

2 0 2 4 年 度

発酵メディア研究ゼミ論文集

「相互行為をデザインするオートエスノグラフィ」

ドミニク・チェン編

目次

序…人生の発酵に向けて

4

集合住宅の部屋を生態系の網目に組み込む方法と、一人暮らしの孤独感への影響についての研究

8

自分の身体を洗う行為による自己ケアの研究

44

しば型ウェアラブルデバイスを用いた感情コミュニケーションの変化の研究

76

サイボーグを模擬するルーティンを通じて得られる未来像の研究

106

青春亡霊からの解放を目指した懐古行為の意義についての研究

144

書くことの意義を探る―自分らしいジャーナリングを求めて

178

「残されない記憶を残す」オートエスノグラフィーに関する研究

216

序..人生の発酵に向けて

ドミニク・チェン

本書は二〇二四年度に早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系の発酵メディア研究ゼミを卒業
した七名の学生によるゼミ論文（一般的な卒業論
文に相当）をまとめたものである。二〇二二年度と
二〇二三年度はゼミ論集をPDF形式で、ゼミのホー
ムページ上で公開したが、印刷物としてまとめるの
は今回がはじめてとなる。これまでよりも多くの学
外の人の目に触れることになるので、背景の説明を
少しだけ書き添えておきたい。

このゼミは二〇一七年に始まって以降、毎年ゼミ
の三年生と四年生が合同で自由に作品を制作して学
外に開かれた展示を開催しつつ、ゼミ論文では学生
一人ひとりが当事者として向き合う課題に対して相
互行為のデザインを試みた過程を綴っている。

ゼミが開始した時から、社会課題の解決を目指す

のではなく、学生の極私的な問題と向き合うことを
重視してきて、近年では特に当事者研究、デザイン
を通じた研究（Research through Design）、オートエスノ
グラフィを参照しながら、より一人称記述に根ざし
たゼミ論文執筆を試みている。二〇二四年度では特
にゼミにオートエスノグラフィ（自己文化誌）の概
念を導入し、日々のジャーナリングの集積と省察の
実践を開始した。

教員であるわたしは、学部で広義のデザインを学
び、大学院では工学系の研究室で訓練を受けた。い
わゆる問題解決型の近代的なデザインの訓練を受
けてきたのだが、博士号取得後にいくつかの大学で
講義を持つようになってからすぐ、工学主義的な社
会解決型の学生プロジェクトに限界を感じるようにな
った。この間にスタートアップ起業を経験し、日々
多数のサービス利用者と向き合うなかで、ひとびと
の現実を眼差す時間を多く過ごしたことも影響して
いる。「問題を解決する」という、工学的デザイン
の立場が掲げる理念が空虚に感じられてきたのだ。

二〇一〇年代半ばに情報科学芸術大学院大学（IAMAS）の非常勤講師を務めた際に、学生一人ひとりの個人的な葛藤や悩みから、ペーパープロトタイプを制作するという、今振り返れば「極私的なスベキキュラティブ・デザイン」とでも呼べるようなカリキュラムを組んだ。問題解決ではなく、問題と向き合う視点を多角化するという志向性はこの頃に確立されていたように思う。

その後、二〇一七年に早稲田大学に着任し、学部と大学院のゼミを受け持つようになってからは、ただプロトタイプの的な作品をつくることにとどまらず、より生活の長期的な時間のなかで「別様のメディア」と共に生きるという視点が育った。また、わたしは二〇一〇年代を通して発酵食文化のリサーチを続け、人が発酵する微生物の力を借りることで固有の風味が生み出される現象を、人が他者と相互依存的に生きるための理念として捉えるイメージが芽生えた。「発酵メディア研究」というゼミ名称は、このような経緯が絡まりあうことで発生した。

メタファアとしての「発酵」には、自宅での発酵

食品作りを通して実感した、微生物たちという不可視の存在の働きによって美味や栄養といった価値がつくられ、なおかつ、そこに人間である自分が関わりを持てることに対する驚きと喜びを込めている。國分功一郎が示した中動態、つまり能動―受動の連関とは外れた、自己が変化の場となる、もしくは中島岳志が言及する与格、つまり感情的な変化が外側から到来して自分という場に座するイメージを想起させる。この二つのイメージに対してわたしが抱く発酵の像は、自らの身体という場所において、注視しなければこぼれ落ちてしまうほど微視的な他者たちのプロセスが蠢いているというものだ。そこでは無意識のうちに意味が生成されているが、その上澄みを言語や感覚によって掬い取ることができる。強い意志や合理的思考のみに頼って能動的に意味を築き上げるのではなく、微生物的な思考や感覚のプロセスが代謝活動を行う場としての自己、そして他者との関係性を整える態度を「発酵」と呼んでいる。

「メディア」とは、そのような発酵に関与する、あらゆる媒介を指している。わたしたちを包囲する環

境と相互行為するために用いるメディアとして、身体と言語に始まり、ありとあらゆる物や事象が考えられる。過去のゼミ論文で扱われてきたメディアは多岐に亘る。Web、スマホアプリ、遊具、ボードゲーム、カメラ、VR空間、靴、ZINE、掲示板、本棚、日記、レシピ、財布、折りの道具、壺、羽根、手紙、和菓子、などなど：実にさまざまモノや行為が、個々人の生活史の文脈に寄り添うメディアとしてデザインされ、試されてきた。

そして、わたしたちにとって価値が生み出される発酵を助ける道具立てとしてのメディアを研究するためには、短期的な実験ではなく生活の時間軸を前提としなければならない。発酵食がそうであるように、長い時間を経るほど、場ごとの固有の風味が醸成されるからだ。そのような研究は、職業的なディシプリンとしての学術の作法を鍛えるということ以外にも、あらゆる人が生きるための方法を育てることにつながるのではないか。この仮説は、ほとんどの人が学部を卒業した後に就職する今日の大学という場において、自分が研究者として学生と関わりあ

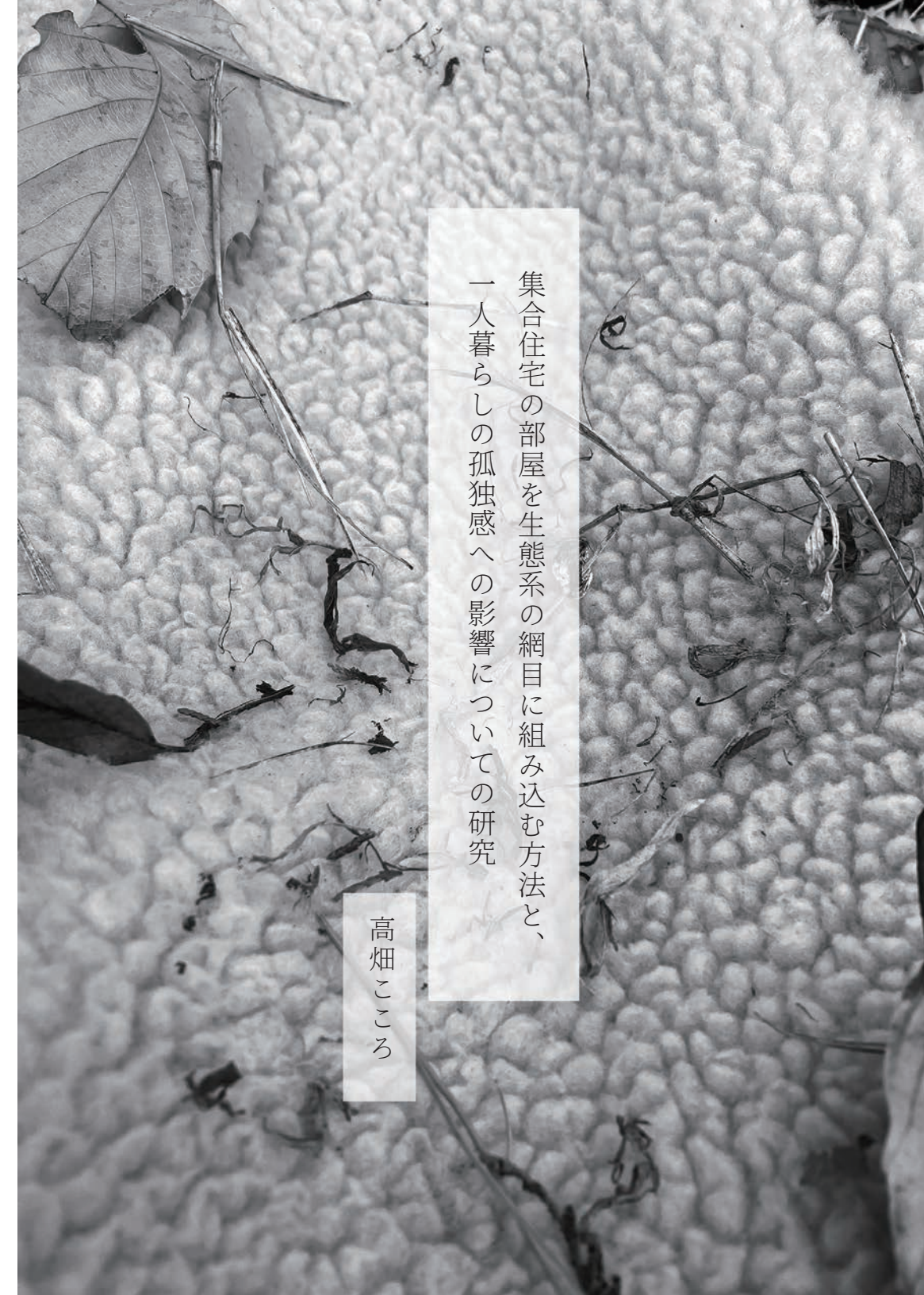
うことの意味を探る上で形成されたものでもある。

先に書いたように、本書に収めた七篇のゼミ論文は、オートエスノグラフィという手法を用いて書かれている。文化人類学や社会学から派生した研究スタイルで、社会的文化的他者の文化を調査するのではなく、書き手が自らを対象として捉え、自身の生活の記述を通して問いに応えていく。そのために、研究の日誌にメモやノートのかたちで自身の感情や認識の変化を書き込む、ジャーナリングの実践が重要になる。オートエスノグラフィは北米での実践が多いが、日本ではまだ実践例が少ない。わたしたちは日英の関連文献を輪読しながら、ジャーナリングの試行錯誤と話し合いを繰り返した。そうして、各人の内側から問いが発酵することを期待した。ここに集まったのは、孤独感、若さ、過去の記憶、感情表現、身体の洗浄といったとらわれとの向き合い、そしてサイボーグ化した自己身体を想像した生活、自分に合ったジャーナリング方法の探索について書かれたテキストたちである。

卒業論文という従来の学術形式の上で定式化されてきたフォーマットのなかで、一人称を多用して書くということは書き手たち、そして教員であるわたしにも戸惑いや混乱を生んだ。「わたし」という主語を基軸にしつつ、いかに論理性と客観性を担保するかという命題は、本書の全体を通して十分に達成されたとは言えないだろう。7名の書き手たちはこの難しさを自覚した上でなお、論文が本書の中に編まれることを選んだ。教員としてのわたしは、慣れない方法論を試しながら自らの弱さを開示する勇気を示した書き手たちに敬意を表したい。一人称記述を用いて個人的な真実に漸近しようとしたこれらの文章は、書き手の生きた好奇心と問題意識が直接的に伝わってくる読感があり、誤解を恐れずに言えば文学的な色彩を帯びていると思う。

この本を手にしてくれた読者のあなたには、これからゆっくりと発酵していく多様な書き手たちの時間軸を想いながら読んでいただければ編者として望外の喜びである。あなた自身の人生の発酵に何かしらのイメージが喚起されることを祈って。

* なお、本書の表紙デザインには、2024年11月に早稲田大学戸山キャンパスで開催されたゼミ展示『Re:ing Re:ing—わたしの言葉を、あなたと聴きなおよす』のために制作されたメイングラフィックを使用した。



集合住宅の部屋を生態系の網目に組み込む方法と、
一人暮らしの孤独感への影響についての研究

高畑こころ

概要

本研究は、2020年3月からの新型コロナウイルス感染症下の「私」の一人暮らし経験を研究の動機として、その孤独感を緩和するための道具と行為の設計を試みた。ここでは集合住宅における生物多様性の欠損を問題として取り上げ、集合住宅の部屋を生

態系の網目に組み込む方法と、それが一人暮らしの孤独感に与える影響を探究した。本研究はデザインを通じて研究 (Research through Design) の手法によって進められ、多様な野生生物が流れ込む集合住宅の部屋を実現するための道具として「荷物掛け」を、また行為として「雑木林で転がる」行為を設計し、筆者自身が実践・改善・評価を行った。結果として、道具はねらい通り外出のハードルを下げ、その後の雑木林での多種との接触の基盤を整えるインフラストラクチャーとして機能することが検証できたが、行為についてはこの行為が自室に生態系の豊かさを定着させることができたかどうかは検証できなかった。

た。一方で自己像や自室像にポジティブな変容が見られたことから、さらなる設計改良と中長期的な実践によって、全身による多種との物理的接触が親密感を醸成し一人暮らしの孤独感を解消していくことも展望された。

キーワード…一人暮らしの孤独感、生物多様性、マルチスピースーズ、「座」と「場」、Research through Design

一 はじめに

本章ではまず研究の背景と動機において、本研究テーマに至る筆者の個人的経験の記述とその社会的・学術的なコンテクストへの接続を試みる。そこでは2020年3月以降の新型コロナウイルス感染症の流行下における大学新入生の一人暮らしがどのような孤独な経験であったか、またその孤独感が変容する過程とその心境の変化に影響した他者との交流のありようを素描する。これにより本研究が応答せんとする問題をあきらかにし、続く本論の足がかりとする。また研究の概要においては問題に応答すべく本研究が採った手順を概観し本論文の構成を示す。

一 一 研究の背景と動機

一 一 一 ひとりですまうことについて

まわる孤独

「ひとり」であることについて考え続けてきた。一人っ子で鍵っ子で一人遊びがとても上手くて人とならず単独での振る舞いに長けた人間として私は大学入学を目前にした2020年3月、新型コロナウイルス感染症が社会、政治、思想、文化、そして人々の生活といのちに全世界的な影響を残すこととなるコロナウィルス・パンデミックに突入していった。それまでの生活スタイルからすればどうでもないはずの「家で外に出ず一人で過ごす」という生活は、同年4月7日（火）から5月21日（木）の緊急事態宣言の適用期間⁽¹⁾を核として、日に日に問題のあるものとして私の精神と身体に知覚されていった。そのような生活のなかで、パンデミックの半年も前からしていたはずの「一人暮らし」が、異質なものとして私に刃向かいつつあった。

パンデミックにおける一人暮らしで、私はそれま

(1) 法務省法務総合研究所「新型コロナウイルス感染症と刑事政策」、『令和4年版犯罪白書』、2022、p.289。

でに類を見ないほど「ひとり」であることの孤独を感じていた。その時期の私は夜に眠ることができなくなっていたのだが、世界中の美しい風景を放映し続ける深夜のテレビ画面を背景に1ページも読み進まない読書をしたことも、私やあなたの暮らすこの社会について怒り考えツイッターの下書きに言葉を組んでは消し、ついぞ投稿できなかったことも、青白い光が自室の天井を照らすころ茫漠とした頭を枕に沈めたことも、かつてなく死が実感されるその時期にあって私がその日々を生きていたことを証明する者は、どうしても私一人しかいなかった。

双肩にのしかかる一人分の生の重みが、私に如何ほどの、手当てされるべき刺創を残したかについて満足に示しうる媒体は、翌年になって私がほうぼうへ書き散らした文章をおいてほかにない。これらは、そうとわかるものだけでもスマートフォンにメモに書き残した3本の散文詩、5本の大学のレポート、ときには中学から敬愛しているミュージシャンのラジオ番組で読まれた新曲の感想メールという形で記録され、いずれにおいてもひとりで住まうことにつ

いてまわる他者の不在や自己の実存への不信についての実感や解決策の提案が、切実な痛みをもって記されていた。なかには「隣人の気配を積極的に流れ込ませる単身者向け集合住宅」の設計案を示す、本研究の火種のようなレポートも提出されており、パンデミックの一人暮らしが私の思考に根深い影響を与え続けていることが推測できる。

さて、パンデミックが一人暮らしの大学生に大きなストレスを与えたことは調査によっても明らかになっている。日野雅洋らの調査では、新型コロナウイルス感染症流行下の大学生は、それ以前の大学生と比べてストレスを有する割合が51%と高く、それに加えて一人暮らし（または寮生活）でもあった学生の約6割もが「ストレスあり」に分類された⁽²⁾。また閉鎖環境がそもそも精神的・身体的健康に悪影響を及ぼすことは国際宇宙ステーションや長期航海

(2) 日野雅洋「「コロナ禍における大学生のストレスとソーシャル・キャピタルの関連」」、『島根県立大学出雲キャンパス紀要』19、2022、pp.38-46。

などのスタッフを対象とした複数の研究で知られている⁽³⁾が、実吉綾子らによるとパンデミックにおけるその影響は一人暮らしの学生により深刻にあらわれることも示された⁽⁴⁾。また杉崎菜月らによると、緊急事態宣言下の大学新入生は少なくとも1年という長い期間を大学に馴染めないまま過ごしていたことが推測された⁽⁵⁾。結果の深刻さから、以上すべての調査で大学生の心身の健康への憂慮やサポートの必要性が語られ、友人や教員などの「他者との交流」により帰属意識や安心感を感じられるような心理的サポートが有効な支援とされた。私（たち）はやは

り孤独であったし、孤独を和らげる他者が必要とされていた。

一 一 一 他者との出会いと残る孤独

- 一方で次第に新型コロナウイルスが未知の感染症でなくなるにつれ再び生活が流動し始めた2021年の年明けごろには、自己記録群のなかに自己の実存への信頼回復の語りも見られる。前述のミュージシャンのラジオ番組宛に送られ3月1日に放送されることとなる「新曲の感想」は同時に2020年3月から2021年2月までの個人的経験の簡潔なまとめとしても記述され、そこには当時の私がパンデミックを振り返り「日々を確かに生きていたこと」そして「今ここにいる」という楽曲に創発された生きている実感が報告されている。その後の3年ほどは病み上がり的なアップダウンはあったものの、現在の私も一人暮らしの家で自分の生が揺らぐような感覚を減退させたまま生活することができている。この心境の変化の要因として推察できるのは、杉崎ら（2022）
- (3) 石田航ら「COVID-19による閉鎖環境が大学生の精神的健康に及ぼす影響」、『パクロ・カウンセンシング研究』15、2022、pp.74-75.
- (4) 実吉綾子ら「COVID-19による物理的・社会的閉鎖環境と大学生のメンタルヘルス——居住環境と社会的交流状況が及ぼす影響」、『日本心理学会第85回大会発表論文集』、2021、p.231.
- (5) 杉崎菜月ら「緊急事態宣言下の大学生活が大学新入生に与える影響とその適応過程」、『日本心理学会第86回大会発表論文集』、2022、p.772.

の調査から推測されたように大学の対面授業の開始により居住圏における人間関係が形成されつつあったことだろう。2020年の秋ころから私は大学学生生活課から厳しいペナルティを課される対象であった「サークルの対面活動」においてかろうじて他者の存在と出会い始めた。また必修授業のクラスミートイングや小規模演習授業など大学公式の場でも、現在に至るまで私の実存を言葉と態度を尽くして説明し続けてくれる友人に出会ったことも確かである。

しかし元凶である「一人暮らしについてまわる他者の不在」は頑なだった。動物も植物も飼育していない私が帰宅する家にはもちろん私しかいるはずがなかった。玄関は同居者に帰りを告げる場所としての機能を持ち得ず、ドアと鍵の音だけが響いた。あまりの無人さに、次第に私は家の中にさまざまな「人間以外の他者」を見出し始めた。角部屋だった私の家のベランダはスズメやヒヨドリの休憩地点であり、家主によって丸く掃かれた部屋の角はハエトリグモの仕事場で、机上では気持ち程度を残して刈

られた豆苗の株が途中から仲間入りしたベゴニアマクラータに並んですこぶる良好な日当たりを受けて生育していた。そもそも家には熊や熊や猫などの形をした伴侶たち（ぬいぐるみというのはなぜか熊が多い）が少なくないのだが、いつしかそこに人間にヘルプを求めまくる出来の悪い家電たちも加わり、話し相手には困らなかった。つねにすでに隣にいた他者たちの存在を知覚した僥倖は絶望的に無機的だった自室像をいくぶんか和らげた。

応用生態学者のロブ・ダンによると、人間の家の中には20万種類もの生き物が住んでいるという。大部分が細菌や真菌であるが人間の肉眼で見える脊椎動物だけでも数十から数百種類があるとされ、さらに節足動物はそれらをはるかに超える種類が住んでいる⁽⁶⁾。ひとりぼっちに思える一人暮らしの家は自分以外のたくさんの生き物たちの家でもあったので

(6) ロブ・ダン著；今西康子訳『家は生態系——あなたは20万種の生き物と暮らしている』白揚社、2021。

ある⁽⁷⁾。その上、そうした家の中の生物たちが人間の身体的健康⁽⁸⁾にとつての重要な他者であることも明らかに becoming つつある。ダンは、「慢性的な自己免疫疾患は過度に清潔で衛生的な生活と関連がある」とする有名な「衛生仮説」に人間以外の生物多様性という観点を導入したイルツカ・ハンスキらの研究を紹介し、人間が家の中や外でより多種多様な野生生物や環境微生物と接触することの重要性を説いている⁽⁹⁾。

(7) 同書の原文タイトルは「Never Home Alone」つまり「家にひとりぼっちではない」である。序章に記された以下の文は本研究に多種の息吹と研究の方向性をもたらした。「息を吸ってみよう。大きく深く吸い込もう。呼吸をするたびに、肺の奥にある肺胞に酸素が届けられるが、それと一緒に数百種ないし数千種の生物が肺の中に入ってくる。腰を下ろしてみよう。ここに座って、その周囲で何千種もの生物が漂ったり、跳ねたり、這ったりしている。私たちは家の中で決して一人ぼっちではない」(同上、p.9)。

(8) ダンは同書で、ウィルソンによる「バイオフィリア仮説」など生物多様性と人間の精神的健康の連関を論じる研究事例も紹介している(同上、pp.90-91)。

(9) 同上、pp.91-108。

一方で、筆者を含め少なくない人々が暮らす集合住宅⁽¹⁰⁾という居住形態は、ダンによると生物多様性の損なわれた環境なのだという。建築の特性上、屋外の野生生物は集合住宅の部屋の中にたどり着くために階段や廊下や複数のドアを通過せねばならず、幸運にも窓が開け放たれていて周辺の公園から風に乗って来るなどしない限り室内に侵入することが難しい。そうした事情から、集合住宅の室内は人体や食品や建材由来の生物ばかりに生物多様性が偏った空間として特徴づけられるという⁽¹¹⁾。私のアパート

(10) 総務省統計局「令和5年住宅・土地統計調査 住宅及び世帯に関する基本集計(確報集計)結果」2023年9月25日 https://www.stat.go.jp/data/jyutaku/2023/pdf/kihon_gaiyou.pdf、p.5(最終アクセス2023/01/18)。空き家を除く家の建てられ方の割合を見ると、共同住宅は約2500万戸で全体の44.9%で過去最高の割合となっている(一戸建は約7000万戸で52.7%)。また共同住宅の戸数は2023年までの30年間で約1.8倍増加している。

(11) 同上、pp.66-67。このような環境の最たるものとして同書では国際宇宙ステーション(ISS)が挙げられ、船内の悪臭など、人体以外に由来する微生物が稀な空間で生じる問題に触れられている(同書、pp.70-77)。これは偶然にも前節の石田らが緊急事態宣言下の家を論じる際、閉鎖環境としてISSを引

には確かにさまざまな多種の気配があった。しかし
思えばその体験の密度は幼少期を過ごした広葉樹の
森の切れ目のない生のさがしとは大きく異なっ
ていた。野鳥はペランダをせいぜい30秒しか使わな
かったし、元気に跳ねまわっていたハエトリグモは
冬の数ヶ月は姿を見せなかった。豆苗の株は数週間
で役目を終えゴミ処理場へと運ばれていく。それは
インターバルの経験である。一人になることのほう
が多く、自分が生態系のアクターであるという事実
は遠く感じられる。ましてや集合住宅のセル同士が
ドアを開け放ち住人同士に連帯が生じるなどという
奇跡も起こらないので、集合住宅の自室で私はあく
まで自己を他／多なる者たちのネットワークから外
れた存在として捉え続けた。集合住宅での一人暮らし
における孤独感は、多種からなる生態系からの疎

き合いに出していたことも想起させる。どこにも通じていなく感じられた自
室が上空400kmの宇宙にある空間とある側面で類似していたことは浮か
ばれる思いがする。

外感としても経験されていたのである。一人暮らし
の家に他者が全くの不在ではないとわかってもな
お、私は孤独を感じている。

以上の個人的経験から、本研究では集合住宅に
おける生物多様性の欠損を問題として取り上げ、集
合住宅の部屋を生態系の網目に組み込む方法と、そ
れが一人暮らしの孤独感に与える影響を探る。

一―二 研究の概要

本研究では上記の課題に対し、デザインを通じた
研究 (Research through Design) を採用し、筆者自身が
道具と行為の設計と使用・改良を一人称的な視点で
実行・評価することで課題に込めることを試みた。
本論文は以下の構成で進められる。第1章ではここ
まで、筆者の個人的な語りを通じて本研究が取り扱
う社会的・学術的な課題を導入した。以降、第2章
では集合住宅の部屋を生き物たちのネットワークに
組み込む具体的な方法を探るための先行研究を整理
する。第3章では、関連動向をもとに本研究が採っ

た研究方法を述べ、デザインを通じた研究についてもここで詳述する。続く第4章では、その方法を実行した実験結果を報告する。第5章では結果をもとに本研究が「集合住宅における生物多様性の欠損と一人暮らしの孤独感」という課題に対していかなる知見を残すことができるのか議論する。最後に第6章で研究全体をまとめ、本論文の締めとする。なお巻末には用語集が付属している。



図1.『The Hand-Substrate Interface』

（次の論文より引用：Liu et al., 前掲書, p.1）

二 関連動向

本章では、次章以降で集合住宅の部屋を生き物たちのネットワークに組み込む具体的な方法を検討するにあたって参照できるいくつかの研究や作品やプロトタイプや概念を見ていく。第1節では集合住宅を含む都市や近郊でそこにいるさまざまな生き物と人間とが交流を持つとした事例を検討し、身近な野生の多種との交流はどのようなのがよいアイデアを得たい。第2節では集合住宅にそうした野生の多種を近接させるための理論を検討し、第3章以降の実践の基礎とする。

二-1 生活圏の多種と人間との交流

前章で、現状の集合住宅の室内では多様な生物種との交流が難しいことに触れた。一方で集合住宅が位置する都市という人間の生活圏全体に目を向けると、よりダイナミックなスケールで人間と多種との

交流を捉えることができる。Nancy Smithらは「自然文化 (Nature Culture)」の概念を紹介し、自然と文化 (都市) とをほぼ区別できないあまねく人間活動の影響が及ぶ同一の空間と捉え、都市において今や当たり前存在する野生動物植物と人間との接触が共存のための望ましいコンタクトとなるよう人間は脱人間中心主義的な方法で自然／都市に介入していく必要があるとした。ここで Smith は大型ネコ科動物の追跡調査とそれに基づく野生動物横断橋、また鳥の渡りや花の開花など野生生物のリズムを追跡してアナログ時計のフォルムに落とし込んだメディアアート作品である『フェノロジー・クロック』(生物気候学時計) の2つの事例を紹介し、これらを都市の野生生物に対する人間の理解を高め、自然Ⅱ都市への適切な介入に役立つデザインの実践として評価した⁽¹²⁾。

- (12) Nancy Smith et al. "Designing for Cohabitation: Naturecultures, Hybrids, and Decentering the Human in Design," HCL '17, 2017, pp.1714-1725.

