1. 付録

1.1. DAY1 後聞き取り

【A さん】(聞き取りデータが損傷してしまったため、A さんのみ後日 google form で再アンケートを行った。実験から日が経っているため、回答できる範囲での回答である。)

○自分への質問を考えての感想(難易度等)

考えたいことはたくさんあるが、セレクトするのが難しいと感じた。自分への質問として思いつくものは、どうしてもいつも考えていることになってしまうので、インタビューを受けて考えたり答えたりするにも新鮮味がないような気がして。

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

用意されたものに答えるのと、自分が用意したものに答えるのとで、それほど感覚的な違いはなかった。いつも頭の中にあることでも、質問に対応する形で改めて整理し、まとめようとしたので、言葉の選び方も違うものになったと思う。

○その他全体的な流れへの感想やご意見があればお願いします

事前の説明で、どの日に何をするのかよく理解できなかった。「インタビュー」の指す意味がセルフインタビューの実験なのか、実験に関するアンケートなのか区別できていなかったため。

【B さん】

筆者
最初の質問が、その自分が用意した質問に自分で考えた感想、ありますか。こっちが用意した質問があるじゃないですか。うん、それとのなんか回答のしやすさだったりとか。

D
そうだな、答えやすさに関しては、 あんまり用意してもらったのと、自分のとではそんなに差は多分あまりなかったです。

筆者
なんか普通に答える中でも、同じぐらいの気持ちで

D
うん、なんか考えるのは考えるし、ぱって答えられるのは答えられるしっていう感じ。

筆者
じゃあ自分で用意したからと言って、めっちゃ簡単かって言ったらそうでもないですか

D
なんか自分の中で、特に人と関わる時意識してることとか、フレーズフレーズではできてるけど、それを人に話すってなった時には、そのフレーズの周りに余計なものがいっぱいくっついちゃって、結局最後にもう 1 回何言いたかったのか、言い直すみたいな感じだったから、思いの他、あ、分かってるつもりでもわかってなかったんだなとは思いました。

筆者
じゃあ、次がそもそも自分で自分に質問考えることへの感想ってありますか。

D
えっと、までも、1 個は私の自分の中でのベタなやつで、1 個は結構人と、それこそさっき言った関係性じゃないけど、深い話をするってなった時に、 自分はこれをよく言ってるなっていう印象があった。
だからか、まずその質問を考えるっていうこと自体は割と なんていうか、ハードルは思いのほか、これにしよっかなってすぐ思いつくんだなって思います。それに答えられるかはでも、別だったんだなって。

筆者
あー、なるほど。じゃあ、インタビューに自分で答えるじゃないですか、その中でなんか思ったことはあります？

D
職場です。みたいなちゃんとした格好するのって、まだ 1 年経ってないから。 あ、私って職場でこういう格好のこういう髪の毛でって、

D
客観的に見ると、あ、こういう感じなんだって思ったのが 1 個。だしなんか、そう自分の見た目、服装とか髪の毛とか、あ、さっき言ったけど、眉毛がめっちゃ動いてんだと思った。 こう喋ってる時に客観的に見ると、なんか不思議、こういう感じなんだって分かれたのが純粋に面白かった。

筆者
あー、それは結構普通に面白かったんですね。

D
うーん。恥ずかしい 3 の「はー」みたいなのなの 7 みたいな。

筆者
自分を見ながら喋ったじゃないですか。

D
え、でも結構私なんか人と喋る時が、そもそもあんま人の顔見て喋れないから、なんか質問されてる時はこっち画面見てたけど、答えるときはもうなんかいろんなとこ見てた印象がある。

筆者
答える前になんか自分ってこうやって喋ってるんですよ、の例が出てくるじゃないですか、それで、自分が変わったとかはありましたか。

D
あ、答え方でってこと

筆者
その質問してる自分を見て、なんかその答え方っていうか、喋り方こうしようってなったりとかは特にないですか。普通に普段通りの喋り方で話せました？

D
多分敬語で聞かれるから、敬語で返そうとするってのはありました。

筆者
それはめっちゃ思いました。

D
うん、なんかやっぱ考えながら話してると、どうしてもタメ口の方がまだ言葉が出てきやすかったけど、でも、相手の感じに合わせるってなったら敬語だしなみたいな。

筆者
一応空気読もうかな。

参加者 3
なるほど

D
だから、それが多分あれなんだよね、顔色ばっか伺ってんな、そこに繋がるんですよ。

筆者
じゃあ、自分のインタビュー見返したりとか思い返したりみたいなのも挟んだじゃないですか、それで思ったこととかってありましたか。もしなければないでいいですけど。

D
もうちょっと詳しく。

筆者
こういう質問さっきされたなとか、あと、ちょっと動画見返したりとか、文字起こし見たりとかあるじゃないですか、それで、 なんか思ったこととかってありました。

D
文字おこしをぱって見た時に「えっと」って言いすぎじゃないかな。って

筆者
じゃあこれはもっとこうしたらやりやすいのになみたいな改善案ってありますか。

D
特にはないんですけど、あー、でもなんか ipad と結局目線が合わない。

筆者
うん、うん、そうですよね

D
私は人の目見て喋れないから逆に良かったんですけど、なんか対話っていう形式を取るのであれば、カメラ目線でも良かったりするのかなとは。

筆者
確かにそうですね、じゃあ、次からそうします。

D
でも私は別に見てほしくなかったから、でもあ、でもどうなんだろうな。なんか、ちょっと 自分の方を見ながら自分が話してるの結構恥ずかしいから、このままでもいいのかもしれない。

筆者
わかりました。他に特になんかありますか。感想的なものは

D
感想かあ、面接の練習とかで、自分の喋ってるの見ながらやる、みたいなのってこういう意味なんだなって。

筆者
今まで言われてた意義を感じたんですね。わかりました。ありがとうございました。

【C さん】

筆者
じゃあ質問します。まず自分に自分で質問考えてみて、どうでしたか。

C

そうだね、自問自答割とするってさっき言ってたと思うんだけど、今撮ってもらった映像みたいに自問自答するっていうのは、やっぱりまた別だなと思ってて。そういえばあの時なんであぁ思ったんだろうとか、 過去の振り返りとか、その現象について思うことが多くて。
お前ってこれどう思ってるの。とか、なんだろこう。リアルタイムでこうなんか、生きてる意志あるじゃん、ここに。で生きてる意志に関してこう直で自分に対して言うってのはそんなにないから、やっぱり難しい。
あと、自分に対してそんなに謎に思っていることは。うん、あまりやっぱ普段はないかな。まあ 考えてたらやってらんないからっていうあるとは思うけど。

筆者
じゃあ、結構普段は特に自分に疑問をあえて抱かないように生きてるって感じですか。

C
いや、なんだろうあそこまで自制してる感じはないけど、動機を後から考えることはめちゃめちゃある。

筆者
あー、

C
なんでこの反応したのかを、考えるのはたくさんある。

筆者
じゃあ、自分で考えた質問と、私が用意した質問あったじゃないですか、その答える時の感覚の違いとかって、比較してありましたか。

C
いや、割とタブレットで喋ってる自分自身にちゃんと答えようって思ってたから、そんなに変わんなかったかも。 ただ、その質問の内容自体がちょっと濃かったのが、最後のあの「深堀りされたいけど、うんされてない〜」みたいな質問。あれは、ちょっとさすがに質問のニュアンスっていうか、濃さが違かったから、うん、あれはなんか違うなって思って。
筆者

じゃあ自分で深掘りするやつは、やっぱり内容的には質問が濃いみたいな感じでしたか。でも、別に自分じゃない人が考えた質問だから、何かとかは特になかったですか。

C
まあ、そうだね、質問内容的にそんなに珍しくはなかったってのもあるかも。それこそ、俺が最後に言ったみたいな質問が第三者から寄せられたら結構ビビると思うけど。

筆者
確かに。じゃあ、自分が自分に質問するっていう形だったじゃないですか、それはどうでした？その喋ってる自分を見て喋ることとか、 喋ってる自分を見ることとか、あと、普通にこの形自体。

C
この実験に対する感覚、刺激みたいな話で言うと、やっぱり質問と回答は同時にできないんだなって、自分は思ったから。 今、この動画を取ってる時に、初め質問文を言ってる際にもう自分でこの後答えるんだよって思いつつも、こん時は質問することに集中してたから、やっぱりなんか回答は聞かれるまで脳みその中になくて、あ、本当に聞かれたことに対して、ちゃんとここでリアルタイムで答えてるなっていう自分に気づいたかな。

筆者
ありがとうございます

C
なんだろう、ちゃんとそのインタビュー風に聞いてねみたいのが大事だと思う。自分で質問考えます答え考えます両方文章に起こしますじゃあ、あなたはこのパートでまず質問を言ってください、次は 返答してくださいとかっていう文書の読み上げじゃなくて、本当に返答をしてたかな。今日のこの一連の流れだと、その読み上げ構成された分じゃなくて、今ここではい、考えてねって言われて、思考してやってるところはあったと。
でも、それをは質問する相手自身が自分である必要があったかって言うとわかんないかも。ここに映ってる人間が俺じゃなかったとしても、あんまり影響はなかったかな。
それこそ、自分で質問考えてみたいなものに対しては、 なんか自分じゃないと絶対出てこない質問１個あったんで、それに関してはちょっと今回自分じゃないと厳しかったけど、ここで質問してくるのは別に俺じゃなくてよかったなって思った。この形式にはなんか意味合いがあるのかなと思う。

筆者
この形式っていうのは、自分のが質問してるっていう形式自体には一応意味あるけど、その質問者が自分である意味はあんまり感じないってことですよね。わかりました。じゃあ実験今やってて、さっきここで撮った動画見たりとか、ちらっと文字起こし見たりとか、質問してる自分の姿とか見たりしたじゃないですか。そこで、その自分の振る舞いとかを見て、感じたこととかってあります？なんかマジでしょうもないのでもいいです。

C
思ったよりちゃんとやってると思った。なんかその１人でもう中身に台本できてる １人芝居じゃなくて、本当にただ聞いてる、本当に今聞こうとしてるわっていうのは。ちゃんとやってた。

筆者
あの、ちゃんとやってるっていうのは、このインタビューっていう行為をちゃんとやってるってことですよね。

C
あ、俺が今言ってたのはそうだけど、これを見て、なんか新たな発見があったかってことだよね。そうだな、質問するときに、こいつは瞬きの回数が多いなと。

筆者
一応、じゃあ、それもちょっと思いながら話してましたか。この人もめっちゃ瞬きするな、質問する時って。

C
うん。

筆者
その後その自分が回答する時に自分が喋ってるの見て、また自分が喋るじゃないですか。変化とかってあります？変化ってか、意識したりとか。

C
特には。なんか俺の肉体だなって。

筆者
なんか「ただ、あるな」ぐらいですかね。
じゃあ改善が必要だと感じた工程とかってありますか。これは、もっとこうした方がやりやすかったな、みたいな。

C
これ、人によってやり方がすごい変わってきちゃうのかなって思ってて、それこそなんか人によってはうまくできないって、 なんで逆に俺ができたのかよくわかんないけど。
そうね、もう回答を作っておかないって大事だと思う。

筆者
うん、そうですね

C
なんか、そこら辺のあくまで本当に誰かに質問する動画を取ってねっていうのと、その場で答えてねっていうのを序盤で、もうちょい固くできると、いいかな。

筆者
うん、そうですね、やっぱだから最初考えてきてもらったじゃないですか。質問 それで、やっぱりちょっとかん回答まで考えてこられたらどうしようかなって結構懸念してたんですよね。
インタビューされたこととかしたこととかってありますか。

C
人にインタビューをしたことは結構ある。

筆者
それと違いとかってありました？

C
自分にする時？

筆者
自分にする時もだし。なんか、今回のインタビューって、いつものインタビューとは違う

じゃないですか。その中でなにかあれば。

C
あ、相手の顔が見えないよね、これ質問してるとき。
やっぱ相手に質問投げる時は、相手のその直前の何かを見て考えて聞いてるよね。 あれ、今ちょっとこうやったけど、これってこう思ってる？とか聞くし。

