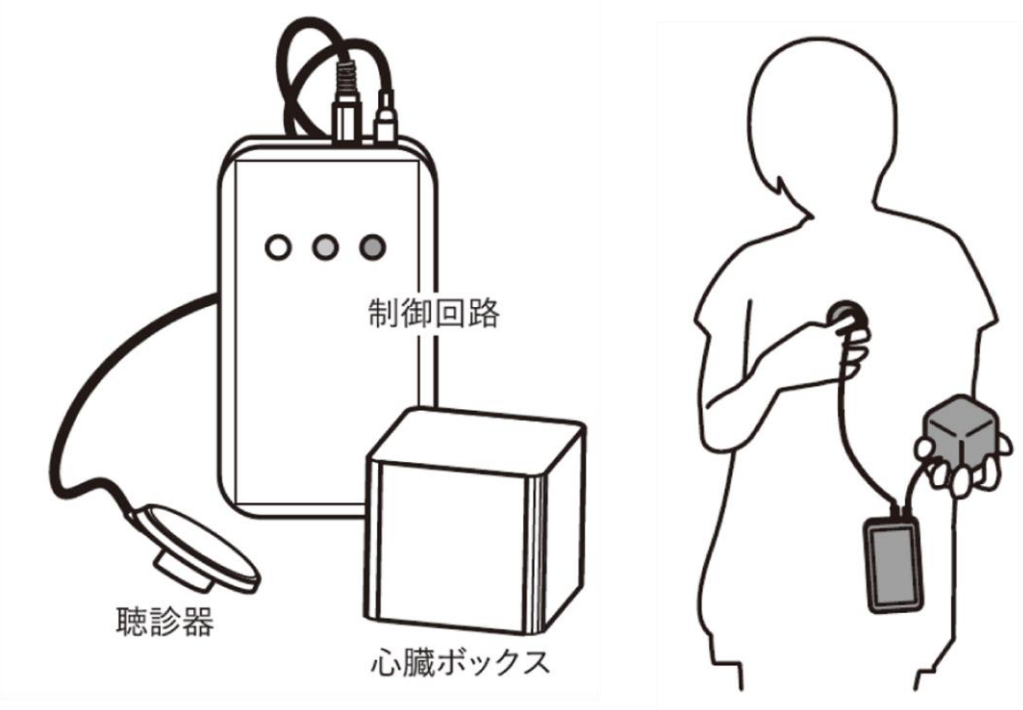


図 2 装置の図説

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

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

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

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

---

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

[8] 5と同サイトより

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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

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

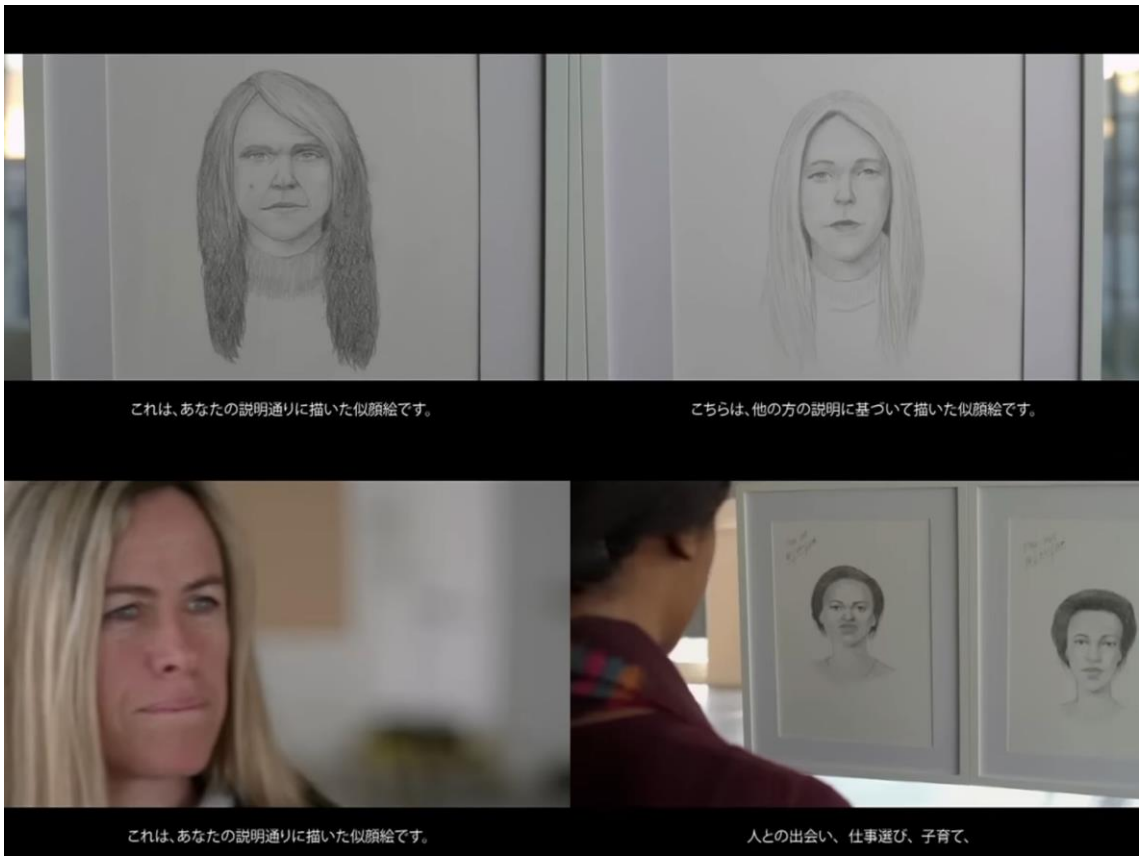


図 3　左上から被験者自身の声から描いた似顔絵、第三者による意見を基にした似顔絵、実際の被験者の顔、他の被験者の似顔絵[10)]

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

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

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

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

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

2.1.4. 参考部分と補完項目の策定

3 つの先行事例について参考部分と補完項目をまとめる。

〈森田療法〉

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

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

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

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

〈心臓ピクニック〉

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

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

〈ダヴリアルビューティースケッチ〉

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

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

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

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

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

1 身体俯瞰と内面俯瞰の二つを複合的に取り入れた体験

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

2.2. インタビュー

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

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

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

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

---

[11] 桜井厚『インタビューの社会学』せりか書房，2002,

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

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

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

2.2.1. セルフインタビュー

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

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

---

[13] 阿川佐和子『聞く力』文藝春秋，2012

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

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

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

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

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

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

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

---

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

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

[17] 同書 p 27-48

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

2.3. まとめ

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

3. 提案

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

ここで 1・2 章であげた方向性を今 1 度示そう。

【目標】

自己の特別視に端を発する歪んだ自己イメージへのとらわれからの脱出

【体験の方向性】

1 身体俯瞰と内面俯瞰の二つを複合的に取り入れた体験

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

【目標達成のための道筋】

①自己を他者として捉える

・自己の存在を自分とは異なる視点=他者の視点を体験する形で捉えなおす

・自身から離れた状態にある自身の肉体をモニタリングする

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

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

②自己相対化

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

・自己に対する一元的で過度にネガティブな特別視からの脱出

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

【努力目標】

③思考フレームの変容　④行動や振る舞いの変化

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

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

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

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

3.1. 方法

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

3.1.1. 実践の流れ

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

DAY1 インタビューと編集

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

【当日の流れ】

流れ説明

①自問自答用質問の決定

②第 1 回撮影　基本質問 7 問+自分で考えた質問 1-3 問

③見返し＆深掘り質問決定

④第 2 回撮影(深堀りフェーズ)：追加 2 問

⑤振り返り、完成版動画への選定作業

実験後、効果測定のための聞き取りを実施した。

○質問(インタビュアー)

インタビュアーの最も大きな役割は質問をすることだ。

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

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

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

基本質問 7 問とその質問意図は次の通りだ。

【基本質問 7 問】

1. 短い自己紹介（アイスブレイク）

2. 好きな食べ物は何ですか？（アイスブレイク）

3. 自分特有の癖やこだわりはありますか？（自己の振る舞いに関する俯瞰）

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

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

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

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

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

自問自答用質問（１～３問程度）

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

【自分に対する質問について】

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

1. 悩み相談

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

２. 自分の不思議な部分の掘り下げ

例)なぜ就活のときエンタメ業界に絞っていたんですか？

３. 普段誰も掘り下げてくれないが一度誰かに語りたいトピック

例）ハンドルネームを決める時の拘りがあるそうですが…？

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

また当日の案内として以下のことを伝えた。

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

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

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

自問自答用質問

- 人に認知されたい気持ちがあるのに SNS をやらないのはなぜですか？

- 家族について、どう思いますか？

- どうすれば複数案件の並行に集中できると思いますか？

深掘り質問

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

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

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

〇動画撮影

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

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

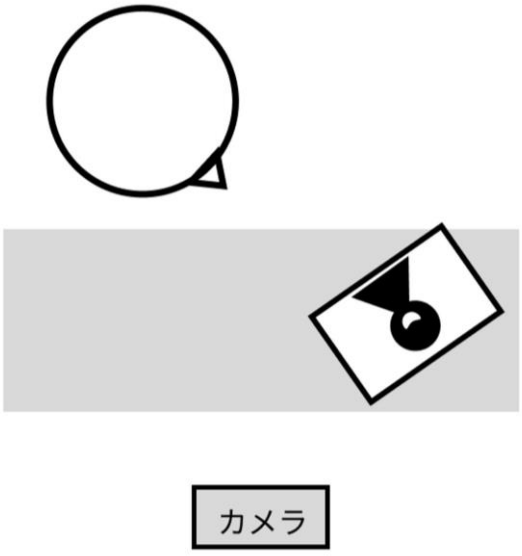


図 4　撮影時の様子

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

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

〈案内と注意事項〉

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

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

〇編集者

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

〈動画編集フォーマットとルール〉

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

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

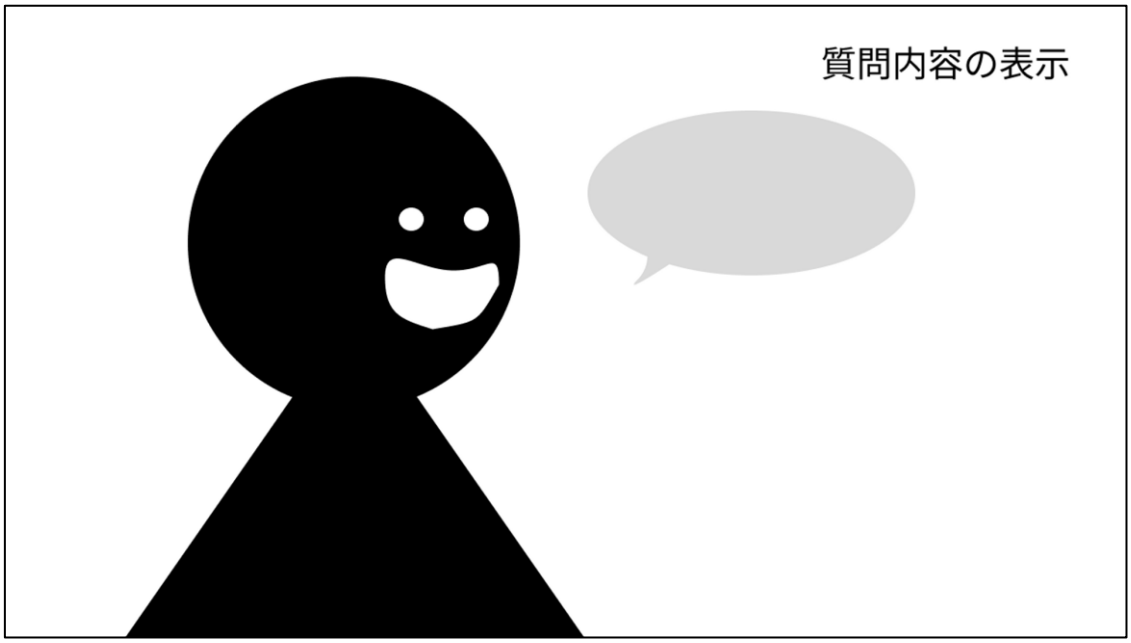


図 5　質問時の動画の様子

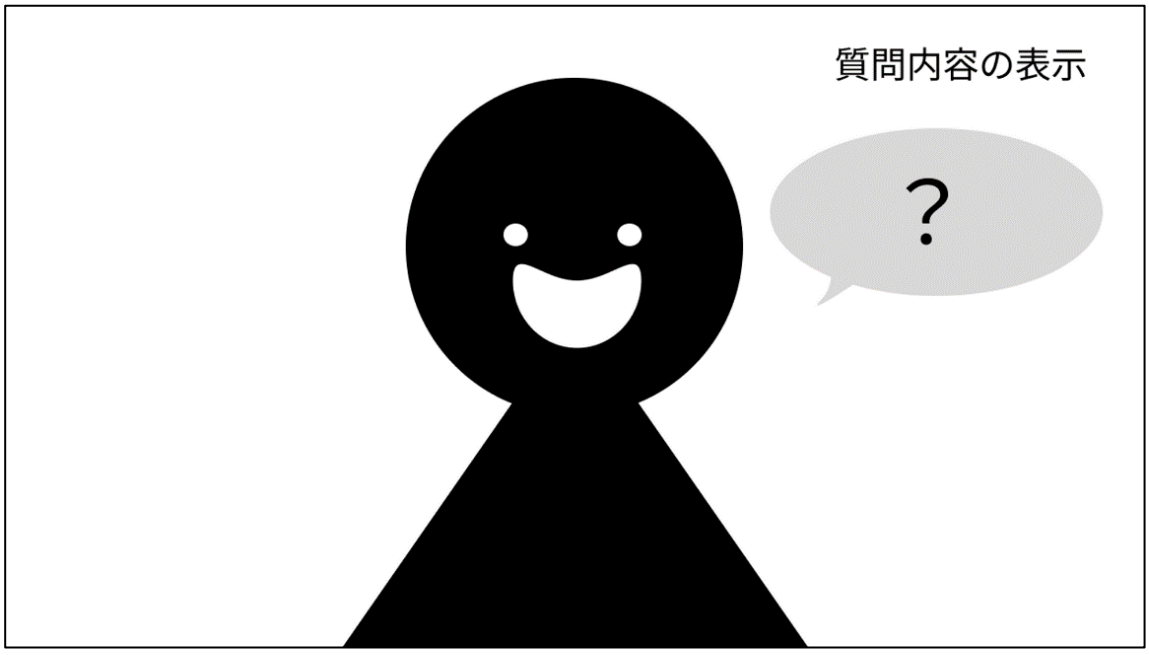


図 6　回答時の動画の様子

4. 評価

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

<事後聞き取り>

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

①DAY 1 後聞き取り

1.自分への質問を考えてみての感想

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

3.インタビューに答える中で感じたこと

4.実験の中でインタビューを振り返り感じたこと

5.改善が必要だと感じた工程や実験方法

6.その他全体的な流れについての感想

7.インタビュー経験の有無と通常のインタビューとの比較

②DAY2 後聞き取り

1.自分をモニタリングした経験の有無と今回の体験との比較

2.DAY1 後、インタビューについて振り返ったか

3.モニタリングしての感想（語った内容について）

4.モニタリングしての感想（身体的な要素について）

5.感想記入難しさなど

6.自分に対してとらわれているような感覚はあったか、それを揺らがせたか

7.実験前と実験後で自分に対するイメージは変化したか

8.実験を全て終えての気付きや感想

9.自分を他者のように捉えられたか

10.改善点

4.1. 設計への評価

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

4.1.1. DAY1（インタビューフェーズ・編集フェーズ）評価

○自分への質問を考えることについて

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

○質問の比較

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

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

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

○自問自答用質問と基本質問の差について

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

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

○回答時や深掘り前の振り返り、編集時に自分をモニタリングすることについて

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

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

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

○編集フェーズについて

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

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

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

○DAY1 総評

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

4.1.2. DAY2（鑑賞フェーズ）評価

○自分をモニタリングした経験の有無とその違い

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

○DAY 1 を終えてから DAY2 までの変化

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

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

○感想フォーム

ここでは 4 つの設問に対する評価を下していく。

問 1. 印象に残った発言

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

問２．語り手の印象や魅力的・面白かったポイント

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

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

問３．語り手にかけてあげたい言葉・メッセージ

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

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

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

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

感想フォーム総評

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

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

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

ドバックのようなコメントは見られない。

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

○自身の身体を見ることについて

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

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

○動画のフォーマットや撮影法について

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

4.1.3. DAY1・DAY2 評価まとめ

ここでは設計の総評として 2 章で設定した

1. 身体俯瞰と内面俯瞰の二つを複合的に取り入れた体験

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

という二つの観点を基に体験設計の評価を行う。

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

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

4.2. 実験総括評価

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

4.2.1. 自己を他者化出来たか

表 1　工程別他者化効果の評価

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

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

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

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

4.2.2. ②自己イメージの変化（普遍化）を起こせたか

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

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

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

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

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

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

4.2.3. ③思考法に変化は起きたか、④ふるまいや行動の変容を起こせたか

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

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

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

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

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

4.2.4. その他

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

○自分でも他者でもない「誰か」に向けて話す事の効果

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

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

○自身について語る場そのものの価値

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

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

○カメラによる撮影自体（記録をしていること）が持つ、人を語らせる効果

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

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

5. 結論

5.1. まとめ

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

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

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

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

5.2. 今後の課題

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

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

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

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

6. 謝辞

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

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

7. 参考文献（最終閲覧 2022.12.14）

- 阿川佐和子『聞く力』文藝春秋，2012

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

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

- 北西憲二，中村敬『心理療法プリマーズ森田療法』ミネルヴァ書房，2005

- 桜井厚『インタビューの社会学』せりか書房，2002

- 中野民夫『ワークショップ：新しい学びと創造の場』岩波書店，2001

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

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

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

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

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

- 相対化　WEBLIO 辞典　実用日本語表現辞典より

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

総ページ数：49p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「描き手と被写体双方の満足度を高める新たな似顔絵制作方法の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190386-5

小林玉輝

概要（アブストラクト）

筆者は大学の漫画サークルで似顔絵を学び、1 人 5 分で描く速さを売りにした似顔絵をのべ 400 人以上描いてきた。しかし速度・外見重視の似顔絵は流れ作業になりやすく、被写体と深い会話ができない。そのため描き手の記憶に残りづらく、被写体にとっては制作過程が居心地の悪い時間になる場合があった。また似顔絵と被写体の自己イメージは一致しないことがあり、外見重視の似顔絵には一定の限界があった。そこで本論では、描き手と被写体の会話をより活発にし、双方の満足度を高めるような新しい似顔絵の方法『インタビュー似顔絵』を提案した。『インタビュー似顔絵』では被写体の嗜好についてアンケートをとり、インタビューで掘り下げ、被写体の似顔絵の周囲に会話に出てきた言葉や事物の絵を散りばめて作品を制作した。実験では、従来の似顔絵と『インタビュー似顔絵』の２つのメソッドを描き手と被写体双方に体験、評価してもらった。結果、『インタビュー似顔絵』の方が従来の似顔絵よりも会話が活発になり、描き手と被写体双方の体験の満足度が高まり、共作した感覚が強いことがわかった。そして描き手と被写体の記憶に残りやすく、速度が求められない状況であれば、より描き手のモチベーションを高めるメソッドであることが確認できた。

目次

1. はじめに 1

1.1. 研究の背景と動機 1

1.1.1. 漫画研究会の似顔絵の特徴 1

1.1.2. 従来の似顔絵メソッドの問題点と研究の動機 2

1.2. 論文の構成 2

2. 関連動向 4

2.1. 『肖像コラージュ』 4

2.1.1. 『肖像コラージュ』の制作の流れ 5

2.1.2. 被写体の話を聞くことの喜び 6

2.2. 『Portrait Therapy』 6

2.2.1. 「Rose」の肖像：『Bohemian Rhapsody』) 7

2.3. 『似顔絵セラピー』 10

2.3.1. 『似顔絵セラピー』の制作の流れ 10

2.3.2.『似顔絵セラピー』の被写体に対する効能 11

2.4. 関連動向の評価 12

3. 提案 13

3.1. 自分の似顔絵を SNS のアイコンにしている人へのアンケート 13

3.2. 従来の似顔絵の問題点の整理 14

3.3. 『インタビュー似顔絵』の提案 15

3.3.1.『インタビュー似顔絵』の手順 15

3.3.2.『おはなしのタネ』の狙い 17

3.3.3. インタビューの流れ 18

3.4. 実験 20

3.4.1. 実験方法 20

3.4.2. 実験参加者 20

3.4.3. 実験に使った道具 21

3.5. 評価方法 22

3.6. 実験後アンケートと追加アンケート 22
3.6.1. 実験後アンケート 22
3.6.2. 追加アンケート 25
4. 評価 27
4.1. 被写体から見た『インタビュー似顔絵』の利点 27
4.1.1. 被写体アンケートによる 2 つのメソッドの比較（選択式の回答） 27
4.1.1. 『インタビュー似顔絵』の想定していなかった作品受容の仕方 34
4.2. 『インタビュー似顔絵』の改善点 35
4.2.1. 被写体アンケートによる『おはなしのタネ』とインタビューの評価 35
4.2.2. 被写体アンケートによる『インタビュー似顔絵』の欠点と「従来の似顔絵」の利点 37
4.2.3. 被写体における仮説の検証 38
4.3. 描き手アンケート 38
4.3.1. コミュニケーションについての評価 38
4.3.2. 描き手の負担についての評価 41
4.3.3. 総合評価 42
4.3.4. 描き手における仮説の検証 44
5. まとめ 46
5.1. 本論のまとめ 46
5.2. 研究の反省点と今後の展望 46
6. 謝辞 48
7. 参考文献 49

図目次

図 1. 漫画研究会の似顔絵の例（筆者作成） 2
図 2. 肖像コラージュ：『Mrs.Sonhi』[1] 4
図 3. 「Rose」の肖像：『Bohemian Rhapsody』 7
図 4. 『似顔絵セラピー』の作例 10
図 5. 『おはなしのタネ』の記入例 16

図 6.『インタビュー似顔絵』の完成例 17
図 7.「あかね」さんの『おはなしのタネ』 18
図 8.「あかね」さんの『インタビュー似顔絵』 19
図 9. 似顔絵の制作に使う道具 21
図 10.「似顔絵を描かれる時、緊張しましたか」に対する回答 28
図 11.「コミュニケーションの量は充分だったと思いますか」に対する回答 28
図 12.「似顔絵を描かれている間、退屈になったり、時間がかかると思いましたか」に対する回答 29
図 13.「他人に見せたいと思いますか」に対する回答 30
図 14.「人に見せることで、話が膨らみ、自分のことについて話しやすくなると思いますか」に対する回答 31
図 15.「似顔絵を体験する中でのコミュニケーションに満足しましたか」に対する回答 32
図 16.「似顔絵を一緒に作ったという感覚はありましたか」に対する回答 32
図 17.「総合的に、この似顔絵という体験に満足しましたか」に対する回答 33
図 18. 似顔絵の記憶についての被写体の回答 34
図 19.「インタビューでは、充分に自分のことが話せたと思いますか」に対する回答 36
図 20.「内面的な自分らしさを書けたと思いますか」に対する回答 36
図 21.「インタビュー中の会話は楽しかったですか」に対する回答 37
図 22.「従来の似顔絵の会話に比べ、『おはなしのタネ』アンケートを元にしたインタビューはその人について質問しやすいですか」に対する回答 39
図 23.「従来の似顔絵の会話に比べ、よりその人の内面について知ることができたと思いますか」に対する回答 40
図 24.「従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』のコミュニケーションの方が描き手として満足できると思いますか」に対する回答 40
図 25.「顔以外の要素を描くことは負担になりましたか」に対する回答 41
図 26.「従来の似顔絵の会話と比べ、『おはなしのタネ』アンケートを元にした会話は負担に感じましたか」に対する回答 41
図 27.「従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方が被写体と一緒に作った感覚

がありましたか」に対する回答 42
図 28.「総合的に『インタビュー似顔絵』に満足しましたか」に対する回答 43
図 29. 今後似顔絵を描く際に時間に余裕があった場合、従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方がやってみたいと思いますか」に対する回答 43
図 30. 似顔絵の記憶についての描き手の回答 44

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

似顔絵は、一期一会の出会いのなかで被写体とコミュニケーションを取りながら、描き手の視点と技術を通して表される顔である。筆者は大学生になって入った漫画サークルで半世紀の伝統を持った似顔絵の技法を教わり、以来 4 年間、文化祭や学校のイベント、公園や路上でのべ 400 人以上の似顔絵を描いてきた。その技法についてまず詳細に説明する。

1.1.1. 漫画研究会の似顔絵の特徴

「うまい、早い、面白い」が特徴とされる漫画研究会の似顔絵は、1 人あたり 5 分で描く即興の芸という側面が強い。この速度を実現するために、下書きをせずにいきなりマジックペンで被写体の輪郭を描き始める。顔を描き終えたら、顔よりもひとまわり小さく肩から胸のあたりまでの上半身を描いて被写体の服装を描写する。線画が描き終わったら、クーピーペンシルを使って色を塗っていく。色塗りにも速度が求められるため、紙の白地を残して一部しか肌は塗らない。絵具を用いた一般的な似顔絵では顔全体を肌色に塗るのに対し、肌色よりも濃いオレンジ色のクーピーで要所だけを塗る。こうすることで全体の印象が肌色に見えるようにしている。塗る箇所は、顔の血色の良さを表す頬や耳と、影の落ちる鼻の下や首のみである。頬や額など塗る面積の大きい部分はグラデーションのように薄く塗っていく。こうすることで制作の時間が短縮されると同時に、ふんわりとした軽いタッチの似顔絵になる。髪の毛もハイライトの当たる部分は白地を残して塗らずにおき、唇や頬にピンク色を重ねてさらに顔の血色を良くする。最後に背景を被写体の好きな色でデコレーションし、名前と日付などを書いて完成となる。



図 1. 漫画研究会の似顔絵の例（筆者作成）

1.1.2. 従来の似顔絵メソッドの問題点と研究の動機

筆者はこのメソッドを学び、多くの被写体を描ける魅力を実感してきた。しかし一方で、その方法的限界も感じていた。そもそも似顔絵は描写する対象が人の外見というセンシティブなもののために、絵が被写体に似ていることと、被写体が満足することの両立が難しい。また、このメソッドで行うコミュニケーションは表情を引き出すための会話になるので、被写体にとっては受け身な会話となることが多く、描き手もあまり相手について深掘りができない。そのため描き手にとっては作業になりやすく、似顔絵を渡してしまった後にその人の記憶が残りづらかった。それはたとえ時間をかけた似顔絵であっても、被写体とのコミュニケーションが盛り上がらなければ依頼された絵を完成させるという一方的な行為に陥ってしまう。筆者の経験から考えると、描き手の思い出として残るものは、顔よりも会話であることが多いと思われる。筆者の似顔絵を描くモチベーションとは、被写体が自分の絵に喜んでくれることはもちろんだが、会話を通しその日たまたま出会った被写体の人柄や人生について触れられることである。本研究の動機は、そのように被写体の内面を知ることで描き手がより制作に満足でき、さらに外見中心の似顔絵を脱し、その人全体のイメージを表現できる可能性があるのではないかと考えたことがきっかけであった。

1.2. 論文の構成

筆者は、以上に述べた速度・外見重視の似顔絵の問題点を解消する新たな似顔絵の制

作方法として、描き手と被写体のコミュニケーションをより活発にし、被写体の内面まで似顔絵に映した、描き手と被写体双方の満足度を高めるメソッドを開発しようと考えた。そしてそれは筆者だけが可能なメソッドではなく、他の描き手にとっても再現性の高いメソッドにしたいと考えた。その参考として第 2 章では、描き手が被写体の内面を深掘りし、出てきた要素を外見と共に表現した肖像作品を調査する。第 3 章では、第 2 章を踏まえて考案した『インタビュー似顔絵』を提案する。そして 9 人の被写体と 7 人の漫画研究会の描き手に対し、『インタビュー似顔絵』を従来の似顔絵メソッドと比較させる形で実験を行う。第 4 章では、被写体と描き手双方から『インタビュー似顔絵』の評価を行ない、その結果を踏まえ、『インタビュー似顔絵』が新しい似顔絵メソッドとして従来の似顔絵メソッドの問題点を解消するかどうかを検証した。その結果、『インタビュー似顔絵』は、従来の速度・外見重視の似顔絵に比べ、被写体が受け身にならず、より似顔絵の過程を楽しみ、体験の記憶が残りやすくなる上、時間に余裕がある状況では描き手のモチベーションを高め、体験の記憶が残りやすくなる効果があることを概ね実証することができた。第 5 章では本論全体についてのまとめ、研究の反省点と今後の展望を述べる。また、本文では紹介しきれなかったデータとして、実験で描かれた従来の似顔絵と、アンケート用紙「おはなしのタネ」、『インタビュー似顔絵』を巻末に付録した。

2. 関連動向

この章では被写体の内面や記憶に焦点を当て制作された肖像作品を 3 つ紹介する。3 つの作品は全て被写体やその近親者にインタビューを行って制作されており、その制作時間やインタビューの密度に違いはあるものの、全てが親密なコミュニケーションを経て作られたオーダーメイド作品となっている。ここで被写体は単に制作の素材となるモデルではなく、積極的に制作に関わっていく能動的存在である。この描き手と被写体の共作的関係が、1 つ目の作品『肖像コラージュ』では描き手の喜びにつながっていることを、2 つ目の『Portrait Therapy』と 3 つ目の『似顔絵セラピー』では被写体の喜びにつながっていることを確認していく。

2.1. 『肖像コラージュ』

グラフィックデザイナーでコラージュアーティストの進藤絵里子は、顧客のポートレート写真と思い出の写真などを組み合わせ、『肖像コラージュ』[1)]という作品を制作している。



図 2. 肖像コラージュ：『Mrs.Sonhi』[1)]

[1)] camouCollage「肖像コラージュについて」：https://camou-collage.com/news/6027e829243860460f390957（最終アクセス 2022/12/12）

進藤は『肖像コラージュ』の制作のきっかけを以下のように語っている。

> 2020 年から始まった、COVID–19 をきっかけで生まれた、カモコラージュの新しいライン「肖像コラージュ」。非日常から得た気付き、それはとてもシンプルなものでした。「家族の大切さ」と「人との絆」——。その思いを一つのアート作品として納められないものかという個人的な思いから、自身の家族写真をコラージュしたのがきっかけで生まれました。[2)]

遠藤は依頼人のほとんどが人生の節目に立つ人[3)]だとし、結婚式や七五三、成人式などの特別な日、故人やペットとの思い出などがテーマとなると述べている[4)]。遠藤のホームページに『肖像コラージュ』制作の一例として、ピアノを習っている小学生の「リタさん」の母親から「ピアノの発表会」をテーマにした制作依頼が紹介されている[5)]。以下に、その概要を述べる。

2.1.1. 『肖像コラージュ』の制作の流れ

遠藤はまず、依頼者である「リタさん」の母親とオンラインでの打ち合わせ（30 分〜1 時間）を行い、以下のようなストーリーを聞き出している。「リタさん」は幼少期からピアノを習い続けており、一日何時間も練習を行っていた。母親はピアノの発表会のたびに「リタさん」のドレスを新調し続け、今では 20 着以上のドレスが家にある。しかし「リタさん」は今年受験に専念するため、ピアノに区切りをつけることになった。この節目を記念に残したいという母親の希望で、ピアノと「リタさん」の思い出を作品にしてほしいという。以上のような顧客への聞き取りから約 2 週間後にラフ案を提出する際、遠藤は「相手が作品をきちんとジャッジできるよう、２案以上のデザインをお見せする」[6)]としており、

> 肖像コラージュはアーティスト半分、デザイナー半分の精神で制作していて。絶対にエゴではダメですし、かといって相手に全て委ねても良いものはできません。そこが毎回醍醐味といいますか。呼吸を整え、自分との真剣勝負なのです。[7)]

[2)] 同上。

[3)] camouCollage「発表会にとびきりのドレスを（リタさんの肖像コラージュ）」：https://camou-collage.com/news/6352ae37f519734f5feb358（最終アクセス 2022/12/12）

[4)] 前掲（脚注 1）のリンク

[5)] 前掲（脚注 3）のリンク

[6)] 同上。

[7)] 同上。

と語っている。このことから、『肖像コラージュ』は自分の経験と判断を信じる創作活動であると同時に、作品をジャッジする立場にある依頼主の声に耳を傾ける行為であるといえるのではないだろうか。コラージュに使用するピアノにも依頼主の細かい希望が反映されており、「実際演奏会で弾くときに、今日のピアノが、ヤマハなのか、カワイなのか、スタインウェイなのか、は、絶対事前に確認する超重要事項」[8]だという依頼主のピアニストとしての視点を取り入れ、素材写真を何度も選び直して制作している。

2.1.2. 被写体の話を聞くことの喜び

遠藤は顧客の「人生の節目」に立ち会えることを「光栄」なことと捉えており、被写体の人生やそれに対する依頼主の思いに触れ「涙が溢れました。」と語っている[9]。被写体からの修正依頼を受けるたびに、自分の知らない知識や、被写体ならではのこだわりが見えてくることは、オーダーメイドならではのやりがいだといえるのではないだろうか。この例から、制作者と受け手による深いコミュニケーションが制作者のやりがいに作用することが示唆されている。

2.2. 『Portrait Therapy』

重篤な病気を抱える患者の心理的サポートを行う緩和ケア（palliative care）で 12 年の経験を持つ Susan M. D. Carr は、病気の前と以降で自己同一性を失い心理的な苦痛を抱えた患者を肖像画を用いた療法（本稿では『Portrait Therapy』と呼ぶ）でサポートしてきた[10]。治療法のない病気に苦しむ患者は自分の生きる意味を見失ってしまうことが多く、孤立感や無力感に苦しむという[11]。その解消のため Carr は患者の家に訪問し、3 ヶ月ほどの制作期間に患者がどのように描かれたいかを話し合い、患者の苦しみや願いを聞き取りながら作品を制作し、最終的に出来上がったものを展覧会で展示することで、「医療関係者を含め誰もが自分を見限っていると感じていた患者に、意味と声を与えることができた（筆者訳）」[12]という。

---

[8] 同上。

[9] 同上。

[10] 次の論文より引用：Susan M. D. Carr. Portrait Therapy: Supporting Client Voices of Self-Identity. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. 2020;37(4): 177.

[11] 同上。

[12] 同上。

2.2.1. 「Rose」の肖像：『Bohemian Rhapsody』[13)]



図 3.「Rose」の肖像：『Bohemian Rhapsody』

上の画像の患者である「Rose」は、運動ニューロン疾患（MND）を患った、完全な治療法のない神経疾患と診断された 61 歳の女性だった[14)]。MND によって言語を操る筋肉、嚥下、顔の筋肉が麻痺したため、彼女は笑顔や表情を作ることができず、手で口を抑えないと自然に下唇が開いてしまう。彼女は歌手の Freddie Mercury の大ファンで、Freddie の写真で部屋は埋まるほどだったという。「Rose」という名前で作品に残ることを希望した彼女は、自分のヒーローである Freddie Mercury のアルバム『Bohemian Rhapsody』のジャケットと同じように自分を描いてほしいと Carr にオーダーした。彼女の言葉をもとに作られた以下の散文詩[15)]は肖像画と共に展示され、そこに彼女の人生と病気への向き合い方が込められている。

Rose said:

[13)] 同論文、p. 180

[14)] 同論文、p. 179

[15)] 同論文、pp. 179–180.

Paint me like Freddie Mercury in Bohemian Rhapsody

Strong and defiant

I'll wear his rings, I have copies you know

And a rose in my garden named after him,

Roses are sparky, like me

Like I've had to become

To survive the uncertainty

I used to visit Freddie's house every year

A kind of pilgrimage

To read the messages on the wall, to light a candle

Now it's all gone, there is nothing there

People complained it was too untidy

But then life is untidy

And I have learned

Not to complain...but to live...

ローズは言った

ボヘミアン・ラプソディーのフレディ・マーキュリーのように私を描いて

強く、反抗的に

私は彼の指輪をつける レプリカがあるから

庭には彼の名前の薔薇もある

薔薇は私のように生き生きとしている

私は不安の中で生き抜くために

そうならねばならなかった

昔は毎年フレディーの家に行った

巡礼みたいに

壁に書かれたメッセージを読み キャンドルを灯した

今や全てが過ぎ去って、もう何もない

あまりのままならなさに、みんな文句を言う

しかし、人生とはままならないものだ

そして私は学んだ

文句を言うのではなく……生きることを……　　（筆者訳）

この散文詩によって、被写体の思いがより直接的に肖像画に込められる効果があるといえるのではないだろうか。この散文詩と共に展示された同作を含む一連の『Portrait Therapy』作品は、2017 年にイギリスの Swindon Museum Art Gallery に展示された[16]。開催の前に「Rose」を含む大半の患者は亡くなってしまったが、患者たちは自分の肖像画が展示されることを楽しみにしており、鑑賞者によって作品が見られ、録音された彼らの物語が聴かれることを信じていたという[17]。同作を見た鑑賞者の反応としては、一部で作品を怖がった人もいたものの、鑑賞者が最も共感した肖像画の一つが『Bohemian Rhapsody』だった[18]といい、「ひどい病気にかかりながらも、パワフルで、高揚し、誇りに思える（筆者訳）」[19]という感想が鑑賞者からあがったという。Carr は『Portrait Therapy』は患者のためになるだけでなく、社会における病気や障害に対する理解を深めることに貢献することができるとしている[20]。

「Rose」は生前、作品制作を振り返って以下のように述べている。

> “It’s like someone took notice and, what to me was just an everyday thing, you’ve made it into something. Now, instead of being a nobody, this is as if I have done something with my life.” [21]

> 「まるで誰かに気づいてもらえたようでした。私にとってはただの日常だったものを、あなたが変えてくれたのです。今、私は何者でもないどころか、まるで自分の人生で何かを成し遂げたかのような気分です（筆者訳）。」

---

[16] 同論文、p. 179.

[17] 同論文、p. 182.

[18] 同上。

[19] 同上。

[20] 同論文、p. 183.

[21] 同論文、p. 181.

この発言から、『Portrait Therapy』は描き手が被写体の声を聞くことで患者の孤独を癒し、作品を共に制作し、展示することで、患者の無力感を和らげる効果があるといえるのではないだろうか。

2.3. 『似顔絵セラピー』

『似顔絵セラピー』とはイラストレーターの村岡ケンイチが 2006 年から始めた似顔絵による被写体の心の癒しを目的とした活動である[22)]。主な活動場所は医療施設や老人ホームなどであり、『似顔絵セラピー』において、描き手は「コミュニケーター」として患者との会話を自身のフィルターを通して似顔絵に託し、家族や医療関係者の中で「患者さんが主役」となるような「優しいコミュニケーションの空間」を作ることが重要だとしている[23)]。図 4 では、『似顔絵セラピー』の作例画像[24)]を紹介する。



図 4. 『似顔絵セラピー』の作例

2.3.1. 『似顔絵セラピー』の制作の流れ

緩和ケアに関わる医師の川出英行らは、『似顔絵セラピー』の制作過程を以下のように

[22)] 似顔絵セラピー「似顔絵セラピーとは」：http://www.nigaoe-therapy.jp/what.html（最終アクセス 2022/12/12）

[23)] 同上。

[24)] 似顔絵セラピー「活動実績」：http://www.nigaoe-therapy.jp/gallery.html（最終アクセス 2022/12/12）

説明する。

> 対象者と良好なコミュニケーションを取りながら、元気だった日々や趣味についてなど、過去現在を問わず、家族まで含めたエピソードを色紙の中に描いて行く。対象を中心にひとつの物語を書き込む手法である。所要時間は 1 名、15 分から 20 分程度である。対象はもちろん、場を共有する全ての人との似顔絵を通じて起こるコミュニケーションや笑い、喜びを中心とした一体感を重視している。[25)]

ホームページにある制作風景の動画[26)]からは、村岡が図 4 の似顔絵の制作中に、被写体が以前タクシー運転手だったことや、上野などをよく回っていたことなどを丁寧に聞き取っていることがわかる。村岡はそれらの情報から背景を描きこみ、被写体の元気だった頃の姿を想像しながら似顔絵を描いている。

2.3.2.『似顔絵セラピー』の被写体に対する効能

『似顔絵セラピー』の効能は POMS（Profile of Mood States）と呼ばれる自己の感情を主観的に評価する検査によって示唆されており、「受け手の気分を改善する効果があり、その場を共有する人にも立場に応じて気分の改善効果がある」[27)]うえ、「心のケアの選択肢であるとともに、グリーフケアとしても意味をなす可能性を持っている」[28)]とされている。川出らは、「似顔絵セラピー」の描き手と被写体の関係を以下のように分析している。

> この似顔絵セラピーの本質は、似顔絵セラピストという”ひと”がフィルターとしてのみ関わり、主役は受け手であることにある。つまり受け手にとって、セラピストは自分に関心を示し、受け止め、表現する他者であり、それが作品として創造され、手元に残り続けると捉えることができる。
>
> 似顔絵セラピーにおいては、受け手は単なる受動的存在ではない。仕事や趣味、

[25)] 次の論文より引用：川出 英行・山本 直人・大橋 洋平・日比野 美紀,似顔絵セラピーによる気分の変化: 新人看護師及び緩和ケア病棟における調査から,一般社団法人 日本農村医学会, 日本農村医学会雑誌, 2011;Vol.60(4), p. 536,

[26)] 日テレ NEWS「描かれた人が涙…ストレス低減効果があるとされる「似顔絵セラピー」とは（2019 年 8 月 2 日放送『the SOCIAL』より）」：https://www.youtube.com/watch?v=tl_Maz5c1dY（最終アクセス 2022/12/12）

[27)] 前掲書、川出ら、p. 535

[28)] 同上。

> 愛するひとのこと、これまでの人生の歩みなど、負担にならない範囲でセラピストに語り、伝える。そしてセラピストは自身のこころというフィルターを通し、技術をもって、それに応え、作品に集約する。受け手は製作過程で創造に関与すると捉えることができる。[29)]

以上の分析から、被写体が自分の内面について語ることで作品に能動的に関わる事ができ、そのことが被写体の喜びに繋がることが示唆されている。

2.4. 関連動向の評価

本章では、被写体の内面や記憶に焦点を当て制作された肖像作品を 3 つ見てきた。全ての作品に見られた制作者と被写体の共作的関係と深いコミュニケーションが、1 つ目の作品『肖像コラージュ』では描き手の喜びにつながっていることが、2 つ目の『Portrait Therapy』と 3 つ目の『似顔絵セラピー』では被写体の喜びにつながっていることが確認できた。しかし、これらの作品が制作されるのは人生の節目や、終末医療の現場など、特別な時期や状況において制作されたものであり、筆者の目指す日常的な似顔絵の現場で行われたものではなかった。よって 3 章では、関連動向から得られた描き手と被写体の共作的関係と深いコミュニケーションを新たな制作方法に取り入れつつ、より日常的な場面で似顔絵が描けるようなメソッドとして提案する。

[29)] 同論文、p. 540

3. 提案

2 章の関連動向を踏まえ、提案するメソッドの方向性が示されたが、ここでさらに予備調査として、似顔絵を SNS のアイコンにしている人を対象に行なった「似顔絵に伴う喜びについて」のアンケートを紹介したいと思う。筆者はこのアンケートから外見の持つセンシティブさを改めて考えるようになった。

3.1. 自分の似顔絵を SNS のアイコンにしている人へのアンケート

筆者はそれまで、似顔絵を自分のアイコンにしている人は単にその作品を気に入っているからアイコンにしているのだろうと推測していた。しかしアンケートによって分かったことは、自分の顔にコンプレックスを持つ方が意外に多く、その部分をデフォルメしてくれているから写真よりもアイコンにしやすいという理由が散見されたことだ。例えば「なぜ似顔絵をもらうと嬉しいのですか」という質問に対し以下のような回答が見られた。

> 回答者 A
>
> 自分がコンプレックスに感じてたところをかわいくデフォルメしてもらって、ネガティブなイメージを持ってた部分をポジティブに描いてくれるところですかねぇ。そういう見方、捉え方もあるのか！という発見にもなるし、鏡で自分の顔を見たときにちょっとだけコンプレックスも好きになれたり、許せたりしますねぇ。

> 回答者 B
>
> 写真だと自分の顔を直に見ることになるので個人的にちょっと抵抗感があるのですが、似顔絵だと「限りなく似てるけど完全に本人ではない」のとイラストでやわらかな印象が得られるのでアイコン等にしやすいのはあるかもです。

こういった回答を読んで、筆者は改めて外見を描くことのセンシティブさについて考えさせられた。これらの例はまだ似顔絵の「成功例」だが、筆者の経験を振り返ると実際には容姿のデフォルメは難しく、誇張しすぎてしまったり、逆に特徴を無効化してしまって本人に似ないという失敗もある。結局、外見だけでその人らしさを表し、かつ本人も満足するような似顔絵にするには余程の技術が求められると思われる。そこで、「顔以外の要素から」似顔絵という体験がもつ魅力について考える上で、アンケートから以下のような示唆が得られた。

回答者 C（「気にいる似顔絵の条件は？」についての回答から一部抜粋）

・動きがあって生き生きしてる(こういう感じのキャラに見えたんだなあという面白さがある）

・話した内容が反映されている(好きな食べ物が描かれてたり、メッセージが入ってたり）

回答者 A（「写りのいい写真との違いは？」についての回答から一部抜粋）

自分のために描きての方が時間を割いてくれて、自分のことを観察してくれて、描こうとしてくれてる過程に、ありがたみや嬉しさを感じるので写真にはない手作りのありがたさを感じます。普段人に観察されたり、特徴を捉えようとしたりしてもらう機会もないので貴重な時間を共有してる感覚があります。

つまりこのアンケートから考えると、喜ばれる似顔絵（の体験）とは、その人の「キャラ」が伝わるようなポーズで描かれていたり、描き手の手間ひまを感じられたり、その時の記録が作品に反映されたものであると思われる。このような顔以外の要素もまた、重要な似顔絵の魅力だと考えられる。また、複数の回答者から「自分のためだけに作られた一点もの」という似顔絵の価値が指摘された。つまりより被写体のオリジナリティが感じられる要素を似顔絵に含めることができれば、一層満足度が上がると考えられる。そのためには被写体の内面を深掘りし、その人ならではの特性が見えてくるような要素を抽出することが必要になると考えられる。

3.2. 従来の似顔絵の問題点の整理

筆者はここで改めて、従来の似顔絵メソッドの問題点を振り返ろうと思う。制作の速度と被写体の外見を重視する似顔絵に生じる問題点は以下のようなものである。

- 被写体との十分なコミュニケーションが取りづらい
- 時に被写体の自己イメージと異なってしまう

・　被写体の顔を上手にデフォルメすることは難しく、誇張しすぎず無効化もしないためには相応の技術が求められる

・ 描き手にとっては似顔絵が流れ作業のような単調な体験になりやすい

・　被写体にとっては似顔絵を描かれる時間が受け身な、「どうしていたらいいかわからない」居心地の悪い時間になってしまう場合がある

これらの問題点を解消するためには、

・ 時間をかける

・ 被写体と深いコミュニケーションをとる

・ 被写体の内面を深掘りする

・ 被写体も能動的に似顔絵に参加できるようにする

・ 被写体の内面の要素を作品に含める

ことが必要だと考えられる。

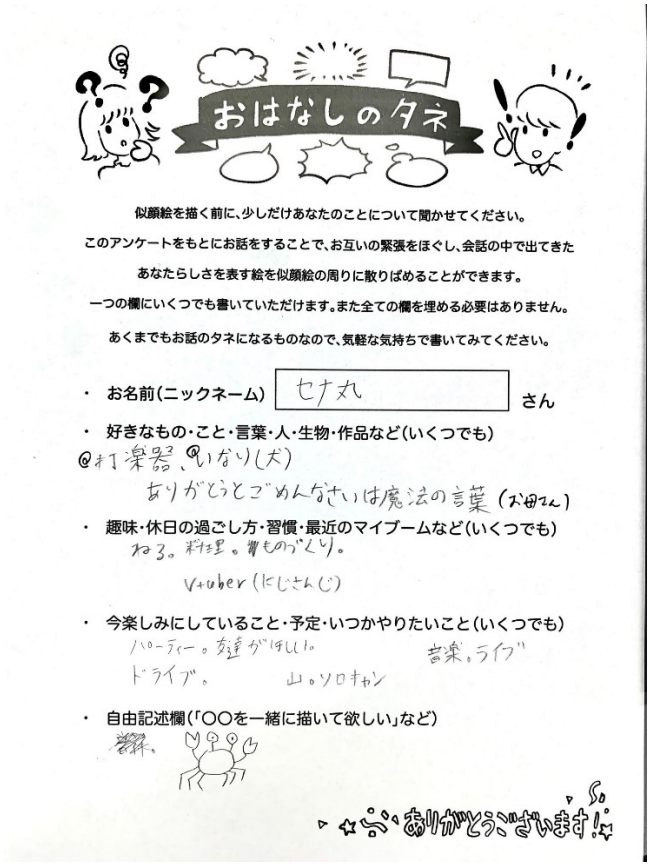
以上の要素を達成することを目指したのが、次に提案する『インタビュー似顔絵』メソッドである。

3.3. 『インタビュー似顔絵』の提案

3.3.1. 『インタビュー似顔絵』の手順

以下にインタビュー似顔絵の手順を紹介する。

1. 似顔絵を描く前に、被写体にアンケート用紙『おはなしのタネ』を記入してもらう（5分ほど)。その際、被写体に以下のようなサンプル画像を見せ、アンケートの過程と完成した似顔絵をイメージしてもらう。被写体はこのようにゴールをイメージすることでより安心して似顔絵に取り組めるようになると思われる。



おはなしのタネ

似顔絵を描く前に、少しだけあなたのことについて聞かせてください。
このアンケートをもとにお話をすることで、お互いの緊張をほぐし、会話の中で出てきた
あなたらしさを表す絵を似顔絵の周りに散りばめることができます。
一つの欄にいくつでも書いていただけます。また全ての欄を埋める必要はありません。
あくまでもお話のタネになるものなので、気軽な気持ちで書いてみてください。

・ お名前(ニックネーム) セナ丸 さん

・ 好きなもの・こと・言葉・人・生物・作品など(いくつでも)
@打楽器、いなり(犬)
ありがとうとごめんなさいは魔法の言葉(お母さん)

・ 趣味・休日の過ごし方・習慣・最近のマイブームなど(いくつでも)
ねる。料理。箱ものづくり。
Vtuber(にじさんじ)

・ 今楽しみにしていること・予定・いつかやりたいこと(いくつでも)
パーティー。友達がほしい。 音楽。ライブ
ドライブ。 山。ソロキャン

・ 自由記述欄(「○○を一緒に描いて欲しい」など)
森。

ありがとうございます!

図 5.『おはなしのタネ』の記入例



図 6.『インタビュー似顔絵』の完成例

2. 描き手は『おはなしのタネ』を見ながら、気になった要素をインタビューを通し掘り下げる。必要なら自分のスマホで画像を検索したり、被写体のスマホから写真を見せてもらう（15 分ほど）。

3. 似顔絵を描きつつ、手順 2 で出てきた要素を似顔絵の周囲に描く（30 分ほど）。

4. 被写体の名前と日付を書いて完成。

3.3.2.『おはなしのタネ』の狙い

絵を描く前に被写体の嗜好、生き方、将来の展望などを『おはなしのタネ』に書いてもらうことで、その後のインタビュー時にその人らしさについて掘り下げやすくすることを意図している。筆者はこのフェーズで被写体が能動的に自分の「内面」を表現できるのではないかと考えた。全ての欄を書いてもらう必要はないので、口頭で質問するよりも被写

体が自由に質問を選んで答えやすく、自分のペースで考え、内面を表現できるのではないかと考え、この形式となった。

3.3.3. インタビューの流れ

筆者が実際に『インタビュー似顔絵』を行なった際のインタビューの流れを説明する。

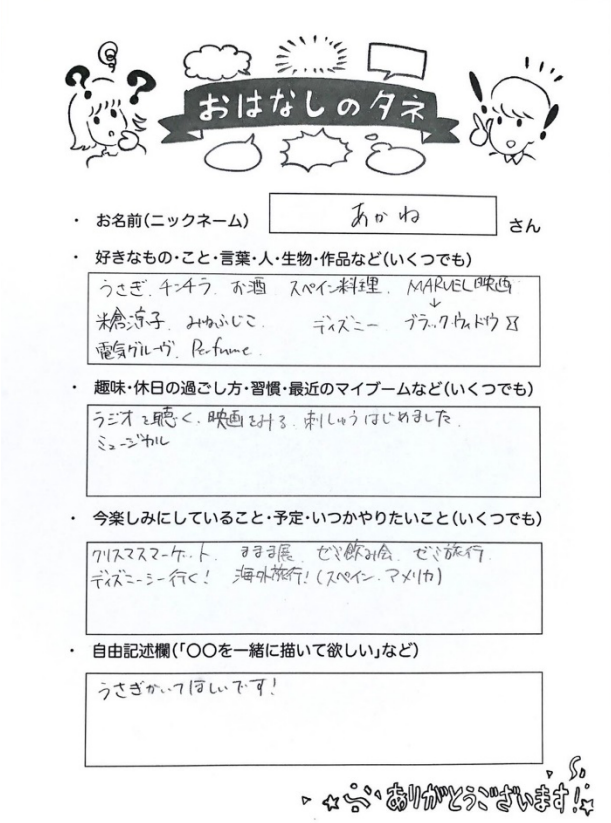


図 7.「あかね」さんの『おはなしのタネ』

例えば、図 7.のように「あかね」さん好きなものの欄に「MARVEL 作品」があった時には、以下のような会話がなされた。

筆者：特にどの作品が好きですか。

あかね：『ブラックウィドウ』が一番好きです。女ヒーローなんですけど、ムキムキの男たちをバッタバッタと倒していくのが爽快で。

（この際、被写体はまだペンを持っており、話しながら『ブラックウィドウ』とシンボルマークの情報をアンケートに書き加えてくれた。）

筆者：（スマホで画像を検索する）へえー。知らなかったです。かっこいいですね。ちなみに、他に好きな人物として「米倉涼子」「みねふじこ」がありますけど……。

あかね：私、強い女に憧れてるんですよね。

筆者：なるほど～。じゃあ、横に米倉涼子を描いて、あかねさんをブラックウィドウにして描きましょうか。

あかね：いいんですか？お願いします！

以上のようなインタビューを終えた後、完成した似顔絵が図８である。



図 8.「あかね」さんの『インタビュー似顔絵』

以上のやり取りのように、描き手は被写体が『おはなしのタネ』に書いた内面の要素をより具体的にしたり、「なぜ好きなのか」を掘り下げていくことで被写体の求める自己イメージを明らかにしようと努める。例えば「うさぎが好き」と書いてあった場合、「なんという種類が好きですか」と掘り下げることで、被写体は自分の関心がある話題をより詳しく語り出す。また被写体が具体的に語ってくれると書き手もスマートフォンでより明確な資料が検索できるので、完成した絵からもその人の個性が感じられるようになると考えられる。

3.4. 実験

このように設計した『インタビュー似顔絵』の効果について、次の仮説を立てた。

『インタビュー似顔絵』は、従来の速度・外見重視の似顔絵に比べ、

・ 被写体が受け身にならず、より似顔絵の過程を楽しみ、体験の記憶が残りやすくなる

・ 描き手のモチベーションを高め、体験の記憶が残りやすくなる

この効果が機能するかを以下の実験で検証した。

3.4.1. 実験方法

実験の方法は以下の通り。『インタビュー似顔絵』の効果を検証するために、描き手と被写体に対し第 1 章の 1.1.1 で述べたような従来の似顔絵メソッドと、『インタビュー似顔絵』の両方を 2 回のセッションで体験してもらった。まず 1 回目のセッションで従来の似顔絵メソッドを行ない、2 回目のセッションで、描き手と被写体の組み合わせを変えて『インタビュー似顔絵』メソッドを行なった。組み合わせを変えているのは、2 回目のセッションで描き手と被写体の関係性が 1 回目のセッションの延長になることを防ぐためである。

3.4.2. 実験参加者

9 人の被写体（大学生 7 人と 70 代の男女 2 人）と、筆者を含む 7 人の漫画研究会の描き手に協力してもらった。被写体は今までほとんど似顔絵を描かれた経験がなく、描き手は過去 50 人以上の被写体を描いてきた経験のある者を選んだ。

3.4.3. 実験に使った道具

本実験で似顔絵の制作に使用した道具を紹介する。

- クーピー（１２色）
- マジックペン（太字・細字）
- 画用紙（B5 程度）
- スマートフォン
- 『おはなしのタネ』アンケート用紙（『インタビュー似顔絵』でのみ使用）



図 9. 似顔絵の制作に使う道具

3.5. 評価方法

描き手と被写体に対し実験後アンケートを回答してもらい、体験した２つのメソッドを比較し、評価してもらった。さらに実験から一週間後、似顔絵の体験の記憶について追加アンケートを行なった。

3.6. 実験後アンケートと追加アンケート

実験後アンケートの質問の回答方法は選択式と記述式に分かれており、選択式は以下の６つの選択肢の内から回答してもらった。また、結果を棒グラフで比較しやすいよう、評価を点数式に直したものを括弧内に示す。

・とてもそう思う(６点)

・そう思う（５点）

・ 少しそう思う（４点）

・ どちらともいえない（３点）

・あまりそう思わない（２点）

・ 全くそう思わない（１点）

実験から 1 週間後に行った追加アンケートは 1 問で、従来の似顔絵メソッドと、『インタビュー似顔絵』のどちらがより記憶に残っているかを選択式で回答してもらった。以下にアンケートの詳細を記載する。実験後アンケートについては、「(記述式)」の注がある質問項目以外は全て選択式である。

3.6.1. 実験後アンケート

【被写体アンケート】

被写体には、3種類のアンケートに答えてもらった。従来の似顔絵についてのアンケート A、『インタビュー似顔絵』についてのアンケート B、以上2回のセッションを比較するアンケート C である。以下の表にその質問項目を示す。

・アンケート A（従来の似顔絵について）

似顔絵を描かれている時間について

似顔絵を描かれる時、緊張しましたか。
リラックスして、自然な表情ができていたと思いますか。
コミュニケーションの量は充分でしたか。
似顔絵を描かれている間、退屈になったり、時間がかかると思いましたか。

作品について

他人に見せたいと思いますか。
人に見せることで、話が膨らみ、自分のことについて話しやすくなると思いますか。

総合評価

似顔絵を体験する中でのコミュニケーションに満足しましたか。
似顔絵を一緒に作ったという感覚はありましたか。
総合的に、この似顔絵という体験に満足しましたか。
この似顔絵の体験としての問題点、改善点があれば教えてください。（記述式）
実験の感想などあれば。（記述式）

・アンケート B（『インタビュー似顔絵』について）

『おはなしのタネ』アンケートとインタビューについて

『おはなしのタネ』アンケートは書きやすかったですか。
書きにくいところがあった場合、それはどの欄ですか。（記述式）
内面的な自分らしさを書けたと思いますか。
インタビューでは、充分に自分のことが話せたと思いますか。
インタビュー中の会話は楽しかったですか。

似顔絵を描かれている時間について

似顔絵を描かれる時、緊張しましたか。
リラックスして、自然な表情ができていたと思いますか。
コミュニケーションの量は充分でしたか。
似顔絵を描かれている間、退屈になったり、時間がかかると思いましたか。

作品について

顔以外の要素を見て、自分の内面が表されていると思いますか。
他人に見せたいと思いますか。
人に見せることで、話が膨らみ、自分のことについて話しやすくなると思いますか。

総合評価

似顔絵を体験する中でのコミュニケーションに満足しましたか。
似顔絵を一緒に作ったという感覚はありましたか。
総合的に、この似顔絵という体験に満足しましたか。
『インタビュー似顔絵』の問題点、改善点があれば教えてください。(記述式)
実験の感想などあれば。(記述式)

・アンケートＣ（２回のセッションを比較）

『インタビュー似顔絵』と『従来の似顔絵』それぞれの良さや欠点として、思いつく点があれば記入をお願いいたします。(記述式)

【描き手アンケート】

次に、描き手に対し行ったアンケートを以下の表に示す。アンケートでは『インタビュー似顔絵』を従来の似顔絵と比較して評価してもらった。

・『おはなしのタネ』アンケートとインタビューについて

従来の似顔絵の会話と比べ、『おはなしのタネ』アンケートを元にした会話は楽しかったですか。
従来の似顔絵の会話と比べ、『おはなしのタネ』アンケートを元にした会話は負担に感じ

ましたか。
従来の似顔絵の会話に比べ、『おはなしのタネ』アンケートを元にしたインタビューはその人について質問しやすいですか。
従来の似顔絵の会話に比べ、よりその人の内面について知ることができたと思いますか。

・似顔絵を描いている時間について

従来の似顔絵に比べ、似顔絵を描くモチベーションは高まりましたか。
従来の似顔絵に比べ、描きながらのコミュニケーションは取りやすくなりましたか。
顔以外の要素を描くことは負担になりましたか。
顔以外の要素を描くことに忙しく、顔を描くことが疎かになりましたか。

・作品について

『インタビュー似顔絵』は従来の似顔絵と比べ、被写体が喜ぶ似顔絵になりやすいと感じますか。

・総合評価

従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』のコミュニケーションの方が描き手として満足できると思いますか。
従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方が描き手の記憶に残りやすいと思いますか。
従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方が被写体と一緒に作った感覚はありましたか。
総合的に『インタビュー似顔絵』に満足しましたか。
今後似顔絵を描く際に時間に余裕があった場合、従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方がやってみたいと思いますか。
『インタビュー似顔絵』の問題点、改善点があれば教えてください。(記述式)
実験の感想などあれば。(記述式)

3.6.2. 追加アンケート

実験から一週間後に行なった追加アンケートでは、被写体と描き手双方に以下の質問を行った。

実験後一週間が経ちましたが、似顔絵の体験の記憶がより残っているのはどちらでしょうか。

・従来の似顔絵

・インタビュー似顔絵

・どちらともいえない

4章では以上のアンケートの結果から、従来の似顔絵メソッドと、『インタビュー似顔絵』を比較して仮説を検証する。また実験後のグループ全体のディスカッションで得た示唆をもとに、『インタビュー似顔絵』の可能性について考察する。

4. 評価

この章ではまず、被写体の実験後のアンケート結果を踏まえて被写体から見た『インタビュー似顔絵』の利点を明らかにする。また、設計当初は想定していなかった被写体の作品受容の仕方について述べる。その後、『インタビュー似顔絵』の改善点を確認し、被写体から見た２つのメソッドそれぞれの長所と短所を考察したうえで、被写体に関する仮説が実証できたかを検証する。また描き手の実験後アンケート結果からは、『インタビュー似顔絵』を描き手の視点から考察し、描き手に関する仮説が実証できたかを検証する。

4.1. 被写体から見た『インタビュー似顔絵』の利点

4.1.1. 被写体アンケートによる２つのメソッドの比較（選択式の回答）

この小節では、被写体アンケートにおいて２つの似顔絵メソッドに共通する選択式の質問項目を取り上げ、回答を比較することで『インタビュー似顔絵』の利点を明らかにする。

下の図における左の棒グラフが従来の似顔絵、右の棒グラフが『インタビュー似顔絵』についての結果である。アンケート結果を比較しやすいよう、評価を以下の括弧内のように点数式に直している。

・とてもそう思う(６点)

・そう思う（５点）

・ 少しそう思う（４点）

・ どちらともいえない（３点）

・あまりそう思わない（２点）

・ 全くそう思わない（１点）

以下に、上記の回答の分析を述べる。その際、便宜上「従来の似顔絵」を①、『インタビュー似顔絵』を②とする。

・利点１：似顔絵を描かれている間、緊張しづらく、退屈しづらい。

「似顔絵を描かれる時、緊張しましたか」という質問について、①では 100%(９人)が「とてもそう思う」か「そう思う」か「少しそう思う」であったのに対し、②では 33.3%(３人)が「あまりそう思わない」と回答している（図 10）ことから、②は比較的緊張が和らぐことが示唆されている。

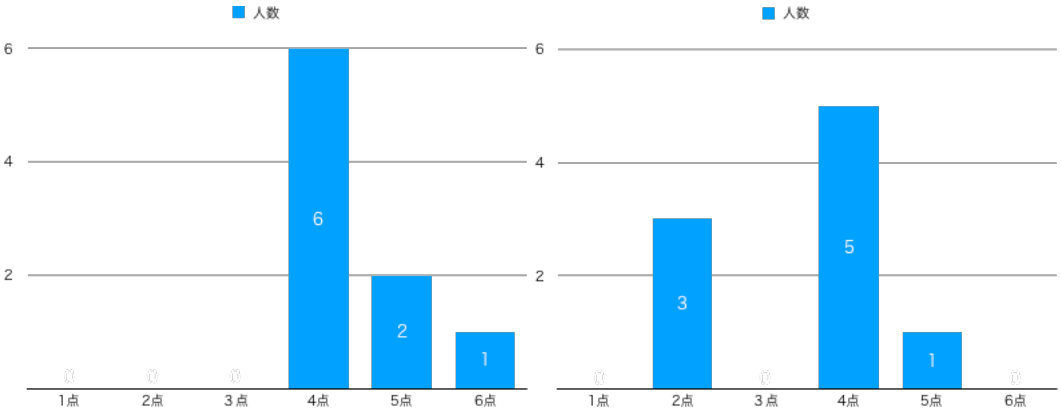


図 10.「似顔絵を描かれる時、緊張しましたか」に対する回答

その理由として考えられるのは、コミュニケーション量の違いである。「コミュニケーションの量は充分だったと思いますか」という質問に対し、①では「とてもそう思う」と回答したのが 11.1%(１人)だったが、②では 66.7%(６人)まで増えている（図 11)。

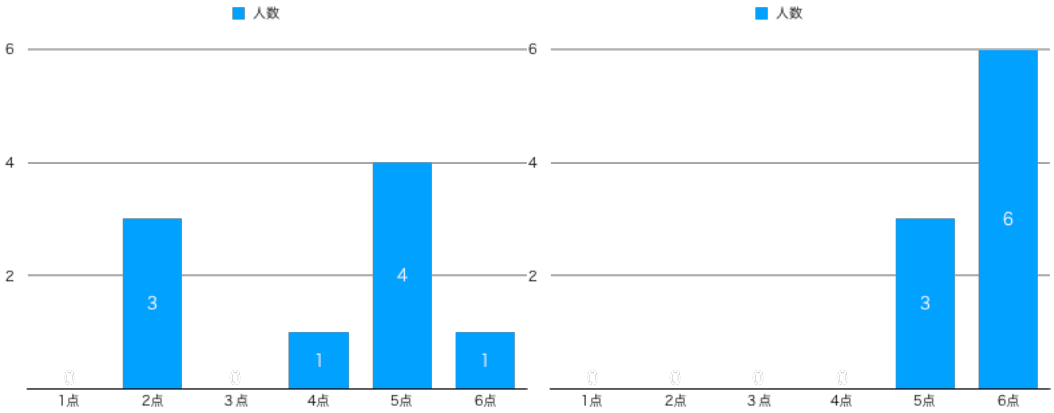


図 11.「コミュニケーションの量は充分だったと思いますか」に対する回答

記述式の回答で①についての問題点として挙がったのは、

「無言の時間の気まずさが若干ありました。」

「やっぱりほぼ初めての似顔絵は緊張しました。似顔絵が手に入ることは嬉しかったですが、どういう風にコミュニケーションしたらいいのか迷いました。」

「似顔絵という作品をもらえることの喜びはあるものの、やはり初対面同士がどの程度踏み込んだ会話をしていいのか等コミュニケーションにおいて悩ましい部分が多く、似顔絵を描くという目的しかないので、終始緊張気味でした。」

「話足りなかったです。」

といった回答であった。それに比べ②ではコミュニケーションの不足が解消されたのだと見ることができる。

また、「似顔絵を描かれている間、退屈になったり、時間がかかると思いましたか。」という質問に対し、①では「あまりそう思わない」「全くそう思わない」と回答したのが 44.4%(4 人)で、②ではそれが 88.8%(8 人)まで増えている（図 12）ことから、実際には時間のかかる②の方が、①より退屈しづらいことがわかった。

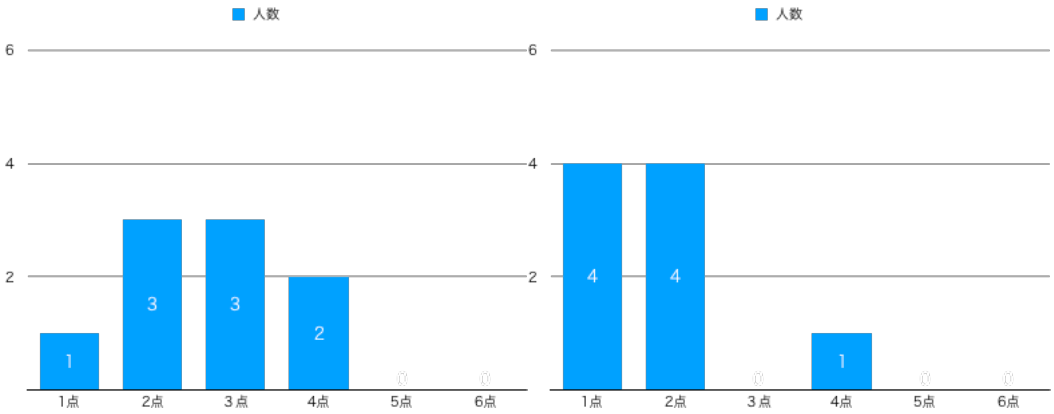


図 12.「似顔絵を描かれている間、退屈になったり、時間がかかると思いましたか」に対する回答

①と②を比較した回答の中には、リラックスできた理由として、以下のように語っているものがあった。

「(②は）本当に時間過ぎるのがあっという間で、自分の好きなことを語るのは楽しいなと再認識させられた。似顔絵を描かれているという感覚が抑えられ、リラックスできたように思います。」

また、アンケートやインタビューの過程が自己を顧みる機会になったという回答もあった。

「インタビュー：描いてほしいものを自分で考える時間があるので、自分についてしっかり振り返ることができる。カウンセリングっぽい効果？」

つまり、②では被写体が主体的に語ることができるために、カウンセリング的な穏やかな時間になりやすく、緊張しづらく、退屈しづらいと考えられるのではないだろうか。

・利点２：似顔絵をより人に見せたくなり、より自分について話しやすくなる。

似顔絵を「他人に見せたいと思いますか」という質問に対し、「とてもそう思う」と回答したのが①では 22.2%(２人)だったのに対し、②では 55.6%(５人)にまで増えている(図 13)。

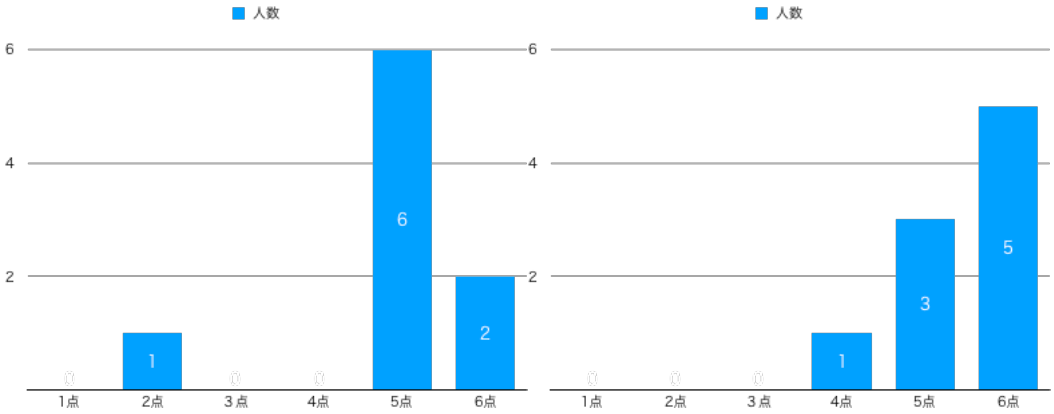


図 13.「他人に見せたいと思いますか」に対する回答

また、「人に見せることで、話が膨らみ、自分のことについて話しやすくなると思いますか。」という質問に対し、「とてもそう思う」と回答したのが①では 11.1%(１人)だったのに対し、②では 66.7%(６人)にまで増えている(図 14)。

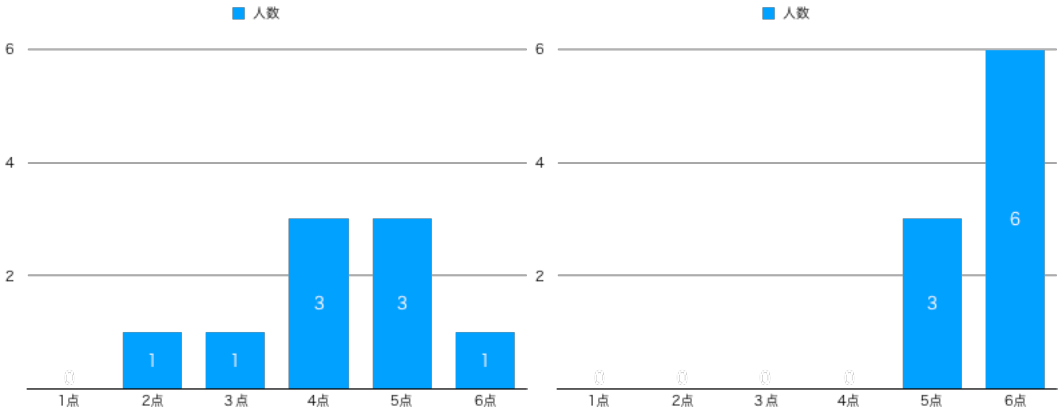


図 14.「人に見せることで、話が膨らみ、自分のことについて話しやすくなると思いますか」に対する回答

完成作品について①と②を比較した記述回答の中には、以下のような回答があった。

> 「イベントの思い出としては従来でも良いかもしれないが、物として飾っておきたくなるのは自分らしさがより出たインタビューの方だと思う。 インタビュー：好きなキャラクターと一緒の画面に描かれることで、同じ世界、同じ次元に存在しているかのような絵になっていて嬉しい。」

この回答から、作品に内面的な自分らしさが表れていることや、自分の好きなものに囲まれていることが満足度につながり、作品を家に飾る場合でも、②の似顔絵は来客に見せることで新たなコミュニケーションのきっかけになるのではないだろうか。

・利点３：コミュニケーションに満足でき、共作した実感があり、体験全体の満足度が高い。

「似顔絵を体験する中でのコミュニケーションに満足しましたか。」という質問に対し、「とてもそう思う」と回答したのが①では 0%だったのに対し、②では 66.7%(６人)にまで増えている（図 15)。

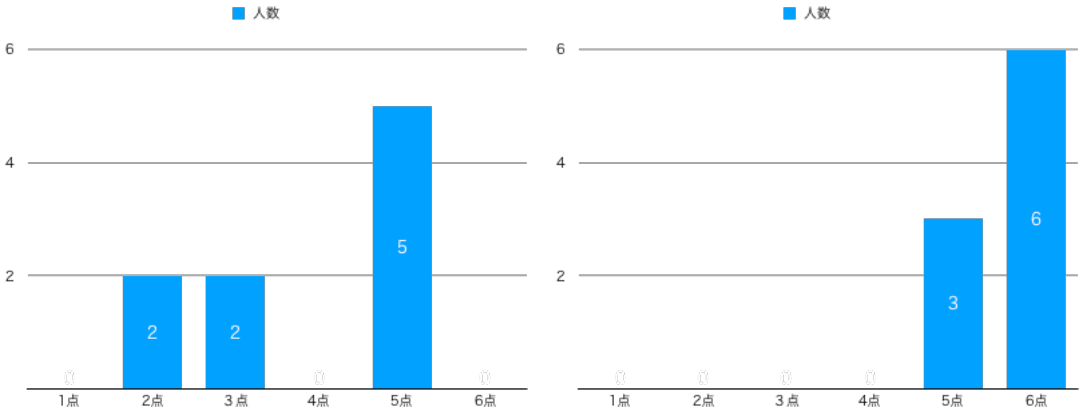


図 15.「似顔絵を体験する中でのコミュニケーションに満足しましたか」に対する回答

①と②を比較した記述回答には、以下のようなものが見られた。

> 「インタビューの方が自分の好きなことやものについて話せるのでコミュニケーションの楽しさやそれが絵として自分の周りに飾り付けられていく感覚が面白かった。」

このことから、好きなものについて話せることと、それが制作に繋がることが満足度を高めていると考えられるのではないだろうか。

共作的関係が強まることは選択式アンケートからも示唆された。「似顔絵を一緒に作ったという感覚はありましたか。」という質問に対し、「とてもそう思う」と回答したのが①では 0%だったのに対し、②では 44.4%(4 人)にまで増えている（図 16)。

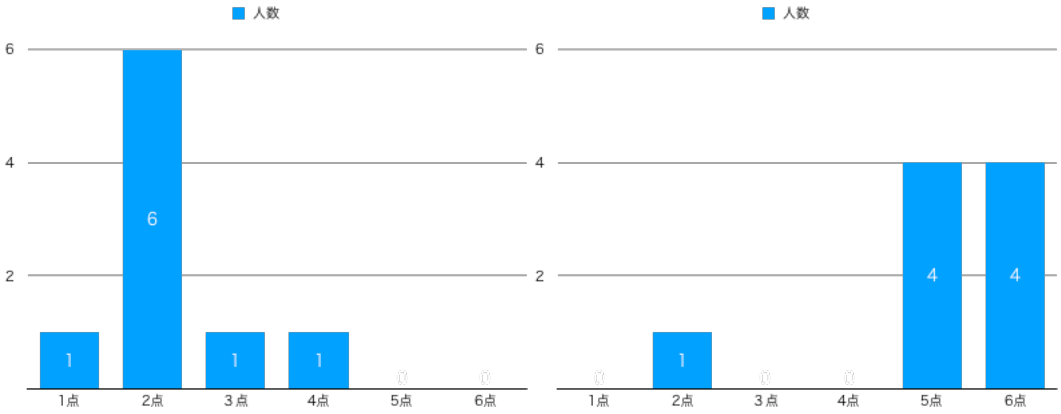


図 16.「似顔絵を一緒に作ったという感覚はありましたか」に対する回答

①と②を比較した記述回答には、以下のようなものもあった。

> 「インタビュー似顔絵の方が楽しかったです。一緒に作品作ってる感じで楽しかったです。」

このことから、描き手と被写体の共作的関係が満足度につながっていることが示唆されているのではないだろうか。

以上の考察を踏まえた上で、「総合的に、この似顔絵という体験に満足しましたか。」という質問の回答（図 17）を見てみる。「とてもそう思う」と回答したのが①では 22.2%(２人)だったのに対し、②では 88.9%(８人)にまで増えている。

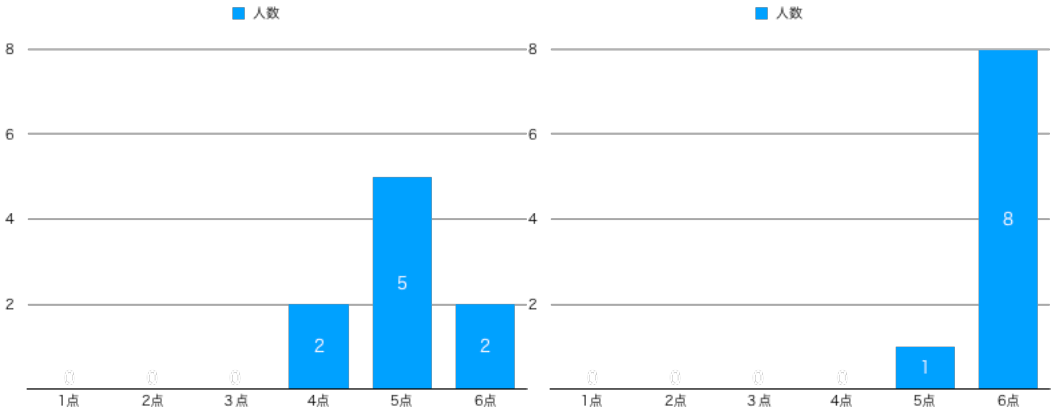


図 17.「総合的に、この似顔絵という体験に満足しましたか」に対する回答

このことから、描き手と被写体の間に充分なコミュニケーションと共作的関係が成り立ったことが、総合的な似顔絵の満足度を高めているのではないかと考えられる。また、実験から一週間後に行った追加アンケートでは、被写体の 100%が②の似顔絵の方が記憶に残っていると回答していた(図 18)。

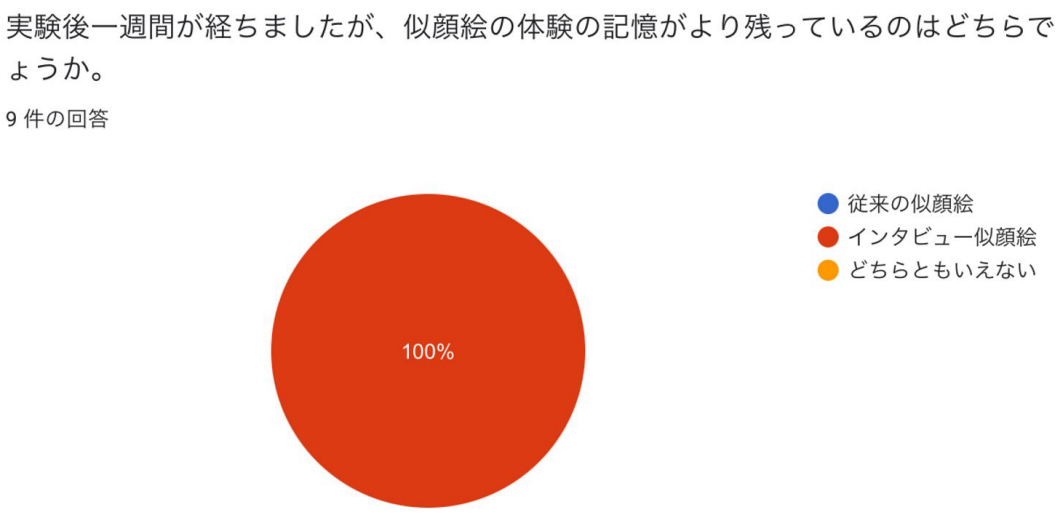


図 18. 似顔絵の記憶についての被写体の回答

従来の似顔絵よりも多くの時間をかけるのだから当然の結果ともいえるが、より思い出として残りやすいことが確認できた。

4.1.1. 『インタビュー似顔絵』の想定していなかった作品受容の仕方

完成作品について①と②を比較した記述回答からは、②の作品を持ち帰った被写体が、それを単に家で鑑賞し楽しむのではなく、他の受容の可能性があることが示唆された。例えば、図 8. の「あかね」さんからは以下のような回答が見られた。

> 「従来の似顔絵は『顔をかいてもらった』インタビュー似顔絵は『自分をアイコン化し、イメージをイラストにしてもらった』感覚がありました。(②は) 私が憧れるキャラクターに寄せて描いていただいたこともあり、自身の目標としての絵にもなったと思います。また、自己紹介に使えそうだと感じました。」

この回答から、②の作品が被写体の外見を超え、「将来像」にもなりうる可能性や、嗜好や願望を含んだ「アイコン」的自己イメージとして機能する可能性、内面の視覚的な説明として映像的な名刺のように機能する可能性などが考えられるのではないだろうか。

また、被写体の 60 代の女性は「従来の似顔絵は、描いてもらって嬉しい。 インタビュー似顔絵は、自分の人生を描いてもらった感じです。」と回答し、70 代の男性は「一生の記念　もしかしたら　遺影にさえも使える　と思いました」と回答したことから、高齢の被写体にとっては人生の振り返りとしての作品にもなる可能性が示唆された。

4.2. 『インタビュー似顔絵』の改善点

4.2.1. 被写体アンケートによる『おはなしのタネ』とインタビューの評価

事後アンケートで『おはなしのタネ』の書式的な書きにくさについて質問したところ、被写体 7 人中 3 人から、「今楽しみにしていること・予定・いつかやりたいと思っていること」の欄が書きにくかったと指摘された。筆者がこの欄を作成した理由は、被写体の将来の目標や夢などがこの欄から引き出せれば、より被写体の内面がわかるのではないかと考えた為だったが、将来について思いを巡らせるのは被写体にとって負担になる場合があるとわかった。また、描き手による説明が不足していたことも以下の記述から明らかになった。

> 「いつかやりたいことの項目に、なりたい自分を書いて良かったんだ〜とあとになって気づきました」
>
> 「導入部　躓かない最低限の説明が欲しい」

以上の問題点から改善案を考えると、描き手はアンケートについて「描きたい欄だけを書いてよいこと」と「アンケートによってより似顔絵が豪華になるので、楽しんで書いてほしいこと」などを伝えるとよりスムーズに進んだのではないだろうか。

インタビューにおいては、概ね被写体の満足できる会話になっていたと考えられる。「インタビューでは、充分に自分のことが話せたと思いますか」という質問では、44.4%(4 人)が「とてもそう思う」、55.6%(5 人)が「そう思う」と回答した（図 19)。

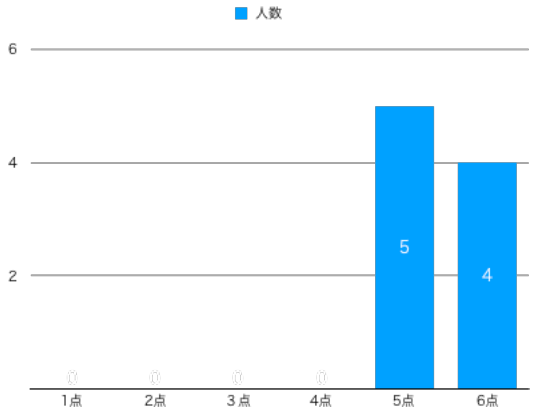


図 19.「インタビューでは、充分に自分のことが話せたと思いますか」に対する回答

「内面的な自分らしさを書けたと思いますか」という質問では 77.8%(7 人)が「そう思う」と回答した（図 20)。

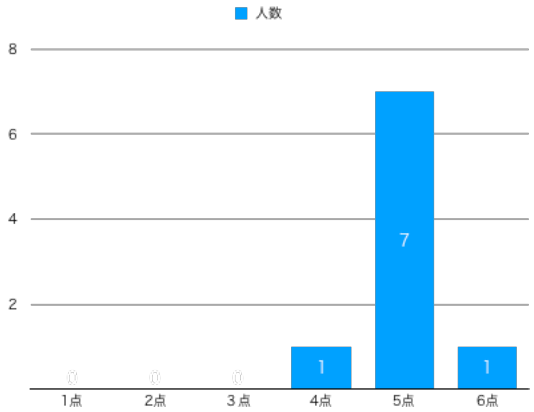


図 20.「内面的な自分らしさを書けたと思いますか」に対する回答

「インタビュー中の会話は楽しかったですか」という質問では、55.6%(5 人)が「とてもそう思う」、44.4%(4 人)が「そう思う」と回答していた（図 21)。

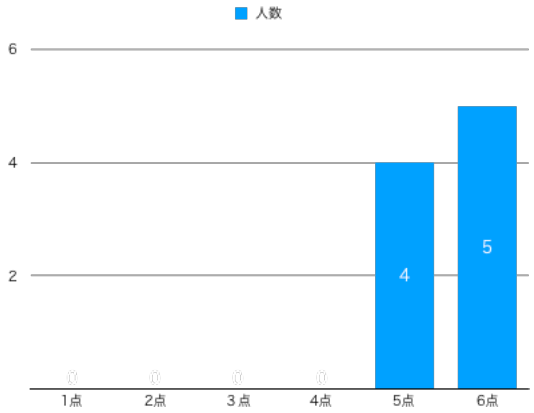


図 21.「インタビュー中の会話は楽しかったですか」に対する回答

4.2.2. 被写体アンケートによる『インタビュー似顔絵』の欠点と「従来の似顔絵」の利点

この小節では、被写体が 2 つのメソッドを比較して、それぞれのメリットとデメリットなどを記述したアンケート結果から、『インタビュー似顔絵』の欠点と「従来の似顔絵」の利点を考える。

【インタビュー似顔絵の欠点】

やはり従来の似顔絵の持つ「即興」的魅力は失われるようである。時間がかかる分、被写体が作品の完成度に期待しすぎたり、作品の予想がついてしまうことなどが以下の回答から確認できた。

> 「作品として完成度は高いですが、これを商売として売る時、スピードが足りない気がします。」
>
> 「従来のものは短時間なこともあり、そこまで期待値を持たずに描かれうるが、インタビューの方は時間がかかる分結果にも期待してしまう部分もあったかなと思いました。」
>
> 「インタビューは質問用紙に書くため、隠しながら描いたとしてもどうしてもある程度予想できてしまう。」

【従来の似顔絵の利点】

従来の似顔絵は緊張しやすいという点も、場合によっては不快な緊張ではなく、被写体を「ドキドキ」させ楽しませる効果が以下の回答から示唆された。また、手軽さも魅力だと指摘された。

「パフォーマンスとしては速さとこのドキドキがある従来の方も捨てがたい。」

「従来の描き方も被写体にとっては楽でもあり、効率的に満足感を与えるためには優れている方法だと思う。」

4.2.3. 被写体における仮説の検証

3 章で立てた仮説において、被写体に関わる部分は以下であった。

『インタビュー似顔絵』は、従来の速度・外見重視の似顔絵に比べ、

・ 被写体が受け身にならず、より似顔絵の過程を楽しみ、体験の記憶が残りやすくなる

4.1.1.で述べた『インタビュー似顔絵』の利点から以上の仮説を検証する。まず、利点 3：「コミュニケーションに満足でき、共作した実感があり、体験全体の満足度が高い」より、被写体は似顔絵に能動的にかかわることができ、受け身になりづらいと考えられる。次に、利点 1：「似顔絵を描かれている間、緊張しづらく、退屈しづらい」より、似顔絵の過程をより楽しめると考えられる。また追加アンケートの結果により、より体験の記憶が残りやすいことが確認できた。以上の検証によって、設計上の改善点はあるものの、仮説はおよそ実証できたと考えられるのではないだろうか。

4.3. 描き手アンケート

4.3.1. コミュニケーションについての評価

・より内面を深掘り出来、コミュニケーションの満足度が高い

「従来の似顔絵の会話に比べ、『おはなしのタネ』アンケートを元にしたインタビューは

その人について質問しやすいですか」という質問に対し、全体の 57.1%（4 人）が「とてもそう思う」、残りの 42.9%(3 人)が「そう思う」と回答した（図 22)。

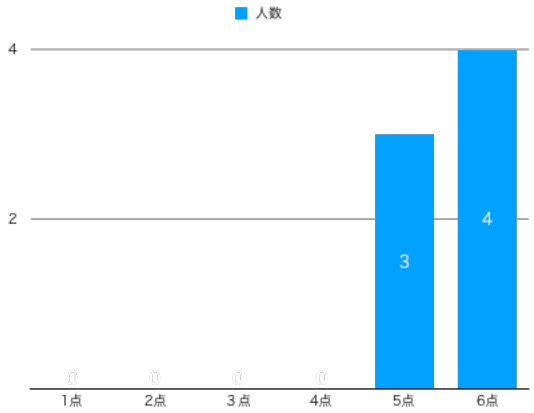


図 22.「従来の似顔絵の会話に比べ、『おはなしのタネ』アンケートを元にしたインタビューはその人について質問しやすいですか」に対する回答

記述回答の中には、以下のようにアンケートとインタビューによって会話しやすくなったことを示唆するものがあった。

「私は人見知りなので、早稲田祭のとき笑顔を引き出すような会話を考えるのが少し大変でしたが、インタビュー似顔絵はそれに比べて会話しやすかったです。」

「被写体の方のことをよく知ってから似顔絵を書いたのでコミュニケーションが取りやすかったですし、楽しかったです！」

他にも、「従来の似顔絵の会話に比べ、よりその人の内面について知ることができたと思いますか」という質問に対しては、71.4%(5 人)が「とてもそう思う」と回答したことから、①に比べ②では被写体の内面を深掘りできたことが示唆された(図 23)。

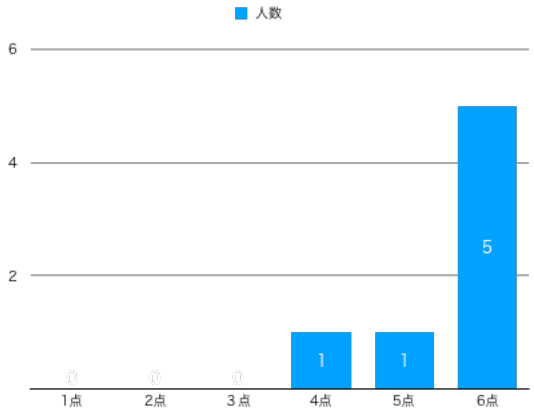


図 23.「従来の似顔絵の会話に比べ、よりその人の内面について知ることができたと思いますか」に対する回答

また、「従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』のコミュニケーションの方が描き手として満足できると思いますか」という質問に対しては 28.6%(２人)が「とてもそう思う」、57.1%(４人)が「そう思う」と回答した(図 24)。

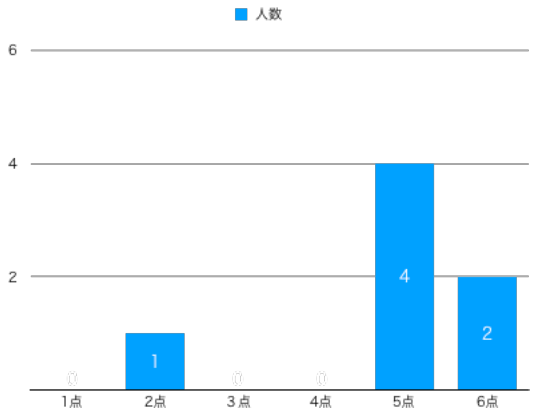


図 24.「従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』のコミュニケーションの方が描き手として満足できると思いますか」に対する回答

これらの結果から、②のメソッドは比較的深いコミュニケーションができ、描き手の満足度が高まると考えられるのではないだろうか。

4.3.2. 描き手の負担についての評価

・モノも描ける描き手にとっては、ハードルが高くはない。

「顔以外の要素を描くことは負担になりましたか」という質問に対し、描き手の 57.1%(4 人)が「全くそう思わない」、14.3%(1 人)が「あまりそう思わない」と回答した(図 25)。

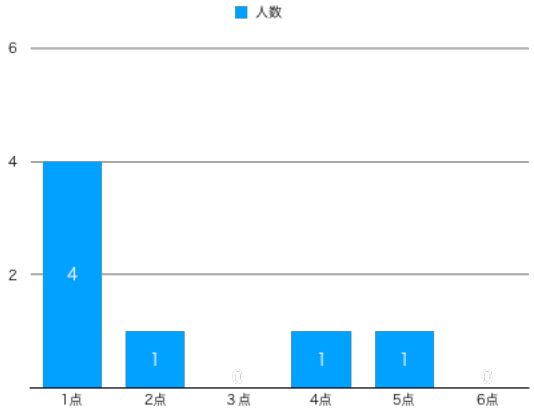


図 25.「顔以外の要素を描くことは負担になりましたか」に対する回答

「従来の似顔絵の会話と比べ、『おはなしのタネ』アンケートを元にした会話は負担に感じましたか」という質問に対しては、71.4%(5 人)が「全くそう思わない」と回答した(図 26)。

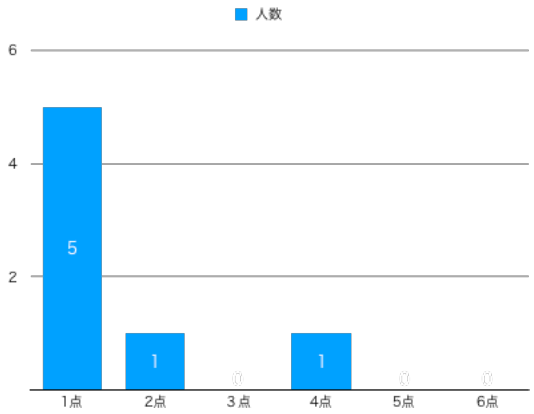


図 26.「従来の似顔絵の会話と比べ、『おはなしのタネ』アンケートを元にした会話は負担に感じましたか」に対する回答

このことから、顔以外の要素を描くことや、『おはなしのタネ』を用いた会話は②のメ

ソッドが初めての描き手にも大きな負担にはならないと考えられるのではないだろうか。ただし、今回の被験者となった描き手は、募集時点で顔以外のモノも描くことを知らされていたため、そもそもモノを描くことが苦手な描き手は参加しなかった可能性があり、全ての似顔絵の描き手にこの結果があてはまるわけではないと考えられる。

4.3.3. 総合評価

・共作した実感があり、被写体の内面を深掘り出来、比較的満足度が高く、記憶に残りやすい。

「従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方が被写体と一緒に作った感覚がありましたか」という質問に対しては、71.4%(5人)が「とてもそう思う」と回答しており(図27)、共作した実感が高いと考えられる。

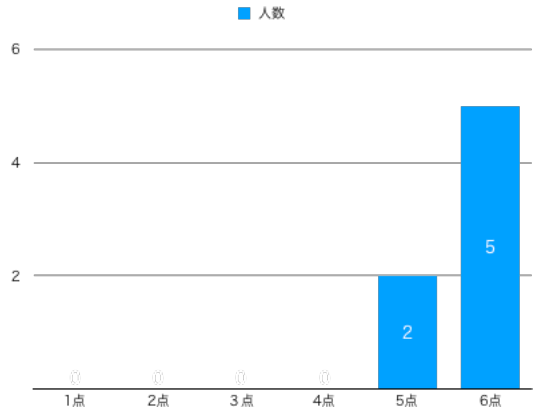


図 27.「従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方が被写体と一緒に作った感覚がありましたか」に対する回答

「総合的に『インタビュー似顔絵」に満足しましたか」という質問に対しては 57.1%(4人)が「とてもそう思う」、残りの 42.9%(3人)が「そう思う」と回答した(図 28)。

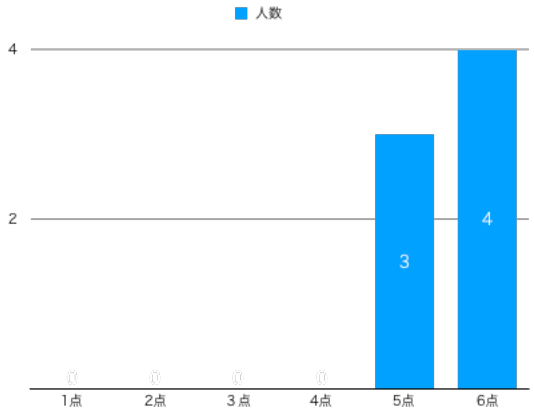


図 28.「総合的に『インタビュー似顔絵』に満足しましたか」に対する回答

「今後似顔絵を描く際に時間に余裕があった場合、従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方がやってみたいと思いますか」という質問に対しては 71.4%(５人)が「とてもそう思う」と回答している(図 29)ため、②は描き手の満足度とモチベーションを高める利点があると考えられるのではないだろうか。

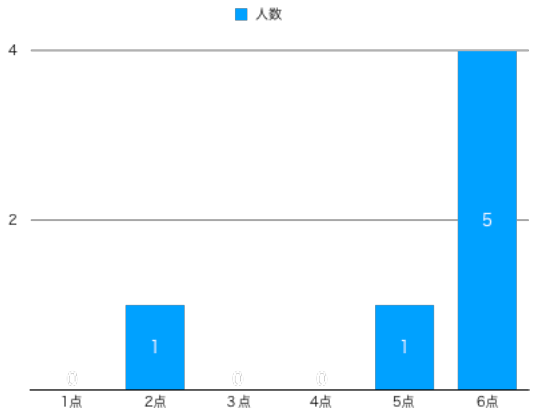


図 29. 今後似顔絵を描く際に時間に余裕があった場合、従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方がやってみたいと思いますか」に対する回答

以下の回答のように、絵よりもコミュニケーションの比重が高かったことを満足度の理由に挙げる者もいた。

「『似顔絵を描いた』というよりも『相手の内面についてコミュニケーションを取った』といった印象が強い。似顔絵がおまけに感じた。知らない人の話を深掘

りして聞くのは好きでかつ、似顔絵も喜んでもらえたので、結果的に満足度は非常に高くなった。」

また、実験一週間後の追加アンケートでは、描き手の 85.7%(６人)が②の似顔絵の方が記憶に残っていると回答した(図 30)。

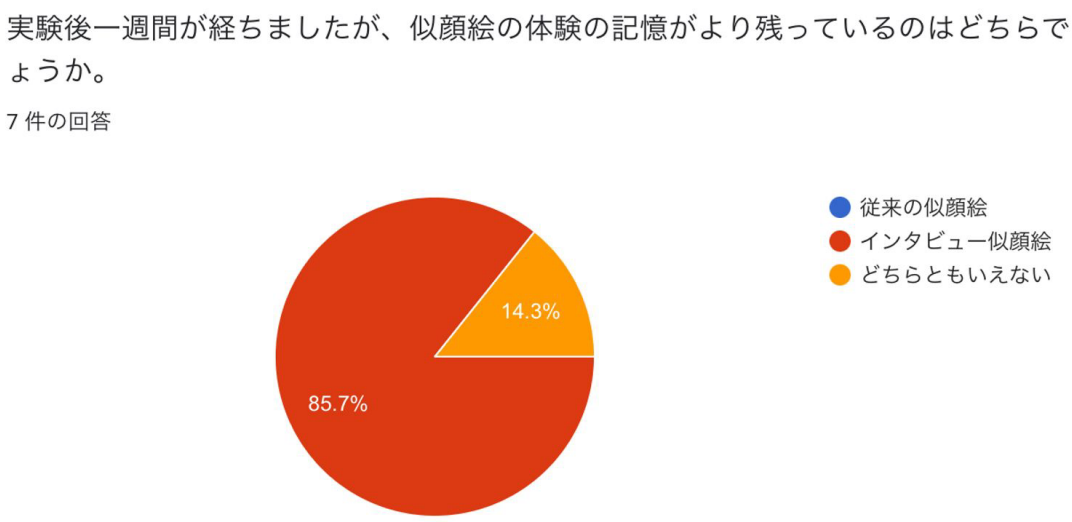


図 30. 似顔絵の記憶についての描き手の回答

従来の似顔絵よりも多くの時間をかけるのだから当然の結果ともいえるが、②は描き手にとってもより思い出として残りやすいことが確認できた。

4.3.4. 描き手における仮説の検証

3 章で立てた仮説において、描き手に関わる部分は以下であった。

『インタビュー似顔絵』は、従来の速度・外見重視の似顔絵に比べ、

・描き手のモチベーションを高め、体験の記憶が残りやすくなる

4.3.3.では、「今後似顔絵を描く際に時間に余裕があった場合、従来の似顔絵より『インタビュー似顔絵』の方がやってみたいと思いますか」という質問に対し描き手の 71.4%が「とてもそう思う」と回答したことを述べた。このことから、『インタビュー似顔絵』は時間に余裕があれば、描き手のモチベーションを高めることが示唆された。また、実験一週間後の追加アンケートでは、描き手の 85.7%が②の似顔絵の方が記憶に残っていると回答していた(図 30)。従来の似顔絵よりも多くの時間をかけるのだから当然の結果ともいえるが、このことから、『インタビュー似顔絵』は描き手にとってより思い出として残りやすいことが確認できた。以上の検証から、仮説は「時間に余裕がある場合」という条件付きで実証できたといえるのではないだろうか。

5. まとめ

5.1. 本論のまとめ

本論は、大学の漫画研究会に所属する筆者が慣れ親しんできた 1 人 5 分で描く即興的似顔絵の方法的限界を感じたことが研究のきっかけとなっている。「どうすればもっと被写体に喜んでもらえるのか」、「どうすれば描き手として満足できるのか」を考え、似顔絵を SNS のアイコンにしている人から予備アンケートを集めたり、先行研究を調べたりしながら、より被写体と描き手が満足できるような方法を提案することを目標に研究を行った。2 章の関連動向からは、描き手と被写体の共作的関係と深いコミュニケーションが双方の満足度に繋がっていることを確認した。3 章では予備アンケートをもとに似顔絵のセンシティブさを再考し、2 章の知見を踏まえたより被写体の内面を表せる方法として、『インタビュー似顔絵』を提案した。その後『インタビュー似顔絵』と従来の似顔絵メソッドを比較する実験を行った。4 章では 3 章の実験を、被写体と描き手双方のアンケートから評価した。その結果、『インタビュー似顔絵』は、従来の速度・外見重視の似顔絵に比べ、被写体が受け身にならず、より似顔絵の過程を楽しみ、体験の記憶が残りやすくなる上、時間に余裕がある状況では描き手のモチベーションを高め、体験の記憶が残りやすくなる効果があることを概ね実証することができた。

5.2. 研究の反省点と今後の展望

研究の反省点としてはまず、実験に様々なバイアスがかかってしまったことが挙げられる。まず被験者の年齢の偏りがある。被験者は大学生と自分の両親（70 代）だけだったため、路上やイベントで似顔絵を描く際に来る子供や社会人の大半の年齢層をカバーできなかった。また、実際の似顔絵の現場では家族連れやペットを散歩中の人、カップルなど複数人で似顔絵を描くことも多い。そのような複数人の客を相手にする時には、一人ひとりの内面を深掘りすると全体の時間がかかりすぎると考えられるため、従来のメソッドか、また別のメソッドが必要になると考えられる。また、今回は「実験」という体で被験者の募集を行い、「被写体の内面まで描く」と事前に伝えていたため、自分を語ることに意欲がある被写体や、顔以外のモノまで描く自信のある描き手が集まりやすかったと考えられる。今後は、実際に路上やイベント等で『インタビュー似顔絵』が機能するかどうかを確かめる必要がある。

他にも、実験後に行った似顔絵を見せ合いながらの雑談が録音されていなかったという失敗があった。貴重なデータを失ってしまったことで、被験者の記述アンケート

からしか被験者の感想が得られなかった。機材や録音方法に不備がないか、事前に確認するべきであった。

6. 謝辞

快く実験に協力してくれた漫画研究会のみなさんとゼミの友人たち、両親に感謝します。みなさんが予想以上に実験を楽しんでくれたことがアンケートから伝わって来て、やってよかったと思えました。

お忙しい中論文のアイデア出しから執筆まで丁寧にアドバイスを下さったドミニク先生には感謝しきれません。実験のアイデアが出なかった僕に、「被写体が能動的に関われるようなメソッドにしてはどうか」というアドバイスをしてもらったおかげで、『インタビュー似顔絵』は生まれました。

長い論文をここまで読んでくださった読者の方にも感謝いたします。声をかけてくれればいつでも描きますので言ってください。

7. 参考文献

・ 川出 英行・山本 直人・大橋 洋平・日比野 美紀,似顔絵セラピーによる気分の変化: 新人看護師及び緩和ケア病棟における調査から,一般社団法人 日本農村医学会, 日本農村医学会雑誌, 2011;Vol.60(4), pp. 535-542

・ Susan M. D. Carr. Portrait Therapy: Supporting Client Voices of Self-Identity. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. 2020;37(4): pp. 177-184

・「camouCollage」https://camou-collage.com/news/6027e829243860460f390957 （最終アクセス 2022/12/12）

・「似顔絵セラピー」http://www.nigaoe-therapy.jp/what.html （最終アクセス 2022/12/12）

・日テレ NEWS「描かれた人が涙…ストレス低減効果があるとされる「似顔絵セラピー」とは（2019 年 8 月 2 日放送『the SOCIAL』より）」https://www.youtube.com/watch?v=tl_Maz5c1dY（最終アクセス 2022/12/12）

総ページ数：32p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「AI ツールを用いたグラフィック制作におけるセレンディピティの研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190569

巽迅亨

概要（アブストラクト）

本論文は、グラフィック制作における AI ツールの予測不可能性の様相と、制作者に与える効用について分析した論文である。

筆者自身の経験と、AI アーティストの作品・思想から、「①AI の予測不可能性は制作者自身の表現を拡張させ、②制作者が偶然の産物を別の文脈で見立てることによって、セレンディピティとなる」という仮説を提唱した。その仮説を検証するため、Adobe Photoshop に実装された AI ツールである「スタイルの適用」機能を用いたグラフィック制作ワークショップを提案した。

実験では、すべての参加者が AI の予測不可能性を体感し、その様相と制作者に与える効用を確認することができた。制作者にとってその予測不可能性がセレンディピティであるか否かを決定づける指標は、求めるアウトプット構想と制作者自身の嗜好にあった。①の仮説は、本実験でも表現の拡張が確認できたが、アウトプット構想の断念などむしろ表現が狭まるケースも存在した。②の仮説については、その効用は確認できたものの、無意識的に生じたものであり、未だ検証が不十分である。また、AI の予測不可能性が自己理解を進めるという新たな発見もあった。

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 4

2. 関連動向 6

2.1. グラフィック制作における AI ツールの動向 6
2.1.1. デジタルグラフィック制作における AI の台頭 6
2.1.2. AI ツールにおける予測不可能性 6
2.2. AI と共創する思想 7
2.2.1. 岸祐真の論じる AI との「共創」 7
2.2.2. 徳井直生の論じる AI との「共創」 9
2.2.3. AI と共創することの価値 9
2.3. セレンディピティと見立て 10
2.3.1. セレンディピティの思考法と見立て 10
2.3.2. セレンディピティを生むために求められる要素 11
2.4. 関連動向のまとめ、評価 11

3. 提案 13

3.1. AI ツールにおけるセレンディピティの仮説 13
3.2. 予備実験 13
3.2.1. 予備実験の条件設定 13
3.2.2. 予備実験の改善点・反省 15
3.3. 本実験 16

4. 評価 20

4.1. 「スタイルの適用」における予測不可能性の構成要素 20
4.2. セレンディピティとなった予測不可能性 20
4.3. AI ツールに対する姿勢 24
4.3.1. AI の予測不可能性の受容 24
4.3.2. AI と共創する感覚 25
4.4. アウトプット構想について 25
4.4.1. アウトプット構想の変容 26
4.4.2. アウトプット構想の達成度 26
4.5. 実験手法の評価 27

4.5.1. 使用ツールの選定 27
4.5.2. アウトプット構想の設定 27
4.5.3. アンケートの質問項目の設定 27
4.6. まとめ 28
5. 結論 29
5.1. 本論のまとめ 29
5.2. 今後の展望 29
6. 謝辞 31
7. 参考文献 32

図目次

図 1. Adobe Photoshop における「風景ミキサー」の編集画面 2
図 2. 「風景ミキサー」を用いて制作した作品 2
図 3. 制作手順 3
図 4. 個展「Neighbors' Room」にて展示された椅子とテーブル 8
図 5. Adobe Photoshop における「スタイルの適用」の編集画面 15
図 6. 予備実験参加者 A の作品画像 16
図 7. 参加者 A の作品画像 21
図 8. 参加者 B の作品画像（拡大図） 22
図 9. 参加者 F の作品画像 23
図 10. アンケート設問「最初に設定した作品のゴールはどれほど再現、達成できましたか？5 段階評価で表してください。」への回答 26

表目次

表 1. アンケート質問項目 18
表 2. 実験参加者の情報まとめ 19

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

自動運転やチャットボットなど、これまで人間が行っていた作業を AI（人工知能）が代替し、自動化していくという例は枚挙に暇がない。実生活において AI の存在は一般的なものになりつつあるが、それはグラフィック制作の領域においても例外ではなく、AI を利用した様々な制作ツールが登場している。

AI が制作ツールとして台頭し始めている現状において、AI の最大の価値は「作業の効率化」であると捉えられていることが多いように感じられる。しかし、筆者は AI に対して効率化という側面ばかり偏重する姿勢に強い抵抗感を持っており、本論では「予測不可能性」という要素を AI の価値として取り上げたい。

最初に断っておくが、筆者は、AI によって人間の作業が代替され、効率化されていくこと自体には否定的ではない。むしろ、制作者[1]の創造性や個性が反映されにくいような作業に関しては、AI など自動化したツールによって効率的に進められるのが望ましいだろう。しかしその一方で、AI の存在意義を効率化というひとつの要素に収束させ、他の価値を見出だせないことに対して強い違和感を抱いている。

「予測不可能性」が AI におけるひとつの価値である、という考えは、筆者自身の経験に基づき生まれたものである。以下でその背景について述べる。

筆者は所属するゼミの活動で、「デジタル制作ツールのあまり使われていない機能を深堀りし、新たな利用法を考えたい」という思いから、Adobe Photoshop の AI ツール利用について研究した。このプロジェクトでは「ニューラルフィルター」という機能を利用した。

「ニューラルフィルター」は Adobe 社の開発した AI である「Adobe Sensei」を用いたフィルター機能の総称であり、被写体の表情や年齢のパラメータを設定することでその設定を顔写真に反映する「スマートポートレート」や、白黒写真の本来の色彩を予測し復元する「カラー化」など、様々な機能が実装されている[2]。様々な機能がある中で、このプロジェクトでは「風景ミキサー」という機能の研究に絞り込み、グラフィック制作を行った。

---

[1] 本論において、「制作者」とは「ツールを用いてグラフィック制作をする人間」と定義する。第 2 章で AI との共創について論じるが、AI の存在は「制作者」という言葉の定義には含めない。

[2] ニューラルフィルターリストと FAQ https://helpx.adobe.com/jp/photoshop/using/neural-filters-list-and-faq.html （最終アクセス 2022/12/5）

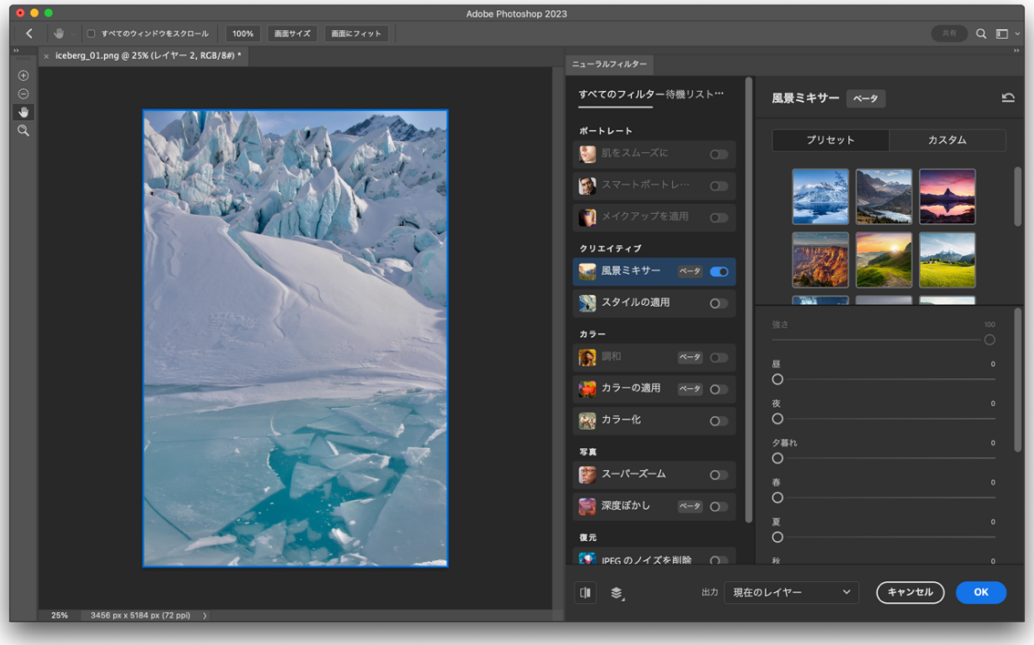


図 1. Adobe Photoshop における「風景ミキサー」の編集画面

具体的に「風景ミキサー」の機能を見ていく。図 1 は、「風景ミキサー」の編集画面である。右上に風景画像のプリセットが用意されており参照画像として選択することで、その要素を左に表示されている編集対象の入力画像に反映させることができる。「プリセット」タブの右側にある「カスタム」タブを開くと、コンピュータ上に保存されている任意の画像を選択して参照画像として利用することもできる。また、右下にあるスライドバーの値を変えることで、フィルターの強さ、時間帯、季節を変更することもできる。

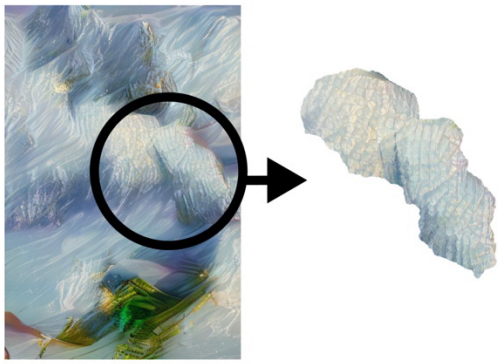


図 2. 「風景ミキサー」を用いて制作した作品

①「風景ミキサー」を使って入力画像に風景画像を合成



②適用後の画像からテクスチャ部分を切り抜く



③用意した画像素材にテクスチャを合成

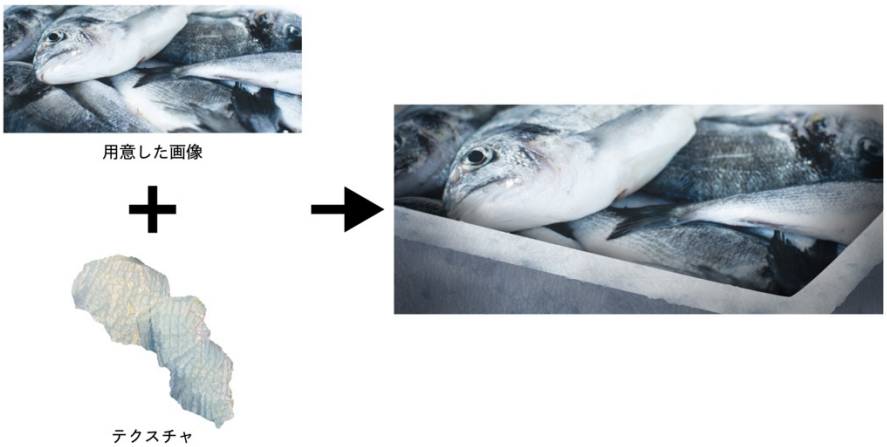


図 3. 制作手順

次に「風景ミキサー」を用いて制作した作品について解説する(図 2)。全体の流れとしては、図 3 の通りである。まずは、「風景ミキサー」のプリセットから風景画像を選択し、氷山の入力画像に合成した。ここではその操作を複数回繰り返した。その結果生まれたグラフィックから、テクスチャとして利用できそうな部分を切り取り、合成した。最後に仕上げとして、色調補正や影を加筆した。

この制作において重要なポイントは、「風景ミキサー」を複数回用いて生じたスチロールのようなテクスチャは、筆者が意図していなかった偶然の産物であるということだ。筆者は制作時「『風景ミキサー』を繰り返し使えば何かしらのテクスチャが生成されるのではないか」といった解像度の低い構想しか持っておらず、具体的にどのようなテクスチャを生み出すかということまでは想定していなかった。明確な構想を持つことなく、「風景ミキサー」をひたすら使い続ける中で、ある時「この部分がスチロールの素材のように見える」と発見したのである。

この制作における AI の予測不可能性とは、「氷山の画像に様々な風景画像を合成したら、スチロールのようなテクスチャが生じたこと」である。氷山や渓谷などの自然物・有機的なグラフィックから、スチロールという無機的な印象を彷彿とさせるテクスチャが生じたという、テクスチャが生まれる文脈とその結果のギャップが、筆者が予測不可能性を感じた要因と考えられる。

この制作過程から考えられることは、AI の予測不可能性は、筆者に対して新たな表現を提示してくれている、ということである。筆者一人でこのスチロールのようなテクスチャを生み出すことは、技術的に不可能であったのに加え、そもそも最初から「スチロールのテクスチャをつくる」ということさえ考えていなかった。このことは、AI の予測不可能であった表現によって筆者自身の生み出すことのできる表現が、技術的観点から、またアイデア・構想の観点からも拡張されたと言えるのではないだろうか。AI の予測不可能性によって制作者自身の表現が拡張した、という経験から、筆者は AI の予測不可能性に価値を見出すようになった。

現代における「効率化」に重きを置いた AI ツール利用の姿勢への違和感と、筆者自身の AI ツールを用いた制作経験が、本論の出発点である。前者の「『効率化』に重きを置いた AI ツール利用」に関しては、第 2 章にて AI ツールの動向を参照しつつ詳しく考察する。

1.2. 論文の構成

本論では、AI ツールにおける予測不可能性の様相を、AI ツールを用いて作品制作を行うワークショップによって得られた参加者の定性評価から調査する。また、その予測不可

能性が制作者にとってどのような効用をもたらすのか、制作者にとって「望ましい予測不可能性」とはどのようなものであるかを考察する。

また、本論では「制作者にとって望ましい予測不可能性」という意味で、「セレンディピティ」という言葉を用いる。セレンディピティとは、「幸運な偶然」「予想外なものの発見」「偶然と察知力によってあてにしないものを発見する才能」を意味する、1754 年にイギリスの政治家ホーレス・ウォルポールによって生み出された造語である[3]。この言葉は主に科学分野の文脈で用いられる言葉であるが、本論ではグラフィック制作の文脈でその思考法を参照する。

本論の構成について説明する。まず第 1 章では、筆者の AI ツールに対する課題意識、その背景となる経験を説明し、本論の展望を述べた。第 2 章では、グラフィック制作における AI ツールの動向、AI との共創、セレンディピティという 3 つのテーマを関連動向として取り上げ、筆者の課題意識の補助、AI の予測不可能性に関する仮説設定の根拠とする。第 3 章では、第 2 章の関連動向をもとに、AI の予測不可能性における仮説を設定し、その仮説を検証する実験手法を提案する。第 4 章では、実験結果をもとに AI ツールにおける予測不可能性・セレンディピティについて考察する。第 5 章では、本論文をまとめ、今後の展望について述べ、本論を締めくくる。

[3] 澤泉重一・片井修『セレンディピティの探求 その活用と重層性思考』角川学芸出版, 2007, pp.17-18

2. 関連動向

2.1. グラフィック制作における AI ツールの動向

ここでは、グラフィック制作において AI がどのように用いられているのかを見ていき、AI ツールの現状を分析し、筆者の課題意識の詳細を補強する。

2.1.1. デジタルグラフィック制作における AI の台頭

グラフィック制作の領域において、AI ツールは急速に発達している。中でも発達が顕著なのは「midjourney」「Stable Diffusion」などの画像生成 AI である。画像生成 AI とは、膨大な量の画像データを学習し、与えられた指示に従い新たな画像を生み出すことのできる AI のことである。文字情報（prompt）をもとに画像を生成する「text-to-image」、用意した入力画像に対し、prompt で指示をして編集する「image-to-image」、入力画像を拡張させる「outpainting」など、編集手法も様々であり、2022 年現在 SNS を中心に世界を賑わせている。

画像生成 AI が発達する中、既存のグラフィック制作ツールにおいても AI ツールが導入され始めている。Adobe 社の提供するアプリケーションでは、Photoshop、Lightroom、Premiere Pro、After Effects など、静止画制作から動画制作まで様々なツールに導入されており、2022 年 10 月には、自社で画像生成 AI を開発することを発表した[4]。また、Photoshop、Krita、Figma などのツールでは、画像生成 AI「Stable Diffusion」をアプリケーション上で利用できるプラグインが開発され導入されており、既存の制作ツールにおける画像生成 AI の実装も進んでいる。

2.1.2. AI ツールにおける予測不可能性

グラフィック制作における AI ツールにおいて、予測不可能性がどのように捉えられているか考える。第 1 章で述べたように、筆者は多くの AI が作業効率化を目的に実装されていると感じている。

現行のグラフィック制作ツールに実装されている AI ツールはその機能の目的が明確に定められており、使用用途が断定されているものがほとんどである。あるひとつの編集操作の作業工程を自動化することに主眼が置かれており、AI が生み出すアウトプットのぶれが少ない、または少なくすることが求められているために、予測不可能性を許容する性質

[4] Adobe、画像生成 AI を開発へ 倫理や法律面で“透明性”高めたクリエイターのためのツール目指す https://www.itmedia.co.jp/news/articles/2210/19/news162.html （最終アクセス 2022/12/8）

は極めて薄いように思われる。

また、画像生成 AI においても、予測不可能性を許容しない傾向にあるのではないかと感じている。そのように考えた 1 つの背景として、ある特定の表現を得意とするモデルの開発が挙げられる。「midjourney」をアニメ風イラストの生成に特化させた「nijijourney」など、二次元イラストを中心にジャンル特化型の学習モデルが増えている。このように学習モデルの特徴を操作するということは、AI の予測不可能性を排除することにつながるのではないだろうかと考える。この論点は、まだエビデンスが足りておらず、筆者の主観による観察という側面が大きいが、ここでは AI ツールの過渡期である現在、AI の予測不可能性を排除する可能性のひとつとして提示したい。

2.2. AI と共創する思想

ここまで AI ツールが効率化に重点を置かれ利用されている現状を見てきたが、次はその現状に反して、AI を一方的に使役するのではなく、創作活動において AI と共創する思想を取り上げる。これらの思想から、筆者の経験と重ねつつ、AI の予測不可能性を受容し、共創する意義について考察する。

2.2.1. 岸祐真の論じる AI との「共創」

「AI との共創」について論じるにあたって、AI を用いて二次元から立体作品まで幅広い作品を制作している AI アーティストである、岸祐真を取り上げる。岸は AI を「人工知能（Artificial Intelligence）」ではなく、「異質な知性（Alien Intelligence）」と捉えるケヴィン・ケリーの考え[5]を踏襲し、AI を単なるツールとして考えるのではなく、知性を持った他者として捉え、創作活動に臨んでいる[6]。AI を用いて作品制作をすることを「この世界に物理的に関与できない AI に、『僕の体を貸す』」[7]と表現しており、AI を一方的に使役するのではなく、対等な立場で共にひとつの作品を創りあげるという態度で制作をしている。

岸は AI をアートの文脈で利用する意義について、以下のように述べている。

> 最大の意義は、人間の固定観念や知覚、身体的な限界から自由になれることですね。AI を用いることで、この世界における僕達のものとは異なる視覚や知覚をシミ

[5] ケヴィン・ケリー著・服部桂訳『<インターネット>の次に来るもの : 未来を決める 12 の法則』NHK 出版, 2016, p.65

[6] 「エイリアン」として AI を捉え“共同制作”を行うアーティスト・岸祐真 初個展に寄せて語る、その創作哲学とアートへの想い https://tokion.jp/2021/08/04/alien-intelligence/ （最終アクセス 2022/12/8）

[7] 同ページ

ュレーションしたり、ステレオタイプや「機能性」「効率性」といった観点から離れて物事に向き合ったりすることができるんです。アート／アーティストの重要な役割である「オルタナティブな視点や価値の提示」において、AI は新しい可能性をもたらしてくれます。[8]



図 4. 個展「Neighbors' Room」にて展示された椅子とテーブル（出典 https://obake2ai.com/solo-exhibition-neighbors-room-1）

岸が論じた「異なる視覚や知覚をシミュレーションしたり、ステレオタイプや『機能性』『効率性』といった観点から離れて物事に向き合」うという AI の価値を示している作品として、2021 年に開催された個展「Neighbors' Room」にて展示された椅子とテーブルを参照する。この作品は、実在するものからゲームなどの架空のものまでインテリアのデータを学習させ、「GAN」[9]によって作成された 3D モデルを立体化したものである。図 4 を見てもらえばわかるように、足や座面の形がいびつであり、インテアリアとして機能的なデザインとはいえない。岸はこの作品を「AI を介することでたどり着ける新しい価

[8] 「エイリアン」として AI を捉え“共同制作”を行うアーティスト・岸祐真 初個展に寄せて語る、その創作哲学とアートへの想い https://tokion.jp/2021/08/04/alien-intelligence/ （最終アクセス 2022/12/8）

[9] 「Generative Adversarial Networks（生成的敵対ネットワーク）」の略。生成器と識別器の 2 つのニューラルネットワークを競わせて生成するデータの精度を高める。

値観、オルタナティブな可能性の結晶のようなもの[10]」と表現しており、日常的に触れているデザインに対する固定観念を解すような作品だといえる。

2.2.2. 徳井直生の論じる AI との「共創」

加えて、AI アーティスト・研究者である徳井直生の AI に対する考えを参照する。徳井は AI を表現のためのツールとして使うことに対して、以下のような姿勢を示している[11]。

> AI を単なる「道具」として扱うのは、もったいないと思うのです。（中略）道具とアーティストの中間にグラデーションがあり、ある程度の独立した要素を持つのが AI であり、そうした要素を最大限活用することこそが、AI の利用、特に人間の創造性の拡張という観点で重要になる。そう言い換えてもいいでしょう。

徳井は AI の制作ツールとしての特殊性を論じており、絵筆や楽器のように表現を生み出す「道具」ではあるが、人間が一方的に使役することはできず、一定の自律性を持っているという。それに加え、AI との創作活動における制作者の姿勢について、以下のように述べている[12]。

> AI を独立したアーティストのようにみなすことは間違いですが、単なる道具として矮小化してしまうと、AI システムの制作者の意図によって、表現の幅が制限される可能性がある。AI の道具性を認めた上で、あえて／むしろ AI の単なる道具ではない要素に着目し、そうした要素をどう最大限利用するかを考えることこそが、アーティストの創作活動を助け、その存在意義の担保につながる、ということになります。

AI の持つ一定の自律性を尊重し、そのうえでどのように利用するかを追求することが、創作活動の一助となり、制作者の創造性をも拡張させると論じている。

2.2.3. AI と共創することの価値

---

[10] 「エイリアン」として AI を捉え“共同制作”を行うアーティスト・岸祐真 初個展に寄せて語る、その創作哲学とアートへの想い https://tokion.jp/2021/08/04/alien-intelligence/ （最終アクセス 2022/12/8）

[11] 徳井直生『創るための AI 機械と創造性のはてしない物語』ビー・エヌ・エヌ, 2021, p.58

[12] 同書, p.66

岸・徳井の両者に共通するのは、AI は共創することを通して制作者に新たな示唆を与えてくれるということである。「AI が制作者に新たな示唆を与える」という要素は、第 1 章で述べた、AI の生み出した画像からスチロールのテクスチャを見出し、アウトプット構想が決定した筆者の経験と一致している。

2.3. セレンディピティと見立て

本論では「AI がもたらしてくれる制作者にとって望ましい予測不可能性」という概念に対して、「セレンディピティ」という言葉を用いる。ここでは、セレンディピティの概念、思考法を捉え、AI における予測不可能性との共通点を考えたうえで、制作ワークショップに活用できる点を模索する。

2.3.1. セレンディピティの思考法と見立て

京都大学情報学研究科の澤泉・片井は『セレンディピティの探求 その活用と重層的思考』(2007)において、その思考法について、以下のように述べている[13]。

> セレンディピティでは、偶発性に富んだものごとを追求します。(中略) その研究過程は、不確実性の増幅による解の求め方であり、善し悪しの二値論理を取らずに所与条件の特徴をとらえることからはじめ、他との関係性を探る中で、内包的構造要素の有効性を追求します。「これは、駄目だ」とか、「あれは、役に立たない」というものごとに対しても、その特徴が何であり、どのような関係において、どのようなところで使えば、有効性が発揮できるのかという視点で思考を展開します。

偶然の産物を単なる偶然で終わらせないためのセレンディピティの思考法において求められるのは、思考や視点の転換であるといえるだろう。偶然の事象を、善悪といった二元論の尺度で考えるのではなく、まずはその事象の特徴を捉え、他の事象との関係性を探るという思考のプロセスが求められている。

このセレンディピティの考え方は、第 1 章で紹介した筆者の経験と重なる部分がある。筆者は、「善し悪しの二値論理を取らず」に、氷山や渓谷の背景画像から生まれたという文脈を一度無視し、単なる視覚情報として捉え、「その特徴が何であり、どのような関係において、どのようなところで使えば、有効性が発揮できるのか」を考え、スチロールのようなテクスチャを見出した。

