総ページ数：46p

2023 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「ねりきりを用いて悩みを食べるワークショップの研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T200797

福井萌

概要（アブストラクト）

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

目次

1. はじめに 1
1.1. 研究の背景と動機 1
1.2. 研究の概要 1
1.3. 論文の構成 2
2. 関連動向 3
2.1. 『感覚で味わう感情のテイスト』 3
2.1.1. 作品概要 3
2.1.2. 作品の評価 5
2.2. 『家父長制を食べる』 6
2.2.1. 作品概要 6
2.2.2. 作品の評価 8
2.3. 雲もなか 8
2.3.1. 作品概要 8
2.3.2. 作品の評価 9
2.4. ２章のまとめ 10
3. 提案 12
3.1. 『悩みを食べるワークショップ』の提案 12
3.1.1. 本論文におけるねりきりについて 12
3.1.2. 悩みを食べるワークショップの大まかな流れ 13
3.2. ワークショップの準備 14
3.2.1. 質問紙の準備 15
3.2.2. あんこの制作 17
3.2.3. ねりきり餡の制作 18
3.3. ワークショップの流れ 19
3.3.1. 質問紙に回答 19
3.3.2. 制作 20
3.3.3. 出来上がったねりきりについて対話 23

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

図目次

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

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

表目次

表 1. 関連動向の分析 10
表 2. 実験の日程と被験者まとめ 26

1. はじめに

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

1.1. 研究の背景と動機

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

1.2. 研究の概要

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

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

1.3. 論文の構成

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

2. 関連動向

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

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

2.1. 『感覚で味わう感情のテイスト』

2.1.1. 作品概要

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



図 1. 感覚で味わう感情のテイスト

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

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

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

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

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

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

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

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

もが持つ食の既成概念から意識や感覚を解放するスイッチの役割をします[5]。

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

2.1.2. 作品の評価

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

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

---

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

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

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

2.2. 『家父長制を食べる』

2.2.1. 作品概要

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

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

---

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

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

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



図 2. 家父長制を食べる

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

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

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

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

[11)] 同サイトより引用

2.2.2. 作品の評価

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

2.3. 雲もなか

2.3.1. 作品概要

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

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



図 3. 雲もなか

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

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

2.3.2. 作品の評価

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

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

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

2.4. 2章のまとめ

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

表 1. 関連動向の分析

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

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

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

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

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

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

3. 提案

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

3.1. 『悩みを食べるワークショップ』の提案

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

3.1.1. 本論文におけるねりきりについて

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

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

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

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

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

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

3.1.2. 悩みを食べるワークショップの大まかな流れ

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

---

[15] 青木、前掲書、p. 11.

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

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

[18] 青木、前掲書、p. 14.

