付録

最後に実験途中・実験後に行ったインタビューを付録として掲載する。匿名化を施し、内容と深く関わらない部分や相槌等は省略している。

【 A さん 】

[実験途中インタビュー]

筆者：いつでも揺るがない「自分」を持っているという項目の回答があまりあてはまらないなのはなぜ？

A：ゼミでインタビューとか言って、○○（ゼミ生の名前）がラジオやったりするじゃん。そのとき 1 回目で結構いきっちゃったものだから 2 回目もバリバリ喋ってくださいよみたいな感じで、だから俺も頑張るんだけど普段から全部そういう、流暢に喋れる感じじゃないから、頑張る場合もあるし、逆にバイト先とかだとあんまり喋らないとかあるし、っていうので多分アンケート結果はそういう感じ。

筆者：なるほど

A：そうやっぱ関わるコミュニティによって、ちょっと出力が変わるというか。抑えめになるか結構ガンガン喋っていくかみたいな。

筆者： 今日のアンケートの方で、自分らしさの認識に変化があったという項目がいいえだったけどそれは普通に日記をつけてるだけだと自己肯定感には変化なかった？

A:そうだね。なんか自己肯定感の評価というとこまでまず行かなかった。聞いてないから。聞いたら変わるかもしれない。今のところアンケートにも書いたけど、今日は何もなかったなとか話すこと何もないやっていう日と、あれもあったこれもあったあれもあったみたいなイベント盛りだくさんな日もあったしそういう 1 日の濃さの違いみたいな、逆に今日すごい疲れたのに話すことが何もねぇみたいななんで俺こんなにエネルギー使ってるはずなのに話すことないんだろうみたいな、思い出すのもめんどくさいみたいな、だらだらしてただけのような気もするしなんか面倒臭いなんかラインの返信とかやってたなみたいに話すほどのことでもないしな。みたいなそういう日は結構日記的には内容が乏しいんだけど、なんか自分にね、自分しか聞かないっていう前提をもうちょっとあんま、理解できてなかったから、それがわかるようになるともうちょっとなんか、ほんとダメだったな今日みたいなだらだらほんとだるかったなことだけを言えるかもしれない。そうすると割とどの日記もある程度喋れるようになるのかなって、なんとなく想像しますね。

筆者：そうだよね。なんかちょっと説明が足りなかったかも。私が聞かないからって言ったけど、それが何かって感じだったよね。

A：そうそう、それは聞いてたんだけど、実際レコーディングするって感じがなんか緊張する。最初人に喋る感じでやってたし。今日は何々いってきました。みたいな。

筆者：すごい。誰かへの記録みたいになってる。

A：そうそう。

筆者：じゃあ書くほうだとしたらそうはなってなかった？

A：書く方だったら、そうだね、書く方だったら常に自分が読みながら書くんだけど、だから 1 行かいて読んで、なんか表現がしっくりこないなと思ったら書き直したりもするし、それがしゃべりになると基本見返せないじゃん。あとで録音聞き返さない限り。その一発どりみたいなのはちょっと書くのと違うのかな。なんかこうちゃんと喋らなきゃみたいな、失敗できないみたいな、謎の緊張があるせいでちょっとこうですます調になったりとか、ちゃんと文章にしようみたいな感じ。だからあんまり、なんだっけとかあーとか言えなかったんだけど、3 日目くらいになって「あ、これ俺しか聞かないんだわ」って思って、なんだっけなんだっけ、何したっけって、めっちゃ思い出せない（言葉の）フレーズが増えた。

筆者：聞いてもらうのが楽しみだな。

筆者：今の所、今後も日記をつけたいなという気持ちにはなった？

A：いや、まとめて聴きたいなという気持ちが強い。今の所、ルールとしてどうだっけ。見返すとかありなんだっけ？

筆者：そうだね、そういうルールを決めとかないとダメだね。私の中ではある一点から過去を見たときに感じることっていうのを聞きたいと思うから、全く聞かないでとか言ってなかったけど、ダメってしといたほうがいいね。

