9.付録

付録には本実験で行った事前アンケートの回答と事後インタビューの文字起こしを添付する。被験者のプライバシーを考慮し、匿名化と一部編集を施している。

A さん

<事前アンケート回答>

No.	質問	回答
1	日記をつけたことはありますか？	◆　ある
2	日記はどのくらい続いている/続いていましたか？	4 年くらい
3	自分の日記(文章での日記や絵日記)を公開したいと思ったことはありますか？ ※ブログや SNS 等での発信なども含めます。	◆　できれば公開したい
4	それはなぜですか？	誰にも打ち解けられない想いを綴っているから。誰かに見られることを想定しておらず、自分にしか伝わらないであろう言葉で書いているから。
5	自分だけが見る非公開の日記でも書かないことはありますか？	◆　非公開ならなんでも書く
6	※質問 4 で「非公開でも書かないことがある」と	—

	回答した方のみお答え下さい。 書かないようにしているのはどんな内容ですか？(複数回答可)	
7	自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいありますか？	◆　積極的に表現したい

<事後インタビュー文字起こし>

筆者(以下筆)：まずは画面で描いたものを見せていただいて。あんまり覚えてないとか、これあんまり言いたくないってことはいいんだけど、これ今日食べたもので描きましたとか、本番があって緊張してこの色つけてみましたみたいな解説があったら是非。全部じゃなくてもいい、話したいものだけでも。

A さん(以下 A)：一番古いやつからいくと、これが 11 月 12 日。最初で表現の仕方があれだったんですけど、フランス語のテストが次の日にあって、その不安と、でもその次の日、フランス語のテストは不安だったんですけど、友達とご飯に行く予定があって、それは楽しみで、楽しみなのとめっちゃ不安なのでこうなりました。次がめっちゃ急に寒くなった日で、寒くてちょっと憂鬱なのと、新しい冬服が緑と茶色だったので、それ着れて嬉しいみたいな感じ。で、次がこの日はバイトですごい失敗しちゃった日で、冬季講習の日程表作成みたいになってたんですけど、私が毎日こうやって、間違えてデータを消すっていう結構な大失態を犯したんですけど、先輩が優しくフォローしてくれて、悔しいのと、自分の怒りと、でも嬉しいみたいな、そういう。

筆：なるほど、そういう。赤は割と怒りのイメージなんだ。

A：はい。次の日が、ここちょっとリンクしてる感じがあって、雨と虹みたいな感じで書いたんですけど、この日は本当に楽しいことしかなくて、友達の誕生日を祝ったり、授業の後ご飯行ったり、そういうのが全部楽しくて、なんか楽しいイメージが私の中でオレンジだったので、オレンジを使って書きました。

筆：なるほど。

A：はい。で、次も、この日は高校の友達と会って、すごい笑い合った日だったので、笑顔のイメージをお花にして、あとは、オレンジはさっきみたいな感じで楽しさ、黄色はいろいろ相談にも乗ってもらったりして、希望みたいな感じで。それで水色は、全部友達にいろいろ話せたすっきり感みたいなので、水色にしました。この日は、オレンジ。

筆：オレンジ多いね。楽しい時はオレンジなんだ。

A：楽しい時はオレンジ。なんか、ネガティブな気持ちが青で、ポジティブな気持ちがオレンジで、それが葛藤してるみたいな感じで。なんか、秋雨前線みたいな感じにしました。本番前日のゲネプロがあった日で、ピンクが楽しみな気持ちで、水色が緊張。で、あえて四角にしたのは、ガチガチな感じを四角で。でも真ん中は、やっぱ結局楽しみみたいな。楽しみかな。楽しみで、金色はやっぱ楽しみ。

筆：うんうんうん。

A：で、この日が本番なんですけど。

筆：おぉー。

A：なんかその、くるみ割り人形だったんでクリスマスツリーの印象が強かったので、真ん中にクリスマスツリー持ってきて、あと私の役が雪の精と花のワルツだったので、なんかやっぱそのイメージが頭の中に、なんかすごいもう、ずーっと絵に、そうなんかもうずっと蘇ってきてたので、この雪と花とクリスマスツリー。

筆：本番の舞台にあったイメージか。

A：はい。で、次の日は疲れっていう。

筆：とてもいい、とてもいいよ。シンプルで。

A:はい。シンプルに疲れたのと、あえて余白が多いのは、ずっと目標にして来た舞台が終わっちゃったっていうちょっと虚無感もあって。

筆：あ、なるほど。こっちはみちみちに詰まってるもんね。

A：はい、はい。そういうのを描いて、で、これ結構対照的な感じで描いたんですけど、わりとちょっと虚無感でいっぱいだった感じのところから、いやなんかでもバレエだけじゃなくてバイトとかなんか大学生活とかそういうのもやっぱ楽しいなと思ってそういうのも頑張ろうっていう。なんかそういう新たなわくわく感で満たされたのがこの日で、ワクワクしてるのをピンクにして。この辺またなんか楽しかったのと。 あとなんか普通に空が綺麗

で夕日が綺麗だったっていうのがあって。

筆：へぇー、見たもののイメージね。

A：見たものと心が満たされてる感じで書きました。この日は珍しく黄緑が登場した日だったんですけど、いろいろテストとかが終わって落ち着いてたのでそれを黄緑で表して、でもこの日もなんか 授業内で、あのバレエ体育でバレエとってたんですけど、そこで大きい失敗をしちゃって、そのトラウマみたいなのがその日飲んだコーヒーと結びついて、コーヒーでできるシミみたいなのを茶色にしたみたいな。はい、 感じでした。

筆：面白いな、コーヒーか。

Ａ：はい。この日は論系を迷った日で。

筆：あーそうじゃん。

Ａ：3 色を複文、表メ、文ジャでぐるぐるしたっていうのを表しました。で、これが白い部分が自分で、これが外側の世界みたいな感じにしたんですけど、授業内のディスカッションですごい先輩と話す機会があって、話してることがもう自分の知らない世界ばっかりで、外の世界って広いんだっていうのを知ったっていう。

筆：なるほど、悟りを開いた日だったんだ。

Ａ：はい。自分が思ってるよりも世界はカラフルなんだなって思った日だったんで。この日は紫使ったんですけど、なんかちょっと細かくなっちゃって。一万字レポートを書かなきゃいけなくて。

筆：おーなかなか重いね、中間でそれは重いね。

Ａ：重いですよね。その疲れとでもなんか水色でちょっとスッキリした感じにしたのは、なんか終わるめどが立ったみたいな 9000 ぐらいまで行って。

筆：すごい。

Ａ：あとちょっとで終わるみたいな感じの、なんか開放感と、やっぱ疲れたけどやろうと思えばこんなに書けるんだっていう楽しさを味わえたので、ちょっとピンク。そんな感じでした。

筆：ありがとうございます。ただ結構じゃあこういう気分だからこの色っていうのが。

A：気分で書いたことが多かった。

筆:そもそも自分の中で、この気分だったらこの色だみたいなのがはっきりしてる感じなんだね。

A:割と定まってましたね。

筆:オレンジが楽しい時で、水色は寒い時とあとスッキリした時みたいな使い方だったかな?

A:はい。不安な時も水色使っちゃったので、水色結構いろんな使い方をして。

筆:水色が普段特に好きって感じではない?

A:いや水色好きです。

筆:それもあるのかね。やってるうちに何でこの色選んだかよくわかんないっていう人もいるから、しっかりこういうこの時はこういう色って決めてる人なんだなっていう感じでした。カレンダーとか見ずにこれはこれでってスラスラ言ってくれたんだけど、それは見たら結構思い出せたって感じ?

A:そうですね。

筆:それとも、もともと普段の記憶めっちゃ持ってる方?

A:普段から日記つけてて、割と見返すタイプなので、意外とこの日にあれがあったって人より覚えているタイプかもしれないです。

筆:これ(いろどり日記)も結構見返した?

A:一応見返しました。文字と絵で合わせて見返してたので割となんか記憶はあるかもしれないです。

筆:ちなみに印象に残る出来事だったけど、あんまり書かなかったみたいなことある?

A:あー印象に残っている出来事。その印象に残る出来事っていうよりも、その時に感じた気持ちの方を重視しちゃって、あんまりそもそも出来事を書こうって思った機会が本当にバレエ以外なかった。

筆:本番の時の?

A:はい。

筆：文章の日記の方は割と出来事ベースで書いていた？

A：出来事ベースだった。

筆：そこが違う感じか。ちなみにその文章の日記は 4 年って書いてくれてたから続いてたよね。それと比べて、なんか元々日記が続く人にこれ聞くとなんかあんまりって感じかもしれないけど、続けやすさで言ったら文字の日記と比べてどうだった？こっちの方が作業して大変だったとか、こっちの方が簡単だったとか。

A：こっちの方が多分続きそうというか、楽しかったので。

筆：うん。嬉しいな。普段文章の日記書く時さ、今日疲れたから明日でいいやとか、毎日じゃなくて数日に一遍書くタイプとかだったりする？

A：えっと私は日記書かないと寝れないタイプなので、結構日記中毒かもしれないです。

筆：本当に続いてる人だね。

Ａ：はい。日記書かないと、自分の中のなんかいろんなものがモヤモヤして寝つけないみたいなことがあるので、基本書いてます。

筆：もしこの文章の日記をしばらくせずに、これだけをやってくださいって言われたらどう？それなら寝れそう？

A：まあ寝れるかもしれない。

筆：でもやっぱり文章で書いた方が落ち着くって感じか。

Ａ：はい。なんかこの場合(いろどり日記)は、なんか 1 日の中でいろいろあった出来事の中の印象的だったこと上位 2 つにフォーカスを当ててる感じが自分の中であって。文字の日記の場合は、些細な出来事も私は割と書くタイプなので。網羅性で言うと文字の方が高い。

筆：なんでも書くんだ。本当だ、アンケート非公開ならなんでも書く派だ。それは確かに文章の方がいいかも。これ(いろどり日記)なんか限られてるもんね書ける分量が。わかりました。内容考える時間の長さで言ったらどう違った？書き始めるまで時間がかかったのか、それとも一旦今日はこれかなーみたいな感じだったかで言うと？

A：割と無計画で書くタイプだったので、日記も、文字の方もこっちもなんか事前にこれ書こうとか考えずに思いのまま書いていて。

筆：これをやってみて、文章でも普段日記書いてると思うけど、それとは違う日記の書き方

をしてみて、違った感じ方とか自分はこんなこと考えてたんだなって思った変化とかあったりした？

Ａ：この絵っていうか色の方が、パッと見てその日あった出来事がすぐにわかって、文字ってその振り返るのに時間がかかるんですけど。こっちの方がなんか本当に一瞬でその出来事が蘇ってきたりして。一番思ったのは、暗い気持ちになってもそれが何日も続くことってないんだなっていうのがわかって。

筆：確かに。虚無感の次の日はだいぶ満ち足りてたもんね。

Ａ：なんかそれで希望が持てたというか。そこの発見は文字だと気づかないところだったかなって思いました。

筆：なるほど。その色がさ、楽しい時はピンクオレンジが黄色とかが多くて、そうじゃない時は紫とたまに水色とか濃いめの青とか自分野中ではっきり決めてるからこそ、この日結構楽しかったのか、この日そんなに楽しくなかったのかってわかりやすいっていう感じなのかな。

Ａ：はい。明るい色が続いても暗い色が続くことはなかったので。意外と人生いいなみたいな。

筆：今までは、切り替えが自分はできないなと思ってたってこと？

Ａ：はい、思ってたんですけど。

筆：そうなんだ。

Ａ：意外とそうでもないなっていうのが。新たな発見がある。

筆：それは面白いな。今回さ、描いてもらった時に私に見てもらう前提で多分書いてると思うんだけど、実験だからっていうのがあって。普段の日記は人に絶対見せたくないってアンケートで答えてくれてたと思うんだけど、見せるからっていうので、抵抗はなかった？

Ａ：あまり考えなかったかもしれない。

筆：じゃあこれがさ、逆にもし日記の実験してるから(文章の)日記２を週間書いて見せてくださいって言われたらどうなった？

Ａ：いや、それちょっと無理かもしれない。それは…

筆：それは理由として、文章と文章じゃないかでやっぱり違うっていう感じ？

Ａ：文章って、日記の場合誰かに読んでもらうことを想定してないので、伝わりやすくなさそうな言葉で書いてるってところがあって。本当に自分にしか伝わらなそうな言葉で書いてるし、そんな論理的じゃないというか。多分読んでもらっても、何これみたいな感じになりそうな感じで日記を書いてるんですけど。この場合、色って伝わるかなっていうか、ちょっと言語化能力が低すぎてあれなんですけど、なんか文字って自分の工夫が入らないと人に伝わらないのかもしれないんですけど、わかんないんですけど、色の方が割と伝わりやすいのかなって思いました。すいません、言い方がちょっと難しくて。

筆：いやでも、なんかわかるよ。暖色は楽しい感じ、寒色はあんまり楽しくない感じとかは。

Ａ：普遍的ではなくてもある程度共通するイメージみたいなのがありそうだなって思って。

筆：言われてみればそうかもそうだね。これがさ、私に見られない状態で、今後普段の日記と並行して自分のためにつけますっていう風になったら、描き方また変わると思う？

Ａ：描き方。いやなんか、それこそ、こういう日が増えそうだなって。

筆：端っこまで塗らない日？

Ａ：意外と変わらないかもしれない。描く時に誰かに見せるってことあんまり考えずに結構そのまま描いたので、意外とこのままかも。最初の 2 日ぐらいは、どう見られるんだろうみたいなのをちょっと気にしてたんですけど、3 日目ぐらいからあんまり気にしてなかったので。

筆：分かりました。大体聞きたかったことは一通り聞けたかなと思うんだけど、そうだね。他にざっくりなんでも感じたことがもし追加であれば。私から聞きたいことは聞けたかな。

Ａ：いやでもなんか文字同様、絵もなんか表現することでスッキリすることってやっぱりあるんだなっていうのは思って。初日に思ったのは、描いてる時は結構真っ黒な気持ちで描いてもっと暗い色をのせたいって書く前は思ってたんですけど、描いた後見たら、ここまで暗くなかったなって思って、それって描いてる間に気持ちが浄化されたってことなのかなと思ったので。可視化することで解消できるもやもやみたいなのがあるのかなっていうのが思いました。

筆：普段の元からやってた文章の日記だと、そのために続けてるっていう感じもあるんだよね、多分。眠れないって言ってた、すっきりさせるためにみたいな。

Ａ：書くの好きなので、大事なことを楽しかったことも残しておきたいし、マイナスな感情はどうしてそうなっちゃったのかとか書いて、明日に持ち越さないようにするために。

筆：分析して反省してみたいな感じのね。実はね、今回参加してもらった人の中に、日記をすごく長く続けられてる人がねＡさんしかいなかったのよ。これのってことじゃなく、普段今まで日記つけたことありますかって全員にアンケートした時にＡさんの次の最長が 1 年なので、貴重なご意見をいただきましたっていう気持ち。