筆者
こう。なんか、その相手の反応とか、喋った後の反応がないとかが、やっぱちょっと違うかなみたいな感じですかね。

C
そう

筆者
他なんかありますか。全体的に感想みたいなの体験して全体的に。これは普通にマジ感想でいいです。

C
でも人によって全然違いそうだな。これ。

筆者
C さん的にはどうでした。

C
ここまでちゃんとやることはないけど、うん、 似たようなことで実生活であるかもってちょっと思った。ああ、それこそその昨日のこととか思って、ちょっと なんであの時あれしたのみたいな。紙に書くとかは別にやらないけど、反芻はめっちゃする。

筆者
頭の中で反芻するっていうのはあるみたいな。今日わざわざこういうことしてるじゃないですか、それは特になんかしんどいとかはなく？

C
いや、しんどいとかはまあ。まあしんどいこと言ってたな（笑)。まあ、でも、それはずっとここ最近考えてることだからさ。

筆者
わかりました、ありがとうございます。

【Dさん】

筆者
はい、じゃあ質問します。えっと、まず今までインタビュー受けた経験ありますか。

D
ないと思います

筆者
あ、オッケーです。あ、でも私やったじゃないですか、前にラジオを。
その時のインタビューと、今日のインタビューで、何か違いとかってありましたか。

D
その時は事前に文面で回答してから、本番に、それを聞かれるから喋ってねみたいな感じだったと思うんだけど、今日は私は文面では回答用意してないし、自分の質問でも、あともらった質問は当然用意してないので、今日の方がより今すぐこの場で答えるという感じなのかなと思います。

筆者
じゃあ、なんか自分への質問を考えてみて、難しいとか、 簡単とかなんかありましたか。感想みたいな

D
どうでしょう、結構はい、どうしようかなっていうのは、悩みましたかね。なんか、ツイートが結構セルフインタビューっぽかったなと私は思っているので、その上で あんまりツイートするでもないなとか、うんうん。文章にするにはめんどいなっていうこと、を選んでるような気がしました。

筆者
あー、なるほど、 じゃあ、その自分が考えた質問と、私が用意した質問があったじゃないですか。その比較とか、あの回答する時に、 こっちの方が答えやすいとか、こっちの方が回答して楽しいとかなんかありましたか。

D
なんか、どういう質問がかかるかわからないとか、聞かれたことない質問があるっていう面では、 用意してもらった質問の方がちょっとドキドキ感みたいな、のがあったかなと思いますかね。
自分がした質問については、そこまではっきり答えを考えてきたわけではないけど、ま、その場でどういう風に話すのかな。 自分どうなんだろうなっていうになったのが、自分で考える質問の方でしたかね。

筆者
どうなんだろうな、なるほど、じゃあ自分の回答楽しみだなみたいな

D
そう、そんな感じですかね。

筆者
いいですね、じゃあ、その普通にインタビューに答えてる中で感じたことってなんかあります。

D
ちょっとお話って難しいな、

筆者
はい、

D
まあね、インタビューの中でも言ったんですけど、話すのがあまり得意ではないので、考えたこととかを喋るってことはあんまりないんだな。twitter とか、line とか、文章にすることの方が多いから、喋るっていうのがすごい新鮮で難しいなと思いつつ、なんか新体験って感じでした。

筆者
自分が質問してくるじゃないですか。それに対してはどう思いましたか。

D
いや、なんか最初はめっちゃきついのかなと思ったんですけど、意外とそうでもなかったのがびっくりでしたね。 ちょっと遠めでとってくれてるからかもしれないけど、意外となんか普通にお話っていう感じでした。

筆者
じゃあ、なんか特に普通のインタビューとあんまり変わらないかな

D
そう、あと、相手がこれ録ってるから、その場で反応してこないじゃないですか。それが私としてはちょっと安心。

筆者
ああ、感じましたそれは。やっぱりなんかあれですか。即興的なのが苦手みたいな

D
キャッチボール恐怖症みたいな(笑)。

筆者
なるほど(笑)。自分が喋ってる動画を見て、また喋ってるじゃないですか、それになんかメタ的な意識とかありましたか？喋ってる動画を見て、あ、こうやって喋るんだ自分みたいなのとか。

D
あ、こうやって喋るんだとは思いましたね、こういう感じなんだ、みたいな、 結構ニヤニヤしてんな。とかはすごい思いましたでも、 まあそういうもんだと思うというか、そうなんだな、こういう人なんだなと思って聞きました。

筆者
特に喋り方を意識したりとかなく、自然にまあ、インタビューに回答する人をやれた感じ

ですか。

D
うん、そうですね、自分だから何かを意識というよりは、ちょっとあのインタビューということに緊張してしまったのはあると思うんですけど、そんな感じですか。それくらい

筆者
じゃあ、ちょっと質問被るんですけど、質問考える時に、自分のインタビューされてる動画見たりとか、あと、文字起こしちょっとだけ見たりとかしたじゃないですか、 それでなんか思ったこととか気づいたこととかありますか。なんか、しょうもないことでも全然いいんですけど

D
そうこんな感じでうん、最初に黙る。黙ってるなと思いましたね。

D
黙ってると思って。一時期なんかテレビで、能年玲奈ちゃんがめっちゃテレビで黙るみたいな、放送事故みたいなあったんですけど、

筆者
あ、はい、めっちゃ懐かしいですね。

D
あれ、短いけど、あれになる気持ちはわかると思ってたので。うん、やっぱ黙る人間として、なんか親近感を覚えました。

筆者
能年玲奈に対して（笑)。

筆者
じゃあやってて、こういう改善があったらもっとやりやすいのなとかありましたか。もっとこうしたら面白いのにみたいなとか

D
ええなんですかね。なんかこうしたらいいとかじゃないけど、これは また別になりそう

っていうのは、今はこう。全部の質問が終わってから、改めてなんかいい感じの回答に持っていってねみたいな感じになってるけど、質問は最初 1 個しかなくて、そこからもうむっちゃ 5 個くらい繋げてくださいって、やったらどうなるんだろうとは

筆者
確かに

D
変なところに行きつく気がする。

筆者
確かにそれめっちゃいいですね、次やりたいです。じゃあ最後なんか全体的な、やってみての感想とかってありますか。

D
自分のことを話す機会というのはあんまりないので、ないんだなっていうのが思ったみたいな。あまりやったことないことを今してるから、それ今まであんまやんなかったんだ！え〜みたいになりました。

筆者
感情はどうでしたか。はい、やってみて

D
感情は普通かな。

筆者
普通ですね

D
起伏は特にありませんでした。

筆者
よかったです。ありがとうございました。

【E さん】

筆者
じゃあ、まず最初に今までインタビュー受けた経験ってありますか。

E
割とない気がしますね、自分のことを深堀りされた経験は、あんまない。

筆者
え、えっと、ラジオやってませんでした

E
あ、だから、はい、あれが割と初。

筆者
あーでもラジオ一応やりましたよね。

E
1 回やったぐらい

筆者
じゃあ、その時のインタビューと、今日のインタビューって、ちょっと違うじゃないですか。こういうところが違かったなとか、逆にここは別に一緒だったなとかありますか。

E
あー、 割と多分自分のことを語りたがりのところがあるので、自分のことを語ってるのはすごく楽しいんですけども なんだろうな。なんか、セルフインタビューをやっている時は、割と自分の中で、不思議と思っているところとか、そういったところを聞いているような、気がする。

筆者
確かに、その私が聞くとかじゃないから、自分に対して聞いてるかなみたいな。

E

逆に人からのインタビューだと自分が気にして、なんか予測できる質問もあるし、あそこ聞かれるんだ、面白いっていうなんだろうな。受け手側の感覚がはい、すごいあった。なんかそこのなんか感覚の違いがある気がする。受け手か受け手じゃなく、 自分が純粋に気になってるところについて質問できてるかどうかっていう違いが。

筆者
あ、なんか自分がここのインタビューだと、自分が気になってることを聞けてる感覚があるよってことですかね。普通のインタビューと違って

E
だね、なんか、途中まではどうしても自分の中で考えないようにしてたけど、なんとなく答えがありそうなことを聞きがちだった気がするんだけども。最後した 3 つの深堀り質問に関しては、あ、でも違うなちょっとごめん。あの、たまちゃんが出してきた質問は割とあるあるだから、答えやすかったんだけど、でも、自分から出したやつは多分考えようとしてなかったから、割と最近こう思ってるっていうところから、質問とかそういう深堀りをしないところの対応を取った故に、ちゃんとその自分の答えが分かんないところをう言語化して、なんとなく理解するみたいなことができてた気がする。

筆者
あ、じゃあ、結構私が持ってきた質問はサクっと答えられたかなって感じ

E
割と答えやすかった。

筆者
だけど、やっぱ自分のやつの方が頭しっかり使って考えたかなみたいな。

E
ちゃんとずっと思っていることを、自問自答してない部分で聞いてみたから、ちゃんとそこは深堀り自分でできた感じがする

筆者
自分で自分に質問考えること自体はどうでした？

E
最初難しかったんだけど、割と例を見せてもらったから、そこになぞらえてやった感じがあるからなんだろうな。でも、 問いにはなってなくても、いろんなことを自分の中で考えちゃってる人間ではあるから、いろんなトピックスが多分な頭の中にはあったんだよ。そん中からなんか 本当にモヤモヤしてる部分を考えた感じ。

筆者
やっぱ他の人も見てても思ったんですけど、その後でわざわざ時間、質問の時間設受けたじゃないですか。追加の。でも、その前に普通にただ質問されて、 その動画の中で「それはなんでかって言うと」みたいな。多分、自分の中で自分にそれってなんでなんだろうって問いかけしたみたいな。ムーブがあるなって思って、E さんもやってたんですけど、

E
割となんだろうな。その多分そうね、多分、それは咀嚼の時間というか、そういうことを言いながら いうことを考えてる。自分は確かに。でもなんだろう。なんか、ちゃんと（質問者が）他人になってたから、

筆者
うんなってました。

E
だから、多分そういう喋り言葉になったなっていう感覚が、自分の中にはあるけど、割とそういうこと言いがちだから、俺。そういうことっていうのは、
そういうなんか前に 「えっと、それはですね。」みたいな言葉使いがちだから。でも、一旦そういう言葉って頭の中で咀嚼してるってことだよな。

筆者
じゃあ普通にインタビューとして自分に質問されて、答える中でも「他人って感じた」みたいな感想の他になんかありますか。質問してくる自分に対して思ったこととか、あとは、普通に回答すること への感想なんか、ただ自分が喋ってることにこういうこと思いましたみたいな、あります？

E
あ、でも、なんか割と自分が不思議に思っているところを聞けている感じがして、で、本

当もんもんとしていなかった、してたけど、うん、言語化してこなかったことをやったから、割とそこの整理はあったかなっていう。答えをちゃんと導き出すっていう。

筆者
うん、うん、整理ちゃんとできたなみたいな。

E
なんでおめえ sns やんないのって、その頭の中の弱っているところを口に出したことがなかったから、 なんとなくそうなんだろうな、ぐらいにしか思ってなかったのが、ちゃんと明確にちゃんと理由があって、そこのなんかがあってって考える時間もあったから、考える時間っていうのは、なんか喋っている中で、色々考えて、発見とかがあったから。

筆者
発見ありました。

E
うん

筆者
うれしい。

E
だから、なんかそこが多分良かったなっていうちゃんと自問自答の方で。頭の中だけで終わんないっていうのが。

筆者
普段自分の考え整理する時とかに、紙に書いたりとか、自分の方法持ってますか。

E
紙にね、書かない、手を動かしたくないです。

筆者

特にじゃあ、別に自分の考えを整理する時間みたいなのは、普段。

E
あいやあるんだけど、それこそ本当にお風呂場で、自分で話しかけるっていうことが整理なんだよ。多分、就活中とかもずっとお風呂場で話してて、親に心配されてたんですけど、