A：いやなんか、そろそろ三日目くらいの記憶なくなるからさ、そうちょっと聞いてみたい気もある。やっぱ日記ってなんか、俺は割と見返すために書くみたいなところあるから、書いてた時期は。まあ最長でも 50 日くらいしかやってないけど。そう、だからある意味でちょっと作品を作る気持ちで、日常の面白いことをセルフレポやるみたいなモチベーションでやってたからそれは。書くってことの満足感っていうより、あとで見返した時に面白いかみたいなのを意識してて、だから早く見返したいな。この音日記は自分でだらだら書き出してみたいな感じが強そうだから、あんまり作品みたいな肩肘張らずにやるよさっていうのが、後から聞いた時にどう感じるのかなっていうのはわからないところではあるよね。

[実験後インタビュー]

筆者：事前アンケートと事後アンケートを比較した時に、人前でもありのままの自分が出せるという項目が前までは当てはまるだったのがあてはまらないよりに変化していたのは自分の中で意識ある？

A：あーそうね…割と日記振り返ってみて結構日によってテンションにばらつきがあるっていうか、だからそれぞれ違う自分っていう感じがあって、ありのままってなんだろうなって思って、ありのままって言ったらいつも統一された自分がありそうだけど、結構割とバラバラだなって。なんもねーっつってテンション低い日もあるし、結構今日はこういうことあって楽しかったんだよねみたいな日もあるから。そういう自分の多様さに気付いたという意味でありのままでいられるのか、でもこれがありのままなのか、どうなんだろうねわかんなくなってとりあえず保留みたいな。ありのままではないのかなみたいなに書いときました。

筆者：実験前に比べて自分らしさの認識に変化があったというのはどういうところで？

A：その日によって割とばらつきがあるという認識がなかったのと、あと自分の認識に変化があったかってことだよね？

筆者：→もう一度質問

A：意外だったってことかな～あとは自分の喋り方とかもじっくり聞くことあんまりないから、ある意味外見的かもしれないけど、「あ俺ってこんな喋り方するんだな」ってことで自分のイメージが変わったところはあるかも。

筆者：自分らしさを最初一言で表してもらったけど、そういう風に自分ってこういう人だなっていうイメージみたいなものは変わったりした？

A：自分はこういう人だなっていうのが…ちょっとなくなったかもしれない。

筆者：えーそうなんだ！

A：あ、いろんな自分いるなって感じ。

筆者：毎日録音だからそうなったのかな。

A：かもしれないね。なんでだろうね、まあ自分の声を聞くってこと自体が今までない体験だから、それ自体が新しい自分みたいな感じはあるのかもしれないね。あ俺こんな感じなんだっていう自分らしさってなんかあの考え直さないとなっていうか全然そんなこれ義務感とかじゃないけどこういう喋り方もそうだし、テンション低いとこんな感じかみたいな。そういうのが知れたね。

筆者：なるほどね。録音した時と聞き返した場合で違いあるって言ってくれたんだけどそれはどういう感じ？

A：録音した時は割と、これ話すほどでもないなどうでもいいことだろうなと思いつつ、一応あったことだから言っとくかみたいな感じだったんだけど、聞き返してみると（自分が）忘れてるから、それ残しておいてくれてありがとうみたいな、それ言ってくれなかったら俺永久に忘れてたわどうでもいいけど。そういう録音するときは大して価値ないだろと思ってたことが振り返る時意外と、「そうそう。そういうことあったわ」ってちょっとこう価値が出てくるっていうところはあった。

筆者：いいね。へ〜日記は継続したいと思わなかったんだ。

A：そうだね。結構労力がかかっちゃうなっていう。日記って全般そうよな。

筆者：そうね。私自分でやってる日記が今日は記録しときたいっていう時だけやってる不定期日記なのね。

A：はいはい。

筆者：やっぱそういうやつの方が取り組みやすいのかな。義務感でると違うのかな。

壺はどうでした？

A：壺よかったね

筆者：よかった？

A：壺の形もかわいいし、サイズもいいよね。

筆者：なんかこう、壺から聞いたことで何か意味があるって思えた？

A:それはスピーカー見てるより、壺見てる方がなんか深いものがあるなって感じするよね。

筆者：確かに。（アンケートを見て、）「壺が動き出した」いいね。いい表現。

A：まあよくあるじゃん。魔術みたいなのでさ、血をポトっと入れるとコォォォォォみたいな、ピカ〜みたいなドロドロドロドロけむり〜みたいな。俺声が聞こえてきた時、あのやっぱ録音始めるとさ、周囲の環境音っていうかノイズっていうか、コォォみたいなのサーみたいなの入るじゃん。あれがその中から聞こえてきた時、おおってなった。それが結構面白かったね。