Ａ：なるほど。

筆：ありがとうございました。

B さん

<事前アンケート回答>

No.	質問	回答
1	日記をつけたことはありますか？	◆　ある
2	日記はどのくらい続いている/続いていましたか？	約 1 週間
3	自分の日記(文章での日記や絵日記)を公開したいと思ったことはありますか？ ※ブログや SNS 等での発信なども含めます。	◆　できれば公開したい
4	それはなぜですか？	書く内容の濃さによって変わってくるが、しっかりと書く紙のものであればあまり人に見られたくないと思ったから。一方でその日あったことや何か目標に向かって精進している際には、SNS やアプリなどを通じて親しい人には見てほしいという気持ちもある。
5	自分だけが見る非公開の日記でも書かないことはありますか？	◆　非公開でも書かないことがある
6	※質問 4 で「非公開でも書かないことがある」と回答した方のみお答え下さい。	何かの形で家族に見られたら恥ずかしかったり、いくら家族とはいえ見せられない個人的なことは書かないようにしているから。

	書かないようにしているのはどんな内容ですか？(複数回答可)	
7	自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいありますか？	◆ 積極的に表現したい ◆ どちらかというと表現したい ◆ どちらとも言えない ◆ どちらかというと表現したくない ◆ 極力表現したくない

<事後インタビュー文字起こし>

筆者(以下筆)：じゃあそれをまずは、全部じゃなくても全部でもどっちでも大丈夫なんですけど、ご説明をね、ぜひできる範囲でしていただければと思います。

B さん(以下 B)：これ全日やっちゃっていいですか？

筆：どっちでもいいよ、やりたかったら。

B：じゃあまずこれは 11 月 11 日ですね。これはねゆりちゃん(筆者)と会った日、これ(いろどり日記)もらった日ですね。下からですね、下から久々にボランティアに行ったんですよ。大学生からやってるんですけどボランティアに来まして、すごい居心地が良くてですね、子供と話して楽しくてそれをオレンジのハートで表してます。これは図書館の勉強してたところの電気を表しております。

筆：へーこんな電気だったんだ。

B：こんな電気だったなって思って勉強したっていう気持ちを表してます。で、これがその後ショッピングモールに行ったんですけど、クリスマスソングが流れてて。あの、あまあなんか、クリスマスソングいいなと思って多分クリスマスソングを表したかった。以上です。こんな感じで大丈夫？

筆：大丈夫。

B：これがえっとですね、11 月 12 日日曜日。水色と青はバイトだったって。水族館でのバイトなんで多分青と水色の気持ちが強かった。オレンジのハートは、バイトで 4 個店舗が

あるんだけど、初めて 1 個あの残りの 1 個の店舗に初めて突然入れられて、やべっと思ったんだけど、すごくね、やっぱり新しい店舗とはいえ今まで関わったことのある人しかいないから。そうなんか、やっぱ新鮮だけど優しくて嬉しかったっていうのをハートで表してる。茶色の猫は、うちにこたつが来たんだけど、こたつ猫柄で気に入っているので猫を描いたんです。

筆：ちなみに次(メモを)見ずにどれだけ話せるか試してもらってもいい？

B：あ、見ずに。これはね、ピクミンを表してる。

筆：あははは、ピクミンでしたか。

B：色だけで表す、いや、柄付いちゃってるなっていう迷走してた頃で。これがピクミンを、誰が見てもだいたいピクミンが好きであれば分かっちゃうような感じになっちゃってます。この多分ちょっと、だんだん色だけで表す方法が自分の中で分かってきたなっていう、後に行けば行くほどその認識はございます。

筆：承知いたしました。

B：はい、どうも。ちょっとピクミン以外、これハート描いたつもりっての分かるんだけど、それ以外全く思い出せなくて、最初ちょっと失敗したなっていう感じで。これはあれですね。セミの友達とサイゼリアに行ったのを、サイゼリアのオレンジと緑で表してて、その後マックに行ったんで、マックを赤と黄色で表してて、間で楽しかったって気持ちをハートで表してるようです。ごめんなさい、ちょっと最初の方ちょっとね。また次の日はピクミンが出てくるんですね。あ、そうピクミン。そう。この日、後ろ(メモ)見なくてもこれ覚えてます。とにかく、卒論でくだらない話は申し訳ないんだけど、大変ピクミンにハマっておりまして。歩き回るほど楽しいのがピクミンなので、歩き回って、火曜日の授業が午前中だけなんで、午後バスに乗らずに駅から歩いて 1 時間なんだけど、家まで歩いて、それでもピクミンと一緒に楽しいって気持ちを表してて。その後、パンを買いに行ってって言われて、じゃあ歩いて行くわって言って、また夕焼けの中、青空の昼間と夕焼けの中、パンを買いに行った思い出です。

筆：はい。

B：ちょっと最初の方ちょっと迷走しちゃってたんだよね。申し訳ない。うん。これはまあ、多分誰が見ても分かる、星空を見たんだっていうことが分かると思うんだけど、長野県の阿智村っていう場所に行きまして。とにかく今までで見た夜空で一番きれい。しかもこの場所が日本で一番に指定されたらしくて、初めてこの天の川を見たっていうのを黄色で表してて、オリオン座とカシオペア座が見えたよっていうのを表してます。とにかく寒かったって

いうのが、この山を表してるんですけど、この黒いのは、ちょっと、寒いんですよ。山を表してるんですけど、この黒いのは寒すぎて、なんていうんだろう、ブラックな気持ちが出てきたっていうところも表してます。

筆：なるほど。

B：16 日はですね、あの、長野県 2 泊 3 日で行ってたんで、紅葉を。とにかくこの日もピクミン大好きなんで歩き回ってました。で、山の中を歩き回ってて、紅葉を見て、きれいだなっていうところと、あとね、この日、2 日目も見に行ったんだけど、星空を。曇天でね、全く見えなくって、木星しか見えなかった。一つしか見えなくって、悲しい気持ちと、あとまあ、いわゆるその、ザ神社じゃないんだけど、人工的な神社だけど、山の上におみくじ引けるとこがあって、引いたら、人生初の大凶を引きましてね。

筆：おぉ。

B：その、暗い気持ちを表していると思います。

筆：それは暗くもなる。

B：うん。この日はね、長野から帰った日だったんですけど。はい。帰った日なんだけど、それよりもあの、カンっていうミュージシャンが死んじゃった日で。カンっていう人が、「愛は勝つ」の人。その方が死んじゃったんだけど、母が大ファンで。もう、そう、ちょっと離れ、旅行に行ってたから、離れ離れだったけど、どんだけ母が悲しむかっていう気持ちと、やっぱり知ってる人が死んじゃうっていうのが、なんか、寂しくて、旅行どころじゃなかったなっていう気持ち。ピアノが得意な人なんで、ピアノに、なんか暗い気持ちを書いたんですね。これはね、緑だね。だんだんこっからちょっと自分、なんか、抽象的にしようっていう気持ちが現れてるんだけど。えっとね、多分、こたつに入ってたね。これはあったかくて幸せで。あ、ボランティアに行った後に、とにかく家でこたつに入ったんだ。

筆：猫ちゃん柄のね。

B：猫ちゃん柄のこたつに入って、なんかあの、あったかい、暖色もちょっと入れたんだけど。でもなんか幸せだなって気持ちを緑で表したことでございます。

筆：なるほどでございます。

B：はい。これはなんだろう。ちょっとごめん、全く思い出せないな、この日は。

筆：かなり抽象的。

B：かなり抽象的。ちょっと(メモを)見ていい？

筆：もちろん。

B：ありがとう。えっとね。あ、この日はサークルで芋煮会に行ったんですよ。芋煮会に。大和にね、森があるんだけど、そこに芋煮会に。毎年行ってるのね山形出身の子がいるから芋煮会に行ったんだけど。あのー、サークルの中でやっぱりいろいろ、いくら長年付き合ってるとはいえ、ちょっとなんか折りが合わないなって気持ちがあって。それを波で表しておりまして。ただやっぱり大和っていう場所が自分の中ですごく大事な場所なんで、なんか大和にみんなが来てくれた、それも私が選んだわけじゃないんだけど、みんなが来てくれたって嬉しい気持ちがオレンジ。それを冷静に、ま、なんか見れる、冷静にっていうか、そのむしゃくしゃする気持ちと嬉しい気持ちでちょっと冷静になれたよっていうのを青で表しているようです。

筆：ふむふむ。

B：はい。あ、この日はわかります。わかります。〇〇に、高校の友達とね、あの、発表会に、演劇の発表会に行って、黄色とオレンジはダイヤを表したつもりなんだけど、輝いてた。それがすごく自分も嬉しかったっていう気持ちと。で、あの、水色と青と紫は、自分の中のその子のイメージのカラーだから、とにかくこの日はその子のイメージのカラーだと思って。この日はその子を、一日分の中の一日分をこの紙に捧げるけど、とにかくその子が輝いてたぞっていうのを全面に表したいという気持ちで書いたものです。だんだんちょっとこの日はあれですね、だいぶ抽象的。あ、わかった。あの、あれだ。この日は卒業、私も卒業論文のインタビューに行きまして、あの、やっぱり自分が考えていた答えじゃない答えも返ってきて、それに迷走している気持ち。この日はすごく帰り道に今日はどんな柄でこれを書こうかって考えてたんだよね。そしたら、それがもうパッと出てきたのがこの柄だったので、これを書きました。迷走をぐるぐるで表しました。で、次の日はなんと四角になっています。なぜなら、迷走が四角になったことによってちょっとだけ見えてきた。逆に私の中で見えてきたっていうことを表しておりまして。瞑想がちょっと解けたっていうのは、バイトの帰りにちょっと自分の中で整理しようと思ってお茶を飲みながらね、ちょっとカフェでまとめたんですよ。そしたら、まあこういう方向性でもいいかなっていうのが自分の中でちょっと見えたっていうのと、それがその、バイトに行った後カフェに行ったんで、バイトで自分の中で一番いい接客をできたっていう気持ちがあったから、それがなんか嬉しかったっていうのと、迷走がちょっと解けたっていう気持ちを。それをまた、今日は何書こうと思ってパッと思い浮かんだのがこれだったので、これを書きましたね。これはね、木曜日なんだっけな、すごくあれだな、ハッピーそう。何があったか忘れてたけど、ハッピーそうっていうのが一面にして現れてるんだけど。高校の同級生でとても仲がいい子と、箱根にドライブに行

きました。それがね、もうオレンジはとにかく、今までね、枠の外使ったことなかったんだけど、全身で表したいっていう。だからもうオレンジを全面にして、赤色が楽しい本当にハッピーって気持ちで。紫はレンタカーを借りたんですけど、返す時間が 8 時だったんですけど、8 時に返したんですよ。渋滞がひどくてですね。この日は祝日でしたんで。渋滞情報を怠ってしまったっていうね、その反省の色。迷惑をかけたな、レンタカー屋さんにっていう反省の色があって、でもそういうトラブルでさえも、この赤と紫の間に黄色がありますけど、そのトラブルさえも、いい思い出にしてくれる。黄色がいい思い出で、それも挟んで、ハッピーにしてくれるいい友達だぞっていうのを、全身で表しているということでございます。

筆：なるほど。

Ｂ：24 日ですね。金曜日。これはもう、なんか自分の中で見て分かるんですけど、もう、色がね、バイトに行ったんだなって、水族館にバイトに行きまして。前よりもちょっと自分の中で、バイトに行った日の跡が、ちょっと抽象的に表現できたかなって思ってます。で、黒はなんだっけな。あっ、黒を入れたのは、突然というか上の人からちょっと残ってほしいっていう風に言われまして。

筆：怖。

Ｂ：そう。本当は 6 時で上がれるところが 9 時半になりましてね、イベントがあったんです。それが、きつかったぞっていうのを多分黒で表してて。だけど、なんかイベント中も、なんか自分の中では全然、若干楽しく接客できて、夜のイベントなんで大人な雰囲気がね、出てて。そういう大人と大人の名刺交換みたいなのが行われておりまして。それは、来年から自分もそういう世界に入るんだなっていう、なんか、もう黒で表したんでしょうね。ただ、それが全部、まだらになっております。最後、土曜日。これ予備だったんで、ちょっと必要か分からないんですけど、この日はちょっと朝から珍しく体調が悪かったんですね。

筆：あら、大丈夫だったの？

Ｂ：全然大丈夫だけど、ずっとこたつに入ってたんですよ。こたつに入って、久々に家族でずっと一緒にいる時間があって、1 日中こたつに 3 人家族で入ってたんだよ。プラス犬もくっついてて、それでずっとたまった録画を、テレビの録画を見てね。そういう日もありました。はい。そういう日もありだなっていう、なんかリフレッシュできたなっていうのを表しているものです。以上です。お待たせしました。

筆：ありがとうございます。こういう柄の時も割と秩序だった描き方をしてるなっていう印象が。

Ｂ：そうだね、そうみたい。

筆：左右対称とか。

Ｂ：そういうの好きかも。

筆：どういう風に考えて色選んだかなっていうのもちょっと聞きたいなと思ってて。今話してたのを総合すると、基本オレンジが一番いいというかハッピー。

Ｂ：いや、今言おうと思った。よくわかってくれた。そうなの。

筆：ハッピーなこと。その真逆が黒。

Ｂ：そう、そうです。

筆：悲しいとか寂しいみたいな。嫌だなみたいなのが基本黒なのかなって思った。

Ｂ：そうなんです。

筆：あと、青はバイトなんだね、とにかく。もう。たまに空の色だけど。

Ｂ：そう。だいたいバイトの色は青ね。

筆：緑はなんだ？

Ｂ：緑はね、なんかね、幸せな中でも、得たものがあった日。幸せとか、あと、考えた日が緑なのかな。インタビューに、卒論のインタビューに行った日とか。

筆：あー確かに。

Ｂ：この日はね、ボランティア。のんびりしたとはいえ、ボランティアに行って。楽しかったのよ。で、子供と関わって。自分の中で自然に子供と接せられたなって思った日だったんだけど。それをただだらけていたわけじゃなく、ただ幸せだっただけじゃなくて、なんかいい日にできたなって思ったのが緑なのかもしれないって自分では思います。

筆：それはさ、描いてるうちに固まっていった感じ？それとも、この色はこのイメージと思って、今日はこういうことがあったから、これ使おうって選んだ感じ？

Ｂ：最初にね、色鉛筆出してる。抜いて、今日はこれだなって出してから塗ってるかも。3、4 色出してから。描く前に、増やすことあるんだけど、基本的に今日はこの色にしようって、