筆者
なんか、それとは、これはやっぱ動画があるからとか、なんか何が違います。

E
なんだろう、なんかね、質問になってるからさ、自分がわかんないことに対しての質問をしてくるから、この自分が。だからより考えるじゃん。でも、普段風呂でしてることって、なんか自分の中で質問するとかじゃなくて、 ま、そうだよな、そうだよなって、わかりきったことを一旦声に出して、理解するくらいのことしかしてなくて。

筆者
あ、じゃ反芻してるみたいな。

E
そうだから、なんか深く考えるってことを深堀りは特にやらないのよ。だから、 そういう深堀りができるのはこの質問が関係してなのかなっていうのは今思った。

筆者
ありがとうございます。そうなんか、実験の中で なんか 1 回自分の動画見るターンとかあったじゃないですか。文字起こし見るとか、それはなんかありました？気づきとかまじしょうもないのでも、全然いいです。

E
あ、俺こんなこと言ってんだっていうのと、なんかかっこいい風なこと言ってんなみたいなことは思ったかな。でも、 本当に言ってて、うん、しっくりし来てないところとかもあった。

筆者

あー

E
多分口で出ちゃったけど、なんか読み返すとしっくり来ないけど、え、深堀りしたらなんとなくまあ、理解できるというか、軌道修正とか考えなくても、すっとなんか理解できるようになったから、なんかそういう わからない部分がうん、自分の中にあるなっていう風にね。ま、でも、これは俺の性質上だけど、

E
しったかするんすよ。すごくうまく答えようとするんだよ、割と。
だから、それがなんかどう作用してるかわかんないけど、なんかなんでもいいから言葉はつらつら出て。
でも、本当にお前それを思ってんのかっていうことを毎回感じてたけど、

筆者
それを今回も？

E
意外と今回もなんか見てて感じたけど、最後の質問の時に、意外と軸はあるっていうことに気づけた気がする。感覚だけどね。

筆者
動画とか見てて、 あと、文字起こしとか、自分の口調とか、あと、自分の体の動きとか、自分の体が見えるじゃないですか、それを見ることになんか感想とかありました？

E
なんだろうな、口調はそこまで違和感がないというか、今回は すごい喋ろう、喋ろうとかしてるわけではなく、自然体でいれてるなって。
俺の卒論実験の時の音声めちゃくちゃ自然体じゃないでしょ。キャラを入れてんだけど、なんかなんだろうな。 特に自分と違うけど、キャラは入れてなかったから、そこに対する違和感はなく、 あ、でもこれは日々鏡とかを見てたりとか、就活中とかでそういう喋り方とかを考えすぎてしまった故の部分かもしれないので、そこの違和感をなくすっていうところの。 だから、そこの違和感はなかったんですよね。実は

筆者
あ、だから、普段はもっと就活とかする時は違和感あるって思ってたけど、今日見てみたら、別にそんな言うほどだなみたいな。

E
うん。自然体で話せた。

筆者
ありがとうございます。そしたら実験の工程とかで、ここもっとこうしたらいいのになとかありました？こうすれば面白くなるのにとかでもいいし、普通にこれはちょっとしんどいわみたいな。

E
あー、いや、でもうん、俺はうん、やりやすかったけど、

筆者
おお。はい。

E
そのというのも、なんかこういうことをずっと考えてったりとか、する人間ではあったから、そこのスムーズさを感じてて、 逆に他の人がすごい悩んでたって言ってたから、多分感覚が全く違うだろうなっていう風には思うんだけど、なんだろうな。 でも、なんか、セルフで実験する流れとかう 1 回振り返ってみてとか、流れはすごく綺麗にまとまってる気がするんで。そこに対する違和感もないかも。

筆者
やった嬉しい

E
発見力の差かもしれないけどな

筆者
ありがとうございます。じゃあ最後なんですけど、今まで流れに沿った質問してきたんですけど、 なんか全体的にやってみての感想ってあります。

E
あー、だから、やっぱ日々家でやってたと思ってたことがうん。実は深堀りっていうところまではやってなかったことに気づいたね。その言ってたじゃん。自問自答するって。自分でして、整理はするけど、 本当に自分が気になってるところまでは考えてないんだな、ってことに気づけたのが面白かったなっていうので。あと、純粋に喋りたがりだがら、そんなこと喋れたのが嬉しかったです。

筆者
あら、嬉しい。ありがとうございます。

1.2. 感想フォーム

問 1. 印象に残った発言

・現実を考える。表現の世界で生きる。人に評価される場を作りたい。仲間を見つけたい。自分のフォームを作る。自分のコミュニティが怖い。自分の知らない人に褒められたい。人が集まれる場所を作りたい。

・「私は人を推すタイプ」「Twitter をやるのは内輪ノリがやりたいから」

・どうして昔の嫌なことを定期的に思い出すのか？のトピック（9：49)「なぜ傷ついたのか因果関係を…」

・質問の中で自分の弱みだけ端的に答えていたので印象に残った。

・「（友達・家族・職場でなりたいポジションを聞かれて）的確なことを言える人でありたい」こういう視点で考えたことがなかったけれど、確かにいつもそう願っているなと思った。

問 2. 語り手の印象や魅力的・面白かったポイント

・質問と回答で喋り方がしっかりと分かれて感じた。しっかりと考えながら喋っている感があって面白かった。言っている憧れと、自分の行動が逆だったりするから、考えなければと悩んだ。意外と自分は考えすぎる性格なのかなと感じた。しっかりと身近な影響や憧れが自分に影響してると、とても感じた。

・手をキッチリ組んでいてきちんとした人なのかなと思ったのですが、話の内容が適当で掴めない人だな...と思いました。何を考えて生きているのかわからない...あとは一文が長かったし、自分でどこかで話をつなげて勝手に話題を変えているな...と思いました。自分マジ

カルバナナが起こっている気がします。以前友人に「1 を聞いて 10 返ってくるから追加の質問がなくなって会話にならない」と言われたことがあるのですが、それをすごく実感しました。予想外の方向に話が飛んで面白くなくもない反面、いろんなことを勝手に言いすぎて聞き手は混乱するのではないかと思いました...魅力じゃない...でもそれを客観視できたのは面白かったです。

・質問する時と話す時で声色が違う。質問する時の方が外向きの話し方をしている。別の人のコメントを交えた時に少し声色が変わっていたり、ご飯の話の時に食べる動作が増えたりと、明確にイメージできるもの(経験)がある時はそれをを頭に思い浮かべているのが分かって面白かった。(頭から吹き出しがでているみたい)　全体的に例えたり言い換えたりして話す事が多いのも、そのイメージを相手に共有させたい話の癖が関わっているのかなと思う。特に顕著なのが、人とか変わる時の意識の所で「(相手の出方を)探る」という言い回しをした時に手をうねうねさせる動きをしていて、語り手の独特な「探る」のイメージを伝えていた。(相手の好きレベルの上下を探りあてる感じかな？と思った)

・最近友人二人に有村架純に似ていると言われて、さすがにそれはない、と思っていたのだが、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。話しながら考えている間の間のとり方が好きだと思った。顔がよく動いていておもしろい。主観的に見る時より、好印象だった。

問 3. 語り手にかけてあげたい言葉・メッセージ

・気負いすぎてない。縁を大事にしなさい。周りを考えすぎてるから、少しわがままになっても良い？気を使いすぎると疲れるよ。コンプレックスを感じすぎてるよ。発信しよう。自分の強みを活かした関わり方をしよう。多いよりも深い。アプローチを無理しすぎないでね。

・Twitter 交換しましょう

・もっとラフに話した方がいいぞ。あとまばたきが多い。

・身振り手振りが多いですね

・家族の事がすごく気になっているのだな、と感じた。まだ時間はかかるだろうけれど、じっくり考え続けて欲しい。

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)

・自分の感じてなかった深層心理の部分も知れて面白かった。まとまってない感情がまとまっているので、自己分析としてうまくいっている。すごく自分が整理される一方で、少しの矛盾点も分析しやすくて良き。

・質問の映像と回答の映像のアングルが違うのがインタビュー感があってよかったです！！もっとイタタというか、キッツ！というか、自分を見るのに耐えられないかと思ったのですが、アングルのこととか SE が入ってたりとか、結構サクサクした映像に編集してくれたので見やすかったです。

・見ていて恥ずかしいものかと思っていたが、別人の動画に見えたので客観的に鑑賞できた。

・映ってるアングルや喋りのスムーズさ、相まって、質問者と回答者がそれぞれ異なる人に見えたし、感じている自分の声とは違っていたので別の人達の動画を見ている感覚になった。

・たくさん考えているのだけれど、口から出てくる言葉は飛び飛びなので、具体的な内容が読み取りにくくて、自分同士だから伝わるけれど、他の人には伝わらないだろうなと思った。補足をたくさんしたい。

1.3. DAY2 後聞き取り

【A さん】

筆者
まずこれまでこういう風に自分が話してる様子とか、動画とか音声をなんかモニタリングすることってありました？

A
あんまりないです

筆者
初めてやってみて、どうでした？

A
うーん、あんまり嫌じゃないです。

筆者
結構やっぱり自分の見た目とかを見るのとか、声聞くのってしんどいじゃないですか、だから、結構心配してたんですよ。今回マスクつけて喋ってもらったんですけど、特に何も

考えないでやったんですけど、もしマスクなかったらもうちょいきつかったかなとかありますか？

A
確かにそれはあるかもしれないですね。

筆者
実験が終わって、今日まで時間結構空いたじゃないですか。実験したなって思ったりとか、実験で話したことについてとか、なんか思い返したりとかしました？

参加者 3
結構しました

筆者
え、どういう風にですか？

A
質問の内容とか印象に残った発言のところに書いてる、「的確なことを言える人でありたい」とか、言った瞬間にあ、そうじゃん！って

筆者
じゃあ結構自分の発言をまあまあ覚えてて、あの瞬間言ったことがフラッシュバックするみたいなのが、結構日常の中であったって感じですかね。他の人に聞いた時、覚えてたけど、みたいな。あんまり思い返さないって人が多かったんですけど、自己分析として何が違うっていうか、結構元々言ったこと思い返すタイプですか。自分が。

A
そういうのに興味があるからかもしれない。なんか考えたのは、やっぱ自分が考えた質問じゃないから、自分が考えるとこう考えるのにも、意識の向き方とか、それに対する答えの出し方とかって癖が出るじゃないですかその癖とは違うところに質問が飛んできたから、その答え方の癖と違うものになって。

筆者
あ、じゃあ、自分で一応質問考えて投げたりとかもしたじゃないですか。そうじゃなく

て、そのポジションとか考えたことなかったやつを答えてる自分を、新鮮でずっと思い出してたみたいな。

A
そうですね。

筆者
じゃあ今感想書いてもらったじゃないですか。難しかったですか。感想書くこと自体は

A
難しいっていうか、これで十分なのかな？って思ったけど。

筆者
私がなんでこの実験やろうかなって思ったかっていうと、自分を他人みたいに見ることで、他人みたいに見てみたいみたいなのがちょっとあったんですけど、感想書くなかで、どういうスタンスで感想を書いてましたか？

A
確かに、他人として見ることを想定してる質問だなと思って。自分はそんなに他人として見てる感じではないけど、もともと結構俯瞰して見る癖があるので、合わせに行った感じです。

筆者
あ、じゃあ結構自分だなって思いながら、でも一応合わせられるから合わせるみたいな感じですかね。

A
あーそうです。だから、印象の項目は顔の表情とかは自分でいつも見ないから、他人っぽく見れて新鮮なんですけど、考えてることは、自分だなって。発言が飛び飛びで、内容が飛び飛びになるのは普段から反省してるので。