このプロセスは言い換えれば、生成された画像をその生成過程の文脈を考慮せず、単な

[13] 澤泉重一・片井修『セレンディピティの探求 その活用と重層性思考』角川学芸出版, 2007, p.5

る視覚情報として捉えることで、文脈と関係ない別の何かに「見立てる」という行為ではないかと考える。そこで、本論ではAIの生み出したグラフィックを生成された文脈とは異なる別のものに見立てることに、偶然の産物がセレンディピティとなり得る可能性を提示したい。

2.3.2. セレンディピティを生むために求められる要素

以上では、セレンディピティの思考法を紹介し、AIツールの予測不可能性との共通点について論じてきた。次に、偶然や予測不可能性を望ましいセレンディピティへと昇華させるための要素について考える。

セレンディピティ発見のための心構えとして、パデュー大学物理学科のラルフ・ブレイは以下のように述べている[14]。

> 心の準備ができている状態、探求意欲が強く・異常なことを認識しそれを追求できる心、独立心が強くかつ容易に落胆させられない心、どちらかというとある目的を達成することに熱中できる心である。

セレンディピティの文脈において、人間は偶然に対して決して受動的ではないという。目の前に現れた偶然の産物に対して、新たな関係性を見つけ、自ら働きかけることで、その偶然の産物と他との間にインタラクションが生まれ、予測不可能性はセレンディピティへと昇華されると考えられる。創作活動においても、制作者はAIの生成する表現に対して受動的姿勢ではなく、他との関係性を探る能動性が求められていると考える。

また、澤泉・片井は「偶然の生じる頻度を向上させることがより多くの発見につながる」という考えを示している[15]。AIツール利用において、AIによる編集操作のサイクルを早く回し、試行回数を増やすということも重要であるように思える。

2.4. 関連動向のまとめ、評価

以上の関連動向から、現代のAIツールの動向を探ることで筆者の課題意識を明確にした後に、AIツールの予測不可能性との関わり方について、AIと共創する思想と、セレンディピティの2つの観点から考察してきた。以上で述べてきた関連動向は、筆者自身のAI

---

[14] Ralph Bray（浜口智尋訳）「セレンディピティと発見の本質」, 『固体物理』第27巻 第6号, 1992, p.165

[15] 澤泉重一・片井修『セレンディピティの探求 その活用と重層性思考』角川学芸出版, 2007, p.67

ツール利用における経験と重なっており、筆者の経験から生まれたAIに対する感覚を裏付けるものであったように思える。

しかし、以上の関連動向と筆者の経験だけでは、AIツールを利用した制作者の詳細な主観的評価が不足していると考える。AIの予測不可能性とは具体的にどのような要素なのか、なぜ予測不可能だと感じたのか、制作者にどのような感覚をもたらすのか、といった定性的評価を細かく掘り下げることで、AIにおける予測不可能性の様相とその価値をさらに明らかにすることができるのではないだろうかと考える。

第3章では、AIの予測不可能性について仮説を論じたうえで、AIの予測不可能性がグラフィック制作者に対してどのような感覚、効用を与えるのかを調査するための手法を提案する。

3. 提案

以下では、はじめに仮説を論じたうえで、制作ワークショップの条件設定をするにあたって実施した予備実験の過程と、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。それらを踏まえ、本実験として実施した制作ワークショップの手法を提案する。

3.1. AI ツールにおけるセレンディピティの仮説

本論における仮説は、以下の 2 点である。

① AI の表現の予測不可能性は、制作者自身の表現を拡張する。
② 予測不可能性を制作者にとって望ましいものにするためには、制作者自身が偶然の産物に対して積極的にアプローチし、他との関係性を見つける「見立て」が有効である。

以上の仮設を踏まえ、予測不可能性をセレンディピティにするための AI ツールの要素として、以下のものが挙げられると考えた。

① AI による操作の試行回数の重ねやすさ
② AI の生み出すアウトプットの幅広さ
③ グラフィックの編集操作の自由度

①の理由は、第 2 章で述べたように、予測不可能性と制作者との出会いを増やすためである。②の理由も、予測不可能性と出会う機会を増やすためであり、第 2 章で論じた「アウトプットのぶれが少ないため予測不可能性が生まれない、また予測不可能性を許容することができない」という問題を改善するためである。③の理由は、制作者自身の能動性を担保するためである。制作者自身の編集する余地を増やすことで、制作者の能動性を引き出すことが狙いである。以上の①〜③の要素を満たす制作ツールを選定し、ワークショップのルール設定を考える。

3.2. 予備実験

3.2.1. 予備実験の条件設定

本実験を実施するにあたって、実験の条件設定が適切かどうか確認するため、2 人を対象に予備実験を実施した。予備実験における内容は以下の通りである。

① アウトプット構想の決定

最初にアウトプット構想を示してもらう。アウトプット構想の形式は、手書きのラフ絵、文字情報など形式は問わない。また、ここでのアウトプット構想はあくまで制作をスムーズに進めるためのガイドラインであり、固執しすぎる必要はない。

② 制作

Adobe Photoshop の AI ツールを用いてグラフィック制作をしてもらう。AI ツール（ニューラルフィルター、コンテンツに応じた塗りつぶしなど）を必ず利用することを条件とし、その他色調補正などの編集操作に制限は設けない。また、後のインタビューのため、制作中は編集画面の画面収録を行う。制作時間は 30〜60 分を想定しているが、制限時間は設けない。

③ インタビュー

制作終了後、画面収録をもとにインタビューを実施する。予備実験のため、実験手法に対するフィードバックを中心に質問した。

最初にアウトプット構想を示してもらう理由は 2 点ある。

1 点目は、実験参加者の中に「AI ツールを使う中で何が予測不可能だったか」を判断するための基準をつくるためである。制作開始時にアウトプット構想を固めることなく制作を進めようとする参加者もいると考えられるため、必須条件として提示することとした。アウトプット構想を設けることで、制作者にとって AI の予測不可能性をより明瞭に認識できるようになり、本実験の目的のひとつである、「AI ツールにおける予測不可能性の様相を探る」ということを達成しやすくなるのではないかと考えた。

2 点目は、日常的な創作活動との再現性を持たせるためである。第 1 章で述べた筆者の経験においては、「デジタル制作ツールのあまり使われていない機能を深堀りし、新たな利用法を考えたい」という目的があったため、ツールの存在がアウトプット構想よりも先行していた。しかし、日常的にこのようなケースは稀であり、一般的に制作者の中に何かしら制作したいもののビジョンがあることが多いだろう。

次に、ツール選定の理由について解説する。様々な AI ツールの中で Adobe Photoshop を利用した理由は 2 点ある。

1 点目は、豊富な AI ツールが実装されている点である。Photoshop には「ニューラルフィルター」を始めとする様々な AI ツールが実装されている。AI ツールの選択肢が多く、第三者の開発したプラグインではなく Adobe 社が正式に実装している機能であるため、

UI デザインや挙動のスムーズさという観点からも、制作者にストレスを与えにくいと考えた。

2 点目は、画像生成 AI と比べて制作者の編集の自由度が高いという点にある。編集の自由度については、「AI ツールそのものが比較的制作者にとって使いやすい」という観点だけではなく、「AI の生成した表現に対して制作者自身が手を加えることができる」という観点からも考えられる。その点において、彩度・明度・コントラストなどの色調補正や、ブラシによる加筆などが AI ツールと同じアプリケーション上で行うことができることは大きな強みであると考えた。

3.2.2. 予備実験の改善点・反省

予備実験によって見えてきた実験の改善点は 3 点である。

1 点目は、使用する AI ツールの絞り込みである。AI ツールの選択肢が多いことで「何のツールを使用するか」という悩みで時間が経過してしまい、制作がスムーズに進まなかった。そこで、本実験で使用するツールは、ニューラルフィルター「スタイルの適用」に限ることとした。

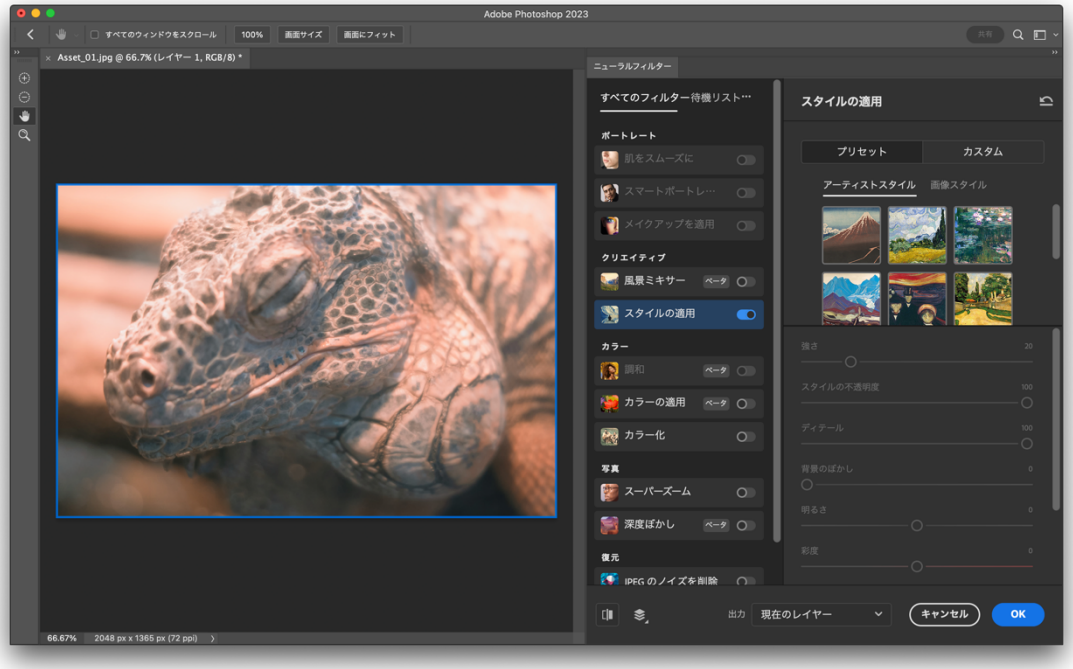


図 5. Adobe Photoshop における「スタイルの適用」の編集画面

「スタイルの適用」の機能について解説する。第 1 章で紹介した「風景ミキサー」と類似した機能であり、画面右上の参照画像の要素・スタイリングを、画面左の入力画像に反

映するというものである。「風景ミキサー」と異なる点としては、画面右下のスライドバーでスタイルの強さ、不透明度が編集できる点にある。数ある「ニューラルフィルター」機能の中で「スタイルの適用」を選んだ理由は、②AI の生み出すアウトプットの幅広さ③グラフィックの編集操作の自由度という 2 点を満たすと考えたからである。



「ニューラルフィルター」適用前　　「ニューラルフィルター」適用後

図 6. 予備実験参加者 A の作品画像

2 点目は、アウトプット構想の具体化である。予備実験参加者 A は、「空を飛ぶライオン」をアウトプット構想として指定した。しかし、このアウトプット構想では AI ツールを用いる必然性が生まれず、「必ず AI ツールを用いる」という条件をクリアするために、最後に半ば無理やり AI による編集操作を加えていた。AI ツールを受動的ではなく、能動的に使用してもらうため、「抽象絵画っぽく」「写実的な」といったグラフィックのスタイリング属性に関する指定、または「スタイルの適用」機能を使用する必然性が生まれると思われるアウトプット構想を指定することを条件に加えた。

3 点目は、60 分の制限時間の設定である。目安の制作時間は設けていたが、「いつまでも作業を続けられてしまい、きりがない」という声があったため、制限時間を設けた。60 分という時間は、予備実験と筆者自身が制作に要した時間を参考に決定した。

3.3. 本実験

以上の予備実験の改善点から、本実験の内容を以下のように修正した。予備実験からの変更箇所には下線が引いてある。

① アウトプット構想の決定

最初にアウトプット構想を示してもらう。アウトプット構想の形式は、手書きのラフ絵、文字情報など形式は問わない。「スタイルの適用」を能動的に使用してもらうため、「抽象絵画っぽく」「写実的な」といった、グラフィックのスタイリングに関する指定、または「スタイルの適用」機能を使用する必然性が生まれると思われる指定を含むことを条件とする。また、ここでのアウトプット構想はあくまで制作をスムーズに進めるためのガイドラインであり、固執しすぎる必要はない。

② 制作

Adobe Photoshop の AI ツールを用いてグラフィック制作をしてもらう。使用する AI ツールは「スタイルの適用」に限定する。制作中に「スタイルの適用」を必ず利用することを条件とし、その他色調補正などの編集操作に制限は設けない。また、後のインタビューのため、制作中は編集画面の画面収録を行う。制作時間は 60 分とする。

③ インタビュー

制作終了後、画面収録をもとにインタビューを実施する。予備実験のため、実験手法に対するフィードバックを中心に質問した。

その他の変更点としては、ある程度実験参加者への質問を統一させるため、Google Form によるアンケートを実施した。また、インタビューではその都度臨機応変に筆者が疑問に感じた点を追加で質問した。以下がアンケート内容である。

	質問事項	回答方法	目的
1	どれくらいの頻度でデジタル制作ツールを用いてグラフィック制作をしていますか？	自由記述	制作経験による差異の把握のため
2	どのような理由でグラフィック制作をしていますか？	以下選択肢から選択（複数選択可） ・趣味 ・仕事 ・サークル活動 ・その他	同上
3	主に使用するデジタル制作ツー	自由記述	同上

	ルは何ですか？ （静止画制作ツールに限りません）		
4	過去に AI 制作ツールを利用したことはありましたか？（midjourney, stable diffusion 等の画像生成 AI、Photoshop「ニューラルフィルター」など）	はい・いいえの 2 択から選択	利用していた場合、本実験で利用した「スタイルの適用」との差異を比較するため
5	上記質問で「はい」と回答した方にお聞きします。それはどのような用途や意図で利用しましたか？	自由記述	同上
6	本実験において、AI ツールを用いて完成したグラフィックへの満足度を 5 段階評価で表してください。	1〜5 から選択	AI を用いた創作活動、作品への満足度を調べることで、制作者が AI ツールの存在を肯定的に捉えているのか、否定的に捉えているのかを把握するきっかけにするため
7	上記の数値を選択した理由を教えて下さい。	自由記述	同上
8	最初に設定した作品のゴールはどれほど再現、達成できましたか？5 段階評価で表してください。	1〜5 から選択（1 が達成できなかった、5 が達成できた）	アウトプット構想と AI の表現とのギャップがセレンディピティか否かの基準として挙げられるため、その比較のため（実験期間途中に追加した質問項目。A〜D の 4 人には実験終了後に回答してもらった）
9	上記の数値を選択した理由を教えて下さい。	自由記述	同上
10	この実験を通して何か気づきなどあれば教えて下さい。	自由記述	—

表 1. アンケート質問項目

また、実験参加者に関する情報は以下の通りである。

	年代・性別	実験・インタビュー実施日	実施方法
A	20 代・男性	2022/11/15	対面
B	20 代・男性	2022/11/15	オンライン
C	20 代・無回答	2022/11/16	対面
D	20 代・女性	2022/11/16	対面
E	20 代・女性	2022/11/24	対面
F	20 代・男性	2022/11/25	対面

表 2. 実験参加者の情報まとめ

4. 評価

ここでは、実験参加者の方々の作品、アンケート、インタビュー内容から、AI ツールの予測不可能性がどのようなものだったのか、制作者にどのような効用をもたらしたのかを分析し考察する。

4.1. 「スタイルの適用」における予測不可能性の構成要素

AI の予測不可能性は、6 人の実験参加者全員が感じており、ここでは「スタイルの適用」機能によって、具体的にどのような予測不可能性が参加者にもたらされたのかを見ていく。本実験における AI の予測不可能性は、「スタイリング属性として選択した参照画像と、スタイルが適用された結果生まれたグラフィックのギャップ」であった。参加者に「予測不可能であった要素は何か」と質問すると、明るさ、色、絵のタッチ、テクスチャなど様々であった。

4.2. セレンディピティとなった予測不可能性

AI の生成したアウトプットの予測不可能性には、制作者が「望ましい」と感じたもの（セレンディピティ）と、「望ましくない」と感じたものの両方が確認された。インタビュー内容から、参加者が AI の予測不可能性に対してどのような評価をしていたのかを考察する。

本実験における、参加者が「予測不可能であったが望ましい表現だった」と感じた理由は、以下の 2 点に大別できた。インタビュー内容とともにその理由を分析していく。

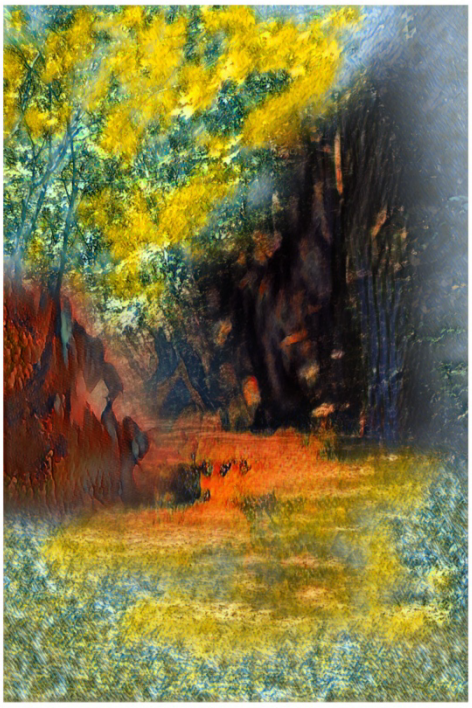
① 最初のアウトプット構想では意図していない表現だったが、アウトプット構想と一致する部分があったため

筆者：「自分の想定した変化とは異なっていた」とあるが、具体的にどの部分か？

A：もともと全体的に影になっていて暗い画像だったため、想定としては、元画像の明るさを反転させるくらいにしたかった。（良かったのは）左上の黄色の強いところ。自分が思ったよりも明るくできた。緑を想定しており、黄色、青がかった緑になったが、想定よりも明るさを表現でき良かった。赤みのある部分も自分が思っていたより明るくできた。



入力画像



完成した作品

図 7. 参加者 A の作品画像

参加者 A は「画面全体が暗めなので陽の差し込んでいるファンタジー感のある感じにしたい」というアウトプット構想で制作に臨んでいた。「緑を想定しており、黄色、青がかった緑になったが、想定よりも明るさを表現でき良かった。」とあるように、色相の側面では求めているイメージとは異なっていたが、明度という側面では、想定よりも明るさを表現できたため、予測不可能性を望ましいと捉えていた。

筆者：その変化（建物の液状化したようなテクスチャの変化）は予想できたものなのか、予想できなかったものなのか？

B：（テクスチャの変化自体は）狙ってはいたが、このような変化（液状化したようなテクスチャ）は予想外だった。だが、これはこれでありだという感覚がある。



図 8. 参加者 B の作品画像（拡大図）

参加者 B のケースでは、一種の「見立て」ともとれる思考法が見られた。参加者 B は「人工物を風化させ、自然に還す」という構想で制作をしており、「自然に還す」という要素を達成するため、草木の画像をサンプリング画像として選択した。参加者 B はビルに草木を生やすことを想定していたが、生まれたグラフィックは、緑色ではあるものの、液状化したような自然物らしさを感じにくいテクスチャであった。しかし、液状化したテクスチャは「自然に還す」という要素は満たせなかったが、「人工物を風化させる」という観点では、アウトプット構想を満たしており、参加者 B はこの表現を受容していた。この場合において、画像生成の文脈を無視し、別のものに見立てるという機構が完成していたように思える。

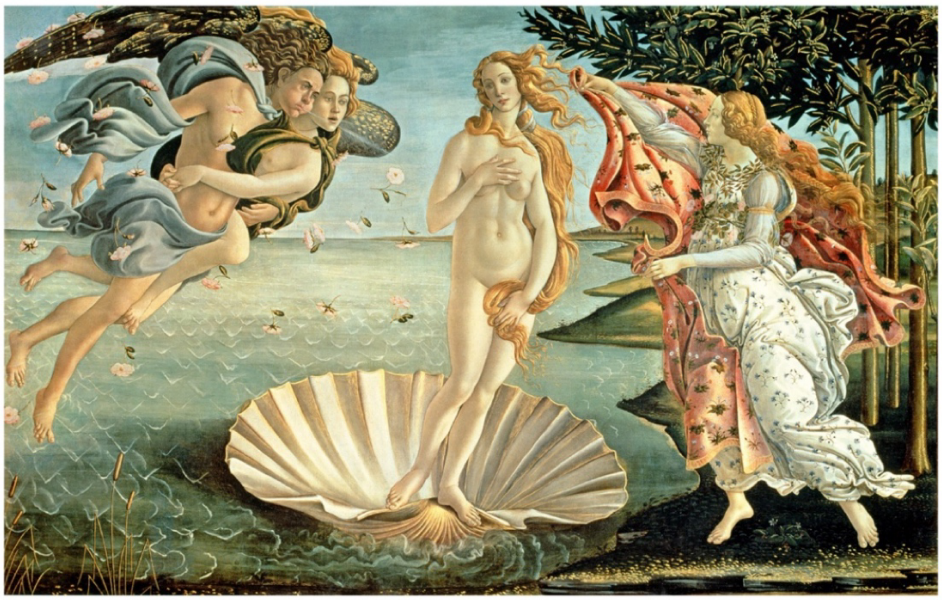
また、①のようなセレンディピティが生じた理由として、単に参加者の求めるグラフィックをアウトプット構想の段階で言語化できていなかったからということも考えられる。実際に、インタビュー中に最初に挙げていたアウトプット構想の文字情報にはなかった要素を挙げ、「最初からそのような表現をしたいというイメージがあった」と話す参加者もいた。今回アウトプット構想の形式は自由としたものの、全員が文字情報で指定したため、制作開始時に構想として頭にはあったが言語化できなかった視覚イメージも存在していたように思える。

② 最初のアウトプット構想では意図していない表現だったが、制作者の嗜好に合った表現であったため

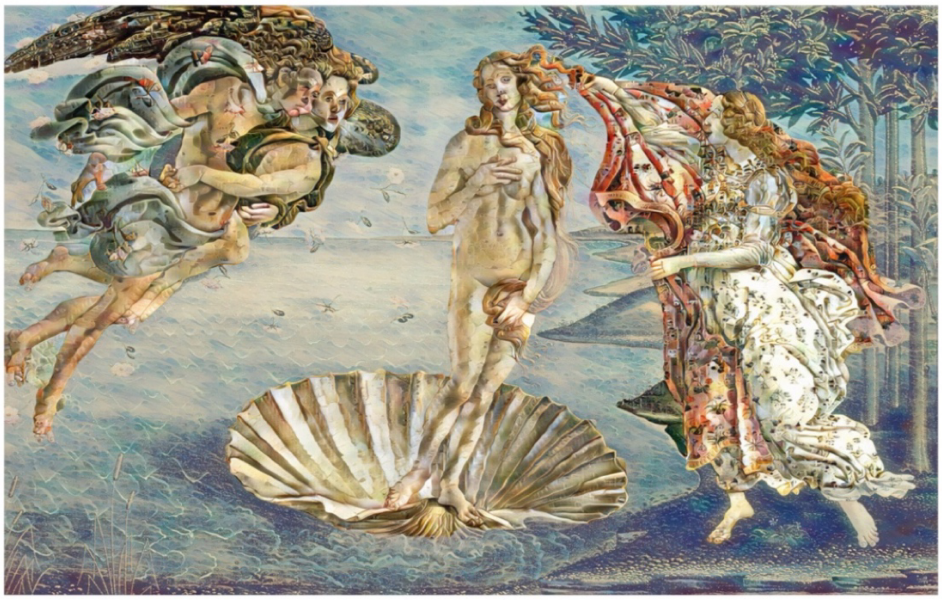
F：自分の思い通りではなったところと、そうでないけれどなんか好きだなと思えるところがあった。なんだか渋谷のハチ公前にあるやつみたいな、壁画の立体版みたいな質感になっていて良かった。

筆者：アウトプット構想にそぐわないという点では望ましくないが、新しいテクスチャに出会えたという点ではプラスにとらえている？

F：はい。発見という意味だと、新しく生まれたこのような質感が自分は割と好きなんだな、という自分の好みを自己理解できたこと自体が発見だったかもしれない。それは日常的には自分から触れに行かない表現だった。



入力画像



完成した作品

図 9. 参加者 F の作品画像

参加者 F は、「平面・2D っぽくしてグラフィックの解像度を落としたい」という構想を挙げていたが、そのアウトプット構想を実現させることはできなかった。しかし、アウトプット構想とそぐわない結果であっても、自身の好みに合ったグラフィックが生まれたため、その予測不可能性を「望ましい」と評価していた。

さらに、単に「自分の好きな表現だから望ましく感じた」というだけではなく、「AI の生成した表現に自分の好みを気付かされた」という。AI の予測不可能性によって、それまで触れようとしなかった表現を強制的に提示される場合があり、それによって制作者の嗜好の自己理解が進み、嗜好の固定観念を揺さぶられるという効用も確認された。自己理解を促す効用に関しては、AI ツールを用いた制作において、その表現には一定のランダム性があり、そこから制作者自身が与えられた表現を選び取るという行為が大きく影響していると考える。制作者の嗜好に合えばその表現を採用し、合わなければ切り捨てるという取捨選択のプロセスを踏むため、制作者自身の嗜好性が 0 から 1 を生み出す創作活動と比べて浮き彫りになりやすいのではないだろうか。また、AI から提示されるまで意識しておらず、制作者に新たな気付きを与える制作者の嗜好に合った表現はもちろんだが、嗜好性に合わず採用されなかった表現も、「どのような要素が自分にとって望ましくないのか」を明示化するという意味で自己理解の一助になっているように思える。その自分の嗜好に合わない表現であっても、それが強制的に提示される場合があり、その表現に触れざるを得ないという状況にも意義があるのではないだろうか。

4.3. AI ツールに対する姿勢

4.3.1. AI の予測不可能性の受容

先述のように、すべての予測不可能性が制作者にとってセレンディピティになるわけではなかった。ここでは、参加者が AI の予測不可能性、または AI ツールの存在に対してどのような姿勢で制作をしていたのかを見ていく。

AI ツールに対する姿勢について、参加者からは以下のような声を伺うことができた。

A：最初に左上にフィルターをかけたときに、「こういうのもありだな」という思いと、AI ツールの表現をある程度予測できた。「明るくする」という意識はぶらさずに、AI の表現に自分の表現を寄せた。AI の表現に乗っかったというイメージ。

B：「自然に還す」という要素など、叶わなかった表現はあるが、「スタイルの適用」を用いて表現をすることそのものを諦めたわけではない。できる範疇で出来る限りのこと

をした。ツールの操れない部分との折り合いがついたという感覚の方が近いかもしれない。

先述のように、AI の生み出す表現の多くは参加者にとって予測不可能であったが、ほとんどの参加者が予測不可能性を許容し、受け入れたうえで制作に臨んでいたように思える。「AI の表現に乗っかった」「ツールの操れない部分との折り合いがついた」とあるように、AI の生み出す表現をコントロールしようとするのではなく、一定のランダム性を許容したうえで、自身にとって「望ましい」と感じる表現を探っていた。

4.3.2. AI と共創する感覚

日常的に創作活動をしている参加者に対して普段行っている制作と、本実験における制作との差異を聞いたところ、第 2 章で取り上げた「AI との共創」への言及があった。

D：普段の絵を描くという作業では、すべて自分がつくる 0→1 の作業。今回は自分がテクスチャを作っていくというよりは、AI から提案されているような感覚があった。制作者の力量を超える結果を提示してくることがある。その点は共創している感覚があった。ツール側から提示される感覚があることが大きな差異。

E：（AI と共創している感覚に対して）なんとなくそんな感じはした。自分が使う側なだけではなく、半分使われる側みたいな感じがした。

以上の発言は、第 2 章で紹介した、AI は「道具とアーティストの中間にグラデーションがあり、ある程度の独立した要素を持つ」、ある程度の自律性を持った存在である、という徳井の考えや、岸が AI による拡張の可能性を論じた「オルタナティブな視点や価値の提示」という要素と重なる。

4.4. アウトプット構想について

本実験において、制作物のアウトプット構想は、AI の予測不可能性がセレンディピティか否かを判断するひとつの基準として機能していた。ここでは、アウトプット構想についてまとめる。

4.4.1. アウトプット構想の変容

筆者：「ファンタジー感」への評価は？

A：制作していく中でその表現への欲求はなくなった。絵のタッチからそのテーマはそぐわないと感じた。

筆者：ゴール設定の変容はあった？

F：ゴールを結構序盤で捨てた。そこから先は、フィルターを使ったらどうなるんだろう、という興味で制作していた。終盤は、生成されたグラフィックをどう調和させるかに執着していた。

参加者 A・F は制作中にアウトプット構想への執着が薄くなっており、アウトプット構想の変容を確認することができた。本実験においては、新たなアウトプット構想が追加で生まれるという動きは確認できず、最初に設定したアウトプット構想から要素を削る形での変容であった。また、参加者 A は AI の生み出す表現に身を委ねた結果、設定したアウトプット構想との整合性が薄まったことから、参加者 F は AI の予測不可能性をコントロールしきれないという諦観から、アウトプット構想を手放していた。

4.4.2. アウトプット構想の達成度

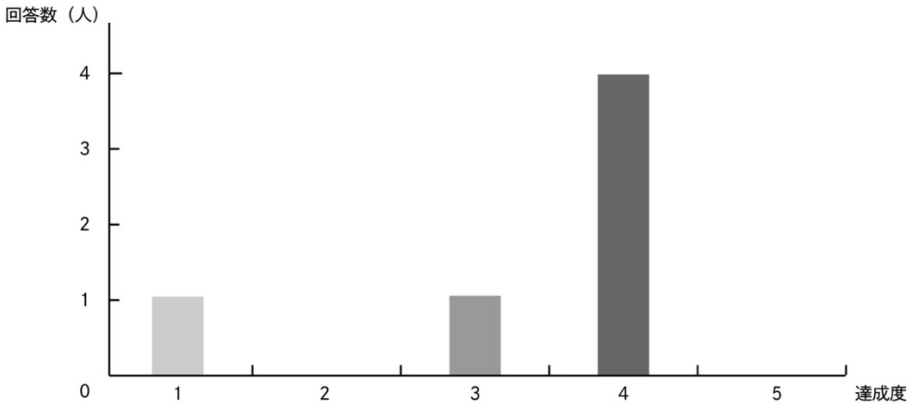


図 10. アンケート設問「最初に設定した作品のゴールはどれほど再現、達成できましたか？5 段階評価で表してください。」への回答

参加者に「最初に設定した作品のゴールはどれほど再現、達成できましたか？5 段階評価で表してください。（1 は再現度が低く、5 は再現度が高い）」という質問をしたところ、以上のグラフの結果となった（図 10）。達成度 4 と回答した参加者は 4 人おり、比較的多くの参加者がアウトプット構想を再現できていたといえる。制作中は AI の予測不可能性を感じていたが、最終的には AI の表現を自身のアウトプット構想に近づけることができていたと考えられる。また、参加者 A は達成度 3、参加者 E は達成度 1 と回答しており、先述のように両名は制作中にアウトプット構想の一部を放棄しており、そのため比較的数値が低かったと考えられる。

4.5. 実験手法の評価

ここでは、本実験手法が、仮説を検証するために適切だったのかを評価する。

4.5.1. 使用ツールの選定

本実験では、AI ツールとして Adobe Photoshop「スタイルの適用」を利用したが、参加者全員が予測不可能性を感じており、AI の予測不可能性を体験してもらうためには適したツールだったように思える。また、編集の自由度という点でも、選択範囲を指定して「スタイルの適用」を使用したり、色調補正やレイヤーの不透明度を調整することができ、参加者が能動的に AI の生み出した表現に向き合い、それをどう利用するかを、手を動かしながら考えることのできる環境だったと考える。

4.5.2. アウトプット構想の設定

アウトプット構想は、本実験において AI の予測不可能性を明らかにするうえで最も重要な指標として機能したため、今回の調査には有効であったと考える。また、スタイリング属性に関する指定を加えたことで、「スタイルの適用」を自然な形で、能動的に利用してもらうことができたと思われる。

しかし、全参加者が文字情報でアウトプット構想を指定しており、アウトプット構想が表現しきれていないという側面もあった。また、アウトプット構想の示し方によって予測不可能性への態度が変わるのかということが検証できなかったことは反省すべき点である。

4.5.3. アンケートの質問項目の設定

本実験でアンケートは、インタビューで参加者から定性評価を聞き出す際にきっかけとして機能していた。しかし、裏を返せばアンケートの回答そのものが考察に直結することは少なく、質問項目の精査は不十分であったように思える。

4.6. まとめ

まずは、本実験における AI の予測不可能性と、それが制作者にどのような効用をもたらしたのかをまとめる。

本実験において、AI の予測不可能性が望ましいセレンディピティか否かを決定づける基準として、制作者のアウトプット構想と制作者の嗜好が挙げられる。単に「アウトプット構想と合致していないから望ましくない」という判断だけではなく、①アウトプット構想を設定した段階では意図していない表現だったが、アウトプット構想と一致する部分があった、②アウトプット構想では意図していない表現だったが、制作者の嗜好に合った表現であった、という理由で制作者は予測不可能性を「望ましい」と感じていた。

第 3 章で述べた仮説の検証をまとめる。1 点目の「AI の表現の予測不可能性は、制作者自身の表現を拡張する」という仮説については、技術的側面、アイデア・構想の側面の両面から制作者の表現の広がりを確認することができた。しかし、その一方で表現に制約を感じアウトプット構想の一部を放棄する参加者もおり、制作者にとって新たな表現であったものの、表現の幅が狭まってしまったという側面もあるだろう。

2 点目の「予測不可能性を制作者にとって望ましいものにするためには、制作者自身が偶然の産物に対して積極的にアプローチし、他との関係性を見つける『見立て』が有効である」という仮説に関しては、本実験においても機能していたと思われる。しかし、「本実験においては制作者が意識的に行ったわけではないうえ、「見立て」と思われる行為をしていた参加者も少なかったため、詳細の検討は不十分である。

新たな発見としては、AI の予測不可能性が制作者の自己理解を助けるという効用が挙げられる。これまで触れてこなかった表現を提示されることで自身の新たな嗜好に気づくように、AI の予測不可能性が制作者自身の性質を映し出すことがあった。

5. 結論

5.1. 本論のまとめ

本論文全体をまとめる。まず第 1 章では、グラフィック制作における AI ツールへの課題感、筆者自身の制作経験から、AI の予測不可能性を尊重することの意義について考える、本論の出発点を示した。第 2 章では、AI ツールの現状をまとめ、筆者の課題感の解像度を高めるとともに、AI と共創する思想とその作品、セレンディピティの思考法を挙げ、AI の予測不可能性の価値、そして AI ツールとのインタラクションの在り方を提示した。第 3 章では、第 2 章で論じた内容をもとに仮説を述べ、制作者に AI の予測不可能性を感じてもらい、その様相と効用を調査するためのワークショップの方法を提案した。第 4 章では、インタビュー内容を中心とした定性評価から、AI の予測不可能性の様相と、セレンディピティの効用についてまとめた。本実験におけるセレンディピティか否かを判断する基準は、アウトプット構想と制作者自身の嗜好にあった。①AI の表現の予測不可能性は、制作者自身の表現を拡張する、②予測不可能性を制作者にとって望ましいものにするためには、制作者自身が偶然の産物に対して積極的にアプローチし、他との関係性を見つける『見立て』が有効である、という仮説は両者とも本実験において確認することができたが、②に関しては未だ検証が不十分である。

5.2. 今後の展望

今後の展望として挙げられる事項は、3 点ある。

1 点目は、Photoshop の編集技術に精通している人に対する調査である。本実験では Photoshop を用いた制作経験がある参加者がおり、AI の表現を受容していたが、自身の編集技術の高さがゆえに、AI の予測不可能性を受容できず、強いストレスを感じるというケースも考えられる。また、高い編集技術を擁すれば、AI の生成した表現を思う通りに改変することもできるだろう。この場合は、AI と共創することは達成できているかもしれないが、その予測不可能性を受容するという観点ではその度合は低い。その評価は「AI の表現を活かしつつ自分の理想に近づけるため編集した」のか、「AI の生成したグラフィックが気に入らなかったから編集した」のか、という制作者の編集の背景にも左右されるだろう。本実験においては、AI の表現を受容する姿勢が多くの参加者に確認されたが、その一因として「本当は直接手を加えて理想のグラフィックに近づけたかったが、技術的に不可能なため編集できず、仕方なく受け入れた」というケースも考えられる。インタビューではそのような声は聞こえなかったが、日常から制作に携わっており、高い技術力を有している人間にとって、AI ツールの予測不可能性はどのように作用するのか、という点は、今後探っていきたいポイントである。

2 点目は、他の AI ツールとの比較である。本論においては、「まずは参加者に予測不可能性がセレンディピティとして昇華する体験をしてもらう」ことが第一義にあったため、予測不可能性を感じにくいアウトプットが限定されるツールに関しては考慮していなかった。しかし、断片的な機能の AI ツールにおいても、セレンディピティは存在し、それが制作者に与える感覚は本実験で確認できたものと大きく異なるかもしれない。他の AI ツールにおける予測不可能性の検証は必要だろう。

3 点目は、AI の予測不可能性の実践的利用の検討である。筆者は今回利用した「スタイルの適用」というツールは、予測不可能性の度合いが強すぎるため、実践的な創作活動の現場で最終的なアウトプットを生み出すツールとして運用することはまだ困難であると考えている。このような声は参加者の方々からも伺うことができ、クライアントワークのような求められるアウトプットが明確な現場での運用は適当ではないだろう。しかし、「制作者自身の表現を拡張する可能性」という効用は、アイデア出しなど手を動かして制作する前段階において、有効に機能すると考えている。技術的側面よりもアイデア・構想の側面での制作者の表現の拡張という要素を評価することが、AI の予測不可能性の実践的利用につながるのではないだろうか。

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、Adobe Photoshop を使う高負荷のワークショップにも関わらず、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、丁寧に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

- ケヴィン・ケリー著・服部桂訳『<インターネット>の次に来るもの：未来を決める 12 の法則』NHK 出版, 2016

- 澤泉重一・片井修『セレンディピティの探求 その活用と重層性思考』角川学芸出版, 2007

- 徳井直生『創るための AI 機械と創造性のはてしない物語』ビー・エヌ・エヌ, 2021

- Ralph Bray（浜口智尋訳）「セレンディピティと発見の本質」, 『固体物理』第 27 巻 第 6 号, 1992

- Adobe、画像生成 AI を開発へ 倫理や法律面で“透明性”高めたクリエイターのためのツール目指す https://www.itmedia.co.jp/news/articles/2210/19/news162.html （最終アクセス 2022/12/8）

- 「エイリアン」として AI を捉え“共同制作”を行うアーティスト・岸祐真 初個展に寄せて語る、その創作哲学とアートへの想い https://tokion.jp/2021/08/04/alien-intelligence/ （最終アクセス 2022/12/8）

- ニューラルフィルターリストと FAQ https://helpx.adobe.com/jp/photoshop/using/neural-filters-list-and-faq.html （最終アクセス 2022/12/5）

総ページ数：31 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「VR 空間における感覚が人々にもたらす影響の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T180901-6

山下新之輔

概要（アブストラクト）

本稿では、HMD を使用した VR 体験中に参加者が技術的制約から本来は再現されていないはずの感覚、通称「VR 感覚」を得てしまうという現象を起点に、VR という環境が持つ特性や人々への影響力について調査する。８人の実験参加者に VR と物理現実の両方でぬいぐるみとの触れ合いを行ってもらい、「VR 感覚」の再現と心情変化の比較を行った。その結果、前者の再現は部分的なものにとどまったものの、後者についてはぬいぐるみとの接し方や変化の仕方などについて、いくつかの相違点を発見した。最後にそうした相違点について参加者のインタビューを参考にしながら論じつつ、VR 空間における人々の在り方や規定力について考察を行った。

目次

1. はじめに 1
   1.1. 研究の背景と動機 1
   1.2. 本稿の概要と構成 2
   1.3. 本稿における「VR」とは 2
2. 関連動向 5
   2.1. VR 感覚とは 5
   2.2. ねむ氏とミラ氏の調査 5
   2.3. クロスモーダル現象 7
   2.4. 評価と整理 8
3. 実験の検討と提案 10
   3.1. 実験方法の検討 10
   3.2. 物体の検討 11
   3.3. ぬいぐるみの効果 11
   3.4. 仮説 13
4. 環境構築 14
   4.1. 要件定義 14
   4.2. 環境 1 の実装 14
   4.3. 環境 2 の実装 15
      4.3.1. ぬいぐるみ 15
      4.3.2. 部屋 17
      4.3.3. VR 環境の作成 18
5. 評価 21
   5.1. 実験手順 21
   5.2. 実験結果 23
   5.3. 考察 25
6. まとめ 28
   6.1. 本稿のまとめ 28

6.2. 今後の展望 28
6.3. おわりに 28
7. 謝辞 30
8. 参考文献 31

図目次

図 1. 「VR 感覚」に関する調査結果 6
図 2. 制作したぬいぐるみの 3D データ 15
図 3. ぬいぐるみにボーンが挿入された 16
図 4. ぬいぐるみのテクスチャデータ 16
図 5. テクスチャをモデルに適用した状態 17
図 6. 部屋の 3D データ（見やすさのために暫定的に色付けをしている） 17
図 7. Unity 内に配置し、テクスチャの適用まで済んだ状態 19
図 8. 画像だとわかりづらいが、図 5 と比較して表面が変化している。 19
図 9. 実際に VRChat に入って操作した際のスクリーンショット 20
図 10. Q2-2 の回答 23
図 11, Q3-3 の回答 24

表目次

表 1. それぞれセッションで用いたアンケート 21

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

昨今、ビジネスや娯楽、学術的な領域など様々な分野においてVR（ヴァーチャル・リアリティ）という言葉を耳にする機会が増えてきている。そもそもVRという物自体が商用化されたのは30年ほど前の出来事であるので、おそらく現在の流行も何回目かのものになるのだが、いずれにせよ、コロナウィルスの世界的流行という一つの未曾有の危機を経た人類にとって、VRが持つ新たな「現実感」は非常に大きな可能性を秘めたものに映っているに違いない。

かく言う筆者自身もそんな「VR」に魅せられた一人であり、コロナ禍に入ってからは知人とVR空間で遊んだり、生業の一つである3Dコンピュータグラフィックの技術を用いた開発を行ったりしている。日頃からあまり外出せず、人と直接対面で会う（近頃ではオンラインの対義語としてオフラインと言われたりするが）ことをしないため、在宅ながらも様々なことができる「VR」という存在は、自身のライフスタイルにも非常に適しているからだ。

そんな筆者が本稿の題材として「VR」を取り上げたいと考えるようになったのは、自身がメディア論にまつわる勉強をしていく中で日々痛感していたとある事柄があったからだ。

それは自分自身が歴史的な当事者として対象のメディアに関わることの重要性である。もちろん、あるメディアを対象に通史的な視点から評価することも同じくらい重要であることは否定しないが、例えば、写真が、テレビが、インターネットがこの世界に登場した当時の熱量、すなわち人々がそれらをどのように受け入れ、どのような価値を見出し、どのような可能性に胸を躍らせていたのかということについて、すでにそれらが「当たり前」となってしまった現代を生きる筆者にとって多くを理解することは非常に困難であると考える。

最もVRという存在は、哲学的には遥か昔から、技術的には数十年前から存在しているが、社会的に見ればまだまだ黎明期のメディアであると言えるはずである。故に今現在もその様態は常に変化し続けており、現状ではよく見かける現象や利用法もこれから先の未来ではその影を完全に潜め、今とは全く違う受け入れられ方をしているかもしれない。したがって、今度は筆者自身が当事者となって「今」のVRを直接肌で経験したいと行きついたのだ。そしてそこで得た経験や知識が、将来的に今の自身のようにメディアの過去について振り返る人々にとっての貴重な声の一部になっていくのである。

本稿における最大かつ最終的な目標は、自分自身が当事者として制作や実験などを通じて直接肌でVRを経験し、得たものを少しでも多く残すことである。そして「VRというメディア」が当たり前になった時代の人々に向けて、今の熱量を少しでも多く伝えることである。

1.2. 本稿の概要と構成

本稿では HMD を使用した VR 体験中に参加者が技術的制約から本来は再現されていないはずの感覚、通称「VR 感覚」を得てしまうという現象を起点に、実際に自らの手で環境を構築し体験することを通して、VR が持つ特性や人々への影響力についての実験や考察を行う。なお、前提として本研究では「VR 感覚」という現象そのものの再現は目指しつつも、VR 体験中に得られた感覚全般を研究の対象とし、あくまで現状の VR そのものが通常の環境と比較した際にどのような性質を帯びているのかについて中心的に取り上げる。

構成として、まず第 1 章で執筆に至るまでの背景を述べた後、本研究の中心的テーマとなる「VR」についての定義を確認する。第 2 章では、起点となる「VR 感覚」に実態についてそれに関する調査や関連研究などを用いて説明を行い、本研究に必要となる要素の整理を行う。第 3 章ではそれまでの考察をもとに実際に行う実験の検討を行う。その中で、実験に関連する「ぬいぐるみと人間の結びつき」について過去の文献をもとに考察を行い、実験の論理的有意性の補強を試みる。第 4 章では第三章で定めた要件定義に基づいて実験環境の設計と実装を行う。第 5 章では制作した環境を実際に体験してもらい、得られたデータを振り返りながら筆者が初めに想定していたこともそうでないことも含めて、参加者が VR 環境でどのような行動をし、どのような影響を受けたのかを調査、考察を行う。第 6 章では、改めて本稿全体を振り返りつつ、そのまとめと今後の展望について述べる。

1.3. 本稿における「VR」とは

本題に入る前に、本来の VR が持つ本質的な意味を現状の「VR」が持っている社会的なイメージと比較しながら確認していきたい。

R、すなわちバーチャル・リアリティという言葉を耳にした時、多くの人が頭に装着するゴーグル型のデバイスを真っ先に思い浮かべるのではないだろうか。事実今現在 VR ブームも、2016 年 3 月に米 Oculus 社（現在の Meta 社）が発売開始した Oculus Rift や、同年 4 月に台湾の HTC 社と米のゲーム会社 Valve Corporation の共同開発によって発売された HTC VIVE などといった家庭用 HMD（ヘッドマウントディスプレイ）機器がその火付け役となっている。これらの製品は基本的に液晶が内蔵されたゴーグル型のヘッドセットと両手に持つタイプのコントローラがセットで構成されており、ヘッドセットでは 360 度の迫力ある映像が再生され、さらには主に両手と頭の位置情報や動きを読み取ることで、コンピュータ上で作り出された 3D グラフィックの世界を動き回ることが可能となっている。これらの HMD は映像作品やゲームを楽しむのはもちろん、建築現場や医療現場などでも用いられていることから、注目を集める技術として様々なマスメディアに紹介されてきた。それゆえ、その近未来的なビジュアルも相まって、VR というものはこうした HMD とセットで人々の印象に残ってきたわけである。

そんな VR は日本語だと「仮想現実」と訳されることが非常に多い。リアリティは文字通り現実を表す単語であることから、バーチャルの対訳は「仮想」なのであろう。仮想という言葉を日頃から口に機会はなかなかないかもしれないが、例えば自国と軍事的に衝突することが予想される国のことを「仮想敵国」と呼んだりする。これは現状戦争を行っていない、あるいは行う意志がない国であってもそう呼ぶことがあり、あくまで「仮定」や「想定」という意味合いが存在する。そうだとすれば、VR もとい仮想現実は、「仮定」や「想定」された現実、すなわち実際には存在しない現実ということになるのだろうか。

このことについて、日本バーチャルリアリティ学会の初代会長である舘暲は、日本バーチャルリアリティ学会の公式サイトにて、「バーチャルリアリティのバーチャルが仮想とか虚構あるいは擬似と訳されているようであるが、これらは明らかに誤りである」[1)]と強く否定している。これに加えて舘はバーチャルの意味を「みかけや形は原物そのものではないが、本質的あるいは効果としては現実であり原物であること」[1)]と解釈していることから、VR というものは、いま私たちが認識している現実と本質的に同じ効果や力を持って実際に存在するもう一つの現実のことであると定義することができる。

また服部桂は、自身の著書『VR 原論』の中で VR やそれにまつわる諸技術のことを一貫して「人工現実感」と表してきた。その一方で、服部は英語圏においてもこれらのテクノロジーを指す言葉には混乱があり、人工現実感を一言で捉えることは難しい、と説明している[2)]。そしてそもそも「仮想現実」という言葉がここまで普及した理由として、「仮想現実」が仮想や人工といった偽物を感じさせる否定的な言葉にリアルという肯定的な言葉を結び付けた撞着語法で成り立っており、これらの言葉が持つアンバランスさと緊張感が、多くの人の関心を引きつける要因の一つにもなっている、述べている[3)]。

このことから、VR という言葉は英語日本語問わず非常に曖昧な概念を持っており、その曖昧さや不確定さが、この分野の多様的な側面を感じさせたり、あるいは人々を惹きつけたりしているということがわかる。

以上の二名の定義を踏まえた上で、本稿では VR を

「人工的に作り出された、（物理現実と）本質的に同等の効力を持つもう一つの現実」

と定義づけることとする。

ここまでで VR の持つ本質的な意味合いや定義について確認してきたが、本研究に先立ってこれを行った理由として、冒頭に述べた「VR＝HMD」というイメージの先行に対する

[1)] 舘暲「バーチャルリアリティとは」, 日本バーチャルリアリティ学会, URL: https://vrsj.org/about/virtualreality/（最終アクセス 2022/12/15）

[2)] 服部桂『VR 原論: 人とテクノロジーの新しいリアル』翔泳社, 2019, p.92.

[3)] 同書, p.93.

筆者なりの危機感というものがある。もちろん HMD の登場によって VR の利用法の研究や開発が進んでいるというのは紛れもない事実ではあるのだが、「VR＝HMD」という印象が根付いてしまうことは避けるべき未来だと考えている。極端な解釈をすれば、それさえ装着していれば、その中で投影されるものが真の意味で虚構であったとしても VR とみなされてしまう可能性があるからだ。それは VR として全くの誤用に他ならない。HMD はあくまで人工的に現実を生み出す一つの装置や方法に過ぎず、VR という言葉そのものは本質的にもっと広い意味を持っている。例えば、国家や社会というものは物資として存在することはないが、その構成員はその集団のために労働をしたり、時には争いのために命を投げうったりなど非常に強い「現実性」を持っている。もちろんこれは HMD を装着せずとも体感可能だ。

本研究は HMD の中に生み出された虚構を探求しに行くのではなく、HMD を用いて新たに追加された、同じような質感を伴うもう一つの現実を探求しに行くものである。そこで人々は、程度の差はあれそれ以外の現実と同じように様々な影響を受けながら生きていく。だからこそ、研究を行う対象となるのである。

2. 関連動向

第 2 章では「VR 感覚」という現象について説明を行った後、実際に行われた調査や関連する研究を取り上げそれらの分析を行い、次章で行う実験の検討に向けて要点の整理を行う。

2.1. VR 感覚とは

「VR 感覚」とは、視覚および聴覚のみが再現される HMD を利用した VR 体験中に、「触覚」「落下感覚」「温度感覚」などといった、本来再現されていないはずの感覚を疑似的に得るという現象のことを言う。

この現象はソーシャル VR と呼ばれる、主に HMD を用いて参加することが出来るオンラインの 3 次元 VR 空間を利用する人々の中で話題に挙がっており、後述の調査によればソーシャル VR を利用する人の内の高い割合が実際に「VR 感覚」を経験しているという。

繰り返しにはなるが、現在市場に出回っている家庭用 VR 機器のほとんどは視覚と聴覚をハックするのみであり、その他の感覚、例えば、味覚や嗅覚、触覚といったものは目下研究開発中の分野である。しかしながら、これらの機材を通して生み出された VR 環境で活動する人々は何らかの方法によってそれ以上の感覚を得ているという点は非常に興味深い。

さらに付け加えるならば、前述のような感覚を VR 空間で再現する研究が進み、将来的に人間が持つあらゆる感覚が再現可能となれば、おそらく「VR 感覚」は消えてなくなってしまうだろう。つまり、この未知の感覚は現状の VR が歴史的に見て過渡期だからこそ存在しうる「幻覚」のような存在であると言える。

次節では、「VR 感覚」について実際に行われた調査を引用しつつ、詳細な実態について説明していく。

2.2. ねむ氏とミラ氏の調査

先ほどにも述べたソーシャル VR における、利用者の傾向や実態について比較的大規模に行われた調査が、日本のメタバース文化エバンジェリストとして活動するバーチャル美少女ねむ氏とスイスの文化人類学者であり日本の Vtuber やバ美肉文化について研究を行っているミラ（Liudmila Bredikhina）氏によって 2021 年に行われた「ソーシャル VR 国勢調査 2021」[4]である。この調査は、米 VRChat Inc.が運営する「VRChat」や、日本のクラスタ

[4] バーチャル美少女ねむ「ソーシャル VR 国勢調査 2021」, URL: https://note.com/nemchan_nel/n/ne0ebf797984c(最終アクセス 2022/12/15)

ー株式会社が開発・運営する「cluster」などをはじめとする様々なソーシャル VR の利用者約 1200 人を対象に、VR 空間における生活実態や VR 環境での恋愛事情や恋人関係、そして本研究にも関係する「VR 感覚」についてのレポートによって構成されている。ここでは、上記の調査及びこの調査に対する分析が記されたねむ氏の著書『メタバース進化論』をもとに「VR 感覚」の実態について細かに確認していく。

図 1 はファントムセンス（ここでは VR 感覚と同意）についての調査結果をグラフに図示したものであり、「VR 感覚」を「落下感覚」「風の感覚」「触覚」「温度感覚」「味覚・嗅覚」の 5 つに分類し、それぞれについて感じ方の度合いを 4 段階に分けて表している [5]。

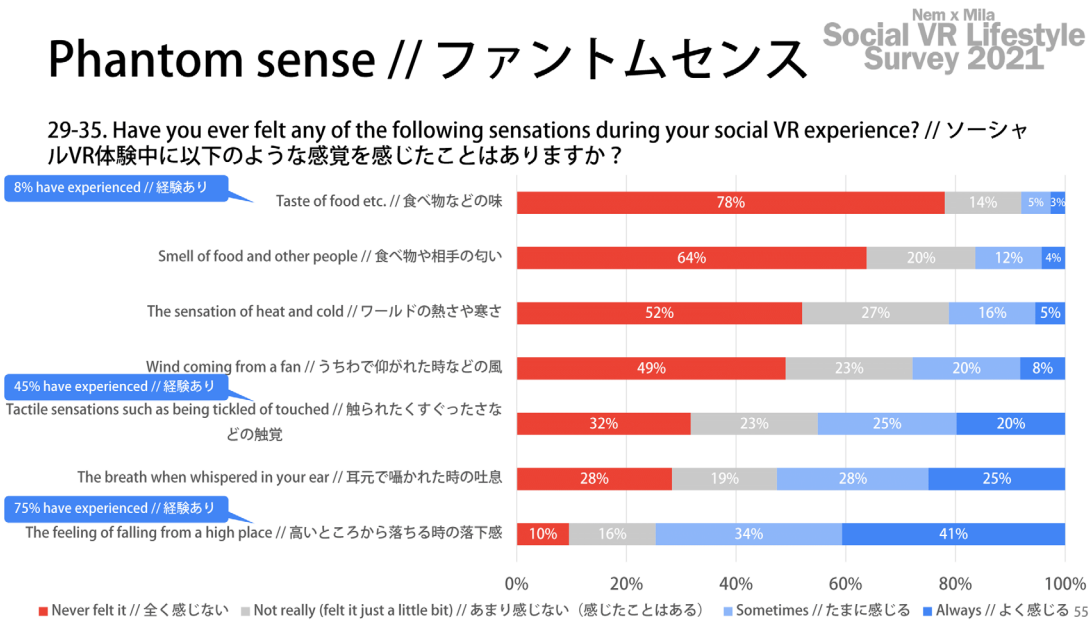


図 1. 「VR 感覚」に関する調査結果

中でも目立つのが「落下感」と「風の感覚」の 2 項目であり前者は 75%、後者は 53%もの人が感覚を感じたことがあると答えていることがわかる。とはいえ「落下感」や「耳元で囁かれた時の吐息」感覚は VR に限らず、ゲームや吐息の音声などでも感じることがある感覚であるという。故に VR による独特な感覚というよりは、人間の構造上比較的得ることが容易な疑似感覚であると考えた方がよさそうである。その次に注目したいのが、45%とおよそ半数近くの人が経験したことがあるという「触覚」である。これは VR 上で他者とスキンシップを行った際に相手の手が自分自身のアバターに実際に触られたかのような感覚を覚

[5] 次の資料より引用：バーチャル美少女ねむ・ミラ「ソーシャル VR 国勢調査 2021」, URL: https://drive.google.com/file/d/1FKzZxOjjrc1BumKASBmWyWssp72nrfxH/view(最終アクセス 2022/12/15), p.55.

える現象のことであり、半分近い VR 上の人々は物理現実と遜色ないスキンシップを行っているということが分かる。

これに加えて、「触覚」を身体のどの部位で触覚を得ているのかについて調査したところ、VRChat の場合で、「頭・顔」が 90%、次点で「指・手」で 54%、「胸・腹」で 43%という回答を得ている。この結果についてねむ氏は、

> 全体の傾向をみたところ、やはり視聴覚により想起される感覚であるため、視界に映りやすい部位ほど感じやすい傾向が見て取れます。「頭・顔」は自分の視覚に直接映るわけではありませんが、視界そのものなので一番認識しやすいと思われます[6]。

と述べている。またねむ氏は「VR 感覚」の原理の一つに「クロスモーダル現象」という複数以上の感覚が互いに結びつき影響しあうことから発生する現象を挙げている[7]ことから、「VR 感覚」は無から発生しているというより、HMD によって再現される視覚や聴覚が、それ以外の感覚である「触覚」や「落下感覚」などと結びついて想起されるものであると考えられる。

2.3. クロスモーダル現象

それでは「VR 感覚」の鍵を握るクロスモーダル現象とは一体どのようなものなのだろうか、クロスモーダル現象をインタフェースに応用する研究をする鳴海拓志は、「ある感覚における知覚が同時に提示された他の感覚に対する刺激の影響を受けて変化した結果生じる知覚」[8]であると説明している。これはしばしばかき氷のシロップでたとえられている。例えば、イチゴ味の赤いシロップが掛けられたかき氷とメロン味の緑色のシロップが掛けられたかき氷が用意されているとする。口にすれば当然、それぞれのシロップの味がするはずだ。しかしながら、実のところかき氷のシロップはイチゴもメロンもすべて同じ味であり、着色のみが変えられているのである。この時脳内ではシロップの甘さ（味覚）がシロップの色味（視覚）によって影響を受けて、赤ならイチゴ味、緑ならメロン味といった風に脳が勝手に認識しているのである。このようにある感覚が別の感覚に引っ張られて別の形に補完されてしまう現象がクロスモーダル現象である。また鳴海は「認知科学や脳科学においてクロスモーダル知覚の研究が進められたことで，五感は完全に独立しているわけではなく，相

---

[6] バーチャル美少女ねむ『メタバース進化論——仮想現実の荒野に芽吹く「解放」と「創造」の新世界』技術評論社, 2022, p.298.

[7] 同書, p.294.

[8] 鳴海拓志「 1. クロスモーダル知覚のインタフェース応用」, 映像情報メディア学会誌, 2018, 72 巻, p. 2.

互に強く影響し合っていることが明らかになっている.」[9]と述べており、クロスモーダル現象を利用することで、限られた感覚情報であっても組み合わせ次第では多様な感覚体験を提示することが可能であると説いている。

また上記のかき氷の例では「視覚」と「味覚」の組み合わせが取り上げられていたが、「VR 感覚」のように「視覚」と「触覚」を組み合わせた研究もされており、伴祐樹らは実験参加者の視覚情報を変位させることで、実際に得られる触覚情報も変位させる実験を行った。これは、参加者がモニタ越しにある形状の物体を触るという実験で、モニタ内には実際に設置された物体ではなく CG で再現された任意の物体が表示されており、また触っている指の動きも取得した上で、モニタ内で矛盾がないように合成されている。この時触れている物体はそのままにモニタ内の物体の形状を変えていった場合、参加者はどのような触覚情報を得ていくのかという内容である。実験の結果、80%以上の参加者が、実際に触っている物体ではなく、モニタ内に表示された物体を触っているという感覚を得たと回答した[10]。

2.4. 評価と整理

ここまで、「VR 感覚」についてねむ氏らの調査をもとにその実態を確認した上で、その要因と考えられているクロスモーダル現象について鳴海の研究を引用しつつ説明を行ってきた。本節では対象を「VR 感覚」に絞った上で、上記の内容の評価と整理を行う。

まずねむ氏らの調査について、こちらはあくまでソーシャル VR 上で完結した実態調査であることから、特に物理現実と比較した調査がなされていないという点が重要である。故にある物体を触れた（触れられた）時の触覚を例にした場合、VR でその触覚を「VR 感覚」で得た場合と物理現実で得た場合との間で、どのような感じ方の違いが存在するのかについては現時点ではよくわからないため実験の余地がある。これは感覚を得た人の精神への影響についても同様のことが言える。調査では、スキンシップに関して初対面の相手や気の知れていない相手からの一方的なスキンシップをどう感じるかについてアンケートが取られていたものの、物理現実下でのスキンシップに対する印象と比較されておらず、こちらも VR 上で完結したものとなっている。もしこれがなされていた場合、VR と物理現実との間でのスキンシップの心理的作用の違いが浮き彫りとなり非常に価値のある研究になることは間違いないだろう。

クロスモーダル現象については、現状の HMD が「視覚」と「聴覚」しか提示できないことも踏まえつつ、「VR 感覚」の再現を目指すために必要となる要素の確認を行うべきであ

---

[9] 同書, p.2.

[10] Y. Ban, T. Kajinami, T. Narumi, T. Tanikawa and M. Hirose. Modifying an identified curved surface shape using pseudo-haptic effect. 2012 IEEE Haptics Symposium (HAPTICS). 2012. pp. 211-216.

る。これについて、ねむ氏は「想像力」が鍵となると予想している [11]。すなわち、「VR 感覚」を得るポイントは自身の身体と触覚を得る対象となる存在の両方を強くイメージすることであると述べている。したがって、「VR 感覚」を再現するためには、HMD によるリアルな視聴覚の提示に加えて、十分にイメージすることが可能な過去の経験を用意する必要があると考えられる。

次章では、以上の点を踏まえた上で実際に行う実験の提案を行う。

[11] バーチャル美少女ねむ『メタバース進化論――仮想現実の荒野に芽吹く「解放」と「創造」の新世界』技術評論社, 2022, p.301.

3. 実験の検討と提案

第 2 章までで「VR 感覚」というものがどのような条件下で発生するのかに確認することができた。ここからは「VR 感覚」が物理現実で起こる同様の感覚と比較した場合にどのような違いが浮き彫りになってくるのか、それを通じて人々にどのような影響をもたらすのかの 2 点について調査するための実験について検討していきたい。構成として、調査したい内容に基づいた実験方法の検討をした後、実験に用いる物体の設定についてぬいぐるみの効果についても検証をしながら順に確認をする。最後に集まった要件をもとに仮説の設定を行う。

3.1. 実験方法の検討

まず第 2 章の終わりに述べた、実験の方向性に関する項目を再確認する。1 つ目が研究の新規性に関する部分であり、実験においても非常に重要となる「VR 感覚」と物理現実での感覚との比較である。今回は特に VR と物理現実の両環境において感覚が人々にどのように影響を及ぼすのかという点に着目したい。2 つ目が「VR 感覚」の再現のために経験に基づいた「想像力」を利用するということである。これは VR 上での操作に際して事前に物理現実上でも同様の操作を経験しておくことで達成を目指す。

上記の 2 点を踏まえて実験は VR と物理現実の両環境で同様の操作を行うこととする。これはそれぞれで同一の状況を用意した状態で、まずは物理現実で作業をした後、今度は同じ作業を VR 上で行い、最終的に両者の比較をするということである。

続いて実験で再現する感覚についてだが、今回は「触覚」を用いることとする。前章の調査からも「落下感」と「吐息」については感覚を得た人の割合の高さからも再現の難易度が比較的低いと推測されるが、前者は三半規管への悪影響による乗り物酔いのような症状が現れる可能性があること、後者は HMD を用いずとも音声作品だけで再現することも可能なため新規性に欠けることからそれぞれ採用を見送っている。故に次点で再現が容易そうな「触覚」を採用した。

また「触覚」についても、二人以上の集団によるスキンシップを作業内容とした場合、特に物理現実で行う際に参加者に対して、非常に高い心理的ハードルを設けてしまうこととなるためあまり現実的ではない。したがって、今回はクロスモーダル現象の節で紹介した伴らの実験のように、対象となる物体を用意し参加者にはそれに触れてもらうことで感覚を得てもらうこととする。この場合物体は任意ではなく、参加者になにかしらの精神的な影響を及ぼしそうなものを用意することも改めて確認しておく。

以上を踏まえ実験方法を整理すると、

・VR 空間と物理現実空間でそれぞれ物体を用意する。

・参加者にはまず物理空間で物体に触れ「触覚」を得る。

・続いて VR 空間で同様の作業を行う。

・両空間における感覚の得方と精神への影響の仕方について調査し比較を行う。

という手順となる。

3.2. 物体の検討

ここでは実験に使用する物体の検討に入っていく。繰り返しになるが本実験は感覚を得た人への精神への影響も観察対象に含まれていることから、あまり影響力を見込めない物体、例えばシンプルな立方体や球体等は避けるべきである。また、犬猫といった小動物は確かに参加者への影響力を持っていそうではあるが、VR と物理空間の両方で用意することが非常に難しいため、無機物であることも条件に加える。

上記の観点から、今回実験に用いる物体はぬいぐるみに決定した。次節にてより細かに確認するが、ぬいぐるみとの触れ合いやそこから得られた触覚には何かしらの影響が見込めそうなことと、どちらの環境でも調達が容易なこと、そして参加者が触れることに抵抗を感じる可能性が低いことが決め手になっている。

3.3. ぬいぐるみの効果

ここではぬいぐるみが持つ影響力について過去の研究を引用しつつその検討を行う。最終的に、実験に使用するぬいぐるみにはどのような要素が必要なのか、また実験を通してどのような効果を観察の対象とするべきなのかについて確認を行う。

ぬいぐるみに関する学術研究において有名な人物としてまず挙げられるのが、英の小児科医で精神分析家の D. W. ウィニコットである。彼は幼児期にある子どもが肌身離さず持ち歩き、取り上げると途端に不安になるような、毛布やぬいぐるみなどを「移行対象」と呼び、これらが幼児の精神的な成長に非常に重要な役割を果足していることを指摘した。

この「移行対象」の持つ働きについて井原成男は、

> 赤ちゃんの願いと母親の現実、この落差を埋め、赤ちゃんの願望をかなえるのが移行対象のもつはたらきなのです。[12]

と説明している。つまり、「移行対象」は幼児期の自我発達、すなわちすべて世話が母親によって行われていた状態から、少しずつ自分でできることが増えていく段階において、母親から切り離されることによって生まれる孤独を和らげ、不安を取り除く働きをしていると

[12] 井原成男『ぬいぐるみの心理学―子どもの発達と臨床心理学への招待』日本小児医事出版社, 1996, p.10-11

いうことである。

また、上記は幼児期におけるぬいぐるみの役割に関するものだが、中井孝章と堀本真以は青年期にも同様の効果が認められるのかについて研究を行っている。

中井・堀本（2015）は 18 歳～25 歳の関西の学生に対して、精神的負荷がかかった時にぬいぐるみに慰められたと感じることはあるのかについて質問することでぬいぐるみが青年期の自我発達に果たす役割についての調査を行った。その結果を分析して中井・堀本は次のように説明している。

> ぬいぐるみが、幼児期に母親の代替物となって分離への橋渡しをする「移行対象」の役割を果たすように、青年期においては他者の代替物となって社会的自立への橋渡しをする「慰める存在」の役割を果たすと考えられる [13]。

これは母親から自立する際にぬいぐるみが幼児に重要な影響を及ぼすのと同様に、社会的に自立をしていく青年にもぬいぐるみが重要な影響を及ぼしていることを示している。

加えて中井・堀本はぬいぐるみの慰めの様相についてこう述べている。

> ぬいぐるみは、その感触によって柔らかく肌ざわりのよい温もりを持つ存在となり、物理的によりどころとなる他者がいない場合、リラックスさせたり不安を落ち着かせたりする。そして、対話によって、物とわかりながらも生命力を感じ接するという遊びの世界にいざない、遊びの世界における「友」や「相棒」、「話し相手」などの言葉で表されるような存在となり、元気づけたり不安時に慰める [14]。

このことからぬいぐるみに必要となる性質は、「柔らかく肌ざわりがよいこと」「ぬくもりを感じさせること」「物でありながらも生命力を感じさせること」の 3 つに要約でき、ぬいぐるみから受ける影響については、リラックス効果や落ち着かせる効果、元気づけや不安時の慰めなどが読み取れる。

またより広い範囲におけるぬいぐるみの効果に関する研究として、アムステルダム大学のサンダー・コール（2014）はぬいぐるみとの触れ合いには人々の死への恐怖を和らげる効果があることを示す実験を行った [15]。実験の内容は、参加者は死の恐怖にまつわる質問に回答をもとめるもので、その際に一部の参加者にテディベアの手を背中に触れてもらうようにする。結果として背中にテディベアの手を添えてもらっていた人はそうでない人に比べ

---

[13] 中井孝章・堀本真以『ぬいぐるみ遊び研究の分水嶺―自我発達と精神病理―』大阪公立大学共同出版界, 2016, p.45.

[14] 同書, p.45.

[15] Koole SL, Tjew A Sin M, Schneider IK. Embodied terror management: interpersonal touch alleviates existential concerns among individuals with low self-esteem. Psychol Sci. 2014. pp. 30-37.

て死の不安を感じなくなったという。

故にこの研究から、ぬいぐるみと「スキンシップ」を図ることで恐怖や不安という感情を和らげることが可能だということがわかる。

以上のような見解をまとめると、ぬいぐるみには孤独を和らげ、リラックス効果や不安な気持ちを落ち着かせる効果が存在し、さらにぬいぐるみと「スキンシップ」を取ることには、恐怖や不安といったネガティブな感情を和らげたる効果が存在することが分かった。

なお、本研究においては上記のようなぬいぐるみの効果をまとめて「癒し」の効果と呼称することにする。

3.4. 仮説

第 3 章を通じて説明してきた要件をまとめた上で、実験で検証することとなる仮説は以下の通りである。

「物理現実と VR でぬいぐるみと触れあうことで得られる「癒し」の効果を比較することで、VR における感覚がどのような特性を持つのか明確になる」

「VR 感覚」そのものについてはその原理が科学的に証明されていないことから、完全に再現することは困難であると想定される。したがって本実験ではどのようにして「VR 感覚」が得られたかについて着目するのではなく、VR 上でぬいぐるみと触れることで得られた効果そのものを観察の対象とする。この場合でも物理現実としっかりと比較することにより、VR が持つ特有の性質が十分に浮き彫りになると考えられる。

4. 環境構築

第 3 章では実験内容の検討を行った。ここからは実際に用いる環境の設計や実装を行っていく。まずは物理現実と VR のそれぞれで要件定義を行い、必要となる制作物の確認を行う。その後手順に沿って実装内容の説明をしていく。

4.1. 要件定義

本実験において用意されるべき環境は二つある。

1. 物理ぬいぐるみが配置された物理現実空間

2. バーチャルぬいぐるみが配置された VR 空間

環境 1 は、参加者が作業をするのに支障のない広さの屋内の部屋を用意し、空間内にぬいぐるみを一つ配置する。なおぬいぐるみについては実験に過剰な影響をもたらす機能（サウンドや振動等）が搭載されていないシンプルなものを用意しなければならない。

環境 2 は、環境 1 において用意された部屋と同等な 3D 空間を用意し HMD 上で再現する。またぬいぐるみについても同様に、環境 1 と同等なものを 3D モデリングしたバーチャルぬいぐるみを作成し、配置する。

実装の手順についてはまず、環境 1 で用意する部屋及びぬいぐるみを決めた後、環境 2 の作成と実装を行うものとする。

4.2. 環境 1 の実装

環境 1 において用意するものは部屋とぬいぐるみだけであるため、完結にまとめておく。

まず部屋に関しては筆者が借りることのできる大学内の施設を用いることとした。理由として、要件にも示された十分な広さがあることに加え、同時に VR 実験の実施も可能な電源があることと参加者のプライバシーが十分に確保されていることがある。

次にぬいぐるみについてだが、スウェーデン発祥の家具量販店であるイケアから販売されているサメのぬいぐるみ「ブローハイ」に決定した。これは上記の要件を満たした上で、あらゆる触れ合いにも十分対応できる大きさであること、比較的安価なため筆者の金銭的な負担が少ないことが特徴である。筆者はこのサメをすでに 2 匹所持しているが、実験のためとは言え参加者に借用されるのは精神衛生的に問題があったため 3 匹目の導入を行った。

4.3. 環境 2 の実装

環境 2 の実装にあたり、必要となる作業は大きくわけて以下の 3 つに要約される。

・ぬいぐるみの 3D データの制作

・部屋の 3D データの制作

・上記 2 点を統合した上で、VR 上で再現できるように整備

ここではそれぞれの作業について、何のツールを用いてどのような作業を行ったのかについて簡潔に説明していく。

4.3.1. ぬいぐるみ

ぬいぐるみは主に、独 MAXON Computer 社が提供する 3DCG ソフトウェアである Cinema4D というアプリケーションを用いて制作した。購入した物理ぬいぐるみの寸法を採寸した上で同じスケール、同じ形状になるように意識しながらモデリング作業を進めた。

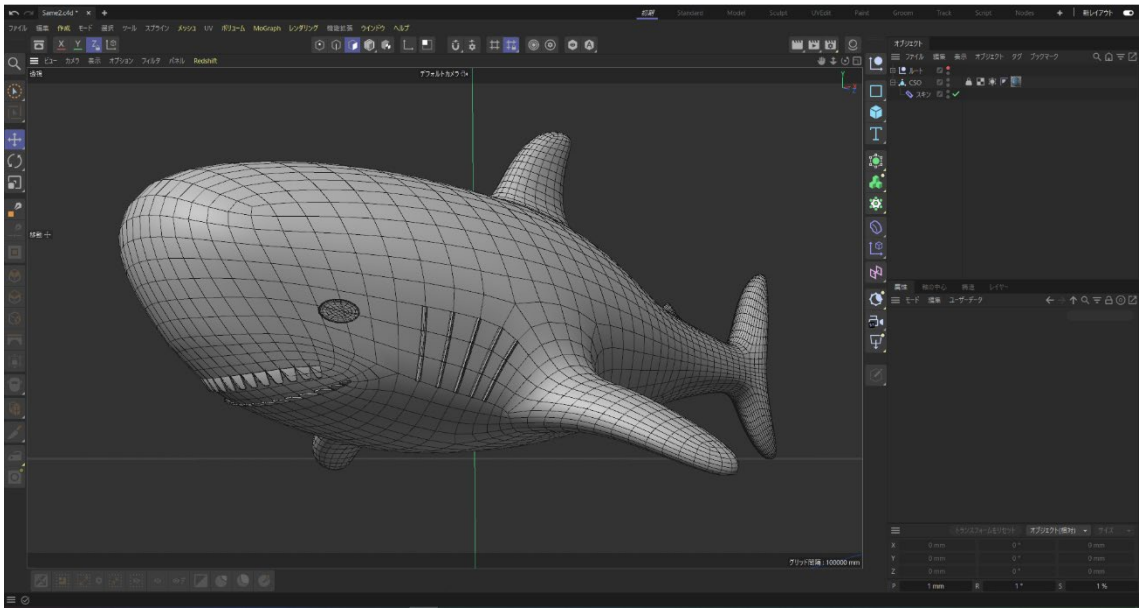


図 2. 制作したぬいぐるみの 3D データ

形状そのものの制作が終わったら、VR 上で動きがシミュレートできるようにボーンと呼ばれるモデルの可動域を決めるコンポーネントを挿入していく。これは生物の関節と骨と同じような仕組みで出来ており、これによって折り曲げたり歪ませたりといった、物理ぬいぐるみに近い動作が実現可能となる。

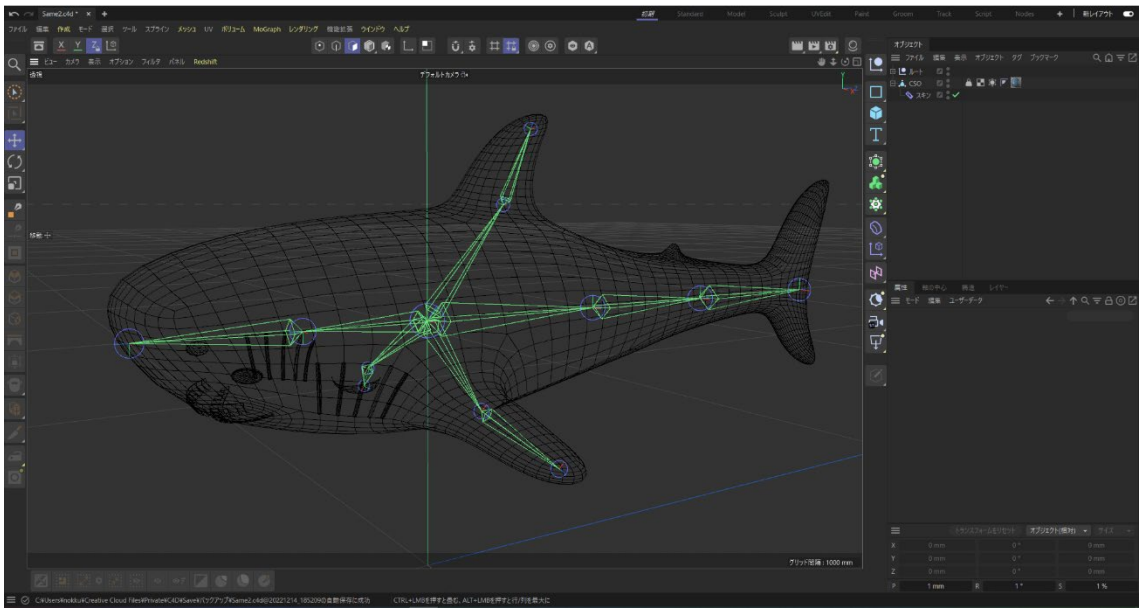


図 3. ぬいぐるみにボーンが挿入された

最後に 3D モデルの外観を決めるテクスチャ（人間でいうところの肌のようなもの）を作成し、ぬいぐるみに適用すれば完成となる。

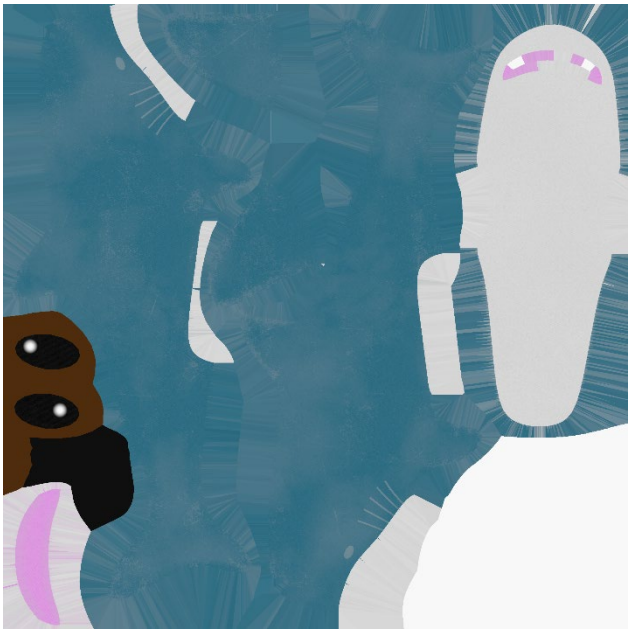


図 4. ぬいぐるみのテクスチャデータ

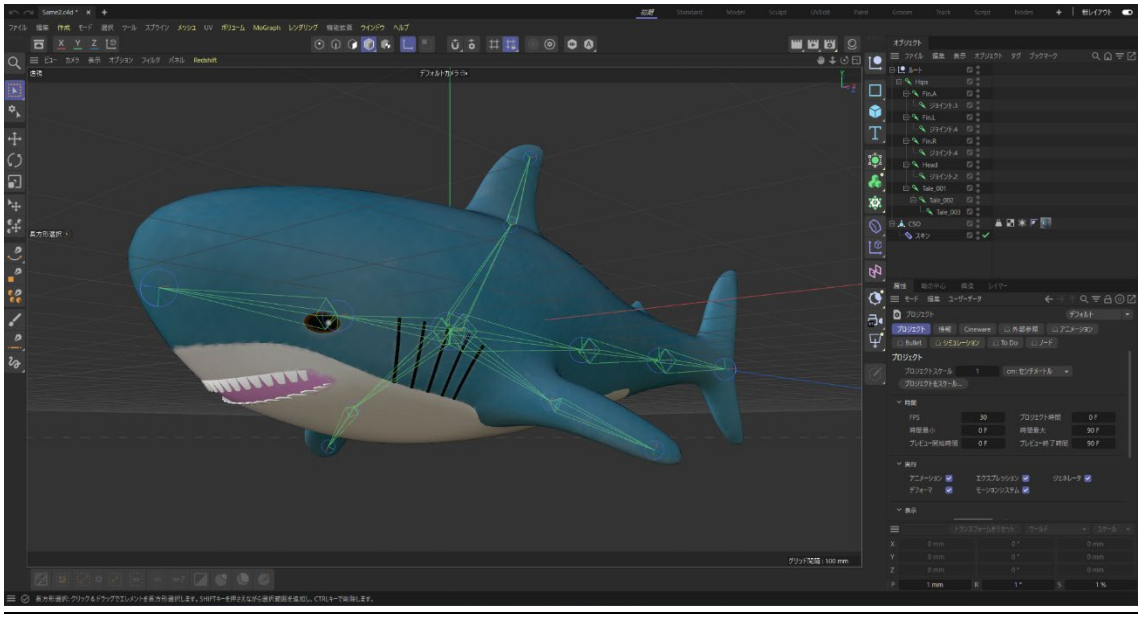


図 5. テクスチャをモデルに適用した状態

4.3.2. 部屋

部屋の 3D データについてもぬいぐるみと同じく Cinema4D で制作した。ただ部屋を動かすことはないのでボーンの作成はしていない。テクスチャについても、この後 Unity 上で統合する時に、すでに出来合いのものを適用する予定なので作成していない。

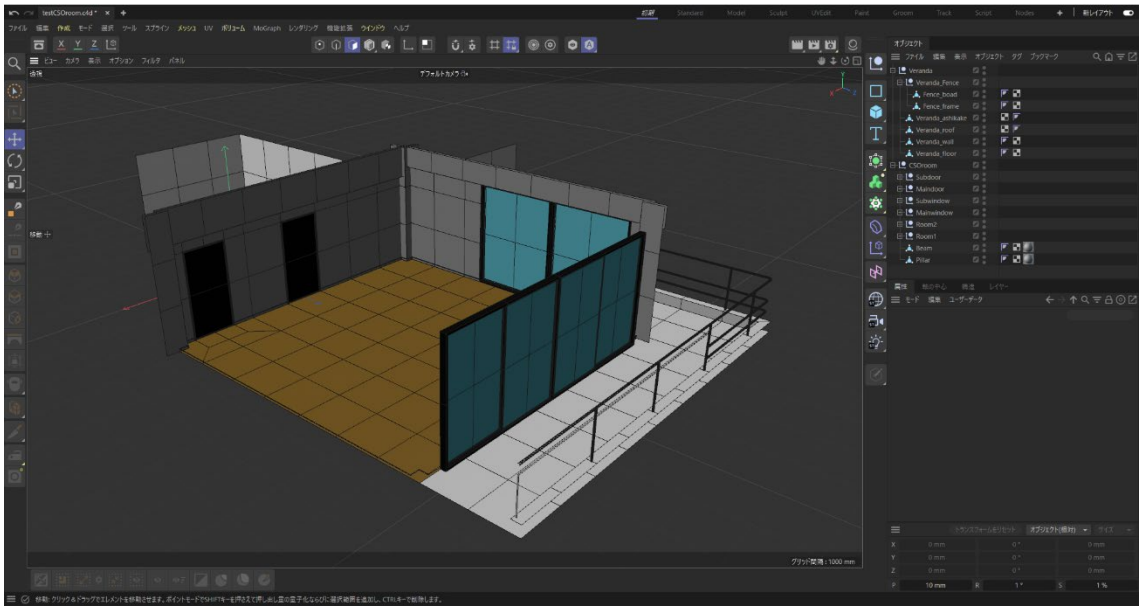


図 6. 部屋の 3D データ（見やすさのために暫定的に色付けをしている）

4.3.3. VR 環境の作成

いよいよ、制作した 3D データを統合するのだが、工程の解説に先立って今回の実験で用いた開発環境の紹介をしておく。

まず HMD についてだが、今回は Meta 社から発売されている Oculus Quest2 を使用する。Quest2 を採用するメリットとして、現状の VR 体験を十分に行えるだけの性能があることと、外部のセンサーを必要とせず単体でトラッキングが可能なインサイドアウト形式であることが挙げられる。本来 Quest2 は PC との接続を必要としないスタンドアロン形式での稼働が可能だが、実験では動作の安定性や開発のしやすさを考慮して PC と接続した状態（Oculus Link）で動作させる。

次に使用する VR プラットフォームは、第 2 章で紹介したソーシャル VR である VRChat を利用する。こちらは基本的に VR 上で他者とコミュニケーションを取ることを目的としたサービスではあるが、ユーザ自身が開発するためのツールが公式から配布されており、知識と技術さえあれば自分自身のワールドを制作することが可能となっている。完全に一から VR 環境を開発するのは非常に時間がかかるので、今回は開発キットも含めこちらを利用していく。

最後に実際に VRChat のワールドを制作するためのツールとして、Unity Technologies が開発・販売しているゲームエンジン、Unity の紹介をする。条件を満たせば誰でも無料で使うことができ、ゲーム制作のみならず、AR/VR の開発、アプリケーション開発など多様な用途に用いられる。今回は作成した 3D データの統合、衝突判定の設定やぬいぐるみのディテールアップ、そして VRChat にアップロードするまでの流れを Unity 上で行う。なお今回使用した Unity のバージョンは　である。

ここからは実際の作業手順についての説明をしていく。

制作した 3D データを Unity 内にインポートする前に、必ず「VRChat SDK」と使用するシェーダーのインポートを済ませておく。「VRChat SDK」は Unity 上で VRChat に関連する開発を行う際に必ず必要となるツールで、今回はバージョン 3.1.10 を使用した。シェーダーは必須ではないが、今回ぬいぐるみをふわふわとした柔らかな外観にするために lilLab が開発・配布を行っている「lilToon」の最新版バージョンをインポートしている。

上記の作業が済んだら適宜制作した 3D データを Unity 内に取り込み、必要な位置に配置していく。配置が済んだら、今度はモデルにテクスチャの適用をしていく。部屋のテクスチャについては、新規で作成していなかったので過去に自分が制作したものから持ってきている。

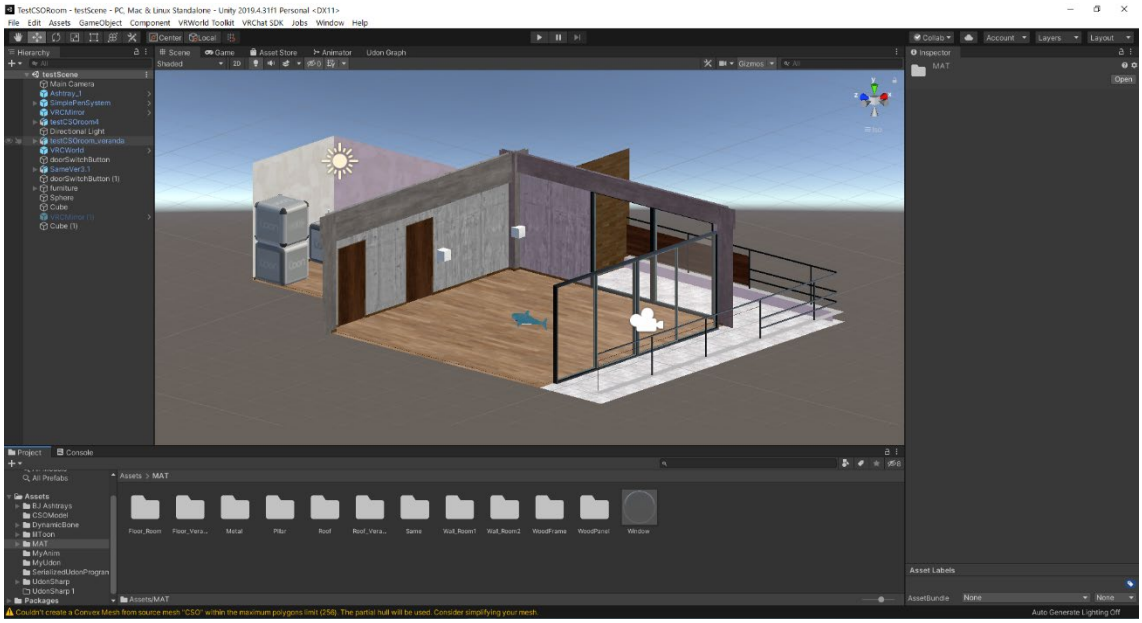


図 7.　Unity 内に配置し、テクスチャの適用まで済んだ状態

またぬいぐるみについては「liltoon」のファー表現を使って実際に毛で覆われているようなふわふわとした柔らかい表現になるように設定している。

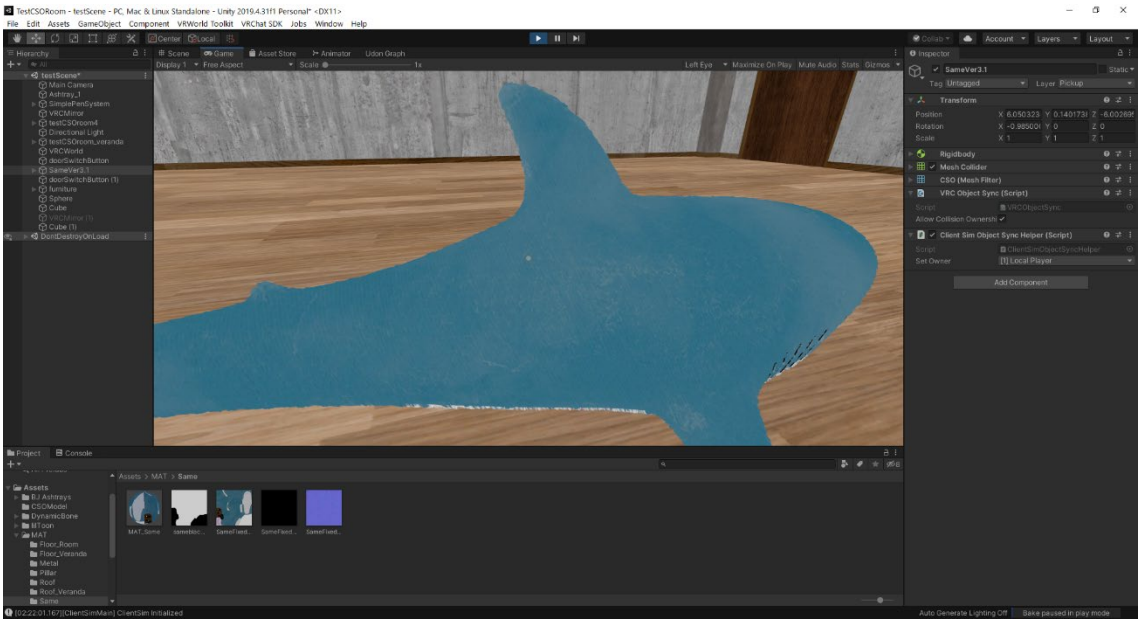


図 8. 画像だとわかりづらいが、図 5 と比較して表面が変化している。

以上の作業の次は、VRChat における動作の設定を行う。詳細を書くと非常に冗長となってしまうためここでは省略するが、ワールド全体の衝突判定や、ぬいぐるみを持ち上げられるようにする設定、光の設定などがこれに該当する。

以上の工程がすべて終了したら、Unity 上から VRChat のサーバにワールドのデータをアップロードすれば完成となる。後は通常の VRChat で遊ぶ時と同じように自分が作成したワールドに入れるようになる。



図 9. 実際に VRChat に入って操作した際のスクリーンショット

5. 評価

本章では実験とその結果に対する考察について述べていく。まず実験の手順について説明した後、アンケートとインタビューの設定を行う。後半ではまずアンケート結果をまとめ俯瞰した後、インタビューや参加者の観察をもとに得た知見から考察をする。

5.1. 実験手順

実験の流れは以下のようになっている。

1. 本実験の説明と事前インタビュー
2. 物理ぬいぐるみセッションとアンケートの回答
3. VR ぬいぐるみセッションとアンケートの回答
4. 実験全体に関するインタビュー

まず手順 1 について、参加者に実験の目的と内容を伝えた後、事前インタビューを行い主に VR 経験とぬいぐるみ遍歴に関するデータ収集を行う。手順 2 では物理ぬいぐるみを参加者に渡し、およそ 5 分間という制限のもとでぬいぐるみとの触れ合いを行う。その後、参加者にアンケートをとり、ぬいぐるみの影響について定量的な評価をしてもらう。手順 3 では、参加者に HMD を装着してもらい、操作方法を説明しながら 5 分から 10 分ほどの間 VR 上での操作に慣れる時間をとる。参加者が十分に慣れた段階で、手順 2 と同じように VR ぬいぐるみとの触れ合いを 5 分間行い、再びアンケートをとる。最終的に手順 4 で、得られたアンケートをもとに参加者に実験全体を振り返るインタビューを行い、物理ぬいぐるみと VR ぬいぐるみの違いについて踏み込んだ意見を聞いていく。

なおバイアスを避けるため、実験参加者は 2 グループに分けた上で手順 2 と手順 3 の順序を入れ替えながら行う。

実験に用いたアンケートは以下の通りである。

表 1. それぞれセッションで用いたアンケート

	質問内容	回答形式
1	セッション後に心情の変化はあったか	はい/いいえの二択
2-1	どのくらい変化したか	1~5 の五段階評価

2-2	どのような変化を得られたか	・安心感を得られた ・孤独感が解消された ・気分が落ち着いた ・心のモヤモヤが和らいだ ・ぬいぐるみに対して、愛情を抱いた ・その他（自由記述）
2-3	その効果の要因として一番大きいと考えられるものは何か	・見た目 ・大きさ ・肌ざわり ・感触 / 抱き心地 ・その他（自由記述）
3	癒しに繋がらなかった要因について考えることは何か	自由記述 （Q1 でいいえと答えた場合のみ回答）

アンケートではそれぞれのぬいぐるみとの触れ合いの結果について問い、「癒し」の中身やその要因について収集する。「癒し」については第 3 章で得たぬいぐるみの効果に関する文献をもとに独自に設定する。またアンケートとインタビューの役割について、基本にインタビューがメインでアンケートはそのサポートのような存在として位置付けている。つまり、アンケートの結果を見ながら参加者がどのように感じたのかを慎重に聞き出していくことが調査の基本方針である。また筆者自身が全く気づいていなかった点については、多少本筋から外れていたとしても注意深く質問を重ねていく。

1. インタビューにおいて参加者に聞く基本的な内容は以下の 4 点である。

2.「VR 感覚」を感じた、あるいは類似する経験を得たか

3. VR ぬいぐるみと物理ぬいぐるみの印象の違いや接し方に違いはあったか

4. アンケートの Q2 を比較しつつ、相違点があればその要因は何か

5. Q3 を回答している場合は、癒しに至らなかった要因は何か

質問 1 では参加者が実際に VR 上で何かしら明確な感覚を得たのかについて聞くことで、「VR 感覚」の再現に関する仮説がどこまで正しいのかを確認している。質問 2 では VR ぬいぐるみと物理ぬいぐるみそれぞれの印象や、接し方について聞くことで、両者の性質を相対化する。また質問 3 も同様に今度は、参加者自身の心情の変化やその要因について聞くこ

とで、両環境における人々の感覚の受け取り方の違いを浮き彫りにしていく。質問 4 は癒しを得られなかった人にのみ行う。

5.2. 実験結果

実験は 8 人の有志の方に参加していただき、おおむね手順通りに行われた。ここからは、入手したアンケートとインタビューの結果を評価し、物理現実と VR の比較をしながら考察を進めていく。

まずはアンケートに対する回答の結果を順に確認していこう。はじめに Q1 の「セッション後に心情の変化はあったか」についてだが、結果は VR ぬいぐるみと物理ぬいぐるみの両方ですべて「はい」という選択がされた。これにより、まずはぬいぐるみが環境を問わず人々に心理的な影響を及ぼすことが分かった。

続いて、Q2-1 の「どのくらい変化したか」については、影響力の強さを数値で表すものだが、VR と物理でほぼ同じ数値になっている。具体的に、「数値」×「人数」のそれぞれの合計が得点だとすると、VR ぬいぐるみが 32 点、物理ぬいぐるみが 33 点という結果になった。すなわち、ぬいぐるみの影響力の度合いについてもまた同様に環境を問わないということになる。

ここからは VR と物理現実で回答に差が出てくるので、より細かく見ていく。以下は Q2-2「どのような変化を得られたか」についての回答をまとめたグラフである。

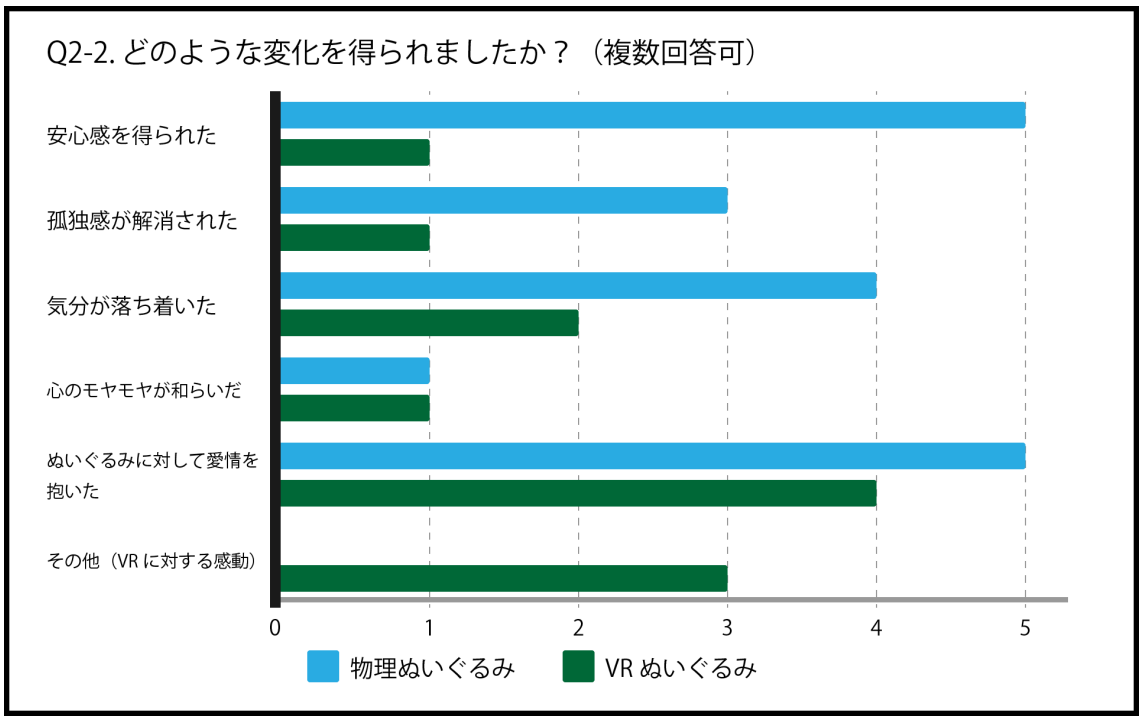


図 10. Q2-2 の回答

ご覧の通り、物理ぬいぐるみについては全体的にまんべんなく得点が高くなっており、参加者が多くの影響を受けていることが分かる。一方で、VR ぬいぐるみの結果を見ると全体的に分散している点は共通するものの、「ぬいぐるみに対して愛情を抱いた」以外は総じて得点が低くなっている。なお。その他にある VR に対する感動というのは、参加者の多くが VR の経験時間が短いが故に、そもそも VR 上で作業をすることに新鮮さや興奮を覚えたことによるものである。今回の観察対象になる変化は「癒し」についてであることからデータとしての有意性は認められないものの、グラフ上は数値として扱っている。また、グラフ上からは読み取れないのだが、物理ぬいぐるみでは同時に 3 つか 4 つの選択肢を選ぶ傾向があるのに対し、VR ぬいぐるみでは「ぬいぐるみに対して愛情を抱いた」に加えて別の選択肢 1 つを選ぶ傾向が見られた。このことから、物理ぬいぐるみには幅広い「癒し」の効果がある一方、VR ぬいぐるみにはその人自身に特化した「癒し」の効果があると推測される。

最後に Q2-3「変化の要因として一番大きいと考えられるものは何だと思うか」についての結果を見ていきたい。

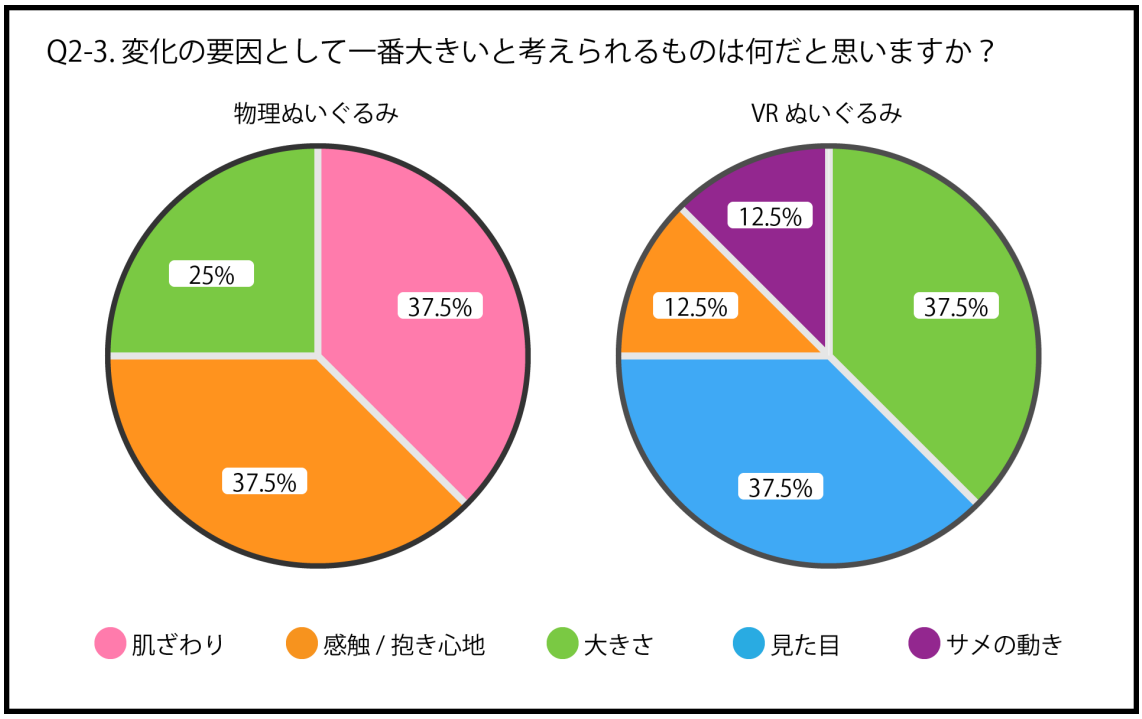


図 11, Q3-3 の回答

グラフを見ると、物理と VR で大きく差が出ていることが分かる。物理ぬいぐるみについては「肌ざわり」や「感触/抱き心地」といった「触覚」に基づく選択肢が多く選ばれたのに対し、VR ぬいぐるみでは「大きさ」や「見た目」、「サメの動き」といったぬいぐるみのルックスすなわち「視覚」に基づく選択肢が多く選ばれている。詳細は後述するが、これはやはり「VR 感覚」の再現の困難さによるものであると考えられる。参加者は VR 空間では

十分に触覚情報を受け取ることができないため、ぬいぐるみによる「癒し」の効果を視覚情報から得ることになる。このことは現状の VR が物理現実以上に視覚優位な世界で構成されていることを意味しており、またぬいぐるみの影響は視覚情報のみでもある程度までは成立するということが推測される。

以上までがアンケート結果から得られた考察である。VR ぬいぐるみも物理ぬいぐるみも参加者に「癒し」の効果をもたらすことはできているが、効果のバリエーションと影響を及ぼすメカニズムに差異があることが分かった。ここからはさらにインタビューや、実験中の参加者の言動なども踏まえた上でより踏み込んだ考察を行っていきたい。

5.3. 考察

まず「VR 感覚」に関する質問についてだが、残念ながら今回の実験で明確にぬいぐるみの触覚を得ることが出来たと答えた参加者はいなかった。しかしながら「VR 感覚」だと思われる現象を経験した参加者が数人いたので紹介する。まず、アバターが着用している服の肌ざわりの感覚があると答えた参加者である。今回 VR で用いたアバターは当然衣服を着用していたのだが、その参加者は終始その服の触覚を感じ取っていた。本人曰くアバターの衣服と類似する衣服を物理現実で着用した経験があるとのことなので、第 2 章で出てきた経験に基づく「想像力」が働きかけた結果、服の感覚が再現されたと考えられる。なおその人は VR ぬいぐるみの触覚を得ることはできていない。

またその他の事例として、今回の VR ぬいぐるみはシステムの仕様上、アバターの手がぬいぐるみの表面を貫通してしまうことがあったのだが、その際にぬいぐるみの「境界」を感じる参加者が 3 人いた。ある参加者は「ぬいぐるみの中に手を入れるときに丁度表面を通過するところでフィルターのようなものを感じる」と述べており、実際に VR ぬいぐるみの中身は空洞であることから、手がぬいぐるみの表面を通過するという視覚情報からその感覚が再現された可能性がある。

次に VR ぬいぐるみと物理ぬいぐるみの印象の違いや接し方に違いに関する質問についてだが、まずぬいぐるみの印象について、ぬいぐるみの大きさ自体はきちんと採寸した上で同じになるように作られているにもかかわらず、3 人の参加者が VR ぬいぐるみの方が物理ぬいぐるみよりも大きく感じたという事例ついて紹介する。また興味深いことにそのように答えた参加者はみな、Q2-3「変化の要因として一番大きいと考えられるものは何だと思うか」という質問に対して「大きさ」と回答している。大きく見えてしまう原因について明確に断定はできないものの、参加者自身の身長とアバターの身長が乖離していることが関与していると推測される。今回のアバターの身長は約 150 センチメートルだが身長 180 センチメートルの参加者がこのアバターを着用した場合、当然相対的にぬいぐるみは大きくなる。(自分が小さくなったことで相手が大きく見える。) 最も参加者全員の身長は把握していないので正確な値を求めることはできないが、参加者の身長とアバターの身長の差が一

定値を超えるとこの現象が起こるのかもしれない。

またぬいぐるみに対する姿勢について、物理現実が受動的なのに対し VR では能動的にぬいぐるみと触れ合っていたと述べた参加者がいた。これは筆者も類似のことを考えており、参加者が物理ぬいぐるみと触れ合う際は基本的にじっと抱きしめたり、撫でまわしたりと全体として非常に動きが小さいのが印象的だった。一方で、VR ぬいぐるみと触れ合う時の参加者は上記の行動に加えて、持ち上げたり、振り回したり、投げたりと様々な方法を模索しているイメージを受けた。つまり物理現実では消極的に「癒し」を享受しようとするのに対して、VR では積極的に「癒し」を得ていこうとするということである。その点で VR の身体性は特徴として捉えておくべきだと考察する。

続いて癒され方や要因に関する質問についてだが、こちらはおおむねアンケート通りの意見が帰ってきた。ただ一点、筆者が VR ぬいぐるみについてどのような瞬間が「ぬいぐるみらしさ」を感じるかについて質問したところ、数人の参加者がサメの動きにまつわる回答をした。VR ぬいぐるみはゆすったり振り回したりするとふわふわと柔らかな動きをするのだが、こうした動きやリアクションが特に参加者に「ぬいぐるみらしさ」を与えているようだった。これは第 3 章で考察したぬいぐるみに必要となる性質にあった、「柔らかさ」と「物でありながらも生命力を感じさせること」に結びついていると考えられる。VR ぬいぐるみが全く動きのない「オブジェクト」だったならば、おそらく生命感を感じさせる可能性は低いため「ぬいぐるみらしさ」には繋がらないからである。

最後に筆者が実験を通して抱いた印象なのだが、VR では参加者の所有観念の希薄さが非常に目立った。これは前述の VR での積極性の話に結びついてくるのだが、物理ぬいぐるみに対しては比較的優しく丁寧に触れ合う参加者がほとんどだったが、VR では物理ぬいぐるみでは到底考えられないような乱雑な扱いをすることがあった。投げたり、引きずりまわしたり、思い切り振り回したりといった具合である。インタビュー時にこの件について尋ねると、「VR ぬいぐるみは誰のものでもないという意識があった」と数人の参加者が答えている。確かに今回の環境は無限に複製可能であり、誰かの所有物だとか特別なものだという意識は生まれにくい。故に本実験において事前にぬいぐるみの所有者についての説明はしなかったものの、参加者にはいつの間にか VR の物体には所有者がいないというバイアスが生まれていたかもしれない。また別の回答として、VR 上の物体は基本的に壊れないと答えた参加者がいた。たしかに物理ぬいぐるみは無理やり引っ張ったりすれば破れて壊れてしまうが、VR にはそういった心配がない。このこともまた所有観念の希薄さや積極性に結びついていると考えることが出来る。

以上が実験結果をもとに行った考察である。今回は「VR 感覚」の再現は部分的なものに留まったものの、VR 上における「癒し」の特性が浮き彫りになった。「触覚」が曖昧な VR 環境で「癒し」は視覚優位で行われ、その要因となるような性質も視覚情報に結び付くものが目立った。一方で、参加者は「癒され方」の方向性に違いはあれど一定の効果を得ること

が出来ており、ぬいぐるみは VR と物理現実の両方で一定の成果を上げることが判明した。

そして「癒し」のプロセスに大きな違いが存在することも確認しておきたい。VR 空間で参加者は能動的にぬいぐるみと関わることで積極的に「癒し」を探求していた。これはぬいぐるみから静かに「癒し」を摂取する物理現実と大きく異なっている。

また実験とは直接的に関係しないが、VR では参加者の所有観念が希薄になることも副次的に確認することが出来た。こちらについては今後、壊れるあるいは消失するようなアイテムが VR で登場した場合、どのように意識が変化していくのか非常に興味深い。

6. まとめ

6.1. 本稿のまとめ

改めて本稿全体を振り返る。第 1 章では当事者としてメディアとかかわることの意義深さから、現状の VR の持つ特性を研究することの重要性から出発し、世間で先行する VR のイメージに対して VR の奥深さを提示することで本来の概念に基づいた定義を導いた。第 2 章では、ソーシャル VR に現れる「VR 感覚」という現象について実態調査や関連する研究をもとに考察をし、実験に向けて要点の整理を行った。第 3 章第 4 章では、前章で得た要素をもとに新しい形式での「VR 感覚」に関する実験を検討し、実装を行った。第 5 章では実際に実験を行い得られたデータから「VR 感覚」及び、VR 空間における「癒し」のメカニズムについて考察を行った。

結果として「VR 感覚」の完全再現には至らなかったが、ぬいぐるみと触れることで得られた効果についてそのプロセスも含め調査することで、VR で得られた感覚がどのように人々に作用しどのような影響を及ぼすのかについて明らかになった。また、VR における人とぬいぐるみのかかわり方や、意識の違いなども浮き彫りとなり、物理現実と比較した際の VR が持つ特有の性質も見えてきた。

6.2. 今後の展望

まず「VR 感覚」については本稿でも類似する経験をした参加者が現れたことから、全体の方向性は大きく逸れていないと考える。最後の鍵を握るのが経験に基づいた「想像力」なのだが、事前に物理ぬいぐるみと 5 分触れ合うだけでは不十分であったと結論せざるを得ない。今後は参加者が日頃から触れ合っているぬいぐるみを VR 上に持ち込むなど、より詳細に条件を設定していくことで、高い確率での「VR 感覚」の再現が可能となるだろう。

また VR が持つ特性についてだが、こちらに関しては前述の通り多くのデータを得ることが出来たため、今後はより踏み込んだ研究が可能になった。ひとまず所有観念の項目について、壊れたり消失したりするようなアイテムを開発し同様の実験を行っていきたい。また参加者に馴染みのあるものを VR 上に持ち込んだ場合には所有感は発生するのかについても研究の余地が十分にあるだろう。

6.3. おわりに

本研究を通して VR は技術的には成長真っただ中であっても、それ以外の分野においてはまだまだ未熟さが目立つ領域であることを実感した。故にこの未知の領域に溢れるこのメディアに関われることを非常に嬉しく思う。これから先、VR にまつわる様々なテクノロ

ジーや利用法が考えだされては消えていくという歴史を繰り返す中で、一つでも多くの事柄に直接触れて一つでも多くの事柄について記録を残していきたい。それが遠い将来、筆者と同じような表象メディア論系の学生が VR について勉強する際の一助となるかもしれないからである。

7. 謝辞

最後に、本稿の執筆にあたり指導教員であるドミニク・チェン教授からは多大な助言を賜りました。厚く御礼申し上げます。また実験に参加してくださった方々や意見交換に付き合ってくださった方々にも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。

8. 参考文献

-井原成男『ぬいぐるみの心理学―子どもの発達と臨床心理学への招待』日本小児医事出版社, 1996.

-舘暲「バーチャルリアリティとは」, 日本バーチャルリアリティ学会, URL: https://vrsj.org/about/virtualreality/ (最終アクセス 2022/12/15)

-中井孝章・堀本真以『ぬいぐるみ遊び研究の分水嶺―自我発達と精神病理―』大阪公立大学共同出版界, 2016.

-鳴海拓志「 1. クロスモーダル知覚のインタフェース応用」, 映像情報メディア学会誌, 2018, 72 巻, p. 1-7.

-バーチャル美少女ねむ『メタバース進化論――仮想現実の荒野に芽吹く「解放」と「創造」の新世界』技術評論社, 2022.

-バーチャル美少女ねむ「ソーシャル VR 国勢調査 2021」, URL: https://note.com/nemchan_nel/n/ne0ebf797984c(最終アクセス 2022/12/15)

-バーチャル美少女ねむ・ミラ「ソーシャル VR 国勢調査 2021」, URL: https://drive.google.com/file/d/1FKzZxOjjrc1BumKASBmWyWssp72nrfxH/view(最終アクセス 2022/12/15).

-服部桂『VR 原論: 人とテクノロジーの新しいリアル』翔泳社, 2019.

-Koole SL, Tjew A Sin M, Schneider IK. Embodied terror management: interpersonal touch alleviates existential concerns among individuals with low self-esteem. Psychol Sci. 2014. pp. 30-37.

-Y. Ban, T. Kajinami, T. Narumi, T. Tanikawa and M. Hirose. Modifying an identified curved surface shape using pseudo-haptic effect. 2012 IEEE Haptics Symposium (HAPTICS). 2012. pp. 211-216.

総ページ数： p.24

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

写真撮影の事前イメージと

写真に対する納得感の研究

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系

学籍番号：1T190753-2

平井　将貴

概論（アブストラクト）

本論文の目的は写真を取る前の事前イメージと撮った写真に対する納得感との関連性を明らかにすることである。SNS が普及した現代において、発信する写真を通じて他者に見られたい自分のイメージを形成するようになった。筆者自身、自分の撮った写真に対する他者からの視線にずっと疲労感を抱いてきた経験や友人が体験した、運ばれてきた料理の納得のいく写真を撮る作業に 10 分も時間をかけて料理が冷めてしまったという話から、写真を撮る際には自分が作りたいイメージが写真の納得感に大きな影響を及ぼしているのではないかと考え、その仕組みを解明しようとした。そこで、丸と三角形と四角形の 3 つの図形が動いている写真を撮影するという実験案を考案し、その写真を撮影する前に事前に被験者が撮りたいと思う理想のイメージを 3 つの図形を用いて作成してもらい、実際に納得感を持って撮った写真を比較を行い、事前イメージと納得した写真との関連性を明らかにしようと試みた。その結果、事前イメージはそのイメージ通りに完璧に写真で再現される必要はなく、納得のいく写真を撮るうえで意識する要素を定めることに影響を与えているという考察にたどり着いた。しかし、写真の納得感には事前イメージだけではなく、撮影方法や個人の感覚など多くの面が関わっているということが判明し、さらなる検証が必要である。

目次

1. はじめに 5

1.1. 研究の社会的背景 5

1.2. 研究の個人的背景 6

1.3. 研究の概要 6

1.4. 論文の構成 7

2. 関連動向 8

2.1. 自己のイメージ形成 8

2.1.1. ナポレオンの行ったイメージ戦略 8

2.1.2. 馬場信彦教授の自己イメージの操作に関する論文 8

2.2. 写真撮影 9

2.2.1. 写真撮影の動機となった対象の研究 9

2.3. 写真に納得する、写真を選択する 10

2.3.1. 若者の「撮った後の写真」との関わり方を見るワークショップ 10

2.4. 評価 11

3. 提案 13

3.1 仮説 13

3.2. 実験の設計 14

3.2.1. 撮る物 14

3.2.2. 対象の消失と追加 15

3.2.3. 撮影条件 16

3.3. 実験の紹介 16

4. 評価 18

5. まとめ 22

5.1. 今後の展望 22

6. 謝辞 23

7. 参考文献 24

図目次

図 1. 実験で使用する動画のイメージ 15
図 2. 対象の要素の追加（星の図形） 16
図 3. 被験者 A の事前イメージと写真の比較 18

表目次

表 1. 選んだ写真に対する満足度 19
表 2. 事前イメージと実際の写真の意識した要素まとめ 20

1.はじめに

1.1.研究の社会的背景

自分の意見や活動をネット上に発信したり、他人の投稿を閲覧したりすることができるSNSは人々のコミュニケーションに大きな変化をもたらした。しかし、便利な一面SNSは他者の視線を感じる機会が多く、精神的な疲労感をユーザーに与える側面も持ち合わせる。野村総合研究所がおよそ3000人を対象に行ったインターネット調査によるとSNS疲れを起こしていると回答した人の割合はZ世代で50%、Z世代以外では53%と半数程度がSNS疲れを感じている。最も割合が高かったのがZ世代の女性の61%で、SNS疲れの理由として「友達やフォロワーの投稿を見て自分と見比べてしまう（41%）」や、「自分が投稿した内容に『いいね』や共感コメントが得られるか不安になる（39%）」と他者からの視線を意識した要因が多いことが分かった[1)]。

SNSに投稿した写真や動画は投稿者がどのような活動を行っているか、どのような生活を送っているかのイメージを閲覧者の中に形成する。そのため、投稿者は自分が閲覧者にどう見られたいかをイメージして投稿する写真を撮る、選ぶことも多い。自分自身を撮影する自撮りもそのような特徴が現れた行為の1つである。馬場信彦氏は『自撮りと女子文化―演技する身体と自己イメージの操作』という論文の中で、「独特な写真行為である自撮りは，傾向として『受容されるイメージ』を先回して表現しようとする。あらかじめ他者が『見たいと思われる画像』へと修正を施し，『完璧なイメージ』に仕上げて呈示しようとするのである。[2)]」そして、Instagramに投稿するような画像においても「出来事を記録するのではなく、理想的な『出来事のシミュラークル』を『デザイン』」[3)]したものであると述べている。SNS疲れの要因が他者の視線を意識したことによるものが大きいことからも、写真撮影をする際には自分が作りたい、もしくは他人に見られたいイメージを先に頭に思い浮かべてから、そのイメージの通りに写真を撮っていることが考えられる。観光スポットに行ったら、多くの人が同じ場所から、同じポーズで写真を撮っている光景を見かけるが、それは多くの人の中でそのスポットで撮る写真のイメージが一致しているからこそ起こる現象なのではないか。

---

1 ）林裕之　森健『Z世代の“SNS疲れ”から生まれる一人行動ニーズ　～SNSは若年層における情報収集のメインツールにもなっている～』2022.2.　野村総合研究所 https://www.nri.com/-/media/Corporate/jp/Files/PDF/knowledge/report/cc/consumer_trends/20220202_01.pdf?la=ja-JP&hash=4B1B75C9DAA8E7CF8A310B52C7472A9C34E5E2D7（最終アクセス 2022/12/08）

2 ）馬場信彦　『自撮りと女子文化―演技する身体と自己イメージの操作』甲南女子大学研究紀要第54号　2017　p47.