色鉛筆出してから描いてるかもしれない。

筆：うん。じゃあ、その選ぶ色としては、今日は楽しかったからとりあえずオレンジ出してみたいな。

Ｂ：そうそうそう。

筆：だから、この色はこうってイメージが結構ガッチリある感じ。

Ｂ：そう。

筆：なるほど。はい、分かりました。ありがとうございます。あとは、印象に残ってはいるけど、あえて描かなかったことみたいなのある？たまたまこっちの方が覚えてたから、このことは入れてないなとかではなくて。結構今日この出来事が印象的だった、でもこれに描くのはやめようみたいなことあった？

Ｂ：あったあった。それがね、しかも後になればなるほどあったかも。なんて言うんだろうな。この日、特に最初の日って全部入れてるのよ。時系列が分かっちゃうくらい入れてて。でもなんか、自分の中で気持ちを表現するのは全部入れるのが違うなって、なんかだんだん思ってきて。印象に残ったことを入れるように変えていったかも。この日とか特になんて言うんだろう。うん。自分の中で描きたかったのが、前日の迷走が解けたっていうのを描きたくて。でもこの日バイト行ってるんだけど、青があるとはいえ、水色ないし、あの、バイトに行ったっていうのを全面で表現したいわけじゃないと思うから。なんか、解決したぞっていう色で、冷静になるとして青を入れてるから。何でもかんでも、色で表現するのは、後になればなるほど減ってたかもしれない。

筆：なるほどね。それはじゃあ、あの、ここに描くのが嫌だから描かなかったっていうよりは、こちらの方が優先順位が高いからこれにしようって。

Ｂ：そうそう、そっちだね。

筆：分かりました。ありがとうございます。ここからは、えーと。文字の日記どんぐらい書いてって言ったっけ？何ヶ月か続いてたって書いてくれたっけ。

Ｂ：1 週間。1 ヶ月も続いてないな。1 週間ぐらい続けたことがありますよ。高校生ですね。

筆：っていうので、事前アンケート答えてもらったと思うんですが。文字の時と違って、続けやすさで言ったら、これは今回は実験として 2 週間毎日絶対やってくださいってお願いしてるから、毎日やったかなって思うんだけど。もしこれが、実験じゃなくてもこれからも普通に日記として普段取り入れてねって言われて、特に私からリマインドされなくてって

いうんだったら、どんぐらいでやると思う？

Ｂ：うーん。でも、自分の中でどのぐらい続くかはちょっとはっきり分からないんだけど、あの、確実に文字よりは続くかなと思う。

筆：ほうほう。

Ｂ：ただ最初の 5 日ぐらい、すごく具体的に書いてる 5 日間は、これをずっと多分厳しいなって思ってたと思うのよ。あの、この 2 週間は別に楽しいんだけど、自主的にできるかって言われたら厳しいなって思ってたんだけど。こっち(後半)になればなるほど、なんか素直に、なんて言うんだろう、人に見せるというよりも、自分の気持ちを、これなんかただの線だけど。これでいいなら全然続くなって思って、逆にこの方が書きやすいなってのに気づいて。だから今だったら、ちょっとはっきり日記があんまり続いたことがないから分からないけど、確実に文字より続くなっていう思います。

筆：それは人に見せない想定だからな？

Ｂ：かもしれない。最初はゆりちゃん(筆者)に見せるからって一生懸命考えてたと思うんだけど、だんだんなんか、ちょっと自分でも違うなって思いながら最初書いてて。これじゃないはずだよなって思いながら書いてて、色で本当はね、柄じゃなくて色だから違うなって思ってて。だんだんそれ色でいいんだって思って、書いてるうちに分かってきて。ごめん、質問なんだっけ。書いてる間に分かってきた。

筆：なるほど。うん、大丈夫です。どのくらい続くかなって質問を答えてもらいました。

Ｂ：あ、そうそう、そうだね。

筆：描く時にかかる時間もちょっと気になってて。色決めるとかさ、描き出すまでにまず時間がかかって、書くのにはちょっと時間とってってのがあると思うんだけど。それは文章の日記の時もさ、何書こうか考える時間と書く時間とっていうのであるかなって思うんだけど、それを比べた時はどうだと思う？

Ｂ：書き出すまでは圧倒的に早いね、絵のが。フィーリングで、あ、この色だ、最初ここから書こうみたいな。書き出すのは本当に早かった。描いてる間は、最初の方の凝っちゃってた時は結構 15 分ぐらいかかってたかな。もうこれなんていうのは気持ちを単純に表してるだけだから、放蕩もう一瞬なのよ。もうなんか 5 分かからないぐらいで描いて。多分、なんていうんだろうな、書いていくうちに分かったっていうか、これが自分に合ってるなっていうのが分かってきた気がします。

筆：あともうちょっと続けてたら逆に、慣れてきてって感じなのかな？

Ｂ：そう。多分ね、あと少しでより分かってくる頃なんじゃないかっていう。

筆：取り組むときのモチベーションでいうと、前に文章や日記やってた時は、書きなさいって言われて書いてたわけじゃなかったと思うんだけど、今回は実験だからっていうモチベーションがなんやかんやあったと思うんだけど。それ以外に関係なく描きたいなみたいな気持ちになったりはする？

Ｂ：うん、する。なんかね文字の時よりも見返したいって思う気がするんだよ。確かに文字よりはその日 に何があったかっていうのは情景ははっきりわかんないかもしれないけど、今ちょっと途中で見ないで言ってみてって言われたとき自分が思ってたよりも思い出せたから。なんか思い出せないかな と思って(メモを)書いてたんだけど。意外と思い出せてってことは、別に具体的に思い出せなくてもいいけどなんとなく思い出せるのかもなと思って、そうすると、やっぱり色鮮やかだと見る気になるし、この日逆に何があったんだろうって考えるのも楽しいなって思うし。単純にその色合いとしてね、文字より見返したいなって思う気がする。

筆：なるほど。あとは聞きたいことは、これやってみてすごいざ っくりだけど、プラスでもマイナスでも何か分かったこととか、自分について発見したこととかはあったりしましたか？

Ｂ：うーん自分に対して発見したこと。でもさっきさオレンジ が幸せな時だったんだねって言ってくれたけど自分でもそうだなと思って、見渡してみるとかなり幸せな人間なんだなって思って。オレンジ多いし普通にオレンジがない日も落ち込んでたとかじゃない日も多いし。描く時にもしかしたら意識的にちょっとオレンジを入れてたところがある かもしれない。今これ見てて、この日が特にこのなんかむしゃくしゃした気持ちになったけど、でもそれを逆に全部むしゃくしゃした気持ち を表したくないなって思って、描いた気がするのよ。だから、逆に今日良かった点ってなんだろう、オレンジで表せるところってなんだろうって思いながら描いたかなと思って。だからプラスに働いたっていうか。1日の寝る前に書いてたんだけど、寝る前にあのむしゃくしゃした気持ちよりも、まあでもこんな感じだったからまあ今日もハッピーかぐらいの感覚でオレンジを塗ることによってプラスに働いてたのかなっていうのが分かったことかな。普通にそのままパッと寝るよりも、自分の中で解決してお休みって感じになってた気がする、この「いろどり日記」のおかげで。

筆：その効果っていうかその振り返るときの効果は、描くときと、あのまあ今ちょっと話してるからより鮮明に思い出すってのあるかもしれないけど、例えば実験期間中にちょっと前のどんなだっけって見返したときだったら、どっちがより自分の感情を振り返れる？描

いているときのほうが思考整理できたなと思うか、それとも見返したときの方がそういえばこんな感じだったなっていう発見が多いか？

B：私は描いているときかな。見返すこともあったんだけど、正直(やりが方)うまくいってるかなって気持ちで見返してたのもあるし、だからそういう面での見返しが多かったかなっていう。自分の感情というよりも、これでいいのかなって気持ちで見返した部分があったかなっていうのが前提にあったけど。描いているときに思考を整理してたと思うんだよね。この日こんなことあったよな、これは何色で描こうかなっていうのを考えてたかなっていうのは、そっちの方が強いなって思います。

筆：最初にアンケートに答えていただいたときに、自分の日常をどちらかというと表現したいと答えてもらったと思うんだけど。

B：あ、はい。答えました。

筆：その感覚に変化はあった？プラスでもマイナスでも、同じでも。

B：あーでも明らかにプラスかな。あれ、それは文字のときと比べてってことかな？

筆：自分のことを誰かに伝えたいとき、ツールはこれ(いろどり日記)に限らなくてもいいけど、自分のことを誰かに伝えたいなとか、 自分の日常を何かの形に表現して残したいなみたいな気持ち。

B：あーそうね。うん、でもそれが増えたか減ったかっていったら絶対増えたって感じがあって。ただ、やっぱり色が鮮やかじゃない文字よりも。鮮やかだからやっぱり自分も、どんな色にしろハッピーな気持ちになるから、それをなんていうんだろう、こういう形で日記に表したら、みんなも面白いなって思ってくれるんじゃないかなって気持ちもある。一方で、この「いろどり日記」は自己満足にも向いてるなって思ったのは事実っていうか。自分の中でね。本当に文字で書くよりも自分が分かった気がするんだよね。ちょっと論点とずれてたら申し訳ないんだけど、文字で書くときってこれ書いちゃいけないかなって、多分最初のアンケートでも書いたんだけど。あのーもし例えば私が今ここで死んでしまってね、机の中にある日記がバレて見られたら恥ずかしいから書かないっていうことも今まであったのよ。なんだけどこれって分からないじゃん？そのとき具体的にどう思ってたかは分からないから、その気持ちを色っていう抽象的な色とか柄の抽象的な表現だからこそ、正直にありのままに書けたっていう実感はあります。

筆：これだったらじゃあ教えてもらってもいいって解説を求めないと何を書いてるかうん分かんないから。例えば、ピアノを描いているのは分かるけど、それが誰のこと思って描いたのかまでは伝わらないからっていう感じ？

B：分かんないから、そうそう。そういうマイナスな気持ちとか、あいつ嫌だみたいな気持ちが、例えばそれを書きたいって思う日があっても、それを正直に書いたところで自分以外あんまり分からないのが、だからこそ素直に書けるのがメリット、プラスだなって感じました。

筆：そういう感じか。理解しました。ありがとうございます。じゃあこれやってみて、全体的にできたのは、誰かを想定して自分を表現しようっていう意識よりかは、自分の内側を見て。

B：そうだね。そっちの方が強いかも。

筆：(自分を)理解したいなとか、客観視っていうのかな？

B：そうだね。この日自分はどうしたのかとか。

筆：そういえばこんなことを考えて、次の日はこういう風に変化したんだなっていう、自分の中で。はっきりさせるっていう感じかな。

B：そうです。

筆：分かりました。はい。じゃあ以上で。ありがとうございました。

B：ありがとうございました。

C さん

<事前アンケート回答>

No.	質問	回答
1	日記をつけたことはありますか？	◆　ある
2	日記はどのくらい続いている/続いていましたか？	1 年程度
3	自分の日記(文章での日記や絵日記)を公開したいと思ったことはありますか？ ※ブログや SNS 等での発信なども含めます。	◆　できれば公開したい
4	それはなぜですか？	匿名性が保証されていれば公開に対し躊躇がないので。
5	自分だけが見る非公開の日記でも書かないことはありますか？	◆　非公開ならなんでも書く
6	※質問 4 で「非公開でも書かないことがある」と回答した方のみお答え下さい。 書かないようにしているのはどんな内容ですか？(複数回答可)	―

7	自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいありますか？	◆　どちらとも言えない

<事後インタビュー文字起こし>

筆：まずね、ちょっとこれを見てもいいですか？

C さん(以下 C)：いいですよ。

筆：失礼します。全部じゃなくてもいいんだけど、なんとなくこの日こんなことあったんだよねとかもし思い出せれば話せる範囲で教えてほしいんだけど。

C：これだけ裏もなるほど塗ったみたいな。

筆：なんでこれ裏塗ったの？

B：なんか結構割と気持ち的にぐしゃぐしゃしてて。もう枠はみ出しちゃったし裏も書いちゃうみたいな感じで。

筆：でも真ん中空いてるんだね。

C：そうなんですよね、多分ここがすごい結構なんていうんですかね、あのーもやもやしてたというか自分が今なんかあんまりこの時とかこの時もそうなんですけど、結構なんかいろいろやらなきゃいけないこととかあるはずなのに、全然そんな危機感なく過ごしてるというか。これがこの白いもやもやがあのーそのなんていうんですかね、自分が危機感なくふわふわしてるみたいなイメージで。外にやらなきゃいけないことあるなみたいな。こっちはこの時寝てたのかな。変な時間寝てて、その時間に寮なんで、先輩にちょっとご飯行こうみたいな感じであのドアが開いた時の明るさと、扉の黒さとドアが開いた時の明るさ。まあこれとまあ同じ感じなんすけど、やることみたいなのがちゃんと示されているのに、これ足みたいななんか表象だと思うんですけど、全然外に出ないようでみたいな自分の。

筆：なるほどね出なきゃいけないのになみたいなってことか。

C：まだ引きこもってんなみたいな。

筆：色味全然違うけど、気持ちとしては同じようなこと？

C： まあそうですね。紫とか気持ち悪い色を使って気持ち悪い意味の。そうですね、黒も最初は入れるつもりなかったんですけど、確かあとからなんか入れたろっていう。黒い部分みたいな、ちょっとちょっと黒くしようみたいな。

筆：おー全然違うねこっちは柄だね。

C：これでもなんかちょっと明るめの色になってたんですけど、結構自分の中でずっと 10 月ぐらいから、インターンとかやめて忙しくもなくなって、ちょっと寮でいろいろやらなきゃいけないこともあったんですけど、それが全部終わって一段落ついたものの、さっきからやらなきゃいけないことって就活とかだと思うんですけど、あんまり踏み出せないっていうか。踏み出せないうちに、自分が築き上げてきたものというか自分がやってきたことに対する自信がなくなったというか。

筆：おーそうなんだ、自信がない感じなんだね。

C：これはでそれですごいなんかいろんな黄緑と青とピンクめの赤ですか入れてるんですけど、なんかいろんなコミュニティとかところでやってた自分みたいなのがなんか全部壊れてバラバラになったみたいなイメージですね。

筆：なるほどこれは寮で頑張った自分で、これはインターで頑張ってた自分でみたいな、それぞれパリンっていったっていうイメージなのかな。

C：そうですね。色は全部直感で選んでるんですけど。この日は確かに野球見に行って、代表戦だったんですけど、日本が勝ってああよかったみたいな。勝利のイメージですね。

筆：じゃあ嬉しい？プラスマイナスで言うとプラスな感じなんだね。

C：はい。赤っすね。これはこの日確かお酒飲んで、全然飲んでないですけど 2 杯 3 杯ぐらいですっごい酔っぱらっちゃって。ヘロヘロになった状態で描いたなっていう。

筆：描いてくれてありがとう。

C：この時はなんだろうな。割とすごい適当にぐしゃぐしゃってなってたんで。そういう気持ちもあんまり落ち着かずというか。結構どうにでもなれみたいなそういう荒れているみたいな。