普段からって言うか最近反省してて、そういう風にもみえるけど、でも、やっぱり見てると自分が自分に伝えてるから向こうが足りてないのも自分で補完できちゃうなって。

筆者
そうだから、感想フォームの「自分が自分に伝えてる」って表現にあ、確かにって思いました。じゃあ外見みたいなところとか、話し方の構造とかは新鮮に捉えられたけど、話してる内容については、なんか特に何の感情もわかないみたいな。

A
そうですね、覚えてる部分もあるし、普段を考えてることとか喋ってると新鮮じゃないなって。

筆者
なんで自分を他人みたいに見たいって考えてたかっていうと、普段私自身が自分の持ってる自分のイメージ に対してすごい囚らわれてるみたいな感じがすごいあって、だから外から見てみたら、 あ、思ってたよりこうなんだって思えるかなって思ったんですけど。そういう、そもそも自分に対してとか、自分の持ってる自分のイメージに囚われてるみたいな感覚ってありますか？

A
それは動画見た時に、振る舞いとかが思ったより違うなって思いました。自分が思っているよりも好印象。

筆者
私はみんなが同じように囚らわれてると思って、実験始めちゃったんですけど、そうでもないじゃないですか。自分に対する自分のイメージっていうのは、元々固い方ですか。なんて言うんですか、解釈が固いみたいな、しっかり自分はこういう人だなっていうのがある方ですか？

A
うーん、具体的にこう明確に思ってるわけじゃないですけど、自分の印象みたいなのはずっと変わらないですね。

筆者
じゃあ今回動画見てみて、あ、でもその印象よりかは好印象だなって思ったかなって感じですかね。わかりました。

この前インタビューやってから、今日の感想書くまでやってもらって、なんか全体的に

なんかどういう気持ちになりました？他の人の意見だと、 初めてやる経験だから、なんか変な感じがしたとか。そういうガバガバのやつで大丈夫なんですけど

A
不思議は不思議です。なんか、インタビューの間は、自分でインタビューの質問して自分で答えるじゃないですか。動画見た時は自分が自分に伝えてるっていうか、まあ自分が言ってること受け取ってるんですけど、どこに向かって喋ってるのかよくわからなかった。インタビュー中は。質問してるのは自分だけど、 回答してるのはどこに向けてやってるんだろうって。他人にインタビューされてたら、その他人に向かって答えてるって感じがするけど、自分だから、自分の向かって喋ってるともあんまり思わないし、宙に浮かんでる……。

筆者
みんな喋れなかったらどうしようって思ってたんですけど、なんか思ってたよりみんな喋ってくれたんですよ。結構もう 1 人縮めて縮めて 15 分になるぐらいとかは。
だけど、みんなやっぱ宙に向かって……(笑)。なんかそれってやっぱりカメラがあるからとかも大きいんですか？

A
あー、そうかもしれないですね。そうかも。

筆者
これの実験に参加したい人が話すの好きなのか、みんな本当は話したいことあるのか、どっちなんだろうってめっちゃ思いました。

A
私にそういうのは好きでしょって、教えて貰って好きだったからやってるけど…

筆者
じゃあ全部やる中で、なんかここはもっとこうした方がよかったのでは。みたいご意見ありますか。

A
もっとたっぷり時間取ってくれても良かったのにな、って。

筆者
ああ、なるほど、いや、そうですよね。なんか、最初会ったからすごいてんぱってて、

A
うん

筆者
時間取るっていうのは、その動画の時間とかですかね、それともこの動画の時間が 15 分とかののを長くするのっていうよりも、結構この準備の時間ですかね？

A
そうかな。

筆者
いや、マジそれほんとに思いました。ちゃんと余裕のあるスケジュールを

A
どれだけたくさん喋っていいのかわからないって感じ。

筆者
あー

A
逆になんかまあ 1 時間だったから、いつもよりテンポ早く喋ろうみたいになったけど

筆者
じゃあの動顔結構いつもよりハキハキ喋ってるんですか？

A
ハキハキっていうか、自分なりには結構頭を猛回転させました。

筆者

なるほど。わかりました。ありがとうございました。

【B さん】

筆者
まず、これまで自分が喋る様子とか、動画とか、音声をモニタリングしたことってありましたか。

B
音声だけなら。自分の就職の面接の時には。その時は映像はなかったです。

筆者
この自分の考えとかをなんかカメラ目線じゃなく、喋ってるの見るっていうのは、新鮮だなっていう感じでしたか。

B
そう、本当にそう、あのさっき言った音声のものはがっつり考えてるやつだったから、考えながらしゃべりってるのを見るっていうのは初めて。

筆者
なるほど。この前実験してから今日まで結構時間あったと思うんですけど、 話した内容とかって覚えてましたか。

B
あ、結構覚えてました。

筆者
え、じゃあ見るのじゃあ、はいはい、知ってます、みたいな感じでした？内容的には

B
そういえばこんなこと喋ったなって感じ。全く記憶がない状態じゃないけど、この話のなんていうか、無計画さゆゆえの行き戻りつつみたいなのはは見てて、あ、そうそう、なんかうにゃうにゃ言ったなって、思い出した感じです。

筆者
じゃあ、今日、感想書いてもらったと思うんですけど、感想を書くことの感想聞いてもいいですか。

B
いや、メタ発言しないように、メタ発言になっちゃったかなって…。

筆者
え、メタ発言っていうのは。

B
ゲームとかやってる時にさ、説明とかでここでａボタンを押すんだみたいなあったりするじゃないですか。ゲームプレイヤー側の事情を急にゲームのキャラクターが説明してるみたいな。多分インタビューも語り手を聞いてみたいな話してる動画の人と、自分は一緒ってしない方がいいのかなと。だからなんていうかな、動画を見た純粋な感想だけ。なるべくその時話しながら思い出したこととかが混ざんないようにって思ったけど、書けなかったかも。

筆者
え、そうなんですよ。今言ってくれたみたいに、この実験色々テーマあるんですけど、1個は自分を他人みたいに見るっていうことで。 他人みたいに見たりとか。なんか、すごい自分のことを特別扱いしてるじゃないですか、みんな。みんなってか、まあ、ある程度してると思うんですけど、それをちょっとやめてみるみたいなのをテーマにしてて、 なんでそこを汲んでやってくれて、ありがとうございます。でも、やっぱ難しかったですか。

B
ちょっと解説したくなっちゃう。そのフォームに書く人の答えが、本当はこんなこと言いたかった、の解説に 、ちょっとなっちゃったかもしれない。

筆者
あ、じゃあ、今回ビデオとして客観視してみて、 あ、ここ言葉足りなかったなっていう感じがにじみ出たかなって感じですか。

B
言葉が足りなかったんだよね。書いたのが、自分の喋ってる時頭に結構イメージが映像として、割とはっきりある時に、すごい身振り、手振りが多くなるっていうのを書いて。それがなんか動画を見ただけで、そこまでわかんのかなって思って

筆者
ほんとに何にも知らない人の動画だったら、ここまで思わなかったなみたいな。

B
そう、改めて自分の こういう特徴なんだっていう自分の新発見にはなったけど、これが本当に別人だった時に、そこまでここまで深く考察できるかなっていう感じ？

筆者
わかりました。これ最初に聞かないといけなかったんですけど、どうでしたか。ビデオ見て。

B
ビデオ見て恥ずかしかったけど、フォームにも書いたんですけど、まず聞こえてくる声が自分の頭蓋骨に響く声と違うから動画の 2 人が私とは別の人、めっちゃ似てる別の人って感じがした。

で、さらにその質問してる質問者と回答者が、質問者は割とスラスラ喋ってたし、アングルが違うので、なんかすごい別の人に見えた。だから登場人物 abc みたいな感じ

筆者
c は自分で、みたいな。

B
あ、そうです。声が違う。声こんな声じゃないと思ってるから。でも声こんなんなのかな、とは思った。

筆者
じゃあ、違う声が聞こえてくるじゃないですか、自分が思ってるのと。それで 「あ、私ってこんな声なんだ」じゃなくて、 「あ、この声は私じゃないな。だから別人だ」みた

いなってことですか。

B
そうそう。だから、ちょっとちゃんと答えようと思って固くなってる声。ちょっと特に質問の声はかなりよそ行きの声。だから、それもよそ行きの声こういう感じなんだと思ったし、自分のよそ行きの声のイメージとも違ったから、あ、なんか知ってるけど知らない人みたいな。

筆者
他人みたいに捉えられたって言ったじゃないですか、今ちょっとなんか、それは なんかどれぐらいの他人ですか。マジで道にいる知らない人なのか

B
いや、でも、見た目はなんか私だから質問してる人は彼氏がいる私だみたいな。今、これはここを見てるのは彼氏がいない私だけど、ここにいるのは彼氏がいる私で答えてる人は…みたいな(笑)。

筆者
私ではあるが、動画を見てる今の自分との繋がりはあんまりないかなって感じですか。

B
秘密道具のコピーロボットみたいな。

筆者
えだって喋った記憶あるんですよね、でも、コピーロボットみたいな感じなんですか。

B
あるんだけど、もうこんなこと喋っとるわみたいな。

筆者
新鮮な感想なんですけど、なんか結構この感想のところ、 最初メール打ってもらったんで、 多分この打ってもらったメアドに自分の回答が返ってきてるとは思うんで、なんかそれ見ながらでも大丈夫なんですけど、結構詳細に印象とかって書いてるじゃないですか、

それが反省として自分に返ってくるっていうよりかは、マジでちゃんと感想として、ああ、おもろい、みたいに思いました？私がやった時はもっとちゃんと口開けて喋ろうって思ったんですけど、なんかそういう反省みたいなのはあんまりなかったですかね。

B
そこはあえて自分とは繋げないように。見てるところで、なんか自分は今見てる自分とは違うなって無意識でも思ったし、こういう質問だから、切り離そうって考えた。

筆者
なるほど。ありがとうございます。この実験やる前に結構問題としてあったのは、 人によっては、多分自分が喋ってる動画とか、自分の声とかを聞くのがしんどいのではないかという 懸念があったんですけど、どうでしたか。

B
あまり喜ばしいものではないな、と。まこれもいい機会だし、 小堀さんと私しか見えないし、世に出たらちょっと嫌だなって思ったけど

筆者
あ、じゃあなんて言うんですかね。見る体験自体は心地いいかって言われれば、別にそうではないなってのは正直あるって感じ。

B
うん、見たい見たい！って思ってはないかも。 でも別にそこ気にする必要は。そういう研究だし。そう、だってそういう研究だしって割り切って見てた。

筆者
ありがとうございます。今回特に何も考えないで撮ってたんですけど、 なんか他の人に思ってたより、しんどくなかったみたいなこと言われてそん時になんかマスクつけてたからじゃね。みたいな説が出たんですよ。

B
そうだと思う、そうだと思う

筆者

やっぱ、もっとマスクなかったら、しんどかったですかね。やってないからわかんないですけど、

参加者 3
うん、

筆者
結構マスク大事です。

B
マスクなかったら、もうちょっと恥って感じだったかも。

筆者
わかりました。感想送ってもらったんですけど、なんか話の内容については、じゃあ特になかったですかね。

B
特には

筆者
この印象に残った発言の部分で、「自分の弱みだけ端的に答えていたので、印象に残った」ていう感じで、結構回答のスタイルに対する感想じゃないですか、それって…

B
それこそ内容だと、内容のことを触れようとすると一度話してることだから、あんまり印象に残んなくて。

筆者
うん、1 回自分で話したことだからみたいな。

B
そうそうそう、そうなんか多分聞いて、新鮮に改めて思ったのが、その話し方のスタイル。

筆者
私も編集してて、あ、ここかっこいいな、めっちゃ端的だって思いました。

B
内容自分の弱みだけどね(笑)。

筆者
いやでもバって言っていいなって思いました。で、なんで自分を他人みたいに捉えようとしたかっていうと、そもそも結構自分の考えに自分が縛られるみたいな感覚が私が強くて。
1 回他人として自分のこと見てみたら、自分に対する思い込みみたいなのから離れられるんじゃないかな。っていうのがあったんですけど、そもそもそういう自分のイメージに自分が囚らわれてる感覚とかってありましたか。