3 ）同論文　p.49

撮影前のイメージは写真撮影時の重要な基準になるが、なかなかイメージと合致する写真が撮れずに精神的疲労を感じてしまうこともある。上記のことから、SNS や写真撮影に感じる疲労感には、この写真撮影の前の事前イメージが関わっている要素もあると考えた。そして、撮影の事前イメージと実際に撮った写真との合致度とその写真に対する納得感はどのような関係があるのだろうか。写真を撮った時の納得感はどのように形成されていくのかについて関心を持った。

1.2.研究の個人的背景

筆者が写真撮影の事前イメージに興味を持ったきっかけは大きく分けて 2 つある。

1 つ目は、私自身の SNS を意識した写真撮影に疲労や緊張を感じていたことだ。筆者は大学生になった 4 年前に Instagram を始め、初めて画像・動画投稿 SNS に触れた。使い始めた当初は自分の活動や訪れた場所をそのまま写真に撮って投稿をしていたが、自分の友人にフォローされたり、他ユーザーが投稿する写真を見たりしていると段々と閲覧者の存在を意識するようになり、少しでも綺麗な写真を撮れるようにあれこれと考えたり、自分の何気なく撮った写真が納得できなくなったりした。今までは行動の記録としての役割を果たしていた写真が、SNS に投稿するという新しい役割を担うようになった結果、自分のことを他者に発信するという意味を持つようになり、その結果写真を撮るときもそれを発信するときも緊張感を抱くようになってしまった。

2 つ目は、私の友人が話していたことによるものだ。私の友人は「料理が運ばれてきてから写真を撮ろうとしたのだけれどなかなか思うような写真が撮れず、写真撮影に 10 分もかけてしまい料理が冷めてしまった。」と話しており、自分のイメージと実際の写真が合わないことによって、写真に納得できない状態に陥ってしまっていた。発信することによって自分のイメージを作り上げることができる現在の状態において、写真は非常に大きな意味を持つようになっており、この話のように本来の体験価値よりも写真のほうに価値を感じる人も存在する。

SNS が普及し、多くの人が自分の撮った写真や動画を発信している現代において、この写真を撮る前のイメージは意識的にも無意識的にも撮影という行動に付いて回る場合も大きく、撮った写真の納得感に大きな影響を及ぼすと考えられる。上記に述べた疲労感や緊張感を緩和するためには、まず事前イメージが写真の納得度にいかにして関わっているのか、イメージとの合致度はどのような影響を与えるのかについて検証を行う。

1.3.研究の概要

本論文において明らかにしたい問いは以下のとおりである。

①　写真を撮る前のイメージと実際の写真の合致度が撮った写真の納得度にどのように影響をしているのか。

②　イメージとの合致度はどのような基準によって成り立っているのか。

この研究では、写真の事前イメージを持ってから実際に納得した写真を撮るまでのプロセスを見ることによって、イメージと納得した写真との関連性を明らかにする実験を行っていく。風景や人を対象にした写真は要素が多く比較が困難であると考え、今回の実験ではより単純化し、○△□の 3 つの図形を撮影の対象とした。まず自身が撮りたいと考える写真、作りたいと思う構図を事前に被験者に作ってもらうことで事前イメージを顕在化させる。次に画面内を動く 3 つの図形を撮影し、自分が納得できる写真を選択してもらう。その事前イメージと納得して選択した写真を比較し、インタビューを行うことによって上記の問いの答えを明らかにすることができると考えた。

1.4.論文の構成

本論文の構成は以下の通りである。

1.はじめに

研究の社会的および個人的背景、概要を提示する。

2.関連動向

本研究に関連する写真のイメージ形成、納得感に関する動向を解説し、本研究の道筋を示す。

3.提案

本研究の目的である事前イメージと写真の納得度の関連を明らかにするための実験プロセスを設計する。

4.評価

被験者の実験データとインタビューの分析を行う。

5.結論

本研究の成果と課題、および今後の展望を示す。

２．関連動向

この章では、自分の持つイメージを形成してから納得する写真を撮るまでの一連の流れを、自分の中でイメージを持つ、写真を撮る、写真に納得するもしくは納得する写真を選ぶ、の３つの段階に分けてそれぞれ関連動向を取り上げ、実験へのヒントを探っていく。

2.1.自己のイメージ形成

まずは自分の中でのイメージ形成についてである。撮った写真を通して自分がどのように見られたいのか、その写真をどのような工程を通して作り出そうと考えるのか、その過程を紐解く。

2.1.1.ナポレオンの行ったイメージ戦略

他者に見られたい自己のイメージを作り出す作業は現代になってから生まれたものではない。偉人の肖像画のように見られるように、人間は自分をどのように写すかを昔から考えてきた。木村泰司は『西洋美術史　世界のビジネスエリートが身につける教養』の中で『ボナパルトのアルプス超え』の絵はナポレオンが自身のイメージ作りのための作品であったと述べた。アルプスは、実際は馬で峠超えできる場所ではなく、乗った動物も馬ではなくラバだった。しかし、ナポレオンは国家元首の象徴である白馬にまたがり、前足を跳ね上げさせ突撃の命令を下しているポーズを絵として描かせた。また、この絵を描いたダヴィッドはこの絵を複製し、ナポレオンのイメージを定着させた。その効果について木村は以下のように語っている。

> ダヴィッドはこの絵の複製を少なくとも４枚製作し、弟子たちにも数枚複製させています。その結果、この肖像画は誰もが知る英雄ナポレオンのイメージとして定着しました。このイメージが、皇帝になる際の国民投票で有利に働かなかったわけがありません。まさに現代の政治家のポスターにもつながる、イメージ戦略の先駆者だったのです[4)]。

このようにナポレオンは自分の肖像画を自己のイメージを他人の中で作り上げ、定着させようと試み、見事に成功させた。もちろん自分の肖像画を描かせることができる人物は当時限られてはいたが、数百年前から人は、他者からどのように自分が見られたいかを意識し、自分が作りたい自己のイメージを他人の中で形成しようと考えていたことが伺える。

2.1.2.馬場信彦の自己イメージの操作に関する論文

4　木村泰司　『西洋美術史　世界のビジネスエリートが身につける教養』　ダイヤモンド社　2017　p.185-186

写真やメディア文化の専門家である馬場信彦は昨今の自撮りや Instagram へ投稿する写真に見られる自己イメージの操作に関する『自撮りと女子文化　―演技する身体と自己イメージの操作―』[5)]という論文を執筆した。それによると、自撮りとは他者が見たいと思うイメージに合わせた形で撮影を行い、「完璧なイメージ」に仕上げたものであるという。もともとプロとアマチュアでは撮影した写真に技術の差が明確であり、前者は広告写真などの理想的な像を写すことが重視され、後者は体験したことや見たことなどの出来事のリアリティが重視されていた。しかし、カメラ技術の向上や誰でも画像加工ができるようになったことによって、そのような状況に変化が生じたという。その状況について以下のように述べられている。

> インスタグラムにアップされた料理写真やポートレイトには，広告写真と見間違うようなものが多い。つまり， 出来事を記録するのではなく，理想的な「出来事のシミュラークル」を「デザインする」のである。だから，レストランのテーブルの上に，気に入らないものが映り込む時は，それを排除したり，皿を並べ直したりして，「レイアウト」を変えてしまう[6)]。

ネット空間ではより多くの承認を獲得することが目的になることで、写真はありのままの出来事を映し出すよりも、良く出来たイメージとして仕上げられることが重視されるようになる。そのため、承認を得やすいのはどのような写真や構図なのかに焦点が当てられるようになり、そのイメージの完成形通りに写真の状態を持っていくという行動が取られるようになる。論文内で「まるで穴の空いた観光地の看板に顔をはめるように」と例えられているように、写真は「イメージのインフレーションの中から、いわば集合的記憶の中から選び取られたイメージを再現している[7)]」のである。

2.2.写真撮影

次に写真撮影についてである。人々は写真をどのような時に、どのような基準で撮ろうと考えるのか。

2.2.1.写真撮影の動機となった対象の研究

名古屋学芸大学の樋口誠也は人々が日常生活の中で写真を撮りたいと思う動機がどこにあるのかを検証するために、『seeing the points』[8)]という映像作品を作成した。樋口は「写

---

5 ）馬場信彦　『自撮りと女子文化ー演技する身体と自己イメージの操作』甲南女子大学研究紀要第 54 号　2017　p.47

6）同論文　p.49

7）同論文　p.49

8 ）　樋口誠也『撮影者のまなざし：写真撮影の動機となった対象の研究』　名古屋学芸大学メディア造形学部研究紀要　p.13

真を見ずにその写真に写っていたものを思い出す」という作業を通して、写真を撮る際に意識していた対象を抽出しようとした。作品は、過去に撮った写真について何が写っていたかを想起し語った音声に合わせてその写真を切り抜き、それらが映像内に配置されることによって覚えているイメージのみが映像として立ち上がるものとなっている。また、その映像を水面に投影し、手でイメージを掬い上げることができるようにすることで、曖昧な記憶のイメージの中から自身の覚えている記憶だけを掬い上げることを表現した。樋口はこの作品を通じて以下のように考察を行った。

> つまり、写真を撮る時 や、何かを見ている時は必ずしも視界全てを捉えているわけではなく、特定のものを「点」のように見ているのではないか ということが考えられた[9)]。

上記のように、人々が写真を撮りたいと思う時には、特定の撮りたいと思う対象を意識し、視界全体ではなく一部分に視線が向けられていると樋口は『seeing the points』を通して考えた。

2.3.写真に納得する、写真を選択する

最後に自分が撮影した写真に納得感を感じる、もしくは満足できる写真を選ぶことによってアウトプットする写真を確立するまでの過程を見る。また、Instagram などに投稿される写真はそのような過程を経て、満足した写真が集められたものであると考えられるため、その投稿にどのような特徴が見られるのかを検証したワークショップを紹介する。

2.3.1.若者の「撮った後の写真」との関わり方を見るワークショップ

キャノンマーケティングジャパンは 2020 年に若者と撮影後の写真との関わり方を見るためのワークショップを行った[10)]。学生を対象として開催され、自分のゴミ箱フォルダを見てみたり、撮った写真や気に入った写真をどのように管理しているかなどの質問に答えたりする事前課題に取り組んだ後で、その過程で気がついたことについてディスカッションを行った。

ディスカッションの内容は大きく分けて 3 種類ある。1 つ目は写真を見返す行動について。2 つ目は写真を管理する、削除することについて。3 つ目は写真を共有することについて。以下からは本論文と関連のある 3 つ目の写真の共有についての結果を紹介する。

写真を共有する主な手段である SNS の投稿。今回のワークショップを通してキャノンマ

---

9 ） 樋口誠也『撮影者のまなざし：写真撮影の動機となった対象の研究』 名古屋学芸大学メディア造形学部研究紀要 p.16

10 ） キャノンマーケティングジャパン『ichikaraLab ワカモノスタディ report』

https://cweb.canon.jp/personal/ichikaralab/wakamonostudy/report3/ (最終アクセス 2022/12/10)

ーケティングは、SNS に投稿する写真についての 3 つの特徴をあげた。1 つ目は自分の世界観に「しっくり」くる写真であること。プロフィール欄に並んでいる過去の写真と合わせてしっくりくるかを意識し、それにそぐわない写真であれば投稿までいたらないこともあるという。自分の SNS のプロフィール欄全体の世界観の統一が意識されている。2 つ目は、自分たちの「自然」な感覚を大事にするということだ。SNS に共有する写真は色味や情報量、伝え方など「ガチャガチャしすぎない」ことを意識するという。3 つ目は写真の「投稿権」を意識しているということだ。集合写真などのみんなが写っている写真は誰でも自由に投稿して良いと感じるのに対して、風景のように他の人がその人の感性や視点で撮った写真を自分が投稿することには抵抗を感じるという。その他にも Instagram に写真を載せる際には、誰でも分かるようにすることを意識することによって、写真自体が量産化された気持ちになってしまうという意見や、本アカウントは理想の自分に近づけた写真を投稿してしまうためサブアカウントでリアルな自分を投稿するようにしているという体験談も公表している。

2.4.評価

ここでは関連動向で取り上げた文献をそれぞれ評価し、本論との繋がりを提示する。

○自己のイメージ形成

ナポレオンの例から人類は古くから自分の見られたいイメージを形成しようとしていたことが分かった。当時は肖像画を残すことができる限られた人間が行えることであったが、現代ではネット空間や SNS が普及することによって誰でもその作業を行うことができるようになった。その結果として自撮りや「いいね！」をもらうための写真が広まっていったと考えることができる。マズローが提唱した 5 段階欲求の 4 番目に承認欲求が入っているように、自分が他者にどう見られたいかという意識は人間の根源的な欲求の中にあるものではないか。特に肖像画や写真は視覚的な訴求が可能なため、イメージを閲覧者により直接的に伝えやすい媒体である。特に SNS が普及し、写真を他者にすぐに共有することができるようになった現在では、自己の見られたいイメージがより写真に反映されているのではないか。そして、馬場が述べていたように昨今の写真は「完璧なイメージ」として作り上げられることが望まれる。

つまり、この完璧なイメージとは自分が他人に見られたいイメージと密接に関わり合っており、自分がそのイメージに合致していると感じる時に写真に納得し他者に共有することで、自己のイメージを形成しようとするのではないかと推測した。

○写真撮影

この研究は自分のイメージに写真を当てはめるという目的とはずれるが、本論の研究を考えるうえで参考にするべき情報が含まれていると考える。写真を撮るうえで撮りたいと思う対象が存在していることは当然であるが、その対象周辺の一部分に意識が集中しているということは、写真を撮る前の事前イメージにも置き換えることができるのではだろうか。自分が作り出したい要素やその基準は持っているものの、イメージ全体を頭の中で事前に全て構築をしてはいないと考えることができる。

また、「seeing the points」では自分が撮りたいと感じた対象物がはっきりとしている写真を取り扱っていたが、そうではない動機で撮影された写真も存在する。その一例としてTwitter の「なんかいい路地 bot」[11]をあげることができる。15 万以上のフォロワーを持つこのアカウントはユーザーから寄せられた「なんかいい路地」の写真を紹介している。ここに寄せられている写真は路地の写真であるという統一性はあるものの、日常的な風景を収めたものが多く、特定の対象物よりも写真の全体的な雰囲気や構図に意識が向けられたものも多数投稿されている。実際に投稿のコメントには「雰囲気が好き」「なんか色味がお洒落」など対象物ではなく写真全体に対する意見も多く見られ、抽象的なイメージとして写真を捉える見方もあることが伺える。

以上の点から、筆者は特定の対象物を撮りたいと思って撮った写真も「なんか良い」と感じて雰囲気や構図を意識して撮った写真もどちらも考慮した上で、どちらの写真の場合でも自己イメージに基づく自分が作りたい要素や基準が存在すると考え、それを明らかにする必要があると考えた。

○写真に納得する、写真を選択する

キャノンマーケティングマーケティングジャパンのワークショップは自分の中での見られたいイメージと実際に納得して選択した写真との関連性を見る上で非常に有益な意見を提示したと考える。人々は自己を表現するうえで、いままで投稿してきた写真との統一感をはかりイメージを構築しようとしていた。また、本アカウントと裏アカウントに関するコメントからも完成されたイメージを形成するために写真を選択し、SNS アカウントに投稿を行っていることが明らかとなった。そして、そのためには他者に見られたい自分のイメージや世界観を自分自身が作り出して認識している必要がある。自己の統一された世界観を構築するためには自分の見られたいイメージの通りに写真を投稿することが重要であると考えられる。

また、「統一性」というワードは非常に重要であると考える。自分が作りたい世界観を形成するうえで、撮影者はどのような要素で統一感を出そうとしているのか。事前イメージと実際に撮った写真の統一性だけでなく、普段の撮影する写真と実験で撮った写真の中にも統

---

11 ） twitter アカウント「なんかいい路地 bot」

https://twitter.com/iiroji_bot?t=TCWAHR7qChzQ3Or9wvCNYA&s=06 （最終閲覧 2023/2/28）

一性がないかを考慮する必要性があると認識した。
　次の章ではこれまでの内容をもとに、事前イメージと写真の納得感に関する仮説と、実験の組み立てを行っていく。

3.提案

2 章では自己の見られたいイメージや作り出したいイメージが形成されてから、実際に写真を撮り、納得した写真を共有するまでの一連の流れを 3 つに分割をし、それぞれの工程で文献を参考にしながら実験や仮説へのヒントを得ていった。そして、写真を撮る際に着目しているポイントがほんの一部分である可能性や写真を選ぶ際に自己の世界観との統一性を重視しているという視点を得ることができた。
では、事前イメージと実際に撮った写真の合致度と撮った写真に感じる納得感との関連性を測るためにはどのような方法が考えられるだろうか。本章では、この関連性について筆者の仮説を述べたのち、実験方法の設計までを語っていく。

3.1.仮説

まず本節では事前イメージと撮った写真に対する納得度の関連性に対する仮説を立てていく。
『自撮りと女子文化』にあったように、現在人々は他者に見られたい自己イメージを持っており、それを他者の中に写真を通じて発信することで形成しようとしている。そこで重視されるのは自己の体験のリアリティではなく、作られた完成されたイメージである。つまり最終的に投稿や共有などでアウトプットされるイメージは、自分がこう見られたいという意思や自己の持つ世界観と合致したものとなっていると考えられる。ただし、『seeing the points』から読み取れるように、人は写真を撮る際には自分が撮りたいと意識を向けた部分を重要視し、写真全体の細部までは拘ることをしないと考えられる。その意識を向ける部分が写真の対象物なのかそれとも構図なのか雰囲気なのかは写真によって異なるであろうが、写真も事前イメージも全てが正確に定まっているということはなく、自己の中にある基準や要素を満たしているかが重要になっているのではないか。そして、キャノンマーケティングのワークショップから分かったように、その基準や要素は自己の持っているイメージや世界観、そしていつも撮っている写真によって定まってくるのではないか。
このように、自己の見られたいイメージとアウトプットする写真は相互に影響しあっているのではないかと考えられる。自己の見られたい、作りたいイメージや基準に沿って写真が撮られ、その写真を投稿や共有することで他者に発信していくことで、自分の世界観や統一感がだんだんと確立されていく。それによって自分の中でその意識がより強化され今後の写真撮影や写真の選定、写真に感じる納得感に影響を及ぼす。このサイクルを繰り返すこと

で自己イメージの形成とそれに合わせた発信を絶えず行っているのではないか。
以上のことから写真を撮る際には事前のイメージに沿っているかどうかが重視され、それに合致しているか合致していないかを判断材料として写真の納得感が形成されているとの仮説を立てた。

3.2.実験の設計

本節では上記の仮説をもとに、事前に自分が作りたいイメージをアウトプットしてもらい、その後で行う写真撮影での納得した写真と自分が事前に作ったイメージとの間の関連性や類似点を測るという実験を考案した。普段写真を撮る前に写真の理想像を細かくアウトプットしてから写真を撮るようなことはしないが、あえて事前イメージを自分で作り出す作業を入れることで、撮影者の写真に対するこだわりの要素や基準が視覚化できるのではないかと考えた。そしてその後実際に写真撮影を行い、納得できる写真を撮影してもらうことによって、事前イメージや写真撮影の際に意識したこととの関連性が見えてくるのではないか。
この流れに沿って実験を設計するうえで最も重要な要素は撮影対象であると考えた筆者は、何をどのような条件で撮っていくのか実験環境を思考した。そして撮影対象と撮影環境について 3 つのポイントを設けることで実験の目的を果たすことができると考えた。そのポイントとは「撮る物」「対象の消失と追加」「撮影条件」についてそれぞれ説明を行っていく。

3.2.1.撮る物

撮影対象は 2 章で述べたような形がはっきりとした物にも抽象的な物にもなり得るようなものが好ましいと考え、図形が画面内を移動している動画を流し、それをスクリーンショットによって撮影することを思いついた。図形であればバラバラに散らばっている時は抽象的なイメージとして捉えることもできるし、図形と図形を組み合わせることで物に見立てて撮影を行うこともできる。それを画面内で図形が無造作に移動することによって一連の流れの中でどちらの状況も作ることができるのではないかと考えた。図形の種類と個数は要素が増えすぎないこととそれぞれの図形の組み合わせやすさを考え、丸、三角形、四角形の 3 つをチョイスした。
また撮影物はできるだけシンプルにすることで要素を限定し、比較しやすい状況を作ることを意識した。本実験の目的を果たすための最低限の条件は個々の図形の場所と全体的な構図・バランスではないかと考え、それ以外の図形の傾きや大きさ、色合いなどの状態は一切変化をさせないことにした。
被験者はまずこの 3 つの図形を好きなように動かし、自分が撮りたい理想の写真の図を実際に作成する。そして、その後画面内を縦横無尽に動き回る図形を実際に撮影し、自分が納得した写真を提出し、最初に作成した事前イメージとの比較を行うことで関連性を見出す

ことができると考える。

3 つの図形を動かす動画は Adobe After Effects を使用して作成した。丸、三角、四角の 3 つの図形を画面上に用意し、各々の図形に動きを付けた。3 つの図形の動きは筆者が自ら動きを付け加えた。ランダムに図形の動きを生成すると撮影者にとって撮りたいと思う構図や位置とかけ離れた動きになってしまい、撮影したいと思う意欲が削がれてしまうのではないかと考えたからだ。そのため、図形が撮影しやすい場所や構図を動画内で何箇所か作り出すことを意識した。具体的には各図形の位置と 3 つの図形の並びだ。各々の図形の位置については画面を縦 3 分割・横 3 分割の計 9 分割した際に各図形がすべてのゾーンを一度は通るような動きを心がけた。配置については 3 つの図形が縦・横・ななめに一直線となる構図、全ての図形が重なる構図、間隔が均等な三角形型に並ぶ構図を動画内に入れるようにした。

また、撮影者が事前イメージを作成する際にはオンラインでデータを共有する必要があったため Power Point を使用した。Power Point のスライド上に同じ大きさと構図になるように図形を配置し、それを実際に動かしてもらうことによって事前イメージを作成し、そのスクリーンショットの送信を依頼した。

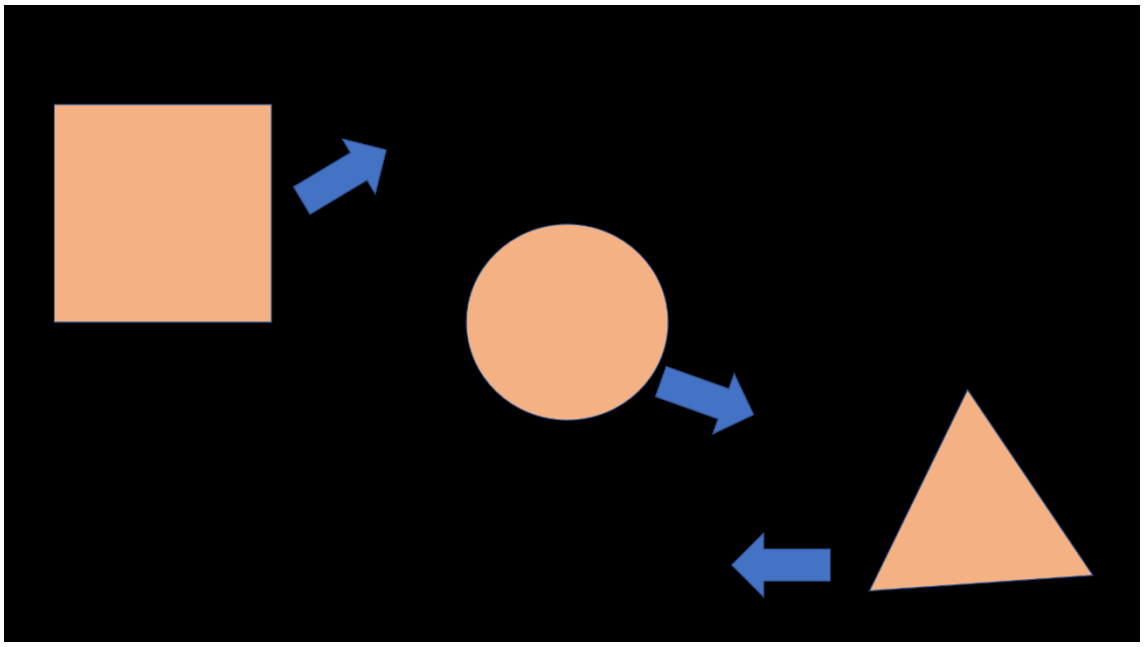


図 1　　実験で使用する動画のイメージ

3.2.2.対象の消失と追加

実験の流れと対象物は決定したが、実際の写真撮影の状態により近づける必要性を感じた。1 章で述べた料理の前で 10 分写真を撮っていた友人の話や、同じ場所から何枚も撮影する

ことがあることから、写真で撮る対象は細部であったとしても常に移り変わるものであるために、納得のいく写真を撮るまでには多少の時間がかかっているのではないかと考えた。そこで図形の個々の動きに加えてより分かりやすい変化を加えたほうがより比較がしやすくなるのではないかと推測した。そして考案したのが対象図形の消失と追加である。対象図形の消失とは文字通りに 3 つの図形のうち 1 つが画面外に見切れた状態にする時間帯を作り出すということである。その時間帯は当初の写真の要素から一部分が抜け落ちた状態となる。そして反対に対象図形の追加は一定時間当初の写真にはない図形が画面内に現れた状態を作り出すということである。現れる図形はそのもの単体でも物に見立てることができる星を選んだ。

このように、実際の写真の当時の要素を欠如させたり、追加をする時間帯を設けたりすることによって実際の写真撮影を行っているときの対象の移り変わりを比較しやすい状態で作り出すことができると考えた。

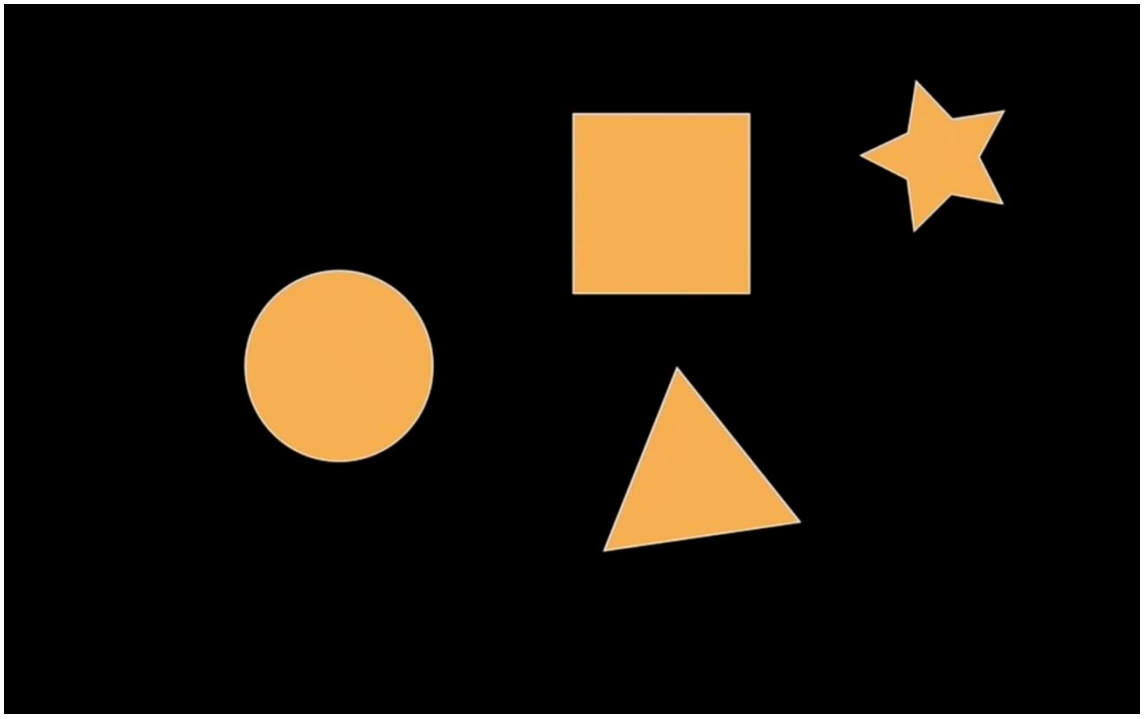


図 2　　対象の要素の追加（星の図形）

3.2.3.撮影条件

自己イメージの反映をさせるためには被験者の普段写真を撮るときの方法や基準をできる限り実験に反映させる必要があると考え、可能な限り撮影条件は制限を加えないことを心がけた。撮影する撮影の枚数や撮影にかける時間に制限は設けず、自身の中で納得する写真が撮れたと感じたら実験をその場で終わらせることができるようにした。しかし、動画を巻き戻すことや、一時停止することなどの撮影対象を操作する行動は、写真の中でイメージ

を故意に作り出すことができてしまうため禁止とした。

3.3　実験の紹介

これまでの仮説やポイントの紹介を踏まえ、実際に行う実験の流れや条件についてまとめて紹介する。本実験の目的は、事前イメージと納得した写真の関連性を探ることで、写真撮影において撮った写真に納得し選択するまでの過程と、事前イメージの影響を明らかにすることである。

撮影対象は丸と三角形と四角形の 3 つの図形が縦横無尽に動き回る画面。被験者はまず自分が撮りたいと思う理想のイメージを実際に Power Point で図形を自分で動かして提出する。この際、動画内で変化しない図形の傾きや色はそのままで、図形の位置だけ動かすよう依頼をした。次に動画を視聴し、自分が写真を撮りたいと思ったタイミングでスクリーンショットをして写真を撮る。事前に撮りたいと思った構図や写真を見ながらその場の写真を撮影することは少ないと考え、事前に作成したイメージは見ないで動画視聴を行う形を取った。写真を撮る枚数や時間に制限は設けない。そして、自分が納得できるような写真が撮れたと感じるタイミングで実験を止め、最後に撮った写真の中から自分が最も満足のいった写真を 1 枚提出する。そして、事前に作成したイメージと実際に提出した写真を比較しながら、写真を撮るまでの思考や行動についてインタビューを行っていく。インタビューで明らかにしたい要素は大きく分けて 3 つある。「写真に対する満足度」「撮影時に意識したポイントや要素」「写真を撮った原因、背景、動機」の 3 点だ。

4.評価

本節では実際に行った実験の結果やそこで見られた特徴について紹介していく。実験は 20 代前半の男女 4 名ずつ、合計 8 名に行った。結果の特徴については先程述べたインタビューを通して明らかにしたい 3 要素「写真に対する満足度」「撮影時に意識したポイントや要素」「写真を撮った原因、背景、動機」と本論文の目的である「事前イメージと納得した写真との関連性」の 4 つの観点から分析をした結果見受けられた特徴を紹介する。実験では下の図のように事前に作成したイメージと実際に撮った写真を比較しながらインタビューを進めた。

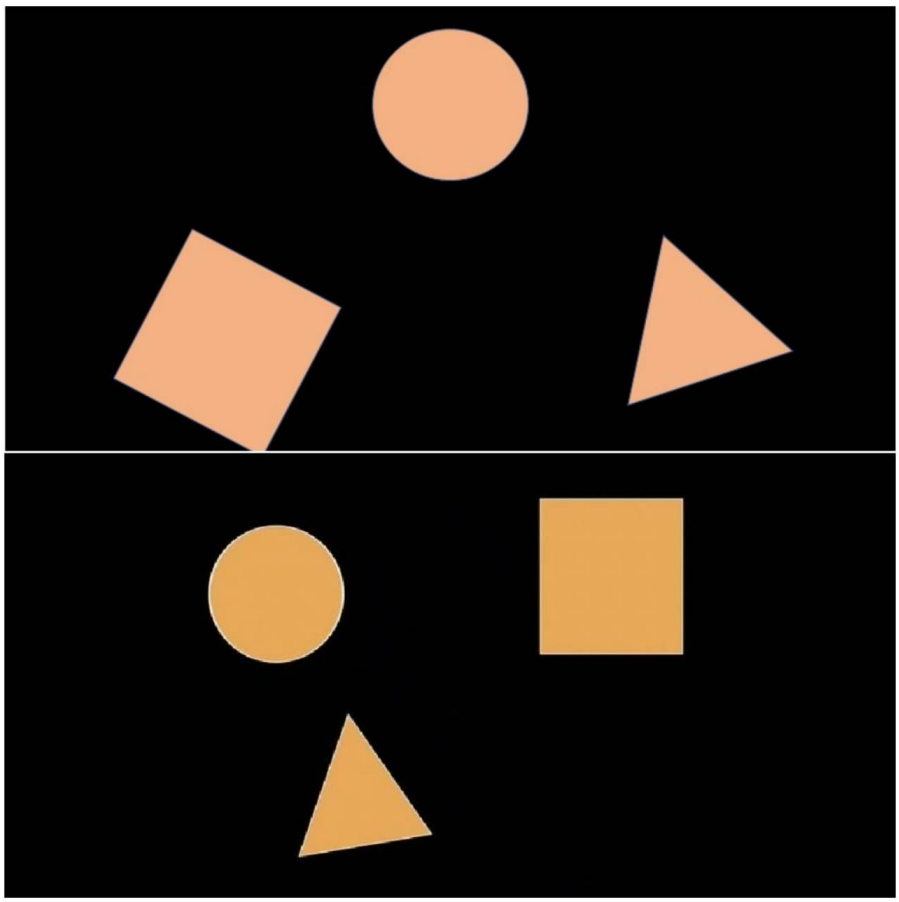


図 3　被験者 A の事前イメージと写真の比較

○写真に対する満足度は自分の写真に求めた要素に影響をされる。

実験を終えてまず始めに自分の選択した写真に対する満足度を 5 点満点で尋ねた。8 人の結果は以下の通りとなった。

表1　　選んだ写真に対する満足度

人物	A	B	C	D	E	F	G	H
点数	4	4	5	4	4	4	4	4

C1人だけが満点の5点をあげて、それ以外の7名は4点と答えた。全員が高得点を自分の写真に対してつけたが、満点を付けたのは結果的には1人だけという結果となった。次に、その点数をつけた理由をそれぞれに尋ねてみた。4点を付けた7人の回答で最も多かったものが「自分の思っていた位置関係にはなったが、少し想定とズレてしまっていたため1点減点した」というもので5人がこの回答をした。図形の個々の位置ではなく3つの図形の並びやバランスなどの位置関係に着目していた被験者が多く、その要素は満たせてはいるが完璧にその通りにはならなかったため、1点分減点をしていた。つまり、事前イメージを作る際に、自分が撮る写真で意識したい要素が確立され、その要素が満たされていたかどうかが重視されるようになったのではないか。しかし、反対に自分の欲しい要素を満たしつつも、自分の事前のイメージとは異なる構図になったために得点を高くしたという声もあった。満たしてほしい写真の要素は事前イメージでも実際の写真でも変わらないのだが、事前イメージよりも良いと思える写真が撮りたかったと語っており、事前イメージが当てはめたいお手本ではなく、超えたい対象として使用されている例もあると知ることができた。また、唯一満点を出したCは、事前イメージの段階では横一列に図形が並んでいるイメージを作っていたが、実際に動画を見始めると、自分が想定していなかった図形が重なるという動きをするということを知り、撮りたいと思うイメージを変更したと語る。そこから図形2つが重なり、もう1つの図形が全く異なる場所に存在する構図をイメージし、他の人が撮らなさそうな写真を撮りたいと思ったという。そしてそのイメージ通りに写真を撮ることができたため5点を付けた。このケースは稀であったが、事前イメージの時に想定した図形の動きと異なる動きを実際に行ったため、事前イメージの前提が崩れ新しいイメージに切り替わったと推測できる。

このことから、写真の満足度は自分が写真に求めた要素を満たせているかどうかで決まっており、その要素は事前イメージを作成する時にも考えられていることがほとんどであり、その軸にそって写真撮影や写真の評価を行っていると考えられる。

○事前イメージで求めた要素と実際に撮った写真はおおむね合致する。

先程事前イメージを作った際に意識した要素が選んだ写真にも影響を及ぼしているのではないかと述べたが、実際に8名の意識する要素と選んだ写真の要素を比較し、より細部の関連性を探っていく。

まずはそれをまとめた表を作成した。実際の被験者8名の事前に作成したイメージと実際に撮った写真は論文末にまとめて付録として掲載する。

表２　事前イメージと実際の写真の意識した要素まとめ

人物	A	B	C	D	E	F	G	H
事前イメージの要素	図形の配置のバランス	図形の個々の位置と並び方	図形の配置	図形の配置、個々の図形の位置	図形の位置とバランス	図形の個々の位置	図形の個々の位置	図形の配置
実際の写真の要素	図形の配置のバランス	図形の個々の位置と並び方	図形の配置	図形の配置	図形の位置とバランス	図形の位置	図形の配置	図形の配置
点数	4	4	5	4	4	4	4	4

図形の配置は３つの図形がどのような位置関係で並んでいてほしいか、図形の位置は３つの図形が画面内のどの位置にいてほしいかを示している。C は図形の配置という基準は変わらなかったが、求める配置の形は写真撮影前後で異なっている。写真撮影前後で要素が異なっていたのは、C,D,F,G の４人であった。C は先述したように動画での図形の予想外の動きを見て、予想イメージが組み替えられたことが影響しているが、残りの３人にも理由を尋ねた。D と F は２人とも、事前イメージ作成の段階では図形の個々のイメージまで細かく定めていたが、図形の配置のほうが重要な要素であったためその基準に当てはまる範囲で事前イメージよりも良い構図がきたため写真を撮ったと語っている。自分が求める要素の中にも優先順位が存在していると考えられる。そして G は事前イメージ作成の段階で、作りたかったイメージがあったが図形を並べてみたら思ったようにならなかったため、別のイメージを作成したが、実際に動画を見てみると自分が最初に希望していた構図が作り出せたと回答した。こちらも C の場合と同様実際の動画を見てからイメージが切り替わったと考えられる。

このように優先順位をつけた２名も加えると８名中６名が事前イメージと実際の写真の拘った要素が統一されていることが判明した。事前イメージは実際の写真を撮る際に意識をする要素や箇所を定める枠組みのような役割を担っているのではないか。

○途中で現れるイレギュラー要素は思わず写真を撮るが、選ばない

実験中に多くの被験者が行った行動として、途中に現れるイレギュラーな追加要素である星を入れた状態で撮影を行ったことが挙げられる。実に８名中７名が星の写っている写真を撮影している。星を撮影した理由について尋ねると、いきなり星が現れたため面白いと思い、写真を撮ったと７名全員が同様の回答をした。写真撮影中に突然現れたイレギュラーな要素は、面白いとおもい思わず撮ってしまうのではないか。しかし、最終的に選択する最後の１枚に星が写っている写真を選択した被験者は１人もいなかった。実際に面白そうだと

思って撮ってみたものの、自分が考えていた構図に当てはまらないと感じ、選ばなかったと答えた人が 5 名おり、自分の当初のイメージや構図を重視する人が多いのではないかと考えた。また他の意見として、実際に星が写った写真を撮りたいと思いタイミングを狙って撮ったが、撮った写真を見返すとそこまできれいに見えなかったため選ばなかったという話も聞くことができた。写真を撮っている時とあとから見返した時の感覚のズレによって、写真を撮った時に感じた納得感が消えてしまう事例を見られたことは興味深い。

一方で図形が見切れてしまう、つまり要素が消失するタイミングで写真を撮った被験者は 1 人もいなかった。被験者 8 名は合計で 101 枚あったがその中でそのような写真は 1 枚も撮影されなかった。事前イメージでは 8 名全員が最初の 3 つの図形を使い作成をしていたので、3 つの図形が入っていることが撮影の基準となっていたと考えられる。写真撮影をするタイミングは自分が撮りたいと思った要素が画角に収められる状態であることが必須条件なのではないか。

また、上記以外にもいくつか興味深い結果を得ることができた。まずは、写真を撮る枚数が人によって全く異なっていたということだ。最も少なかったのが B で 4 枚、最も多かったのが G の 30 枚であった。なぜこのような差が生まれたのかを普段どのように撮影を行うのか尋ねてみると、撮った枚数が多かった人は普段あまり深く考えずにとりあえず写真を多く撮っておき、後から自分の気に入ったものを選ぶという撮影方法を行っていることが分かった。自分の納得のいく写真を撮るためには、人によって異なる撮影のアプローチを持っていることが分かった。

次に撮影対象を図形にした目的である、図形を物に見立てて撮影する場合とバラバラに散らばっている抽象的なイメージとして撮影する場合の差異についてである。図形を物に見立てて撮影を行った被験者は B,D,G の 3 名いた。B は 3 つの図形を斜めに一直線に並べて原子力のマークを、D は三角形と丸を一直線に並べその下に四角形を並べることで顔を、G は三角形と四角形を並べることで家を、丸を単体で置くことで月を、それぞれ意識して作ろうと思ったという。撮影した枚数や満足度に差異は見受けられなかったが、そのうちの 1 人である G が「抽象的な時はとりあえずいっぱい撮れるけれど、物に見立てる時はタイミングが決まっているからそれを見計らって撮ると枚数が少なくなる」と 2 種類の写真に対する意見を述べた。2 種類の写真の間で満足度の結果などに違いは見受けられなかったが、撮影方法同様に自分が撮りたいと思う写真の形態によっても撮影のアプローチは変わってくるのではないか。

5.まとめ

実験の結果から、写真を撮る前の事前イメージは納得して撮影した写真と密接に関わっているが、その事前イメージに細部までぴったりと写真を合わせるようなことまでは撮影者は考えておらず、事前イメージと実際に撮った写真の関わり方は想定よりもずっと多様なものであった。基本的には事前イメージは写真に納得感を感じるために必要な要素や枠組みを作り出していることが多かったが、事前イメージを超えたいと思う目標にする者もいれば、事前イメージを理想の形として写真を撮る時にお手本のように使用する者もいた。

また、写真を撮ったときの納得感には対象物を目で直接見ている時と写真を通して見た時の感覚のズレも影響しているのではないか。「写真で撮った物を見てみたら思ったより綺麗じゃなかった」という意見があったように、実際の目で見て撮影する時と写真を通して見る時の両方の感覚が納得した時に写真の納得感が生まれているのではないかと考えた。

写真の納得感とは自己が見られたいイメージやそこから生まれた重視したい要素、実際に目で見た時の感覚など多くの面を通して形成されていた。

5.1.今後の展望

実験の結果やまとめを踏まえ、今後の展望について述べていきたい。今回の実験は手順や要素を入れ替えることで写真を撮る際の様々な要素を観測する事ができると考える。例えば、今回は自分の持っているイメージを顕在化させたいと考え、自己イメージを先に形成することに重点を置いていたが、その結果動画で被験者の想定外の動きを図形が見せたために事前に作っていたイメージの要素が開始直後に崩れてしまうことがあった。普段どこかへ出かけて写真を撮る際は事前に下調べをしてある程度のイメージを持った状態でその場に行くことも場合も多いので、先に動画を見せてある程度図形の動きや形のイメージを伝えてから事前イメージを作成してもより現実の写真撮影に近づいたものになるだろう。また、撮影対象も要素を比較しやすいように図形を用いたが、自分が見られたいイメージをより強く写真に反映できるように、被験者の思い入れのある物などを被写体にしても異なる側面を捉えることができたのではないか。

SNS が普及した現代においては自分がどのように見られたいかを意識し、それに沿って写真を撮影し発信するということを多くの人が行うようになった。そして、そのイメージ通りの写真が撮れずに悪戦苦闘する人も多い中で、自己のイメージがどのように写真と繋がり作用しているのか、どのような心理的な影響を及ぼすのかを調査し、明らかにすることは非常に重要なことであると考える。本実験だけにとどまらず今後もそのメカニズムを追求していきたい。

6.謝辞

卒論の執筆にあたり、まずはテーマ決めや実験についてアドバイス頂いたドミニク・チェン先生に厚く御礼申し上げます。また、実験に参加してくださった方々、論文や実験の構成についてアドバイスをくださった発酵メディア研究ゼミのメンバーを始めとする多くの方々にも感謝の意を表します。

7.参考文献

・キャノンマーケティングジャパン『ichikaraLab ワカモノスタディ report』
https://cweb.canon.jp/personal/ichikaralab/wakamonostudy/report3/
(最終アクセス 2022/12/10)
・迫川尚子『食と人　Ferment vol.1 味の形　迫川尚子インタビュー』Ferment books 2015
・馬場信彦『自撮りと女子文化―演技する身体と自己イメージの操作』甲南女子大学研究紀要第 54 号.2017
・林裕之　森健『Z 世代の“SNS 疲れ”から生まれる一人行動ニーズ　～SNS は若年層における情報収集のメインツールにもなっている～』2022.2.　野村総合研究所
https://www.nri.com//media/Corporate/jp/Files/PDF/knowledge/report/cc/consumer_trends/20220202_01.pdf?la=jaJP&hash=4B1B75C9DAA8E7CF8A310B52C7472A9C34E5E2D7　(最終アクセス 2022/12/08)
・樋口誠也『撮影者のまなざし：写真撮影の動機となった対象の研究』　名古屋学芸大学メディア造形学部研究紀要.2021
・樋口誠也『眼差しの在り処』2019
https://media.nuas.ac.jp/visual/2019/04/20190415-2/ (最終アクセス 2022/12/04)
・ABEMA TIMES『友人の“キラキラ投稿”を見て傷つく・・・「SNS 疲れ」の背景は自己肯定感の低さ？専門家に聞く対処法』2021.9.1 掲載
https://times.abema.tv/articles/-/10037392（最終アクセス 2022/11/20)
・Twitter アカウント　「なんかいい路地 bot」
https://twitter.com/iiroji_bot?t=TCWAHR7qChzQ3Or9wvCNYA&s=06
（最終閲覧 2023/2/28）

総ページ数：25 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「身体の意味づけを撹乱し、引き受けることの研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190904-4

目黒ほのか

概要（アブストラクト）

本論は、勝手に意味づけられる自らの身体を引き受けられないという筆者の課題に対し、身体像を多重にそなえたり、身体像と声をずらしたりして、他者による身体の意味づけに抵抗したり、攪乱したりする方針を試みるものである。本論において「身体を引き受ける」とは、自分が自分の身体で自分として生きていることを、他者による意味づけに依存せず、考え続け、実践することである。筆者は自分の「身体を引き受ける」ための手立てとして、衣服によって表現し得る身体像と、与えられた身体に依存する声に注目し、その関係について考え、問うような実践に落とし込み、実践の主観的な感想と、他者の反応について評価した。

結果として、主観的な感想としては、数日間にわたり実践を続ける中で、自分の声とずれている身体像に出会い、それが結び付けられるということを体験したり、日を追うごとに声と身体像とのずれに慣れていき、多重に多様な身体像を備えられるようになっていったりと、この試みが、他者による身体の意味づけに抵抗したり、錯乱したりすることに一定の効果を生んだ。

他者の反応としては、既に身体像の多重性や声とのずれに慣れている人にとってしか、筆者が提案するところの「身体を引き受ける」ための手法は深く納得されるものではなく、実践したいと思われるものでもなかった。

目次

1. はじめに 1
1.1. 研究の動機 1
1.1.1. 身体を持って生きることへの嫌悪感 1
1.1.2. 身体を持って生きることを否定することへの嫌悪感 1
1.1.3. 性的に「される」こと 2
1.1.4. 「身体を引き受ける」ための手がかり——衣服（身体像）と声 3
1.2. 研究の概要 5
1.3. 論文の構成 5
2. 関連動向 6
2.1. 他者による身体の意味づけに問いを持ち、時には抵抗する 6
2.1.1. ジェンダー表現 6
2.1.2. 黒の衝撃 8
2.2. 他者による身体の意味づけに潜りつつ、攪乱する 9
2.2.1. 声優の演じる「キャラクター」とはなにか 9
2.2.2. 声優の特異な「身体」の多重性 10
2.2.3. 「声のデータベース」と「視覚的データベース」 11
3. 提案 14
4. 評価 18
5. まとめ 24
6. 参考文献 25

表目次

表 1. 本論文の構成 5

1. はじめに

本論は、勝手に意味づけられる自らの身体を引き受けられないという課題に対し、身体像を多重にそなえたり、身体像と声をずらしたりして、他者による身体の意味づけに抵抗したり、攪乱したりするという手法を検討するものである。

1.1. 研究の動機

本章では、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. 身体を持って生きることへの嫌悪感

筆者は、自分の出生時に割り当てられた性別が女性であるがゆえに、「女性らしい」規範に押し込まれ、評価されることに強い抵抗感がある。この抵抗感は高校時代から顕著になったが、その理由としては、その年代において徐々に強く「女性らしくあれ」という要請をどこからか感じ始めたにも関わらず、自分の身体がいわゆる「女性らしい」規範に乗らないものだと思えたというコンプレックスが強くあったことがある。筆者の身体ならば、「女性らしい」ことこそが現代の日本社会において人に選ばれるためのあらゆる競争で勝ち抜く必須条件だろうと、知らないうちに刷り込まれていたため、主流な価値基準の中で自分の身体が評価されないであろうことは、その競争の中での挫折を予感させた。だからこそ、「女性らしい」規範の中で評価されないということは筆者にとって恐怖であった。しかし、簡単にその規範から降りることも困難に思われた。なぜなら、主流な価値基準を放棄することは、主流から外れ、評価される機会を著しく減らすことだと感じていたからである。そこで筆者は、「女性らしい」規範に押し込まれ、評価されるのは、筆者がこの身体を持って生きているからだとも考えるようになった。ゆえに、このことに自覚的になった当初は、自らの身体を肯定的に捉えることは非常に困難なことだった。

1.1.2. 身体を持って生きることを否定することへの嫌悪感

しかし、だからと言って、身体を持って生きることを完全に否定することはできなかった。なぜなら、まず第一に、身体があるからこそ自分は自分として意識されているし、身体がなくなったら自分はいなくなるのではないかと考えたからだ。第二には、身体があるからこそ、自分は単に物質として存在するというレイヤーを持ち、そこに立ち返ることによって付与された役割を降りる可能性を持つと考えたからだ。第二の理由について、この可能性は二つの側面を持つと考えた。一つ目は、それぞれが固有の身体を持っており、それは代替不可能な唯一の（本来は分類しえない）身体であると捉えられるという側面である。二つ目は、

単に生物として存在し、その種が存続するために方向づけられ、全体の中の代替可能な一としての身体であると捉えられるという側面だ。筆者にとっては、一つ目が望ましく二つ目は望ましくない、というのではなく、どちらの側面も、身体を持って生きることのうまみとしてあった。筆者の中には、唯一の存在でありたいという欲望と、代替可能な一として全体に回収されたいという欲望の、どちらもが確かに感じられていた。以上の理由で、筆者は、身体を持って生きることをやめたくはない。一方で、与えられた身体が、他者によって勝手に分類され、意味づけられ、役割を与えられることには、問いを持ち、時に抵抗したい。それは、自分が自分の身体で自分としてとして生きることを諦めたくないということだ。そして、他者による意味づけに乗っからず、自分の身体のことを自分で決めても、あらゆる機会を不当に失わないで生きていきたいということだ。筆者は、預かり知らぬところで与えられたこの身体を、どうにかして引き受けていきたい。自分が自分の身体で自分として生きていることを、他者による意味づけに依存せず、考え続け、実践する。このことを、本論文では「身体を引き受ける」と表現することにする。なお、筆者の考えるところの「身体を引き受ける」に近い内容として、ゲイル・サラモン著・藤高和輝訳『身体を引き受ける――トランスジェンダーと物質性（マテリアリティ）のレトリック』に、以下のように述べられている。

> 現象学は、自分自身の知覚が真理を決定する手段として最上位にある分野である。私自身の身体性――身体の形状、あるいは振る舞い――の現象学的様態はそれ自身、真理を構成するものとして解されている。このことは、私が自分の経験に引きこもって真理を構成したり、でっち上げたりするということを意味しないし、妄想にお墨付きを与えるわけでもない。このことが意味しているのは、私の身体の経験、その拡がりと効果に関する私の感覚、私が自分の身体を住み込みやすいものにするよう努める仕方、私が身体を用いる用途――あるいは、欲望の苦しみにおいては、おそらく、身体が私を用いる用途、というべきだろう――が、私がなんであれそれであるところの物質性への私の必然的な関係である、ということである。[1)]

1.1.3. 性的に「される」こと

筆者はなぜ、高校時代に「女性らしくあれ」という要請を徐々に強く感じ始めたのか。そして、「身体を引き受ける」ことに関する葛藤は、筆者だけが抱えているものなのだろうか。鮎川は、一般に「性欲」が、他の欲求と異なり第二次性徴で遅れてインストールされることによる混乱について、「私のトータリティ」[2)]という言葉を使って次のように述べている。

---

[1] ゲイル・サラモン著；藤高和輝訳『身体を引き受ける――トランスジェンダーと物質性（マテリアリティ）のレトリック』以文社，2019, p. 90.

[2] 鮎川ぱて『東京大学「ボーカロイド音楽論」講義』文藝春秋, 2022, p. 105.

> 欲望は、自分を駆動するエンジンです。食欲と睡眠欲をエンジンとする「私のトータリティ」がすでに完成していたのに、あとから性欲なる別のエンジンが追加される。「私のトータリティ」が、性欲なる新参者＝他者によって乱される。その他者の登場は、対自段階に到達していたかもしれない私の精神を、もう一度対他のステージへと引き戻すかもしれない。[3)]
>
> そして、その新しい欲望を満たすことは、私自身ではなく、私を部分とする全体＝人類種の維持に貢献する。つまり、性欲は「自分を部分とする全体」の欲望の代行者です。だから性欲自体が、こんなもの悲しいメッセージの伝達者なのかもしれません。「自分は所詮、より大きな全体のパーツにすぎない」。[4)]

鮎川は自らの内にある欲望の視点で「性欲」という言い方をしているが、他にも、例えば一般に第二次性徴を経て変化する身体が、他者に性的に見られはじめるようなことも、「私のトータリティ」を乱すこととして考えられるのではないだろうか。この言い方ならば、その人にいわゆる「性欲」があるかどうかやその度合いに関わらず、人間は身体を持つ人類種の維持のために、自らの意思の外で、遅れて性的に「される」のだと整理できるかもしれない。このことを踏まえると、筆者が高校時代に「身体を引き受ける」ことに関する葛藤を持ち始めたのは、その時期に、見知らぬ誰かに自分の身体を勝手に性的に「され」ていると自覚し始めたことが一因である可能性がある。筆者は身体を持っていただけだったが、性的に「され」た。つまり、身体を持って生きることは、意図せず性的に「される」ことなのだとも言えるのではないだろうか。そうであるならば、「身体を引き受ける」とは、意図せず性的に「される」身体を引き受けたいということであり、言い換えるならば、性的に「される」ことを、自らの意思の俎上に乗せようとすることなのかもしれない。そしてこのことは、身体を持って生きる誰にとっても、他人事ではないのではないだろうか。

1.1.4. 「身体を引き受ける」ための手がかり——衣服（身体像）と声

筆者は、「身体を引き受ける」ため、さらに言えば、性的に「される」ことを自らの意思の俎上に乗せようとするために、衣服は有用な装置であると考えている。同時に、衣服によって表現し得る身体像と、声との関係について考えることもまた、有用なのではないかと考えている。それぞれについて説明する。以降の筆者の論述の中では、「身体像」という用語を、衣服などによって表現し得る、身体に関する主に視覚的な表象を指すものとして用いる。

---

[3] 同書、p. 105.

[4] 同書、p.106.

まず衣服について、その人物の身体はその人物が選べるものではないが、衣服は選ぶことができる。与えられた身体がどんなものであるかに接しながら、その身体に纏う衣服を選ぶことは、自分で自分の身体のあり方を探ることとも言えるのではないか。さらに、衣服はそれ自体目に見え得る形を持っているため、比較的客観的に、自らの意思で選択し、自らの身体像として表現することができるものかもしれない。自分の思うその時の自分の身体のあり方を、衣服で比較的客観的に表現し他者に見せれば、それは他者への、自分はその時の自分の身体をこう捉えている、というメッセージになる可能性がある。場合によってそれは、身体を勝手に分類し役割を与えてくる社会に対して、静かに異議を唱える手立てになる場合もあるのではないか。したがって、衣服は、与えられた変えられない身体に対して、自らの意思で選択し、自らの身体像として表現し得るものであり、「身体を引き受ける」ための有用な装置であり得るかもしれない。

次に声について、声は、与えられた身体に依存して、内臓から発せられる。そのため、その人物の声もまたその人物が選べるものではない。しかも、それ自体に目に見え得る形があるわけではないがゆえに、身体に対する衣服のように、自他によってそれに外的なものを付け加えることによって表現を変化させることは、(特に対面上のコミュニケーションにおいては) 難しいものなのではないだろうか。したがって、声の表現が変化するときには、大抵身体自体が変化していると言えるかもしれない。つまり声は、裸の身体に依存している可能性がある。さらに言い換えるなら、声は、徹底的にすっぴんの身体のあらわれであると言えるのではないだろうか。しかし一方で、声は、聴こえる場合は無差別に、内臓から発せられる振動を持ってして鼓膜等に触れる、日常的に他者に開かれた身体性でもあるかもしれない。声を扱い/聴く者たちは、日常において数少ない、相手のすっぴんの身体に触れるようなやりとりの一つとして、声を交わしているのではないか。声は、私的に占有されていながら、公的に交換されてもいる、非常に生々しくその人物を代表する身体性だと言えるのではないか。以上の意味で、声は自他との関係の中で、その人の、私的なすっぴんの身体を、他者に代表する身体性として、流通することがあるのではないだろうか。

以上を踏まえ、衣服によって表現し得る身体像と、声との関係について考えることは、どのようなことなのか、整理したい。それは、他者との関係の中で、自分が自分の身体を自分としていかに捉え、表現するのかということと、自分のすっぴんの身体がどうであるのかということとの関係について考えることなのではないだろうか。しばしばこの関係は、「こういう捉え方・表現ならこういう身体であるはずだ」、あるいは逆に「こういう身体ならこういう捉え方・表現であるはずだ」というような規範に押し込まれているかもしれないが、だからこそこの関係について考えることが、規範を問い、ほころばせる契機になるのではないだろうか。まとめると、衣服によって表現し得る身体像と、声との関係について考えることは、自分が自分の身体を自分としていかに捉え、表現するのかということと、自分のすっぴんの身体がどうであるのかということとの関係について考え、その間にある規範を問うこ

とであり、「身体を引き受ける」ために、有用な手法であると捉えられるかもしれない。

以上のことから、本研究では、自分の「身体を引き受ける」ための手立てとして、衣服によって表現し得る身体像と、声に注目し、その関係について考え、問うような何らかの実践に落とし込み、その手法を検討することを目指す。

1.2. 研究の概要

本論は、勝手に意味づけられる自らの身体を引き受けられないという課題に対し、身体像を多重にそなえたり、身体像と声をずらしたりして、他者による身体の意味づけに抵抗したり、攪乱したりすることを試みるものである。筆者は、自分の「身体を引き受ける」ための手立てとして、衣服によって表現し得る身体像と、声との関係に注目した。本研究では、その関係を問うような何らかの実践を設計し、その手法を検討することを目指す。

1.3. 論文の構成

本論文の構成は以下に示す表 1 の通りである。

表 1. 本論文の構成

1. はじめに	研究の背景、動機の説明および概要を提示する
2. 関連動向	本研究に関連する声や衣服に関する実践の動向を解説し、本研究の道筋を示す
3. 提案	本研究で提案する実践の設計プロセスを詳述する
4. 評価	実践の主観的な記録と他者へのインタビューの分析を行う
5. 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、「身体を引き受ける」ことを目指すために有用だと思われる、衣服によって表現し得る身体像や、声に関して、先行する事例を紹介する。もう一度確認すると、「身体を引き受ける」とは、自分が自分の身体で自分として生きていることを、他者による意味づけに依存せず、考え続け、実践することだ。筆者は、このための手法として、主に二つの方針があると考えた。一つ目は、他者による身体の意味づけに問いを持ち、時には抵抗するというものだ。二つ目は、他者による身体の意味づけに潜りつつ、攪乱するというものだ。

2.1. 他者による身体の意味づけに問いを持ち、時には抵抗する

まず、他者による意味づけに問いを持ち、時には抵抗するような事例について紹介する。ここでは、「ジェンダー表現」と、「黒の衝撃」について取り上げる。

2.1.1. ジェンダー表現

「ジェンダー表現」について取り上げるために、まず「ジェンダー」とは何かを説明したい。しかし「ジェンダー」は、一様な定義のあるものではなく、その説明は決して一つではない。例として、入門として平易に書かれている書籍三冊から、それぞれ説明を引用する。

はじめに、森山至貴『LGBT を読みとく――クィア・スタディーズ入門』では、以下のように説明されている。

> 社会は性別に応じて個々人に望ましい／望ましくない振る舞いを割り当てます。割り当てられたこの規範の性別による違いのことをジェンダーと言います。[5)]

また、同書では、異なる表現で以下のようにも説明されている。

> ジェンダーとは、私の側の事情と欲求にかかわらず、他者から男か女かを割り当てられ、それにふさわしい態度や行動をとるよう強制される、その現象のことを指すのです。[6)]

次に、アシュリー・マーデル著 ; 須川綾子訳『13 歳から知っておきたい LGBT+』では、以下のように説明されている。

> 個人の特性について用いるとき、「ジェンダー」はこう定義できます。男性である、女性である、その両方である、そのどちらでもない、両者の中間である、もしくはそ

---

[5] 森山至貴『LGBT を読みとく――クィア・スタディーズ入門』筑摩書房, 2017, p. 48.

[6] 同書、p. 49.

れらとはまったくちがう何かである状態。
社会的な文脈では、「ジェンダー」はこう定義できます。典型的には、個人を男性と女性のどちらか一方に属するものととらえ、その分類に基づき、役割や行動、表現、特徴に関して、特定の期待を抱く社会的分類システム。[7)]

最後に、鮎川は、前掲書の中で以下のように説明している。

「ジェンダー　gender」は、性自認、あるいは社会的性。本人が、自分の性別をどれだと自認しているかということです。社会、すなわち他者との関係の中で、自分がどの性別として振る舞うかということでもあります[8)]

この三つの例からは、「ジェンダー」と言ったときに、そこには少なくとも三つの要素を含むことが読み取れるのではないだろうか。一つ目は、他者から男性か女性かに分類され、それに基づいてふさわしい振る舞いを期待される、社会的なシステムのこと、二つ目は、自分の性別を自分でどう捉えているかということ、三つめは、「社会、すなわち他者との関係の中で、自分がどの性別として振る舞うかということ」[9)]だ。

この整理から捉えられることは、「ジェンダー」という言葉は、他者による意味づけがあると明らかにすることと、その意味づけに依存せず、自らのあり方について捉えた上で振る舞うことの、いずれを考えるときにも使われるものであるということではないだろうか。「ジェンダー」について考えること、さらに言えば「ジェンダー」という言葉それ自体が、自分が自分の身体で自分として生きていることを、他者によって意味づけされることに問いを持ち、時には抵抗する取り組みであるとも捉えられるかもしれない。

そして、「ジェンダー表現」とは、「自分のジェンダーを他人に伝える手段」[10)]で、「他人からどう見られたいか、どんなふうに呼ばれたいかを知らせる重要な合図」[11)]であり、「具体的な要素としては、服装や言葉づかい、しぐさ、声、香り、代名詞、メイク、アート、装飾、髪形など」[12)]である。前述の三つの要素のうちで言えば、三つ目の「社会、すなわち他者との関係の中で、自分がどの性別として振る舞うかということ」[13)]に近いかもしれない。

---

[7] アシュリー・マーデル著；須川綾子訳『13 歳から知っておきたい LGBT+』ダイヤモンド社，2017, p. 56.

[8] 鮎川、前掲書、p. 213.

[9] 同書、p. 213.

[10] マーデル、前掲書、p. 73.

[11] 同書、p. 73.

[12] 同書、p. 71.

[13] 鮎川、前掲書、p. 213.

「ジェンダー表現」は、その人の身体の性の特徴や、出生時に割り当てられた性別がどうであるかに関わらず、自分が自分のジェンダーをどう捉えるか、または他者に自分のジェンダーをどう見られたいかによってなされ得るものであり、そのための手段として、服装をはじめとする身体像は、大きな要素の一つであるだろう。したがって「ジェンダー表現」は、「身体を引き受ける」ために衣服などによって表現し得る身体像を取り扱う考え方の、一つの例と言えるかもしれない。

ただし、他者に自分のジェンダーをどう見られたいかということと「ジェンダー表現」が結びつくということは、こういうジェンダーならこういう「ジェンダー表現」である、という規範が存在することであるとも考えられる点には注意したい。筆者は、自らの性自認によって表現を規定されることに強い抵抗感を持っている。しかし実際は、その性自認「らしい」、規範的な恰好をすることが評価される機会が多いように感じられる。そしてこのことは、その性自認「らしくない」、規範的でない格好を安心して選べない状況をつくり出している。性自認がどうであるかによって、あるいは自分で自分の身体をどう捉えるかによって、安心して選び取ることのできる身体像の選択肢を規定されることは、本研究において目指すところではない。

2.1.2. 黒の衝撃

1980 年代初頭に、「COMME ges GARÇONS」と「Yohji Yamamoto」という二つのファッションブランドが登場したことは、「黒の衝撃」と呼ばれた。鮎川は「黒の衝撃」について、次のように述べている。

> 西洋の文脈において、ファッションの基本は「BWH をそのままに見せること」だとされます。その人が生まれ持っている身体のフォルムをそのまま美しく見せるのが基本であると。それに対して、日本のふたつのファッションブランドが、80 年代初頭にパリ・コレクションに参加し、世界的な脚光を浴びました。川久保玲というデザイナーによる「COMME ges GARÇONS」と、山本耀司による「Yohji Yamamoto」です。
>
> ふたつのブランドは、驚きをもって迎えられました。簡単に言うと、身体の輪郭をまったく出さなかったんですね。身体のフォルムを見せるという西洋ファッションの基本を真っ向から覆していた。（中略）どんな人が着ても同じシルエットが立ち上がる。各人の固有の BWH の差を隠蔽してくれるとも言えます。
>
> もうひとつ、当時の両ブランドの共通点がありました。カラフルな色を使うのではなく、黒を中心とした無彩色でイメージが統一されていたんですね。そのことをもって、このふたつのブランドの登場は世界の服飾評論家に「黒の衝撃」と呼ばれることになります。さらには、ある評論家はこのように評したと言われています。「性の喪に服

> している」。ほとんど文字通り「アンチ・セクシュアルだ」と評したわけです。アンチ・フィジカルでアンチ・カラフル。そんなアンチ・セクシュアルな表現を、「見られる」ことによって完成するファッションの世界で実現したのです。[14)]

BWH とは、バスト・ウエスト・ヒップのことである。「黒の衝撃」は、西洋の文脈で基本とされた、身体のフォルムをそのままに見せること、さらに言えば、身体が他者に性的に強調されるよう方向づけられていたことに、どんな人が着ても同じシルエットとなる無彩色のファッションによって抵抗したのだと考えられる。この例は、衣服によって表現し得る身体像の領域で、まさに他者による身体の意味づけに問いを持ち、抵抗するものだったのではないだろうか。しかし、他者による方向づけに問いを持ち、時には抵抗するための、衣服での実践として、身体のシルエットを一様にする、あるいは無彩色にすることしか選択肢がないのかというと、筆者はそうは考えない。例えば、多様なシルエットや色合いの身体像を多重に付与することによって、他者による身体の意味づけを攪乱するような手法もあるのではないだろうか。

以上、先行する、他者による方向づけに問いを持ち、時には抵抗するような事例について、僅かながら紹介した。

2.2. 他者による身体の意味づけに潜りつつ、攪乱する

次に、他者による身体の意味づけに潜りつつ、攪乱するような事例について紹介する。ここでは、声優について取り上げる。

2.2.1. 声優の演じる「キャラクター」とはなにか

声優は、キャラクターの声を演じている。このとき、キャラクターとは何だろうか。ここまで、性的に「される」ことや、ジェンダー、衣服について参照してきた鮎川は、声の問題についても大きな示唆を与えてくれる。前掲書の中で、鮎川は次のように述べている。

> 描かれたイラストと、それと無関係な人間の声。そのふたつを足し合わせたものを、キャラクターと言っている。我々が良くも悪くもひとつの身体によって統合されているのとは違って、分裂したふたつの要素を足し合わせたものがキャラクターです。[15)]

---

[14] 同書、pp. 287-288.

[15] 同書、p. 88.

つまり、分裂した「身体像」と「声」という二つの要素を足し合わせたものがキャラクターであり、声優はこのうちの「声」のみを担当する。これは、基本的には「身体像」と「声」が一致する俳優との大きな違いである。以上を踏まえ、声優の特異な「身体」の多重性について整理する。

2.2.2. 声優の特異な「身体」の多重性

声優は、俳優と異なる独自の特徴を持っている。それは、「『身体』の多重性」[16]である。内藤豊裕は、声優の「身体」の多重性について次のように述べている。

> 「声優」とは「一人の声に対して、複数の人物イメージが対応する」特異な存在である（中略）「声優」にのみ特異な現象は、本来は（特に生身の「俳優」では）不可分であるはずの（視覚的な）「身体」と（聴覚的な）「声」の不一致である。「声優」を論じる際、外的表象としての（視覚的な）「身体像」、あるいは想像によって補完される内的表象としての「身体像」と、「声」の持ち主の（実在的な）「身体」という「身体」の多重性の問題を切り離すことはできない。[17]

つまり、声優とは、一人の身体から発せられる声に対して、キャラクターの描かれたイラストの「身体像」と、声優の実際の「身体像」とが、多重に対応している状態だということだ。このことを指して、声優の「『身体』の多重性」と呼んでいる。例えば、アニメ作品のイベント等において行われることのある「生アフレコ」では、ステージに登壇した声優自身の実際の「身体像」が観客の前にあらわれているのと同時に、スクリーンにはキャラクターの「身体像」として描かれたイラストが映っている。そこで聴かれる声は、「『声優』の声であると同時に、『スクリーン上のキャラクター』の声としても受け入れられていることを見てとることができる」[18]という。

内藤は、実在する「声優」と実在しない「キャラクター」の「身体像」の多重性を指摘しているが、筆者は、それだけでなく、声優一人の声に対する「キャラクター」と「キャラクター」の「身体像」の多重性もあるのではないかと考える。この性質はやはり俳優よりも声優に多く見られるものであり、その理由としては、声優が俳優と異なり、その役柄に合わせて自身の身体像を変化させたり、保ったりすることに時間を割く必要があまりないため、あ

---

16 内藤豊裕「アニメ時代の「声優」の役割とそのメディア的構造の変化――日本における「声優」とは何か？（2）――」『学習院人文科学論集』25 号, 2016, p. 334.

17 同書、pp. 333-334.

18 内藤豊裕「日本における「声優」とは何か？：映画史の視点から」『学習院人文科学論集』24 号, 2015, p. 325.

る一定期間に演じられるキャラクターの数が俳優よりも多く、しかも複数のキャラクターを同時並行で担当することも比較的しやすいことが考えられるかもしれない。

したがって、声優は、一人の身体から発せられる声に対して、多様な身体像を同時にいくつも与えられる場合がある。言い換えれば、声優は、多重な身体のそれぞれによって、多重に役割を負う、つまり、多重に他者に意味づけられるのではないだろうか。黒の衝撃が、他者による身体の意味づけを問い、抵抗することで「性の喪に服す」[19]のならば、一人の声に対して身体像を多重に抱える声優は、反対に、他者による身体の意味づけを積極的に引き受けることによって、かえって身体象やそれに基づく役割を氾濫させ、他者によって付与されたはずの意味を攪乱する場合があるのではないか。

この性質を、声優ではない人でも簡易的に持ち得るものにできたなら、「黒の衝撃」のように身体のシルエットを一様にする、あるいは無彩色にすること以外にも、多様なシルエットや色合いの身体像を持つことを選択肢に残したまま、日常的に他者による身体の意味づけに抵抗することができるかもしれない。

2.2.3. 「声のデータベース」と「視覚的データベース」

また、声優は、身体象を氾濫させること以外にも、規範を問うようなあり方をする場合がある。それは、キャラクターの「声のデータベース」と「視覚的データベース」をずらす場合である。

「声のデータベース」と「視覚的データベース」の存在は、東浩紀によって論じられた「データベース」概念を基に、石田美紀が指摘した。東によると、「データベース＝設定」[20]である。石田は「視覚的データベース」について、東が指摘した、デ・ジ・キャラットを構成する「緑色の髪」「猫耳」「メイド服」「触覚のように刎ねた髪」「しっぽ」などの「萌え要素」は、キャラクターの外見を構成する視覚的要素であり、「視覚的データベース」と言い換えられるものであると述べている[21]。

また、石田は以下のようにも述べている。

> デ・ジ・キャラットの声優オーディションは、以下のことを示している。まずは、キャラクターの声に関するデータベース、つまりは「声のデータベース」からデ・ジ・

---

[19] 鮎川、前掲書、p. 287.

[20] 東浩紀『動物化するポストモダン　オタクから見た日本社会』講談社現代新書, 2001, p. 54.

[21] 石田美紀『アニメと声優のメディア史　なぜ女性が少年を演じるのか』青弓社, 2020, p. 149.

> キャラットの愛らしい容姿にふさわしい声が選ばれていたように、「声のデータベース」と「視覚的データベース」は緊密に協働するということである。[22)]

つまり、「データベース」の中には視覚的要素に関する設定と、声に関する設定があるということだ。そして、「視覚的データベース」と「声のデータベース」の間には、このような「身体像」にはこのような「声」がふさわしい、という強い結びつきが存在すると言う。この強い結びつきは、規範とも言い換えられるのではないだろうか。しかし、石田によると、声優は時に、「視覚的データベース」と「声のデータベース」をずらし、この規範を攪乱すると言う。石田は、声優である緒方恵美が『美少女戦士セーラームーン S』にて「天王はるか／セーラーウラヌス」を演じた例を取り上げ、次のように述べている。

> 緒方の演技は、蔵馬［『幽☆遊☆白書』のキャラクター：引用者注］よりも挑発的で自信に満ちたニュアンスが加えられているが、基本的には蔵馬を引き継ぐ少年キャラクターの声である。その直後、画面には短い髪、ネクタイ、そしてスラックスという視覚的造形が提示されるため、うさぎや美奈子、そして視聴者も、彼女を男子高校生として認識する。このとき、「視覚的データベース」と「声のデータベース」は協働し、視聴者の予測に応えてキャラクターを安定的に構築している。しかし、『美少女戦士セーラームーン』シリーズに欠かせない見せ場である戦闘場面になると、事情は変わる。セーラーウラヌスに変身したはるかは、セーラー服をアレンジしたミニスカートの衣装に身を包み、ティアラで額を飾る。と同時に、前述の場面よりもさらに低く、力強い声で必殺技の名前を叫ぶ。このとき、はるかを構成する視覚的側面（セーラー服調の衣装）と聴覚的側面（雄々しいまでの叫び）は、「女らしさ」と「男らしさ」をめぐる固定観念を攪乱する。ゲームセンターではるかが、視覚的にも聴覚的にもかっこいい男子高校生として登場したように、通常「視覚的データベース」と「声のデータベース」は協働し、視聴者の期待に沿ってキャラクターを構築する。しかし、この戦闘場面では「視覚的データベース」と「声のデータベース」は明らかにずれている。そのため、ミニスカート姿で雄叫びを上げるこのキャラクターは、視聴者の想定を超えた地点に立ち現れることになる。[23)]

このずれは、キャラクターが「視覚的側面と声を別々に制作され、そのあとで組み合わされる」[24)]がゆえに生じるものである。だからこそ、キャラクターの声のみを担当する声優は、時に「視覚的データベース」と「声のデータベース」のふさわしい結びつきを裏切り、視聴者の想定を超え、「身体像」と「声」の関係についての規範を攪乱する可能性が

---

[22] 同書、p. 151.

[23] 同書、pp. 166-167.

[24] 同書、p. 169.

ある。そして、声優のこのような実践は、役割を演じることによって視聴者の期待に応じ、他者による意味づけに潜るからこそ、裏切ることが可能となり、結果として規範を攪乱することができるのだと言えるのではないだろうか。

しかし、石田も指摘する通り、「視覚的データベース」と「声のデータベース」の合致が内破され、女性キャラクターの類型が更新される契機になったのは、女性声優による少年キャラクターの声という類型を更新した緒方の演技[25]であり、その声やその演技によって、革新的になされるような実践は、誰にでもできるものではないだろう。しかし、もし声がどうであるかや演技ができるか否かに依存しないかたちで、このような実践を日常的に実装できるような仕組みを考案することができたら、それは「身体を引き受ける」ため、つまり、自分が自分の身体で自分として生きていることを、他者による意味づけに依存せず、考え続け、実践するために、有用な手法になり得るのではないだろうか。

以上、先行する、他者による身体の意味づけに潜りつつ、攪乱するような事例について、僅かながら紹介した。

第二章では、「身体を引き受ける」ことを目指すために有用だと思われる、衣服によって表現し得る身体像や、声に関して、先行する事例を紹介してきた。「身体を引き受ける」ための実践の手法として、筆者は主に二つの方針があると考え、他者による身体の意味づけに問いを持ち、時には抵抗するという方針と、他者による身体の意味づけに潜りつつ、攪乱するという方針について整理した。

---

[25] 同書、p. 169.

3. 提案

第二章を経て、筆者の提案は次の二つである。

一つ目に、声優の、声というすっぴんの身体を他者に代表するような身体性に、身体象を多重に（同時に・いくつも）付与させる性質（≒「身体」の多重性）を、声優のように活動しない人でも簡易的に持てるかたちにできたなら、日常的に身体像を氾濫させることにより、他者による身体の意味づけを問い、時には抵抗することができるのではないか。しかもそれは、その身体の捉え方を限られた「らしい」身体像に結びつけることと逆行するため、安心して選び取ることのできる身体像の選択肢を規定されないまま実践できるのではないか。また、「黒の衝撃」のように身体のシルエットを一様にする、あるいは無彩色にすることとは異なり、多様なシルエットや色合いの身体像を持つことを選択肢に残したままで、他者による身体の意味づけに抵抗することができるのではないか。【提案①】

二つ目に、声優の、「声のデータベース」と「視覚的データベース」にずれを生み、「声」と「身体像」のふさわしい結びつきを裏切るあり方を、声がどうであるかや演技ができるか否かに依存しないかたちで簡易的に実装できる仕組みを考案できたなら、日常的に「声」と「身体像」の結びつきに関する偏見をあぶり出していくことにより、他者による身体の意味づけに潜りながら攪乱することができるのではないか。「声」と「身体像」の結びつきに関する偏見とは、自分のすっぴんの身体がどうであるのかということと、自分が自分の身体を自分としていかに捉え、表現するのかということとの間にある規範であり、この規範を攪乱することは、与えられた身体にふさわしいとされる身体像の結びつきを、絶対的な立場から引き下ろし、与えられた身体で自分が自分として選び取れる身体像の可能性を広げることになるのではないか。【提案②】

以降第三章では、以上の二つの提案を試みるための仕組みを考え、その経緯を書き記し、具体的な手法に落とし込む。

まず【提案①】について、試みるために必要な条件は、「声」に、「身体像を多重に（同時に・いくつも）付与させ」、「それを自他に認識される」ことである。

これらの条件をはじめから全て満たす仕組みを考えるのは困難であると判断し、まず要素を減らして条件を簡単にしてみる。試しに、「同時に」と、「自」を抜いてみる。つまり、「声」に「身体像を多重に（いくつも）付与させ」、「それを他者に認識される」場合を考えてみることとする。この場合なら、例えば、他者に対峙する一定の時間に、メイクや着替えなどによって何度も身体像を変えつつ、同じ身体として声で話すようなことが考えられる。この上で、「身体像を多重に（同時に）付与させる」という要素と、「それを自身に認識される」という要素をどう盛り込めるか検討する。「身体像を多重に（同時に）付与させる」という要素を満たすためには、同じ身体としての声が異なる身体像に結びついて複数存在す

る必要がある。声は、実際に生身の身体から発せられる場合には一重にしか存在できない。即ち、同じ身体としての声が異なる身体像に結びついて複数存在するためには、声は録音され、同時に複数認識できる状態になっている必要があるということになる。「それを自身に認識される」という要素を満たすためには、身体像は自身に見えるものになっている必要がある。身体像を自身に見えるものにするためには、例えば、目の前に鏡を置いたり、カメラによって捉えられ、その様子が同時に手元のモニターに映されたり、写真に撮ってそれを見たりすることが考えられる。

以上により、【提案①】を試みる仕組みに必要な条件のうちの二つが具体的になった。その条件とは、⑴声は録音され、同じ身体としての声を同時に複数認識できる状態になっていること、⑵鏡やカメラによって、身体像が自身に見えるものになっていることである。これを踏まえて、先の仮案に立ち返る。「他者に対峙する一定の時間に、メイクや着替えなどによって何度も身体像を変えつつ、同じ身体としての声で話す」という案に、条件⑴と条件⑵を適用させてみると、「他者に対峙する一定の時間に、メイクや着替えなどによって変えた身体像が、複数の録音された同じ身体としての声とそれぞれ結びついて聞こえるようになっており、その時々の自分の身体象が、鏡やカメラによって、自身に見えるものになっている」となる。

次に【提案②】について、試みるために必要な条件は、「声のデータベース」と「視覚的データベース」にずれを生む、つまり、「声」と「身体像」のふさわしい結びつきを裏切り、「それを自他に認識される」ことである。「声」と「身体像」のふさわしい結びつきを裏切るためには、「声」あるいは「身体像」のどちらかを、それまでのあり方と変えてみることが必要だ。ここまで述べてきたように、「身体像」は衣服によって、「声」よりも容易に変化させることができる。したがって、今回は「声」はそれまで通りとし、「身体像」を変化させるものとする。この場合ならば、具体的な手法として例えば、「他者の全身コーディネートを、普段その人が着ている衣服の中で、実験者が最も着ていなさそうなもの、という指定をつけ、一式を借りて着て、いつも通り喋ってみる」ことが考えられる。そして、「それを自他に認識される」ためには、【提案①】について検討した時と同じように、その時々の自分の身体象が、鏡やカメラによって、自身に見えるものになっていることが必要である。しかしこの時、自分で自分の顔まで見えてしまうと、「身体像」を変化させることに差し障るかもしれない。なぜなら顔は、自他にとって、かなり強くその人がその人であるという連続性と結びついている部分と思われるからである。顔を含んだ「身体像」をそれまでのあり方と変えてみるためには、その人がその人であるという連続性を薄れさせるような凝ったメイクをしなければならない可能性がある。しかし、メイクは衣服と違って簡単に着脱できるものではなく、施すために技術も必要となる。以上の理由により、この実践をより簡単に日常的に実装できるものにするために、自身の顔は自分でも見ないし、他者にも見せないことにする。

【提案②】について検討する中で新たに具体的になった要素は、次の 2 つである。⑶他者の全身コーディネートを、普段その人が着ている衣服の中で、実験者が最も着ていなさそうなもの、という指定をつけ、一式を借りて着て、いつも通り喋ってみること、そして、⑷自身の顔は自分でも見ないし、他者にも見せないことだ。これを、前述の案に付け加えてみると、「顔を見せず他者に対峙する一定の時間に、他者に借りた、実験者が最も着ていなさそうな全身コーディネートを着ることによって変えた身体像が、複数の録音された同じ身体としての声（いつも通りの語り）とそれぞれ結びついて聞こえるようになっており、その時々の自分の身体象が、鏡やカメラによって、自身に見えるものになっている。ただし、顔は見えないようにする」となる。この手法を整理すると、以下のような流れになるだろう。

・1 日 1 回、台本なしで 10 分程度自由な語りを収録する。
・この時、語る時の収録者のすがた（身体像/「視覚的データベース」）は、他者に衣服を借りることによって毎日変える。借り方は、身の回りの人物 5 名程度に、普段その人が着ている衣服の中で、収録者が最も着ていなさそうな全身コーディネート一式を借りることとする。
・収録時は全身鏡の前に立って、映っている身体像（＝収録者自身の声とずれるかもしれない、他者の身体像）を見ながら、収録者自身の声で自由に語る。
・収録時、収録者自身の顔は見えないようにする。
・収録初日と最終日は、収録者自身の衣服を着て収録し、他者の衣服を着ているときとの対比とする。
・自由な語りを終えた後は、その回を収録した感想を、固定の質問に答える形式で語る。記録のため、この語りも収録する。
・自由な語りと感想の語りのどちらもを、Podcast で一般に公開する。
・Podcast で一般に公開する際の、その回のアイキャッチビジュアルは、収録時のすがたの写真とする。
・収録音声は、少なくとも衣服の提供者 5 人程度に、聞いてもらう。
・その際、提供者に聞いてもらう音声は抜粋する。その仕方は、①収録者自身の衣服を着て収録した回、②その提供者の衣服を着て収録した回、③別の任意の提供者の衣服を着て収録した回の 3 回分から、それぞれ 1 分 30 秒前後抜粋し、計 4 分 30 秒程度にまとめるものとする。
・音声は、提供者に、一般に公開したアイキャッチビジュアル（その音声の収録時のすがたの写真）見ながら聞いてもらう。
・提供者に聞いてもらった後、参加した感想を聞く。

使用した固定の質問は、以下である。

【収録者向け感想記録用固定質問】

①収録してみて、語りづらかったか語りやすかったか。それはなぜか。
②鏡に映る自分の姿と、話しているときの自分の声にずれを感じたか。
③感じたとしたら、どんなずれか。なぜそう感じたと思うか。(普段の自分との対比か、昨日の姿との対比か等。)
④感じなかったとしたら、なぜそう感じなかったと思うか。(普段の自分との対比か、昨日の姿との対比か等。)
⑤ずれを感じた/感じなかったことについて、どう思うか。(嬉しいか、混乱するか、残念か等)
⑥ここまで回を重ねてきて、変化している感覚はあるか。
⑦その他気がついたことを自由に

【収録音声を聞いた人向けインタビュー質問】
※収録者：今回は筆者のこと
　提供者：このインタビューに答えている、服の提供者のこと
①音声を通して聞いてみて、収録者の声を収録者の声であると感じるか。
②提供者は、収録者が提供者の服を着た回の音声を、(収録者のその時の姿の写真を見ながら/想像しながら) 聞いてみて、どう思うか。または何も思わないか。(自分の身体イメージで、自分のではない声が話していることについて、違和感を持つか。自分の声の方がふさわしいと思うか。このずれについて、好意的に感じるか。否定的に感じるか。または、声と身体イメージがずれている状況について、想像しづらいと思うか。)
③音声を通して聞いてみて、声の感じは回によってどう違って、どう同じだと思ったか。
④日頃、身体イメージを多重に持ちたい (様々な恰好をしたい) と思うことはあるか。それはなぜか。
⑤今回の実験に参加して、④の考えに変化はあったか。それはなぜか。
⑥収録者に服を貸すことについてどう思ったか。(着ていなさそうな服を貸してほしいと言われて、どうやって服を選んだか。)
⑦その他気がついたことを自由に (この実験を通して、収録者や自分のことについて気付いたこと、変化したと感じたことはあるか。)

　以上第三章では、第二章を受けて整理した筆者の提案を、具体的な試みに落とし込んだ。次なる第四章では、実践の結果を示し、「身体を引き受ける」ために有用な手法であったか評価する。

4. 評価

本章で検証したいことは、考案した手法が「身体を引き受ける」ため、つまり、自分が自分の身体で自分として生きていることを、他者による意味づけに依存せず、考え続け、実践するために、有用なものであったかということである。検証にあたって、本研究では、a)主観的な気づきを取り扱うため、筆者が実践する中で感じたことをまとめる形式と、b)自分の制作に対する他者の反応を調べるため、制作を鑑賞してもらい、インタビューをとる形式の二つを採用することとする。

まず、考案した手法を筆者がどのように実践したか、簡単に整理する。

収録の実践をしたのは、2022 年 11 月 20 日から 2022 年 11 月 30 日までの 11 日間のうちの 9 日である。以下が収録時に着ていた衣服の記録である。



第 1 回（11 月 20 日収録）



第 2 回（11 月 21 日収録）



第 3 回（11 月 22 日収録）



第 4 回（11 月 23 日収録）



第 5 回（11 月 24 日収録）



第 6 回（11 月 25 日収録）



第 7 回（11 月 27 日収録）



第 8 回（11 月 29 日収録）



第 9 回（11 月 30 日収録）

当初は毎日実践し、自分の私服回を含め連続 7 日間で終了させる予定だったが、自由な語りをすることへの不安で序盤に練習として一回余分に録ってしまったり（第 2 回）、他者に服を借りる行程に手間取ってしまい、着る服がなく一日空いてしまったり、実践しているうちに、目をつぶって収録してみたらどうなるのだろうという好奇心が湧き、一回分割いてしまったりした（第 7 回）。収録の実践にあたって予想よりも困難だったことは、マイクに向かって自由に語ることと、他者に会って服を受け取ることである。前者について、筆者は以前にも Podcast を公開していたことがあり、ある程度慣れている方と考えられるにも関わらず、ほぼ毎日 10 分間自由に語るとなると、何をどんなふうに語ったらいいのかが分からなくなってしまった。しかしこれには、回を追うごとに慣れていった。具体的に言うと、音声を収録していない時間にも、語るための内容を無意識に探すようになり、収録を始めてから話題を見つけるまでの時間が、回を追うごとに短くなっていった。後者については、5 名のコーディネート一式を借りるために、まず 5 名の他者と予定を合わせて会うということが困難だった。このことは、例えばバーチャルな身体によって身体像を変化させる手法では起きなかっただろう。他者からその人の普段着ている衣服（≒身体像）を受け取る経験は、そのシチュエーションや会話が強く印象に残った。

4.1. a)主観的な気づきを取り扱うため、筆者が実践する中で感じたことをまとめる形式での評価

以降、評価を行う。まず、a)主観的な気づきを取り扱うため、筆者が実践する中で感じたことをまとめる形式で、実践を評価する。自由な語りの収録後に、固定の質問に答える形で感想を記録したため、その記録に基づいて、各質問への回答が回によってどう異なったかを整理する。

まず、「①収録してみて、語りづらかったか語りやすかったか。それはなぜか。」という問いについては、私服を着て収録した時に比べ、他者の衣服のうち、特に自分が普段着ないと感じた衣服を着ている場合に、語りづらくなることが分かった。逆に言えば、他者の衣服のうちでも、自身が普段着ていそうだと感じられるものについては、私服を着ている場合と同じくらい語りやすかった。ここで言う「語りづらい」とは、目に見えているこの服、その目の前の鏡に映っている服の人が、全く自分だと思えなくなってくる感覚であり、特に、私服を着た第1回と第2回を経て、初めて他者のから借りた衣服を着た第3回で、このことを強く感じ、感想パートで言及していた。そしてそれは、身体像の要素のうち、色のイメージや模様よりも、体型がどう見えるかということによって引き起こされていたと感じた。筆者の場合は特に、ボトムスによって自身の下半身がどのように見えるかが気になり、第3回、第6回において、顕著に下半身の見え方に違和感を持った。

「②鏡に映る自分の姿と、話しているときの自分の声にずれを感じたか。」という問いについては、第3回、第5回において、特に強くずれを感じた。逆に、第1回、第2回、第4回、第9回では、ずれを感じなかった。

「③感じたとしたら、どんなずれか。なぜそう感じたと思うか。」という問いについて、第3回、第5回において特に強くずれを感じたのは、まず第一に、問い①で整理されたように、衣服によって自身の体型がどう見えるかが変わったため、鏡に映る身体像が普段自分で持とうとしている身体像と離れ、それが現在の自分の身体像であるということに違和感を持ったということであると考えられる。そしてもう一つは、第5回において、映っている身体像が、筆者の中で強く、とある声に結びつきそうだと感じられるものだったことから、「視覚的データベース」と「声のデータベース」が強く結びついていると感じられる身体像の場合に、自身の声がその「視覚的データベース」に沿わないことを明確に自覚し、目の前に映っている身体像と切り離されているように感じることがあったと考えられる。

「④感じなかったとしたら、なぜそう感じなかったと思うか。」という問いについて、第第1回、第2回、第4回、第9回においてずれを感じなかったのは、それが普段自身の身体像として選んでいる衣服と同じ、あるいは近いものだったからだと思われる。第1回、第2回、第9回は筆者の私服を着用したため、普段自身の身体像として選んでいる衣服と同じであり、自分で自分の身体をこう表したい、ということとから離れなかった。第4回は他者に借りた衣服であったが、筆者の私服であっても違和感がないほど、形をはじめとする衣服の要素が自身で選ぶ衣服とよく似ていた。

「⑤ずれを感じた/感じなかったことについて、どう思うか。」という問いについては、特に第3回と第5回において、高揚感を感じた。それは、自身の声がその身体像に全く結びつかないと感じられるものであったにも関わらず、実際はそれが結びつけられるものであると理解することができたため、自分はこの身体で、この声で、こういう身体像を表すこともできるのだという、可能性の広がり、または、選択肢を奪還するような手ごたえを感じた

ということだったと思われる。

「⑥ここまで回を重ねてきて、変化している感覚はあるか。」という問いについては、回を追うごとに、身体像と声のずれを感じにくくなっていった。特に第 6 回では、他者に借りた衣服により自身の下半身の身体像が大きく変化し、違和感を持ったにも関わらず、第 3 回の時ほど強く声とのずれを感じることはなかった。これは、鏡の前で自らの身体像を見ることや、そこに映っている身体像が自らの声と結びついているという感覚に、回を追うごとに慣れていったためであると考えられる。

「⑦その他気がついたことを自由に」という問いについて、この実践の意図しなかった効果として、語っている自分と、衣服を借りた他者とは、収録時同じ空間にいないにも関わらず、語っている自分に干渉しすぎない形でその他者が並走しているような感覚を持ったことがある。収録時に自身が服を借りた他者のことを考えるということはほとんどなかったが、例えば少し身体を動かして、衣服の匂いがたつような瞬間や、服を借りた他者のよく使う言葉をふいに使ったような瞬間に、他者の身体の存在感や、その言葉を発しているときの声が挟み込まれるような場面が多々あった。このことは、自身の身体を振り返るにあたっても、ただ身体があるだけで、そこに纏われている衣服にその人でしかありえないような表象がしみ込んでいるということを実感する体験であり、「身体を引き受ける」ための別のアイデアかもしれないと思われた。

4.2. b)自分の制作に対する他者の反応を調べるため、制作を鑑賞してもらい、インタビューをする形式での評価

次に、b)自分の制作に対する他者の反応を調べるため、制作を鑑賞してもらい、インタビューをする形式で、実践を評価する。服を借りた 5 名のうち、4 名にインタビューを行い、固定の質問に答えてもらう形で反応を記録したため、その記録に基づいて、各質問への回答が人によってどう異なったかを整理する。インタビューにあたっては、前掲の図 1〜9 のように、身体像の写真とその身体像で収録した音声が同時に認識できるよう、Podcast のプラットフォーム上で音声を再生し、それを画面収録し、動画として鑑賞してもらった。

「①音声を通して聞いてみて、収録者の声を収録者の声であると感じるか。」という問いについては、4 名中 4 名が、そうであると感じたと回答した。人によっては、身体像を記録した写真の変化がなければ、一続きの音声であると感じた人もいた。

「②提供者は、収録者が提供者の服を着た回の音声を、(収録者のその時の姿の写真を見ながら/想像しながら) 聞いてみて、どう思うか。または何も思わないか。」という問いについては、写真と音声が結びついて考えにくかったという人が 2 名、結びついていたという人が 2 名いた。やはり、写真一枚を見せるだけでは、他者から見たときに、筆者の身体像を

声に多重に結びつけたり、結びついているはずだと感じられるがゆえにずらしたりするためには、不十分であった。収録者が提供者の服を着ていることについては、写真と音声が結びついていたという 2 名のうち、1 名は違和感を持ち、1 名は違和感を持たなかったと話した。違和感を持った 1 名は、自分の衣服が覚えのない写真に撮られていることにまず驚いたと話し、違和感を持たなかった 1 名は、貸した衣服は自分の所有権が薄れて、他の人が着ていても、そういう姿もあるだろうという風に受け入れられると話した。

「③音声を通して聞いてみて、声の感じは回によってどう違って、どう同じだと思ったか。」という問いに関しては、4 名中 3 名が、基本的に同じだと思ったと話した。基本的に同じだと答えなかった 1 名、第 3 回の衣服の提供者は、その回の内では変わったとは思わなかったが、他の回を聞いていると、自分が衣服を提供した回が一番喋りづらそうだったと感じたと話した。このことは、筆者自身の実感とも一致していた。その理由について、提供者は、実践の序盤で筆者がまだ慣れていなかったことに加え、その衣服が筆者にとって一番ずれの大きいものだったからなのではないかと指摘した。

「④日頃、身体イメージを多重に持ちたい（様々な恰好をしたい）と思うことはあるか。それはなぜか。」という問いについては、4 名中 1 名が、強くそうであるし、実践していると答えた。それは、収録者が提供者の服を着ていることについて違和感を持たなかったと答えた人物であった。その理由には、ジェンダー表現に関する部分もあると話し、筆者の持つ動機とも近いように思われた。提供者は、普段から自らの身体像を多重に備え、声と身体像がずれているあり方にも慣れていたために、収録者が提供者の服を着ている状態に違和感を持たなかったのではないかと考えられる。

「⑤今回の実験に参加して、④の考えに変化はあったか。それはなぜか。」という問いについては、この実験に参加して、より強く身体イメージを多重に持ちたいと思うようになった、と答えた人はいなかった。④の問いでも整理した通り、既に身体像の多重性や声とのずれに慣れている人にとってしか、筆者が提案するところの「身体を引き受ける」ための手法は深く納得されるものではなく、実践したいと思われるものでもなかった。このことについて、まず「身体を引き受け」たいという感覚を持っているかどうかという点と、自身の声がすっぴんの身体を代表するようなものであるという考えに馴染むかどうかという点で、4 名ともに違いが見られたことが理由であると推察される。筆者にとって、「身体を引き受け」たいということと、自身の声についての考えは、これまで相対化したことのないものであったため、単純な気づきだが、4 名それぞれが異なる課題意識や声についての考えを持っていることが理解できた。

「⑥収録者に服を貸すことについてどう思ったか。（着ていなさそうな服を貸してほしいと言われて、どうやって服を選んだか。）」という問いについては、4 名中 3 名が、筆者の着ていなさそうな服を貸すということを強く意識し、1 名が、時間の都合であまり意識しなかったと答えた。その 1 名とは、第 4 回の衣服の提供者であり、第 4 回は、筆者が、他者の

衣服でありながら身体像と声のずれを感じなかった回であった。このことは、提供者と筆者の選ぶ衣服が偶然似通っており、提供者は筆者の着ていなさそうな服かということを意識せず、普段からよく着る服を提供したということであったため、筆者は第 4 回において、他者の衣服であっても身体像と声のずれを感じなかったのだと考えられるだろう。

「⑦その他気がついたことを自由に」については、ある提供者が、貸した衣服を筆者が着用し語っている状況について、「親と先生が二人で話しているのを見ている時みたいな」感じだと述べたことを取り上げたい。このことは、自身の異なる側面を見せている二者（衣服と筆者）が、自分を含めずに会話している状況だったということであり、この構造は、筆者がこの実践の意図しなかった効果として述べた、服を借りた他者に干渉されすぎず、語りに並走されているような感覚と通じる部分があるように思われる。

4.3. 評価のまとめ

以上、a)主観的な気づきを取り扱うため、筆者が実践する中で感じたことをまとめる形式と、b)自分の制作に対する他者の反応を調べるため、制作を鑑賞してもらい、インタビューをとる形式で、実践の評価を行った。

結果として、主観的な感想としては、数日間にわたり実践を続ける中で、自分の声とずれている身体像に出会い、それが結び付けられるということを体験したり、日を追うごとに声と身体像とのずれに慣れていき、多重に多様な身体像を備えられるようになっていったりと、この試みが、他者による身体の意味づけに抵抗したり、錯乱したりすることに一定の効果を生んだ。具体的に言えば、自身の声がその身体像に全く結びつかないと感じられるものであったときでも、この実践によって、実際はそれが結びつけられるものであると理解することができたため、自分はこの身体で、この声で、こういう身体像を表すこともできるのだという、可能性の広がり、または、選択肢を奪還するような手ごたえを感じた。

他者の反応としては、既に身体像の多重性や声とのずれに慣れている人にとってしか、筆者が提案するところの「身体を引き受ける」ための手法は深く納得されるものではなく、実践したいと思われるものでもなかった。このことについて、まず「身体を引き受け」たいという感覚を持っているかどうかという点と、自身の声がすっぴんの身体を代表するようなものであるという考えに馴染むかどうかという点で、参加者それぞれに違いが見られたことが理由であると推察される。また、他者に対するこの実践の手法として、一種類の身体像につき一枚の写真を見ながら、同時にその身体像と対応する音声を聴き、その身体像と音声とを結びつけて認識してもらう仕組みは、身体像と声がずれて存在している状況に馴染まない人にとっては、困難なものであったことが分かった。この仕組みの部分については、今後検討し、修正することで、他者に身体像の多重性を示す、発展的な実践の手法として示すことができるかもしれない。

5. まとめ

本論は、勝手に意味づけられる自らの身体を引き受けられないという課題に対し、身体像を多重にそなえたり、身体像と声をずらしたりして、他者による身体の意味づけに抵抗したり、攪乱したりすることを試みるものであった。本論において「身体を引き受ける」とは、自分が自分の身体で自分として生きていることを、他者による意味づけに依存せず、考え続け、実践することである。筆者は自分の「身体を引き受ける」ための手立てとして、衣服によって表現し得る身体像と、与えられた身体に依存する声に注目し、その関係について考え、問うような実践に落とし込み、実践の主観的な感想と、他者の反応について評価した。

結果として、主観的な感想としては、数日間にわたり実践を続ける中で、自分の声とずれている身体像に出会い、それが結び付けられるということを体験したり、日を追うごとに声と身体像とのずれに慣れていき、多重に多様な身体像を備えられるようになっていったりと、この試みが、他者による身体の意味づけに抵抗したり、錯乱したりすることに一定の効果を生んだ。具体的に言えば、自身の声がその身体像に全く結びつかないと感じられるものであったときでも、この実践によって、実際はそれが結びつけられるものであると理解することができたため、自分はこの身体で、この声で、こういう身体像を表すこともできるのだという、可能性の広がり、または、選択肢を奪還するような手ごたえを感じた。

他者の反応としては、既に身体像の多重性や声とのずれに慣れている人にとってしか、筆者が提案するところの「身体を引き受ける」ための手法は深く納得されるものではなく、実践したいと思われるものでもなかった。このことについて、まず「身体を引き受け」たいという感覚を持っているかどうかという点と、自身の声がすっぴんの身体を代表するようなものであるという考えに馴染むかどうかという点で、参加者それぞれに違いが見られたことが理由であると推察される。また、他者に対するこの実践の手法として、一種類の身体像につき一枚の写真を見ながら、同時にその身体像と対応する音声を聴き、その身体像と音声とを結びつけて認識してもらう仕組みは、身体像と声がずれて存在している状況に馴染まない人にとっては、困難なものであったことが分かった。この仕組みの部分については、今後検討し、修正することで、他者に身体像の多重性を示す、発展的な実践の手法として示すことができるかもしれない。

6. 参考文献

-ゲイル・サラモン著 ; 藤高和輝訳『身体を引き受ける――トランスジェンダーと物質性（マテリアリティ）のレトリック』以文社，2019.

-鮎川ぱて『東京大学「ボーカロイド音楽論」講義』文藝春秋, 2022.

-森山至貴『LGBT を読みとく――クィア・スタディーズ入門』筑摩書房, 2017.

-アシュリー・マーデル著 ; 須川綾子訳『13 歳から知っておきたい LGBT+』ダイヤモンド社，2017.

-内藤豊裕「アニメ時代の「声優」の役割とそのメディア的構造の変化――日本における「声優」とは何か？（2）――」『学習院人文科学論集』25 号, 2016.

-内藤豊裕「日本における「声優」とは何か？：映画史の視点から」『学習院人文科学論集』24 号, 2015.

-東浩紀『動物化するポストモダン　オタクから見た日本社会』講談社現代新書, 2001.

-石田美紀『アニメと声優のメディア史　なぜ女性が少年を演じるのか』青弓社, 2020.

総ページ数：40 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「人生ゲーム形式のゲームを応用した異文化理解に関する研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190714
野島亘貴

概要

本研究は人生ゲーム形式の学習ゲームのプレイによって、異文化理解の推進を試みるものである。筆者は日本を題材としたリアル人生ゲームの制作を通して、他者の人生に自身の人生を重ね合わせるという「人生の疑似体験」の効果に興味を持った。また、異文化理解は昨今の社会においても重要視されている課題ではあるが、その具体的な解決手段は模索されている段階である。これらを踏まえ、他者の人生を擬似的に体験することが異文化理解に応用できるのではないかと考えた。そこで、異国での生活を忠実に再現した人生ゲームをプレイすることが、より解像度の高い他者視点の獲得を促し、異文化理解の促進へ肯定的に働きかけるという仮説を立てた。この仮説に基づいて、教育目的で開発された人生ゲーム形式のゲームに焦点を当て、その手法やシステムを参照し、異文化理解のための『イギリス版リアル人生ゲーム』の制作を試みた。制作したゲームは一度イギリスの現地住民の評価を受けたのちに改良を図った。その後、仮説を検証すべく被験者５人を集めて行った実験では、他者の視点に立ち没入することは比較的困難であったが、ゲームを通して異文化理解を深めることは可能であることがわかった。

Abstract

This study endeavors to augment intercultural understanding through the utilization of life simulation games in the form of a life game. The author is intrigued by the effect of the "life simulation experience," which entails superimposing one's own existence on the lives of others, as achieved through the production of a realistic life game based on Japan. Intercultural understanding remains a critical issue in contemporary society, yet specific solutions are still being sought. Taking these considerations into account, it is hypothesized that simulating the experience of other people's lives may be applicable to intercultural understanding. Therefore, it was hypothesized that playing a life game that faithfully reproduces life in a foreign country would positively contribute to the enhancement of intercultural understanding by enabling the acquisition of a higher resolution perspective of others. In alignment with this hypothesis, the author focused on the development of life game format games for educational purposes and sought to produce a "British version real life game" using their methods and systems. The game was subsequently refined after being evaluated by local inhabitants in UK. Finally, in an experiment conducted with five subjects to verify the hypothesis, it was found that although it was relatively challenging to adopt the perspective of others, it was feasible to deepen intercultural understanding through the game.

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 2
2.1. Happy Academic Life 2006：研究者の人生ゲーム 2
2.1.1. 研究概要 2
2.1.2. ゲームの詳細 2
2.1.3. ゲームの評価 3
2.2. 人生設計ゲーム 5
2.2.1. 研究概要 5
2.2.2. ゲームの詳細 5
2.2.3. ゲームの評価 6
2.3. リアル人生ゲーム 7
2.3.1. 作品概要 7
2.3.2. ゲームの詳細 7
2.3.3. ゲームの評価 9
2.4. ２章のまとめ 10
3. 提案 11
3.1. 制作物の検討 11
3.2. 外国版リアル人生ゲームの提案 11
3.3. 設計 11
3.3.1. 舞台となる国の選定 11
3.3.2. ゲームのシステム 12
3.3.3. カードの種類 14
3.3.4. カードの制作工程 14
3.3.5. カード内容の事前評価と改良 21
3.3.6. ゲームのルール 23
3.3.7. ルーレットとその確率 25
4. 評価 26
4.1. 実験概要 26
4.1.1. 実験目的 26

4.1.2. 実験手順 26
4.1.3. 実験の日程と参加者 26
4.1.4. 実験結果 27
4.2. 考察 30
4.2.1. 仮説に関する考察 30
4.2.2. 仮説以外の効果 30
4.2.3. 実験から得られた改善点 31
5. 結論 32
5.1. 本論のまとめ 32
5.2. 今後の展望 32
6. 謝辞 33
7. 参考文献 34

図目次

図 1.「Happy Academic Life 2006：研究者の人生ゲーム」 3
図 2. リアル人生ゲームのプレイ風景 8
図 3. 使用した札束とゲームカード 9
図 4. ゲームシステムの比較 13
図 5. 収支管理シート 13
図 6.主人公カード一覧 16
図 7.house カードに用いた写真 18
図 8.トリビアカードの一部 22
図 9.イギリスで販売されている人生ゲーム 23
図 10.ルール表 24
図 11.使用したルーレット 25
図 12.ゲーム終了時の手札 27
図 13.収支管理シートの一例 29

表目次

表 1.「ゲームのゴール条件一覧」 3
表 2.「ゲームイベント一覧」 6
表 3.チョイスカードの種類 8

表 4.　関連研究の要素比較 10
表 5.イギリス版カード種類一覧 14
表 6.チョイスカード一覧 18
表 7.イベントカードの内容及び枚数 19
表 8.ルーレットにおける確率一覧 25

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

人の数だけ存在している人生。人生は実に個人的な体験でありながら、複雑な相関関係を形成し、周囲にいる他者を巻き込み、織りなされてゆく。しかし、数多の人生から自分自身が経験できるのはただ一通りだけであり、今の人生以外は歩むことができないというもどかしさがある。そのような観点から、本論文では今の人生とは全く異なる「他者の生」に着目し、異国に住まう他者の人生をゲーム形式で体験することで、異文化理解に役立てる方法を検討・提案したい。

『100 万回生きたねこ』[1)] という絵本がある。この絵本では主人公の猫が何度も時や場所を変えて生まれ変わり、貧富や文化などが異なる様々な人生を経験する。人生の一回性を超越した理想を表現する内容に、幼い頃の筆者はとても魅了された。そして、筆者はそれに近しい情緒を近年の社会動向に感じている。近年は、社会の急速な国際化に伴って SDGs や Diversity & Inclusion といった目標が掲げられ、国家や企業の主要課題として、より高度な他者理解の実現に向けた取り組みが推進されている。一方で、これらの活動は各共同体での啓蒙活動に留まっている側面があり、理解に向けた具体的な手段や方法が模索されている段階である。そこで、人生ゲーム仕立てのロールプレイゲームの活用を提案したい。ゼミで制作したリアル人生ゲームを通して、筆者は現在と性別や経済状況が異なる他者の人生に自信を重ね合わせ、他者の人生を生きるリアリティを感じることができた。この経験から、他者の人生について想像し、模擬的に体験することは、他者や異文化を理解する手段としても有効なのではないかと考えた。

したがって、本論では、異国での生活を忠実に再現した人生ゲームをプレイすることが、より解像度の高い他者視点の獲得を促し、異文化理解の促進へ肯定的に働きかけるという仮説を立てた。そして、この仮説に基づき、人生ゲーム形式のゲームがもたらす効果に関する先行研究や、統計的な資料及び有識者へのアンケートから実際にゲームを制作し、その効果を検証することが目的である。

1.2. 本論の構成

本論は以下の流れで構成される。まず 2 章では、教育目的で制作された人生ゲーム形式のゲームに関する複数の関連研究を参照しつつ、その学習効果やゲームシステムについて批評を行い3章の提案へとつなげる。3章では、関連研究を受けて筆者自身が構想した『イギリス版リアル人生ゲーム』の概要と制作プロセスを詳細に説明する。続く 4 章では被験者を募りゲームを用いた実験を行うことで、提案した制作物の評価を行い、仮説を立証して異文化理解へ貢献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 4 章までの流れをまとめ本論を終える。

[1)] 佐野洋子『100 万回生きたねこ』講談社, 1997.

2. 関連動向

本章では、人生ゲーム形式のゲームを教育ツールとして応用した関連研究を参照し、各事例の特徴を分析する。そして、関連研究から得られた知見をもとに筆者の構想するゲームとの比較検討を行なっていく。

2.1. Happy Academic Life 2006：研究者の人生ゲーム

2.1.1. 研究概要

『Happy Academic Life 2006:研究者の人生ゲーム』（以下、『研究者の人生ゲーム』）は人工知能学会の 20 周年事業企画として「AI 若手研究者のためのキャリアデザイン能力育成事業：幸福な研究人生に至る道」が採択されたことで制作された学習教材である[2)]。本研究はロバート・キヨサキ氏が生み出した資産運用型学習ゲームである『キャッシュフローゲーム』[3)]の「戦略性」という観点からヒントを得たものである。ゲームは大学に所属する若手研究者を対象とし、①研究キャリアの全体像を把握すること、②複数の研究資源とそれらの関係を理解しその管理を行うこと、③自己の将来像にそった研究資源の長期運用戦略を想定すること、の 3 点を学習効果として想定している。

2.1.2. ゲームの詳細

ゲームの進行は双六のようにサイコロを用いて行いて行う。基本的な動作としては、下部にある図 1[4)]のボード上において駒を進めていくことで、プレイヤーが研究者としてのキャリアを経過していく仕様になっている。初めにプレイヤーは仮想の研究領域から自身の研究テーマを一つ選ぶ。その後、新年度から年度末にかけて止まったイベントマスのイベントをこなしながら自身の研究時間を獲得していく。イベントマスには「学内」、「学会」、「資金」、「プライベート」、「チャンス」、「ワイルド」の 6 種類があり、それぞれ設置された山札からカードをドローすることでイベント内容が明らかになる。ゲーム開始時は新年度助手のトラックから開始し、年度末の方向へ駒を進めてゆく。年度末処理のマスに到達するとこなしたイベントに応じて論文の採択可否の決定や各種ポイント付与が行われる。論文やポイントの条件を満たすことで、プレイヤーは助手から教授に昇進し、教授トラックへと移行する。教授の段階も助教の段階と同様に年度はじめから年度末にかけてトラックを周回し、イベントをこなしていく。そして、イベントをこなす過程で得られるポイントや業績などを蓄積していき、いずれかの条件を達成することでゴールとなる。ゴール条件は複数用意されているが、それぞれ必要とされているポイントや業績が大幅に異なっている。そのため、ルールには明記されていないがプレイヤーはプレイ開始前から

[2)] 山川宏ら 「Happy Academic Life 2006:研究者の人生ゲーム－ゲーム型キャリアデザイン学習教材の開発－」,『人工知能学会誌』21 巻 3 号, 2006, pp. 360- 370.

[3)] 1996 年にロバート・キヨサキ氏によって米国で開発された金融教育ボードゲームの名称（https://cashflow-game.jp/）（最終アクセス 2022/12/01）

[4)] 出典：次の web サイトよりダウンロードして引用：「Happy Academic Life 2006 の基本データ公開」（http://academiclife.info/download/）（最終アクセス 2022/12/01）

どの項目を達成し、ゴール条件を満たすのか決定しておく必要がある（表 1[5]）。

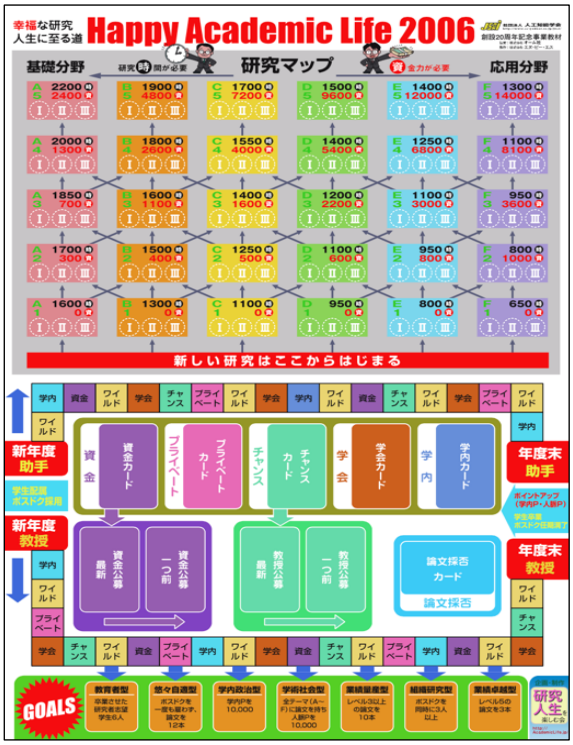


図 1.「Happy Academic Life 2006：研究者の人生ゲーム」

表 1.「ゲームのゴール条件一覧」

ゴール名称	ゴール条件
教育者型	研究志望学生を 6 人卒業させる
悠々自適型	ポスドクを一度も雇わずに論文 12 本を再録させる
学内政治型	学内ポイントを 10,000 貯める
学術社会型	人脈ポイントを 10,000 貯める
業績量産型	レベル 3 以上の論文を 10 本執筆する
組織研究型	ポスドクを同時に 3 人以上在籍させる
業績卓越型	レベル 5 の論文を 3 本執筆する

2.1.3. ゲームの評価

このゲームの特徴的な点は、ボード形式をとっているがゲームの自由度が高いことである。『ポケット人生ゲーム』[6] などの一般的なボード形式のゲームは、イベントの数がボードの表面積に依存している。そのため、ボードを大規模にするか、マスをできるだけ小さくしない限り、発生するイベントが少なくなってしまう。また、通常はボードに書かれ

[5] 山川ら（2006）より抜粋して筆者作成

[6] タカラトミー社が販売しているボードゲームの名称

た個別具体的なイベントをこなしていくため、プレイヤーは事前にイベント内容を確認することが可能である。言い換えれば、プレイヤーはある程度これから起こることを想定できてしまう状態だ。しかし、『研究者の人生ゲーム』ではマス自体には発生するイベント名のみを記載し、実際に発生するイベントはカードをドローすることで決定する仕組みになっている。これにより、マスのバリエーションに依存しない多様なイベントの発生を実現できている。また同時に、プレーヤーは発生するイベントを事前に予測することが困難なため、その時々のプレイヤーの判断力を試すことができる仕様になっている。

一方で、課題となっているのはプレイ時間の長さである。『研究者の人生ゲーム』は助手として研究室に配属されるところから始まり、トラック上のマスを周回し 7 つの型のゴールのうちの 1 つを達成することで、ゲームクリアとなる。しかしながら、止まるマスによって稼げるポイントが変わってくるため、ゴール条件を達成するのは容易ではない。実際に、ゲームの試作段階ではゲーム開始から 4 時間を経過しても達成者が現れない状態になっていた[7)]。これは、同じトラックを周回することで、運の要素が大きく影響してしまうことが災いしていると考えられる。一般的にボードゲームはプレイ時間が長期化すると、飽きてしまいがちである。学習効果を期待するにはゲームを完遂する必要があるため、ゲームボリュームと時間のバランスを程よく調整する必要があることがわかる。

また、ゴールの存在というのもゲームの学習効果に大きな影響を与えてしまうと考える。『研究者の人生ゲーム』では先ほども述べたように 7 つの目標を達成することがゴールとされ、これらの目標を達成するために、プレイヤーはイベントをこなしていく。これは一見するとありふれたゲームのスタイルではあるが、人生のモデルを反映したものとなると 7 つのゴールを達成することがある種の絶対解として存在することになる。実際にゲームを体験した学生のレビューでは以下のようなレビューがあった。

> ゲームの中で提示されているようなキャリアモデルに従わないと勝てないようにできている。もう少し、プレイヤーの自由な戦略により勝てるようにした方がゲームとして良いのではないか[8)]。

このように、勝敗を決める形式のゲームであると、必ずゴール目標を設定しなければゲーム自体が終了しないため、ゲームを成立させるための妥協点を見つけなければならない。体験学習型のゲームはこの設定に失敗すると、プレイヤーをかえって窮屈に感じさせてしまう場合や、リアルな体験の部分が薄まり、かえって学習効果が低くなってしまう場合が想定される。したがって、ゴールの設定には慎重な配慮が必要であると考える。

筆者の構想するゲームとの共通点は「自身の理想を実現する」点である。この種のボードゲームはプレイヤーの恣意的な決定を含むイベントがかなり限定的になっているケースが多い。これにより、参加者自身の思考や選択の回数が減少する。プレイヤーはゲームの進行に身を任せるだけになるのでゲームを簡略化できるが、選択の連続である実際の人生とは程遠いものになる。その点、『研究者の人生ゲーム』では筆者の考案するゲームと同様に、プレイヤー自身の判断や価値観を反映することを重視しているため、実際に人生の中で迫られる選択や決断が登場し、自身の人生以外を擬似体験する手段として優れている。

[7)] 山川ら（2006）

[8)] 山川ら（2006）

2.2. 人生設計ゲーム

2.2.1. 研究概要

『人生設計ゲーム』とは、情報活動を基盤とした人間発達を促す金融経済教育の手法として大藪千穂と奥田真之によって設計された作品である[9)]。このゲームは、2003 年に第一生命保険相互会社が人生のさまざまなリスクとそれらに対する備えが学べるよう開発した『ライフサイクルゲーム』[10)] を基盤としている。研究動機としては、「2008 年に世界的金融危機であるリーマン・ショックが発生したことにより、欧米諸国は自国民の金融リテラシー不足を再認識し、金融経済教育の再構築を余儀なくされたことにある」[11)] と大藪らは語っている。この動きは日本も例外ではなく、行政や民間単位で教材の作成やカリキュラムの確立が行われてきた。しかし、教育主体や指導内容が統一されていないことから、一時的な知識提供に留まってしまう側面があった。そこで、大藪らは学校教育終了後も変化の激しい金融経済状況に対応し得る教育手法の確立を目指し、このゲームを開発した。

2.2.2. ゲームの詳細

ゲームの流れとしてはマルチプレイ形式ではなく、進行役の主導のもと 1 人のプレイヤーがゲームを進行していく形式である。1 ターンを 1 年とし、18 歳からいずれかの年齢をスタートとして 60 歳までの人生を 1 枚のシートでシミュレーションしていく。発生するイベントには表 2[12)] に集約した 11 種類の「選択可能なライフイベント」と 16 種類の「選択不可能なライフイベント」によって構成されている。選択可能なライフイベントについては、文字通り年齢が上がる毎時に自由意志でライフイベントを発生させることが可能である。一方で、選択不可能なライフイベントは年代ごとにコマを引くことで発生し、プレイヤー自身がその内容や発生時期を選択することはできない。生活費や出産などライフステージの変化に伴った金銭に関わる知識は「豆知識」としてプレイヤーに提供され、老後に必要な生活費を残すべくライフプランを設計していく。プレイヤーは各年齢の終わりに収支を計算し、借金の残額と貯蓄額の推移を記録する。借金は 3000 万円までですることが可能だが、3000 万円を超えると自己破産となる。プレイヤーは自己破産になった場合、住宅や保有している資産がなくなってしまうがゲーム自体は継続することができる。ゲーム自体は個人プレイなのでゲーム終了時の金額による勝ち負けはないが、学習目的で開発されたためゲーム終了時に収支がマイナスである場合はライフプランの見直しが必要となる。したがって、ゲーム進行中には自身の収入及び支出について正確に算出し、のちの自己評価へと活かせる形で記録しておかなければならないということである。進行役はプレイヤーの給与や各ライフイベントにおける支払いの精算を担当する。また、プレイヤーの様子を見ながら各年代に用意してある「豆知識」をその都度提示することで、プレイヤーの「選択

[9)] 大藪千穂・奥田真之,「「人生設計ゲーム」を用いた金融経済教育」,『生活経済学研究』 第 41 号, 2015, pp. 45-53.