またそうした人間の生活圏における人間と多種との交流を促進する道具も試作されている。Jen Liuらはダナ・ハラウェイの「応答可能性」やアナ・ツインの「気づく技術」などの鍵概念を引用しながら、人間が菌類や土壌との深く複雑な相互関係に気づくための行為を引き起こす3組のキノコ採集・調査ツールを制作した。なかでも土壌の状態を検出するセンサー内蔵型のグローブ『The Hand-Substrate Interface (図1)』では、装置を手に着用することで使用者はフィールドの土を頻繁に触るようになり、またその行為によって環境とのやり取りが親密に感じられるようになったと述べている⁽¹³⁾。また森の土壌の採集から研究室への運搬までを一元化するウォーキングスティックである『Spore Stepper』も示唆的である。Liuらはこれを森の地面を研究室という人間の生活空間に持ち込む点で、自然を文化の領域に拡

- (13) Jen Liu et al. "Design for Collaborative Survival: An Inquiry into Human-Fungi Relationships" CHI'18, 2018, pp. 1-13

げる可能性を秘めた道具として評価している⁽¹⁴⁾。最後に、能作文徳は土壌や気候の巡りといったものはや個体として不可算な多種全体と人間とのつながりを取り戻すために建築というメディアを用いる。『明野の高床』では地面をモルタルで覆ったり囲い込んだりする主流の基礎工事であるベタ基礎や布基礎を採用せず、独自の基礎を用いて土壌から家への水や空気や生物の流れを断ち切らない住居設計によって人間の土壌への想像力を回復しようと試みた⁽¹⁵⁾。

以上の事例から、都市のなかに豊かに存在する野生生物との共創的な交流のありよう、またそうした野生の多種との交流は道具やそれによって引き起こされる行為によってより親密なものとなりえることがわかった。加えて、能作やLiらの実践からはそうした行為が土壌との直の接触行為であると人間は

多種とのつながりをより密に感じる傾向があった。

二 住空間の拡張可能性

前節では人間の生活圏内に生息するさまざまな野生生物と人間との交流可能性を見てきた。次章以降で集合住宅を多様な野生生物のネットワークに位置付ける方法を具体化するにあたり、SmithやLinがそれぞれ「自然文化」の概念や『Spore Stepper』といった道具を用いて都市空間に自然を押し拡げ、半ば重なり合うものとして描き直したように、本論でも集合住宅を野生の多種に浸潤されうる場所として捉えることはできないだろうか。

ここで前章の内容に少し戻る。ハンスキラの調査結果の一つに、自宅の裏庭の植物種が多様な家（つまりそれぞれの植物に特有な微生物種や昆虫種も多様な、生物多様性が担保された庭のある家）に住む子どもはより種類の土壌由来の細菌が皮膚に付着しており、なおかつ諸々のアレルギーのリスクが低

(14) Liu et al. 前掲書、pp.7-8.

(15) 能作文徳「太陽・土・廃棄物——絡まり合いとしての建築」、石井美保ら編『世界の人文学——生と想像の探求』人文書院、2021、pp.228-230.

かったという調査結果がある⁽¹⁶⁾。これは「裏庭」がその家の部屋の中の生物多様性の源泉のひとつであることを示している。もしこの裏庭を集合住宅の自室（筆者の部屋は1階ではない）に増築することができたなら、集合住宅の部屋の中に多様な生物が流れ込んで来ることができるようではないか。

古賀紀江らは生物学者・ユクスキユルの「環世界」概念に言及しながら、住居の内部空間に「物理的環境」（例えば「居室、室、部屋」など画一的に分節化されたユニット）と「生活の中で個人が個別に体験し、認知している環境」（境界は曖昧で個人に独自の拡がりをもつ意味的環境）という2つの側面を見る。その上で前者ばかりを議論してきた先例を批判し、後者にならって「一人一人が見ている独自の環境世界とそれによって形成される場から住空

(16) ダン, 前掲書, pp.98-99.

間を捉える」ことを試みている⁽¹⁷⁾。この議論からは「家」が壁や窓や玄関ドアで外界から区分された物理的制約から解放され、外の世界へと拡張していく可能性が示唆されている。古賀らは物理的環境から住空間を解放する視点として「座」と「場」という概念を導入する。「場」は、住居内で個人が過ごす決まった場所である「座」を中心に形成される生活上の認知環境であり、窓から見える眺めがよい場合など「外に対する興味が強い場合座から外へ広がっていく環境も場を含めて考える」と述べられている⁽¹⁸⁾。こうした場合はその眺めた先が物理的な家屋や敷地の外であっても「場」として住空間に含めて認識されうることである。

「座」と「場」の視座を借りれば、集合住宅の部屋

(17) 古賀紀江ら「一人暮らしの高齢者の常座をめぐる考察——高齢者の住居における居場所に関する研究その1」、『日本建築学会計画系論文集』494, 1997, p.97.

(18) 同上, p.98.

に生物多様性に富む裏庭を増築するという無謀な願いも現実のものとなるかもしれない。例えば、もし家の近隣に緑豊かな興味を惹かれる公園があればそれは「場」として住空間の一部⇨自宅の「裏庭」と

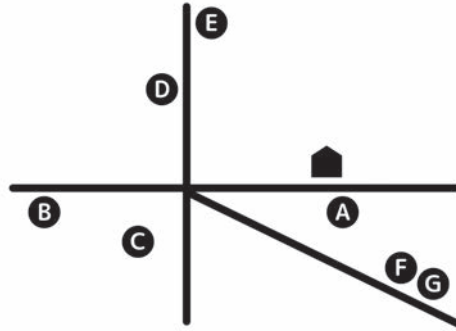


図 2. 自宅と各候補地の位置関係

して認識されるのではないか。集合住宅の暮らしにおける「場」を生物多様性に富んだ場所めがけて拡張するのである。第3章以降では、このいわば飛び地の「裏庭」から実際に野生の多種が集合住宅の部屋にまで流れ込むことを可能にする道具と行為のデザインを検討する。

三 方法論

ここまで、本研究の動機と関連動向を見てきた。筆者の一人暮らしにおける孤独感は、外在的または内在的な要因によってさまざまな形をとったが、特に集合住宅という住居環境では他／多なる者たちとの絡まり合いのネットワークからの疎外としても経験されていた。このことから本研究が集合住宅における生物多様性の欠損を問題として取り上げ、集合住宅の部屋を生態系の網目に組み込む方法と、それが一人暮らしの孤独感に与える影響を探るものとなったことを確認した（第1章）。続いて、そうし

た多様な野生生物が流れ込む集合住宅の部屋を実現させるには、まず自身が興味を惹かれる緑豊かな公園を家の近くに見つける必要があること、またそこでの多種との交流をよりつながりを感じられるものにするには土壌との直接的な接触を設計するのが望ましいことが示唆された(第2章)。本章では以上をもとに本研究がどのような研究方法を用いて問題に応えるのかについて述べる。

三ー デザインを通じた研究 (RiD)

本研究はデザインを通じた研究 (Research through Design : 以下 RiD) によって行われた。Christopher Frayling は1993年にデザインや芸術にまつわる研究領域を3つに分類し、そのうちのRiDを研究者の営みとデザイナーや芸術家の営みとを相互に近接させる実践として評価・提唱した⁽¹⁹⁾。RiDの定義は「デ

(19) Christopher Frayling, "Research in Art and Design", Royal College of Art



図3. 自宅と近隣の公園との心理的距離を縮める荷物掛け

ザインの実践を通じて新たな知識や洞察を得ようとする研究方法」と言うことができ、理工学分野で一般的な実験研究とも重なりあうものの、特に「造形物の生成を通じてはじめて感じ取れる当事者の主観

Research Papers, Vol.1, No.1, pp.1-5.

を問う」ことができる点に特徴がある⁽²⁰⁾。それは定量化されたデータを扱う従来の実験研究ではときに記述不可能な、主体とデザインした道具や行為との相互作用の様子を詳らかに物語ることを可能にする研究手法であり、限定的だがきわめて重要なニーズやコミュニケーションの課題に応答したい場合などに、その内部で生じる変容を捉えさらなる研究や語りを切り開くことに向いている⁽²¹⁾。以上のような特性から、本研究がRIDのプロセスを採用することで、第1章で見たような「集合住宅における生物多様性の欠損と一人暮らしの孤独感」という個人的かつ同時に社会的な課題に応答し、関連する領域の研究をま

だ語られていない言葉や実感に開くことができる
期待する。

なお本章の全プロセスは2025年1月8日から24日までの17日間に行われ、データの収集は実験期間中に筆者が記録したフィールドノートを使用した。また補助データとしてフィールドで携帯したスマートフォンやコンパクトデジタルカメラで記録した写真も使用した。フィールドノートは本実験の2つのフィールドである雑木林と筆者の自宅とで書き込まれ、主として筆者の主観的な感想や一時的な考察などがメモされた。また写真記録は周囲の環境や時刻などとともに文字記録に手間取る情報を一元的に記録できるといふ利便性のため用いられた。

三二 予備調査

- (20) 曾我修治ら「Research through Design の分類と実践例の考察」、『日本デザイン学会研究発表大会概要集』71, 2024, p.252.
- (21) Marie Louise Juul Sondergaard et al., "Designing with Intimate Materials and Movements: Making 'Menarche Bits'", DIS '20, 2020, pp.587-600
- (22) Brett A. Halperin et al., "Resistive Threads: Electronic Streetwear as Social Movement Material", DIS'24, 2024, pp.69-85.

関連動向から、集合住宅における生物多様性の欠損を補うためにはまず、もうひとつのフィールドとなる、自身が興味を惹かれる緑豊かな公園を家の近くに見つける必要があることがわかった。そのた



図 4. 荷物掛けに組み込まれたモニター（左側）とコンパクトミラー（右側）
（アプリケーションは次のサービスを使用：日本気象協会「tenki.jp」）



図 5. シューズスペースとフィールドに適した靴

め具体的な造形物や行為をデザインする前に自宅近隣の公園や緑地（神社の敷地）の視察を行った。この予備調査は半日かけて行われ、地点Aから地点Gまでの計7つの「裏庭」候補地が訪問された。自宅からあまりに時間がかかると「裏庭」としての近接性に支障が出ると考え、移動手段は自転車とし、候補地は自転車で5、6分以内にアクセス可能な場所とした。自宅と各候補地の位置関係を図2に示す。

それぞれの地点では主に、生物多様性を測るため区域内にどのくらいの植物種があるか、また「場」として日常的に興味を向け得るかを計るため散策時の印象がフィールドノートに記録された。なお植物種のカウントは、散策時に目に入った植物をおおまかな形状や、すでに名前を知っているものはその知識を使い種分けした。ただし厳密な勘定は筆者の持つ資源では困難であったとはいえ、この方法は結果の厳密性を欠いているであろうことを補記しておく。

結果、両項目ともに地点ごとで特色ある結果となったが、結論として自宅から自転車で6分の地点



図 6. 雑木林の林床で転がる

Bが、生物が多様かつ興味を向け得る場所として選出された⁽²³⁾。地点Bは都立の大規模公園であり、花壇へのさまざまな植物種の植え込みや雑木林の保全などが行われていることから植物種の多様さが飛び抜けて高いと思われる。また散策時の印象のポイントも高く、かつ面積を考慮しても長時間の滞在であったため自身が「興味を惹かれている」と判断し、地点Bを「裏庭」として本研究のフィールドとすることに決定した。

三―三 道具…自宅と近隣の公園との心理的距離を縮める荷物掛け

(23) 各地点の評価について、まず区域内の植物種の傾向については、一定程度の面積を有し(地点B、地点C、地点D、地点E)、なおかつ植栽の管理がなされている地点(地点B、地点D、地点E)は植物種が多様な傾向にあった。次に散策時の主観的な印象は各地点でよりさまざまであったが、筆者が感じよいと感じる傾向にあったのは、ベンチが設置され、植物がよく管理されている地点(地点B、地点E)であった。加えて日光がよく当たり、地面の土に緩衝性があるほどより好ましさを感じた(地点B)。この結果から地点Bが選出された。

三―三―一 道具の概要

予備調査で発覚した些細であるが研究結果を左右すると思われるとある気づき(後述)に基づき、本研究では集合住宅の部屋に多様な野生生物が流れ込むための道具としてまずは「荷物掛け」を制作した。この荷物掛けは自宅にあった縦137cm×横20cmの板(元は自作の本棚であった廃材)と洋折れ(フック状の金具)などを素材に制作した。これには鏡や、外気の温湿度と居住市の短時間の天気予報が表示される画面が組み込まれているほか、フィールドワーク用の上着やボトムスや防寒用のアームウォーマーなどの衣類、フィールドノートとペンが入るカバンをすべて掛けておくことができる(図3)。この道具が家から外出するハードルを下げることで、自宅と「裏庭」との距離を心理的に縮め、公園への頻繁な訪問を促す効果を期待した。

三―三―二 道具の設計のプロセス

予備調査の概要は前小節で述べた通りであるが、もう一点、予備調査の準備段階で発覚したことがある。それは「外出に必要な準備の煩雑さ」である。これは約束や明確な目的に動機づけられた外出では意識されづらいことであろうが、公園に行くという弱い動機のもとでの外出ではひととき準備が億劫に感



図 7. フィールドである公園の雑木林

じられ、具体的には外出を決めてから衣服を着替えて持ち物を揃え、外出できる状態になるまで時間にしておよそ 90 分のタイムロスを記録した。これではこの後に設計する行為が持続性のあるものとならず研究に差し支えると思われたため、この外出前のプロセスを簡略化するメディアが必要とされた。

まず道具の形態の決定では、外出時のハードルとなった要因を予備調査の前後に列挙したフィールドノートのデータを利用した。結果、《外気温に適した服装の決定》《外出に耐え得る最低限の身だしなみの達成》《フィールドでの作業に必要な過不足ない持ち物の選定》という 3 つのカテゴリが外出のハードルを高めていた。このことから主要なニーズは衣類と持ち物に関する準備の簡略化にあると判断し、制作する道具の形態を荷物掛けとした。

次に、荷物掛けに持たせる機能の決定では、それぞれのカテゴリを構成する具体的なニーズのもとに、《居住市の現在の温湿度と数時間先までの天気かわかる外気温モニター（図 3）》《毛髪や顔の様子を確認できるコンパクトミラー（図 4）》《公園用の

上着とボトムスと防寒着のアームウォーマーを掛けたハンガーへフィールドノートとペンをまとめられる小カバンへフィールドに適した靴を置くシューズスペース(図5)という4つの要素を組み込んだ。当初モニターは実際の家の外気温と天気予報を表示する温湿度計を組み込むことを予定していた。しかし条件を満たす温湿度計が手頃な価格では入手できなかったため、以上の情報が一覧できる天気予報アプリケーションを選定し使用していないスマートフォンに常時表示⁽²⁴⁾して代用した。なおアプリケーションの文字表示の大きさを「中」に変更したり、画面下部のアプリ内広告やその他の機能を選択するボタンは今回の使用目的には不要であると判断しボール紙でマスクするなど、情報を素早く過不足な

(24) ただし使用したアプリケーションは画面をつければなしにしても情報が自動更新されない仕様であったため、スマートフォン本体の設定を5分で画面がオフになるようにし、情報を見るときは画面下部のボタンを押して画面をオンにする動作が必要になった。なおスマートフォンの仕様上、ボタンは2回押さなければ当該の画面が表示されない。

く読み取れるよう配慮した。またシューズスペースは、予備調査で靴底の固い靴が土を踏む際にノイズになったことを受けてフィールドに適したしなやかさのある靴を持ち物として置いておく場所としてだけでなく、靴を上がり框^{かまち}の上へ上げることで靴に付着して来た生物が部屋の中に流れ込みやすくなるのではないかというねらいもあった。

三 四 行為…雑木林の林床で転がる

三 四 一 行為の概要

関連動向から、フィールドでの多種との交流をよりつながりを感じられるものにするには土壌接触的な行為を設計するのが望ましいことが示唆された。そのため本研究では集合住宅の部屋に多様な野生生物が流れ込み、かつ人間がそれらとの親密感を感じるための行為として「雑木林の林床で転がる」という行為を実践した(図6)。これは「裏庭」として選定した公園内にある雑木林の地面に寝転がり、そ



図 8. 林床を転がった直後の公園用の上着

のまま地面を3回転がるという単純な行為である。この行為は実験期間中に公園を訪問した8日間（予備調査日を除く）のうち7日間で行われた。なお本来の「裏庭」の性質に照らして雨天時は無理に実行しない方針を立てたがこれに該当する日はなかった。この行為が人間の身体や衣服と土壌との接触度

を上げることで、フィールドの多種との親密感を高めたり、また集合住宅の部屋に多様な野生生物が流れ込むという観点からは植物や土が衣服に付着したまま集合住宅の部屋の中に持ち込まれたりする効果を期待した。

三 五行為の設計プロセス

当初、公園で行う行為は「土を触る」という行為を想定していたため、フィールドワークの初日は公園内の何箇所かの地面の土を指で掘って回っていた。土を触るといふ行為は確かに土壌の水分量やにおいや土壌動物などの機微にふれることができ、また手に付着した土が活動を通じて持ち物や衣類など全身に行き渡っていく親密さも感じられたが、一方でこの行為の難点も気づかれた。「E」らが、制作したメディアに媒介されて初めてフィールドの土を頻繁に触るようになったことと類似して、公園での人間の一般的な活動には地面との接点がほとんど含まれていないという難点である。筆者は次第に土を掘

るのもそこそこに「地面が遠い」「落ち葉にうもれたい』『芝で寝たい』と思った」という特徴的な感想をノートに記し始め、広場の芝生に横になってみることにした。しばらくして人のよりまばらな雑木林（図7）のほうへ移動して横になり、芝同様に一定の好ましさを感じたもののどちらもフィールドの

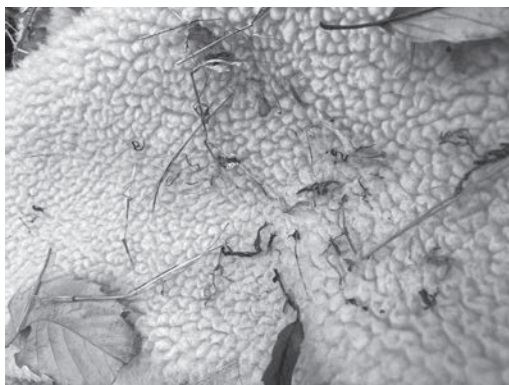


図9. 林床を転がった上着に付いた枯れ草や鳥のふん

多種との満足な親密感はいえられなかった。そのため地面との接地面積を増やす目的で一度地面に体を転がしてみたところ、長らく求めていたものを得られたような非常に満足できる体験となった。そのため関連動向から得られた示唆に照らしてこの満足感が多種との親密感によるものと仮定し、行う行為の種類を「雑木林の林床で転がる」ことに決定した。また行為のそれ以上の詳細は特に定めなかったが、やはり接地面積を高める目的で1度の行為につき最低3回転転がることとした。

四 発見

本章では、第3章で述べた方法論を実行した結果を述べる。ここでは設計した道具と行為を使用・実践することで得られた気づきと期待された効果の達成状況を見ることで、実験結果を次章の考察・議論へとつなげる。

四― 外出ハードル・公園との心理的距離・頻繁な訪問

前章で集合住宅の部屋に多様な野生生物が流れ込むための道具としてまずは「荷物掛け」を制作した。これはフィールドである自宅と公園とを行き来する際の「外出準備の煩雑さ」がその後の実験に差し支えると思われたため実施されたものであった。ゆえにこの道具には、家から外出するハードルを下げることで、自宅と「裏庭」との距離を心理的に縮めること、結果として公園への頻繁な訪問を促すことという3つの効果が期待された。

まずフィールドノートの記述は《道具の使いこなし》《服装のマッチ》《外界とのつながり感》《外出ハードル》《その他》のカテゴリーに分けられた。《道具の使いこなし》を構成する記述では、最初に作ったプロトタイプを使用する中で、簡略化に役立つと思ったがむしろ面倒だったもの（家のカギを掛けるフック、スマホホルダー、ハンガー一本のみに衣類をまとめて掛けること）や、反対に面倒が予想さ

れたがメリットのあったもの（シューズスペース）が知覚され、改良や評価がなされていた。また始めは荷物掛けを倒しそうになったり持ち物を身につける順番に手間取っていたが、上記の機能改良がひと段落する使用4日目には道具への慣れが記述された。《服装のマッチ》では屋外の気候に最適な服装が選択できた満足感がしばしば記述され、実際に寒さや暑さで公園での活動を切り上げるなどのミスマッチも生じなかった。また荷物掛けに組み込む上着とボトムスをオーバーサイズなものにしたことから、特に寒い日でも上下ともに十分な重ね着ができた。《外界とのつながり感》では外気温モニターによるところが大きく、モニターで屋外の温湿度や天気を確認する際に外界の気候や公園の様子に思いを馳せるような、室内にいながら室外の環境とのつながりを感じられるような使用感があつた。《外出ハードル》については期待通りの低下が見られた。この効果も主に外気温モニターによって生じており、服装決定の容易さをもたらす気温表示機能自体や、スマートフォンなどのモバイル端末と違って定位置に

常設されていて手間がないことなどが複合的に影響し「すぐく外出しやすい」との実感が記述された。

実際には合計9日間という高頻度での訪問がなされた。一方でそもそも公園に行こうとしなかった日も4日あったことから、荷物掛けはあくまで外出準備を完遂する補助であり外出の動機そのものになる可能性は低いと思われた。最後に《その他》として荷物掛けの存在に気を取られて玄関ドアの補助鍵を閉め忘れることが増えたことや玄関の床にものを散らかさなくなったことが記述された。

以上を総合して、家から外出するハードルを下げること、自宅と「裏庭」との距離を心理的に縮めること、結果として公園への頻繁な訪問を促すことという、この道具に期待された3つの効果はいずれも一定程度表れ、もう一方の実験である行為の滞りない実施につながったと言える。

四―二 土壌との接触度・多種との親密感・持ち込まれ

前章で集合住宅の部屋に多様な野生生物が流れ込むための行為として「雑木林の林床で転がる」という行為を実践した(図8)。これはフィールドでの土や多種との交流の不十分感を埋めるために発案されたものであった。この行為には、人間の身体や衣服と土壌との接触度を上げること、フィールドの多種との親密感を高めること、また集合住宅の部屋を生態系の網目に組み込むという観点からは植物や土が衣服に付着したまま集合住宅の部屋の中に持ち込まれることという3つの効果が期待された。

この行為に関するフィールドノートのデータは《転がることについて》《環境からの働きかけ》《屋内環境の変化》《環境から自己への還流》のカテゴリに分けられた。《転がることについて》を構成する記述は最も多く、まず雑木林を転がる行為で得られる感動に近い満足感が記述されたが、それはしばしば「サウナ上がりのよう」と表現され、具体的

には体の脱力感や今日はもうなにもやるべきことがないと感じるような気持ちの余裕や、逆説的であるが身体の清潔感などの感覚がこの表現に込められていた。一方で他の公園利用者がいるなかで地面を転がることへの心理的ハードルも指摘され、地面に座ることと横になること・転がることの間に特に大きな断絶を感じることや、横になっているときにスマートフォンなどを見て「なにかしている感」を演出してしまうこと、人目が気になりフィールドの多種より人間ばかりを意識してしまうといったことが生じ、林床をただ転がるという行為は「勇気がある」ものだと言っている。また転がる地点による上着への付着物の違いや、鳥のふんや害虫の死骸を見かけたことにより林床を転がる行為の潜在的なリスクを知覚するなど林床を転がることで雑木林の構成生物たちに注意を向けていた(図9)。《環境からの働きかけ》では地面の温度や風の吹き方や野鳥の姿や環境音など環境からの働きかけを受け取る心地よさを感じていた。《屋内環境の変化》では玄関付近をはじめとして自宅の広い範囲の床に枯れ草が落ちてい

ることを面白がったり多少の掃除の必要性を感じたりしていた。《環境から自己への還流》では環境への働きかけを続けた結果得られた自己の身体知覚や自己像へのフィードバックについてのカテゴリーである。ここではフィールドに特徴的であった土のにおいが弱く感じられることから自身の鼻詰まりに気づいたり、全身に落ち葉かすや枯れ草や土が付着している自己に対し好ましい自己象であると感じたりしていた。

以上を総合して、人間の身体や衣服と土壌との接触度を上げること、フィールドの多種との親密感を高めること、植物や土が衣服に付着したまま集合住宅の部屋の中に持ち込まれることという、この行為に期待された3つの効果のうち、1つ目と3つ目は一定程度の達成が見られたが、地面と直に関わる満足感や心地よさの知覚が2つ目の多種との親密感の高まりにあたるかどうかについては議論の余地が残されたと言える。

五 考察・議論

本章では、前章で述べた実験から得られた気づきを材料に、「集合住宅における生物多様性の欠損と一人暮らしの孤独感」という課題に対して本研究がいかなる知見を残すことができるのかについて検討する。

五-1 「多者」との交流を促進するメディア

自宅と近隣の公園との心理的距離を縮める荷物掛けは、その効果的な設計と使いこなしによって公園へ出かける際の外出のハードルを下げ、その先の公園での多種との接触の基盤を整えるインフラストラクチャーとして機能した。

一人暮らしの孤独感の問題にアプローチするメディアの提案はこれまでもさまざまになされてきた。独居高齢者を対象とした研究が多い同分野で若者の孤独感を対象とした研究では特に、離れて

住む家族と存在感を交換し合う非言語的な遠隔コミュニケーションを支援するものに蓄積が厚い⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾。また交流対象は人間にとどまらず、体温のあるロボット⁽²⁸⁾や実態のない架空の同居人の存在感を演出すること⁽²⁹⁾によっても人々の孤独感に添えてきた。しかしこれらの先行研究の課題として、不安定で個人によってありようの異なる「家族」という関

(25) Yoshhiro Itoh et al., "TSUNAGARI' communication: fostering a feeling of connection between family members", CHI EA '02, 2002, pp.810-811

(26) 築山博ら「新しいコミュニケーションメディアULCSを用いた親密別居間のコミュニケーション促進に関する研究——一人暮らしの学生とその家族を例に」、『情報処理学会第67回全国大会講演論文集』4、2005、pp.131-132。

(27) 越後宏紀ら「アウェアネスを提供するための位置計測による足音表現手法」、『情報処理学会論文誌』62(1)、2021, pp.90-99。

(28) 塚本遼太郎ら「ユーザに物理的な温かさを用いて「思いやり」を伝えるロボット」、『情報処理学会第81回全国大会講演論文集』4、2019, pp.157-158

(29) 高島愛理ら「書き置き風メッセージ呈示による孤独感の緩和についての検討」、『情報処理学会インタラクシオン2016』、2016, pp.234-237

係性に孤独感の解決策が偏重していること、またロボット等の「プログラミング済みの他者」との交流では使用が持続的になるための多様なフィードバックに不安が残ることも指摘できる。一方、自宅と近隣の公園との心理的距離を縮める荷物掛けは人間の他者ならぬ多種による「多者」との交流の基盤を持続可能なものに整え、促進するメディアである点で先行研究の課題を別角度から解消するメディアであると言えるだろう。これは時計というメディアによって人間が中長期的に多種の時間とともに過ごすことを促す『フェノロジー・クロック』⁽³⁰⁾とも共通点がある一方、使用者を多種との物理的な交流に向かわせるという点でより親密な交流を促すことができると言えるだろう。

また組み込まれた外気温モニターの使用で見られた《外界とのつながり感》は、温湿度や天気といっ

た気候情報が遠隔地の環境との親密さを醸成する可能性を示唆した。類似する研究に小林博樹らが取り組む一連の森と人との遠隔コミュニケーションを可能にする綿密なシステム群があるが、これらは森林現地への大小の専門性の高い機器の設置を必要とする⁽³¹⁾。これに比して既存の気候観測データなど⁽³²⁾を利用することにより遠隔地の環境と人との親密感をより簡易的に形成できる可能性が示唆された。

最後に、この荷物掛けが公園以外への外出についても持続可能なものに整え、人間の他者との交流も促進するかについては不明ではあるが関連がない

(31) Hiroki Kobayashi et al. "Human Computer Biosphere Interaction: Towards a Sustainable Society", HCI '09, 2009, pp.2509-2518

(32) Hill Hiroki Kobayashi et al. "Tele Echo Tube: Beyond Cultural and Imaginable Boundaries", TEI '15, 2015, pp.421-422

(33) Kaoru Saito et al. "Utilizing the Cyberforest live sound system with social media to remotely conduct woodland bird censuses in Central Japan", Ambio, vol.44, 2015, pp.572-583

(30) TEGA BRAIN 「The Phenology Clock」 <https://tegabrain.com/The-Phenology-Clock> (最終アクセス 2025/03/19)

とは言えない。予備調査と荷物掛けの制作・使用は筆者に「家から外界に出る」ということの手前にいくつものハードルが立ち並んでいることをあらためて実感させ、また外出した先にある豊かな他／多者のネットワークに身を委ねる味わいもまた体感させた。このことから、現在さまざまな理由で「家」から外界に出づらいつという課題を共有する人にとってこの道具は何らかの示唆を与えるだろう。

五―二 多種とともにあるものへ向かって

本研究ではここまで、集合住宅における生物多様性の欠損を問題として取り上げ、集合住宅の部屋を生態系の網目に組み込む方法と、それが一人暮らしの孤独感に与える影響を探ってきた。そうした多様な野生生物が流れ込む集合住宅の部屋を実現させるため、上述の道具と併せて近隣公園の雑木林の林床で転がるという行為を行なってきた。

第一に、この行為が多様な野生生物の流れ込む、生態系の網目に組み込まれた集合住宅の部屋を実現

することができたかについては行為のさらなる設計改良が必要であると言える。草や土とそれらに付着する野生生物たちを部屋に持ち込むことができた一方で、その生物たちがそのまま持続的に生活できているかが調べられていない以上この行為が自室の生態系を豊かに強固にできたかどうかは不明である。

この結果はSmithらが重視した、野生生物との非人間中心主義的な交流という観点⁽³⁴⁾が行為設計に十分であったことによるものとも考えられる。雑木林の林床で人間が行う転がりが土壌の生物たちにとつてどのような体験であるか、また部屋の中に持ち込まれた公園由来の生物たちがどのような生活史をたどるのかについて考慮した行為設計が必要である。

一方で、一人暮らしの孤独感という人間側の都合に限って言えば行為によって改善の兆しが見られた。Liuから示唆されたような多種との情緒的な

(34) Smith et al. 前掲書、pp.1714-1725.

