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。

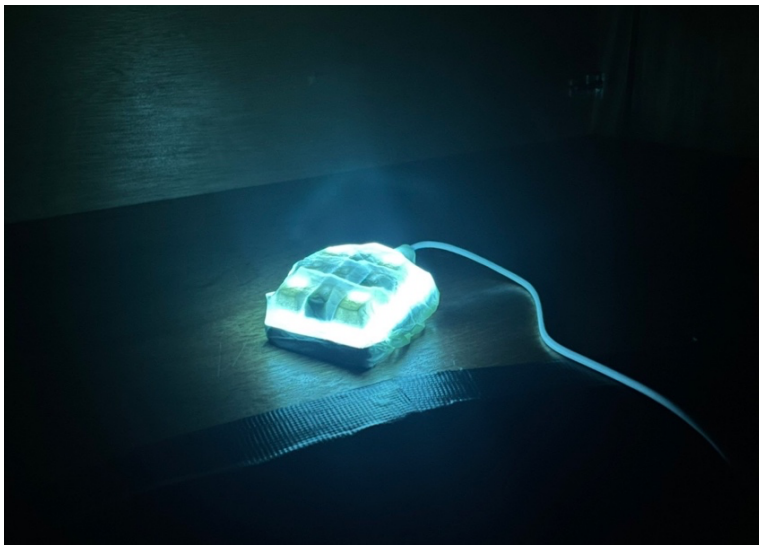


図 3. 『音日記』展示の様子

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。

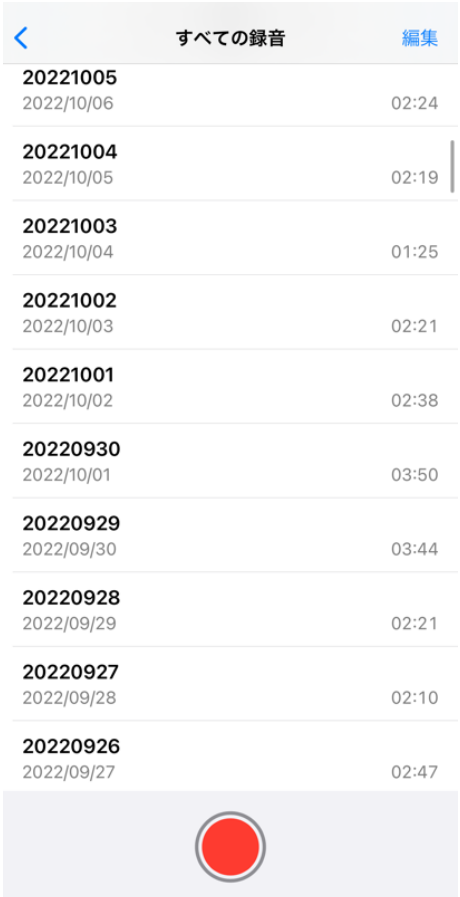


図 5. ボイスメモの使用例

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