筆：それでも一色とかじゃなくてちゃんと何色も使ってるんだね。

C：そうですね、なんていうんだろうな、いろんな要素というか心配事みたいなのがあったのかな。それを一色ずつ託してるのかもしれないですね。それで、19 って月曜っすか？

筆：19 は日曜かな。

C：日曜か何かしてたっけ。あー18 日その前のやつなんですけど、おかんと飯行ってました。結構将来でついた話に話されて。19 はいやでも特になんかサークルの総会みたいなのはオンラインでやってたぐらいなんですけど、波線でこうゆるさみたいなたるんでる感じを出してると思うんですよね。今日も何もしなかったなみたいな。昨日、その前日よりかはちょっとチルい感じ。これ 20 でしょ。打ち合わせしてあと普通にバイトして。最初一番ちっこいので終わらせようかなみたいな感じだったんですけど。違う、やっぱり描いている間にすごい、だんだん波紋みたいに円をちょっと広げていこうみたいな感じでできたんだろうな。どんどん連鎖していくというかね、綺麗になっていったっていう。つむじみたいな。

筆：描いているうちにもうちょっと描きたくなったって感じ？

C：描きたくなったっていう気持ちもありますね。

筆：当初の手はここで完結だった？

C：そうですね。21 ぐらいからゼミで制作班が分かれて、ちょっと多分忙しくなるなみたいな。仕様書を書かなきゃいけないことになったのでやることができて、あとレポートが締め切りのやつが近いのと、発表も来週だなみたいな。ちょっと別件でデザインの依頼も一個あるからそれもやらなきゃなみたいな感じで、ちょっと忙しくなってきて。なんか逆にスイッチが入ってくるっていうか。振り返った時に、忙しい方がスイッチが入ってくるっていうかなんか。一個これだけみたいな、漠然と危機感がある中でこれだけやるみたいなそういうのだと、全然スイッチ入らなくて。まあいいかみたいになっちゃうんですけど。いろいろ積み上げられると、ちょっとやばいなみたいな気持ちになった時ですね。

筆：真ん中は白いけど、1 日目も真ん中の白さがちょっと違う感じだね。

C：そうですね、はっきりしてるし開けたというかね、シャキッとしなきゃいけない気持ちにさせられて。これもシャキッとしましたね。さっきの波線じゃないですけど、波線の時は緩みがあったんですけど、この時はすごいパキッと作業してたイメージがありましたね。頑張ってやることを進めたというか、バイト先で。

筆：さっきのは両方やる気が割りと起きてる日じゃん？色味が全然違うのは本当に直感？

C：本当に何も考えてないですけど。前の日と違う色を使おうかなみたいな感じもあったと思いますね。

筆：これだからこの色っていうイメージがあるとかではないのかな？

C：そうですね結構パソコンで作業して、分かんないブルーライトのイメージがあるのかもしれないけど。あとはGoogleドキュメント使ったんで青だなみたいな直感が入ってるかもしれない。次の日はどうなってたっけ。ああそうだ、23か。この時はうーん確か、でも寝ちゃったんだよな、結局。バイト終わってなんか連勤で夜勤と昼勤。5時から入って寝る時間あるんですけど、夜の5時くらいまであって。

筆：実質24時間。

C：実質24時間。全然やることないんで、座ってなきゃいけないのが辛いんですけど。そこから帰ってバイト先出たら後輩がいて、一緒に飯とサウナ行こうみたいな感じで行って。帰ってきたのが9時くらいだったんですよ。もう疲れちゃってて、もう寝ようみたいな。もう椅子に座ってそこでうとうとしてたんで、結構。その時に、やることは日記は最後描いたんですけど、頑張って。

筆：ありがとうございます。

C：その時に最初全然ね、寝る感じのイメージを出さなかったんですけど。こうやることあるなって、いろんな色使ってみようみたいな直感でしたけど。それも4色ここくらいまで書いたのかな。ここくらいまで描いて、なんかちょっと顔に見えてるなみたいな、寝顔っぽいなみたいな感じに見えてきちゃって。眠いしじゃあ寝顔にしようと思って、これは髪の毛なのかわかんないですけど。もう一色黒は違うなと思って、黄色足りてないし入れようと思って。ちょっとなんかよだれみたいなのを取らせて。

筆：ちょっとね、言われてみればわかる。

C：そんな感じですね。

筆：なるほどね、眠いのがそのまま現れてる感じか。でも黒ではないなっていう感じだったのね。

C：そうですね、どすぐろさはないなと思ったんで。

筆：また顔だね。

C：この日は全然疲れが取れないて、何もしなかったなあ虚無、でしたね。本当にこれで終わらせました。結構そのこの時とテイストに似てるというか、自分の中で。ここ3点で終わらせようとして、この時不安になってたんですけど、この時はただの虚無だったんで必要以上に書き込まずにこれで終わらせようみたいな感じで。

筆：これ以上発展がなかったと。

C：そうですね。さっさと寝ようみたいな感じでしたね。この時は朝起きるのがめっちゃ遅かったんですよね。何時ぐらいだったっけな。昼夜逆転気味になってて。午前 12 時ぐらいに起きたんですよ。ここはすごい朝寝てる日かみたいな。起きてなんかちょっとやらなきゃなと思ってレポートを書いて、ガッと集中してたんですけど。こっちはちょっとだらけるって感じでしたね。もうちょっと疲れちゃったっていうか、集中力切れたなと思って。普通にゲームとかしたりしてたんですけど。その後ぐらいになんか誰かに誘われたんだっけな。そうですね、誘われたんですよね。夜食行こうっつって麺珍に行くみたいな。そのままもう完全にスイッチ入らなくなっちゃって、適当に時間過ごして、朝早朝ぐらいに寝るみたいな感じだったんで。そうですね、長さがちょっと違うっていうか、こっちが朝起きた時で、こっちがだらけて深夜オールしかけみたいな。だらける時間がちょっと違ったのかなみたいな。

筆：時間帯も割と表現してる感じなんだね。

C：そうですね。左から右にというか、こっち向きにですね。

筆：これは最新、昨日の？

C：これ昨日ですね。最初の方に戻ってきちゃうんですけど、この日昨日もあんまり寝るの遅くて、また昼過ぎぐらいに起きてで、そっから何かあったっけな。何してたっけな、昨日。作業してたっけな、あんまり作業してない記憶がありますね。うーん。でもここはすごい楽しいゾーンみたいな。

筆：楽しいゾーンなんだ。でも真ん中気になるけどね。

C：この真ん中はこれなんか自分というか、細胞核的なイメージなのかもしれないですけど。この外の青いのが、いや本当はやんなきゃいけなかったことなんだよなみたいな。茶色い部分は、外の茶色い部分のところは、割とデッドラインというかやらなきゃいけないよねみたいな気持ちがもっと漠然としたみたいな。

筆：こっちの方がまだちょっと具体的な感じだよね。

C：具体的、そうですね。さっさとこれ終わらして、この外の部分を解決しなきゃいけないよねみたいな。そんな感じですかね。

筆：ありがとうございます。結構じゃあ色を選ぶときは直感で、しいて言えば前日違う色を選ぶとか、なんとなくこの色かなみたいな感じかな。

C：そうですね、でも結構マイナスなことは割と寒色系というか、あとはちょっとなんだろう紫とか茶色とか、濃度が高い色というか、ちょっと暗めな色を扱ってるなっていう感じで

すね。うん、寒色とあと緑系の色で。プラスとかなんかすごい集中してたりしたら、赤とかオレンジとか黄色とか使ってるのかなみたいな。

筆：集中してやるべきことやれたっていうのが、自分的には基本プラスなことなんですね。

C：そうですね、社会適合的なことできたら、今日は自分に甘えらずにちょっと追い込めたみたいな。あとはなんだろう、図形というか、曲線はすごい社会適合的ないいことみたいな、プラス自分を律することができた時。なんかこうシャキッとしてない輪郭のものは、あんまり不適合的な意味というか、何かしらこう心配事があった時とかですね。

筆：なるほど、うん。それは何か元から持ってたイメージ？それとも描いてるうちにこれはこうしようって決めてやってた？

C：なんとなくなんですよね。あんまり描く時にルールは作らないようにしようと思って。

筆：元から多分そういうイメージを持ち合わせてたから。

C：そうですね。

筆：結果的に揃ったっていう感じがした。私はそういう印象を受けたんだけど。

C：そんな感じだと思います。

筆：ちなみに、印象に残ったけどあえて描かなかったみたいなことはあった？

C：本当にでも空っぽにして描いていたんだよ。多分出てるところには出てるのかなみたいなイメージですね。

筆：その時に描かなかったことがもしあったとしたら、あえてっていうよりかは描く時になって思い出さなかったから描かなかっただけっていう感じなのかな？

C：まあそれもあると思いますね。

筆：あえて描かなかったというよりは。

C：うん。

筆：これを描く時に、例えば、文章で日記書いたこともあるよね？

C：はい。

筆：そういう時に比べて出来事ベースっていうよりかは気持ちベースで書いたの？

C：そうですね。

筆：どっちが多い？

C：その時の 1 日を振り返って、その時の気持ちみたいなのが多いっすかね。割とバラバラではありますね。ある時点のここの部分の感情を描いたりとか、こういう感じ時系列に書いたりとか。多分その瞬間の印象というかが強いかなっていう感じですね。1 日振り返ってこうだったら。これはちょっと例外かもしれないですね、時系列で描いたから。全部ある時点のやつが多いですね。

筆：具体的なので言うと、この辺の顔とかが具体的な方に入ると思うんだけど。それもどっちかというと、虚無感とか、眠いから寝顔みたいな、気持ちに直結してる気がして。例えば、ラーメンを食べに行ったからラーメンを描いたみたいなことはあんまりなかったんだよね。

C：そうですね、なんかそこじゃないと思って描くべきというか。もっと全体を総合してあんまり言葉にしづらいところを線だので色だので表してみようみたいな感じでしたね、方針は。

筆：もしこの実験が文章の日記を 2 週間書いてください、見せるか見せないかともかくみたいな感じだったら？

C：ダイレクトに、今日はまた何もできなかったみたいな。なんかそういう病み病み日記になっちゃうから。ただのメンヘラみたいになりそう。逆にこういうのがありがたかったですね。視覚的に、比較的うまくないんですけど、全然うまくないと思ってないですけど。整った形というかきれいに吐き出せてるのかなみたいな。

筆：後から見返した時も、また病んでるわみたいなよりかは、こういう気分だったなそういえばぐらいの気持ちに見られる？

C：そうですね、はい。

筆：他にも文章の日記との違いを聞きたいなと思うんだけど、続けやすさで言ったらどう？今回は実験ですって私が毎日リマインドしてたから、描かざるをえなかった部分が正直あるかなっていう気もしているんだけど。1 年ぐらいは日記を続けたことがあるって事前のアンケートで答えてもらっているので。

C：あ、そうですね。その時もなんかそんな長たらしく書こうとは思わなくて、本当に 150 字ぐらいで書いてたんですけど、それが 1 年ぐらいだったんですけど。気がついたら書く時間なくなってましたよね。忙しかったからかなあ。それはありますね、忙しかったのあり

ますね。1 年…もうちょっと続けたんですよね。500 日くらい続けて。飛び飛びでありましたけど。実質書いたのって 400 日弱ぐらいだと思ってて。多分そっから忙しくなって、3 年になって全然書かなくなったな。前期は書かなくなりましたね。その時に比べてこう…これやっててすごい…うーんあんまり言葉じり悩まずに描けるのは良かったなっていう感じですね。割と文章を長考するタイプなので。直感で書けばいいから。そんなに言葉の文言で細かいところで気にする必要ないなっていう。そんな感じでしたね。ちょっとだから、乱暴に描けたっていうところありますね、言い方悪くすると。

筆：描くのって正直そんなに一瞬で書けるものでもない気もしてるんだけど、でも文章を考える時間の長さと比べると、こっち(いろどり日記)の方がまだ簡単っていう感じ？

C：そうですね、簡単ですね。あんまり書くのに悩まなくていいっていうか。鉛筆取り出して何しようと思って、これかなーみたいな直感で選んで、どうしようかなまた今日も何もしなかったからちょっと曲線にしとこうみたいな感じで描いてましたね。だからそこであんまり悩まなくてもよかったなっていう。続けやすかったかなみたいな。正直の話すると、ちょっと最後の方がなんか寝たりしててちょっと時間差があって、思い出しながら描いてたりとかそういうのをちょっとしたりしたんで。

筆：文章にしてもこれ(いろどり日記)にしても書くっていう動作にそもそも時間をとるじゃない。その時間がないほど忙しかったらあれかもしれないけど、絶対に何かしら日記書くっていう前提のもと書くぞっていう気持ちだったら、こっちの方が短くて。

C：なんか時間もそんな 20 分くらいだったと思います、全部描いたの。軽くできるなっていう感じだった。自分が視覚が先行するタイプなのかなと思って、現代人あるあるかもしれないですけど、文言で頭に入れるより多分ビジュアルで頭入れた方が見やすいみたいなのありますね。自分が喋るときもすごい言語ベースだと伝わりづらいというか、伝えづらいというか。そうですよね、伝えづらいしあんまり伝わらないっていうことがあったんですけど。デザインとかやりだしてから、自分は結構画像ベースだなみたいな。pdf 読み込めないのかなみたいな。全部 jpeg か png かみたいな、そんな感じでした。表現形式としてこっちの方があってるのかなみたいな思ったことありましたけどね。結構欠陥っすけどね。

筆：いやでもさ、現代人がさ本あんまり読めなくなって、youtube ばっかり、それも集中できなくてショートとかばっか見てるみたいな。

C：だんだん脳みそがなんかシワがなくなってきてる感じ、ツルツルになってるんですよね。そのせいか割となんかボキャブラリーも減ってる気がしてて。そんな感じです。

筆：ちなみに私からリマインドがなかったら、毎日とは言わないけどたまには書いてた？

C：描いていたと思う。夜になったら描くか描かないかでちょっと格闘して描いているみたいな、そんな感じですね、いつも。実験なんでやっぱり書かなきゃいけないなっていう気持ちは強かったですけど、多分一人でこれやるってなったら、その時の気分次第で描いたり描かなかったりするなっていうか。最初の 1,2 週間頑張って意識的に描かないと続かないのかなみたいな。日記もそうだったんで。ちょっと期間空くとも書かなくなるみたいな。

筆：元から日記は、別に毎日絶対書くタイプでもなかったんだもんね。

C：そう最初は毎日書いてたんですけど、書けなかった日も帳尻ちゃんと合わせて、次の日に 2 日分書くみたいなのもありましたけど、どっかで書かなくなったタイミングが増えてからほったらかしになって。いや書かなきゃな、暇だし書こうと思って日記書いたりもしてたんですけど、あんまりまた書かない日が続いて以降全然パタッと書かなくなったっていうイメージですね。