[10)] 第一生命険相互会社が開発したゲーム（https://www.dai-ichi-life.co.jp/tips/lc_game/index.html）（最終アクセス 2022/12/03）

[11)] 大藪ら（2015）より抜粋・一部改変

[12)] 大藪ら（2015）より抜粋して作成

可能なライフイベント」に関する意思決定をサポートする役割を担っていく。

表 2.「ゲームイベント一覧」

「選択可能なライフイベント」	「選択不可能なライフイベント」
就職・転職， 投資， 結婚， 出産， 旅行， 住宅購入， 車の購入， 教育， 退職， 保険， 借金， （計 11 種）	健康関連：病気， 事故， 災害関連：地震， 火事， 人間関係：出産， 離婚， 介護， 経済関係：クレジット被害， リストラ， 株価の変動， ボーナスカット， 悪徳商法， 連帯保証人による借金， 給料カット， 遺産の相続， 泥棒被害， （計 16 種）

2.2.3. ゲームの評価

『人生設計ゲーム』の優れている点は、日本における現在の生活感や金銭感覚をなるべく正確に反映している点である。一般的に流通しているこの形式のゲームでは、最終的な資金の合計で勝敗を決するため、利益や損失の幅が実際では起こらない莫大な規模で設定されている。しかしながら、本ゲームは学習目的で開発されたこともあり日常生活で必要になる諸費用を統計などのデータから算出して使用している。これにより、プレイヤーはゲームのプレイを通して実際に生活しているのに近い金銭感覚を養うことができる。また、日常生活において通常は関連する出来事が発生しない限り気にすることのない出産や結婚、保険などの相場を「豆知識」として提供することで、プレイヤー自身に新たな発見をさせている。これにより、プレイヤーは人生をより厳密にシミュレーションし、将来発生し得るライフイベントに対してあらかじめ擬似的に経験しておくことができる。

一方で、課題となるのは「選択不可能なイベント」の種類とその発生回数である。先ほども述べたように、「選択不可能なイベント」は各年代に一度しか発生しない。したがって、18 歳から 60 歳までの人生をシミュレーションしたと仮定してもたった 6 回しか発生しないことになる。また、種類も 16 種類しか用意されていない上、一度引いたカードは再び戻して次の年代で再び抽選を行うため、人生をシミュレーションするにはやや淡白な再現度になってしまうと考えられる。このゲームは 60 歳までの疑似体験であるため、プレイがある程度長時間になることが想定される。イベントを増やすことによってゲームが煩雑になってしまう場合もあるため、一定のバランス調整が必要であるが、単調なイベントとその発生頻度によってプレイヤーが飽きてしまわないような工夫が必要であると感じた。

加えて、保険制度を強調したゲームデザインも問題点として挙げられる。『人生設計ゲーム』の基本モデルとなった『ライフサイクルゲーム』は先ほども述べたように、第一生命相互保険会社が人生のさまざまなリスクをマネジメントする手法を学ぶために開発されたものである。したがって、プレイヤーは基本的に来たるリスクに備え、保険に入っておけばある程度のリスクを防ぐことが可能な仕様になっている。しかしながら、現実では持病などの諸事情により保険加入が困難であるケースや保険に加入するほど十分な資本がな

いケースも存在している。さらに、政府や市町村など公的機関単位による補助制度や民間団体がセーフティーネットとして存在している事象もあるので、保険のみによって大体解決できてしまうというバイアスに繋がりかねない。したがって、将来起こり得るリスクに対する解決方法として保険制度だけではなく、公的機関が提供している補償制度や民間の支援など他の選択肢も存在していることを提示し、偏りのない体験を提供することが大切であると考える。

筆者の構想するゲームとの類似しているのはゲームの時間経過が設定されている点だ。1ターンを 1 年と明確に定義することで、ボードゲームにはあまりない時間の概念をプレイヤーに与えることができる。また、自身がゲーム内の時々と相応する年齢になったとき、どのような行動を選択すればよいかプレイヤーに思考を促せる点は、新たな発見や気づきを与える要素をゲームに加えられるので学習効果を高めることが期待できる。また、実際に人生を経過している途中や後の場合では実時間との相互作用ができ、人生を省みる機会になり得ると考える。

2.3. リアル人生ゲーム

2.3.1. 作品概要

『リアル人生ゲーム』は、日本において生活していく上で起こり得るリスクや諸費用を事前に知っておく必要があるという考えから、2022 年に筆者が佐藤菜夏さん、武井楓さん、佐古瑛大郎さん、平井将貴さん、小野未結さんと制作した学習ゲームである。日本の教育課程では、家庭科や保健などの授業でクレジットカードの使い方や保険制度などを学習することが学習指導要領として明記されているが、その実態は実生活で役に立つほど具体的な教育がなされていない現状がある。とりわけ、日本における税制や政府や自治体が設けている経済支援制度は、実際に当事者にならなければ調べたり認知したりする機会がほとんどなく、これから社会に出る学生の不安要素となり得る。また、昨今のメディアでも経済などの実学を義務教育として取り込むべきだとの声も上がっており、たびたび話題になっている。これらの事情を踏まえ、これから起こり得るライフイベントをもとに、それらに関連する費用や制度を、統計資料などをもとに調べ上げゲーム形式で体験できるように制作した。

2.3.2. ゲームの詳細

『リアル人生ゲーム』は、1 年を 1 ターンとし、大学卒業後に社会へ出る年齢である 23 歳から定年退職を迎える 65 歳までの人生を疑似体験する形式となっている。プレイヤーは自身の理想の人生を送ることができるよう、イベントに対する選択を行なっていく。このゲームは 2〜3 人のプレイヤーと 1 人のゲームマスターでプレイする（図 2[13)] はプレイの様子）。初めにプレイヤーは主人公カードを引く。主人公カードには性別、年収及び借金額が記載されている。その後、カードに記載された給与が支払われゲームがスタートする。累進課税制度の税率に従って、指定された金額をゲームマスターに納税する。次にチョイ

[13)] 出典：筆者撮影

スカードを選択するフェーズに移る。チョイスカードは表 3[14] に集約した 10 種類のライフイベントから毎年選択することが可能である。チョイスカードの選択及び精算が終わるとイベントカードをドローするフェーズに移行する。イベントカードは各年代 72 枚ずつ用意されており、各年代で起こり得る出来事が記載されている。プレイヤーはゲームマスターに指示された枚数をドローし、カードに書かれた出来事に従って行動する。ゲーム終了時には勝敗などは決めず、65 歳時点で理想的な人生を送ることができたか、知識に関する不安を人生の疑似体験によって少しでも払拭できたかを振り返る。



図 2.　リアル人生ゲームのプレイ風景

表 3.チョイスカードの種類

カード名称	チョイスカードの効果
指輪	4 種類のグレードが異なる指輪から結婚指輪を選べる
住宅	賃貸・持ち家を含む 7 種類の物件から住宅を選べる
出産	95%の確率で成功する出産にチャレンジすることができる
生命保険	保険料を払うことで死亡時に保険金を受け取ることができる
医療保険	年代で異なる保険料を払い、病気の際に保険金を受け取れる
火災保険	定額の保険料を支払うことで、火災時に保険金を受け取れる
学資保険	積み立てておくことで必要な時に保険金を受け取れる
自動車保険	年代で異なる保険料を払い、事故の際に保険金を受け取れる
人工授精	40 歳以下で自然妊娠に失敗した場合に資金を払い挑戦ができる
自動車	12 種類のグレードが異なる自動車から選択することができる

[14] 出典：『リアル人生ゲーム』のカード情報より抜粋し筆者作成

2.3.3. ゲームの評価

このゲームの特徴的な点は、実際にメモ帳形式である実寸大の札束を取り扱う点である。これにより、プレイヤーは税金の支払いや車・住宅の購入など大きな支出によって手元が寂しくなる感覚や、給与やボーナスといった収入によって貯蓄を増やしていく嬉しさをリアルに実感することができる（図３参照[15]）。近年では、キッザニア[16]などの学習型エンターテイメント施設も同じような形式を取っており、リアリティを与える手段として有効であると考えられる。加えて、自分以外の人生を生きていく上でチョイスカードやイベントカードの出来事によって各プレイヤーの人生にストーリーが生まれてくる点も特徴として挙げられる。プレイヤーによってチョイスを行う時期やイベントが発生する内容が全く異なるため、プレイヤーの数だけ様々な人生が見受けられた。例えば、老年になって何度も病気を繰り返したが医療保険に加入したことで何度も助けられた人もいれば、全く病気せずただただ保険金を払っていただけの人もおり、実際に起こり得る事象を再現できていると考える。

一方で、課題となったのは収入の増減や家・車の購入によって納税額などの変動が頻繁に発生するため税金の支払いミスが起こりやすかった点である。収入は主人公カードに書かれた収入から開始するが、昇給や転職によって変動する仕様であったため、それらの変動をこまめに控えておかなければならず、結果的に納税額のミスが頻発する結果となってしまった。そのため、ゲームの進行を補助するツールとして自身の給与や資産の変動を記録できる簡易的なシートを用意しておく必要があると実感した。また、経済的なリアルさを追求したことで、ゲームマスターと金銭のやり取りをしなければならない機会が多く、１ターンに想定していたよりも多くの時間がかかってしまう点も問題であった。加えて、相互的な関係性を生み出すカードが少なかったのも反省点の一つである。プレイヤー同士の関わりが持てるよう一定枚数イベントカードとして入れていたのだが、自身の人生に集中することでやや個人プレイのようになってしまったので、よりプレイヤー同士の相関関係が生み出されるような工夫が必要であったと考える。



図 3.　使用した札束とゲームカード

[15] 出典：筆者撮影

[16] 子供向け体験型商業施設の名称（https://www.kidzania.jp/top）（最終アクセス 2022/12/04）

2.4.　2章のまとめ

本章では、人生ゲーム形式のゲームに関する3つの先行事例を参照し、ゲームの形式やその学習効果について理解を深めてきた。しかしながら、これらのゲームはどれも日本における生活や文化を基準としており、どれもプレイヤーが想像しやすい身近な事象を想定している。そのため、本論文の目的である「異文化理解に働きかける」ことを達成するには実際にその地を訪れたことがなくても文化や生活感が伝わるような工夫を施す必要がある。新たなゲームを提案するにあたって、関連研究から得られたゲーム設計において重要だと思われる点を、表4に集約した情報を参照しつつ振り返る。

『研究者の人生ゲーム』ではゴール条件やサイコロを用いる進行の形式をとったことでプレイ時間の長期化が問題となっていた。そこで、プレイヤー全員が同じ進度でプレイできるターン制を採用することが望ましいことが判明した。また、カードドロー形式は発生するイベントの多様性を実現し、予測不能な人生を再現できる有効なゲームモデルだと認識できた。

『人生設計ゲーム』は、より忠実な実数値の反映が現実社会への理解をより深め、学びの多い疑似体験を実現している例であった。加えて、プレイヤーが知らないと推測される情報を豆知識として提供することで、プレイヤーに新たな気づきを与え、ゲームとしての学習効果を高めることができることがわかった。

『リアル人生ゲーム』では、収支や資産等の情報の変更を記録できるようなシムテムを制作することで、プレイ中の煩雑さを改善し、プレイ後の振り返りに役立てる工夫が重要であった。また、実際にお金に近いものを代用するなどゲームの演出に一手間加えることで、よりリアルな体験を生み出していた。

表4.　関連研究の要素比較

	研究者の人生ゲーム	人生設計ゲーム	リアル人生ゲーム
プレイ人数	4人	2人	3〜4人
ゴール条件	あり	なし	なし
進行手段	サイコロ制	ターン制	ターン制
ゲーム形式	カード&マップ	カード&シート	カードのみ
開発目的	研究者の人生体験	金融経済への順応	来たる人生への予習
プレイ時間	約3時間	約2時間	約2時間

次章では以上の関連研究から得られた知見を活かし、筆者が提案する制作物の詳細を説明していく。

3. 提案

3.1. 制作物の検討

前章では関連研究として学習目的で開発された人生ゲーム形式のゲームを参照し、各作品の効果や特徴の比較・分析を行ってきた。本章では、前章でのポイントを踏まえつつ筆者の研究目的を再確認し、実際の制作物の概要を説明していく。

3.2. 外国版リアル人生ゲームの提案

まず、仮説の確認をする。筆者は異国での生活を忠実に再現した人生ゲームをプレイすることが、より解像度の高い他者視点の獲得を促し、異文化理解の促進へ肯定的に働きかけるという仮説を立てた。そして新たなゲームを考案するにあたり、筆者の構想するゲームは海外を舞台とした人生ゲーム形式のゲームをプレイすることで以下の２項を達成することである。

1. 自身の人生に他者の人生を重ね合わせ、他者の人生を実感すること
2. ゲームのプレイを通して異国の文化や生活感を学習し異文化理解を深めること

以上の２項を踏まえたゲームモデルを開発するにあたって、筆者らが制作したリアル人生ゲームを海外版にアレンジするというアイデアを考えた。このゲームのコンセプトは、プレイヤーが異国に生まれたと想定し、どのような人生を辿るのかシミュレーションするものである。

3.3. 設計

3.3.1. 舞台となる国の選定

ゲームの設計にあたって、まず初めに舞台となる国の選定を行った。研究を開始した当初は、途上国を舞台とすることで差別や貧困など苦しい生活や環境を強いられている人々の現状を伝えられるゲームにすることを想定していた。しかしながら、近年は SDGs をはじめとした国際的な取り組みや SNS の発達によってそのような事態がさまざまな媒体で日々発信され、多くの人の目に留まるようになってきている。このような状況で途上国を舞台とすることは、かえってありふれた情報を伝えるゲームになってしまうのではないかいう疑念が生まれた。そこで、名前が知れ渡っている先進国でもまだまだ伝えられることがあるのではないかと方向を転換し、ターゲットを先進国へと変えることにした。また、ゲームを筆者１人で制作するにあたって、全く知らない異国を選択し、単に統計やインターネットの情報を集約してゲームにするだけでは筆者の主観が強く反映されてしまう危険性があった。そのため、先の方向性に加えて、国の選定には筆者が複数回訪れたことがあり、その国の文化や生活感を十分に理解していることが条件として必要であると考えた。そして、これらの条件を満たす国からイギリスを舞台として選択することにした。イギリ

スはコロナ禍以前に筆者が何度も滞在したことがある国であり、その合計期間は 1 年近くに達する。また、ヨーロッパ諸国の中でも独自の通貨であるポンドを採用していることや王室文化が残っている点などゲームを設計する上で特筆すべき要素を豊富に持っている。この決定をもとに、「イギリス版リアル人生ゲーム」を制作すべく、ゲームシステムの見直しへと移った。

3.3.2. ゲームのシステム

先にも述べた通り筆者の制作する「イギリス版リアル人生ゲーム」は2章で紹介した「リアル人生ゲーム」（以下、日本版）のゲームシステムをベースにして設計することにした。したがって、本節では日本版のシステムを再認識するとともに、前章で提示した問題点をどのようにして改善し、イギリス版のシステムを構築するのかについて解説する。

日本版のシステムは図 4 左[17] に示した通りの手順でゲームが進行するものであった。初めにゲームマスターが給与を渡し、それに続いてプレイヤー側は生活費や税金などの諸費用をゲームマスターに支払う。続いてチョイスカードの選択フェーズへと移行し、プレイヤーが何らかのチョイスを行う場合カードの指示に応じた清算を行う。その後、イベントカード選択フェーズに移行し、プレイヤーはランダムにカードをドローした後、再びカードの指示に応じた清算を行う。以上が日本版で運用していたシステムの流れである。このシステムで問題となっていたのはゲームマスターとプレイヤーによる金銭のやりとりが各フェーズに 1 回ずつ発生している点であった。これにより、プレイヤーとゲームマスターの双方が経理的な処理に時間を要さなければならず、プレイ時間が長期化してしまっていた。そこでイギリス版では、ゲームマスターとプレイヤー間で行っていた紙幣の取引を取りやめ、煩雑な経理システムを廃止することにした（図 4 右参照）。そして、その代替案として資産の推移を知ることやゲームの振り返りに有効であった『人生設計ゲーム』のシート記述形式を採用し、本ゲームに則した新たなシートを作成した（図 5[18] 参照）。したがって、イギリス版での流れとしては初めに収入から生活費までの記載を終える。次に、チョイスカード選択フェーズを行い、その収支を控えておく。その後、イベントカード選択フェーズへと移行し、ランダムにドローをする。先のフェーズでの収支と合計したものをイベント収支欄に記載する。最後に総資産（残金＋収入）から総支出を差し引き、残金合計欄に記録するというサイクルである。収支管理シートを用いることで、プレイヤーはイベントカード選択フェーズの終了後にまとめて諸経費の清算を行えばよいことになる。それゆえに、ゲームマスター・プレイヤー共に計算を行う回数を大幅に減らしゲーム時間の削減が期待できる。また、収入や生活の変化に伴って所得税や生活費が変化した場合でも、項目ごとに費用を記入してその推移を管理できるので、費用の計算ミスが発生する状況の改善を図れると考えた。一方で、収支管理シートの問題点としては、約 40 年近い人生のシミュレーションになるのでやや記述量が多くプレイヤーの負担になってしまうことが懸念された。しかしながら、ゲーム終了時に各年代における経済状況の推移を振り返ることが可能であるという利点の方が大きいと考えたため、現行のテーブル形式を採用することになった。

---

[17]) 出典：筆者作成

[18]) 出典：大藪ら（2015）を参考に筆者作成

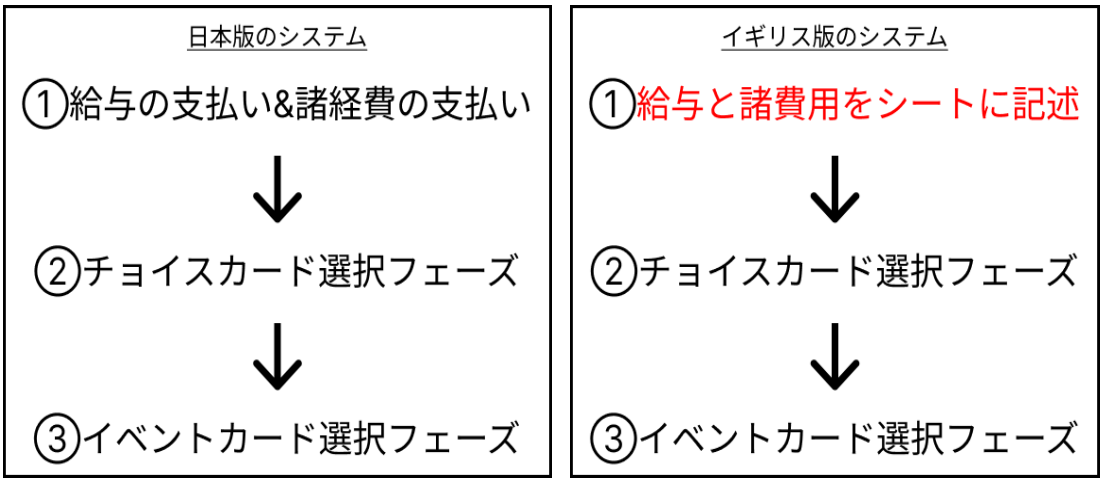


図 4.　ゲームシステムの比較

年齢	収入	所得税	区民税	生活費	イベント収支	残金合計	借金
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							

図 5.　収支管理シート

3.3.3. カードの種類

続いてカードの種類について確認していく。本ゲームではボードは用いず、カード形式にした。その理由は前章で確認したように、カード形式はゲームのイベントに多様性をもたらすこととことが可能であったためである。カードの種類は日本版で用いていたカードをベースにした。大きな変更点は新たに子どもカードとトリビアカードを追加した（表 5 参照）ことである。子どもカードは日本版制作時には必要ないと考え用意していなかったが、家族の構成員の一覧性がよくなることや老年期には子供に関連したイベントが増加することを踏まえ、追加することになった。トリビアカードは『人生設計ゲーム』で採用されていた豆知識の学習効果が高かったため、イベントカードにトリビアカードをピックするイベントを混ぜ込み、ゲーム内で新たな知識を習得できるよう追加を試みた。加えて、チョイスカードの種類を増やした他、イベントカードの枚数も日本版より各年代で 20 枚程度増やし、よりリアリティのある生活感の反映を試みた。カードに関する特筆すべき詳細については次節で説明する。

表 5.イギリス版カード種類一覧

カード名称	カードの内容	枚数
主人公カード	主人公の性別、国籍、年収、居住地区を記載	10 枚
パートナーカード	パートナーの性別、年収を記載	20 枚
チョイスカード	保険や住宅など 9 種類の選択可能な情報を記載	43 枚
イベントカード	年代ごとのさまざまなイベントを記載	380 枚
子どもカード	子どもの性別を記載	10 枚
トリビアカード	イギリスに関する豆知識を 3 択クイズ形式で記載	15 枚

3.3.4. カードの制作工程

●主人公カード

主人公カードはプレイヤーがゲーム開始時にピックするカードである。主人公カードは男女のバランスを調整するため、男性 5 枚、女性 5 枚の計 10 枚を制作した。カードには性別、国籍、年収、及び居住地区のバンドが記載されている（図 6 参照）。収入については、イギリス政府が 2019 年に公開した賃金に関する統計資料[19] 及びファクトチェック会社が公開しているイギリスの賃金の推移[20] を参考にした。前者では、20 代における最低賃金が時給約 8£になっており、1 日 8 時間労働だと仮定すると 1 日の収入は約 64£である。そして、これを年収に換算すると約 15,000£になる。一方で、ファクトチェック会社である Full Fact が公開しているデータでは年収が約 25,000£で推移していることがわかった。本

[19] UK government,「20 years of the National Minimum Wage」（April 2019）（https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/790910/20_years_of_the_National_Minimum_Wage_-_a_history_of_the_UK_minimum_wage_and_its_effects.pdf）（最終アクセス 2022/12/03）

[20] FULL FACT,「How have wages changed over the past decade?」（https://fullfact.org/economy/how-have-wages-changed/）（最終アクセス 2022/12/03）

ゲームではこれらの平均をとり、20 代の男性の中央値を 20,000£に決定した。そしてこの決定に伴い、女性の中央値を 12,000£に決定した。これはイギリスにおいても男女の収入格差があることを強調するため 3 年で約 2 倍の差がつくように調整するためである。加えて、同じ理由により女性の最高年収は男性の中央値を超えないように設定した。その後、男性女性両者とも設定した中央値をもとに収入にばらつきを持たせた。女性は相対的な年収が下がりすぎないように配慮し、約 2,000£の差がつくようにした。一方で、男性は職業による収入の差を再現するため、女性よりも年収に差をつけて最大値が最小値の 2 倍になるようにした。また、イギリスには他のヨーロッパ諸国ほどではないが、諸外国からの移民が一定数在住しておりその数は約 500 万人近くに達するとされている[21)]。移民の給与はイギリス在住民よりも低くなる傾向がある[22)]ことから移民カードを男女一枚ずつ加え、それぞれの収入を比較的低めに設定した。

続いて居住地バンドに関する説明をする。イギリスでは固定資産税がない代わりに、居住している建物に対して Council Tax と呼ばれる区民税を自治体へ支払わなければならない[23)]。Council Tax は A～H までの割り振られたバンドによって金額が決定する。金額は自治体によって異なる場合もあるが、本ゲームではイギリス政府が公開している金額に基づいて、バンドを区分ける一つの基準である資産価値の約 10%になるよう算出した（詳細な数値は後のルールにて表を添付）。そして、それぞれのバンドがなるべく均一に出現するように主人公カードへ割り振った。また、バンドの割り振りには高収入者に高いランクのバンドが割り振られるようにした。これはロンドン中心地に行くにつれて H や G といった高いバンドが割り振られているのに加え、ロンドン市内で働く労働者の方が高収入な傾向があるので、高所得者に高いバンドを割り振ることでロンドンの近くに住んでいることを表現するためである。イギリスの現行の法律では、独身の居住者に限り、Council Tax が 25%減額されるというものがあった。ゲームのリアリティを追求するために一時この制度をルールへ組み込むことを考えたが、経理の計算が煩雑になる可能性があったため、本ゲームではこの制度を採用しないことにした。

最後に顔画像について説明する。日本版では同一のフリーのイラスト素材を用いて主人公を表現したが、イギリス版では Face-Generator-GAN[24)] を用いて実在しない人物の顔画像を生成し、各主人公カードに添付した。これは現在の自分を一旦忘れて、プレイヤーがゲームの中の主人公に没入できるようにするための新たな仕掛けである。プレイヤーが全員同じ容姿をしていると収入といった数値でしか差別化を測ることができないが、ピックした主人公カードに容姿があることによりキャラクターとして人生にストーリーが生まれ、ゲームへの没入感をより向上させられるのではないかと考えたため添付することになった。

[21)] 次の Web サイトよりデータを引用：United Nations-population Division, “Dataset”, “Data”, 「International Migration Flows」（https://www.un.org/development/desa/pd/data/international-migration-flows）（最終アクセス 2022/12/05）

[22)] 独立行政法人労働制作研究・研修機構「諸外国の外国人労働者受入制度(2021 年度 4 月)」（https://www.jil.go.jp/foreign/labor_system/2022/special/no.249.html）（最終アクセス 2022/12/05）

[23)] UK government, “housing and local services”, 「Council Tax」（https://www.gov.uk/council-tax/who-has-to-pay）（最終アクセス 2022/12/05）

[24)] Generated Media, Inc.「GENERATED PHOTOS」（https://generated.photos/face-generator/new）（最終アクセス 2022/12/05）



図 6.主人公カード一覧

●パートナーカード

パートナーカードはチョイスカードにて Matching を行うことやイベントにて出会いを引くことでドローするカードである。パートナーカードはシミュレーションの結果に幅をもたせるため、主人公カードの 2 倍に当たる男女各 10 枚ずつ、合計 20 枚制作した。また、パートナーの収入は主人公の収入よりも少し高めに設定した。これはパートナーの収入は経理が複雑になるため、昇給によって変動しないというルールを考慮したためである。また、イギリスにおいて男性よりも女性の収入が低い現状を強調するため、女性の給料の最大値は男性の最大値の 1/2 位下になるように設定した。この設定に基づき、男性パートナーは 71,000£～0£の間、女性パートナーは 30,000£～0£の間で収入にばらつきを持たせた。

●チョイスカード

チョイスカードはチョイスカード選択フェーズでプレイヤーが自由に選択できるカードである。全 9 種類の中からプレイヤーは毎ターンいずれのカードでも選択し行動を起こすことができる（表 6 参照）。日本版からの変更点があるものについて説明する。

まず、Matching カードである。設計当初、マッチングは無料にした上、必ずドローできる仕様を想定していた。しかしながら、ゲームのルール上マッチングをして出会ったパートナーをいつでもリリースできるという仕様にしていたため、収入が良いマートナーが出るまでカードを引き続けるパートナーガチャを行うプレイヤーが出てくることが想定された。これはある意味でリアルではあるが、本ゲームの趣旨とは異なった動作をされてしまうため、パートナーとの出会いを有料にして、その確率を 1/2 に設定した。

次に Job Change カードである。日本版では 1 年に何度も転職をすることが可能だったために、退職金で錬金し給与が上がるまでひたすらルーレットを回し続けることや、給与が税率によって損しないよう給与が減るまで転職し続けることが可能であった。しかし、実際にこのようなことは当然できないので、バグを修正してより現実的にするため年間に転

職可能な回数を 1 回に制限した。また、昇給や減給の幅についても再検討をおこなった。これまでは収入の増減幅を広く設定することでハイリスクハイリターンなチョイスイベントとしていた。しかしながら、この仕様は日本人の安定的な思考を反映しているある種のバイアスとして機能している可能性があった。そこで、昇給減給の幅を狭めて転職の博打的な要素を薄め、プレイヤーが転職に挑戦するハードルを下げた。

House カードはリアリティにこだわった。家の購入は人生でも大きなチョイスイベントであり、プレイヤーがどのようなライフスタイルで人生を過ごすかを決める重要な局面であるため、他のチョイス以上に吟味すると考えられた。そのため、プレイヤーの体験を損なわないよう実数値や実物の反映に努めた。カードには現地で不動産業を営んでいる知人の協力を依頼し物件の相場を反映した上、物件の写真を筆者自ら撮影した（図 7 参照[25]）。住居の種類に関しては一軒家と集合住宅に種類を分けた後、持ち家と借家に細分化して主人公カードで説明した A〜H バンドを割り振り、8 枚のカードを制作した。House カードにもバンドを割り振ったのは、終身的に同じバンドだと現実味が薄いので、家の購入や転居によって居住地域が変わることを再現するためである。居住バンドは複数地域を回らなければ収集できなかったため完全に正確なものを反映できていなが、本来のバンドになるべく近しいものになるよう設定した。

Car カードは、イギリス版にするにあたってロールスロイスやアストンマーチンなどイギリスの自動車メーカを中心に車のラインナップを揃えた。これは世界の名だたるメーカーに比べて発祥国としてあまり知られていないと考えられるイギリスの自動車メーカーをプレイヤーに認知してもらうためである。また、英国自動車工業会が公開している販売実績データ[26]をもとに日本車やその他の外国車両を追加した。

Dog カードは新たに追加したカードである。日本版ではイベントのみでペットを購入することが可能であり、ペットとして何を飼うかなどは特に指定しない単なる支出のカードであった。そのため、ペットに関する詳細なカードは設けていなかった。一方で、イギリス版ではペットと生活するというライフスタイルを反映するため犬カードを製作した。実際に、イギリスでは日本以上に犬の飼育数が多く人気なペットである。イギリスのペットフード協会が発表している統計資料によると、イギリスにおける犬の飼育割合は約 24%であり[27]、これは日本における飼育割合の約 12%の 2 倍に相当する[28]。加えて、子どもカードと同様に Dog カードとして独立させることで、家族構成の一覧性を向上させることが可能になる。また、カードには単一的なイラストを表示するのではなく、犬種にバリエーションを持たせることで、実際にペットを購入したかのような愛着をプレイヤーに持たせることを図った。

---

[25] 出典：筆者撮影

[26] 次の Web サイトよりデータを引用：The Society of Motor Manufacturers & Traders, “SMMT Vehicle Data”, “Car Registrations”,「Best Sellers」（https://www.smmt.co.uk/vehicle-data/car-registrations/）（最終アクセス 2023/1/31）

[27] 次の Web サイトよりデータを引用：UK Pet Food, “Information Centre”, “Statistics”, “UK Pet Population”,「Historical Pet Data」（https://www.ukpetfood.org/information-centre/statistics/uk-pet-population/historical-pet-data.html）（最終アクセス 2023/1/31）

[28] 次の Web サイトよりデータを引用：一般社団法人ペットフード協会,「平成 29 年(2017 年)全国犬猫飼育実態調査 結果」（https://petfood.or.jp/topics/img/171225.pdf）（最終アクセス 2023/01/31）

表 6.チョイスカード一覧

カード名称	カードの内容	枚数
Matching カード	300£を支払い 1/2 の確立でパートナーと出会える。	3 枚
Childbirth カード	年齢に応じたルーレットを回し出産に挑戦できる。	3 枚
Job Change カード	年 1 回のみ 1,000£を受け取り転職できる。 転職を宣言してルーレットを回し成功すれば翌年から給料が 1,500£上がる。失敗すれば 2,000£下がる。	3 枚
Home Insurance カード	漏水や火災などの賠償に対して全額補償される。	3 枚
Car Insurance カード	車両事故の賠償に対して全額補償される。	3 枚
Life Insurance カード	支払った医療費の 80%を減額することができる。	3 枚
House カード	家の場所、価格、及びバンドが記載されている。	8 枚
Car カード	8 種類の車種とその値段が記載されている。	8 枚
Dog カード	8 種類の犬種名とそのイラストが記載されている。	8 枚



図 7.house カードに用いた写真

●イベントカードの概要

イベントカードは文化や生活感の再現に深く関わってくるので本ゲームの中でも一番力を入れて制作した。年代における主な特徴と枚数は以下の表にまとめた（表 7）。この種類のカードはとても枚数が多いため、特に工夫を凝らした点をピックアップアップして解説する。

表 7.イベントカードの内容及び枚数

年代	特徴的な内容	枚数
20 代	出会い、資格習得、転職、病気、　など	60 枚
30 代	離婚、浪費、投資、資格習得、副業、　など	90 枚
40 代	子供への投資、相続、親の介護、　など	90 枚
50 代	子供への投資、親との死別、病気への罹患、　など	90 枚
60 枚	死別、病気への罹患、　など	50 枚

設計の最初に考えたのは各年代の収録枚数である。日本版制作時には各年代で 72 枚ずつのカードを用意し、3 人のプレイヤーと共にゲームを行った。また、イベントカードのドロー枚数はゲームマスターのルーレットによって 1 枚か 2 枚のいずれかに決定していた。したがって、各年代で必要な最高枚数は 2×3×10 の 60 枚であり、わずか 12 枚しかカードが残らない状態であった。これにより、病死や死別など極端に不運なカードをドローする確率が高くなってしまうという問題が発生していた。そこで、カードの収録枚数を 18 枚ずつ大幅に増加させて確率の調整をおこなった。また、24 歳から 65 歳までのシミュレーションであるため、ドロー枚数が必然的に少なくなる。そこで、20 代、60 代におけるカード枚数を減らすことで確率を調整した。

次に調整をおこなったのはプラスイベントとマイナスイベントの比率である。日本版では「禍福は糾える縄の如し」という考えのもと、プラスイベントとマイナスイベントを 1：1 の割合で入れていた。しかしながら、実際にプレーしてみると年収としての収入をチョイスカード選択フェーズで消化しないと支出をする場面があまりなく、イベントカード選択フェーズに移行して 2 枚ともプラスをドローした場合や 1 枚しかドローしなかった場合、貯蓄が増えていく一方であった。そこで、プラス・マイナスの割合を 1：2 に調整するとともに、カードのドロー枚数を 2 枚に固定することで支出の機会がこれまでよりも多くなるようにした。この変更はカードの枚数を 100 枚ではなく 90 枚や 60 枚などなるべく比の総数である 3 で割れるように設定したことにも影響している。

●イベントカードの内容

続いてカードの内容である。スリのイベントは代表的なマイナスイベントの一つであるが、日本版では日本の治安の良さを鑑みるとその枚数やイベント自体にやや無理を感じた。一方で、イギリス国内では認知されているだけでも約 4000 件の窃盗被害が発生しており[29]、深刻な社会問題となっている。そこでスリに関連するカードは各年代に入れることにした。日本版では「財布をすられてしまう」のような単なるイベントの 1 つに過ぎなかったが、イギリス版では「ピカデリーサーカス」や「SO-HO」など具体的な地名を書き込むことにより、プレイヤーを飽きさせないイベントバリエーションの保持と学習効果の向上を試みた。

[29] 次の Web サイトよりデータを引用：Office for National Statistics, “Crime and justice”, “Dataset”, 「Crime in England and Wales: Appendix tables」 (https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/datasets/crimeinenglandandwalesappendixtables)(最終アクセス 2022/12/06)

病気に関するカードは 20 代、50 代、60 代を中心に組み込んだ。20 代に病気のカードを組み込むのは一見不自然に思われるかもしれないが、これにはイギリスの特殊な医療制度が関係している。イギリスでは NHS と呼ばれる国民保健サービスがあり、イギリス国民は基本的に無料で公立病院を利用することが可能である[30)]。プレイヤーはイギリスの医療費に関する情報を知らない可能性が高い。そこで、この情報をゲーム序盤で周知するため、20 代で盲腸や骨折といった若年者でも比較的起こり得る病変をカード内容として採用した。一方、高齢者層ではこのサービスの課題を浮き彫りにすべく、カードの内容を変更した。NHS には「受診まで 1 ヶ月近くかかるなど待機時間が非常に長い場合があること」や「高度医療を有する病院を最初から受診できない」といった問題点がある[31)]。この状況を再現するため、高齢者でドローするカードには「待ち時間が長いので私立病院を利用した」などの記載を加え、若年時とは対照的に高額な医療費がかかるようにした。また、このような仕様にすることにより、イギリスでの生活における生命保険の必要性も強調できると考えた。

イギリスの食に関するカードは主に支出のカードとして表現した。当初はイギリスの名物であるフィッシュ&チップスや郷土料理であるコテージパイのみをカードにすることを考えていたが、後述する事前評価にてイギリス料理としての認知が低いローストビーフを入れてみてはどうかというアドバイスを受けて追加することになった。同様に収入のカードとして考えていたショートブレッドとスコーンを売るというカードに加えて、イートンメス（生クリームにメレンゲとフルーツを入れたもの）という日本では少しマイナーなデザートもあった方が良いという意見をもとにして新たに制作した。

イギリスの社会問題を取り上げるカードとしては「ロマ」に関するカードを追加した。イギリス政府が定義している要件によると、ロマ（トラベラー）はイギリス国内において、人種、国籍に関係なくキャンピングカーなどのキャラバンで移動生活を送る集団である[32)]。彼らは 15 世紀末ごろからヨーロッパに移住し生活を始めたが、その時々の権力者による迫害を受け、身分の低い存在として国民から差別の対象となってきた歴史がある[33)]。そのため、現在も国内におけるイメージが悪く、正規の就労が困難であることから、街に出て略奪を行うことや市有地の占拠など犯罪行為によって生計を立てることを強いられている側面がある。政府も支援活動として居住地の提供や就労支援をおこなっているが、イギリス国内各地の地元住民との間で軋轢が生じている。とてもデリケートな社会問題ではあるが、この問題を扱うことでイギリスの社会背景の深部も知ってほしいという思いからこのカードを追加した。

イギリスにおける法律関係の知識をゲームに織り込むために 2 つの事象を取り上げた。1 つ目は飲酒運転に関連したものである。筆者も初めて知った時は驚いたのだが、イギリ

---

30)厚生労働省,「海外情勢報告 2010～2011」,第 3 章, pp.275-287 (https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kaigai/12/pdf/teirei/t275-287.pdf)（最終アクセス 2022/12/06）

31)「Crime in England and Wales: Appendix tables」より抜粋・一部改変

32) UK government, “Housing and communities”, “Traveler caravan count”, 「Count of Traveler caravans: Technical notes」（https://www.gov.uk/government/statistics/traveller-caravan-count-july-2022/count-of-traveller-caravans-technical-notes）（最終アクセス 2022/1/31）

33)次の資料から抜粋・一部改変：村上嘉希,「ヨーロッパにおけるロマの差別の根源 : 概説的試論」,『独逸文学』第 43 巻, 1999, pp. 236-225

スではアルコール血中濃度が 0.8%以内（約 600ml 以下の低度数アルコール飲料）であれば飲酒をした後でも車を運転して良いという法律がある[34)]。その理由としてイギリスは車文化であることが挙げられる。しかし、この基準値を守れないことも多く、英国運輸省などが啓発活動を続けている現状がある[35)]。そこで、飲酒に伴う法律違反を起こすマイナスカードとしてゲームに追加した。

●こどもカード

子どもカードはプレイヤーが出産を宣言し、ルーレットで成功した際に一枚ピックするカードである。カードには性別情報のみが記載されている。前節でも述べた通り、子どもに関するイベントを経過する上で子どもに付属した属性（スポーツや音楽などの特技）をわかりやすくすることや、家族構成の一覧性を向上させる目的でイギリス版から新たに追加することとなった。これに伴い、育児の中盤になると予測される中年期にこどもに関連したイベントが発生しやすくなるようカードの枚数を調整した。また、イベントカードにて発生する子どもに関連したイベントとの互換性を保つのが難しくなるため、子どもには年齢の概念は特に設けないことにした。

●トリビアカード

トリビアカードはイギリス版から追加したゲームの新たな要素である。このカードは、イギリスに関する少し高難度の知識問題に 3 択から解答し、正解すると報酬を受けられる仕組みになっている。このカードはイギリス現地にてその必要性を感じ、制作することとなった。ゲームではイベントとしてトリビアカードをドローするイベントが 30 代から 50 代までは 3 枚ずつ、20 代と 60 代には 2 枚ずつ存在している。トリビアカードとしては 15 枚制作した。カードの内容とその選択経緯については次節にて解説する。

3.3.5. カード内容の事前評価と改良

制作したカードの内容がイギリスの生活や文化を十分に反映したものか評価を受けるため、2022 年 10 月 31 日から同年 11 月 14 日までイギリスに滞在し、イギリスに長年住まう人々からカード内容に関する評価を受けた。ゲームの評価は筆者の知人であるイギリス人男性 3 人,女性 2 人に協力を依頼した。彼らはいずれもイギリスに生まれた純粋なイギリス人であり、大学生である女性 1 名を除いて全員が定職につき経済状況は比較的良好であった。評価の手順は筆者が制作したカードを一度英語に翻訳したものを紹介し、イギリスに住まう人々の目線から評価してもらった。

ゲーム制作の経緯や大まかな数値に関する評価は良好であった。とりわけ医療制度やロマの存在などはイギリスにおける社会問題をかなり忠実に再現できているとの評価を受けた。一方で、食事に関するカードはカードのバリエーションが少ないことからイギリスの文化をやや誇張している部分があるとの見方もあった。しかし、イギリス人からみたら当たり前であってもプレイする日本人に伝わらなければ意味がないという意見もあり、前節で述べた通りカードのバリエーションを増やすことで解決を試みた。イギリスに関する不

[34)] 以下の資料より数値を引用：小菅律, 岡村和子, 藤田悟郎「英国における飲酒運転対策―再犯防止のための講習について―」,『JAPANESE JOURNAL OF TRAFIC PSYCHOLOGY』, 29 号, 2013, pp32-41

[35)] 小菅ら（2013）

動産相場に関する正確な数値も提供してもらうことができた。加えて、地名など地域的な文化の知識は十分伝わるので、そのほかに具体的な有名店や映画やアニメーション作品といった文化の要素をイベントカード内に取り入れてみてはどうかとのアドバイスを受けた。そこで、有名店として「Harrods」、「フォートナム&メイソン」、映像作品では「ハリーポッターシリーズ」、「007 シリーズ」、「パディントンシリーズ」、「Mr. bean シリーズ」「ペッパピッグ」、アーティストでは「one direction」、「ビートルズ」に関連したカードをそれぞれ追加した。さらに、イギリスに関する少しニッチな知識を入れた方がゲームとしての満足感や面白さが広まるのではないかという意見をもとに前述したトリビアカードの制作を試みた。そして実際にどのようなトリビアが思いつくか具体的な例を挙げてもらい、それらの中から 15 個に絞り 3 択形式の問題を作った（図 8[36]）。カードの一部には筆者がイギリス国内にて撮影した写真を透かしとして入れ、プレイヤーに飽きさせない工夫を凝らした。最後にイギリスで販売されている一般的な人生ゲームをプレイさせてもらった（図 9[37]）。ボードの仕様やゲームの進行などは日本で販売されているものと基本的には同じであったが、紙幣にはドルが用いられているのが印象的であった。気になったのでポンドのバージョンを以前にプレイしたことあるか聞いてみたところ、1 人もポンドが用いられた人生ゲームを見たことがないという回答であった。このことから、彼らにとって身近な紙幣が用いられており金銭的な感覚を身近に感じやすかったことも良い評価を得られた一因なのではないかと感じた。

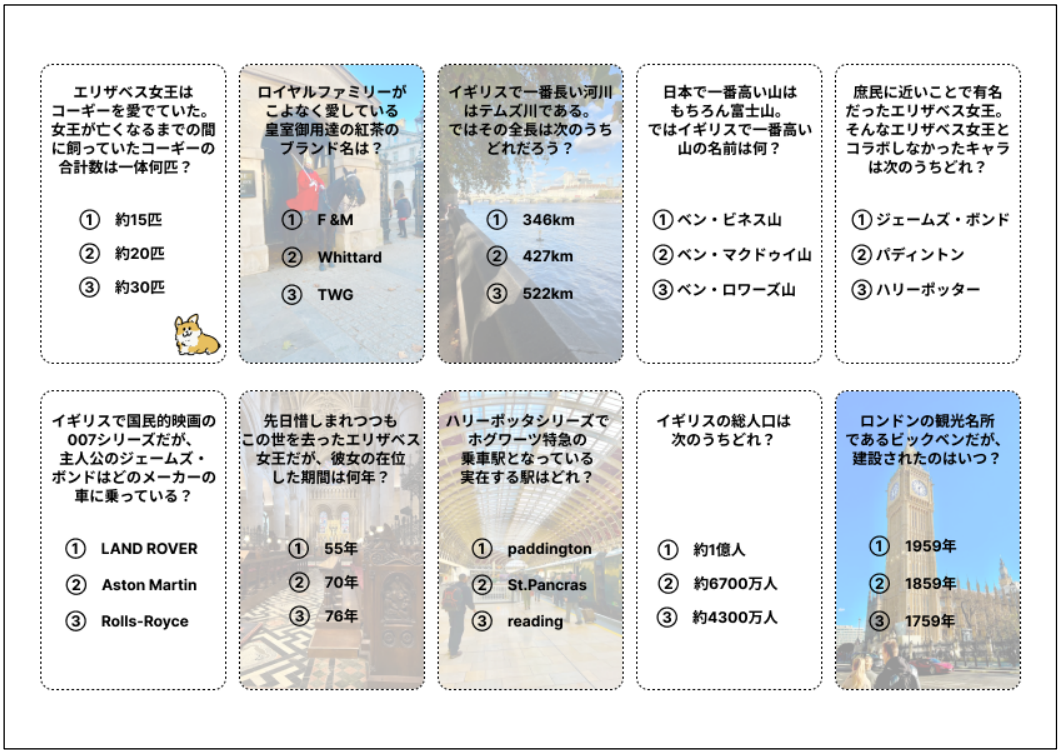


図 8.トリビアカードの一部

[36] 出典：筆者作成

[37] 出典：筆者撮影



図 9.イギリスで販売されている人生ゲーム

3.3.6. ゲームのルール

ゲームのルールについても日本版のルールをもとにして構築した（図 10[38]）。一部はカード解説時に説明しているため、ここではまだ触れていない重要な点について述べる。

ゲームの参加人数は決定したカードの制作枚数に従って最低 2 人、最大 3 人に決めた。これは先にも述べたように、4 人以上になると各年代におけるカードの残量が極端に少なくなってしまうため不幸なイベントを入れにくくなるからである。ルール表には先に述べた House カードにおけるバンド別の納税額の一覧表を添付した。その上部にはイギリス政府が公開しているデータ[39] をもとに所得税の早見表を添付した。独身者や低所得者にはさまざまな免税措置が設けられているが所得税の計算をより簡略化するため本ゲームには取り入れなかった。日本版では借金時に手形を用いていたが、イギリスにそのような文化はないため借金欄に記載するだけにした。借金も利息などを考慮すると計算が煩雑になる可能性があったため、本ゲームでは無利息で借入れできることにし、ゲーム終了の 65 歳までに払い終わっていれば良いこととした。パートナーの収入は結婚を宣言した年から自身の収入に加算されるようにした。また、結婚を宣言したその年から生活費も一人分が加算されるようにした。さらに、日本版では同性のパートナーを置くことを法律に基づいて禁止していたが、イギリス版では昨今の情勢を鑑みて同性のパートナーを持てるようにした。ただし、現行の法律に基づいて結婚はできないように定めた。

---

[38] 出典：筆者作成

[39] UK government, “Money and tax”, 「Income Tax」 (https://www.gov.uk/browse/tax/income-tax) (最終アクセス 2022/12/06)

ゲームルール

【人数】

2～3人＋ゲームマスター

【進行】

1ターンを1年とし、24歳から65歳の人生を経過していく。

収支の計算は1年ごとに収支表へ記載する。

年収、諸税金を記入後にチョイスカードの選択機会が与えられる。

その後、イベントカードを2枚引き、発生したイベントをこなす。

最後に収支を計算し、その年の残金を記入する。

【諸費用の計算方法】

所得税は右上部の表に基づいて支払う。

イギリスでは固定資産税のかりに区民税を支払う。

その金額は主人公カードに書かれたバンドに基づき、右下部の表に準ずる。

自動車の維持費は購入金額の10%とする。

各種保険の金額はカードに記載された額に準ずる。

生活費として、家族ひとりにつき毎年8000£を支払う。

所得	税率
12,500£　以下	0%
12,501～50,000£	20%
50,001～150,000£	40%
150,001£　以上	45%

Band	Council tax
A	1000£
B	1200£
C	1400£
D	1600£
E	1800£
F	2200£
G	2600£
H	3000£

【主人公カード】

・主人公はスタート時、バンドに記載された相当のワンルーム物件に住んでおり、自動車免許を保有している。

・収支がマイナスになった場合、借金欄に払えない経費を記載し、好きなタイミングで返済することが可能である。

・借金は65歳までに祓い終えなければならない。

・年収はカードに記載された金額で開始し、年代が上がるごとに6,000£ずつ上昇していく。

【パートナーカード】

・カードの司令及びチョイスカードの利用でドローし獲得できる。

・任意のタイミングで結婚・離婚が可能であるが、結婚中に新たなパートナーを獲得することは不可能である。

・結婚することでパートナーの収入が合算されるが、生活費も支出しなければならない。

・パートナーがいる場合、任意のタイミングで出産に挑戦できるがその確率は年代によって異なるルーレットを回す。

・パートナーとの関係性に関わらず、こどもが生まれた場合はいかなる場合も家族として認知しなければならない。

・パートナーの給料は年代が上がっても変動しない。

・同棲のパートナーはおけるが、近年の法律に基づき、同性婚をすることはできない。

【チョイスカード】

家の諸経費

・家は任意のタイミングで賃貸及び購入が可能である。

・購入した際はハウスカードに記載されたバンドに応じた区民税の支払いに切り替わる。

犬の飼育

・犬は2,000£で購入が可能である。

・犬を飼育すると年間維持費として600£を支払う。

車の購入

・車を購入した際は購入金額の10%を維持費で支払う。

・自動車保険は保有している全ての自動車に適応される。

転職の機会

・全てのプレイヤーは年1回に限り、転職を宣言し、挑戦することができる。転職のルールはカードに準ずる。

図 10.ルール表

3.3.7. ルーレットとその確率

ゲームにランダム性を生み出し人生の複雑さを再現するため、イベントの一部にアプリケーションを利用したルーレット[40]を導入した（図11[41]）。それぞれの確率は以下の表の通りである（表 8）。マッチング、ストライキについては前述した理由によりこのような確率となっている。出産に関して日本版では成功確率をどの年代であっても一律 95%に設定していたが、イギリス版ではよりリアリティを出すため年代別に確率を変更した。確率は日本生殖学会が公開しているデータをもとに設定した[42]。カジノはイギリスのギャンブル文化を表現するためにイベントカードの一部に取り入れた。

表 8.ルーレットにおける確率一覧

イベント名	成功率
マッチング	50%
出産(20 代)	95%
出産(30 代)	80%
出産(40 代)	60%
出産(50 代)	40%
カジノ	50%
ストライキ	20%

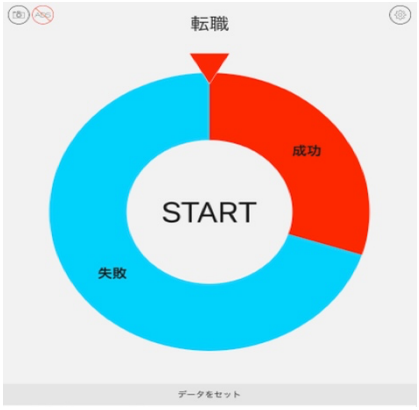


図 11.使用したルーレット

次章では、ここまで説明してきた『イギリス版人生ゲーム』を用いて仮説を確かめるための実験を行っていく。

40）NAKAYUBI CORPORATION,「無料ゲーム－迷った時のルーレット」

41）出典：筆者撮影

42）一般社団法人日本生殖学会,「生殖医療 Q &A」
(http://www.jsrm.or.jp/public/funinsho_qa22.html)（最終アクセス 2022/12/07）

4. 評価

『イギリス版リアル人生ゲーム』に関する仮説の検証をするため、評価実験を行った。本章では実験の概要を振り返り、仮説の評価・考察を行った。

4.1. 実験概要

4.1.1. 実験目的

『イギリス版リアル人生ゲーム』を用いて、「異国での生活を忠実に再現した人生ゲームをプレイすることが、より解像度の高い他者視点の獲得を促し、異文化理解の促進へ肯定的に働きかける」という仮説の再現性を検証する。

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. 前章にて提示したゲームルールをもとに『イギリス版リアル人生ゲーム』をプレイ

3. プレイ中は収支管理シートを用いて資産状況や生活の変化を記録する

4. プレイ後にカードやシートを参照し事後アンケート及びインタビューに回答する

4.1.3. 実験の日程と参加者

実験は 2 グループを 2 日間に分けて行った。被験者は事前に募集した 20 代の大学生（男性 3 名、女性 2 名）で、実験の直後にそれぞれインタビューを行った。インタビューでは実験全体に関する感想や実験の趣旨に関する質問をしつつ、ゲームの中で感じたことについて手元のカードや収支管理シートを参照しつつ振り返ってもらった。

実験実施日	2 日間(2022/12/29 及び 2022/12/02)
被験者	全 5 名 A さん(20 代, 男性) B さん(20 代, 男性) C さん(20 代, 男性) D さん(20 代, 女性) E さん(20 代, 女性)

結果の収集方法	実験後インタビュー A さん(2022/11/29, 対面実施) B さん(2022/11/29, 対面実施) C さん(2022/11/29, 対面実施) D さん(2022/12/02, 対面実施) E さん(2022/12/02, 対面実施)

4.1.4. 実験結果

本節では『イギリス版リアル人生ゲーム』のプレイが被験者にもたらした効果をアンケートやインタビュー内容を一部抜粋して各観点からまとめる。インタビューデータについては付録として論文の最後に記載した。

●実験全体の感想

B さん、D さん、E さんの 3 名はあまり身近でないポンドという通貨やそのレートに違和感や新鮮さを感じたと語った。A さん、E さんの 2 名はリアルな人生という普段はあまりしない体験に学習効果を感じたようで、A さんは「あまり人生の計画を立てたことがなかったので、人生の経過を体験すること自体が勉強になった」と人生の予習という観点から語り、E さんは「運要素も相まって理想的な人生を送れたけどカードの種類が豊富で人生そのものが紆余曲折で妙にリアルだった」と発生したイベントに現実味について語った。実際に多くのプレイヤーはゲーム終了時に 100 枚近い手札があった（図 11 参照[43]）。C さん、D さんはゲーム全体を通した計算量の多さに苦労したようで「最後まで正確に計算することがとても大変であった」とゲーム中の作業量の多さを訴えた。収支管理シートについては比較的多くの被験者がインタビューで触れていたため、項目を設けて後述する。



図 12.ゲーム終了時の手札

[43] 出典：筆者撮影

●実験によって起こった心理的な変化

『イギリス版リアル人生ゲーム』のプレイによって起こった変化は実に多様であった。概ね方向性が一致していたのは自身の生活に対する認識の変化である。A さんは「自身の人生を考え直すきっかけになった」と自身の行動や考え方に対する変化を挙げた。C さんは「新たな側面を知ったことでイギリスに対するイメージが変わった」と話し、既存の固定概念に対する変化が起こったことを語った。D さんは「日本についてもっと知りたいと思った」と語り、関心のベクトルが自国へ向かうようになったと回答した。

一方で、B さんの「日本もイギリスも結局生きにくいところがあると認識した」という認識の変化は回答の中で特徴的であった。これにはゲーム中 B さんが病気によって大幅に貯蓄を減らしイギリスの医療制度の負の影響を受けたことが関連していると考えられる。E さんは「日本にはあまりいない移民が身近に感じられて認識が改まった」と例外的な回答をした。E さんのグループには移民カードを引いたプレイヤーがおり、E さんよりも資金的な面で苦労している点に自身の生活との大きなギャップを感じていたと推測される。

●異文化理解について

参加者によって程度は異なったが、実験の参加者全員が『イギリス版リアル人生ゲーム』は異文化理解を推進するきっかけになり得ると回答した。この点に関しては筆者の立てた仮説通りの結果を得られたと評価できる。C さんは「他国の文化に目を向けることで、今まで見えていなかった自国の文化に対する理解が深まる構造が結果的に異文化理解を促している」とゲームのテーマを評価した。D さんも「日本版をプレイした後にやると違いが際立ってさらに学習効果が高まりそうだ」と文化的な違いを知る意義を語った。これらの回答から、異文化比較をすることが異文化理解へより有効的に働きかけることが窺える。

別の観点では B さんの意見が特徴的であった。B さんは「自分が住むというシミュレーションを行うからこそ、普段は興味がないものにも関心を持てる」と自分の事として物事を考える大切さを主張した。この意見は、相手の立場に立つことが重要であることを示唆しており、異文化理解における自己投射の有用性が確認できる。E さんは「一度のプレイで得られる情報量が多いので学習のコスパが良い」と学習効率の良さを評価した。ここからゲーム内にプレイヤーのまだ知らない情報を適切に盛り込めていると考えられる。

●他人の人生を生きることについて

解像度の高い他者視点の獲得は筆者の仮説の一部でもあったが、賛否が分かれる結果となった。D さんは「私は移民に生まれていたからこういう人生の苦労もあるなと感じた」と述べ人生を振り返った。この理由として、D さんは主人公として移民カードを引き、低所得な状態からスタートしたため、移民の苦しい現状をとりわけ強く体験したことが影響したのではないかと考えられる。B さんは「ゲームの中の私は貧困から抜け出す一つの手段として結婚という選択肢が大きかった」と語った。B さんも D さん同様、移民のカードを主人公としてドローしたため、ゲーム中盤には資金難に陥った。このように逼迫した状況がゲーム内でおとずれると、プレイヤーの没入感や体験の臨場感が増加している傾向が見受けられた。

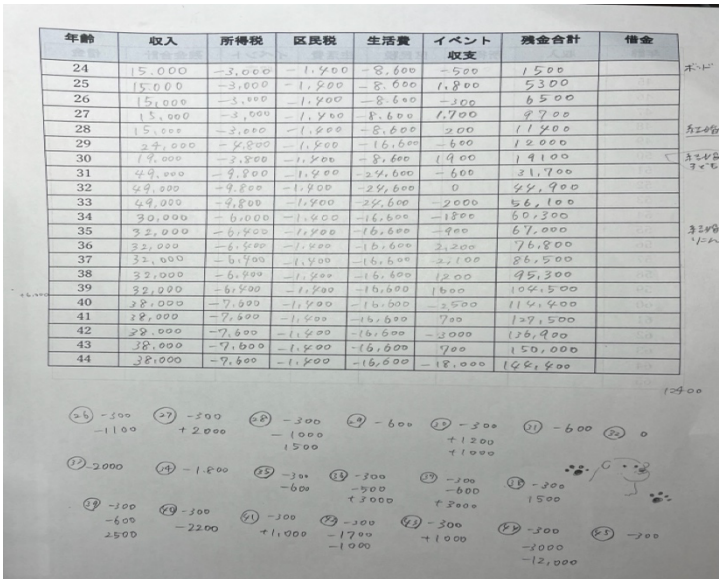
一方で、否定的な意見として C さんは「通勤に時間がかかるなどウェルビーイング的な

要素は伝わりづらかった」と語った。したがって、人生そのものの解像度としては低く感じていたようであった。同様に、A さんも「お金とか車とか実物を見たわけではないので主人公への没入感は薄かった」と体験としての未熟さを訴えた。これはカードとシートのみを用いるというゲームのシンプルさがプレイヤーの体験をかえって損なわせてしまったと考えられる。別の視点からは E さんの主張が特徴的であった。E さんは「ポンドという慣れない通貨が自身の資産を数字に感じさせた」と違和感を訴えた。加えて E さんは「あえて日本人がイギリスで生きる方が、リアリティがあったのでは」と立場の違いを根拠にその違和感の原因を分析していた。異国民に突然なりきることには大きなギャップがあるため、このような結果になったと考えられる。

●収支管理シートについて

収支管理シートの存在は否定的な意見が多かった。E さんは「終始計算をしなければならなかったのでお金という感覚がなかった」とその心理的な負担を訴えた。C さんは「弟ならこのゲームはプレイするのが難しいと思う」と語り、計算の煩雑さを表現していた。加えて、C さんは「計算など工程が自動化していたらよかった」と述べ、プレイヤーに負担の少ない設計を求めた。これらの意見から収支管理シートはプレイヤーの大きな負担となっていたことが窺える（図 13[44]）。

他方で、D さんは「計算が大変であった」としつつも、「ゲーム終了時に見たら、収支からライフイベントが思い出せてよかった」と収支管理シートの存在を肯定的に語った。そのため、計算の過程は大変であったが、人生の回顧録として一定の役割は果たしていたのではないかと推測できる。この観点では、E さんも「カードと一緒に人生を見返すのには便利であった」と述べた。シートは年代順になっているため、具体的なイベントなどが書かれているカードを見返す際の補助的な役割を果たしていたのではないかと推測される。



年齢	収入	所得税	区民税	生活費	イベント収支	残金合計	借金
24	15,000	−3,000	−1,400	−8,600	+500	1500	
25	15,000	−3,000	−1,400	−8,600	1,800	5300	
26	15,000	−3,000	−1,400	−8,600	−300	6500	
27	15,000	−3,000	−1,400	−8,600	1,700	9700	
28	15,000	−3,000	−1,400	−8,600	200	11,400	
29	27,000	−5,800	−1,400	−16,600	−600	12000	
30	19,000	−3,800	−1,400	−8,600	1900	19100	
31	49,000	−9,800	−1,400	−24,600	−600	31,700	
32	49,000	−9,800	−1,400	−24,600	0	44,900	
33	49,000	−9,800	−1,400	−24,600	−2000	56,100	
34	30,000	−6,000	−1,400	−16,600	−1800	60,300	
35	32,000	−6,400	−1,400	−16,600	−900	67,000	
36	32,000	−6,400	−1,400	−16,600	3,200	76,800	
37	32,000	−6,400	−1,400	−16,600	−2,100	86,500	
38	32,000	−6,400	−1,400	−16,600	1200	95,300	
39	32,000	−6,400	−1,400	−16,600	1600	104,500	
40	38,000	−7,600	−1,400	−16,600	−2,500	114,400	
41	38,000	−7,600	−1,400	−16,600	700	127,500	
42	38,000	−7,600	−1,400	−16,600	−3000	136,900	
43	38,000	−7,600	−1,400	−16,600	700	150,000	
44	38,000	−7,600	−1,400	−16,600	−18,000	144,400	

図 13.収支管理シートの一例

[44] 出典：筆者撮影

4.2. 考察

本節では前節で得られた結果をもとに『イギリス版リアル人生ゲーム』のプレイがもたらす効果に関する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、「異国での生活を忠実に再現した人生ゲームをプレイすることが、より解像度の高い他者視点の獲得を促し、異文化理解の促進へ肯定的に働きかける」という仮説を立てた。

解像度の高い他者視点の獲得については、仮説を裏付けられる十分な結果は得られなかった。ゲームではなるべく実数値を用いることにこだわったが、ビジュアル的な要素で資金や資産などがリアリティに欠けており、ゲームに対する没入感を損なう要素として働いたことがこの結果に影響したのではないかと考える。とりわけ、日本版では札束を用いた演出を行なっていたが、その扱いの大変さやキャッシュレス文化を反映すべくした仕様変更が今回の実験では裏目に働いてしまったのではないかと推測している。同時に、一般的な人生ゲームやキッザニアなどの学習施設がわざわざ紙幣を扱うことにこだわっている点も、体験の質を保つ重要な役割を果たしているのではないかと考えた。しかしながら、ゲーム内で危機的な状況に置かれた B さんや D さんは没入感を感じていたことから、自身の人生とは大幅にかけ離れていても、感情を揺さぶるような演出ができれば他者視点の獲得も不可能ではないことが判明した。この観点は今後ゲームを改良する上で、仮説を実現する要素になり得ると考える。

一方で、異文化理解への働きかけでは概ね仮説通りの結果を得ることができたと考える。このゲームでは文化的な知識のみではなく、生活面や経済面など多方面の知識を得られるよう工夫を凝らしていた。A さん、E さんもカードの詳細さと情報量の多さを高く評価していたことから、異文化理解への満足度の高さの一部は、細かい文化の再現性と情報量の多さに起因しているのではないかと考える。また、B さんや C さんが「難問トリビアに学びがあった」と語っていたことからも、プレイヤーを飽きさせないための仕掛けが有効に機能したと考えられる。しかしながら、今回は大学生を対象とした実験であったため、被験者の年次が下がった際の再現性は検証できていない。そのため、プレイヤーの年齢が下がった際に、それぞれの工夫や仕掛けに対して同様の効果が得られるとは断言できない。したがって、学習目的で実際に開発する際は、対象年齢をターゲッティングし、効果検証がその都度必要であると感じた。

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「日本に対しての認識を強めた」という C さんや D さんの主張である。ゲーム開発当初、異文化理解では日本的な要素を完全に排除することが没入感を生み出し、異国の再現性を高めると考えていた。しかしながら、C さんが「異文化に関する知識を初めて知ることで日本の現状が明らかになり、それぞれの良し悪しがわかってくる」と発言したことや D さんの「日本について知りたくなったので、日本版と交互にやることでより理解が深まりそうだ」という発言を受けて、日本との異文化比較を行

うことで異文化理解を試みるプレイヤーが多いことでがわかった。したがって、日本版とイギリス版をセットにして実験して異文化理解への満足度が高まるか、や『イギリス版リアル人生ゲーム』を用いることで逆説的に日本への興味関心をどれだけ引き出せるかなどの効果を検証する余地があるのではないかと考えた。

4.2.3. 実験から得られた改善点

実験では、異文化理解に関して概ね仮説通りの結果を得ることができたが、人生体験としての側面で課題は多く残った。

先にも述べたようにイギリス版では通貨をキャッシュレスにしたことで、プレイヤーの没入感を損なっている可能性があることがわかった。これには、お札を実際に手で持つという行為が実際の支払い等に近い上、自身の資産状況を確認する際にも一覧性が良いことが影響していると推測された。しかしながら、日本においても預金等の資産は数字として口座に記載されているため、筆者には収支管理シートの数字とあまり差がないように思われた。E さんの「ポンドという通貨に実感が湧かなかった」や D さんの「換算表みたいなものが欲しかった」という主張を見ると通貨にゆかりがないことが資産を数字に感じさせているようであった。筆者とってポンドは慣れ親しんだ通貨であったため、ゲーム冒頭で大体のプレイヤーにレートを教えれば感覚が身につくと考えていたが、これは認知的なバイアスであった。そのため、プレイヤーがあまり慣れない通貨を用いるときは簡単に通貨換算できるような工夫が必要であったと振り返る。

また、プレイの様子を見ていて気になったのは無効カードの存在である。例えば、妻帯者が出会いカードを引いた場合、そのカードは無効という扱いであった。その場合、プレイヤーがそのターンで体験できるイベントは一種類になってしまい、プレイヤーの資産状況や体験に影響を及ぼしていた。カードの残量が変わると、相対的な確率が変わってしまうためドローの数を 2 枚に固定していたが、関係ないイベントを引いた際は再ロードを可能にするなど柔軟な対応が必要であったと考える。

さらに、ゲームのシステムでの課題もあった。E さんから「ゲームマスターの解説がなければゲームが成立しないのではないか」と指摘があった。ゲーム制作時、筆者は自発的な異文化学習になるよう写真などはあえて添付せず、イベントカードのデザインをシンプルにすることで参加者が自発的に調べたくなるような仕掛けをした。しかしながら、実際には収支管理シートの計算に追われていたこともあり、プレイヤーにそのような余裕はなかった。そのため、写真や補足情報の添付があった方がプレイヤーの理解自体は早かったのではないかと反省している。加えて E さんは「重要語句にハイライトするなどの工夫が欲しかった」とも話しており、自発的な学習を促すには少しカードのデザインをシンプルにしすぎた点を改善する必要があると感じた。

5. 結論

本章ではここまでの過程及び結果を振り返り、論文全体の成果を確認したのちに、今後の展望について述べる。

5.1. 本論のまとめ

本論文では、筆者と共同製作者が制作したリアル人生ゲームを通して他者の人生を生きるリアリティを感じた経験をもとに、「異国での生活を忠実に再現した人生ゲームをプレイすることが、より解像度の高い他者視点の獲得を促し、異文化理解の促進へ肯定的に働きかける」という仮説を立てた。そして、この仮説を検証すべく、関連研究から学習効果が期待できるゲーム制作の理論及びシステムを参照し、『イギリス版リアル人生ゲーム』の制作をおこない、ゲームを用いた実験を行った。実験では被験者を募り、実際にゲームをプレイしてもらい、その結果を分析し評価を行った。

1 章では筆者が異文化理解に着目した研究動機及び本論の流れについてについて解説した。続く 2 章では関連研究として学習目的で研究・制作されたゲームを参照し、それらの効果や特徴の分析をおこなった。この分析を踏まえ、3 章では『イギリス版リアル人生ゲーム』の提案を行い、ゲームの設計過程について詳細に説明した。そして 4 章では被験者を募って『イギリス版リアル人生ゲーム』を用いた実験を行い、実験によって得られた結果を観点ごとに分析し、仮説の評価と改善点について考察をおこなった。

5.2. 今後の展望

本論文では制作したゲームのシステムに多くの課題が残った。とりわけ、計算の煩雑さはゲーム上でさまざまな問題をもたらしていたため改善する必要がある。一方で、計算の問題点を改善できれば、被験者の対象を広げ、規模を大きくした効果検証が可能になるのではないかと考える。そのため、将来的には本ゲームをデジタル上で開発し、計算の工程を簡易化するとともに、多くの視覚的な情報を提供することによって、本ゲーム学習効果をより高めることができるのではないかと考える。

6. 謝辞

本論文の執筆にあたって、たくさんの方々にご協力いただきました。まず、いかなる相談に対しても丁寧にご指導し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、イギリス滞在期間にゲーム制作への協力を快く引き受けてくださったRichardson 一家の皆様、長時間にわたる実験やインタビューに協力してくれた発酵メディア研究ゼミの皆様、及び急遽決まったイギリスへの調査に同行してくれた兄上様のおかげで有意義な執筆期間を送ることができました。この場を借りて皆様に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

-一般社団法人日本生殖学会,「生殖医療 Q &A」
(http://www.jsrm.or.jp/public/funinsho_qa22.html) (最終アクセス 2023/01/31)

-一般社団法人ペットフード協会,「平成 29 年(2017 年)全国犬猫飼育実態調査 結果」
(https://petfood.or.jp/topics/img/171225.pdf) (最終アクセス 2023/01/31)

-大藪千穂・奥田真之,「「人生設計ゲーム」を用いた金融経済教育」,『生活経済学研究』第 41 号, 2015, pp. 45-53

-キャッシュフローゲーム
(https://cashflow-game.jp/)(最終アクセス 2022/12/01)

-厚生労働省,「海外情勢報告 2010～2011」,第 3 章, pp.275-287
(https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kaigai/12/pdf/teirei/t275-287.pdf)(最終アクセス 2022/12/06)

-小菅律, 岡村和子, 藤田悟郎「英国における飲酒運転対策―再犯防止のための講習について―」,『JAPANESE JOURNAL OF TRAFIC PSYCHOLOGY』, 29 号, 2013, pp32-41

-佐野洋子『100 万回生きたねこ』講談社, 1997

-第一生命険相互会社「消費者教育・金融保健教育教材「ライフサイクルゲームⅢ」」
(https://www.dai-ichi-life.co.jp/tips/lc_game/index.html) (最終アクセス 2022/12/03)

-独立行政法人労働制作研究・研修機構「諸外国の外国人労働者受入制度」(2021 年 4 月)
(https://www.jil.go.jp/foreign/labor_system/2022/special/no.249.html) (最終アクセス 2022/12/05)

-村上嘉希,「ヨーロッパにおけるロマの差別の根源 : 概説的試論」,『独逸文学』第 43 巻, 1999, pp. 236-225

-山川宏, 市瀬龍太郎, 太田正幸, 加藤義清, 庄司裕子, 松尾豊, 「Happy Academic Life 2006: 研究者の人生ゲーム－ゲーム型キャリアデザイン学習教材の開発－」,『人工知能学会誌』21 巻 3 号, 2006, pp. 360- 370

- FULL FACT「How have wages changed over the past decade?」
(https://fullfact.org/economy/how-have-wages-changed/)(最終アクセス 2022/12/03)

- Generated Media, Inc.「GENERATED PHOTOS」
(https://generated.photos/face-generator/new) (最終アクセス 2022/12/05)

-Happy Academic Life 2006 の基本データ公開
(http://academiclife.info/download/) (最終アクセス 2022/12/01)

-KidZania Japan
（https://www.kidzania.jp/top）（最終アクセス 2022/12/04）

-NAKAYUBI CORPORATION,「無料ゲーム－迷った時のルーレット」

- Office for National Statistics, “Crime and justice”, “Dataset”,「Crime in England and Wales: Appendix tables」
(https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/datasets/crimeinenglandandwalesappendixtables)（最終アクセス 2022/12/05）

-The Society of Motor Manufacturers ＆ Traders, “SMMT Vehicle Data”, “Car Registrations”,「Best Sellers」（https://www.smmt.co.uk/vehicle-data/car-registrations/）（最終アクセス 2023/1/31）

- UK government, “Housing and communities”, “Traveler caravan count”,「Count of Traveler caravans: Technical notes」
（https://www.gov.uk/government/statistics/traveller-caravan-count-july-2022/count-of-traveller-caravans-technical-notes）（最終アクセス 2022/1/31）

- UK government, “housing and local services”,「Council Tax」
（https://www.gov.uk/council-tax/who-has-to-pay）（最終アクセス 2022/12/05）

- UK government, “Money and tax”,「Income Tax」
（https://www.gov.uk/browse/tax/income-tax）（最終アクセス 2022/12/04）

- UK government,「20 years of the National Minimum Wage」（April 2019）
（https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/790910/20_years_of_the_National_Minimum_Wage_-_a_history_of_the_UK_minimum_wage_and_its_effects.pdf）（最終アクセス 2022/12/03）

- UK Pet Food, “Information Centre”, “Statistics”, “UK Pet Population”,「Historical Pet Data」（https://www.ukpetfood.org/information-centre/statistics/uk-pet-population/historical-pet-data.html）（最終アクセス 2023/1/31）

- United Nations-population Division,“Dataset”, “Data”,「International Migration Flows」（https://www.un.org/development/desa/pd/data/international-migration-flows）（最終アクセス 2022/12/05）

総ページ数：42 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「ビデオコミュニケーションにおいて動物型のアバターがもたらす効果の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190559

武井楓

概要（アブストラクト）

昨今、新型コロナウィルスの影響によって、ビデオコミュニケーションを利用することが多くなった。本論文は、筆者がおこなった「自分の愛犬に話しかける」という行為をきっかけに、動物型のアバターの特徴とそれらを用いた制作実験を記した論文である。実験制作ででは、①それぞれの動物型のアバターに対して、人間のようなパーソナリティのイメージを見出すことと②アバターの最適化が、ビデオコミュニケーション時の自信に繋がることという二つの仮説の検証をおこなった。また、既存のビデオコミュニケーションサービスとそのアバター機能を利用し、①フィードバックとそのビジュアル化と②命名行為という二つ機能の提案を行い、ビデオコミュニケーションにおける自信の創出を図った。検証結果では、二つの仮説の整合性を確かめることができた。また、アバターの最適化によって、使用者のビデオコミュニケーションにおける自信を創出することができた。そして、命名行為によって、完全な愛着の発生を実現することはできなかったものの、被験者とアバターとの同一化を実現することができた。

目次

1. はじめに 1

1.1. 研究の背景と動機 1

1.2. 研究の概要 2

1.3. 論文の構成 2

1.4. ビデオコミュニケーションに関する予備調査 3

2. 関連動向 5

2.1. アバターの由来とプロテウス効果について 5

2.2. 人間と動物の関係性について 5

2.3. ビデオコミュニケーションにおけるアバターの役割と意義 7

2.4. 人型のアバターと比較した際の動物型のアバターの優位性と可能性 9

2.5. 現行の動物型のアバター機能およびサービスについて 12

2.5.1. 「Zoom」ベータ版アバター機能 12

2.5.2. 「NICE CAMERA」 13

2.5.3. 「ミー文字」 14

2.5.4. 「Animize by FaceRig」 15

2.6. 評価 16

2.6.1. 「Zoom」の評価 17

2.6.2. 「NICE CAMERA」の評価 17

2.6.3. 「ミー文字」の評価 18

2.6.4. 「Animaize by FaceRig」の評価 18

2.6.5. 全体評価 18

2.7. 第 2 章のまとめ 19

3. 提案 21

3.1. 仮説の整理 21

3.2. 制作物の検討 21

3.3. 制作物「お守りアバター」の提案 22

3.3.1. 他者からのフィードバックとそのビジュアル化 22

3.3.2. アバターに対する命名行為 24
3.4. 実験環境の説明 24
3.5. アバターの選定 24
3.6. 第 3 章のまとめ 26
4. 評価 27
4.1. 体験の概要 27
4.2. 体験実施の過程 29
4.2.1. アバターの選択と命名 29
4.2.2. 会話とフィードバック 29
4.2.3. 実験前後のアバターの比較 30
4.3. 評価要素 1：アバターを用いたビデオコミュニケーションについて 31
4.4. 評価要素 2：動物型のアバターについて 32
4.5. 評価要素 3：フィードバックとそのビジュアル化について 33
4.5.1. 個人ごとの評価 33
4.5.2. 全体の評価 35
4.6. 評価要素 4：アバターの命名行為について 35
4.6.1. 個人ごとの評価 35
4.6.2. 全体の評価 36
4.7. 第 4 章のまとめ 37
5. 結論 39
5.1. まとめ 39
5.2. 今後の展望 39
6. 謝辞 40
7. 参考文献 41

図目次

図 1. 「お守りアバター」の図解 2
図 2. 予備調査データ 1 4
図 3. 予備調査データ 2 6

図 4. 予備調査データ 3 10
図 5. 予備調査データ 4 11
図 6. 「Zoom」の使用画面 13
図 7. 「NICE CAMERA」の使用画面 14
図 8. 「ミー文字」の使用画面 15
図 9. 「Animize by FaceRig」の使用画面 16
図 10. 制作前のアバター画像 23
図 11. 想定される制作物の画像 23
図 12. 実験で使用したアバターの一覧 25
図 13. 印象調査の結果のまとめ 26
図 14. 手順書 1（会話時の注意事項） 28
図 15. 手順書 2（フィードバック時の注意事項） 29
図 16. 会話時の風景 30
図 17. 実験前のアバター画像（A さん） 31
図 18. 実験後のアバター画像（A さん） 31

表目次

表 1. 本論文の構成 2
表 2. サービスの評価まとめ 19
表 3. 被験者のまとめ 27
表 4. 体験の流れ 27
表 5. フィードバックのまとめ 33
表 6. 愛着と所有感のまとめ 36

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

近年、新型コロナウィルスの影響により、「ソーシャルディスタンス」という言葉が流布され、人との距離を取ることが多くなった。それに伴い、人同士のコミュニケーションの仕方について考える機会が増えたと感じる。そのような社会変動の中、ビデオコミュニケーションにおけるアバター機能、特に動物型のアバターについて興味を抱く機会があった。

それは、リモートワークやリモート授業におけるビデオコミュニケーションだ。特に、大学でのリモート授業に加え、外部企業でのインターンシップを行なっていた私は、他者と比較してビデオコミュニケーションを行う機会が頻繁にあった。そこで、私は、他者と顔を合わせ続けることの疲労感や、自分の顔が見続けられる緊張感、そして、暗い画面に話しかけ続ける虚無感に嫌気がさしていた。そのような中、ビデオコミュニケーションの疲れから逃避するように、犬と散歩をしていた私は、ふと自分の愛犬に対して話しかけているのに気づいた。そこで、その事象を客観的に考察し、動物型のアバターによって、ビデオコミュニケーションにおける違和感を解消することができるのではないか考えた。

また、昨今の社会的潮流として、社会には多くのコミュニケーションツールが生まれている。コロナ禍において、コミュニケーションの多様化をもたらしたという点において、それらのツールがもたらした影響は大きいと考えられる。そのため、アバターサービスでも、さまざまなコミュニケーション形式に対応したアバター機能が生まれている。それぞれのライフスタイルに合わせたこれらのサービスや機能は、今後の経済活動をさらに活性化させると考える。文化的側面では、『アバター』(2009) や『竜とそばかすの姫』(2021) などのアバターに関する映画も制作されており、映画内では、多種多様なアバターのイメージを散見することができる。また、株式会社ユーザーローカルは、運営する「Vtuber ランキング」において、Vtuber の人数が 20,000 人に到達したことを報告した[1]。そのため、日本では、急速に Vtuber 産業が栄え、民間においても多くのアバターが制作されている現状がある。そのため、アバターに関する研究を行うことによって、今後の経済的・文化的発展にも寄与できるのではないかと考えた。

そのような筆者の体験と社会的背景を踏まえ、ビデオコミュニケーションにおけるアバター機能、特に動物型のアバターに対する興味を抱いたことが本研究を行うきっかけとなった。

---

[1] 株式会社 User Local「プレスリリース」,https://www.userlocal.jp/press/20221129vt/ (最終閲覧日：2022/12/12)

1.2. 研究の概要

本研究では、動物型のアバターを用いてビデオコミュニケーションにおける緊張感や疲労感を低減させ、さらに自信に繋げるための新たな機能「お守りアバター」を提案し、被験者のビデオコミュニケーション時の心情の変化を考察する。

「お守りアバター」では、①フィードバック機能とそのビジュアル化によって、自己イメージの確立とアバターの最適化を行う。そして、その補助機能である②命名行為によって、アバターに対する愛着を増加させ、自己イメージとアバターの受け入れをサポートする役割を果たす。「お守りアバター」に関する詳細な内容に関しては、第 3 章の提案で説明を行う。本研究で提案する「お守りアバター」は、以下に示す図 1 の通りである。



図 1. 「お守りアバター」の図解

1.3. 論文の構成

本論文の構成は、以下に示す表 1 の通りである。

表 1. 本論文の構成

1. はじめに	研究の背景、動機の説明および概要を提示する
2. 関連動向	本研究に関連する、関連研究および動物型のアバターサービスの動向を解説し、本研究の道筋を示す
3. 提案	本研究で提案する「お守りアバター」の設計プロセスを詳述する
4. 評価	「お守りアバター」の被験者実験データとインタビューの分析を行う
5. 結論	本研究の成果と課題、および今後の展望を示す

1.4. ビデオコミュニケーションに関する予備調査

本研究にあたり、ビデオコミュニケーションおよびアバターに関する予備調査を行った。アンケート全体のサンプル数は 69 人となった。

まず、筆者のビデオコミュニケーションに対する問題意識の整合性を確認するため、「Zoom などのビデオコミュニケーションにおいて、緊張や疲労感などを感じたことがありますか。」という質問をした。その結果、「ある」と回答した人が 72.5%となり、半数以上の回答者がビデオコミュニケーションにおける違和感を訴えていたことがわかった。結果をグラフで示すと、以下の図 2 の通りである。

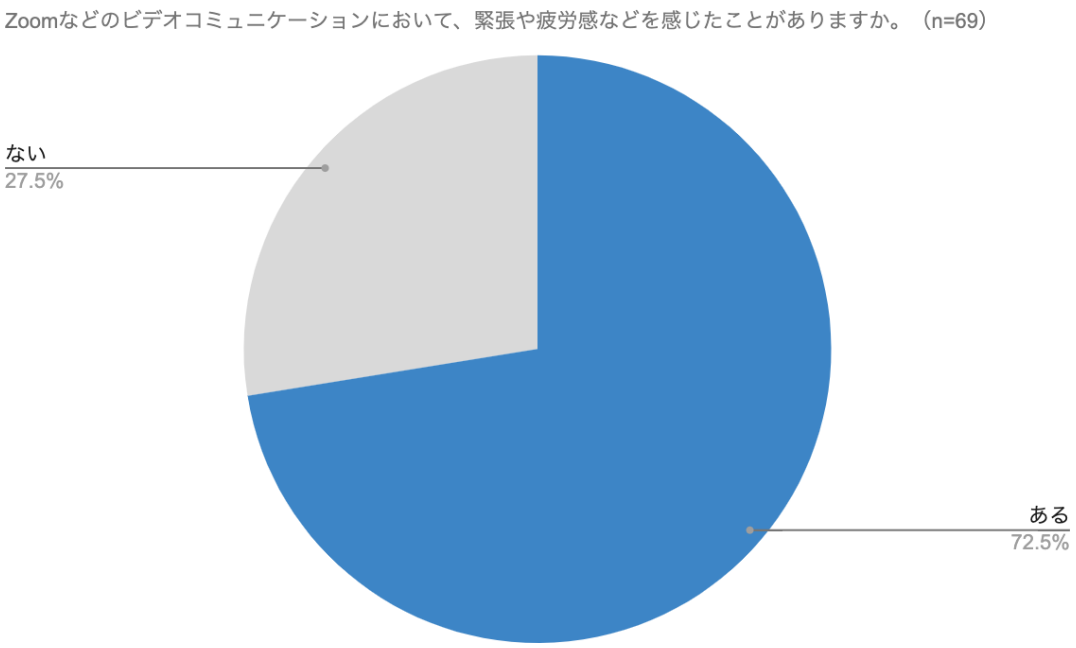


図 2. 予備調査データ 1

次に、上記の質問で「ある」と回答した人に対して、その理由を聞いた質問では、「カメラがついているため、常に見られている感覚がある」（女性、20 代）や「画面に自分の姿が写ることで過剰に視線を意識してしまうことがある」(男性､20 代)という意見が挙げられた。この結果から、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの可能性が見えてきた。以上の導入を踏まえ、次章では関連動向から動物型のアバターに対する考察をし、現行の動物型のアバターサービスの紹介と評価を行う。

また、本文では紹介しきれなかったデータとして、本研究で行ったアンケートの詳細な内容を、匿名化を施した形で巻末に付録した。

2. 関連動向

本章では、アバターに関する前提知識を確認し、本研究のきっかけとなった「愛犬に対して話しかける」という行為を紐解く。その後、関連動向から、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの役割と意義、また、人型のアバターと比較した時の動物型のアバターの優位性について考察する。そして、現行の動物型のアバターサービスを紹介し、関連動向から得られた考察から評価を行う。

2.1. アバターの由来とプロテウス効果について

まず、前提として「アバター」に関する知識を押さえたい。「アバター」の語源は、サンスクリット語に由来し、元はヒンドゥー教の神話における「この世に現れた神仏の化身」や「思想などの体現者」を意味していた[2]。一方、現代の辞書では「インターネットのコミュニティーなどで、利用者自身の表象として示す図像」[3]と訳されている。このことから、コミュニケーションの多様化によって、「アバター」の意義に変化が生まれていることがわかる。

また、Yee（2007）は、魅力的なアバターと背の高いアバターを用いた実験にて、身体の見た目の変化がユーザー自身の態度や行動に変化を与える効果を指した。そして、その効果を「プロテウス効果」[4]と名付けた。現在、この効果がアバターに関する特徴的な性質の一つとして挙げられる。そのため、本研究においても、動物型のアバターを用いた際の振る舞いやその効果についての考察を広げていきたい。

2.2. 人間と動物の関係性について

本節では、筆者がおこなった「愛犬に対して話しかける」という行為を紐解く。まず、人間と動物の関係性について、林（2001）は、「人と動物の関係については、その人の個人史、

---

[2] 語源由来辞典「アバター/avater」,https://gogen-yurai.jp/avatar/（最終閲覧日：2022/12/12）

[3] 新村出編『広辞苑 第七版』岩波書店,2018,p.74

[4] Nick Yee,Jeremy Bailenson「The Proteus Effect: The Effect of Transformed Self-Representation on Behavior」,Oxford Academic『Human Communication Research』Volume33 Issue3,2007,p.271-290,https://academic.oup.com/hcr/article/33/3/271/4210718?login=true（最終閲覧日：2022/12/12）

つまり個人の歴史が違うことによっても異なる」[5]と述べている。このことから、必ずしも動物が、全ての人間にとって良い印象を与えるとは限らないということを押さえておきたい。そのため、アバターにおいても、すべての人が動物型のアバターに対してポジティブな印象を受けない場合があることを考慮しておく必要がある。

また、予備調査でおこなった「人以外のものに話しかけた経験はありますか。」という質問では、「はい」が 79.7%となり、半数以上が人以外のものに話しかけた経験があると回答した。グラフで示すと、以下の図 3 の通りである。

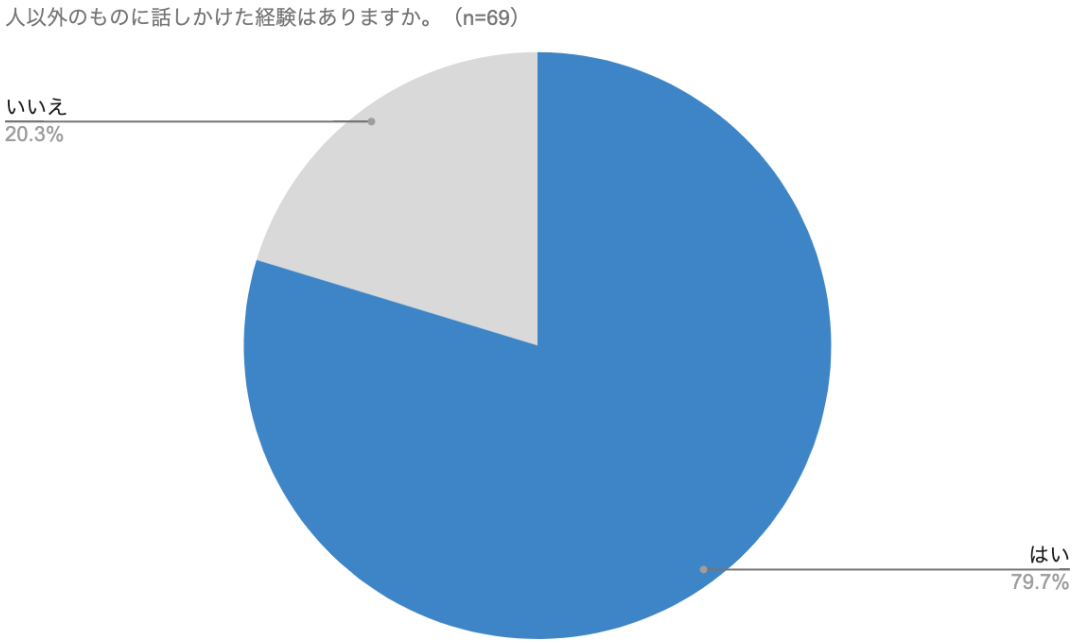


図 3. 予備調査データ 2

その話しかけた対象について聞いた質問では、「動物」と回答する人が大半を占め、特に「犬」や「猫」、「ヘビ」などのペット動物を挙げる回答者が多かった。この動物に何かを見出す行為について、山田（2012）は、

動物への共感、愛情、心性の付与などの擬人化の考えは動物と接することで起こる

[5] 林良博「人間と動物の関係を考える」，横浜市『調査季報』第 145 号,2001,p.5,https://dl.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10306535/1（最終閲覧日：2022/12/12）

> 心理であり、（中略）人の一般的特性だと考えられる。[6]

と述べている。このことから、筆者がおこなった愛犬に話しかけるという行為は、動物を擬人化する行為であり、人の一般的特性だとわかる。そのため、人間が動物を見た際、人間が持つ性格のイメージを重ねる性質があるのではないかと考えられる。また、人に対して、「イヌっぽい」や「ネコっぽい」という発言をしたり、耳にしたりする機会はないだろうか。この発言は、人間の外見的特徴から想像し行われている可能性は高いが、人間が持つ性格から行われている可能性も考えられる。そのため、この特性を動物型のアバターにも応用できるのではないかと考えた。

2.3. ビデオコミュニケーションにおけるアバターの役割と意義

本節では、関連する先行研究を取り上げ、ビデオコミュニケーションの特徴とアバターの役割と意義について考察する。まず、ビデオコミュニケーションの特徴について、田中ら（2022）は、

> オンラインの会話では「他者が見ている自己の顔」を自己の側で視覚的に確認することができるため、「私は他者からどう見えているか」ということを自覚しつつ話す、つまり抑制的に話す傾向が強まるだろうということである。[7]

と述べている。このことから、筆者が問題視していたビデオコミュニケーションにおける緊張感や疲労感は、「私は他者からどう見えているか」を自分で確認できる状態に起因しているのではないかと考えられる。そのため、自分の顔が見えない状態での会話が緊張感や疲労感を緩和させることができるのではないかと考えられる。ここから、自己の顔が見えない状態を作り出し、緊張感や疲労感の低減ができるという点において、アバターの役割を見出すことができる。

---

[6]山田弘司「人と動物の間の社会的感情としての擬人化」日本動物心理学会『動物心理学研究』62 巻 1 号,2012,p.46https://www.jstage.jst.go.jp/article/janip/62/1/62_62.1.5/_article/-char/ja/（最終閲覧日：2022/12/12）

[7] 田中彰吾・森直久「間身体性から見た対面とオンラインの会話の質的差異」心の科学の基礎論研究会『こころの科学とエピステモロジー 4 (1)』,2022,p.12,https://cir.nii.ac.jp/crid/1390010842624189568（最終閲覧日：2022/12/12）

また、清水ら（2021）は、アバターの外見と動きとその印象について研究を行い、アバターに動きがある方が印象に対して有意差が生まれることを示し、アバターによって外見の印象に違いがあることを述べている[8]。このことから、具体的なアバターの役割は、見た目と動作性の二つに分けることができる。また、アバターの動作性では、相手の表情を間接的に受け取ることができ、コミュニケーションの活発化を助ける役割があると考えられる。そのため、アバターの使用においては、一定の動作性の確保が必要であるとわかる。アバターの見た目が担う役割については、次節において言及したい。

次に、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの意義について考察する。まず、全般的なアバターの意義について、東福（2017）は「アバターを用いるユーザはユーザ自身の理想自己、現実自己、あるいは可能自己をアバターに投影するような、自己表現手段として利用している。」と述べている[9]。それに加え、一般的なヴァーチャルコミュニティ上でのアバターの役割について、東福は、「特定の他者というよりは、自分に対して、あるいは見えない他者に対してアバターによる自己呈示がなされているのではないか。」[10]と述べている。このことから、ヴァーチャルコミュニティ上でのアバターの使用と、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの使用はその目的が異なると考えられる。ヴァーチャルコミュニティ上でのアバターの利用は、Twitter や Instagram などの SNS の投稿のように、不特定多数の他者に対する一方的な自己を発信することを前提としており、東福が述べる「理想自己」という目的に当たるのではないかと考えられる。一方、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの利用は、一定の認知を持つ人同士の会話が多く、東福が述べる「現実自己」あるいは「可能自己」という目的に当たるのではないかと考えられる。つまり、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの意義とは、自己のイメージから完全に乖離することなく、新たな見た目を代替することではないかと考える。そのため、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの使用では、自己のイメージを確かに認知し、それに近いようなアバターを選ぶことが求められるのではないかと考える。また、自己イメージに近いアバター選ぶことが、ビデオコミュニケーションにおけるアバター使用者の自信の創出に繋がるのではないかと考えた。そのため、動物型のアバターの中から自己のイメージに近いアバターを選ぶ際、使用できるアバターの種類数が重要になるのではないかと考えられる。

以上をまとめると、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの役割とは、自己の顔が

---

[8] 清水千夏・渡邉慎二「アバターの外見と動きとその印象に関する研究」一般社団法人 日本デザイン学会『日本デザイン学会研究発表大会概要集 68 (0)』,2021,pp.214-215,https://cir.nii.ac.jp/crid/1390854117455036416（最終閲覧日：2022/12/12）

[9] 東福宣介「アバターユーザはアバターに自己を投影しているのか―サービス提供者とアバターユーザへの調査から―」，東京経済大学コミュニケーション学会,『コミュニケーション科学 = The Journal of Communication Studies』第 45 号,2017,p.94,https://repository.tku.ac.jp/dspace/handle/11150/10934（最終閲覧日：2022/12/12）

[10] 東福,同論文,p.93

見えない状態を作り出し、緊張感や疲労感の低減ができることだと考えた。また、具体的なアバターの役割は、動作性と見た目の二つに分けられ、アバターの動作性では、相手の表情を理解するという点において重要な役割を果たすと考察した。そして、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの意義とは、自己のイメージから完全に乖離することなく、新たな見た目を代替することであると考えた。そのため、自己のイメージに近しいアバターを選ぶことが求められ、それを選ぶことによって使用者の自信に繋がるのではないかと考察した。そのため、動物型のアバターにおいても、自己のイメージに適応できるくらいのアバターの種類が必要であると考えた。

2.4. 人型のアバターと比較した際の動物型のアバターの優位性と可能性

本節では、前節で述べられなかったアバターの見た目に関する考察を行う。そのため、人型のアバターと動物型のアバターの比較を例として、印象の違いについて説明していく。まず、アバターの見た目について、山本ら（2020）は、

> 対話相手から見たアバターにおいては犬や猫などの動物のアバターを用いられた方が相手への信頼感や発言へのモチベーションを高めることができ、アバターのみた目から得られる印象が対話相手の信頼性に影響しているということがわかっている。[11]

と述べている。このことから、アバターの見た目がもたらす印象の重要性と、人型のアバターと動物型のアバターとではもたらす印象に違いがあることがわかった。

また、予備調査で聞いた「最も話しかけてみたいと思うアバターを教えてください。」という質問では、63.8%の回答者が「動物型のアバター」を選択し、動物型のアバターの優位性が示された。結果をグラフで示すと、以下の図 4 の通りである。

[11] 山本隆太郎・片上大輔「コミュニケーションツールにおけるユーザの対人恐怖症とアバターの関係性」,『人工知能学会全国大会（Web）』第 34 号,2020,p.1 https://cir.nii.ac.jp/crid/1390003825189270144（最終閲覧日：2022/12/12）

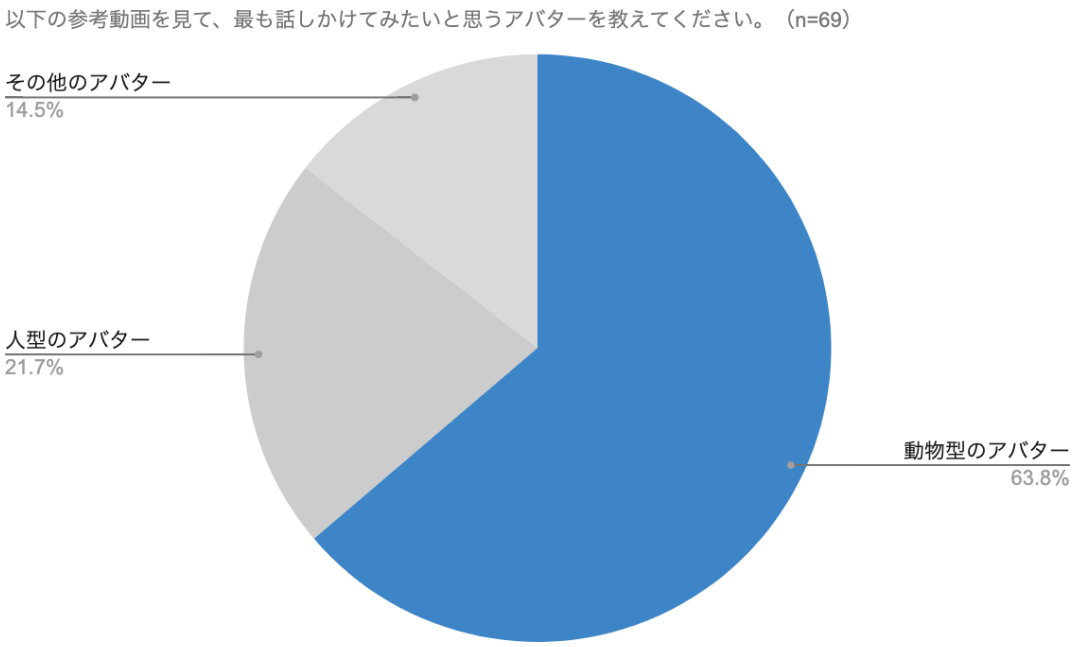


図 4. 予備調査データ 3

その理由を聞いた質問では、「身近に存在しているし、キャラクターとして接するため、あまり緊張したり身構えたりしないと思うから」や「見た目が可愛い、ポジディブな意思疎通ができそう」という意見が挙げられ、ポジティブな印象が緊張の緩和や会話の活性化をもたらすのではないかと考察できる。また、「その動物が好きなのとかで話が膨れそうだから」や「興味を持ちやすく話しかけやすい」という意見も挙げられ、動物型のアバターという特異性が話題性に繋がるのではないかと考察できる。

一方、「最も使ってみたいと思うアバターを教えてください。」という質問においても、「動物型のアバター」が 63.8%となり、動物型のアバターの優位性を示された。結果をグラフで示すと、以下の図 5 の通りである。

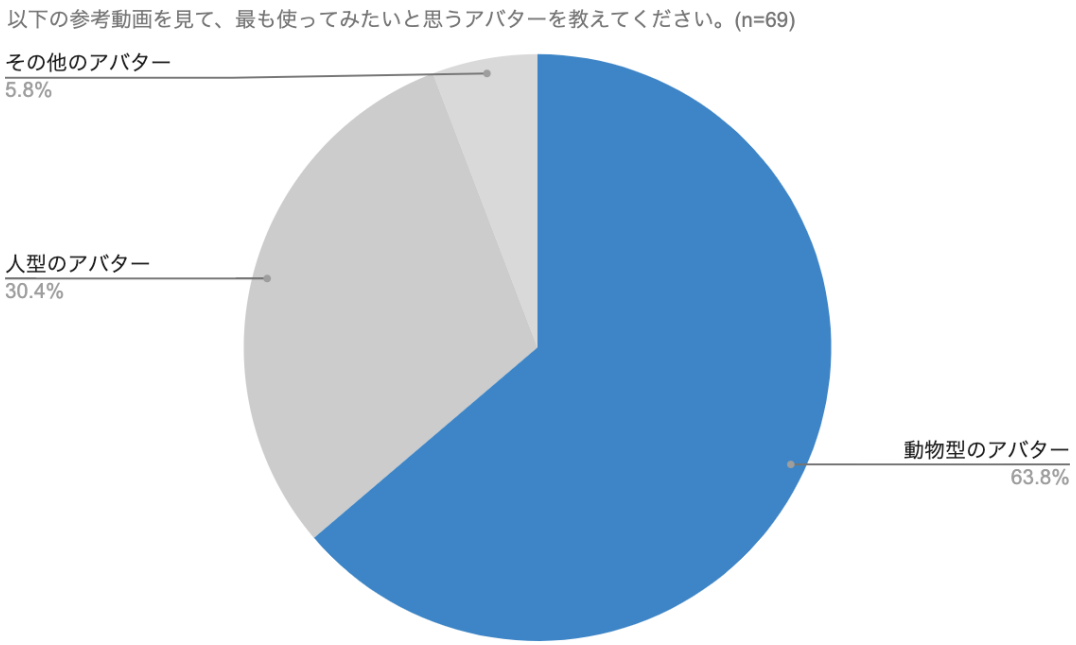


図 5. 予備調査データ 4

その理由を聞いた質問では、「柔らかい印象を受けるから」や「愛嬌のある動物という存在なら圧迫感をあまり感じず、何しても許されそう」という意見が挙げられ、前述の質問と同様、会話相手の緊張を緩和させる役割を見出していることがわかる。一方、「人間のアバターだと、自分に似ているから選んだと思われる可能性があるが、犬や猫だとその心配はいらないから。」や「人型だと自分(の見た目やアイデンティティなど)との違いが気になるから。人間はかわいくない(なんか生々しい)けど動物はかわいいから。」という自己の見た目との比較に関する意見も挙げられ、新たな特徴において動物型のアバターの優位性を見出すことができた。使用者の見た目とアバターの見た目の比較に関して、東京都市大学（2022）は、ビデオコミュニケーションにおいて、見た目に違いを加えたアバターを用いた実験を行い、オンラインでのコミュニケーションで自己開示を促すには VR アバターを用いることが効果的であること示し、外見がユーザーと類似していない VR アバターを用いた方がより自己開示において効果的であると結論付けた[12]。このことから、使用者の見た目とアバターの見た目の乖離は、会話において優位に働くと考えられる。一方、自分の見た目と類似した外見的特徴を失うことによって、使用者にとってアバターの同質化が起こってしまうことが懸念される。そのため、アバターを使用する際には、カスタマイズ機能を一定に有して

[12] 東京都市大学「オンラインコミュニケーションツールを比較し、自己開示の効果を検証 —VR アバターはビデオチャットよりも素の自分をさらけ出す。—」2022,https://www.tcu.ac.jp/news/all/20220412-41945/（最終閲覧日：2022/12/12）

いる必要があると考える。

以上をまとめると、アバターの見た目は相手からの印象に対して、重要な役割を果たすと考えられる。また、動物型のアバターの具体的な役割として、会話相手にポジティブな印象を与え、緊張の緩和や会話の活性化、話題性の繋がりをもたすことができるのではないかと考えられる。そして、使用者の見た目とアバターの見た目との比較が行われないことも新たな役割として挙げられた。これらの点において、人型のアバターと比較した際、優位性があると考えられる。

2.5. 現行の動物型のアバター機能およびサービスについて

本節では、現在リリースされている動物型のアバター機能およびサービスの紹介を行う。その後、次節において、ビデオコミュニケーションにおける緊張感や疲労感の緩和と、自信の創出に必要な機能が備わっているのかを評価する。

2.5.1. 「Zoom」ベータ版アバター機能

2022 年 3 月、Zoom ビデオコミュニケーションズがリリースしたベータ版機能である[13]。Zoom 公式サポートの記事では、カメラに顔を出したくないが、身振り手振りや表情などの身体言語を維持し続けることができると紹介されている。また、日商エレクトロニクス株式会社が提供するサポート記事では、「ハイブリッドワーク」「理科の授業に命を吹き込む」「小児医療のストレスを軽減する」「アイスブレイク」などの使用例が紹介されている[14]。また、Zoom の拡張機能であるため、使用環境が Zoom 上に限定されるのが特徴である。また、使用者が画面外に移動した際にはアバターも連動して消えるため、アバターを通して相手の存在の有無を確認できるのも特徴である。2022 年 12 月現在、アバターの種類は 11 種類あり、それぞれのアバターがトレーナーとフードを着用した 2 種類ずつを使用することができる。Zoom の使用中の風景は、以下に示す図 6 の通りである[15]。

---

[13] Zoom サポート「ミーティングやウェビナーでアバターを使用する」, https://support.zoom.us/hc/ja/articles/4642184011917（最終閲覧日：2022/12/12）

[14] 日商エレクトロニクス「Zoom サポート記事-ミーティング中のアバター」, https://zoom-support.nissho-ele.co.jp/hc/ja/articles/4483690052122-%E3%83%9F%E3%83%BC%E3%83%86%E3%82%A3%E3%83%B3%E3%82%B0%E4%B8%AD%E3%81%AE%E3%82%A2%E3%83%90%E3%82%BF%E3%83%BC（最終閲覧日：2022/12/12）

[15] Zoom サポートサイトから引用,https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/4642184011917（最終閲覧日：2020/12/12）

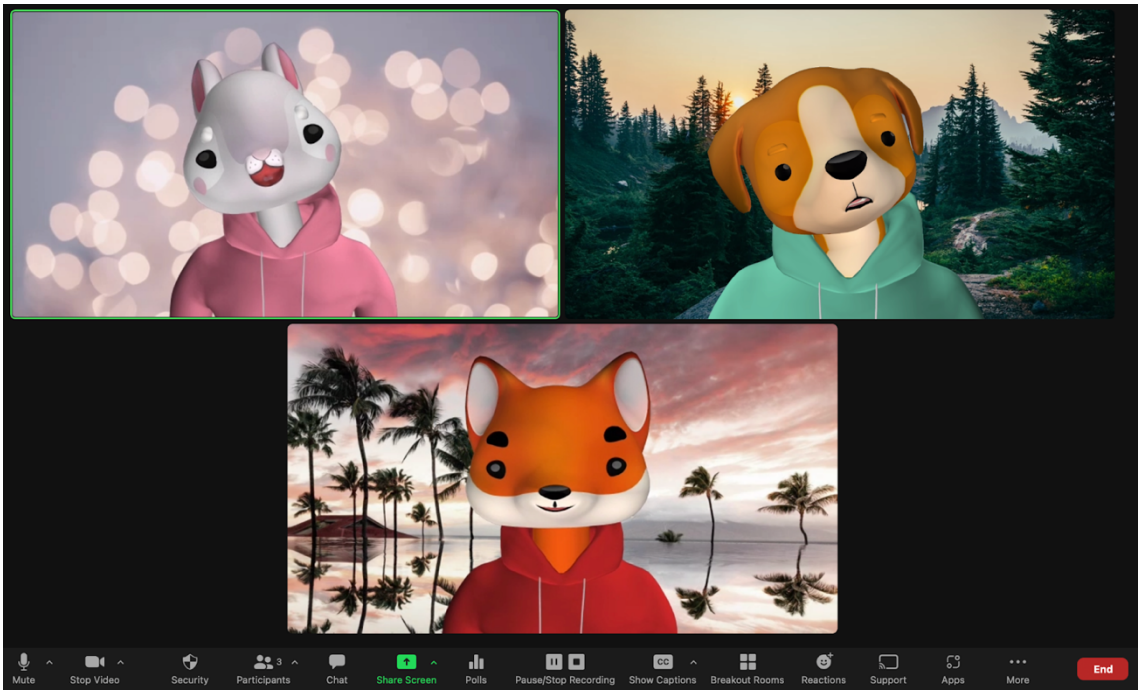


図 6. 「Zoom」の使用画面

2.5.2. 「NICE CAMERA」

株式会社 KID'S PLATES がリリースしている、WEB 会議などで使用する便利ツールアプリケーションである[16]。アバター機能の他、スタンプ機能やフレーム機能、フィルター機能なども備わっている。また、外部の拡張機能であるため、「Zoom」や「Microsoft Teams」などのビデオコミュニケーションツールとの併用が必要である。操作画面のゲージ操作によって、縦や横、奥行きの移動などが可能であり、動作性が高いことが特徴である。また、全身を表示することができ、キーボード操作によって腕振りなどのアクションができる点も特徴である。初期のキャラクターには動物型アバターも含まれており、新たなアバターを作成する場合、ユーザーの要望に応じて企業が作成してくれる仕組みである。「NICE CAMERA」の使用中の風景は、以下に示す図 7 の通りである[17]。

[16] NICE CAMERA 公式サイト,https://nicecamera.kidsplates.jp/（最終閲覧日：2022/12/12）

[17] NICE CAMERA 公式サイトから引用,https://nicecamera.kidsplates.jp/（最終閲覧日：2022/12/12）



図 7. 「NICE CAMERA」の使用画面

2.5.3. 「ミー文字」

Apple Inc.がリリースしているアバター機能である[18]。これらのアバターは、iOS 上に初期搭載されている「メッセージ」や「FaceTime」アプリ上での使用が前提となっている。アプリ内では、自分でカスタマイズした自分だけの人型のアバターを制作することができる。また、犬や猫などの動物型のアバターに加え、恐竜やエイリアンなどの幅広いアバターを使用できるのが特徴である。テキストに使用されていた絵文字が元になっており、馴染みのある絵文字たちをアバターとして使用することができる。また、動作性が高く、豊かな表情を反映させられるのも特徴である。「ミー文字」の使用中の風景は、以下に示す図 8 の通りである[19]。

[18] Apple サポート「iPhone や iPad でミー文字を使う」,https://support.apple.com/ja-jp/HT208986（最終閲覧日：2022/12/12）

[19] Apple サポート「iPhone や iPad でミー文字を使う」から引用,https://support.apple.com/ja-jp/HT208986（最終閲覧日：2022/12/12）



図 8. 「ミー文字」の使用画面

2.5.4. 「Animize by FaceRig」

Holotech Studios SRL Inc.がリリースしている、ライブストリームやビデオチャット用のアバター機能である[20]。コミュニティを立ち上げ、多くのユーザーからのフィードバックを受けてリリースされた背景がある。「NICE CAMERA」と同様に、外部の拡張機能であるため、ビデオコミュニケーションツールやビデオ配信ツールとの併用が必要である。出来合いのオブジェクトや動物、人などのキャラクターからアバターを選択することができ、自分に合ったアバターへカスタマイズすることもできる。また、元々使用していたアバターをアプリ内にインポートすることもできるため、使い慣れたアバターを手放すことなく、使用し続けることができる。2D から 3D まで種類が多く、アバターが持つ小道具や背景画面なども

[20] Animize by FaceRig プロダクト説明サイト,https://store.steampowered.com/app/1364390/Animaze_by_FaceRig/（最終閲覧日：2022/12/12）

カスタマイズすることができる。動作性やアバター自体の解像度が高いのが特徴である。また、表情だけでなく、変声機能によってユーザーの声を変えることができる点も特徴である。「Animize by FaceRig」の使用中の風景は、以下に示す図 9 の通りである[21]。



図 9. 「Animize by FaceRig」の使用画面

2.6. 評価

本節では、ビデオコミュニケーションにおける緊張感や疲労感の緩和と自信の創出のため、現行のサービスに対して評価を行う。評価では、動物型のアバターがふまえるべき機能と、自己のイメージに最も近いアバターを選択するための機能を分析するため、大きく二つの評価軸を設定した。

動物型のアバターがふまえるべき機能は、項目を「必須機能」とした。この項目には、「リアルさ」「動作性」「秘匿性」の 3 つが含まれる。「リアルさ」は、印象に直結する部分であり、アバターがどのくらいの解像度で表現されているかを評価する。「動作性」は、表情の豊かさを生み出し会話の活発性に直結する部分であり、アバターの動きの大きさを評価する。「秘匿性」は、アバターの必須機能であり、使用するユーザーの見た目がどのくらい隠

[21] Animize by FaceRig プロダクト説明サイトから引用,https://store.steampowered.com/app/1364390/Animaze_by_FaceRig/（最終閲覧日：2022/12/12）

れているかを評価する。

自己のイメージに最も近いアバターを選択するための機能は、項目を「理想機能」とした。この項目には、「種類」「カスタム性」「マッチング機能」の 3 つが含まれる。「種類」では、ユーザーのパーソナリティを表現できる範囲を示し、使用できるアバター数を評価する。「カスタム性」は、アバター同士の見た目の同質化を防ぐ役割を示し、アバターに対してユーザーからの要望をどれくらい反映させられるかを評価する。「マッチング機能」では、自己のイメージとアバターがマッチしているのかを確認できる機能があるかを評価する。特に、この項目は関連動向で取り上げられた、ユーザー動物型のアバターとの見た目が乖離によって、選択時の判断基準が難しくなっていることを考慮し、自分に合ったアバターを選ぶ際の客観的な機能の有無を確認するための判断基準として項目を設けた。

以上 6 つの項目から、実際に筆者が使用した際の考察を踏まえ、それぞれのアバターサービスに対して評価を行う。

2.6.1. 「Zoom」の評価

「必須機能」において、「リアルさ」では、キャラクター感があるため、リアルではないと評価した。「動作性」では、目元と口元の動きが小さいことから、やや低いと評価した。「秘匿性」では、アバターの選択から一度も顔が見えなかったことから、高いと評価した。

また、「理想機能」において、「種類」では、アバター数が全部で 11 種類あることから多いと評価した。「カスタム性」では、アバターが既存のキャラクターからの選択のみになってしまうが、アバターごとにパーカーとフードを使い分けることができるため、やや低いと評価した。「マッチング機能」では、自己のイメージとアバターがマッチしているのかを確認できる機能がないため、無しと評価した。

2.6.2. 「NICE CAMERA」の評価

「必須機能」において、「リアルさ」では、キャラクター感があるため、リアルではないと評価した。「動作性」では、ゲージ操作によって、奥行きや左右の移動が可能であり、全身を使って表現ができることから、高いと評価した。「秘匿性」では、アバターの選択から一度も顔が見えなかったことから、高いと評価した。

また、「理想機能」において、「種類」では、初期設定で使用できるアバター数が 4 つであるため、少ないと評価した。「カスタム性」では、制作を依頼した場合、要件定義から独自のアバターの作成ができることから、高いと評価した。「マッチング機能」では、自己のイメージとアバターがマッチしているのかを確認できる機能がないため、無しと評価した。

2.6.3. 「ミー文字」の評価

「必須機能」において、「リアルさ」では、キャラクター感はあるが、影などによる立体感があるため、ややリアルと評価した。「動作性」では、ユーザーに合わせたアバターの表情の変化や、顔の向きに合わせたトラッキング性能が高いため、高いと評価した。「秘匿性」では、Face Time 上で使用した場合、顔より下の部分が見えてしまうため、やや高いとした。

また、「理想機能」において、「種類」では、全部で 19 種類のアバターを使用することができるため、多いと評価した。「カスタム性」では、アバターは既存のキャラクターからの選択のみになってしまうため、低いと評価した。「マッチング機能」では、自己のイメージとアバターがマッチしているのかを確認できる機能がないため、無しと評価した。

2.6.4. 「Animaize by FaceRig」の評価

「必須機能」において、「リアルさ」では、アバターによる違いは見られるが、基本的に解像度の高く、本物の動物に近しいアバターが存在しているため、リアルと評価した。「動作性」では、表情だけでなく、動物の耳や体までも動かすことができるため、高いと評価した。「秘匿性」では、人の表情は見られず、変声までも行うことができるため、高いと評価した。

また、「理想機能」において、「種類」では、初期設定ではかなり多くのアバターを使用することができ、他からのアバターをインポートすることもできるため、多いと評価した。「カスタム性」では、アバターが着用している洋服や、道具などをカスタマイズができるため、高いと評価した。「マッチング機能」では、自己のイメージとアバターがマッチしているのかを確認できる機能がないため、無しと評価した。

2.6.5. 全体評価

「リアルさ」では、「ミー文字」や「Animize by FaceRig」が有用なサービスとして挙げられた。「動作性」では、顔の影や身体の投影範囲まで幅広い特徴があり、コミュニケーションツールの拡張機能よりも外部のアバターサービスの方が高い機能性を持っているとわかった。「秘匿性」では、ほとんどのサービスが高い評価となり、アバター機能として踏まえるべき点を押さえていることがわかった。また、「種類」において、自分のイメージに近しいアバターを選べるほどの種類数を有しているサービスは多く存在していることがわかった。「カスタム性」において、アバター同士の見た目の同質化を防ぐことができるサービスは少なくとも存在していることがわかった。しかし、「カスタム性」は、サービスの機能性に強く依存してしまうため、より汎用性の高い機能が必要であるとわかった。また、「マッ

チング機能」として、自己のイメージとアバターがマッチしているのかを確認できる機能はどのサービスにも備わっていないとわかった。そのため、次章において、「マッチング機能」に代替される新規機能の提案が必要であると考えられる。

4つのサービスに対する評価を示すと、以下の表2の通りである。

表 2. サービスの評価まとめ

サービス名/評価軸	必須機能			理想機能	
	リアルさ	動作性	秘匿性	種類	カスタム性
Zoom	リアルではない	やや低い	高い	多い	やや低い
NICE CAMERA	リアルではない	高い	高い	少ない	高い
ミー文字	ややリアル	やや低い	やや高い	多い	低い
Animize by FaceRig	リアル	高い	高い	多い	高い

2.7. 第2章のまとめ

第2章では、関連動向と先行研究を踏まえ、現行の動物型のアバターサービスの紹介と評価をおこなった。人間と動物の関係では、人間が動物を見た際、人間が持つ性格のイメージを重ねる性質があるのではないかという仮説を立て、その特性が動物型のアバターにも応用できる可能性を見出した。

ビデオコミュニケーションにおけるアバターの役割では、自己の顔が見えない状態を作り出し、緊張感や疲労感の低減ができることだと考えた。また、その意義とは、「現実自己」および「可能自己」を示すことであり、自己のイメージから完全に乖離することなく、新たな見た目を代替することであると考えた。そのため、自己のイメージに近しいアバターを選ぶことが求められ、それを選ぶことによって使用者の自信に繋がるのではないかという仮説を立てた。

また、動物型のアバターについて、動作性と見た目の重要性を示し、特に見た目が印象の違いを作り出すという点において、人型のアバターよりも動物型のアバターの方に優勢性があることを考察した。そして、使用者の見た目とアバターの見た目との比較が行われないという点においてもその優位性を見出し、一方、アバター同士の見た目の同質化が起こって

しまうという懸念点も挙げられた。

以上の考察を踏まえ、現行の４つの動物型のアバターサービスに対して評価をおこなった。評価を通して、自己のイメージとアバターがマッチしているのかを確認できる機能「マッチング機能」はどのサービスにも備わっていないとわかり、自己のイメージとアバターの最適化を可能にする新規機能の提案の可能性を見出した。次章では、動物型のアバターの特性を踏まえ、ビデオコミュニケーションにおける自信の創出に向けた提案を行いたいと考える。

3. 提案

本章では、第 3 章で浮かび上がった仮説を整理し、動物型のアバターの特性を踏まえた上で、ビデオコミュニケーションにおける自信の創出を可能にする制作物の設計を行う。また、制作実験に至るまでに行った、コミュニケーションツールとアバターの選定についての説明を行う。

3.1. 仮説の整理

予備調査と関連動向から、ビデオコミュニケーションにおける動物型のアバターの特徴について考察した。本節では、前述した考察を踏まえ、仮説の整理を行う。まず、仮説は 2 点に分けられる。1 点目は、実際の動物のように、動物型のアバターに対しても人間のようなパーソナリティを見出すことである。人間と動物の関係では、人間が動物を見た際、人間が持つ性格のイメージを重ねる性質を示し、その特性が動物型のアバターにおいても応用できる可能性を見出した。2 点目は、アバターの最適化によって、ビデオコミュニケーションにおける自信が生まれるということである。ビデオコミュニケーションにおけるアバターの意義が「他者から見られない」状態を作り出すことであり、「現実自己」と「可能自己」を示すことであると考察した。その後、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの最適化の必要性を説いた。また、小林（2020）は、オンライン授業においてアバターを活用した個別最適化の研究を行い、コミュニケーション方法の多様化とその重要性を説明している[22]。このことからも、アバターの最適化によって、ビデオコミュニケーションにおける自信の創出が実現できると考える。

3.2. 制作物の検討

制作において、押さえるべき点は 2 点あると考える。1 点目は、アバターの最適化である。前節で示した 2 点の仮説の通り、動物型のアバターにそれぞれの個性を見出し、自分に合ったアバターを用いることによって、コミュニケーションに自信が生まれると考えられる。そのため、その人のイメージに合わせたアバターが選択できるよう、アバターの最適化という機能を制作物に加える必要があると考える。2 点目は、アバターの受け入れである。最適

[22] 小林英恵「オンライン授業におけるアバターを活用した個別最適化」,デジタルハリウッド大学『DHU JOURNAL2020』,2020,pp.78-81, http://doi.org/10.34482/00000112（最終閲覧日：2022/12/12）

化を行うにあたり、アバターの使用者に対して、自己イメージの強化を行う。これに関して、鳴海（2020）は、

> 強力な自己概念を持つほど異投射が起こりにくく、かたや曖昧な自己認識を持つほど容易に別の身体に没入でき、その影響を受けやすいのだとすれば、自己概念の確立と異投射による知覚・認知・行動変容の拡張は相性が悪い可能性がある。[23]

と述べている。そのため、「自己概念」の強化によって、自分とアバターとの同一性が損なわれてしまうのではないかと考える。また、強化される自己のイメージと最適化されるアバターは必ずしも使用者の理想的なものではない場合があるため、それらを受け入れるための機能を制作物に加える必要があると考えた。そのため、これら 2 点の制作の要点を押え、新たな機能の提案に繋げたい。

3.3. 制作物「お守りアバター」の提案

3.3.1. 他者からのフィードバックとそのビジュアル化

アバターの最適化では、「自分が持っている自分へのイメージ」と「他者が持っている自分へのイメージ」の両方のイメージを確かめる必要がある。そのため、実験制作では、アバターとその使用者に対して、他者からフィードバックをもらえる機能の提案を行う。

具体的には、会話後、話した相手から以下の 3 点を押さえたフィードバックを記入してもらうこととした。①使用したアバターが合っているか否か、②そう思う理由（合っていないと思う場合は、合っていると思うアバターの提案も行うこと）③話し方からわかるその人のパーソナリティを簡潔に説明。①と②では、簡潔にアバターの最適化を行うことを目的としたため、合っているか否かの二択で回答してもらい、その根拠となる点と新たなアバターの提案をおこなってもらうこととした。③では、振り返ったときにその人がどのようなイメージを持たれているのかを確認できることを目的としたため、簡潔にその人を表すコメントをしてもらうこととした。ビジュアル化では、最終的なフィードバックの振り返りをおこなってもらい、実験前後のアバターに対する印象の変化を測る。

制作過程では、フィードバックを行った際にその人の見た目を間接的に害してしまう恐れ

---

[23] 鈴木宏昭・田中彰吾[ほか]著『プロジェクション・サイエンス：心と身体を世界につなぐ第三代の認知科学』,近代科学社,2020,p107

があるため、使用者の見た目との比較が行われないという動物型のアバターの特徴を踏まえ、フィードバック機能を採用した。念の為に、フィードバックを行う際には、抑揚や話のペースなど相手の話し方からフィードバックを行うように意識してもらった。実験前後のアバターの比較画像を示すと、以下の図 10 と図 11 の通りである。



図 10. 制作前のアバター画像



図 11. 想定される制作物の画像

3.3.2. アバターに対する命名行為

アバターの受け入れでは、使用者とアバターとの繋がりを強固なものとするため、アバターに対して愛着を持ってもらうことが必要だと考えた。また、愛着を沸かせることは、アバター同士の同質化を抑える役割も担い、見た目に左右されない自分だけのアバターを創造することができると考える。そのため、アバターに対して名前をつけてもらうことで、アバターに対して愛着を持ってもらう機能の提案を行う。具体的には、ペットに対して名前を授けるような姿を想像してもらい、使用するアバターに対して 1 つの名前を付与してもらう。

制作過程では、比較的ポジティブな印象を与えるという動物型のアバターの特徴を踏まえ、命名行為によってペットのような感情が生まれるのではないかと考えた。また、当初継続的な使用を前提としていたため、使用者ごとにアバターの見た目を変化させることを考えた。しかし、ビジュアルの変化の方向性が曖昧だったことや、どの動物型のアバターサービスに対しても汎用性のある機能を提示したいことを考慮し、命名という行為が適切であると考えた。

3.4. 実験環境の説明

本実験では、被験者が使い慣れており、動物型のアバターによる効果が十分に検証できる環境が必要であると考えた。そのため、「実験者が使い慣れているコミュニケーションツール」と「アバターの種類が豊富なツール」を条件とし、「Zoom」及びそのベータ版アバター機能を採用した。

また、コミュニケーションツールによって画面レイアウトの作りが異なるため、ビデオコミュニケーション時に得られる心理的負荷に違いが想定される。しかし、本研究ではビデオコミュニケーションにおけるアバター機能の変更による変化を見るため、コミュニケーションツール間におけるレイアウトの差異については考慮しないものとした。念の為に、実験時のレイアウトは、自分のアバターと他者のアバターが見られる「ギャラリー」設定にしてもらうこととした。

3.5. アバターの選定

実験後におけるアバターの選定を行うため、アバターに対する印象調査を実施した。実験で使用したアバターの一覧を示すと、以下の図 12 の通りである。

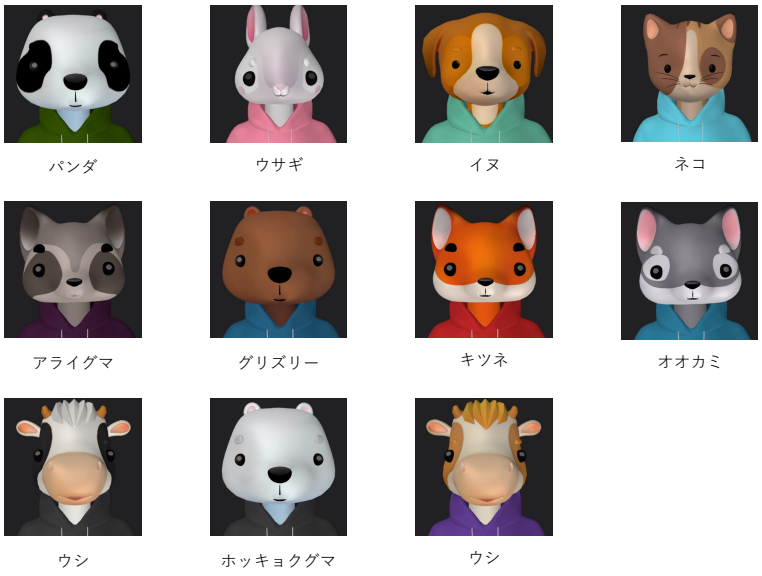


図 12. 実験で使用したアバターの一覧

全 11 種類のアバターに対して「それぞれの動物型のアバターの印象を教えてください。」という質問をした。「話しかけやすそう」「やや話しかけやすそう」「どちらでもない」「やや話しかけにくそう」「話しかけにくそう」の 5 段階で評価してもらった。「話しかけやすそう」「やや話しかけやすそう」を合わせた割合において、「ホッキョクグマ」が 68.1%、「グリズリー」が 62.3%と熊に関連するアバターが最も割合が多くなった。それに続いて、「ネコ」が 49.6%、「オオカミ」が 49.4%、「イヌ」が 46.4%となり、ペットに近しい動物の割合も多くなった。このことから、動物間でのイメージの差を確認することができたため、自己のイメージに合わせたアバターの選択ができると判断し、本アバター機能の利用を決定した。印象調査の結果をまとめると、以下の図 13 の通りである。

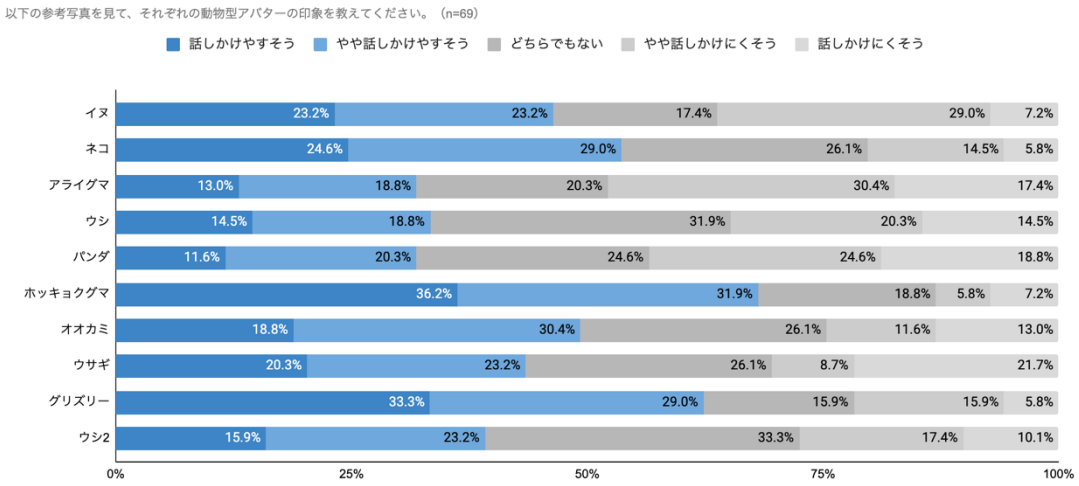


図 13. 印象調査の結果のまとめ

3.6. 第 3 章のまとめ

本章では、前章で得られた、①実際の動物のように、動物型のアバターに対しても人間のようなパーソナリティを見出すこと、②アバターの最適化によって、コミュニケーションにおける自信が創出されるという 2 つの仮説を整理した。また、その仮説をもとに、①フィードバックとそのビジュアル化と②命名行為という二つの機能を提案し、制作物「お守りアバター」の設計をおこなった。そして、具体的な実験環境では、ビデオコミュニケーションツール「Zoom」とそのベータ版アバター機能が適切であると判断した。そのため、次章において、実際におこなった実験の説明と、その評価を行う。

4. 評価

本章では、前章の制作案をもとに行った実験制作の説明とその評価を行う。評価では、①アバターを使ったビデオコミュニケーションについて、②動物型のアバターについて、③フィードバックコメントのビジュアル化について、④命名行為についての 4 つの評価軸を設定した。①と②では、動物型のアバターを使ったビデオコミュニケーションにおける緊張感や疲労感が緩和されたかや、アバターの印象とフィードバックとの関連性、そして、動物型アバターの特徴が見られたかを評価する。③では、フィードバックによってアバターの最適化が行われ、ビデオコミュニケーションにおける自信の創出がされたかを評価する。④では、命名行為によってアバターに対して愛着が生まれ、アバターの受け入れに貢献したかを評価する。

また、評価方法としては、実験直後に実施したアンケートと個別インタビューから評価を行う。被験者の詳細を示すと、以下の表 3 の通りである。

表 3. 被験者のまとめ

被験者	実験実施日	インタビュー実施日
A さん（20 代、女性）	2022/11/25、28、12/1	2022/12/2
B さん（20 代、女性）	2022/11/27、12/1	2022/12/2
C さん（20 代、男性）	2022/11/27、28	2022/12/2
D さん（20 代、男性）	2022/11/27、12/1	2022/12/4
E さん（20 代、男性）	2022/11/25、12/1	2022/12/4

4.1. 体験の概要

全ての被験者が筆者の友人であったため、緊張感やフィードバックの内容にばらつきが出てしまうことを考慮し、初対面の人同士での会話を設定した。また、フィードバックからアバターを選択する際の公平性を保つため、一度フィードバックを筆者の方で保管し、アバター選択の直前に被験者に対して開示した。体験の流れは、以下の表 4 の通りである。

表 4. 体験の流れ

順番	内容

1	最初に動物のアバターを用意し、一人一体のアバターを選択してもらう。使用するアバターに対して命名を行う。
2	組まれたバディ同士で 1 回目の会話を行う。
3	会話終了後、アバターとその人がマッチングしているかの評価を行う。
4	前回のフィードバックをもとにアバターを再選択し、再度新たなバディ同士で会話を行う。この時、前回のフィードバックを参考にしても良いが、しなくても良い。変更する場合は、再度アバターに対して命名を行う。
5	会話の相手を変更し、2-4 をさらに 2 度繰り返す。
6	3 回目の会話終了後、最終的なアバターを選択する。
7	アンケートの実施
8	最終的に選んだアバターに対するフィードバックコメントを集約した画像と実験前のアバター画像を比較する。
9	後日、実験参加者に対して、インタビューを実施

実験前に共有した注意事項に関する資料は、以下の図 14 と図 15 の通りである。

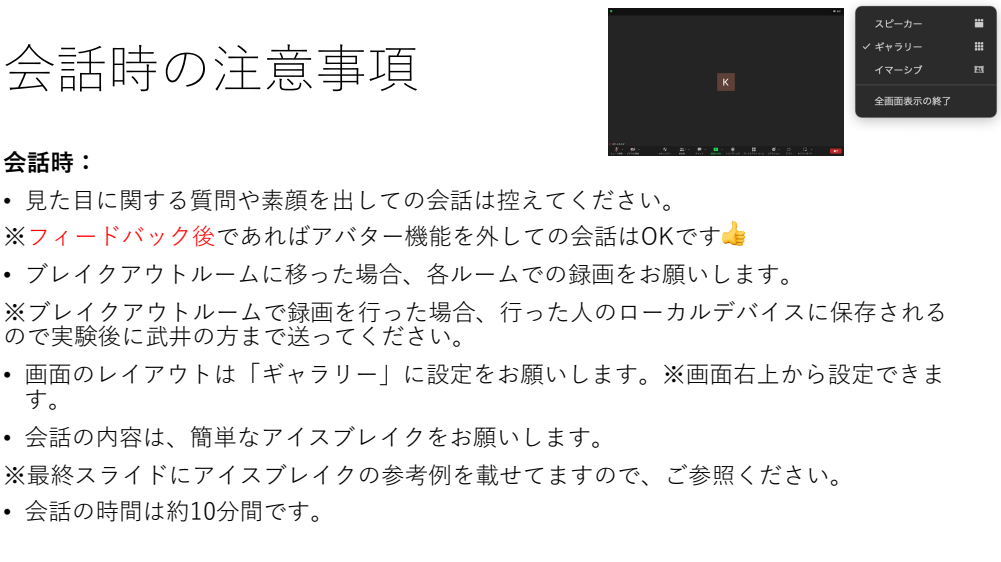


図 14. 手順書 1（会話時の注意事項）

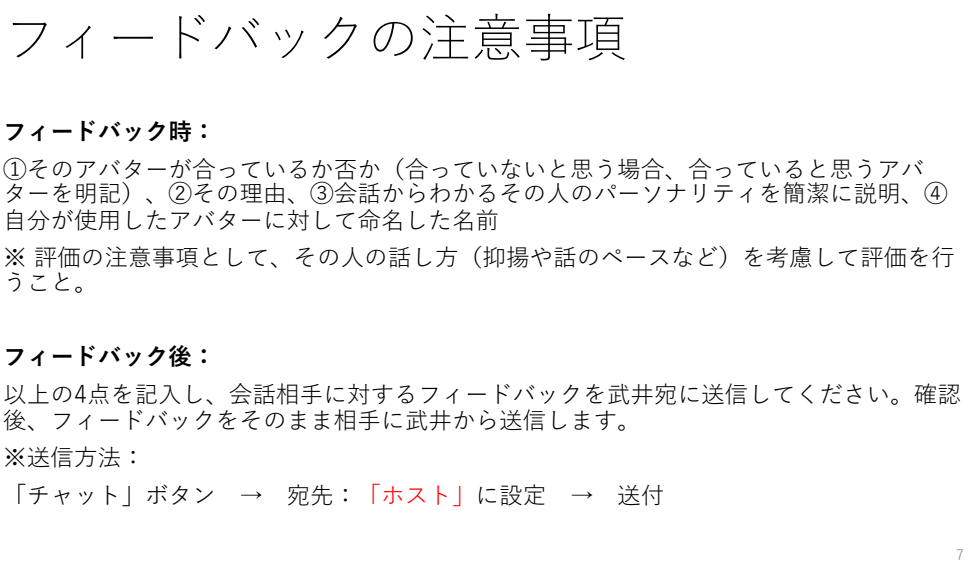


図 15. 手順書 2（フィードバック時の注意事項）

4.2. 体験実施の過程

4.2.1. アバターの選択と命名

初回のアバターの選択時には、筆者からそれぞれの動物の紹介と確認をおこなった。その後、被験者にはそのアバターに対して一つの名前を命名してもらった。2 回目以降は前回会話した被験者からのフィードバックを渡し、改めて使用するアバターを考えてもらった。また、フィードバック後にアバターの変更をした場合、名前の変更が伴うことを説明した。

4.2.2. 会話とフィードバック

フィードバックの内容に外見的特徴を含めないようにするため、会話の前からフィードバックを終了するまで、相手の顔が一切見えない状態で会話をおこなった。また、注意事項として、外見に関する会話を控えてもらった。会話の内容は、初対面で行うようなアイスブレイクをテーマとし、一人あたり 10 分間の会話を 3 回行った。会話中の風景は、以下の図 16 の通りである。

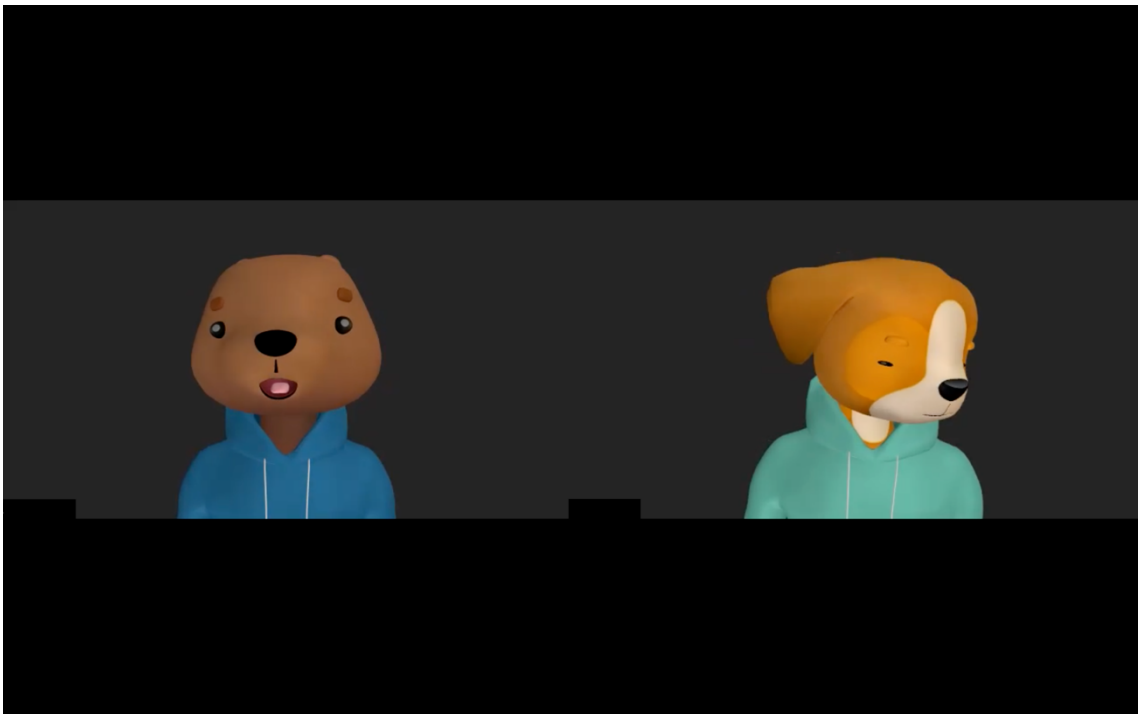


図 16. 会話時の風景

4.2.3. 実験前後のアバターの比較

実験後に行った個別インタビューの際に、フィードバックと命名した名前を集約したアバターと実験前のアバター画像の比較を行った。そこで、最終的な体験を終了し、フィードバックについて被験者に対するヒアリングをおこなった。参考例として、被験者 A さんの実験前後の比較画像を示すと、以下の図 17 と図 18 の通りである。



図 17. 実験前のアバター画像（A さん）



図 18. 実験後のアバター画像（A さん）

4.3. 評価要素 1：アバターを用いたビデオコミュニケーションにつ

いて

まず、緊張感や疲労感について聞いた質問では、全ての被験者が普段の顔を出した状態でのビデオコミュニケーションや初対面の会話よりも緊張しなかったと回答した。アバターを用いたコミュニケーションに関する感想では、使用者側と相手側の 2 種類の回答に分かれた。使用者側に関する感想では、「アバターの使用によって実際の自分の表情にモザイクがかかっているような気分で、楽に会話ができた」（A さん）や「顔が見えないし動物自体の表情も乏しいので普段の zoom 会話よりも緊張しなかった」（B さん）、「相手に顔が見えていないため、冷静に話すことが出来ました」（E さん）という感想をもらった。関連動向で挙げられた、「自分の顔を気にせずに会話ができる」というアバターの役割が見られた。また、会話中に意識が集中した先を聞いた質問では、ほとんどの被験者が相手の顔を見ていたと回答した。以上のことから、アバターによって自分の顔に対する意識は低減され、緊張の緩和がされていたとわかった。

また、相手側に関する感想では、「表情が本当にわからないから少し不安だったかな」（C さん）、「表情が見えないことが怖さに繋がった」（E さん）という意見もあり、「動きの小ささ」が改善点として挙げられた。このことから、相手のアバターの動作性が低いことで、不安感を醸成してしまうことがわかった。一方で、使用者目線では、「よそ見とかをしていてもバレない」（B さん）という意見もあり、「動きの小ささ」が無意識に行う癖などを隠すための障壁の役割になっていることもわかった。そして、被験者の意見の中で、「普段結構身振り手振りで会話するので手が欲しかった」（B さん）や「喜怒哀楽は対応してほしい」（E さん）という意見が挙げられ、顔以外の身体表現を備えたアバターや、使用者の喜怒哀楽を過大表現してくれるようなアバターなどの動作性に関する新規提案の可能性が見えた。

4.4. 評価要素 2：動物型のアバターについて

動物型のアバターを使用した際の振る舞いについて、「普段よりも体を動かしていた」（B さん）や「優しそうな会話を心がけた」（C さん）、「ゆっくり喋るようにしていた」（E さん）という回答が挙げられた。そのため、アバターの印象が使用者の話し方や体の使い方に影響を与えていたことがわかった。また、他者が使用するアバターに対しても、ほとんどの被験者が「穏やかそう」や「可愛い」という印象を持っており、見た目に関してポジティブな印象を持っていたことがわかった。

また、使用しているアバターを会話中で触れる機会があったかについては、ほとんどなかったと回答する被験者が多かった。10 分間という短い時間の中での会話だったたことも考えられるが、関連動向で挙げられた「動物型のアバターが会話の端口になる」という役割は、

実験から見られなかった。

そして、動物型のアバターを通して、相手のパーソナリティを判断することができたかという質問では、理解できたと回答する人が多かった。また、多くの被験者が動物に対するそれぞれのイメージを持っており、一定の先入観を持って相手の性格を判断したり、アバターを選択していたりしていたと回答した。以上のことから、「実際の動物のように、動物型のアバターに対しても人間のようなパーソナリティを見出すこと」という仮説の整合性を確かめることができた。

4.5. 評価要素 3：フィードバックとそのビジュアル化について

実験後のアンケートでは、フィードバックについて全ての被験者が「アバターを選ぶ際の参考になった」と回答した。また、B さんと D さんはフィードバック内で「合っていない」という判定を受けたが、アバターの変更は行わず、一方、アバターに対する変更を行ったのは D さんのみだった。被験者それぞれのフィードバックの過程をまとめると、以下の表 5 の通りである。

表 5. フィードバックのまとめ

	1 回目	FB	2 回目	FB	3 回目	FB	最終
A さん	ネコ	○	ネコ	○	ネコ	○	ネコ
B さん	グリズリー	○	グリズリー	○	グリズリー	×	グリズリー
C さん	イヌ	○	イヌ	○	イヌ	×	イヌ
D さん	パンダ	○	パンダ	○	ホッキョクグマ	○	ホッキョクグマ
E さん	ウシ	○	ウシ	○	ウシ	○	ウシ

4.5.1. 個人ごとの評価

A さん：

フィードバックを通しての感想では、ポジティブなフィードバックをもらえたことに対して良かったと回答した。フィードバックの内容に関しては、意外な回答はなく、想定通りの回答がきたという感想だった。また、フィードバックとそのビジュアル化に関して、ビデオ

コミュニケーションにおける自信につながったという明確な回答は得られなかったものの、フィードバックの方法に対する評価は好印象だったと回答した。

B さん：

フィードバックを通しての感想では、自己イメージとアバターとの相性が高くなった結果、少しの自信になったと回答した。フィードバックの内容に関しては、A さんと同様、想定通りだったと回答した。アバターを通して、個人的な趣味嗜好に関するフィードバックを受けることに対しては違和感を持っていたことがわかった。また、フィードバックの方法に対する評価では、好印象を示した。一方、外見的特徴に対するフィードバックを想定してもらった際、その方法に対しては嫌悪感を示した。

C さん：

フィードバックを通しての感想では、嬉しかったと回答した。また、アバターがあっているのかわからない当初の不安から、フィードバックを通して相性の高さを確認することができ、自信につながったと回答した。フィードバックの内容に関しては、「合っていない」という内容に対して驚いたものの、ほとんどが想定通りの内容であり、最終的なアバターが合っていると判断することができたと回答した。そして、フィードバックの方法については、好印象を示していた。一方、顔を出してのフィードバックを想定してもらった際、相手の見た目に先入観を持ってフィードバックを行なってしまうことへの懸念を示していた。

D さん：

フィードバックを通しての感想では、自信になり嬉しかったと回答した。フィードバックの内容については、想定通りの回答がきたため、自分のイメージの確証を得た感覚に近いと回答した。また、フィードバック中にアバターに対する相性が高くなったと回答し、それが結果的にビデオコミュニケーション時の自信になったと明確な回答を得ることができた。

E さん：

フィードバックを通しての感想では、自信になったと回答した。フィードバックの内容については、ほとんどが想定通りの内容だったものの、自分の知らない一面を知る機会にもなったと回答した。そのため、元々自己イメージに近しいアバターを選択していたことがわかった。また、その自己イメージの確認によって、アバターとの相性を確認することでき、自信につながったと明確な回答を得ることができた。

4.5.2. 全体の評価

全体を通して、フィードバックの感想では、ポジティブだったと回答する被験者が多かった。また、フィードバックの役割について、「自分の持っているイメージを確認すること」と「自分の知らない面を知ること」という 2 つの役割があることがわかった。このことから、フィードバックによって、自己のイメージの確立を行うことができた。

また、フィードバックの方法について、多くの被験者が好印象を持っていることがわかった。一方、使用者の見た目を出してのフィードバックを想定してもらった際、その見た目に触れられることや、ネガティブなフィードバックを受けてしまうことへの畏怖を持っていることがわかった。このことから、動物型のアバターを用いたフィードバックは適切であったとわかった。

そして、実験前後のアバター画像を比較し、改めて自分が持っている自己イメージと他者から持たれている自己イメージを総合的に判断してもらった場合、それがコミュニケーションにおける自信に繋がることが分かった。以上のことから、フィードバック機能の効果を検証することができ、「アバターの最適化によって、コミュニケーションにおける自信が創出される」という仮説の整合性を確かめることができた。

4.6. 評価要素 4：アバターの命名行為について

4.6.1. 個人ごとの評価

A さん：

命名行為を通して、愛着が生まれたという明確な回答は得られなかったものの、愛着の入れやすさが生まれたと回答した。また、その感覚について、愛着のような感覚に近いと回答し、アバターに対する認識について、自分と使用していたアバターを同一視していたと回答した。

B さん：

命名行為を通して、愛着が生まれたという明確な回答は得られなかったものの、アバターに対して可愛らしさや安心感が生まれたと回答した。そのため、アバターの選択時には、名前を通してアバターの存在を振り返る意識があり、固有のアバターとして捉えていたと回答した。また、フィードバックの際はアバターを意識していたが、会話の最中は自分と同一視して考えていたと回答した。

C さん：

命名行為を通して、実際に筆者が飼っているペットのような感覚を抱いたと回答した。また、その感覚について、所有感ではなく、愛着だったという明確な回答が得られた。また、アバターに対する認識では、A さんと B さんと同様、アバターを同一視していたと回答した。

D さん：

命名行為を通して、アバターに対する印象の変化はなかったと回答した。また、アバターに対する感覚では、愛着は生まれなかったものの、「自分のアバターである」という所有感のような認識があったと回答した。また、一部ではあるが、自分とアバターを同一視していたと回答した。

E さん：

命名行為を通して、アバターに対する印象の変化はあまりなかったと回答した。また、アバターに対する感覚では、愛着は生まれず、所有感のような感覚が生まれたと回答した。また、アバターの選択時には、名前を通してアバターの存在を振り返る意識があり、固有のアバターとして捉えていたと回答した。

4.6.2. 全体の評価

全体を通して、被験者のアバターに対して抱いた感覚をまとめると、以下の表 6 のとおりである。

表 6. 愛着と所有感の発生のまとめ

被験者	愛着の発生	所有感の発生
A	△	×
B	△	×
C	○	×
D	×	△
E	×	○

アバターの命名行為を通して、「愛着」と「所有感」という 2 種類の印象の変化が生まれることがわかった。また、明確な感覚の表現ができなかった被験者においても、共通して「自分だけのアバター」という認識があったとわかった。そのため、命名行為によって、必ずしも愛着の発生には至らなかったものの、使用しているアバターを固有のものとして捉えていることがわかった。このことから、命名行為によって、ユーザーが見た目の同じであるアバターに対して同一視する傾向を低減できるとわかった。また、山本ら（2020）は、女性は人型のアバターと比較して、動物型のアバターを優先的に選択し、性別によってアバターの印象に差が生まれることを述べている[24]。本研究においても、女性である A さんと B さん、男性である D さんと E さんに、前述した傾向が見られため、愛着の発生には性別の違いが影響しているのではないかと考えられる。そのため、性別による動物型のアバターへの印象の違いについて、詳細な研究を行うことが今後の課題となるだろう。