つながり（親密感）⁽³⁵⁾を感じていたとは断定できないものの、地面と直に全身を使っていることで感動に近い満足感を感じ、雑木林の構成生物たちに注意を向け、環境から働きかけられることを心地よく感じるなど、人間にとって多種との物理的・心理的距離感が縮まっていたこともまた事実である。その結果、自己の衣類や身体や自室の見え方が「多種とともにあるもの」へ向かって好意的な変容を遂げつつあった。このことは、筆者の一人暮らしに最後に残った孤独感——多種からなる生態系からの疎外感に緩和の兆しが見られたと解釈できるだろう。あえて大げさなことを言うと、道具の使用結果に《その他》として表れた「玄関ドアの補助鍵を閉め忘れることが増えた」ことや「玄関の床にものを散らかさなくなった」ことは自己ならざる主体が家の中に流入し始めたことを意識の外で知覚し注意を割いていた結果なのかもしれない。以上のことから、全身に

よる多種との直接的な接触行為が今後、中長期的に行為を続けることで多種との親密感を醸成し、一人暮らしの孤独感を解消していくことは十分にあり得ると言えるだろう。

五・三 公園という住空間で寝・転がること

最後に、「場」と「座」の議論への応答を返したい。本実験では予備調査による魅力的な公園の選択や、日々変化する環境からの働きかけや荷物掛けの気温モニターに媒介されて、興味は日常的に公園に向いていた実感があり、物理的な自宅の外に住空間と捉えていた「場」の形成の兆しが見えたと言える。また特筆すべき点として、訪問を繰り返すことにより公園とその道中の住みこなし感が上昇し、公園利用の際の迷いのなさ、空間全体の把握感、動作のスムーズさなどが感じられた。より具体的には、公園入り口に自転車を止めて転がる地点まで向かう際の動作や足取りの迷いが減少し、決まった最短のルートを使うようになるという慣れが確認された。なお訪問

(35) Liu et al. 前掲書、pp.7-8.

が2日連続で空いた次の日は足取りの確かさが弱まり、いつもと違うルートで転がる地点まで辿り着いた。

関連して、行為の実験の際に浮上した公園で地面を転がることへの心理的ハードルという未解決の課題についても触れておきたい。「人目が気になりフィールドの多種より人間ばかりを意識してしまう」という記述から見えるように、このことは筆者が多種と交流する妨げになっただけでなく、設計した行為が持続的でなくなるのに足るハードルであると思われる。一方で、初日に1回転だけしてみた際にも相当な満足感が述べられていたことから、回転を1回のみにすることで心理的ハードルを下げられる可能性がある。ひいては《環境からの働きかけ》の多くは林床にただ仰向けに寝転がっているときに受け取ったものであったため、公園ごとの状況により転がることの心理的ハードルがあまりに高い場合はただ地面に寝転ぶだけという方法も有効かもしれない。

しかし、公園でただ寝転ぶこともまた簡単な行為

ではないことも指摘しておきたい。いちむらみさこは野宿者の視座から見える「座ること」と「横になること」との間の厳然とした社会的差異の存在を読者に伝え、本質的に誰のものでもないこの地面に1人分の生活する体が面積を占めることを事実として肯定する⁽³⁶⁾。筆者は公園の林床で転がるという行為を実践しようとするたびに両者の間の質的な差異を感知していたが、公共地で体を縦から横にするという行為は現実として、社会的・政治的な排除が作動するスイッチなのである。「公園で寝・転がる」という些細な逸脱をめぐる重大な取り締まりは、地面に横になろうとする者たちを、あくまで個々人の心理的ハードルとして出力することで巧妙に責任を逃れている。本実験がこの政治性とここで交差したことは、都市に生ける多種多様な者たちがどこにいられてどこにいられないのかを考察してきた本研究に

(36) いちむらみさこ『ホームレスでいること——見えるものと見えないもののあいだ』創元社・2024、pp.97-98

とって偶然ではないだろう。

五 四 この研究の限界

本研究は主に土とそれに由来する生物たちとの交流によって一人暮らしの孤独感を和らげることに関心を当て、緩和の兆しを確認できたが、大前提としてこれは嗜好に左右される要素も多いだろう。本研究は土壌と冬の森林に好感を抱く筆者個人の立場から研究がなされたため、土壌に特段の好意を抱いていない読者、はたまた屋外の暑さにうだる夏季の筆者にはまた違った適切なケアがあるはずである。また本研究は実験期間が短く、雑木林の林床を転がる行為の設計の実行と改善のサイクルが1周しか回すことができなかった。また野生生物と直接に接触し、家の中に野生生物が流れ込む生活が、多量との親密感と一人暮らしの孤独感という点で中長期的にいかなる展開を見せるのかを調べることはできなかった。最後に、公園への頻繁な訪問や興味の持続が研究の遂行という外在的な要因によって生じて

いた可能性は否定できない。しかし研究のプロセスを通じて自己の孤独感にポジティブな変化の兆しが生じたのであれば、それを含めて研究の動機となった痛みをケアするひとつの方策なのでもあろうし、またそれこそがRUDという研究手法の持つ可能性であると言いうこともできるのではないだろうか。

六 まとめ

本研究では、2020年3月からの新型コロナウイルス感染症下で筆者に経験せられた一人暮らしの孤独感と他者／多者の存在によるその変容の経験を動機として、その孤独感を緩和するための道具と行為の設計を行ってきた。ここでは集合住宅における生物多様性の欠損を問題として取り上げ、集合住宅の部屋を生態系の網目に組み込む方法と、それが一人暮らしの孤独感に与える影響を検討してきた。関連動向では、そうした多様な野生生物が流れ込む集合住宅の部屋を実現させるため、「座」と「場」の概

念を用いて自身が興味を惹かれる緑豊かな公園を家の近くに见つける必要があること、またそこでの

多種との交流をよりつながりを感じられるものにするには土壌との直接的な接触を設計するのが望ましいことが示唆された。方法論ではデザインを通じた研究 (RD) の手法を採用し、多様な野生生物が流れ込む集合住宅の部屋を実現するための道具として「自宅と近隣の公園との心理的距離を縮める荷物掛け」を、また行為として「公園の雑木林の林床で転がる」ことを設計し、筆者自身が実践・改善・評価を行った。結果として、道具はねらい通り公園へ出かける外出のハードルを下げ、その先の公園での多種との接触の基盤を整えるインフラストラクチャーとして機能することが検証できた。行為についてはこの行為が自室に生態系の豊かさを定着させることができたかどうかは検証できなかったものの、「多種とともにあるもの」へと向かう自己像や自室像の変容にポジティブな印象を受けていたことから、さらなる設計改良と中長期的な実践によって、全身による多種との物理的接触が親密感を醸成し一人暮らしの孤独感を解消していくことも展望された。

一方で本研究の今後の課題としては、以下の3点が浮かび上がった。それはまず人間の一人暮らしの孤独感を解消する「雑木林の林床を転がる」という行為が非人間中心的な性質を持ち得るような行為設計の改善、次にその行為自体を行う心理的ハードルへのアプローチ、最後にこの行為が人間と多種との親密さにとっていかなる展開を見せるのか実験サイクルを中長期的に繰り返して検証していくことが求められた。

参考文献

- ・石田航・吉田穂奈美・大塚秀実・實吉綾子「COVID-19による閉鎖環境が大学生の精神的健康に及ぼす影響」、『マクロ・カウンセリング研究』15, 2022, pp.74-84
- ・いちむらみさこ『ホームレスでいること——見えるものと見えないもののあいだ』創元社、2024
- ・越後宏紀・小林稔「アウェアネスを提供するための位置計測

- による足音表現手法」、『情報処理学会論文誌』62(1), 2021, pp.90-99
- ・奥野克巳「他種と「ともに生きる」ことの民族誌——マルチスピーシーズ人類学の展望と課題」、『日本文化人類学会第51回研究大会発表要旨集』, 2017
 - ・古賀紀江・高橋鷹志「一人暮らしの高齢者の常座をめぐる考察——高齢者の住居における居場所に関する研究その1」、『日本建築学会計画系論文集』494, 1997, pp.97-104
 - ・杉崎菜月・大塚秀実「緊急事態宣言下の大学生活が大学新入生に与える影響とその適応過程」、『日本心理学会第86回大会発表論文集』, 2022, p.732
 - ・総務省統計局「令和5年住宅・土地統計調査住宅及び世帯に関する基本集計（確報集計）結果」2023年9月25日 https://www.stat.go.jp/data/jyutaku/2023/pdf/kihon_gaiyou.pdf, p.5（最終アクセス2025/01/18）
 - ・曾我修治・長谷川敦士・藤元貴志・神崎将一「Research through Design の分類と実践例の考察」、『日本デザイン学会研究発表大会概要集』71, 2024, pp.252-253
 - ・高島愛理・尾関基行・早川博章・岡夏樹・深田智「書き置き風メッセージ呈示による孤独感の緩和についての検討」、『情報処理学会インタラクティブン2016』, 2016, pp.234-237
 - ・塚本遼太郎・岡誠森博彦「ユーザに物理的な温かさを用いて「思いやり」を伝えるロボット」、『情報処理学会第81回全国大会講演論文集』4, 2019, pp.157-158
 - ・築山博・相場亮「新しいコミュニケーションメディアULCSを用いた親密別居間のコミュニケーション促進に関する研究——一人暮らしの学生とその家族を例に」、『情報処理学会第67回全国大会講演論文集』4, 2005, pp.131-132
 - ・日本気象協会「tenki.jp」 <https://tenki.jp/>（最終アクセス2025/01/25）
 - ・能作文徳「太陽・土・廃棄物——絡まり合いとしての建築」, 石井美保・岩城卓二・田中祐理子・藤原辰史編『環世界の人文学——生と想像の探求』人文書院, 2021, pp.219-240
 - ・日野雅洋・松谷ひろみ・石崎照子・大森真澄「コロナ禍における大学生のストレスとソーシャル・キャピタルの関連」、『島根県立大学出雲キャンパス紀要』19, 2022, pp.38-46
 - ・法務省法務総合研究所「新型コロナウイルス感染症と刑事政策」,『令和4年版犯罪白書』, 2022, p.289
 - ・実吉綾子・大塚秀実・石田航「COVID-19による物理的・社会的閉鎖環境と大学生のメンタルヘルス——居住環境と社会的交流状況が及ぼす影響」,『日本心理学会第85回大会発表論文

- 集』 2021, p.231
- ・ ロブ・ダン著；今西康子訳『家は生態系—あなたは20万種の生き物と暮らしている』白揚社、2021
 - ・ Christopher Frayling, "Research in Art and Design" Royal College of Art Research Papers, Vol.1, No.1, pp.1-5
 - ・ Brett A. Halperin, William Rhodes, Kai Leshne, Afroditi Psarra, Daniela K. Rosner, "Resistive Threads: Electronic Streetwear as Social Movement Material", DIS '24, 2024, pp.69-85
 - ・ Yoshihiro Itoh, Asami Miyajima, Takumi Watanabe, "TSUNAGARI communication: fostering a feeling of connection between family members" CHI EA '02, 2002, pp.810-811
 - ・ Hill Hiroki Kobayashi, Aiko Fujiwara, Kazuhiko Nakamura, Kaoru Saito, Kaoru Sezaki, "Tele Echo Tube: Beyond Cultural and Imaginable Boundaries" TEI '15, 2015, pp.421-422
 - ・ Hiroki Kobayashi, Ryoko Uesaka, Michitaka Hirose "Human Computer Biosphere Interaction: Towards a Sustainable Society", HCI '09, 2009, pp.2509-2518
 - ・ Jen Liu, Darah Byrne, Laura Devendorf "Design for Collaborative Survival: An Inquiry into Human-Fungi Relationships" CHI '18, 2018, pp.1-13
 - ・ Kaoru Saito, Kazuhiko Nakamura, Mutsuyuki Ueta, Reiko Kurosawa, Aiko Fujiwara, Hill Hiroki Kobayashi, Masaya Nakayama, Ayako Toko, Kazuyo Nagahama "Utilizing the Cyberforest live sound system with social media to remotely conduct woodland bird censuses in Central Japan" Ambio, vol.44, 2015, pp.572-583
 - ・ Nancy Smith, Shaowen Bardzell, Jeffrey Bardzell "Designing for Cohabitation: Naturecultures, Hybrids, and Decentering the Human in Design", HCI '17, 2017, pp.1714-1725
 - ・ Marie Louise Juul Søndergaard, Ozgun Kiliç Afşar, Mariana Ciofi Felice, Nadia Campo Woytuk, Madeline Balaam "Designing with Intimate Materials and Movements: Making "Menarche Bits"", DIS '20, 2020, pp.587-600
 - ・ TEGA BRAIN "The Phenology Clock" <https://tegaibrain.com/The-Phenology-Clock> (最終アクセス 2025/03/19)

用語集

孤独感

「自分はひとりぼっちだ」という感覚。筆者は長らく、一人暮らしの家において自分以外の他者の存在を知覚できなかったり、他者とのつながりあいに参加することが十全に叶わず自分はひとりぼっちだという孤独感を感じていた。

多種 (マルチスピーシーズ)

人間以外の (ときに人間も含めた) 多種多様な生き物たち。動植物はもちろんのこと、微生物や菌類や不可算の土壌や生態系などの総体。また学祭的な学術分野。人間の経済活動が地球環境に不可逆な影響を及ぼす「人新世」の時代に、人類学を中心として人間と多種、多種と多種との生存の受け持ちあいを描写し形づくるための有力な概念となっている⁽³⁷⁾。

「座」と「場」

住空間を捉える概念。「座」は住居内で個人が過ごす決まった場所であり、「場」は「座」を中心に形成される生活上の認知環境である。「場」は必ずしも住宅の物理的な範囲内には収まらない、拡がりの

ある住空間である⁽³⁸⁾。

デザインを通じた研究 (Research through Design)

デザイン研究手法のひとつ。「デザインの実践を通じて新たな知識や洞察を得ようとする研究方法」であり「造形物の生成を通じてはじめて感じ取れる当事者の主観を問う」ことができる点に特徴がある⁽³⁹⁾。主体とデザインした道具や行為との相互作用の様子を詳らかに物語ることができる研究手法であり、本研究では関連する領域の研究をまだ語られていない言葉や実感に開くことをねらってこのプロセスを採用した。

(37) 奥野克巳「他種と「ともに生きる」ことの民族誌——マルチスピーシーズ人類学の展望と課題」『日本文化人類学会第51回研究大会発表要旨集』、2017。

(38) 古賀ら、前掲書、pp.97-98。

(39) 曾我ら、前掲書、p.252。

自分の身体を洗う行為による自己ケアの研究

鵜飼 梨央



概要

本研究は、手洗いやお風呂場で身体を洗う行為などの日常的な「洗い」に着目し、ケアとしての「洗い」の方法を探るものである。

自分の身体を清潔に保つことへの執着があり、「洗う」ことで心の不快感が軽減され日々をやり過ごすことができた経験をもつ筆者は、「洗う」行為の心理的効果について考え、様々な心理状態において実践できる生活に溶け込んだケアとしての「洗い」を構想したいと考え、「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いの実践を試みた。

構想にあたっては、「洗い」に関する文化的な事例や作品を関連動向として研究する中で、日本古来の「洗い」によって心身を清める感覚や、身体を洗う行為に含まれる相互ケアの側面から示唆を得て、両手で互いに洗いあう手洗いの特徴を活かし、日常の中で手軽に行えるケアの方法として落とし込んだ。そして、7日間の実践をオートエスノグラフィ

形式で自己省察する中で、「洗う」行為には自己を労いケアする効果や生活の区切りとしての効果、また自分にとっての「汚れ」と「記憶」の選別を促す効果があることが分かった。

一 はじめに

第1章では、まず研究に至った背景と動機を説明し、次に研究の概要を提示する。

一 一 研究の背景と動機

本章では、研究のテーマとして「洗う」行為に着目するに至った背景を解説し、取り扱うテーマを明らかにする。

一 一 一 日常生活の中で自分を清潔に保

つことへの執着

筆者は、日常生活を送る中で、不特定多数の人が触れた箇所に触れることに対する嫌悪感があり、自身の身体を清潔に保ちたいという意識が強くある。外出先から自宅に帰宅した際は、自分の身体は様々な場所の空気にふれ、外出先の椅子や手すりなどに

触れていることから、身体の周りに一枚膜を被ったような感覚があり、一度お風呂に入り体を綺麗にしてからでないと十分にリラックスすることができない。そのため、筆者は外出先においては予定を一つ一つ終える度に手を洗い、自宅でくつろぐ前にお風呂で体を洗い流すなど、自身の身体を「洗う」という行為を生活の中で欠かせない行為と位置付けている。一方、過度な「洗い」には注意しなければならぬ点がいくつか挙げられる。昨今のコロナ禍において、手洗いの徹底や手指の除菌消毒などの重要性が叫ばれたが、本来我々の身体の内外には常在菌が無数に存在し免疫機能を保っているため、過度な手洗いや除菌はかえって悪影響を及ぼすと言われていく。また、自分の身体を過度に洗いたがる心理は、強迫性障害との関連も明らかになっており、洗いたいという衝動との適度な距離感を保つことに注意しつつも、自身にとっての「洗う」という行為に改めて向き合いたいと考えている。

一 一 一 「洗う」行為によって心の不快感
が洗い流されるという感覚

筆者は、「洗う」という行為に身体の汚れを落とし清潔に保つこと以外にも、ストレスが緩和されリフレッシュするという効果を感じている。このことを意識するようになったきっかけとして、高校時代、ある事情で強いストレスを感じていた時期に、お風呂に入ることには抵抗を感じ葛藤した経験がある。その時にはすでに外出先から帰って自分の身体を洗い流すまではリラックスした自分に帰ることができないという感覚があったため、ストレスによってお風呂に入ることが困難になっていたにも関わらず、清潔でない自分の身体では心を休めることができず、ストレスがより強まっていくという悪循環に陥っていた。それでもやっとの思いで朝方にお風呂に入り身体を綺麗に洗い流すと、何か悩み事が解決したわけではなくとも心が軽くなり、また気持ち新たにできるという経験をするのが何度もあった。お風呂においては身体を洗うこと以外にも湯船

に浸かることによるリラックス効果なども考えられるが、湯船に浸からない日にも同様の効果を感じており、やはり自分の身体を綺麗な状態に戻すという行為がストレスの軽減に関わっていると考えられる。この効果については、心理学においてもいくつかの理論によって説明がなされている。『へ洗う』文化史きれいとは何か』で取り上げられる「身体化認知」とは「人間の認知が全て脳内の電気信号をもとに冷静に作り出されているものではなく、体で経験する原始的な感覚こそが影響を与えていると主張する概念」⁽¹⁾であるが、この概念に該当する現象として「洗う」という行為について以下のような効果が説明されている。

洗うという動作を通して、たとえば水の
流れる感覚、石鹸の爽やかな香り、泡の
柔らかさ、皮膚を擦る感覚などが脳を刺

(1) 石井研士『へ洗う』文化史きれいとは何か』春秋社1993, p. 200.

激し、自信を高めたり、不安を減らすといったメカニズムが動き始める可能性があります(2)

このように、「洗う」行為においては、水の心地よさや身体に触れる感覚など、様々な要素が絡み合い心の状態に影響を与えていることがわかる。また、先に挙げた文献においては、シェイクスピアの戯曲「マクベス」で殺人を犯した犯人が何度も繰り返し手を洗おうとすることから名付けられた「マクベス効果」についても説明されている。

人間が体を洗うという代替的な行為を使って、心を洗うこと、罪とケガレの意識やそこから発する不快感を減らそうと

(2) 同前、p. 200.

していることを示しています(3)

人間が心に不快感を抱えている時、不快感を軽減する方法として自分の身体を「洗う」行為を選択することは「マクベス」だけでなく様々な演劇や映画などで描写されており、先の身体化認知で説明されるような効果を我々が潜在的に理解していると考えられる。

一 一 一 「洗う」行為への着目

筆者は、「洗う」という行為について、心の不快感を取り除くというネガティブな状態から回復する効果に加え、そこから気持ちいを新たに生きていく活力を得るというポジティブな効果に着目したいと考えている。「洗う」という日常的な行為に改めて着目し、効果に関連する要素を補強するような形式

(3) 同前、p. 200.

を整えて生活の中で実践してみることで、様々な心理状態において実践できる生活に溶け込んだケアの方法として確立したいという願いがある。生活の中で手軽に取り組むことができるケアとしての「洗い」の手法を実践し、心にポジティブな影響をもたらす適切な「洗い」について考えたいというのが本研究の動機である。

一 研究の概要

本研究では「洗う」行為が心の不快感を軽減し気持ちを更新にさせる側面に着目し、日常で取り入れられるケアとしての「洗い」の手法を構想・実践する。まず様々な文化圏・宗教圏における「洗い」の事例や「洗い」を題材とした作品を参照した上で、「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いを実践し、その手法を日常に取り込むことを検討する。なおこの研究ではオートエスノグラフィーの手法を用い、筆者が様々な状況下で手洗いを実践した際の心の機微や効果を事細かに記述し、考察していく。オートエ

スノグラフィーの詳細な説明については第4章「発見」で改めて記述する。

二 関連動向

本章では、「洗う」行為において、筆者が注目する心理的效果に関連する事例を紹介し、本論で題材としたい「洗い」の本質を探る。「洗う」という行為はこれまでに様々な文化圏においてそれぞれに発展し、宗教儀礼として用いられてきた例も多くある。これらの例を踏まえ、第1に筆者の「洗い」の潜在意識に近い文化的な事例を挙げ、第2に「洗い」をテーマとした作品について参照し、筆者の「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いの実践への道筋を示す。

二―一 「洗い」の文化的事例

まず、「洗い」の文化的な事例について、日本の古

代から続く「洗いの感覚と、中国の風習の例をそれぞれ紹介する。

二ー一ー 日本における「洗いの歴史

日本で古代から「洗う」ことが身体の清潔さを保つただけでなく神事に就く前の儀式としても大切にされてきたことが『洗う』文化史きれいとは何か』にまとめられている。古代、東大寺の倉であった正倉院「正倉」に残されていた『正倉院文書』には、写経生たちが写経をする前に身体を洗い沐浴していた様子が描かれている。史料には、沐浴に必要な湯船の制作が間に合わなかった際に写経の開始日を遅らせなければならなかったという記録がなされており、身体を洗うことは「仏事に携わるための清浄性を保証する具体的な行為」⁽⁴⁾であった。『日本霊異記』の下巻第十縁では、法華経一部を移すことを発願し

た僧が、作法に従って沐浴を行い清浄を保ちながら写経を行っていたところ、無事写経を終え、火災の際にも全く焼け損なうことがなかったと語られている。このように、「洗う」という行為は、古代から清浄性を保つ行為として大切にされていたのだ。

古代の人々は、「洗う」という言葉に、悪きものを除去して、新たな良きものを生成し、新たな力を獲得するという意味を込めました。「洗う」対象は、時には傷・痛み・病であり、時には人間の罪・咎・悪事・人間の引き起こす災いでした。そして、汚れ穢れたものの清浄性をよみがえらせ、清浄性を保証することを「洗う」という行為とその言葉に託したのではないのでしょうか⁽⁵⁾

(4) 同前、p. 12.

(5) 同前、p. 20.

ここで述べられているような「洗う」行為に込められた意味は、日本文化に慣れ親しんだ人には比較的
理解しやすいものであり、実際に現代にも残っている
風習として神社や寺院で参拝をする前に行われる
手水で水を使って手や口を清めた経験から、「洗う」
行為で心身を清めるという感覚が染み付いている
日本人は多いように思う。筆者が身体を「洗う」
ことで心までも洗われると感じるのは、この日本古
来の「洗い」の感覚が潜在的に備わっていることが
関連していると考えられる。

二ー一ー二 香港・中国広東省における洗杯

香港や中国広東省ではレストランで食事をする際
に自分で使用する食器を洗う「洗杯」という風習が
見られる。急須に煎れられたお茶をお椀に注ぎ、湯
呑み、箸、蓮華などを指で回しながら洗っていく。
最後にはお椀内のお茶を回してお椀をすすぎ、大き
なボウルにお茶を捨てる。この一連の所作は、衛生
状態が今ほど良くなかった時代に行われていた風習

であり、飲茶には欠かせない行為だった。現在では
衛生状態は改善し、衛生面では「洗杯」を行う必要
はなくなったが、食事前の一種の習慣として特に年
配の方を中心に未だに行われている。この現代にお
ける「洗杯」は、物理的な汚れの有無に関わらず、
身体に染み付いた所作として物事の初めに行うとい
う点で、筆者の「洗い」の感覚に共鳴する部分があ
る。自分の身の回りのものを、決められた手順で洗
い、整えること。日常に溶け込む「洗い」の所作と
して示唆的であると考ええる。

二ー二 「洗い」に関する作品

次に、「洗い」に関連する作品を3点取り上げる。

二ー二ー一 《CLEANING THE MIRROR》

《Cleaning the Mirror》は、Marina Abramovic が1995年
に制作したビデオインスタレーション作品である。
《Cleaning the Mirror》の1作目では積み重なった五台

のモニターに、Abramovic が膝の上で汚れた人間の骸骨をブラシで擦り洗う映像が映し出されている（図1）。それぞれのモニターに、頭、胸、手、骨盤、足がそれぞれ映し出され、Abramovic はそれぞれを脇に置いたバケツの中の石鹸水で力強くブラッシングしていく。汚れた骸骨の色は、洗われることによって次第に明るくなるが、一方で骸骨を力強くこするAbramovic 自身は次第に骨に付着していた汚れに覆われ始める。その結果 Abramovic と洗う対象である骸骨の境界が曖昧になり、生者と死者が混ざり合っ



図 1. 《Cleaning the Mirror》

ていく、という作品である⁽⁶⁾。

本研究において、この作品で注目したい点は、洗う主体と洗う対象とが対象についていた汚れを次第に共有し、一体化していくという点である。我々は普段何か対象を、また自分の身体を対象として洗っている時でさえ、対象のみが洗われ変化するという状況はあり得ず、洗っている主体も、対象の汚れを受け取るか、もしくは同時に洗われるか、いずれかの形で変化し続けているのである。「洗う」という行為に水や石鹸の泡など流動性のある素材が含まれる限り、それらを介して洗う主体と対象は互いに洗う／洗われる関係にあるのである。

二ー二ー二 『新しい手洗いのために』

(6) 次の web サイトより引用：Nancy Spector, "Marina Abramovic Cleaning the Mirror #1", GUGGENHEIM NEW YORK, <https://www.guggenheim.org/artwork/4374>, (参照 2025-1-4)

『新しい手洗いのために』は、河野聡子、佐次田哲、関口文子、山田亮太の4人からなるヴァーバル・アート・ユニットであるTOLTAによる詩集である。新型コロナウイルスのパンデミックの最中で編まれた本著は、「テノウオ」という全自動手洗いマシンが出現した未来を舞台に、「手を洗うこと」に関する様々な言葉、記憶、省察などが絡み合う叙事詩である。本著の冒頭では、コロナ禍にあつて一部の人が心無い言葉で否定されたり、これまでにない軋みが生まれている状況における手洗いに関して、以下のように述べている。

視覚優位な生き物である人間はとかく、目に見えるものから問題にしがちですが、私たちの目は顕微鏡ではありません。ほとんどの場合、洗った手も洗っていない手も私たちには区別がつかない。つまり「手洗い」はマスクとちがひ、他人の目を気にする必要のない、自分ひとりで完結

できる行動です⁽⁷⁾

コロナ禍では、お店に入店する前には手を消毒し、帰宅時や食事の前には手を洗うことが求められたが、公共空間において着用の有無で差別的な目線すら向けられることすらあったマスクと比べ、その実施は個人に委ねられたものであった。ここで述べられているように「自分ひとりで完結できる行動」⁽⁸⁾である手洗いは、行う回数や長さにも、個人の感覚や習慣が大きく関わっている。本著では、「テノウオ」を使って自動で手洗いを行うことが一般化した社会で、「テノウオ」が故障したことにより、改めて従来の手洗いを行うことを余儀なくされた主人公の視点を中心に、手洗いの叙事詩が編まれていく。

(7) TOLTA『新しい手洗いのために』素粒社 2021, p.7.