B
自分のイメージに自分が囚らわれている、

筆者
例えば、私ってこういうタイプだから、こういう行動しないと、とか。

B
あんまり私そういう私ってこういうのだからみたいなのはなかったなっていう風には思います。

筆者
元々別にじゃあ、

B
はい。でも「わかんないです。」って言うのやだ、みたいなのがあって、
あー、ちょっと今はちょっと思いつかないんですけど、私はこういう風になのかなって思いました。みたいな、本当はわかんないけど、ちょっとわかってる感出す癖があって、だから多分わかってないってなりたくないから、普段の会話もそうだし、この回答する時もなんとかかんとかどうにかどうにか形にしようとして喋ってるのかなっていうのは思いました。

筆者
それは、今までも思ってたんですか。自分が、言い方悪いですけど、なんか知ったかぶりとかしちゃうなって

B
いやちっちゃい頃に「わかんない」って 簡単に言っちゃうのってかっこ悪いなと思って、そっからなるべくなんかわかんないっていう前に調べるとか、ちょっとそういうのがありますね。
だから「あ、わかんないので、他の人に聞きます。」みたいなの言えるようになんないとなって、社会人になって今めっちゃ思ってる。

筆者
っていうなんかのがあって、それをまた今回も思ったってことですか。自分見てて。

B
いや、自分見ててっていうよりも質問受けて、そう言われるとそうかもみたいな感じ。

筆者
あー

B
動画見てる時はあーなんか喋ってるなーって思ってた。

筆者
動画見てる時は、その人について、オタク的解釈をするとかはいかずに、 なんか人が喋ってるなぐらいの感覚で見てたよみたいな感じですか。

B
なんか別の人が喋ってるみたいって思いながら、私の中のこうなんとか自分の気持ちを言語化したいオタクがあ、もうちょっといいのあるな、頑張ってるねみたいな感じ。なんていうか、動画見てるときはなんとか自分のこう頭の中にあるのを言葉にして出したいっていう気持ちがある。やっぱあるんだなと思ったのが 1 番。
で、そのそれで、今質問されて、なんとか言葉にしたいっていうのは、わたしのわかんな

いって言いたくないところが関係してるのかなって思った感じ。

筆者
なるほど

B
だから、見た感想としては、あんまり関わりはちょっとないかもしれないけど、性質としてはあるって感じです。

筆者
なるほど、わかりました。じゃあ、結構答えづらい質問かもしれないんですけど、自分に対するイメージって高いですか、低いですか、評価的にどっちだと思いますか。自分が

B
トータルは、かなり自己評価は低いけど、なんていうか、高い部門があって、高いのはアナウンス部門と作文部門と、ツイート部門。

筆者
え、アナウンス部門ってなんですか。

B
え、なんか私得意なことなんですか。って聞かれたら音読って。だから回答がスムーズだったのかもしれない。

筆者
話し方もですけど、回答そのものもスムーズなように感じました。

B
その場で考えて喋るみたいなのは、確かにそれも結構高い。だからすごい内心めちゃめちゃてんぱってたけど、周りからすごい落ち着いて喋ってて見られるみたいなのはある。

筆者
結構このインタビューって、アナウンス部門とその場で考えて喋る部門 の行為だと思う

んですけど、それを抜きにしたとしても、動画見る前と見た後で、自分に持ってたイメージみたいなのって、変化しました？

B
純粋に自分の姿を客観的に見てるから、なんか…。

筆者
じゃあ結構「え…。」みたいな感じでした？

B
あ、そうそう「え…。」みたいな感じ。そこもやっぱりこう部門がわかれるみたいな感じ。全体的には「わあ…。」って感じ。ちょっと引いてる感じ。

筆者
あー、新しい意見ですねそれは。ありがとうございます。それは自分が喋ってるのみんのやだなに近い感じのですか。

B
なんか、客観視すんのしんどって

筆者
私の仮説としては、自分が喋ってるの見て、思ったより普通だったって感想持つ人と、うわってなる人の 2 パターンいて、私も結構うわのパターンだったんですけど、それうわってなる人は自分の喋ってる姿とかに対しての理想が高いのかなって思ってて、で、なんか思わない人はなんかなんて言うんですかね。低いじゃないけど、もっとなんかやばい喋り方をしていると思ってたみたいな人が多かったんですよ。

B
私のこの「うわ」っていうのは、映像への「うわ」なんですよ。感覚としては、なんか背けていた現実を目の当たりにしたというか。

筆者
はい

B
映像で出てくる見た目の部分は、自分の中では評価が低い部分だったから、それを改めて目の当たりにして、やだなって。

筆者
逆にさっきなんか自信ある部門としてあげてた質問するとかの、外向きの声、こんな感じなんだみたいな話とかあったじゃないですか、なんか、そこは別に「うわ」ポイントではなかったですか。声とか。

B
なんかそこは別に「うわ」はなかった

筆者
自分が喋ってる内容とかに対しては。

B
何言ってんだこいつとはならなかった。それは自分の中にあるものだからかもしれないけど、 一般的に見て、 ああーみたいなのはなかった。だからそれこそこれがビデオがなくて、音声だけとかだったら、純粋に別の人が喋ってるみたいっていう感想だけだったかなって思います。

筆者
じゃあこれで実験全部終わりなんですけど、全体的に そのこの前インタビューしてから自分の動画見て感想書くまでやってみて、なんかどうでしたか。 気づいたこととか、なんかこういう気持ちになりました、とかあれば。

B
この語り手の印象や魅力的のポイントとして、答えたやつは、元々の感覚として頭でこう映像というか、ノートとかも自分なりに書き方を自分のやルールみたいなので、やんないと全然頭に入んない。

だから、例えばまとめは赤で、長めの行の時は自分で図式化して求めるみたいなのしないと頭に入んないタイプだったから、学生の頃から自分の中で情報を自分の中でわかる形にしないと何もわかんないタイプなんだなって思ってはいて。それが改めて動画を見た時に、自分の中の情報のインプットの仕方はそうなんだろうなって思ってたけど、アウトプ

ットの時にも自分の中で１回、こねくり回したものを自分のスピーカーに乗せて発信する時の癖があるんだな、っていうのが気付きでした。

筆者
おもしろいですね。それも

B
そうなんか他の人はどうなんだろうなって。

筆者
他の人のアウトプットの癖みたいなとこですか。

B
そうインプットの癖はわかってたけど、アウトプットはこうなんだろうなぐらいだったから。やっぱり頭の中でイメージが出来上がんないと言葉にできたりしないなって。それがなんていうか、例え癖とかなのかなって、思いました。

筆者
結構元々自分への解釈、バチバチのタイプですか。

B
あ、でもそうかも。

筆者
自問自答とかするタイプですか。結構

B
自問自答はそこまではしないけど、悩んだ時は紙に書くかな。

筆者
私もです。

B

紙に書いて、文字にして読んで、こういう風に考えてたのかって改めてわかるみたいなタイプだから。

筆者
じゃあもっとこうした方がよかったよ、みたいなのありました？音声にした方がよかったとかみたいな

B
いや、やり方としては特に。

筆者
わかりました。ありがとうございました。

【C さん】

筆者
これまでこの自分が話す様子とか、自分の動画とかを音声をモニタリングしたことってありましたか。

C
プレゼンの練習では、ちょっと。台本がちゃんと読めてるかの確認とかでちょっと録画してみたり。

筆者
じゃあその時の見た経験と、今日自分の インタビュー見てる経験で、なんか違うところって台本があるかないかとかですか？

C
そうだね、あと正確に喋るための練習だったら、自分の荒探しするけど、 どっちかっていうと自然かどうかはわかんないけど、普段の様子が見て取れたな。これ質問する時と、答える時、内向きと外向きの顔めっちゃ出てると思ってて、全然違う。声色がね、違うなって思った。

筆者

え、どっちがどっちでしたCさん的には。他の人に先にインタビューした時に、質問してる自分は結構最初の方だから、緊張してるように見えたって言われたんですけど、そういう感じではないですか。

C
割とそうでもなかったかな。人に質問する時の感じが出てたかな。

筆者
私もちょっと見てて、Cさん質問してるふり、めっちゃうまいなって思って笑っちゃいました。編集してる時。

なるほど、じゃあ、次がこの実験を行ったりとか。あと、実験が終わった後、まずそもそも実験した内容について覚えてましたか。このこういうこと話したとか、そのことを思い返したりとか、あとは、そのまま実験の中で喋ったりとかしたことによって、日常の振る舞い方だったり、考え方だったりってところに何か変化とかはありましたか。

C
うーん、そうだな、なんかそれこそ今日この動画を見た後だったら、ちょっとまばたき多いな。とか思って動き変わると思うんだけど、インタビューをした時点だと、質問者側の方で、変容することはあんまないな。

どっちかっていうと回答の内容になると思うんだけど、回答してた際に、普段自分がなんとなくで、その話してた時に考えてたことを結構喋ってたんだけど、 他者にそんなに喋ることじゃなかったから、なんかそれは具体的に頭の中でイメージできたかな。
最近、自分は何にストレスを抱えてるとか、あこれああしたらよかったなとか、それはなんだろう、第三者にインタビューされるんじゃなくて、自分からインタビューされた影響か、どうかっていうのはちょっと断言できないんだけど。

第三者の人で、聴き方がうまい人だったら、いけたかもとも思うし。

頭の中でその言語になり切っていないみたいなことをちょっと言語化して喋ったから。行動変容っていうほど大きなものではないけど、具体的に最近これに困ってたりするからどうしようかなっていう思考はちょっと進んだような気がした。

筆者
その後客観視してとかではなくて、普通に話しながらで、言語化できたことが、 その後のちょっとこうしようかなに繋がっていったかなみたいな感じですかね。ありがとうございます。

じゃあ、喋ってる内容もあると思うんですけど、 身体的にさっき言った瞬きとか、あと、手を動かしてるとか、あとは、単純にこういう見た目なんだみたいなところもあるじゃないですか、それを見るのって、別にきつくはなかったですか。

C
うーん、そうだな、きついとかはないかな。あ、どうだろうね、あと 10 歳若かったらどうだろう

筆者
はい

C
いや、違うよあれだよ、もっと見た目が若い方がよかったとかじゃなくて

筆者
思春期だったらみたいな

C
今不満が無いわけじゃないけど、なんかそういう点では若干落ち着いてると自分では思うので。

でも、あれだな、顔の奥行き、案外、思ったよりあるな。もうちょっとここの奥行きない方がいいんだけどな。

筆者
え、ない方がいいんですね。顔の奥行きって、みんな求めるじゃないですか、

C
え、そう？こうみた時ちょっと…

筆者
ああ、でもそういう顔の奥行意外とあるなとは思ったが、別にもうそもそもの自分の外見へのハードルみたいなのが、その思春期の頃よりは下がってるから、きつさはないみたいな感じですかね。

C
そう思ってるかな。まあなんだろうね、自分の外見と、自分を割と分離して捉えられる方かな。あ、動いてんなあって。

筆者
それはなんて言うんですかね。自分だけど、自分とは関係ないものみたいな意味の分離ですか。

C
あ、そうね、そんなけどはっきり思ってるわけじゃないけど。

筆者
今回はまあ初めてではないですけど、あんまりないじゃないですか。自分が普通に喋ってるの見るのが。そういう経験だからなのか、普通に日頃から自分の写真とか見てても、あんま関係ないなって感じなのか、どっちですか。

C
自分の写真をそんな見る機会っていうか、あんま写真映んないんだよね。

筆者
あー、

C
自分撮る側だから、人によって合う角度とレンズ違うなって思う。 いや、そうなんかね、状況によってね、撮れてる絵ってめっちゃ変わるって、うん、そう体感的に理解してるから、だから、どうでもいいと思う。