筆：この実験を通して新しく発見があったら、ちょっと気持ちが変わったなとかあったら共有してほしいなと思ったんだけど。さっきで言ったら、最初の方とか書いたけど思ったよりどす黒い色じゃなかったなとか言ってくれたから。

筆：ちょっと客観視できるようになったというか自分でも。描いている時は全然客観視できないですけど、こうやってまとめてみた時に、全然自分頑張ってないですけどね。全然頑張ってないですけどっていう気持ちにさせられたっていうか。頑張れよみたいな、あるんですけどね。夜ぐらいになったら忘れてまたダラダラしちゃうんだろうなって思うと悲しくなりますね。自己嫌悪みたいな。あとはなんだろうな。やっぱり振り返った時に、すごい見えてくるものがあるというか。これ自分こうしてたなとかも逆に気持ちの整理がつくというか。描いてる時もちょっとつくのかなありましたけど。あー自分こんな感じだったなっていうその一日だけをふわっと振り返る。ちょっと日にちを重ねて後をざーっと積み上げた日記を見てたりするの、もうちょっと客観視できるのかなみたいなそういう気持ちがありましたね。

筆：自分の新しい意外な側面に気づいたっていうよりかは、もう一回客観的に再確認できたっていう感じに近いのかな。

C：なんか自分を外から見てる感じの視線ができたなっていう。それが結構強かったかもしれないですね。

筆：後半よりも特に前半かな、見た時にその最初カレンダー見なくても、あーこの日はこれがあってって割とスムーズに出てきたなっていう印象があったんだけど。見た時にその時の気分とか何があったかなと思い出せるもの？

C：そうですね、そうだとは思いますね。15 日もそうね、なんかでも結構記憶あって。これもバイト先で描いたりとかしてたものはあったり。

筆：描いた時の記憶で思い出す？

C：これは出来事ベースだったりはするんですけど、ちょこちょこ描き終わった時に自分の過去の日記とかをパラパラ見返してたんですけど、これでなんか記憶が定着してたのかもしれないですね。単語帳みたいな感じで何回も見ることで。

筆：なるほどね。面白いな、単語帳か。これは個人的に気になってるのは、(C さんは)デザインやってる人じゃない？特にデジタルツールでやってる人が手でこういう自分を表象するみたいなものをして、デジタルツールで何か作るのと手書きするのの違いとかって印象はあるのかな？これは個人的に結構気になっていて。

C：最初あんまり依頼とかそういうのない時は自己表現ベースだったんですけど、細かい部分を整えたりとか自分がこういうイメージあるなみたいなのをもう少しダイレクトに載せられるのは、デジタルツールの方だなと思っていて。手の器用さとかあんまりいらないっていうか、どれだけ凝るというか、パッと見た時にきれいに見えるかっていうのを意識すればいいので。線きれいに一発で書けるみたいなそういうのは全くいらなかったなっていう、後からいくらでも修正ができるっていうのがありました。手書きの良さっていうとなんだろうな、あんまり僕も絵が得意じゃないので実は。

筆：絵で描いてって言われたら結構抵抗があるタイプ？絵日記でって言われたら。

C：あんまり変にこだわらなく描くみたいな、ラフとか描く時はあるんですけど、こういう風にしようみたいな。そういう時はもう自分がわかるもので描いちゃってたりするんですけど、なんかそれ…自分で完結するタイプのものとか、なんかやっぱこっち(アナログ)の方がさっと描けるというか、こういう図形をデジタルツールで作ろうとしたら時間が面倒くさいんですけど、こんなんジグザグに描いたら終わりなんで。そういう適当さが許されるというか、パキッとしてないものを描くにはすごい手書きが有効なのかなっていう感じです。描く時もあんまりこの線とかあるんですけど、重なりとかを丁寧になぞらなくていいなって思ってて、そういう適当さみたいなのが許される時は手書きは割と使うというか。議事録とかパソコンで打つ時あると思うんですけど、手で書きがちというか、共有しづらいからやめた方がいいのかなとか思ったりするんですけどね、書いてる方が自分の頭がまとまってくる感じがしますね。タイピングはただ文字面を並べてるみたいな羅列していくみたいな感じなんですけど、タイプって 2 プッシュぐらいで一文字打てるんじゃないですか、字とか漢字とかになると結構一画に時間かかったりすると思うんですけど、その書いてる時間の中ですごい頭の中が整理されるみたいな印象はあって、ずっと。タイプだと頭の中整理さ

れないままというか整理されたものが書けないまま、ただ文字を吐き出していくという感じになって。

筆：わかりました。ありがとうございます。

D さん

<事前アンケート回答>

No.	質問	回答
1	日記をつけたことはありますか？	◆　ある
2	日記はどのくらい続いている/続いていましたか？	一週間くらい
3	自分の日記(文章での日記や絵日記)を公開したいと思ったことはありますか？ ※ブログや SNS 等での発信なども含めます。	◆　できれば公開したい
4	それはなぜですか？	人の好きなブログを読んでいると、自分もやってみたいと思う時があるから。コメントをもらって交流したいとか、どうせ書くなら読んでもらいたいみたいな気持ちもあると思う。
5	自分だけが見る非公開の日記でも書かないことはありますか？	◆　非公開でも書かないことがある
6	※質問 4 で「非公開でも書かないことがある」と回答した方のみお答え下さい。 書かないようにしているのはどんな内容ですか？	書かないというか書けない？言語化しきれていないところは書きたくても書けていないなと思う。あと本当に人に知られてはいけないこと(倫理的にアウトなこととか)は万が一を考えて書けない。(これは我が家にプライベート空間が確実に担保されていないせいもある)

	(複数回答可)	
7	自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいありますか？	◆　どちらかと言うと表現したい

<事後インタビュー文字起こし>

筆：お願いします。食べてるところで恐縮なんですけど、すいません、最初にこれの解説としていただきたくて。それぞれをこんな感じっていうざっくりで大丈夫なので、毎日じゃなくても紹介したいのだけとかでもいいよ。

D さん(以下 D)：あー、待って、早速見ていい？

筆：もちろん。

D：何があったか見てみる。すごい覚えてる日と覚えてない日が。14 日ゼミがあった日なんだけど、え、待って、覚えてるやつの話をした方がたぶんいいよね。これってさ、どういう感じで解説したらいいんだろう。

筆：こういうことがあったからこれにしたとか、こういう気分だったからこれにしたとか。

D：なんかね、まず全体的にやって思ったのは、めっちゃ赤とオレンジと青に偏りがちである。使う色が結構決まっちゃってて。えっとねどう言ったらいいんだろう、基本的にちょっとやっぱこれとかは、えっと、私この日手紙を書く喫茶店に行って、未来の自分に手紙を書きますみたいな喫茶店にずっと行けてなくて行ってたんですよ。16 日に。それの時になんかコーヒーが出て、飲みながらすごい色々考えてて、夜だったから多分それが色濃く反映されてしまっているんだけど。面白いなって思ったのは、その描いた内容とその色がある意味リンクしてて。この青のところが、一応夜の要素でもあるんだけど、自分が書いたな手紙の内容に関係する要素の色でもあるのね。だから、そこが二重に表せていいなとは思った、これ(いろどり日記)を作りながら。最初抽象画っぽくなるなとかって思ったんだけど、どっちとも取れる感じで塗れていいなって思って、この日塗った記憶がある。なんかね、覚えてないやつは多分あのゼミ論に苦しんでる時の塗りが多いんだと思うんだよね。これもゼミ論に苦しんでて、この日一日ゼミ論書こうとして全然書けねえみたいな時で、だけどこれいけ

るかもしれんみたいな気持ちがこの黄色のところに希望の黄色が滲んでいて。ある意味日の出みたいになっちゃったと思ったんだけど。私にとってゼミ論に苦しんでる気持ちが結構赤で塗ってたりするんだけど、なんかそれがやばいみたいなお尻に火がついたみたいなやばい赤と、あと自分がやってるゼミ論の内容が手紙だから、手紙ってポストだから赤みたいなのがあって、すごいそ赤みたいなのがあって。あと大抵なんか夜に描いてるせいもあって、青を使っちゃう。夜の中で塗ってるの上から下に塗ってる、基本陰鬱とした気持ちがあって青をとりあえず塗って、そっからなんかゼミ論やばい気持ちを下から赤で塗ってたらいいなって思ってたんだけど。最後ぼかすことで、鉛筆でやったじゃんう、最初なんかぼかすことをわからずにこの辺とか塗ってたんだけど、塗るだけなんか違うなって思って、ティッシュでこするという技を覚えて、後半ティッシュで擦っていたんだけど。そう、ぼかした時の方がより自分の心情に近い感じはあった。うーんなんか色として認識ができてよかった。多分ねこの辺なんだけど。

筆：うん、結構ぼかしてるね。

D：うん、あとね、この辺が体調悪くて。風邪っぽい感じだったんですよ。すっごい頭痛くて寒いしなんか脇痛いし。

筆：脇痛い？待って風邪の症状って脇痛いの。待って全然関係ないけどめっちゃ気になった。え？風邪って脇痛いの？

D：なんだろなんかリンパなのかな。

筆：あーなるほどね。

D：首と脇がすっごい痛くて、もうゼミ論どころじゃないし眠いしみたいな感じのをすごい発散してた。本当によくわかんないけど脇痛くて芯に寒さがあったから青を塗ってたりするのがこれ。どこれはなんか本当に体調が悪かったので、どんよりしまくっているのがこの辺とかで。私結構食いしん坊だから、食べたものと精神が反映されるそうなんだ。なんていうのか日記描くってなった時に、今日何あったかなって思って思い起こされるのが結構食べ物なんだよね。食べたものに影響されてる日記も結構あって。これはマジで食べたものだと思う。

筆：これもちょっとコーヒーに影響されてるってことだもんね。

D：あ、これもそう。これはパンケーキ食べに行った時に若干パンケーキになっちゃってるって感じなんだけど。これパンケーキ食べに行って、あとね、自動車教習所に最近通ってたのが、夜帯に自動車教習所に行ったから、ライトつけて運転するのつらすぎっていうのが、青地に黄色になっている。

筆：なるほどね、上がパンケーキで下が教習所。

D：うん。これはねパン屋に行ったんだよ。若干絵だなって思ったけど、パン屋に行ってハッピーなあれなんだよ、そう。明るい色を使ってパンとハッピーな気持ちと、でもこの辺は多分ねゼミ論が滲んでいる。

筆：赤だもんね。

D：これも自動車教習所で、この辺はゼミ論やばいの赤なんですけど。ここは坂道発進をやって。すいません順不同で喋って。あ、この日はえーっとね、21 日なんだけど、この日は〇〇さんとここでゼミの後にスタバを片手に一生喋ってたんですよ。インタビューをやって、その後なんか人生相談兼日々の世間話をして超盛り上がっていたので、その時飲んでたラテの感じと、すごい〇〇さんと話して楽しいっていうハッピーな気持ちの表現がこの淡い感じなんだよね。翌日がバイトだったんですよ。バイトですっごい眠かったんだよね。退勤できたのが 9 時ぐらいだったんだけど、そっから人と飲む約束をしてて、飲む相手の人が社畜だったから、その人もすごい遅くて、もう二人で合流した時点でなんかもうどっちも眠いし居酒屋で会話できないねみたいな状態で会って喋ってっていうことをしてて、すっごい疲れたっていう日がこの日だったんだけど。疲労と寒さかな、あとでも楽しいこともあったから合間に黄色を入れて、ぼかしたらなんかよくわからない感じの色合いになって、あ、そうこういう感じってなった。この翌日はすごく話しづらいことがあった。まあいろいろあったの、いろいろあったんだけど。

筆：無理に話さなくて大丈夫よ。

D：いろいろあって。うーん嫌なことだったわけじゃないんだけど、どう処理すればいいんだろうみたいなことだったから。なんか赤と黒をすごい混ぜてどうしようっていう感じの色になっている。

筆：その時点ではまだ消化できてない状態っていう感じかな。

D：あ、そうそういう感じですね。全体的にゼミ論の赤と夜の青と、あとなんかその手紙に書いた内容も青系だからって言ってたと思うんだけど、それ私の最近の重要事項の要素だから手紙にも書いたことでもあるし、ちょいちょいその悩みポイントみたいなところでもあることだったりするから青結構使ってて、あと寒かったから、寒い時はわかりやすい寒い時も青を使ったりしてたから。あとオレンジ好きだから。

筆：オレンジは自分の好きな色？

D：オレンジ好きな色だし、あと黄色も好きでなおかつ明るいというか光みたいなところで

結構使っちゃうから、黄色とオレンジと青をすごい多用してしまったなって思ってる。

筆：黄色はこれはちょっと希望みたいなニュアンスもあるって言ってくれたけど、オレンジはそういう説明も特になかったなと思ってて。オレンジはこういう意味っていう認識っていうよりかは好きな色だから登場したっていう方が近い？

D：そうだね、私オレンジマジで好きで。オレンジ色だったらもう全部 OK ぐらいのストライクゾーンの広さ。オレンジ全肯定信者なのね。だから、嬉しいことってなったらオレンジ使うし、オレンジ見ると元気になるみたいなところが私の中ではあるから、積極的に塗りたいし見たい色だからちょいちょい使ってるって感じ。

筆：今回で言うと、ハッピーだからオレンジを使うの順番の方が多かったのか、ハッピーじゃなくてハッピーになりたいからオレンジを使うの順番の方が多かったかで言うとどっち？

D：あーでも日記だから記録だよなと思って、ハッピーだったからオレンジ。

筆：途中でティッシュでぼかすこと覚えましたって言ってくれたよね。そっちの方が色って感じがしたって言っていたけど、もう少し詳しく聞きたいなと思って。

D：最初この辺とかは塗ってはいたんだけど、塗ってるって感じが強くて、ぼかした方が色を扱ってるという意思が。白が見えちゃうからかな純粋に。

筆：みっちり背景の白紙がない状態にしたい？

D：そう、だってこのくらいの方が色はっきりわかるじゃん。この辺って正直何色なのか多分ここ一色しか使ってないんだけど、何色なのかちょっとわかりづらくてはっきり色が出ない。ちょっと釈然とせず。混ぜた方がより真実な気がしてて、鉛筆でパッキリ塗ってると。線だからかなり狭い範囲で塗っちゃうし、すごく際立った線になっちゃう。曖昧なところがないんだけど、でも結局(いろどり)日記でつけようとしてるのは、出来事とか感情みたいなもっと抽象的なものを記録するのかなって思ってたから。そういう意味では混ざり合うぐらいの曖昧な感じ、落とし込めないものを表現するっていう意味ではボケてる方が近いのかなって思ったし、混ぜた時に思いがけない色みたいになった時の方が、そうそうこういう気持ちだったなって思って。

筆：この辺とかは割と出来事ベースなのかなって気もしたんだけど、食べ物は精神に結い付いてるって言ってくれたのからわかるように、どっちかっていうと出来事を描くっていうよりかは心情を描いている感覚でやってくれた？