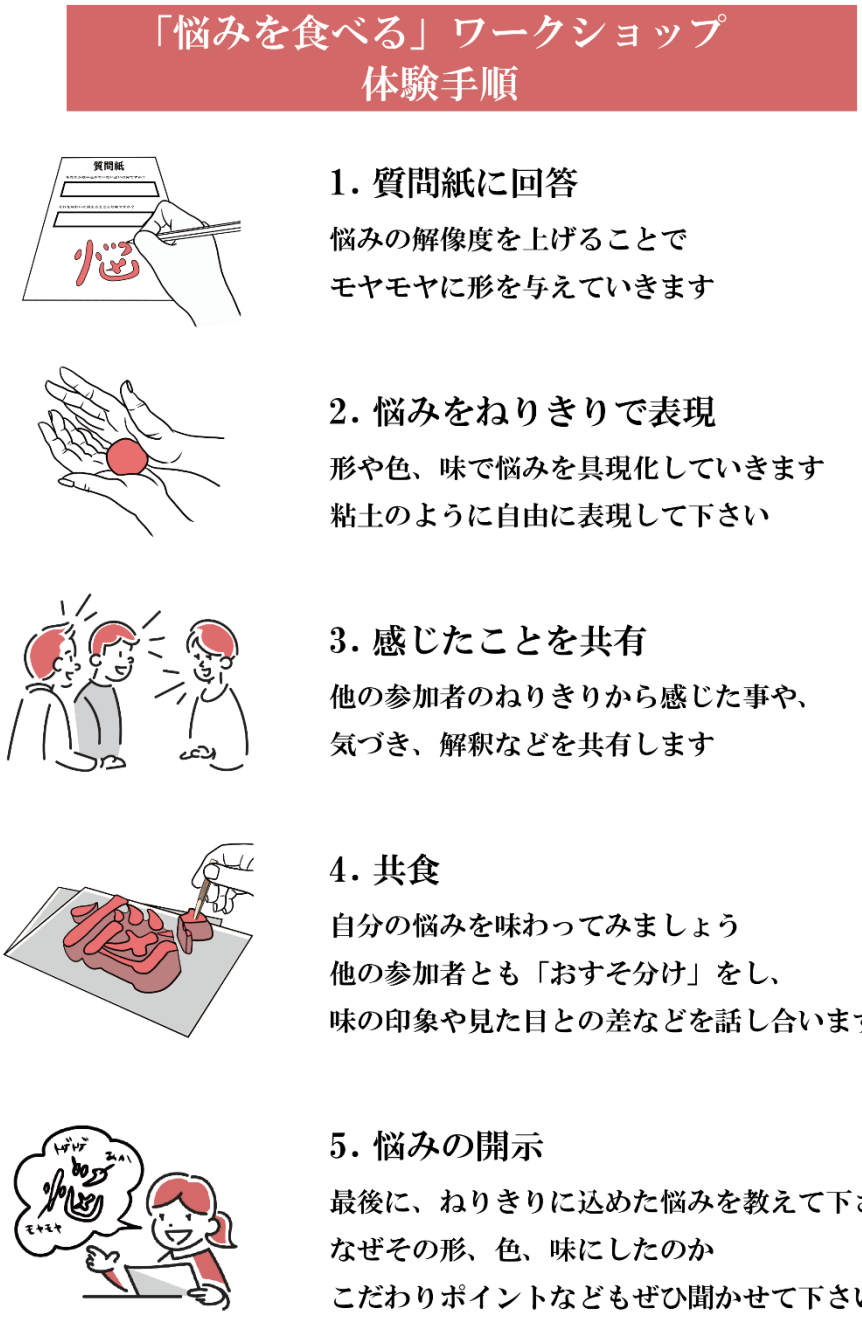


図 4.ワークショップの流れ

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

3.2. ワークショップの準備

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

〈用意するもの〉

・質問紙

・ねりきり餡(白いもの、着色したもの)

・あんこ(甘い、辛い、苦い、酸っぱい、しょっぱい)

・へら類、茶こし

・ラップ

・おぼん

・おしぼり

・濡らした布巾

・濡らしたハンカチやガーゼ

・ゴム手袋

・食用着色料(赤色、青色、黄色、緑色、黒)