筆者
なるほど、めっちゃ特殊ですね。今回マスクなしでCさんに喋ってもらったんですけど、Cさん以外の人はみんなマスクつけてたんですよ。特になんも聞かれなかったんで、まあ、いっかみたいな感じでやってたんですけど、 もしマスクがあったらこうだだろうなとか、マスクないからこうだったなみたいなのってありますか。

C
マスクあった方が声に集中できたかもね。やっぱ情報量多いからさ。

筆者
そうですよね、

C
なんだろうね、無理して朗らかな顔をしようとしてる時、ちょっと顔の右側の筋肉だけ使ってるから、少し歪んで見える。

筆者
なるほど(笑)。じゃあこの感想の記入する行為について聞きたいんですけど、 難易度的にどうでしたか。

C
そうだな、印象に残った発言ってのは結構難しかったかもしれない。

今聞いて印象に残った発言なのか、そのとき、喋ったときにうまく自分から出てきたっていうことなのか、よくわからないから、ちょっと印象に残った発言っていう質問事項は難しいと思ったよね。

筆者
じゃあ質問事項が例えば今印象に残った、とかだったら、もっと書きやすかったですか。

C
そうだな、まあ、でもその質問でも俺今印象に残ったって、今はそんなに印象に残ってないなって。どっちかっていうと、それこそあの瞬き多いなとかそういう発見の方が気になっちゃうかも。

筆者
結構喋ってる内容よりも、もう身体的な要素の方が大きいかな、みたいな感じでした？やっぱり。

C
やっぱり自分が自分で同時に知覚できないことの方が気になる。今その外見みたいな話に

なったかと思うんだけど外見だけじゃなくて、同じくらい気になるのが、さっき話した、質問の時は外向きの話し方してて、話す時は割と相手に話す風で、話すってこととか。

筆者
じゃあ別に外見とかじゃなくて、普段喋ってる時に知覚できてなかったところ、全般が一応気になってるよみたいな、話し方の構造とか。

C
うん、そうね、そうそう。
話し方の構造とかすごい気になる。よく見て、それこそ一体どこでこいつはうーんって話が途切れてるのかとか。

筆者
どれぐらい巻き戻してみたりしました？

C
全部は巻き戻してないかも。印象に残った発言のところを取り出すために見たかなって感じ。

筆者
印象に残った発言で、「なぜ傷ついたのか、因果関係を」って部分が印象に残ったって書いてたんですけど、それはなんでですか。

C
これはぼんやりと考えていることではあったんだけど、この話をしてる時に、 脳みそにある時は、こんなちゃんとした言葉じゃなくて、「その分損したじゃん」とかそういうさ、バカみたいな言葉だったんだよ。急にインタビューとして話すってなると言葉がすって出てきて、うん、確かにそれ因果関係だなって。

絶対に考えてる時に、こういう因果関係が、とか思ってないし、言えないのよ。それがなんか人に喋るっていう状況の上で、話すっていう縛りで、喋っててちょっと若干整理されたっていうか、なんだろう。もうちょっとこう、考えてることの解像度上がったなって思ったから、損したじゃんとか言って、人が脳内で考えるのなんてそんなもんだろとも思うけど。

筆者
ありがとうございます。この実験のネタばらし的な話になると、この実験をやることで、自分を相対化して見れるようにしたいっていう思いがあったんですよ。自分を他人としてまあ見れましたか。っていうのもまず聞きたかったんですけど、感想のところに別人の動画に見えたので客観的に鑑賞できたって書いてくれたので、

結構マジで概念的な質問でむずいですけど、見てる時は自分そのものっていうよりも、ワンクッション置いた、別の人みたいな感覚はあったってことですか。

C
そうね、うん。
人よりね、自分自身の切り分けが早いと思ってるからね、客観視できるってわけじゃなくて、客観視できるっていうと、なんかかっこいいんだけど、

もうどうでもいいやってなる。でもきつい出来事みたいなことには、因果関係を見出そうとするっていうこう、わけわかんない特徴があって、普段は割とぬか喜びとかしちゃった時とかは、「いや、でもあそこの部分はまだ甘かったな」って割とすぐすって思える。通常時は切り分け早い。

筆者
外側から起ったことに対しては、結構引きずるけど、自分の自己イメージに対しては、結構ドライって感じですかね。

C
そうね、うん。

筆者
わかりました。そもそもなんで自分を他人として見るとか、相対化したいみたいなのがあったかって言ったら、私自身がすごい自己イメージに囚らわれてる感覚があって、それをどうやって覆すかって考えて考えたんですけど、この実験を。でもそうなると、もうそもそもあんまり囚われてないよな、みたいな感じですかね。C さんは。

参加者 2
うん。

C

うん。あ、でも、例の因果関係問題に関してはちょっと囚われているような気がする。

筆者
やっぱ外部のことにはとらわれてるけど、自分から抜け出したいみたいな気持ちはそんなにないかなって感じですか。

C
自分から抜け出したいと似て非なるものかも知れないけど、インタビューでも喋った「反射で生きる」みたいな。
自分でなんか行動してるっていうよりは、反射で生きようって思ってるから、ここをミスったなみたいなことで気になったりとか、これ起きた時、もうちょっとどうにかしたいなとは思うけど、うん、 あんまりなんか自分の行動とか、自発的なものをあんま信じてない。

筆者
え、反射で生きようって思ったのはなんでなんですか。考えすぎるからとかですか。

C
意識して注意して、ミスしないでください。みたいな話って、1 番無駄だなって、めっちゃ思うから。

筆者
なるほど

C
誰もできねえしそんなの。

筆者
あ、じゃあ、もうそこのエネルギーみたいなのを減らそうみたいな感じですかね。もう、どうせミスするんだから、

C
省エネしよう。

筆者
わかりました。じゃあ実験前と実験の後で、自分に対するイメージみたいなのに、変化とかってありました？

C
そうだな、あんまり自分の声が元々好きじゃないんだけど。

こいつ、「こいつ」って言っちゃってるでしょ(笑)。
あ、喋り方が、若干拙く喋っている時でも、なんか声の飛ばし具合みたい なのでちゃんとしたやつに時折見えるから、それが人に偏見を与えてんのかなって。

筆者
あー、意外とちゃんとしてたからよかったとかじゃなくて、ちゃんとしたやつに見えて、あ、それが人に偏見を与えてるんだっていう。マイナスじゃないけど、 あ意外となんかダメやんけみたいな感じですか。

C
やちゃんとね見るとね、いや、こいつダメだなってなるけどなんかダメじゃないように見えなくもないみたいな。

筆者
やっぱ他の人の話とかも聞いてて、その実験前の仮説としてあったのが、 なんか自己評価っていうか、自分のイメージが、低かったら、この自分をちゃんと見たら上がるんじゃないかって思ったんですよ。意外とこいつちゃんとしてるやんけみたいな。だけど、元々の自分の頭の中にいる自分が高かったら、「待って、これもっとちゃんとしてたつもりだったんだけど」、みたいな感じで下がるんじゃないかなって思ったんですけど、C さんはどっちの人だと思いますか。自分が

C
え、どっちなんだろうな。今のさ、発言めっちゃ難しくない？その辺。

でも今話したのは事実としてこういう偏見をちょっと持たれてるっていうのはま、若干インタビューで話したり、

で、確かにそれを助長する雰囲気をしている、ってのを発見した…？どうなんだろうね。でも、別に上がっても下がってもないような気がする。それが実験的には 1 番困るよね。

筆者
え、でもいいですよ。そういう人がいるのがすげえって今思ってます。個人的には、さっきから結構他人の話じゃないですか。こういう偏見与えてるんだろうなみたいな。自分が喋ってるCさんを見て、特にプラスにもマイナスにも思わなかったってことですかね。人には思わせれてるだろうなって思うけど、自分自身は別にいいも悪いもないなみたいな。

C
難しい質問…。

筆者
すいません、

C
部分的に見たら、それこそ話し方の構造みたいな話で言うと、もうちょっとしっかりしてていいんじゃねえのこいつって思ったし、

声色がなんか聞き難いと思ってたけど、そういう意味だと割と聞けるなと思ったし。

筆者
あー、なるほど、

C
総合するとそんなに上がりも下がりもしないな。

筆者
それはそのとんとんな要素が釣り合ってたからですか。それとも、別に元から人にあんまり評価とか下さないからですか。Cさんが。

やっぱ私はめっちゃ人のこと考えるのが大好きなんで、 人を評価するみたいな感じで、自分の動画を見たら、相対化できるんじゃないかなって思ったんですけど、もしかしたら人をあんま評価しないとか、人のことマジで興味ないっていう人だと、効果発揮しないのかなって思ってて。

C

でもどうだろうな、なんかさ、今俺結構色々喋ったけどさ、上がりも下がりもしなかったけど、別に興味がなかったわけじゃないじゃない。

興味がないとさ、多分今の分析みたいな話って出てこない。
これが俺本人じゃなかったとしても、多分なんか似たような深さの話をでするとと思う。

筆者
じゃあなんかあれですかね。ただ、いるな、そいつが、みたいな心持ちで見れたな、みたいな感じですか。

C
うん。

筆者
ありがとうございます。じゃあこの全部の実験この感想書くのまで終わってみて、全体的に感想とかありますか。

C
うーん、他の人どんな感じだったんだろうかってのが一番気になるね。

筆者
どうですか。嫌な気持ちになったりとか、これは楽しかったなとか、どんな感じでした。

C
いや、なんかよくわかんねえことやってるから、そういう意味では楽しさはある。

筆者
ここ、自分がやってる中で改善した方がよかったよみたいなところとかはありますか。

C
感想フォームの文言はまだまだ工夫できるかな。

筆者
このさっき送ったやつですか。

C
あ、そうそう。結構これ割とありそうなアンケートかなって思った。問いの問いかけ方も、もっとたくさんやったら、色々情報は引き出せると思った。それこそなんか自己客体化かどうかっていう話をするのであれば。

C
でもな、一度記録したの。こうやって見ているっていう構図がある時点で客体化ができないっていうことはあり得ないから。極体化の度合いっていうのの判定がまずわからない。

筆者
そうなんですよね

C
客体化の尺度評価みたいなのを一旦作って、その段階を探れるような質問をしたらいいと思う。

参加者 2
はい、

C
例えば

参加者 2
わかんないんだけど、はい、

C
絶対嘘だと思うんだけど、客体化の 4 段階指標とかがあったとしいて、 「家族に思う」2、「友達に思う」3、「通行人に見える」 4 みたいな。

客体化の指標っていうのを。 多分仮でもいいから、ある程度その自分の中でパラメーターを仮説をいくつか作ってみて、そのパラメーターを炙り出すために、どんなことを聞いたらいいかみたいなので、実演をもっと立てるといいと思う。

C

あとは全体の動画の中の印象に残った発言とか、語り手自体の 印象とか面白かったポイントとか、あと、その時の自分にかけたいメッセージとか…

筆者
なんて言うんですかね。鑑賞者として、動画を消費する感じのスタンスになってほしくて、 この辺書いたんです。作ったんですけど、この鑑賞って時間設けたりとか、

このフォーム自体も体験の１つとして作りたくて、 鑑賞者をやるために、多分ただ動画見せられると、「あ、自分ってこうなんだ」で終わっちゃうから、エンタメを消費するみたいな感覚で、自分の動画を見てもらうためには。って思って作ったんですけど、この設問もっと普通に聞いた方がよかったですかね。

C
なるほどね、それがあったの。

ちょっと難しい質問

筆者
そうですよ。

C
フォームを通じて、見方を変えるっていうのは、確かに良いかもしれないけど、それやりつつ、 さっきのその独自の客待指標みたいなのを判断するため、っていうのはやった方がいいのかなとは。