筆者：じゃあ普通に音とかが出てくる物理的な部分で面白みがあった感じ？

A：そうだね。見た目と音と。

筆者：過去の自分いるわ、みたいな感じにはならなかった？

A：いやそれは確かにあったね。過去の自分…。まあ特になんていうの、あんまり意図してないところでむしろリアリティを感じるっていうか、例えば録音するつもりはなかったんだけど、歩きながら録音してた日があって、その足音が聞こえるとかね。あと救急車の音がちょっと入ってるとか、そういう本人が日記に残そうと思ってなかったところまで入ってるっていうのが、「あ〜、そっかこの日俺生きてたんや」っていう感じがあったかもしれない。

筆者：確かに面白いかも。私、日記っていうものを考えるときに今回のやつも描く時もそうだけど、自分が抽出したものしか書かないというか残らないから、そういうところが自分らしさなんだと思ってたけど、意図しない部分が入っているところがまた、意味を持っているところが面白いね。

A：そうそう。

筆者：自己肯定感は変化しなかったんだ？

A：そうだね。やっぱ俺のテンションが常に低かったのもよくなかったね。あー今日何あったっけ。俺いつも日記でこんな感じだったから。すごいこの夜な夜な 1 日を思い出して、思い出せてないみたいなテンションだったから、もっとちゃんと今日は何々があって！みたいなもう少し日記に残すってことをもっと体力使うかもしれないけど、意識してやった方が聞いてる身としては楽しいよね。

筆者：なるほどね〜。途中経過でもそうだし、自己肯定感は変化しなかったのか。

A：下がりもしなかったけどね。

【 B さん 】

[実験途中インタビュー]

筆者： まず事前アンケートの方で気になったのが、結構揺るがない自分を持ってるとか、自分らしくいられるっていうのは、当てはまるになってるけど、人前でも自分ありのままの自分が出せる っていう項目だけ当てはまらないのがなんでなんだろうなと思って。

B：そうですね、意見に比較的流されやすいタイプでではあるんですけど、絶対にここだけは譲れないみたいな、軸からずれるなと思った時は結構言い返せるというか、「それは私は嫌だ」みたいに言えるんですよ。絶対こうじゃなきゃ嫌だって決めてないところなら、というか、めちゃくちゃ頑固なとことなんでもオッケーみたいな達観的なとこが混ざってる感じの人間なんですけど。だからですかね。

筆者：100 パーセント自分を出してるってわけではなくて、ってこと？

B：そうですね。もうすでに確固たるものとして、信念って決めてるところ、まあ比較的頑固に譲らない方ではあるんですけど、でも大体のことってそこまでのレベルじゃないというか、大抵の問題って、自分が決めたことにこう相反するようなことってそうそう起こらないので、そういう意味で全般的に見ると、結構他の人といると自分がどうこうってよりかは、相手の顔色見て合わせに行く方が多いのかなっていう気がしてます。

筆者：ありがとうございます。今日答えてもらったアンケートめっちゃ面白い。日記を音声につけてるからこそ、 自分らしさの認識に変化があったってこと？

B：そうですね。なんか、そもそも日記をつけられないタイプなので、ちょっと続いたっていうだけでもまず全然違ったのと。ボタン 1 個押せばいいからっていうので、続いたのかなっていう。声で言うと、私がサークルで結構アナウンスを中心にやってるので、人に聞かせるにはこれが正しい読み方みたいなのを理論上は知ってる状態というか、教えられてる状態なんですよ。だから、急にプレゼンとか、そういうアナウンス系の発表みたいなところ

だと、あ、こういう風に読まなきゃとかいう意識が結構ある方なので、誰にも聞かれてないんだったら、それ気にしなくていいよねっていうので、早口だろうと小声だろうと、なんか噛んだり、もがもがしてようと気にせず喋れるなっていうのが感想です。

筆者：自分らしさの認識の変化ってどういうのがあったの？

B：ちょっとツール寄りの話なんですけど、 今までボイスメモとか使う時は、アナウンスを自分で聞き返して、癖を見つけて、直すために使うっていう使い方しかほとんどしたことがなくて。それに比べて今回はそういうことを気にしない使い方だったので、フラットに、正しい読みに強制されてない状態の自分の話し方を知ることができたっていうのが、まず 1 個大きいです。