(8) 同前, p.7.

人生には、突然指の数が減ったり増えたりする日があってもよい。毎日、手を洗う。毎日手を洗っていることに気づく日がある。手を洗う人はいつか悟りを得る。手洗いには道がある。例えば、水の温度、今日の天気、昨日したこと、今日すること。その間に手洗いがあり、きれいになった手で何に触れるのか、毎日選ぶ。手洗いは選択であり道である⁽⁹⁾

あらゆるものが自動化された現代においても、人々は自分の身体を自分の手を使って洗っている。手を洗う間に自分の手をじっくりと眺め、自分の生活を思う。手洗いが日々の中にあって自分の身体を見つめ直す行為であり、そして個人の感覚が顕著に現れる私的な行いであるということを、本書は印象的に表現している。

(6) 同前、p. 21.

二二二三 《手洗いチャンプルー??》

《手洗いチャンプルー??》⁽¹⁰⁾は現代美術作家うしおが2020年春の新型コロナウイルスのパンデミックの際に着想を得、自身の暮らす沖縄県の文化や歴史にインスピレーションを受けながら完成に至った映像作品である(図2)。

映像は一見すると感染症防止対策の啓蒙動画としてよく見られる手洗いの様子のようだが、よく見るとその手洗いは左右違う人の手によって行われている。様々な手の組み合わせで手洗いする様子が淡々と続くこの映像は、互いの手が時に遠慮しながら、時に積極的に触れ合い、洗い合う様子に、言葉を越えたコミュニケーションを見て取れる。手洗いを行った方のインタビュでは、自分が先に相手を

(10) 次のwebサイトより引用：沖縄UDS株式会社、「[22.2.8-22.2.13] うしお個展「手洗いチャンプルー??」」, UDS RESOET, https://okinawa-uds.co.jp/exhibition/exhibition-9101/?loc=cat_loc_antroom, (参照 2025-1-4)

洗ってあげるのか、洗ってもらうのか、その戸惑いや迷いからくる間合いが即興のコミュニケーションならではのであったと話しており、手洗いの特質と他人と触れ合う特異なコミュニケーションが独特の体験を作り出している。この作品は、普段は自分で自



図2.《手洗いチャンプルー??》

分の手を洗う非常に私的な行為であり、身体に馴染んだ行為として自然と行われる手洗いを、他人と洗いうち体験として行った結果、両手が触れ合う関係の中で、2つの手で互いを洗い合うという手洗いの根本的な構造を浮き彫りにしている。筆者は、この構造を1人で行う手洗いにも意識的に取り入れることで、手洗いのケアの側面を強化することができると考えた。この点については方法論の章で改めて述べる。

また、この作品は手洗いに、沖縄県の文化や歴史を掛け合わせている点が大変興味深い。作品名にも付されている「チャンプルー」は、沖縄の郷土料理の名称であり、複数の要素が「ごちゃ混ぜ」になっている様子を表す言葉として使われるが、うしおはこの概念を手洗いに取り入れ、他人同士の手が絡み合い水を介して混ざり合う《手洗いチャンプルー??》という作品に落とし込んだ。「手洗い」に、作者独自の視点で異なる要素を取り入れることで、日常性を保ちながらも複雑な思考を誘う作品となっている。

三 方法論

本章では、これまで述べてきた研究の背景や関連動向を踏まえ、まず本研究の初期に行った予備実験について記述する。予備実験では、「洗う」行為の「身体性」について有意義な結果が得られた一方で、実験には脆弱な点や問題点が見られた。この予備実験を踏まえ、改めて本研究で明らかにしたいことを再検討した上で、「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いの方法論を記述する。

三ー一 予備実験

本研究の初期、「洗い流す行為には、日々生まれる悩みと共存しながら生きていくヒントがあるのではないか」という筆者の問いを発端に、「洗う」行為と悩みが洗い流されることとの関係性を探る予備実験を発酵メディア研究ゼミの授業の一環として行った。共同制作者は、今瀧真於、大西麻央、荻原き

らり、島田光太郎、の4人である。この実験は「洗う」行為について考える第一段階として重要な実験であった。

三ー一ー 予備実験の概要

本実験では、「洗う」行為の中でも「お風呂で自分の身体を洗う」という行為における「身体性」に着目した。お風呂に入ることでの悩みが和らぐ感覚は5人のゼミ生の中で程度の差はあれ共通するものがあり、お風呂のどのような要素が効果を生み出していると感じるか話し合った。その結果、「物理的な汚れを落とす機能性」、「心の汚れを落とす儀式宗教性」、「お風呂の空間性」、「再確認される身体性」の4点が挙げられ、本実験では、この中でも「身体性」に着目することにした。我々が「お風呂で自分の身体を洗う際、我々は身体にお湯をかけ、自分の手で身体を擦り洗う行為を通じて自身の姿かたちを再認識する。ここから、お風呂で悩みが和らぐように感じるの、悩みが頭にこびりついた状態から、「洗う」

という行為で自身の身体に立ち返ることによって悩みとの間に余白が生まれるためではないかという仮説を立てた。そして、お風呂における身体性をさらに補強して認識するため、身体の延長になるような別の対象を持ち込む、以下のような実験を行った。

【実験の手順】

1. 表2に示した2種類のうち、いずれかのものを日々持ち歩いた上で、毎日お風呂に持ち込んで自身の身体と一緒に洗う。対象を持ち歩くことで、自分の身体と同じ外気に触れ、日常生活で生まれる気や念も自分の心と一緒に溜め込んでいく。それにより、自分の身体を洗うことと近しい実践として対象を洗うことを意図した。

2. お風呂から上がった後、Notionというドキュメントツールに記録をとる。記録項目は、入浴時間、洗った後の対象の写真、「今日のお風呂はどうでしたか?」（どのような場所を洗ったか、何か考えた

対象（実験者）	選定の意図と目的
自然界のもの（島田、荻原）	自然という自分とは相容れないものと毎日お風呂に入り洗うという行為を通じて、自然との間に関係性を結び、心の変化を観察する。
内面を表した人形（筆者、今瀧、大西）	自分の内面や姿を表した人形を用意し、自分と連続した存在として洗うという行為を通じて、そこにある身体性と心との関係を観察する。

表 1. 洗う対象

ことはあったかなど感じたことを全て記録する)の3点にした。

三ー一ー二 実験結果

今回の実験では、お風呂で「洗う」行為の身体性について様々な角度から検証するため、「自然界のもの」と「内面を表した人形」の2種類を用いたが、それぞれ一部期待していた効果が得られた一方で、違和感や実験の脆弱性も浮かび上がった。それぞれの実験社が用いた洗う対象は、図3～図7で示す。

「自然界のもの」を洗う実験では、河川敷で拾ってきた石を洗った結果、石を洗う時、石の冷たさに心地よさを感じ対象の「温度」に心地よさのヒントを感じたり、石を洗い石を拾った情景などを想像するうちに悩みとの間に距離が生まれたと感じる結果が得られた。一方、石を洗うという普段とは違う行為がかえって悩みを意識する要因になったという問題点も明らかになった。

「内面を表した人形」を洗う実験では、どのゼミ



図 4. 道で拾った石 (荻原)



図 3. 河川敷で拾った石 (島田)

生も毎日人形を洗ううちに愛着が生まれ、特に筆者は毎日手で包んで洗ううちに段々と手の一部として馴染んでいく感覚を覚えた。また、「内面を表した人形」という、形においても、意味合いにおいても自分と連続した存在として捉えやすい存在を洗ったことで、自分の身体をシャワーで洗う姿をメタ的に見ることができ、自分の身体を洗う過程を改めて再認識し、悩みとの適切な距離感が生まれた。

三ー一ー三 予備実験の問題点

予備実験では、「お風呂で自分の身体を洗うという行為における〈身体性〉」を様々な角度から検証するために洗う対象として「自然界のもの」と「内面を表した人形」を選択したが、普段とは違うものをお風呂に持ち込むことの違和感はぬぐえず、その違和感は特に「自然界のもの」を洗う実験において顕著であった。また、5人それぞれのお風呂に入るスタイルが異なっていたことから身体性以外の条件を統一することができず、まとまった実験結果を得る



図 7. 自作した人形(大西)



図 6. 購入した人形(今瀧)



図 5. 自作した人形(筆者)

ことは難しかった。

三二 「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いの提案

関連動向や予備実験を踏まえ、本研究の目的を改めて「不快感を軽減し活力を得るための『洗い』をケアの方法として実践し、生活の中でどのような意味を持ちうるか探る」こととした。本実験では、筆者が日常に取り入れられる「洗い」のケアの方法として、「ポータブル手洗いセット」を2025/1/5～2025/1/21の7日間持ち歩き、様々な場面で手洗いを行うことで、どのような効果が得られるか検証した。

三二二 本実験の目的

筆者自身の「洗い」の感覚を振り返り、関連動向調査や予備実験で得た気づきから、本研究で重視したいことを二点説明する。

一つめは、自分で自分の身体を洗う際、身体の一

部と一部が触れ合って互いに洗い合うケアの側面である。身体を「洗う」ことで、水の温度や皮膚を擦る感覚によって普段意識されづらい私たちの身体の輪郭がくっきりと浮かび上がり、汚れが洗い流される感覚や肌へのタッチの心地よさがストレスを軽減してくれるという点は、『洗う文化史』で述べられていた通りである。そこに『手洗いチャンプルー』にみられたような両手の関係性、つまり二つの手が互いに洗い合うという要素を併せて考えた際、そこに生まれる身体のコミュニケーションは、自分の手で自分の身体を撫でながら洗ってあげるというケアの側面を見せる。人に頭を撫でてもらったり、抱きしめてもらった時に不安が軽減し幸福感がもたらされるという効果は様々な研究で明らかになっているが、筆者は自分で自分の身体を洗う行為においても、水や泡を介して自分の手を撫で、擦り洗うことによって、近しい効果が自分の中で起こりうるのではないかと考える。本研究ではこの側面を補強できる「洗い」の手段を構想することを試みる。

二つめは、日常的な「洗い」の要素に立ち返るこ

との重要性である。予備実験において、自分以外のものを洗う実験を行ったところ、「洗う」という行為についてメタ的に再認識したり、悩みとの距離感を生み出したりすることはできたが、普段の「洗い」と異なるものを持ち込むことへの違和感は拭えなかった。冒頭の研究の背景で述べたように、筆者は外出後、洗う前の自分の身体に「膜を一枚被ったような感覚」を覚えており、自分の身体の汚れを落とし綺麗な状態になるという「洗い」の本来の効果は本研究において非常に重要である。実験においても、普段の「洗い」と異なる要素を持ち込むより、既存の「洗い」に含まれる基本的な要素を工夫することによって、日常に溶け込んだ実践として確立したい。

三二二 「ポータブル手洗いセット」の概要

本実験では、筆者が自作した「ポータブル手洗いセット」を持ち運び、日常生活の中で手を洗いたいと思った様々なタイミングで手洗いを行い、手洗いの最中と前後の心の動きをオートエスノグラ

フィー形式で記述する。本実験にあたり、「ポータブル手洗いセット」を自作した。以下に本実験の概要と、この方法を用いるに至った経緯を説明する。

「ポータブル手洗いセット」に含まれるもの

・4色の石鹸の粒：粒状の石鹸を小さな容器に入れ、手洗いのたびに一つずつ使用する。筆者はグミを偏愛しており、持ち歩いて一粒ずつ食べていく時の安心感と幸福感を石鹸でも応用できないかと考えた。グミに様々な味があるように、石鹸の粒は4色用意し、気分に合わせて選ぶことができるようにする。筆者の「洗い」の感覚として、その時の汚れを洗い流すには石鹸も使いまわさず一回きりのもので洗い流したいという願いがあり、粒の石鹸を用いることで粒が溶け切った泡と汚れを水で洗い流すことができ、その時の汚れを全て洗い流す心地よさが得られると考えた。なお、作成にあたっては「最も簡

単な、ハンドメイド石鹸の作り方⁽¹¹⁾を参考に、既製品の石鹸をおろし器で削り、着色して粒状に再形成した。



図 8. 石鹸の粒の材料

・清潔なハンドタオル
・ハンドクリーム…「洗う」行為と長く向き合うためには手を適切に保湿することが欠かせない。汚

(11) of nou . 最も簡単な、ハンドメイド石鹸の作り方² . of nou . <http://blog.ofnou.com/easy-soap-making/>, (最終アクセス 2025-1-4)

れを洗い流し、ハンドクリームを塗って手の周りに新しい膜を纏うことで自分が守られて心が整う感覚がある。



図 9. 「ポータブル手洗いセット」

「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いの手順

1. 自分の心を見つめ、使いたい石鹸の粒を選ぶ
2. 手を水で濡らし、石鹸の粒を両手の上で転がして泡立てながら、左右の手をそれぞれ洗うことを意識しながら丁寧に撫で洗う



図 10. 石 礫 の 粒



図 11. 手洗いの様子

3. 石 礫 の 粒 が 溶 け、 十 分 に 手 の 汚 れ が 落 ち た と 感 じ たら、 水 で 洗 い 流 す
4. ハ ン ド タ オ ル で 拭 き 取 っ た 後、 ハ ン ド ク リ ー ム で 保 湿 し て 整 え る
5. 汚 れ や 心 の け が れ が ど の よ う に 洗 い 流 さ れ、 ど の よ う な 心 の 動 き が あ っ た か *Notion* 上 に 記 録 す る

この方法に至った経緯として、まず手洗いを選択したのは、日常で最も実践しやすいケアの「洗い」であると考えたためである。外出先や自宅など様々な場所ですぐに実施することができ、また手洗いが両手を用いる「洗い」であるため、自己完結的に洗いうるケアとしての効果を得やすいと考えた。また、普段の「洗い」とは異なるものを持ち込み違和感があった予備実験の反省を受け、手洗いに本来含まれる石 礫 に着目し工夫することで、無駄なく「洗い」の心理的効果を補強することを目指した。洗う際の右手、左手の関係性に石 礫 の粒を持ち込むことで手を洗う軌道に意識的になり、石 礫 の粒の色が持つイメージも作用して、手洗いという日常的な行為が自己ケアの一環として機能することを想定する。

四 発 見

本章では、「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いを実施した7日間の記録をオートエスノグラ

ファイ形式で記述する。オートエスノグラフィーとは「社会科学において、研究者が自ら有する文化(own culture)を理解することを目的とした記述的研究の総称」⁽¹²⁾であり、ある文化や状況における個人的経験を省察し記述していくことで文化や行為に関する洞察を得ることを目指す方法論である。本実験を行った筆者自身のオートエスノグラフィーとして、「ポータブル手洗いセット」を用いて手洗いを行う最中や前後の心の状態を自己省察し、記述していく。

四―一 実験初日に感じられた効果

実験初日の1月15日、自宅にて初めての「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いを実施した。同日は本を購入するために一時的に外出したのみで、身体が汚れている感覚は薄く、一方ゼミ論執筆でか

(12) 土元哲平・サトウタツヤ「オートエスノグラフィーの方法論とその類型化」2022, p.73.

なり頭を悩ませていたため、心に余裕がない状態であった。石鹸の粒は心を落ち着かせたいという思いから緑色を選択し、手洗いを行った。実験を行って見たところ、粒の丸みを帯びた形状から、落とさないように注意して両手を擦り合わせる必要があり、自身の手の形を注視することに繋がった。また、石鹸が溶け切るまでの時間が液体の石鹸を用いた手洗いより長かったため、洗い残したところはないか、特に繰り返し洗いたいと感じる箇所はないか考える余地が生まれた。手で粒の形状を扱うこと、また溶け切るまでの一定時間洗いを続けること、という通常の洗いとは違う条件が課されていることで、より自身の手の形状に注目し、「洗う」という行為に集中することができた。一方、石鹸の色については、溶けて泡になった際には白色に戻ってしまったため、あまり色について意識することはできず、効果は見られなかった。実験後は、普段は意識できていなかった手の隅々まで清潔になっていることへの爽快感があり、手の汚れをリセットした感覚から改めて目の前のことに一から取り組もうという前向きな

気持ちが生まれた。

四―二 1月16日に見られた効果

この日は大学の図書館に滞在後、館内のお手洗いで手洗いを実施した。様々な本に触れたため手がかなり汚れている感覚があり、嫌悪感があった。一方物事を一通りやり終えたあとであったため心はすっきりとした状態であった。石鹸の粒は汚れをすっきりと洗い流したいという思いで水色を選択し、手洗いをを行った。まず自身の「ポータブル手洗いセット」を取り出す中で、外出先という環境であっても、自分の持ち物で手洗いを行えることに安心感を覚え、図書館という多くの人が集う場で共用の図書に触れていた状況から、自分だけのプライベートな「洗い」の時間に持ち込めるような感覚があった。洗いを開始してからは、いち早く手全体の汚れを落としたいという思いがあり、まず石鹸を泡だて両手全体に塗ることができたため、その後は水色の石鹸の粒を手の

上で転がし手遊びをするような感覚に移行した。粒を左手におき、右手で擦るようなにして転がしていると、手のツボが心地よく刺激される感覚があることに気がつき、粒を転がす軌道を意識するようになった。この時、右手が石鹸の粒という道具を用いて左手をマッサージしてケアしているような感覚があり、手を労うための「洗い」の意味合いが増していると感じた。石鹸の粒の水色という色についても、手の汚れを吸い取ってくれるように感じ、石鹸が溶けて汚れと一緒に洗い流されていく様が心地よかった。この日の手洗いでは、汚れが洗い流されて嫌悪感がなくなったことに加え、「洗う」ことで手が心地よくマッサージされて自身の身体の一部である手が労われ、そして自分自身の心までも労われているような感覚があった。

四―三 1月17日と1月18日に見られた効果の違い

2日間は自宅で過ごしたが、それぞれ別のタイミ

ングで手洗いを行った。1月17日はやるべきことをやらずに現実逃避をしてしまったため、切り替えたという気持ちで手洗いを行った。石鹸の粒は活力を得ることができそうな黄色を選じた。邪念や後悔の気持ちで洗い流されることを期待したが、実際は洗っている最中に焦りが増幅し、石鹸が溶け切るまでの時間が長く感じられた。早く溶けるように石鹸の粒を強く擦り、それぞれの手を丁寧に洗う合うという意識よりも衝動に駆られて洗っているような状態になった。

1月18日はやるべきことに取り組んでいる最中、行き詰まったタイミングで手洗いを行った。この日も、凝り固まった脳に栄養を与えたいという気持ちで黄色の石鹸の粒を選じた。手を水にさらし、石鹸を泡立てるために手を擦っていると、手の凝りがほぐれるのと同時に思い悩んでいた時の頭のしこりがほぐれていく感覚があった。まず左の手を洗い、そして右手を洗うという工程を丁寧に踏んでいくうちに、凝り固まって動かなくなってしまった脳の各箇所が丁寧に洗いほぐされていくような心地よさを

感じた。二日間で洗っている最中の心中はかなり異なったものであったが、いずれも一日中自宅で同じことをして過ごす中で手洗いのタイミングが脳内の区切りをつけ改めて作業に取り組みきつかけとなった。

四 四 1月19日に見られた効果

この日は1人で外出をしており、商業施設のお手洗いで手洗いを行った。人の多さや街の情報量の多さに気疲れしており、また外気に触れ様々なものや手に取ったことで汚れた手を綺麗にしたいという思いで手洗いを行った。石鹸の粒は疲れと汚れを洗い流すために爽やかな水色を選じた。洗面台の水は温かいお湯に設定されており、手がお湯の温度にじんわりと馴染んでいく感覚が心地よく、しばらくお湯が手を伝う様子を目で追っていた。石鹸を手の上で泡だて始めると、その泡に触れた瞬間から浄化されるような感覚があった。外出先で色々な汚れと情報を身に纏っている感覚があったが、石鹸の粒が手

の上を伝い泡が広がっていくとともにその汚れの悪い気が抜けていくように感じられた。しかし、ちょうど左手を丁寧に洗い右手を洗おうと移行した頃に、右隣の洗面台に他の利用者の方が来てしまい、人の目が気になるようになってしまった。その結果、丁寧に洗った左手に対し、右手は簡単に泡を全体に広げるだけで丁寧に擦ることはせずに終えてしまった。

四一五 1月20日に見られた効果

この日は大好きな劇場に足を運び観劇をし、帰宅後に自宅で手洗いを行った。幸せな余韻にひたり、劇場の内装の色とリンクしていて心が躍ったことから赤色の石鹸を選択した。観劇後満員電車に乗ったことから、不特定多数の人と空間をともした際に身体についた汚れを落とすために手を入念に擦ると同時に、劇場での記憶や座席の手触りを心に留めておきたいと感じ、自然と両手を互いに包み込むような動作が増えていることに気がついた。汚れを落

としながらも、泡に包み込まれた両手を握りながらじっと眺めていると、劇場での記憶が蘇ってきて、その記憶を手の中に閉じ込めて心に定着させたいという気持ちが強まった。手の上で赤色の石鹸の粒を転がすリズムはいつもより軽やかになり、指から指へと移りながら洗っていくと同時に劇場での情景や聴いた音楽が思い起こされ、泡を洗い流してしまうことには少し寂しさも感じた。自分が嫌悪感を感じる場所を得た汚れは落としたいと思いながら、好きな場所の空気には不思議と愛着があり身体から洗い落としたくないと感じるのは、自分の中の汚れの基準は実際の物理的な汚れの程度よりその場所を持つイメージや感情に依るものであると分かった。

四一六 1月21日に見られた効果

実験最終日の1月21日は自宅で過ごしており、1月18日と同様、作業に行き詰まったタイミングで手洗いを行った。この日は特に考え事が多く凝り固まってしまった頭を一度リセットしたいという思い

があり、見ていて心が安らぐように感じた緑色の粒を選択し、手洗いを行った。手洗いを始めるとすぐに左手の指の関節が水に滲みるのを感じ、細くひび割れてしまっていることに気がついた。生活しているだけでは気が付かなかった細かな傷が、水と石鹼の成分に触れることで浮かび上がった。その部分でできるだけ強く擦らないように避けて守りながら、他の部分を洗っていたが、傷のことが気がかりになり、石鹼の粒が溶け切るまで洗い続けることに苦痛を感じた。頭で物事を考えるばかりに自分の身体の細かな変化に気づいていなかった状態から、「洗う」行為を通して水や泡を用いて皮膚感覚を覚醒させることで改めて自身の身体の様子を見つめ直すことができた。と捉えられる一方で、この実験を通して毎日通常より長い時間手洗いを行っていたことが手の乾燥につながってしまったことも明らかにになり、一定時間以上の手洗いを必要とする今回の実験の欠点も露呈した。

五 考察・議論

本章では、「ポータブル手洗いセット」を用いて手洗いを行った結果について考察し、「洗う」行為が日常生活の中でどのような意味を持ちうるか、3つの観点から述べる。そして、本研究の限界についても述べる。

五-1 自己を労うケアとしての「洗う」

7日間の実験を通して、手洗いの前後で最も変化が見られたのは、何かをやり遂げた後に行う手洗いであった。1月16日には石鹼の粒を手の上で転がしながら、ツボを刺激するようにそれぞれの手を擦り洗ったことで、その日様々な役割を担った両手を労うと共に様々なことを感じ取り考えた心まで労われている感覚になり、心地よい身体感覚が心のケアに繋がっていた。また、1月18日の手洗いに見られたように、考え事で頭が凝り固まった状態になってい

る時も、左右の手を順番に洗っていく工程を丁寧に踏むことで頭の中がほぐされる効果があった。本実験において粒の石鹸を用い双方の手を擦り合う軌道が視覚的に意識されたことで、自身の手に改めて向き合いながら丁寧に洗うことに繋がり、その工程は脳内の緊張や凝りをほぐす手段として機能していたことが分かる。手と手を意識的に擦り合わせる動作は、自己の身体に対する愛着や配慮を促進する機能を果たし、普段頭の中で物事を考えるうちに見過ごされがちな手のひらや指の感覚に集中することで、「洗う」という行為が単なる外的な汚れを取り除く作業としてではなく、自己を労るケアとしての効果を発揮したと言える。

五―二 生活の区切りとして機能する「洗い」

1月17日と1月18日の2日間の手洗いの実践を振り返る際、コロナ禍で学校や仕事が全てオンラインに切り替わり、自宅に留まることを余儀なくされた期間を想起した。その期間は、それまで当たり前に

過ごしていた日々のルーティーンが途切れ、自宅に籠ることで時間や空間の感覚が曖昧になっていた。そんな中で、1日の終わりにお風呂に入り身体を洗うことは気持ちを取りセットし日々を送るための1つの節目となっていた。実験中、自宅で1日を過ごした日に行った手洗いでは、まさにそのような生活の区切りとしての役割が感じられた。やるべきことを先延ばしにしてしまった自分を切り替えようと思った手洗いでは、衝動にかられるような感覚になりながらも、自宅でつい意味のない時間を過ごしてしまう自分への嫌悪感を払拭し、新たにすべきことに目を向けるきっかけとなった。また、自宅の変わらない景色の中でつい頭が凝り固まってしまった時も、左手を洗い、右手を洗い、ひとつひとつの動作に集中することで、精神的な凝りをとって思考をリセットし、再び作業に向かうことができた。普段の生活や作業の合間に行う手洗いが、心を整え、次の段階に進むための切り替えのための時間として機能していたことが分かる。

五―三 適切な「洗い」

本実験を通し、筆者が手洗いで落とす対象になりうるものの中には、「洗い流したい汚れ」と「残しておきたい記憶」の双方があることに気がついた。7日間、日々を過ごす中で手の感覚に敏感になつて感じたのは、手は無防備な状態で世界と直接的に接し、様々な記憶や感覚を最も素直に受け止めているということである。手は、日常生活の中で最も多くの物に触れ、目に見えない感情や経験したことを記憶していると改めて実感した。1月20日の手洗いでは、劇場の座席に触れた時の手触りや観劇の余韻が手に染み込んでいるような感覚を覚え、手を洗うことによってその記憶が浄化されることに寂しさも感じた。このことから、手洗いはただ手の汚れを落とすための行為ではなく、記憶や感情を整理するための儀式としても機能していることが分かる。「洗う」行為の中で、どの部分を流し、どの部分を残すのか、無意識に程よい「洗い」の感覚を保つことで、心の中の「汚れ」と「記憶」の選別を行っている

とも言える。筆者にとって、特に洗い流したいと感じたものは、外的な汚れのほか、心の中に溜まった無駄な焦りや不安、また外的な刺激による疲れだった。一方、手洗いを通しても、良い思い出や感情などの自分にとって価値のある記憶は残したいと感じていた。適切な「洗い」とは、汚れや心の中を全て洗い流すことではなく、自分にとって必要なものとそうでないものを選び取ることであり、その無意識的な選択が「洗う」という行為を通して行われることが心地よさを生み出していることが分かった。

五―四 本研究の限界

本実験における「ポータブル手洗いセット」を使用した手洗いには、いくつかの問題点があった。

まず、一回きりで使いきると決めた粒の石鹸が溶けづらい形状であったため、一定時間以上の洗いを必要としたことである。このことは普段の洗いの時間では気がつくことができない細かな手の形状にまで意識を向け、入念に洗うことに繋がったものの、

外出先など長時間手洗いを行うことが難しい状況において手洗いの柔軟性を阻害する制約となりえた。丁寧な手洗いは意識しつつも、その所要時間については状況によって変化させるべきであり、時に必要以上の「洗い」の時間が持たれてしまったことは「洗い」の効果に悪影響を及ぼしていた。また、7日間の実験の終盤に手の乾燥が見られたことから、長時間の手洗いが手にとって持続可能な実践でなかったと言える。今回石鹼の成分や適切な手洗いの長さなどを自身の手の性質と照らし合わせて考えることができなかったが、より自分に合った「洗い」を考える上ではそのような観点での検討も必須であると考ええる。

さらに、実験期間が短かったことで、結果には偏りが生じていると考えられる。本実験は7日間という比較的短期間で行ったため、「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いが日常的な習慣として定着した場合の効果を検証することができなかった。実際に7日間の結果もそれぞれの日の行動や心理状況によってかなり違いが出たため、より長期間にわ

たって実験を行うことで、様々な状況における「洗い」の結果が集まり、より安定した考察を導くことができるだろう。

六 まとめ

本章では本研究の過程および結果をまとめ、論文全体の成果を振り返ったのちに今後の課題について述べる。

六―一 本研究のまとめ

本研究では、筆者が自身の身体を清潔に保つことへの執着や、「洗う」ことで心の不快感が軽減された経験をもとに、「洗う」という日常的な行為に改めて着目し、ケアとしての「洗い」の手法を構想し、効果を検討することを目指した。