筆者
確かにそうですよね…。わかりました。ありがとうございます。

【D さん】

筆者
はい、じゃあ質問していきます。これまで自分が話す様子だったり、自分の動画とか、音声をモニタリングする機会ってありましたか。

D
話してる様子は、ほとんどないですね。多分、自分が撮ってる動画というだけだと、ダン

ス部だったりしたので、それはあります。

筆者
じゃあ話してる自分を見る体験ってどうでしたか。

D
いや、なんかこういう感じなんだなって感じだったんですけど…。
友達に前会話へたくそということについて言われたことがあるんですけど
話した時に、別に聞いてないことまで返ってくるから、そこから会話の広がりが無いって言われたのが出ちゃってるなって。

筆者
じゃあ結構自分の会話の構造を客観視したなって、内容だけじゃなくて、こういう構造なんだなみたいなのを客観値できた感じですか。

D
そうですね、

筆者
なるほど、ありがとうございます。話してる時って、話の内容もですけど、喋ってる自分の身体的な要素も見えるじゃないですか、それについては何かありましたか。

D
そうですね、すごいずっと手を組んでて
そこから一切動いてなかったから、結構なんかきっちりしてる人なのかなって思いましたね。

筆者
あ、その手を動かしてる様子から、そのやっぱアンケートにきっちりしてるみたいな書いてたのは、そう組んでる様子から思ったんですか。

D
そうですね、なんか結構「きっ」てしてたので、思ったよりそうなんだなと思いました。

筆者
じゃあ、こういう自分が喋ってる動画を見るのって、人によっては結構ストレスだったりとかもすると思うんですけど、正直しんどいわみたいなのってありました？

D
いや、あんまりなかったですかね、最初はもう本当にすっごい辛いのかなと思ってたんですけど、 意外とそうじゃなかったのがびっくりでした。

筆者
それは自分ではなんでだと思いますか。

D
そうですね、多分動画とか撮影が良かったのかなと思ってて、

質問する時はこうやって撮ったから真正面から自分がこうやって語りかけてきて、それはちょっとうってなったんですけど、回答してるところはちょっと引きで横から撮ってくれてたので、 自分だけのことを考えなくていいというか。そこにいる、そういう人なんだなっていう感じで、結構遠くから自分を見られたというのが原因かなって思いました。

筆者
じゃあ引きで喋ってる自分は正面で向いてる自分よりもちょっと遠いっていうか、他人的な感じだったって感じですか。

D
そんな感じです。

筆者
ありがとうございます

今回実験やってから時間ちょっとだけ置いたじゃないですか、
実験が終わってから、自分が話したことについて思い出したりとかしましたか。

D
そんなにしなかったかなあ

筆者
じゃあ、この動画見てどれぐらい覚えてましたか。話した内容とか

D
ざっくりとは覚えてたんですけど、どういう流れだったとか、どういうニュアンスで喋ったかみたいなのは、何にも覚えてなくて、それは初知りって感じでした。

筆者
じゃあ、うっすらとは知ってるけど、1回見たことある映画、もう1回見るみたいな感じですかね。

D
いや、どうかな。私が映画を覚えすぎるせいだけど、久しぶりに見る、ミュージックビオって感じ。結構前見てたけど、最近あんま見てなかったミュージックビデオ。大体どこで何が起こるかはわかってるんだけど、改めて感動がある、みたいな。

筆者
改めて感動ありました？

D
感動を私は自分にはしてないんだけど、あ、そうだったんだみたいな。

筆者
なるほど、じゃあ1回自分が喋ったことについて感想書いてもらったじゃないですか、それの難しさみたいなのは

D
感想を書くことについて？

筆者
はい、そうですね。

D

そうですね、なんか純粋な感想書くのはは結構難しかったなと思ってて、ちょっと反省みたいな感じにはなりやすいなと思って、多分そんなことをいっぱい書いてしまった。そういう感じでした。

筆者
ありがとうございます。私の今回の実験のネタバレなんですけど、動画とかを見たり、あと、自分の話した内容に感想を書くことによって、自分を他者みたいに捉えたいなみたいなのがちょっと狙いとしてあったんですけど、動画を見ること自体だったり、感想を書くこととかで、ここは他者として捉えられたとか、全然ここ全然他者として捉えられなかったとか。
この段階は他者っぽかったけど、ここは別にめっちゃ自分だったとかってなんかありますか。

D
そうですね、感想を書いてる時が 1 番他者っぽかったかなと思ってて、1 回めちゃくちゃ自己反省みたいなのを書いて、まあ残ってるんですけど、その後に、待て待てと思って、一旦そうじゃないだろうと思いまして。あの、改めて映像を見た時に初めて、あ、自分こんなに手組んでるんだとか、2 回目で気づいた方も結構多かったので。

筆者
じゃあ 2 回見てくれたんですか。

D
そうですね、2 回目は途中までだったと思うんですけど、見直した時に、一旦反省は終わった後にもう 1 回見ると、うん、結構なんか知らないというか、他人の D さんがいたかなと思いました。

筆者
途中で 1 回「そうじゃないだろう」って思ったのは、なんでそんな風に思ってくれたんですか。

D
そうですね、多分聞き方。
文章が多分良くて、なんて書いたのかちょっと思い出せないんですけど、例えば印象とか

を聞いてくれてたと思うので、 反省だけだと印象については一切触れられないと思ったので、なんか多分そこだと思いますね。質問が良かった。

筆者
ありがとうございます。特に実験前にそういう話とかはしなかったんですけど、実験前と実験の後で、自分に対するイメージとかって、変わったりとかしました？

D
そうですね、それもアンケート答えてる最中なんですけど、皆さんがどう思ってるかはちょっとさて置きという感じなんですが。私がこういう人と会話をした時に、 本当に何考えているのか、さっぱりわからない人だなっていう気持ちになったので。皆さん、そう思われたらどうしよう、みたいな気持ちにはちょっとなりました。

筆者
自分が喋ってるの見て、あ、この人何考えてるのかわかんないなって思ったってことですか。

D
いや、本当になんか普段何の生活をしてるんだろうみたいな印象を抱いてしまいましたね。

筆者
そこまで思えたんですね、すごい。

D
そうですね、

筆者
ありがとうございます。じゃあこの一連の実験みたいなのをやって、全体的に思ったこととか、感想だったり、気づきとかがあったら教えてほしいです。

D
全体的にですか。

筆者
インタビューをやって、その後今日自分の動画を見て、感想書くまで終わって、どうでしたか。

D
そうですね、本当にこんなにさらっと動画を見れたことが結構本当にびっくりなので、もっと見れなかったらどうしようくらい思ってたんですけど、 それがなかったから、もうすごいなって。あと、周りから本当にどう思われているのかというか、結構新発見みたいな感じで。同様のことを私は言われたことがあるので、なんか何を考えてんのかわからないみたいなことを。 そんなことないだろうと思ってたんですけど、もしかしたらそうなのかもしれないと思ったっていうのが新たなところですかね。

筆者
そのきつくなさみたいなところで、今回特にあんま考えてなかったんですけど、マスクとかつけたまま話してもらったじゃないですか。 もしマスクが外れてる状態だったら、もうちょいやっぱしんどいかったなとかってありますか。

D
そうですね、それはそうかもしれないです。

筆者
「語り手にかけてあげたい言葉」の部分はどういう気持ちで書きました？「twitter 交換しましょう。」って。

D
そうですね、何を話したいかなと思ったんですけど、やっぱりその私もあんまりそもそも人と親睦を急に深めたりするのが得意ではないから、で、向こうも会話からコミュ障を感じたので、多分会話じゃない方がいいんだろうなとは思ったんですよね。 twitter の話も出てたし、何考えてるかこのインタビューだけではちょっとこの人のことあんまりわからない。 あ、というか、もうちょっと知りたいなと思ったので、その時に、多分この人は twitter の方が生き生きしてるんだろうなと思ったので、じゃあ、って書きました。

筆者
質問見た時に、「自分が考えた質問が多めであんま意外性がなかったから、感想を持つの

が難しかった」みたいな意見はあったんですけど、そういうのは特になかったですか。

D
そうですね、そんなにあんま思えなかったそこまで。

筆者
あと、ちっちゃい仮説として、これをやったら自分のイメージが改善っていうか、 自分思ってたより悪くないじゃんってなれるのかなって思ってたんですけど、私がやったりとか、人に軽くだけやってもらった時の、仮説として、自分のイメージがすごい悪かったらいいじゃんってなるけど、自分に対して持ってるイメージが高かったら、 なんか逆に失望するんじゃないかなっていう仮説があったんですけど、D さんはなんかどうでしたか。自分に対して、元々期待感みたいなのはありましたか。

D
それで言うとなかったですね。もっと声とか気持ち悪い感じだと思ってた。

姿勢とかもなんかすごいゴリラみたいな感じなのかなって。

意外となんか人間かもって思いました。

筆者
なるほど、ありがとうございます。じゃあ、最後なんですけど、もっとこうしたらよかったみたいなのが、もしあればお願いします。

D
実験全体について？

筆者
そうですね、はい。

D
そうですね、やっぱ質問するターンは、すごい緊張するのかなみたいな感じだったので。まあ実際してたのかなとは思うんですけど、質問者はすごいカチカチしててるなっていう気持ちだったので、それはもっと自然な感じだったらよかったかもなとは。その質問のターンがあったから、回答のターンで慣れたような感じで喋れたのかなとは思うので、その順番自体はすごいいいなと思ったんですけど、よりインタビューっぽく、人とちょっとお

話してるっぽくするには、質問するタイミングでもうちょっとほぐれてた方が良かったかなって

筆者
確かにそうですね、

D
そう思いました。

筆者
他の人もやっぱ、質問の動画今編集してるんですけど、固いんですよね。ちょっと
わかりました、ありがとうございます。
あと、もう１個だけ聞きたいのは、自分に質問すると、辛辣になりがちなところもあるなっていうか、普通のインタビューって、結構ポジティブな話が多くなるじゃないですか。だけど話す内容もまあ反省に近い話とかが多くなるなって思ってて、その辺気づいてたりとかありましたか。

D
そうですね、確かに人にはやらないやり方をしたなと思ってて、あまり話したことのない人とかにインタビューする時は、特にその人のラインがどこまでかっていうのがあまりわからないじゃないかと。意外とこう攻めても答えてくれるかもしれないし、無礼だなって思う人かもしれないし、っていうのがあって、結果無難な話をしてしまうことが多いのかなって思うんですけど、自分にインタビューするって自分に対して怒るっていうこともあまりないし

筆者
確かに

D
遠慮がなくできたのかなと思いました。

筆者
遠慮がないのはめっちゃいいことだけど、もっとハッピーな質問とかをみんなにできる制度を作ったらよかったのかなって思ったんですけど、

D
本当に個人的な感想だとよいしょのインタビュー、おもんなみたいな気持ちもあって。はい、 なんか、そのよいしょが前提の会話とか、インタビューって、楽しいのかみたいな。正直なとこあるので。私はすごい反省とか、なんかもうゴミみたいな気持ちになったとしても、よいしょがない方が総括して楽しいというか、実のある時間な気がするので。私はネガティブな話になったとしても、それはあんまり気にならないかなって。

筆者
わかりました、ありがとうございます。

【E さん】

筆者
はい、じゃあ、まず最初にこれまで自分が話す様子とか、自分の動画とか、モニタリングしたことってありました？

E
割と少ないかもしれないけど、 自分の姿を見るっていうのは、演奏とかの場面ではよくあって。だから、自分の顔を見るとかはよくやってたんだけど、 あんまり話ってなるとそこまでやってないから。

筆者
じゃあ日常の中で、まあこれが日常って言えるかあれですけど、もっとより日常に近い話してる様子とかは。

E
あー、でも僕、お風呂場で鏡に向かって話しかけるので、そういう意味ではなんだろうな。自分の声を客観視とかはしないけど、自分が話してる姿は客観視するのは多いかもしれない。