筆者：ありがとう、多分それさっきも言ってくれてたんだろうね。

B：そうです。あとは普通にこれまでスケジューリングはやらないと、他の人に迷惑かけるんでなんとかやってたんですけど、日記みたいな、自分のためのある意味、後付けのスケジュール振り返りみたいなことを全然やれない人だったので。今早稲田祭前で私自身が何かするわけではないんですけど、一応サークル周りの人は結構バタバタしてる中でそういう時、大体周りのバタバタに揉まれて、なんかわけわかんないまま終わっちゃうみたいなことが多かったんですけど、それを「あ、今日こんなことがあってこんなこと思ったな」みたいな風に、明確に言葉にならないけどちょっと感じてたもの、みたいなものを拾い出せた感覚があります。

筆者：おー。アンケートの中で自己肯定感が変化したっていうのにはいを選んでくれているけど、自己肯定感っていうのはどういう自己肯定感？

B：えっと、私が自分を肯定…逆だな。私が自分否定する時って大体同じパターンで、スケジュールがごちゃごちゃしちゃって、自分が思うように行動できなかったとか、そっちに巻き込まれたせいで、自分がこういう時間を自分のために取りたかったのに、取れなかったみたいな時などがきっかけで、自己否定のループに陥るパターンが多くて。その意味で言うと、それを防ぐというか、そうなる前に自分の中で整理をつける時間ができたので、自己肯定感があがったっていう言い方よりかは、自己否定を防止できてるみたいな言い方がもしかしたら正しいかもしれないですね。

[実験後インタビュー]

筆者：早速聞きたいのがまず実験と滞りなくできた？大丈夫だった？

B：大丈夫でした、Bluetooth 繋げました。

筆者：アンケートで気になるところなんだけど、事前アンケートの時と結構同じような 問題っていうか、聞いてることが多かったと思うんだけど、同じ部分っていうのがこの今回の本来感っていう自分が自分らしくあるっていうのを実感する尺度として定められてるもの

で、その中で唯一変化があったのが、 自分のやりたいことができているっていう項目がまあまあ当てはまるから、当てはまるに変わってたんだけど、 はい、自分で自覚してる部分ある？

B：そうですね。あ、そうだったんですね、って感じです。

筆者：なんかあったのかな、心の中わかんないけど。

B：えー、なんか逆にあの早稲田祭の時にやりたいことできなかったなと思うことがあったので逆かなと思ってたんですけど、でも逆にその後もちょっと時間あったじゃないですか、その時は解放されて、結構好きなことができた気がするので、もしかしたらそっちのイメージに引っ張られたのかもしれない。

筆者：なるほどね。あと事後アンケートの方で実験前に比べて、他人と比較して落ち込むことが増えたかっていう項目が当てはまらないを選んでくれてたんだけど、これは実験前に比べて減ったわけではない？そんなその比較することに対して変化があったわけではない？

B：あれ、それ質問なんでしたっけ。

筆者：質問は、実験前に比べて、他人と比較して落ち込むことが増えた。

B：確かにそれは減っただと思います。変わんないんじゃなくて。

筆者：なるほど。ちょっとこれ聞き方が悪くて、その自分らしさみたいなのを持てたかっていうことが聞きたかっただけなんだけど。この日記を書いてたから減った？

B：減りましたね、

筆者：それは、この日記を書いたからってこと？

B：なんか、他人と比べると時って、結構自分の状態を実はそんな把握してない状態で、なんとなく他人が羨ましく思ったりするケースが多いのかなって気がしてて、 でも日記で自分のできなかったとこもそうですけど、今日こんないいことあったみたいなことも私は話していたので、それ聞いてちょっとポジティブな気分になったのかもしれないです。

筆者：ありがとう。実験前に比べて、自分らしさの変化 に自分らしさの認識に変化があったって言ってくれてたんだけど、これは途中の時も多分自分らしさについては聞いてて、音声を聞き返したことで、自分らしさの認識に変化があったってことで大丈夫かな。

B：はい、そうですね。

筆者：どういった部分で、その自分らしさの認識が変わった？

B：なんか記録だけの時は、自分の中で振り返るっていう作業自体はできたんですけど、こんなことがあったなっていうのが、結構前の記録も聞いたので昔の自分こんなこと思ってたんだみたいな感じで、知らない人からの秘密を聞いたみたいな気分になって、なんかあの