D：そうだね、でも結局出来事があって、日記つける時に今日何があったかなって思うし、そこで感情メインの話をするのかなって思ってたから、今日良かったこととかなんか悪かったことなんだろうみたいな感じで。でも結局一緒のような気もしてる。こういう例えば自動車教習所っていう出来事があったけど、これって結局何かっていうとなんかうまくできなくて使ったっていう感じがするみたいなところだから、躊躇なく黒を選び取りに行けるみたいなところはあるかな。

筆：確かに言われてみれば、これとかもこれ見て自動車だとは思わないもんね。自動車の教習所の出来事からこの色が来てるだけであって。

D：そうそう。

筆：あとこれ、もう一個気になったの。これがいい気分だから淡い色にしたみたいに言ってたなって思ったんだけど、自分の中でもともと色の濃淡と気分って結びついたりしてた？

D：いや、っていうよりは、ぐちゃぐちゃしてる時の方が複雑なことを悩んでるから、この月とか、めっちゃ色を重ねる。

筆：そうすると色も濁って。

D：うん。暗いと濃い色になるしみたいな感じかな。

筆：理解しました。

D：多分そうね、そうだと思う。私の中でテーマカラーが決まってるもの、濃いに入ると思うんだけど、これとかはなんかもう赤と青で決まってたから結構ガーって塗ったしガーって伸ばしてたんだけど。自分の中で整理がついてるものは躊躇なく色を選べるし、ここはこんだけこれで塗ろうと思ってガーって塗るんだけど、整理がつかないやつほど、それこそいろんな色をとりあえず重ねてみてこうかなってやってた。そのうちになんか意外とこういう感じだったわっていうっていう気づきになってた。

筆：わかりました。ありがとうございます。あとは、この作品についてはそのくらいで。ちなみに今日この出来事が印象に残ったな、だけどちょっと日記に描くのやめとこうとあえて書かなかったことあった？普通にその印象の優先順位が低くて忘れちゃったとかじゃなくて、あえてこれすごい今日特徴的な出来事だったけどこれ(いろどり日記)に描くのをやめておこうと思ったことはあった？

D：色日記にってこと？いやそれはない。だって、この日マジでいろいろあったしちょっと言えない話なんだけど、まあ色的には描いている。

筆：それは文字だったら書いてないことだったりする？

D：うん書いてないね。私は日記を残さないほう、自分しか読まないわけがないって思ってるから、打ち明けないね。

筆：それはやっぱり文章だとあからさまにっていうかダイレクトに読んだら分かっちゃうからっていうこと？

D：それもあるし、多分文章を書くことに若干苦手意識があるせいもあるしなんだろうな。書いてるうちに自分に酔ってる感を感じてしまって冷めちゃうというか、本当にこんなこと思ってるのかなみたいな気持ちになっちゃうんだよね。誰かに対してなんかそういう言いづらいことを言えないっていうかクローズな場で相談するみたいな時とかはそんなこと考えないんだけど、逆に私一人の方が苦手で、一人で向き合って考えてみるみたいな時に言語化しようとすると、いいことを書こうとしているのではないか自分みたいなメタ認知の照れくささに苛まれるので、あまり向かないんだけど。でも色日記の場合は確かにね、やりやすくはあったね。その辺まとめきらないでそのまま載せればいいから。

筆：文章の日記つけたことあると思うんだけど、違いを聞きたくて。内容を考える時間の長さで言うと、例えば書き始めるまでに書く内容を検討する時間と実際に書く時間の二つあると思うんだけど、それは文章の時とどう違った？

D：あーどうなんだろう。文章って基本なんか日記をデジタルでつける人もいると思うけど、手書きが多いかなと思うんですよ、日記だったらね。ってなると、上から下だと思うんだよね、基本的に、日記書くときって。一方通行というか、だからどこまでどういくかわかんない気がする。どうなんだろう、一日一ページ日記とかだったら違うのかもしれないけど、でもあれも結局そこにどう埋めるかみたいなところがあるんだけど。これ(いろどり日記)の場合は、この枠があって、この枠にどう表現するかみたいな感じだから、どっからでも書けるし、もっと気楽でよかったのがよかった。伝わってる？

筆： わかる。例えば、文章だと時系列によって書こうかなとか、ちょっと文章のまとまり的にみたいなことが若干形式的にあるよねっていう。

D：そうそう、それもあるし、なんだろうな。密度を楽にコントロールできるというか。日記って埋めるのって文字でしか埋められないじゃん、基本。別に絵描いてもいいんだけど、多分。でも色日記の場合は、なんかとりあえずこの色とこの色とこの色みたいな気持ちはあるわねって思って、それで塗る。っていうことができるし、さらになんか凝りたかったら、塗り方を工夫するとかどうぼかすかみたいなところで感情を表現してみるみたいな。んーなんて言ったらいいんだろう、なんかそのコミットの仕方？

筆：究極今日は何もない気分だから白紙でも許されるというかさ。一色で一旦ザッて描いて、でもそれでもまあ許されるみたいなことなのかな。

D：そうそうそう、そういうこと。その気楽さががいいなって思ってて、私日記めんどくさいんだよね。書くのがめんどくさいんだよね。でもこれは、こうまず色鉛筆を選びます、塗りますっていうところでよかったから、ハードルは低めだったのがよかったかな。二色は選べたかな、全部。だからそういう意味では実はその何色色鉛筆使うかとかって関係しちゃうのかも。

筆：今回は実験なんでお願いしますって毎日リマインドしてたので、反強制的にかつ 2 週間だけ頑張ればいいっていうのがあったと思うんだけど、これがもしその一般的な日記の用法の一つ、絵日記、文章日記、デジタル、ブログみたいな、のうちの一つで、私とかに特にリマインドされずに、一旦やってみようみたいになった場合は、どんぐらいで続ける？文章の日記と比べてどっちの方が続かなそうだなとか。

D：あーでも難しい ね。でもハードル低いにしても、私はまずね何においても三日坊主気味の人だから、結構苦手かも続けるのは。あとそうね、ごめん質問からちょっとずれるけど、普通の日記との違いで思ったこととしては、やっぱりセラピー的な部分はあるのかもって思って。色を塗ってみてこういう気持ちだったみたいな表現をすることでの癒しみたいなの多分あるよなって思ってて、この辺とか体調最悪の時にさ塗ったって言ったけど。(文章の)日記とかだったら、逆に今日めっちゃ足で脇痛くて頭痛くて超辛かったけど頑張ったとかって書いてもいいんだけど、それよりもなんか今日赤ですとてかって言って、今回は寒かったし痛かったし辛かったって塗ってぼかした方が癒しに繋がると思うんだよ。すごい具体的なことだったりとか、ものすごい言語的な思考が必要な出来事だった場合は、多分日記で書いた方が整理されるみたいなところもあると思うんだけど。体調不良とか、マジで本当に言葉にならないモヤモヤとか、ゼミ論終わるかなみたいな不安と期待とのせめぎ合いみたいな、それをわざわざ書いても別にそれっていうだけの気持ちなんだけど、それを色だったら結構、描いても許されるというか、中身がなくてもいいのはいいなって思って。気にしちゃう。高尚なこと書かなくても、わかんないし。

筆：そういうことか。でも、手を動かすのがそもそも発散になってる感じもある？

D：そうそうそう、それもあるかな。

筆：今回これやってみて、もし何か発見があったとしたら、シェアしてほしいなと思うんだけど。それは人に見せるための表現っていう認識よりは、自分の中の整理とか、理解とか、それこそ、さっき言ったセラピーの発散みたいな方、癒しとかの方が近い？

D：そうだね。見せることは考えてなかった。

筆：なるほど。うん。OK です。あとは、最後、これだな。最初のアンケートで、どっちかっていうと自分の日常を表現したい方ですっていう風に回答してくれていたんですけど、これやってみて、その気持ちに変化はあった？変化なし変化ありで言うと。

D：そうだね。待って、それどういうアンケートだったっけ？

筆：えっとね。「自分の日記を公開したいですか？」に対しては「できれば公開したい。ブログとか読んでるとやってみたいと思う。コメントとかで交流したい」と書いてくれて、でも「非公開日記でも書かないことはあります」。最後の質問が、今言った「自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはありますか？」に対して「どちらかというと表現したい」で答えてくれている。

D：あー。なんかそうなんだよ。私にとって結局、ブログとかに憧れる気持ちがあるんですけど、ブログとかに憧れる気持ちはあるし、日記はつけた方がいいよなって思うのは、生産性みたいな、プロダクティビティみたいなところで、なんていうのかな、日々の気づきみたいなのをアウトプットしていった方がいいよねみたいな。そっちなんだよね。そういう事をやった方が、いろんな感性っていうのは、磨かれると思うし、だから後から振り返った時にも自分がその時どういうものに興味関心を持ってたのかがわかっていいよねみたいな。そういうのをちゃんとやらなきゃなーっていう気持ちがあったんだけど、うん。マジこれ(いろどり日記)やってる時は、なんかそういう部分と別でやってて。

筆：誰かに私の気づきを見せようみたいな感じじゃなくて。

D：そうそうそう。自分用にやってる感じだからこれを例えば綺麗な色にしようとか、美しく塗ろうとかっていうよりは、今のその時の気持ちとか一日をどう近づけるかみたいな感じの楽しさの方があった。だからこれは見せてもいいし、別に見てもいいと思うけど、だってわかんないだろって思うからね。でも逆にじゃあ積極的に私の日記と思って見せたいかっていうとそれはないって感じ。

筆：作品っていう感じではあんまりないってことかな。

D：そう、作品では全然ない。なんか本当にこう、アウトプットみたいな。本日の D みたいな感じだったな。

筆：ありがとうございます。面白いな。他に言っておきたいなとかあれば聞きます。私から質問したいことは一旦終了でございます。

D：うん。あ、なんか、そうそう。日記書くことないなってなる時あるんだけど。一日中家にいましたみたいな時とかって書くことがなさすぎて。かこれだと本当にだからなんか寒かったとか一日中寝てましたみたいなことだけでも上手いこと表現できるのはすごく楽しいなと思いました。一日中寝てましたってマジで事実って書くと微妙なんだけど。色日記だった場合は一日中寝てたからとりあえずなんかこう寝てた感のある紫とか塗っといて。でも塗ってるうちになんかゼミ論やばいっていう不安がなんかひしひしと逆に迫ってきたっていうので、この不安を塗ってとかいろいろできるから。

筆：それはよかったです。ありがとうございます。では以上で。

E さん

<事前アンケート回答>

No.	質問	回答
1	日記をつけたことはありますか？	◆　ある
2	日記はどのくらい続いている/続いていましたか？	1ヶ月
3	自分の日記(文章での日記や絵日記)を公開したいと思ったことはありますか？ ※ブログや SNS 等での発信なども含めます。	◆　絶対に公開したくない
4	それはなぜですか？	文章といういわば生々しく解像度が高いコンテンツを公開することに抵抗があるから。
5	自分だけが見る非公開の日記でも書かないことはありますか？	◆　非公開でも書かないことがある
6	※質問 4 で「非公開でも書かないことがある」と回答した方のみお答え下さい。 書かないようにしているのはどんな内容ですか？(複数回答可)	基本的に書かないこと＝忘れたいことな気がする。嫌なことでも覚えておこうとか思うことは書くかもしれない。

7	自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいありますか？	◆　どちらかと言うと表現したくない

<事後インタビュー文字起こし>

筆：まず最初にですね、作品を全部じゃなくてもいいんだけど、なんとなくこの日はこんな感じで描いたよっていうご説明があればお願いしたいです。全部喋れる？スケジュール帳とか見なくても。割と思い出せる？

E さん(以下 E)：裏にね、書いた日付だけ。これを始めた日 11 月 14 日 23 時 14 分に描いたみたい。これは一番初めだから友達と日本酒飲み放題の新宿に行ってきて、日本都道府県に 47 種みたいなめっちゃちょっと高めなんだけど行って行ってきて、めちゃめちゃ酔った日でだから、なんか色が 4 色ぐらいでなんかぐるぐるにした酔っ払って描いたから、ちょっと汚いのが 1 日目ですね。1 日目はこんな感じで過ごしてました。次、待ってこれは 11 月 15 日 22 時 19 分に書い描いてます。水曜は何してたっけ。新宿に行きました。理由がこれ色が今 3 色なんですけど、新宿の公園に行きました。東新宿都庁の前のでっかい公園、パスポートの更新をしに行きまして、終わったら外から都庁が紫色にライトアップされてました。公園とパスポートと都庁の 3 色を表してます。はい、というのが 2 日目の記録です。3 日目、これはめっちゃ覚えてる。11 月 16 日、日付変わってるけど 25 時 38 分に描きました。この日は同じゼミ生のゼミ論実験で練り切りみたいなのを作ってて、その練り切りを書きました。

筆：そういう感じののを作ったの？

E:はい、こんな感じのウニみたいなのを作って、中があんこなのでちょっと茶色みたいな。はい、それが 3 日目でございます。4 日目、11 月 17 日金曜日、記入は 24 時 14 分ですねで、この日は、覚えてないな。ちょっと待って、この日はね、この日マジで何もなくて。思い出した、ほとんど寝てたの。ほとんど寝てて、起きたら夕方だった日で、だからあの、黄色、これほとんど寝てますよの黄色で、起きたら夕焼けでした。11 月 17 日、はい。次の日 11 月 18 日土曜日、記入 20 時 17 分この日はめっちゃ覚えてて、お母さんが来まして鉄板焼きに行ったんですよ。

筆：へー、いいね。

E：鉄板焼きに行って、で、肉です。真ん中、肉の赤と美味しかった水色のカクテルみたいなものがあって、あと鉄板だから焦げちゃうみたいなの 3 色を使いましたっていうのが 11 月 18 日土曜日。次、11 月 19 日日曜日記入 18 時 54 分です。えーと、ちょっと待って、あれわかんないわ、思い出せないの来た。えっと、スケジュールによると渋谷に出かけてます。渋谷でご飯を食べてるんですけど。カメラロール見よう、19 時 15 分、あ、ラーメンだ。ラーメンを食べてます。すごい画力がなさすぎて色で表せてないんですけど、ラーメンの、いやこれラーメンかな？多分麺でネギでチャーシューになってた。それで、多分この水色は青空だったの、水色だったんだと思います。はい、11 月 20 日ですね、これは。25 時 12 分に記入しています。この日は、今内定先でバイトしてるんだけど、そこに行っててオ、ムライスを食べた日で、晴れててオムライスだったので、水色で真ん中黄色オムライスです。ここからはちょっとヘビーになるのであれなんですけど、11 月 21 日 24 時 12 分です。あのーちょっと親戚で不幸がありましてで、ちょっと帰らなきゃいけなくなっちゃって、なので真っ黒っていうやつですね。