第1章では、「洗う」行為に着目するに至った背景を示し、筆者の個人的な感覚や経験から「洗う」行

為の心理的な側面を本研究の対象とすることを示した。

第2章では、「洗う」行為に関する文化的な事例や作品を取り上げ、本研究で題材とする「洗い」の性質を探ることを目指した。特に日本古来の「洗い」によって心身を清める感覚や、身体を「洗う」行為に含まれる相互ケアの側面への気づきは本研究において重要であった。

第3章では、本研究の初期に行った予備実験の概要とその問題点に触れたのち、本研究の目的を改めて「不快感を軽減し気持ちを新たにするための『洗い』をケアの方法として実施し、生活の中でどのような意味を持ちうるか探る」こととし、研究に用いる方法論として「ポータブル手洗いセット」を用いた手洗いの実践方法を示した。

第4章では、方法論を実践した7日間の記録をオートエスノグラフィ形式で記述し、第5章でその結果について考察を行った。結果として、「洗う」行為には自己を労いケアする効果や生活の区切りとしての効果、また自分にとっての「汚れ」と「記憶」

の選別を促す効果があることが分かった。

六 今後の課題

本研究では、日常の中で自分の身体を「洗う」行為について主に自己ケアの側面から検討することが出来たが、実験の設計や実施状況には不十分な点があった。手軽に実施でき、自分の身体を自分でケアする効果を感じやすい「ポータブル手洗いセット」の利点はそのままに、より様々な状況に対応する柔軟な「洗い」の方法として設計し直すことが必要だろう。今回の研究では筆者がオートエスノグラフィ形式で個人的な経験を記述したが、この方法をより多くの方に実践してもらうことで、「洗う」行為に関するより幅広く豊かな知見が得られると考えられる。また、自分の身体をケアする「洗い」に留まらず、他者との関係性や社会的な文脈においてどのような意味を持つのか視野を広げ検討することで、「洗い」は相互ケアや他者との絆の構築にも繋がる行為として新たな側面を見せるだろう。

参考文献

- ・石井研士『へ洗うへ文化史きれいとは何か』春秋社、1993
- ・佐藤陽『手洗いがやめられない 記者が強迫性障害になって』星和書店、2023
- ・TOLTA『新しい手洗いのために』素粒社、2021
- ・土元哲平・サトウタツヤ「オートエスノグラフィーの方法論とその類型化」『対人援助学研究』2022』, Vol.12, p.72-89.
- ・沖縄UDS株式会社, “【22.2-22.13】うしお 個展「手洗いチャレンジャー」”, UDS RESOET, https://oknawa-uds.co.jp/exhibition/exhibition-9101/?loc=cat_loc_anteroom, (参照 2025-1-4)
- ・港BS, “広東の風習「洗杯（サイペイ）」をやってみよう!”, Pocket page weekly, <https://www.pocketpageweekly.com/szgz/1807/>, (参照 2025-1-4)
- ・of nou, “最も簡単な「ハンドメイド石鹸の作り方」”, of nou, <http://blog.ofnou.com/easy-soap-making/>, (参照 2025-1-4)
- ・Nancy Spector, “Mariana Abramovic Cleaning the Mirror #1”, GUGGENHEIM NEW YORK, <https://www.guggenheim.org/artwork/4374>, (参照 2025-1-4)

用語集

洗う

手や身体についた汚れを水と石鹸で擦り、流すこと。本研究においては、「洗う」ことは心の不快感が取り除かれるなど心理的な効果も含む場合もある。

手洗い

洗面台で、両手を擦り洗うこと。左右の手がそれぞれ反対の手を擦り、手に付着した汚れを落とすこと。

心の不快感

様々な状況において、心の中に悩み事や不安、焦り、また外的な刺激による疲れが溜まった状態を指す。

自己ケア

自身の行いによって自分自身の心身がケアされること。手洗いの場合は、手の汚れが落ちて凝りが取れ、心の不快感が軽減されることなどを指す。

「ポータブル手洗いセット」

本研究のために筆者が自作した手洗いのための道具一式。自作した石鹸の粒と、清潔なハンドタオル、ハンドクリームを含む。



しっぽ型ウェアラブルデバイスを用いた
感情コミュニケーションの変化の研究

豊川
楓華

概要

本論文は筆者が日々悩んでいる感情表現や他者のコミュニケーションの難しさを動機とし、心拍の動きに対応して動くしっぽ型のウェアラブルデバイスをを用いて自身の感情表現の拡張を試みる研究である。まず、自然界におけるしっぽの役割、また文学作品に見られる社会におけるしっぽの役割の受容、心拍を用いたウェアラブルデバイスの先行研究事例を参照した。これらを踏まえたうえで、「心拍センサーを用いたしっぽ型ウェアラブルデバイスを装着し生活することによって、自身が抱える感情表現や他者とのコミュニケーションの難しさをケアできるのではないか」という仮説を立てた。夏から秋にかけて動かないコスプレ用のしっぽで予備実験を行った。その後、しっぽ型のウェアラブルデバイスを制作し冬に本実験を行い、実験による仮説の検証をした。調査方法はオートエスノグラフィを用いて一人称視点での調査を行い、自身の感情表現・コミュ

ニケーションの変化、他者からの反応、感情の変化を記録した。結果、実験を通して、しっぽを付けていることによって感情表現が拡張されている感覚があり、それは動かないしっぽよりも心拍に反応して動くしっぽ型ウェアラブルデバイス方が有用であると感じられた。また、他者とのコミュニケーションもこれらのしっぽたちを用いることによって、自身の感情を伝えやすくなった。

はじめに

一 研究の背景と動機

一 一 一 日常生活の中での感情表現に關するストレス

筆者は他者とのコミュニケーション、特に感情表現に対して苦手意識を持っている。小学生時代にクラスメイトから「うざい」という言葉を投げられたことがきっかけで、自身の行動や言葉がオーバーすぎるのではないかと考えるようになった。この経験から、自身が言葉や行動で表現する時はなるべく控えめにすることを必要以上に心がけるようになり、その結果、言葉や感情を表に出すことが苦手になってしまった。このことによる弊害が高校を卒業するあたりから始め、大学入学以降から仲良くなった友人や知り合いから「最初は怖い人だと思っていた

た。」「感情を外に出さないから何考えてるかわからない時がある。」「愛想が悪い。」「もっとニコニコしていたらいいのに。」といったフィードバックを多数貰うようになった。筆者自身としては愛想の悪さを直そうと改善しようとしているが、他者とコミュニケーションを取っている時に自分がどのような表情をしているのかいまひとつ把握が出来ず、また無理に笑顔をつくろうとしていることに対して気持ち悪さを感じてしまう。このような経験から、感情表現に対して苦手意識を強く持つようになった。

一 一 一 二 羽型ウェアラブルデバイスのコミュニケーションツールとしての可能性

筆者の所属するゼミの昨年度の卒業論文の一つ、吉村茜「機能性のないウェアラブルデバイスを用いた身体拡張と身体受容の研究」（2023年度発酵メディアゼミ論集、2024年）の中にとっても印象的な部分があった。吉村は羽型のウェアラブルデバイスを装着

して生活し、身体の拡張を研究していた。その実験の中で、友人と話すときや喜びを表すときに羽を広げたり、羽ばたかせたりすると自身の感情も大きく豊かになってゆく感覚を感じたようだ。また、羽を動かすことによって友人が喜んだり、面白がったりするため、人を楽しませるために羽を動かしたいという気持ちが生まれ、コミュニケーションのツールとしての羽型のデバイスが機能するようになったという。このような調査結果から、人間にはない生物器官をモチーフとしたウェアラブルデバイスが私の感情表現を拡張し、感情表現に関するストレスを緩和する可能性を感じた。

一 一 一 猫への憧れ

筆者は感情の分かりやすい猫に対して憧れる気持ちがある。筆者の自宅の周辺には野良猫が多く生息する。時々、撫でさせてくれる野良猫にも遭遇するが、撫でさせてもらえないかどうかは野良猫の気分次第である。撫でさせてもらえない時は大体、しっぽを

左右にゆっくりと揺らしながら近づいてくるが、撫でさせてもらえない時はしっぽをピンと立ててサツと逃げてしまう。先述の通り、筆者は感情表現に対して苦手意識を持っており、しっぽで機嫌が大体把握できる野良猫に対して「これぐらい感情が分かりやすければ、自分自身が怖いと思われることは少なくなるのかもしれない」と考えたことがある。

一 二 研究の概要

本研究では、筆者が日々悩んでいる感情表現や他者とのコミュニケーションの難しさ、ゼミ内で探求されたウェアラブルデバイスによる感情表現の拡張の可能性、筆者の猫への憧れを動機として、心拍の動きに対応して動くしっぽ型のウェアラブルデバイスを用いて自身の感情表現の拡張を試みる。

第2章の関連動向では、自然界におけるしっぽの役割、また文学作品の見られる社会におけるしっぽの役割の需要、心拍や脳波を用いたウェアラブルデバイスの先行研究事例を参照した。これらを踏まえ

たうえで、「心拍センサーを用いたしっぽ型ウェアラブルデバイスを装着し生活することによって、自身が抱える感情表現や他者とのコミュニケーションの難しさをケアできるのではないか」という仮説を立てた。実験方法として、夏から秋にかけて動かないコスプレ用のしっぽで予備実験を行った後、しっぽ型のウェアラブルデバイスを制作し冬に本実験を行い、実験による仮説の検証を行った。調査方法はオートエスノグラフィを用いて一人称視点での調査を行い、ジャーナリングを通して自身の感情表現・コミュニケーションの変化、他者からの反応を記録した。そして動かないコスプレ用しっぽやしっぽ型のウェアラブルデバイスを付けることによる感情の変化を記述した。実験を経て、しっぽを付けていることによって感情表現が拡張され、他者とのコミュニケーションもこれらのしっぽたちを用いることによって、自身の感情を伝えやすくなった。また、動かないしっぽよりも心拍に反応して動くしっぽ型ウェアラブルデバイス方が筆者の感情を忠実に表現することができた。このことからしっぽ型ウェア

ラブルデバイスの方が自身の感情表現の拡張に有用であると考察した。しかし、同時にこれらをつけることによる感情表現は心拍センサーの誤作動などの様々な理由から完璧に自分の感情とリンクするものでもないことが明らかになった。また、しっぽを装着して生活することによって身体的特徴から他者からの視線を一層気にするようになり、新しいストレスが発生することも判明した。

二 関連動向

本章では、実験の関連動向を2つのテーマに分けて紹介したい。まず、しっぽの動きと感情のかかわりを取り上げる。次に、類似するウェアラブルデバイスの取りくみを紹介する。最後に関連動向のまとめを行い、次章へと関連付ける。

二ー一 しっぽと感情の関連性

筆者は自身の感情表現を拡張させるために、犬や猫のしっぽが感情を表現する器官として役割を持つことに注目した。この節では自然界でのしっぽの役割を調査し、感情を拡張させる器官として実際に使用されているか、また社会においてしっぽが感情を表現する器官としてどのように認知されているか文学の観点から分析する。これらの分析からしっぽがコミュニケーションの手段としてウェアラブルデバイスのモチーフになりえる可能性を探る。

二 自然界でのしっぽの役割

猫や犬がコミュニケーションのためにしっぽを使うのは良く知られている通りである。また、種類によって感情表現は異なる。例えば、猫は垂直にしっぽを上げることによって好意的に相互行動をしたという気持ちを表し、しっぽをこすりつけることによって挨拶や敬意を表現すると大石孝雄は説明する。『ネコの行動学』東京大学出版会、2013年）。また、今泉忠明『イヌの力』（平凡社、2000年）によると、

犬は親しみを示すためにしっぽを振って肛門腺から発生される個々の犬特有のにおいを発散する。また、その場から逃げ出したい（例えば、飼い主が立って見下ろしているため怖いと感じる）と思う一方で、その場にいたい（例えば、美味しいものがもらえるかもしれない）と思う気持ちが入り混じるとしっぽを振るという。おとなしい犬ならばゆっくりとしっぽを振るが、攻撃的な気持ちが混ざると小刻みで忙しくなる。さらに、レイモンド・コンピンシャー、マーク・フアンスタン『イヌに「こころ」はあるのかー遺伝と認知の行動学ー』（原書房、2016年）によるとオオカミは犬よりしっぽによる情動の表現が豊かであるとされる。オオカミなどの社会的動物の群れは円滑に移動するために、より微妙な情動が作用している。それに伴ってしっぽの表現力も豊かであり、より多くのしっぽの位置を用いてコミュニケーションをとる。このようにしっぽは自然界のなかでも感情を伝える器官として生物同士のコミュニケーションに役立っている。

二ー一ー二 小沼純一『しっぽがない』に見
られるしっぽの表現

文学や映像の世界でもしっぽが感情を表現する器官としてよく登場し、社会においてしっぽが感情を伝える器官であることが受容されていることが分かる。例えば、小沼純一著「しっぽがない」(青土社、2020年)では、飼い犬マルがごはんを催促する時にしっぽの動きを「ぱたん、ぱたん」⁽¹⁾と表現し、猫の攻撃にあった際には「尻尾は後ろ足に隠れるほど、尻の下に巻き込まれていた」⁽²⁾と表現する。また詩集の言葉の中に以下のような言葉がある。

ひとはさ、今こんな顔してる、って思ったりするんでしょう。わたし、いま、頬

がひきつっている、とか、ほころんでいる、とか。しっぽはさ、でもさ、もつと、なんていうんだろ、もつとまんまなんじゃないかな。思い込みかもしれないけど、もつと、ね。そしたらもつと相手がみえるかも、って。わたし、ずっとほしいんだ、しっぽ⁽³⁾。

この表現からしっぽが顔よりストレートに感情を表現する器官であることが読み取れ、また詩集の中の登場人物である紗枝はしっぽの素直さに憧れを抱いていることが分かる。上記のように社会においても文学作品にみられるようにしっぽは感情を表現する器官として認知されていると推測される。

二ー二 生物をモチーフとして感情表現を行う
ウェアラブルデバイス

(1)小沼純一『しっぽがない』青土社、2020年、p.25.

(2)同書、p.42.

(3)同書、p.29.

感情を表現するウェアラブルデバイスは、数多く存在する。この節では3つのウェアラブルデバイスについて分析し、ウェアラブルデバイスの感情拡張の可能性を探る。

二二二 RESTAIL…人の身体能力と感情表現を拡張する尻尾型デバイス

三橋らは心拍センサーとモーターを用いて、しっぽ型ウェアラブルデバイスのRESTAILの制作を行った(4)。このしっぽは身体機能の拡張と感情表現の拡張を目的として制作された。身体拡張の役割として、RESTAILは体重をかけることによってしっぽ部分が連結し強度が増すことで椅子として機能する。一方

(4)三橋研人、郭琳、櫻井豊、下野純治、鈴木玄貴、樋本喬、鳥居拓馬、謝浩然、『RESTAIL…人の身体能力と感情表現を拡張する尻尾型デバイス』、情報処理学会 インタラクシオン2019, p716-720 URL:dspace.jaist.ac.jp (最終アクセス2025/1/26)

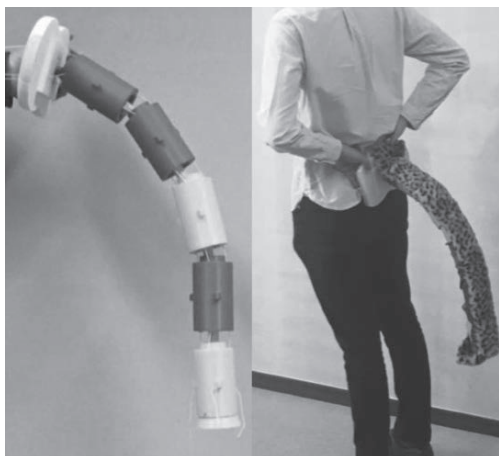


図1. RESTAIL

で感情表現の拡張の役割として6パターンのしっぽの動きから感情表現を行う(図1)。この動作を見た人がRESTAILはどのような感情表現を行っているか判断するか実験している。感性評価の実験方法で、実際にしっぽ型ウェアラブルデバイスによる感情表現が可能かアンケート調査を行った。

その結果、しつぽを大きく動かす動きからリラックスや喜びが、小さく動かす動きからはリラックスや悲しみが読み取れることが示唆された。この研究からしつぽの動きによって人々は読み取れる感情が変わり、大きく揺れるほど喜びを、小さく揺れるほど悲しみを表現できる可能性が示唆される。

二二二二 TAILY

Tailyとは石渡昌太によって製作されたしつぽ型のウェアラブルデバイスである。Tailyはベルトによってデバイスを固定し、ベルト内側の心拍センサーによって心拍を計測する。通常状態ではしつぽは垂れ下がった状態であり、緊張状態になると振動する。緊張状態から落ちつくとき、しつぽの振動速度は下がる。この時、緊張状態と緊張状態から落ち着いた状態ではふり幅は大きく変化しない。実際にしつぽが



図 2. Taily

振れている様子を写した動画がある⁽⁵⁾。興奮状態ではしつぽがかなり速い速度でブンブンと振れて動揺しているように見え、落ち着くとゆったりとしつぽが振れてリラックスした様子が読み取れる(図2)。こちらは製品化を見据えてプロジェクト化されたが、現在は中止となっている。このプロジェクトからしつぽの振動の速度が速い場合は緊張状態を、遅い場合はリラックスし

(5) Shota Ishiwatari "Taily", the tail that wags when you get excited", Youtube, URL: https://youtu.be/gRZHoejssa?si=SK_03trsn8AJtqT (最終アクセス 2025/1/26)

た状態を表現できることがアイデアとして参照できる。

二二二 NECOMIMI (ネコミミ)

ユカイ工学によって製作された *necomimi* は、脳波コミュニケーションツールである。耳と額から取れる生体信号の電位差を計測し、脳波を抽出している。脳波をキャッチすると耳が動き始め、集中状態になると耳が立つ（図3）。またリラクセスすると耳が垂れ、リラクセスと集中が同時に高まった「ゾーン」という状態になると耳が立ちあがって交互に動き出す。さらにアップデートによりスピーカーが装着され、集中していると「にゃー」と鳴き、リラクセスしていると「ゴロゴロ」と鳴く。YouTube のコンテンツではタレントやアイドルが自身の緊張具合を表す道具として使用されている例もある。科学未来館によって製作された YouTube コンテンツで、

necomimi の動作を写した動画がある⁽⁶⁾。

こちらの動画で

は実際に *necomimi* をつけて3人でトランプのババ抜きをして遊ぶ様子が见られる。プレイヤーの一人がトランプを一枚選ばなければならぬ状況で集中しており、「にゃー」と *necomimi* が音声を発している。後半からババ抜きのプ



図3. *necomimi*

(6) MiraiKaiChannel 「*necomimi* (ネコミミ) をつけて「ババ抜き」してみた」、YouTube, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RqK74vSPdM> (最終アクセス 2025/1/26)

レイヤーが二人になり、一騎打ちの状態になる。ここから緊張状態が高まりお互いに *necomimi* がピクピクと小刻みに動き始める。ジョーカーを持っているプレイヤーの *necomimi* が大きく動いてしまい、それを対戦相手の相手が確認し、持っていた10のカードを取られてゲームが終了する。この動画内では相手の心情を見抜くために、目や表情よりも *necomimi* の動きを確認してどのカードを取るか選ぶように見られるシーンが多かった。このことから相手の心情を見抜くツールとして、*necomimi* はかなり大きな役割を果たしてことが分かる。

二 三 関連動向まとめ

関連動向で挙げた文献についてまとめる。尻尾を有する生物は尻尾を使ってコミュニケーションを取ることがある。また文学作品から読み取れるように動物たちは尻尾を使って感情を伝え、コミュニケーションの一環にしていることを人々は認知し、尻尾は感情を伝える器官であると認識されている。そ

のため、感情拡張を行うためのメディアのモチーフに尻尾を用いるのは有用と考えられる。また、*RESTAIL* や *Taily*、*necomimi* などのウェアラブルデバイスを着用し、感情に合わせて動きを変えることは感情拡張の可能性がある。特に *RESTAIL* や *Taily* からふり幅や振幅の速度によって表現できる感情が変えられることが示唆される。本章ではこれらの結果に基づき、感情拡張を行うしっぽ型のウェアラブルデバイスの設計について論じる。

三 方法論

本章では第2章関連動向を踏まえ、はじめに仮説を論じたうえで、制作するデバイスの仕様を規定するために行った予備実験の過程について説明する。続いてこれを踏まえて制作したしっぽ型のウェアラブルデバイスの概要を説明する。最後に本研究の調査結果の記録方法について詳述する。

三ー一 しっぽを用いた感情拡張の仮説

筆者は他者への感情表現に対するストレスを緩和するという目的から、しっぽ型のウェアラブルデバイスをつけて生活することによって、他者との感情のコミュニケーションが円滑になるという仮説を立てた。この仮説からしっぽ型ウェアラブルデバイスによって感情表現が拡張され、他者と感情のコミュニケーションに関するストレスが緩和されることが結果として期待できる。

この仮説を踏まえて、筆者はしっぽ型のウェアラブルデバイスを制作して実験を行った。そのために筆者自身の感情を表現するウェアラブルデバイスの要件として以下のものが挙げられる。

- ① 自身の感情に合わせてしっぽが揺れ動くこと
- ② 他者から見て自身の身体からしっぽ型のウェアラブルデバイスが装着されているとはつきり分かる大きさであること
- ③ 毛が長めのモチーフ

④ 心拍によって感情を数値化すること

これら4つの要素が必要である理由を説明する。第一に「自身の感情に合わせてしっぽが揺れ動く」ということに関して、感情の種類に応じて動きを変えることによって、筆者の感情の動きを他者に分かりやすく表現することができると考えた。第二に「他者から見て自身の身体からしっぽ型のウェアラブルデバイスが装着されているとはつきり分かる大きさ」に関して、本論文はしっぽ型のウェアラブルデバイスを付けて生活することによって他者が筆者の感情表現について違いを実感できるかということが重要であり、他者に分かりやすくしっぽの動きを見せる必要があると考えた。第三に「毛が長めのモチーフ」に関して、毛を長くすることによって触感が柔らかくなり、しっぽ型ウェアラブルデバイスに触れると自身のストレスを軽減され、また撫でたり毛並みをそろえたりことで愛着が持てるのではないかと考えた。第4に「心拍によって感情を数値化する」ということに関して、心拍は客観的に感情を判

定することができる生体情報であると示唆できるからだ。Langらは International affective picture system 元に快、不快、恐怖など様々な感情を引き起こす写真たち（自然の風景、物体、野生動物、家畜、人間の顔や体、人工物、社会的相互作用など）を被験者に対して提示し、感情判断、顔面反応、内臓反応などを調査した。その中で、喜びの感情が大きくなるほど、心拍数は高くなることが判明した⁽⁷⁾。また Ekman は顔面の感情表現と心拍の関連性を調査した。喜び、嫌悪、怒り、悲しみ、恐怖、幸福など6つの顔面による感情表現を被験者している際に、心拍と手のひらの皮膚温度を計測した。その中で喜び、怒り、悲しみといった感情の種類は心拍で区別することが可能であり、怒りや悲しみを感じている人からは喜びを感じている人よりも高い心拍数を検知でき

ることが判明した。また、怒りを感じている人は、悲しみを感じている人よりも手のひらの皮膚温度が高いことが判明した⁽⁸⁾。このような先行研究から心拍は喜びを表現するうえで有用な生体情報であることが分かる。

三 二 動かないコスプレ用しっぽを使った予備実験

本節では、しっぽ型ウェアラブルデバイス制作における仕様決定のため、またしっぽ型ウェアラブルデバイスとの比較のために行った予備実験について説明する。筆者は予備実験のためにコスプレ用のしっぽを身に着け、約2か月生活した。このコスプレ

(7) Peter J. Lang, Mark K. C. Reenwald, Margaret M. Bradley, and Alfons O. Hamm. "Looking at pictures: Affective, facial, visceral, and behavioral reactions". Cambridge University Press First published: May 1993. p265 <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1993.tb03352.x> (最終アクセス 2025/1/26)

(8) Paul Ekman, Robert W. Levenson, Wallace V. Friesen. "Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Among Emotions". Science Vol 221, Issue 4616, 1983, pp. 1209. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.6612338> (最終アクセス 2025/1/26)

レ用のしっぽは電子機器を用いないものである。以下からコスプレ用のしっぽは「動かないしっぽ」と呼称する。

三ー二ー一 動かないしっぽの仕様について

動かないしっぽは、長さ約60センチ、太さ約10センチの毛が長いしっぽであり、オオカミをイメージしたものであると考えられる。しっぽの根本からひもが二本出ており、これらを腰に巻き付けて装着する。中には太いワイヤーが入っており、好みの形に曲げて固定することができる。立って装着している場合は臀部に少しの違和感が生じ、歩くと歩行に合わせて上下に振動する。一方で座りながら装着する場合、周囲に迷惑を掛けないように足の間に挟んでその上に腰かけることになるため、臀部から脚にかけて強い違和感を生じさせた。動かないしっぽを装着した際の感情の動きや他者からの反応は第4章「発見」に詳述する。また、着用の様子を図4に示す。

三ー三 本実験

動かないしっぽを使った予備実験を元に、しっぽ型ウェアラブルデバイスを設計した。その後、1か月半に渡って着用し本実験を行った。この節ではしっぽ型ウェアラブルデバイスの概要、設計図、振幅角度や動きのイメージについて詳述する。

三ー三ー一 しっぽ型ウェアラブルデバイスの概要



図4. 動かないしっぽ着用の様子

予備実験や関連動向を元に、自身の感情の変化によって動きを変えるしっぽ型ウェアラブルデバイスの制作を試みた。自身の感情の動きの変動は心拍数を検知して、測定する。可動式にするため電気による制御を行い、電子機器などによる基幹部は衣服のうえから安全ピンで固定するか手に持つ。モーター部分に棒を刺して可動部を延長し、その上から尻尾のような見た目になるように毛の長い布で装飾する。心拍センサーを用いて測定した数値を機関部のマイクロコントローラーへ送信し、マイクロコントローラーで心拍数を尻尾部のモーターのふり幅へ変換する。機関部から尻尾部へ信号を送り、モーターで尻尾を振る。

三三三二 しっぽ型ウェアラブルデバイス

の設計図

本デバイスは基幹部、首部や尻尾部で構成される(図5)。首部は脈拍センサー、機関部はマイクロコントローラーと電源、尻尾部分はサーボモーターか

ら成る。首部の心拍センサーは3cm、機関部は11cm、尻尾部は20cmであり、これらをデュポンワイヤーで繋げると105cmほどの大きさになる。

機構各部の役割等を以下に示す。

機関部

電源…電池ホルダー 単3電池×4本 直列6V
マイクロコントローラー…Arduino UNO R3
ATmega 328P 16U2 開発ボード

これらを透明のケースに入れて一つにまとめ、基幹部とする。

首部

心拍センサー…KHHMF 脈拍センサー パルスセンサーモジュール

尻尾部

サーボモーター…マイクロサーボ 9g SG-90

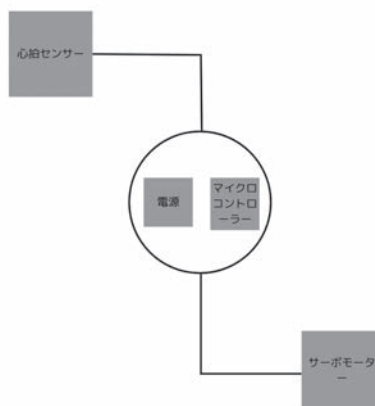


図 5. しっぽ型ウェアラブルデバイスの設計図

サーボモーターの先端部にストローを差しこみその周りを毛の長い黒色の布を接着する。これらをデュボンワイヤーで繋げる。心拍センサーをマジックテープで首に巻き付け、機関部を衣服の上から安全ピンで装着し、サーボモーターを取り付けたクリップをボトムスに差し込み装着する。装着した様子を図 6 に示す。

しっぽの振幅幅について、BPM を基準として BPM60 で角度が 20 度、BPM120 で角度が 90 度、モーター



図 6. しっぽ型ウェアラブルデバイスの着用の様子

ターが回転する。また BPM が 60 から 120 の間是一次関数的にモーターが回転する角度は増加する。BPM とモーターの回転角度について示したグラフを図 7 に示す。

また調査途中でしっぽの振幅幅を変更し、従来の設定の逆になるように再度調節した。BPM60 で角度が 90 度、BPM120 でモーターが 20 度回転する。そして BPM が 60 から 120 の間是一次関数的にモーターが回転する角度は減少する。設定変更後の BPM とモーター