また、アバターに対する認識について、ほとんどの被験者が自分とアバターを同一視していたとわかった。特に、「合わない」と判定された B さんと C さんは、アバターの相性について確証を持った状態で実験を終えており、アバターの継続的な使用への意思やポジティブな感情を示していた。そのため、命名行為によって、アバターの受け入れをサポートすることができたとわかる。

4.7. 第 4 章のまとめ

本章では、前章で提示した仮説をもとに、実験制作とその評価をおこなった。評価要素 1 では、アバターの使用によって自分の顔に対する意識が低減され、緊張の緩和がされていたとわかった。一方、アバターの表情の動きが小さいことによって、不安を醸成してしまうことが課題として挙げられたため、今後はアバターの動作性を視野に入れて新規提案を行う必要性があると考えた。評価要素 2 では、動物型のアバター特有の特徴として挙げられた、ポジティブな印象傾向や使用者の振る舞いの変化が見られた。また、多くの被験者が動物それぞれに対するイメージを先入観として、フィードバックやアバターの選択をおこなっていたことから、「実際の動物のように、動物型のアバターに対しても人間のようなパーソナリティを見出すこと」という仮説の整合性を確かめることができた。評価要素 3 では、フィードバックの役割について、「自分の持っているイメージを確認すること」と「自分の知らない面を知ること」という 2 つの役割があり、自己のイメージの確立を行うことができた。また、フィードバックの方法について多くの被験者が好印象だったことから、動物型のアバターを用いたフィードバックは適切だったとわかった。そして、実験前後のアバター画像を比較してもらった際、多くの被験者が自信につながったと回答したことから、フィードバッ

[24] 山本ら（2020）,同掲論文,p.3-4

ク機能の効果を検証することができ、「アバターの最適化によって、コミュニケーションにおける自信が創出される」という仮説の整合性を確かめることができた。評価要素 4 では、アバターの命名行為を通して、「愛着」と「所有感」という 2 種類の印象の変化が生まれ、アバターの同質化を防ぐことができるとわかった。一方、完璧な愛着の発生に至らなかった背景として、性別の違いが挙げられた。そのため、性別による動物型のアバターへの印象の違いについて研究を深める必要があると考えた。そして、多くの被験者が自分とアバターを同一視していたため、命名行為によってアバターの受け入れをサポートすることができたとわかった。次章では、本研究におけるまとめと今後の展望を示す。

また、本文では紹介しきれなかったデータとして、アンケートとインタビュー、それぞれの被験者に対する制作物を巻末に付録した。

5. 結論

5.1. まとめ

本研究では、筆者が日常的に経験していたビデオコミュニケーション時の違和感を課題として、動物型アバターの効果に関する研究を行った。関連動向では、ビデオコミュニケーションにおけるアバターの意義と役割、また、人型のアバターと比較した際の動物型のアバター優位性を示した。そこから、①実際の動物のように、動物型のアバターに対しても人間のようなパーソナリティを見出すこと、②アバターの最適化によって、コミュニケーションにおける自信を生まれるということという二つの仮説を導き出し、①フィードバックとそのビジュアル化と②命名行為による「お守りアバター」の実験制作をおこなった。評価では、二つの仮説の整合性を示し、フィードバックとそのビジュアル化によってビデオコミュニケーションにおける自信の創出を実現することができた。また、命名行為による完璧な愛着の創出は叶えられなかったものの、被験者に対してアバターの受け入れをサポートすることができた。

5.2. 今後の展望

制作実験では、2 つの課題が見つかった。1 点目は、アバターの動作性についてである。被験者インタビューにおいて、動作性の低さがコミュニケーション時の不安を生み出してしまう問題が示された。そのため、動作性に関して、使用者の「秘匿性」と「表情の豊かさ」の両方を実現するアバターの設計を行う必要があると考える。2 点目は、性別による愛着の発生の違いについてである。実験制作では、被験者によって愛着の発生にばらつきが出たことに対して、性別間での違いがあるのではないかと考察した。そのため、性別による動物型のアバターへの印象の違いについて、詳細な研究を行うことが必要であると考える。

また、本研究では実施できなかった、動物型アバターと集団意識の関係性や、動物型以外のアバターを混同したコミュニケーションの効果について研究したいと考える。そして、これらのアバターを用いたビデオコミュニケーションの研究が、社会における差別意識の解消に繋がることを検討したい。

6. 謝辞

長期間の実験への参加を快く申し出いただいた被験者の方々並びに本論の執筆をご指導いただいたドミニク・チェン教授に対して心より感謝申し上げます。

7. 参考文献

- 株式会社 User Local「プレスリリース」,https://www.userlocal.jp/press/20221129vt/(最終閲覧日：2022/12/12)
- 語源由来辞典「アバター/avater」,https://gogen-yurai.jp/avatar/（最終閲覧日：2022/12/12)
- 小林英恵「オンライン授業におけるアバターを活用した個別最適化」,デジタルハリウッド大学『DHU JOURNAL』,Vol.07,2020,p.78-81,https://jglobal.jst.go.jp/detail?JGLOBAL_ID=202102223301378517（最終閲覧日：2022/12/12)
- 清水千夏・渡邉慎二「アバターの外見と動きとその印象に関する研究」一般社団法人 日本デザイン学会『日本デザイン学会研究発表大会概要集 68 (0)』,2021,p.214-215,https://cir.nii.ac.jp/crid/1390854117455036416（最終閲覧日：2022/12/12)
- 鈴木宏昭・田中彰吾[ほか]著『プロジェクション・サイエンス：心と身体を世界につなぐ第三代の認知科学』,近代科学社,2020,p107
- 田中彰吾・森直久「間身体性から見た対面とオンラインの会話の質的差異」心の科学の基礎論研究会『こころの科学とエピステモロジー 4 (1)』,2022,p.12,https://cir.nii.ac.jp/crid/1390010842624189568（最終閲覧日：2022/12/12)
- 東京都市大学「オンラインコミュニケーションツールを比較し、自己開示の効果を検証―VR アバターはビデオチャットよりも素の自分をさらけ出す。―」2022,https://www.tcu.ac.jp/news/all/20220412-41945/（最終閲覧日：2022/12/12)
- 東福宣介「アバターユーザはアバターに自己を投影しているのか―サービス提供者とアバターユーザへの調査から―」, 東京経済大学コミュニケーション学会,『コミュニケーション科学 = The Journal of Communication Studies』第 45 号,2017,p.71-98,https://repository.tku.ac.jp/dspace/handle/11150/10934 (最終閲覧日：2022/12/12)
- 林良博「人間と動物の関係を考える」, 横浜市『調査季報』第 145 号,2001,p.5,https://dl.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10306535/1 (最終閲覧日：2022/12/12)
- 新村出編『広辞苑 第六版』岩波書店,2008
- 日商エレクトロニクス「Zoom サポート記事-ミーティング中のアバター」, https://zoom-support.nissho-ele.co.jp/hc/ja/articles/4483690052122-%E3%83%9F%E3%83%BC%E3%83%86%E3%82%A3%E3%83%B3%E3%82%B0%E4%B8%AD%E3%81%AE%E3%82%A2%E

3%83%90%E3%82%BF%E3%83%BC（最終閲覧日：2022/12/12）

- 山田弘司「人と動物の間の社会的感情としての擬人化」日本動物心理学会『動物心理学研究』62巻1号,2012,p.46,https://www.jstage.jst.go.jp/article/janip/62/1/62_62.1.5/_article/-char/ja/（最終閲覧日：2022/12/12）
- 山本隆太郎・片上大輔「コミュニケーションツールにおけるユーザの対人恐怖症とアバターの関係性の調査」一般社団法人人工知能学会『人工知能学会全国大会論文集 JSAI2020 (0)』,2020,p.1-4 https://cir.nii.ac.jp/crid/1390003825189270144（最終閲覧日：2022/12/12）
- Animize by FaceRig プロダクト説明サイト,https://store.steampowered.com/app/1364390/Animaze_by_FaceRig/（最終閲覧日：2022/12/12）
- Apple サポート「iPhone や iPad でミー文字を使う」,https://support.apple.com/ja-jp/HT208986（最終閲覧日：2022/12/12）
- Nick Yee,Jeremy Bailenson「The Proteus Effect: The Effect of Transformed Self-Representation on Behavior」,Oxford Academic『Human Communication Research』Volume33 Issue3,2007,p.271-290,https://academic.oup.com/hcr/article/33/3/271/4210718?login=true（最終閲覧日：2022/12/12）
- NICE CAMERA 公式サイト,https://nicecamera.kidsplates.jp/（最終閲覧日：2022/12/12）
- Zoom サポート「ミーティングやウェビナーでアバターを使用する」,https://support.zoom.us/hc/ja/articles/4642184011917（最終閲覧日：2022/12/12）

総ページ数：36p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「壺日記デバイスによる本来感獲得の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190401

近藤碧

概要（アブストラクト）

本論文は、筆者が日記を読み返した際に感じる満足感・自己肯定感を本来感と捉え、積極的に日記を振り返ることで本来感を獲得することを試みるものである。加えて、筆者が昔から惹かれていた、壺の持つ独特な雰囲気や内部空間の異質性を活かしたいという思いも動機の一つとなった。そこでまず、①本来感 ②日記の効果・記録方法 ③壺というモチーフの 3 つについて関連動向を調べ、日記の振り返り行為には本来感向上の可能性があることや、音声記録の日記の新規性、壺のモチーフの効用について理解を深めた。これを踏まえ、独自の「壺日記デバイス」を制作し、「壺日記デバイスを用いて日記を振り返ることで客観的な視点が生まれ自分を再認識でき、本来感の獲得に繋がるのではないか」という仮説を立て、実験による検証を行った。当事者実験を終えた後、4 名の参加者を募って再度実験を行い、アンケートやインタビューの内容を分析した。その結果、仮説の前半部分である「壺日記デバイスを用いて日記を振り返ることで客観的な視点が生まれる」に関しては参加者全員があてはまり、壺日記デバイスの持つ客観的視点の効果を検証することができた。しかし後半部分の「自分を再認識できることで本来感の獲得に繋がる」という部分では 4 人中 2 人しか本来感を獲得しておらず、必ずしも仮説が正しいとは言えない結果となった。

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 2
2.1. 本来感と本来感尺度 2
2.1.1. 本来感の定義 2
2.1.2. 本来感尺度 3
2.2. 日記 4
2.2.1. 日記の精神的健康への効果 4
2.2.2. 日記の形態 6
2.3. 壺というモチーフ 8
2.4. 関連動向のまとめと評価 9
3. 提案 11
3.1. 「壺日記デバイス」の提案 11
3.1.1. 音声による日記記録 12
3.1.2. 日記を振り返る行為 13
3.1.3. 壺の使用 13
3.2. 実験 14
3.2.1. 実験方法と手順 14
3.2.2. 実験の参加者 16
3.3. 評価方法 16
4. 評価 20
4.1. 結果 20
4.1.1. A さん 20
4.1.2. B さん 22
4.1.3. C さん 24
4.1.4. D さん 26

4.1.5. 当事者実験 28
4.2. 評価 29
4.2.1. 仮説の評価・考察 29
4.2.2. 自分らしさの認識方法と日記記録の内容に関する考察 30
4.2.3. 新たな仮説 31
4.2.4. 「壺日記デバイス」の評価・考察 32
5. まとめ 33
5.1. 本論のまとめ 33
5.2. 今後の展望 33
6. 謝辞 35
7. 参考文献 36

図目次

図 1. 本来感尺度 4
図 2. 日記の精神的健康への効果 5
図 3. 『音日記』展示の様子 7
図 4. 壺日記デバイス 11
図 5. ボイスメモの使用例 12
図 6. 使用したスピーカー 14

表目次

表 1. 実験実施日程 15
表 2. 実験手順 15
表 3. 事前アンケート 16
表 4. 途中経過アンケート （日記を記録した段階での変化を調査） 18
表 5. 事後アンケート（日記を振り返る行為も含めた変化を調査） 18
表 6. 仮説の検証結果 29

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

筆者は高校生のときから不定期で日記をつけている。当時の筆者は自分に自信が持てず、学校という閉鎖的な空間を苦痛に感じていた。その際に、日記に”いま”の気持ちを書くことで悩みを浄化させ、いつか日記を見返したときにその悩みがちっぽけなものに感じられるかもしれないという考えのもと日記の記録を始めた。今ではこの日記を見返すことが習慣になっており、小さなことで一喜一憂する姿を見てその”自分らしさ”に満足感や肯定感を持つようになった。この満足感や肯定感の正体を探る中で、2005 年に伊藤正哉氏・小玉正博氏が「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」と定義した”本来感”にたどり着いた。現代社会では人々は時間に追われており、自身の心情や行いを顧みる機会が少ないのではないかと感じている。そこで、日記を振り返ることが本来感の獲得に繋がるのではないかと考えた。また、筆者は以前から壺の持つ奇妙さに惹かれている。古来、人々が壺に対し妖艶さを見出してきたのと同様に、異空間へと誘うメディアとしての一面を活かしたいと考えていた。そこで、過去の自分が語りかけてくるインターフェイスとして壺を活用し、自身の記す日記を振り返るための壺日記デバイスを考案した。

したがって、本論では、壺日記デバイスを用いて日記を振り返ることで客観的な視点が生まれ、自分を再認識できることで本来感の獲得に繋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、日記を読み返す行為の効果や壺の与える印象に関する関連動向を参照した上で壺日記デバイスを作成し、その効果を検証する。

1.2. 本論の構成

本論文では、筆者が日頃行っていた日記を振り返る行為が本来感へ影響を与えていることを出発点とし、新たに作成した「壺日記デバイス」を使用して日記を振り返ることが本来感の獲得につながることを検証する。第 2 章では、本来感の定義や使用する本来感尺度、さらに日記の効果や壺というモチーフの関連動向を提示し、本実験の観点から分析した。これらの関連動向を踏まえ、第 3 章では「壺日記デバイスを用いて日記を振り返ることで客観的な視点が生まれ自分を再認識でき、本来感の獲得に繋がるのではないか」という仮説を立てた。そして仮説を確かめるために制作した「壺日記デバイス」の具体的な提案と実験の手順を説明している。第 4 章では、実験の結果をまとめた後に仮説と「壺日記デバイス」の効果を検証した。最後に第 5 章で全体の流れをまとめ、本論文を終える。また第 8 章に本文に載らないインタビューの詳細を、匿名化を施した上で付録した。

2. 関連動向

本章では、実験の関連動向を 3 つのテーマを分けて紹介したい。まず、実験で使用する評価尺度である「本来感と本来感尺度」について、次に実験媒体である「日記」について、最後に制作物で使用する「壺というモチーフ」についてという順で取り上げる。章末では、それぞれの関連動向を評価した上で改めて本研究の意義を確認する。

2.1. 本来感と本来感尺度

そもそも「本来感」とは何だろうか。ここでは、伊藤・小玉が本来感尺度を作成することを目的とした論文[1)] を参照してその定義と尺度作成の背景を追っていく。

2.1.1. 本来感の定義

伊藤・小玉が本来感を定義した経緯を要約すると以下の通りである。

「人間が心理的に最良の状態で機能していることを意味する well-being において、注目されている重要な概念の一つに自尊感情が挙げられる。自尊感情には、適応的なものと不適応的なものがある。前者は自己価値の感覚が社会的な成功や失敗に依拠しない自分が自分自身でいられることによって得られるもの、後者は自己価値の感覚が外的な基準に依存しているものとされる。近年では前者が最良の自尊感情とされ、その重要な性質として注目されているのが 「本来性 ＝authenticity 」である。しかし、重要性が示唆されているものの実証的な研究がされておらず、そもそも「本来性 ＝ authenticity 」を定量的に測定できる尺度が存在しない。そこで伊藤・小玉は先行研究の問題点を踏まえ、 sense of authenticity というキーワードに着目しこれを「本来感」と訳した。そして、本来感尺度を作成するにあたって「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」と定義づけた。」

つまり「本来感」とは外的要因に関係なく、自分が自分自身であることを実感できる感覚であり、ここに自尊感情とのはっきりとした定義の違いが見てとれる。この”自分らしくある感覚”が、まさに私が日記を読み返した時に感じている満足感と一致している。よって、本論文でも伊藤・小玉の定義を使用したいと思う。

---

1) 伊藤正哉・小玉正博 「自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討」『教育心理学研究』, 2005, 53 巻, 1 号, pp.74-85

2.1.2. 本来感尺度

論文における尺度作成のための実験は、2002 年 10 月に茨城県の国立大学 18~24 歳の大学生 335 名を調査対象とし、大学の講義時間中に約 15 分かけて無記名個別記入形式の質問紙で実施された。質問項目を決めるための予備実験が行われており、Harter (2002)が尺度作成にあたって使用し、Turner&Billings (1991)が authenticity の様態を自由記述調査法で検討する際に用いた”true self”という言葉を「本当の自分」と訳して調査の刺激語として使用した。この際の質問項目は、「あなたが考える『本当の自分』とは何ですか？」、「どのようなとき・状況・何をしているときに自分が『本当の自分でいる』、または『本当の自分でいない』と思いますか」であった。この調査の結果をもとに、個人が本来感を感じている状態を表すと思われる 31 項目を作成した。これらについて心理学を専門とする大学教官 2 名と大学院生 3 名で、表面的・内容的妥当性の検討を数回にわたって協議した結果、最終的に 14 項目に厳選された。その後の予備調査においても分布に偏りが見られなかったため、本実験ではこの 14 項目に対し被調査者がどのくらい当てはまるのかを 5 件法で評定を求めた。回答結果から本来感尺度の 14 項目に対して因子分析を施したところ、固有値の減衰率から 1 因子構造が妥当であると判断された。そこでこの分析から第 1 因子に寄与する負荷量の絶対値が相対的に低かった 7 項目を削除し、1 因子 7 項目からなる本来感尺度[2)] を構成した。この本来感尺度は、伊藤によってインターネットに公開されている。

---

2) 伊藤正哉, research map, 国立研究開発法人 科学技術振興機構, https://researchmap.jp/multidatabases/multidatabase_contents/detail/264500/9fe9a0ca45d006c06d336db0ae0a3eb8?frame_id=501437

以下にある文章は**自分に対してどのように感じているのか**を表したものです。
それぞれの文章について，**あなた自身がどの程度あてはまるのか**を下記の５段階からひとつずつ選んで，〇で囲んでください。
〇で囲んだ数字をすべて足し上げてください。

		あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	まあまああてはまる	あてはまる
1	いつでも揺るがない「自分」をもっている	1	2	3	4	5
2	いつも自分らしくいられる	1	2	3	4	5
3	他人と自分を比べて落ち込むことが多い	5	4	3	2	1
4	人前でもありのままの自分が出せる	1	2	3	4	5
5	自分のやりたいことをやることができる	1	2	3	4	5
6	これが自分だ，と実感できるものがある	1	2	3	4	5
7	いつも自分を見失わないでいられる	1	2	3	4	5

合計　　点

図 1. 本来感尺度[2]

2.2. 日記

2.2.1. 日記の精神的健康への効果

次に日記について考えたい。多くの人が日記をつけたことがあるだろう。それほど身近な存在だが、果たして精神的健康に対して効果はあるのだろうか。酒井と河崎が 2018 年に執筆した論文[3)] に、日記の精神的健康への効果について研究したものがある。この研究では、2017 年に参加者 24 名に 30 日間の日記を記録してもらい、事前調査と事後調査さらに事後 1 ヶ月後の調査を行っている。結果として日記筆記には、ストレス反応の低下や本来感の増加が見られ、さらに自由記述の欄から気持ちの整理や新たな自分の発見、前向

3) 酒井久実代・河﨑俊博 「振り返り日記が精神的健康に及ぼす効果の検討」 『Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要 』, 2018, 8 巻, pp.49-59

きな感情が生まれることがわかった。その中で興味深いのが、日記の読み返しについて触れている回答がいくつかあり、振り返る行為に対して価値を見出すことや、読み返した際の嬉しさや達成感が挙げられていた[4)]。読み返すためだけに日記を始める人はほとんどいないかもしれないが、日記を書くだけでなくそれを振り返るという行為にも精神的健康への前向きな効果が期待できると言えるだろう。

表2　振り返ること、日記について

キーワード	抽出された文章
価値	・1日を振り返ることは大事だ ・貴重な時間だった
新しい経験	・不思議な感じだった ・新鮮だった
楽しかった・良かった	・1日を振り返ることは楽しい ・良い経験だった
良い習慣	・良い習慣だった ・1日を振り返る習慣ができて良かった
容易になった	・課題に沿って書くので書きやすく振り返りやすい ・スマホなので続けられた
難しさ	・嫌なことの気持ちを言葉にすることができず悩んだ ・本当に嫌なことがあった日は日記すら書きたくないと思った
自分と向き合う	・自分の気持ちと向き合うことが少なく他人の気持ちを感じ取ってしまうので良い機会だった ・自分と向き合えてプラスに
1日を振り返る	・感情を振り返ることができた ・1日を振り返り考え直す機会
継続できたうれしさ・達成感	・継続できたのがうれしい ・やり終えて達成感
習慣の継続	・日記は書かなくても寝る前に振り返るようにしたい ・1日を振り返る習慣を続けたい
読み返したときの気づき	・日記を振り返ると自分の気持ちがわかっておもしろい ・同じ物事への対処の仕方感じ方に違いがあっておもしろかった

図 2. 日記の精神的健康への効果 [3)]

さらに、2009 年に日記を読み返す行為について言及した論文[5)] がある。地井は青年期の日記行動を調べるために、2002 年の 10 月に東京都内の大学生 166 名に対して、独自に作った日記行動について尋ねる 18 項目を質問した。その中で興味深いのが、日記を読み返す行為に焦点を当てている部分だ。「日記を読み返すか」という質問に対して、「よく読み返す」が 16.9%、「時々読み返す」が 45.2%と半数以上が読み返し行動をしていることが

4)　脚注 3 より抜粋

5)　地井和也 「日記行動が持つ青年期的意義と心理的効果についての探索的研究」, 2009

わかる。また地井は、日記内容と読み返し行動の関連を調べた上で、

> 「…悩みを日記に書いている青年の方が日記を読み返す頻度が高いことが示唆された。遠藤（2000）は過去を想起することで記憶の再構成がなされることから、日記を書き、読み返すという循環的行為を通じて、異なる自己をそこに発見し、また新たな自己を紡ぎだすという日記の自己確認・自己生成の側面を考察している。青年期における悩みとは自らの成長の過程であり、悩みを日記に書く青年は、その日記を読み返すことによって、体験した悩みを過去として認知し、現在の自己をより確かなものにしている可能性が考えられる。」

と述べている。悩みを日記に書くことで消化するだけでなく、読み返す行為が現在の自己をより確かなものにする。つまり自分自身であることを再認識させる効果があり、本来感の獲得において重要な行為である可能性が伺えるとも言える内容だ。

2.2.2. 日記の形態

ここで一度日記の形態について触れよう。日記というと、多くの人が文字媒体を想像するだろう。お気に入りの手帳かもしれないし、あるいはパソコンのメモ帳かもしれない。もしくは絵日記として、イラストで記録する人もいるかもしれない。では、音声の日記はどうだろうか。昔聞いた音楽やゲーム BGM、日常の機械音でさえも私たちの記憶を刺激するメディアと言えるはずだ。そのことに着目し、2021 年度早稲田大学文化構想学部発酵メディア研究ゼミのゼミ展示にて、筆者がゼミ生の目黒ほのかさん、ベ・ジヒョンさん、糸井康子さん、武井楓さんと共に 5 名で製作した「音日記[6]」をここで紹介したい。「音日記」とは、その名の通り音で記録された日記である。コロナ禍でオンライン授業が増える中、両親が働いている筆者は 1 人で家にいることが多かった。毎日 1 人で生活していると、さまざまな生活音が気になるようになり、心地よく感じると共にそこに自分らしさや個性が宿っているように感じた。そこで、日常の生活音を日記のように記録することで、そのような自分らしさを音の情報に凝縮させることに興味を持った。関連動向を調べる中で、サウンドアーティストである evala の暗闇の中で音を扱う作品[7] に憧れを持ち、あえて聴覚にのみ集中することで音というメディアが持つ記憶の再現性を引き出せるのではないかと思った。さらにそれを鑑賞者に聞いてもらうことで、鑑賞者自身の自分らしさの記憶と絡み合うことにより、個人と個人や個人と社会の衝突・連帯を表現したいと思い、制作に取り掛かったという次第

---

[6] 2021 年度 発酵メディア研究ゼミ ゼミ展「唯言在中。」 作品紹介「音日記」, http://exhibition.ephemere.io/yuigon/works/oto/oto.html

[7] hearing things #Metronome, evala, https://evala.jp/VR-evala-hearing-things-Metronome（最終アクセス 2022/11/27）

である。以下は作品のキャプションである。

『音日記』は、イヤホン型立体音響マイクを筆代わりに、班員5名の独自な日常を記録しています。視覚刺激による分かりやすさが重視される現代。敢えて情報を音に絞ることで、鑑賞者に自発的な想像を喚起します。 そして立体音響の効果は、その想像をより感覚的な空間の追体験へと後押しするでしょう。他者の気配が隔たるような近頃、ある唯一の日常を積極的にイメージし、気配として立ちのぼらせるとき、そこにはどんな手触りがあるでしょうか。

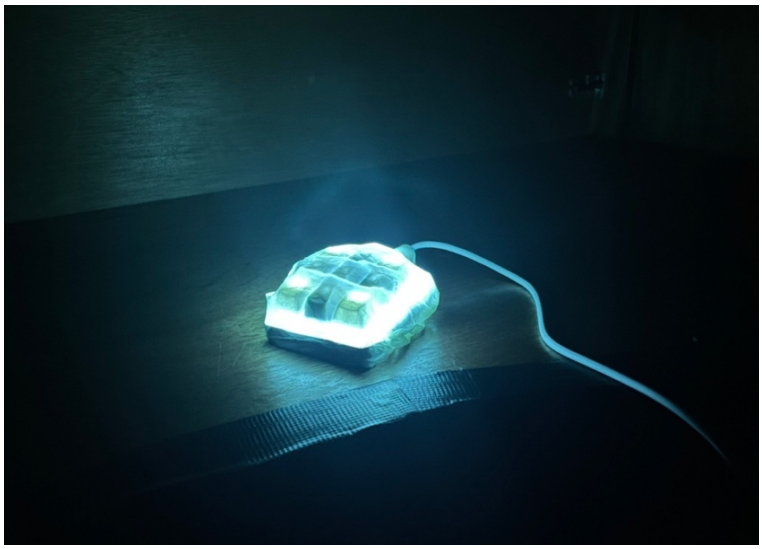


図 3. 『音日記』展示の様子

音日記で使用する素材は、班員5人が順番に1週間ずつの生活音を録音し、後日それを1分程度にまとめたものである。班員の私物であるバイノーラルイヤホンを用いて録音し、編集ソフトを使って音を切ったり重ねたり増幅したりした。音を立体的に記録することで、記憶の彷彿を誘いやすくする狙いがあった。この作品を見た鑑賞者は、「何となく懐かしい気持ちになった」や「犬の声が可愛かった」など自分に重ねたり客観視したり様々であった。一方でこの作品による効果を一番実感したのは、製作者側であったように思う。班員からの感想として、

- 音を記録して思い出してみたときに不思議な気持ちになった。その時には感じないことを感じるような気がする。何が曖昧になって何が鮮明になるのか疑問に思った。 例えば気温は音に記録されないが、鮮明な音から情報を補完することで、失われた気温でさえ鮮明に立ち上がるようなところがある。

- 一日の日記じゃなく何日間かの凝縮の記録だけれども、「日記」と呼ぶことにしっくりくる感じがする。自分の日常が凝縮されて自分らしいところがでているからなのか。偶々とったわけではなく、自分で選んで録音して編集したからこそ感じる。
- 音はすごく記憶の再現性が高いメディアだと感じた。

などが挙げられた。ここに音というメディアと日記という形態の特徴を見ることができる。まず、音で記録することでそこにあったはずの空気感や状態を再現できること。そして、自分で選んで記録するという点が日記を成り立たせているという気づきから、日記が自分らしさの切り取りとしての一面を持つことがわかった。

2.3. 壺というモチーフ

最後に、壺のモチーフについて考察する。「壺中之天」という言葉があるが、まずはその由来ともなった中国古代の書物『神仙伝[8)]』の「壺公」という話を紹介する。この話は、費長房という男が仙人である壺公の弟子として人間界を去り、仙人の試験を受けるもあと一歩のところで失敗してしまう。しかし、人間界に戻る際に仙人から長寿と鬼神を支配する護符を授かり、地上にてその恩恵を受けたという内容だ。中でも注目すべきは、人間界から仙宮世界へ移動する方法である。その一部を引用しよう。

> 「公、房に語りて曰く、我の壺中に跳び入るを見る時、卿便ち我れに效ひて跳ぶべし。自から当に入ることを得べし、と。長房、言に依るに、果して覚えずして已に入る。入るの後はまたこれ壺にあらず。唯だ仙宮の世界の楼観・重門・閣道を見るのみ。宮の左右、侍者数十人なり。[9)]」

費長房が壺公に言われるまま壺の中へ飛び込むと、中は壺ではなく仙宮世界になっていたのだ。壺という小さな空間の中に、仙人の住む大きな世界が広がっているという幻想的な表現である。壺の特異的な形は他にも様々な逸話で使用され、西遊記やハクション大魔王はもちろん、壺を広義的に捉えるならば、アラジンと魔法のランプでも大きな魔神が出てくる道具として小さなランプが使われている。このように、壺というモチーフは古くから異世界へ誘う妖艶な存在としての一面を持っていた。小さな器に広大な世界が広がっているというイメージを人々が持っていたことに関して、中野[10)] は古代中国の宇宙観を元に考察してい

---

8) 福井康順 『神仙伝』 明徳出版社, 1983

9) 同書 p.191

10) 中野美代子 『ひょうたん漫遊録』 朝日選書, 1991, p.39-54

る。古代の宇宙観の一つに渾天説というものがある。それは天地を水に浮かぶ鳥の卵に喩えたものだ。卵の殻を天、黄身を地、白身を水とし、球状の地に水が浮かび、それを天がぐるりと取り巻きながら天球自体が水に浮かんでいるというのだ。この奇怪な構造を、中野は壮大な「入れ子」の構造と捉えた。渾天説のアナロジーに鳥の卵が用いられるが、その対となる蓋天説においても同様に鶏卵のアナロジーが使われる違和感を指摘し、その起源がインドの宇宙卵にあると考察する。宇宙卵のシンボリズムは、両性具有と「入れ子」構造を暗示している。生物学において 18 世紀頃まで有力だったのは、卵の中には新しい個体が既に形を変えすっかり整った状態で小さく縮こまって入っているという「入れ子」説だった。つまりある物の中に全く別の物が潜んでいる状態である。そしてこの宇宙卵が持つ「入れ子」構造の思想が影響を与え、「壺公」において空間の「入れ子」構造が語られたのではないか。ミクロな壺という空間の中に、マクロな天・宇宙を閉じ込めた壺中天。徐福が始皇帝に対して不老不死の薬の在処を教える場面でもそのイメージが表れている。仙人が住んでいるとされる蓬莱・方丈・瀛州という三つの神山は、別名「三壺」とも呼ばれる。三山とも壺に形が似ており天地を象ったものとされているのだが、まさに壺中天の思想がそのまま引用されたと言えるだろう。さらに中国の楽園、すなわち山中に設定された仙境ないし桃源境は、おおむね山中の石室や崖に穿たれた狭いトンネルをくぐり抜けた先にあることが多い。それはすなわち巨大な宇宙卵ないしひょうたんである。だからこそ「人はだれしも一度この宇宙卵を手にし、その中に閉じ込められるのを夢見るのだ」と中野は述べる。

以上のように、壺というモチーフには古来“大きな空間”が潜んでいるという感覚が持たれ、中国ではその空間に仙宮世界や不老不死の桃源郷などを構想させてきた。本論文では、音声で記録する日記を過去の自分からの語りかけとして捉え、客観的な視点を持つことが必要である。そこでこの壺の異空間が過去に繋がっているとし、そこから聞こえてくる日記を過去の自分からの語りかけとして作用させることができるのではないか。

2.4. 関連動向のまとめと評価

これまで、本論文の意義と目的を明らかにするために「本来感」、「日記」、「壺というモチーフ」についての関連動向を紹介してきた。ここから、テーマごとにそれぞれまとめと評価を行う。

「本来感」とは自尊感情の要素の一つであり、社会的な価値判断に左右されずに自分が自分自身であることによって得られる“本来性”を感じることであった。これは上でも述べたように、筆者が日記を振り返った際に得ていた満足感と合致している。そして関連動向によって定められた本来感尺度は、現在本来感を測る尺度としてこれより正確なものはないと判断したため本論文でも使用することにした。この研究において優れている点は、これまで本来性を測る尺度には課題が多かった一方で、本来感に着目したことで簡単に尺度を測定す

ることができるようになった点である。だが 2002 年に作成されたため、尺度を測る質問の中に現代だと答えづらい項目があるところが課題であり、本論文で引用する際には少し修正して使用したい。

日記を書くことには自己の気持ちを整理する行為も含まれており、それがストレス反応を低下させる効果や、自分と向き合う機会となって本来感を増幅させる効果があった。さらに悩みを日記に書いた青年ほど日記を読み返す傾向にあることがわかった。そこから悩みを書くことによるストレス消化に加えて、読み返した際にその悩みを過去のものと認識し現在の自己をより確かなものにしている可能性があると考えられる。この現在の自分自身を再認識させるという点が、本論文において重要なポイントであり、日記を振り返るという行為に本来感を増幅させる効果が大いに期待できると思われる。 また日記の形態について、文字で記録するのではなく音声で記録することについて考察すべく「音日記」を参照した。興味深いのは、鑑賞者よりも当事者が音というメディアの持つ情景再現性の高さを実感していた点である。参加したゼミ生は、音声には気温や香りなど実際に記録されていない情報まで補完されているように感じていた。手書きに比べて声の記録の方が面倒ではない点も優れていると言えるだろう。また日記の性質についても新たな発見があり、日記の記録したい部分を自身が選んでいくという特徴が、日記を”自分らしさ”の凝縮として機能させていることがわかった。「音日記」の課題としては、まとまった期間の録音を一つの音源に変換していたために振り返りが浅くなってしまう点である。そのため本論文では、日毎の記録にするなどの改善が必要である。

壺はやはり古代からその特徴的な形に神秘性を見出していたことがわかった。古代中国の宇宙観が影響し、人々は壺というミクロな空間の中に仙宮世界や桃源郷、宇宙などさまざまなマクロ世界を夢見てきた。そして、その思想に捉われずとも現代を生きる筆者も壺の窄んだ口とその下に広がる空間に異世界を想像せざるを得なかった。本研究では日記を媒体として、過去の自分そして現在の自分と向き合うことが必要である。その過去と現在をつなぐメディアとインターフェースして、壺を用いることで中に広がる過去空間にいる自分との対話ができる感覚を味わってもらいたい。この異空間を孕んだ媒体は、パソコンやスマートフォンのスピーカーでは実現することができず、壺というモチーフから日記を聞くからこそ得られる体験である。ここに壺を使用する意義があると言えるだろう。

次章では、これらの関連動向を参考に筆者独自の壺日記デバイスを提案する。

3. 提案

関連動向を踏まえ、本来感の定義を確認すると共に、日記の効果や日記形態の新たな可能性、そして壺というモチーフに含まれる異空間性について理解することができた。しかし筆者が自身の日記で行ってきた”日記を振り返る行為”についての実験や言及は極めて少なく、関連動向内でも本来感を増長させる可能性に触れているのみであった。そこでこれらの関連動向を参考にしながら、新たに筆者独自の「壺日記デバイス」を作成し、”日記を振り返る行為”が持つ本来感への効果を検証することを試みた。以下にその詳細を説明する。

3.1. 「壺日記デバイス」の提案

壺日記デバイスとは、壺の中に Bluetooth で接続可能な小型スピーカーを入れたものであり、音声で記録された日記を振り返る際に用いるデバイスである。まず、日記が保存されているデバイスと小型スピーカーを Bluetooth で接続する。そしてデバイス上で再生ボタンを押すと、壺の中から過去の日記を聞くことができるという仕組みだ。

以下に「壺日記デバイス」の設計について紹介する。このデバイスの特異点は、「音声による日記記録・日記を振り返る行為・壺の使用」であるため、それぞれその意図を以下に説明する。



図 4. 壺日記デバイス

3.1.1. 音声による日記記録

関連動向から、音というメディアは情景再現性が高く、文章記録に比べてより想像を掻き立てるような記録方法であることがわかった。さらに参加者が負担にならず、気軽に日記を記録できるという点でも音声記録は優れている。しかし、日記の記録方法としては文章記述や絵が一般的であり、音声による日記はあまり聞いたことがない。そこで、本実験では日記の新しい記録方法として音声記録を提案する。また、壺の異空間性を利用するためにも、音声記録が最もその効果を発揮できると考えられる。本実験では iPhone に内蔵されている「ボイスメモ」というアプリを使用して音声日記を記録した。普段使っている携帯電話で録音できることで、毎日の記録も苦にならず 2 週間継続してもらいやすいと考えた。

録音したデータの題名に日付を入力し、どのデータがいつのものか分かるようにした。話し方や内容、長さについては特に指定せず、リラックスして日記を記録できるようにした。そのため参加者が録音した日記はプライバシーが確保されたものであり、筆者が聞かないという前提を最初に説明した。

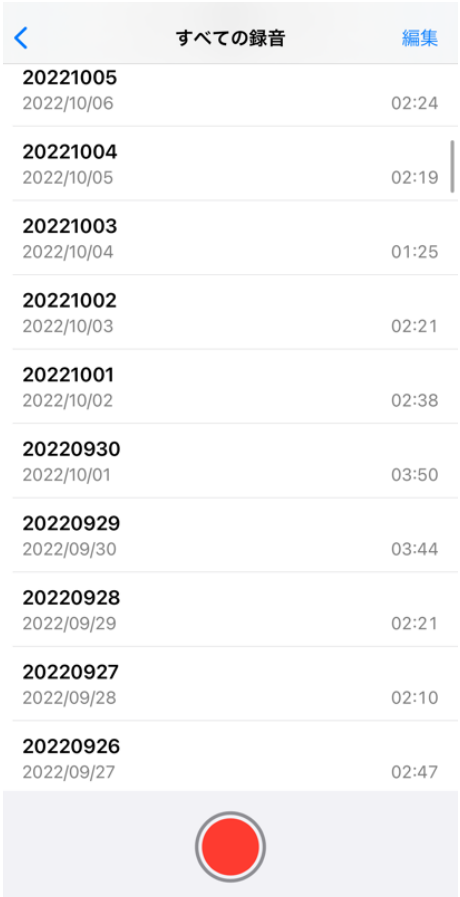


図 5. ボイスメモの使用例

3.1.2. 日記を振り返る行為

本章の序盤で述べたように、今まで“日記を振り返る行為”もあまり着目されてこなかった。日記を書くこととそれを読み返すことはセットに思えるかもしれないが、そこには大きな乖離があるように思われる。日記を書くことは、自己の気持ちを整理することである。そして読み返す行為は、ある一点から過去の自分を捉え直すことで客観的な視点が生まれ、そこから自分らしさや新たな一面に出会う可能性がある。筆者は過去と現在という時間のずれが、本来感を向上させる上で重要になってくるのではないかと考えた。そこで、本実験では“日記を振り返る行為”をメインに据え、日記の記録の後に振り返りの時間を設けることによって本来感の向上を試みる。そこで使用するのが「壺日記デバイス」である。次項で本実験に壺を使う理由について詳しく説明する。

3.1.3. 壺の使用

本来感は端的に言えば“自分が自分であるという感覚”であり、自分自身に対するある種の客観的な視点を要するものである。“日記を振り返る行為”にも客観的視点を付与する効果はあるが、ただ録音されたデータを聞くだけではデバイス上に保存された記憶を辿るだけである。関連動向で記したように、壺の内部には違う世界が広がっているのではないかと人々は夢想してきた。その空間内に過去の自分が存在しており、そこから日記が聞こえてくることで過去の自分からの語りかけのように感じられるのではないか。そうすることで、“日記を振り返る行為”によって生まれる自己への客観的な視点をさらに際立たせる効果があるのではないかと考える。そのため筆者は、本実験において自身を客観視するために壺というモチーフが最適であると考えた。

本実験で使用する壺（図 4 を参照）は、筆者の叔母が焼いたものだ。縦 18cm、横 14.5cm ほどの大きさであり、全体的に黒褐色である。この中に、EWA の「EWA A106 ポータブル ミニ ワイヤレス Bluetooth スピーカー」を入れる。スピーカーと使用者のデバイスを Bluetooth で繋いだ状態で、「壺日記デバイス」の完成である。



図 6. 使用した壺とスピーカー

3.2. 実験

上記のように考えた「壺日記デバイス」を作成し、その効果について「壺日記デバイスを用いて日記を振り返ることで客観的な視点が生まれ、自分を再認識できることで本来感の獲得に繋がるのではないか」という仮説を立てた。この仮説が正しいならば、日記を振り返る行為の精神的効果が期待できると共に、壺というモチーフの活用性も見込めるだろう。本論文ではこの仮説を検証するために、以下の実験を行った。

3.2.1. 実験方法と手順

「壺日記デバイス」の効果を検証するために、まず筆者による当事者実験を行い、その後に 4 人の参加者（A,B,C,D）を募り実験を行った。当事者実験を行ったことで、アンケートの質問項目にいくつか課題が見つかり改善を行った。まず、引用元の本来感尺度が 2002 年に作られたものであり、現代の感覚からだと答えにくいように感じた。筆者の同級生にも確認してみると、同様に答えにくさを感じていたため少し文章を変えることにした。次に回答方法について、心情変化の詳細を把握するために文章回答にしていたが、事前アンケートと事後アンケートの比較が困難に感じた。そのため、回答の際は引用元と同じく 5 件法を利用し、アンケートを元にインタビューを行うことにした。さらに、本来感に付随して自己肯定感も変化していることに気づいたため、本来感尺度の他に自己肯定感の変化も調査した。この章節の終わりに、アンケート内容をまとめて掲載した。

以下に実験日程の詳細を記す。尚、「壺日記デバイス」を使用した実験は同時にできないので、参加者によって実験実施日が異なっている。

表 1. 実験実施日程

	日記記録期間	実験実施日
筆者	9/26~10/9	10/10
A	10/28~11/10	11/13
B	10/28~11/10	11/17
C	10/28~11/10	11/25
D	10/28~11/10	11/28

表 2. 実験手順

【 手順 1 】 事前アンケート

参加者の実験前の心理状態や本来感についてアンケートを行う。ここで使用した本来感尺度は、関連動向でも述べた伊藤によって作成されたものである。

【 手順 2 】 日記記録

実施開始日から 2 週間、毎日日記を記録する。筆者を含め参加者全員が iPhone 利用者だったため、内蔵されている「ボイスメモ」のアプリを使用して録音する。筆者は録音内容を聞かないというプライバシー保護の説明も最初に行った。

【 手順 3 】途中経過アンケート（参加者のみ実施）

当事者実験を行ったのちに、日記を書いたことによる心情変化なのか、振り返る行為を経て起きた心情変化なのかを明確にした方が良いのではないかと考え工程に取り入れた。ここでは日記を書いたことによる心情変化を調べ、時間がある参加者にはインタビューも行った。

【 手順 4 】「壺日記デバイス」を使った実験

「壺日記デバイス」を使用し、手順 2 にて録音した 2 週間の音声日記を振り返る。この際、なるべく一人きりの状態で実験を行ってもらうよう説明した。

【 手順 5 】事後アンケート＋インタビュー

手順 4 を終えた直後に事後アンケートに回答してもらった。手順 1 と同様に心理状態や本来感を再度質問し、実験による変化を調べた。さらに壺を使ったことによる効果についても質問し、さらに詳しく心情や感想を把握するためにインタビューを行った。

3.2.2. 実験の参加者

本実験の参加者は、4 名の大学生（女性 3 名、男性 1 名）である。実験を行う際、「壺日記デバイス」を手渡しする必要があるため、筆者が届けに行ける範囲に住んでいる方という条件をつけて募集した。日記に対する姿勢は、2 名が普段から日記をつけており他の 2 名は全くつけていなかった。

3.3. 評価方法

本実験では、実験前・途中・後にアンケートを実施し、その結果を分析・評価することで仮説の検証を行う。また途中アンケートでは 3 人、事後アンケートでは全員に対してインタビューを行い、新たな効果や課題の発見を期待した。このアンケートの目的は、関連動向で参照した「本来感尺度」を引用しながらアレンジを加え、①本来感の変化、②自分らしさの認識・自己肯定感の変化、③音声日記の効果、④日記を振り返る行為の効果、⑤客観的な視点の有無、⑥壺というモチーフの効果、を中心に各段階で把握することである。①・③・④・⑤・⑥の項目で「壺日記デバイス」の設計による効果が正しいかを測定すると共に、「壺日記デバイス」による効果が本来感にのみ影響を与えているのか、本来感も含めた自己肯定感全体に影響を与えているのか調べるべく②を設定した。以下に実際に実験で使用したアンケートと回答方法、そして質問項目の説明と意図を記載する。

＊どのアンケートにおいても最初に名前を書いてもらったが、質問項目ではないため表からは省いている。

表 3. 事前アンケート

No.	質問	回答方法	調査項目・意図
1	いつでも揺るがない「自分」を持っている。	・あてはまらない ・あまりあてはまらない ・どちらでもない ・まあまああてはまる ・あてはまる の 5 件法で回答	本来感尺度の 1. 本来感尺度からの引用は、基本的には事後アンケートで比較できるように、引用元と同じく 5 件法にしている。
2	人前でもありのままの自分が出せる。	同上	本来感尺度の 4.

3	いつも自分らしくいられる。	同上	本来感尺度の 2.
4	いつも自分を見失わないでいられる。	同上	本来感尺度の 7.
5	自分のやりたいことをできている。(進路や趣味など)	同上	本来感尺度の 5.
6	自分のことは好きですか。	はい / いいえ の 2 択で回答	実験前の自己肯定感の調査
7	他人と自分を比べて落ち込むことはありますか。それはどんな時ですか。	文章回答	本来感尺度の 3. 原因が外的要因なのか内的要因なのかを調査
8	あなたらしさを一言で表してください。	文章回答	本来感尺度の 6. 引用元では“これが自分だ、と実感できるものがある”という質問であり、少し理解しにくい文章だと感じたために変更
9	普段日記はつけていますか。	はい / いいえ の 2 択で回答	日記に対する姿勢の調査
10	日記に限らず、カメラロールなど“過去を振り返る瞬間”を定期的に持っていますか。持っている場合、どんな心情になりますか。	文章回答	振り返る行為に対する姿勢の調査

表 4.　途中経過アンケート　（日記を記録した段階での変化を調査）

No.	質問	回答方法	調査項目・意図
1	日記をつけ始めて、“自分らしさ”の認識に変化はありましたか？	はい / いいえ の 2 択で回答	本来感のキーワードでもある“自分らしさ”の変化を調査
2	音声で日記をつけることに対して、どのような気づきがありましたか？	文章回答	音声で録音する日記の効果について調査
3	自己肯定感は変化しましたか？	はい / いいえ の 2 択で回答	本来感とは別に自己肯定感の変化を調査
4	この実験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。	文章回答	実験を通しての気づきを聞きこぼさないようにするため

表 5. 事後アンケート（日記を振り返る行為も含めた変化を調査）

No.	質問	回答方法	調査項目・意図
1	いつでも揺るがない「自分」を持っている。	・あてはまらない ・あまりあてはまらない ・どちらでもない ・まあまああてはまる ・あてはまる の 5 件法で回答	本来感尺度の 1.
2	人前でもありのままの自分が出せる。	同上	本来感尺度の 4.
3	いつも自分らしくいられる。	同上	本来感尺度の 2.
4	いつも自分を見失わないでいられる。	同上	本来感尺度の 7.

5	自分のやりたいことをできている。(進路や趣味等)	同上	本来感尺度の 5.
6	実験前に比べて、他人と比較して落ち込むことが増えた。	同上	本来感尺度の 3.
7	実験前に比べて、“自分らしさ”の認識に変化はありましたか。	はい / いいえ の 2 択で回答	本来感尺度の 6.
8	実験前に比べて、自己肯定感は変化しましたか。	同上	自己肯定感の変化の調査
9	日記を聞き返すことでどのような心境になりましたか。	文章回答	日記を振り返る行為の効果を調査
10	「壺日記デバイス」を使用して日記を振り返ったことで、客観的な視点が得られた。	はい / いいえ の 2 択で回答	壺日記デバイスの効果を調査
11	日記を録音しただけの場合と聞き返した場合で違いはありましたか。	はい / いいえ の 2 択で回答	日記記録と振り返りの行為における効果の差異を調査
12	日記を音声で聞くことに対して何か気づいたことはありますか。	文章回答	音声で録音する日記の効果について調査 さらに壺の効果もインタビューで調査
13	日記を継続したいと思いましたか。	はい / いいえ の 2 択で回答	日記の日常的利用の可能性を調査
14	何か感想があれば是非教えてください。	文章回答	実験を通しての気づきを聞きこぼさないようにするため

4. 評価

前章で立てた「壺日記デバイスを用いて日記を振り返ることで客観的な視点が生まれ、自分を再認識できることで本来感の獲得に繋がるのではないか」という仮説を検証するために実験を行った。本章では実験で得られたアンケートとのデータとインタビューから、具体的にどのような結果が得られたのかを確認する。①本来感の変化、②自分らしさの認識・自己肯定感の変化、③音声日記の効果、④日記を振り返る行為の効果、⑤客観的な視点の有無、⑥壺というモチーフの効果、を軸に分析・評価を行う。①において本来感尺度をそのまま引用した部分は引用元と同様に点数によって本来感の変化を測った。その他の項目は、アンケートの文章回答やインタビューの会話から効果が示されている箇所を切り抜いた。

4.1. 結果

まずは実験者それぞれのアンケート結果を分析・評価する。表において、ポジティブな変化が得られた部分を黄色に変えている。

4.1.1. A さん

① 本来感

	実験前	実験後
1. いつでも揺るがない「自分」を持っている。	あまりあてはまらない	あまりあてはまらない
2. 人前でもありのままの自分が出せる。	まあまああてはまる	あまりあてはまらない
3. いつも自分らしくいられる。	どちらでもない	あまりあてはまらない
4. いつも自分を見失わないでいられる。	あまりあてはまらない	どちらでもない
5. 自分のやりたいことをできている。(進路や趣味など)	まあまああてはまる	まあまああてはまる
点数	15	13

◯実験前に比べて、他人と比較して落ち込むことが増えた。

→あてはまらない

② 自分らしさの認識と自己肯定感

	途中経過アンケート	事後アンケート
自分らしさの認識	変化なし	変化あり
自己肯定感	変化なし	変化なし

・自分はこういう人だなというのがちょっと無くなった。

③ 音声による記録について

・録音している環境音が聞こえてきて面白かった。

・(慣れていないので) なんとなく人に聞かれることを意識してしまう。

・あまり意図してないところでむしろリアリティを感じた。例えば、録音するつもりはなかったが、歩きながら録音してた日の足音が聞こえるなど。救急車の音がちょっと入っているなど、そういう本人が日記に残そうと思ってなかったところまで入っているというのが、「あ〜、そっかこの日俺生きてたんや」という感じがあったかもしれない。

④ 日記を振り返る行為について

・自分の忘れていた記憶を思い出させてくれる。

・録音する時は大して価値ないだろうと思ってたことが振り返る時、意外と「そうそう。そういうことあったわ。」と少し価値が出てくるところはあった。

⑤ 客観的な視点の有無

あり

⑥ 壺の使用について

・壺からコオーッという小さな風の音がまず聞こえてきて、壺が動き出したという感動があった。

・スピーカーを見ているより、壺を見ている方がなんか深いものがあるなって感じがした。

4.1.2. B さん

① 本来感

	実験前	実験後
1. いつでも揺るがない「自分」を持っている。	まあまああてはまる	まあまああてはまる
2. 人前でもありのままの自分が出せる。	あまりあてはまらない	あまりあてはまらない
3. いつも自分らしくいられる。	まあまああてはまる	まあまああてはまる
4. いつも自分を見失わないでいられる。	まあまああてはまる	まあまああてはまる
5. 自分のやりたいことをできている。(進路や趣味など)	まあまああてはまる	あてはまる
点数	18	19

◯実験前に比べて、他人と比較して落ち込むことが増えた。

→あてはまらない（減少した）

・他人と比べる時は、自分の状態をそんなに把握できていない状態でなんとなく他人が羨ましく思うケースが多いのかなと感じている。しかし日記で自分のできなかったとこを書く一方で、今日はこんないいことがあったみたいなことも話していたので、それを聞いてちょっとポジティブな気持ちになれたのかもしれない。

② 自分らしさの認識と自己肯定感

	途中経過アンケート	事後アンケート
自分らしさの認識	変化あり	変化あり
自己肯定感	変化あり	変化あり

◯日記をつけただけの段階における「自分らしさの認識」の変化

・普段録音することが多いが、外部に向けて何かを録ったり、正しい読み方を意識したりしながら話している。しかし本実験では、自分しか聞かない日記であるため正し

い読みに強制されてない状態の自分の話し方を知ることができた。

◯日記をつけただけの段階における「自己肯定感」の変化

・さらに日記を記録する行為について、自分のために時間を取ることができたことが自己肯定感に影響を与えた。忙しい時期になると、思うように行動できなかったり、自分のために取りたかった時間が無くなったりすることで自己否定のループに落ちやすいと言う。本実験において毎日日記を記録するという行為が、自分と向き合う時間として機能し自己を整理することで自己否定のループに入ることを防止できた。

③ 音声による記録について

・文章の日記に比べて、出来事の記憶だけでなくその時々の感情を思い返しやすいと気づいた。

・話し方に関する自分の新たな一面に気づいた。

・思い付いたまま話すのが気楽で自由な気分になれると感じた。

④ 日記を振り返る行為について

・記録しただけの時は、自分の中で振り返るという作業自体はできたが、こんなことがあったという記録を聞いて、昔の自分はこんなこと思っていたんだという気持ちになり、知らない人からの秘密を聞いたような気分になった。壺の響き方の効果も相まって、王様の耳はロバの耳みたいだった。

・時間が経って聞き返すと知らない人が喋ってくれてるみたいな気分になって、客観的な事実としてこれはすごい素敵なことだったんだよって認めてもらえてる感じがした。

⑤ 客観的な視点の有無

あり

⑥ 壺の使用について

・壺から聞くので、自分の声でも違う第三者から語りかけられている気分になった。1日ごとに違う自分に出会えたような気がした。

4.1.3. C さん

① 本来感

	実験前	実験後
1. いつでも揺るがない「自分」を持っている。	まあまああてはまる	まあまああてはまる
2. 人前でもありのままの自分が出せる。	まあまああてはまる	まあまああてはまる
3. いつも自分らしくいられる。	どちらでもない	まあまああてはまる
4. いつも自分を見失わないでいられる。	あまりあてはまらない	どちらでもない
5. 自分のやりたいことをできている。(進路や趣味など)	まあまああてはまる	まあまああてはまる
点数	17	19

◯実験前に比べて、他人と比較して落ち込むことが増えた。

→あまりあてはまらない

② 自分らしさの認識と自己肯定感

	途中経過アンケート	事後アンケート
自分らしさの認識	変化あり	変化あり
自己肯定感	変化あり	変化あり

◯日記をつけただけの段階における「自分らしさの認識」の変化

・自分の声のトーンや話すスピードから「今自分機嫌いいな」とか「悩んでいるな」というのがリアルタイムでわかるので、自分を客観視することができている。

・1 週間というかたまりで感情の起伏を取り出してみたことで、自分が精神的に暗いところから明るくなる様子を実感できた。

◯日記をつけただけの段階における「自己肯定感」の変化

・文章記録ではネガティブループを文章化することで、自分がネガティブだという自己像がインプットされることがある。しかし音声記録の場合では、そういった負のスパイラルに陥らず、声のトーンから暗いことを話しているとわかる時でも、「実は暗いよりこいつ今眠い方が勝ってるなみたいな」と自分を客観的に捉えることができた。

③ 音声による記録について

・声色や声の大きさでその日の気分やあったことなど、結構細かい部分まで思い出せた。

④ 日記を振り返る行為について

・感情の起伏が激しい 2 週間だったので、「病んでるな」や「元気になったな」などがわかりやすくて自分が可愛いなと思った。

・聞くまで何を話していたか覚えておらず、新鮮な気持ちになった。

・私が積み上げたものが流れていくみたいな感じで、客観的に自分の過去を見返しているみたいだった。

・巣の自分が日記を通して結構変化していて、それが一つのキャラクターみたいなものとして面白く感じた。客観視しつつ、でも自分は自分であるから、自分らしさの再評価・再認識みたいなものに繋がった。

⑤ 客観的な視点の有無

あり

⑥ 壺の使用について

・環境音、ため息や吐息といった息遣いが反響して聞こえ、ちょっと不思議な世界観を感じた。

・モコモコモコとあまり聞いてことのない響きを出していて面白かった。

・四角いデジタル端末から聞くのではなく、割と丸っこいフォルムでちょっとアナログっぽいものの中に入っているスピーカーから聞いていると、質量を感じたというか、一つの質量や空間を持った物体から空間に対して広がる感じがあった。一緒に漂っているように感じられた。

・過去の空間がタイムカプセル的に再現される、その再現された空間で部屋が満ちる的なそういう印象があった。

4.1.4. D さん

① 本来感

	実験前	実験後
1. いつでも揺るがない「自分」を持っている。	どちらでもない	まあまああてはまる
2. 人前でもありのままの自分が出せる。	まあまああてはまる	まあまああてはまる
3. いつも自分らしくいられる。	まあまああてはまる	まあまああてはまる
4. いつも自分を見失わないでいられる。	あまりあてはまらない	あまりあてはまらない
5. 自分のやりたいことをできている。(進路や趣味など)	あてはまる	まあまああてはまる
点数	18	18

◯実験前に比べて、他人と比較して落ち込むことが増えた。

→あてはまらない

② 自分らしさの認識と自己肯定感

	途中経過アンケート	事後アンケート
自分らしさの認識	変化なし	変化あり
自己肯定感	変化なし	変化なし

◯日記記録のみ

・定通りにタスクが進んでいない時、やらかした時に自分で言葉にして整理して見ることで、状況をもっと良く把握することができた。言語化して反芻できたのがよかった。

③ 音声による記録について

・書くよりも気楽にでき、編集を経ずに思っていることがそのまま出てくるので「正

確」な日記になっていると思う。

・筆記と比べて「生感」が強い。

・自分の喋り方について「こういう感じなのか」と初めて理解できた気がした。

④ 日記を振り返る行為について

・話してから時間が経って、そのイメージがない状態で話だけを聞いていると、最後に行くまで何の話で何が言いたいのかわからなかった。

・録音しているとき、一貫した自分が話して毎日同じノリで録音している感覚だった。しかし、そこから時間的な距離をとってみると、ペースや声の高さ低さ、日本語で喋っているか英語で喋っているかなどの違いによって、だいぶ違う人格に思えた。

・実態のない概念的な話をしていたため、その出来事が通り過ぎて忘れた頃に聞くと、話の流れが少しわからなかった。だからちょっと違う人が喋っているみたいであり、でも長いこと一緒にいてよく知っている知人が喋っている感じだった。

・あんまりわざわざその自分らしさを認識するみたいな機会はあんまりないが、それをわざわざ自分の声を聞いてっていうことをやったことによって、こういうことを考えているのが自分だったみたいな気づきがあった。

⑤ 客観的な視点の有無

あり

⑥ 壺の使用について

・そのままボイスメモで再生するのと違ってとてもよかった。携帯から流れる無機質な感じと比べて、ちゃんと人間が喋っている感じがした。

・携帯で自分のやつを聞き返しても、別に何も感じないというか、お〜みたいな感じはしなかったが、自分の声をちゃんとした響くデバイスから聞いてみた時に、自分の声だから違うところから聞こえるわけがないのに、違うちゃんとした物体から出てくるみたいな点が面白かった。普通にボイスメモから出すのと感じ方が違った。

4.1.5. 当事者実験

参加者実験の前に予備実験として行ったため、本実験に比べて①アンケートの質問項目・回答方法が完成形と異なる、②途中経過アンケートを行っていない、という相違点がある。そのため、参加者実験の結果と表記方法は異なるがここに結果を記載する。

① 本来感

本来感尺度の 3 つ目である「他人と自分を比べて落ち込むことはありますか」という項目において、本来感の向上が見られた。その他の項目は変化しなかった。

② 自分らしさの認識と自己肯定感

どちらも変化あり

・自分のことなのに、ほとんど覚えていなかった出来事や悩みについて真剣に話している姿が愛おしく思えた。現在から見ると些細なことに感じるが、本人は頑張って生きようとしている感じがして応援したくなった。

・客観的に自分を見つめ直すことができ、過去の悩みや苦しみと戦っている自分を違う視点から捉えることによって、現在の悩みや苦しみが和らぐ気分になった。結局自分は自分だからもっと大切にしてあげようと感じた。

③ 音声による記録について

・自分の声で聞くのが新鮮で、自分で文字を読むとスピードを自由に調節できるが、こちらが何もしなくても語りかけてくる感じが不思議だった。

・眠そうとか声が高いとか小さいとか、そういう違いすらも日記の要素になっているのがよかった。

④ 日記を振り返る行為について

・普段過去を振り返ると”〇〇をした日”という塊としての記憶になるが、日記には感情がついていて、私は 1 日の流れを追う形で記録していたので、頭で想像するのとはまた違った回顧になった。

・録音だと文字で残らなので何を言ったのか全然覚えていなかった。だから改めて聞くことで日記として完成しているような気になれた。

⑤ 客観的な視点の有無

あり

⑥ 壺の使用について

・壺から日記を聞くことで、その日の自分からの電話や語りのように思えた。

・中に音が響く構造になっているため、日記の音声だけではない音が内部で増幅されており、壺自体が生きているような感覚になった。

4.2. 評価

4.2.1. 仮説の評価・考察

◯評価

ここから「壺日記デバイスを用いて日記を振り返ることで客観的な視点が生まれ、自分を再認識できることで本来感の獲得に繋がるのではないか」という仮説を①客観的な視点、②自分らしさの再認識、③本来感の向上の 3 つに分け、それぞれをアンケートの結果と照応しながら検証していく。

まず①客観的な視点についてである。アンケートの結果から、どの参加者も「壺日記デバイス」の使用によって客観的な視点を持つことができたことがわかった。

次に②自分らしさの再認識についても、アンケート結果からどの参加者も自分らしさを再認識していたことがわかった。ただし、それが必ずしも自己肯定感の向上に繋がったわけではなく、自己肯定感が向上しなかった A さんと D さんは本来感も向上しなかった。

最後に③の本来感の向上についてである。事前アンケートと事後アンケートで質問した本来感尺度の点数結果が、B さんと C さんは増加し、D さんは変化せず、A さんは減少した。また当事者実験においては、点数による集計ではないが本来感の向上が見られた。本実験において、本来感が向上した参加者は 4 名中 2 名（黄色い枠）であった。

表 6. 仮説の検証結果

	客観的な視点の獲得	自分らしさの再認識	自己肯定感の向上	本来感の獲得
A さん	◯	◯	×	×
B さん	◯	◯	◯	◯
C さん	◯	◯	◯	◯
D さん	◯	◯	×	変化なし

以上のことを踏まえ、本実験から仮説を検証した結果、「壺日記デバイスを用いて日記を振り返ることで客観的な視点が生まれる」点に関しては、アンケートの結果からわかるように実験参加者に客観的な立場から自分自身を見つめる機会を与えることができたのではないだろうか。インタビューにおいても「客観的に自分の過去を見返しているみたいだった」や「違う人が喋っているみたいであり、でも長いこと一緒にいてよく知っている知人が喋っている感じ」のように、過去の自分と今の自分の間に距離を感じている回答が多く見られた。しかし、だからと言って必ずしも「自分を再認識できることで本来感の獲得につながる」わけではなかった。B さんと C さんは、自分らしさの再認識と同時に自己肯定感もポジティブに変化し、結果として本来感の獲得へとつながった。これは仮説にかなり近い結果を出したと言えるだろう。しかし A さんや D さんは、自分らしさを再認識したもののそれが自己肯定感へとはつながらず、結果として本来感の減少や維持に留まってしまった。

4.2.2. 自分らしさの認識方法と日記記録の内容に関する考察

A さんと D さんが本来感の獲得につながらなかった理由として考えられるのは、自分らしさの認識方法と日記記録の内容にあるのではないだろうか。まず、A さんと D さんに共通してあげられるのが「喋り方」に対する認識の変化である。A さんのインタビューでは、「あ、俺ってこんな喋り方するんだなと自分のイメージが変わった」という回答と共に「テンションが常に低かった」などマイナスのイメージを抱いていることがわかった。D さんのアンケートにおいても「自分の喋り方に対してこういう感じなのかと初めて理解できた気がする」という回答と共に「つかみどころがない」や「概念的すぎる」などマイナスなイメージが記述されていた。それゆえ、自身の「喋り方」に対してマイナスなイメージを持ち、それが新たな自分らしさとして認識されたために自己肯定感や本来感の獲得に繋がらなかったのではないかと推測できる。さらに日記記録の内容として、B さんと C さんはマイナスな出来事を書く一方でプラスな出来事も書いており、時間が経ってから振り返った際に自己肯定感につながったと考えられる。具体的には、B さんの「知らない人が自分の良かったことを客観的に認めて、褒めてくれている気分になった」という回答や、C さんの「自分の頑張りが実感できた」という回答に表れているだろう。それに対して A さんと D さんは、出来事の内容から自分らしさや自己肯定感につながる要素が相対的に少なかったように感じる。実際に D さんは、日記の内容として出来事や感情よりもその時の考え方や概念的な物事を語ることが多く、振り返った際によく分からないことがあったと述べている。本実験では、日記記録の内容に特に制限やルールを設けなかったが、「良かったことと悪かったことを書く」というルールを設けることで改善が期待できるのではないか。内容を決めることでスムーズに語ることができ、「喋り方」へのマイナスイメージが軽減されると共に、B さんや C さんに見られたような本来感・自己肯定感の獲得につながる可能性があるだろう。

関連動向で扱った伊藤・小玉の論文において、フォーカシング[11] という心や体で感じた些細な感覚を言語化することにより深い感情の変化が起きるというプロセスが取り上げられていた。実際に効果が得られた B さんへのインタビューでは、「明確に言葉にならないけどちょっと感じていたもの、みたいなものを拾い出せた感覚がある」というフォーカシングとも取れる行為があったことがわかる。伊藤・小玉による論文の実験ではフォーカシングがあまり効果を発揮していなかったため本実験では使用しなかったが、結果から考察するにフォーカシングを取り入れることも一つの手かもしれない。

4.2.3. 新たな仮説

本実験を通して新たな仮説が浮かび上がった。それは日記を記録した段階で、自分らしさの認識・自己肯定感に変化があった場合、日記を振り返った際にも同様に自分らしさの認識・自己肯定感に変化が生じ、本来感の獲得につながるという仮説である。B さんと C さんはどちらもこの仮説に当てはまり、本来感を獲得できなかった A さんと D さんはどちらも日記記録の段階では自分らしさの認識・自己肯定感に変化はなかった。B さんは実験途中のインタビューにおいて、「自分の中で整理をつける時間ができたので、自己肯定感があがった」と日記をつけた段階で自分の感情を整理する時間を作れたことが自己肯定感に影響を与えたことを述べている。さらに C さんも、「下がってから上がるまでっていうのを 1 回切り取ってみるっていう日記、っていう意味合いとしては自分の中で意味があった」と B さんと同様に日記を記録することに自分の感情を整理する時間としての価値を見出している。逆に A さんのインタビューでは、「自己肯定感の評価というとこまでまず行かなかった。聞いてないから。」と記録する段階では特に変化はなく、自分の感情を整理する場として日記を利用していないように思われた。D さんはアンケートにおいて、「定通りにタスクが進んでいない時、やらかした時に自分で言葉にして整理して見ることで、状況をもっと良く把握することができた。言語化して反芻できたのがよかった。」と述べており、状況把握として整理を行うことはできていたが、感情の整理までには至らなかったようだ。

これら結果から、日記において自分自身の感情を整理するという効果が得られると、それに伴い自分らしさの認識や自己肯定感に変化が生まれること。そしてその日記を振り返った際に、さらに新たな自分を発見し自分らしさの認識や自己肯定感に変化を与え本来感を獲得できるという仮説が導き出せるのではないだろうか。この仮説に基づくと、前項目の考察と同様に日記内容を定めることや、フォーカシングを取り入れることで、日記記録の際により自分自身の感情と向き合う効果を期待できるかもしれない。今後は日記記録の形式だけでなく、その内容や目的をはっきりさせる必要があるだろう。

---

[11] 臨床心理学者のユージン・ジェンドリンが 1999 年に概念化した心理療法のプロセス

4.2.4. 「壺日記デバイス」の評価・考察

続いて「壺日記デバイス」の評価と考察を行う。「壺日記デバイス」の特異点は①音声による日記記録、②日記を振り返る行為、③壺の使用である。本実験でそれぞれが実際にどのような効果を発揮したのか評価・考察する。

◯音声による日記記録

この項目に対しては賛否両論であった。ポジティブな意見としては、「楽で自由な気分になれる」、「編集を経ずに思っていることがそのまま出てくるので“正確”な日記になっている」などがあった。また、日記に残そうとしていない環境音や自身の声色や大きさが日記の一部として機能していた点が面白かったという意見が多く、新たな日記形態の可能性を見出せたと言えるだろう。しかし、録音する過程において「なんとなく人に聞かれることを意識してしまう」という意見もあり、慣れていない人に対してもっとユーザビリティのある設計が必要かもしれない。

◯日記を振り返る行為

仮説の考察でも示したように、日記を振り返る行為によって過去の自分と現在の自分の間に距離が生まれ、客観的な視点を持つことができるとわかった。これによって自分らしさの認識に変化を与えるものの、自己肯定感や本来感にも変化を与えるとまでは言い切れず、今後の課題の一つとなった。

◯壺の使用

壺の使用に関しては、当初の狙いとは違った効果が見られた。壺というモチーフを利用することによって、内部の空間に過去の自分を想像し、日記の再生が過去の自分からの語りかけのように思えるのではないかという狙いがあった。しかし実際には、「壺が動き出したという感動があった」、「違う第三者から語りかけられている気分になった」、「一つの質量や空間を持った物体から空間に対して広がる感じがあった」、「過去の空間がタイムカプセル的に再現される、その再現された空間で部屋が満ちる的なそういう印象があった」、「携帯から流れる無機質な感じと比べてこっちはちゃんと人間が喋っている感じがした」と様々な意見が見られた。全体的に壺に対して“過去の自分”を感じるというよりも、自分ではない何かから語りかけてくるイメージや、壺自体に質量や生を感じているような回答が多かった。壺の内部空間の異質性は、“過去の自分”という具体的な異空間ではなく、時間的・物質的な異質性や、“何かわからない空間”という不気味さの方が感じやすいということがわかった。今回は 4 人という少人数だったが、もっと多くの人に壺に対するイメージや「壺日記デバイス」への評価を聞く必要がありそうだ。

5. まとめ

5.1. 本論のまとめ

本論文は、筆者が高校生の頃から続けている日記を読み返した際に生まれる“満足感”が本来感であると気づき、日記を振り返る行為に潜む本来感獲得の効果の可能性を探るところから始まった。さらに筆者が壺というモチーフに魅せられており、その内部空間の異質性を利用できないかという思いが加わった。そこから「壺日記デバイスを用いて日記を振り返ることで客観的な視点が生まれ、自分を再認識できることで本来感の獲得に繋がるのではないか」という仮説を立て、実験によってその検証を行った。

ここで改めて本文をまとめると、第 1 章では、以上のような本論文のテーマを選んだ動機と仮説の説明を端的にまとめた。本論の構成もここで提示している。

第 2 章では、実験を考える上での関連動向を①本来感の説明と測定法、②日記の効果と記録形態について、③壺というモチーフについて、の 3 つに分けて紹介した。さらに、それぞれの関連動向に対して本実験の立場から分析・評価を行っている。

第 3 章では、前章で行った分析・評価を踏まえて仮説を立てると共に実験・評価方法について説明している。評価方法として、アンケートとインタビューを使用し、その質問項目と意図を章末に記載した。実験で使用する独自の「壺日記デバイス」についても、その設計の意図と詳細をまとめている。

第 4 章では、実験で得られた結果をアンケートやインタビューを元にまとめ、さらにその評価・考察を行った。結果として、全ての人に仮説が当てはまるわけではなかった。しかし、仮説に近い結果が得られたケースもあり、今後の改善が必要と見られた。加えて、独自の「壺日記デバイス」が狙った効果を発揮していたかを評価・考察した。壺というモチーフに対しては、当初の狙いとは異なる部分も見られ、さらに調査が必要だとわかった。

5.2. 今後の展望

仮説の検証がうまくいかなかった理由として、日記の内容を指定しなかったという点が挙げられる。さらに日記を記録する段階で自分の感情を整理することができた参加者は、日記を振り返る段階でも新たな自分に気づき本来感の獲得へとつながることがわかった。それ故、本実験の改善点として日記記録の内容を指定し、フォーカシングの行為を組み込むことによって仮説に近づけることができるのではないかと考えられる。

また、壺というモチーフに関してもそのイメージが筆者の考察との間にずれがあることがわかった。壺に対する不気味さが、内部の空間における具体的なイメージによるものなの

か、何かわからないブラックボックスであるからなのか、更なる調査を行うことで明らかにする必要があるだろう。

6. 謝辞

高校生の頃からつけてきた日記を読み返すことで、気持ちが楽になることが今まで何度もありました。自分が行ってきた本来感獲得の方法について、卒業論文のテーマとして扱い、向き合えたことは私にとって貴重な経験になりました。加えて、古文の授業で聞いてから忘れられない、『壺公』で扱われている「壺」というモチーフについても今回の研究で理解を深めることができ、自分らしさの詰まった論文が書けたことを大変嬉しく思います。

今回の論文を執筆するにあたって、不安な点の質問やアドバイスを求めた際に丁寧に優しく指導し、有意義な論文へと導いてくださったドミニク・チェン先生、

長期間にわたる実験に協力してくれた 3 人のゼミ生と尊敬する同級生、

いつも新しい知識や楽しい時間を共有してくれた発酵メディア研究ゼミの皆様、

実験で扱う壺を快く貸してくれた叔母、

そして何よりも、自由奔放な私を温かく見守りいつでも支えてくれる両親と犬、

皆様のおかげで論文を執筆することができました。これからも皆様との思い出が私の自信に繋がっていくと思います。

心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

7. 参考文献

- 伊藤正哉・小玉正博 「自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討」『教育心理学研究』, 2005, 53 巻, 1 号, p.74-85

- 酒井久実代・河﨑俊博 「振り返り日記が精神的健康に及ぼす効果の検討」『Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要 』, 2018, 8 巻, p.49-59

- 地井和也 「日記行動が持つ青年期的意義と心理的効果についての探索的研究」, 2009

- 中野美代子 『奇景の図像学』 角川春樹事務所, 1996

- 中野美代子 『ひょうたん漫遊録』 朝日選書, 1991

- 中野美代子 『龍の住むランドスケープ -中国人の空間デザイン-』 福武書店, 1991

- 福井康順 『神仙伝』 明徳出版社, 1983

- hearing things #Metronome, evala, （最終アクセス 2022/11/27）

https://evala.jp/VR-evala-hearing-things-Metronome

- evala official website （最終アクセス 2022/11/27）

https://evala.jp

総ページ数：57p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「日本酒ビジュアルテイスティングの手法に関する共感覚研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190553-1

高山千香葉

概要（アブストラクト）

本研究では、日本酒の味をイラストに表す『日本酒のビジュアルテイスティング』の手法を提案する。

筆者は酒の味に色や形が見える共感覚を持っており、日常的に酒のテイスティングノートをイラストの形で記録している。この感覚を体系的に理解したいという思いが本研究の動機となった。本論文では、筆者自身の味覚の視覚化経験を出発点として、多くの人に実践可能な『日本酒のビジュアルテイスティング』手法を考案した。

第 1 章では、研究の背景と動機を述べ、概要と本論文の構成を示す。

第 2 章では、共感覚に関する研究の流れを辿りつつ、共感覚と非共感覚のグラデーション仮説を提示する。また関連動向として、味覚の言語化・視覚化に関する先行研究や作品を分析し、「日本酒のビジュアルテイスティング」に活かせる点を考察する。

第 3 章では、まず当事者研究としての筆者自身の共感覚について考えた。普段から描きためていたテイスティングイラストをそれぞれインプット（共感覚/多感覚知覚/連想）、アウトプット（色・形/平面・立体表現/時間・空間表現）の項目ごとに分類して分析を加える。そして予備実験を経て、2 つの仮説を立てて『日本酒のビジュアルテイスティング手法』を提案した。

第 4 章では、実際に 11 人の参加者による実験の結果を示す。今までとは異なる新鮮な感覚が想起されるのではという仮説 A と、参加者のイラストには色と形において一定の規則性や共通項があるのではという仮説 B に沿って考察をする。さらに参加者属性やイラストに基づいた考察を加え。最後に「日本酒のビジュアルテイスティング」の独自性として、五感全てを使って味わうようになる効果・味に対する好き嫌いや感情をダイレクトに伝えられる効果・コミュニケーションを生み出す効果の三つを挙げた。

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 2

1.3. 論文の構成 3

2. 関連動向 4

2.1. 第 2 章の構成 4

2.2. 共感覚研究 4

2.2.1. 共感覚の定義 4

2.2.2. 共感覚の仕組みと種類 5

2.2.3. 共感覚に類似した感覚 5

2.2.4. 共感覚のグラデーション仮説 8

2.2.5. 共感覚研究のまとめ 9

2.3. 味覚の言語的表現に関する先行研究 9

2.3.1. 関連動向 1 :『KAORIUM for Sake』 10

2.4. 味覚の視覚的表現に関する先行研究 12

2.4.1. 味覚の視覚的表現 12

2.4.2. 関連動向 2:『描画法』 12

2.4.3. 関連動向 3:『Smell sampling 50』VISUALIZE THE SENSES 展 14

2.5. 第 2 章のまとめ 14

3. 提案 16

3.1. 第 3 章の構成 16

3.2. 「日本酒のビジュアルテイスティング」の提案 16

3.3. 当事者研究 16

3.3.1. 筆者の共感覚について 16

3.3.1. 筆者の共感覚について 17

3.3.2. 筆者のテイスティングノート分析 19

3.3.3. 共感覚と接続する感覚 26

3.3.4. 当事者研究のまとめ 27
3.4. 予備実験 28
3.4.1. 予備実験 28
3.4.2. 実験内容と考察の変遷 30
3.5. 第 3 章のまとめ 32
4. 評価 33
4.1. 第 4 章の構成 33
4.2. 実験概要 33
4.2.1. 実験目的 33
4.2.2. 実験方法 33
4.3. 実験結果 35
4.3.1. 仮説 A（インプットについて）の検証 35
4.3.2. 仮説 B（アウトプットについて）の検証 39
● 共感覚 40
4.4. 考察 49
4.4.1. 参加者属性の考察 49
4.4.2. ビジュアルテイスティングの独自性 51
5. 終わりに 53
5.1. まとめ 53
5.2. 今後の展望 53
6. 謝辞 55
7. 参考文献 56

図目次

図 1. 普段のテイスティングイラスト 1
図 2. 初めてのテイスティングイラスト（ワイン） 2
図 3. ブーバキキ実験 6
図 4. 関連動向 1 ：『KAORIUM for Sake』（新潟店舗にて撮影） 11
図 5. 関連動向 2 ：『描画法』 12

図 6. 関連動向２：『日本酒味わい図式』福島（2017）.....13
図 7. 関連動向３：『Smell Sampling 50』.....14
図 8. 筆者の数字の共感覚.....17
図 9. 筆者の時間の共感覚.....18
図 10. 筆者のアルファベットの共感覚.....18
図 11. テイスティングイラスト１：共感覚.....20
図 12. 口の中における形のスキャンイメージ.....21
図 13. テイスティングイラスト２：味からの連想.....22
図 14. テイスティングイラスト３：名前からの連想.....22
図 15. テイスティングイラストによく表れる色とその具体例.....23
図 16. テイスティングイラスト４：下部が平らな形.....24
図 17. テイスティングイラスト５：上部が平らな形.....24
図 18. テイスティングイラスト６：マリアージュ.....25
図 19. テイスティングイラスト７：ウイスキー.....25
図 20. テイスティングイラスト８：ビール.....26
図 21. テイスティングイラスト９：時間経過の表現.....26
図 22. 予備実験①.....28
図 23. 予備実験②.....29
図 24. 予備実験③.....30
図 25. 実験風景.....34
図 26. 実験イラスト１　：共感覚から.....40
図 27. 実験イラスト２：聴覚から.....41
図 28. 実験イラスト３：触覚から.....42
図 29. 実験イラスト４：嗅覚から.....42
図 30. 実験イラスト５：味覚から.....44
図 31. 実験イラスト６：連想から.....44
図 32. 実験イラスト７：比較から.....45
図 33. 実験イラストの色分析.....46

図 34. 実験イラストの形分析 47
図 35. 実験イラスト：上から下への時系列表現 48
図 36. 実験イラスト：左から右への時系列表現 48
図 37. 実験イラスト：補足説明による時系列表現 49
図 38. 実験イラスト：空間の広がりと味の動きの表現 49

表目次

表 1. 本論文の構成 3
表 2. 既存の日本酒テイスティング手法 10
表 3. テイスティングイラストの要素分析表 20
表 4. 実験内容と考察の変遷 30
表 5. 日本酒のビジュアルテイスティング前後で日本酒の味わい方は変わりましたか 35
表 6. お酒の味を言葉にしたり、画像にしたりしてみた経験はありますか 36
表 7. 普段から自分の思考などをビジュアル化する経験はありますか 37
表 8. 現在または過去に、何らかの表現活動に親しんでいますか 37
表 9. 普段から酒を飲みますか 38
表 10. 普段から日本酒を飲みますか 38
表 11. 普段どんな基準で酒を選んでいますか 39
表 12. 普段どんなお酒を飲みますか（複数回答可） 39

1. はじめに

第 1 章では、まず研究の背景と動機を述べていく。筆者自身が酒のテイスティングを行う中で気づいた味覚の視覚化の可能性について論じる。その後、研究の概要と本論文の構成について解説する。

1.1. 研究の背景と動機

筆者は日本酒やワインなどの酒を飲んだ際、その味が色・形・空間・動きなどを伴った視覚的なイメージとして脳内に映し出されるという共感覚的体験をしている。そのため、普段から酒、特に頻繁に飲む日本酒のテイスティングノートをイラストで記録する習慣があり、これまでに 120 種類以上の酒のテイスティングイラストを描いてきた[1)]。



図 1. 普段のテイスティングイラスト

成人後初めて酒のブラインドテイスティングをした際（図 2：最初はワインだった。ワインは空間的な広がりと時間的な動きが激しいため、静止画での再現が難しい）、味わいが脳内に鮮明に視覚化される経験をし、それをイラストとして再現することを試みたのが始まりだった。筆者は幼少期からイラストを描くことに親しみがあるため、自然とイラスト的なアウトプット表現に落ち着いたと考えられる。

---

1) これまでのテイスティングイラストのいくつかは第 3 章でも参照する、付録にも掲載している。



図 2. 初めてのテイスティングイラスト（ワイン）

当初は自分と家族との間で共有してコミュニケーションを楽しむに留まっていたが、表現した味のイラストやそのプロセスを他者に見せるうち、家族を含め、筆者の周囲でそのような視覚的な味の体験をしている他者に出会わないことに気づいた。他者も同じような味わいの視覚化体験をしているのではと思っていた筆者は非常に驚いた。ただイラストを見せ、その詳細を言葉で説明すると、理解を示してくれるという人にも数人出会った。

今回の研究は、この味覚の視覚化体験の正体を解明したいという想いから始まった。

本論文では、これは筆者特有の共感覚なのかどうかの検証に始まり、他者にも同様の感覚が再現・共有可能なのかについて検討している。さらに、味覚を視覚化する体験を通して、酒の味わい方は変化するのかという点に注目して実験・分析を試みた。

1.2. 研究の概要

第 2 章ではまず、近年の共感覚研究の成果を辿った。その上で共感覚と非共感覚との境界はグラデーション状になっており、その感じ方や表出における強弱はあれども、共感覚的な表現を試すことは非共感覚者にも可能ではないかという結論に至った。

また味覚の言語的・視覚的表現に関する関連動向として、従来の日本酒のテイスティング手法や味覚を視覚的に表す作品などの先行研究を調査し、より個人の感覚の機微を表す味わいの表現手段が求められているのではと考えた。

第 3 章では、上記の動向を踏まえ、「日本酒のビジュアルテイスティング」の手法を提案した。提案に至る経緯として、まず筆者自身の味覚の視覚化体験について当事者研究を行い、

イラスト群の分析を試みた。また予備実験として数人にこの手法を試してもらい、味覚のインプットと視覚的アウトプットに対する二つの仮説を提示した。

第 4 章では、「日本酒のビジュアルテイスティング」手法を 20 代の実験参加者 11 人に実際に試してもらった。その結果、酒の味に対する先入観を取払い、より五感を駆使して味わおうとする効果などが得られた。またアンケートやインタビュー、イラストを分類し比較・分析すると、参加者自身の表現傾向や飲酒傾向といった属性が結果に反映されていることがわかり、日本酒の味わい方や日本酒に対するイメージが肯定的に変化したことが判明した。

第 5 章では、本論文全体の流れをまとめた後、今後の展望についても考えている。実験対象や内容を変える、酒を楽しむためのワークショップとして実践的な内容にブラッシュアップするといったいくつかのアイデアを記した。

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	研究の背景と動機、概要を説明する
2. 関連動向	共感覚研究や味覚の表現に関する動向を解説し、本研究の道筋を示す
3. 提案	共感覚の当事者研究とともに、本研究で提案する『日本酒のビジュアルテイスティング』手法の設計プロセスを詳述する
4. 評価	『日本酒のビジュアルテイスティング』手法の被験者実験データとアンケート・インタビューの分析を行う
5. 結論	本研究の成果と課題、および今後の展望を示す

また、本文では紹介しきれなかったデータとして、本研究で行ったインタビューやアンケートの詳細な内容を、匿名化を施した形で巻末に付録した。

2. 関連動向

2.1. 第 2 章の構成

第 3 章において筆者自身の共感覚について分析するため、本章ではまずその背景となる共感覚に関する知見をまとめる。次に、味覚の表現手段として、味覚の言語化・視覚化が試みられている先行事例を分析し、自身が提案する『日本酒のビジュアルテイスティング』に反映できる点を検討する。

2.2. 共感覚研究

2.2.1. 共感覚の定義

まず、長田（2012）による共感覚の定義を引用する。

共感覚(synaesthesia)は、「一つの感覚の刺激によって別の知覚が不随意的(無意識的)に引き起こされる」現象である。語源はギリシャ語の「一緒に・統合」（syn)と「感覚」(aisthesis)とを合わせたもの[2] である。

共感覚は確認されているだけでも 50 種類以上あるとされる。例えば最も多いとされてきたのが、文字や数字に色を感じる「色字（grapheme-colour）共感覚」である。他にも音を聴くと色を感じる「色聴（sound-colour）共感覚」などがある。共感覚者の割合に関しては調査によってまちまちで、以前は 10 万人に 1 人と考えられていたが、最近では 23 人に 1 人とも言われる。また男女比に関しては女性の割合が高いとされてきた。

これは科学者たちが共感覚を一種の超能力や精神障害と捉え、何らかの劣った知覚様式[3] とみなしてほとんど学術的な研究がされなかった 19 世紀ごろの調査と、脳科学の進歩やインターネットを通じた大規模なデータ収集が可能になった直近十数年の調査までの間に、飛躍的な研究の進展があったことを示している。

また共感覚者当人が自身の感覚が共感覚だと認識していないことも多い。当人としてはその共感覚が当然の知覚現象であるため他者も同じように感じていると思っているケースや、他者と異なると認識はしていても、異常とみなされることを恐れるなどしてそれを表向きには表明せず、共感覚だと判明しないケースなどがあるためである。

---

[2] 長田典子『共感覚とは何か？』共感覚の地平-共感覚は共有できるか？：表象文化論学会第 4 回大会パネル記録集, 2012, p.3.

[3] 北村紗衣『感覚のマイノリティ-共感覚と共感覚者をめぐるフィクション』共感覚の地平-共感覚は共有できるか？：表象文化論学会第 4 回大会パネル記録集, 2012, p.18

2.2.2. 共感覚の仕組みと種類

共感覚の仕組みについてはまだ明らかにされてはいないが、3 つの仮説が存在する。前出の長田の論をもとにまとめる。

仮説 1：結合が多い

生後 3 ヶ月まで存在する異なる感覚間の神経経路が、成長過程で刈り込みに失敗して残され、異なる感覚部位の間に共感覚固有の強い神経結合がある。

仮説 2：抑制が少ない

異なる感覚を結合する TPj（temporoparietal junction）の抑制が何らかの異常により低下し、本来流れない別の感覚経路へ信号が流れてしまう。

仮説 3：可塑性が少ない

一度できた神経結合を変更する脳の可塑性が少ないため、例えば幼少期に一度刷り込まれた結びつきの情報が固定されてしまう。[4)]

また共感覚には以下の 2 つのタイプがあると言われている。

プロジェクタタイプ：現実世界を認識するように共感覚を感じる

アソシエータタイプ：「心の目」に色や形などの共感覚を感じる[5)]

2.2.3. 共感覚に類似した感覚

では共感覚を持たない非共感覚者にとって、共感覚的な知覚体験や表現を行うことは不可能なのだろうか。ここでは、共感覚に類似した感覚や表現について見ていく。

- 通様相性

共感覚に類似した感覚として、まずは通様相性（inter-modality）が挙げられる。通様相性とは、感覚のある種の心理的性質が様相（＝感覚）間に共通して認められること[6)]である。この通様相性を利用した実験として、 ブーバキキ実験を紹介する。

[4)] 長田典子『音を聴くと色が見える：共感覚のクロスモダリティ』日本色彩学会誌，2010, pp.350-351.

[5)] 松田英子『共感覚研究動向案内』共感覚の地平-共感覚は共有できるか？：表象文化論学会第 4 回大会パネル記録集，2012, p.82

[6)] 長田典子『共感覚とは何か？』共感覚の地平-共感覚は共有できるか？：表象文化論学会第 4 回大会パネル記録集, 2012, p.10.

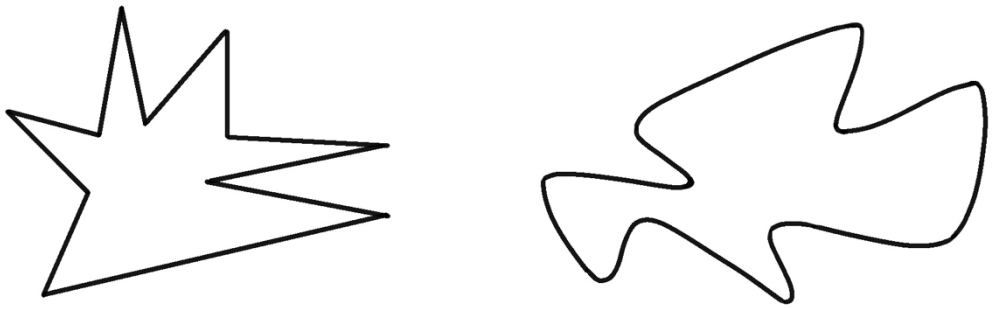


図 3.　ブーバキキ実験

図 3 に示すような 2 種の図形に対し、片方は「ブーバ」でもう片方は「キキ」と呼ぶ際、どちらが「キキ」だと思うか被験者に尋ねると、95%が尖った方の図形を選択するという心理実験である。[7] これは、図形（視覚）と単語（聴覚）に共通する「鋭い」という属性を、脳が複数の感覚をまたいで認識するためであり、英語圏に限らず日本など他の民族間でも同様の結果になることが判明している。[8]

この通様相性現象がベースとなったものに、共感覚的表現がある。「黄色い声」や「甘い香り」のように、視覚や聴覚・嗅覚など異なる感覚同士を混合させたメタファー的表現のことを共感覚的表現という。こうしたメタファー的表現に関しては、非共感覚者であっても同様のイメージを共有できることが複数の研究で確認されている。例えば楠見（2004）は味覚に関する共感覚的比喩の理解可能性に対して心理学・言語学的アプローチを試みている[9]。視覚・聴覚・次元・嗅覚・味覚・触覚のそれぞれから感覚形容語を選定し、例えばうるさい味や赤い味などの比喩表現を理解できるかどうかを調査している。

- プライミング（呼び水）効果

プライミング効果とは、一般的な意味では「先に行なったなんらかの処理が，次に行なう他の処理に促進的な効果を及ぼす現象」を指す[10]。共感覚の結びつきにおいては、例えば

---

[7]V. S. Ramachandran and E. M. Hubbard, ‘Synaesthesia—A Window Into Perception, Thought and Language’, Journal of Consciousness Studies 8, 2001, p.19.

[8]長田、前掲書、p.11.

[9]楠見孝『味覚のメタファー表現への認知的アプローチ』日本言語学会第 127 回大会予稿集, 2004, p.9.

[10]コトバンク最新心理学事典「プライミング効果」（2022.12.8 最終閲覧）https://kotobank.jp/word/プライミング効果-178849

・英語においてBはBlue（青色）、Yは Yellow（黄色）と結びつきやすい（頭文字から）

・日本語において赤という漢字は赤色、青という漢字は青色と結びつきやすい（意味から）

といった例が挙げられる。この現象は、非共感覚者においても有意な傾向として確認されている。[11)]

また長田はプライミング効果に関連して「こうした事実は、共感覚が少数の人だけが持つ特性ではなくて、すべての人の脳に共通するメカニズムから派生していることを示唆している[12)]。」

上述のように、共感覚者／非共感覚者に関わらず、複数の感覚にまたがった＝共感覚的な知覚体験や表現をすることは可能であり、また意識せずとも日常生活において自然に行っていることだと言えよう。

- 多感覚知覚

もう一つ、複数の感覚を跨いだ知覚の例として、多感覚知覚を紹介する。

源河（2022）によれば、多感覚知覚とは「それぞれの感覚が対象からの情報を受け取り、そのうえで、それぞれの感覚が得た情報が統合」される知覚である。複数の感覚が関係して働くという点においては共感覚と同じように思われるが、共感覚はある感覚の反応が別の感覚に意図せず漏れ出てしまっているものであるのに対し、多感覚知覚は通常対象についてより正確な情報を得るために行われる情報の統合であり、機能や目的の点で区別される[13)]。

多感覚知覚の具体例として、源河は著書の中で「ソニックチップ」というイグノーベル賞を獲った研究について紹介している。実験参加者はマイクとイヤホンをつけたまま、音量や周波数が加工された自分の咀嚼音を聞きながらポテトチップスを食べるというものだ。結果、同じポテトチップスを食べたにも関わらず、音量や周波数を上げた咀嚼音を聞いた場合、ポテトチップスは新鮮で美味しいと評価された一方、下げた場合はしなびて美味しくないと評価されたという。この例は、聴覚と触覚が食べ物の食感に関する情報の調整を行なっていることを示しており、食感が多感覚的に知覚されていることの証左となる。

記述のように、多感覚知覚は共感覚とよく似ているようだが、その機能や仕組みは大きく異なっている。そして、非共感覚者でも複数の知覚からの情報を統合して情報を判断しているということを示している。

---

11) 長田, 前掲書, p.6.

12) 長田, 同書, p.6.

13) 源河亨『「美味しい」とは何か　食からひもとく美学入門』,中公新書, 2022, pp.27-30.

2.2.4. 共感覚のグラデーション仮説

では、共感覚とそれに類似する感覚とはどのように区別されるのだろうか。

長田は共感覚と通様相性の境界線についてこう語る。

> 残念ながら現在のところでは、共感覚の決定的な証拠とか、絶対的な基準があるわけではない。前述した共感覚の特徴に照らし合わせて、 比較的検証しやすい一貫性(個人内でのばらつきの少なさや長期的な変化の少なさ)の度合いやプロジェクタ/アソシエータテストなどから総合的に判断するしかない[14)]。

また北村（2011）は自身の論の中でこう述べている。

> 共感覚者と非共感覚者の間はしっかりとした線で区切られているものではなく、ある程度連続性があるものであって、 共感覚者は共感覚の発現の度合いが飛び抜けて高いだけであり、ある意味では全ての人間は何らかの共感覚を持っているとも言える[15)]。

確かに共感覚者は異なる感覚同士の結びつきがより強く、特殊な知覚体系を有しているが、その度合いや保有している共感覚の種類・数は共感覚者の間でも個人差が大きい。故に、その感覚の発現実態は共感覚者から非共感覚者にかけて連続的なグラデーションになっていると言えるのではないだろうか。

ただ同時に注意しておきたいのは、共感覚者のマイノリティ性についてである。前述の北村の論を再び引用する。

> 共感覚者はマジョリティである非共感覚者とは異なる方法で世界を知覚している、いわば感覚のマイノリティである。非共感覚者が当たり前と考えている世界は共感覚者にとっては当たり前ではなく、逆もまた真である。しかしながら非共感覚者はそもそも共感覚者というものが存在していることすら認識していない場合が多い。これは医療の現場においてもそうであり、無知な医師によって共感覚が治すべき疾患として扱われたり、共感覚者が体質に合わない薬を処方されたりする事例も起こっている[16)]。

また性差別に関連しても、以下のような記述がある。

> 1892 年に共感覚に関する論文を出したウィリアム・クローンは、色彩の連合がある共感者の大半が女性であることに触れて（中略）共感覚を性差別的なステレオタイプと結びつけて「内省のできない」性質と関わりがあると推測している[17)]。

近年の研究でも共感覚者は女性に多いとされてきたが、最近では男女同数という説も出て

---

14) 長田, 同書, p.11.

15) 北村, 前掲書, p.29

16) 北村, 同書, p.26

17) 北村, 同書, p.18.

きており、その実際の割合は定かではない。

第 3 章で当事者研究を行う上でも重要になる点として、共感覚者の見ている世界は非共感覚者と完全に共有することはできない。理解されるのが難しく、そもそも言語化もできない当事者も多く存在する。共感覚の場合、制度的・社会的な差別構造による直接的な不利益を被ることは少ない。しかし、ある種の偏見や好奇の目に晒される可能性は十分にある。

例えば味から形を感じるという迫川（2015）は、インタビューの中で自身の幼少体験について次のように述べている。

> 私の場合、小さいときはしゃべってたはずなんですよ、味の形のことを。でも、絶対に変人扱いされるんです。何それ？みたいなことを言われたり。どうやら、これは誰も理解してくれないんだと気づいて。幼心に、あんまり言わない方がいいかもって思って。それで自分の中で封印してしまって、一切誰にも言わなくなりました[18)]。

このように、特に幼少期において周囲との差異を自覚もしくは指摘された際のケアに関しては注意が必要だろう。成人期に初めて自覚したとしても、周囲の無理解や偏見に苦しむ可能性は十分にある。より共感覚というものの存在が認知され、自然に受け入れられる社会になっていくことを望む。

2.2.5. 共感覚研究のまとめ

共感覚とは、一つの感覚の入力に対して別の感覚の知覚が無意識のうちに引き起こされる現象であるという定義に始まり、その仕組みや 2 つのタイプについて見てきた。また通様相性や多感覚知覚といった共感覚と連続するような知覚体験についてまとめ、更に共感覚的な知覚はグラデーション状になっているのではないかという仮説を提示した。

第 3 章では、実験の提案と仮説を提示する過程の中で、筆者自身のテイスティングノートを参照しつつ、ここで確認したような共感覚的特徴が見られるのかを検証する。

2.3. 味覚の言語的表現に関する先行研究

この項では、味覚を言語的に表現する先行研究を見ていく。具体的には、今回主軸となる日本酒に関して現在広く用いられているいくつかのテイスティング手法を参照する。以下の表にて、従来の主な日本酒テイスティング手法と最近の動向について紹介する。

[18)] 迫川尚子, 『味の形』, p.20.

表 2. 既存の日本酒テイスティング手法

手法	運営主体	資格名	年	目的	評価・表現
清酒官能評価[19]	国税庁	清酒官能評価者	1904	酒税	言語・定性 減点方式
SAT Systematic Approach to Tasting Sake[20]	WSET	WSET award in Sake Level.1-3	1969	酒の販売	言語・定性
日本酒テイスティングノート	SSI（FBO）	唎酒師[21]	1991	飲食サービス	言語・定性
日本酒テイスティングノート	JSA	Sake Diploma[22]	2017	飲食サービス	言語・定性

上記の表２にあげたものは、全て言語的かつ定性的に日本酒を評価する手法である。そもそも評価者が人間である以上、テイスティングの結果はその人間の味覚や体調、経験や技術などに大きく左右され、定量的な評価は難しい。しかし商業的な要請により、大多数の人間が共有して理解できるようなスキームが必要とされ、翻訳によって世界中で共有することも可能な言語によるテイスティング手法が用いられてきた。

しかし、今回の実験では、各個人の味覚の違いにフォーカスしている。その上で、言語的手法とは異なる「視覚化」のアプローチを採用し、より個人の五感に忠実で感覚的な表現を試みた。

2.3.1. 関連動向 1：『KAORIUM for Sake』

19) 宇都宮仁・磯谷敦子・岩田博・中野成美『清酒の官能評価分析における香味に関する品質評価用語及び標 準見本』酒類総合研究所, 2004

20) WSET Wine & Spirit Education trust, Understanding sake: Explaining style and quality, An accompaniment to WSET Level 3 Award in Sake, Issue No.1

21) SSI 日本酒サービス研究会・酒匠研究会連合会『唎酒師とは』https://ssi-w.com/sales/kikisakeshi/about/(最終閲覧 2022/12/15)

22) JAPAN Sommelier Association「沿革」https://www.sommelier.jp/overview/history.html (最終閲覧 2022/12/15)



図 4. 関連動向 1 ：『KAORIUM for Sake』（新潟店舗にて撮影）

- 概要

味覚の言語化の先行事例としては『KAORIUM for Sake』[23] を紹介する。飲食店向けに開発されたメニューツールで、1 万種以上の日本酒の風味・インターネット上の香りに関する言語表現・酒ソムリエの感性をデータ学習した日本酒ソムリエ AI である。SCENTMATIC 株式会社が 2022 年にリリースし、90 店舗以上の飲食店が導入している[24]。図 4 左写真のような端末上でいくつかの簡単な質問に答えると、その回答に応じておすすめの酒を紹介する機能などがある。右写真はこの AI が導出した日本酒の風味データを示す資料で、風味を表す言葉を「すずしげ」「ふくよか」「あたたかみ」の三つに分類し、どの要素が強いかを視覚化している。

- 評価

AI を搭載した最新サービスで、ベン図のような形で風味が表されるため一見味覚の視覚化の範疇にあるように見える。しかし、これも味覚の言語的表現の延長線上にある。 開発した会社自体が「香りと言葉をつなぐ」ことを事業モデルに掲げていることもあり、 視

[23] JAPAN Sommelier Association「沿革」https://www.sommelier.jp/overview/history.html（最終閲覧 2022/12/15）

[24]SCENTMATIC 株式会社『KAORIUM for Sake 飲食店向け 日本酒ソムリエ AI サービス概要』ダウン ロード資料, 2022, p.4 https://drive.google.com/uc?export=download&id=11uq6r0h__3-mB5PawL_W-PKj_2j2BWFr

覚化という視点に立つ本研究とは方向性が異なる。筆者も実際に新潟の実店舗でサービスを試してみたが、特に三要素に分類された言葉に対応した色合いのイメージが個人的な感覚と合致せず、むしろ自由な感覚を制限されたように感じてしまった。またソムリエ AI ということで、今の気分や好みなどの簡単な質問に回答するとその回答に適合するという日本酒を選定してくれるのだが、その選定理由が判明せず、よくわからないという印象を抱いた。ただ、いわゆる専門用語ではなく感性的な表現を多く用いているため、自分の感覚がどれに近かったかなどを話し合うための会話の糸口や導入にはなりそうだと感じた。

2.4. 味覚の視覚的表現に関する先行研究

2.4.1. 味覚の視覚的表現

この項では、味覚の視覚的表現についての関連動向を 2 つ紹介する。一つは日本酒の味を描画によって表す『描画法』に関する研究である。もう一つは人によって違う嗅覚の視覚化を試みた『Smell Sampling 50』という作品である。

2.4.2. 関連動向 2:『描画法』

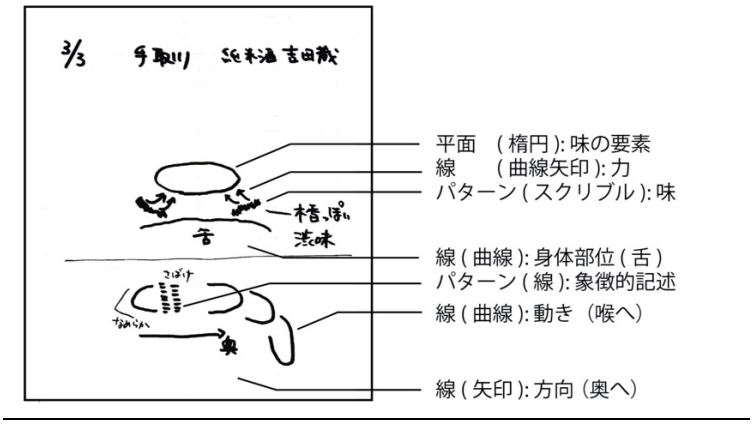


図 5. 関連動向 2 :『描画法』

- 概要

日本酒の味をイラスト化して分析している先行研究として、福島(2017)の『味覚の言語的表象: 日本酒の味覚行為と言語の相互作用のメカニズム』という研究を紹介する。味覚と形の対応関係について、日本酒やワインの味を描画したデータを用いて分析し、ある味

を多様な味の関係性の中で捉える手法を提案している[25)]。この研究の中で福島は、日本酒の味わいは日本酒それ自体に内在するものではなく、酒を飲む人の前に個人的なイメージとして一杯ごとに「立ち現れる」ものだと定義している。

福島が提示する『描画法』（図 5 参照）は、日本酒の言語的な表現に関する福島の研究を背景に、福島自身が設定した『日本酒味わい図式』（図 6 参照）に基づいて参加者に日本酒の味の描画をしてもらう手法である。

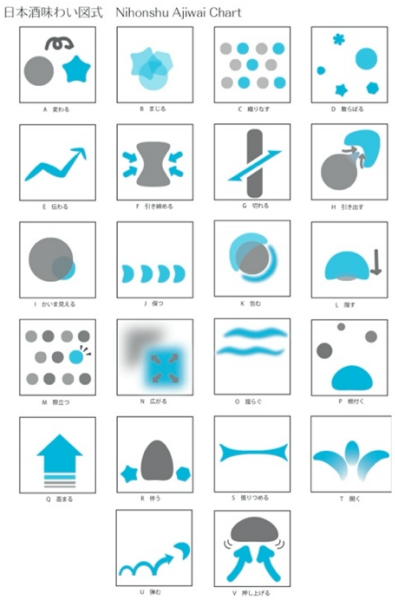


図 6. 関連動向 2 ：『日本酒味わい図式』福島（2017）

- 評価

日本酒の味を描画するという点において非常に参考になる研究である。「味の動きとは口中での味の経時変化である」と分析しており、これは筆者の分析とも合致する。またフリーハンドのイラストから「形」の要素を抜き出して定量的に分析する手法を独自に編み出している点は特筆に値する。

本研究におけるテイスティングイラストの分析の際、この手法にヒントを得て、形の中でも「丸み」と「尖り」という 2 つの要素を分析することにした。一方で、福島が収集した描画データは全てモノクロであり、イラストにおける「色」の要素への言及がない。この点に関して、筆者の研究では「色」は味わいを表す上で非常に大事な要素と考えているた

[25)]福島宙輝『味覚の言語的表象: 日本酒の味覚行為と言語の相互作用のメカニズム』慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科博士論文, 2017, p.3.

め、独自に「色」に対する分析も加えている。

2.4.3. 関連動向 3:『Smell sampling 50』VISUALIZE THE SENSES 展



図 7. 関連動向 3 :『Smell Sampling 50』

- 概要

『Smell sampling 50』は、京都芸術大学情報デザイン科が 2021 年に開催した『VISUALIZE THE SENSES 展』にて展示された作品である[26)]。Web サイトの記事によれば、「同じ匂いでも、人によって感じ方も好みも違」うため、匂いのサンプルを 50 個用意し、一つの匂いに対し 25 人に感じた色を点でグラフ上に示してもらうことにより、匂いの傾向を調査し展示した作品だという。

- 評価

十人十色の感覚の違いを可視化するため、実際に多くの人からデータを集めて一目で比較できるような作品になっている点が評価できる。またグラフ上に示す手法は『味覚センサ』(5 つの基本味を計測し数値化するセンサ)を彷彿とさせる。一人の感覚の追求にとどまらず、多数のサンプルを集めて並べることで見えてくることも多いだろう。今回の実験でも、複数の参加者からのイラストを並べて比較することを試みている。

2.5. 第 2 章のまとめ

[26)]京都芸術大学広報課『かたちのない“感覚”を視覚化する。— 情報デザイン学科「VISUALIZE THE SENSES」展』瓜生通信, 2021.https://uryu-tsushin.kyoto-art.ac.jp/detail/864(最終閲覧 2022/12/15)

第 2 章では、共感覚研究の流れの把握に始まり、味覚の言語的表現・視覚的表現に関する関連動向を見てきた。日本酒テイスティングの従来型の手法や新たな取り組みについて分析したのち、味覚の視覚化にまつわる先行事例も参照した。

第 3 章では、これらの分析から得たものを生かし、新たなテイスティング手法を提案する。まずは筆者自身の共感覚とこれまでのテイスティングイラストについての当事者研究を行い、仮説の変遷を辿っていく。

3. 提案

3.1. 第 3 章の構成

第 3 章では、自身のテイスティング体験を踏まえ、「日本酒のビジュアルテイスティング」の手法を提案する。本章では、その提案に至る経緯として、まず筆者自身の共感覚的な感覚への当事者研究を踏まえた上で、普段のテイスティングノートに対する分析を行った。さらに予備実験を行う中で変遷していった仮説の道筋を提示した。

3.2. 「日本酒のビジュアルテイスティング」の提案

筆者は『日本酒のビジュアルテイスティング』の手法を提案する。普段筆者が行なっている日本酒の味をイラスト化する行為に、日本酒学講師が用いるブラインドテイスティングの方法を取り入れ、他者にも実践してもらうための手法である。ただし、事前に筆者自身のテイスティングイラストや酒のラベルを見せることはせず、実験中は他の被験者ともイラストを見せあったり感想を話したりすることは禁止した上で、なるべく先入観や思い込みを排除した、被験者本人の感性によるビジュアル化を試みてもらった。

実際の実験の手順や結果については第 4 章で詳述する。

3.3. 当事者研究

3.3.1. 筆者の共感覚について

この項では、筆者自身の共感覚について記述していく。

実はこれまで、筆者は自分が共感覚者かどうかについて考えたこともなかった。だが研究を進めて他者にも聞き取りを行う中で、おそらく自分は共感覚のようなものがあるらしいということが見えてきた。これは共感覚者が成人になってからようやくそのことに気づく[27]というケースだろう。

厳密に共感覚と言えるのかどうかの判断には、長田[28]によれば「個人内でのばらつきの少なさ」と「プロジェクタ・アソシエータテスト」が必要である。現段階で断定と証明は難しいが、筆者の感覚は共感覚に近しいのではないかと考えた。そのため、テイスティングイラ

---

[27] 長田, 前掲書, p.5

[28] 長田, 同書, p.12.

ストについて分析していく前に、今回の研究の中で気づいた他の共感覚についての考察を試みた。

ただ第 2 章でも述べたように、本論文では共感覚はグラデーションに近いという仮説を採用しているため、筆者自身の感覚に対して厳密な定義をすることに重点は置かない。

3.3.1. 筆者の共感覚について

- 数字に共感覚がある

現在筆者は色字共感覚（grapheme-colour synaesthesia）があると考えている。特に数字に対しては以下の左図のように一定の色が結びついている。直接現実世界の文字が重なって見えているわけではなく、その数字に対してそれぞれの印象が浮かんでくる。色字共感覚者でもある岩崎（2009）の以下の表現が分かりやすい。

> ぜひ留意していただきたいのは、私は黒に印刷された文字の、その黒が青に見えると言っているのではない、ということだ。文字の形や音そのものに色を感覚しているのである。(中略) 文字通り黒にも見えているうえに、様々に美しい色彩にも感覚されている。[29)]

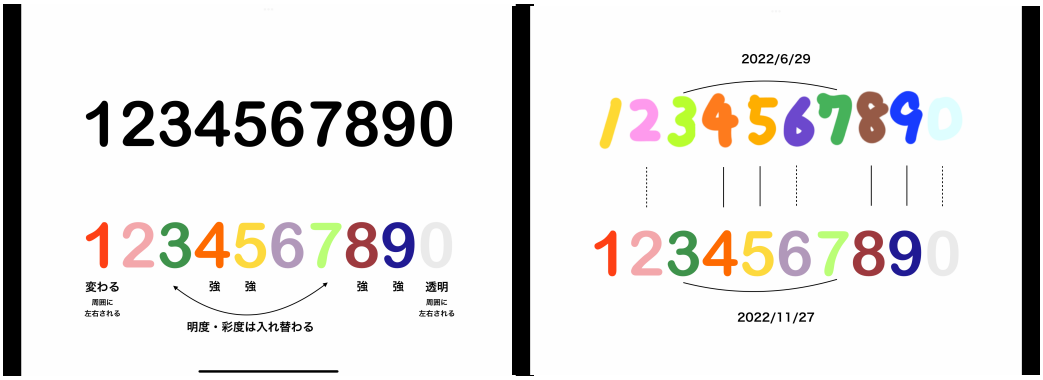


図 8. 筆者の数字の共感覚

また図 8 右は、図 8 左から半年ほど期間を空けて（もちろん事前に参照せずに）数字に感じている色を記録したもので、筆者の中での継時的変化を表している。数字によっても色の結びつきの強さは異なり、4.5.8.9 は子供の頃から大きくぶれないが、他の数字、特に 1 と 0 は隣り合う数字等に影響されて色相・彩度・明度が変化しやすい。例えば電話番号などは昔から色で認識していた。

29) 岩崎純一『音から色が見える世界』PHP 研究所，2009, pp. 44-45.



図 9. 筆者の時間の共感覚

また時間にもぼんやりと色を感じている。実際に色にしてみると、図 9 のように数字に大きく影響されていることが見えてきた。その点において、例えば 12 時から 17 時の間はどちらかというと下一桁の数字からの印象が強いが、18 時から 21 時までは 6、7、8、9 時という認識が強くそちらの印象につられている。

- 文字に共感覚はある？

アルファベットやひらがななどの文字にはあまり明確な共感覚はない。図 10 のようにアルファベットの色付けを 3 日置いて試してみた。結果比較的再現性はあった（26 文字中約 22 文字）が、そこまで日々の生活で色の印象を感じて過ごしているわけではなく、数字ほど強い感覚ではない。



図 10. 筆者のアルファベットの共感覚

ひらがなもやってみたが、空けたのは 1 日だけだったにも関わらず半分以上が再現されなかったため、こちらはほぼこじつけの印象を得た。ただ子音に対するぼんやりとしたイメージはある（は行はグレイッシュ、さ行は緑がかっている、な行とま行はピンク系でま行の方

が濃いめなど)。正確に知るにはもう少し長い時間を空けたり、より精度の高いテストを行うべきだと考えられる。子供の頃はもっと明確だったのかもしれないが、現時点では文字に対してはあまり強い共感覚があるとはいえなさそうだ。いずれにしても実際にその色が見えているというよりも、その文字を見ると自然と色イメージが浮かんでくる感覚のため、アソシエータタイプではないかと思われる。例えば「12 月 7 日（水）11:27」という文字列からは「12 月 7 日（水）11:27」という印象を受けるが、12 月の支配的な色は赤と白なので全体的にはピンク色っぽく見えている、という具合だ。

また、その他の音から色が見える（色聴）などはない。

3.3.2. 筆者のテイスティングノート分析

ここからは筆者が普段記録しているテイスティングノートから、いくつかの観点でイラストを分類してその分析をしてみよう。味から色や形を感じる共感覚は（日本語での定訳が見当たらなかったのだがおそらく）taste - colour synaesthesia と分類される。筆者はこの共感覚があると考えている。

普段の筆者のテイスティングの流れは以下の通りである。

① ワイングラスに日本酒を注ぐ。

② 香りを嗅ぐ。この時点で既に脳内に映像が浮かんでいることもある。

③ その場ですぐに味のメモをするため、iphone 内の描画アプリ ibisPaint を起動する。

④ 一口目を味わい、そこで浮かんだ脳内の映像をイラストとして描写する。指で描くことが多い。

⑤ 二口目以降はまた映像が変わることが多いので、場合によっては経時的な変化の様子も記録しておく。

成人後、このようにして描画したテイスティングイラストが 120 枚手元にある。8 割が日本酒で、他ワインやビール・ウイスキーのデータが数枚ある。酒を飲んだ上で描画しなかったことも多々あるが、これまでの経験と手元にあるイラストを用いて、筆者のテイスティングイラストの特徴について当事者研究を行っていく。感覚的過ぎると感じられる部分もあるかもしれないが、なるべく自分が感じた感覚をそのまま記述することを試みた。

まず、分析にあたって抽出したいくつかの要素について表にまとめ、それに沿って筆者のテイスティングイラストを適宜例示しながら解説する。

表 3. テイスティングイラストの要素分析表

インプット	アウトプット
共感覚	色
多感覚知覚	形
連想	時間・空間表現

◆ インプット

➢ 共感覚

上記のテイスティングの流れの②及び④の段階で「脳内に映像が浮かんでいる」という表現をしたが、これが恐らく共感覚的な感じ方であろう。筆者の脳裏では、酒を飲むとまず空間が広がり、その中に図 11 のような色彩と動きを伴った味のイメージが立ち現れてくる。それがはっきりとした輪郭を持つ平面や立体である場合もあり、より複雑な空間認識やアニメーションのような流れる動きである場合もある。前者は日本酒に多く、後者はウイスキーやワインに多いなど、酒の種類によって一定の傾向があると考えている。目を閉じるとより鮮明に感じられるため、より正確に描写したい場合は目を瞑って味わっていることが多い。

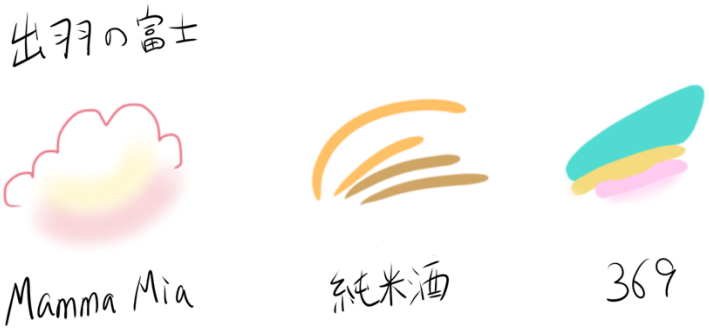


図 11. テイスティングイラスト 1 ：共感覚

上図は日本酒のテイスティングイベントで試飲した時のもの。自分の共感覚イラストとその酒のラベルデザインのイメージの方向性がぴったりあっていたため驚いた。

➢ 多感覚知覚

共感覚的にすぐに映像が浮かんでくる場合もあるが、すぐに明確な味の印象が立ち現れない（複雑な風味である・変化が激しく瞬間を補足しづらい・特に何もイメージが湧かない）場合がある。そんな時は五感を駆使し、特に触覚、つまり口内刺激を頼りに「形」を感じとっている（図 12 参照）。

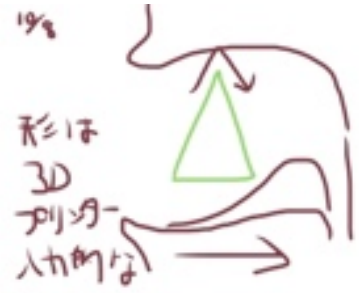


図 12. 口の中における形のスキャンイメージ

口当たり→舌触り→喉越し

この 3 点を意識し、口内に酒が通る際どの段階で刺激を感じたかがスキャンのようにして記憶され、形に反映されていると予想した。また「色」についても、各段階での変化を元に分析している場合もある。これは多感覚知覚の一種であると考えられる。それが特に形に反映されるのは、通常ものの形は手で触ったり舌で触ったりして確かめることが多いからではないかと考えた。

➢ 連想・イメージ

連想的なイメージは、先に酒の名前が分かっている時や前情報を入れた時などに引き起こされやすい。自分の場合はたまに、直前に見たもの・聞いたもの・考えたものの視覚的イメージが頭に引っかかってしまい、脳内映像が引っ張られてしまうこともある。

第 2 章の多感覚知覚の項で述べたように、人間は様々な情報から総合的に味を判断しており、純粋な味覚は存在しない（注）。その酒の周辺情報が加わることによって、豊かな味わいの体験ができる部分もある。

・味の印象からの連想タイプ

図 13 左：苺ヨーグルト味（乳製品感＆フルーティさから？）

図 13 右：昆布だし味（うまみから？）

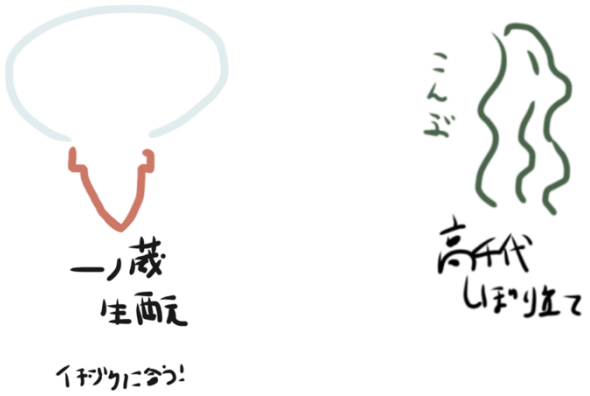


図 13. テイスティングイラスト 2 ：味からの連想

・名前からの連想タイプ

図 14 左：Daydream（ビール）

図 14 中央：くず星（日本酒）

図 14 右：冬花火（日本酒）

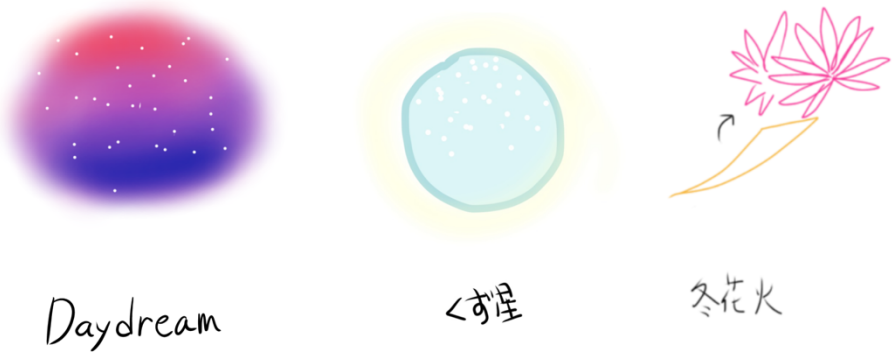


図 14. テイスティングイラスト 3 ：名前からの連想

ちなみに以前まで筆者は、日本酒の味わいに関する一般的な知識やテイスティング語彙をなるべく自分の中に入れたくないと思ってきた。味覚に対応する言語化のやり方を覚えてしまったら、自分自身の唯一無二の味覚に忠実な共感覚的味わい方ができなくなってしまうのではないかと不安だったからだ。だが、それでもこの感覚について解明したいという思いで研究を進めるうち、少し知識を入れたところで見えなくなったり感じなくなったりするようなものではないということがわかった。むしろ、自分の味覚に忠実な味わい方と他者と共有するための語彙を用いた味わい方とを照らし合わせれば、二重に楽しむことができるのではないかと考えるようになった。

◆ アウトプット

➢ 色



図 15. テイスティングイラストによく表れる色とその具体例

色は味や香りからの印象で、飲みやすさや癖の強さなどの味わいを表していると考察した。また自分が好きな味に対して自分が好きな色が対応することが多いように感じたため、嗜好を明らかにする効果があるのではないかと考えている。以下に日本酒のテイスティングイラストに表れやすい色と、その具体例を示す。

黄色・緑色・青色は透明であることが多く、登場しやすく、比較的ポジティブな印象を持つことが多い。おそらく飲みやすさや癖の少なさを表しているのではないだろうか。ただ全く味わいのないいわゆる水のような酒は透明になる気がするため、その酒ごとの個性がありながらも引っ掛かりの少ないものにはこれらの色がつくのだろうと感じる。

茶色・桃色・赤色は不透明であることが多く、それぞれ古酒など深みと複雑さのある味・甘みを強く感じる味・密度が高く凝縮された味に対応しやすい。特に濃い桃色（マゼンダ）のものはあまり得意な味ではない。しつこい甘さがこの色に現れることが多く、ネガティブに感じやすい。ただ淡いピンクのものなどはバランスの取れた味わいであることも多い。

他にも不透明な藍色・深緑などがある。しっかりとした芯がありながら、嫌な後味や強すぎる刺激などが少ないものが多い。比較的ポジティブなイメージである。

全体的に、強いアルコール刺激・濃い味、癖の強さなどに対しては彩度が高くなりやすく、深みやコク・複雑な味に対しては明度が低くなりやすい傾向を感じる。

なお、日本酒においては図 15 の左 3 色が好みだが、ワインやビールではその限りではなく、右 4 色の濃いものも多く登場し、その中で好みのものも多い。また日本酒の中でも透明度・明度・彩度などによっても印象が変わるため、色相だけで嗜好が決まっているわけでは

ない。

- 形

形については、丸や三角などの単純なシェイプの場合もあるが、あまり馴染みのない形も多い。以下にテイスティングでよく目にする形をいくつか紹介する。

・下部が平らなタイプ（口内上方への刺激と情報量が多い？）多数派。図 16 参照



図 16. テイスティングイラスト 4 ：下部が平らな形

・上部が平らなタイプ（口内上方への刺激と情報量が少ない？）少数派。図 17 参照



図 17. テイスティングイラスト 5 ：上部が平らな形

また日本酒と食べ物との相性、マリアージュを形で判断してみたことが一度ある。その際に描いた図 18 では、単体だと青く感じた日本酒が肉と合わせることによって赤くなり、さらに肉の種類によってそのあり方が変わっていく様子が観察され、酒と肉との相性が明白に見てとれた。

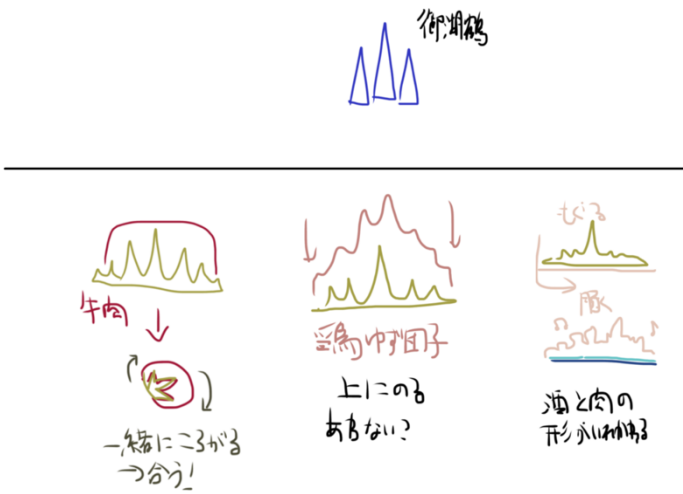


図 18. テイスティングイラスト 6 ：マリアージュ

➢ 時間・空間表現

時間・空間的な動きを強く感じる場合もある。基本的に色や形は常に揺れ動いているため一定ではないが、その中でも特徴的なものを紹介する。

・空間的な動き・流れを感じるタイプ

日本酒には少ないが、ウイスキーやワインには特に空間的な流れを感じやすい。動きというより、飲んだ瞬間に視界一面がその酒の「空間」となってその中で漂うような感覚のため、非常に静止画のイラストにしづらい。その空間の色合いや流れをなるべく掴んでイラスト化するようにしている。図 19 ではウイスキー、図 20 ではビールの例を紹介する。

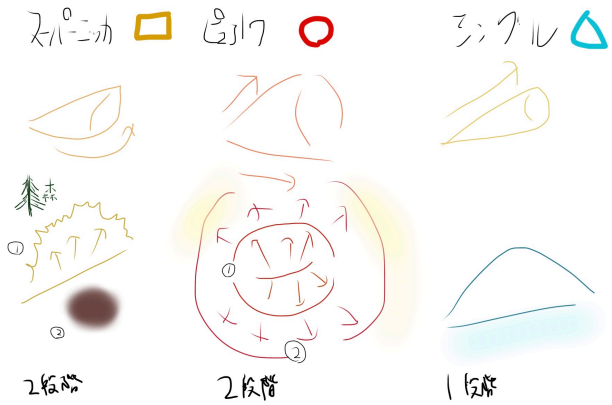


図 19. テイスティングイラスト 7 ：ウイスキー

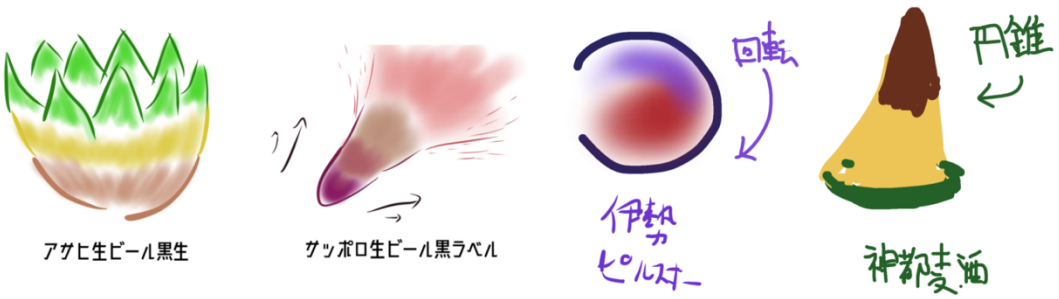


図 20. テイスティングイラスト 8 ：ビール

・時間が経つにつれ味が変化するタイプ

酒の場合、時間経過によって空気を含んだり温度が変化したりして味が大きく変化することは一般的に知られている。この場合見える色や形も大きく変化するため、その変化を矢印でその動きや変化の方向性を表したり、動きの過程を別々のイラストで表したりすることが多い。変化するのは色であることが多いが、中には形の印象自体が変化してしまうものもあり面白い。図 21 参照。

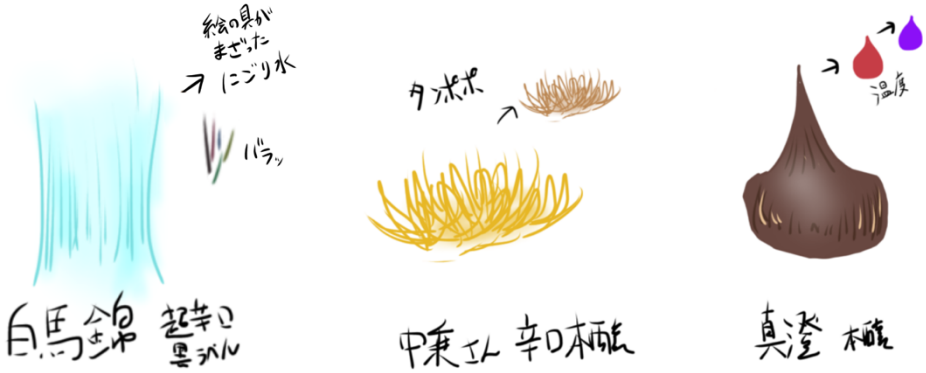


図 21. テイスティングイラスト 9 ：時間経過の表現

3.3.3. 共感覚と接続する感覚

ここまでの分析を経て、筆者のテイスティングイラストには共感覚的なものと連想的なものが混在していることが明らかになった。

筆者は共感覚的に味を楽しみつつも、それがうまく機能しない時には非共感覚的にも分析を試みていることがわかった。共感覚者であっても、必ずしも共感覚だけを用いて物事を知覚しているのではない。通常の味覚や連想も用いつつ、そこに共感覚的な要素もプラスしてより豊かな飲酒体験をしているといえよう。第 2 章で紹介した色字共感覚についてと同様

だ。

また味に色や形が見えるという迫川（2015）が、インタビューの中で述べている自身の味の捉え方の感覚の記述が興味深く、また自分の感覚と照らし合わせても納得のいくものだったため紹介する。

> 図案化。そうです。すごくわかりやすくしてます。本当はもっといろんな要素があるんだけど、わかりやすく伝えるために書いたのが、あの形。それまでは、あえて自分の感じている形を図案化する必要がなかったので、もっと漠然と、ゆらぎのあるものを楽しんでいるような、そんな感じだったんですよね[30]。

また同じ酒を別日にテイスティングしてみて、私の酒のイラストにはあまり再現性がないことがわかっている。これは一見すると共感覚の条件の一つである「個人の中の一貫性」に反するように思える。しかし、日本酒は一本ごとに個性が違うと言われるほど異なる上、そもそも飲む側の自分の体調によって味覚は日々大きく左右されるものだ。上述の迫川も、味に対する自身の見え方に関してこのように述べている。

> 初日と三日目では違うし、ひと口目とふた口目でも違う。微妙に変わります。それが面白いんだけど[31]。

むしろ、その瞬間の自分自身の知覚に身を委ねて味わうことの面白さを強調しておきたい。

3.3.4. 当事者研究のまとめ

以下は、数十種類の共感覚を持つという岩崎（2009）の言葉だ。

> 人間は、自分の感覚の中にあるものが、赤の他人の感覚にない場合、それを血の滲む努力で言葉にしようとする。だから、共感覚を持たない人に共感覚を説明するとき、私はそれを何としてでも言葉にしなければならない。[32]

> 一時期は、一生涯この共感覚を黙って生きると決めたこともある。しかし、やはり、もったいないと思った。[33]

筆者も最初の頃、この感覚のことを家族以外の他者に話すのには躊躇していた。筆者の中では酒を飲んだ際に極めて自然に喚起される感覚でありながら、家族も含めて周囲にそのような感覚を用いて酒を飲んでいるという人に全く会わず、理解されないどころか笑われ

---

[30]迫川, p. 128.