壺の響き方って言うんですか。あれがイメージで言うと、王様の耳はロバの耳みたいな。あー、穴に叫んだ人の秘密を聞いちゃった人みたいな気分になって、自分のことなんでおかしいんですけど。

筆者：ああ、なるほどね。

B：第三者的視点になりました。

筆者：その次に自己肯定感についても聞いてたんだけど、この自己肯定感の変化は、どういうところで自己肯定感が変化して、どういう風に変わったのか教えてもらってもいい？

B：はい。私、元々は結構自己肯定感高い方だったんですけど、忙しくてバタバタしてると、あれもしたかった。これもできなくなっちゃったみたいに思って、ちょっと落ち込むみたいなループに入るタイプで…。早稲田祭みたいな大きい業種の前後だと、そういう現象が起きやすいんですよ。自分のメンタルケアに余裕がないというか。特にちょっと 3 年生になって、サークルでは最高学年なので、問題起こしたら自分が責任取んないといけないんだよなみたいな、そういう恐れとかもあって、余計自己肯定感が下がってたのを、

筆者：うん。

B：悪いことだけじゃなくて、良かったことも記録して聞き返してって、作業したことで、色々ダメだなって思ってた日でも、「あ、これはいいことあったんだ」とか、「これはもしかしたら私が頑張ったおかげかも」みたいに思えたっていう意味で、自己肯定感が上がったと思います。

筆者：それは、やっぱりこう日記を書くだけの時よりは、聞き返した時の方が変化度は大きかったかな。

B：あ、そうですね。日記を語る時は、 良かったことはちょっと無理やり捻出してる感じというか、 とりあえず一応記録しとこうっていうぐらいの気持ちだったのが、時間が経って聞き返すと知らない人が喋ってくれてるみたいな気分になって、客観的な事実としてこれはすごい素敵なことだったんだよって認めてもらえてる感じがしました。

筆者：じゃあ第三者的な視点が得られた部分が録音しただけの時と聞き返した時の違いって感じ？

B：そうですね。他人から褒めてもらったり、ここいいじゃんって言ってもらえる方が自分で自分を認める時よりも、なんか明らかな基準として良かったって思いやすいので。実際は自分でやってるんですけど、セルフでその状態を作れたのが

筆者：壺から聞いたことに対しての変化を聞こうと思ってたんだけど、めっちゃいっぱい言ってくれてた。王様の耳は、ロバの耳みたいなのとか、あと自分から語りかけられてるみたいな話をしてくれて、その壺の中の空間がなんかちょっと異質性みたいなのは感じられた？

B：そうですね。1 回スピーカーが使えるか、試すために普通に壺に入れる前にちょっと流したんですよ。その時はなんか恥ずかしいというか、 自分の声聞くなんて滅多にないので、ちょっと 1 人で気まずくなってたんですけど、壺に入れたら変に響くので、そういう占いの館に来た時みたいな。多少ちょっとイカさまっぽくても、なんか信じちゃうというか、こういう非日常だから

筆者：うん。

B：逆に受け入れられちゃうっていうのがありますね。

【 C さん 】

[実験途中インタビュー]

筆者：事前アンケートの方で聞きたかったのが、大体の項目をあてはまるで出してたと思うんだけど、自分を見失わないでいられるっていうのがあてはまらないを選んでいたのはなぜ？

C：ちょうど実験開始のタイミングで、私がそこにいたので、自己肯定感が落ちてたというのがあるんだけど。特に就職関連でちょっと うわってなるやつ。ほんまにマジでちょっと病み散らかしとるタイミングで書いちゃった。

筆者：今はちょっと回復したの？

C：色々あのー、片付くものが片付いたから、だいぶ。

筆者：よかった。いや、その話を普通に聞きたいから、今度聞こう。

C：この日記を始めてからとりあえず 1 週間目かな。ここまでのタイミングが、本当にやばいやばい、病んでる、病んでる、病んでるからのわあっていうのが…。擬音が多いな。ちょっと明るい気持ちになったっていうのがちょうど昨日の夜か一昨日か昨日夜に来て。なんか記録をつけたっていうので、その自分の中で 1 週間がいい感じで区切りになって、ここから始まって登ったぜ！みたいな。