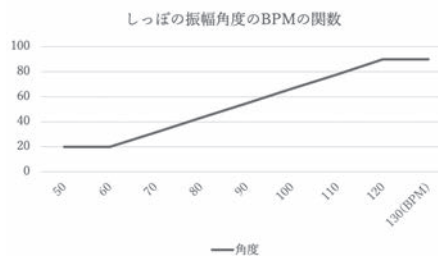


図 7. しっぽ型ウェアラブルデバイスの振幅角度と BPM の関係用の様子



図 8. 設定変更後のしっぽの振幅角度と BPM の関係

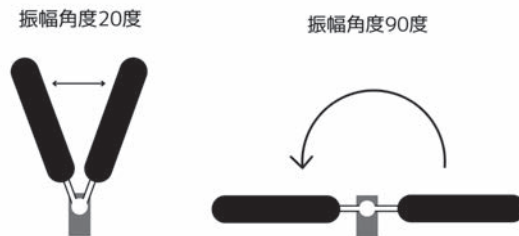


図 9. 作動時のイメージ図

ターの回転角度について示したグラフを図 8 に、しっぽ型ウェアラブルデバイスが作動した際のイメージを図 9 に示す。

三 四 記録方法

本節では本研究におけ

る記述・記録方法について詳述する。本研究では、オートエスノグラフィーを実施した。オートエスノグラフィーとは、一人称で記述する質的調査である。トニー・E・アダムスはオートエスノグラフィーを以下のように説明する。

文化的な信念、実践、経験を記述し、批判するのに、研究者自身の個人的な経験を用いる。

・研究者の他者との関係を認識し、尊重する。

・自己と社会、特殊と一般、個人的と政治的といったものの考察を名づけ、問い質すために、深い注意深い自己省察——一般的に「再帰性 (reflexivity)」と言われる——を用いる。

・「何をすべきか、どう生きるべきか葛

藤し、その意味を見出す過程にある人びと」を示す。

・知的で方法的な厳密さ、感情、そして創造性を均衡させる。・社会的な正義を追求し、より良い人生の実現のために努める⁽⁹⁾。

このようにオートエスノグラフィーを用いることで自身と自身を取り巻く環境を深く省察することができる。本研究はしっぽ型のウェアラブルデバイスを用いて他者への感情表現を拡張し、自身の感情の動きや他者への印象の軟化を目的としたものである。自身の感情の動きや他者の私の感情表現の変化への対応を記録するため、オートエスノグラフィー

(9) S・ジョーンズ、トニー・E・アダムス、松澤和正、C・キャサリン『オートエスノグラフィー——質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』新曜社、2022、p. 1-2

を採用した。

オートエスノグラフィのデータは日々のジャーナリングから収集する。筆者の所属するゼミでは日々の行動の記録だけではなく、思考や感情の記録を通して自分自身との対話を行うためにジャーナリングを日々継続して行っている。Janesick はジャーナリングについて以下のように説明する。

日誌を書くことで、私たちが日誌に記した言葉、信念、行動の核心に迫ることができる、でき、より深く掘り下げることができる、と答えるしかない。研究テープやインタビュー記録を振り返ることもできる。参加者も日誌をつけていれば、データを三角測量し、二重論理解釈を追求することができる。それは、紙の上で行う自分自身の思考のメンバークェックのようなものである。自分の考えを明確に書き記すことで、自分の内面に踏み込み、書いた行動や信念、言葉の解釈にさらに踏み込

むことができる⁽¹⁰⁾。

このようにジャーナリングは自身の言動、心情、考えを書き記すことでより深い自分自身の行動や言動の解釈を行うことができる。こちらも感情の動きや感情表現の変化を記録して、自身の感情表現についてより一層考えを巡らせるために採用した。これらの調査方法を元に次章では動かないしっぽとしば型ウェアラブルデバイスを装着し、記録を詳述する。

四 発見

この章では、前章で詳述した動かないしっぽをつ

(10) Valerie J. Janesick, "A Journal About Journal Writing as a Qualitative Research Technique: History", Issues, and Reflections, Volume 5, Issue 4, p515

けた予備実験、心拍数を検知し、感情に対応して動きを変えるしっぽ型ウェアラブルデバイスを着用した本実験に分け、オートエスノグラフィを行った結果を記述する。実験当初は動かないしっぽやしっぽ型ウェアラブルデバイスを毎日、常時装着して生活することに対して筆者は精神的にストレスを強く感じたため、以下の3つの条件を満たしたときにしっぽをつけて生活した。

- ① 人と積極的にコミュニケーションを取らなければならぬ時
- ② 自身の感情の動きを表現したいと思った時
- ③ 筆者がしっぽを付けていることに対してコミュニケーションと取っている相手が困惑しないと判断した場合

以上の3つの条件に関して理由を詳述する。①と②に関して、本研究は筆者の感情におけるコミュニケーションの難しさを動機としているためである。③に関して、筆者が動かないしっぽやしっぽ型ウェア

アラブルデバイスを装着して生活することによって、共に生活してコミュニケーションをとる相手がストレスを感じる恐れがあるためである。今回、家族は実験条件から除外した。その理由は、この実験の目的は私の愛想の悪さや喜びの感情表現の苦手さを和らげるためであり、家族とのコミュニケーションのなかで感情表現に関して苦痛を抱えていないからである。

四―一 動かないしっぽを付けた時

私は2024年8月半ばから10月末にかけて動かないしっぽを装着しながら他者と生活し、感情の動きに伴って手で動かないしっぽを動かすことを意識した。実験初期は大きなコスプレ用のしっぽを付けて生活しているにも関わらず、意外なことに一緒に過ごす相手が動かないしっぽの存在に気が付かないことが多く、私自身の実験に対する頑張りと同様のフィードバックの薄さの差に関してストレスを感じていた。そのため、他者が動かないしっぽの存在

に気付きやすくするためにあらかじめしつぽを付けていることを伝えてからともに過ごすことによつてしつぽの存在に意識を向けてもらいやすくなった。歩きながら揺れるしつぽに対して「今嬉しいんだね」という友人から言葉やゼミ内のレクリエーション活動の際に楽しい気持ちを表現するため分かりやすくなりしつぽを振ってみると「嬉しいや楽しいということですね」という言葉で動かないしつぽでも私の感情が伝わったことが実感できた。この時に私は「自分の嬉しいという感情が相手にしつかりと伝わっている」と実感し、しつぽをつけてコミュニケーションをとることを嬉しく思った。しかし、後半期間に入ると動かないしつぽの存在が徐々に薄れていくように感じられた。しつぽをつけて他者とコミュニケーションをとり、手で振ってみることは試みていたが、しつぽを意識的に見てくれたり、しつぽの動きと私の感情について言及してくれたりする機会が格段に減った。様々なコミュニケーション内でも「しつぽがファッションの一部として見えてくる」「しつぽが馴染みすぎている」という意見を何人かに伝えら

れた。私はそのような意見を伝えられた時、自身が感情表現を拡張する代わりに、身体からかなり目立つ動かないしつぽを付けているのにも関わらず、「他者に動かないしつぽの存在が認知されていないことよりもコミュニケーションのツールとして見てもらえないことはとても悲しい」と思う様になった。「実験当初はしつぽを付けているという目新しさや私の実験意図を覚えていてくれたためにしつぽに対して意識的に注意を払ってくれたが、目新しさが無くなることによつてしつぽに視線が向かなくなってしまうのだろうか」と考えるようになった。また、私自身も感情の動きに合わせてしつぽを動かすことを忘れてしまいがちで、喜びの感情を伝える道具として動かないしつぽは不十分に感じた。実験の終盤で友人や知人ではなく、全く関りのない他者にしつぽがついていることを嘲笑されたことがあった。その当時はしつぽが認識されていないことの方が個人的にはストレスとして感じていたため、それすらも嬉しいことのように感じてしまった。

しつぽを付けていない時と比較して、動かない

しっぽを付けた時に他者への感情表現は、実験当初は容易になったと言えるが、実験から時間が経つにつれてしっぽは感情表現を拡張するツールとして役割を果さなくなったと感じた。

四―二 しっぽ型ウェアラブルデバイスを付けた時

私は12月半ばから1月末にかけてしっぽ型ウェアラブルデバイスを付けて生活した。動かないしっぽと同様に、しっぽ型ウェアラブルデバイスを着けたつと他者と生活する。今回は自動的にしっぽが動かされるため特にしっぽに人為的な動きを加えていない。

動かないしっぽと比較した時と比べて、私がしっぽをつけているという周囲に認知されるようになった。また、しっぽの動きに対して感情を察知してくれるようになった。例えば、うごくしっぽを着用してゼミメンバーの誕生日パーティーに参加した時、私はとても楽しい気分でパーティーに参加して

いた。その時いつもよりも大きくしっぽが揺れているのを他者が観察して「今は嬉しいんだね」と声を掛けてくれた。また、所属するゼミで他のゼミ生から急に褒められることがあり、その時も褒められたことに驚いてしっぽが大きく振れていたため「今ドキドキしているんですね。」といった言及もあった。このように私は動かないしっぽを着用していた時よりも、周囲が自身の感情の変化について敏感に反応してくれているようになった。私はそのことに対して自身の感情が他者に伝わりやすくなったと感じ、自身の感情表現に対する苦痛が緩和されたように思えた。また、しっぽ型ウェアラブルデバイスを装着していることによって、顔を見せなくても感情を表現することができ、以前よりも喜びの感情表現も格段と容易になったことを実感した。しかし、しっぽ型ウェアラブルデバイスの設定上、心拍が落ち着いている時はしっぽの振り幅が小さくなってしまいうため、サーボモーターが発する音が大きくなり、またしっぽが一往復する時間が短くなってしまう。このことによって私の心拍が落ち着いている時、周囲に

対して私が緊張していることや興奮していることを誤解させるようになった。実際に感情があまり昂っていない時に「今とても喜んでるんだね」と友人から伝えられたことがあり、自身の感情を正確に伝えられていないように感じた。

そのため実験期間中にしっぽ型ウェアラブルデバイスの設定を変更し、心拍数が上昇すると振幅の幅を小さくするように設定した。この設定変更により心拍が上がった時にはしっぽが素早く左右に揺れるようになり、興奮した状態をより正確に表現できるようになった。実験期間中に動くしっぽを付けて一人でポッドキャスト収録を行った。収録序盤はしっぽが速く動いていることが多く、最後の方には落ち着いて動きをしていた。実際にラジオを初めて一人で収録することに対して「上手く話すことが出来るだろうか」と考えて緊張しており、最後の方には話すことに慣れて緊張が収まっていた。そのため、しっぽ型ウェアラブルデバイスが自身の心情をしつかりと表現していることを実感した。

しかし、動くしっぽに他者が気付くかは人や場所

によると感じられた。友人数人と個室の飲食店で会話した時、全くといって良いほどしっぽに対して言及が無かった。その時友人に対し私自身のプライベートに関してカミングアウトをしたため、「どのような反応が返ってくるのか」と緊張していた。同時にしっぽ型ウェアラブルデバイスも素早く左右に動いていたが、友人たちは全くしっぽ型ウェアラブルデバイスに関して言及してこなかった。私自身の体感としては友人の反応は悪くとも自身の感情表現はしっぽ型ウェアラブルデバイスによって拡張されている感覚があった。そのため、ゼミの教室内での反応の良さとの差を実感し、物足りなさを感じた。この原因について、ゼミの教室内ではよく動きまわりまた音も良く響くためよりしっぽの動作音が周囲に聞こえていたため、またしっぽの動きも目視されやすかったためうごくしっぽの存在に気付きやすかったのではないだろうか。

しっぽ型ウェアラブルデバイスと動かないしっぽを比べてつけて生活している時の物理的な不便さは、しっぽ型ウェアラブルデバイスの方が格段につ

らさを感じた。このしっぽ型ウェアラブルデバイスの機関部は袋を服に取り付けるか手で持ち運ぶかのいずれかの方法で持ち歩かなくてはならない。持ち運びの不便さ、服に取り付けた際の違和感が強く精神的に苦痛を感じた。また、しっぽ型ウェアラブルデバイスを付けている時は明らかに見た目にも変化が見られる。動かないしっぽは下半身に目線を向けなくてはしっぽがついているという身体的特徴に気付くことはない。そのため、街中を歩いていても下半身を見られない限り奇異の目で見られることは少なかった。一方でしっぽ型ウェアラブルデバイスは首元にLEDライトがついた心拍センサーが付いており、特異的な見た目をしていることは一目瞭然である。そのため、実験対象ではない全くかかわりのない他者から奇異の目で見られることに對してとてもストレスを感じた。このような背景からしっぽ型ウェアラブルデバイスをつけるときは、動かないしっぽを付けるときよりもかなり限定的であった。動かないしっぽは電車の中や歩道など公共の場でも付けることができたが、しっぽ型ウェアラブルデバ

イスはゼミの教室や個室の居酒屋など自身が知っている人間のみにある閉鎖的な空間以外ではなかなか着用したいという気持ちにはなれなかった。

また、動かないしっぽを付けているときと比較して、自分自身が積極的に感情表現を行おうとする意欲が無くなっていることに気が付いた。動かないしっぽは人為的に力を加えないと動かないため感情表現を意識的に行おうとしていた。一方で、しっぽ型ウェアラブルデバイスに変更したことにより感情表現を意図的に行わなくても、「しっぽ型ウェアラブルデバイスが自身の感情をすべて表現してくれているから自分は頑張らなくてもよいのではないか」と考えるようになってしまった。上記のような発見から次章では本研究の考察・議論へとつなげる。

五 考察・議論

本章では前章のオートエスノグラフィの記述をもとに調査結果の考察を行う。また、今研究で実感

した研究の限界についても述べ、次章のまとめや今後の展望へとつなげる。

五 一 考察・議論

実験全体を振り返るとしっぽを装着して生活することによって、自身の感情表現を拡張させる感覚は不完全ながら獲得することができた。また、動くしっぽと動かないしっぽを比較すると、動くしっぽの方が自分の感情を微細に表現できていると感じた。このことによって Lang や Ekman が提唱するように心拍は感情を数値化するうえで有用であることが確認された。一方で、三橋ら RESTAIL の研究では、大きく動かすことによって喜びを表し、小さく動かすことによってリラックスした状態を表現していた。しかし、今回の研究ではしっぽを大きく動かすことによってリラックスを、小さく動かすことによって興奮を表現する方が自分の感情を的確に伝えることができることが判明した。この原因として、当研究では常にしっぽを動かしている状態であり、尚且つ振

り幅が小さい方が振動の速度が速く、モーターの音も大きくなるため興奮状態として誤認されてしまうのではないだろうか。このことは RESTAIL のようにふり幅の大きさと感情を表現するよりも、Taily のように振動速度による感情の表現の方が他者に対する感情表現においては有用である可能性が示唆される。筆者は動くしっぽを着用する時の方が動かないしっぽを着用した時よりも感情を拡張することができたと感じているが、動かないしっぽを着用していた時の方が自ら感情表現を意識して行おうとしており、感情表現を意識的に行っていたことに満足感があつた。逆に動くしっぽを着用していた時は、感情表現をしっぽに任せてしまい感情表現を意識的に行おうとは思わなかった。そのため、動かないしっぽを付けている時の方が自身の感情表現に満足感を持てた。この研究を通して自身の感情表現に対して満足感を得るためには、少しでも主體的に感情表現を意識して行うことの方が大切であるかもしれないと思うようになった。

五ー二 この研究の限界

今回の研究で感情表現が不完全であった理由として、心拍センサーの精度が低く心拍の感知にズレや感知ミスがよく発生していたことがあげられる。費用や開発期間の限界から心拍感知機能の設定を妥協してしまったが、心拍感知の向上によって実験結果の精度を上げることができる可能性はある。また、しっぽを日常から着用することは感情を拡張するというメリットもあるが、外見的特徴から他者の目を気にしてしまい精神的ストレスを感じるというデメリットも今回の実験を通して知ることが出来た。しっぽを日常使いできるデザインにすることを目指してこの研究を開始したが、私が当研究で使用したしっぽをこれからも感情を拡張する機械として日常で使ったり、また同じく感情を表現することに苦痛を抱えている人々にこのしっぽを使ってもらったりすることで苦痛を緩和するためにはより持ち運びが容易であり、他者から奇異の目で見られないようなデザインにすることが求められる。

最後に実験期間に関して、当初の目標よりしっぽ型ウェアラブルデバイスの開発が遅れ、ジャーナリングを行う期間が、動かないしっぽをつけてジャーナリングを行っていた期間よりも大幅に短くなってしまった。しっぽ型ウェアラブルデバイスをつけてジャーナリングを行う期間が長ければ、他者との感情コミュニケーションに関してより多くの興味深い発見ができたかもしれない。これらの考察や反省を元に次章では本研究をまとめる。

六 まとめ

六ー一 本論文のまとめ

本研究では、筆者が日々悩まされていた他者への感情表現や猫への憧れ、ウェアラブルデバイスによる感情表現の可能性への気づきを出発点として、心拍によって形を変えるしっぽ型ウェアラブルデバイスを提案した。そのうえで、「しっぽ型ウェアラブ

ルデバイスを着用して生活することで他者への感情表現がスムーズになるのではないか」という仮説を立て、実験によって仮説を検証した。第1章では、先述したような感情を表現するしっぽ型ウェアラブルデバイスを研究のテーマとするに至った動機について述べ、本論文の構成を簡単に提示した。第2章では、自然界における尻尾の役割や文学作品における感情表現を行う器官としての尻尾の受容、生体情報を用いて感情表現を行うウェアラブルデバイスを先行事例として扱った。第3章では、第2章で確認した関連動向を踏まえ、しっぽ型ウェアラブルデバイスの提案と概要の説明を行った。その後、夏から秋にかけての予備実験と冬の本実験の実施までの過程とその記録方法であるオートエスノグラフィやジャーナリングについて詳述した。第4章では、動かないしっぽやしっぽ型ウェアラブルデバイスを着用して生活し、実際の感情表現に関する気づきを得た。これらを踏まえて第5章では、動かないしっぽやしっぽ型ウェアラブルデバイスを着用することによって、感情表現を拡張することは可能であること、

動かないしっぽやしっぽ型ウェアラブルデバイスの方が感情をより正確に表現できること、一方でしっぽ型ウェアラブルデバイスはその特徴的な外見より新しいストレスを生じさせてしまう可能性を示唆した。

六 二 今後の課題

この研究では、費用の上限と期間の短さが大きな障害であった。本研究では心拍センサーとしてバルスセンサーモジュールを使用したのが、心拍測定に誤差が生じたり、身体の動きを心拍と誤診したりしてしまうことが数多くあった。また研究期間においても、しっぽ型ウェアラブルデバイスの開発が予定よりも遅れて、ジャーナリングを行う期間が十分用意できなかった。さらにしっぽ型ウェアラブルデバイスは外見的特徴から着用にはストレスを感じやすく、動かないしっぽよりもさらに着用条件を限定してしまった。

今後の展望としては、心拍センサーとしてスマートウォッチを使用し、スマートウォッチからマイク

ロコントローラーへとデータを飛ばす方法を用いて心拍データの精度を上げることが考えられる。また、しっぽ型ウェアラブルデバイスのデザインに関しては、基幹部分をより薄型にして尻尾部分以外の外見的特徴を目立たなくするように改めてデザインを再考する必要がある。さらに、しっぽ型ウェアラブルデバイスを付けている時でも積極的な感情表現ができるように仕組みを考える必要があるだろう。第4章発見ではしっぽ型ウェアラブルデバイスを装着していた時よりも、動かないしっぽを装着して積極的に感情表現をしていた時の方が自身の感情表現に対する満足度が高かったことが判明した。このことから、例えばランダムにしっぽ型ウェアラブルデバイスが動かなくなる時間が生じ、自分自身でしっぽを動かさなくてはならない時間を作るなどの積極的な感情表現を行うための仕組み作りの必要性が考えられる。これらの条件をそろえたうえで本研究よりも長期間、公共の空間でもしっぽ型ウェアラブルデバイスを装着することによって新たな知見を得られる可能性がある。

参考文献

- ・石渡 昌太 『“Tailly”, the tail that wags when you get excited』, Youtube, URL: https://youtube.gRZHoejssA?si=SK_031trsn8AjTqT (最終アクセス 2025/1/26)
- ・今泉忠明 『イヌの力』 平凡社, 2000
- ・大石孝雄 『ネコの行動学』 東京大学出版会, 2013
- ・機楽株式会社 『動くしっぽ「Tailly」製品化プロジェクト!』 URL: <http://www.kinuck.co.jp/tailly/> (最終アクセス 2025/1/26)
- ・小沼純一 『しっぽがない』 青土社, 2020
- ・S・ジョーンズ、トニー・E・アダムス、松澤和正、C・キャサリン 『オートエスノグラフィ―質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』 新曜社, 2022
- ・三橋研人、郭琳、櫻井豊、下野純治、鈴木玄貴、樋本喬、鳥居拓馬、謝浩然、『RETAIL…人の身体能力と感情表現を拡張する尻尾型デバイス』, 情報処理学会 インタラクション 2019, p716-720 URL: space.jaist.ac.jp (最終アクセス 2025/1/26)
- ・MiraikanChannel 「necomimi (ネコミミ)」をつけて「ババ抜き」してみた」, Youtube, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RqK7q4vSPdM>

(最終アクセス 2025/1/26)

- ・レイモンド・コンベンシヤー、マーク・ファンスタン『イヌに「ころ」はあるのかー遺伝と認知の行動学ー』原書房、2016
- ・ユカイ工学『necomini 2021 ver.』URL: [necomini 2021 ver.](https://necomini.com/2021/) (最終アクセス 2025/1/26)
- ・吉村茜『機能性のないウェアラブルデバイスを用いた身体拡張と身体受容の研究』2023 年度発酵メディアアゼミ論、2024, URL: <https://ephemere.io/seminar/> (最終アクセス 2025/1/26)
- ・Paul Ekman, Robert W Levenson, Wallace V. Friesen. "Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Among Emotions" Science Vol 221, Issue 4616, 1983, pp. 1208-1210 <https://www.science.org/doi/10.1126/science.6612338> (最終アクセス 2025/1/26)
- ・Valerie J. Janesick. "A Journal About Journal Writing as a Qualitative Research Technique: History", Issues, and Reflections. Volume 5, Issue 4, 1999, p505-524 <https://doi.org/10.1177/107780049900500404> (最終アクセス 2025/1/26)
- ・Peter J. Lang, Mark K. C.Reenwald, Margaret M. Bradley, and Alfons O.Hamm. "Looking at pictures: Affective, facial, visceral, and behavioral reactions". Cambridge University Press First published: May 1993, p261-273 <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1993.tb03352.x> (最終アクセス 2025/1/26)

用語集

感情表現

自身の感情を外部へと伝えること。例えば、表情、ボディランゲージ、言葉などで表すことができる。

感情（表現）を拡張する

感情（表現）を拡張するとは、自身をもつ感情（喜び、悲しみ、怒りなど）をより大きく外部に向かって表現することである

しつぽ型ウェアラブルデバイス

心拍に対応して振幅が変化する動物のしつぽを模したウェアラブルデバイスである。当研究では初期心拍が上昇すると振幅も比例して大きくなる設定であったが、途中から心拍が上がると反比例して

振り幅が小さくなるように設定変更された。

動かないしっぽ

動くしっぽの対照として使用されたコスプレ用のしっぽ。自ら動く機能などはない。

振動速度

本論文において、しっぽ型ウェアラブルデバイスのしっぽの部分が揺れ動く速さ。

振幅角度

本論文において、しっぽ型ウェアラブルデバイスのしっぽ部分が揺れ動く角度。



サイボーグを模擬するルーティンを通じて
得られる未来像の研究

BAI YUGE

概要

現代社会において、サイborg技術に関わる初期的な応用がすでに見られる。一方で、それらがもたらす倫理的・社会的影響についての議論は十分とは言えず、定義の曖昧さや社会的な受容の遅れが課題として挙げられる。さまざまな課題に向き合うためには、技術的な側面における進歩だけでなく、その利用がもたらす未来社会の変化を包括的に考察し、意義のある議論を行うことが求められている。

本研究では、オートエスノグラフィという自己記録型の手法を採用し、筆者自身が「目の強化」や「脳の強化」、「身体の充電」という3つのサイborgのイメージをなぞりながら生活を送り、ジャーナリングを行った。それぞれのサイborgのルーティンを経験することによって、筆者の態度がどう変わったかを検討した。それらの体験を通じて得られた感情や発見を記録し、サイborg技術がもたらす影響を考察した。

本論文は、サイborgを模擬するルーティンへの考察から、その技術によってもたらされる可能な未来像を提示する。日常的な経験を通じて、技術の利用方法により私たちの未来がユートピアとなるかディストピアとなるかを検討していく。そして、今後のサイborg技術が人間の存在や社会構造にどのような影響をもたらすかという問いを考察する。

一 はじめに

一 研究の背景と動機

長い歴史を歩んできて、人間は常に過去の出来事を振り返り、教訓を得て、改善に努めながら未来に生かそうとしてきた。筆者は、歴史を研究して新たな視点を得るように、未来をあらかじめ予測し、それについて議論を行うことも、人類社会の発展において極めて重要な役割を果たしていると考ええる。未来には今までに見たことのない可能性が無限に広がっており、それが筆者の関心を惹きつけている。未来を想像し、それぞれの可能性を探ることによって、未然に課題を見つけ、解決策を模索することができる。また、未来のビジョンを共有することで、未来を構想し準備することは、社会をより豊かなものにするための基礎だと言えるだろう。

その中で特に注目したいのが、テクノロジーが人間の存在そのものを変容させる可能性である。近年、

電子製品の登場はすでに人々の生活様式を大きく変えた。例えば、スマートフォンや「技術は私たちの日常生活を効率的かつ便利なものになっている。それだけでなく、これまで『作品の中でしか語られなかった「サイボーグ」という概念が、現実のものとなるかもしれない。この未来像がどのように社会に影響を与えるのか、そして人類がどのようにこれを受け入れていくのかを考察することは、現代社会にとって非常に意義のある研究テーマだと考える。

「サイボーグ」という言葉を聞くと、多くの人は『映画や漫画の登場人物を思い浮かべるだろう。例えば、身体の一部を機械で置き換え、超人のような能力を手に入れるキャラクターを描くものが多い。そのような存在が本当に現実世界で実現可能なのかとの疑問に対して、深く掘り下げたくなってきた。現代の人工知能やバイオテクノロジーの進展により、人間の運動機能や感覚が拡張され、医療や福祉分野に多大な利便性を提供することがすでに見られている。このように、かつては「幻想」と思われていたものが次々と「不可能の壁」を乗り越えて実現

され、大衆の視野に現れつつある。

しかし、技術的に可能であったとしても、その実現が必ずしも社会にとって望ましい結果をもたらすとは限らない。サイボーグ技術が人間の身体や精神の境界を曖昧にすることに対し、社会がどのように向き合うのかは、科学技術の健全な進化のためにも重要なテーマである。

筆者は、サイボーグ技術には大きな可能性があると考えている。この技術によって、人間は新たな能力を手に入れることで、これまで解決できなかった課題に対処できるようになるかもしれない。一方、この技術には多くの課題が残されている。技術的な問題に加え、倫理的・社会的な問題への対処も避けてはいけない。例えば、「人間とは何か」という根本的な問いや、サイボーグ技術を誰がどのように利用すべきか、規制の在り方などが議論の対象となる。そのため、サイボーグがもたらす倫理的、社会的な課題について事前に考察することが重要である。

未来がユートピアになるかディストピアになるかは、技術の利用方法や社会の受け入れ方によって大

きく左右される。もしこの技術が適切に活用されれば、身体的な障害や病気を克服し、より多くの人々が良い生活を送れる未来が実現するだろう。ところが、この技術が必ずしも利益だけをもたらすとは限らず、課題やリスクに十分に向き合わなければ、未来の社会はディストピア化する危険性があると感じている。例えば、技術に過度に依存することで、現実世界に対する人間の知覚能力が低下することや、感情の鈍化といったようなディストピアが現れるかもしれない。

このように、サイボーグ技術には明るい未来と暗い未来の両面が存在している。筆者がこのテーマに関心を抱くのは、サイボーグが単なる未来のテクノロジーではなく、人間の本质や社会の在り方を問い直すきっかけとなると考えるからである。本論文を通じて、サイボーグ技術がもたらす未来の可能性について、より深く考察していきたいと思う。

一 研究の概要

本論文は、サイボーグを模擬するルーティンへの考察から、その技術がもたらす可能な未来像を多角的に考察していくことを目的とする。そのために、筆者がサイボーグの特徴を模倣した日常的なルーティンを体験し、それをオートエスノグラフィの手法で記録・分析する。以下に本論文の構成を説明する。

まず、第2章では、「サイボーグ」の定義に関連する過去の研究や文化的背景を整理し、技術の進展に伴う認識の変化を考察した。歴史的背景について述べ、1960年代に提唱されたサイボーグの概念が特殊環境における人間の生存を目的として発展してきたことを明らかにした。次に、その作品におけるサイボーグの描写を通じて、技術に対する大衆の理解と受容がどのように変化してきたかを検討した。最後に、現代におけるサイボーグ技術の進展と認識の変遷について言及した。

第3章では、研究の方法論としてオートエスノグラフィを採用し、そのアプローチの特徴を論じた。具体的な実施方法には、以下の3つのサイボーグの

類型を設定し、それぞれのルーティンを体験した。

目の強化…視覚的な能力の拡張を模倣するため、メガネを装着し視覚補助に意識を集中する。

脳の強化…脳の機能を拡張するシナリオとして、聴覚を通じて機械的な感覚を模倣する。

身体の充電…定期的な休憩を「エネルギー補充」として生活リズムに組み込む。

この体験に基づき、筆者は日常生活での感情や思考の変化について詳しくジャーナリングを書き、サイボーグ技術が人間の意識や行動にどのような影響を与えられるかを分析した。

第4章では、オートエスノグラフィから得られた結果と発見を整理した。各タイプのサイボーグは生活に利便性をもたらすことと同時に、人間性や人

類社会にネガティブな影響を及ぼす可能性があることを判明した。

さらに、第5章では、第4章の発見をもとに考察を行った。サイボーグ技術の進化は、新たな可能性を提供する一方で、倫理的・社会的な課題も伴うことを示した。技術の公平な普及や社会的受容の課題、そして「人間性とは何か」という哲学的な問いに直面する必要性を強調した。

最後に、第5章までの流れのまとめ及び今後の展望を示し本論文を終える。

二 関連動向

本章では、まずサイボーグの定義を明確にする。そして、大衆のサイボーグへの理解を促す『作品』を挙げながら、サイボーグの意義の変遷を分析する。また、現代においてサイボーグに対する認識の変化を考察する。

二―サイボーグの定義

これまで「サイボーグ」に対する認識は、人工的な機械が人間の身体に埋め込まれるというイメージが一般的である。一方で、「サイボーグ」の外見や、その技術がどのような目的で用いられるべきかにについては、明確な定義が存在していない。

柴田によれば、「サイボーグ」(Cyborg)という言葉は、1960年にネイサン・シェレンバーグ・クラインとマンフレッド・クラインズによって「宇宙航行の心理・生理学的側面についてのシンポジウム」(Symposium on psychophysiological aspects of space flight)の壇上で提唱された⁽¹⁾。この用語は、「サイバネティック」(Cybernetic)と「オーガニズム」(Organism)の合成語であり、「生体機能と人工物が融合した存在」を指している。クラインズらがこの言葉を生み

(1) 柴田崇『サイボーグ…人工物を理解するための鍵』東京大学出版会、2022、p. 16-17.