[31]迫川尚子『味の形　迫川尚子インタビュー』ferment books, p. 132.

[32]岩崎、前傾書、p. 180.

[33]岩崎、同書、p. 67.

るのではないかと思っていたからだ。実際に研究を進める中で、「スピリチュアルな話かと思った」「全く理解できない」などの言葉を受けたこともあった。

だが文献を読み進める中で、共感覚当事者による上述の言葉に出会い、筆者の感覚は筆者自身が言葉にして記録しておく必要があると強く感じた。これが共感覚であると証明されるか否かに関わらず、他者の中に同様の感覚がなく、これが筆者固有の経験であるとすれば、それを理解してもらうためには何らかの形でアウトプットを試みなければならない。だからこそこれまで自身の視覚化体験をイラストに記録していたのであり、今こうして実験を行い、論文を書いている。

「いずれにしても、結局、自分で自分を知りたいというのが本心だ」[34]。岩崎のこの言葉に背中を押されて、当事者研究を行なってきた。最後に、今回私の実験に参加し、非常に積極的なフィードバックを返してくれた方々に感謝の意を示し、この項を締めくくる。

次の項では、予備実験として実際に数人に共感覚的な飲酒体験を試してもらう過程で、「日本酒のビジュアルテイスティング」実験に対するヒントをどのように得たかを解説する。

3.4. 予備実験

3.4.1. 予備実験

家族と友人の協力を得て、「日本酒のビジュアルテイスティング」を試してもらう予備実験を行った。



図 22. 予備実験①

予備実験①：この参加者は、口の内部を通っていく酒の味わいの時間軸を模式的に示した。（図 22）左から右に向かって口当たり→舌触り→喉越しの順に描画したという。形は口内刺激、つまり触覚から導き出されているという仮説が強化された。

---

[34]岩崎、同書、p. 198.

また他者に味覚の視覚化を試してもらったのが初めてだったため、人によってアウトプットは異なることを初めて認識した。他者がどのように表現するのかに興味が向きだした。その上で、以下のような仮説 B を立てた。

仮説 B:全く傾向の違う 3 種の日本酒を比較した際の別の参加者のイラスト同士には、「色」と「形」において一定の規則性や共通項があるのではないか。(アウトプットについて)



図 23. 予備実験②

予備実験②:この参加者は、香りと味から受ける印象を風景画にした (図 23)。　感想をインタビューしたところ「口に入った瞬間から飲み込んだ後までどういう余韻か、炭酸の感じとかまで味わおうとした。ものによって違うだろうと思ったから意識的に敏感になった」という意見が出た。イラストによるアウトプットを行うために飲むということを意識した結果、味わいに集中する効果があったと考えられる。

→この手法は本人の味わい方に変化を与えるのではないかと考える。
以下のような仮説 A を立てる。

仮説 A：味覚を言語ではなく視覚的に表すことを前提に日本酒を味わった参加者には、今までと違う新鮮な感覚や知覚が想起されるのではないか。（インプットについて）



図 24. 予備実験③

予備実験③：この参加者は、酒の味わいの時間軸を漫画のコマのように表現した（図 24）。本人は普段から漫画を描いているため、普段から親しむ表現方法がある場合、アウトプットの形もその表現方法に影響されるのではないかと考えられる。参加者の属性研究の必要性を認識した。

3.4.2. 実験内容と考察の変遷

ここまでの当事者研究と予備実験を経て、この日本酒のビジュアル化体験に対する考察が筆者の中で段階ごとに変遷していった。それに伴い、実験内容と検証したい仮説もブラッシュアップされていくことになった。

その様子が、自覚のない共感覚当事者が自身の共感覚を自覚するまでの変遷過程と軌を一にしており、当事者研究としても興味深かったため、表 4 において時系列で紹介する。

表 4. 実験内容と考察の変遷

時期	実験内容・結果	考察	共感覚への気付き
最初期	酒の味をイラストにするワークショップを企画	自身の経験を自明のものとして、 味覚と視覚の 1:1 対応が可能だと予想	皆自分と同じように出来るはずなのでやってみてほしい （共感覚自覚なし）
仮説期	実験 A：味覚を視覚へ 実験 B：視覚を味覚へ 相互変換させる実験案	色と形からの分析で アウトプットの体系化ができると仮定	皆同じ感覚を持っていることを前提に、相互変換可能なデータが取れると信じる
検討期	・味覚は全員が一致するものではないのでは？ ・アウトプット形式が難しい？ ・他に同じような味覚体験をしている人は本当にいない？	→全員から同じデータが取れることはそもそもあり得ない →完全再現は難しい ↑「完全再現」＝脳内には完全な知覚体験が存在する前提→これ自体が他の人にはないらしい	そもそも味覚や好みは皆違う ↑再認識 もしかして自分は共感覚者かも？ ↑新発見
予備実験	数人に酒の味をイラスト化してもらう	→図形・風景画・漫画など多様なアウトプットが集まる ：仮説 B	→皆異なるらしい でも自分の感覚も間違いではないはず
予備実験後	↑新しい知覚体験として受け入れられた	→個人内での味わい方の内面変化（インプット）に着目 ：仮説 A	自分は本当に共感覚者？ 証拠がない、思い込みの可能性もある ↑不安
本実験	・共感覚研究開始 ・三種の傾向の異なる日本酒を比較してブラインドテイスティング→イラス	→当事者研究 →こちらからは「色と形を分析予定」とだけ伝えフリースタイル	→自分は共感覚者と言える気がする →皆それぞれに味覚も完成も表現方法も違うことがわかった

	ト化	で表現してもらった	
実験後	・属性分析 ・イラスト分析	→インプット分析 →アウトプット分析	皆違っているが皆正しい、自分の感覚も間違っていない （共感覚を自覚・受容）

この思考過程は、他の共感覚者が、「周りの人も文字や音に色が見えるものだと思っていた。そうではないと知って驚いた」と異口同音に答える[35]という岩崎の言葉とも一致する。

これらの段階を経て、2 つの仮説を立てて実験に臨んだ。

仮説 A：味覚を言語ではなく視覚的に表すことを前提に日本酒を味わった参加者には、今までと違う新鮮な感覚や知覚が想起されるのではないか。（インプットについて）

仮説 B:全く傾向の違う 3 種の日本酒を比較した際の別の参加者のイラスト同士には、「色」と「形」において一定の規則性や共通項があるのではないか。（アウトプットについて）

3.5. 第 3 章のまとめ

以上のような検討を経て、筆者は『日本酒のビジュアルテイスティング』の手法を提案し、それを試してもらうための実験を行った。第 4 章にて、実際の実験の手順や結果について詳述する。

[35]岩崎、同書、p. 197.

4. 評価

4.1. 第 4 章の構成

第 4 章では、『日本酒のビジュアルテイスティング』実験の結果について分析し、考察する。仮説 A・B それぞれに基づいて、実際に提出されたイラストを適宜参照しつつ、どのような要素が味覚の視覚化に関わっているのかを分析していく。またイラスト全体に見られた色や形の共通点・相違点の分析や、参加者属性に関する考察などを経て、『日本酒のビジュアルテイスティング』の独自性について考える。

4.2. 実験概要

4.2.1. 実験目的

今回の実験は、「日本酒のビジュアルテイスティング手法」を実際に 20 代の参加者に試してもらい、第 3 章で述べたインプットに関する仮説 A 及びアウトプットに関する仮説 B を検証するために行った。

4.2.2. 実験方法

今回の実験では、参加者 11 人の協力を得て、2022 年 11 月 11 日（金）19:00- 高田馬場のレンタルスペースにおいて実験を行った。

実験の方法は以下の通りである。

① ラベルを隠した状態の日本酒 3 種類を飲み比べ

② それぞれの日本酒の味から感じたイメージをイラスト化

媒体：タブレットやスマートフォンなど各自が持参した端末

ソフト：メモやペイントなど各自が扱い慣れたもの

③ 一人ずつ 10 分程度のインタビュー

④　アンケート記入



図 25. 実験風景

準備物は以下の通りである。

- 日本酒　四合瓶 3 本[36)]
  - 酒 1：純米大吟醸
  - 酒 2：純米吟醸
  - 酒 3：純米酒
- ワイングラス　1 人 3 つ
- 紙コップ　1 人 1 つ
- 水 2L　2 本（酔いが回りすぎるのを防ぐため。和らぎ水）
- アルミホイル（日本酒の瓶や名前を隠すため）

半構造インタビューの質問内容は以下の通りである。

1. 普段お酒や日本酒を飲みますか。その際どのように感じたり考えたりしていますか。
2. 今回『日本酒のビジュアルテイスティング』を試した率直な感想を教えてください。
3. 提出頂いた 3 種類の画像について詳しい解説をお願いします。

アンケート調査については、質問と回答の全文を付録に記載した。

[36)]本研究内では、それぞれの日本酒をブラインドテイスティングしてもらった結果、参加者の嗜好においてマイナスな表現も複数見られたため、あえてここでは酒の銘柄を明示しないことにした。参加者には、実験終了後にその銘柄に関する情報を開示した。

なお被験者の全イラスト・アンケート・インタビューの全文については付録に添付した。

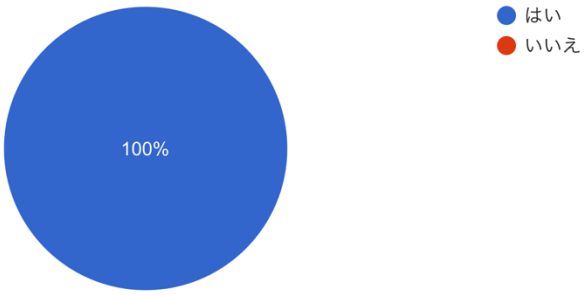
4.3. 実験結果

4.3.1. 仮説 A（インプットについて）の検証

仮説 A：味覚を言語ではなく視覚的に表すことを前提に日本酒を味わった参加者には、今までと違う新鮮な感覚や知覚が想起されるのではないか。（インプットについて）

仮説 A の検証に際し、「日本酒のビジュアルテイスティング」をする前と後では、日本酒の味わい方は変わったかという質問をしたところ、参加者の 100%が「はい」と答えた。

表 5. 日本酒のビジュアルテイスティング前後で日本酒の味わい方は変わりましたか



具体的にどのように味わい方が変化したかという質問に加え、実験全体に対する感想や意見を自由に記述してもらったところ、参加者の味わい方の変化に関していくつかの傾向が見えてきた。以下アンケートより興味深いコメントを分類して引用する。

まず、酒を飲む目的が変わったという意見を紹介する。「酔えればなんでも一緒」という認識から「日本酒には味の個性が結構あるのだなと気がついた」、これまで「食事に合うかしか考えてなかった」が日本酒の「単体の良さ」を感じようという態度に変化したといった声があった。

飲む瞬間の集中度や頭の使い方が変わったという意見もある。「味に集中するようになった」「確実に日本酒を丁寧に飲むようになった」「小さな味の変化を気にして飲んだ」といった味への集中度に関するコメントや、「味わうというよりは分析しようという意識が強かった」「飲み方の重心の置き方が変わった」「使う脳みその場所が変わる」などのコメントがあった。

また日本酒そのものや日本酒の味へのイメージが変わったという声も多かった。「酒に個性があるとわかった」「アルコールの強さや喉のキュッとくる感覚以外のことに目を向けるようになった」「ゆっくり口の中でころがすように味わうとこんなに変化や酒ごとの違いが

あるとわかってびっくりした」などの気づきを経て、「これからは一口目の味わい方を慎重にしようと思う」という意識の変化に結びついた参加者もいた。

さらに今回の実験を経て、今後やってみたいこととして「他の人と比べるタイムがあればもっと楽しい」「立体物に表す方法でもやってみたい」「料理のイラストレーションとかしてみたい」などのアイデアが挙げられた。

以下では、参加者の属性に応じた分析を行っていく。

- 共感覚の有無

「現在共感覚があるか」「子供の頃に共感覚はあったか」という 2 点について尋ねたところ、現在共感覚を持っている、又は過去に持っていたと回答した参加者が 11 人の中で 2 人いた。

現在共感覚を持っているという参加者に、自身の共感覚について解説してもらった。共感覚があるとは思うが、普段の生活の中では意識しないようにしているらしい。「芸術的活動の中で想像してみろと言われれば、自分の中にはっきりした答えはある」そうだ。共感覚の種類としては、「その場の空気の匂いやなにかの音楽や楽器の音に対する色や形の印象」が多いという。またこの参加者に子供の頃の共感覚について尋ねたところ、以前はひらがなやカタカナ、アナログ時計の数字(家にあったものがローマ数字表記で言語という認識は薄かった)などに対しても共感覚があったそうだ。

また子供の頃に共感覚があったという参加者は、幼い頃からピアノをやっていたため、音楽を聞いた時にビジュアライズされる、音と色のリンクがあったとインタビューで述べた。だんだん弱くなってきたが、曜日や数字にも色が見えていたともいう。

- 表現への親しみ

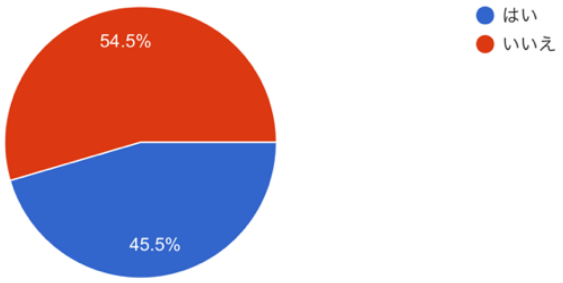
これまでにお酒の味を言語化・視覚化した経験があるかについて尋ねたところ、6 割以上が「言葉にしたことがある」と回答した。予備実験に参加した一人を除いては、視覚的表現に落とし込んだことはないという結果だった。表 6 参照。

表 6. お酒の味を言葉にしたり、画像にしたりしてみた経験はありますか



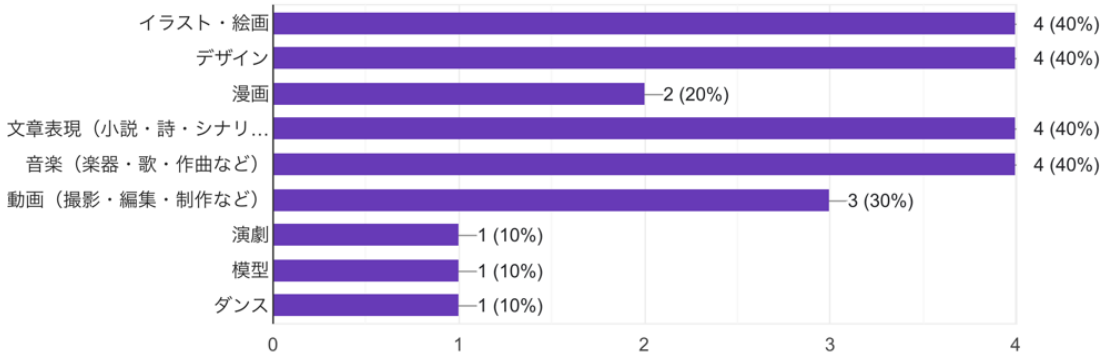
その上で今回はビジュアルテイスティングという視覚的な表現を試してもらった。この点に関して、普段から自分の思考などをビジュアル化する経験があるか尋ねたところ、半数近くが「はい」と答えた。表 7 参照。

表 7. 普段から自分の思考などをビジュアル化する経験はありますか



また話を聞いていると、視覚的表現以外にもなんらかの表現活動に携わっている人がほとんどだったため、その後追加調査を行い、「現在または過去に、何らかの表現活動に親しんでいますか？（当日のアンケートでは視覚的表現に限定しましたが、今回は小説や詩などの文章表現、音楽なども含めます。具体的にどんな表現手段に親しんでいるかも教えて頂きたいです)」と尋ねた。すると、ほとんどがなんらかの表現活動を行なっていることがわかった。表 8 参照。

表 8. 現在または過去に、何らかの表現活動に親しんでいますか



アンケートから、味覚のビジュアル化体験を経ての意見を抜粋して紹介する。

まず味覚の視覚化体験そのものの感想としては、実験前には味に対して「ビジュアルは見えないと思っていたが、想像力をフル活用したらイメージが見えた」という意見があった。

またビジュアルの利点としては、「苦手度合いを他者に伝える手段」になりそうだという意見や、言葉に比べて「他人がどう味を感じているかの感覚的な共有がしやすそう」という意

見が出た。

絵を描くという実験の前提に対しては、「寒色系か暖色系かを意識するようになった」「色や形などから生じる感覚質と日本酒の味の感覚質がリンクするようになった」などの意見があった一方、「個人の絵の表現力によって実験の結果が左右されるのではないか」と心配する声もあった。

最後の意見に関してだが、予備実験の漫画的表現の例を見ても分かるとおり、慣れ親しんだ表現の方向性にアウトプットが影響される傾向は明確に見られた。インタビューでも「描いた当人の制作上のバックグラウンドや性質が結果を左右しそう」「例えば絵を描く人が音に例えてみるというように、普段使っていないメディアを使うと飲み方の重点が変わりそう」といった意見が聞かれた。普段から特別に慣れ親しんでいる表現手段があり、特徴的なアウトプットが現れたケースもある。後ほど詳しく紹介する。

- 日本酒への親しみ

普段から酒を飲むか尋ねたところ、全員が「よく飲む」「飲む」「たまに飲む」と答え、普段から飲酒をする習慣があったにも関わらず、普段から日本酒を飲むかと尋ねたところ、半数近くが「あまり飲まない」と回答し、よく飲むと答えたのは 2 人のみだった。表 9 及び表 10 参照。

表 9. 普段から酒を飲みますか

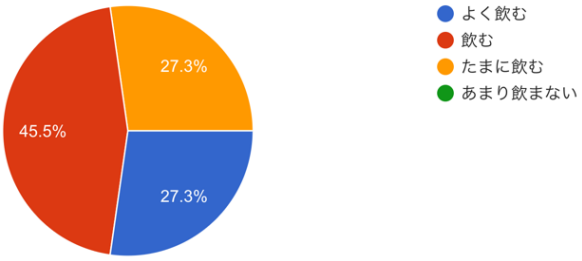
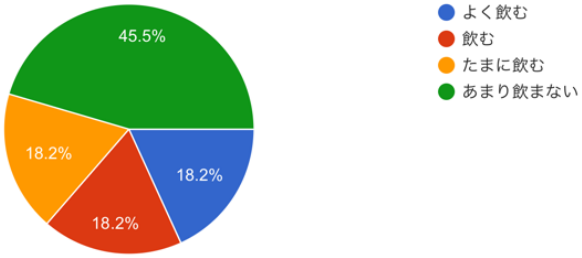


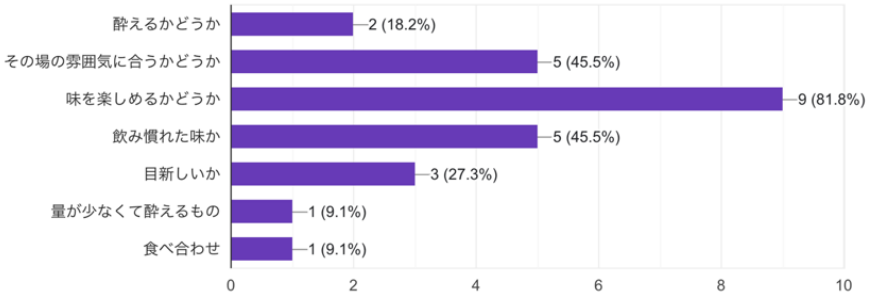
表 10. 普段から日本酒を飲みますか



また普段お酒をどのような基準で選んでいるかという質問に対しては、「味を楽しめるかどうか」が一番多く、次に「その場の雰囲気に合うかどうか」「飲み慣れた味か」が多かった。

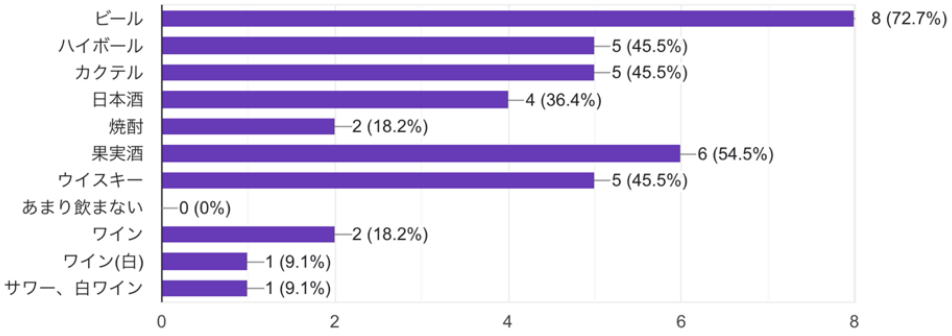
食事との相性や食べ合わせといった回答もインタビューの中で複数回見られた。表 11 参照。

表 11. 普段どんな基準で酒を選んでいますか



普段飲む酒については、「ビール」が最も多く、次に「果実酒」、次いで「ハイボール」「カクテル」「ウイスキー」が選ばれ、「日本酒」はその次だった。

表 12. 普段どんなお酒を飲みますか（複数回答可）



普段から日本酒をよく飲むと回答した 2 人（A）と、普段から日本酒は飲まないと回答した参加者（B）のデータには差異が見られた。

4.3.2. 仮説 B（アウトプットについて）の検証

仮説 B:全く傾向の違う 3 種の日本酒を比較した際の別の参加者のイラスト同士には、「色」と「形」において一定の規則性や共通項があるのではないか。（アウトプットについて）

仮説 B に対して、明確に立証はされなかった。「色」と「形」の二点において他者間のイラストを横断的に分析した結果、方向性として類似するいくつかの要素はありつつも、それほど明確で絶対的な共通項は発見されなかった。一方で、個人の経験や感覚に立脚した共通

点は多く発見され、むしろ個人の内部で起こっていることの方がアウトプットに与える影響が大きかったと言える。

仮説 B については、実際に参加者が描いたイラストを適宜紹介しつつ、まず当事者研究で分類した「共感覚」「多感覚知覚」「連想」の 3 種類の着眼点から傾向を読み解いていく。個人の中での共通項及び他者との違いが見られて興味深い結果となった。

またアウトプット全体を通した特徴の比較として「色・形」「時間・空間表現」の 2 点に基づいた分析を行う。こちらは他者との比較であり、その中で類似するいくつかの要素が観察できた。

- 共感覚

現在共感覚があると回答した参加者 B の回答を紹介しよう。図 26 参照。

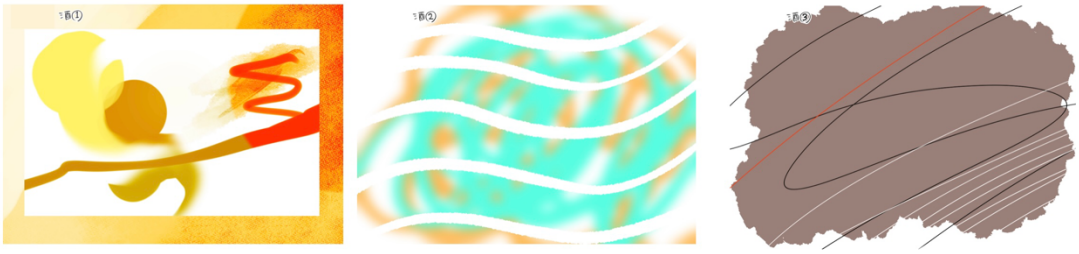


図 26. 実験イラスト 1　：共感覚から

参加者 B は普段からアートや感覚のビジュアル化に親しんでおり、抽象的な表現には抵抗がないという。一方で味覚をビジュアル化する経験はあまりなく、今回はビジュアル化を意識して酒を飲んでみて普段よりも匂いや味自体に敏感になったと述べていた。「色選びは感覚」「感覚をそのまま抽出したからあんまり言語化できない」などのコメントから、言語を通すことなく自分自身の感覚を直接ビジュアル化しているように見受けられた。また全体的に味に時系列と動きを感じるという。例えば酒 1 のイラストは「左から右への味のタイムライン」だといい、最初の舌触りから胃に至る後味までの「液体のタイムライン」を表現したそうだ。酒 2 に対しては海の波のような動きを感じ、時間があれば動画にもしたかったと述べていた。また酒 3 については「苦手だなという感情の書きなぐり」だという。

- 多感覚知覚

ここでは、多感覚知覚（第 2 章参照）に基づいてイラストを描いたと考えられた参加者た

ちの回答を紹介する。味覚そのものからだけではなく、聴覚・触覚・嗅覚といった様々な感覚を駆使して描画を試みようとする様子が伝わってくる。

視覚

今回はなるべくインプットの視覚からアウトプットの視覚へのダイレクトな表現を喚起しないために、濁り酒（不透明）や古酒（黄色や褐色）などの見た目に特徴のあるお酒ではなく、全て透明で見た目からは違いを読み取りにくいものを用意した。そのためもあってか、酒自体の視覚要素からの分析を試みたコメントはなかった。

聴覚

聴覚からの直接の刺激で描かれたイラストはなかったが、仮説 A の項で述べたように、音波の刺激になぞらえてイラスト化した参加者がいた。図 27 参照。

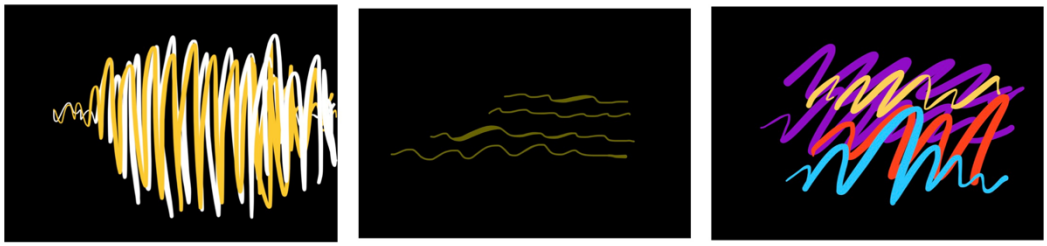


図 27. 実験イラスト 2 ：聴覚から

参加者 C へのインタビューによると、もともと食べ物の味を別の表現に例えた経験があったそうだ。その際に用いていたのが音波の波形で表すという手段で、これは参加者 C 自身が普段から音楽に親しんでいることからくるという。感覚器官として「耳で例える」のは便利だと述べていた。一方で視覚化は初めてだったため、味わう際に意識するポイントを変えて飲み、「普段使わない脳みそを使った」そうだ。酒 1 については、酒の最初の口当たりを音の最初のアタックに例えた。はじめは穏やかそうに見せかけ、後からワンテンポ空けて「強い波が来て、それが長く続く」という味の印象を音波で知覚し、それをビジュアル化した。また色についても、まず音に対して「黄色っぽい音」「白っぽい音」といった印象があるらしく、脳の中に流れている波形（この時音が直接聞こえているのではなく波形が見えるらしい）を視覚的に見た時に、白や黄色の音だと感じたものを採用していた。酒 2 についてはより穏やかさがあったため、X 軸と Y 軸に加えて奥行きの Z 軸が追加されたそうだ。酒 3 は「ありとあらゆる音を同時にジャンと鳴らしたような」賑やかさ、ノイジーさが彩度の高い色合いを感じさせたという。

触覚

触覚つまり口内刺激について述べた参加者は多かったが、特に「飲んだあと少し棘（酒 1）」「ガツンとくる感じ、棘、株価の乱高下みたいな矢印（酒 2）」「ネバネバとした感触（酒 3）」といった刺激に対するネガティブな印象が多く見られた。中でも触覚への刺激に着目している度合が高かった参加者 A の回答を見ていく。図 28 参照。

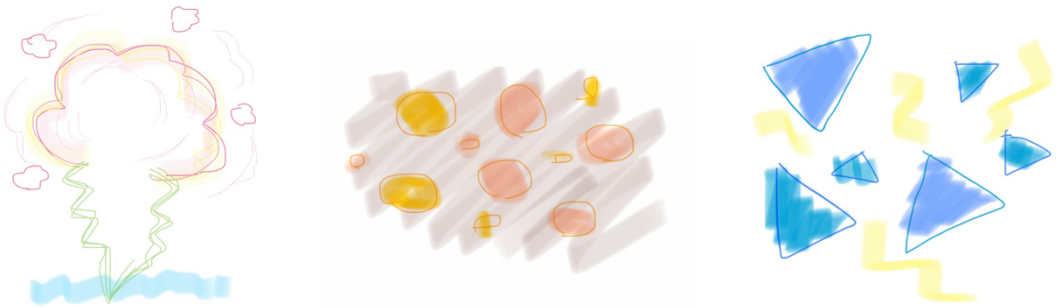


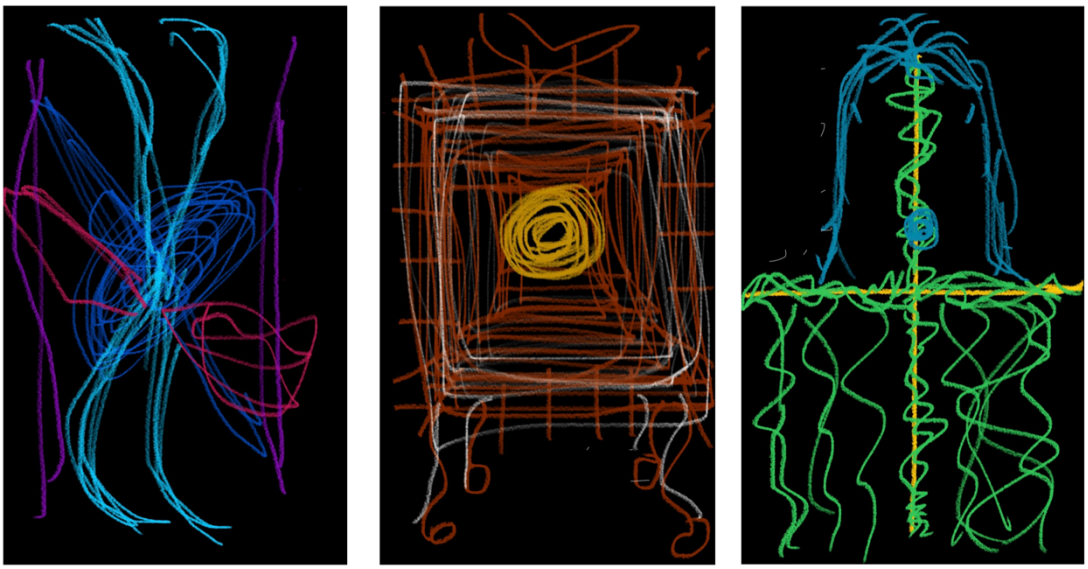
図 28. 実験イラスト 3 ：触覚から

参加者 A は元から日本酒に対しては特に「アルコール感が強い」という印象を持っており、アルコール刺激には敏感なようだった。酒 1 に対しては、まず口に含んだ時の匂いと味から「フルーティで甘い印象」を受けた後、喉まで行くと「下まで落ちていくようなトゲトゲした感じ」を感じとったという。酒 2 はあまり好みではなく一番表現が難しかったといい、「土」の印象を受けたため茶色が全体を覆うようなイラストになったそうだ。酒 3 からは「消毒液」の印象を受け、「喉を通る時にクッと、キュッとくる感覚がいちばん強く」感じたため、「三角で消毒っぽい色」と「稲妻」を付け足した。

嗅覚

嗅覚に対しては「燻製のような匂い（酒 1）」「お米のような香り（酒 2）」「匂いが強く癖がある（酒 3）」など、すべての酒に対して多くの参加者がコメントを残していた。中でも全体的に嗅覚情報に基づいたイラスト化の傾向があった参加者 E を紹介する。図 29 参照。

図 29. 実験イラスト 4 ：嗅覚から



参加者 E は『日本酒のビジュアルテイスティング』そのものへの感想でも「味と匂いの質感を画像に変換する」という表現を用い、匂いの情報に対しての意識が高かった。

酒 1 についてはまず「生物の臭み」を感じ、その後それを「海の匂い」と思ったため、深海の生命の源というイメージをイラスト化した。色も、匂いの「フルーティさと爽やかさ」から青になったという。酒 2 についても、「虫の外骨格を燃やしたときの匂い」から「匂いの質感」として茶色を選択した。形は昆虫の「四角い」「足がいっぱいある」という印象からで、やはり匂い情報からの連想だった。他にも「家畜の内臓のような臭み」「くさいといえばくさいがあたたかいくさみ」「わらの匂いに近い」「納豆のにおいがする」といった匂いに関するコメントが目立った。酒 3 の匂いは無機質な印象から「構造物のような匂い」と表現し、最初に十字を描いた。のちにもう一度飲み直して無機質なだけではないと気づいて植物を描き入れ、上から水を垂らしたという。

味覚

味覚への言及も全体的に多数見られた。特に酒 1 に対する甘いという表現が非常に多く、「甘い印象→暖色系の柔らかい色」「甘みを感じた→優しめの温かい色」「甘くて飲みやすい」「丸い甘さを持った飴の塊」など、味覚で知覚した甘さをどう表現するかが焦点となっていた。

中でも味覚からの印象を最も率直にイラストにしていた参加者 G の回答を紹介する。図 30 参照。



図 30. 実験イラスト 5 ：味覚から

酒 1 は「爽やかで甘くて飲みやすい～」という味の印象を、飲みやすさ＝縦の図形と周辺にある笑顔、爽やかさ＝プラスのイメージがある淡い黄色で表した（そもそも黄色を使いがちだそうだ）。コメントの「～」や丸いイメージもその印象を裏付けるために追加した。酒 2 は凝縮して尖っている印象から集中線を描き、「バキバキ」ではないことと石油のような味から黄金色のしずく型を描いた。酒 3 は、飲み始めと 2.3 口目の印象が異なり、「フルーティで弾ける濃い感じ」から「平べったいペーストっぽい感じ」に変化した。

- 連想

連想は、今回飲んだ日本酒と似ていると感じた日本酒の名前からくるイメージを視覚化したり、味から連想した印象をイラストにしたりと、複数の例が出ていた。中でも連想によるビジュアル化が多かった参加者 D の例を紹介する。図 31 参照。



図 31. 実験イラスト 6 ：連想から

参加者 D はまず酒 1 を日本酒「酔鯨」に似ていると推測し、その名前のイメージが強い印

象となったため青い鯨を描写した。鯨そのものに対してはダイビングの経験から孤独な寒さのイメージがあったが、酒 1 は優しい味だったことから背景色を優しい色合いにし、緑の小魚を周りに付け足した。一方酒 2 に対してはあまり好みではなく、「ゲロ吐いた時の嫌悪感」を連想したため、嘔吐物のイメージの背景色に加え、彩度高めの色で攻撃感と嫌悪感を表したそうだ。酒 3 については、「薬っぽい匂い」を感じ、他 2 つと比較して「くっきりと」「厳格な」印象を抱いたことから「病院」を連想した。さらに病院から「権威」「医者」を連想し、そのイメージを描いた。

- 比較

また、他の日本酒との比較によって初めて単体の味の違いがわかるという意見も多くの参加者から聞かれた。特に比較による変化を重視していた参加者 K の回答を見てみる。図 32 参照。

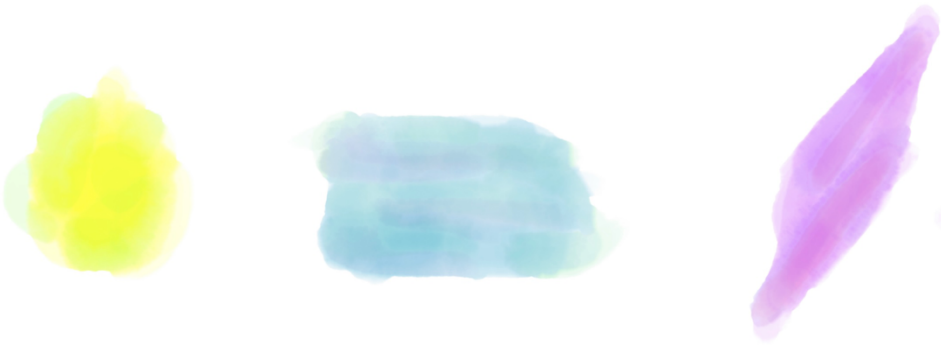


図 32. 実験イラスト 7 ：比較から

参加者 K は、酒 1 のイラストを基準としたパラメータの変化による表現を行なった。普段からデザインや動画制作といった表現には親しんでいるが、本人曰く「抽象物に情報を与えるのが苦手」で、味覚の情報を視覚化する経験はこれまでにないため、「表現するのであればそういう差をつけざるを得ない」というスタンスで情報を絞っていったそうだ。特に酒 1 は「基準となる情報の少ない状態での絶対評価だった」という。「全部中間点をとった」酒 1 に対して、続く酒 2・酒 3 はそれぞれ飲みやすければ暖色系へ、飲みにくければ寒色系というように、「基本的に色味は味から」判断し、形は「口当たりや一番最初の匂い」から判断して変化させていった。

また、五感・感情・連想をすべて組み合わせたコメントもあった。

酒 1：甘めで飲みやすい（味覚）

気分の高揚、明るい印象（感情）

ちょっとお花っぽい香り（嗅覚）

春の菜の花畑のような風景（連想）

- 色・形
  - 色

色に関して分析するため、各イラストから代表的な色を三色まで抽出して並べた。図 33 参照。

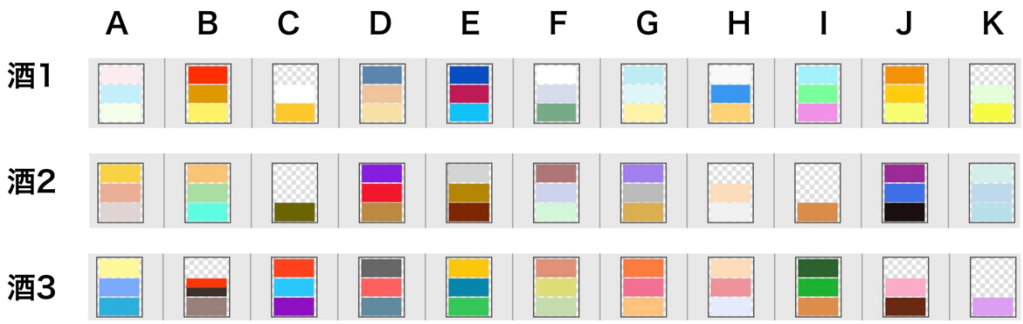


図 33. 実験イラストの色分析

各酒の色の傾向を分析する。まず酒 1 の純米大吟醸に対してはほぼ全員がポジティブな評価を下しており、「暖かみのある色」「優しい色」「暖色系」「淡い色」が選ばれる傾向があった。特に黄色が用いられた割合が高く、6 割（11 データ中 7 データ）に黄色が使われ、インタビューでも意識的に黄色を選択したという参加者が多かった。同時に「飲みやすさ」から薄い青色や緑色が選択された割合も高かった。

酒 2 は「苦手」とした参加者が多かった。「土」「土色」「虫」「大地」「石油」「燻製」など土に関連する言及が多く、6 割（11 データ中 7 データ）に茶色が用いられていた。全体的に彩度が低めの色が用いられる傾向があった。

酒 3 も「苦手」とした参加者が多かった。酒 2 と比べ、赤・桃・紫系を用いたものが多かった。11 データ中 4 データが桃系だった。

思考しながら描くタイプの参加者は、まず暖色系か寒色系を判断し、そこからどんな色かを考えるという順序が多かったが、たとえば「飲みやすい」という感覚・言葉に対して暖色と判断するか寒色と判断するかが人によって異なったように、同じような味の印象を語っ

ていてもイラストとしてのアウトプットは異なるという現象が起こっていた。嗜好色や色から連想される一般的な色と印象の対応関係はあるが、それをどのように処理するかは個人によって変わると言えそうだ。

➢ 形

形に関しては、多様な表現形態があり、その意図もさまざまだったため、体系的に分析することは難しい。ここでは、福島（2017）の描画法における形の要素の分析を参考に、丸みを帯びた形（Roundness）尖った形（Angular）[37]の 2 種類に大別し、それが特徴的に現れているものを分類してみた。図 34 参照。

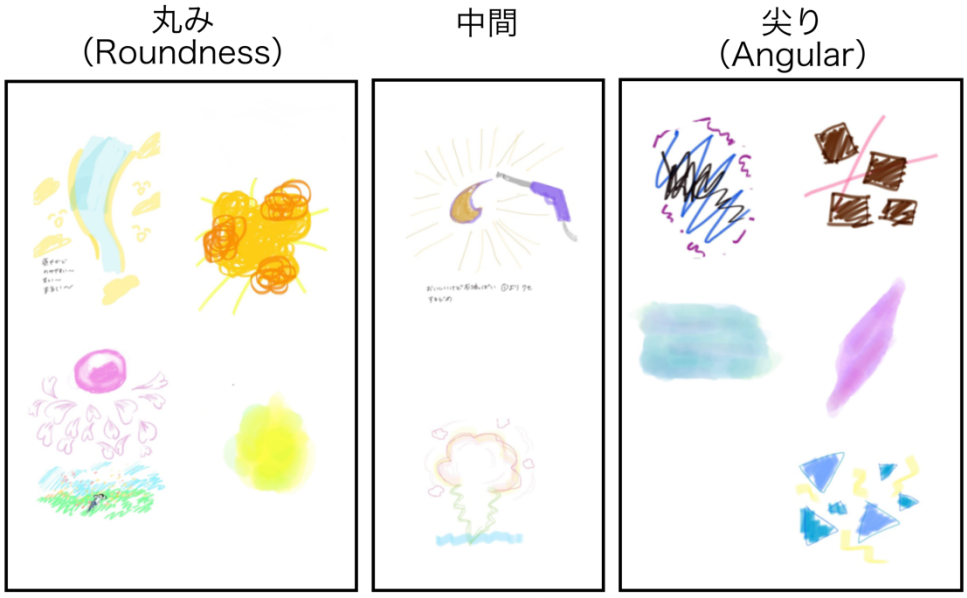


図 34. 実験イラストの形分析

インタビューやアンケートで「丸み」に対する言及があるものを集めると、酒 1 のデータが集まった。一方「尖り」や「角」に対する言及があるものを集めると酒 2・3 のデータが集まった。中間については、それぞれ酒 2 と酒 1 のデータで、丸みを感じる部分と尖りを感じる部分の両方があったという回答が見られた。丸みは「甘さ」や「暖色系」と結びつきやすく、尖りは「刺激」「寒色系」と結びつきやすかった。

- 時間・空間表現

[37]。 福島宙輝『味覚の言語的表象: 日本酒の味覚行為と言語の相互作用のメカニズム』2017, p.95.

日本酒の味に時系列を感じたという意見は複数出ており、「時間があったら動画にしたかった」という意見も見られた。今回はある程度短時間でイラスト表現への落とし込みをしてもらう都合上（明確に指定や計測はしなかったが）参加者は 1 つの日本酒あたり最低 1 分～最大 15 分ほどでイラストを描き終えており、その制限内で味わいの時系列を再現するための多様な工夫が見られた。以下に例示する。

まず上から下、左から右など、各自が決めた法則性に則って時系列を表現した例は複数あった。図 35 では、4 コマ漫画のような形態で上から下への時系列が表現されている。



図 35. 実験イラスト：上から下への時系列表現

左から右へのタイムラインを持ったものもある。図 36 左のイラストでは飲み始めを左の方から描き出し、時間経過とともに右へと印象が移ろっていく様子を描画している。一方図 36 右では味を音波と捉え、その音波の時系列が左から右への流れで示されている。

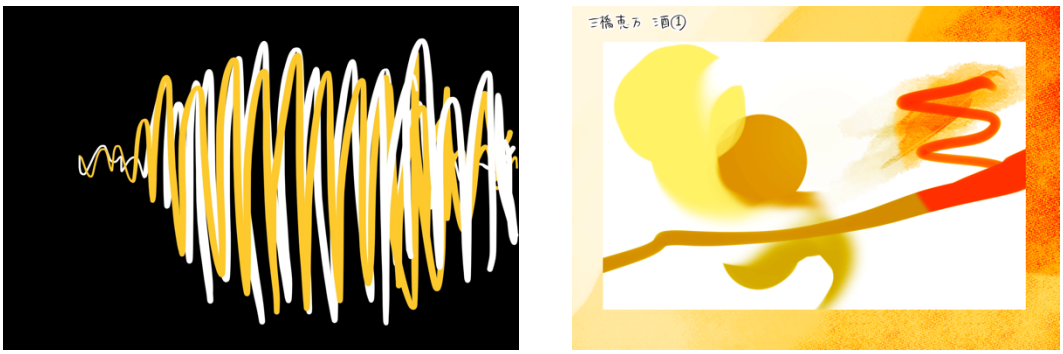


図 36. 実験イラスト：左から右への時系列表現

口頭での説明や矢印と言葉による補足を通じて説明されたものもあった。図 37 左では、要素が描いた順番によりレイヤー構造で時系列が表されており、インタビューの際に口頭で黄色→青色→白色の順番に描いたという説明があった。また図 37 右は 2 種類のイラスト

を矢印でつなぐことにより時間経過による味の変化を表現している。

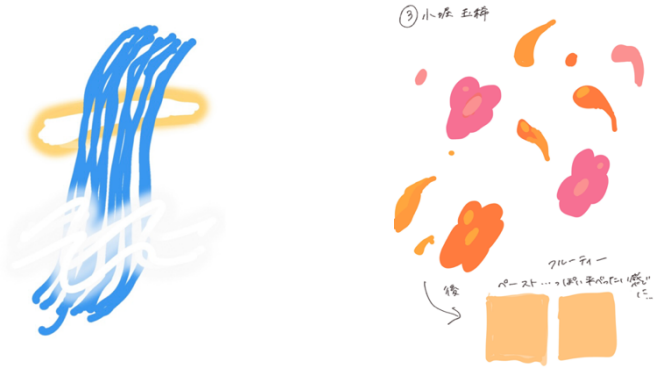


図 37. 実験イラスト：補足説明による時系列表現

また時間だけでなく、空間や味の動きを感じて表現を試みた参加者たちもいた。図 38 左では遠近法を用いて奥にかけて小さく描くことで奥行きを表現している。図 38 右では味の揺らぎの様子が漫符（漫画表現に用いられる動きの効果）によって表現されている。

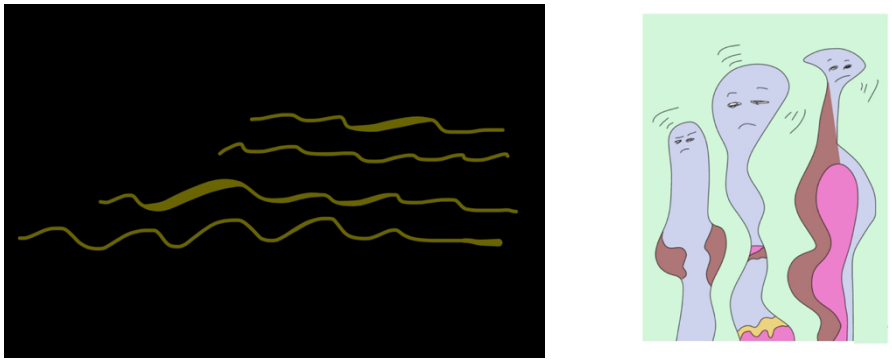


図 38. 実験イラスト：空間の広がりと味の動きの表現

4.4. 考察

4.4.1. 参加者属性の考察

表現への親しみ

所属するゼミからの参加者が多く、普段からビジュアル表現的な思考が習慣化している割合が比較的高かった。また視覚表現にはあまり馴染みがないという参加者であって

も、文章表現や音楽・身体表現など、そのほかの表現形態に親しんでいる人が多かったため、日頃から曖昧で抽象的な事象や感覚をアウトプットすることに対して抵抗のない人がほとんどだったのではないだろうか。

その中からも、アンケートから「個人の絵の表現力によって実験の結果が左右されるのではないかとちょっと心配した」という意見を受けた。例えば絵を描く習慣がなくどう表現していいかわからないという人や、そもそも今回全員が用いていたようなデジタルツールに不慣れな人にこの実験を試してもらった場合、実験結果や感想が変化しそうだ。今回の実験でも、特に普段から慣れ親しんでいる表現手段がある場合、アウトプットにもその特徴が現れているものがあった。私自身が普段からイラストを描く習慣があったためイラストという表現形態に落ち着いているが、本人の表現手段への習熟度やその思考・感覚への影響を考慮すると、より多様なアウトプットの形態を認めても面白そうだ。

日本酒への親しみ

普段から日本酒を「よく飲む」と回答した二人は、どちらも「水のような」日本酒という言葉を用いていた。またこの二人に限らず、特に一番精米歩合の低い（米をなるべく削り雑味をなくした）1番の純米大吟醸に対して「川」「海」のような水にまつわる視覚表現を行った参加者が複数人いたのも興味深かった。戦後の日本酒の歴史を紐解くと、精米歩合の低い日本酒を理想として減点法で評価する評議会の傾向から、雑味の少ない＝水のような日本酒が理想状態とされ、ほとんどの蔵がその評価基準に基づいた酒造りをするという傾向が長年続いてきた[38)]。近年は旨味の豊富なものなど多様な味わいのものが再評価される傾向にあるが、一般的に消費者に好まれ市場に多く流通しているのは「水のような」日本酒である。普段から日本酒を飲むという参加者はこの表現や味について経験的に知っており、この表現を用いたのではないかと考えられる。

普段から酒を飲んでいる参加者は、これまでに飲んだ日本酒や他の酒（ワインなど）から受けた印象やその味を表す「柑橘系」「スモーキー」といった単語を用いる、実際にその単語の印象から緑や茶色といった色を選択するといった、自分自身の経験や以前との比較という要素が入ってくる傾向があった。

今回用いた酒1は純米大吟醸、酒2は純米吟醸、酒3は純米酒だったのだが、それぞれに対する嗜好も飲酒経験の多さによって異なった。ブラインドテイスティングにもかかわらず、より日本酒飲酒経験が少ない参加者のほとんどが初心者にも飲みやすい純米

---

38)。坂口謹一郎『日本の酒』20, p.

大吟醸が一番好きだと回答し、癖や刺激が強めの酒 2 や酒 3 に対してはどちらかといえばネガティブな評価を下したのに対し、よく飲むという参加者は酒 2 及び酒 3 が一番好きだと回答しており、明らかに嗜好のタイプが異なるように見えた。同時に、それぞれに対して個性を認めており、あまり優劣をつけずそのままの味を評価する傾向が見られた。

いずれにしても今回の参加者は全員二十代前半のため、数十年といったスパンで長年日本酒に親しんでいる世代と比べれば結果は全く異なるかもしれない。だが、飲酒に対する親しみ度合いがテイスティングイラストに影響を与える可能性は十分に見えてきたといえよう。

4.4.2. ビジュアルテイスティングの独自性

『日本酒のビジュアルテイスティング』の独自性として、これまでの検証から 3 つの効果が導き出せた。

・五感全てを使って味わうようになる効果

・味に対する好き嫌いや感情をダイレクトに伝えやすい効果

・コミュニケーションを生み出す効果

まず 1 つ目に関しては、「味覚を視覚化する」という未経験の感覚の使い方をする上で、口当たりから喉越しまで丁寧に味わいを観察し、特に触覚・嗅覚・味覚といった五感をフル活用したという実験結果が得られた。その結果、以前はそれほど日本酒の味に対して意識的でなかった参加者も、味の違いを自分自身の五感を使って体感することができたのではないだろうか。また五感の一つである視覚という意識を高めながらの飲酒体験は、言語化のプロセス以上に五感に向かう意識を鋭敏にしたといえそうだ。

2 つ目に関しては、視覚的な表現に表すことにより、酒の味に対するポジティブ・ネガティブな印象がかなり明瞭に第三者にも伝わってきた。特に「苦手な味」に対する姿勢が特徴的だった。通常、苦手な味に対して詳細な説明や分析をすることはあまりないのではないだろうか。今回は、あまり好きではない味の日本酒に対しても等しく描画してもらったため、苦手な味に対しても「どのように嫌か」「どんな要素が嫌か」といった詳しい分析を促せる効果があったと考えられる。

そして 3 つ目に関して、味に対するコミュニケーションを生み出し、促進する効果も見られた。多くの参加者が「他の人はどう感じて絵にしたのか気になる」と回答し、他者の味覚との差異に興味を示したことからも、他者と自分との感覚が異なることを前提に、その感覚の優劣ではなく違いそのものに目を向け、対話を生み出す効果があるのではないかと感じられた。

『ビジュアルテイスティング』の手法は、日本酒を飲む前にその銘柄や値段などの事前情

報を頭に入れ、他者から与えられた言葉によって味を理解したつもりになり、結果的に自分自身の感覚に蓋をするようなテイスティングのあり方とは異なる。自分自身が感じたままを自由に表現し、各個人の感覚のあり方をそのまま認め合える新しいテイスティングのあり方だといえよう。それは共感覚者であろうがあるまいが関係ない。自分自身の感覚を疑うことなく、恥じることなく、そのままの感覚を見つめ直せる手法なのだ。

5. 終わりに

5.1. まとめ

本研究では、筆者自身の共感覚体験を出発点として、「日本酒のビジュアルテイスティング」手法を提案した。

第 1 章では、筆者が普段日本酒を飲む際に習慣としているテイスティングイラストを紹介し、研究の概要と本論文の構成を提示した。

第 2 章では、共感覚に関する研究の流れを辿りつつ、共感覚のグラデーション仮説を提示した。また関連動向として、味覚の言語化・視覚化に関する研究や作品を分析し、「日本酒のビジュアルテイスティング」に活かせる点を考えた。

第 3 章では、当事者研究として、筆者自身の共感覚について考えた。普段から描きためていたテイスティングイラストをそれぞれインプット（共感覚/多感覚知覚/連想)、アウトプット（色・形/平面・立体表現/時間・空間表現）の項目ごとに分析した。予備実験も踏まえ、2 つの仮説を立てて「日本酒のビジュアルテイスティング」手法を提案した。

第 4 章では、実際に手法を用いて実験を行い、今までとは異なる新鮮な感覚が想起されるのではという仮説 A と、参加者のイラストには色と形において一定の規則性や共通項があるのではという仮説 B に沿って結果を参照した。仮説 A は立証されたが、仮説 B については、方向性として類似する要素はありつつもそれほど明確で絶対的な共通項は発見されず、むしろ相違点の方が多いという結果になり、立証されなかった。他者間での比較よりも個人の内部においてどのような変化が起こったかという方が大きかったと言える。

さらに参加者属性やイラストに基づいた考察を行った。最後に「日本酒のビジュアルテイスティング」の独自性として、五感全てを使って味わうようになる効果・味に対する好き嫌いや感情をダイレクトに伝えられる効果・コミュニケーションを生み出す効果の三つを挙げた。

5.2. 今後の展望

今後の展望としては、以下の点が考えられる。

✧　当事者研究の深掘りをする

今回初めて自身の中の曖昧な感覚について言語化・視覚化したものを体系的に分析してみたが、自分でも気づいていなかったさまざまな感じ方や傾向に気づくことができた。今後も自分でテイスティングをする際はこのイラストをつける習慣を続けていきたいと思ってい

る。同時に、より時間と手間と技術をかけてしっかりと自分の共感覚世界を再現し、どんな景色が見えているのかを他者と共有してみたいと思うようになった。

✧　実験の参加者属性や内容を変える

今回は全員が 20 代前半の参加者で、かつ表現・芸術活動に親しんでいる人が多かった。そのため、参加者の属性を変え、例えば 30 代・40 代・50 代以上のより飲酒に親しみがある人や、抽象的な表現をすることに慣れていない人にもこのビジュアルテイスティングを試してもらい、より多くのサンプルを集めれば、また異なる傾向が現れるのではないだろうか。

内容面に関しては、まずは今回やってもらったテイスティングイラストを見て、逆にどの日本酒をもとにしているかを当てる実験を行ってみたい。またより多くの種類の日本酒（9 種など）を一度に試してラフスケッチで描く「日本酒の写生大会」や、ワイン・ビール・ウイスキーなど別種の酒をサンプルとした実験も行いたい。

✧　ワークショップとして充実させる

今回の実験では、「酒の味の違いに気づけた」「楽しかった」という前向きなコメントを多く頂いたので、特にあまり普段日本酒に馴染みのない世代に対するアプローチとして、酒を楽しむワークショップ手法として定着させたい。

調べる中で、酒と音楽を共に楽しむなどの新しい取り組みにも多く触れた。そのようなイベントを開催し、最終的にはこの手法で酒のラベルデザインをするなど、多様な広がりを見せられるのではないだろうか。

6. 謝辞

今回この卒論を書くにあたって、

実験に参加していただいた方々、刺激を与えてくれたゼミ生の皆、
共に卒論期間を戦い抜いた戦友、励まし続けてくれた大切な友人、
相談や悩みを聞いてくれた家族、どんなときでも癒してくれた犬、
そしていつも的確なコメントとひらめきを下さったドミニク先生、

本当にありがとうございました。

7. 参考文献

- 坂口謹一郎『日本の酒』岩波書店, 2021
- 新潟大学日本酒学センター『日本酒学講義』ミネルヴァ書房, 2022
- 橋田規子『エモーショナルデザインの実践』オーム社, 2020
- 田崎真也『言葉にして伝える技術－ソムリエの表現力』祥伝社, 2010
- 源河亨『「美味しい」とは何か－食からひもとく美学入門』中央公論新社, 2022
- 岩崎純一『音に色が見える世界　「共感覚」とは何か』中央公論新社, 2009
- 久野愛『視覚化する味覚－食を彩る資本主義』岩波書店, 2021
- 日高杏子『色を分ける　色で分ける』京都大学学術出版会, 2021
- 迫川尚子,（よ）『味の形　迫川尚子インタビュー』ferment Vol.1, ferment books, 2015
- 北村紗衣『共感覚から見えるもの　アートと科学を彩る五感の世界』勉誠出版, 2016
- 蔡東生，丁策立『色聴共感覚者の一貫性実験によるクロスモーダルマッピング』情報処理学会研究報告 Vol.2013-CG-150 No.4, 2013

https://ipsj.ixsq.nii.ac.jp/ej/index.php?action=pages_view_main&active_action=repository_action_common_download&item_id=90241&item_no=1&attribute_id=1&file_no=1&page_id=13&block_id=8

- 池崎秀和『味覚の視覚化』オレオサイエンス第 20 巻第 11 号, 2020

https://www.jstage.jst.go.jp/article/oleoscience/20/11/20_507/_pdf/-char/en

- 楠見孝『味覚のメタファー表現への認知的アプローチ』日本言語学会第 127 回大会予稿集,9-14, 2004

https://cogpsy.educ.kyoto-u.ac.jp/personal/Kusumi/kusumiaji.pdf

- 井上文乃、福島拓『ワードクラウドを用いた和菓子の味覚可視化手法の評価』情報処理学会第 84 回全国大会,pp4-317 – 4-318,　2022

https://ipsj.ixsq.nii.ac.jp/ej/?action=repository_action_common_download&item_id=221616&item_no=1&attribute_id=1&file_no=1

- 北村紗衣編『共感覚の地平-共感覚は共有できるか？：表象文化論学会第 4 回大会パネル記録集』,2012

https://researchmap.jp/multidatabases/multidatabase_contents/download/228928/1e7ebed911c9bb62647349899da6d31a/4064?col_no=2&frame_id=510296

- 長田典子『音を聴くと色が見える：共感覚のクロスモダリティ』日本色彩学会誌第 34 巻第 4 号, 2010

https://ist.ksc.kwansei.ac.jp/~nagata/nagata_lab_folder/nagata_lab/publication/101201nagata.pdf

- 宇都宮仁・磯谷敦子・岩田博・中野成美『清酒の官能評価分析における香味に関する品質評価用語及び標準見本』酒類総合研究所, 2004

https://www.nrib.go.jp/data/pdf/seikoumihou.pdf

- 福島宙輝『味覚の言語的表象：日本酒の味覚行為と相互作用のメカニズム』慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科博士論文, 2017

https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/download.php/KO90001001-20174854-0003.pdf?file_id=133819

- 京都芸術大学　広報課『かたちのない“感覚”を視覚化する。— 情報デザイン学科「VISUALIZE THE SENSES」展』学校法人瓜生山学園京都芸術大学 瓜生通信, 2021
https://uryu-tsushin.kyoto-art.ac.jp/detail/864

- WSET Wine & Spirit Education trust, Understanding sake: Explaining style and quality, An accompaniment to WSET Level 3 Award in Sake, Issue No.1

- Julia Simmer. 2011. Defining synaesthesia

https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1348/000712610X528305?casa_token=8H_FmRK1CQ8AAAAA%3AES_INKuwD7BvzQ7q2mhvVVfbi-FNytQYPST5F_BrEOtmjf9g-WXIj8Ua91QrNU5lNaYZ5x9-XIegdvU

- Jamie Ward, Jason B. Mattingley. 2008. Synaesthesia: an Overview of Contemporary Findings and Controversies

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010945208703368?via%3Dihub

総ページ数：31p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

短歌を用いたテキストコミュニケーションについての研究

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190395-6

駒谷彩未

概要（アブストラクト）

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

目次

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

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

図目次

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

表目次

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

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

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

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

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

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

1.2. 研究の概要

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

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

短歌 LINE の詳しい内容や設定は、3 章の提案にて説明していく。

1.3. 論文の構成

本論文の構成は以下に示す表 1 の通りである。

表 1. 本論文の構成

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

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

2. 関連動向

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

2.1. 他者交流の中で行われる言語化

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

2.1.1. 内面化した規範を脱する「言語化実践」

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

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

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

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

の 3 点を以下にまとめる。

①作文

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

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

②朗読

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

③フリップ

フリップについては、以下のように説明されている。

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

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

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

[3)] 同論文, p16

[4)] 同論文, p17

す。筆者らによる、図１についての説明は以下の通りである。

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

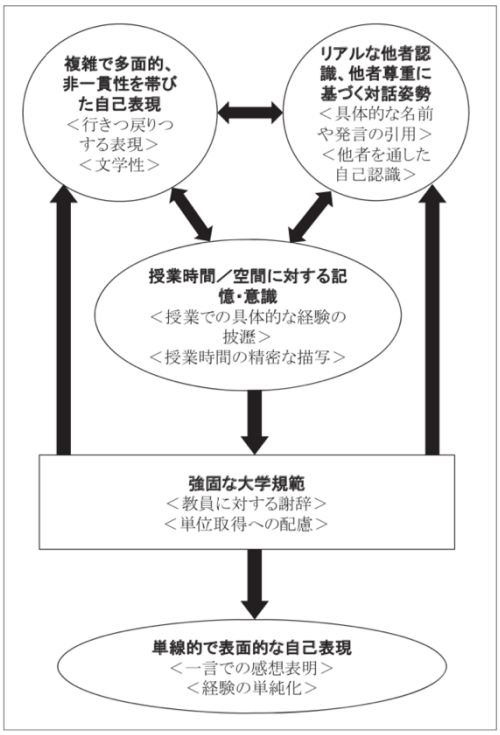


図 1. カテゴリー間の関係を示す結果図

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

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

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

2.1.2. オープンダイアローグ

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

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

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

---

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

[7] 同論文, p.19

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

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

表 2. オープンダイアローグの 7 つの原則

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

※セイックラ・アーンキル（2019）より引用

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

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

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

表 3. オープンダイアローグの対話実践の実践度に関わる十二の基本要素

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

※ Olson et al（2014）より引用（訳:山森裕毅・篠塚友香子）

①多様な観点を明るみに出すこと

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

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

ます。[11)]

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

②症状ではなく、クライアント自身の言葉と物語を重視すること

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

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

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

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

[12)] 同論文, p.21

[13)] 同論文, p.26

[14)] 同論文, p.35

③不確かさに耐えること

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

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

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

2.2. 評価

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

2.2.1. 内面化した規範を脱する「言語化実践」

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

---

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

16) ,同論文, p.31

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

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

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

①「作文」

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

②「朗読」

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

③「フリップ」

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

2.2.2. オープンダイアローグ

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

①多様な観点を明るみに出すこと：ポリフォニー

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

②症状ではなく、クライアント自身の言葉と物語を重視すること

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

③不確かさに耐えること

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

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

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

3. 提案

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

3.1. 仮説

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

3.1.1. 短歌を用いる理由

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

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

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

3.2. メディアとしての短歌の効果

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

3.2.1. 「短歌づくり」と言語感覚

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

①理解と表現を往還する短歌づくり

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

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

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

像(思考・認識)し、どう受け取るか(評価するか)になる。[20)]

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

②観察と観点、五感、描写

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

③表現力と想像力を鍛える定型

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

3.2.2. 表現主題及び作品感受の言語化と五七調フレーズ

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

---

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

21) 同論文, p.171

22) 同論文, pp.174-175

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

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

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

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

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

---

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

25) 同論文, p310-313

26) 同論文, p311

27) 同論文, p309

28) 同論文, p311

29) 同論文, p312

表 2. 表現主題記述の比較「単語と五七調フレーズ」

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

※ 高橋（2013）より引用

3.3. 評価

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

3.3.1. 「短歌づくり」と言語感覚

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

①理解と表現を往還する短歌づくり

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

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

②観察と観点、五感、描写

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

③表現力と想像力を鍛える定型

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

3.3.2. 表現主題及び作品感受の言語化と五七調フレーズ

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

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

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

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

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

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

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

③短歌の言葉選びは具体的な感情や、些細なニュアンスを言葉に表出させること。

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

4. 評価

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

4.1. 実験方法

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

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

①交換における頻度

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

②交換における首数

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

③交換における返答

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

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

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

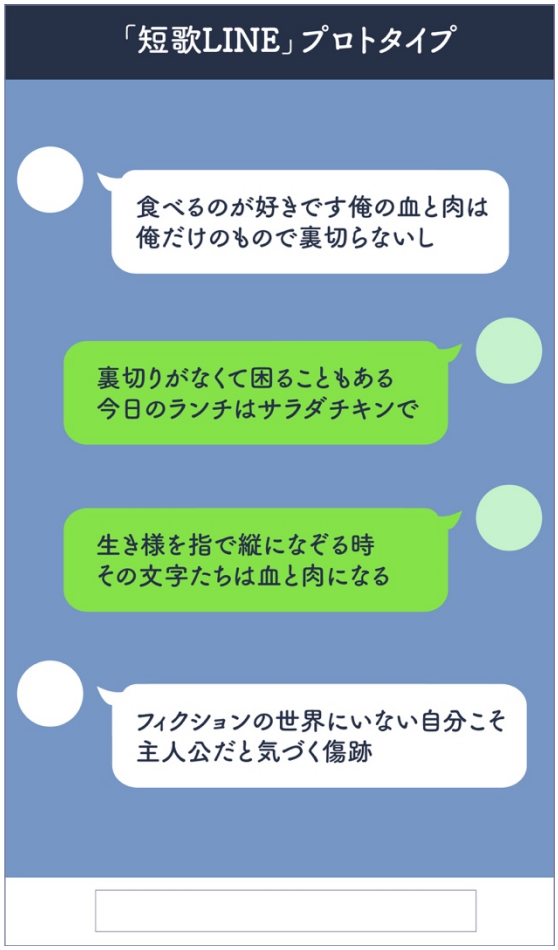


図 2. 「短歌 LINE」の流れの例

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

・普段の LINE との違いを感じたか。

・コミュニケーションの満足度、伝達度はどのくらいだと感じたか。

・短歌の形で言語化する際に感じたことはあるか。

・「短歌 LINE」により、自身の「気づき」に変化はあったか。

4.2. 結果と考察

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

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

4.2.1. 普段の LINE との差異

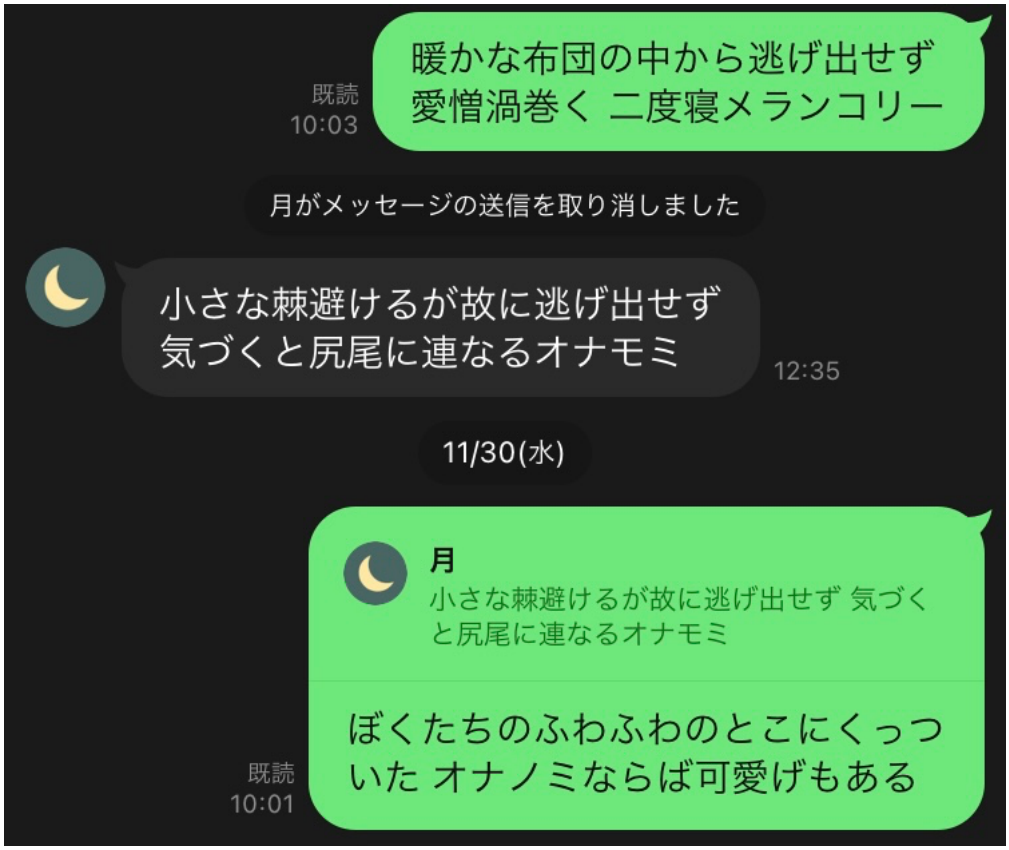
筆者と A が共通して取り上げたのが、返信を考える時間の増加と、それに伴う返信速度の低下である。これに関連して A は「メッセージを見るタイミングは普段と同じであるが、考えて送りたいという気持ちから返信までの時間が増加した。トーク画面を開いてから時間をかけて考える時間は普段の LINE にはないものだ」と述べている。また、ここで一つ注目しておきたいのが、A が述べた「トーク画面を開いてから返信を考える時間」についてである。筆者は、この回答を聞いた時、近年問題として取り上げられることが多くなった「既読無視」という現象を想起した。加藤らの女子大生を対象とした調査[30] によれば、友人が相手の場合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

---

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

4.2.2. コミュニケーションの満足度、伝達度

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



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

図 3. 「短歌 LINE」のやりとりの一部(吹き出し右:筆者 左:A)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2.3. 短歌を用いた言語化

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

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

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

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

4.2.4. 自己理解、気づきにおける変化

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

【筆者の場合】

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

【A の場合】

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

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

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

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

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

5. まとめ

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

5.1. 本論のまとめ

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

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

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

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

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

5.2. 今後の展望

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

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

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

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

6. 謝辞

言語化、自己理解、表現、他者。

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

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

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

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

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

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

7. 参考文献

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

総ページ数：41 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「公園での子どもの学びと人々の交流を促すパブリック本棚の研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T180337-9

香山千晴

概要（アブストラクト）

パブリック本棚は、アーティストのインスタレーション活動として 1990 年代にドイツで生まれ、世界に広まった知の共有プラットフォームである。これは公共空間での人々の学びを促進すると共に、間接的な交流を促す役割を持っていると筆者は考えた。一方で、日本の公共空間は何かと利用制限が多く、これは特に大人がルール付けした環境で過ごす子どもたちにとってもっと不自由であるように思われる。実際に筆者も子どもの公共空間での活動が制限される様子を目の当たりにした。そこで、日本の公共空間における社会的制約内でのアクティビティを多様化させる手段の一つとして、公園にパブリック本棚を設置することを提案する。日本でも近年類似する事例は見られるが、文化としてはまだ未熟であることが先行事例の分析を通してわかった。本研究では海外のパブリック本棚を参考に、実際に新宿・戸山プレイパークに 6 日間パブリック本棚を実装し、子どもと保護者の利用状況を日々記録する量的調査、及びアンケートとインタビューによる質的調査を行い、そこから得られた結果を「学び」と「交流」の 2 つの観点で分析・評価した。最終的にこの評価実験を通し、パブリック本棚が学びと交流をなぜ、そしてどのように促進するのか、その理由がより明確に見えた。

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 2

2. 関連動向 4

2.1. 社会的動向・研究の紹介 4

2.1.1. アフターコロナの子どもの読書 4

2.1.2. 公共空間と公園の成り立ちと現在 6

2.1.3. アフターコロナの公共空間 7

2.1.4. 公共空間でのインタラクションのはしご 9

2.2. 先行事例の紹介 11

2.2.1. 海外のパブリック本棚 11

2.2.2. 国内のパブリック本棚 13

2.2.3. パブリック本棚にまつわる議論 16

2.2.4. 公園×本の事例 16

2.3. 関連動向と本研究の関係 18

3. 提案 21

3.1. 制作物について 21

3.1.1. 本体と中身 21

3.1.2. ルール 22

3.2. 実装までの流れ 22

3.2.1. スケジュール 22

3.2.2. 実施場所確保までの公園管理者・自治体とのやりとり 23

3.2.3. 新宿・戸山プレイパークについて 24

3.3. 評価実験について 24

3.3.1. 場所 24

3.3.2. 日時 26

3.3.3. 実装結果 26

4. 評価 28
4.1. 観察による分析と評価 28
4.1.1. 利用者の人数 28
4.1.2. 利用者の様子 30
4.1.3. 本の交換 32
4.2. アンケートによる分析と評価 32
4.3. インタビューによる分析と評価 35
4.4. 展望と課題 37
5. まとめ 38
6. 謝辞 39
7. 参考文献 40

図目次

図 1. パブリック本棚のエコシステム 2
図 2. 2010 年と 2020 年の宇治市の小学生の読書量の比較 5
図 3. インタラクションのはしごの概念図の写真 9
図 4 インタラクションのはしごの概念(日本語訳)とデザイン例 10
図 5 筆者がヨーロッパで撮影したパブリック本棚①(アムステルダム) 12
図 6 筆者がヨーロッパで撮影したパブリック本棚②(ウィーン) 12
図 7. 「みんなのライブラリーベンチ」イメージパース 14
図 8.「こども本の森 神戸」イメージパース 17
図 9. 「こども本の森 神戸」内観イメージ 18
図 10. 日本に既存のパブリック本棚のエコシステム 20
図 11. 実装したパブリック本棚の図書 22
図 12. 実際にお送りした企画書のスケジュール 23
図 13. 新宿・戸山プレイパーク内での本棚設置場所 2 箇所 25
図 14. 新宿。戸山プレイパークにパブリック本棚を設置した様子 27
図 15. 絵本を読む親子 31

表目次

表 1. 国内のパブリック本棚事例概要 15
表 2. パブリック本棚の利用人数 29
表 3. アンケート設問 33
表 4. インタビュー設問 35

1. はじめに

1.1. 研究の背景と動機

公共空間は「公」、つまり誰でも自由にアクセスできるものだけれども、そこでできる活動となると意外と制限されている。これは筆者が大学生になって移動範囲が広まってから気付くようになったことだ。例えば公園でのボール遊びや道路でのスケートボードが迷惑だと言われているのを聞いたことがない人は少数派であろう。この公共空間での行動の制限は、特に大人がルール付けした環境で過ごすしかない子どもたちにとってはもっと不自由に思える。筆者が高校生の時、夏休みのある午前中に学校付近の公園でクラス全員で水風船をして遊んでいると、近隣住民から学校に苦情を入れられ、こっぴどく叱られた。より小さい子どもなら外ではしゃいでも許されると考える人もいるかもしれないが、残念ながら実情は大外れである。筆者は大学 3 年次に 1 年間、Learning for All[1]という NPO の居場所づくりインターンとしてある児童館で活動していた。その子どものための施設でも、子どもたちの帰宅時間に敷地内の屋外部分で 10 分ほど談笑したり鬼ごっこしたりすることさえ、「近所迷惑だ」「危ない」と禁止されてしまった。そこには自動車中心となってしまった現代都市の思想や、他者への配慮という不文律から、子どもたちの行動の自由が制限されてしまっている現実があった。

しかし、オランダに留学していた 1 年間、筆者にとってヨーロッパの街はまるで違って見えた。人の多い屋外空間では音楽の路上演奏が絶えず、道路ではスケートボードやローラースケートが自転車と並走する。特に子どもの目線に立った例で言えば、ある小学校の駐車場にバスケットボールのゴールが設置されており、子どもがのびのびと過ごせる環境が大人の勝手な事情より優先されているなと感じた。公共空間での人間の自由な活動例はここでは挙げきれないほどあるが、個々人の私的な活動が公共空間に溶け出している様子は、迷惑に感じるどころか、見ていて心地の良いものだった。

ただ、卒業論文のために一時的に公共空間に変化をもたらそうとしたところで、既存の場の作りやルールを変えることは容易いことではない。そのため、日本の社会規範に受け入れられる範囲で公共空間に介入するには、場を変えるのではなく、現在ある場所でアクティビティを多様化させる仕掛けを実装する方が実現可能性が高いと考えた。そこでヨーロッパの公共空間にヒントを求めて思い出したのが、私が留学中にあちこちの街角で見かけたパブリック本棚である。この誰でも無料で本を利用できる路上の本棚は、知的財産の共有プラットフォームであると共に、匿名かつ非対面のコミュニケーションツールでもある。このエコシステムを簡単に図式化したしたものが図 1 となる。設置者は利用者と共に本の持ち込

[1]認定特定非営利活動法人 Learning for All https://learningforall.or.jp/about/ (最終アクセス 2022/12/2)

みと持ち帰りを行うが、基本的に蔵書を管理したり細かなルールを設けて本棚を「運営」したりすることはせず、設置者を含む利用者の間には本棚を介した緩やかで間接的な交流が生まれる。本研究では、公共空間の一つである公園（新宿・戸山プレイパーク）を舞台とし、子どもの学びと人々の交流を促す媒体としてのパブリック本棚の実装を試みた。

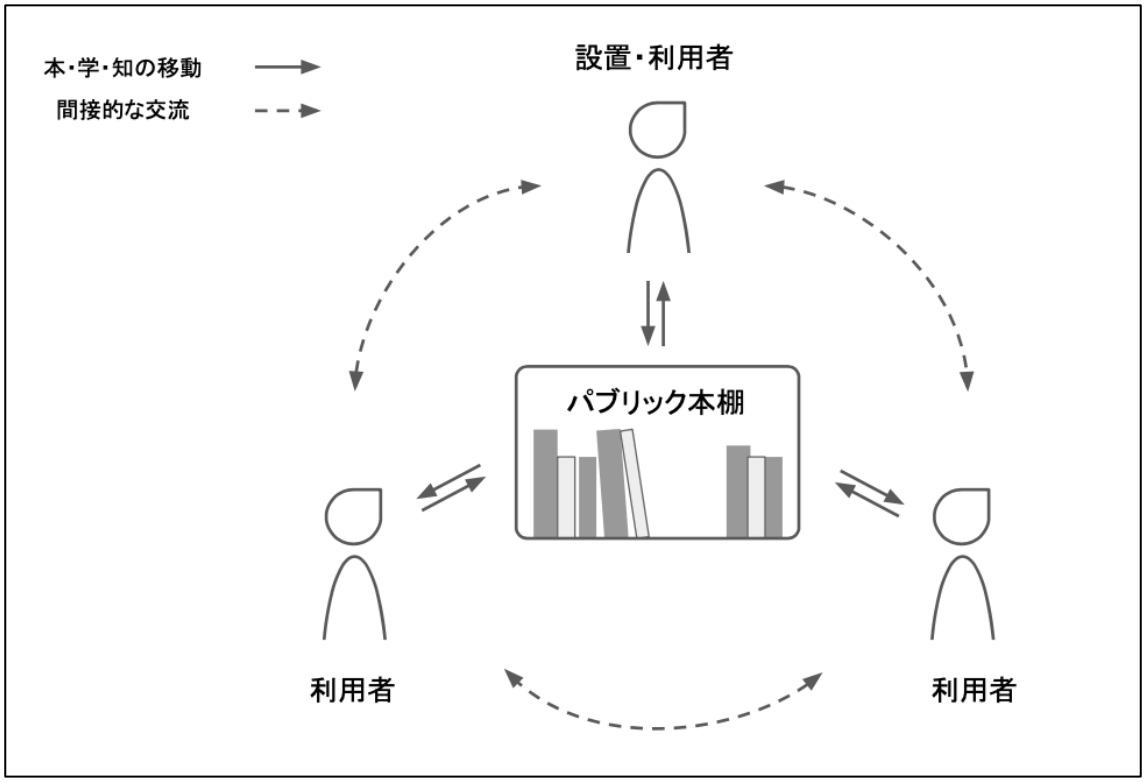


図 1. パブリック本棚のエコシステム

1.2. 研究の概要

本論文は、日本の公共空間でのアクティビティを多様化させる仕掛けの一つとして、公園での子どもの学びと交流を促すことを目的としたパブリック本棚を実装した結果を記すものである。

構成としてはまず、本研究テーマに至った経緯と研究意義を詳しく説明するため、第２章の前半で COVID-19 という世界的パンデミックを経た今後の公共空間のあり方と子どもの読書に関する社会的動向をたどったのち、公共空間での人々の関わりをデザインする際に参考となる「インタラクションのはしご」の概念を記す。続いて後半では、研究実験を設計する上で参考とした国内外のパブリック本棚とそれに類似する事例に加え、遊び場と本をつなげた例として「子ども本の森 神戸」を取り上げている。それらの分析と評価をもとに、

第３章では筆者が実装したパブリック本棚の設計、実装までの過程、そして実装した様子を明かし、第４章ではその結果を観察・アンケート・インタビューの３つの分析手法から考察する。実験を通して明らかになった本研究の特記すべき結果と評価、及び展望をまとめたものが第５章となる。また、本研究の評価実験に際して行ったアンケートとインタビューの全回答内容は、付録として論文末に記載した。

2. 関連動向

2.1. 社会的動向・研究の紹介

ここでは、本研究を行うに至った経緯と研究意義について、関連する社会的動向と研究を絡めて学びと交流の視座から説明していく。まずは学びに関する社会動向として、子どもの読書の現状を見ていく。次に現代の日本の公共空間と公園の持つ性格を確認し、特にアフターコロナと呼ばれる今後においての公共空間での未来における人と人との交流を考える。そこから発展し、他者と出会う場である公共空間での人間の偶発的なインタラクションを創り出すことについて考察する。

2.1.1. アフターコロナの子どもの読書

まずは本研究の公園に学びの役割を付与するアイデアに至った背景を記していく。子どもが主役となる公園に本を出すアイデアを実装する上で、ひとまず現代の子どもの読書にまつわる状況を把握する必要がある。ここ 2 年間の子どもの読書に関連するニュースを見ると、現在の子どもの読書量は以前より減っていることがわかった。

講談社が運営する WEB メディア「現代ビジネス」にてライターの飯田一史が書いた 2021 年の記事によると、休校や巣ごもり需要に合わせて学習参考書や児童書が飛ぶように売れたものの、それらが実際に読まれたかというと怪しく、その根拠として、高橋松之助記念顕彰財団が主催する「朝の読書大賞」に選ばれた小・中・高計 42 校に行った「コロナ禍における読書推進活動アンケート」の結果で、学校での朝の読書の時間やボランティアによる読み聞かせの機会が減っているという現状を挙げている[2][3]。そしてこの売れた本が「実際に読まれたか」という疑問にずばり答えるかのように、2022 年 1 月に京都新聞が宇治市の子どもの読書量アンケートの結果を公開した。宇治市が 2020 年に市内の小中学生 1,123 人へ行った「読書活動の意識・実態調査」によると、結果は以下の通りであった。

> 小学 4 年生以上に読書量を尋ねると、「よく読む」が 40.7%で、10 年前の 51.0%から大きく減った。一方、「ほとんど読まない」は 28.2%で 10 年前より 4.2 ポイント増え、「読みたいがあまり読めない」も 26.0%で同 3.6 ポイント増えた。（中略）読まない理由は「ゲームをしたい」が最多で 21.3%。「本を読むのが苦手」が 20.6%、「スポーツをしたい」が 17.7%で続いた。あまり読めない理由は「習い事や塾で忙しい」が 33.9%、

[2] 飯田 一史「コロナ禍で『子どもの本離れ』は進んだのか、検証する」, 講談社『現代ビジネス』,2021 年 4 月 18 日 https://gendai.media/articles/-/81446?page=2 (最終アクセス 2022/12/7)

[3] 高橋松之助記念顕彰財団「コロナ禍における読書推進活動アンケート 結果(集約)」 2021 年 2 月 21 日 http://www.takahashi-award.jp/award/ques2020/result.pdf (最終アクセス 2022/12/7)

「読みたい本がわからない（見つけられない）」が 29.1%[4]。

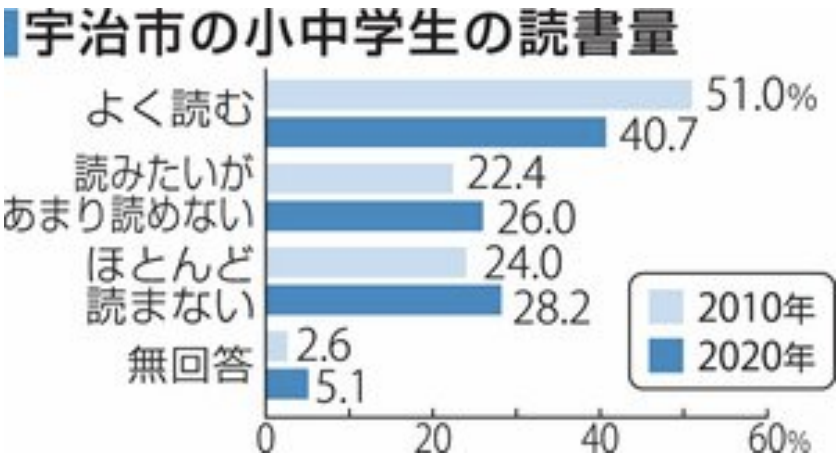


図 2. 2010 年と 2020 年の宇治市の小学生の読書量の比較[5]

さらに、コロナ禍での在宅時間が増えたにも関わらず、子どもの読書離れが明らかとなった理由について宇治市は「スマホが子どもに身近な存在になってインターネットやゲームに費やす時間が増え」たことが原因とし、今後も読書離れが進む懸念を示している。また、本を読みたくても読めない 2 番目に多い理由として「読みたい本がわからない（見つけられない）」が上がっていることから、コロナ禍での図書館や児童館の閉館により、本そのものに触れる機会が減少したのではないかと考えられる。

家にある児童書は増え子どもの在宅時間も伸びたのならば、子どもたちの読書量は増えても良さそうであるが、どうやら実態は真逆のようである。このパラドックスにも見える状況は教育学者の秋田喜代美の研究から見ると道理にかなっていることがわかる。彼女が行った小中学生の読書行動に家庭環境がどのように影響を及ぼすかについての研究[6]によると、親の行為で子どもの数字上の読書量に有意な要素には「図書館・本屋 」「読み聞かせ」「蔵書量」 があるが、読書感情については「図書館・本屋」「読み聞かせ」が有意であり、「蔵書量」は影響しない。つまり、家に本が多く置いてあっても子どもが本により手を伸ばすことにはつながるかもしれないが、読書習慣にはならないと考えることができる。この読書量と読書感情に影響を与える要素を複合して考えると、親たちが家の蔵書量を増やしたところで、コロナ禍では学校や図書館での読み聞かせ機会や図書館・本屋に出かける機会が減っ

[4] 京都新聞「子どもの読書量、在宅時間増でも減少　『ゲームしたい』『塾忙しい』　京都で調査」2022 年 1 月 20 日 https://www.kyoto-np.co.jp/articles/-/711346 (最終アクセス 2022/12/7)

[5] 同上.

[6] 秋田喜代美「小中学生の読書行動に家庭環境が及ぼす影響」, 『発達心理学研究』第 3 巻第 2 号, 1992, pp. 90－99.

たため、結果として子どもの読書量が減ってしまっても無理はないということになる。

そこで本研究の意義に話を戻そう。公園に本が置いてある状態は図書館の代替とも言え、子どもが本に触れる機会を増やすことに役立つだろう。秋田の研究に照らし合わせて言えば、数字としての読書量の増加と、長期的な読書量の増加につながる読書感情の向上の双方に有効となる。また、宇治市が行った上記のアンケートで、本を読まない理由として「本を読むのが苦手」「スポーツをしたい」をあげた子どもたちにとっても、図書館に行かなくとも本がすぐそこにある環境を提供することができる。これらの理由から、子どもたちにとっては遊びやスポーツの舞台である公園にパブリック本棚を設置することは、現代の子どもたちの読書離れの対策の一つとなり得る。

2.1.2. 公共空間と公園の成り立ちと現在

続いて現代の公共空間と公園の成り立ちからその性質を考察する。第 1 章の冒頭で公共空間での活動は限られていると触れたが、公共空間の社会学的な性質をみるとそれは必然的な結果だということがわかる。アメリカの社会学者である Lofland は、現代の都市の公共空間を「A World of Strangers（見知らぬ人々の世界）」と呼んだ[7]。伝統的な人間社会では、同じ家族や部族でない見知らぬ人はすなわち脅威であり、武力を行使するか儀式でもてなすことでそれを取り除くべき対象であったが、現代に生きる我々は常に他者に囲まれて日々を生きている。混沌として不可解な見知らぬ人々の世界を可解で予測可能な見知らぬ人々の世界に変えたのは何者でもなく、人間が世界を生きやすくするために常々使用してきたメカニズム、つまり秩序であると彼女は結論づけた。言い換えると、見知らぬ人々と出会う場である公共空間が秩序によって成り立っているために、我々は日常の活動が可能となるのだ。

数多ある公共空間の中でも、特に公園がまさにそうである。書籍『公園の誕生』の著者であり風景・景観計画 論の研究者である小野良平は、道路、ロータリー、商業施設などといった他の公共空間と公園の大きな違いを「流動」と「居場所」の観点から次のように分類した。

> 都市は人々の流動の場である。都市の日常において、私たちはさまざまな場所に身を置き、またそれらの間の行き来を繰り返している。その場所や空間には、誰かがそこに立ち入ったり留まったりすることに対して、その「誰か」応じたさまざまな制約が陰に設けられているが、その中でいわゆる公共的空間[8]と呼ばれるところは、比較的その制約の少ない場所である。さらにその中でも、誰であれそこに「留まり居ることの自由」が

---

[7] Lofland, Lyn H, A world of strangers: order and action in urban public space, New York : Basic Books, 1973.

[8] 筆者のいう「公共空間」と同義

とりあえず保証されている空間の代表的存在が、本書のテーマとなる「公園」である。[9]

筆者が本研究を行う上での実験の実施場所に公共空間の中でもとりわけ公園を選んだ理由は、この公園の「留まり居ることの自由」がある程度保たれているからに他ならない。いわゆる公共施設と呼ばれる室内では広さと時間の制約が著しく、商業施設では人の流れが重要視され、路上では人や乗り物が絶えず行き交う。その中で時間を気にせず、かつ誰にとってもアクセスが自由な場所が公園なのであった。

しかし、このような性格を持つ公園であっても、どのような活動でも許されるわけではない。実は現代の公園は未だに「官」が管理する側面が存在するのだ。小野によれば、日本の現代の「公園」という概念は、近代の西欧において、中流以下の階級に対するレクリエーションの場が行政によって提供されたものを引き継いでいるという。そしてこの成り立ちによって出来上がった公園の姿は 100 年ほど変わっていないらしい。その理由として、小野は公園の「公共性[10]」に着目し、19 世紀後半の市区改正から受け継がれている「1 人あたり」「コミュニティあたり」（地縁コミュニティという前提すら現代では失われている、と彼は付け足している）という分配意識或いは一元管理の思想が、実際に公園を使用する個々人の顔を見えなくさせていると批判し、公園の計画における「公共性」に疑問を投げかけている。さらに小野は現代の公園の公共性について、市民参加が意識されるようにはなってはいるが、それは実際に公園の利用上では意味を成さない「コンセプト」を設計するに留まっており、公園は未だにただの「文化統合のための装置」であるため、公園が市民のためのものになりきれていないと記述している[11]。

このように、日本の公園はトップダウン的要素が根深く残っており、これを筆者が短期間の実験のために根本的改革を行うことは到底叶わない。そこで、残念な気持ちはもちろん大きく残るが、本研究では日本の社会的制約に許される範囲で公共空間に介入することとする。

2.1.3. アフターコロナの公共空間

これまで現代の公共空間の性質について見てきたが、ここでもう少し的を絞り、今現在の公共空間の特徴を掴むことで、公共空間での人々のアクティビティを多様化させる本研究の意義を確認する。筆者が本研究を進めた 2022 年冬は新型コロナウイルス COVID-19 の流行から 3 年近くが経ち、日本でもアフターコロナやポストコロナといった言葉がよく聞

[9] 小野良平『公園の誕生』吉川弘文館, 2003, p. 1.

[10] 同書, pp. 193-200.

[11] 同書, pp. 202-203.

かれるようになった時期である。この世界的パンデミックは都市の経済にも人々の生活習慣にも大きく影響を及ぼしたが、公共空間も例外でなく変化が訪れた。その変化についてランドスケープアーキテクチャやパークマネジメントを研究する武田重昭は以下のように記述している。

> 経済活動や社会教育の機会が奪われたあと，断絶された人と人との関係をどのように再構築していくかは、これからの都市を考える上での最も根幹的な問いになるだろう。一方で、このような災禍のなかにおいて、新しい都市生活の可能性も感じられる。外出自粛を強いられる生活が長引くほど、私たちは身近な空間に悦びを求めるようになっている。密集を避けながらも散歩や運動をはじめ、食事を楽しんだり、パソコンに向かったりと、これまで屋内で行われていた行為が屋外へ持ち出されることで、パブリックスペース[12]に新しい風景が現れている。そこにはこれまでのような人々が集い、交流することの歓喜はないが、互いの距離を保ちつつそれぞれの生活を思い思いに楽しむ様子に、これまでにない都市生活の価値を見出すことができる。[13]

言い換えると、他者との交流が制限されてきた中で、人間は各々のプライベートな活動を公共空間で楽しむ術を身につけてきたとも言える。しかし、武田は「コロナ禍において私たちが切実に体感したのは、他者との関係においてはじめて成立する生活の魅力である[14]」と、社会的動物である人間のパブリック性に着目し、こう続ける。

> 接触や飛沫によって感染するというこのウイルスの特徴は、人と人との距離を遠ざけた一方で、私たちの生活がこんなにも人と人との直接的な関係によって支えられていたのかと気づかせてくれた。世界的なパンデミックは大きな災いとともに世界中の人々がいまの生活を見つめなおすチャンスや未来における人と人との関わり方の可能性も運んでいる。[15]

このように、一度隔たれた他者との関わり方をどのように再構築していくのかを問い直す時分に今、我々は立っている。都市に生きる個人の活動の集合体とも言える公共空間においても、個と個をつなげる新たなコミュニケーションのあり方が模索されるべきあろう。公共空間とは元来見知らぬ他者の存在と出会い、時にはつながる場であるが、その出会い方や繋がり方は顔を合わせて話すことに限らない。パンデミックが落ち着いたアフターコロナと呼ばれる世界の公共空間では、ビフォアコロナのような大規模な催事によって直接的な交流をやみくもに求め推し進めるだけでなく、より広義での間接的な交流が武田のいう「未来

---

[12] 筆者のいう「公共空間」と同義

[13] 武田重昭「パブリックスペースの意味論　―コミュニケーション，ウェルビーイング，そして自治」,『ランドスケープ研究』第 85 巻 3 号，2021, p. 237.

[14] 同書, p. 237.

[15] 同書, p. 237.

における人と人との関わり方」となり得る。この新たな他者との関わり方を探求し、提案を行うことにおいても本研究の意義があると言える。

2.1.4. 公共空間でのインタラクションのはしご

公共空間は他者と出会う場所といっても、見知らぬ他者に日常的に声をかけに行く人間はほとんどいない。公共空間で他者との間に起こる相互関係というものは偶発的であるのだ。するとその偶発的な人と人との関わりに意図的に変化をもたらすことが可能なのかと疑問に思う人もいるかもしれない。結果から言ってしまえばそれは十二分に可能である。それを証明する考え方の一つとして、ある場所で起こる人間のやり取りを段階的に表した「インタラクションのはしご」がある。これは筆者が 2022 年 7 月に参加したアムステルダム大学のサマースクールの一つである Placemaking: Sense, Space & Strategy[16]で学んだ概念である。

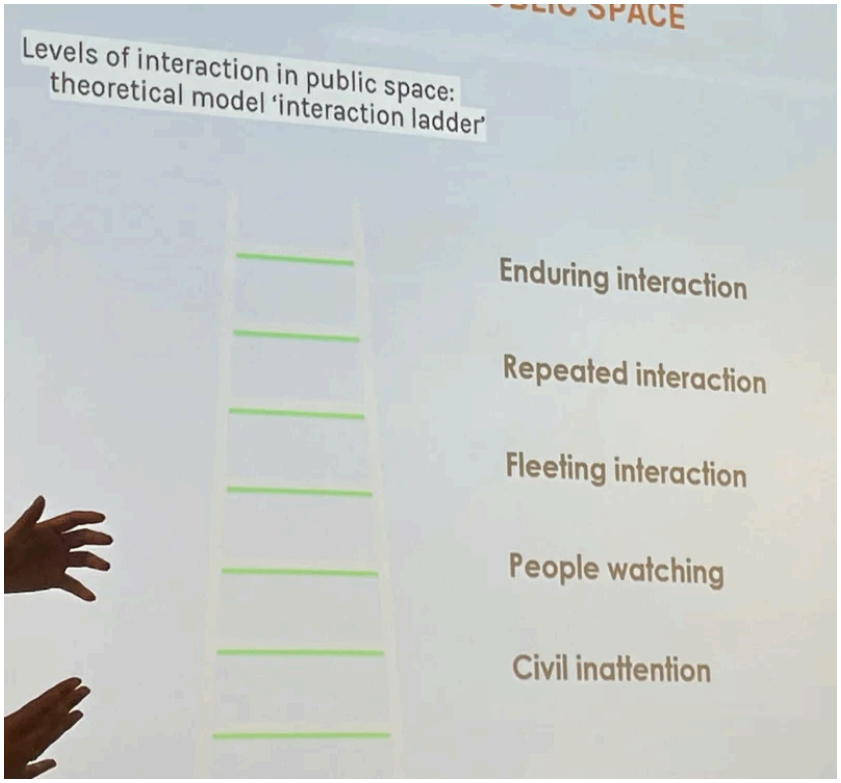


図 3. インタラクションのはしごの概念図の写真

[16] Anna Dekker, “UvA Summer School: Placemaking: Sense, Space & Strategy”, University of Amsterdam https://summerschool.uva.nl/content/summer-courses/placemaking-sense-space-and-strategy/placemaking-sense-space--strategy.html#Programme-description (最終アクセス 2022/12/10)

上は筆者が撮影した実際の授業スライドであるが、この概念図をもとに、筆者が各段階の説明とその段階のインタラクションを生み出すデザイン例を記し、関係度合と関係人口との相関を可視化させたものが以下の図である。

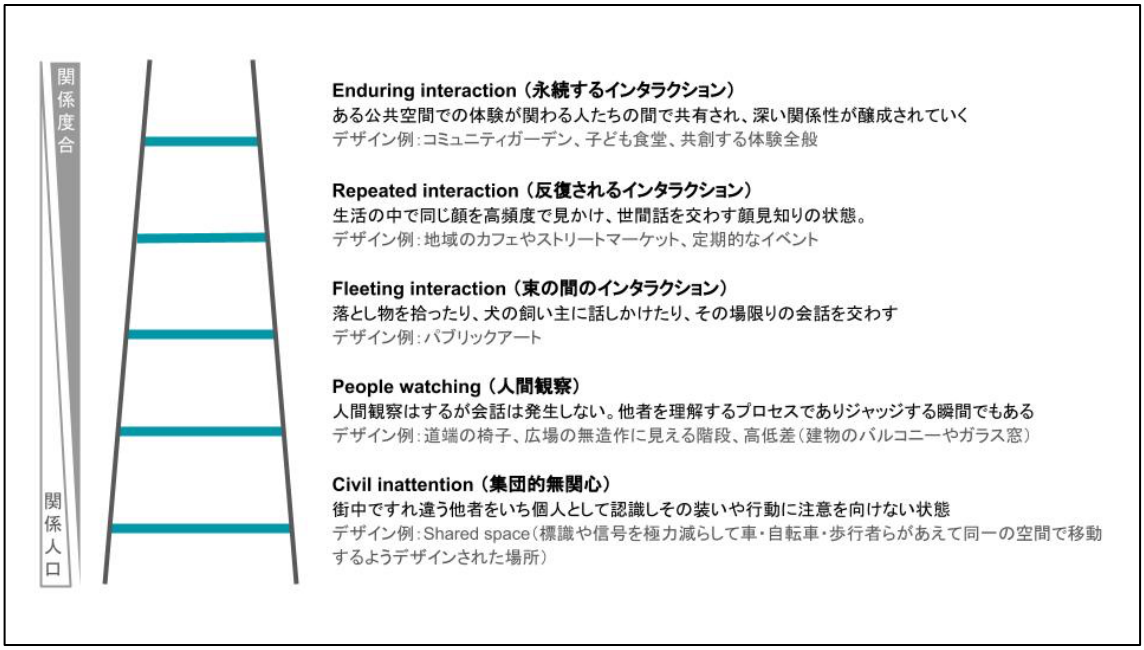


図 4 インタラクションのはしごの概念(日本語訳)とデザイン例

関係度合とはインタラクションの度合の深さであり、段階が上になるにつれより高度なインタラクションになるという意味ではない。また、関係人口とはそのインタラクションに関わる人数をさす。例えば、「集団的無関心」の段階にあたる信号を渡る瞬間は多くの人とすれ違うこととなるが、目線を交わすことさえない。一方で、「永続するインタラクション」となるコミュニティガーデンを共につくる人々は不特定多数とはいかず、その代わりそのコミュニティガーデンで起きる出来事や時にはプライベートな話題まで他者と共有される。

全ての段階において共通することは、それぞれのインタラクションはデザイン可能であるということである。本研究のパブリック本棚は、この概念を使って言えば、本棚自体は「束の間のインタラクション」を生み出し、繰り返し利用する人にとっては「反復するインタラクション」、そしてもしもコアなファン的な利用者がいれば「永続するインタラクション」の媒体となる可能性を孕んでいる。前出の武田の言う直接的な交流ではない未来の人間同士の関わり方の一つとして、このパブリック本棚を介した度合の異なる間接的な交流が偶発的にも公共空間に生まれるのである。他者と出会う場である公共空間において偶発的な人々のインタラクションをデザインすることは、直接的にも間接的にも可能である。

2.2. 先行事例の紹介

本研究の評価実験で目指すべきものを検討する上で、国内外の類似する事例をできる限り網羅しまとめた。始めに筆者が本研究のアイデアの元とした、ヨーロッパの街角で見かけたパブリック本棚の起源とその発展を追う。次に、筆者が実世界とインターネット上で見つけた近年の日本での類似事例を紹介する。続いて、このような無料の路上の本棚に向けられた批判的な議論から本研究の道徳的問題点があるかを検討し、最後に公園と本をつなげた事例として、国内で公園に併設された子ども図書館の例を取り上げる。本章の小まとめとして、これらの例を参考としながら本研究で目指すパブリック本棚の姿を検討し、次章の提案へとつなげることとする。

2.2.1. 海外のパブリック本棚

ヨーロッパでパブリック本棚を筆者が初めて見かけたのは留学先であるオランダの首都アムステルダムであったが、この路上で誰もが無料で自由に本を利用できるというアイデアはドイツで始まった。1991 年に 2 人組のアーティスト Clegg & Guttmann がオーストリアの都市グラーツで行ったインスタレーション「Die offene Bibliothek[17]」がパブリック本棚の正式な誕生であるが、1990 年代終わりにこのアート活動によってドイツのダルムシュタットとハノーファーの都市空間で万人のためのパブリック本棚が建てられため[18]、ドイツを起源とする説が一般的となっている。パブリック本棚はその後すぐに欧州に広く浸透し、これは世界中で本を共有し追跡するネットワーク BookCrossing[19]の誕生とほぼ同時期である。

---

[17] CLEGG & GUTTMANN, “ARTISTS” https://www.georgkargl.com/en/artist/clegg-guttmann (最終アクセス 2022/12/2)

[18] Plastische Demokratie, “BOOK CELL: PUBLIC BOOKCASE / BOOK BOX” http://www.plastischedemokratie.de/en/models/buecherzelle/ (最終アクセス 2022/12/2)

[19] BookCrossing, “About” http://bookcrossing.com/about (最終アクセス 2022/12/2)



図 5 筆者がヨーロッパで撮影したパブリック本棚①（アムステルダム）



図 6 筆者がヨーロッパで撮影したパブリック本棚②（ウィーン）

現在では筆者がパブリック本棚と訳した Public bookcase の他、Public bookshelf、Open bookcase、Street library 、Sidewalk library などと呼び方が多様化していることにリサーチ中に気付いた。また、筆者が実際に目にした限り、設置されている場所は街角、特に住宅地であることが多く、座って読むことができるようベンチが近くにあることが多い。形は大きな本棚から郵便受け型、アーティスティックで写真映えするものまで多岐に渡っている。パブリック本棚の位置情報をマッピングした Web サービス[20]や、ブランド化した NPO[21]まで誕生している。また、パブリック本棚をより使いやすくするための新たなテクノロジーとして、AR を使用し本棚をスキャンさせると蔵書を一目で教えてくれるアプリケーションが開発された[22]。

2.2.2. 国内のパブリック本棚

日本でも、近年このドイツ発のパブリック本棚に類似する動きが増えている。利用冊数や一つの事例に対する対象地域、そして使い方が厳密に限られていない海外のパブリック本棚に比べ、日本の類似事例は何かしらの制限がかかることが多い。筆者が実際に訪れることができた二例の一つに、2022 年夏の丸の内ストリートパークの一環として丸ビル前にて行われた「みんなのライブラリーベンチ[23]」がある。そのプレスリリースによると、「蔵書は『丸の内仲通りで読みたい本』をテーマに」持ち込みや交換が可能となっており、「隣の『こどもライブラリー』では、夏休み期間に子どもたちが楽しめるよう、絵本が」置かれていた。また、ここでは今回紹介する国内の事例の中で唯一座って読むことができる座席が併設されているが、これはイベントのために設置されたものであり、オーガニックな環境ではない。二つめの例として、千葉県の市川駅で行われていた「持ち寄り本棚@むすぶば[24]」を取り上げたい。「持ち帰りは 1 冊のみ」「持ち寄りは 3 冊まで」「おすすめポイントを書いたカードを残す」といったルールが決められていた。この二つの事例は共にイベントごととして開催されたため、本棚の設置日時が限られていた。

---

[20] OpenStreetMap.org, “OpenBookCase” https://openbookcase.de/map (最終アクセス 2022/12/12)

[21] Little Free Library, “About” https://littlefreelibrary.org/ (最終アクセス 2022/12/12)

[22] Maximilian Schrapel, Thilo Schulz, and Michael Rohs, “Augmenting Public Bookcases to Support Book Sharing”, In 22nd International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services (MobileHCI '20), New York: Association for Computing Machinery, 2020, pp. 1–11.

[23] NPO 法人大丸有エリアマネジメント協会・一般社団法人大手町・丸の内・有楽町地区まちづくり協議会・三菱地所株式会社「『Marunouchi Street Park 2022 Summer』を実施」2022 年 7 月 25 日 https://www.mec.co.jp/j/news/archives/mec220725_marunouchi_street_park.pdf (最終アクセス 2022/12/2)

[24] 株式会社グローカルポイント「持ち寄り本棚@むすぶば」 https://glocal-ichikawa.jp/books/ (最終アクセス 2022/12/2)



図 7. 「みんなのライブラリーベンチ」イメージパース[25]

長期的に本棚が置かれている事例として、インターネットを介して見つけたものを二つ取り上げたい。高円寺にあるカクテイル書房が 2018 年ごろから設置している「まちのほんだな」では蔵書が常に 400 冊ほど並んでおり、利用者は一人 3 冊まで本を交換することができる他、店主による本の入れ替えも定期的に行われている[26]。二つめの例は福島県矢吹町で今年始まった「よりみち」と名付けられた本棚プロジェクトで、「人々の交流とまちのにぎわい」を狙いとしており、町内 4 箇所に置かれた本棚間で本を自由に出し戻しできる上、利用者自身も本を置くことができる[27]。利用方法を小さな黒板に書いて置いていることも特徴である。

以上四つの例の比較を、要点を絞ってまとめたものが以下の表である。海外のパブリック本棚と違い、どの例においても夜の時間帯は本棚が仕舞われていて、本棚が誰かしらに常に「管理」されていると想像できる。また、本棚の利用に際しての制限、つまりルールがそれ

[25] 前掲注(23)

[26] 笹木萌「読み終えた本、物々交換しませんか？　誰でも使える『共用本棚』に注目...設置主の思いを聞いた」,『J タウンネット』2020 年 4 月 29 日, https://j-town.net/2020/04/29304380.html?p=all (最終アクセス 2022/12/2)

[27] 日本大学「『まち全体を図書館に』本棚設置」2022 年 3 月 23 日 https://www.nihon-u.ac.jp/catchup/effort/428/ (最終アクセス 2022/12/2)

ぞれに異なっている点も日本の事例ならではである。イベントの一環としての「みんなのライブラリーベンチ」以外では座席が設けられていないことから、その場で本が読まれることを意図されていないことがわかる。

表 1. 国内のパブリック本棚事例概要

名称	日時	配架図書の制限	利用上の制限	座席
みんなのライブラリーベンチ	期間限定 11:00 ～ 22:00	・「丸の内仲通りで読みたい本」がテーマ	・持ち込み：◯ ・交換：◯	◯
持ち寄り本棚	期間限定 10:00 ～ 15:00	・持ち込みは一人３冊まで ・雑誌、アダルト系は NG	・持ち込み：◯ ・交換：持ち込んだ人に限り１冊持ち帰り ・おすすめポイントなどをカードに記入	×
まちのほんだな	雨天以外 10:00 ～ 17:00	雑誌や漫画など本のジャンルは問わない	・交換：一度につき３冊まで	×
よりみち	10:00 ～ 14:00	・初期配架は町民からの寄附本より選書	・持ち込み：◯ ・交換：本棚間で出し戻し	×

ここで取り上げた四つの事例は古くても 2018 年から始まっており、筆者が調べた限りそれ以前のものは見つけられていない。そのため、1990 年代から広がり始めたヨーロッパの状況と比べると、パブリック本棚は日本ではまだ新しい概念であると言える。また、上記の事例はパブリック本棚に個々で名称をつけていることから、日本ではこのような公共空間に置かれた無料の本棚をさす名詞が定まっていないと予測した。そこで本研究をきっかけに、英語で最も広く使われている Public bookcase を訳した言葉であるパブリック本棚を、これらの本棚の総称として名付けたい。

2.2.3. パブリック本棚にまつわる議論

パブリック本棚という文化が浸透していない日本の社会ではこれに関する議論がまだ見受けられないが、海外ではあまり歓迎されていない声も上っている。海外のパブリック本棚の事例で言及した NPO である Little Free Library に対し、ジェントリフィケーション[28]の助長と現存の公共図書館の妨害という 2 点から、カナダのトロントとアメリカのワシントン D.C.で批判が起こった。トロントの例[29]では、Little Free Library の名のもとに設置された本棚が高学歴かつ中から高収入世帯の集まる地域に密集しておりパブリック本棚が設置者の本や教育に対する情熱を見せびらかすパフォーマンスとなっていること、そして図書館の分館が位置する場所に Little Free Library®の本棚たちも分布していることが明らかになった。しかし同記事は、本来の図書館が持つ公共施設としてのサービスと比べるとパブリック本棚は脅威とはいえず、問題があるとしたらそれは従来期待される役割を果たせてない廃れた図書館や、「本の砂漠」と言われる本が行き渡っていない地域を発生させている行政システムに非があるとまとめている。またワシントン D.C.の例[30]でも、地域に住むワシントン市立図書館長さえ Little Free Library をはじめとするパブリック本棚を図書館の競合相手として見ていないと明言した。

金銭のやり取りなく誰でも自由に本を利用できるパブリック本棚が小さな図書館と呼ばれているように、その機能は図書館と非常に似ている部分がある。しかし、図書館では誰もが蔵書のラインナップを変えることも、本にメモを残すことも許されない。一方でパブリック本棚はこういったことが可能となるが、図書館のように本が常に蔵書が揃っているわけではなく、借りたい本を取り寄せてもうことはできない。コミュニティ内で知が共有されるコミュニケーションツールがパブリック本棚で、より広範囲で市民にとって有用な知の集合を提供する施設が図書館であると筆者は差別化したい。

2.2.4. 公園×本の事例

パブリック本棚と図書館の違いを確認できたところで、この項では、居留まることができる公共空間、つまり公園と本を接続した事例として、「こども本の森 神戸[31]」を紹介する。

---

[28]既存の住民より裕福な人々が流れ込んだり、高級志向の都市開発がされたりすることによって、ある地域が高級化すること。日本のミヤシタパークもその一例である。住環境の改善が見込まれる一方、低所得者の立ち退きが主な問題の一つとされる。

[29] Kriston Capps, “Against Little Free Libraries”, Bloomberg, 2017/5/4 https://www.bloomberg.com/news/articles/2017-05-03/down-with-little-free-library-book-exchanges（最終アクセス 2022/12/12）

[30] Natalie Delgadillo, “Anonymous Note Decrying Little Free Libraries Sparks Gentrification Debate”, dcist, 2019/11/4 https://dcist.com/story/19/11/04/anonymous-note-decrying-little-free-libraries-sparks-gentrification-debate/（最終アクセス 2022/12/12）

[31] 神戸市「こども本の森 神戸」 https://kodomohonnomori-kobe.jp/（最終アクセス 2022/11/25）

建築家である安藤忠雄による寄附という形で 2022 年に開館したこの子どものための図書館かつ文化施設は、広大な都市公園である東遊園地に建てられた。安藤は「こども本の森」を中之島と遠野にも建てているが、公園に位置しているのは神戸のみである。「こどもたちが、都心の公園の中で自由に本にふれあうことで、神戸の歴史や文化に出会い、震災の教訓から命の大切さを学び、創造力を育めるような文化施設として」の役割を持つという。施設の運用経費や開館のための蔵書の多くが寄附によって成り立っている点が、パブリック図書館と通ずるものがあるが、蔵書を文字通り抱えてアップデートしていく点は図書館そのものである。また、この「こども本の森 神戸」は五つのコンセプトを大切にしており、その二点めに掲げられた「公園の自然の中から生まれる好奇心」は本研究でも参考にした考え方である。



図 8.「こども本の森 神戸」イメージパース[32]

[32] 神戸市「『こども本の森 神戸』の整備について」2021 年 12 月 27 日 https://www.nihon-u.ac.jp/catchup/effort/428/（最終アクセス 2023/2/26）



図 9. 「こども本の森 神戸」内観イメージ[33]

2.3. 関連動向と本研究の関係

本章が長くなったため、最後に関連動向として紹介した社会的動向、先行研究、及び先行事例と本研究の関係性を「学び」、「交流」、「図書館との比較」という３つの観点から短くまとめることとする。

第一節ではパブリック本棚を日本の公共空間、とりわけ公園に実装するアイデアに至った経緯を説明した。学びの視座では、日本の子どもの読書量が減少しているため、本に直接触れる機会を増やす提案として本研究の意義が確認できた。交流に関して言えば、コロナ禍によって公共空間での人と人との関わり方が多様化するという示唆を得た上で、パブリック本棚は匿名かつ間接的という、広義的な交流の媒体をなり得ると考えた。図書館との比較としては、パンデミックによって長らく閉館した図書館に比べると、パブリック本棚は屋外にあるため利用時間の制限を受けにくい。その他にもこの節では、日本の公共空間と公園の性質として現代でも官によって規制が働いていることがわかったため、本ゼミ論文の実験で

[33] 前掲注(32)

は許される範囲内で公園という公共空間に介入することとした。最後にそもそも公共空間での偶発的なやり取りは意図的につくり出すことができるのかについて、インタラクションのはしごの概念を用いてその可能性を説明した。

第二節では実際に存在するパブリック本棚の先行事例を国外と国内に分けて紹介した。30年ほど前にドイツから広まったパブリック本棚という概念は現在ではほぼ全世界に広まっており、日本ではここ数年類似する事例が見られるようになった。本棚が持つ学びに貢献する役割を広義的に捉えて知の共有とするならば、現在日本に存在する類似事例の全ての本棚はこれに当てはまる。しかし、パブリック本棚のある場限りの学びの機能を考えた際、その場で本を読むことを可能とする環境が必要となり、公共空間でのベンチや階段、花壇といった座席の作用をするものが必要であると考えた。また、海外では基本的には「24 時間いつでも本を無料で持ち帰ったり持ち寄ったりすることができる」というルールで成り立っており、あえてルールを貼り出したり特別に小規模で固有名詞をつけて差別化を図る現象はないが、特定の運営組織が大きなネットワークとなってブランド化した例が見られた。一方で、日本の事例で上げた四つの本棚は利用時間が限られている他、それぞれに名前とルールがわずかに異なっている。設置者が運営者となって、司書的な役割を果たしているのである（図 7）。図 1 と比べると設置者が他の利用者と区別されていることがわかる。交流を促進するためには持ち込みと持ち帰りのルール作成やメモの書き込みが有効に見えるかもしれないが、パブリック本棚に馴染みのない利用者にとってはその過程が煩雑に思われると感じた。実際に筆者自身が市川駅で「持ち寄り」本棚を訪れた際に、本の交換に手間がかかることを少し面倒に思ったため、海外のパブリック本棚のように配架図書数が一定に保たれるための最低限のルールで十分であると結論づけた。また、図書館との比較として「こども本の森 神戸」とパブリック本棚を比べると、本そのものへのアクセスのしやすさが大きな違いとなる。「こども本の森 神戸」に限ったことではないが、図書館は開館時間が決まっている上、特定の施設まで足を運び室内に入るという行動が必要となり、その大前提として本を読もうという意識が利用者の頭の中になければならない。その点、少なくとも海外で見られる本来のパブリック本棚は公共空間に常にあることが前提となるため、本の好き嫌いにかかわらず万人が常に本にアクセスできる状況を可能にする。

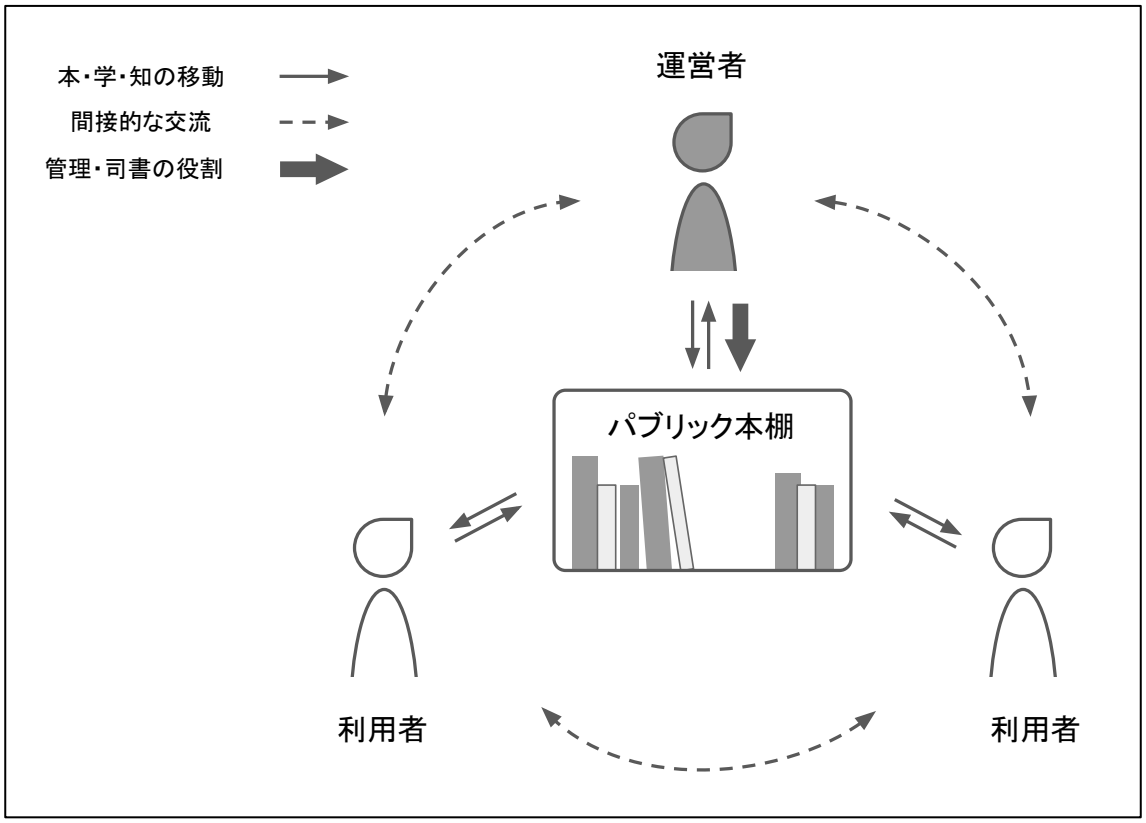


図 10. 日本に既存のパブリック本棚のエコシステム

これまで第 2 章の第 1 節と第 2 節でそれぞれ本研究に関連する社会動向と先行事例に触れた。次の第 3 章では、先行事例から見えた本研究で目指すべきパブリック本棚の実装環境を今一度整理し、実験実施までのスケジュールと実験概要をまとめた。

3. 提案

第 2 章で社会動向と先行事例を受けて考察した内容を端的にまとめると、日本に既存のパブリック本棚の弱点は 3 つあると考えられる。

1）設置時間が制限されていること

2）ルールが煩雑である

3）長期的に設置されているものには近くに座席がない

この 3 点をクリアしたパブリック本棚を実装することが理想的であるが、日本の公園の性質上パブリック本棚を屋外に放置することが許されなかったため、残された 2 点の解決に集中して評価実験を計画した。本章はこの実験の制作物、及び実施に至るまでの過程の記録である。

3.1. 制作物について

3.1.1. 本体と中身

実装するパブリック本棚の本体は、毎日持ち運ぶことと雨の日には実施しないことを考慮し、高さ 30.5cm*幅 53cm*奥行き 36cm のプラスチック製で折り畳み式のものを通販で購入した。

本研究のアイデアの元となった海外のパブリック本棚の特徴として、誰か特定の人物の意図によって蔵書が管理されていない、様々な利用者の家にある古本が何らの規則を持たず集まったオーガニックさがある。そのため、本実験の本棚の中に配架する本においても、作り込まれていないラインナップを目指した。結果として、

・筆者が昔読んでから家に仕舞っていた、小学生から高校生向けの図書と絵本：計 9

・子ども図書の Amazon ランキング上位から 2 冊と図鑑 1 冊：計 3 冊

・絵本作家である友人の母から頂いた絵本： 2 冊

計 14 冊を開始時の蔵書とした。新宿区には多国籍の子どもがいるため、うち 2 冊は中国語と英語の書籍である。以下の写真が実際に配架した本のラインナップであるが、パブリック本棚に配架する上で特別に考え込んで本を集めることは好ましくないため、それぞれの本の詳細を説明することはしない。



図 11. 実装したパブリック本棚の図書

3.1.2. ルール

本研究における本棚の利用上のルールにおいては、アイデアの元となった海外のパブリック本棚のルールをそのまま踏襲した。1）持ち帰りたい本がある場合には利用者自身の本と交換する、2）その場で読むだけの場合には交換は不要だがその日のうちに本を必ず返却する、の 2 点に限定した。日本での先行事例で紹介したものの中にはコメントを残すルールや地域にある他の本棚と交換しても良いルールを持つ例があったが、ルールや手間がかかると煩雑に思われ、パブリック本棚に初めて手を伸ばすハードルが高くなると考えたため、最低限のルールのみ採用し利用方法を明快にした。

3.2. 実装までの流れ

3.2.1. スケジュール

本研究では公共空間である公園の一角を使用して実験と調査を行うため、どこかしらの公園の管理者に使用許可を得る必要があった。そのため、実験のスケジュールと実験詳細を 10 月末時点で確定させ、管理者に提出する企画書資料を作成した。10 月最終週に許可を取得して 11 月前には実験準備に入る予定でいたが、当初想定していた公園を管理する自治体から使用許可を得られず、実験場所の変更を余儀なくされたことにより、11 月初めに許可取得と実験準備を並行して行うこととなった。最終的に実験を行うことになった新

宿・戸山プレイパーク[34]にお送りした企画書のスケジュールには以下のように記した。

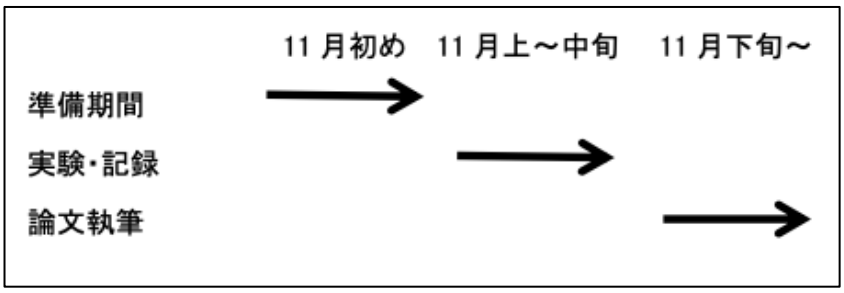


図 12. 実際にお送りした企画書のスケジュール

3.2.2. 実施場所確保までの公園管理者・自治体とのやりとり

第 2 章で述べたように、公園というものは現代において未だに「官」が管理する立ち位置にあり、公共空間とはいえども個人の活動には制限がかかる。この制限がかかる範囲がはっきりと線引きされておらず、個人の活動に許可を出すかどうかは管理者ないしは自治体の裁量によるところが大きいのが現実である。筆者は公園管理者にコンタクトを取る前、アイデアを練る段階で我が国の都市公園法の都市公園の占用の許可に関する第 6 条と第 7 条を参照[35]したところ、インフラ（電柱や水道管など）と催事（競技会や展示会など）については記述があったが、それ以外の個人の活動については触れられていなかった。実際に筆者は最初に掛け合った自治体に要請された企画書を市役所で先方に手渡した後 1 週間ほど連絡が来ず、改めて電話で問い合わせると、明文化された理由の説明なく実験の実施許可を断られる結果となった。次に戸山公園の管理者にご連絡を差し上げたところ、都市公園ではアンケートやインタビューを含む調査は基本的に許可されないという説明をいただき、こちらでも実験の許可を直接得ることはできなかった。しかし、戸山公園内の一部を占めている新宿・戸山プレイパークであれば官ではなく民間団体が運営しているため許可をいただける可能性が大きいとのことでご紹介いただき、実験実施の場所を確保することができた。自治体が直接管理する都市公園の範疇から少しはみ出すことで個人の活動の自由が少し広く認められる結果となった。最終的な公園の使用許可を得るまで、当初予定していた公園を管理する自治体、戸山公園の管理者、そして新宿・戸山プレイパークの 3 団体と連絡を取り、ようやく実験場所が確定した。

---

[34]新宿・戸山プレイパークの会 https://shinjuku-toyama-playpark.jimdosite.com/ (最終アクセス 2022/12/12)

[35] e-Gov 法令検索「都市公園法（昭和三十一年法律第七十九号）」2022 年 6 月 17 日 更新 https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=331AC0000000079 (最終アクセス 2022/12/8)

3.2.3. 新宿・戸山プレイパークについて

新宿区戸山公園内の一角にあるこのプレイパークは、近所の子どもたちのみならず、土日には他の区からも親子が来るほど人気のある冒険遊び場である。他の都市公園との大きな違いとして、子どもたちはここでは高い場所に登ったり、泥遊びをしたり、火を起こしたりと、最大限好奇心の赴くままに遊ぶことができる。プレイパークには常にプレイリーダーと呼ばれる大人がおり、彼らは遊び場の整備をする役割はもちろん、子どもが信頼できる話し相手でもある。このような次世代のプレイリーダーや子どもの遊び場を守るステークホルダーの育成にも力を入れている団体が新宿・戸山プレイパークの会である。また、この有志によるプレイパークの会全体では保護者の交流の応援や、多くの人との関わりを促すイベントの運営もしている。