筆者：よかった。普段日記つけてると書いてあったけど、今もつけている？

C：最近とちょっと。notion に書いてるけど、ずっとその闇のスパイラルに入っちゃってたからちょっと 1 回やめようと戦っているかも。今は。

筆者：なるほどね。アンケート読んで、もしかして、この実験悪影響なのではと少し思って…。

C：いや、申し訳ない。書くっていうのがちょっと今手詰まりしてたから、逆にありがたかった。なんか、別の媒体を試すって感じ。

筆者：今日のアンケートで、自分らしさの認識に変化があったっていうのはどういうところ

でそう思った？

C：自分らしさ。そうだね、とり取り戻した感というか。底から登ってきた時に、「あ、別に私の本来のやつってそこじゃなかったな」っていうのに戻ってきたから。

筆者：それは日記をつけたからそうだったってよりは、普通に出来事の変化的にって感じかな？

C：まあそっちが割と大きいけど、でもそこに対して結構やっぱり、日常的に波って繰り返すじゃん。漫然と下がったり、上がったりみたいな。その下がってから上がるまでっていうのを 1 回切り取ってみるっていう日記、っていう意味合いとしては自分の中で意味があったかなっていう。

筆者：ありがとうございます。自己肯定感の変化の方も同じような感じ？

C：あ、自己肯定感は出来事の方で上がってるかもしれん。で、自分らしさっていう意味では、ネガティブループを文章化してると、本当に自分ってネガティブなんだなっていう嫌な自己像みたいなのが繰り返しインプットされる感じがあってんけど、それではないなっていうのが、アンケートにも書いたけど、声のトーンとかも暗いこと話してても、暗いよりこいつ今眠いの方が勝ってるなみたいなとかさ。

筆者：なるほどね。

C：そういう意味では割と書くよりも、飾らない感じっていうのは思ったかもしれない。あと、考えてから書くよりも、思いついたままわあって喋るっていうノリで記録するっていうのは。視覚的に見返せないよね、この日記は。まだ聞き返してないけど、聞き返すのがちょっと楽しみになってきたかも。見直すやと、一覧性のあるネガティブな山が見えちゃうやん。

筆者：あーうん。

C：うん、それで人間なんかもう 1 回押しつぶされるみたいなのがあんねんけど、音だと 1 個 1 個聞いていくから、「あ、この時はこうだったな」とか、「この時は確かに落ち込んでるけど」みたいな感じになれるんじゃないかと今推測している。ちょっと楽しみになった。

筆者：あと最後のところ聞きたいんだけど、夜寝てそのまま寝落ちして朝書くと 1 日の始まりみたいな感じ？

C：いや、いつも「あー、やらなー。グー」みたいな感じで寝ちゃって、結果的に朝になってるだけやねんけど。でもそのやらなーっていうので、ちょっと頭の中でまとめる過程っていうのが入るんよね。やっぱり。今日 1 日どんなんやったかなとか、今日 1 日どういう気持ちかな自分みたいな。記録しないにしても、なんか思い出してる時間っていうのがあって、寝落ちしちゃってもなんとなく起きた時に、一般的に夜より朝の方が元気じゃん。朝に書くのと、夜に書くの全然違うのよ。声の日記も朝の方がいいかなみたいな。

[実験後インタビュー]

筆者：事前アンケートと事後アンケートの比較で、いつも自分らしくいられるっていうのがちょっと変化してて、当てはまるよりに変わってたんだけど、それの自覚はある？

C：そんな気がします。

筆者：おーありがとう。自分を見失わないでいられるっていう項目も変化してて、なんかその 2 つはどういうところで変わったんだろう。

C：うん、とりあえず 1 つは結構あの自分の私生活の中で結構激動の 2 週間ってアンケートにも書いたけど、それが「まあなんとかなるよね」という方向にこう動いていった 2 週間だったっていうのもあるけど、でもやっぱ日記の話で言うと、なんかそれその過程をなんかやっぱり 1 回 2 週間っていうのこう区切ってみるっていうかっていうのが、あの、結構自分にとっては、そのこの 2 週間でどうだったかって話って、あんまりせえへんやん。動的やし。でも、それがなんかうまいこと切り出したら上がっていたっていうことが、なんか実感できたっていう部分 としては、あの大きかったかなっていう、「なんとかなるぜ」みたいな感じが強くなったです。