・食用アルコール

・黒文字

・お皿

・お茶

・紙コップ

・持ち帰り用のプラスチック容器

3.2.1. 質問紙の準備

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

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

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

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



図 5. 質問紙

3.2.2. あんこの制作

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

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

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

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

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

3.2.3. ねりきり餡の制作

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

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

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

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



図 6. 実験で使用したねりきり餡とあんこ

3.3. ワークショップの流れ

それではワークショップの流れをより細かく見ていこう。

3.3.1. 質問紙に回答

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

3.3.2. 制作

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



図 7. ねりきり体験の様子

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

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

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

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



図 8. 実験時に用意したねりきりセット

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

●事前説明

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

●技法の実演

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

●味を決める

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

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

●ねりきり餡の色付け

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

●造形

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

●器を選ぶ

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



図 9. 筆者が用意した器

3.3.3. 出来上がったねりきりについて対話

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

3.3.4. 共食とおすそ分け、対話

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

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

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

3.3.5. 込めた思いの開示

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

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

4. 評価

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

4.1. 実験概要

4.1.1. 実験目的

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

4.1.2. 実験手順

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

4.1.3. 実験の日程と被験者

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

表 2. 実験の日程と被験者まとめ

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

4.1.4. 制作されたねりきり

ここでは参加者の質問紙とワークショップの中で制作されたねりきりを紹介する。

●A さんの質問紙とねりきり

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

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

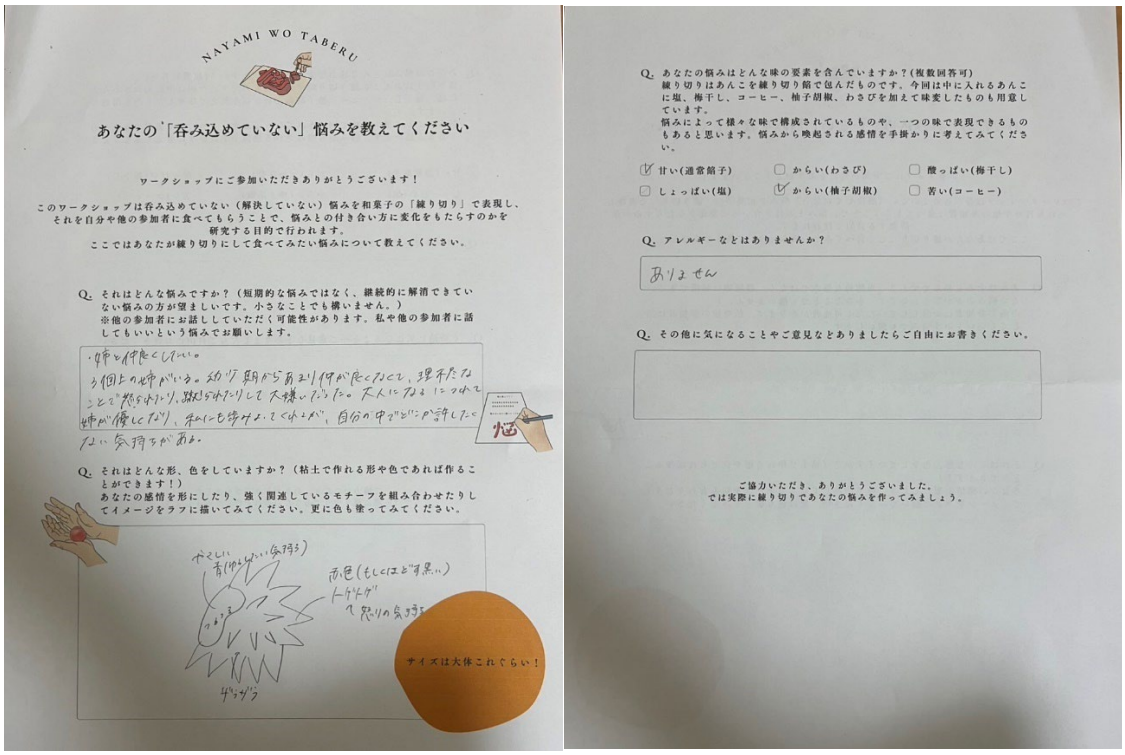


図 10. A さんの質問紙



図 11. A さんのねりきり

●B さんの質問紙とねりきり

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

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

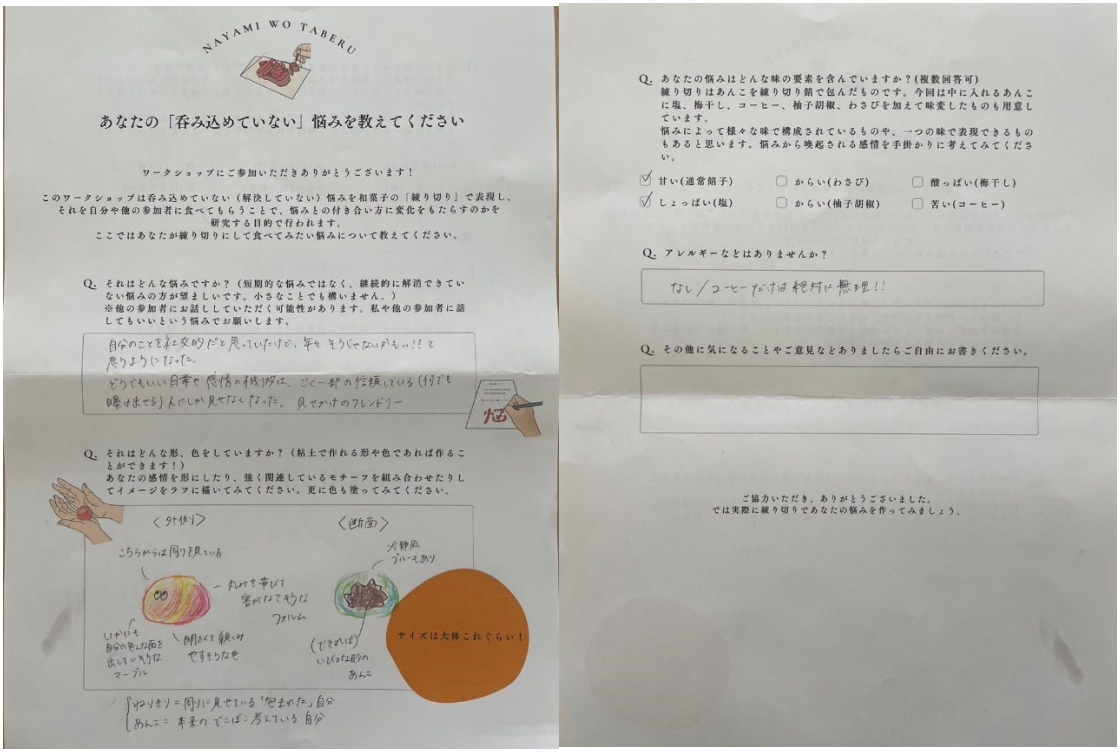


図 12. B さんの質問紙



図 13. B さんのねりきり

●C さんの質問紙とねりきり

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

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



NAYAMI WO TABERU

あなたの「呑み込めていない」悩みを教えてください

ワークショップにご参加いただきありがとうございます！

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

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

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

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

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

サイズは大体これぐらい！

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

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

Q. アレルギーなどはありませんか？

特になし

Q. その他に気になることやご意見などありましたらご自由にお書きください。

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

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

図 14. C さんの質問紙