3.3. 評価実験について

3.3.1. 場所

実験の実施場所として、東京都新宿区にある戸山公園内に位置する新宿・戸山プレイパークの敷地内をお借りした。本棚の設置場所としては

1）通行人や子どもたちの遊びの邪魔にならない

2）本を読むために腰を下ろすことのできる椅子ないしは設置物がある

3）目につきやすい

以上３つの条件を満たす、下図に示した２箇所とした。



図 13. 新宿・戸山プレイパーク内での本棚設置場所２箇所[36]

①はコロナ禍以降 2022 年 12 月現在まで水の出ていない噴水の一角であり、上記の条件に照らし合わせると、

1）開けた場所であるため基本的には通行人や遊びの邪魔になりにくい

2）噴水の縁が子どもにとっても座れる高さになっていることに加え噴水を囲むように椅子が多く設置されている

3）どの方向からでも通行人の目につきやすい、

とプレイパークの中では最も好条件ではある。しかし、午後２時から午後３時あたりから高学年を中心とした子どもたちがボール遊びを始めることが多いため、本棚にボールが当たって本が散乱する可能性がある、また、他の大人や子どもがボール遊びをする子どもたちの間を通って本棚までアクセスしにくいという理由から、②も設置場所として利用し、ボール遊びの様子を見て適宜本棚を移動させた。②は新宿・戸山プレイパークの説明が書かれたボードの前であり、すぐ横にはプレイパークの活動時間内は長椅子が置かれている。

[36] Google Map の衛星写真を元に筆者が番号を記入

1）長椅子の横なので通行人や子どもが用なくあえて近づくことはない

2）長椅子は３～４人ほど座れる長さである

3）プレイパークや椅子に目が行くと自然に本棚も視界に入る

というようにこちらも３つの条件をクリアしているが、通路脇であるために基本的には通行者が通り過ぎてしまうことから、①をメインの設置場所とし、②はサブという位置付けとした。

3.3.2. 日時

実験は 11 月の２週目と３週目に平日２日間と土曜の３日間ずつ計６日間、時間は午後１時半から４時半までの３時間ずつ行った。日付は筆者自身の授業のスケジュールを鑑み、それぞれ９日(水)、10 日(木)、12 日(土)、17 日(木)、18 日(金)、19 日(土)とした。本来は実験結果の安定性のため２週間とも水曜、木曜、土曜とする予定であったが、先方と事前に打ち合わせをした際に 16 日(水)は新宿・戸山プレイパークのイベントがあることがわかったため、18 日(金)を振替日として設定した。時間については、本来のパブリック本棚のあり方としては屋外に本棚を放置してランダムな時間帯に本棚利用の観察をすることが最も理想的ではあるが、公園に私物を放置することが許されないため、新宿・戸山プレイパークの活動時間に合わせた。

3.3.3. 実装結果

筆者がヨーロッパで目にした本研究のアイデアの元となるパブリック本棚には説明が書かれていないものが多かったが、パブリック本棚の役割を筆者が逐一説明することなく誰でも気軽に利用できるよう、本実験に際しては使い方の説明を高さ 58cm*幅 43cm の黒板に書き、本棚の横に置いていた。黒板では便宜上「みんなでつくる本棚」と題しているが、これは実験の対象となる子どもたちにより伝わる名前を付けたものであり、日本においてパブリック本棚をこのように名付ける意図はない。そのため、本論文でも可能な限りパブリック本棚と記すこととする。また、日本語を母語としない公園利用者にも意図が伝わるよう、英語（Public Bookcase）と中国語（大家的书架）を併記した。使い方の説明は簡潔に伝わるようルールを２つ記した。小学校低学年の子どもも読めるよう、かつ高学年以上の子どもや大人にとって読みづらくならない程度に漢字を減らすと共に簡易な漢字にはルビを振り、１つ目のルールには「じぶんの本（ほん）とこうかんして OK（オッケー)」、２つ目のルールには「かりるだけならその日にかえす」と手書きした。公園に設置したパブリック本棚と黒板の様子は以下の写真の通りである。



図 14. 新宿。戸山プレイパークにパブリック本棚を設置した様子

本章では、実験で実装する本棚の設計と実施場所の選定、そして実施方法を詳細に見てきた。以上の状態で行った 6 日間の評価実験の結果を筆者による観察、アンケート、及びインタビューによって分析と評価をし、まとめたものが次の第 4 章である。

4. 評価

本研究に係る実験を評価する上で、「子どもの学び」と「(子どもに限らない) 利用者の交流」の２つの軸を置き、筆者自身による「観察」、利用者の反応を知るための定量調査として「アンケート」、そして同じく利用者の反応を知るための定性調査となる「インタビュー」の３手法によって分析と評価をしていく。「観察」では利用者の人数、利用者の様子、そして利用者によってパブリック本棚にある本の交換が起こったかの３つの視点から評価をする。「アンケート」では、「子どもの学び」と「(子どもに限らない) 利用者の交流」という２つの軸それぞれに関する質問と回答から分析・評価を行う。最後に「インタビュー」では学びと交流に関する利用者の声を紹介し、そこから得られる考察を記す。

4.1. 観察による分析と評価

4.1.1. 利用者の人数

パブリック本棚に興味を示して「手を触れた人数」とそのうちで実際に「読書をした人数」を、「子どものみ」、「保護者のみ」、「親子」の３つの属性に分けて数え、1 時間ごとに表に記した。ただ目線を向ける人や立ち止まるだけの人数は数えていないため、手を触れた人とそのうち読書した人をまとめてさす場合には「利用者」と呼ぶこととする。また、「子ども」は小学生と幼児が混在、「保護者」は子どもと来園した親を意味し、「親子」は全ての組が小学生未満の幼児とその親の組み合わせであった。

6 日間、各日 3 時間の実験で合計 140 名(組)が手を伸ばし、そのうち 44 名(組)が本棚の配架図書をその場で読んだ。手を触れた人数と読書をした人数で最も多かったのはどちらも「子どものみ」(手を触れた：計 96 名、読書：計 31 名) であり、その次が「親子」(手を触れた：計 29 名、読書：計 13 名) であった。「手を触れた人数」のうち「読書をした人数」の割合は全体では 31.4%となったことから、パブリック本棚に興味を持った人のうち３割ほどが読書行動に移ることがわかった。これを属性別に見ると「子どものみ」が全体の割合とほぼ変わらず 32.3%となったが、「親子」の読書行動をとった割合は 44.8%と半数近くになった。まとめると、新宿・戸山プレイパークに設置したパブリック本棚に興味を持って手を伸ばした人数と読書をした人数は共に「子どものみ」が最も多かったが、「読書割合」を見ると「親子」が一番読書行動を取る確率が高いことがわかった。

表 2. パブリック本棚の利用人数

		13:30~14:30		14:30~15:30		15:30~16:30		合計		
		手を触れた	読書	手を触れた	読書	手を触れた	読書	手を触れた	読書	読書割合(%)
11/9(水)	子ども	7	0	13	2	8	0	28	2	7.1
	保護者	1		1		3		5	0	0.0
	親子(組)			3	1	4	2	7	3	42.9
	合計	8	0	17	3	15	2	40	5	12.5
11/10(木)	子ども	4	2			6	3	10	5	50.0
	保護者							0	0	0.0
	親子(組)					3		3	0	0.0
	合計	4	2	0	0	9	3	13	5	38.5
11/12(土)	子ども	6	2	6	2	5	4	17	8	47.1
	保護者	2		1		2		5	0	0.0
	親子(組)	7	3	1		3	2	11	5	45.5
	合計	15	5	8	2	10	6	33	13	39.4
11/17(木)	子ども	1		12	6	3	1	16	7	43.8
	保護者	1						1	0	0.0
	親子(組)			1		3	1	4	1	25.0
	合計	2	0	13	6	6	2	21	8	38.1
11/18	子ども	7	2	7	3	2	1	16	6	37.5

（金）	保護者			1				1	0	0.0
	親　子（組）	1	1			1	1	2	2	100
	合計	8	3	8	3	3	2	19	8	42.1
11/19（土）	子ども	2		4	1	3	2	9	3	33.3
	保護者			1		2		3	0	0.0
	親　子（組）	1	1	1	1			2	2	100
	合計	3	1	6	2	5	2	14	5	35.7
合計	子ども	27	6	42	14	27	11	96	31	32.3
	保護者	4	0	4	0	7	0	15	0	0.0
	親　子（組）	9	5	6	2	14	6	29	13	44.8
	合計	40	11	52	16	48	17	140	44	31.4

また、上記の表が示す人数から、曜日や時間の違いによる本棚利用者の数に有意な差はないことがわかった。このことから、公園に来ている人数が必ずしも本棚の利用者の人数と比例するわけではないことが想像できる。例えば実験を行った期間の中で新宿・戸山プレイパークへの来園者が最も多いのは２週間とも土曜日であるが、表から読み取れる通り、本棚に手を触れた人数が多い曜日は２週ともに土曜日ではなく平日であった。

4.1.2. 利用者の様子

実験を行う際、筆者が新宿・戸山プレイパークの内外でパブリック本棚について宣伝活動や本棚の利用を促す声がけは一切していない。そのため、パブリック本棚の利用者は全員自ら本棚の存在に気づくか、自身の友達・子ども・親に声をかけられるかのどちらかによってパブリック本棚を利用した。この前提の上で筆者が観察した利用者の様子から「子どもの学び」と「（子どもに限らない）利用者の交流」においてパブリック本棚が果たした役割を評価する。実際にパブリック本棚が利用されている様子を掴んでもらうため、ご本人の許可を得て筆者が撮影した、一緒に絵本を読んでいる親子利用者の写真を以下に挿入する。



図 15. 絵本を読む親子

利用者の様子の観察を通して考えられるパブリック本棚が果たす「学び」の役割は主に２つある。一つめは公園に設置されたパブリック本棚が子どもたちの遊びと学びをシームレスにすることである。その根拠として、子どもが友人らとの遊びの合間に静かに読書をし、しばらくするとまた遊びに戻っていく場面が多く見られた。具体的な例を上げると、子どものみの利用者では、ボール遊びから抜けて小学校高学年の男子２人がそれぞれ 15 分間と 25 分間じっと読書をし、その後またボール遊びの輪に戻っていった。親子の利用者では子どもが地面にチョークで絵を描きながら親が子どもに絵本の読み聞かせをする場面があった。二つめの役割として、パブリック本棚の存在が、遊びがメインの公園の一部分を「学びの空間」に変質させることを確認できた。具体的な場面として、上記の一つ目の役割の説明にあげた例に加え、パブリック本棚の蔵書でない持参した図書をパブリック本棚の隣で読む子どもがいた。これはパブリック本棚がなくとも一人でベンチで読む予定だったと思われるが、本棚があることでそこが「本を読んで良い場所」と認識されたのではないかと筆者は予想する。このように、普段であれば遊びがメインとなる新宿・戸山プレイパークにて、パブリック本棚が利用者のアクティビティを多様化させ、学びという選択肢を与えることができたと言える。先行事例にあげた「こども本の森 神戸」は公園と施設が屋内・屋外と壁で隔てられているために、彼らのコンセプトの一つである「公園の自然の中から生まれる好奇心」が施設の本の利用に直に繋がりにくい。それと比べると、筆者が実施したパブリック本棚は公園と学びがつながる環境をつくり出すことに成功したと言える。本研究では公園での子どもの学びを促進することが目的の一つであったため、それが達成された結果と

なった。

「交流」を促す上でパブリック本棚が果たす役割は、目視による利用者の様子の観察だけでは直接的な部分しか見られなかった。パブリック本棚を通した直接的な交流としては、友人を誘って読書をする子どもたち、読み聞かせをする親子、その親子に声をかけて読み聞かせに参加する知り合いではない別の子ども、といった組み合わせが観察できた。他者との交流という観点から見ると、見知らぬ他者との直接的な交流が生まれた点は特筆に値するだろう。間接的な交流については他の分析手法から評価することとする。

4.1.3. 本の交換

6日間のうち各日3時間という実に短い実験期間、かつ宣伝を一切行わない中で実装を試みたが、パブリック本棚の蔵書と利用者の持参した本との交換が実験4日目の17日木曜日に一度だけ行われた。小学校高学年向けの本が1冊抜き取られ、幼児向けの本2冊が持ち込まれたことから、交換を行った利用者の子どもが成長し、昔読んでいた本と今の年齢にあった本を交換したのではないかと予想される。「学び」の役割について言及すると、パブリック本棚が本来備える知の共有のプラットフォームとしての機能が発揮されたことはもちろん、異なる世代の子どもが集まる公園に、この交換行為によって下の世代の学びにつながる種が撒かれた。「交流」については、目視の利用者の観察では確認できなかった「間接的な交流」を媒介する役割がここで初めてみれらた。匿名の誰かがかつて読み親しんだ本を残していき、他の利用者は「この公園にこれを読んだ人がいるのだな」などと思ったり思わなかったりしながらその本を手に取る。これが繰り返されることによって、利用者コミュニティ内でのゆるい関係性が生まれていく。かつては多少なりとも時間をかけて読まれた本たちが、次から次へと顔の見えない人々の手に渡っていく様子は、単なる知の共有に止まらず、パブリック本棚にある本が他者の存在を感じさせる点で間接的な交流であると筆者は捉えた。

4.2. アンケートによる分析と評価

アンケートの設問は、「学び」と「交流」の2つの評価軸に加え、パブリック本棚という新しい取り組みへの興味と好感度を測る設問を足し、1分以内で答えられるよう合計9問のアンケートを設計した。実験開始前は同じ設問内容で保護者向けと子ども向けの2パターンを作成したが、実験中に保護者に子ども向けにアンケートをお願いしても大人が代わりに全て答えてしまうことがわかったため、最終的にアンケートは表 1 の1パターンのみで行った。筆者が実験期間中にパブリック本棚の大人の利用者にその場で声をかけ、14 名から回答を得ることができた。

表 3. アンケート設問

設問の分類	No.	設問	回答選択肢
「学び」に関する設問	1	あなた、もしくはあなたの子どもは、公園を「学ぶ場所」、または「何かを知るための場所」として利用したことはありますか。	はい いいえ
	2	深く考えずに第一印象でお答えください。公園に学びの場所（本を読んだりわからないことを知る場所）としての役割はあると思いますか。	はい いいえ
	3	はいの場合、どういったところでそう思いますか、以下からひとつ選んでください。	自然との触れ合い 本を持参して読書 学校の総合学習 その他（記述）
	4	「みんなでつくる本棚」によって、公園に学びの場所（本を読んだりわからないことを知る場所）としての役割ができたと思いますか。	とても思う やや思う あまり思わない まったく思わない
「交流」に関する設問	5	「みんなでつくる本棚」を通して他の人と交流したいと思いますか （本を他の人に紹介する、本棚にいる他の人に声をかける、同じ本を読んだ人とお話をする、次に本を読む人に向けてメモを書く、など)。	はい いいえ
	6	あなたも本棚の本とあなたもしくは子どもの本を交換したいと思いますか。	はい いいえ
	7	「みんなでつくる本棚」を周りの人（友達・家族など）に教えてあげたいと思いますか。	はい いいえ

興味・ 好感度	8	本棚の本を手に取った理由を以下からひとつ選んでください。	自分が本棚に興味を持ったから 子どもが本棚に興味を持ったから 特にやることがないから 通りすがりになんとなく 人がいて気になったから その他（記述）
	9	「みんなでつくる本棚」によって公園がより素敵になると思いますか。	はい いいえ

まず、「学び」に関する設問への回答を分析していく。1問目と2問目に「はい」と答えた人数は回答者14名中それぞれ11名と13名であり、公園を学びの場所として利用したことがある家庭は8割程度に留まるものの、ほとんどの保護者が公園には学びの役割があると考えていることがわかった。言い換えると、公園が学びの場所としての役割を持っているにも関わらず、それが人々に十分に利用されていないのが現状である。

2問目で「はい」と回答した13名のうち、3問目で「公園に学びの場所の役割があると思った理由」についてはほとんどの人が「自然との触れ合い」を選びながらも、「本を持って読書をする」と「人との関わり合い」を選択した人が1名ずつ存在した。このことから、パブリック本棚が公園に提供する「読書という学び」と「他者との関わり」には少ないながらもニーズが存在することが確認できた。

4問目の「公園に学びの場所（本を読んだりわからないことを知る場所）としての役割ができたと思うか」については全ての回答者が「とても思う」「やや思う」と回答し、パブリック本棚が学びを促進する考えに肯定的であった。

続いて「交流」について問う設問の回答を見ていく。5問目の「本棚を通して他の人と交流したいと思うか」では「はい」が9名、「いいえ」が5名と回答が割れた。しかし、続いての2問への回答は総じて肯定的で、本を交換したいとの回答は12名、周りにパブリック本棚のことを教えたいとの回答は13名であった。また、「交流」について問う3つの質問全てに「いいえ」と答えた回答者はいなかった。これらの回答から、パブリック本棚を通して直接的に他者と交流したいという気持ちは人によって大きく異なるが、本を他者と共有したり、身近な人との話題にしたりといった緩やかなつながりについては概ね肯定的であることがわかった。これはパブリック本棚が提供する「交流」を促進する役割の中でも、特に

第２章で論じたアフターコロナを意識した広義での間接的な交流と一致する。

参考として８問目に入れた「パブリック本棚を利用した理由」については、全回答者の半数の７名が「自分が本棚に興味を持ったから」と答えており、パブリック本棚は単なる子ども向けのアトラクションではなく、大人から見ても興味を持たれる取り組みであることが示された。次に多かった回答は「子どもが本棚に興味を持ったから」の６名であり、残りの１名は「通りすがりになんとなく」を選択した。また、最後の質問では 14 名全員がパブリック本棚によって公園がより素敵になると思うと答えた。

4.3. インタビューによる分析と評価

インタビューの設問もアンケートと同様に「学び」と「交流」の２つの評価軸をメインとし、そこに図書館との比較と興味・好感度を問うオープンクエスチョンを加え、計７問で設計した(表 4)。実際のインタビューでは回答者が子どもを持つ保護者であることを考慮し、その場に応じて質問の内容や数を変更する半構造インタビューとして実施した。回答者はアンケートに回答した 14 名のうち、インタビュー参加に了承してくださった３名である。３名ともその場で子どもがいる側でインタビューに参加する形となった。

表 4. インタビュー設問

設問の分類	No.	設問
「学び」に関する設問	1	アンケートの No.2 で「公園に学びの役割があると思うか」で「はい／いいえ」と答えたのはなぜか。
	2	アンケートの No.4 で「本棚によって公園に学びの役割ができたと思うか」で「とても思う／やや思う／あまり思わない／全く思わない」と答えたのはなぜか。
「交流」に関する設問	3	アンケートの No.5 で「本棚を通して他人と交流したいと思うか」で「はい／いいえ」と答えたのはなぜか。
	4	アンケートの No.6 で「自分も本を交換したいと思うか」で「はい／いいえ」と答えたのはなぜか。
	5	アンケートの No.7 で「本棚を周りの人に教えてあげたいと思うか」で「はい／いいえ」と答えたのはなぜか。
図書館との比較	6	図書館の児童図書コーナーや児童図書館、学校の図書館等と比べてどう思うか。

-「学び」に関する補足質問		
興味・好感度	7	プレイパークにこの「みんなでつくる本棚」があることについて思うことを自由に教えてください。

保護者が共通して想定する公園における学びとしては、自然との触れ合いと他者とのコミュニケーションが上げられた。回答者の母数が少ないため一概に結論づけることは避けたいが、子どもやその親にとっては公園で本を読むことはあまり想定されていないと考えられる。一方で、パブリック本棚が公園に付与する学びの役割については、「外遊びと文化的なことを両方できる」「そこに（本が）あるというだけで興味を持つきっかけになる」「全く別の目的で訪れた場所で本に触れられる」「少し高学年向けの本が置いてあっても、子どもがチャレンジするとそれも学びになる」といった声が聞かれた。抽象化すると、まず一つに筆者が利用者の観察の項で述べたように、遊びと学びがシームレスになっている点がある。また、インタビューから新たに見えた学びを促進する要素として、本を目的としない来園者にとっても本がより身近になることが大きく評価された。これは図書館で勤務している回答者が特に強調した部分でもある。また、きっかけがないと挑戦しないような高年齢向けの本を目にし、チャレンジしやすくなる機会でもあることがわかった。その他に、以前から友人同士で本を交換しているという回答者は「本を交換すること自体がものを大事にすることを学ぶ機会にもなる」と新たな視点を共有してくださった。

交流についての設問では「本棚を通して他人と交流したいと思うか」で唯一マイナスな声が聞かれた。理由としては、「他の人とあえて交流しなくても、自分たちで気軽に楽しみたい」とのことだった。同じ設問への肯定的な意見として、「手紙を挟むとか、次に読む人へのメッセージ」といった間接的な交流と、「好きな本持ち寄ったりして、お話する」といった直接的な交流のアイデアが双方聞かれた。「親子での読み聞かせに知らない子が参加した」という、実際に起こった他者との交流体験をシェアしてくれた回答者もいた。「本を交換したいと思う」理由についての質問には、全員が「家に読まなくなった本がある」ことを理由の一つにあげた。

最後の２問では、上記の「学び」の役割について述べた内容と同様に、本を目的とせずに公園に来た人にも本が届くことを主に評価された。特に屋外に本棚があることが重要なようで、「図書館だと、中で静かに読む場所だと思うので、子どもはじっとするのが苦手なので、それは向かない」「幼稚園でも、お天気が良いと青空の下で読み聞かせをしてくれてるんですけど、五感が刺激されてすごく良い」「児童館とは似てるかもしれないですね、遊べるし本も読めるし。でも外にあるっていうので違いはありますね」との意見を得られた。

4.4. 展望と課題

筆者自身による観察、アンケート、そしてインタビュー結果により、学びと交流を促進するパブリック本棚の役割は示されたが、課題も残った。本研究において短い期間でしか本棚を設置できなかったため、配架図書の交換が一回しか行われず、蔵書が終始ほぼ変わらなかった。このことにより、1）期間内に公園を複数回訪れた子どものパブリック本棚への興味が途切れる、2）子どもや親子以外の公園利用者をどうパブリック本棚のエコシステムに巻き込むか、という 2 点が課題として見つかった。パブリック本棚を海外の事例のように年中無休で屋外に出すことで、蔵書の新陳代謝を上げ、子ども以外の公園利用者にも本棚の存在を見つけてもらうことができると思われるが、第 2 章で検討した通り、日本の公共空間の性質上それは困難であるというジレンマがある。

5. まとめ

公園での子どもの学びと交流を促すことを目的としてパブリック本棚を新宿・戸山プレイパークに 6 日間実装した結果、学びと交流の両側面において公園での子どもと大人のアクティビティ変化をもたらすことができた。本論文では、関連する社会動向と国内外の先行事例を参考にしながら本研究に至った経緯と研究意義を述べ、そこから見えてきた社会的制約や日本のパブリック本棚でまだ達成されていない部分をもとに提案と評価実験を行い、そのから得られた結果をまとめた。

研究の結果、パブリック本棚が持つ学びと交流を促進する役割がより明確に見えた。まず、公園にパブリック本棚を設置することで「学び」が促される理由は主に 3 つに集約される。

1) 遊びと学びがシームレスになる：公園で遊具が共有されるのと同じように本が子どもや大人の間で共有される

2) 本棚の存在自体が空間を学びの場に変容させる：椅子があればみんな座り、遊具があればみんな遊ぶのと同じ原理である

3) 本を目的としない来園者に本に触れる機会を提供する：図書館や本屋と比べ、公共空間に設置された本棚は人々にとって本をより身近にさせる

また、「交流」を促す理由としては、

1) 直接的な交流：本棚を友人との話題にすることや、親子または知らない人・子ども同士で本の読み聞かせをする、など

2) 間接的な交流：他者が面白いと感じるものを受け取る、本の交換によって他者の存在を感じさせる、蔵書の変化を楽しみにする、など

が当てはまる。

本研究の実験では日時がかなり限られていたが、長期的に公共空間にパブリック本棚を設置することができれば利用者も必然的に増えるため、蔵書の新陳代謝が上がり、子どもに限らず予期されない他者との交流がより広がっていくと予想される。現状としては今日の日本の公共空間、とりわけ公園という空間では、人々が居留まることがとりあえずは許されている分、個人の活動に対する制限が管理者次第であるという現実がある。海外の事例のようにオーガニックで真の意味でパブリックな本棚を設置し続けることは目下では難しいかもしれない。一方で、日時の制限があれども、パブリック本棚が人々の公園での学びと交流を促進し、公共空間での人間の日々のアクティビティを多様化させる媒体となり得ることを本研究では確認できた。近年わずかながらも日本で事例が増えてきたパブリック本棚が、属性に限らず誰にとってもより身近なものとなり、日本の公共空間でさらに多く見受けられる未来が楽しみである。

6. 謝辞

大学生活で長い間関心を持ち、学内外でずっと見つめてきた「公共空間」や「子ども」をテーマにできたこと、そして留学中の体験を研究に繋げることができたこと。

これらを全て叶え、まさに学部生活の集大成と言えるゼミ論文を執筆でき、大変嬉しく充実した気持ちでおります。

また、本ゼミ論文の執筆に際し、実に多くの方から応援とご協力をいただきました。

ゼミ論文の指導教員であるチェン・ドミニク教授には、研究のアイデア出しの時点からあらゆる相談に乗っていただき、何時でも丁寧で親切な助言に加え、心理的にも多大なるサポートをいただきました。

実験の実施場所確保でお世話になりました戸山公園管理センターの田島さんと久島さんは、突然押しかけた私と膝を突き合わせて話に耳を傾けてくださり、新たな候補場所をご紹介くださいました。

実験の実施を快く承諾してくださった新宿・戸山プレイパークの会の皆さん、特に代表の入江さんをはじめ、プレイリーダーのなお、ぴい、おっちゃん、ティファニーの皆さんには、実験中も興味深いお話をいくつもお伺いでき、私自身大変勉強になりました。

常にお互いに協力し合い、高め合ってきた発酵メディア研究ゼミの仲間がいたからこそ、ここまで駆け抜けることができました。

最後に、私の研究に興味を持って、長い間寄り添ってくれた友人と家族にもたくさん支えられました。

この場を借りて、皆様に心から感謝を申し上げます。

7. 参考文献

- 秋田喜代美「小中学生の読書行動に家庭環境が及ぼす影響」, 『発達心理学研究』第 3 巻第 2 号, 1992

- 飯田 一史「コロナ禍で『子どもの本離れ』は進んだのか、検証する」, 講談社『現代ビジネス』,2021 年 4 月 18 日 https://gendai.media/articles/-/81446?page=2 (最終アクセス 2022/12/7)

- e-Gov 法令検索「都市公園法（昭和三十一年法律第七十九号)」2022 年 6 月 17 日 更新 https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=331AC0000000079 (最終アクセス 2022/12/8)

- NPO 法人大丸有エリアマネジメント協会・一般社団法人大手町・丸の内・有楽町地区まちづくり協議会・三菱地所株式会社「『Marunouchi Street Park 2022 Summer』を実施」2022 年 7 月 25 日 https://www.mec.co.jp/j/news/archives/mec220725_marunouchi_street_park.pdf（最終アクセス 2022/12/2)

- 小野良平『公園の誕生』吉川弘文館, 2003

- 株式会社グローカルポイント「持ち寄り本棚@むすぶば」https://glocal-ichikawa.jp/books/ (最終アクセス 2022/12/2)

- 京都新聞「子どもの読書量、在宅時間増でも減少 『ゲームしたい』『塾忙しい』 京都で調査」2022 年 1 月 20 日 https://www.kyoto-np.co.jp/articles/-/711346 (最終アクセス 2022/12/7)

- 神戸市「こども本の森 神戸」 https://kodomohonnomori-kobe.jp/（最終アクセス 2022/11/25)

- 神戸市「『こども本の森 神戸』の整備について」2021 年 12 月 27 日 https://www.nihon-u.ac.jp/catchup/effort/428/ (最終アクセス 2023/2/26)

- 笹木萌「読み終えた本、物々交換しませんか？ 誰でも使える『共用本棚』に注目...設置主の思いを聞いた」, 『J タウンネット』 2020 年 4 月 29 日, https://j-town.net/2020/04/29304380.html?p=all (最終アクセス 2022/12/2)

- 新宿・戸山プレイパークの会 https://shinjuku-toyama-playpark.jimdosite.com/ (最終アクセス 2022/12/12)

- 高橋松之助記念顕彰財団「コロナ禍における読書推進活動アンケート 結果(集約)」2021 年 2 月 21 日 http://www.takahashi-award.jp/award/ques2020/result.pdf（最終アクセス 2022/12/7)

- 武田重昭「パブリックスペースの意味論　―コミュニケーション，ウェルビーイング，そして自治」,『ランドスケープ研究』第 85 巻 3 号，2021

- 認定特定非営利活動法人 Learning for All https://learningforall.or.jp/about/（最終アクセス 2022/12/2）

- 日本大学「『まち全体を図書館に』本棚設置」2022 年 3 月 23 日 https://www.nihon-u.ac.jp/catchup/effort/428/（最終アクセス 2022/12/2）

-Anne Dekker, “UvA Summer School: Placemaking: Sense, Space & Strategy”, University of Amsterdam https://summerschool.uva.nl/content/summer-courses/placemaking-sense-space-and-strategy/placemaking-sense-space--strategy.html#Programme-description（最終アクセス 2022/12/10）

- BookCrossing, “About” http://bookcrossing.com/about(最終アクセス 2022/12/2)

- CLEGG & GUTTMANN, “ARTISTS” https://www.georgkargl.com/en/artist/clegg-guttmann（最終アクセス 2022/12/2）

- Kriston Capps, “Against Little Free Libraries”, Bloomberg, 2017/5/4 https://www.bloomberg.com/news/articles/2017-05-03/down-with-little-free-library-book-exchanges（最終アクセス 2022/12/12）

- Little Free Library, “About” https://littlefreelibrary.org/（最終アクセス 2022/12/12）

- Lofland, Lyn H, A world of strangers: order and action in urban public space, New York : Basic Books, 1973

Maximilian Schrapel, Thilo Schulz, and Michael Rohs, “Augmenting Public Bookcases to Support Book Sharing”, In 22nd International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services (MobileHCI '20), New York: Association for Computing Machinery, 2020

- Natalie Delgadillo, “Anonymous Note Decrying Little Free Libraries Sparks Gentrification Debate”, dcist, 2019/11/4

https://dcist.com/story/19/11/04/anonymous-note-decrying-little-free-libraries-sparks-gentrification-debate/（最終アクセス 2022/12/12）

- OpenStreetMap.org, “OpenBookCase” https://openbookcase.de/map（最終アクセス 2022/12/12）

- Plastische Demokratie, “BOOK CELL: PUBLIC BOOKCASE / BOOK BOX” http://www.plastischedemokratie.de/en/models/buecherzelle/（最終アクセス 2022/12/2）

総ページ数：80 ページ

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェンドミニク

題目

「肉体から生じる死穢の消失点の研究」

早稲田大学文化構想学部

表象・メディア論系

学籍番号：1T180152-9

大須賀亮祐

概要

本論文は「直葬の増加やコロナ禍による遺体の隔離や清浄志向が強化された今日において、肉体的な死、遺体から生じる死穢の消失点を測定する試み」である。またその「消失点の世代間の差違」や「関係性の変化により消失点は変動」を考察する研究である。

また筆者が愛犬を失った際に感じた「この遺体を食べたい、この遺体を食べれば死の喪失感を少しでも埋められるのではないか」という感覚が、どのような文脈から生まれたものなのか、その感覚はどれほどの人が共有しているのかを研究したいという個人的動機も存在している。

個人的動機、ケガレに関する先行研究を統合し、2 つの仮説を立てた。

１．死穢は時間の経過とそれに伴う儀式の実施によって消失するものである

２.「遺体を食べることができる」という判断を下せる状態は、遺体から死穢が消失した証左となる

そしてその測定のため「遺体が葬送儀礼のフェーズに合わせて物理的に変換されていく過程」をフローチャートにした『死を変換する』を作成し、どの変換段階であれば遺体を食べることができるのかを投票してもらう実験を実施した。

実験においては 213 名の被験者が投票に参加し、そのうち 15 名に実験後インタビューを実施した。

実験とインタビュー結果以下の内容が判明した。

① 関係性の近い人ほど死穢の消失は早く、初対面の人ほど死穢は消失し辛い

② 関係性が近い人の場合、年齢が低くなるにつれ死穢の消失は早くなる

③ 初対面の人の場合、年齢が低くなるにつれ死穢の消失は遅くなる

④ 遺体を食べる上で最も多かった理由は死者との同一化

またインタビューを通して『死を変換する』の活用方法について新たな展望を得た。

目次

1 .はじめに 9

1.1.研究の個人的背景 9

1.2.研究の社会的背景 10

1.3.研究の概要 11

1.4 本論の構成 12

2. 関連動向 13

2.1 ケガレとは何か 13

2.1.1.ケガレの具体的内容 13

2.1.2　触穢の歴史 14

2.1.3 現代における触穢 16

2.2　民俗学におけるケガレ史 17

2.2.1 波平恵美子のケガレ論 17

2.2.2 薗田稔のケガレ論 18

2.2.3.民俗学におけるケガレの評価 18

2.3　触穢への対処 18

2.3.1 時間による消失 19

2.3.2 空間による消失 19

2.3.3 火による消失 20

2.3.4 食による消失 20

2.3.5.衣・さかさごとによる消失 21

2.4.ケガレの測定に関する先行研究 21

2.5.2 章まとめ 23

3.提案 24

3.1 肉体から生じる死穢の消失点の指標 24

3.1.1.消失方法の比較 24

3.1.2.空間と時間による詳細な比較 25

3.1.3　指標の仮説 26

3.1.4　遺体における時間経過と儀式 26

3.1.5 葬法の種類 26

3.1.6.指標の提案 31

3.2.肉体から生じる死穢の消失点の質問方法 32

3.2.1.質問方法における課題 32

3.2.2.質問方法の検討 32

3.2.3.民俗学におけるケガレの経口摂取 33

3.2.4.質問方法の仮説 34

3.2.5.質問方法の提案 34

4.『死を変換する』の設計 35

4.1.実験装置の概要 35

4.2.フローチャートのルート 35

4.3.フローチャート内の選択肢 35

4.3.1. スタート地点 35

4.3.2.〈A ルート（土葬・風葬）〉 36

4.3.3.〈B ルート（火葬）〉 37

4.4. 実験装置の心理的緊張と安全性の設計 39

4.4.1 儀式のデモンストレーション 40

4.4.2 映像による儀式的空間の再現 42

4.4.3 ラポール形成 43

4.5.選択肢の解説パネル..... 44

4.5.1 テキスト上の工夫..... 45

4.5.2.デザイン上の工夫..... 45

4.5.3.実際の展示パネル..... 45

4.6.投票方法..... 52

4.7.予備実験..... 52

4.7.1 実験の課題..... 52

4.7.2.予備実験後の改善..... 53

5,評価..... 54

5.1.実験概要..... 54

5.2.インタビュー概要..... 55

5.3.実験結果..... 57

5.3.1.実験参加者全体データ..... 57

5.3.2.実験参加者世代別データ..... 59

5.4.インタビュー結果..... 65

5.4.1.仮説に対する評価..... 65

5.4.2.遺体を食べる背景..... 66

6.考察..... 70

6.1.実験データに関する考察..... 70

6.2.実験インタビューに関する考察..... 72

7.結論..... 76

7.1.まとめ..... 76

7.2.今後の課題..... 77

8.謝辞..... 78

9.参考文献..... 79

表目次

表 1.PAPO 尺度の因子と質問項目 22
表 2.触穢の消失の段階性比較.....24
表 4 .POPA 尺度における感染忌避傾向因子の質問項目 32
表 5.死を怖いと感じる/悲しいと感じる動物の種類 41
表 6.インタビュー参加者と投票先一覧 56
表 7.「愛する人」を食べるなら全体データ 57
表 8.「初対面の人」を食べるなら全体データ 58
表 9.「愛する人」を食べるなら 10 代〜20 代データ 59
表 10.「愛する人」を食べるなら 30 代〜40 代データ 60
表 11.「愛する人」を食べるなら 50 代以上データ.....61
表 12.「初対面の人」を食べるなら 10 代〜20 代データ 62
表 13.「初対面の人」を食べるなら 30 代〜40 代データ 63

表 14.「初対面の人」を食べるなら 50 代以上データ 64
表 15.先祖祭祀は義務か（森謙二著　『墓と葬送のゆくえ』）.....71
表 16.先祖の霊に見守ってもらっていると感じるか（森謙二著　『墓と葬送のゆくえ』）
.....71

図目次

図 1 儀式有と儀式無の死穢の消失比較.....25
図 2『死を変換する』フローチャートの構造 39
図 4 ラポール形成のためにフローチャートに組み込んだパネル 44
図 5 遺体の選択肢パネル 46
図 6 土の選択肢パネル.....46
図 7 腐肉の選択肢パネル 47
図 8 土葬の作物選択肢パネル.....47
図 9 動物の選択肢パネル 48
図 10 灰の選択肢パネル.....49
図 11 煙の選択肢パネル.....49
図 12 遺体の選択肢パネル 50
図 13 火葬の作物の選択肢パネル 50
図 14 電気の選択肢パネル 51
図 15 情報の選択肢パネル 51
図 16 実験中の投票の様子 52
図 17 実験装置の全景.....53

1.はじめに

1.1.研究の個人的背景

ケガレの有無について考えるきっかけになったのは、愛犬の死に際してであった。小学生のころから 14 年間飼っていた愛犬の「ボリス」が亡くなった。看取った翌日にはペット火葬車がやってきて、遺体は骨壺に収納されてしまった。犬なので通夜や葬式も執り行わなかった。火葬車がやってくるまでの間、14 年間ほぼ毎日散歩をして遊んでいたのに、もうこの生前の姿をとどめたボリスと別れることになって良いのだろうか、という焦りに近い感情を抱いていた。

その瞬間に私はボリスを食べたいと思った。食べることによって喪失感を少しでも埋めることができるのではないかと考えた。なぜ食べることが喪失感を埋めることに通じるのか、当時は分からなかった。体内に取り込むことで一緒になったという感覚を得たかった。自分の愛情の大きさを示したかった、他者にはできない弔い方をしてやろうと思ったのではないかと当時の「食べたい」という感覚を反芻する。

遺体を食べるという行為「カニバリズム」はタブーとして語られることが多い行為である。私の中でボリスは生活を共にしてきた家族の一員であり、人間と区別するような存在ではなかった。人間以上に愛情を感じる存在であったため、その遺体を食べることは「カニバリズム」と近しい行為であっただろうと考えられる。

勝新太郎が兄の若山富三郎や父親の遺骨を食べた行為は週刊誌等に衝撃を以て取り上げられた。また、前後の文脈は抜きにしても佐川一政によるパリ人肉事件は殺人を犯し、かつその遺体を「食べた」ことがセンセーショナルに報道された。2017 年のドクメンタ 14 では佐川一政の生活を映したドキュメンタリー作品が展示された。この展示に対し、キュレーターの長谷川新は美術手帖の連載において以下のように述べている。

「ドクメンタ 14 が多くの労力を投じて複数化や立場の揺れを具現化しようと試みた実践が、すべて無駄になっているようにすら感じられた。この作品を（しかも豆腐工場で！）展示することによって、先述の「赦し」や「老い」といったレイヤーは後景に退き、ただ不穏な他者、平凡な家庭から生まれる殺人鬼、狂ったアジア人男性の女性への性的眼差し、残虐さ、そして、にもかかわらずの犯罪者の文才やマンガのうまさといった、極めて凡庸なる固定化された他者だけが残り続ける。」[1]

[1] 美術手帖短期連載：長谷川新の三大芸術祭レビュー③ドクメンタ 14
https://bijutsutecho.com/magazine/news/report/7295（最終参照日 2022.12.01）

カニバリズムという行為は事件から今日まで日本人に対するイメージとして具現化してしまうほどの影響力がある。またグリーンインフェルノやハンニバルといった映画においても、人肉食は未開文化の象徴や猟奇的行為の象徴として取り上げられる。

このような禁忌の代表格とも言える行為を自分もやってみたいと感じることは異常なのであろうか。禁忌はケガレから生じるが、愛情をもって接した犬の遺体に対しては、墓に入れて隔離したくなるような死のケガレは存在していないように思えた。

そこで、愛する存在を失ったとき、その遺体を食べたいという感情を抱いたことがある人は自分以外にもいるのか、いるとしたらなぜ食べたいと思ったのかを知りたいと考えるようになった。

1.2.研究の社会的背景

家族葬や直葬など葬儀の規模や時間を短縮しようという潮流は年々拡大傾向にある。

2022 年現在において「家族葬が 55.7%、一般葬が 25.9%、直葬は 11.4%」[2] となっており家族葬は半数以上の葬儀において選択されている。

そしてコロナ禍の初期においては遺体からの接触感染を引き起ルート可能性から、死後直接遺体に対面することはできず、火葬されたのちに遺族の手元に引き渡されるという事例も存在した。現在もコロナウイルスが原因で亡くなった遺体はビニールの納体袋に入れられ、冷却材によって曇るため遺体の表情を見ることも難しい。

葬式はその歴史をたどると、地域共同体で行われるものから家族や友人、勤め先の関係者で行われるものに変化し、現在は家族だけで行われるものになりつつある。つまり日々死者を目にする機会は減少している。このまま直葬の割合が増加すれば、家族すら死者と対面しない葬儀が社会規範となるかもしれない。人間の遺体だけではない。野良猫や野良犬が減少する社会においては、哺乳類の死や腐食を目にする機会も減少しているだろう。

また社会全体の清浄志向の強化という潮流もある。他者と食事をシェアしたくない、くしゃみをはじめとした唾液への忌避感、つり革を持つことができないなど社会生活においてケガレへの過敏さは強化されている。そのような他者の身体、そして遺体が隔離されていく社会において、死のケガレは消失し難いものになっているのか、それとも遺体のリアリティの喪失によってより安易に消失するものになっているのだろうかと疑問を持った。

そこで 20 年区切りの世代ごとに死のケガレの消失点を比較したいと考えた。家族以外の葬儀に参列することが当たり前という規範の中で弔いの価値観が形成されてきた 50 代

---

[2] お葬式に関する全国調査第 5 回,株式会社鎌倉新書,2022
https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000029.000009951.html（最終参照日 2022.12.03）

以上の世代。葬儀や墓の規模が縮小傾向かつ多様化する中で、どのような弔いを行うべきか選択しなければいけない 30 代～40 代の世代。コロナ禍による急速な清浄志向の中で葬送儀礼や遺体そのものを見る機会が消えつつある 10 代～20 代の世代。この 3 世代における死穢の消失点にはどの様な差異が生じるのか検証する。

1.3.研究の概要

上記で述べた背景と、予備実験を通して加えることとした 3 つの問いについて本論文で研究を行う。

① 10 代～20 代、30 代～40 代、50 代以上の 3 つの世代を比較すると、肉体から生じる死穢の消失点にはどのような差異が見られるのか

②「愛する人」、「初対面の人」を比較すると、肉体から生じる死穢の消失点にはどのような差異が見られるのか

③ 愛する人の遺体を食べたいという思いを現代に生きる人は持っているのか、持っているとしたらなぜ食べたいと思ったのか

これらの課題は先行研究を通して「摂取」という行為のもとで接続すると考えた。

まず、死穢の発生源は遺体という物体そのものであり、遺体が持つケガレは周縁に伝染する「触穢」という性質を持つ。それに対処するために葬送儀礼の場においては、通常時と意図的に異なる食事の摂り方を行う儀礼が観察されている。古来からの儀式においても、今日のパンデミックにおいても、食事の場はケガレを取り込むリスクが大きい空間であった。つまり触穢の可能性がある食物を体内に取り入れるという行為には、ケガレの消失を承認するという性質が存在している。

そこで実験装置として『死を変換する』というフローチャートを作成した。生身の遺体を出発点として、日本に存在する葬送儀礼に合わせて遺体が物理的に変換されていく。その過程で遺体から触穢する可能性のある物質もリストアップし、遺体がどのような状態であれば「食べる」ことができるのかを問いかけ、死穢の消失点を測定しようと試みた。また遺体の対象を「愛する人」と「初対面の人」と 2 種類設定することによって実験参加者と故人の関係性によるケガレの消失点の変化も測定可能にした。

その後、それぞれの変換段階で「なぜその状態で食べたいと思ったのか」、というインタビューを実施することで 3 つの問いを解消することができると考えた。

1.4 本論の構成

本論文の構成は以下の通りである。第 1 章にて研究の背景を述べる。第 2 章でケガレに関する先行研究から、日本におけるケガレの定義づけの試みやその性質、対処法に関して調査する。第 3 章ではケガレの性質や対処法を利用し、死穢の消失点を測定するための指標、実験参加者がその指標から消失点を明確に判断するための質問方法を提案する。第 4 章にて、愛する人と初対面の人の死を投影しながら死穢の消失点を測定するための実験装置のデザインを設計する。第 5 章で実験のデータとインタビューから遺体に対する死穢の消失点の世代ごとの差異、死穢の消失の背景についてデータを提示する。第 6 章ではデータを民俗学的研究や心理学的研究と照らし合わせながら考察する。第 7 章では本論文全体を振り返りつつ実験の制作物から発展した新たな議論や今後の展望を述べる。

2. 関連動向

死穢の消失点を測定するにあたり、ケガレの定義を確認しなければならない。ケガレが何かが分からなければそれが消滅したことを実証することは不可能だからだ。本章ではケガレの歴史学研究と民俗学研究を取り上げ、本論文の観点から評価する。またケガレの測定を試みた心理学研究についても評価する。その結果を受けて第 3 章にてケガレを測定するための指標と質問方法について提案する。

2.1 ケガレとは何か

2.1.1.ケガレの具体的内容

ケガレは日本人の禁忌（べからず）を引き起ルート発生源として、明治期以降は法制史の観点から研究がなされてきた。政治学者の松平斉光はケガレがどのような場合に生ずるか、その内容について以下のように述べている。

「1. 衛生的に不潔なものを意味する。糞尿をはじめ、塵芥、腐敗物、溜まり水のごとく、人間に不潔感を与えるものはことごとく穢れである。
2. 必ずしも不潔でなくとも、醜怪な感じを与えるもののすべてである。中でも血液は神の最も忌む所である。殺傷の出血はもちろん、産血から月水に至るまで、ことごとく穢れとして嫌悪される。
3. 死。これは人間の最も嫌う所であるが、神も同じように著しくこれを嫌悪する。禽獣一般の死や死者の屍を切り破ること、鳥獣を殺して料理することも一つの穢れである。
4. 自然から受ける損害のすべてであり、人間が虫に刺されたり、蛇に咬まれたり、家畜が野獣に食われ、農作物が害虫に荒され、天変地異によって人畜の害を受けることなどことごとく罪穢れである。
5. 人間の社会生活を攪乱する行為のすべてが穢れである。大祓に列挙されている罪のほか、掠奪、横領、盗賊、放火、失火、職務怠慢などが穢れである。つまり、その時代時代の社会意識が好ましくない行為と感ずる所が穢れとされる。」[3]

つまりケガレは社会通念上排除すべき行為は全て内包している。またそれらが社会通念を反映するものである以上は、ケガレの内容は時代によって変遷するはずである。

---

[3]松平斉光著　『祭-本質と諸相-古代人の宇宙』朝日新聞社 1977 年 pp19-20

歴史上におけるケガレの用例を参照してもその多様性がうかがえる。以下は続日本紀に記述された「穢」という言葉が文献に現れる中で最初期の用例である。

「丁巳　詔日、又如聞、京城内外多有穢臭」[4]
慶雲三年三月四日条
「又経日、日乞告穢雑市里、情雖逐於和光」[5]
養老二年一〇月一〇日条

上記の 2 つのうち 1 つ目は都の中の遺体から漂う死臭のこと、2 つ目は市井に人が雑居することという用例であり、物理的現象に対して「穢」が使用されている。また同様に続日本紀においては以下のように記されている。

「然物乎口尓我方浄之止云天心仁穢乎波天乃不覆地乃不載奴所止成奴、此乎持伊波称乎致之捨伊波謗乎招都、猶朕我尊備拝美読誦之奉留最勝王経乃王法正論品尓命久、若造善悪業今於現在中諸天共護持示其善悪報、国人造悪業、王者不禁制、此非正理、治擯当如法止命天在、是乎以天汝等乎教導久、今世尓方世間乃栄福乎蒙利忠浄名乎顕之」[6]

これは僧籍でありながら太政大臣であり称徳天皇に寵愛されていた道鏡が宇佐八幡宮の神託によって天皇位を得ようとした宇佐八幡宮神託事件に端を発する。称徳天皇は和気清麻呂を宇佐八幡宮に派遣し再び宣託を受けたところ、その内容は道鏡を皇位に就けてはならないというものであった。その報告を受けた称徳天皇が和気清麻呂に出した宣明が上記の文章だ。「自分の口で浄と言ったとしても心は穢である。それが最勝王経の導きによって忠浄(天皇への忠誠心)が現れるようになるのである」という内容である。ここからは浄と穢の対比が見て取れるとともに、道鏡を追放するように進言した和気清麻呂の行為を天皇への反逆心=「穢」として示している。

つまり、ケガレは時代とともに多様な対象や現象を示す言葉に変遷しており、ケガレそのものに対して何らか単一の定義を当てはめることは不可能であると考えられる。

2.1.2　触穢の歴史

ケガレにおいて重要な性質は触穢である。法制史家の中田薫は以下のように述べる。
「穢は人体そのものなることあり。即ち各宗教にて最大の穢は実に人の死体なり。穢は或る人事に関することあり、月経、出産、疾病、肉食、弔喪、犯罪の如き之なり。

---

[4]田口卯吉編　『増補新訂国史大系第二續日本紀』國史大系刊行會　1935 年 pp26
[5]田口卯吉編　『増補新訂国史大系第二續日本紀』國史大系刊行會　1935 年 pp75
[6]田口卯吉編　『増補新訂国史大系第二續日本紀』國史大系刊行會　1935 年 pp369

或は物体に関することあり、或種の動物、不浄に触れたる家具、器物、動物の死体、渾酒の如き之なり。」[7]

上記によれば触穢は人体に関することである。最大の穢れを死体として、それに続くかたちで月経や出産といった赤不浄や弔喪や肉食といった死に関わる黒不浄、そして疾病や犯罪が続く。またケガレを持った人体の周縁のモノに関しても同じくケガレとして扱われると述べられている。ケガレのこのように周縁にうつる性質は、ケガレという概念が成立しつつあった平安時代から「染穢」として日本三代実録の中で以下のように述べられている。

「十九日丁卯、积貸如常、先是、九月丁巳皇太后宮司染穢、輒入内裏由是延而行之」[9]

これは触穢の初期の形態であると考えられるが、以下に記述する「延喜式」や「弘仁式」、「貞観式」といったケガレに触れた際の対処法を示す式目において体系化され概念として成立する。

「凡甲處有穢、乙入其處〈謂著座下亦同〉乙及同處人皆為穢、丙入乙處、只丙一身為穢、同處人不為穢、乙入丙處人皆為楼、丁入丙處不為穢、其触死葬之人、雖非神事月、不得参著諸司并諸衛陣及侍従所等」[10]

上記は触穢条であり甲、乙、丙、丁の四者の関係性を通してケガレの及ぶ範囲を規定する式目である。「穢」のある場所に着座した者は穢となる。同じ空間の着座においては 2 名までは触穢するがそれ以上は触穢しないと述べられている。

また穢の対象となった人物(死者)を埋葬する際にどのような役目を果たしたのかも忌籠りを行うか、またその期間に影響を及ぼした。死者に物理的に接近する役目ほどケガレは強いものになる。このように式目において穢を明確化したことにより、法制上の触穢は規定されることとなった。

また触穢はうつるという性質上、パンデミックのような現象を引き起こすことがあり、それらは藤原宗忠による中右記にて「天下触穢」として記録されている。

「平野松尾社當麻寺祭等皆延引、是從去月廿七日院中犬死穢出来、人々不知其由参入之間、遍満天下之故也、件穢及明日」[11]

---

[7] 中田薫著『法制史論集、第三巻下 古法と触穢』岩波書店 1943 年 pp192

[8] 田口卯吉編　『増補新訂国史大系第四巻日本三代実録』大八洲出版　1934 年 pp370

[9] 田口卯吉編　『増補新訂国史大系第四巻日本三代実録』大八洲出版　1934 年 pp370

[10] 神道体系編纂會編　『神道体系古典遍延喜式（上)』神道体系編纂會　1991 年 pp101

[11] 藤原宗忠著　『大日本古記録中右記 4』　岩波書店　2002 年 pp114

當麻寺にて犬の遺体に触穢した人々が院居所に参入したところ、参入した人々が触穢となっていったため、天下触穢として扱われたという記述である。
天下触穢として扱われた場合はその感染経路をたどり式目の触穢条に照らし穢れの状態にある人々が特定され隔離されるといった対処がなされた。コロナの感染禍と類似した状況が平安時代においてはケガレの概念のもと発生していたことになる。

2.1.3 現代における触穢

触穢は現代においてもその性質がエンタメ作品に活用されている。それがジャパニーズホラーと形容される映画作品である。触穢をテーマとしたジャパニーズホラーを紹介する。

1．呪怨・残穢　住んではいけない部屋

呪怨は 2000 年に公開された清水崇監督の映画だ。呪われた物件である「佐伯家」に居住する家族に呪いが伝播していく。その呪われた家の死者が成仏することなく怨霊となり、新たな居住者が触穢の状態となる。その状態の人物が他の家に住むことによってパンデミックのように触穢を媒介する家が増加していき新たな呪いが増え続けるという作品。同様に家がケガレを媒介する作品として、より直接的なタイトルが付けられた作品が 2016 年中村義洋監督作品『残穢-住んではいけない部屋』である。主人公は触穢による死の連鎖を断ち切るためにケガレの震源地を探す。そのために触穢をさかのぼって調査を行うという物語だ。

2．リング

1998 年に公開された中田秀夫監督作品。原作は鈴木光司氏による同名小説。呪われた VHS テープを視聴すると謎の女性貞子によって 1 週間後に呪い殺される。しかしそのテープをダビングして他の人に見せれば呪いの対象は移り替わり、自らは助かることができる。ケガレをダビングという行為を通して拡散させていくことでしか自らの呪いを解く手段は存在しない。結果としてケガレをまとった VHS テープは増加し続けケガレが拡散されるという物語だ。

3．回路

2001 年公開の黒沢清監督によるホラー作品。回路が開くことであの世とこの世を行き来する入り口が開いてしまう。死者が増えすぎたあの世からインターネットをつなぐ電話回線を経由して死者がこの世へと出てきて触穢によって人々を次々に死に追いやり、世界が浸食されていくという物語だ。インターネットを介して現れる幽霊たちによって、世界が荒廃していく様が描かれている。

いずれの作品も媒介物の変化はあるが、死穢に触れる人々がパンデミック的に増加することが物語のホラー性の根幹となっている。つまり触穢は現代日本におけるケガレの恐怖心と密接に結びついている。

2.2　民俗学におけるケガレ史

ケガレそのものの定義づけがその多様性ゆえに不可能な場合、ケガレの性質に係る周縁の共通項を発見し、それを基準として消失点を測定する必要がある。そこで民俗学者によるケガレ論の議論を検証する。

2.2.1 波平恵美子のケガレ論

波平恵美子はケガレを民俗学の学術用語に位置づけた民俗学者である。波平恵美子は民俗学におけるケガレの取り扱い方について、以下のように述べる。

「(1)ハレ・ケ・ケガレは、日本人の信仰の中で重要な観念ではあるが、波平においてはむしろ清浄性・神聖性を示すハレ、日常性・世俗性を示すケ、不浄性を示すケガレというくらいの漠然としたものと捉え、むしろ儀礼において、ハレ・ケ・ケガレがどのような関係として現れているかを調べることを主とし、それらの観念の内容について検討することを目的としない。つまり、ハレ・ケ・ケガレを儀礼を分析するうえでの理論的枠組みとして用いる。
(2)民間信仰の理解においてケガレの観念は特に重要な要素であると考えられるが、これまで民俗学においてはケガレを宗教性・神聖性を示すハレの一側面、ハレの亜観念としてとらえる傾向が強かった。しかし、ハレの観念はケガレを排除することによって成立し明確化する観念であるとも言える。したがって、ハレと対立する観念としてケガレ観念を取り扱う。
(3)民間信仰のヴァリエーションは、そのハレ・ケ・ケガレの関係の差異によって生じる」[12]

波平はケガレそのものの内容ではなくハレ・ケ・ケガレの関係性に焦点を当て儀礼研究のための枠組みとして利用した。その枠組みはケガレがまず有り、それを解消するための神聖な行為がハレにあたるとの対立構造によって示された。

---

[12] 波平恵美子著　『民俗宗教シリーズ　ケガレ』東京堂出版　1985 年 pp30

2.2.2 薗田稔のケガレ論

また民俗学者の薗田稔もハレ・ケ・ケガレのとらえ方に関しては以下のように述べている。

「したがって要するに、『忌』なる不浄観念に対応する穢とは、ケ即ち霊的生命力の衰退・死滅を具現する嫌悪・忌避の事象を内包し、何よりも俗なる日常から聖なる祭の世界へ移行する契機となるものなのである。つまり、日常的にもケなる状態の無事を願って異常のケガレを忌むという消極的なエトスが成立することは勿論だが、祭に当たっては俗なる状態が強くケ枯レと認識されるからこそ、特に俗を忌んで籠り、心身の俗性をケガレとして積極的に祓い浄める過程が要請されるのである。」[13]

薗田稔においては、ケガレはケが衰弱した状態であり、それを契機としてハレの祝祭に移行する。そして祓いを完了させることによって状況はまたケへと回帰する。つまり波平が対立概念として取り扱ったケガレとハレをケへ移行するための循環構造の一部として取り扱ったことになる。

2.2.3.民俗学におけるケガレの評価

以上のように民俗学においてケガレはその内容以上に、ハレとケとの関係性において議論されており、その点にケガレの共通項を見出すことができる。つまりケガレはケやハレとの対比によって顕在化する状態異常であり、それを回復させるための祓いや清めといった儀式、そして回復した通常状態としてケが存在している。よって触穢によってケガレの状況を模擬的につくり出し、その後ケガレからケへ移行する契機の「儀式的行為」を観測することによって、ケガレ自体の定義づけは無くともケガレ消失点を発見できるのではないかと考えられる。

2.3　触穢への対処

ケガレの消失を観測する儀式的行為にはどのような事例が存在するのか参照する。3 章ではここで記述した触穢への対処法をより詳細に検討しつつ、肉体から生じる死穢の消失点を観測するにあたり、最も妥当な儀式的行為を選択する。そこで選択した儀式的行為を死穢を測定するための指標と質問方法の仮説設定に活用する。

---

[13] 薗田稔著『残響の彼方--神話の宗教学試論』東京大学出版会 1977 年 pp88

2.3.1 時間による消失

平安時代から江戸時代にかけて最も一般的であったケガレを消失させる方法は『忌籠り』であり一定期間の隔離であった。先ほども参照した触穢の際しての式目である「弘仁式」や「貞観式」には以下のように規定されている。

「凡触穢悪事応忌者、人死限卅日〈自葬日始計〉、産七日、六畜死五日、産三日〈鶏非忌限〉、其喫宍　此官尋常忌之、但當祭事余司皆忌」[14]

人が亡くなった場合は 30 日の忌籠りを行うことをはじめとして、お産と六畜の死など場面別の忌籠りの期間を定めている。六畜とは家畜の代表格である、牛、馬、羊、鶏、犬、猪の 6 種類の動物のことを指している。この忌籠りの価値観は現代でも四十九日や一周忌の間は慶事を避けるという形で現代でも存続している。

2.3.2 空間による消失

ケガレは境界に生じやすいとされる。時間においては一年二分説に従えば、お盆は時間の境界線にあり、死者が帰ってくる期間とされ葬送儀礼に類似した慣習が行われる。

空間においても同様である。境界には死にまつわる伝承が多い。

「峠にはダリ神などという一種の死霊がいて、人にたたって病気にして、ついには死なすこともあるのでサカキで祓い去るとか、シバを供えるとか、弁当の一部を供えるなどして祟らないようにするという信仰が見られる。」[15]

そのような境界への対処として、村境に馬頭観音が祀られている場合や木製のサイコロや藁人形などの辻切を村の境にある橋や電柱や樹に巻き付けていることがある。空間に生ずるケガレは上記のような結界を張ることによって対処可能である。大化に発布された薄葬令においては、都の中に遺体を遺棄することを禁止し一定区画に遺体を集積することを命じる項目が存在する。このようにケガレの源を集積し、生活圏内から「離す」ことも空間のケガレの対処法である。

---

[14]　神道体系編纂會編　『神道体系古典遍延喜式（上)』神道体系編纂會　1991 年 pp100

[15] 波平恵美子著　『民俗宗教シリーズ　ケガレ』東京堂出版　1985 年 pp15

2.3.3 火による消失

「弘仁式」や「貞観式」といった式目の制定に際して「陀羅尼経」といった密教経典が成立に関わっている。この渡来した経典の中においてケガレの対象とされたのが人死、産、六畜死等であり、それがそのまま参考にされたと考えられている。しかし穢からの回復手段である解穢法に関しては異なる。「陀羅尼経」において死の穢れは火で対象物の遺体などを燃やすことによって解穢することができるとされている。ただ日本においては失火穢と呼ばれ禍をもたらすような大火は穢れの対象とされた。実際に延喜式においても以下のように、失火の際のケガレについて規定がなされている。

「凡臠失火所者、當神事時忌七日」[16]

失火の場に居合わせたものは神事に際しては 7 日忌むようにとの規定である。このような背景もあり、日本において火で穢れを打ち消すということは主流にならなかったと考えられる。

2.3.4 食による消失

食はケガレに対する予防としても、触穢の際の清めの対処法としても多くの事例が見られる。ここでは特に象徴的なケガレにかかわる食の事例を述べる。

> 「美郷村では、湯灌の前にそれを行う人は湯灌酒という冷酒を飲む。また死者の剃髪をする人は口に樒の葉をくわえて行う。徳島県三好郡では湯灌酒を飲むと同時に何か食べもする。愛媛県越智郡吉海町仁江では墓穴係は掘り終わった後で一つかみ米を箕に入れてあるのを、その箕の口から食べる。伯方島では必ず食事を用意し、「ツボホリ酒」一升と肴として豆腐を墓地へ持って行き、これらは必ず墓地ですっかり食べかつ飲み終わらなければならならない。」[17]

死者に対して埋葬、湯灌を行う人物は親族を除いて最もケガレが強いとされ、特別な儀式を行う事例が日本各地に存在する。

また酒を飲むことは御神酒ともいうようにケガレを祓うものであるとされる。そして飢えた状態もまた死やケガレに接近している状態であり、満腹は生命力が与えられ死から離

---

[16] 神道体系編纂會編　『神道体系古典遍延喜式（上)』神道体系編纂會　1991 年 pp101
[17] 波平恵美子著　『民俗宗教シリーズ　ケガレ』東京堂出版　1985 年 pp45

れた状態であるとされる。ゆえに酒を飲み食べることによってケガレを祓おうとしていると考えられている。

2.3.5.衣・さかさごとによる消失

ケガレを消失させるためにはケとケガレとの断絶を強調しなければならない。その代表的なケースとして「さかさごと」が存在する。そして「さかさごと」は衣類における制約として発露する。故人に対して衣をさかさまに掛ける、着物の合わせを左前にするなどは現在でも行われている風習だ。湯灌の際に水にお湯を入れることで温度調節をするさかさ水（通常はお湯に水を入れて温度調節をする）といった衣制以外の風習も存在する。また下記のような事例も観察されている。

「長野県上伊那郡美和村(現在、長谷村)では、若い人が死ぬと屋根裏に登って、死者が寝ている前屋根に向かって名を呼ぶが、その際、蓑をさかさまに着て呼ぶ。長野県では棺の出る所は「不浄門」と言って戸口に青竹で×型をしたものを打ちつけ、その下をくぐるか、あるいは戸がえしといって普段の入口の戸を一枚裏返しに立て、それを少し開けてそこから棺を外へ出す。この際後向きに出す所もある。」[18]

この事例ではしつこいほどに「逆さ」であることを儀式の中で強調する。蓑のような衣、また戸という家の内部と外部を区切るための境界において「さかさ」を生じさせることで、ケガレに対処している。

2.4.ケガレの測定に関する先行研究

日本におけるケガレの測定で用いられているのが、清浄志向/穢れ忌避（Purity Orientation/Pollution Avoidance）略して POPA 尺度である。
この尺度は、道徳的基盤理論に基づき提唱される。道徳的基盤理論は 5 つの道徳的基盤領域から道徳的行動を予見するための理論である。日本における 5 つの基盤理論は以下のとおりである。

「同情と保護を与えることを徳とする Harm/care （H），（b）不公平な扱いを認めず，互恵性と正義を徳とする Fairness/reciprocity （F），（c）裏切り行為を警戒し，集団への忠誠と義務 の遂行を徳とする Ingroup/royalty （I），（d）権威に対 する服従や階層的な

[18] 波平恵美子著　『民俗宗教シリーズ　ケガレ』東京堂出版　1985 年 pp43

関係性，社会秩序を尊重すること を徳とする Authority/respect （A)，（e）身体的，精神的汚染を忌避し，潔癖さや貞節を守ることを徳とする Purity/sanctity （P)，」[19]

その中の Purity について日本的な志向性を測定するために作成されたのが POPA 尺度である。POPA 尺度の作成者である北村英哉と松尾朗子は非西洋サンプルである日本人の Purity について検討するにあたり以下のように述べている。

「For validation, we administered several scales along with POPA. In Study 1, we developed the scale and measured the relationship between the degree of one's POPA, disgust, and animism.」[20]

本来の POPA 尺度と嫌悪感、アミニズムとの関係性について検証した結果、日本人の穢れと清浄性のより素朴な志向性を図るために 4 つの因子が設定された。

一つ目が「感染忌避」で、質問項目として経口摂取をどのような状態であれば許容するか、他者の唾液の許容に関する質問で構成されている。神聖を好む「信心尊重」は神聖な場所を汚す抵抗感などで質問が構成されている。清浄を好む「精神清浄」環境破壊やアミニズム的価値観の有無を問う質問を行う。「身体清浄」 は身体と精神の清らかさについての質問で構成される。具体的質問は表 1 のとおりである。

表 1.PAPO 尺度の因子と質問項目

POPA 尺度の因子と質問項目

因子	質問項目
感染忌避	他人が常用している湯飲みを使うのは消毒したとしてもいやだと思う
	電車で隣の人が風邪の咳をしていたら，違う場所に移動したい
	食事のときには必ず手を洗わなければ気持ちが悪い
	地面に落ちた食べ物を一瞬ならばと口にする人がいるけれども，自分は絶対にいやだ
	人と一緒に大皿や鍋を箸でつつくような食べ方は苦手である
信心尊重	昨年のお札やお守りなどをゴミ箱に捨てるのには抵抗がある
	墓のお供え物を盗むとばちがあたると思う
	神社や寺の境内にごみを捨てるとばちがあたると思う
精神清浄	山や川や岩にも神様につながる神聖さが宿るものだと思う
	環境破壊を続けているといつか大自然の怒りをかうのではないかと思う
	滝に打たれたりする修行を行えば精神が浄化されると思う
身体清浄	からだを清浄に保つことはこころを浄める効果をもつと思う
	性欲は人のこころを汚すと思う
	正しい性行動をとらないと，こころがけがれて幸せにならないと思う
	よこしまなことばかり考えていると，こころがけがれて幸せにならないと思う

[19] 村山綾,三浦麻子 日本語版道徳基盤尺度の妥当性の検証 (2019) pp2

[20] Kitamura and Matsuo ,Development and Validation of the Purity Orientation-Pollution Avoidance Scale: A Study With Japanese Sample ,（2021）pp1

[21] 三浦麻子,清水裕士,北村英哉,山縣芽生,松尾朗子,寺口司，新型コロナウイルス感染禍は感染忌避傾向に影響したか(2022),pp5

2.5.2 章まとめ

2 章においてはまず、ケガレの消失点を測定するためにケガレという言葉の定義づけを試みた。しかし「ケガレ」という言葉の意味は時代や社会通念によって変遷し、単一の定義を持たないことを法制史や民俗学的な研究から確認された。

そこで代替手段として「触穢」というケガレの発生源はその周縁にケガレをうつすという性質に着目した。「触穢」はケガレを感染させていくパンデミック的性質を平安時代から持つことが当時の文献より判明した。また今日のホラー映画などのエンタメ作品を検証することで、現代においても触穢への忌避感は存在するのではないかと結論付けた。

また民俗学においても「ケガレ」はそれ自体の定義以上にハレやケへと回復するための清めや祓いといった儀式的行為が着目され研究がなされていた。

よってケガレの共通認識は触穢への忌避感とケへと回復しよとする試みによって形成できると考え、ケガレからケへ移行する契機の「儀式的行為」を観測することで、ケガレ自体の定義づけは無くともケガレ消失点を発見できるのではないかと予測を立てた。

そして民俗学的研究から、ケガレを消失させるための儀式を調査し時間、空間、火、食、さかさごとに分類した。また先行研究として日本人のケガレ意識を測定するための因子をまとめた POPA 尺度を参照した。

3.提案

2 章の関連動向から検証した通り、3 章ではケガレを消失させケへと回復させる儀式的行為を応用して、肉体から生じる死穢の消失点を観測するための指標と質問方法を仮説として提案する。

3.1 肉体から生じる死穢の消失点の指標

消失点を観測するためには、消失点の「点」を打つための指標を設定しなければならない。また、その指標は肉体から生じる死穢の消失点を世代間で比較するために、単一の行為によって消失してしまうようなものではなく、ケガレがケへと段階的に回復していく性質を持つ儀式的行為でなければならない。

3.1.1.消失方法の比較

そこで 2 章にて参照した触穢を消失させる手段を比較し、上記のような段階的性質を持った消失方法を指標として採用したい。

表 2.触穢の消失の段階性比較

触穢の消失方法	消失の段階性
時間による消失	四十九日、一周忌など時間の経過に 反比例して段階的にケガレが消失する
空間による消失	ケガレの生じる場所から距離を取ることによって 段階的に消失する
火による消失	ケガレの発生源を燃やす一過性の 行為により消失してしまう
食による消失	浄めや祓いの効果がある物質を食べる という一過性の行為で消失してしまう
衣（さかさま）による消失	反転させるという一過性の行為によって ケガレが消失してしまう

表２より、段階的にケガレが減少するのは葬送儀礼でも見られる「時間経過」と墓地などのケガレが生じる場所から距離を取ることで減少する「空間」である。ここからは時間経過による触穢の消失と空間による触穢の消失の段階性について比較し、より適したほうを実験の指標として採用したい。

3.1.2.空間と時間による詳細な比較

2 章で述べたように空間におけるケガレは、発生源を何らかの結界で隔離すること。ないし離れることで衰弱する傾向にある。この 2 つのうち段階性を持った消失方法として、距離を取ることについて取り上げる。死穢という概念が公衆衛生とともに庶民にも広がりつつあった明治時代以降、自宅敷地内に墓地を設ける屋敷墓は急速に減少していった。現代でも墓地の近くは地価が下がるなど忌避される傾向は存在する。

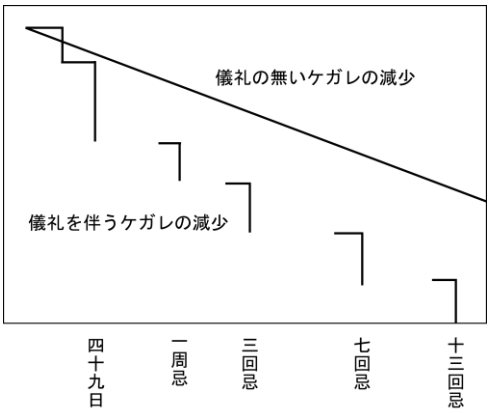
しかし距離を取ることはケガレを減衰させるのではなく、回避する試みにしかならない。なぜならば墓地などケガレとされる場所に再接近することで空間のケガレは回復する。

次に時間という視点で死のケガレの消失について観察したい。こちらは時間の経過に連動してより積極的に儀式を通してケガレを完全に消失させようと試みる。

最もケガレが強いのは死去から埋葬の期間である。科学的に死を判断することができない時代においてこの期間はいわば生と死の境界にあたる。この期間はさかさごとなどの儀礼を通してケ（日常性）との断絶を強調し、死のケガレを回避する。そこから 7 日ごとの儀礼によってケガレは段階的に減少していき、四十九日を境目にして一気に下落する。ここで死のケガレは周縁にうつることが無くなりハレの行事などに復帰することができるようになる。その後は一周忌や三回忌といった周年法要を経てケガレは完全に消失する。以下の図 1 は上記のような時間の経過と死穢の消失を模式的に示したグラフである。

重要なのは時間の経過と儀式は不可分という点である。特にケガレが強い四十九日の間に適切な儀式が行われない場合ケガレは減衰しないのである。現代においても平将門の首塚に対しては周辺ビルの工事の際に儀式的な方法で敬意が払われる。この場合平将門が死去してからの 1080 年という時間の経過はケガレの消失にほとんど関与しない。

図 1.儀式有と儀式無の死穢の消失比較



四十九日の間は連続性を持ってケガレが存在する。一周忌や三回忌などに際しては通常のケの状態を生きており、その儀式の瞬間にケガレが呼び起こされ、そして減少すること

で死穢は段階的に消失すると考えられる。

完全に消失するまでの期間は一定ではない。戦国武将など歴史的偉人は、その死を弔うために百回忌を優に超す場合もあれば、赤子を亡くした両親が一生をかけて法事を行い続けるというケースも存在する。つまり〇回忌という儀式は、死者と社会との関係性による死穢の継続期間に応じて変化する。

3.1.3　指標の仮説

以上の内容より死穢の消失の指標は時間がふさわしいと考えられる。ケガレの消失点を測定するには時間の経過に伴って一定の間隔でケガレを強調し減衰させるための儀式が求められる。これらの儀式と時間経過に伴う対象物を遺体という肉体的な存在に置き換えることで、指標は成立すると考えられる。以上が肉体から生じる死穢を測定するための指標の仮説である。

3.1.4　遺体における時間経過と儀式

では、時間経過と儀式を肉体に置き換えるとどうなるか。時間の経過が生身の遺体にもたらすのは腐敗や骨化といった物理的変化である。そしてそれは火で燃やす、土に埋めて溶かすなど様々な葬送儀礼によって観察、選択、促進させられる。

日本における代表的な葬法とそれぞれの葬法における遺体の物理的変化を検討し、それを時系列順に整理して指標化を試みる。

3.1.5 葬法の種類

大林太良の「葬制の起源」によれば、葬送儀礼は大きく二つに分類される。

「死体へのあらゆる断絶とその極端なものとして死体の極端な破壊がある。もう 1 つは、生者と死者が共に祝う聖餐式。つまり死者祭儀のための死体の保存とその極端な例としてのおもな死体の部分の永久的な儀礼利用がある。前者の行動様式では死者を一回かぎりしか取り扱わず、後者の行動様式では必然的に何度も死体を取り扱う必要が出てくる。」[21]

---

[21] 大林太良著『葬制の起源』角川書店　1977 年　pp36

そして大林はそれぞれを単葬と複葬と呼び分けた。そして複葬においては、その儀礼を一次葬、二次葬、三次葬と継いでいくこととした。

遺体を破壊する単葬と遺体を保存し永久的に利用する複葬であるが、日本においては火葬により遺体を破壊し、遺骨は半永久的な先祖祭祀を行うために墓に納めるという、その両者が混在した特異な葬儀を行っている。以下は日本に存在した葬儀を第一次葬と第二次葬に分けてまとめたものである。

【火葬】（第一次葬）

厚生労働省による統計資料によれば現在の日本の第一次葬における火葬率は「99.97%」[22]であり最も主流の葬法となっている。日本での火葬の始まりは大化の薄葬の詔・喪葬令である。仏教が葬送儀礼に深く関与するようになった平安時代から鎌倉時代にかけて遺体を荼毘に付しその遺骨を寺社にて保存するという慣習のもと拡大した。

思想的背景としては、仏教における肉体と霊魂の分離であり、魂の抜けた容器としての物体を消滅させることを目的としている。そのため火葬が導入された初期の天皇や貴族などは遺体が墳墓に補完されることを望まず、丘陵など自然に散骨されることを望んだ。また、仏教的な理由でのみ火葬が行われたとは考えられず、ケガレ観による火葬の裏付けも存在している。柳田国男は触穢と火葬の関係について以下のように述べている。

「歴代朝臣の記録に、触穢と言ったのは大部分五体不具の忌であった。猫が人の骨をくわえて来たとか、鳥が赤児の手を庭上に落したからという類の記事が、いくらともなくその中には見出される。単なる薄葬というよりも、常民はまだ今日いうがごとき土葬なるものを行わなかったのである。偶然に世に遺されたる物語や絵巻の中からでも、その頃の事は十分に窺い知ることができる。火葬の方式がこの間において採用せられ仏の法師がもっぱらこの方面の事務を委ねられるようになったのも、いずれもよって来たるところはここ（穢れからの解放）にあった」[22]

つまり身体の一部が欠損する五体不具によるケガレが生じないようにするために遺体を消滅させようとしていたという論である。明治期以降は公衆衛生を国家が主導して管理するという思想のもと火葬が積極的に導入され、1930 年代に土葬を上回る。戦後は都市化とともに、より人が密集する中で公衆衛生への意識が高まり、遺体を収容するスペースもコンパクトであることが求められたため、火葬の割合が飛躍的に上昇した。

---

[22] 柳田国男著　『柳田国男全集 12　葬制』筑摩書房 1990 年 pp629

[23] 厚生労働省「衛生行政報告例（平成 30 年度）」（最終参照日 2023 年 2 月 25 日）
https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000585194.pdf

都市化に伴う火葬の割合の上昇は、宗教的に火葬の背景が存在しないキリスト教圏においても見られる傾向だ。ロンドンやパリといった大都市では産業革命以降に公衆衛生の意識が高まり、火葬が行政によって推奨された。つまり火葬は遺体を早期に消滅させて霊魂と分離させようという宗教的文脈とケガレを隔離したいという心理的文脈、物理的リスクを早期に排除しようという公衆衛生上の目的の３点から支えられ成立している。

【土葬】（第一次葬）

遺体を棺に横たえた状態、または屈葬という形式で足を折りたたんだ状態で土中に埋葬する。日本における土葬は「融解」による遺体の消滅と結びついている。土に還るというという言葉の意味は一般的に「死んで朽ちていくこと」と死のイメージを喚起する言葉である。つまり土葬とは死体が土中で腐食し微生物などによって自然の連鎖の中で分解されていくという思想によって支えられていると考えられる。
風葬との違いは遺体を動物などの凌辱から守るというケガレの忌避にある。日本の土葬は穴を掘るよりも遺体に対して盛り土をするという傾向からも風葬の延長線上にあることが見て取れる。 またキリスト教圏において土葬は聖書の中に記述されている。

「兄弟たち、私はこのことを言っておきます。血肉のからだは神の国を相続できません。聞きなさい。私はあなた方に奥義を告げましょう。私たちはみな眠るわけではありませんが、みな変えられます。 終わりのラッパとともに、たちまち、一瞬のうちに変えられます。ラッパが鳴ると、死者は朽ちないものによみがえり、私たちは変えられるのです。」[23]

上記のような復活の思想に基づいて実施されている。特にカトリック教会の信徒が多いイタリアは火葬率が「18.4%」[24]ほどと少ない。同じ土葬とはいえ、肉体の消滅を前提としている日本の土葬とは思想の出発点が異なる。しかし近代においてはJ・ルソーが公園墓地が建設される際に「自然に帰れ」という標語を作るなど、「大地のふところに還る」という土葬の在り方はキリスト教圏においても見られる傾向である。また土中ではなく石室などに遺体を安置する墓室葬なども、土葬の一形態としての扱いを受ける。この葬法は墓室の大規模な造営が伴うなど土に還るという思想とは異なるが、腐食により遺体を消滅させることで明確に死を認識するための儀式として同様の性質を持つと考えられる。

[24]『新約聖書』コリント人への手紙第一　１５章５０～５２節

【風葬】（単葬）

日本においては最も原始的な葬法とされる。風葬は遺体を特定の場所に移したのちに放置するという葬法である。放置された遺体は土葬と同じく土に還る。ないし動物の食物として分解されていく。

沈黙の塔に代表されるゾロアスター教の鳥葬もまた風葬の一種である。基本的には単葬と呼ばれる第二次葬が存在しないタイプの葬法である。五来重は風葬についてこのように述べている。

「自然葬においては死者は山か海か川か湖に捨てられたと想定され、これを推定させる多くの民俗や遺跡や伝承がある。自然葬あるいは風葬、遺棄葬は「はふり」（放り）といわれたから、記紀・万葉集は葬りを「はふり」と読ませたのである」[25]

またこの風葬を発展させて、ここに第二次葬が付することによってモガリとなった。そして動物によって荒らされることによる五体不具のケガレを回避するために土葬、火葬と発展したと考えられる。

【拾骨・納骨】（第二次葬）

拾骨・納骨は火葬に付属する第二次葬である。薄葬令が出され、火葬が導入されるにつれ、貴族の間において高野山をはじめとした仏教寺院に納骨する慣習が生まれてくるのである。特に浄土真宗や一向宗の勢力が強い地域においては火葬と納骨が一般庶民に比較的早い段階で拡大したと考えられている。

なぜ遺体を消滅させる火葬と遺体を保存する納骨が両立するに至ったのか、その背景には以下のような 2 つのジレンマが存在していたと考えられる。

「焼骨を収蔵あるいは埋蔵するという行為は、一方では死穢の排除、他方では祖先崇拝という矛盾した感情表出の形態であり、日本社会に固有の起源をもつ複葬の形態と言えるだろう」[26]

日本において火葬と納骨が一般化したのは明治期以降であるが、その時代は江戸時代の先祖祭祀を重要視する儒教的教育と連綿と続く死穢のようなケガレ観と公衆衛生のために

---

[25] 五来重著　『葬と供養』東方　1992 年　pp37

[26] 森謙二著　『墓と葬送のゆくえ』吉川弘文館　2014 年 pp66

火葬を推進したいという政府の思惑が混在する時代であった。ゆえに先祖の骨を焼きつつ拾うという異なるベクトルの遺体の処理を両立する形で、受容したものと考えられる。

明治期以降は先祖祭祀が制度化され、火葬と納骨を「家」の単位で実施することとした。しかし少子化に伴い「家」単位での納骨や葬送儀礼や墓の維持が不可能になりつつある現代は後述する樹木葬や散骨のように第二次葬の形態は多様化することになる。また納骨という観点においても共同墓のように霊園や寺院が管理する巨大な納骨施設に一括で遺骨を受け入れる方式も主流となりつつある。

【樹木葬】（第二次葬）

遺体を自然の循環の中に位置づける試みとしての樹木葬は死者の遺骨を雑木林に納骨するという第二次葬だ。樹木は墓標として機能するとともに、樹木が死後百年以上成長し続けるという性質から、故人の生命性を樹木にとどめ置こうとするものであった。

福原志保がイギリスで立ち上げたバイオプレゼンス社は故人の一部を物理的に生き続けさせる方法として、その DNA を樹木に移植することで生きた墓標を実現しようと試みている。

> 「木にすでに存在する核酸の冗長なトリプレットの下に人間の DNA を載せる。これらの冗長なトリプレットは木において実際に発現することはなく、余分な情報の保存を可能にしてくれる。 この変異性を利用することで、遺伝子の本来の機能を変えることなく、遺伝子の『下』に任意のデータを書き込むことができる」[27]

また樹木葬の思想から発展した堆肥葬[28]も存在している。本来火葬した遺骨は骨壺に格納されているため、遺体が樹木の養分になることは無い。しかし堆肥葬は生身の遺体をより養分となりやすいように加工するというものだ。遺体を養分として作物を育て、それらを食べる試みが実際に行われている。

---

[27]Kazumi Tatara,故人の DNA を木に埋め込んで生きた墓標にする,wired,2005 https://wired.jp/2005/11/08/故人の dna を含む木を「生きた墓標」に/（最終参照日 202212.15）

[28]Evan Bush,I’ve always wanted to be a tree’: Human composting starts to catch on https://www.nbcnews.com/science/science-news/ve-always-wanted-tree-human-composting-starts-catch-rcna48653（最終参照日 2022.12.15）

【散骨】（第二次葬）

遺体を保存するのではなく土に返すのでもなく、大気中に散布することで、遺体と生者との境界を消失させ、「ともにある」という感覚を実感するため。故人の思い出の地に散布することでその場所と故人の思い出を結び付け続けるため。また墓地に格納するという性質に比べて「撒く」という行為は遺体を一か所に捕らえるのではなく開放させるという性質が強い。

淳和天皇は遺骨は墳墓に格納すべきではないと述べ、遺骨が悪霊によって利用されることを懸念していた。そこで人や動物や魔物の目に届かないように蔵すために散骨するようにと詔勅を出した。このように薄葬令直後は散骨が火葬の第二次葬としては主流であった。

日本においては法務省見解において火葬済みの遺骨を「節度をもっておこなうこと」、「祭祀をおこなうこと」という基準に基づき死体遺棄と区別されるものとして散骨を認めている。しかし自身の生活圏内に他者の遺骨が撒かれることへの忌避感も存在する。

【モガリ】（第二次葬）

風葬の発展形とされるモガリ（殯）は肉体の腐敗を目撃することによって死を確認するための行為である。沖縄で洗骨の儀礼と結びつく形で近年まで存続していた。現上皇はこのモガリを含む長期の儀礼の負担を懸念して、火葬を希望する言及を行っている。洗骨とはモガリを終えた遺体を洗浄し改めて埋葬する儀式であり、やはりこの儀式の当事者はケガレの対象とされた。

3.1.6.指標の提案

以上が時間経過に伴う遺体の処理の儀式である。第一次葬の地点、第二次葬の地点における儀式を通過することで、遺体は生身の状態から骨のみの状態というように物質的に変換されていく。変換された遺体の状態は遺体の儀式と時間経過を視覚的にとらえられる表象である。

時間の経過と儀式によってケガレが消失するという仮説が正しいならば、遺体の変換回数が増えるたびに肉体における死穢は減衰していくと考えられる。この遺体の変換過程を時系列順に並べ、儀式ごとに分岐させてフローチャート化したものを「指標」とすることにした。実験参加者は何回目の変換でケガレが消失したかを表明することによって遺体から生じる死穢の消失点を測定することができると考える。

3.2.肉体から生じる死穢の消失点の質問方法

3.2.1.質問方法における課題

ケガレは関連動向において紹介した通り、内容の定義が明確になされているわけではない。指標に基づき「死穢が消失したのは遺体がどの状態に変換されたときですか？」と質問しても、ケガレの有無を自分の中のどのような感覚に依拠して判断すればよいのか分からない人が大半であると考える。

そこでケガレの有無を直接聞くのではなく、生理的にケガレの消失と結びつく行為を判断基準として提示する。遺体が物理的に変換される中で、その行為を行うことが可能/不可能か選ぶだけで潜在的にケガレの消失を証明することができるようにすべきである。

3.2.2.質問方法の検討

本論の 2 章において触穢は周縁のものをケガレの状態にしていく、パンデミックのような性質を持つと確認した。その性質への恐怖は現代のエンターテイメント作品から読み取るに今日まで続いている。つまり死穢の消失点を判断する際にはケガレたものに触れたくないという、触穢への感染忌避傾向が潜在的に生じていると考えられる。そこで 2 章で参照した POPA 尺度を引用する。

表 3 .POPA 尺度における感染忌避傾向因子の質問項目 [21]

因子	質問項目
感染忌避	他人が常用している湯飲みを使うのは消毒したとしてもいやだと思う
	電車で隣の人が風邪の咳をしていたら，違う場所に移動したい
	食事のときには必ず手を洗わなければ気持ちが悪い
	地面に落ちた食べ物を一瞬ならばと口にする人がいるけれども，自分は絶対にいやだ
	人と一緒に大皿や鍋を箸でつつくような食べ方は苦手である

清浄志向/穢れ忌避の志向性を調査するための本尺度において、その 1 つ目の因子は感染忌避傾向であった。そしてその因子を測定するための質問事項は表 4 の通りである。

POPA 尺度において表 4 より感染忌避傾向は 5 つの質問のうち 4 つが経口摂取、1 つが経口・経鼻摂取によって生じる忌避感についての質問で構成されていた。ゆえに触穢を回避したいという意識においても、経口摂取への忌避が発生するのではないかと考えられる。

3.2.3.民俗学におけるケガレの経口摂取

また補足として、民俗学の事例を参照する。葬式の際に確認されているケガレを強調する儀礼として、よく見られるものが食制である。2 章で紹介したもの以外に観察された葬儀と食の事例を参照する。

「神奈川県津久井郡では、死者の枕辺には「枕団子」を供えるが、この団子の粉は、まず内庭に梯子をさかさまに掛ける。そのうえで白米を洗ったものを臼で左にまわして粉にしたものである。このさかさまに掛けた梯子は米を粉にすることには何の役割もしないが、その粉が特別な用に使われることを示すために臼の横に立てられる。」[29]

「巳正月は夜間の行事であって、墓まいりも日・午の日の巳・午の刻か、辰・巳の時刻(夜の十時から十二時か、八時から十時)に参る。途中は無言で、人に会ってもものを言わない。墓前でワラ火をたき、餅をあぶって庖丁か鎌で切る。二、三人で引っぱり合って持っているのを切るが、小さく切り分けたのち、庖丁の先につきさし、後にいる人に肩越しに突き出して取らせる。皆で引きちぎって食べることもある。」[30]

以上のような例は日常的な食事の規範から意図的に逸脱しようとすることでケの食事との断絶を強調しようとする。そしてその中にはさかさごとと融合した食制の事例も見られる。特に 1 つ目の事例の梯子においては、さかさであることに実利的な意味は何もなく、とにかく逆さであることを強調するためだけの存在として儀式に用いられている。

「入間市では葬式用の煮炊きに使った残りの薪や灰は桟俵にのせて四つ辻に捨てる。神奈川県中郡大磯町では、死人が出ると大神宮（神棚）に半紙を貼るが、その同じ人が、囲炉裏端の四隅からしゃもじで灰を取り、それと出棺の送り火の時燃やしたわら灰を盆か膳にのせ、道祖神へ持って行って捨てる。」[31]

食物それ自体はもちろん食事のシンボルのような食器や火もケガレであり、それを意図的に活用し摂取して、そして捨てることによってケガレを祓おうとする試みが見て取れる。また忌籠りの期間はその家族から食べ物をもらってはいけない、所謂「食い交じり」を避ける風習も存在している。

---

[29] 波平恵美子著　『民俗宗教シリーズ　ケガレ』東京堂出版　1985 年 pp41
[30] 波平恵美子著　『民俗宗教シリーズ　ケガレ』東京堂出版　1985 年 pp42
[31] 波平恵美子著　『民俗宗教シリーズ　ケガレ』東京堂出版　1985 年 pp43

以上のように日本では古くから、酒や餅などの積極的経口摂取によって身を清めたり、逆に経口摂取を忌避することによってケガレから身を守る風習が存在していた。

3.2.4.質問方法の仮説

以上の内容から、POPA 尺度の感染忌避傾向からも、民俗学の事例からも「食べることができる」という経口摂取が可能な状態は、食べる対象物からケガレが消失したことを承認するという意味が含まれていると考えられる。また、「食べられる/食べられない」の判断は日常に接続する行為であり、人間が先天的にもつ生理的な機能とも紐づいていると考えられる。ゆえに被験者が持つ潜在的ケガレ忌避感が表出すると考える。以上が質問内容についての仮説である。

3.2.5.質問方法の提案

仮説より遺体を時間経過と葬送儀礼に合わせて段階的に変換していく指標から、死穢の消失点を選んでもらう際に行う質問は「あなたが愛する人の遺体を食べるならどの状態で食べたいですか？」と設定することとした。

遺体を堆肥葬にしてそこから生えた植物に穢れを感じないならば、それを経口摂取することが可能であろうし、遺骨にケガレを感じなければ骨噛みのようにそれを口に含むことができる。遺体そのものに穢れを感じなければカニバリズムのように生身の遺体を直接食べることも可能だろう。

4.『死を変換する』の設計

4.1.実験装置の概要

『死を変換する』は 3 章の仮説を元に設計した、肉体から生じる死穢の消失点を測定するためのフローチャートである。生身の遺体を出発点として、日本において存在が確認されている葬送儀礼に合わせて、遺体の物質的状態を変換していく。

そしてそれらを時間経過順にフローチャートの形式に沿って羅列することで提案した指標を実験装置のデザインに落とし込む。実験参加者はその変換の過程で、質問方法にて提案した「自分が愛する人の遺体を食べることができる」と判断した地点を記録し、そこを死穢の消失点として計測する。

4.2.フローチャートのルート

〈A ルート〉
自然葬に近いルート、風葬や土葬といった葬送儀礼に伴って、遺体に発生する物理的な変化をたどっていく
〈B ルート〉
火葬に代表される文化葬のような葬送儀礼で遺体に発生する物理的な変化をたどっていく

またそれぞれのルートには儀礼の内容や遺体の状態変化に伴いケガレが触穢する可能性がある物質をリストアップし、遺体は食べることができなくてもその周縁のモノであれば触穢は消失するのか、もしくはそれらにも死者を投影し食べることができないのかを検証する。

リストアップの基準としては、実際にケガレとして扱われるような事例が報告されている場合、将来的な技術革新や葬送儀礼の変化に伴いケガレが発生する可能性を持つ場合、以上の 2 点を基準とする。

4.3.フローチャート内の選択肢

4.3.1. スタート地点

①「生身の遺体」

〈リストアップ理由〉

生身の遺体を食べるカニバリズムという行為は現代では一般的に忌避される。いわばケガレの強い行為だと言える。しかし遺体を食べるという風習はニューギニア島などに見られクール―病の原因になるなど、文化人類学において観察されている。

『我が子を食らうサトゥルヌス』といったフランシス・デ・ゴヤなど近代の絵画作品や、『グリーンインフェルノ』や『羊たちの沈黙』のように現代の創作物においても、生身の遺体を食べる行為は禁忌を侵す異常性の象徴として描写される。

しかし、あいみょんの『貴方解剖純愛歌～死ね～』や藤本タツキ著の『チェンソーマン』には愛するがゆえに食べる・食いちぎるという慈愛のカニバリズムや官能的表現としてのカニバリズムも描かれている。

4.3.2.〈A ルート（土葬・風葬)〉

【一次変換】

① 腐肉

〈リストアップ理由〉

モガリの風習に見られるように、腐食は死を確定させる第一の条件であり、そしてにおいや公衆衛生上の物理的現象も含めて死穢の発生源である。「穢」に関する日本書紀の記述が死臭に関することであったのは関連動向で触れたとおりだ。また中世においてはケガレ観と仏教が結びついたことにより、人体の腐食を段階的に描いた九相図が描かれた。腐食は現生利益を追い求める煩悩の象徴として遊女の姿をモチーフに忌避されるものとして描かれている。

② 土

〈リストアップ理由〉

土は土葬においては遺体が溶けだす場所であり、風葬や土葬においても薄葬令以降はなるべく民家や都から離れた場所で隔離されるべきとされた。また日本に住むムスリムが土葬の土地を求めて自治体に陳情を行うケースが存在する。しかし同時に地元住民の反対陳情も行われている。

「計画地から下方約 1・2 キロにある生活・農業用のため池などに墓地からの排水が流れ込み、農作物の風評被害が心配される」[32]

---

[32] 加藤勝利,ムスリム専用の土葬墓地、反対陳情を採択　大分の町議会,朝日新聞(2020) https://www.asahi.com/articles/ASND532FQND4TPJB00F.html(最終参照日 2022.12.15)

このように反対理由は水質や土壌汚染への心理的な忌避感である。

中東の砂漠地域で発展したイスラム教と温暖湿潤で遺体が土に融解するものとしてとらえられる日本の土葬へのギャップが存在する。現在まで健康被害は確認されていないが、遺体が埋まる土壌へのケガレが存在している。

【二次変換】

① 遺体が埋まった土から生えた作物（土葬の作物）

〈リストアップ理由〉

堆肥葬で紹介したように遺体を加工しそこから作物を育てる技術が存在する。これらは墓地の不足や遺体の処理に用いるエネルギー量など環境問題に端を発する試みだが。遺体から育つ作物を食べられるのかという問いは議論の対象となっている。また江戸時代以降は多くの古墳が取り壊され開拓され田畑へと変化していった。すでに食物の一部は土葬の埋葬地とされた場所から生まれている。

【三次変換】

① 動物

リストアップ理由

上記の作物を食べる動物、風葬において遺体を食べる動物が存在する。遺体を食べる動物は関連動向において述べたように五体不具のケガレの対象となる。また明治時代以前は動物の中でも牛、馬、羊、鶏、犬、猪は六畜に分類されその死自体がケガレの対象となっていた。ケガレを食べた動物にケガレを感じるのか。

4.3.3.〈B ルート（火葬)〉

【一次変換】

① 灰

〈リストアップ理由〉

日本において遺灰は大半の場合は墓地に格納される。または散骨のような形式で特定の土地にまかれるということもある。遺灰は仏舎利などの影響から日本では聖性の強いものとして扱われている。しかし骨噛みのような遺灰を口に含む儀礼は驚きをもって受け止められ、納骨用の墓地は居住地から隔離された場所に設置される。また散骨も地域住民から批判の対象になるなど、ケガレとして扱われる性質も存在する。

【二次変換】

① 煙

〈リストアップ理由〉

最近では煙突のない火葬場が増加している。もちろん火葬炉が技術的に進化し排ガスを制御するためのシステムが確立されたことや、より高温で焼くために煙が出なくなったという理由は存在する。しかし、それと同時に火葬場の煙突は死に携わる施設の象徴であり、煙は嫌忌の対象として扱われてきた歴史的な背景も存在するだろう。煙を天に昇る故人に見立て手を合わせるといった慣習も存在する。経口摂取は不可能だが、煙のにおいであれば物経鼻摂取として POPA 尺度に照らし合わせれば感染忌避傾向を測定することができる。

② 熱

〈リストアップ理由〉

「英イングランド中部レディッチ（Redditch）の区議会が 8 日、火葬場の廃熱を隣接するレジャーセンターの温水プールに再利用する計画を承認した。（中略）英国第 2 の労働組合ユニゾン（Unison）はこの計画について「悪趣味」「侮辱的で無神経だ」と非難している。」[33]

上記のような火葬の熱にもケガレがあるという感覚は日本においても存在するだろうか。2 章や 3 章で述べたように、失火穢や死者が出た家のかまどの火を忌明けとともに取り換えるなど熱源へのケガレが存在する。また銭湯のお湯を火葬の熱で沸かすという描写は映画『湯を沸かすほどの熱い愛』でも示唆的に用いられた。

③ 灰を撒いた土から生えた作物（火葬の作物）

〈リストアップ理由〉

散骨や樹木葬などを通して、火葬してから自然の循環に遺体を還し、そこから生まれたものを食べたいという思想も存在する。しかし、自分の住宅の付近が散骨のために区画になることに忌避感を感じる住民も存在している。また、土葬の遺体から生えた植物と火葬の遺体から生えた植物にケガレの差異は発生するのかも測定したい。

【三次変換】

① 火葬の熱で起こした電気

〈リストアップ理由〉

死穢が遺体から周縁に伝播していくものだとしたら、例えば電気であればどうか。 現状は

---

[33] Manpreet Romania,エコ？不謹慎？火葬場の熱を温水プールに再利用,AFP(2011) https://www.afpbb.com/articles/-/2784940?cx_amp=all&act=all

火葬場において、炉の熱による発電は炉を稼働させるための電力としてのみ再利用されている。例えばＡＥＤを通して親の火葬の熱で発電した電気を体内に取り入れる行為にケガレは存在するのだろうか。

【四次変換】

① 情報

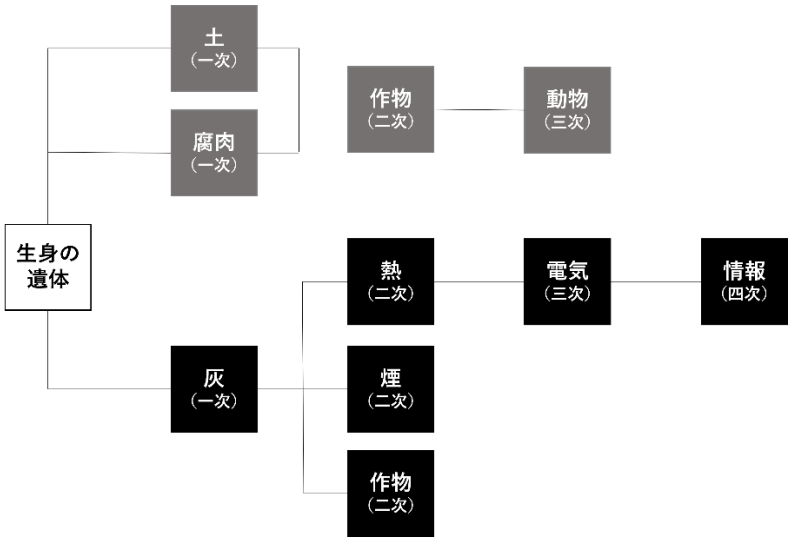
〈リストアップ理由〉

『遺体をどれだけ変換すれば食べられるか』という問いの枠組みの中で、食べられないと感じた実験参加者はここに消失点を指定してもらう。

また、体内に摂取できないような死者にまつわる情報。例えば、名前や生前に残した文章や行動の履歴などにケガレは存在するのかを検証するためにフローチャートに組み込む。

以上が時間の経過と葬送儀礼に基づいてリストアップした、遺体が物理的に変換された指標である。それらをフローチャートとして図 2 のように整理した。実験参加者はこのチャートのどの段階で遺体を食べることができるのかを指定する。

図 2.『死を変換する』フローチャートの構造



4.4. 実験装置の心理的緊張と安全性の設計

前述した情報をテキストで並べただけの、プレーンな状態のフローチャートでは、「もし愛する人が亡くなったら」という状況自体を実験参加者が想起し辛い可能性がある。

また、遺体を食べるという行為を模した実験は、一見して悪趣味ととらえられてしまう場合もある。カニバリズムを行う人々を未開社会の側と位置づけ、露悪的に描写をする映

画作品も存在する。

以上のようなノイズが『死を変換する』に発生した場合、本来の問いの文脈を逸れて実験装置の存在自体に批判の目が向けられる可能性もある。ゆえに以下の 2 点に注意を払い実験参加者が死へと向き合う緊張感と心理的安全性を保って実験に参加できる環境を構築する必要がある。

- 実験参加者を儀式的空間に引き込むこと
- 死者へのリスペクトを作品を通して表明すること

これらを満たすことで、死へと向き合う緊張感と心理的安全性の両立が可能となり、鑑賞者は「愛する人の遺体がどれだけ変換されたら食べられるか」という質問に、より没入して向き合うことができると考える。

4.4.1 儀式のデモンストレーション

儀式的空間に実験参加者を引き込む方法として、実際に葬送の様子をデモンストレーションで再現することで緊張感を持った空間に導入することができるのではないかと考えた。

儀礼を再現する場合その儀礼とは誰が誰のために行っている葬送儀礼なのか設定しなければならない。対象者を空白のまま葬式を再現することは、追悼という文脈を欠いたまま儀礼を行うことであり、形式的な模倣として見られるリスクが考えられる。

しかし特定の名前を持った人間の死者をデモンストレーションの対象とすると、「その死者が果たして本当に亡くなっているのか」、「死者と作家との関係性はどのようなものか」、「赤の他人の死という状況は感情移入する以前にグロテスク」等の死者への恐怖心が新しいノイズを発生させるリスクを勘案せねばならなかった。

そこで亡くなった際に悲しみを喚起する動物と、亡くなった際に恐怖を喚起する動物に関してアンケートを実施した。共感性を高める悲しみを喚起しやすく、ノイズとなるような恐怖を喚起しにくい生命体を儀式のデモンストレーションの対象とすることにした。

【実験概要】
〈目的〉
自身と無関係の生命体の死において最も悲しみを感じるのはどの生物かの調査
自身と無関係の生命体の死において最も恐怖を感じるのはどの生物かの調査

〈調査期間〉

2022 年　10 月 23 日～10 月 30 日

調査対象
20 代男女 50 人

有効回収票数
49

調査方法
グーグルフォーム
質問
自分とは無関係の生命が亡くなったことを SNS を通して知りました。
Q1.最もその死を悲しいと感じる動物の種類はなんですか？

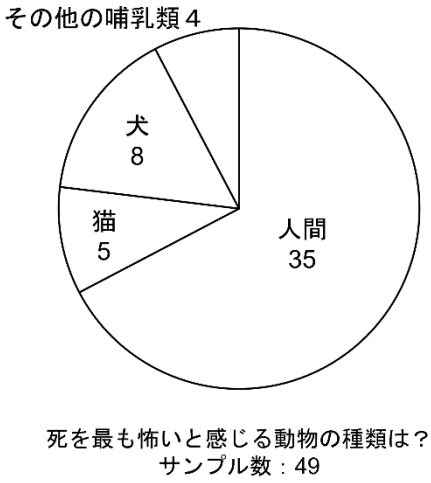
1.人間　2.猫　3.犬　4.その他の哺乳類

Q2.最もその死を怖いと感じる動物の種類はなんですか？

1.人間　2.猫　3.犬　4.その他の哺乳類

〈調査結果〉

表 4.死を怖いと感じる/悲しいと感じる動物の種類



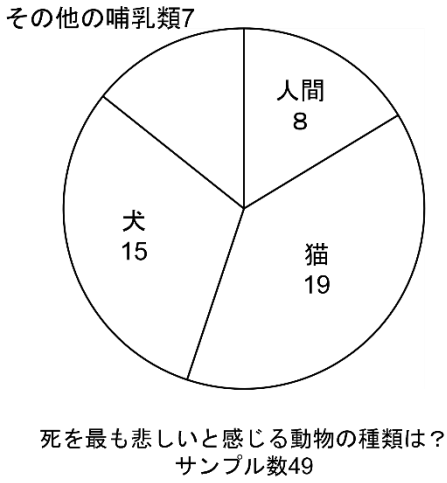


表 4 に見える結果から最も悲しみを感じるのは猫、その次が犬であり、最も怖さを感じ

るのは人間であるということが分かった。人間は怖さが勝るという点で実験装置に対する恐怖心がノイズとなって調査目的までたどり着かないリスクがある。対して恐怖心が低いが悲しみの割合が大きい猫と犬がその死に対して感情移入しやすいと考えられる。

表 5 の結果を踏まえて、実験におけるデモンストレーションの対象を犬とすることにした。本論の筆者、大須賀の愛犬であるボリスが 2 年前に亡くなっていたこと。またそのボリスが亡くなったときの経験が、本実験自体の出発点となる遺体を食べたいという感覚の原体験であったためだ。

またラポール形成が行われたことを示すために必要な、幼少期からの具体的なのエピソードや写真資料などが十分に残っていることから実験装置には犬を登場させることとした。

4.4.2 映像による儀式的空間の再現

映像によって葬送儀礼を再現することで、臨場感をもって実験に参加できると考えた。また映像を通し死者を丁重に弔うことで、死者の尊厳を守る姿勢を表明できると考えた。

映像の方針は、以下の民俗学者山田慎也氏のインタビューを参考にした。

> 「アンケートとかインタビューの定型性というか想定される答えがあるけれども、それを答えてもらったところで全然面白くない。しかしその幅を映像は捉えていく。僕はむしろこたえさせなくてもいいかなとまで思っちゃうところがあって、お葬式の映像を作るときはインタビューはあまり入れない方針ですね。」[34]

映像は葬儀の臨場感という側面では説明的な定型を脱しつつ、かつ実験装置へと実験参加者を導入する役割も果たさねばならない。

映像は図 3 に示すように、火葬儀礼の再現として撮影を実施した。石でかまどを作成し、そこで犬が 1 匹入るサイズの棺を模した箱を置く。燃える映像を撮影しながらそこから立ち上る煙、その熱で沸騰する水、燃えた後に残った灰を時系列順に撮影し、火葬による変換の灰・煙・熱のフローチャートへと続いていくという構成で撮影を行った。

全体の構成としては定型だが、その内容は説明の音声などは一切入れず音は薪が火で焼かれる音やお湯が沸騰する音など自然音のみで撮影を行った。また棺が炎で焼かれて壊れていく様子や薪が炭となって暗闇の中で燃えているカットなど、燃焼の映像を挿入することにより、遺体が炎によって消失させられたことを印象として受け止められる映像作りを行った。

---

[34] 金セッピョル・地主麻衣子編『葬とカメラ』左右社（2021）pp33

自らの手でかまどを作り、木を集めて、祭壇を築くように棺を配置する準備段階のカットを入れることによって死者への敬意が存在していること、決して機械的な作業のもと儀式の再現を行っていないことを開示する点を死者を丁重に弔うために意識した。

図 3.実験装置内の火葬の映像 [35]



4.4.3 ラポール形成

文化人類学におけるフィールドワークには観察する者/される者という暴力性が発生する。本実験も製作者である筆者と実験対象である飼い犬との間には対象にする者/される者という関係が存在する。亡くなっていて、飼っていた犬だとしてもその暴力性を放置すれば死を利用しているのではないかというノイズが実験参加者に生まれる。そのために私の飼い犬と私との間にラポール、実験に利用するまでの信頼関係構築があったことを示さねばならないと考える。そこでフローチャートの最初に私の飼い犬の紹介と信頼関係を端的に示すエピソードを書くこととした。以下がその文章内容である。

〈ラポール部分テキスト内容〉

「この犬は 14 年前に我が家に来ました。名前はボリスといいます。小学校 2 年生から一緒にいた犬が亡くなった日、火葬トラックに積まれ骨になって出てきたボリスを骨壺に詰める瞬間、これで終わりで良いのかという喪失感と焦りを感じました。日本には骨噛みという風習が存在します。故人の遺骨を食べるというものです。あの瞬間であれば僕はボリスの骨を食べることができたと思います。

現代的な価値観ではその行為を忌避する人も多いです。しかし少なくとも自分はその骨に死にまつわる穢れのようなものは感じていませんでした。

世界中には様々な死者にまつわる習俗があり、それらは所属するコミュニティにおいて

[35] 実験装置内の火葬の映像（参照日 2022 年 2 月 20 日）https://youtu.be/XaN2BxgljTU

奇異の目を向けられることもあります。宗教や地域のイデオロギーとは関係なく故人の一部を常に身に着けていたいという人もいるでしょう。

このフローチャートではボリスの遺体から始まり、その遺体を多様な摂取可能な形に変換しています。どの段階まで変換されれば遺体を摂取できるのか、その距離はどのように形作られるものなのか体験してほしいです。これらの許容意識には死者との関係性、信仰、生活環境などの分岐点があります。来場者の皆様の死のタブー性がどのように形作られていくのか可視化する試みです。」

個人的動機で述べた内容と同様であるが、14 年の歳月と自身のボリスの死に対する感情を率直に述べ、それが愛情ゆえの喪失感に起因することを表明することで、鑑賞者にラポールがあることを理解してもらえると考えた。

図 4.ラポール形成のためにフローチャートに組み込んだパネル



4.5.選択肢の解説パネル

遺体を変換しつつ食べるという状況は日常生活においても創作物の前例としても見られない行為である。ゆえにそれぞれの段階で実験参加者が遺体を食べる判断をするにあたり、具体的な状況を想起できるテキストやデザインを設計しなければならない。

4.5.1 テキスト上の工夫

①それぞれの変換された状態にまつわる具体的エピソードを記述する

変換状態をリストアップする際に収集したケガレの事例のうち、より共通理解を得られやすい内容を記述する。またそこから発展し、なぜその段階で自分は遺体を食べられるのか、ケガレの消失した原因やその段階で食べる背景を考えたくなる文章にする。

② 摂取可能な状態にするまでのフローを記述する

灰や作物や熱など摂取すると言ってもその手段は様々である。そのままでも食べるのか、熱でお湯を沸かすのか、思い出の料理に入れるのか。一例だけでも食べ方を明示しておくことで、その食べ方で食べなければいけないではなく、自分ならどう食べるかを考えつつ鑑賞できる心理状態を生み出す。

4.5.2.デザイン上の工夫

文字情報で物質の変換された状態を想起するのは難しい。遺体は物質的なグロテスクさを伴うがゆえにケガレの発生源となる側面もある。特に腐肉の悪臭などは頭で考えるだけでは実物のケガレとしてのスケールが大きく落ち込むことになる。

パネルの横に擬似的に変換状態に類似する物体を設置する。それにより実験参加者の想像する遺体の状態と実物の遺体の状態の乖離を小さくする。

またそれらを持ち帰って食べることができる、においをかぐことができる。触ることができるというように五感で体験できる状態にすることで、より身体的に実験参加者にアプローチできるよう試みた。

4.5.3.実際の展示パネル

変換状態：遺体

〈テキスト〉

遺体を食べるという行為は勝利や淘汰、煩悩や抑圧であり、慈愛の表現という文脈もあります。名前を持つ遺体を目の前にしてあなたはそれを摂取することができますか？遺体を食べる場合その背景にはどのような文脈が存在しますか？

〈遺体の作り方〉
・遺体を粉末状にする
・カプセルに詰める

図 5.遺体の選択肢パネル



変換状態：土
〈テキスト〉
土と遺体の関係は土葬という形態で同一でもアブラハムの宗教における肉体の復活という思想と肉が融解し土地に還るという観念を持つ日本においては思想が根本的に異なります。遺体の潜む土をあなたは口に含むことができますか？
〈土の作り方〉
・身体を土に埋める
・微生物が身体を分解する

図 6.土の選択肢パネル



変換状態：腐肉
〈テキスト〉
腐食は細菌が見えない時代でも遺体と日常に境界を設ける理由であり、その意識は禁忌の形成へと接続します。九相図のように腐食は思想的に煩悩の象徴としてアジア地域で広く

描かれることもありました。今回はにおいという形式で「腐」を摂取可能にしました。
〈作り方〉
・身体を放置する
・微生物の作用で不完全分解する

図 7.腐肉の選択肢パネル



変換状態：土葬の作物
〈テキスト〉
遺体が埋まる場所に植物が生い茂る。この現象は遺棄遺体の発見にも応用されています。江戸時代以降は多くの古墳が取り壊され田畑へと変化していきました。穢れと食物の境界があいまいになった今、あなたはこの作物を食べることができますか？
〈作り方〉
・身体が溶けた土に種を植える
・2 か月間生育する
※お持ち帰りいただけます
〈備考〉
展示期間中切り取られても長期間にわたって展示ができるよう豆苗を選択した

図 8.土葬の作物選択肢パネル



変換状態：動物

〈テキスト〉
死が変換されていくことで他の動物を生かす。そしてその動物がまた食べられる。この際限のない循環において、このウニを食べるにあたりボリスの死を考慮しますか？このウニを食べることはボリスを食べることなのでしょうか？
〈作り方〉
・作物を収穫する
・作物を餌として与えて生育する
〈備考〉
・展示可能であること
・植物をたべること
・人間が食べることができる
以上の 3 点の性質を満たす動物を選定した結果、フローチャートの内部においてはウニを用いることとした。

図 9.動物の選択肢パネル



変換状態：灰
〈テキスト〉
　遺灰は自然へと散布されることで遺体と生活の境界を消滅させます。反対に宗教的なシンボルとして格納・分割され故人の存在や聖性をとどめ置く象徴にもなります。灰を摂取するために古典的洗剤を作りました。あなたはこれで手を洗い食事をすることができますか？
〈作り方〉
・火葬した灰を瓶に入れる
・熱湯を注ぎ 2 日間置く

図 10.灰の選択肢パネル





変換状態：煙

〈テキスト〉

火葬における煙は黒煙・白煙といった色や上空に昇っていく様から死にまつわる多様なジャンルの物語に象徴的に登場します。においは物質が粘膜に付着することで発生します。あなたは火葬による煙の名残を取り込むことができますか？

〈作り方〉

・火葬を行う

・煙を布に焚きつける

※においをかいでください

図 11.煙の選択肢パネル





変換状態：熱

〈テキスト〉

人は体温はもちろん布団など痕跡としてのぬくもりからその存在を強く意識することがあります。英国では火葬場の熱で沸く温水プールが地域住民の反対にあった事例も存在します。あなたは火葬により発生した熱を飲み込むことはできますか？

〈作り方〉

・火葬を行う

・残り火で水を沸騰させる

※やかんにそっと触れてください

〈備考〉

実際にやかんには温めたお湯を入れておき、熱触覚を通して疑似体験できるようにした。

図 12.遺体の選択肢パネル





変換状態：火葬の作物

〈テキスト〉

焼畑に象徴されるように灰は肥料としての役割も果たしました。もし遺体を焼いた灰で作物を育てたら、あなたはその作物を食べることができますか？同じ作物でも土葬の遺体と灰を経由する火葬の遺体の作物で摂取の意識に違いはあったのでしょうか？

〈作り方〉

・火葬で発生した灰を撒く

・２か月間生育する

※お持ち帰りいただけます

図 13.火葬の作物の選択肢パネル





変換状態：電気

〈テキスト〉

火葬場の熱は現在、火葬用の発電にのみ利用されています。もし火葬場の熱が電気になったら、あなたは AED などを通してその電気を体内に取り入れることができますか？電流

に死は宿るのかという新しい問いにどのような感覚を抱くのでしょうか？
〈作り方〉
・火葬の熱を BioLite で電気変換する
・蓄電し、テスラコイルへと流す
〈備考〉
テスラコイルに実際に電気を流しその電気を体内に取り入れる様子は映像で展示した。[36]

図 14.電気の選択肢パネル



変換状態：情報
〈テキスト〉
電気は端末を経由し様々な情報に変換されます。そして死者も肉体以上に名前や写真や生前の記録など遺された情報にその痕跡を依存しています。ボリスは犬のため生前の言葉の記録がありません。そのため人間の記録の蓄積や、ボリスという名前から想起する画像を収集しました。情報以前の段階で遺体を摂取することはできましたか？
情報を視聴することで、あなたの死を摂取する境界は変化するのでしょうか？
〈備考〉
情報に関する展示は全てモニターの映像だった。[37]

図 15.情報の選択肢パネル



[36] テスラコイルの映像（最終参照日 2022 年 2 月 20 日） https://youtu.be/1hSIuyksTLo
[37] 情報の映像（最終参照日 2022 年 2 月 20 日）
https://www.youtube.com/watch?v=88BL7nDPGVw

4.6.投票方法

遺体を食べることができると判断した場合、その表明をどのように行うのか。
以下の 3 点の制約に基づき手段を決定した。

- 儀式的空間を崩さない行為で投票してもらう
- フローチャートを見ることで鑑賞者が結果を共有できる状態にする
- 実験参加者の工数が少なく慣れ親しんだ行為である

フローチャートの変換状態を示すパネル同士は紐でつながっている。展示のスペース上この紐以外には新規の投票スペースの設置等が不可能であるため、この紐を活用することとした。儀式的空間に紐が登場する場面として挙げられるのが正月のおみくじである。おみくじを境内のおみくじ掛けに結び付ける行為は慣習として多くの日本人に根付いており、かつ儀礼的な性質を保つ行為でもある。よってパネルの右側に赤い紐を結び付けてもらい投票してもらうこととした。

図 16.実験中の投票の様子



4.7.予備実験

3 名に実際に投票を行ってもらった。「愛する人を食べるとしたらどの変換段階で食べるか」という問いを前提で投票してもらった。また投票後に予備実験の参加者を対象に以下の内容でインタビューを行った。

・選択肢として足りないものが無いか
・臨場感を出すために工夫すべきことはあるか
・実験への参加を通して生じた疑問

それらから生じた課題をもとに本実験に向けて改善を実施した。

4.7.1 実験の課題

投票後の聞き取りによって判明したのは「もしこれがあまり仲良くない人だとしたら全

然違う所に投票していた」という内容であった。予備実験に参加した 3 名全員がその印象を抱いていた。また 3 名共にあまり仲良くない人を食べるなら、愛する人よりも変換段階がさらに 1 次〜2 次進んだ状態でなければ食べることができないと述べた

4.7.2.予備実験後の改善

そこで、世代別の肉体から生じる死穢の消失点を調査するにあたり、その消失点が「愛する人」の場合と「初対面の人」の場合でどのように変化するのか、関係性による差異についてもデータを収集することとした。

そこで投票方法を以下のように変更した。

「愛する人」・・・赤い紐を食べられると感じたパネルの右側に結び付ける

「初対面の人」・・灰色の紐を食べられると感じたパネルの右側に結び付ける

1 人につき 2 種類の紐をそれぞれ結び付けてもらうことで、肉体的な死穢の消失における関係性の差異について計測可能にした。また世代別ごとに関係性が変わることで投票先にどのような差異が生じるのかも測定する。

図 17.実験装置の全景



5,評価

5.1.実験概要

〈実験目的〉
・10 代〜20 代、30 代〜40 代、50 代以上の 3 つの世代を比較すると、肉体から生じる死穢の消失点にはどのような差異が見られるのか
・「愛する人」、「初対面の人」を比較すると、肉体から生じる死穢の消失点にはどのような差異が見られるのか
・愛する人の遺体を食べたいという思いを現代に生きる人は持っているのか、持っているとしたらなぜ食べたいと思ったのか
以上の 3 点を調査するために実験を実施した。

〈実験詳細〉
実験場所：発酵メディア研究ゼミ展示『唯言在中』東京都高田馬場のギャラリーBaBaBa
実験期間：2022 年 1 月 22 日-23 日
実験対象者：222 名
有効投票数：213 票

〈実験詳細〉
4 章にて設計した『死を変換する』を指標とする。鑑賞前に赤い紐と灰色の紐を手に取る。紐は以下質問に該当するフローチャートのパネルの右側に結び付ける。

〈1〉「あなたが愛する人の遺体を食べるならどの状態で食べたいですか？」
→赤い紐をパネル右に結び付ける

〈2〉「あなたが初対面の人の遺体を食べるならどの状態で食べたいですか？」
→灰色の紐をパネル右に結び付ける

〈インタビュイーの選定〉
人数：実験参加者 222 名のうち 15 名
インタビュー期間：2022 年　9 月 1 日〜9 月 31 日
実施場所：オンライン（ZOOM）
選定方法：20 代、30 代、40 代、50 代、70 代の世代別に BaBaBa に来場した実験参加者のうち連絡可能な対象者にインタビューを申し込み実施した。

5.2.インタビュー概要

- なぜ投票した状態で食べたいと思ったのか
- 投票した 1 つ後の段階で食べることはできるか
- なぜ投票した前の段階では食べられなかったのか

以上の 3 つの質問に基づきインタビューを行う。それぞれの質問の狙いを後述する。また上記質問から派生した議論については適宜追加質問を行う。

【なぜ投票した状態で食べたいと思ったのか】
〈ねらい〉
「愛する人の遺体を食べたいという思いを現代に生きる人は持っているのか、持っているとしたらなぜ食べたいと思ったのか」という本論の問いについての回答を収集し民俗学の事例と照らし合わせて考察するため。

【投票した 1 つ後の段階で食べることはできるか】
〈ねらい〉
3 章にて提案した、「時間経過とそれに伴う儀式によって死穢は段階的に消失する」という仮説を評価する。1 つ後の状態で問題なく食べることができる人が大半であれば、フローチャートの変換を経るごとに死穢が段階的に減少しているという証左となる。よって肉体から生じる死穢が時間経過と葬送儀礼によって物理的に変換されていくことで減衰するという、指標のための仮説が立証される。

【なぜ投票した前の段階では食べられなかったのか】
〈ねらい〉
ケガレの有無を経口摂取で測定することができるという 3 章における仮説を評価する。もし本質問の回答の多くが心理的意識に起因するもの、特に禁忌（べからず）を侵すことへの忌避感。グロテスク、汚いものを避けたいという意識。気持ちがわるいという生理的忌避感。以上であった場合、ケガレに起因する経口摂取の拒否だと判断できる。よって 3 章における、「食べられる/食べられない」という質問によって、被験者が持つ潜在的ケガレ観が表出するという仮説が立証する。反対に忌避感を感じない場合や、日本のケガレ観に由来しない宗教の教義や健康上の問題で食べることができないという場合が大半を占めると本仮説は立証できない。

【インタビューの対象者】

以下がインタビューの対象者とそれぞれの投票先である。

表 5.インタビュー参加者と投票先一覧

インタビュー対象者	「愛する人」投票先	「初対面の人」投票先
A（20代）	遺体	火葬の作物
B（30代）	遺体	火葬の作物
C（20代）	遺体	灰
D（20代）	遺体	情報
E（20代）	遺体	遺体
F（50代）	灰	煙
G（20代）	灰	情報
H（40代）	土葬の作物	動物
I（20代）	火葬の作物	火葬の作物
J（70代）	熱	煙
K（40代）	土葬の作物	煙
L（30代）	煙	電気
M（20代）	電気	情報
N（40代）	土葬の作物	火葬の作物
O（20代）	情報	情報

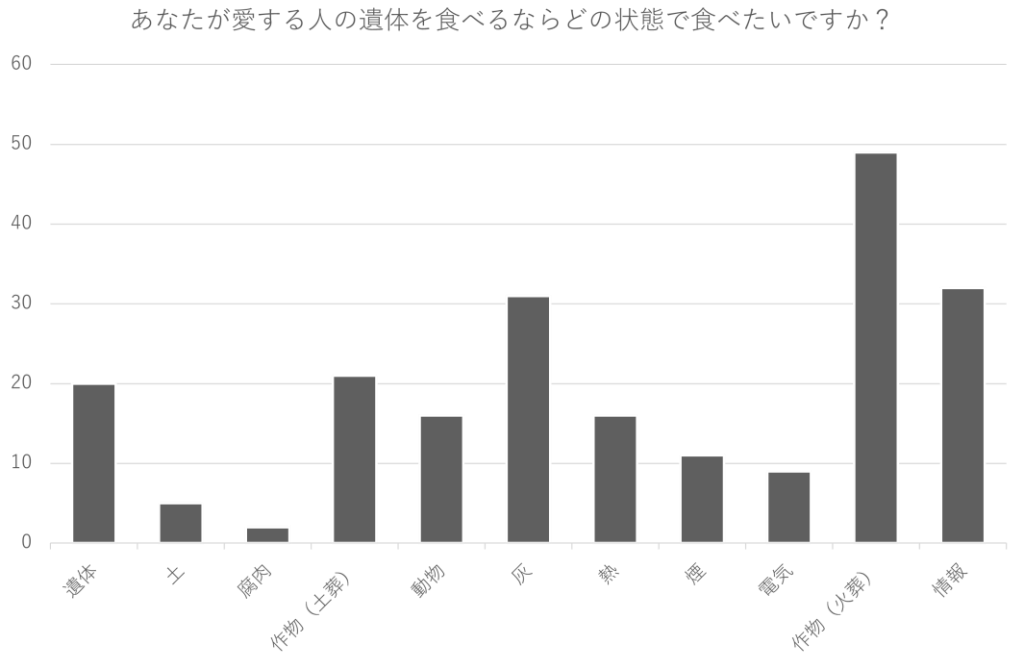
5.3.実験結果

実験結果においては、関係性別、世代別に投票結果の統計データを提示し、そこから分析される事象について記す。それぞれの事象に対する考察は 6 章にて行う。

5.3.1.実験参加者全体データ

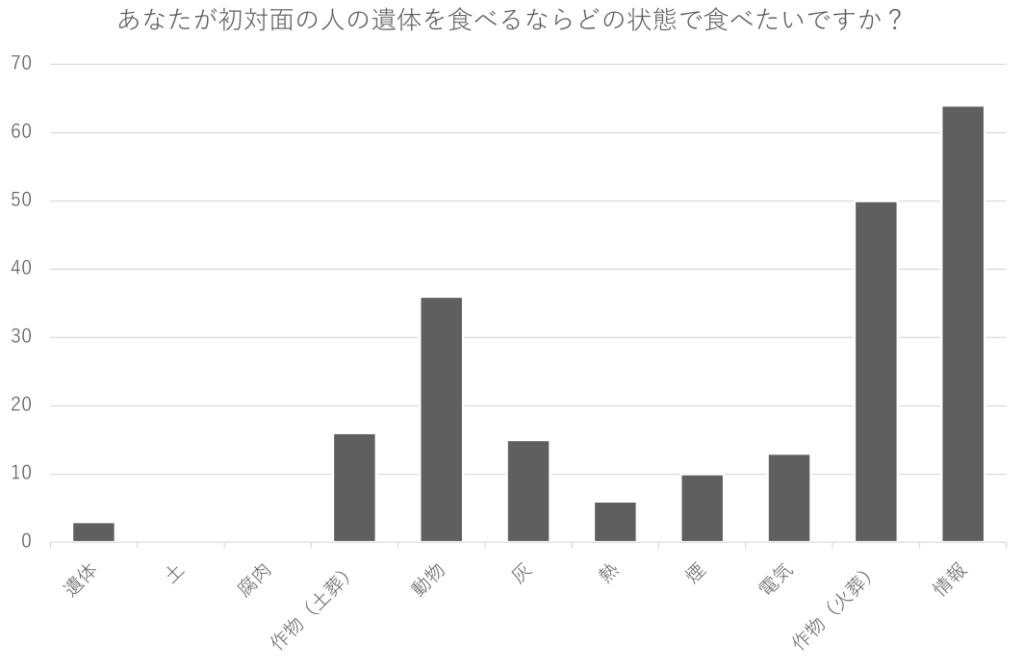
投票総数：213 票

表 6.「愛する人」を食べるなら全体データ



変換状態	投票数	割合
遺体	20	9.4%
土	5	2.3%
腐肉	2	0.9%
作物（土葬）	21	10.7%
動物	16	7.5%
灰	31	14.2%
熱	16	7.5%
煙	11	4.7%
電気	9	4.3%
作物（火葬）	49	23%
情報	32	15.1%

表 7.「初対面の人」を食べるなら全体データ



変換状態	投票数	割合
遺体	3	1.4%
土	0	0%
腐肉	0	0%
作物（土葬）	16	7.5%
動物	36	16.9%
灰	15	7%
熱	6	2.8%
煙	10	4.6%
電気	13	6.1%
作物（火葬）	50	23.5%
情報	64	30%

以上が実験参加者全体の定量調査の結果である。

「あなたが愛する人の遺体を食べるならどの状態で食べたいですか？」（以下「愛する人」と省略する）という質問項目において最も多いのが火葬の灰を撒いた場所から生えた作物という回答であった。その次が情報、つまり遺体をどう変換しても経口摂取はできないという選択肢であり、続いて遺体を火葬した灰という順番であった。遺体を直接食べることができたと回答したのは、全体の約 9.4%であった。