筆：ご冥福をお祈りします。

E：で、次の日ですね。11 月 22 日、あーこれもなんかちょっと不幸の関連で、ちょっとまだ暗いっていうやつです。で、えーと 11 月 23 日もちょっと不幸ででで、一応終わったっていう青っていうやつですね。はいここまでちょっと飛ばしたんですけど、次ここからはちゃんとしてます。11 月 24 日金曜日 23 時 39 分です。これ色がポンポンポンポンポンっていろんな色あるんですけど、早稲田生で企画の運営みたいなのやっていて、〇〇の企画をやってたんですけど、パートが 9 つあって、そのパートの色を表してるんだけど。運営と飲んでたんです。不幸が次の日に帰ってきてずっと飲んでるっていう日でした。なので〇〇企画の運営で飲んだっていう、この色です。はい、やばい次の日なんだろう、これ。はい 1、1 月 25 日土曜日 23 時 58 分に描いています。ちょっと待ってね、これわかんないな。あーこの日は多分何もスケジュール上に入ってなかったんで、寝てるんだと思います。寝てるんだと思うし、多分寝て多分 12 時過ぎぐらいに起きたって意味で、半分よりちょっと手前で終わってんだと思います。ごめん、この日はあんまり繊細な記憶はないわ。11 月 26 日日曜日 22 時 59 分記載です。これはね、簡単。ゼミ論のプログラムのコーディングをずっとしてたので、そのプログラムのスクリーンショットみたいな感じで、坂があってボールが転がるみたいなやつがあってるんですけど、それですね。それ以外のイベントは多分なかったんでしょう。なんで背景黄色なのかはあんまり覚えてないです。水色なのは、その実験のちょうどコンテンツ自体が水色なので水色っていうやつですね。やっぱりすごい薄く日曜日が終わってる。で、ラスト昨日 1 月 27 日月曜日、記入は 23 時 54 分。これは昨日は、どうしよう最後だ何しようかなって思ってベランダから空を見てたら、月がなんかめっちゃ綺麗だったから、満月みたいなを描きましたっていうやつです。

筆：綺麗だったよね、昨日。なるほど。ありがとうございます。

E：以上になります。

筆：はい、ありがとうございます。今聞いて思ったのが、結構描くことは気分とかよりはこれやったなという出来事を表す感じが多いのかな。

E：そうだね、回想してるね。

筆：回想、出来事、印象的な出来事を描くっていう感じだね。

E：1 個ピックアップして描いていたから。

筆：あと食べ物多いね。

E：そうだね、食べ物が多いね。俺食ってしかないな。

筆：好きな色、ちなみに何色？これに関係なく。

E：好きな色、俺めっちゃ水色好きなんだよ。

筆：なるほどね、そうか。黄色が睡眠なのは何で？

E：なんでだろうね、黄色の毛布を使っているからかな。

筆：あ、そうなの？

E：わかんない。なんで黄色、いやわかんない。黄色の毛布を使っているから黄色が睡眠な気がする。あんまり深い意味はないんだけど、冷たいよりはほのぼのした色。

筆：うんうん。これはこの色だなが、今回やって元からあった認識が出てきた感じなのかな？

E：確かにそうだね。そうな気がする。

筆：なるほど色を選ぶ時は、何色で書こうって言うよりは、これを描こうの方が先行する感じかな？

E：そうだね。その順番だね。もうルーティン化したから、もう一回その日の出来事を遡って何があったっけから始まってたから。一個ピックアップしてからの色の選定だったから、ゆり(筆者)が言った順番だね。

筆：ちなみに、割と印象には残ってたんだけど、あえてこれに書かないようにしたことってある？優先順位が低いからたまたま描かなかったんじゃなくて、あえてこれ今日めちゃくちゃ大きいイベントだったけど、これには描くのやめようみたいなことはあった？

E：あえてだとないかな。いやあるな。途中で身内に不幸があったので、そこはちょっと黒一色しか描いていなかったんで、そこはあったかな。でもそれ以外で言うと、(不幸があった期間を指して)ここはイレギュラーゾーンだからあれだと、それ以外は多分特にないかな、何も。そっちの方に印象取られすぎて、別にその日何やったかとかそれどころじゃなかった感じなんで。

筆：なるほど、わかりました。これについては大体いいかな。あとは、最初のアンケートで、1 ヶ月ぐらいか文章の一般的な日記もつけたことありますって回答もらってたと思うんですが。それと比べてっていう感じで答えてほしいんだけど。今回は 2 週間って割と期間が決まってたのと、私がリマインドしてたこともあって半強制的に 2 週間は続けざるを得ない状況だったと思うんだけど、それがなくて、一般的な日記のメソッドの一つ、例えばアプリで書くとかそういうメディアの中の一つとしてこれが存在したとして、これをやろうってなったら、どのくらい続けそう？

E：でも日記で文字情報で起こすよりは楽だなっていうのが印象で。まあでもコストとして文字情報だったら別にスマホさえあれば別に書けるっていうのはあるけど、こっちの方が色鉛筆と水と紙がないとできないっていうのは重いネックではあるけど。なんだろう。思い出を保管するみたいなところで言うと、こっちの方が輪郭はすごいぼやけちゃうけど、楽ではあるかな。日記とかだと、言葉を介してだから、この日ここに行ってこう思った、次ここに行ってこう思ったみたいなのをさらさら書かなきゃいけないけど、そうじゃなくて、思った感情みたいなとか出来事とかを色っていう解像度が低いものに落として描き表すってところは、すごい楽だったかなっていう。その解像度を上げて書く必要もなかったっていうのがあったんで、とても楽だった。だから続けられそうだなって思った。このコンテンツさえ身につけていれば。

筆：内容を考える時間の長さ、描き始めるまでに今日これ書こうかなを考える時間と、実際に作業として描く時間の 2 つ時間かかると思うんだけど、文章の日記との違いはなかった？

E：あー多分文章だと、何を書こうかなって言ってつらつらずーっと書けるんだよ。これだと限られたスペースの中で描かなきゃいけないっていう制約と、色っていう解像度の低い 16 色だっけ？14 色？12 色？

筆：12 かな。

E：12 色っていう解像度の低い中で表現っていう制約があるから。なんだろうな、こっちの方が制約があるって結構プラスで捉えてもらって欲しいんだけど。すごいコストが低いっていうか、もうこれ描こうかなこの色を使おうって感じで、すぐ描ける。テキストでもすぐ書けるんだけど、テキストの場合はエッジはすごい強調して書くんだけど、こっちのいろどり日記だとすごい解像度低くして描けるから、この記入にかかる時間みたいなのは結局大差ないかなっていうのが正直な感想。実際どんぐらいかかってたかっていうと、何にしようかなで 3 分ぐらいで、これを描いていたのがもう 2、3 分ぐらいで俺の場合やってたんで。1 日 10 分は絶対かかってないなって感じだったかな。

筆：じゃあ描き始めまでの時間は、文字でもこれでもそんな変わんない？

E：そんな変わんないけど、文字だったらダイレクトに書かなきゃいけないから、これ言語化が原稿が難しいんだけど、文字だったら、例えば午前中これ行きました午後からここ行きましたみたいになんか繋がりを意識して書かなきゃいけないみたいのがあるじゃん。このコンテクストの繋がりみたいなのがあるじゃん。色だとそれが無視できるっていうか。例えば、午前中寝てたみたいな感じなのを黄色の割合を多くしたらなんとなく伝わるみたいな。すごいこっちの方が楽で。ごめん、なんかあんまり回答がちょっとあれなんだけど。

筆：いやいや、助かります。あと、誰かに公開作品として出すって意味じゃないけど、私には見せなきゃいけないじゃん。

E：はい。

筆：それで考えた時に、事前アンケートの時に、日記を絶対にっていう強めの言葉で公開したくないっていうのを選んでくれていて。それは解像度が高いからっていうのを理由に挙げてもらったと思うんだけど。これを見せるのにそんなに抵抗はないのは、解像度がさっき言ってるように、低いからっていう感じかな。

E：そうだね、それが一番でかいね。テキストベースだったら解像度が高いっていう風に捉えていて、これだとすごい解像度が落ちるから、全然公開するのになんかハードルがあんまりなかったっていうか。多分これを見て、この人今日こんなことしてたんだっていうのが基本わからないじゃん。

筆：そうだね、説明を求めているくらいだから。

E：説明がないとわからないから、第三者への公開ってところはすごくハードルは低いかなって思いました。

筆：少なくとも一人の鑑賞者がいるって分かっちゃっている状態の実験で、誰かに見られる

ことを想定した状態で描いた？それとも自分のために描いて、結果それが閲覧されてるって感じ？

Ｅ：でも今回の場合だと、別にゆり(筆者)に見せるってことは前提ではあったけど、別に誰か閲覧する人がいるっていうのを念頭に置いては一切気にしていなかったんで。そうだね、全然そこは違うかな。結果閲覧されたって感じかな。

筆：なるほどありがとうございます。実験を通して、プラスでもマイナスでもいいんだけど、自分について気が付いたこと、例えば意外とこの色好きだなとかでもいいし、こういうこと分かったでもいいし、分かったことをざっくばらんに聞きたくて。

Ｅ：でもさっき言ってたみたいに、食べ物の方が多いなって思ったな。あと空を結構気にしているなって。青空を見ていたり、月を見ていたりしているから。それって抽象的に描きやすいから、それなのかもしれないとは今思った。言語で、例えば、今日の空みたいな例えばめっちゃ文学的に書くのって難しいじゃん。だけど、いろどり日記だったら、その日見た空をなんか自分の感性で書けるっていうのは、抽象的な概念を描くのには向いているのかなって思った。

筆：そういった気づきは、私とこのインタビューがあったから気がついた？

Ｅ：今気づいたね。今思った。

筆：やってる最中になんか思ったこととか、描いている最中とか、自分でこのインタビューじゃないタイミングで見返したことは特にないって感じかな？

Ｅ：インタビューじゃなくて描いているときに気づいたこと？描きながら感じたことか、ごめんそれあんまりないかもしれない。

筆：結構日常の一環として描いた？

Ｅ：そうだね、ルーティン化して機械的に描いちゃった感じかな。あと酔っ払ってるときは、結構塗るのが雑だなっていう。

筆：全体としては対誰かと言うよりは、自分の気付きが多いのかな？

E：そうだね、内向的が気付きが多いかも。対誰かは分からないなあ。完全に自分にベクトルが向いてるかな。

筆：最初のアンケートで、どっちかって言うと自分の日常は表現したくないと答えていたんだけど、これをやってみてそういう考えは変わらなかった？

E：あーそれ質問が難しいんだけど、そのテキストベース…ごめんごめんもう一回質問を。

筆：えっと表現方法は問いません。

E：問わないのね。

筆：ただ自分の日常を、誰かを想定してでも自分のためでもいいんだけど、何かにアウトプットしたいっていう気持ち。この実験前後で変わったかなっていう。

E：なんかテキストとかは性格的に年単位では続けられないんだけど、いろどり日記くらいのこの熱量だったら続けたいなって思うかな。ただいろどり日記だと解像度が低いから、多分永遠には覚えていられないんだよね。テキストのいいところは解像度が高いから、読み返せばこの日これあったんだっていうのはわかるけど、でもいろどり日記これ多分半年後とかに見たら、今は 2 週間単位だからちょっと覚えてることもあるんだけど、半年後とかに見たら難しい、思い出せない気がするから。それはなんかデメリットでもありメリットでもあると思うんだよ。記憶の保管の形式として、解像度を低いままさらにぼやかして保管するみたいな。だけど、自分の中に根底には理解できてるものもあるみたいな。ごめんね、すごい回答があっちゃこちゃなんだけど。だから別に続けたいとは思うかな。それが後から見返してもわかんないからね、この 1 日の終わりのルーティンというか動作としてやる。そうだね、このいろどり日記で日数分単位で今日の自分みたいなのと振り返る時間が設けられたから、そういうルーティン化のひとつとして、テキストよりも楽だったし自分の場合。ルーティン化させる、自分の生活を律するみたいなところで、いろどり日記はいいんじゃないかなって思いました。

筆：言い残したことはありますか？こちらから質問したいことは以上なんですが。

E：はい、大丈夫です。

筆：ありがとうございます

F さん

<事前アンケート回答>

No.	質問	回答
1	日記をつけたことはありますか？	◆　ある
2	日記はどのくらい続いている/続いていましたか？	5ヶ月くらい続いている
3	自分の日記(文章での日記や絵日記)を公開したいと思ったことはありますか？ ※ブログや SNS 等での発信なども含めます。	◆　できれば公開したくない
4	それはなぜですか？	日記というか、その日を生産的に過ごすために一日の計画をたてて、その振り返りを書いているもののため、プライベートな情報が含まれているから
5	自分だけが見る非公開の日記でも書かないことはありますか？	◆　非公開でも書かないことがある
6	※質問 4 で「非公開でも書かないことがある」と回答した方のみお答え下さい。 書かないようにしているのはどんな内容ですか？	理想の自分とのギャップを表層化してしまうような内容

	(複数回答可)	
7	自分の日常を言葉や絵で表現したい気持ちはどのくらいありますか？	◆　どちらかと言うと表現したい

<事後インタビュー文字起こし>

筆：まず書いてきていただいたものを、全部じゃなくても全部でもいいんだけど、なんとなくこんな感じで書きましたっていう解説をお願いしてもいいですか？

F さん(以下 F)：そうですね、基本的にその日あった出来事を、楽しかったとか具体的というよりかは結構抽象的に表現したのが多くて、やっている中で気づいたんですけど、色ごとに感情を乗せながらやってるんやなっていうので、色ごとに感情とか何かしらの思考するものやったら群青っていうんですかネイビー使ってるんやろうなとかそういう感じで、多分抽象的に描いていった感じです。たまに矢印とか使っているけど、あんまり基本的にはこういう感じで、形があるものっていうのは描いていない感じ。

筆：この日はこんな感じとか、話せる範囲でお願いしてもいいですか。

F：どれくらい話すのがいいですか？

筆：話したいだけ。この日はあんまり喋りたくなかったらスキップとかでもいいです。

F：そんな日はないんですけど、これが一番先付け出した日で、ゼミの日ですね。4 人で制作してて楽しかったから、4 人の色でそれぞれのイメージが初日だったので、適当にイメージカラーで、やって楽しかったから多分黄色なんですよ。14 日で、ただめちゃめちゃ睡眠不足やったんで、眠気を多分この黒で表現してるんですよ。でもその色々終わった後に、あんまここ記憶ないですけど、眠気終わったゼミ終わった帰りましたの後に、何か楽しいことがあったから、ここオレンジ色になってるっていう感じなんかな。違うや、これ最終次の日が最終面接で。

筆：おーお疲れ様でした。

F：ベンチャーのやつがあったんですけど。それに向けて将来のビジョンっていうのが見えてきて、オレンジになった感じです。でもそのベンチャーで、クリエイターグループを立ち