図 15. C さんのねりきり

●D さんの質問紙とねりきり

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

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

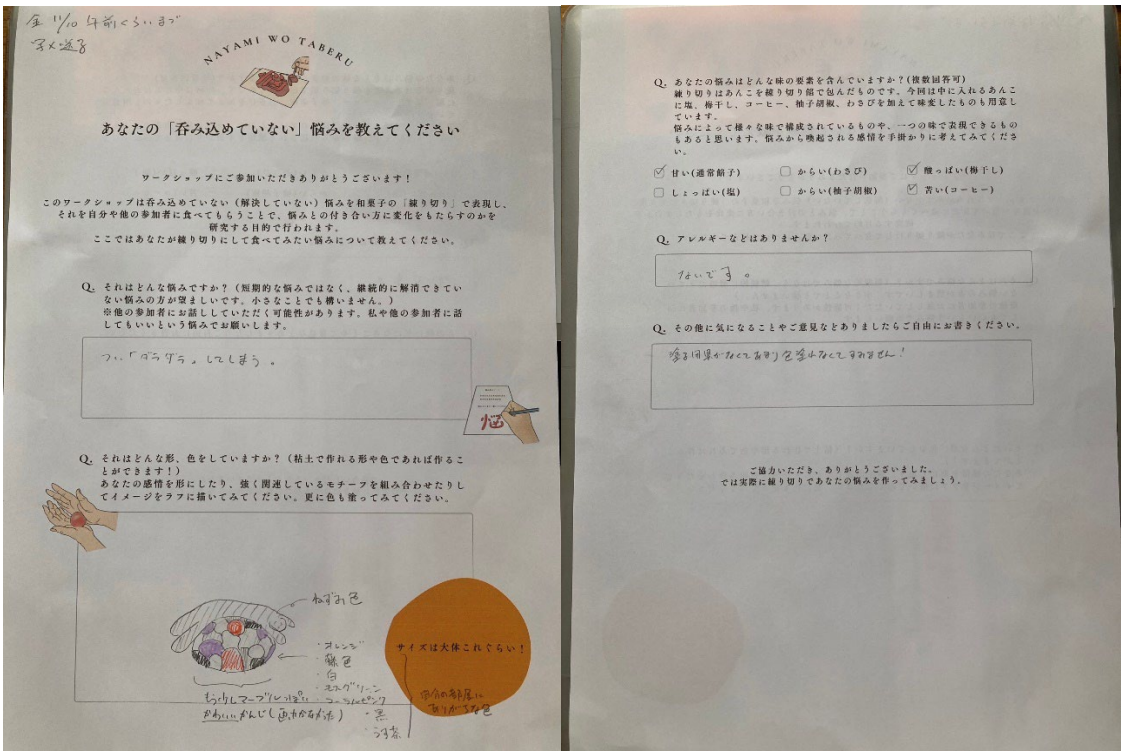


図 16. D さんの質問紙



図 17. D さんのねりきり

●E さんの質問紙とねりきり

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

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

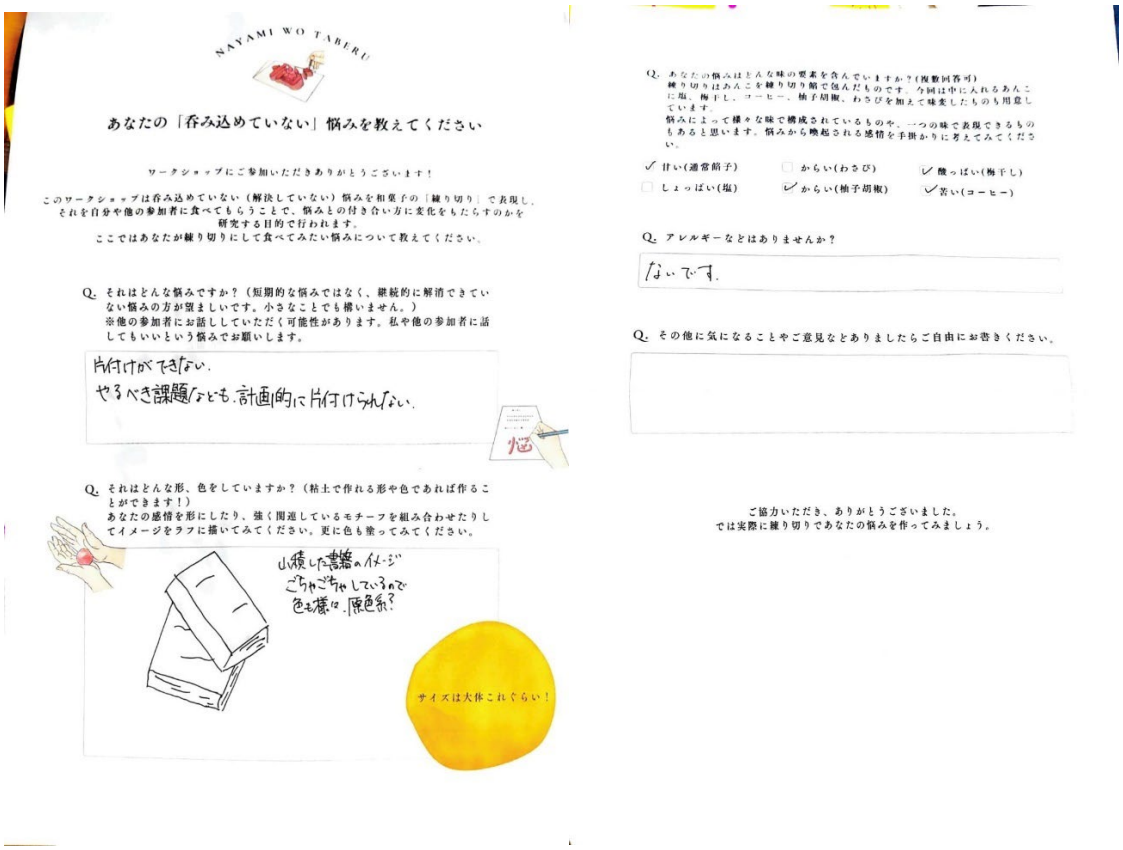


図 18. E さんの質問紙

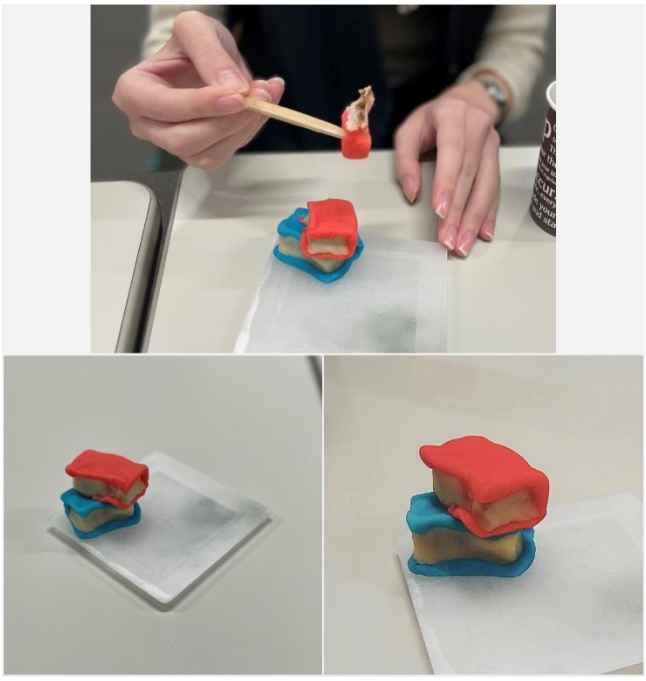


図 19. E さんのねりきり

●F さんの質問紙とねりきり

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

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

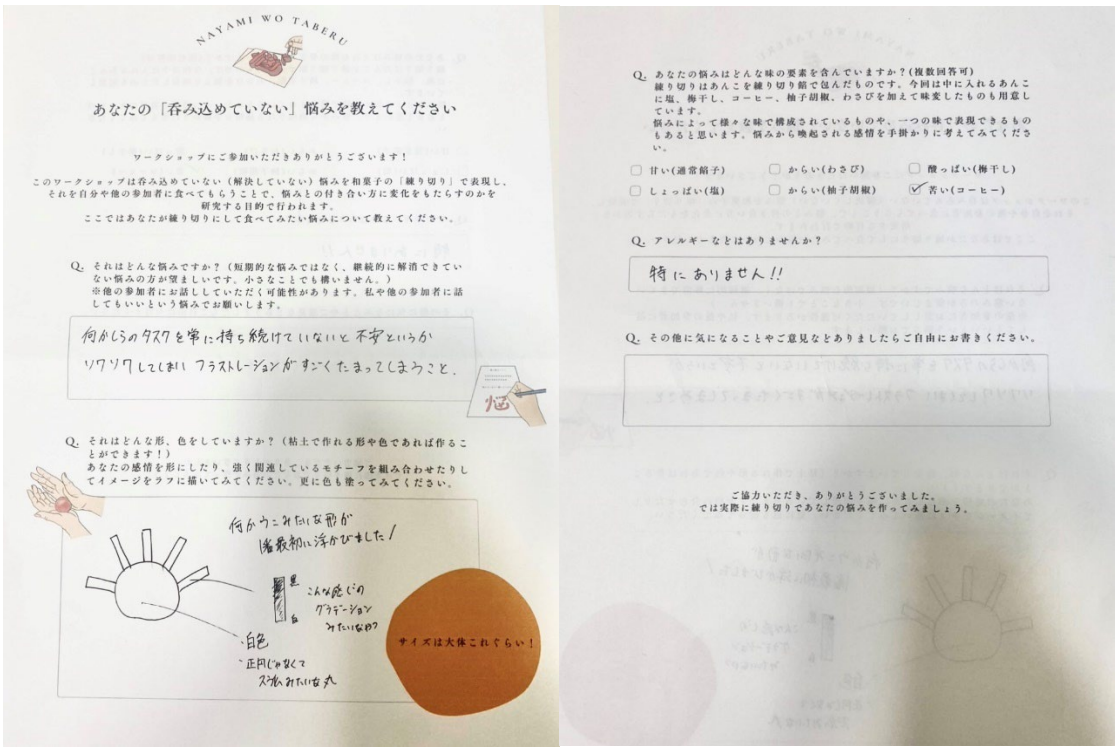


図 20. F さんの質問紙



図 21. F さんのねりきり

4.1.5. 実験結果

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

●ワークショップ全体の感想

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

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

●ねりきりで悩みを制作することに関して

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

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

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

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

●悩みの解釈を共有することに関して

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

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

●自分の悩みを食べてみての感想

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

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

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

●他人の悩みを食べることに関して

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

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

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

とで自分と一体化させるという筆者の考えに近い感覚であると考えられる。

●他人に食べてもらうことに関して

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

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

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

●実験中に起きた感情の変化や気づき

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

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

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

4.2. 考察

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

4.2.1. 仮説に関する考察

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

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

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

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

4.2.2. 仮説以外の効果

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

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

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

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

---

22) 藤原、前掲書、p.120-121.

れた。

4.2.3. 実験から得られた改善点

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

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

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

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

5. まとめ

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

5.1. 本論のまとめ

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

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

5.2. 今後の課題

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

6. 謝辞

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

7. 参考文献

- 青木直己『図説　和菓子の歴史』ちくま学芸文庫，2017

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

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

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

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

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

-中島久枝『和菓子—人と土地と歴史をたずねる』柴田書店，2001

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

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

-藤原夕貴『和菓子と言の葉～デザイナーが紡ぐ四季の物語～』光文社，2022

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

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

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