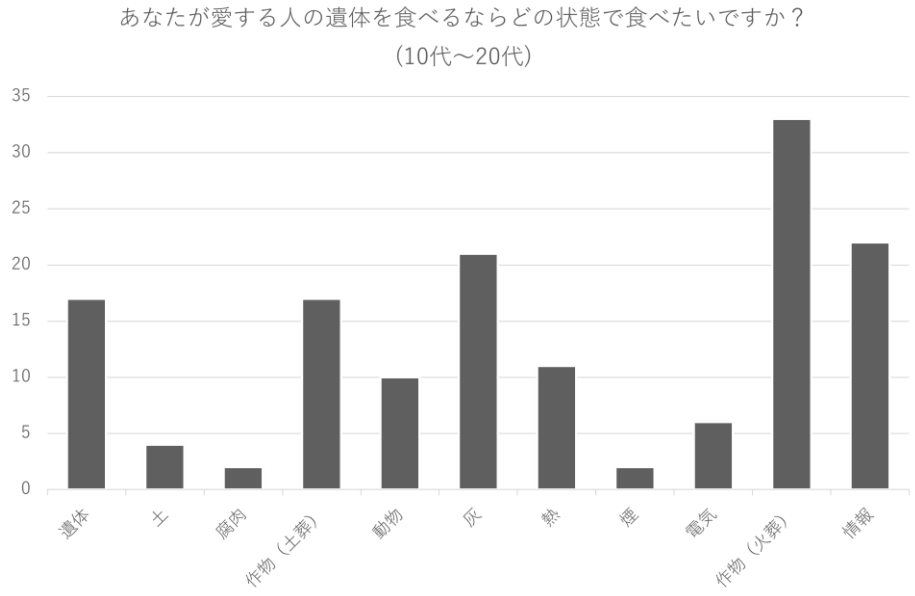
「あなたが初対面の人の遺体を食べるならどの状態で食べたいですか？」（以下「初対面の人」と省略する）こちらの質問項目においては最も多いのが遺体をどう変換しても経口摂取はできない情報の選択肢であり、続いて多いのが火葬の灰を撒いた場所から生えた

作物という回答であった。続いて動物が選ばれる結果となった。「愛する人」では全体の9.4%あった生身の遺体を選択した割合は1.4%まで減少した。

両者を比較した場合、肉体から生じる死穢は、故人が「愛する人」である方が消失が早くなるという結果が見て取れた。特に遺体を経口摂取できない場合に投票する「情報」への投票率は関係性が初対面であった場合、他の選択肢と比較しても大きく増加している。初対面の他者の死穢に触穢することへの忌避感を見て取ることができる。

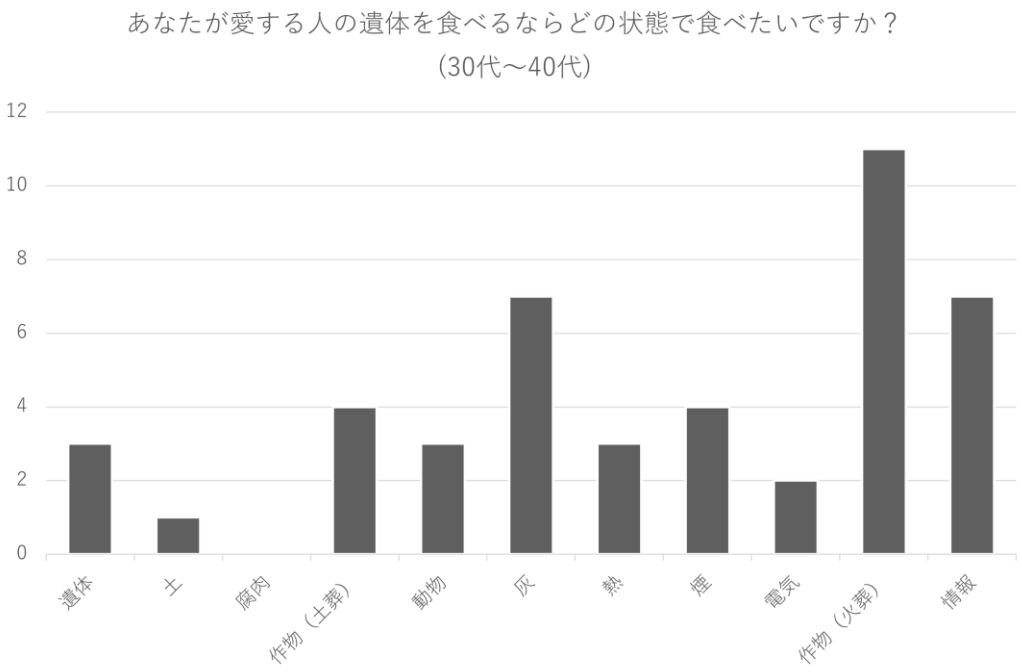
5.3.2.実験参加者世代別データ

表 8.「愛する人」を食べるなら 10 代〜20 代データ



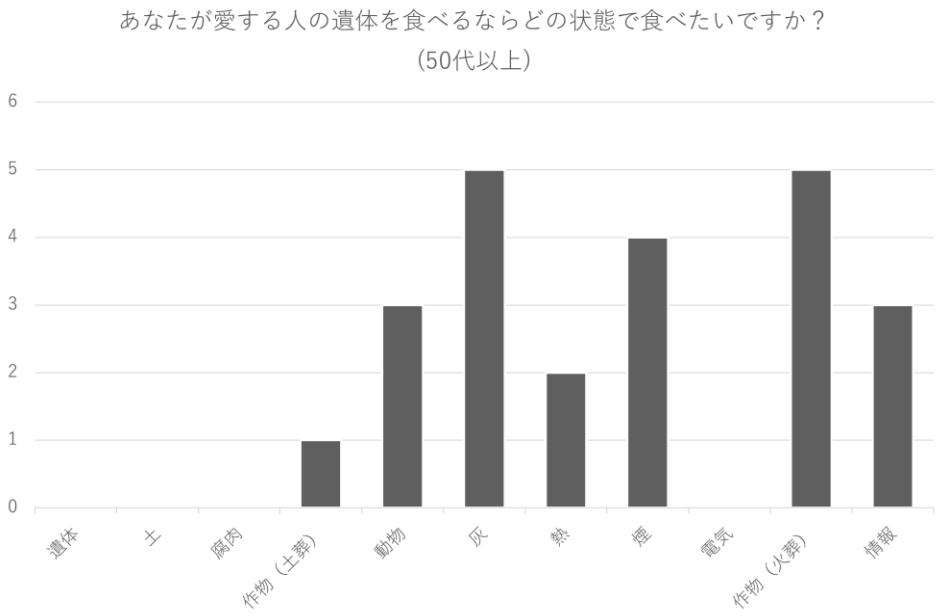
変換状態	投票数	割合
遺体	17	11.7%
土	4	2.7%
腐肉	2	1.3%
作物（土葬）	17	11.7%
動物	10	6.9%
灰	21	14.5%
熱	11	1.3%
煙	2	4.1%
電気	6	6.1%
作物（火葬）	33	22.8%
情報	22	15.2%

表 9.「愛する人」を食べるなら 30 代～40 代データ



変換状態	投票数	割合
遺体	3	6.6%
土	1	2.2%
腐肉	0	0%
作物（土葬）	4	8.8%%
動物	3	6.6%
灰	7	15.5%
熱	3	6.6%
煙	4	8.8%
電気	2	4.4%
作物（火葬）	11	24.4%
情報	7	15.5%

表 10.「愛する人」を食べるなら 50 代以上データ



変換状態	投票数	割合
遺体	0	0%
土	0	0%
腐肉	0	0%
作物（土葬）	1	4.3%
動物	3	13%
灰	5	21.7%
熱	2	8.6%
煙	4	17.4%
電気	0	0%
作物（火葬）	5	22.8%
情報	3	15.2%

【愛する人への投票比較】

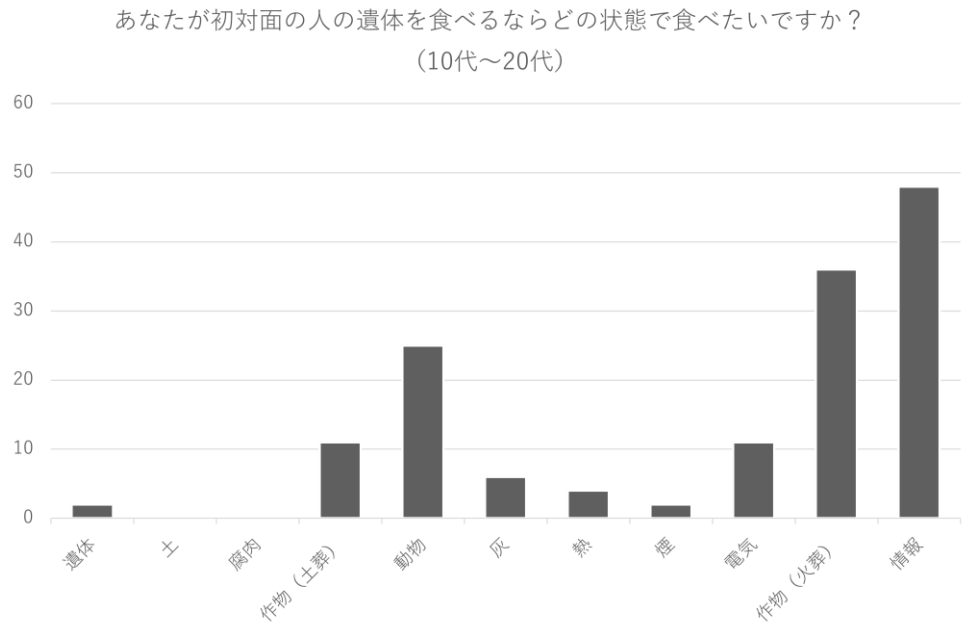
「愛する人」の死穢の消失点はどの世代も共通して最多が火葬の作物であった。10 代～20 代、30 代～40 代は情報（経口摂取はできない）への投票数が続く形となり、50 代以上は「灰」が続く形となった。

着目すべき点は「生身の遺体」という選択肢である。10～20 代の投票率が 11.7%に対して、30 代～40 代が 6.6%、50 代以上は 0%と大きな開きが生じた。「灰」の選択肢においては 50 代以上が 17.4%、30 代～40 代が 15.5%、10～20 代は 14.4%とすべての世代で投票率の幅が 3%以内に収まる形となった。

また遺体と一次変換である「土」、「腐肉」、「灰」の間にケガレが消失した割合は 10 代

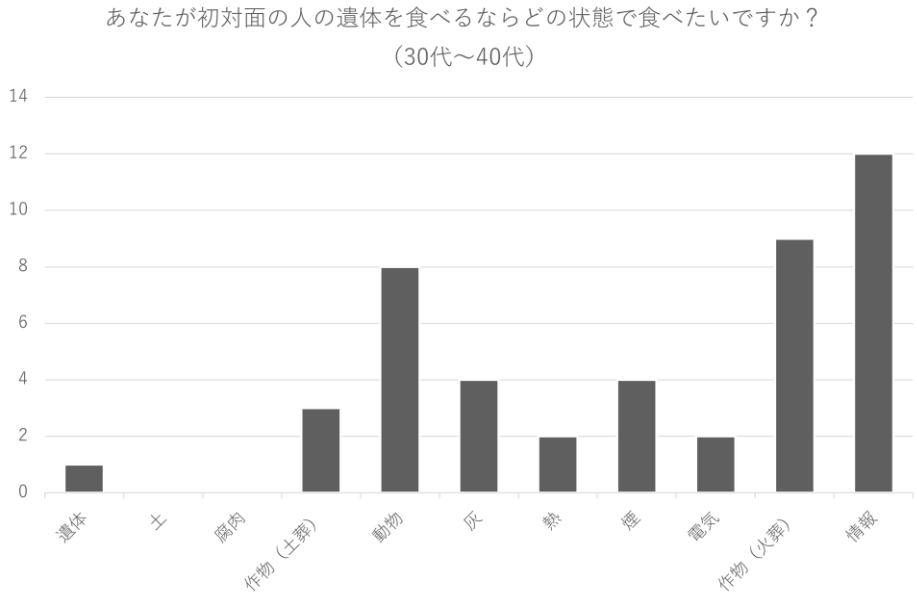
～20 代が 30.2%、30 代～40 代が 24.3%、50 代以上が 17.4%となる。以上のことから世代が若年化するごとに段階的に「愛する人」に対する死穢は消失しやすいものになっていると考えられる。

表 11.「初対面の人」を食べるなら 10 代～20 代データ



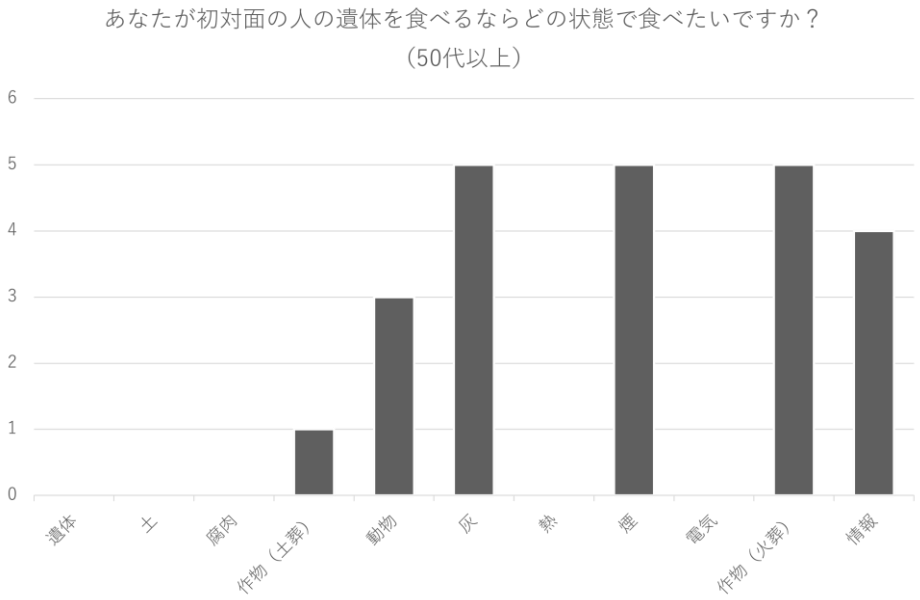
変換状態	投票数	割合
遺体	2	1.3%
土	0	0%
腐肉	0	0%
作物（土葬）	11	7.5%
動物	25	17.2%
灰	6	4.1%
熱	4	2.7%
煙	2	1.3%
電気	11	7.5%
作物（火葬）	36	24.8%
情報	48	33.1%

表 12.「初対面の人」を食べるなら 30 代〜40 代データ



変換状態	投票数	割合
遺体	1	2.2%
土	0	0%
腐肉	0	0%
作物（土葬）	3	6.7%
動物	8	17.8%
灰	4	8.9%
熱	2	4.4%
煙	4	8.9%
電気	2	4.4%
作物（火葬）	9	20%
情報	12	26.6%

表 13.「初対面の人」を食べるなら 50 代以上データ



変換状態	投票数	割合
遺体	0	0%
土	0	0%
腐肉	0	0%
作物（土葬）	1	4.3%
動物	3	13%
灰	5	21.7%
熱	0	0%
煙	5	21.7%
電気	0	0%
作物（火葬）	5	21.7%
情報	4	17.4%

【初対面の人への投票比較】

「愛する人」の場合は若年の世代ほど死穢の消失が早かったのに対して、「初対面の人」の場合、経口摂取ができないと答えた割合は 50 代以上が 17.4%、30 代～40 代が 26.6%、10 代～20 代が 33.6%という結果となった。

また 50 代以上の実験参加者は「愛する人」の場合「灰」を食べることができると答えたのは全体の 21.7%だったのに対して、「初対面の人」の場合 21.7%で変化が無い。対して 20 代は「愛する人」の際に 14.5%だった「灰」への投票率は「初対面の人」の際に

4.1%に減少している。また 30 代～40 代では 15.5%から 8.9%に減少している。減少した分は A ルートの「作物」か、経口摂取ができない「情報」に投票されている。

以上データから世代が若年化するほどに「初対面の人」の死穢は消失し難いものになっている。また世代が高年齢化すると「愛する人」、「初対面の人」という関係性の変化による死穢の消失点の変化は小さくなっていくと考えられる。

【土葬と火葬の比較】

「生身の遺体+A ルート（土葬・風葬)」と火葬の葬送儀礼に沿って変換されていく「B ルート」を「愛する人」にて比較した場合、10 代～20 代の「生身の遺体+A ルート」にて死穢が消失する割合は 34.3%、30 代～40 代が 24.6%、50 代以上が 17.3%となった。
「初対面の人」においても「生身の遺体+A ルート」に投票したのは 10 代～20 代が 26%、30 代～40 代が 26%、50 代以上が 17.3%となっている。どちらの関係性においても 50 代以上の世代は「生身の遺体+A ルート」を選択する割合が小さい。よって他の世代と比較して土葬への忌避感が生じていることが見て取れる。

5.4.インタビュー結果

インタビュー結果においては、インタビューを行った被験者の回答を分析しそこから導き出される傾向ついて記す。それぞれの傾向に対する考察は 6 章にて行う。

5.4.1.仮説に対する評価

【指標の仮説に対する評価】

時間経過とそれに伴う儀式によって死穢は段階的に消失するという仮説への評価を行う。「投票した 1 つ後の段階で食べることはできるか」という質問に対して、「愛する人」において生身の遺体を選択した A は、その次の灰を食べることができるかについて、「もちろん、遺体が食べられるので、それ以降はどんな状態でも食べられる。ただ腐肉はおなかを壊しそうだから避けたい」と述べている。「愛する人」において生身の遺体を選んだ C は「別にどう変換されても食べられる。しかしそれ以降の変換は死者が宿っていない気がして食べる意味がない」と述べている。インタビューを行った被験者のうち情報を選択しなかった全員が、死穢が消失して以降の変換段階において再度忌避傾向を示したという事例は存在しなかった。よって肉体から生じる死穢は時間の経過とそれに付随する儀式によって段階的に減衰していくという仮説は立証された。また、フローチャートの指標は死穢の消失点を測定するために正常に作用したと考えられる。

【質問方法の仮説に対する評価】

ケガレの有無を経口摂取で測定することができるという仮説への評価を行う。

「なぜ投票した前の段階では食べられなかったのか？」という質問に対して、火葬ルートの作物に投票したＩはその 1 つ前の変換段階である「灰」に投票できなかった理由として、「遺体を直接食べるのはさすがにカニバリズムのような行為でやってはいけないと感じたから」と述べている。灰に投票した F は生身の遺体が食べられない理由として「生身だと死者への祈りよりグロテスクさや気持ちの悪さが勝ってしまう」と述べる。同じく灰に投票した G も「火葬する前の遺体を傷つけることは生きている人を傷つけるようでやってはいけないことのような気がする」と話している。

今回インタビューに参加した 15 名の被験者のうち遺体を選択した 5 名を除いた人数は 10 名。そのうち 9 名が上記のような心理的な忌避感を理由にフローチャートで選択した前の段階では、遺体を食べることができないと回答している。

その理由はケガレ観と文脈を異にする宗教の教義や科学的な知見に基づくものではなく、大半の被験者が自身が投票した 1 つ前の変換段階の経口摂取に対して、心理的拒否感を抱いており禁忌であると捉えている。よって 3 章にて検討した、経口摂取の可否によって被験者がケガレが消失したことを判断することができるという仮説は実証されたと考える。

5.4.2.遺体を食べる背景

【生身の遺体を食べる背景】

「愛する人」の生身の遺体を食べたいと投票した背景としては以下の要因が挙げられた。

・愛する人を取り込みたい、一緒になりたい、エネルギーとなって生きる力にしたい
・葬式の場で自分が一番愛していると示したい
・誰であろうが亡くなったらただの肉

最も回答として多かったものは 1 つ目の故人との同一化を目的として生身の遺体を食べるという選択を行った例である。A は同一化について、「食べるということは身体に魂の一部が入り 1 つの存在になったように感じる」という心理的意識について言及している。また C は食べるという行為によって死者がタンパク質となり自分の身体の構成要素となる物理的な背景を同一化のモチベーションとしていた。

遺体を食べたいと回答を行った人はいずれも生身の遺体に対して、食べてはいけない禁忌性やグロテスクさ生理的な汚さを感じることは全く無いと回答している。

2 つ目は D が述べた、弔意の優越感を得たいがために食べるという背景である。被験者は遺体を食べるにあたり葬儀の場でなるべく多くの人が見ている状態で食べたいと回答し

た。葬儀の場は形式的に弔い方が規定されており、お焼香と手を合わせるという行為を全員が行う。その状況下で自分だけが遺骨を食べるという禁忌を侵すことによって、他者にはできない故人への愛情を示すことができるというものだ。この意見において着目すべきは、遺体を食べるという行為を禁忌と自覚しながらも、自らの弔いに折り合いをつけるためにカニバリズムを行おうとする点である。ケガレが消失していないながら経口摂取が可能である事例であった。

また上記の事例と関連し、生身の遺体を選択した被験者に「自らの愛する人を初対面の人が生身の遺体で食べることができると回答した場合どのような感情を抱くか」との追加質問を実施した。その結果としてインタビューを実施した 5 人のうち A、B、C、D の 4 人が

・絶対に食べてほしくない
・嫉妬心を抱く

という回答をしており、生身の遺体を食べるという選択の背景には自分だけが故人に対して特別な弔い方ができるポジションでいたいという感情があると考えられる。

インタビューを実施したうち E は、亡くなった生物は人間でも他の動物でも肉のため、食べるのに抵抗はないという回答であった。この被験者は「初対面の人」においても生身の遺体を食べることができると回答している。生身の遺体を食べることに生理的な嫌悪感や禁忌といった感情を抱いていないことから肉体における死穢は消失していると考えられる。

また、D は上記のような主たる理由を補足する形で、漫画チェンソーマンの 11 巻において主人公デンジがマキマを食べるシーンから影響を受けたと述べていた。愛する人の遺体を食べるのがグロテスクなことではなく愛情表現や官能的な側面もあると述べている。

【作物を食べる背景】

作物はフローチャート内に土葬の土から生えた作物、火葬の灰から生えた作物の 2 種類を配置し比較した。土葬の作物と火葬の作物の共通の選択理由として「愛する人」については以下のような回答が見られた

I「愛する人が食べられる状態になっているなら食べて愛する人を取り込みたいから」
H「遺体が土に還りそこから生えた植物を食べる当たり前の循環の中に故人を置きたい」
N「遺体の状態で食べると 1 度きりだが作物は何度も生えるため、収穫して食べるたびに故人を思い出し体に入れることができるから」

また「初対面の人」の場合は共通して以下のような回答が見られた。

A「作物自体が食べ物で食べるのに抵抗はないから」
B「気が付かないうちに様々な生物の死が作物ができるまでに関わっているはずだから」

他の選択肢と同様に「愛する人」においては同一化の傾向が見られた。また作物という経口摂取をしやすい物体に変化することによって、死穢への忌避感が減少しフローチャートの選択肢の中でもっとも多く投票された結果につながったと考えられる。また遺体が「土に還る」という思想の延長線上にあることも慣習として受け入れられやすいものであったと考えられる。このような故人を植物の成長→収穫のサイクルに取り込みたいと考える要因については 6 章で考察する。

着目したいのは、同じ作物であるにも関わらず土葬の作物と火葬の作物の差は「愛する人」においては 23 票差、「初対面の人」に際しては 35 票差と大きく開いた点である。今日の火葬率 99.9%という現状に際して、土葬に対する忌避感が醸成されていることが見て取れる。火葬ルートの作物に票を入れた I に対し、土葬の作物をなぜ食べられないのかインタビューした結果として、「直接人間の体液を食べている感覚になる」、「腐食したものを食べられない感覚に近い」などの腐食を懸念する回答が見られた。

これは日本に居住するイスラム教徒の土葬問題に対する地元住民の批判でも見られたように、遺体の融解を前提とした土壌・水質汚染への忌避感にも接続すると考えられる。腐食は摂取方法をにおいとしたが「愛する人」においては票数 2 票、「初対面の人」では 0 票と選択肢の中でも最も少なく、腐食への忌避感がケガレ意識の源泉と結びつくことの証左となった。

【灰を食べる背景】

「愛する人」において灰を選んだGは「灰を食べることで故人を体の中に入れたい」と言うように灰を食べた背景においても、他の選択肢と同様の同一化の傾向が見られた。

加えて F は「遺灰を食べることで、その人が背負っていたものや目指していたものを少しずつでもみんなで引き継ぎたい」と述べている。分骨の風習を念頭において生身の遺体のように 1 個人で遺体を独占するのではなく、シェアしたうえで一部だけ同一化したい、故人を拡散したいという感情も存在する。

またこのような同一化を補足する形で G は「本当は遺体を食べたかったが骨噛みという儀式があるのを知っていたので灰にした」という実在の風習があるがゆえに遺体はダメでも遺灰ならば食べても良いのではないかと消極的な理由で灰を選択した背景もあれば F のような「灰であればもう荼毘に付されていて魂が無い状態のため故人から恨まれなさそう」といった、火葬という儀式によって、宗教的な規範をクリアすることにより、灰であれば食べることができるという判断を下した背景が存在している。

【煙を食べる背景】

煙を食べたいと考える割合は、50 代が「初対面の人」、「愛する人」いずれにおいても

21.7%で最も多いという結果となった。愛する人の煙の選択理由として L は「死者はにおいを食べるというので、においをかぐこと自体が一緒のものを食べている感じがして死者を悼むことにつながる気がする」というように仏教における供養の儀礼と結びついているために選択したとの回答している。

また「初対面の人」では煙に入れた K によれば「煙は普段から人の家の仏壇からもにおってくるから特別吸い込むのが嫌だと思わない」と生活習慣になじんでいるがゆえに「初対面の人」の死であっても選択できたと述べている。こちらも仏教的な規範から煙を摂取する背景が生じている。

【電気を摂取する背景】

電気は「AED を通して体内に流れ込んでくる」というテキストとともにフローチャートに組み込んだ。「愛する人」で電気を選択した M は「もし死にそうなときに愛している人が命をつないでくれたらその後の人生はずっと一緒に過ごしているような気持ちでいられる」と述べており、同一化の傾向を示している。対して「愛する人」では煙を選択した M は「初対面の人」にて電気を選択した。背景として「死にそうなとき、臓器提供や輸血は見ず知らずの人からもらう。亡くなった人から生まれた電気のＡＥＤはその感覚と近いから抵抗感が無い」と述べている。

【情報（経口摂取できない）を選択した背景】

「愛する人」においても「初対面の人」においても経口摂取はできないと選択したＯはその理由として「死者の存在を感じた瞬間に食べたくなくなる」と述べている。また故人の人名についても以下のように述べている。「沖縄の平和記念公園に行くと黒い石に戦死者の名前がずっと刻まれている。あの場所に遺体はないけれど、死を想像させる場所で死者の名前を見たりすることも避けたい」ここからは死者の名前といった生前に残されたテキスト情報からも心理的忌避感を生み出すようなケガレが生じている可能性が考えられる。

6.考察

6.1.実験データに関する考察

10 代～20 代、30 代～40 代、50 代以上の 3 つの世代を比較すると、死穢の消失点にはどのような差異が見られるのか

定量調査から判明したことは以下の 3 点である。

① 「愛する人」に対しては若年化するほど死穢が消失しやすい
② 「初対面の人」に対しては若年化するほど死穢が消失しにくくなる
③ 50 代以上は「愛する人」と「初対面の人」を比較した際、消失点の変化が小さい

まずは①に対して考察を行う。近年の葬送儀礼の変化として下記のような事例が報告されている。

「魔除けには、死者の肉体と霊魂を魔物から守る意味のものと、生者が死の世界へと引っ張られないように死霊や死穢から生者を守りその生命力を強化する二種がある（中略）そして死者を魔物から守る前者の習俗は 1990 年代もまだよく残っているのに対して、生者を死霊や死穢から守る後者の習俗は急速に省略化が進んでいる。」[38]

このように死者が生者に危害を加える危険な存在であるという前提の儀式は廃止される傾向にあり、生者が忌避すべき死穢というものが希薄化しつつある傾向は存在する。ゆえに若い世代ほど、死穢の消失点が早いという傾向が見て取れたのだと考えられる。

次に③について考察する。調査の結果 50 代以上の実験参加者は煙や灰に入れる割合が高く、その理由は「荼毘にふされているから」、「煙はお線香のイメージと結びつきやすい」など、死穢の消失には宗教的な規範が影響していることが見て取れる。

以上から 50 代以上はケガレが希薄化しておらず、未だ生身の遺体に対しては死穢を感じやすい傾向にある。しかしその反面宗教上の儀式さえ完了していれば「愛する人」でも「初対面の人」でもケガレの消失点に大きな差が生じなかったと考えられる。

注目すべきは②の傾向の「初対面の人」では死穢の消失が若年ほど遅くなるという測定結果である。この結果は、葬送儀礼の縮小傾向が影響していると考えられる。葬儀会社ではなく地域社会が葬儀を執り行っていた時代においては、親族以外でも葬儀の参加は「義務」という性質が強いものであった。しかしその傾向に変化が起きている。実際に森謙二氏の著書『墓と葬送のゆくえ』にて紹介された調査を参照する。

---

[38] 関根康正著　排除する社会受容する社会-現代ケガレ論 吉川弘文館（2007）pp142

表 14.先祖祭祀は義務か（森謙二著　『墓と葬送のゆくえ』）[39]

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
そう思う	77.5%	84.5%	81.2%	87.0%	88.0%
そう思わない	22.5%	15.5%	18.7%	13.1%	12.0%

表 15.先祖の霊に見守ってもらっていると感じるか（森謙二著　『墓と葬送のゆくえ』）[40]

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
そう思う	86.3%	85.3%	87.0%	78.4%	77.5%
そう思わない	13.7%	14.3%	13.0%	21.6%	22.4%

まだ割合としては、表 15 から 20 代は義務としての儀礼の参加や実施には消極的な傾向が見られる。しかしその反面表 16 の先祖霊の影響力は 50 代以上と比較しても若年層の方が大きいというデータとなっている。

このデータから導かれるのは「死の個人化」である。50 代以上の世代においては、死は地域社会や経済活動圏、少なくとも家族に開かれたものであった。義務だからこそ他者の葬儀に出席し、また自身の家の葬儀にも出席してもらうという贈与論的なコミュニケーションが行われていた。しかし先祖祭祀の義務感が薄れていることや、コロナ禍により多くの人が集まること自体が忌避されたことによって、葬送儀礼を介したコミュニケーションは拡張性を失いつつある。また、義務としての葬送儀礼から解放され、弔いの対象を取捨選択できるようになったことで、一個人の弔いの熱量や感情が親族や恋人、推しなど限られた対象の人間に傾くこととなった。1 人の故人に向けられる弔いがより濃いものになっている可能性が考えられる。その結果が義務感の希薄化と先祖の霊に「守られている」という感覚を抱く人の増加という両現象に現れているのではないかと考えられる。

反対に「初対面の人」の死は上記のような背景から慈愛や弔いの感情を向け難いものとなっている。また遺族もその死を外部に向けて開示することが難しくなっていくという規範の変化が起こる可能性がある。そうすることで他人の死は隔離の対象である忌むべきものとされ、親族の外部の人間にとってはより強い死穢の対象となる。①の結果が示す通り遺族にとっては慈愛の対象として死穢の消失はより早くなるのではないかと考えられる。

無縁墓などすでに家族制度を軸とした葬送儀礼も崩壊しつつある中で、「死の個人化」はより一層進行し、本研究のデータに現れた「愛する人」と「初対面の人」の死穢の消失点のギャップは拡大していくものと考えられる。

[39・40] 森謙二著　『墓と葬送のゆくえ』吉川弘文館　2014 年 pp135

6.2.実験インタビューに関する考察

愛する人の遺体を食べたいという思いは現代に生きる人も持っているのか、持っているとすればなぜそう思うのか。

調査の結果、愛する人の生身の遺体を食べることができると答えたのは全体の 9.4%であった。また「愛する人」を経口摂取できない（情報）と答えた人を除いた割合は 84.9%である。そしてその目的の大半は死者を体内に取り込むことで一緒に生きたいと願う、「同一化」であった。生身の遺体でも灰でも作物でも遺体がどのような変換段階であれ、同一化の傾向は一貫して現れている。

【同一化に関する考察】

このような同一化を望む声には防衛機制の 1 種である「取り入れ」の傾向が見て取れる。取り入れは他者の内にある考え方や価値観、感情を自分のなかに取り入れようとするはたらきである。死者の喪失を埋めるために死者の価値観や感情を取り入れて自らの内部に保存したいという欲求が働いていると考えられる。

> 「様々なカニバリズムの本質も人間を食べ物として見るだけではなく、どのように「見立てるか」にあるように思える。食べ物としてしか見ないのであれば、他の食べ物が十分にある場合には食べる必要はなくなる。いくらおいしくても普通は手に入りにくい食材を何が何でも食べようとは思わないであろう。もしそう思うなら、おいしいという他に何かもう 1 段階特別 に「見立てる」必要がある。」[41]

以上のように遺体という物質に対して、故人の生前の価値観や感情を見立てることによって「取り入れ」を成立させていると考えられる。この傾向は「選択した一つ後の変換段階で食べることはできるか」という質問においても見られる。「愛する人」では「食べることはできるが、これ以上変換されると愛する人の存在が薄まってしまいわざわざ食べる意味がない」という回答があった。故人の存在を灰や作物に投影したうえで食べることに意義を見出している。ケガレが消失し経口摂取が可能となれば、それより後ろの変換段階では、摂取できるが積極性は減衰していく。死穢が消失した地点から、変換された遺体に死者を投影できる地点までが「愛する人」を積極的に取り入れたい範囲になる。

また同一化には 2 種類の同一化が存在していることも確認された。それは「死者を自分の中にとどめ置きたい」という欲求と「死者を拡散させたい」という欲求である。前者はカニバリズムの心理的傾向として語られることが多い。

---

[41] 鵜澤和宏,下川昭夫 カニバリズムからみるヒトの心の進化 2003 pp4

「食べるという動作はその背景に強い心理的意味を持ち得る行為である。「成功をつかむ」という表現があるが、放してしまえば成功はどこかに逃げてゆく。ところが食べてしまったものは体の一部になるほかないのである。この例だけを考えてみても、「食べる」という言葉のもつ「確実に自分の物にする」という意味の存在感を実感できるであろう。」[41]

このようにカニバリズムは確実に自分のものとして獲得するというニュアンスが強く含まれている。ゆえに、生身の遺体を食べることができると答えた回答者はその背景に、他者に遺体を渡したくない、自分の中にとどめ置きたいという感情を持っていたのだと考えられる。

対して灰を選択した人に見られた「死者を拡散させたい」という欲求もまた古来から存在している。アステカ文明においても死者の中で優先的に食されたのは強力な戦士の遺体であり、その力を族内でシェアし取りこむことによって継承することができると考えられていたのである。

【遺体を自然のサイクルに置くこと関する考察】

作物で挙げられた「遺体が土に還りそこから生えた植物を食べる循環の中に故人を置きたい」という意見について考察する。ここではメアリダグラスの著書である「汚穢と禁忌」より引用する。

この著作においてダグラスは、人間はあらゆる事柄を分類し秩序立てようとするが、その分類に当てはまらない事象が存在する。このような分類不可能なものは「無秩序」なもので「秩序」によって成立する社会を脅かすものとしてケガレの対象として排除されると述べている。

しかし時として意図的に、儀式の際にケガレを取り込む場合が存在する。その理由についてダグラスは
①無秩序であるがゆえに、秩序を破壊し再生や創造の力として機能する
②意図的にケガレの状況を作ることでケガレを予期可能なものとして秩序に組み込む
また後者の事例として以下のようなものが存在する。

「ディンカ族の宗教的観念を詳しく研究することによって、その中心的主題は老人が自己の死の時期と方法と場所とを自ら選ぶことが明らかになった。老人自身が自己の死を用

---

[41] 鵜澤和宏,下川昭夫 カニバリズムからみるヒトの心の進化 2003 pp6

[42] メアリダグラス著 塚本利明訳　『汚穢と禁忌』筑摩書房　2009 pp326-327

意せよと共同体の人々に依頼するのであり、しかもその目的は彼らを幸福にすることなのである。墓地という儀式的枠組みの内部において彼が進んで死ぬことが同じ共同体に属する人々すべての勝利なのである。」[40]

つまり、意図して死ぬことによって、死を人間の秩序だった行為の中で行われる分類可能な事象にしてしまい、ケガレを取り払おうとしている。

インタビューの回答では、遺体を埋めた場所から生えてくる作物を食べるというある種の禁忌性を帯びた行為をルーティーンとして生活に組み込んでいる。そうすることで死者をとどめ置こうとする無秩序な欲求を日常の秩序の中に取り込んでいる。このような秩序立った枠組みを当てはめることで、ケガレを消失させるという点は、メアリダグラスが紹介する事例と類似すると考えられる。

【自己顕示のためのカニバリズムに関する考察】

続いて生身の遺体で挙げられた「自分が一番愛していると示したい」という背景について考察する。これは故人と自己の関係性に依拠する経口摂取ではなく、自己顕示欲のための経口摂取であり、かつケガレが消失していないことを自覚しながらも、それを利用することでより強い弔意を示そうとしている。

この事例においては、禁忌との意図的な接近があったとしてもメアリダグラスを引用することはできない。なぜならメアリダグラスの論は全て社会の秩序を再生、維持するために行う禁忌の取入れであり、自己のために完結する行為とは性質が異なるからだ。また族外食に見られるような淘汰のためのカニバリズムとも似て非なるものである。戦争に勝利した際に相手の部族を食すというカニバリズムは、たしかに自身の優越性を示すものという共通点はある。しかしその優越性はあくまで食されている敗者に向けられているものであり、族内の仲間に対してではない。

そもそも弔いとは、死者のための行為である。もちろん遺族が喪失に向き合うという性質はあれど、建前は故人を現世から送り出すための儀式だ。ゆえに遺族は「故人ならこうしてほしいはず」、「故人はこれが好きだったから棺に入れてあげよう」という利他的な思考によって儀式の手順を決定していくことが多い。自己のために死者を食べるという行為はその建前すらも乗り越える行為だ。

葬儀が生者の社会的理由によって簡略化されるという傾向もある。生者の自己表現のための死者の運用は死後労働を含めて、すでに生じつつある。この傾向にケガレを感じて禁忌を侵す行為とみなすか、生者の表現の自由とみなすのかは、死者を「食べる」という行為に限定されずとも、発生するであろう対立だと考えられる。

【初対面の人を食べることに関する考察】

最後に「初対面の人」についても考察を行う。初対面の人の食べる理由として多く見ら

れたのが、「作物自体が食べ物だから」や「遺体もただの肉だから」、または臓器提供との類似性を見出すなど社会生活において禁忌とされない行為であった。つまり「愛する人」を食べる際のような心理的見立てが存在せずに、空腹や病気という身体的要望に応えるための「食べる」として認識されている。「初対面の人」は故人の存在を投影できないほどに、死穢が希薄化することによってはじめて食べることができるようになる。

7.結論

7.1.まとめ

本論文全体をまとめる。

1 章では社会的な清浄志向と肉体的な死と接する機会の喪失によって、肉体から生じる死穢は世代ごとに比較した際に消失しやすくなっているのか、消失し難くなっているのかという疑問を提示した。また個人的な愛犬の遺体を食べたいという感情を出発点として、愛する存在を食べたいという感覚は現代においても抱く人がいるのか、抱くとすればどのような理由によるものかという問いを提示した。

2 章ではまず、ケガレの消失点を観測するためにケガレの定義を発見する試みを行った。しかしケガレの性質についての研究を参照することでケガレが単一の言葉で定義できるものではないことを明らかにした。また、ケガレの発生源は周縁にケガレを伝染させていく触穢という性質を持ち、その触穢への恐怖心は現代においても継続していることを民俗学的事例とエンターテイメント作品から検証した。ケガレという言葉への単一の定義は不可能だったものの、民俗学におけるケガレの共通項として、ケガレはケに戻ろうとする儀式的な試みによって消失するということが判明した。そこで、触穢からのケガレの消失方法をリストアップした。

3 章ではその消失方法を「段階性」という視点から比較検討することで、世代別の死穢の消失点を測定するための指標を提案した。その結果「時間経過とそれに付随する儀式」によって死穢は段階的に衰弱するとの仮説を立てた。そして時間経過に伴う葬送儀礼とそれによって遺体がどう物理的に変換されるかをまとめた。そしてそれらの変換をフローチャートで時系列順に並べ儀式ごとに分類することで指標とした。

ケガレが定義不可能な概念である以上、実験参加者がケガレの消失を判断するにあたりどのような感覚に依拠すればよいのか分からないという課題が存在した。そこでケガレが消失したか否かを生理的に判断可能な 2 択が必要であると考えた。そこで触穢の消失方法と POPA 尺度における感染忌避傾向を応用し、「経口摂取」がケガレの有無の判断基準になると仮説を立てた。そして質問を「あなたが愛する人の遺体を食べるならどの状態で食べたいですか？」にすると提案した。

4 章では葬送儀礼ごとに変換される遺体の状態と、その遺体から触穢する可能性のある物質をリストアップした。そしてそれらを儀礼の時系列順に並べたフローチャート『死を変換する』を作成した。また遺体を変換して食べるという状況を実験参加者が想起しやすいようにする工夫や、死について考えるための緊張感や心理的安全性を生み出すためのデザイン上の設計について述べた。

5 章では世代や関係性ごとに分類して遺体から生じる死穢の消失点のデータを収集した。

「愛する人」に対しては若年化するほど死穢が消失しやすい、「初対面の人」に対しては若年化するほど死穢が消失しにくくなる、50 代以上は「愛する人」と「初対面の人」を比較した際、消失点の変化が小さくなるといった定量調査における統計結果を提示した。またインタビューにおいて、遺体を食べたいと考える背景には、故人との同一化、弔いの場における故人への優位性の主張などがあることを明らかにした。

6 章では 5 章で判明した内容を民俗学的なケガレ研究やカニバリズム論に照らし合わせながら検証した。定量調査の研究に対しては「死の個人化」によって弔いを向ける対象を取捨選択できるようになった点を指摘した。その結果愛する人の死穢は消失しやすくなり、初対面の人の死穢は消失し難くなる。そのギャップは拡大傾向にあることを述べた。同一化については既存のカニバリズム論に依拠して考察できるものの、故人への優越性を示すために死者を食べたいという感覚は、既存の枠組みでは説明ができない新しい現象であると考えられ、さらなる検証が必要であると結論付けた。

7.2.今後の課題

葬儀の場における「自分が一番愛していると示すために故人を食べたい」という自己表現のためのカニバリズムに関しては、新しい枠組みのカニバリズムに分類するべきなのか、もしくは既存のカニバリズム論に類似する点を発見できるかさらに研究が必要である。また実験装置に関する指摘として、生身の遺体に票を入れやすいのは遺体の生生しさが足りないからであるという指摘があった。確かに生身の遺体の選択肢に設置されていたのは白い骨壺であった。生身の肉が設置されていれば、そのグロテスクさや臨場感から、票数は減少していた可能性がある。最後に想定していなかった効果として、グリーフケアの装置として、本論における実験装置が機能したという点が挙げられる。死と向き合い明瞭に死穢の消失点という答えを出すこと。それを人前で表明したり、他者の死への向き合い方を眺めるうちに、喪失感が和らいだというレビューがあった。死穢の消失点を見つけ、それを表明することが喪失感の解消につながるのであれば、グリーフケアの手段としての研究という展望も挙げられるだろう。

8.謝辞

まず、本実験装置の共同制作者である中根なつは、野島輝の両氏に感謝を申し上げます。また、本論の執筆に際し、熱心なご指導を頂いたドミニク・チェン教授、本実験装置を展示する機会をご提供いただいた塚田有那先生に心より感謝申し上げます。そして『死を変換する』を鑑賞していただき、フィードバックや感想をお送りいただいたすべての皆様に多大なる感謝を申し上げます。

9.参考文献

美術手帖短期連載：長谷川新の三大芸術祭レビュー③ドクメンタ 14
https://bijutsutecho.com/magazine/news/report/7295（最終参照日 2022.12.01）

お葬式に関する全国調査第 5 回,株式会社鎌倉新書,2022
https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000029.000009951.html（最終参照日 2022.12.03）

松平斉光著　『祭-本質と諸相-古代人の宇宙』朝日新聞社 1977 年

田口卯吉編　『増補新訂国史大系第二續日本紀』國史大系刊行會

中田薫著『法制史論集、第三巻下 古法と触穢』岩波書店 1943 年 pp192

田口卯吉編　『増補新訂国史大系第二續日本紀』國史大系刊行會　1935 年

田口卯吉編　『増補新訂国史大系第四巻日本三代実録』大八洲出版　1934 年

神道体系編纂會編　『神道体系古典遍延喜式（上)』神道体系編纂會　1991 年

藤原宗忠著　『大日本古記録中右記 4』　岩波書店　2002 年

波平恵美子著　『民俗宗教シリーズ　ケガレ』東京堂出版　1985 年

薗田稔著『残響の彼方--神話の宗教学試論』東京大学出版会 1977 年

村山綾,三浦麻子 日本語版道徳基盤尺度の妥当性の検証 (2019)

Kitamura and Matsuo ,Development and Validation of the Purity Orientation-Pollution Avoidance Scale: A Study With Japanese Sample ,（2021）

三浦麻子,清水裕士,北村英哉,山縣芽生,松尾朗子,寺口司, 新型コロナウイルス感染禍は感染忌避傾向に影響したか(2022),

大林太良著『葬制の起源』角川書店　1977 年

柳田国男著　『柳田国男全集 12　葬制』筑摩書房 1990 年
『新約聖書』コリント人への手紙第一　１５章５０～５２節

厚生労働省「衛生行政報告例（平成 30 年度）」（最終参照日 2023 年 2 月 25 日）
https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000585194.pdf

五来重著　『葬と供養』東方　1992 年

森謙二著　『墓と葬送のゆくえ』吉川弘文館　2014 年

Kazumi Tatara,故人の DNA を木に埋め込んで生きた墓標にする,wired,2005
https://wired.jp/2005/11/08/故人の dna を含む木を「生きた墓標」に/（最終参照日 202212.15）

Evan Bush,I’ve always wanted to be a tree’: Human composting starts to catch on
https://www.nbcnews.com/science/science-news/ve-always-wanted-tree-human-composting-starts-catch-rcna48653（最終参照日 2022.12.15）

加藤勝利,ムスリム専用の土葬墓地、反対陳情を採択　大分の町議会,朝日新聞(2020)
https://www.asahi.com/articles/ASND532FQND4TPJB00F.html(最終参照日 2022.12.15)

Manpreet Romania,エコ？不謹慎？火葬場の熱を温水プールに再利用,AFP(2011)
https://www.afpbb.com/articles/-/2784940?cx_amp=all&act=all

金セッピョル・地主麻衣子編『葬とカメラ』左右社（2021）

関根康正著　排除する社会受容する社会-現代ケガレ論 吉川弘文館（2007）

鵜澤和宏,下川昭夫 カニバリズムからみるヒトの心の進化 2003

メアリダグラス著 塚本利明訳　『汚穢と禁忌』筑摩書房　2009

大元敬久著　『触穢の成立』創風社　2013

総ページ数：49 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「祈る対象のデザインと日々の祈りの研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190128-4

宇佐美友雅

概要（アブストラクト）

本論文は、筆者の個人的な興味と日常生活の中で感じた不安から生じた「『祈り』を実践したい」、「自分や他者、社会との適切なつながり方を考えたい」、「『幸福』のあり方を検討したい」という三つの動機を出発点として、新しい祈りの実践形態を提案するものである。「祈りの対象をデザインすることが、日々の祈りに影響を与えるのではないか」という仮説から、筆者は「My 神ツクール」というワークショップを考案した。参加者が自分オリジナルの神様である「My 神」をデザインし、制作した My 神に対して実際に一週間祈りを捧げるというのがワークショップの概要である。本研究では、祈りの対象をデザインする新しい祈りの実践形態としてMy 神ツクールを提案し、実験によって My 神ツクールの評価と本論文の仮説の検証を行った。実験方法としては、My 神ツクールを実施する実験群とワークショップの内容を一部変更して実施する対照群を用意する比較実験を採用した。実験を行った結果、「祈る対象をデザインすることによって、祈る主体は日々の祈りを通じて自己への気づきをはじめとする自己認知が促進されるとともに、他者や社会との関係性への意識が喚起される」という知見が得られた。

目次

1. はじめに 1
   1.1. 研究の動機と背景 1
      1.1.1. 研究の動機 1
      1.1.2. 社会的背景 1
      1.1.3. 現代スピリチュアリティ文化との関連 3
   1.2. 研究の概要 3
   1.3. 論文の構成 4
2. 関連動向 5
   2.1. 現代スピリチュアリティ文化の概要 5
      2.1.1. 現代スピリチュアリティ文化の定義 5
      2.1.2. 現代スピリチュアリティ文化とウェルビーイングの関連 6
      2.1.3. 現代スピリチュアリティ文化の実践形態 7
   2.2. 現代スピリチュアリティ文化の実践①「マインドフルネス」 7
      2.2.1. 「マインドフルネス」の概要 7
      2.2.2. 「現代的マインドフルネス」の評価①（効果） 8
      2.2.3. 「現代的マインドフルネス」の評価②（問題点） 9
   2.3. 現代スピリチュアリティ文化の実践②「慈悲瞑想」 11
      2.3.1. 「慈悲瞑想」の概要 11
      2.3.2. 「慈悲瞑想」の評価 11
   2.4. 現代スピリチュアリティ文化の実践③「よいこと日記」 12
      2.4.1. 「よいこと日記」の概要 12
      2.4.2. 「よいこと日記」の評価 13
   2.5. 関連動向のまとめ 13
3. 提案 15
   3.1. 「My 神ツクール」の概要 15
   3.2. 「My 神ツクール」考案に至るまで 18
      3.2.1. 「My 神ツクール」考案の背景 18

3.2.2. 当事者的予備実験 19
4. 評価 22
4.1. 実験概要 22
A. 実験目的 22
B. 実験手順 22
C. 実験の設計意図 24
4.2. 実験結果 24
4.2.1. 制作された My 神 25
4.2.2. 日誌による祈り体験の分析 31
4.2.3. 「Review」フェーズのインタビューまとめ 36
4.3. 考察 37
4.3.1. 自分や他者、社会とのつながりの感覚について 37
4.3.2. 日々の祈りへの動機付けについて 38
4.3.3. 現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点の克服について 39
5. まとめ 40
5.1. 本論のまとめ 40
5.2. 今後の課題と展望 40
6. 謝辞 42
7. 参考文献 43

図目次

図 1. 「My 神ツクール」の全体の流れ 18
図 2. 予備実験で制作した My 神 20
図 3. II 群のワークショップで用いた地蔵菩薩の置物 23
図 4. A さんの My 神（設計図） 25
図 5. A さんの My 神（実物） 26
図 6. B さんの My 神（設計図） 27
図 7. B さんの My 神（実物） 27
図 8. C さんの My 神（設計図） 28

図 9. C さんの My 神（実物） 29
図 10. D さんの My 神（設計図） 30
図 11. D さんの My 神（実物） 30
図 12. 実験風景の写真 31

表目次

表 1. 本論文の構成 4
表 2. 現代的マインドフルネスと宗教的祈りの比較[)] 10
表 3. 関連動向の効果と問題点のまとめ 14
表 4. 祈りの傾向の比較[)] 32
表 5. A さんの祈りの傾向 33
表 6. B さんの祈りの傾向 33
表 7. C さんの祈りの傾向 34
表 8. D さんの祈りの傾向 34
表 9. E さんの祈りの傾向 35
表 10. F さんの祈りの傾向 35

1. はじめに

まず本論文の動機と背景を説明し、次に研究の概要を提示した後に、本論文の構成を示す。

1.1. 研究の動機と背景

研究の動機と社会的背景を述べる。加えて本論文の方向性を明確にするために、本研究と「現代スピリチュアリティ文化」との関連について説明する。

1.1.1.研究の動機

二十一世紀に入ってから四半世紀が過ぎようとしている現在でも、神話や宗教は依然として人々の信仰、表現、研究の対象であり、関心を集め続けている。かく言う筆者もその一人であり、特に「神話や宗教が普遍的な価値観として機能した時代があった」という点に興味を惹かれる。これはニーチェの「神の死」より、科学とテクノロジーによって高度化する現代社会においては誰もが信奉できる普遍的な価値観が存在しなくなったためであろう。

しかし、そんな時代だからこそ一人ひとりが自分自身の価値観を創造するために、「幸せとは何か」、「自己や他者、そして社会とどのように向き合い生きるべきか」という問いを考えることの重要性は増しているように思われる。

「幸せとは何か」がきちんと意識されないままに情報通信技術の設計が進んだ結果、本来人々を幸せにするはずの技術が人々を抑圧してしまっていることは、渡邊・チェン (2020) を始めとする多くのウェルビーイング研究でも指摘されている通りである[1)]。

筆者自身も私生活を通して、日々仕事や課題に追われる感覚や、公共空間と私的空間の境界が曖昧にされていく感覚を経験し、漠然とした焦燥感や切迫感に駆られることが往々にしてある。このような日々の生活の中で抱く不安と自身の神話や宗教への関心から、「自己や他者、社会と向き合うことのできる『祈り』のような機会が欲しい」という素朴な願いが生じたことが本研究を始めた動機である。

1.1.2.社会的背景

本研究に関連する社会的背景として、高度化する情報社会がもたらす不協和と、科学主義・経済至上主義への批判について述べる。

[1)] 渡邊淳司, ドミニク・チェン(監修・編著), 安藤英由樹, 坂倉杏介, 村田藍子(編著)『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために: その思想、実践、技術』ビー・エヌ・エヌ新社, 2020, pp. 26-27

宗教社会学の専門家である伊藤雅之は、現代社会とそこで生活する人々が直面している大きな変容のプロセスを「グローバル化」に着目して次のように説明している。

> この相互依存性の高い世界的なネットワークは、経済やマスメディア、情報・通信技術の発展により緊密性を増している。（中略）現代の情報・通信技術はめざましい発展を遂げ、衛星放送やインターネットなどが一般家庭に浸透し、人びとの時間的、空間的つながり方に変化をもたらしている。[2)]

また、渡邊淳司・ドミニクチェンは伊藤と同様にテクノロジーの高度化を指摘したうえで、スマートフォンの普及により常時何かに接続されている緊張感、フィルターバブル、インターネット上でのいじめや誹謗中傷などの現代社会の諸問題を取り上げ、それらのテクノロジーが果たして「幸せ」をもたらしているのかと疑問を呈している[3)]。前小節で述べた筆者の抱く漠然とした焦燥感の要因にもこうした社会的背景があるのではないだろうか。高度化する情報社会は利便性と引き換えに、確実に我々に不協和をもたらしていると言えるだろう。したがって、現代社会に生きる我々にとって、自己や他者、社会との適切なつながり方・かかわり方を考えることの必要性がこれまで以上に高まっていると考えられる。

問題は情報社会の高度化だけに留まらない。国際公共政策博士の山中俊之は、AI や遺伝子研究の発展を例に挙げながら、極端な科学信奉と咎め、宗教を含めた「人智を超えた存在」への理解を再評価することの重要性を説いている[4)]。また、経営コンサルタントであり著作家でもある山口周も「経済成長だけを目指すことの不健全さ」と題するコラムで次のように経済至上主義を一蹴している。

> そもそも GDP を増やし、経済成長率をあげることは、必ずしも人々の幸福につながりません。世界価値観調査によると、日本が飛躍的な経済成長を遂げ「ジャパン・アズ・ナンバーワン」と言われていた 1980 年代の半ばより、不況が続く現在のほうが「幸福実感」は高い。そのことからも明らかです。また社会という複雑なシステムを、GDP 一つの数値だけで評価することがそもそも不健全です。（中略）単純に「GDP を伸ばし続けることが社会のためになる」という考えに合理性はないでしょう。[5)]

[2)] 伊藤雅之『現代スピリチュアリティ文化: ヨーガ、マインドフルネスからポジティブ心理学まで』明石書店, 2021, p.20

[3)] 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、p. 27

[4)] 山中俊之『世界 5 大宗教入門 : 世界 94 カ国で学んだ元外交官が教える : ビジネスエリートの必須教養』ダイヤモンド社, 2019, pp. 272-277

[5)] 保険市場 TIMES「経済成長だけを目指すことの不健全さ: 今、日本という国で起きていること（山口周さんコラム -第 1 回）」, https://www.hokende.com/news/blog/entry/yamaguchishu/001（最終更新日 2021/01/21）

現代社会において極端に浸透してしまった科学主義・経済至上主義に対するこの種の批判は、年々大きくなっているのではないだろうか。これらの批判を踏まえると、これまでの科学主義・経済至上主義の価値観だけに捉われずに、「幸福（ユーダイモニア[6]、ウェルビーイング）」のあり方を検討することの重要性は高まっているように思われる。

ここまでで述べてきた「『祈り』を実践する」、「自分や他者、社会との適切なつながり方を考える」、「『幸福』のあり方を検討する」という三つの観点が、本研究の動機である。

1.1.3.現代スピリチュアリティ文化との関連

先に述べた三つの観点から本論文が注目したいのが、「現代スピリチュアリティ文化」である。現代スピリチュアリティ文化の定義[7]と本論文の目的意識を照らし合わせると、研究の射程が極めて近しいことがわかる。そこで本論文では、現代スピリチュアリティ文化に関する実践を先行する研究として参照するとともに、関連するウェルビーイング研究にも触れることで持続的幸福のあり方についても言及したい。

1.2. 研究の概要

本研究は「祈りの対象をデザインすることが、祈る主体を日々の祈りにどのように動機付けるのか」という問いを、筆者が考案した「My 神ツクール」というワークショップによって検証するものである。なお、祈りについては文化圏や信仰によって様々な定義が存在するため、本論文における「祈り」を「自分の意志・考えをもとに、超越的な存在とのつながりを求めること」と定義する。

ここで My 神ツクールの概要を簡単に説明する。My 神ツクールはその名の通り参加者が自分オリジナルの神様である My 神をデザインし、実際に制作した My 神に対して一週間祈りを捧げる体験をした後、振り返りを行うというワークショップである。

本研究では、祈りの対象をデザインする新しい祈りの実践形態として「My 神ツクール」を提案し、実験によって My 神ツクールの評価と本論文の仮説の検証を行う。実験方法としては、My 神ツクールを実施する実験群とワークショップの内容を一部変更して実施する対照群を用意する比較実験を採用した。

実験を行った結果、My 神ツクールの評価に関してはおおむね期待通りに機能し、「祈る対象をデザインすることによって、祈る主体は日々の祈りを通じて自己への気づきをはじ

---

[6] アリストテレス『ニコマコス倫理学』より。主観的・瞬間的な幸福ではなく、客観的・持続的な幸福を指す語。

[7] 第 2 章で詳説する。

めとする自己認知が促進されるとともに、他者や社会との関係性への意識が喚起される」という知見が得られた。

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	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	本研究に関連する現代スピリチュアリティ文化の動向を解説し、本研究の道筋を示す
3. 提案	本研究で提案する My 神ツクールの概要および設計プロセスを詳述する
4. 評価	My 神ツクールを利用した実験の概要を詳述し、実験結果の分析を行う
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

本章では、My 神ツクールが参加者にどのような影響を与えるかについての仮説を立てるために、関連する現代スピリチュアリティ文化の三つの実践を分析し、得られた知見をまとめる。

2.1. 現代スピリチュアリティ文化の概要

実践の分析を始める前に、まずは現代スピリチュアリティ文化の概要を述べる。

2.1.1.現代スピリチュアリティ文化の定義

現代スピリチュアリティ文化とは、1960 年代以降に発展した、自己を超えた何かとのつながりを強調する一連の思想や活動、実践のことを指す[8)]。

伊藤は、現代スピリチュアリティ文化を定義するにあたり、まずスピリチュアリティを「おもに個々人の体験に焦点を置き、当事者が何らかの手の届かない不可知、不可視の存在（たとえば、大自然、宇宙、内なる神／自己意識、特別な人間など）と神秘的なつながりを得て、非日常的な体験をしたり、自己が高められるという感覚をもったりすること」[9)]と定義した。すなわち、スピリチュアリティは①当事者の体験を重視すること、②何かとの「つながり」に着目すること、③つながりを通して「気づき（学び・感謝など)」が生起されることの三つの特徴を持つということである[10)]。これらの特徴を本論文の目的意識と照らし合わせると、①が「祈り」の実践、②が自分や他者、社会とのつながり方の検討、③が「幸福」のあり方の検討に対応することがわかる。③については、次の小節でスピリチュアリティとウェルビーイングの関連を詳しく述べる際にも触れる。

さらに伊藤は、スピリチュアリティの定義を踏まえて、現代スピリチュアリティ文化を次のように定義した。

> 精神と身体を分離せずに全体として捉えるホリスティックな世界観をもち、ゆるやかなネットワークをその実践形態とし、その担い手たちは自立性を重んじながら意識変容をめざす宗教現象である[11)]

---

8) 伊藤雅之、前掲書、p. 3

9) 同書、p. 29

10) 同書、pp. 29-30

11) 同書、pp. 30-31

従来の宗教との違いであり現代スピリチュアリティ文化の特徴と言えるのは、「ゆるやかな」、すなわち組織的な束縛や上下関係や排他性をともなわないネットワークによって実践されること、個々人の選択性を重視すること、そしてその探求の場が宗教領域のみならず様々な社会的文脈へと拡大していることである。

2.1.2.現代スピリチュアリティ文化とウェルビーイングの関連

現代スピリチュアリティ文化とウェルビーイングの関連について述べる前に、ウェルビーイングという概念についても簡単に説明が必要だろう。「ウェルビーイング(Wellbeing)」とは人間が心身ともに「よい状態」であることを差す言葉だ[12)]。ここで言う「よい状態」は普遍的に定義されているわけではなく、自分と他者を含めた一人ひとりのウェルビーイングの形は大きく異なる。ウェルビーイングにつながる要因は様々だが、書籍『ウェルビーイングの設計論』ではウェルビーイングの要因を自己へ向けた内省的な「個人内要因」、個人と他者との関係である「個人間要因」、個人を超えた「超越的要因」の三つのカテゴリーに分類している[13)]。

伊藤は、この「ウェルビーイング」を当該文化における幅広いアプローチやメッセージを包括的に捉えるためのキーワードとして位置付けている[14)]。補足的にウェルビーイングの要因がどのように現代スピリチュアリティ文化とかかわっているのかを、三つのカテゴリーを用いて解説する。第一に、個人内要因のうち特に「心的活動の継続」と「自己認知」は当該文化と関係が深い。「心的活動の継続」とは、活力や動機付け、情緒的安定などの要因を総合したものであり、当該文化が目指す意識変容の目的と関連していると考えられる。また、「自己認知」には「自己への気づき」という要因が含まれるが、これは「過去・現在・未来にわたって自分がどのような状態であるのかを認知すること」[15)]であり、身体変化や情動への意識も含まれる。この「自己への気づき」はまさにスピリチュアリティの特徴で挙げた「つながりによる『気づき』の生起」と関連するウェルビーイングの要因であると考えられる。第二に、個人間要因のうち特に「相手への心的表現・作用」には感謝や共感、思いやりといった情動が含まれる点で、何かとの「つながり」に着目するというスピリチュアリティの特徴との関連が見られる。第三に、超越的要因についてだが「超越的な存在とのつなが

---

12) 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、pp. 19-20

13) ラファエル・A.カルヴォ, ドリアン・ピーターズ(著), 渡邊淳司, ドミニク・チェン(監訳), 木村千里, 北川智利, 河邉隆寛, 横坂拓巳, 藤野正寛, 村田藍子(翻訳)『ウェルビーイングの設計論: 人がよりよく生きるための情報技術』ビー・エヌ・エヌ新社, 2017, p. 117

14) 伊藤雅之、前掲書、pp. 8-9

15) 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、p. 38

り」はスピリチュアリティの得意とする領域であり、ほとんどの要因が関連付けられると言って良いだろう。実際に後述する現代スピリチュアリティ文化の実践による効果として、超越的要因に含まれる概念を挙げている研究結果は多い。

2.1.3.現代スピリチュアリティ文化の実践形態

現代スピリチュアリティ文化の実践形態として、伊藤は主に瞑想、ヨーガ、心理セラピーの三つを挙げている[16]。そのうち本論文のテーマと関連が深いと思われる瞑想と心理セラピーに注目し、瞑想に関する実践として「マインドフルネス」と「慈悲瞑想」を、心理セラピーに関する実践としてポジティブ心理学による介入調査である「よいこと日記」を関連動向として取り上げる。ただし、伊藤も指摘するように三つの実践形態はそれぞれが互いに重なり合っており、明確に分類できるわけではない点[17]には留意したい。

2.2. 現代スピリチュアリティ文化の実践①「マインドフルネス」

瞑想に関する一つ目の実践として「マインドフルネス」を取り上げ、概要と評価を述べる。マインドフルネスの実践は多岐にわたるため、本論文で扱うマインドフルネスの範囲を限定したうえで、マインドフルネスと宗教的祈りを比較して両者の効果と問題点を明らかにする。

2.2.1.「マインドフルネス」の概要

「マインドフルネス」は、実に幅広くの現代スピリチュアリティ文化における実践を包括することのできる語である。マインドフルネス瞑想法を提唱したJ・カバットジンによる「マインドフルネス」の定義が「注意に集中」することであること[18]からもわかるように、その語が指し示す実践は広範にわたる。これは、マインドフルネス特有の起源と発展に由来する。伊藤は、マインドフルネスの歴史的変遷を次のように概観している。

> 仏教という宗教的文脈で実践された瞑想が、1960 年代以降には「ありのままの注意」と同一のものとしてマインドフルネスとなり、さらにそれが 1980 年代以降になると

---

16) 伊藤雅之、前掲書、p. 9

17) 伊藤雅之、同書、p. 9

18) J. カバットジン(著), 春木豊(訳)『マインドフルネスストレス低減法』京都, 北大路書房, 2007, p. 34 より引用: ここで言う「注意に集中する」とは、注意に集中するとは「今」起きているこの瞬間に自覚的であること、能動的に意識することであり、目の前の現実をすすんであるがままに「受け入れる」態度が求められる。

医療現場に導入された。ただし、その後 2000 年頃まではマインドフルネスの普及はゆるやかに展開した。[19)]

このようにマインドフルネスの実践は、仏教由来の瞑想法、ストレス緩和としてのマインドフルネス、医療・心理療法におけるマインドフルネスなど多岐にわたる。したがって、本論文ではマインドフルネスの実践として扱う範囲を、「カバットジン以後の、西欧社会の医療や教育における脱宗教化した実践的な瞑想（以下、現代的マインドフルネスと呼ぶ)」に限定する。

この現代的マインドフルネスに対しては、正統派の仏教瞑想を実践する者から様々な批評がなされている。一つには、現代的マインドフルネスがありのままの注意を重視し、伝統的実践にあった倫理や道徳の重要性をあまり強調しないことから、倫理性の欠如を指摘する批判的な立場がある。心のあり方を判断しない現代的マインドフルネスは、悪い目的（たとえば殺人や強盗、戦争）にも利用される可能性があるというのだ[20)]。一方で、仏教瞑想のアレンジに対する評価には、仏教に対する敬意を強調したうえで肯定するものもある[21)]。仏教実践者の間でも、現代のマインドフルネスのグローバルな普及については見解が分かれるようである。

2.2.2.「現代的マインドフルネス」の評価①（効果）

では、現代的マインドフルネスをどのように評価すれば良いのだろうか。本小節では、前述のウェルビーイングの要因を用いて現代的マインドフルネスの効果を分析する。

まず、現代的マインドフルネスの効果について述べる。現代的マインドフルネスが喚起しうる主要なウェルビーイングの要因は、当然ながら個人内要因における「マインドフルネス」、すなわち意識や注意をコントロールして心的揺らぎを安定させることである[22)]。以下に具体的な事例研究を二つ紹介する。うつ病の再発予防にマインドフルネス認知療法（Mindfulness Based Cognitive Therapy : MBCT）を取り入れた研究では、その効果の高さが報告されている[23)]。研究チームは、マインドフルネスの訓練により、①ネガティブな思考から距離を置く「脱中心化」のための技術を身につけること、②気分の低下を自覚しやすく

---

19) 伊藤雅之、前掲書、pp. 138-139

20) 伊藤雅之、同書、pp. 140-141

21) 伊藤雅之、同書、pp. 140-141

22) 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、p. 37

23) Segal, Zindel, Mark Williams and Jhon Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press, 2002（=越川房子監訳『マインドフルネス認知療法: うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房, 2007）

なること、③ネガティブ感情による反すう的思考と感情との悪循環を持続させる情報処理チャンネルの資源を奪う技術を使うことが可能になり、うつ病の再発予防に役立つとしている[24]。また、現代的マインドフルネスの実践は医療分野だけに閉じておらず、教育分野においても効果が得られたという研究結果がある。たとえば、私立学校に通う 15 歳の男子学生を対象にマインドフルネスの有効性を検証する調査では、マインドフルネスを実践した結果、より気づきが高まり、自己の強みを獲得し、感情的な安定を得ることでき、さらには自宅での実践頻度の高い生徒ほど幸福度が増しているという結果が得られている[25]。これらの結果は、現代的マインドフルネスが「マインドフルネス」を中心として、「自己への気づき」や「自尊心」といったウェルビーイングの個人内要因を喚起することことに強みを持つことを示している。

2.2.3.「現代的マインドフルネス」の評価②（問題点）

現代的マインドフルネスの効果が明らかになったところで、本小節ではその問題点を指摘する。問題点を明確にするために、同じく西欧社会におけるスピリチュアリティの事例として宗教的祈りを比較の対象とし、両者がそれぞれについて比較検討を進める。

マインドフルネス同様、宗教的祈りについても本論文における定義を明確にしたい。本論文では、宗教を「信仰と所属教団からなる思想体系」、祈りを「自分の意志・考えをもとに、超越的な存在とのつながりを求めること」と定義する。宗教の定義に際しては文化的偏向に注意する必要があるが[26]、今回は西欧社会のおける実践を比較するため、あえて信仰と所属教団をセットとする近代的なキリスト教文化圏（特にプロテスタント教会）の宗教体系をモデルとした。宗教的祈りの効果を科学的に語ることは難しいが、祈りによって影響されうるウェルビーイングの要因としては、超越的要因のうち自分音存在や行為の「意義」を理解すること、公共的なもの・所属集団に対する「社会的責任」、自己を超えた世界を受け入れる「精神性」などが挙げられるだろう。

以上を踏まえて、両者の違いを表 2 に整理した。

---

[24] Segal, Williams and Teasdale、同書、p. 26

[25] Huppert, Felicia A. and Daniel Johnson, “A Controlled Trial of Mindfulness Training in Schools: The Importance of Practice for an Impact on Well-being.” *The Journal of Positive Psychology* 5 (4), 2010, pp. 264-274

[26] 櫻井義秀「人は宗教で幸せになれるのか: ウェル・ビーイングと宗教の分析」『理論と方法 32(1)』, 2017, p. 82

表 2. 現代的マインドフルネスと宗教的祈りの比較[27)]

	現代的マインドフルネス	宗教的祈り
実践	世俗的	宗教的
意識	今この瞬間の出来事や経験へのありのままの注意	自分の意志・考えをもとにした、超越的な存在とのつながり
行為	個人的	集団的
目的	治療	広範
態度	受容的	能動的

まず実践の行為について、現代的マインドフルネスは個人的な行為であるのに対して、宗教的祈りは所属教団や超越的な存在とのつながりを意識する継続的な集団的な行為である。それぞれの問題点としては、前者は集団的な強制力が働かない分、宗教的祈りと比較して習慣化が課題となることが挙げられる。きちんと効果を得るには、実践を繰り返しある程度経験を積む必要があるため難易度が高い。他方、後者は特定の信仰とそれに付随する宗教的ネットワークを必要とするため、信者以外では簡単には実践できないという問題がある。

次に実践の目的について、現代的マインドフルネスは健康への補完的アプローチとして治療目的で用いられることが多い。これは、マインドフルネスの現世順応性という問題を孕んでいる。つまり、現代的マインドフルネスが人々のストレスを軽減する方策として商業化されていくことが、人々の感情的、肉体的ストレスを生み出す社会状況の根源に対して盲目になることにつながりかねないという指摘である[28)]。このことから、個人の実践の単位でも、ストレスを生み出す外的要因を分析し改善するのに適した実践ではないと言える。一方、宗教的祈りの目的は、必ずしも精神的な健康のみを志向するわけではなく、もっと広範である。代表的なものとしては徳性[29)]を養うことが挙げられ、超越的な存在への信仰はより本質

[27)] John P. Bartkowski, Gabriel A. Acevedo and Harriet Van Loggerenberg, “Prayer, Meditation, and Anxiety: Durkheim Revisited” *Religions* 8(9), 2017 をもとに作成

[28)] 伊藤雅之、前掲書、p. 145

[29)] 徳性: セリグマンら(2004)が確認した世界の広範な文化圏においてきわめて貴重な人間的特徴として扱われ、哲学や倫理体系における普遍的な原則とされている性質の（伊藤雅之、前掲書、p. 218 より引用）

的で持続的なウェルビーイングに作用すると考えられる。実際、神との関係性と不安関連症状との間に関連が見られるという研究もある[30]。

最後に実践の態度について、現代的マインドフルネスは基本的に受容的な態度で臨むことが目指される内的なものだが、祈りは自分の意志や考えをもとに外の世界に影響を与えようとする外的なものである[31]。前者が、個人の内的な意識変容を促すことは、先に述べたストレスの根本的な要因に対して盲目的になる同じ問題性を抱える。一方、後者の外の世界に影響を与えようとする姿勢が、所属集団への盲信や所属外集団への攻撃性に繋がりかねないことは歴史的に見ても明らかである。このように、外の世界とのつながりを意識する手法で、瞑想のように信者以外も実践できるものは多くない。

2.3. 現代スピリチュアリティ文化の実践②「慈悲瞑想」

瞑想に関する二つ目の実践として「慈悲瞑想」を取り上げ、概要と評価を述べる。

2.3.1.「慈悲瞑想」の概要

「慈悲瞑想」は瞑想の実践法の一つであり、自分自身や他者が苦しみから解放されて幸せになることを心の中で繰り返し願う訓練方法である[32]。慈悲瞑想が他の瞑想と異なる点は、姿勢の自由度が高いことと言葉が積極的に用いられることである。たとえば、吸う息に合わせて「私は」と心の中で言い、吐く息に合わせて「怒りから解放されますように」あるいは「安らかで幸せでありますように」といった言葉によって自分の心を苦しみから解放させることから始める。さらに慈悲瞑想に特徴的なのは、慈悲の対象を自分から他者へと替えていくことである。この点において、慈悲瞑想は外の世界とのつながりを意識する宗教的祈り以外の数少ない手法の一つであると言える。

2.3.2.「慈悲瞑想」の評価

---

[30] Ellison, Christopher G., Matt Bradshaw, Kevin J. Flannelly, and Kathleen C. Galek. “Prayer, attachment to God, and symptoms of anxiety-related disorders among U.S. adults.” *Sociology of Religion* 75, 2014, pp. 208–233

[31] 櫻井義秀, 前掲書, p. 91-92

[32] 藤野正寛, 上田祥行, 井上 ウィマラ, サンダーズ イエット G., マーフィ 重松 スティーブン, 野村理朗, 「心理学実験のための集中・洞察・慈悲瞑想の短期介入インストラクションの開発」『マインドフルネス研究』4 巻, 2019, pp. 10-33

瞑想の脳研究の専門家である藤野正寛らの研究チームは数多くの先行研究から慈悲瞑想の効果をまとめている[33]。まず、「苦しみを取り除いて幸せになりたいという点では自分も他者も同じだと捉えなおすというような、他者に対する解釈を変化させる認知的再評価の能力や、自分の視点だけでなく他者の視点にたって物事をみる視点取得の能力が育まれる」という効果があり、これはウェルビーイングの個人間要因のうちの「思いやり」と関連が深いと考えられる。さらに、認知的再評価によって「苦しみを抱えた他者と向き合った際に共感の度合いが高まる」という効果も明らかになっており、これは同じく個人間要因のうちの「共感」にあたると考えらえる。また、視点取得によって「苦しみを抱えた他者と向き合った際に、共感疲労の度合いが低下することやそういった苦しみを取り除いてあげたいといったポジティブな感情が増加する」という効果が得られており、これも個人間要因の「思いやり」と密接にかかわるものだと言える。

一方で、慈悲瞑想にも問題点は存在する。第一に、慈悲の対象の選定が困難であることが挙げられる。実践では慈悲の対象を思いやりの感情を生じさせやすい順に尊敬できる人、好きでも嫌いでもない人、好きな人、嫌いな人、最後には生きとし生けるものへと替えていくが、好きな人を対象にした場合、知らず知らずに愛欲・所有欲・支配欲といった執着を生じさせやすいことが指摘されている[34]。実践としては、祈りや意識を集中させる対象の選定は容易な方が望ましい。第二に、瞑想未経験者には実践難易度が高いことが挙げられる。これは瞑想全般に言えることだが、効果を実感するにはある程度瞑想の経験を積む必要があり、これが未経験者にとって実践までのハードルとなっている可能性は否めない。

2.4. 現代スピリチュアリティ文化の実践③「よいこと日記」

心理セラピー関連の動向として注目されているポジティブ心理学の介入調査である「よいこと日記」を取り上げ、概要と評価を述べる。

2.4.1.「よいこと日記」の概要

「よいこと日記（「三つのよいことエクササイズ」とも呼ばれる）」はポジティブ心理学の介入調査においてもっとも知られたものの一つである[35]。この実践では、毎晩、その日あっ

---

[33] 藤野正寛ほか、前掲書、p. 16

[34] 井上ウィマラ, 『呼吸による気づきの教え: パーリ原典「アーナーパーナサティ・スッタ」詳解』佼成出版社, 2005

[35] 伊藤雅之、前掲書、p. 220

たよかったことを三つ思い出し、その出来事とそれがなぜ生じたかを書き留める。これを一週間続け、終了後には一週間の活動を振り返り簡単なまとめをするというものだ。

2.4.2.「よいこと日記」の評価

まず「よいこと日記」の効果について紹介する。伊藤によれば、「よいこと日記」には大きく分けて①日常生活のなかでのよかったことに焦点を当て、それを思い出そうとする作業を行う、②日常の出来事を普段により注意深く見つめ、問題点ではなく、よかったことを見つけるように心がけることが習慣化される、③日常生活のなかでの注意を向ける対象がネガティブな出来事からポジティブな出来事に転じ、夜に日記をつけることがよかった出来事を味わう二度目の機会となるという三つの効能がある[36]。さらに、仏教における「知足」に通じる気づきや、他者とのつながりの意識、周りの人々への感謝の気持ちが喚起された実践者がいたことから、伊藤は「よいこと日記」を「伝統宗教や道徳、教育、あるいはスピリチュアルな教えによることなく、人を善に結び付ける「感謝」というスピリチュアリティに関する美徳を高める実践である」[37]と評価している。ウェルビーイングの観点からは、個人内要因の「情緒的安定」、個人間要因の「感謝」、超越的要因の「社会的責任」や「精神性」などが関連付けられるのではないだろうか。

次に「よいこと日記」の問題点について述べる。実験を離れると日記をつけるという作業を継続することが難しくなる点、美徳の促進が個人の持続的幸福のための手段となってしまいマインドフルネスの現世順応性と共通の傾向がある点が挙げられる。しかし、これらは他の実践が抱える問題点に比べれば軽微であり、「よいこと日記」は全体として優れたポジティブ心理学の介入調査であると評価できる。

2.5. 関連動向のまとめ

ここまで紹介してきた現代スピリチュアリティ文化の実践の効果と問題点を表 3 に整理した。また、現代的マインドフルネスの比較対象とした宗教的祈りについても表に含めた。

当該文化の実践が抱える問題点を総合すると、①誰でも簡単に実践できるわけではないこと（未経験者には実践の難易度が高い、もしくは信者しか実践できない）②実践の習慣化が困難であること、③受容的な実践態度によってストレスの要因に盲目的になる恐れがあることの三つに集約される。したがって、本研究が目指すべき「祈る対象をデザインする」実践は、①誰でも簡単に実践できること、②実験を離れても実践を習慣化しやすいこと、③

---

[36] 伊藤雅之、前掲書、pp. 221-231

[37] 伊藤雅之、同書、p. 220

実践を通じて外の世界（他者や社会）と能動的にかかわることができることの三点を満たすことが望ましい。第 3 章では、関連動向を概観することで明らかになった実践における問題点に留意しながら、祈りの対象デザインワークショップ「My 神ツクール」の提案を行う。

表 3. 関連動向の効果と問題点のまとめ

	効果	問題点
現代的マインドフルネス	【個人内】 ・マインドフルネス ・自己への気づき ・自尊心	・未経験者には実践の難易度が高い ・習慣化するのが比較的困難である ・ストレスの要因に盲目的になる恐れがある
宗教的祈り	【超越的】 ・意義 ・社会的責任 ・精神性	・信者以外の人は簡単に実践できない ・所属集団への盲信につながる恐れがある
慈悲瞑想	【個人間】 ・思いやり ・共感	・慈悲の対象の選定が困難である ・未経験者には実践の難易度が高い
よいこと日記	【個人内】 ・情緒的安定 【個人間】 ・感謝 【超越的】 ・社会的責任 ・精神性	・習慣化するのが困難である ・ストレスの要因に盲目的になる恐れがある

3. 提案

本章では、My 神ツクールの概要を詳述した後、その考案に至るまでの過程を当事者的予備実験とともに示す。

3.1. 「My 神ツクール」の概要

「My 神ツクール」とは、自分だけの祈りの対象である My 神を参加者自らデザインし、その My 神に対して一週間祈りを捧げる体験をするワークショップである。本ワークショップは主に四つのフェーズで構成される。ワークショップ全体の流れとワークショップに際して用意するものは以下のとおりである。また、より直感的な理解のために図 2 で改めて全体の流れを図示した。

＜ワークショップ全体の流れ＞

1. 「よい状態（Wellbeing)」についてのブレインストーミングを行う（Imagine）
2. 自分にとってのウェルビーイングを実現してくれそうな My 神を制作する（Design）
3. My 神に一週間祈りを捧げ（以下、祈り体験と呼ぶ)、その経過を日誌につける（Pray）
4. 祈り体験の振り返りを行う（Review）

＜用意するもの＞

・筆記用具

・コピー用紙（ブレインストーミング・My 神の設計図用）

・紙粘土

・アクリル絵具

・ノート（日誌用）

それぞれのフェーズの具体的な手順や注意点についてより詳しく説明する。

まず初めに「Imagine」フェーズで、参加者は「よい状態」についてのブレインストーミングを行う。具体的な流れとしては、まずブレインストーミングに入る前の導入として、主催者がウェルビーイングはどんな考え方なのかを参加者に簡単にレクチャーする。その後、10 分間を目安に参加者は「あなたはどんなときに『よい状態（Wellbeing)』であると感じ

ますか？」という問いについてマインドマップを用いてブレインストーミングを行う。そしてブレインストーミングが終わったら、自分にとってのウェルビーイングの要因の中から特に大切だと思われる要因を三つ選ぶ。以上が「Imagine」フェーズの流れである。このフェーズは、書籍『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために』で紹介されている「ウェルビーイングワークショップ」のうち、特に「3 つのウェルビーイング」というワークを参考にして設計した[38)]。

次に「Design」フェーズで、参加者は自分にとってのウェルビーイングを実現してくれそうな My 神を制作する。具体的な流れとしては、まず「Imagine」フェーズで挙げた自分にとってのウェルビーイングの要因をもとに My 神の設計図を描く。例えば、「犬と触れ合うこと」がウェルビーイングの要因であれば犬をモチーフにデザインする、といった具合である。My 神をデザインする際の注意点としては、My 神は人や動物、キャラクターなどの特定の対象をかたどったもの、いわゆる「偶像」に限るということである。つまり、御札や神棚などの偶像と呼べないものはデザインしてはいけない。My 神の設計図を描き終えたら、設計図をもとに実際に My 神を具現化していく。造形には紙粘土を、着色にはアクリル絵具を用いる。造形物の大きさに関しては、その後一週間の祈り体験に支障の出ない範囲であれば基本的に参加者の自由である。1.5〜2 時間が「Design」フェーズ全体の目安だが、参加者の制作のペースに応じてそれより長くなっても短くなっても構わない。ここで大切なのは、設計した My 神を可能な限り参加者本人が満足のいく形で具現化することである。ワークショップの参加者が複数人いる場合は、「Design」フェーズ終了後にお互いの My 神を紹介し合っても良いだろう。

そして「Pray」フェーズで、参加者は自分が制作した My 神に対して祈りを捧げ、その経過を日誌につける。祈りの回数や形式に指定はないため、参加者は自分の思うままに My 神に祈りを捧げて良い。日誌につける項目は、①祈った時間・タイミング、②祈りの内容、③その日の祈りの感想や気づきの三点である。①では、「朝食後」や「就寝前」といったようにその日のいつ祈ったのかを記す。一日に複数回祈った場合は全て記録する。②では、その日どんなことを祈ったのかという祈りの内容を記す。これも複数の祈りがあった場合は全て記録する。③では、その日の祈りの感想や祈りを通して得た気づきを記す。自由記述欄に近いため、日記のような感覚でその日あった出来事を書いておくのも良いだろう。

最後に「Review」フェーズで、祈り体験の振り返りを行う。一週間の祈り体験中につけた日誌をもとに自分の制作した My 神や祈り体験について参加者に語ってもらう。このフェーズの目的は、祈り体験中には十分に意識できない My 神と自分の関係性を参加者が俯瞰することにある。以下に祈り体験を振り返る際のテーマを例示するが、これはあくまで一例であり、参加者の感想や気づきによってテーマを追加しても構わない。

[38)] 渡邊淳司，ドミニク・チェン、前掲書、pp. 266-267

・祈り体験全体を通しての感想

・My 神のデザインは祈りにどのような影響を与えたか

・My 神とどんなインタラクションがあったか

・祈り体験の前後での一番の変化は何か

振り返りの方法としては、ワークショップの参加者が一人の場合は個人で振り返る、複数人いる場合は他の参加者と振り返るなど、様々な方法が考えられる。My 神のデザインや一週間の祈り体験を振り返ることができればどんな方法でも構わないが、ワークショップを考案した筆者としては自分以外の他者と振り返りを行うことを勧めたい。他者と振り返りを行うことで、ウェルビーイングの個人間要因である「共感」や「思いやり」といった感情の促進が副次的な効果として期待されるからである[39]。なお本論文では My 神ツクールを実験によって評価するため、主催者である筆者が参加者に個別でインタビューを行う形式をとった（第 4 章を参照）。以上が各フェーズの具体的な手順である。

ここで、本ワークショップを行ううえで留意すべき点についても述べておきたい。それは参加者の信仰に十分に配慮することである。日本では、「すべてのものには神が宿る」という日本古来のアニミズムの影響により、「神や仏」が大変身近な存在となっているという特徴がある[40]。また、多くの日本人は「自分は特定の信仰を持たず、無宗教である」と回答しているという統計もある[41]。本人の習慣や行為の実状はさておき、このような宗教観をもつ日本人には「自分だけの神をデザインする」という行為は比較的受け入れられやすいだろう。しかし、参加者の信仰によっては事情が大きく異なることも十分に考えられる。一神教の人々にとって神は人間と確固たる隔たりのある不可侵の存在であるし、偶像崇拝そのものを禁じる宗教も存在する。さらに、教義に反した際の罰則の有無や程度も宗教や宗派によって様々である。したがって、ワークショップの参加者には事前に概要を説明し、個人の信仰によって実施が困難な場合はすぐに申し出てもらうといった配慮を欠かしてはならない。

---

[39] ラファエル・A.カルヴォ／ドリアン・ピーターズ、前掲書、p.117

[40] 山中俊之、前掲書、pp. 254-255

[41] 同書、p. 13

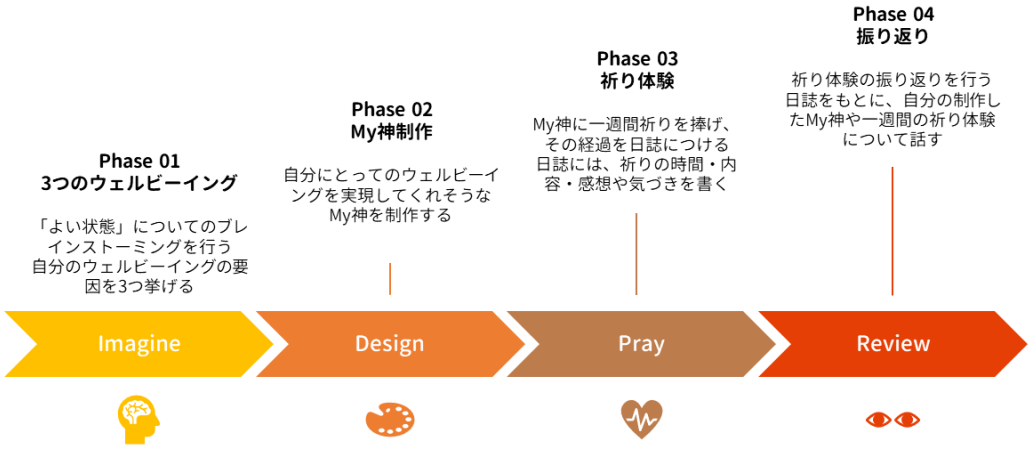


図 1. 「My 神ツクール」の全体の流れ

3.2. 「My 神ツクール」考案に至るまで

「My 神ツクール」を考案するに至るまでの経緯として、本ワークショップを考案した背景と筆者がプロトタイプを用いて行った当事者研究を紹介する。

3.2.1. 「My 神ツクール」考案の背景

「My 神ツクール」を考案した背景には、筆者の個人的な願望の成就、本論文における仮説の検証、関連動向で示した問題点の克服という三つの目的意識があった。

まず一つ目の筆者の個人的な願望についてだが、これは第 1 章でも触れた通り「自己や他者、社会と向き合うことのできる『祈り』のような機会が欲しい」というものである。日々の生活の中で抱く漠然として不安感を払拭する方法論を、自身が関心を寄せる神話や宗教の中に求めたというのが本ワークショップを考案した動機の一つである。

次に二つ目の本論文における仮説について解説する。本論文は「祈る対象をデザインすること」が中心的なテーマである。したがって本論文が検証すべきことは、「祈る対象のデザインが祈る主体をどのように日々の祈りへ動機付けるのか」ということである。「動機付け」には、単に日々の祈りへのモチベーションが高まることだけではなく、日々の祈りに対して前向きに、そして自立的に取り組む姿勢が生まれることも含まれている。この問いに対して筆者はウェルビーイングの個人間要因や超越的要因を念頭に、「祈る対象のデザインによって、祈る対象やその延長線上にある他者や社会とのつながりの感覚が喚起され、日々の祈り

に対する動機付けとなる」、「デザインした祈りの対象を媒介として、他者や社会とのつながりの感覚が新たな祈りを生むという好循環が生まれる」という二つの仮説を立てた。

最後に三つ目の関連動向で示した問題点について、ワークショップの設計にあたってそれらをどのように克服しようと試みたのかを説明する。関連動向で整理した通り、「自己や他者、社会とつながることのできる『祈り』」についてのワークショップを考案するにあたっての必要条件は、①誰でも簡単に実践できること、②実験を離れても実践を習慣化しやすいこと、③実践を通じて外の世界と能動的にかかわることができることの三点に集約される。①については、「My 神」という祈りの対象を参加者自身が自らデザインすることによって、「祈り」に際して特定の集団に入信する必要も、慈悲瞑想のように対象を選定する必要もなくなる。②については、自らデザインした対象を祈ることが祈りに対する動機付けにつながるのではないかという本論文の仮説にもとづいている。参加者が自ら「祈りたい」と思えるほどの関係性を My 神と築くことが出来れば、本ワークショップは関連動向で紹介した他の実践よりも容易に習慣化できる「祈り」の実践となる。仮説の検証は第 4 章の考察に譲ることにする。③については、「神」や「祈り」といった宗教的概念を導入することによって、マインドフルネスや「よいこと日記」と異なるアプローチを図り、参加者に外の世界への能動的な思考を誘発することを目指した。この宗教的アプローチの効果についても第 4 章で検証する。

3.2.2. 当事者的予備実験

「自己や他者、社会とつながることのできる『祈り』」についてのワークショップを設計するにあたり、ワークショップのプロトタイプを用いた当事者的予備実験を行ったため、ここで紹介する。

プロトタイプの段階では、本ワークショップは「Design」と「Pray」の二つのフェーズのみから構成されていた。まず、筆者は「Design」フェーズにおいて、My 神のデザインが思い付かないという課題に直面した。そこでアイディエーションの必要性を感じ、ウェルビーイングワークショップを参照するに至る。My 神制作におけるアイディエーションのアプローチとして「3 つのウェルビーイング」のワークに着目した理由としては、本ワークショップの目的の一つである「自己や他者、社会とつながる」という感覚が、「つながり」や「他者との関係性」を核とする[42]点においてウェルビーイングと密接に関連しているためである。渡邊・チェン（2020）はウェルビーイングについての論考を紹介する中で、「誰もがいつでも、素早くつながることができる時代だからこそ、『わたしたち』をすりあわせながら再接続していくことの価値」が明らかになると指摘している。まさに本ワークショップは

[42] 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、pp. 38-40、p. 146

「祈り」を媒介とした「わたしたち」の再接続の試みであると言える。また、「Imagine」フェーズで発想の起点として「よい状態」を設定することは、単に My 神のデザインが思い付きやすくなるだけでなく、悪意を持った参加者が My 神を「呪いの人形」のような用途で制作することを防ぐ効果も期待できる。

「3 つのウェルビーイング」のワークで、筆者は「全力で何かに打ち込むこと」、「他者から感謝されること」、「尊敬できる人に出会うこと」の三つを自分にとってのウェルビーイングの要因として挙げた。それらをもとに、「尊敬する人に日常的に見守ってもらい、怠けないようにしたい」、「他者から感謝されるようなことをできるよう、多才になりたい」という My 神に必要な要素として抽出し、My 神をデザインした。図 3 が制作した My 神である。



図 2. 予備実験で制作した My 神

簡単に My 神の制作意図を解説する。筆者が尊敬する二人の人物（図 3 左：山口周氏、右：森岡毅氏）と、ギリシャ神話に登場する神々であるアポロンとヘルメスを融合した My 神である。二神を選定した理由は、それぞれが文明、商業を司る神であり、ギリシャ神話では親友として有名な両者を一度に自分の近くに置きたいと考えたからである。「よい状態」を起点とした My 神のデザインが制作の難易度を下げることを当事者として体感できたため、ワークの方法をよりアイデアの発散に適するマインドマップによるブレインストーミングにアレンジしたうえで、本ワークショップに組み込むこととした。

次の「Pray」フェーズでは祈りの期間と記録方法について検討した。祈りの期間については、一日祈り体験を実施してみて、その日の気分や出来事によって祈りに変化が生じそうだと感じたため、おおよそスケジュールが一周する一週間が良いと判断した。祈りの記録に際しては、始めは祈り体験の中で気づいたことのみを記録していたが、祈るタイミングと祈りの内容が日々変化することがわかったため、前述の三項目に関して日誌をつける形式とした。さらに、一週間の祈り体験の記録を俯瞰したとき、「すべきことが終わり一息つくときに My 神を見る習慣がついた」、「My 神がいることで、怠けている時間に罪悪感を抱くようになった」など My 神との関係性に変化が見られた。また、祈り体験を俯瞰することで「何かをやり遂げること」への自分の執着を再認識することができた。これらのことから、祈り体験全体を振り返ることにも意義があると感じ、「Review」フェーズをワークショップの最後に組み込むこととした。

以上が、「My 神ツクール」考案に至るまでに行った当事者的予備実験の内容である。第 4 章ではこの My 神ツクールを用いた実験を行い、ワークショップとしてどのように機能するのかという評価をまとめるとともに、実験によって得られた結果を分析し本論文の仮説を検証していく。

4. 評価

本章では、「My 神ツクール」のワークショップとしての評価、そして実験によって得られた結果の考察を行う。

4.1. 実験概要

A. 実験目的

実験の目的は大きく分けて二つある。第一に、第 3 章で示した本論文の仮説を検証することである。第二に、第 2 章で示した現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点を本ワークショップが克服しているかを検証することである。改めて、検証すべき要点をそれぞれ箇条書きで以下に整理する。

＜本論文の仮説＞

・祈る対象のデザインによって、祈る対象やその延長線上にある他者や社会とのつながりの感覚が喚起され、日々の祈りに対する動機付けとなる

・デザインした祈りの対象を媒介として、他者や社会とのつながりの感覚が新たな祈りを生むという好循環が生まれる

＜現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点＞

・実践は誰でも簡単に行うことができるか

・実験を離れても実践を習慣化することが容易であるか

・実践を通じて外の世界と能動的にかかわることができるか

B. 実験手順

本実験では、6 名の被験者を対象として、祈りの対象デザインワークショップ「My 神ツクール」の有効性を検証した。まず、被験者のうちランダムに選出した 4 名には My 神ツクールを実施してもらった。この実験群を I 群とする。一方、残りの 2 名には対象群として My 神ツクールから「Design」フェーズのみを変えたワークショップを以下の手順で実施してもらった。この対照群を II 群とする。

＜II群が実施するワークショップの流れ＞

1. 「よい状態（Wellbeing)」についてのブレインストーミングを行う（Imagine）
2. 地蔵菩薩の置物(図 3)を受け取る
3. 与えられた地蔵菩薩に一週間祈りを捧げ（以下、祈り体験と呼ぶ)、その経過を日誌につける（Pray）
4. 祈り体験の振り返りを行う（Review）



図 3. II群のワークショップで用いた地蔵菩薩の置物

また本実験では、I群には「Design」フェーズ終了後と「Review」フェーズで二度、II群には「Review」フェーズで一度、個別にインタビューを実施した。インタビューの内容はワークの感想やワーク中に得られた気づきなどの事前に用意した質問事項を軸としつつ、被験者の語る内容に応じて筆者が随時追加で質問をする形式をとった。以下に、事前に用意した質問事項を箇条書きで示す。

＜「Design」フェーズ終了後の質問事項＞

・My 神のモチーフや作る際に意識したイメージはありますか？

・My 神をそのようにデザインしたのはなぜですか？

・これから一週間、My 神にどんなことを祈っていくと思いますか？

＜「Review」フェーズの質問事項＞

・祈る体験全体を通しての率直な感想を教えてください。(感想)

・祈りの場所、時間、回数、方法について教えてください。(手法)

・日誌を元に、祈りの内容を詳しく教えてください。(体験)

・My 神とのインタラクションはありましたか？(神)

・My 神ツクールを体験する前と後で、あなたにどんな変化がありましたか？(主体)

・祈りへの動機はどのように変化していきましたか？(動機)

C. 実験の設計意図

まず、対照群のワークショップの設計意図について解説する。本実験の目的の一つである「祈る対象をデザインすること」の影響を検証するために、祈る対象をデザインせずに祈り体験を実施する対象群を設けた。対象群の祈りの対象に「地蔵菩薩」を選定した理由は二つある。一つは、今回の被験者にとって文化的に馴染みのある対象であるためだ。地蔵菩薩は弥勒菩薩が現れるまで衆生救済にあたる菩薩であり、「お地蔵様」の愛称とともに日本人にとって親しまれている神仏の一つである。文化的に慣れ親しんだ神仏を祈る対象に選定することで、祈り以外に思考が介在する余地を極力少なくする狙いがある。もう一つは、地蔵菩薩の置物が持ち運びに適した大きさの偶像であったためだ。My 神と条件をそろえるために祈る対象は偶像である必要があった。加えて、一週間の祈り体験のために被験者の自宅へ持ち運ぶのに支障がない偶像でなければならず、神仏の偶像の中で比較的種類が豊富だった「地蔵菩薩」を選定した。

次に、本実験において期待される結果について述べる。第一に期待される結果としては、祈る対象をデザインしたⅠ群の方が、していないⅡ群よりも祈る対象およびその延長線上にある他者や社会とのつながりの感覚が喚起されることである。加えて、Ⅰ群では祈りの内容に多様性や日ごとの変化が見られ、逆にⅡ群では祈りの内容に多様性や変化があまり見られないという結果が得られれば、Ⅰ群において My 神とのインタラクションが促進されたということが検証できる。

4.2. 実験結果

本節では、制作された My 神の紹介、日誌にもとづいた祈り体験の分析、「Review」フェーズのインタビューまとめを行ってから、それらを総合して My 神ツクールが参加者にもたらす効果について適宜インタビューや日誌の内容を抜粋しながら考察する。なお、制作した My 神およびその設計図・日誌・インタビュー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事前に了承をいただいている。

4.2.1.制作された My 神

ここでは制作された My 神を紹介する。

○A さんの My 神

A さんの My 神の特徴は、猫をモチーフとしていること、耳が木の枝になっていること、しっぽが悪魔のような造形をしていることである。耳の枝は葉がつくものであり、風が吹けば葉がそよぐ音が聞こえるそうだ。

My 神をそのようにデザインした理由として A さんは以下の三点を挙げた。一つ目に、猫をモチーフにした理由として、「猫は家で飼っていることもあって一番身近な小動物であり、自分の生活に密着する My 神のモチーフにしたかった」と述べた。二つ目に、耳を枝にした理由として、「聞いていると落ち着くため、一人のときに聞きたい音である自然の音を（要素として）入れたかった」と述べた。これは、「街の音が聞こえる」という自分のウェルビーイングの要因を具現化したものだと思われる。三つ目に、しっぽを悪魔のような造形にした理由として、「神的な存在として、通常の猫のしっぽではなくアクセントのあるしっぽが欲しかった」と述べた。他のウェルビーイングの要因である「友人」に関して A さんは、デザインする際にはあまり意識していなかったとしたうえで、「これから My 神が友人のような存在になってくれたら楽しいだろう」と今後の期待を語った。

最後にこれからの祈り体験について A さんは、「今の暮らしが続くように、生活の安寧を祈ると思う」と予想した。

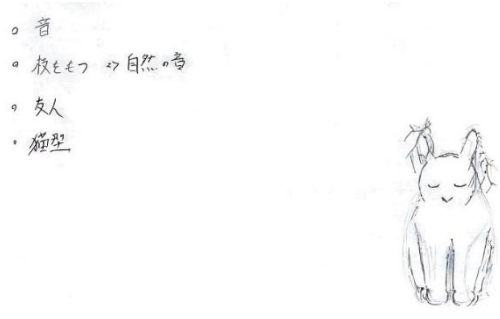


図 4. A さんの My 神（設計図）



図 5. A さんの My 神（実物）

○B さんの My 神

B さんの My 神の特徴は、顔がなく抽象度の高いデザインであること、耳や羽があり天使のような造形であること、明るくカラフルなパステルカラーを基調としていることである。

My 神をそのようにデザインした理由として、B さんは以下の三点を挙げた。一つ目に、抽象度の高いデザインにした理由として、「具体物ならば粘土で再現する必要はないため、自分らしさを反映したオリジナルの造形物にしたかった」と述べた。二つ目に、耳や羽をつけた理由として、「ふわふわした柔らかい感じにし、自分を肯定してくれる守護霊のような存在にしたかった」と述べた。これは、「ぐっすり気持ちよく眠れる」という自分のウェルビーイングの要因を具現化したものだそうだ。三つ目に、明るくカラフルなパステルカラーを用いた理由として、「新しい発見や体験が自分のウェルビーイングにつながるため、ポップなデザインにしたかった」と述べた。

最後にこれからの祈り体験について B さんは、「My 神は嫌なことから守ってくれる存在になり、祈りによって嫌なことに対する諦めがつくようになりそうだ」と予想した。

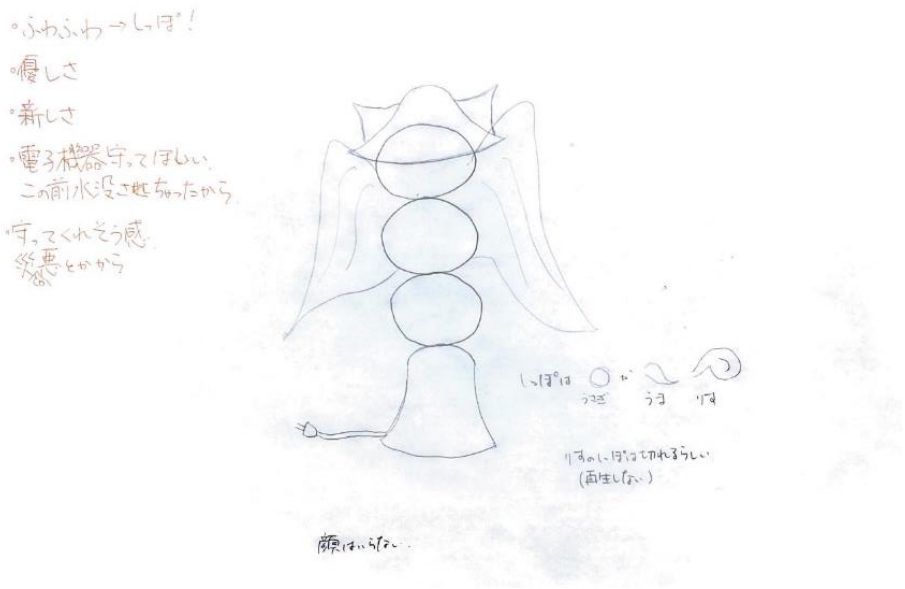


図 6. B さんの My 神（設計図）



図 7. B さんの My 神（実物）

○C さんのMy 神

C さんの My 神の特徴は、フクロウと実在の人物を合体させたような造形であること、アニメ風の可愛らしいデザインであることである。C さんは筆者の当事者研究と同じく実在

の人物をモチーフとして My 神を制作しており、C さんのモチーフはウェルビーイングの要因として挙げていた文芸批評家の小林秀雄氏である。

My 神をそのようにデザインした理由として、C さんは以下の三点を挙げた。一つ目に、小林秀雄氏をモチーフにした理由として、「『自分の好きなものに正直になる姿勢、深く対面していく姿勢』という人生観を自分に教えてくれた小林秀雄に、自分を見守り諭してくれる存在となってもらおうと考えた」と述べた。二つ目に、フクロウをモチーフにした理由として、「自然とつながりのある存在であるため」と述べた。さらに、制作途中にフクロウがもつ森の知恵者のイメージが小林秀雄氏と合致していることにも気づいたと語った。これは、C さんが自然の風景や朝の光を自分の内省を促すものとしてウェルビーイングの要因と捉えていること、そして小林秀雄氏が自然や風景に対する批評をしていることに起因する。三つ目に、アニメ風の可愛いデザインにした理由として、「普段から可愛いものを描くのが好きなので、造形に入れたかった」と述べた。ただし、普段の創作活動から人に褒められたり認められたりするような可愛らしさではなく、あくまで自分がありのままに感じた可愛らしさを表現するよう心掛けているそうで、My 神もその意識で造形したと語っていた。

最後にこれからの祈り体験について C さんは、「一日の始まりに意気込むため、そして就寝前に焦らず心を落ち着かせるために祈りそうだ」と予想した。

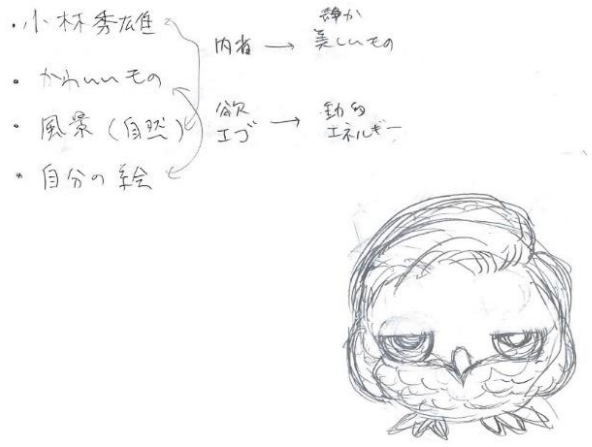


図 8. C さんの My 神（設計図）



図 9. C さんの My 神（実物）

○D さんの My 神

D さんの My 神の特徴は、猫（二足歩行）をモチーフとしていること、時計を踏み台にしていること、手に太陽を持っていることである。

My 神をそのようにデザインした理由として、D さんは以下の三点を挙げた。一つ目に、猫をモチーフにした理由として、「猫は見た人を笑顔にする存在だから」と述べた。これは、D さんの「他者と楽しみを共有する」というウェルビーイングの要因を具現化したものだそうだ。二つ目に、My 神が時計を踏み台にしている理由として、「時間をコントロールできているときにウェルビーイングを感じるから」と述べた。さらに、時間をコントロールしたいという想いは昔からあるが、実際にはあまりできていないとも語った。三つ目に、My 神が太陽を持っている理由として、「『晴れ』という天気自体が自分にとってはウェルビーイングの要因となっており、のどかで外出したくなるような要素を入れたかった」と述べた。

最後にこれからの祈り体験について D さんは、「一日を振り返ったとき、楽しく学びがあった日だったと思えるように祈ると思う」と予想した。

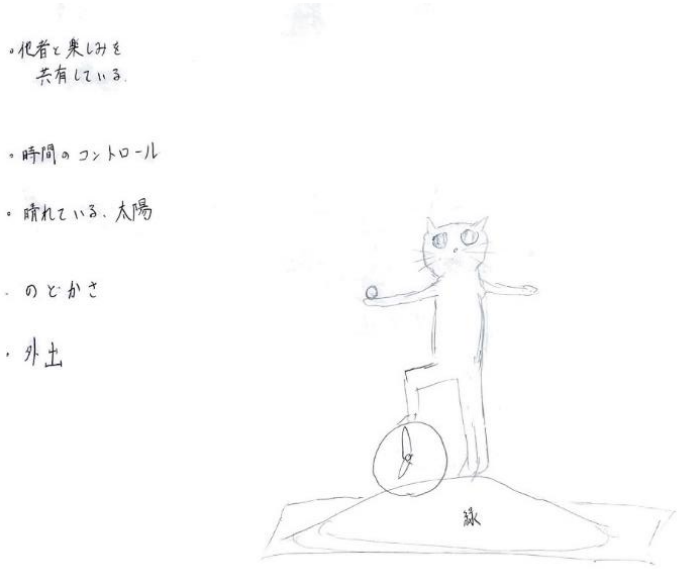


図 10. D さんの My 神（設計図）



図 11. D さんの My 神（実物）

最後に、実験風景の写真としてワークショップを実施している被験者の様子を図 12 として掲載する。



図 12. 実験風景の写真

4.2.2. 日誌による祈り体験の分析

被験者に記録してもらった日誌から祈り体験を分析するにあたり、日誌の内容から被験者の「祈り」をいくつかのカテゴリーに分類することができた。そこで、まずは祈りの分類を解説したうえで、それをもとにⅠ群とⅡ群それぞれの傾向を比較する。次に被験者ごとに日誌の概要をまとめ、その特徴を観察する。

被験者の祈りは主に①祈願、②宣誓、③報告、④感謝、⑤懺悔、⑥祈りなしの 6 つのカテゴリーに分類された。その他分類が困難なものが存在したため、それらは被験者ごとの日誌を観察する際に触れることにする。それぞれのカテゴリーについて解説する。①祈願は「祈り」と聞いて最も想像しやすい「～しますように、～できますように」という類の祈りである。②宣誓は「今日～をします、明日は～な状態でいます」というような祈る対象に誓いを立てる類の祈りである。③報告は「今日は～な一日でした、～なことがありました」というような誰かに語り掛けるような類の祈りである。④感謝は祈る対象に対するものもそれ以外の対象に対するものも合わせて一つに分類した。⑤懺悔は「～できずごめんなさい」とい

った自身の過ちを悔い改めようとする類の祈りである。⑥祈りなしは被験者が祈り忘れた日を分類した。

ここからは祈りのカテゴリーをもとに、Ⅰ群とⅡ群の祈りの傾向を比較する。それぞれのカテゴリーの祈りが確認できたのべ日数と各カテゴリーがその群でどれだけ割合を占めたのかを統計的に表 4 に示した。結果として、Ⅰ群では最も多い「祈願」に次いで「宣誓」、「報告」、「感謝」のカテゴリーも 4〜5 割近くを占めており、祈りの内容が多岐にわたっていること、そもそも被験者一人当たりの祈りの絶対数が多くなっていることが推察される。逆にⅡ群では「祈願」以外のカテゴリーの祈りはほとんど見られなかった。唯一特徴的だったのは、「懺悔」の割合が 21.4%とⅠ群より高くなっていたことである。

表 4. 祈りの傾向の比較[43)]

	Ⅰ群		Ⅱ群	
	日数(日)	割合	日数(日)	割合
祈願	14	50.0%	13	92.9%
宣誓	13	46.4%	1	7.1%
報告	12	42.9%	2	14.3%
感謝	11	39.3%	0	0.0%
祈りなし	3	10.7%	0	0.0%
懺悔	1	3.6%	3	21.4%
その他	2	7.1%	0	0.0%

次に、Ⅰ群の日誌の概要を被験者ごとにまとめ、その特徴を観察する。表 5〜10 には、被験者ごとの祈りの傾向を統計的に示した。

○A さんの日誌の概要

耳が木の枝になっている猫の My 神をデザインした A さんの祈りは毎日の「祈願」に加え、良いことがあったときの「報告」と「感謝」によって構成されている。祈りの内容は、健康、家族の安定、友人との関係が中心であり、それらに加えてその日の出来事に関連した祈願や報告をする日が多かった。祈りの感想や気づきについての記述を見ると、自身の祈願

43) 割合の算出方法は、「そのカテゴリーの祈りが確認できたのべ日数÷祈りののべ日数」である。たとえば、Ⅰ群の「祈願」であれば、Ⅰ群で「祈願」に分類される祈りが確認できた 14 日をⅠ群の被験者全員の祈りののべ日数 28 日（=7 日×4 人）で除することで算出される。

が成就するたびに My 神への信頼度が高まっており、感謝や安心感といった感情が喚起されていることが窺える。

表 5. A さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	7	100.0%
宣誓	0	0.0%
報告	3	42.9%
感謝	3	42.9%
祈りなし	0	0.0%
懺悔	0	0.0%

○B さんの日誌の概要

カラフルな天使のような My 神デザインした B さんの祈りは「祈願」と「報告」を中心に構成されており、良い出来事も悪い出来事も My 神に伝えていることが見て取れた。祈りの内容は、その日の出来事の報告と感謝、これからの予定に関する祈願や宣誓がほとんどだった。祈りの感想や気づきについての記述を見ると、始めは祈願や感謝が多かったが次第に報告中心の祈りへの変化していること、そして My 神を頼る存在からより身近な存在として再認識していることが窺える。

表 6. B さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	6	85.7%
宣誓	3	42.9%
報告	6	85.7%
感謝	2	28.6%
祈りなし	1	14.3%
懺悔	0	0.0%

○C さんの日誌の概要

小林秀雄をモチーフとしたフクロウの My 神をデザインした C さんの祈りは「宣誓」と「感謝」を中心に構成されている。祈りの内容は、一日の始まりにその日にすべきことを宣誓し、一日の終わりに感謝の祈りを捧げるというものが多い。祈りの感想や気づきについて

の記述を見ると、My 神を通してその延長線上にいる自身の尊敬する人物への関心が高まっていく様子が窺える。「その他」に分類した祈り体験として、2 日目の朝に無心で祈った体験と、最終日の「『平常心でいなさい』と言われるだろうなと感じた」と My 神からの宣告ともとれる体験があった。

表 7. C さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	1	14.3%
宣誓	5	71.4%
報告	0	0.0%
感謝	3	42.9%
祈りなし	1	14.3%
懺悔	0	0.0%
その他	2	28.6%

○D さんの日誌の概要

二足歩行の猫の My 神をデザインした D さんの祈りは「宣誓」、「報告」、「感謝」を中心に構成されている。祈りの内容は、今日一日が楽しく充実したものであったことに対する感謝と明日への意気込みという構成にあまり変化はなかった。しかし、祈りの感想や気づきについての記述を見ると、振り返る一日の内容はその日の出来事によって様々だったため新鮮みがあったと語っている。また、祈りを重ねるにつれて My 神に込めた思いや目標への意識が強まっている様子が窺える。

表 8. D さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	0	0.0%
宣誓	5	71.4%
報告	3	42.9%
感謝	3	42.9%
祈りなし	1	14.3%
懺悔	1	14.3%

最後に、II 群の日誌の概要を被験者ごとにまとめ、その特徴を観察する。

○E さんの日誌の概要

E さんの祈りは、そのほとんどが「祈願」で構成されている。祈りの内容も、課題や今後の予定が上手く進むように祈願するというシンプルなものであった。祈りの感想や気づきについての記述を見ると、祈る対象である地蔵菩薩との関係性を探っている様子やわずかながらも地蔵菩薩への畏敬の念のようなものが芽生えている様子が窺える。

表 9. E さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	7	100.0%
宣誓	1	14.3%
報告	0	0.0%
感謝	0	0.0%
祈りなし	0	0.0%
懺悔	0	0.0%

○F さんの日誌の概要

F さんの祈りも E さん同様、そのほとんどが「祈願」で構成されているが、「懺悔」の割合が高かったことが F さんの特徴である。祈りの内容は、「明日は上手くいきますように」というその日への後悔と明日への期待が入り混じったような祈願が多かった。祈りの感想や気づきについての記述を見ると、祈りが自分の行動を振り返るきっかけとして習慣づいていることは窺えるが、祈る対象との関係性にまつわる記述は見当たらなかった。

表 10. F さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	6	85.7%
宣誓	0	0.0%
報告	2	28.6%
感謝	0	0.0%
祈りなし	0	0.0%
懺悔	3	42.9%

4.2.3.「Review」フェーズのインタビューまとめ

日誌をもとに「Review」フェーズとして行った、被験者への個別インタビューの結果を各観点から適宜インタビューの内容を抜粋してまとめる。

ワークショップに対する感想としてはおおむねポジティブな回答を得ることができた。A さんは「My 神の御神体作るというフェーズが楽しかった。民間信仰が好きなので、体験は受け入れやすかった」と語った。また、II 群の被験者である F さんも「自分を振り返ることができたため、便利で楽しかった」と語った。

My 神に対する印象は、I 群の被験者全員が共通して「神というよりももっと身近で親しみやすい存在」であったと回答した。A さんは「お願いや相談を聞いてもらう一番身近な存在だった」とし、D さんも「上位存在というよりもっと身近な存在だった」と語った。また、火を追うごとに My 神への印象に変化が生じたことも複数の被験者の間で共通していた。A さんは「日々の祈りを通じて、単なる制作物だった My 神を御神体として、さらには身近なパートナーとして認識できるようになった」とし、C さんは「(日を追うごとに) 制作物という意識が薄くなっていき、My 神の表情が変化しているように感じた」、「日々の祈りを通じて、My 神への愛着が My 神のモチーフとした自分の尊敬する人物に対しての親近感へと変わっていった」と語った。一方の II 群の被験者は、祈る対象に対する印象を「畏敬の念を抱く存在」であったと回答した。E さんは「貸与された神だったので、神との関係性を構築する時間が必要だった」と祈る対象とのかかわり方に苦心した体験を述べたうえで、「祈りによって少なからず畏敬の念のようなものが湧いた」と語った。

My 神とのインタラクションについては、被験者それぞれが独自の気づきを語ってくれた。中でも複数の被験者から指摘があったのは、「My 神だけでなく、その先に何らかの存在を意識した」という体験である。B さんは「My 神が自分の祈願を直接的に叶えてくれるわけではなく、My 神が各種機関に伝達してくれるイメージで祈った」と語った。My 神からの宣告を感じ取った C さんも「My 神に対してよりも、オリジナルの小林秀雄に対する関心が強まり、祈りに還元されるというより、他の行為 (著作を読み返す、祭壇を作る、お墓参りに行きたくなるなど) を誘発された」と語った。さらに D さんも「感謝系・宣誓系の祈りに関しては、直接相手に伝えられない代わりに My 神に伝えたのではないか」と自身の祈りを振り返った。一方の II 群の被験者には祈る対象との目立ったインタラクションはなかったという。E さんは「それほどインタラクションはなく、むしろ自分の目に入る位置に置いてあっても (置いていたためか)、風景の一部と化していた」と祈る対象との関係性の希薄さを語っている。また F さんも「受け取った祈る対象にはどんな神という設定が特になかったために、祈りが自分に起きていることに終始した。たとえば、自分のウェルビーイングから、音楽の神を作っていたら祈りの内容や神との関係性が変わっていたかもしれない」と自らデザインした対象を祈ることとの違いを語った。

祈りへの動機付けについても、Ⅰ群においては被験者それぞれが前向きな気づきを語った。A さんは「祈願が成就することが新たな祈りへのモチベーションになる好循環があった」と語った。B さんは「My 神という監視の目があることで自分を律することができ、My 神への報告があることによって、継続することができた。My 神は自分を見守ってくれる存在というよりも、モチベーションを保つうえでの原動力となった」と My 神による自身の行動変容を振り返った。Dさんは「充実していた日は My 神に報告や感謝をしたくなるため、『祈りたくなるかどうか』と『その日の充実度・満足度』の間には関係があるのではないか」と語った。また、Cさんのように祈り体験自体には前向きに取り組めたとしたうえで「実験の強制力がなければ毎日祈ることまではしないと思う」という意見もあった。一方のⅡ群の被験者は祈りに対して中立、ないしは後ろ向きであった。E さんは「作業的になってしまった。受動的に祈っていた」と自身の祈りを振り返った。F さんは「これまで振り返れていなかったことを振り返ることができ、便利な内省のツールとして機能していた」と地蔵菩薩の利便性を語ったものの、祈りに対する動機付けには深く触れなかった。

4.3. 考察

本節では、My 神ツクールが参加者にもたらす効果について適宜インタビューや日誌の内容を抜粋しながら考察する。具体的には、本論文の仮説に関する「自分や他者、社会とのつながりの感覚」、「日々の祈りへの動機付け」の二事象ついて考察したのち、現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点が My 神ツクールでどの程度克服されたのかについて検証する。

4.3.1. 自分や他者、社会とのつながりの感覚について

Ⅰ群の祈りの特徴として、第一に「報告」や「宣誓」といった祈る対象との対話の姿勢が多く見られた。この事象から、少なくとも「My 神」という被験者以外の他者とのつながりの感覚は喚起されたと言える。これは祈る対象を自らデザインすることが、被験者にとって My 神を本来神が持つ超越的な聖性から遠ざけ、親しみやすい身近な存在とすることに起因していると考えられる。逆に、Ⅱ群で地蔵菩薩とのインタラクションがほとんど見られなかったのは、与えられた対象との関係性に時間がかかることと、祈る対象の聖性によって畏怖の念が喚起されⅠ群と比較して祈る対象との関係性に距離が生まれてしまうことが影響していると思われる。また、日誌やインタビューの内容から「報告」や「宣誓」に分類される祈りによって自身のウェルビーイングの要因を再認識したり、それが強化されたりしたという意見も見られたため、My 神ツクールによって個人内要因の「自己認知」が促進されたと言うこともできるだろう。

第二に、生きていること自体に対する感謝や、身の回りの人や尊敬する人物といった他者に対する感謝もⅠ群に顕著であった。したがって、My 神ツクールによって個人間要因の「感謝」が促進されたと言えるだろう。2 群間でこのような差異が生まれた原因としては、自身のウェルビーイングの要因を起点に My 神をデザインしたことが直接的、もしくは間接的に身の回りの他者や日常を構成する社会への意識を喚起したということが考えられるのではないだろうか。インタビューから判断するに、明確なつながりの感覚を喚起するには至らなかったが、Ⅱ群よりもⅠ群の被験者の方が他者や社会といった外の世界との関係性を意識した祈りが多かったことは明らかである。My 神の延長線上に外の世界の存在が意識されることを踏まえると、他者や社会との関係性をどの程度意識するかについては、My 神をデザインする際に起点となるウェルビーイングの要因に左右されると考えられる。

また、本論文の二つ目の仮説である「他者や社会とのつながりの感覚と祈りの循環」についても考察する。A さんの事例は、この循環を考察するにあたり重要な示唆を与えてくれる。A さんは祈願が成就したり、宣誓した内容を実行できたりすることによって My 神に対する感謝の念や信頼感が芽生え、新たな祈りにつながる好循環が生まれたと語った。これはまさしく「他者や社会とのつながりの感覚と祈りの好循環」だと言える。しかし、この循環が被験者全員に同様に確認できたわけではないため、引き続き検討が必要である。特に社会とのつながりの感覚については、被験者の日誌やインタビューから直接的に読み取ることはできなかった。この点は、慈悲瞑想のような実践の方が優れた効果を発揮すると思われる。

4.3.2. 日々の祈りへの動機付けについて

「My 神をこれからも大切にしたい」という意見が多くあったことからもわかるように、My 神との親密な関係性の構築はⅠ群の被験者全員に確認できた。一方で、「今後も引き続き祈りたいと思うか」については参加者によって異なった。今後も定期的に祈りを捧げたいという参加者がいた一方で、実験の強制力がなければ祈ることまではしないと思うという意見もあったため、より祈り続けたくなるようなワークショップの再設計が今後の課題の一つである。

また、動機付けに関わる興味深い事例として C さんの祈り体験を取り上げたい。C さんは My 神への祈りによって強化された尊敬する人物への関心が、祈りそれ自体に還元されるのではなく、他の行為（著作を読み返す、祭壇を作る、お墓参りに行きたくなるなど）を誘発したと語った。これは My 神が他者との関係性にポジティブな変化を与える可能性を示しており、期待される結果とは異なったものの、今後のワークショップの展開に期待が持てる結果となった。

4.3.3.現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点の克服について

現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点が克服されたかどうかについても考察する。

設計段階では誰でも簡単に実践できると思われた本ワークショップだったが、実施してみていくつかの課題が明らかになった。一つ目は、My 神制作の難しさである。粘土という比較的制作しやすい素材を選定したが、参加者の創作活動に対する好き嫌いや得手不得手によって制作した My 神に対する差が生じてしまうことは課題の一つである。二つ目は、日誌をつけることが参加者に与える負担である。中には毎日継続して日誌をつけることに対して義務感や焦燥感を感じた参加者もいた。これについても、毎日日誌をつけることを強制しないなどの工夫を今後施しても良いかもしれない。

実践の習慣化については、「日々の祈りへの動機付け」で述べた内容と重複するため割愛する。

最後に、宗教的アプローチをとった実践によって外の世界と能動的にかかわることができたかについても考察する。「〜になりますように」という祈願に代表される外の世界への能動的な姿勢はⅠ群、Ⅱ群共に見られたため、「祈り」という宗教的アプローチは機能したと言えるだろう。しかし、今回の被験者が、第 2 章で述べたような「特定の信仰を持たず、無宗教である」という宗教観を持つ日本人のみであった点はある意味特殊な条件だと言える。特定の信仰を持つ被験者がどこまで本ワークショップに参加できるのか、また実施した際にはどのような影響が見られるのかについてはまだ検討の余地が残されている。

以上が比較実験による My 神ツクールの評価と本論文の仮説の検証である。

5. まとめ

最後にまとめとして、本研究の結論、そして今後の課題と展望を述べる。

5.1. 本論のまとめ

本論文では、「『祈り』を実践したい」、「自分や他者、社会との適切なつながり方を考えたい」、「『幸福』のあり方を検討したい」という筆者の動機とウェルビーイングの様々な実践事例を出発点として、祈りの対象デザインワークショップ「My 神ツクール」を設計した。そのうえで、「祈りの対象をデザインすることが、日々の祈りに影響を与えるのではないか」という仮説を立て、実験によって仮説を検証した。

第 1 章では本論文の動機と背景、研究の概要を示した。第 2 章では本論文の論旨と関連の深い現代スピリチュアリティ文化の三つの実践を分析し、得られた知見をまとめた。第 3 章では My 神ツクールの概要を詳述した後、その考案に至るまでの過程として筆者の当事者的予備実験を紹介した。第 4 章では My 神ツクールのワークショップとしての評価、そして実験によって得られた結果の考察を行った。

結果として、「祈る対象をデザインすることによって、祈る主体は日々の祈りを通じて自己への気づきをはじめとする自己認知が促進されるとともに、他者や社会との関係性への意識が喚起される」ということがわかった。一方で、祈りに対する動機付けには個人差が生じたため、より祈り続けたくなるようなワークショップの再設計が今後の課題となった。また現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点の克服については、本実験の制約により完全に達成することはできなかったものの「My 神ツクール」という実践に独自の「自分がデザインした神的な存在とのインタラクション」という利点が祈る主体に大きく作用することがわかった。

5.2. 今後の課題と展望

本論文で明らかになった「My 神ツクール」の課題と今後の展望について述べる。

今後の課題の一つには、本論文の実験の制約がある。本実験では、被験者が 20 歳前半の日本人に偏ってしまったため、今後は年齢や地域、国籍などの異なる多様な被験者に本実験および本ワークショップを体験してもらうことによって、考察をより精緻なものにしたい。特に、日本人と異なる宗教観を持つ人に被験者になってもらうことは有意義な結果が得られると考えられる。また実験期間を一週間ではなく数カ月という長期にすることも検討したい。長期的な祈りの体験によって、被験者の祈りを時系列で観察することが可能になるため新たな視点で考察を進めることができると考えられる。

今後の展望としては、My 神ツクールを民俗学的、もしくは宗教学的な視点から分析することある。結果としてI群にMy神とのインタラクション（対話）が顕著に見られたことから、「My 神ツクール」は「祈り」に閉じない体験者と超越的な何かとの対話行為と捉えることもできる。したがって、民俗学や宗教学とも接続させることでより多角的な視点で本ワークショップの効果や効能について理解を深めたい。

6. 謝辞

本論文のテーマから実験案までフィードバックをくださったチェン・ドミニク教授、そして「My 神ツクール」の最初の参加者となってくださった 4 名、対照群として実験に参加してくださった 2 名に厚く御礼申し上げます。

7. 参考文献

- Ellison, Christopher G., Matt Bradshaw, Kevin J. Flannelly, and Kathleen C. Galek. “Prayer, attachment to God, and symptoms of anxiety-related disorders among U.S. adults.” *Sociology of Religion* 75, 2014, pp. 208–233

- 藤野正寛，上田祥行，井上 ウィマラ，サンダーズ イエット G.，マーフィ 重松 スティーブン，野村理朗，「心理学実験のための集中・洞察・慈悲瞑想の短期介入インストラクションの開発」『マインドフルネス研究』4 巻, 2019, pp. 10-33

- Huppert, Felicia A. and Daniel Johnson, “A Controlled Trial of Mindfulness Training in Schools: The Importance of Practice for an Impact on Well-being.” *The Journal of Positive Psychology* 5 (4), 2010, pp. 264-274

- 保険市場 TIMES「経済成長だけを目指すことの不健全さ: 今、日本という国で起きていること（山口周さんコラム-第 1 回)」

https://www.hokende.com/news/blog/entry/yamaguchishu/001 (最終アクセス 2022/12/13)

- 伊藤雅之『現代スピリチュアリティ文化: ヨーガ、マインドフルネスからポジティブ心理学まで』明石書店, 2021

- 井上ウィマラ,『呼吸による気づきの教え: パーリ原典「アーナーパーナサティ・スッタ」詳解』佼成出版社, 2005

- J. カバットジン(著)，春木豊(訳)『マインドフルネスストレス低減法』京都，北大路書房，2007

- John P. Bartkowski, Gabriel A. Acevedo and Harriet Van Loggerenberg, “Prayer, Meditation, and Anxiety: Durkheim Revisited” *Religions* 8(9), 2017

- ラファエル・A.カルヴォ，ドリアン・ピーターズ(著)，渡邊淳司，ドミニク・チェン(監訳)，木村千里，北川智利，河邉隆寛，横坂拓巳，藤野正寛，村田藍子(翻訳)『ウェルビーイングの設計論: 人がよりよく生きるための情報技術』ビー・エヌ・エヌ新社, 2017

- 櫻井義秀「人は宗教で幸せになれるのか: ウェル・ビーイングと宗教の分析」『理論と方法 32(1)』, 2017, pp. 80-96

- Segal, Zindel, Mark Williams and Jhon Teasdale, Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York: Guilford Press, 2002（=越川房子監訳『マインドフルネス認知療法: うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房，2007）

- 渡邊淳司, ドミニク・チェン(監修・編著), 安藤英由樹, 坂倉杏介, 村田藍子(編著)『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために: その思想、実践、技術』ビー・エヌ・エヌ新社, 2020
- 山中俊之『世界 5 大宗教入門 : 世界 94 カ国で学んだ元外交官が教える : ビジネスエリートの必須教養』ダイヤモンド社, 2019


Ferment
Media
Research