上げたいっていう夢が一応あるんですけど、それの話を社長にしたら、なんで今立ち上げないのって、別にこれは嫌味とか言ってるんじゃなくて、本当にやりたいなら今やってるんじゃないのって、そこまだわかってないんじゃないのっていうので、自分は何がしたいんやろうっていう風になって。もやもやがあって。でも核の部分はも変わらずあって、もやもやがあってでも、その日ずっと考えながら歩いてたけど、徐々にちょっとずつ自分は何がしたいのかある程度は見えてきたから、オレンジになってるみたいな感じです。16 がこれマジで覚えてなくて、ケース面接があって、めっちゃめちゃめちゃ盛り上がったんですよ。多分それがここら辺で、表現が赤オレンジ黄色に楽しい結構見ていて、寒色系に思している過程とか後々辛いとかも水色では表現するようになったんですけど。17 は派遣ですね、 1 日派遣やってて、ここの時間に午前中にリクルーターさんとの面談があって、結局自分何したのかちょっとわからんなくなっているのを徐々に上に上がっていくっていうような上昇志向のやつがあって、あとはここが派遣の時間か、 おいしいご飯を食べましたっていうので終わり。

筆：赤は核なんだね、やっぱり。

F：そうですね。赤は基本的に自分の核なんだろうなって。これもそうで、真ん中の矢印が 18、19 でインターンがあったんですよ。〇〇社で多分これ 1 日目すごく難しかった。それでまあ色々悩んでるのが黒とかこの矢印についているぐるぐるの水色で、矢印のこの形で表現されてるんやろうなと。2 日目のインターンで、最初結局難しかったんですよ。自分自身いつもの役割じゃなくて、別に今回そんな回してくれる人もおるし、クリティカルシンキングしてくれる人もおるからそんなでしゃばらんでいいやって思って、ある程度の立ち位置でやってたら、最後のフィードバックの時間で、僕はその回してくれる人とクリティカルシンキングしてくれる人のどっちかがリーダー的存在だと認識してたんですけど、僕がリーダー的存在でやってくれたみたいな感じでフィードバックをもらって、あとは自分なんかそんな無理せんでも自分らしさってはっきりできるんやなみたいなところで、自分のあるべき姿、無理にその就活やから作っていつも以上に喋らないとか思わんでいいんやなっていうので、分の形が見えてきたなっていうのが、核が右上に積んでる感じです。これやってて一個思ったのが、全体やってて色に自分がどういうイメージ持ってるかもあるんですけど、空間も結構認識が自分の中でついたなっていうのがあって。自分はこの四角を時間軸で認識してるんやなっていう、右上が自分の将来で左下が過去っていうか、スタートみたいなところで、この 19 日のやつも赤色が右上に向かっていってるっていうので、いい方向に未来に行っているっていう感じかな。11 月 20 のこれはバトミントンを 4 人でやりに行ったんですけど、僕が立てて満杯になっててすごい申し訳なかったなっていうので、バトミントンができなくて。黒の車線これはなんだ。これは分かんないです。

筆：はい。

F：21 が、21 ゼミか、21 が確か何をしてたんですかね。結構難しいなってなってきてたんで、それでこの色で難しいっていうのが、水色茶色黒緑みんなで考えてるみたいになったかなと。これが就活で面接 3 つやって、でもそんな手応えも普通によくてみたいなんで、楽しいとかっていうよりも楽しい交流したなっていう感じの緑で。それが終わった後にただ眠たいなってなった後に、夜飲んだんで友達と飲んだんで、楽しいのオレンジがあって。そのまま確か朝までやってて、朝眠たいなから始まって寝て、もう一回またそのメンツとラーメン食うで集まったら、そこからちょっと箱根に行こうって感じで。

筆：弾丸だね。

F：弾丸で始まって。すごいそれもまあすごい楽しかったから、ここは多分眠いの眠いやつのが水色かなと。これも似たような感じですね。飲みで後輩が潰れちゃってたんで、ちょっとあらって感じで、これがこの後いろいろな感じになって警告の赤なのかな。25 これはそれがあって、ちょっとこっちも結局朝に帰ることになっちゃって、眠たいなあっていうのでやりつつ、まあ朝無理やり起きて昼食ってやったけど、そんなにうまくいかなかったなと。で、これ派遣 1 日やって、特に書くことなかったのでどうしようと思って描くことないから白色でいいかっていうので白色で、昼飯と夜飯が支給されて美味しかった。家帰ってからちょっとだけ夜食食べたりとかちっちゃいのがあって、これはもう 2 日目同じ派遣を 1 日やって、派遣前やって眠たい中やって、この青色で家帰って、家帰って何やったっけな。家に帰ってやらなあかんことが生産的に進んでっていうので。昨日のことが一番面白くて、久しぶりにこれ一人で確か帰った後、2 日派遣やったからちょっと飲むかっていうので飲んでたら、飲みながら M-1 の準々決勝の動画を見漁ってたら、凄い楽しくなってめちゃめちゃ楽しくなって、今まで使ったことないこのピンク色の赤で表現したっていう感じです。

筆：ありがとうございます。確かに、この色はこれって言ってくれたのが、割とそうだね。楽しい時は黄色とかオレンジみたいなのって、描いているうちに定まった？それとも元からそのイメージがあって、今日は楽しかったからこの色を使おうっていう風に出した？

F：そうですね、後々の方が明確に定まったなとは思ってるんですけど。初めの方、多分ここら辺とかは本当になんとなくで、でも楽しいから来てるかもしれない。楽しい、じゃあどの色使おうか、これかなっていうのを、半意識的ぐらいですかね。完璧には思ってないけど、そこの繋がりがちょっとあったからこれを選んだってなってるのかな。

筆：描いていることとしては、出来事を直で描いていてるっていうよりかは、出来事を受けての気持ちで描いている感じかな？

F：そうですね。気持ちと、気持ちになるのかな。これとかも結構気持ちというよりかは、思考が頭使ってるなみたいなのをこうやって表したりしてるんで。気持ちだけじゃないか

もしれないです。うん。

筆：うんうん、なるほど。あとは描く時に一日の全部を描こうとする？それとも印象的な出来事をピックアップして描こうとした？

F：多分結構全部描こうとしてる人なんやろうな。しかも詳細にその全部を表そうとしてたなとは思っていて、左下からどんどんその時系列順に右上に行くように描いていたと思います。

筆：なるほど。印象に本日のトピックスが上げられるような内容なんだけど、あえてこの日記に描かないようにしておこうみたいなことはあった？例えば、優先順位が描きたい内容としての優先順位が低いから、普通にこの中に盛り込まなかったはあるかもしれないけど、そうじゃなくて、結構自分の中で大きい出来事だったけど、これに描くのはやめておこうみたいなことはあった？

F：それは多分ないですね。あったら多分描いていると思います。

筆：なんでそれは全部描こうとしたの？

F：多分余すことなく描きたい。描きたくなっていたと。

筆：最初に聞いたアンケートだと、文章の場合は非公開の日記でも書かないことがあるって答えてくれていて。その理由は、ギャップが表層化しちゃうからみたいにアンケートで書いてくれてるんだけど、それと違ってこれは結構全部描いてくれたっていう話だったじゃない？

Ｆ：はいはい。

筆：アンケートは、「自分だけが見る非公開の日記の場合、書かないことってありますか」って聞いたら、「書かないことはあります」っていう回答で、その理由が「理想の自分とのギャップが表層化されちゃうから」っていう理由で答えてくれていた。これ(いろどり日記)は、でも全部描いてくれたって言ってたから、それがなんでかなっていうのが気になった。

Ｆ：なるほど。自分のできないところをみないといけないからみたいな、そういうのを書いたと思うんですけど。これ描いたのはなんでなんでしょう。自分ができなかったとかそういう振り返りとかじゃなくて、自分の感情とかそのやったことを事実的に描いているからなんかなと思います。

筆：じゃあ内省というか、自己を理解しようっていうよりかは、記録を取ったっていう感覚なのかな。

F：そうですね、多分その感覚やと思います。

筆：なるほど。じゃあここからは、引き続き、文章での日記書いたことあるって答えてくれたと思うんだけど、それとの違いを聞きたいなと思っていて。今回は 2 週間実験として参加してください、続けてくださいと毎日私がリマインドしてたから、半強制的に描かざるを得ないっていう部分が正直あったとは思うんだけど。それが特にリマインドがなかったとして、これが例えばアプリで書く日記帳に書くとかみたいなのと一緒でこういう日記が当たり前にメソッドとしてあったときに、これをやろうってなったら、どのくらい続くと思う？文章の日記と比較して、どのくらい続けられそう？

F：文章の日記の内容ってアンケートに書いていましたっけ？普通の日記じゃなくて、就活やりだしてから 5 ヶ月くらい、こういう感じで友達一人とやりだして、1 日の計画立ててここの部分一応日記に入るかなっていうのを日記にしたんですよ。

筆：なるほどね、一言反省と目標。

F：これは多分自分のメリットにつながるからっていうか、自分の生産性に直結するから今続いてるし、5 ヶ月ずっと毎日友達と送り合ってるんですよ。お互いにやると、だから多分続いてるんですけど。これをいざやるってなったら、自分がどこまでこれにこれやることによってその利益に直結するかっていうところが関係するんかなって思っていて。正直楽しくはあったんですけど、実際 1 日に 2 個描いた時もあったんで、夜眠かったりとか日跨いだりした時とかは。だから、どうなんでしょうね。多分そんなずっと一定の割合で続けることができるか、どっかで一旦途切れたりした時にブツって終わるかのどっちかだと思います。

筆：これを書くことのメリットを感じているっていうよりかは、あくまで記録の手段が変わったからってことで体験してみるぐらいの感じ。今やってみた感じとしては、これやったからこういうメリットあるなと思ってこれのために続けようみたいな感じは、今のところ得てないっていう。

F：そうですね。

筆：じゃあ何かしら、日記という形で、どういうメディアを使っても構わないけど、何かしらで日記を取らなきゃいけないってなった時だったらどれを選ぶ？

F：なるほど、なんかすごくひねくれた感じなんですけども、その日記何のためにやるか目的による気はします。

筆：全然そういう回答で大丈夫です。あとは取り組む時間についても聞きたいなと思って、何を今描こうかなって考える時間と、実際に作業として描く時間の二つの時間があると思うんだけど、それが文章の時と比べてどっちが長い短いとかあった？

F：うんうん。そうですね、文章と比べると、確実に描き出すまでの時間が短いなとは思います。描く時間は必然的に長くなると思うんですけど、この場合。

筆：書き出す時に文章の時の方がもっと迷う？

F：そうですね、たぶん言語化で適切なワードチョイスとかを、言語があったら選ぶと思うんですけど。これはもう 12 色で一番近い自分の思っている感情に近いのを選んで、気持ちのまま塗りたくれば良いってだけなので、特に短かったと思います。

筆：今回取り組んでいるモチベーションとしては、やっぱり実験に参加しているから、リマインドされてこの実験しなきゃいけないから描いているっていう感じが一番近いのかな？

F：いやリマインドされたから描こうってなったのは、多分 1 回もない気がする。どうなんでしょう。普通にやるっていう宣言をしたっていうのと、単純に普通にやってて自分の色が、自分の色に持ってる感覚がわかってきたなっていう楽しさとかが、あとこれはあれですけど、E さんを煽りたいってモチベーションも一個あって。自分がやってないとっていう感じはある。

筆：誰かと一緒にやっているから？

F：そうですね、誰かと一緒にやっているからっていうのが近いかもしれない。

筆：今続いてる日記も送り合ってるんだもんね？

F：そうですね。

筆：これ描いている時に、ちなみになんだけど、今回は確実に私に見られるってわかってる状態だったじゃない。だから、私だけじゃなくても誰かしら閲覧者がいるっていう想定で、描いていた？それともあんまり関係なく、自分のために描いたものを、結果私に見られてるっていう感じ？どっちが近い？

F：そうですね、多分後者で、最初一瞬は多分これ描こうかなどうしようかなって引っかかったのはあると思うんですけど、実験やしいいかっていうので、一回描き出してからはもう何も気にせんくなった気がします。

筆：うん。これを実験期間全体を通して、描く動作でも自分が振り返るっていう動作でもどちらでもいいんだけど、自分について新しく気づいたこととか発見はあった？

F：そうですね、色の感覚と、四角の形に対する空間意識と、色だけじゃなくてこういった形ですよね。まず変な丸の歪んだやつとか、こういう形とかに対する感覚の意識とかがあって、こういった形とか色に対する感覚はある程度身についたなと。

筆：なるほど。

F：あと何でしょう。気づいたこと。

筆：表現方法以外に、自分の内部に対しての何か気づきとかはあった？特にはない？

F：なんかある気はするんですけど、言語化が難しいというか。どうなんでしょう。ちょっと待ってください。実際新しい感覚だったんですよ、やってる時は。自分自身。ちょっと一旦パスでもいいですか？

筆：オッケー。じゃあ私から聞きたいのは最後 1 個なんだけど、これも事前のアンケートで、「自分の日常をツールで表現したい気持ちありますか」っていうのを聞いた時に、「どちらかっていうと表現したいです」っていう回答をもらってるんですよ、F さんから。その気持ち、自分の日常について何かしら表現をしたいなっていう気持ちは変化が、まずはあったかないか。

F：日常について表現したいっていう感覚について。うーん、少なくともマイナスにはなってないっていうのと、多分プラスになってる気はします。それはやってるうちに、実際その色の感覚とか色々気づきは、無意識に言語に表せるもの表せないものに関わらず気づきはあった気がしてて、その色とか空間意識以外にも多分やってる最中に結構学びとか気づきがあったんだろうなっていうので。自分のその日とかを表すものに対してのイメージは良くなった気がします。文字媒体じゃないのがやっぱり良かったのかもしれないな。

筆：私から聞きたいことは一通り聞けたので、もし他に何か実験に対する感想とかあれば。なかったら終わりだけど。

F：これもともと起点って何で始まったんでしたっけ？

筆：起点？私が日記続かない。これがスタートです。

F：あはは、なるほど。

筆：私は文字とか絵で何か書いてくださいってやると、ためらっちゃうし、はっきり分かり

やすいものになっちゃうので、もっと気楽に何かできないかなと思って、これをやりました。

F：それで言ったら、確かにそう。僕結構悪い意味での完璧主義みたいなところがあって、思っていることも 100%正しい言葉で伝えたくなっちゃって。なかなかそれ以外で表現するなら、じゃあしないっていう選択肢を取りがちな人間で。実際に、レポートとか日記とかも文字で考える時間がすごく多くかかっちゃうタイプだったんですけど、その人間がただの実験っていうだけで続けられているっていうのもそうですし。自分のことを見返して、多少腰は軽くなったとおもいます。やっぱり抽象的に表現できるのが自分にとってはすごい良かったんやろうなと、微かに言っておきたいこととしては。

筆：ありがとうございます。