筆者：実験前に比べて、自分らしさの認識に変化があったに入るようにしてくれてたんだけど、それは今話してくれたのと同じ感じ？

C：なんだろうな。あのま、その自分の声を聞くみたいな部分で、例えばミュージカルの練習とか、演技の練習みたいな時には、まず演じてる自分の映像を見て、こうしようみたいなのはあるけど、言ったら巣の自分が日記みたいなものを通して、 それがどう変化してるそれだけでも結構変化してるし、結構それがその 1 つのキャラクターみたいなものとして、面白いなっていう、こうちょっと客観視しつつ、でも自分は自分ではあるから、自分らしさの再評価、再認識みたいなのに繋がった感じです。

筆者：いいね。日記を録音しただけの時と聞き返した場合での違いもはいにしてくれてたけど、 それはどういう違いがあったのか？

C：録音するのをこう貯めていくみたいなのを蓄積していって、聞くっていうことも一応前提にしつつも、話してる瞬間は別にその時に思ったことはって言ってるだけだから、蓄積するってこういう方向性みたいなのが、プラスの方向性みたいなのがあったけど、聞いてる時にちょっと流れ出していくじゃないけど、全部つながっていく。私はボイスメモを何回かぽちぽちして聞いてたんだけど、自分の 2 週間を繋げて振り返って、それが壺から流れ出すみたいな経験っていう。積み上げる段階とそれを繋げて流す段階みたいな感じで

筆者：うん。

C：なんか違うベクトルを感じていた。

筆者：壺から聞いたことで心情の変化とか、感覚の違いみたいなのってあった？

C：まず音響の話から言うと、やっぱりちょっとモコモコモコってなる感じっていうのは、すごく感じて環境音が吐息がっていう話を書いてて、それが本当にモコモコモコっていうあんま聞いたことのない響きを出したっていうのが面白かったのと、 あと、例えば、自分でこう見る時って、画面を見ながらいじりながらではあるけど、四角いデジタル端末から聞くのと割と丸っこいフォルムなんか、ちょっとアナログっぽいものの中にスピーカー入ってるとやっぱりぽこぽこっていう、こういう存在みたいなものから、聞いてると、ちょっと質量を感じたというか、スマホから聞くっていうのがここから(携帯のマイクを指して)デジタル信号として出てる感じから、1 つの質量とか空間を持った物体から空間に対して広がる部屋いっぱいに広がる感がちょっとあったような気がして、ここから直接聞いてる感と壺を通してにににって共鳴したものが部屋全体に広がる。移動したりしながら聞いてて、色々やったりして、なんかそういうのも含めて、こう一緒に漂ってる感を感じられたかなって思います。

筆者：過去の自分から語りかけられてるみたいな感じはした？そこまででではなく、空間があるって感じだった？

C：割とそこから語りかけられてる感というより、私自身は私が記録したものが、ここから再生されてるっていう印象の方が強くて、

筆者：あ〜。

C：私が積み上げたものが流れていくみたいな感じで、客観的に自分の過去を見返してるみたいな。なんか日記は…日記やな。なんか RPG とかで「誰の日記だ」みたいな、そういうのを読んでるような、確かに語りかけられてる感が。

筆者：なんか中に空間が含まれているっていう感じがすごい壺の特徴だと思っていて、今回の実験ではそこに過去の自分とか、過去の空間みたいなのを感じられたか。

C：あ、過去の空間は感じました。語りかけられてる感じは、私はあんまり感じなかったけど、多分過去の空間がタイムカプセル的に再現される、その再現された空間で部屋が満ちる的なそういう印象があったかなって。

【 D さん 】

[実験後インタビュー]

筆者：実験大丈夫だった？事前アンケートと事後アンケートの比較なんだけど、まず 1 番最初の項目でいつでも揺るがない自分を持っているっていう質問のところが、その事前アンケートに比べて 1 段階当てはまるに近づいてたんだけど、自覚とかそういう認識あった？

D：どうだろう。でも、なんか難しいね、わかんない、

筆者：じゃあ気分って感じなのかな。

D：うーん、でも、確かに自分の声をそうやって聞いたことなかったから、あんまり 1 人で喋ったりとか、録音したりとかしたことなかったから、そういう意味ではあったのかもしれない。結構録音してる期間がすごい忙しくて、色々やってることがいっぱいあったから、その時に思ってたこととかを、もう 1 回その時に自分でアウトプットして、整理してみたいに使えてたかなって思ったから、そういう意味ではちゃんと思ってることをもう 1 回把握できて、それが変わったのかもなとは思う。