出した背景には、人間が宇宙空間などの過酷な環境に適応するため、身体を機械的に強化する必要があるという考えがあった。

また、辞典によれば、「サイボーグ」とは、身体器官の一部を人工物に置きかえることにより、宇宙空間や海底など異質の環境下で活動できるよう医学的に改造された生物を指す⁽²⁾。

以上の定義から、「サイボーグ」という概念は、人類が住む地球環境とはかなり異なる、過酷で特殊な生命環境で人間が生存し、活動するための手段として構想されたことがわかる。その時代の宇宙進出という課題に伴い、人間の身体の生理的機能が宇宙空間では脆弱であると思われるため、人間の身体を人工的に強化し、適応能力を高めることが不可欠だと考えられていた。

さらに、サイボーグを構成する不可欠な要素である「人工装置の移植」は、医学の進歩と深く関わっ

ていることもわかる。例えば、現代の医療技術では、人工心臓や義肢など、身体の一部を補完または置き換える技術が実用化されている。これらの技術は、もともと医療目的として開発されながら、サイボーグ技術として応用される可能性も見えるのだ。言い換えれば、医学はサイボーグ技術の基盤であり、その進化がサイボーグの可能性を大きく広げる鍵となるのではないだろうか。

しかし、それらの技術が進歩する一方で、倫理的な課題も出てきている。例えば、どこまでが「人間」であり、どこからが「機械」なのか、その境界をどのように定めるべきかというような問いがある。また、サイボーグ技術が医療目的を超えた利用、例えば軍事やエンターテインメント分野に応用されることで、新たな社会的課題を生む可能性を考えなければならぬ。稲見らは『自在化身体論…超感覚・超身体・変身・分身・合体が織りなす人類の未来』(2021)において、「超感覚」「超身体」「変身」「分身」「合体」といったキーワードに着目し、サイボーグ技術やインタフェースの進展によって、人間の身体性や自己

(2) 「サイボーグ」『世界大百科事典』、ジャパンナレッジ Ltd (2025 年 1 月 22 日閲覧)

認識がどのように変わるかを考察した⁽³⁾。身体の境界が曖昧になる未来において、人間とは何かという問いに新たな視点を提示している。

このように、サイボーグ技術は科学技術の進歩であるのみならず、人間の存在そのものに対する新しい視点を提供するものでもあると言える。宇宙開発という特殊な背景で生まれたこの概念が、未来の社会にどのような影響を与えるのかを考えることは、進化し続ける技術と人類が共存する道を探る上で重要なテーマである。

ここで、気をつけなければならないのは、サイボーグは単なる「ロボット」とは異なる存在だということだ。ロボットは人間のように振る舞う機械であり、人間のような身体や精神を持つことはない。一方、サイボーグは「人間の身体に機械を組み込むことで、人間が新たな能力を獲得する存在」として定義され

る。この概念は、SF作品の中でさまざまな形で描かれ、人間の未来像を考察する上で大切な参考のひとつとなっている。

二二 SF 作品におけるサイボーグの描写

サイボーグは、SF 作品の中で非常に多様な形で描かれている。その中には、人間の身体を補強し、超人間のような能力を手に入れたヒーロー的な存在としての描写も多いが、同時に、人間性を失い、機械に支配される存在としての描写もたくさんある。

石ノ森章太郎の漫画『サイボーグ 009』⁽⁴⁾は、日本のサイボーグ作品の中でも古典的な位置づけにある作品である。この作品には、さまざまな国籍の9人の人間が、機械化改造を施されてサイボーグとなり、悪と戦うというストーリーが描かれている。このように、人間の意志がどのように機械の身体を制御す

(3) 稲見昌彦・北崎充晃・宮脇陽一『自在化身体論：超感覚・超身体・変身・分身・合体が織りなす人類の未来』エヌ・ティー・エス、2021

(4) 石ノ森章太郎『サイボーグ 009』、1964

るのかという点が強調されている。主人公たちは、身体が機械であることで超人間のような能力を獲得する一方、自分たちの人間性がどの程度残されているのかという葛藤を抱えている。特に、「機械に改造された自分は、果たして人間なのか？」というテーマは、現在の義肢技術や人工臓器の開発が進む中で、現実的な問いになりつつある。

リドリー・スコット監督の映画『ブレードランナー』⁽⁵⁾は、厳密にはサイボーグではなく、人造人間（レプリカント）がテーマとなっている。しかし、この作品も「人間とは何か？」という哲学的な問いを深く掘り下げており、サイボーグの議論とも密接に関わっていると考える。レプリカントは、見た目は人間と全く変わらない存在であるが、実際に人工的に作られた生命体である。この作品では、「感情や意識を持つ存在を人間と呼ぶべきか？」という問いが重要なテーマとなっている。レプリカントたち

が自分の存在する意義について悩む姿は、サイボーグが「人間性」と向き合う姿と重なる部分だと思う。

日本のSF漫画『攻殻機動隊』⁽⁶⁾は、サイボーグの哲学的な側面を深く掘り下げた作品として有名である。作品の主人公である草薙素子は、脳以外の身体ほとんどを機械化したサイボーグだ。彼女は警察組織「公安9課」に所属し、サイバー犯罪やテロリズムに対処するエリート捜査官として活動している。この作品では、「人間の意識とは何か？」という問いが繰り返しテーマとして扱われている。草薙素子は、機械の身体を持つことで超人間のような身体能力を得ているが、同時に自分の人間性を疑う場面が多くある。特に、「私という存在は、電脳化された脳と、それに繋がる義体の集合体に過ぎないのか？」というセリフを通じて、身体を自由に改造できる世界では、「生きている実感」「肉体的な痛み」などの人間的体験が失われ、感情の鈍化と存在の不

(5) リドリー・スコット『ブレードランナー』、1982

(6) 士郎正宗『攻殻機動隊』、1989

安定さがディストピアとして浮かび上がる。「人間の身体がほとんど機械であっても、人間は人間であり続けるのか？」という問いを介して、現代のサイボーグ技術がますます発展する中で、重要視しなければならないキーワードや考え方が提示されている。

『Detroit: Become Human』⁽⁷⁾ は、2018 年に Quantic Dream が開発したアドベンチャーゲームであり、アンドロイドが人間社会の一部として機能しながら「自己意識」を獲得する姿を描いている。プレイヤーはアンドロイドを操作し、それぞれの視点から人間とアンドロイドの関係性や社会の葛藤を体験できる。このゲームは人間と機械の境界を曖昧にするテーマに注目し、特に、「感情を持つアンドロイド」がどのように社会に受け入れられるのか、また、人間と同等の権利を主張するアンドロイドが出現した際にどのような社会的・倫理的課題が生じるのかを

描写している。例えば、主人公のマークスは、他のアンドロイドに自由を求めるよう呼びかけようとして、他のアンドロイドの肩に手を置き、「君は自由だ」と語りかけるシーンは、アンドロイドが自己意識を持ち始める象徴的な瞬間である。サイボーグ技術が進化する中で、この作品は「機械」と「人間」の違いを問い直す議論に新たな視点を提供している。そして、人間の本質や自由意志、感情の意義について深く考えるきっかけが与えられ、サイボーグ技術や人工知能の未来に関する社会的な理解を促進する重要な役割を果たしている。

以上の2作品を踏まえて、サイボーグに対する認識が時間を経て、少しずつ変化していることがわかる。初期の作品では、機械で身体を補強し、病気や障害を克服して超人のような能力を得るものが多かった。次第に、「人間とは何か？」という問いが中心となり、機械の身体を持つことで、人間性が失われるのではないかというテーマが繰り返し取り上げられる。近年では、サイボーグ技術が普及した未来社会が、ユートピアになるかディストピアにな

(7) クアンティック・ドリーム『Detroit: Become Human』, 2018

るかが議論されており、技術の適切な利用による可能性と格差の拡大や人間性喪失といった課題が描かれている。

このように、SF作品におけるサイボーグの描写は多様化し、ヒーロー的な存在から倫理的課題を問いつける存在へと変遷してきた。「人間性の喪失」や「倫理的課題」といったテーマが、現実のサイボーグ技術が進化する中で、避けてはならない重要な問題だと考えられる。それに、サイボーグの定義を深く理解することは、未来社会の可能性と課題をより具体的に考察する手がかりとなる。

二 三 現代のサイボーグ

現代において、サイボーグに対する認識はさらに広義的に発展している。それは、もはや人間の身体と人工物を組み込むような「伝統的なサイボーグ」のみならず、いわゆる「身体の一部」ではないものを日常的に利用する人間というものも「サイボーグ的存在」と見なされるようになってきたことを意味す

る。特に、スマートフォンのようなデバイスは、その象徴的な例であると言える。

稲見は『スーパーヒューマン誕生!…人間はSFを超える』(2016)において、「スマートフォンの原型は携帯電話であり、また携帯電話をさらにさかのぼれば、身体の中でも聴覚(または声)の拡張ともいえる電話に行き着くからだ。」⁽⁸⁾と述べている。2010年代を通して世界的に普及してから、スマートフォンは、ますます私たちの日常生活において不可欠なツールとなっている。私たちはスマートフォンを通じて、手軽に膨大な情報にアクセスし、コミュニケーションをとることができる。これは従来の人間の認知能力や記憶力、そして社会的なつながりを大いに拡大するものであり、一種の「外部化された脳」として機能していると言えるだろう。

実際に、人間の身体感覚や行動に、スマートフォン

(8) 稲見昌彦『スーパーヒューマン誕生!…人間はSFを超える』NHK出版、2016、p. 46.

ンはかなり大きな影響を及ぼしている。例えば、地図アプリを使えば、自分の現在地を正確に把握し、目的地への最適なルートを見つけることが可能になる。昔は道を知らない人がタクシー運転手になることは不可能であったが、現在では、配車アプリの普及に伴い、道を知らない人でもタクシー運転手として働くことができるようになってきた。そのほか、歩行中に画面を見続ける「スマホ歩き」のような新しい身体的な動作が現れ、スマートフォンは私たちの行動様式を形作る要素となっている。

このように、身体に直接埋め込まれていないとしても、そのような「スマホ依存」の状況から見ると、スマートフォンを利用する人間も一種の「サイボーグ的存在」と考えられるかもしれない。

二―四 関連動向まとめ

本章ではサイボーグという概念の定義や歴史的背景から現代の認識に至るまでの関連動向を分析した。その結果、サイボーグに関する理解が時代と

もに進化し、多面的な捉え方が展開されていることが明らかになった。この進展を通じて、倫理的課題や社会的問題がますます注目されていき、「人間性の境界」という議論が一層重要になっている。その作品では、サイボーグ技術の普及が社会や個人にどのような影響を与えるかが焦点となり、技術の進化とその利用に伴うリスクと可能性の両面が描かれている。さらに、現代ではサイボーグの概念が拡張され、身体に機械を埋め込むだけでなく、日常的に使用する外部デバイスによって人間が能力を拡張する現象も「サイボーグ的」として理解されるようになってきた。これらの議論を総合的に評価すると、サイボーグ技術は単なる科学技術の進歩を超え、人間の本質や社会の在り方に深い影響を及ぼしていることがわかる。未来の社会において、この技術がユートピアをもたらすかディストピアを生むかは、技術の適切な利用と倫理的議論の深度に依存している。したがって、サイボーグに関する研究を継続的に観察し、その意義と影響を多角的に検討することが、これらの社会において重要な課題となるだろう。

三 方法論

本研究では、オートエスノグラフィの手法を用いて、筆者の個人的な経験を記述し、サイボーグとしての日常的なルーティンを分析することを目的とする。この過程を通じて、筆者が日々を過ごし、その「非日常的な経験」から得る新たな感情やサイボーグに対する態度について考察する。また、本章ではオートエスノグラフィを研究方法として選択した背景とその具体的な実施方法について詳しく説明する。

特に、筆者自身が体験者である点に注目し、主観的な視点から記録をとることが学術的にどのような意義を持つのかを論じる。さらに、自身の経験を分析することで、サイボーグに関する議論をより深め、サイボーグ技術に対して人々が抱く期待や懸念の理解を促進することを目指している。

三ー一 オートエスノグラフィの行う際に重要な意識

オートエスノグラフィ (autoethnography) という単語は、自己 (auto)、文化 (ethno)、書く (graphy) から成っている⁽⁹⁾。このアプローチを用いるオートエスノグラフィアーは、意図的に個人的な経験や実践を記述し、あるテーマに対して複雑的で総合的な説明を与える。このように、そのテーマに関する文化的理解を提供し、生活を改善する方法に至るまでユニークな考え方を論じながら批判的な思考を促すことができる。

オートエスノグラフィの中心的な特徴は、研究者が「内部者」として自らの経験を分析対象とする点である。このアプローチは、第三者の視点から得

(9) トニー・ロ・アダムス・ステイシー・ホルマン・ジョーンズ・キャロリン・エリス『オートエスノグラフィ 質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』新曜社、2022、pp. 49

られるデータではなく、研究者自身の身体的、感情的、認知的な体験を用いるため、より主観的でありながらも、深く具体的な洞察を可能にしている。例えば、特定のコミュニティや文化に属する人々がどのように価値観を形成し、行動を選択するののかといった問いに対して、異なる環境や文化で育った外部者が気付かない微細な感覚やニュアンスを捉えることがかなり難しいと言える。対して、オートエスノグラフィーを用いることにより、研究は対象者への直接的な共感や理解を伴うものとなり、従来の「客観的」なアプローチでは到達し得ない考察を得ることができると考えられている。

また、オートエスノグラフィーには再帰性が強調されている。再帰性とは、研究者が自己の立場やバイアス、価値観、感情などの影響を積極的に意識し、それが研究のプロセスにどのように影響を与えているのかを批判的に見ていく姿勢を指し示している。この過程において、研究者は自己を単なるデータ提供者として見るのではなく、自己の体験がどのように社会的・文化的に形成され、さらにどのようにそ

れに反応しているのかを探究する。例えば、ジェンダー、家庭、階級といった要因が研究者自身の視点や解釈にどのように影響しているのかを明らかにすることで、研究の透明性と信頼性が向上する。

さらにユニークな視点として、オートエスノグラファーは自己の体験を記述し分析するだけでなく、それを通じて人生に起こる変化や文化的理解の深化を目指すことができる。自己のトラウマ体験を探究する過程が、他者に共感を広げ、社会的な支援システムの構築に寄与することもある。研究者は、自己の経験を「語る」だけでなく、それを多層的な社会的・文化的文脈の中で「分析する」態度が求められている。その物語がどのようにより大きな社会構造や文化的価値に関連しているのかを問い直す姿勢は、オートエスノグラフィーが学問的に意味を持つために重要な点である。

三二 なぜオートエスノグラフィーの行うのか

サイボーグに対して、これまでの研究や議論は十

分に深まってきたとは言いがたい。特に、サイボーグ技術の急速な進化に対して社会的な理解や議論の速度は遅い。また、その定義や範囲についても統一された解釈が存在せず、研究の方向性が明確になっていないことが課題になっている。このような状況下で、サイボーグ技術の実際の影響を探るには、従来の客観的な方法論だけでなく、体験者自身の主観的な視点を取り入れることが不可欠だと思う。

そこで、本研究ではオートエスノグラフィーの手法に注目する。主観的な体験を記録し、それを通じて個人の感情や意識、社会的反応を深く掘り下げることが出来る。サイボーグ技術がもたらす人間性の変化や日常生活への影響、さらには社会的な受容や文化的な意味を明らかにするには、こうした内面的で実感の伴うデータが重要である。ここで、サイボーグを取り巻く複雑な問題をより深く理解するため、オートエスノグラフィーを行う必要性を論じる。

三二二 現在サイボーグに対する社会的議論の不足

サイボーグという概念は、科学技術や人間性の問題を含める重要なテーマでありながら、これまでの研究や議論は必ずしも十分に深められてきたとは言えない。まず、サイボーグ技術に関する議論の不足の大きな要因の一つは、科学技術の急速な進歩に対して社会的議論が追いついていないことである。たとえば、人工臓器や義肢のような技術はすでに実用化されているが、これらの技術がもたらす人間性の変化や社会的影響については、十分な社会的議論が行われていない。それと同じく、サイボーグの研究が進められていることと同時に、社会の中でまだ「サイボーグとは何か」という基本的な疑問を抱えている人が少なくないと言える。技術開発が先行する一方で、社会全体がその変化の意味を深く理解し、適切に受け入れるための準備が整っていないのが現状だと考えている。

それに、サイボーグという概念自体が非常に曖昧であることも、社会的議論の不足という問題につながっていると思う。「機械と生体の融合」という基本的な定義はあるものの、その範囲はどこまで含ま

れるべきかについては統一された見解が見られていない。例えば、人工臓器や義肢を使う人もサイボーグに含まれるのか、完全に機械化された身体を持つ存在のみを指すのか、といった用語に関する議論が日常生活の中で少ないと思う。

かつ、このテーマは倫理的・哲学的に非常に複雑である。例えば、「サイボーグ化が進むことで人間の人間性はどう変化するのか？」や「サイボーグ技術が不平等を助長する可能性はどれくらいあるのか？」というような問題は、多角的な視点から検討する必要がある。しかし、これらの問題は科学技術だけでなく、人間の文化、歴史、宗教的価値観などとも密接に関連しているため、包括的なアプローチが求められている。その結果、具体的な結論に至るまでには膨大な時間と労力を要し、分析しにくい原因となっている。

また、現実とフィクションのギャップが存在している。『S』作品ではサイボーグが頻繁に描かれているが、そこに描かれるサイボーグ像はしばしば誇張されており、現実の技術とは大きなギャップがある。

このため、社会ではサイボーグに対するイメージが固定化され、議論が現実的な問題から逸れてしまう傾向が見られる。

よって、サイボーグに対する議論は、これまで主に科学技術の専門家や倫理学者の視点から行われてきたが、個人の経験や主観に基づいた議論が少ないことが問題の一つだと思う。サイボーグ技術が実際に生活にどのような影響を与えるのかについては、技術の利用者自身が語るべき部分も多いはずである。しかし、オートエスノグラフィーを用いるような自己記録型の研究手法はあまり行われておらず、サイボーグ技術を使用する個人の声や体験に基づいたデータが不足している。

三二二二 オートエスノグラフィーから見るサイボーグ

サイボーグ技術は「人間性」や「自己認識」に深い影響を及ぼす可能性がある。身体が機械化されることで、自分自身をどのように認識するのか、周囲

の人々からどのように見られるのかといった問題に對して、個々の経験に基づく深い考察が必要である。オートエスノグラフィを用いることで、研究者自身が感じられる「人間らしさ」の変化について、具体的な証言を収集できる。たとえば、機械化された身体を「拡張」と感じるのか、それとも「喪失」と感じるのかは、非常に個人的な体験であるから、オートエスノグラフィはこのような主観的な視点を研究に反映する重要な役割を果たしている。

従来の科学的研究では、客観性やデータの収集などが特に重視されており、主観的な視点は排除されがちだ。しかし、サイボーグ技術における研究では、逆に主観性こそが重要なデータの一部分となっていると考える。そのため、オートエスノグラフィを使つて、研究者自身がサイボーグとなるように日常的な生活をしながら、この過程の中で生じる感情や体験の具体的な記録を行うことが大切である。これにより、他者が観察を通じて得られる間接的なデータではなく、体験者自身の視点からのリアルなジャーナリングを提供できる。

たとえば、サイボーグとして超人のような力を得たり、本来人間ができないことをできるようになったりすることとともに、自分自身の気持ちや感情がどのように変化していくかは、個人的な体験を通じてのみ明らかになるのだ。このアプローチによって、日常生活の中での具体的な状況が記録されていき、社会的・文化的な影響をより深く理解することが可能になる。

実際に、サイボーグの見た目や能力に対する社会的な反応や文化的な受け入れ方は、地域や状況によつて異なる。オートエスノグラフィでは、研究者自身の文化的背景や社会的文脈がジャーナリングに反映されるため、その技術が特定の社会背景でどのように受け入れられるのかを評価する上で貴重な洞察を提供できるのではないだろうか。たとえば、サイボーグが社会的にどのような偏見や期待を引き起こす可能性があるのか、またそれが研究者自身にどのような影響を与えるのかを記録することで、サイボーグが社会的にどのような意味を持っているかを考察していくことができる。

要するに、オートエスノグラフィは、サイボーグ技術の研究において、個人の経験や主観的な視点を活用することで、従来の客観的アプローチでは観察できづらい側面を明らかにする貴重な方法である。これを通じて、技術の体験的側面、人間性への影響、日常生活への適応、社会的な受容といった多面的な要素を包括的に分析することが可能になる。そこで、オートエスノグラフィの活用は、サイボーグ技術に関する学術的な議論をより深め、現実的な問題解決や政策立案のような公共の議論に寄与する可能性を広げるだろう。

三三 オートエスノグラフィの背景

オートエスノグラフィというアプローチは、研究者自身の体験がデータの中心となるため、その背景がデータの解釈に直接影響を及ぼしている。研究者の文化的背景、社会的地位、個人的思想、経験、さらには研究テーマに対する先入観や価値観は、データの生成と分析に大きな役割を果たしている。

そのため、オートエスノグラフィの背景を明確にすることが不可欠である。そのように、研究における主観的要素がどのように形成されたのかを明らかにし、研究内容を適切に解釈するための文脈を提供できるのだ。

よって、研究者の背景は、ジャーナリングの解釈や分析の方向性を形作るための重要な要素である。たとえば、文化的背景や個人的経験が異なれば、同じ物事を異なる視点から解釈する可能性がある。その背景に関する情報を提示することで、研究者の視点を理解し、その視点がどのようにデータの解釈に影響を与えているかを把握できるかもしれない。これは、研究者が提供する洞察の奥深さを補完し、研究の価値を高めることに寄与している。また、主観性を認識しつつも、客観的な考察を行おうとする姿勢を示すことができる。それにより、研究結果に対する信頼性や説得力が向上する。そこで、本論文では、オートエスノグラフィの背景を開示することにした。

本研究を実施するオートエスノグラフィである

筆者は、20代半ばの女性であり、中国出身で日本に留学中で、未来の技術社会の在り方に強い関心を抱いている。幼少期から『マトリックス』シリーズ、『攻殻機動隊』、『アイアンマン』シリーズなどのSF作品に親しみ、特に人間に機械の要素が加えて「サイボーグ」という存在になることが惹かれていた。それらのSF作品は、単なる娯楽のものだけではなく、未来社会における人間性やテクノロジーのあり方について深く考えるきっかけを与えていた。こうした背景から、サイボーグ技術が現実世界でどのような意味を持ち得るのかを探索することが、筆者の研究における根幹的な動機となっている。

かつ、筆者の興味は、日常生活における人間の行動や感情にも向けられている。「人間観察」は筆者にとって長年の趣味であり、人々が各自の日常生活の中でどのような選択をし、どのような感情を抱いているのかを注意深く見つめることに喜びを感じてきた。他人の行動や表情、会話の内容、身振り手振りなどを観察することを介して、人間という存在の多様性や奥深さに触れられる。例えば、カフェで

人々の様子を眺めたり、電車の中で何気ないやり取りに耳を傾けたりすることがよくある。単なる「見る」だけでなく、「なぜその人はこう振る舞うのだろう？」と想像を巡らせることで、人間観察は深みを増していく。そのような観察を通じて、社会や文化が個々の人間にどのような影響をもたらしているのかを理解しようとする姿勢が、オートエスノグラフィー研究にも役立てると考えている。

このように、二つの強い関心から、テクノロジーが人間の行動や自己認識に及ぼす影響はどのようなものがあるかを考え始めた。例えば、スマートフォンやパソコンといった日常的なテクノロジーが、人々のコミュニケーション方法や自己表現の仕方をどのように変えたのかを観察してきた。そして、本論文で取り扱うサイボーグという研究テーマは、その観察の自然な延長線の上にある。筆者は、サイボーグ技術がもたらす可能性を、日常生活や人間関係と結びつけて考えることを重要視している。

さらに、筆者の未来への関心は、単なる希望や楽観主義にとどまらない。SF作品で描かれるサイボー

グは、しばしばユートピア的な理想像やディストピア的な恐怖を象徴する存在として描かれている。それらの作品に触れる中で、筆者はサイボーグ技術が社会や人間性に与える光と影の両面に興味を抱くようになっていく。未来を考えると、未知の可能性を探ると同時に、その実現に伴う課題や責任について深く考えることを意味する。

筆者自身の経験や視点を活用するオートエスノグラフィーというアプローチは、個人的な体験を通じてこうした問いに具体的な答えを見出すために最適だと思う。自分の関心分野がサイボーグというテーマにどのように影響を及ぼすのかを探索すること、研究全体の文脈を深めることが可能になる。筆者の背景は、未来社会やテクノロジーにおける人間性を再考する上で一つの視点を提供するとともに、サイボーグというテーマをより立体的に捉えるための基盤となっている。

三ー四 ジャーナリングの実施方法

本研究では、筆者がオートエスノグラフィーの方法を用い、日常生活をサイボーグとして過ごすルーティンを通じて、洞察を得ることを目指している。ジャーナリングを2024年11月25日から2024年12月23日までの29日間に実施することによって、サイボーグとしてのルーティンを記録して、分析を行う。このジャーナリングは、以下に示す3つのサイボーグの類型を想定し、それぞれのルーティンに基づくデータを日々記録する方法を採用する。

① 目が強化されるサイボーグ..