筆者
ああ、じゃあ今回違かったのは、やっぱりその話してる様子と、自分の声を聞くってところですか。

E
そうだね

筆者
いつも鏡だと結構カメラ目線じゃないですか。 でも、これってカメラ目線じゃないじゃないですか、そこはあんまり特に違いとかは感じませんでした？

E
あー、カメラ目線じゃないことによって、俺に語りかけてるとかではなく、ちゃんとそういうインタビューを答えてる人を見てるっていう感覚になった。

筆者
それはなんですかね、他人みたいな感じですか、それとも、普通に答えてる人として。

E
そう、気持ちとしては、自分という意識はあるものの、ちょっと他人ぽさも感じた。がっつりああ俺が喋ってるっていう感じには感じなかったかな。

筆者
あー、ありがとうございます。次の質問なんですけど、この 1 回この実験やって、その日に軽く自分が話したこととか、振り返ったりとかしたじゃないですか。それから、 この実験やったことで変わったこととか、あの時、ああいうこと話したからみたいなことでなんかありましたか。

E
言ってしまうと、うん、大きく変わったっていうことは、 あんま少なかったけど。でも、ふとした時に例えば寝るとか、自分をいましめる系の質問うとかの時に、 ふと自分が寝てて、まだお前寝てんのかよみたいな、まだお前それやってんのか。みたいな気持ちになったりとか。

割とまだ飲み込めてないところはそうなんだけども、sns をやらないのとか、そういうのは 割とでもやっぱずっと自分が思ってたことだし、そういう改善できることではないなっていうのは自分で感じてるから、 割とそこは現状維持なところもあった。自分をいましめる系がすごく印象に残ってて。

筆者
あー、一応その質問に答えたなってこと自体は覚えてるけど、ふとした瞬間、寝る前とかにうん、なんかやっぱその悩みを思い出す瞬間にそうだ。あの時喋ったなって思ったけど、別にそれが好転するとか退行するとか特になく、現状維持みたいな。

E
特になく、自分ダメだなって。すいません。

筆者
あ、なんかそれは反省みたいな気持ち。別にマジでなんでもいいんですけど、そういうこと。

E
あ、割とでも反省というか、はしてるかもしれない。ただ、この反省が本当に切羽詰まってきたからの反省なのか、

筆者
あー、この実験のせいなのかはちょっとわかんない。なるほど。ありがとうございます。感想書く中で感じたことってありますか。

E
なんだろうな。やっぱ、印象に残った点とか書くところはなんだろう。これだっていう答えって、割と自分の中でもずっと答えを持ってるとこだったりするから、むしろ、その自分が思ってなかったところでひねり出して、あ、 こういう気持ちだったんだって思ったところに、すごく印象がいったイメージで。だから、すごく自分を分析する上で、段階的に理解することができるからずっと頭の中で入り組んでたものが、1 個ずつ、その紐解かれてく感じがあった。

筆者
結構その自分を客観的に見るっていうか、今までバーってカオスだったものがちょっと整理できたかな、みたいな？

E

そうだね、ずっと自分の中で喋るだけで満足してたものが、ちゃんと映像として、客観視できるっていうのがすごくよかった。

やっぱなんか矛盾、矛盾点はあるなっていう。

筆者
自分の発言にですか。

E
自分の発言に矛盾点があるところがやっぱりあって、例えば人に知られたいっていうところと、うん、多くの人に知られたくないとか。でも、なんかそれの理由とかもずっとモヤモヤしてたものが、じゃ、なんで、多くの人に知られたくないの。っていうところが解消された感じはある。

筆者
じゃあ語り手にかけてあげたい言葉は、のところ、「言いすぎてない、縁を大事にしなさい…」、この質問項目、全体的に、答えづらかったとかありました？

E
正直、やっぱ全体的にぱっと出てくる感じではなかった。こんな答えてるようで、 なんだろうな印象に残ったポイントも、やっぱ自分が思ってるところが主だから、割とそこも少なかった気もするし、 そこにかけてる言葉もなんか安易になりすぎちゃうから、

筆者
あ、このかけてあげたい言葉とかでも、なんか安易だな、って

E
安易だなってか、ずっと思ってることを書いちゃう感じがあって、

筆者
あー見たから言ってるっていうよりも、

E
お前やっぱ気負いすぎてるよなとか、もっと縁を大事にしろよとかは、やっぱずっと思ってるところだったりするから、そこはすらすら書いたというよりかは、ずっと思ってるこ

と書いちゃったって感じがするかな。

筆者
じゃあ、動画見て、この人に言ってあげたいっていうよりも、動画の中の自分、自分という存在に向けて言ってるみたいな。

E
そう、この人はこの人で存在してるんだけども。やっぱ自分こういうとこあるよなっていうところの方によったな、確かに。自分から出る、自分に対するアドバイスの意外性がなかったっていう。

筆者
じゃあ、自分の言ってることにツッコむみたいな気持ちって生まれました？

E
それはあった。その例えば、人の縁を大事にしたいって言ってる時に、いや、お前でもそれ人の縁あんまし大事にでしてないじゃんっていう実際のところとのギャップ？言ってることと、やってることが違う。ギャップにはすごく突っ込みたくなったし。

どうしたらその自分にちゃんとしたアドバイスができるかっていうのと、 多分選んでる質問が、やっぱ自分がずっと問いかけてる質問であっていうところだから、

んー、なんだろうな。自分が思いがけない質問を撮った方が、割と多分、そういったアドバイスはできるかもしれないです。

筆者
あ、じゃあ、その今回 E さんが選んだ質問が多かったですよね。この動画に。じゃあ、もっと私が出した質問とかだった方が。

E
かもしれない。もしかしたら、俺がそれ考えたことなかったわっていう質問だった方が、きっと考えたことないからこそ、あ、じゃあこうしたらいいんじゃない。ま、確かにそうかもしれないってなったかも。

筆者
なるほど。今結構話の内容が多かったんですけど、 普通に身体的な様子とかを見て思っ

たことってありますか。

E
あー、身体的様子か。

筆者
なんだろう話し方とか、見た目とかでも全然なんでもいいんですけど。

E
でも、思ったよりちゃんと噛みしめて思考してるなっていう感じが、 途中で話が止まって、ずっと下向いてうんとかなんだろうなとか言ってる自分を見ると、こいつ意外と考えてるなっていう感覚があった。っていう感覚かな。なんか、そこの意外性と意外と言葉がすらすら出てるところもあって。あ、やっぱ自分が喋ってる時に感じてるよりも、

自分が思ってるよりもしっかりとしてる気がする。

筆者
それ私たちが思ってることですよ。

E
もっとおどおどしてると思ってた。

筆者
じゃあ別になんか外見とかそういうとこは特に何も思わなかったですか。

E
なんだろうな、喋ってる時の外見で、こいつボソボソしてんなとかは特になかったけど、しいて言うなら、 喋ってる時の外見というか、質問者と回答者がちゃんと分かれてたから、そこのくだりのメリハリがあってよかったなあ。

筆者
ありがとうございます。

E

なんか目線合わないなとは思った。このどう見てんだろうなっていう、ずっと下向いてるから。

筆者
そうなんですよね、終わってから思いました。

ここまでの実験を全部やってみて、全体的にどういう気持ちですか。どういう気持ちになりました

E
純粋にこれは自己分析として、めちゃくちゃ面白いんじゃないかなっていう。自分の知ってるところと、知らないところがすごく整理されたっていう。なんか何回も言ってるけど。だから、なんか自分を知るっていう点で、めちゃくちゃ面白いなっていう感覚。意外と自分悪くないなっていう。割と人に関われないところって、1 人でもんもんとこれダメだなって思うけど、なんかそこに対してちゃんと自分の考えがあって、自分の答えがあって、そう思ってるっていうことを改めて、こうまとめられると、
じゃあ、しょうがないところもありつつ、これからちょっとずつやってった方がいいよなっていう、ちゃんとした反省と、自分を認めるっていうところに繋がった気がする。

筆者
気持ちとして、やっぱこう自分を見返すっていうのが苦痛な人とかもいると思うんですけど、なんかあんまりそこはなかったですかね。

E
多分俺が自己評価が最低に低いからああ、すごくこういうの見ると、意外とできてるように感じて、 受け答えって自分下手だなって思うんだよ。大体すごい安易な内容でしか人と喋れない、ような気がするけど、
そういうこと、そんなこと喋れんだ自分って。

E
さっき言ったけど、自分を認めてあげることにもなったし、 自己評価低いので、元々。

筆者
なんかそれは結構仮説としてもあって、

E
あ、なんか近いんだ

筆者
自己評価が低いからプラスになるけど、めっちゃ高かったらへこむのかなって。

E
高かったらうん、でも、むしろ私が喋ってんの完璧だわってなんじゃない。

筆者
あ、なんかなんて言うんすか、どうなんだろう、理想の自分とかけ離れてるみたいな

E
理想より良かったからな、俺は

筆者
本当ですか。

E
理想より良かったじゃねえわ、現実の自分の認知よりはよかった。理想は、もっと上でそこを目指してはいるものの、現状を知れたから。

筆者
ネタばらしすると、自分を他人みたいに見てほしいなって思ってやった実験なんですけど、それは見れました？

E
そうね、割となんか見てて、喋ってることが自分だから、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かな。
なんだろうな俺か？って

切り離して、喋ってる人になんか感情移入とかして考えるとかじゃないから、自分が喋ってるけど、感情移入にしないで見れた感じがあるから、客観視がすごくできてたかなっていう

筆者
なるほど。ありがとうございます。

1.4. 実験後追加質問

Q.自分が自分に対して持つ自己イメージに悩んだりとらわれたりしやすい方ですか？もしそうなら、実験を終えてその姿勢に何か変化はありましたか？（この質問は DAY2 後の聞き取り項目だったが、質問しそびれた B と E には DM 上で聞き取りを行った。）

B：並程度かなと思います。実験後は自分のキャラについて前より考えている気がするので、そこは変化なのかなと思います。キャラについての質問があったと思うんですが、それについて言語化したことが今までなく、実験後も結構燻っているな〜という感じです。あの場で一応答えは出して喋ったんだけど、そこから時間をかけてもう 1 段階掘りがあったというか。結局なんなんだ？これからどうするんだ自分という気持ちに改めてなったりしていました。

E：自分が持つ自分らしさというか、他者から見た自分を考えすぎて囚われるタイプです。人の目線を気にして、自分らしくない言動で E が頑張ってるみたいな思われ方をしそうで怖い的な。姿勢自体は変わらないものの、他者と自分を分けて考えないとなという意識は多少だけど以前よりあるかも。

Q.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？

A：劇的に変わったことはないですが、動画を見て、自分にとって家族の問題が重大なテーマなのだということを改めて発見した結果、家族について考える際に、以前よりも俯瞰的な視点が加わり、穏やかな気持ちが増しているように思います。自分の思考を見守るような視点ですね。まだ変化としては出ていないですが、動画の中の自分の印象は心に残っているので、今後振る舞い方が変わったりするかもしれません。

B：フォームで答えた身振り手振りのやつが無意識に出てて後からﾊｯみたいなのが 3 回くらいある！（筆者返信：ハッ！とはなるのはやめよう！という気持ちですか？それともうわ！動画で見たやつだ！という感覚ですか？）進研ゼミでやったやつだ！みたいなやつです（後者です）

C：行動の変化として、自分の内で思考してることを言葉にする頻度が実験前より上がった。ただ自分の内側を言葉にする頻度に普段から変動はあるので、頻度が上がる時期に入る契

機になったというのが正確だと思う。

D：振る舞い→なし、考え方→あり、行動→なし、他者との関わり→なし　考え方については、さっき話が飛んでいたな…とやや反省するようになりました。だからといって直せるわけではないのですが、また自分マジカルバナナ出てる…と自覚するようになりました。マイナス面の自覚が増えたとも言えますが、自分が話してたまに相手が困っていることがあったのがなぜなのかわかったので、どちらかというとよかったな〜寄りの感想です。

E：振る舞い、行動、関わりでは大きな変化は少なかった。でも考え方は多少自分を認めることができたという点では変化があった気がする。自分のダメなところと良いところを見つめられたので、自分を客観的に受け入れることができた。