筆者：自分のやりたいことをできているみたいな質問があったと思うんだけど、それが 1 段階下がってて、それもそんなに自覚はないって感じかな。

D：んーそうだね、なんかわかんない。最近うまくいってないからかも（笑）。

筆者：じゃあ、この実験がとかいう話ではなく、自分の状態がって感じなのね。

D：なんか意識したわけじゃないけど、そうなってたんだったらそうかもしれない。

筆者：あと、実験前に比べて自分らしさの認識に変化があったって答えてくれてたんだけど、 それはどういう部分で変化があったの。

D：実験前と比べてっていうのは、その録音をする前と、した後とっていうことだよね。

筆者：うん、どの段階でもいいんだけど、この壺を使って日記を振り返るっていう工程まで終えて、 事前とか、その録音してた時期とかと変化があるかみたいなことかな。

D：そうだね、自分らしさ…そうだね。あんまりわざわざその自分らしさを認識するみたいな機会はあんまりないけど、それをわざわざ自分の声を聞いてっていうのをやったことによって、こういうことを考えてるのが自分だったみたいな。そういうのはなるほどなって聞いてて思ったし、録音を聞き返す前も、やってる期間中録音する時に頭の中でこういうこと考えてるけど、言葉にするとこういう感じだなみたいな。そういうのがわかってちょっとなんか変わった気がする。具体的にこれがこんこんなにできるようになりましたとか、肌が綺麗になりましとか、そういうのはないけど。

筆者：なるほど。じゃあ、その自分っていうものに対するその認識の変化はあったけど、 自己肯定感が変化したってところはいいえだったから、それを経て自分がいいなとか にはならなかったってことだよね。

D：そうだね、どちらかっていうと、状況を冷静に分析するっていう感じかな。あー、 なんか、こんな素敵な考えなんだとかじゃないかな。

筆者：いや、私短絡的なのかもしれない。昔こうやって考えてたんだみたいなのを見ると、あ、変わってないんだなとか意外と偉いじゃんみたいに思って。それで、いいな自分とかも思ってたんだけど。

D：え、でも面白いねそれも。

筆者：壺のことも書いてくれてたと思うんだけど、壺の中から音を聞いて、 過去の自分と

か過去の自分じゃなくても、現在とは違う空間性みたいなのって感じられた？

D：そうだね、それ結構思ったかもしれない。アンケートにも書いたけど、その zine 作ってる時にめっちゃ自分について振り返らされるみたいなのはもうやってて、その時にその自分が昔友達と喋ってた時の音声を何回も聞き返したんだけど、あと詩の朗読のイベントとかで、他の人がそういうのやってるの見ててもそうだったんだけど、携帯で自分のやつを聞き返しても、別にそんなになんも感じないっていうか、別にお〜みたいな感じはしなかったけど、わざわざ音楽とか、なんかのありがたい録音ラジオとかは、綺麗なスピーカー通すかもしんないけど、あんまり自分の声をちゃんとした響くデバイスから聞くっていう機会がなかったから、それをやってみた時に、自分の声だから違うところから聞こえるわけないんだけど、違うちゃんとした物体？から出てくるみたいなのが面白かったです。感じ方が違った気がする。普通にボイスメモから出すのと。

筆者：日記を録音しただけの場合と聞き返した場合で、違いはありましたか。っていう質問があって、 そこではいを選んでくれてるんだけど、それは聞き返した方が効果を感じたってこと？

D：でも、聞き返してるときは自分らしさっていうか、割と違う人みたいな感じがした。肯定的ではないのかも。録音してる時は、なんか自分をアウトプットしてるみたいな感じがして、整理されてすっきりと思ったけど、時間を空いて聞くと客観的に「あ、こんなこと考えてたんだ」とか「この時確かにこういうことやってたな」っていうのはあるけど、偉いとかあんま思ってないかな。

筆者：それに対してこれが私の新しい一面なんだみたいな感じにはならなかった？これ誰みたいな感じだった？

D：いや、なんだろう。でもな、新しい一面だみたいなのはちょっと思ったかも。録音してる時は一貫してるつもりでいたけど、意外と聞き返してみると違う声だったり喋り方によって考え違う一面みたいなのが見えるような気がして、それは面白いなと思った。