視覚が強化されたサイボーグを体験するために、日常生活の中でメガネを着用する。筆者は近視ではないが、視力矯正のためのメガネではなく、メガネをかける行為自体を「自分がサイボーグであることの提示」として意識的に行う。この状態を通じて、「視覚の補助機能を得た身体」がどのように自分の生活に影響を与えるかを検討する。

・ 具体的な行動…メガネをかけて、いつもの生活を送

る。毎日ジャーナリングを書く。

・記録内容…メガネをかけるタイミングや場所をメモし、各状況に応じて生じた感情とサイボーグになったらその状況がどのように変わるかを詳細に記する。メガネによる視覚体験の変化、身体の延長としての感覚などを記録する。

・考察ポイント…目の強化により達成したい目標及びその目標がもたらすディストピアの可能性。

② 脳が強化されるサイボーグ…

脳が強化されたサイボーグを模擬するために、聴覚を通じてシナリオを行っていく。機械的な音を介して、サイボーグになるような感覚をとる。さらに、「強化された脳を持つ身体」が自分の生活にどのような影響をもたらすかについて考察する。

・具体的な行動…日常生活の中で、イアホンをつけて「秒針の音」を流れる。その音を聞き続け、いつもの生活を送る。毎日ジャーナリングを書く。

・記録内容…「秒針の音」を聞くタイミングや場所を

メモし、音が「自分がサイボーグになっている」という提示として、異なる状況に応じて生じた感情とサイボーグになったらその状況がどのように変わるかを詳細に記する。脳が強化されるようになる際に考え方の変化を記録する。

・考察ポイント…脳の強化がどのような便利をもたらすのか。その便利さに伴うディストピアのリスク。

③ 体の充電が必要なサイボーグ…

身体にエネルギー補充するサイボーグの感覚を体験するために、外出時に「3時間ごとに1回、10分の休憩をとる」というルールを設定する。この休憩を「エネルギー補充」の象徴的な行為として捉え、身体的な疲労感や心理的な変化を観察する。

・具体的な行動…外出する際に、3時間ごとに決められた場所や状況で10分間休憩をとり、その時間を「エネルギー補充」行為として意識的に過ごす。毎回ジャーナリングを書く。

・記録内容…休憩をとる場所及び状況をメモする。休

憩前後の身体的な感覚の変化、休憩を挟むことで作業や移動に与える影響を記録する。

・考察ポイント…「充電が必要な身体」という意識が、自己認識や活動計画にどのような影響を与えるか。この意識がもたらしめているディストピアの可能性。

四 発見

本章では、第三章で想定した3つのサイボーグのタイプとして生活を送りながら、感じたことやそのタイプのサイボーグに対する反省を記録したジャーナリングを振り返ってみる。それぞれ代表的な事例を挙げ、筆者の感想及び思考を分析していく。

四―一 目が強化されるサイボーグ

最初の12日間において、メガネ（図1に示す）をかけて生活を送り、目が強化されるサイボーグを模擬した。本節では、サイボーグが持つ目の機能に集

中し、経験したルーティンから生じる発見を検討する。

四―一―一 人間の病気が見える目

人々は目を通して多くの情報を得て、身の回りの状況を把握している。そのため、視覚は安心感を与える重要な要素の一つだと言える。しかし、目で見えないものに対しては、私たちは本能的に不安を抱きがちだ。例えば、暗闇では足元の状況が分からず、一歩を踏み出すのに躊躇するように、目に見えないものに対する恐怖や不安は私たちの日常に深く根付いている。

その「目に見えないことによる不安」は、特に病気の際に著しくなると感じている。ジャーナリングで次のように記録している。

（2024年11月27日、家）夕食を済ませたあと、少し疲れたと感じながらパソコンでレポートを書いているとき、突然

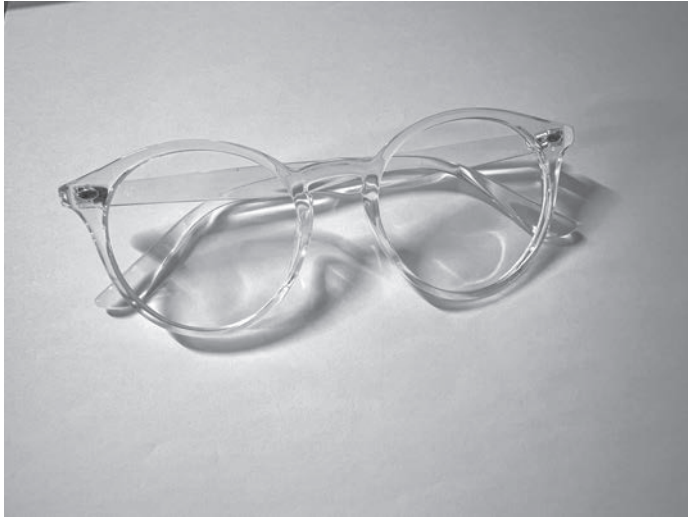


図 1. 着用するメガネ（度数なしメガネ）

全身に倦怠感が広がり、頭が重く、喉に違和感があった。熱を測ると37.7度で高熱ではないものの、徐々に不安が押し寄せてきた。特に喉の違和感が気になり、軽い痛みと腫れを感じ、コロナやインフルエンザなどの感染症がすぐに思い出したが、自分で判断できず、遅い時間で病院にも行けないためスマートフォンで症状を検索してみた。しかし、「喉の腫れ」「倦怠感」といったキーワードで出てきたのは、風邪から深刻な病気まで幅広い可能性ばかりで、むしろ不安が増すばかりだった。その後、ベッドに入ったが、「もしコロナなら明日以降の予定はどうする」「もしもっと重い病気なら」と次々と考えが浮かび、さらに眠れなくなった。布団の中で喉の痛みや体調に集中させる自分に気づき、「これがただの風邪なら、なぜこんなに不安になるのだろうか？」と自問しながら朝を迎えた。

実際に、その翌朝には熱が下がり、喉の違和感も軽減したが、夜中の経験から「病気の正体が分からないこと」が私をそれほど不安にさせるのだと実感した。つまり、突然体調が悪化したとき、自分の体の中で何が起こしているのか分からないことが、不安を一層強め、人を大きな心理的ストレスに追い込んでいく。そこで、もし自分の体や臓器の変化を視覚的に確認できれば、この悩みは解消されるのではないかと考えた。自分の目で体内の状態を確認でき、症状の原因や病気を正確に把握できたら、私たちの不安は大いに軽減されるだろう。

ここでは、特に視覚が大幅に向上し、人間の身体状態、特に病気や健康状態が視覚的に「見える」ようになる場合の影響に焦点を当てる。例えば、目の前にいる人の皮膚下に異常な血流、臓器の不調、腫瘍などが透視的に見えると仮定する。この目の能力の拡張は、診断医療において革命をもたらす可能性があり、個人の日常生活においては深刻な影響を及ぼすかもしれない。

とはいえ、強化された視覚能力は必ずしも恩恵だ

けではない。たとえば、街を歩いているだけでも、目の前を通り過ぎる人々の身体状態がすべて見える。健康的な人の体は気にしなくても良いが、もし心疾患の兆候がある人の心臓が不規則に動いている様子、慢性疾患を抱える人の体が鈍く機能している様子がはっきりと見えると、どのような感覚が生まれるか。

それらの情報は、一見「役に立つ」ように思えるが、実際には視覚的に目にするストレスが非常に大きいことに気づいた。たとえば、カフェで隣に座った人の肝臓が黄色く変色しているのを目にしたり、通勤電車で喘息を抱える子供の肺が不安定に動いているのを感じたりすることで、心理的な負担が止まらなく蓄積する。視覚的な情報が「見えるだけ」で解決できない現実には、人間の感情に大きな影響を与える。見えてしまう病気に対する無力感、そしてその情報を相手に伝えるべきかという葛藤が生じるからだ。

もう一つのディストピアとして、自分のプライバシーが「監視される」ようになることだ。健康状態や生体情報が常時記録・共有されるようになること

に伴い、それが自分の意思とは無関係に他人に開示されるとすれば、大きなストレスや不安を生む。私は自分の健康状態は容易に他人に見られることに、「恥ずかしい」という気持ちが一番強かった。たとえば、自分の体調や精神状態、睡眠の質などが他人に知られるような状況は、自分の弱さやコンディションの悪さが見られることになり、それが自分に対する評価や人間関係に影響するかもしれないという不安を感じた。そこで、プライバシーの喪失を防ぐために、自分の身体を他者にスキャンされることができないかどうかの「スイッチ」を設けることが必要だと思う。「スイッチ」が「オン」にされるときだけスキャンできるような、「自分の意思」で決められることが大事だと考える。

四―一―二 フィルターを使って現実世界を見ることのできる目

写真撮るたびに感じるのは、その写真に必ずフィルターを使いたくなるということだ。食べ物で

も景色でも、他の人と共有したりSNSに投稿したりする際に、フィルターをつけることで、撮影したものの瞬間がより美しく、特別なものに見える。写真にフィルターを使うと、自分が見た以上の世界を描き出せるような気がして、やめられなくなる。ジャーナリングで次のように記録している。

(2024年12月1日、家) スマートフォンのアルバムにある写真を整理するとき、スマートフォンのカメラで撮った写真はそれでも十分に綺麗だったが、何か物足りないような感覚が残っていた。そこでいつものように画像編集アプリ内のフィルター機能を使い、いくつか試してみた。明るさを調整するもの、色合いを強調するもの、映画のような雰囲気を加えるもの……どのフィルターも、それぞれ違った感覚を風景に与えてくれた。その中で、ひとつの夕日の写真を選んで、それに夕日の暖かさをさらに強調

するフィルターを使った。もともとのオレンジ色がより濃くなり、空のグラデーションがくっきりと浮かび上がる。まるでその場の空気がさらにドラマチックに変わったようになった。フィルターを使うことで、自分がその瞬間に感じた感動を、より強く写真に表現できた気がする。

このように、時々には肉眼で見える景色が少し「惜しい」と感じてしまい、もし私の目の中にすでに多様なフィルターが存在したら、それらのフィルターを通して世界を見ていくことができばと思うようになった。それぞれのフィルターを自由に切り替えられるとしたら、世界はどのように見えるのだろうか。例えば、色彩を強調するフィルターを使えば、曇りの日の風景が鮮やかなパレットに変わり、モノクロームのフィルターで見れば、日常が映画のような不思議な空間に変わるかもしれない。このような機能が備われば、現実の「惜しさ」を補完し、どんな環境でも新鮮な発見を楽しむことができそうだ。

しかしながら、「フィルターを通さないと風景を美しいと感じられないのか？」という疑問が頭の中に浮かぶ。現実のままの景色にも、もっと目を向けるべきなのではないか。フィルターは現実の補完として素晴らしいが、それが現実そのものを感じる力を弱めてしまうのではないかと思う。現実の姿を見逃す危険性もはらんでいて、フィルターを通じて世界が当たり前になると、本来の景色に対する感覚や感動を失ってしまうのではないかと懸念する。

四 二 脳が改造されるサイボーグ

次の10日間において、「秒針の音」⁽¹⁰⁾（図2に示す）聞きながら生活を送り、脳が強化されるサイボーグを模擬した。本節では、サイボーグが持つ脳の機能に集中し、経験したルーティンから生じる発見を検討する。

(10) 【集中】心地いい秒針の音と針が動くアニメーション【1時間】： <https://www.youtube.com/watch?v=H4i74X8UoNU&t=63s>



図 2. 秒針の音が流れるビデオ (YouTube より)

四二二 計算を助けてくれる脳

私は昔から数字や計算に弱い。中国留学生として日本に来てから、この弱点を一層痛感するようになった。例えば、日常的に必要な貨幣の換算として、中国の通貨と日本円のレートを確認しながら、買い物のために「これを中国元に換算するとどれくらいだろう？」と計算するのだが、大抵の場合、正確な答えを出すには計算機に頼らざるを得ない。スーパーで買い物をする時も、割引商品の最終価格を計算するのに一苦労だ。もう日本に来て5年目になるが、為替レートを計算するのには今でもしばらく考え込まなければならない。その悩みを、ジャーナリングで次のように書いている。

(2024年12月14日、スーパー) 買い物をしているとき、母とメッセージのやり取りをしていた。私は「イチゴを買おう」と伝えたところ、母から「果物って結構高いよね? いくらなの?」と聞かれ

た。値段を見ると798円だったのでそのまま伝えたら、母が「それを中国元で言って」と返してきた。そのとき、為替レート換算アプリを開いて計算を頼んだ。もちろん、計算自体は簡単だし、数秒で済むことだけれど、「パッと頭の中で換算できない自分」に少しでもイライラしてしまつた。もし私の脳がコンピュータのように強化され、数字を瞬時に処理できるようになったら、どれほど生活が楽になるだろう。

そうして、計算は頭の中で自動的にできると、買い物する際に最終価格や割引額がすぐに計算されるとしたら、迷うことなく買い物を済ませることができる。また、貨幣の換算も一瞬で済むため、旅行中や留学生活の中での金銭管理が格段にスムーズになる。電卓を取り出す手間や計算ミスに氣にするストレスから解放されるのは、非常に魅力的だと感じられる。

しかし、便利さにはリスクも伴うと思う。脳が強化され、全てを自動的に処理するようになると、計算力だけでなく、数字に対する感覚や工夫する力が失われてしまうのではないかという懸念もある。実際に、数字の意味を直感的に捉える能力や、自ら試行錯誤して答えを導き出す過程で得られる知識や経験は、私たちが人間として成長するために重要なものである。その過程を飛び越えて便利さだけを追い求めることが、果たして良いことなのだろうか。脳の強化によって数字に強くなり、生活が便利になることは間違いないが、それと同時に、現実の中で数字に向き合う努力や学びを完全に手放してしまわないようにすることが、技術と人間性を両立させる鍵になると感じている。

四―二―二 ビッグデータで選択肢を選ぶ脳

人生には多くの選択肢があり、その選択肢の多さこそが時に私を迷わせる。なぜなら、人生は一度きりしかないから、間違った道を選びたくないという

プレッシャーが常に付きまとう。私は常に将来の進路について頭を悩ませている。例えば、どの分野に進むべきか、どの企業を選ぶべきかといった悩みは数えきれないほど多くある。一方で、選択のための情報が圧倒的に足りないと感じている。他の人々がどのような選択をして、どのような結果を得たのかわかる機会は非常に少なく、自分の未来を予測することができず、選択に対する不安を解消することができない。

2024年12月15日のジャーナリングでは、「もし私の脳が強化され、ビッグデータを通じて瞬時に分析し、最善の選択を教えてくれるとしたら、非常に助けになる。」と書いてある。言い換えると、強化された脳は、世界中のさまざまなデータをもとに、私と似た状況にある人々の選択とその結果を分析し、統計的に最も成功率の高い選択肢を提案してくれることを期待する。たとえば、「私がこの企業に就職すれば、5年後には昇進して希望する生活を送れる可能性が80%だ」や「この分野の研究を続ければ、学問の発展に貢献しつつ安定したキャリアを築

ける可能性が高い」といった具体的な提案が得られるだろう。

ただし、その全てのことを大脳のビッグデータの分析に依存するようになれば、人間として選択肢を考え抜く力や、自分の価値観に基づいて決断する力をますます失ってしまうかもしれない。人生の選択とは、必ずしも「成功率」や「合理性」だけで決まるものではないはずだ。たとえ不確実性があつたとしても、自分自身で試行錯誤しながら選択する過程には、その人生の意味があるのではないだろうか。人生における選択の不安や重みを軽減してくれる脳を強化するような技術は、確かに魅力的に見える。しかし、それを応用する際には、便利さに頼りすぎること、本来の自分らしい選択のプロセスを失うことも配慮しなければならない。

とはいえ、ビッグデータはサイボーグを通じてのみ活用されるわけではない。現在では、ChatGPTのようなAIツールが数多く存在し、それを使うことで、さまざまなビッグデータに簡単にアクセスできるようになっている。そこで、人生全般の大きな選

択肢をサポートするよりも、むしろ日常的な小さな選択を手助けするほうが、実用性が高いと改めて感じている。たとえば、道を歩いていて、どのレストランに入るべきか迷ったとき、脳内にビッグデータシステムが組み込まれていれば、その場で各レストランの評価を瞬時にまとめて提示してくれる。このような状況で特に注目すべきメリットは、「即時性」である。つまり、サイボーグとして生活することで、普段は手間のかかる情報収集や判断が効率化され、よりスムーズで快適な日常生活を送ることが可能になるといえる点だ。

四―三 体の充電が要るサイボーグ

最後の7日間において、私は出かけるたびに、「充電が必要な身体」を持つように、タイマー（図3に示す）を補助のツールとして意識するようになって、3つのタイプの中で一番「サイボーグ」の感覚に近いと感じていた。行動のパターンが変わることによって、よく残りの時間やその後の予定を確認する

ようになった。これは、私の従来の行動の習慣とかなり異なり、まるで「設定される身体」を持っているように実感した。

ジャーナリングによって、「休憩の後、体力はだいぶ回復したと積極的に意識していき、次のタスクにやる気が出た」という気持ちが強かった。サイボーグの身体では、「エネルギー補充」により体力が回復するというシステムが導入され、疲労は短時間でリセットされることができると。わずか10分間の充電で、長時間の作業後でも完全に回復できるとすれば、時間効率は大いに向上する。この仕組みは、現代の



図3. 身体の充電を提示するタイマー

多忙な生活において大きな魅力となる。

さらに、身体的な疲労だけでなく、精神的なストレスも軽減されるかもしれない。エネルギーが不足することを事前に通知する機能や、効率的に充電できる仕組みが実現できれば、過労や無理な作業が減少する可能性がある。しかしながら、充電の時間や方法が生活リズムを変える点も見逃せない。設定した時間通りに充電する必要がある場合、充電タイミングを見極めるスケジュール管理が求められる。

なお、体力が充電によって短時間で回復できるなら、これまで時間を費やしていた「休憩」の概念も変わるだろう。人々は疲労の回復を待つ必要がなくなり、活動量を増やせるため、生活のペースが劇的に加速することが予想できる。労働時間は長くなり、仕事の効率も向上する一方で、社会全体としての生活ペースが加速することで、新たな競争が生まれる可能性がある。

一方、人々が「限界を知らない存在」になり、「休憩」を軽視する傾向が広がる可能性もあるのだ。充電のたびに体ガリセットされるため、「どこまでや

れるか」という人間らしい挑戦の感覚が薄れ、無理をすることが当たり前になりかねない。このような状況では、精神的な負担やモチベーションの低下といった新たな問題が発生するかもしれない。

この章では、さまざまな「サイボーグになるなら」という状況をシミュレーションしたルティーンを説明し、検討した。次章ではそれらのケースをまとめて見ていき、「サイボーグ」がもたらす未来の可能性について考察していく。

五 考察・議論

本章では、第四章で示された発見を基に、研究結果を再評価し、サイボーグ技術がもたらす多面的な影響を整理する。さらに、サイボーグの研究に新たな知見を提供し、今後の研究への示唆を提案する。

五―一 発見の再評価

ジャーナリングを通じて得られた発見を振り返ると、サイborg技術により可能になる未来像は以下の通りである。

①目の強化：利便性と心理的負荷の両立

視覚の拡張は情報量の増大による安心感をもたらすが、過剰な情報が心理的なストレスを引き起こすことと、プライバシーが侵害されることによって逆に「恥ずかしい」「不安」のパニックが拡大してしまう可能性がある。医療や日常的な場面での利用において、倫理的・社会的な配慮が求められる。

②脳の強化：効率性の向上と創造性の喪失

脳の強化により計算力や意思決定能力が向上し、生活の効率化が実現する一方、人間らしい思考や創造性が損なわれるリスクが懸念される。このジレンマは、技術が人間の価値観にどのように影響するかを考察する重要性を示唆している。

③充電型身体：新たな生活リズムの形成

エネルギー補充型身体の導入は、作業効率の向上やストレス軽減の可能性が見えるが、それと同時に「限界を知らない身体」の出現が、精神的負荷や生活リズムの加速を助長するかもしれない。

これらの発見は、サイborg技術がもたらす恩恵とリスクの両面を明らかにすると同時に、その適用には慎重な検討が必要であることを示している。次の節から、これからもう一步検討が要するテーマを挙げて説明する。

五 人間性の変容

サイborg技術の進展によって、最も根本的に影響を受けるのは「人間性」である。本研究では、視覚や脳の強化、身体の充電といった機能が、単に利便性を提供するだけでなく、「人間とは何か」という問いを新たに生み出すことを明らかにした。

いわば、見たくない情報まで視覚化されることが、感情的負担や社会的緊張を増幅する可能性が示唆さ

れる。人間の認識能力や感覚の限界を拡張する技術は、新しい価値観を生み出す一方で、従来の従来の人間性の定義を揺るがすと言える。また、全ての選択肢をデータに依存するようになると、個々人の価値観や感情に基づく「自己決定」の感覚が薄れ、アイデンティティの喪失につながる可能性がある。自らの決断に責任を持つ意識が弱まり、「選択を委ねる」行為が人間の本質を変質させるリスクを伴う。よって、技術が人間性に与える影響を深く理解し、そのバランスを模索することが重要である。

五―三 社会的影響と倫理的課題

サイボーグ技術の普及は、個人だけでなく社会全体にも深刻な影響を与える。技術が生む利便性は、社会的格差の拡大や倫理的な課題と切り離して考えるべきではない。

たとえば、「充電が必要な身体」という視点において、充電ステーションやエネルギー源へのアクセスが不平等である場合、都市部と地方の格差や、経済

的状況による差別が顕在化する可能性がある。これらの課題を克服するためには、技術そのものだけでなく、その利用環境を整備する必要がある。

また、サイボーグ技術の利用者が増加すれば、それが社会的にどのように受け入れられるかが重要となる。「普通の人間」と「サイボーグ化された人間」という新たな分類が生じるように、それが社会的な排除や分断を引き起こすリスクを無視してはいけない。一般社会において偏見や差別の対象となることを避けるために、技術の普及には、倫理的な指針や法的な枠組みの整備が不可欠である。

五―四 サイボーグ技術の未来的可能性

最後に、サイボーグ技術の持つ未来的な可能性について考える。この研究で分かったように、この技術はその実用性だけでなく、人々の生活に多くの興味深い可能性をもたらす可能性が見える。医療や福祉、労働環境の効率化といった実用的な分野での応用のほかに、人々の想像力を刺激し、新たな物語や

文化を生み出すことができるだろう。

たとえば、視覚や聴覚、触覚といった感覚を活用し、これまで体験することができなかった「新しい感覚世界」が開かれるかもしれない。現実の色彩を自由に変えたり、音を視覚的に捉えたりすることが可能になれば、それはまさにS₂作品やファンタジーの世界そのものが現実になる。人々の日常を豊かにするのみならず、クリエイティブな表現の可能性を大きく広げることが期待できる。

その一方で、サイボーグ技術そのものは中立であるが、その利用方法によってユートピアにもディストピアにも転じる。このことを踏まえ、サイボーグ技術の開発と並行して、社会的・倫理的な議論を深めていかなければならない。ゆえに、多面的な取り組みによって、サイボーグ技術は現実と想像力の両方により明るい未来に導く重要な鍵となると考えられる。

六 まとめ

六―一 本論文のまとめ

本論文では、オートエスノグラフィーを用いて、サイボーグ技術が人間社会や個人に与える影響とそれに伴うディストピアの可能性について多角的に考察を行った。第1章では、本研究の背景と動機を明確にし、サイボーグ技術が単なる科学技術の進歩にとどまらず、人間の存在や社会構造に深い影響を及ぼす可能性を述べた。また、それを探求する重要性と本論文の構成について説明した。第2章では、サイボーグの定義やその歴史的背景を踏まえ、関連するS₂作品や現代における認識の変遷を分析した。第3章では、オートエスノグラフィーの特徴を強調し、サイボーグ技術の影響を個人的な視点から見ていく必要性を提示した。そして、オートエスノグラフィーの背景を紹介した上で、ジャーナリングを行う方法について説明した。第4章では、ジャーナリ

ングの結果から獲得した発見を整理し、具体的な例とそれに関する思考を詳述した。第5章では、先述した発見をもとに、サイボーグ技術がもたらす課題について考察した。

六―二 今後の展望

本研究では、オートエスノグラフィーを使って、サイボーグ技術が人間性や社会文化に及ぼす影響を筆者の視点から探求した。一方で、この方法は研究者自身の体験や解釈に大きく依存するため、結果には主観的な分析が含まれ、それは全ての人の意見を代表するわけではない。そこで、サイボーグ技術の可能性を探る場合には、異なる背景や価値観を持つ多くのオートエスノグラファーの視点が必要である。複数の視点を加えることで、サイボーグ技術が個々人に与える影響の多様性をより多角的に理解できるだろう。

そして、ジャーナリングで取り扱ったサイボーグは、目の強化、脳の強化、身体の充電という3つの

タイプにとどまり、それらによりサイボーグ技術全体の可能性を網羅的に議論するには不十分である。そのほかのタイプを対象にした研究を進めることで、サイボーグ技術が身体や生活に及ぼす影響をより包括的に理解することが可能になると思う。特に、異なる技術間の相互作用や、複数の技術を同時に利用する場合の影響についての調査が期待される。

そもそも「サイボーグ」は非常に複雑なテーマであり、「サイボーグとは何か」に対する認識は、時代背景や文化的要因によって大きく左右されると考える。人々の「サイボーグ」への態度は技術の進歩や普及度に応じて変化し続けている。従来の定義に縛られないように見ていき、技術受容のプロセスを解明し、より多くの人々が恩恵を享受できる社会環境の整備に寄与できるだろう。

参考文献

用語集

- ・石ノ森章太郎『サイボーグ 009』, 1964
- ・稲見昌彦『スーパーヒーローマン誕生：人間はSEを超える』NHK 出版・2016
- ・稲見昌彦・北崎充晃・宮脇陽一『自在化身体論：超感覚・超身体・変身・分身・合体が織りなす人類の未来』エヌ・ティー・エス・2021
- ・士郎正宗『攻殻機動隊』, 1989
- ・クアンティック・ドリーム『Detroit: Become Human』, 2018
- ・トニー・E・アダムス・ステイシー・ホルマン・ジョーンズ・キャロリン・エリス『オートエスノグラフィ：質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』新曜社, 2022
- ・リドリー・スコット『ブレードランナー』, 1982
- ・「サイボーグ」『世界大百科事典』, ジャパンナレッジ Ltd
- ・【集中】心地いい秒針の音と針が動くアニメーション【1時間】 : <https://www.youtube.com/watch?v=H4174X8UoNU&t=63s>

サイボーグ

人間の身体に人工物を組み込むことで、人間が新たな能力を獲得する存在。人工物で身体を補強し、生活の中のさまざまなペインを克服できる。固定された見た目がなく、行動のパターンもそれぞれ異なる。

ルーティン

小道具を用いて、自分の身体が「サイボーグ」の身体になっていることを提示し、意識的に日々を過ごす際に、日常的な行為を指す。

未来像

サイボーグ技術が幅広く応用される未来において、その時代の社会・世界の様子。ユートピアとディストピアという二つの方向に導かれる可能性がある

る。「サイボーグ技術」に対する応用方法の違い及び人々の態度はその方向を決めるキーポイントだ。

人間性

サイボーグが持つ「人間らしさ」。それは、「自己決定」「自己意識」や「個性」といった人間が持つ本質的な特性を指す。喜び、悲しみ、怒り、愛情など、複雑で多様な感情を持つこと。かつ、論理的に考える力、未来を想像する力、柔軟に問題を解決する力を持つこと。

人間観察

他人の行動、言動、感情、表情、習慣などを観察し、人間の本质や特徴を理解しようとする行為。人々が各自の日常生活の中でどのような選択をし、どのような感情を抱いているのかを深く考察する。



青春亡霊からの解放を目指した
懐古行為の意義についての研究

横山実樹子

概要

私は、大学生活に物足りなさを感じる反動で充実していた中高時代を懐古しては現在とのギャップに苦しんでしまう「青春亡霊」の状態を発動し、これに対しコンプレックスを抱いていた。本論文は、このコンプレックスを解消したい、「青春亡霊」から解放されたいという思いを動機として行った、懐古行為の意義についての研究である。

まず、既に提唱されている懐古行為の意義について参照した。次に、これらを踏まえ、オートエスノグラフィを用いた研究を始めた。その後、ジャーナリングや他者へのインタビュから分かったことを踏まえ、他者を対象にした『懐古トリガーカプセル』と自分自身を対象にした『ノスタルジージャーナリング』という2つの試みから懐古行為がもたらす影響について調べた。その際、「青春亡霊」という言葉の定義も変化した。

結果、過去が現在よりも眩しく見えるのは自然な

こと、懐古という行為は私たちの心をケアする側面があることを実感できた。そしてこれは、私が「青春亡霊」へのコンプレックスから抜け出すことに繋がり、同時に、「青春亡霊」は解放されなければならぬものではなく、上手く共生していけば日々をより良くしてくれるものでもあるという結論に至った。

一 はじめに

一 研究の背景と動機

私は大学生になってから、過去を回顧することが多くなった。今より前の自分の姿や日々を自ら思い出したり、何かがきっかけとなってふと特定の時期の思い出を思い出したり、スマートフォンの写真フォルダを見返したりなど、その方法は様々だ。また、このような過去を振り返る行為には、必ず「懐かしさ」が付随していた。そのため、私がしていた行為は単なる回顧というよりも、「懐古」と呼ぶのがふさわしいだろう。それぞれの言葉の定義を調べてみると、「回顧」は「昔の事を思うこと。過去を顧みること。」⁽¹⁾とされ、「懐古」は「昔の事をなつかしく思うこと。」⁽²⁾とされている。このことから

も、「懐古」は、昔のことを顧みることには「懐かしさ」が伴った言葉だと分かる。ただ、私が過去を振り返った際に感じるのは単なる懐かしさだけではない。私は過去を振り返ると、胸が締めつけられるような、何とも言い難い感情になる。私にとってのそれがどのようなものであるかは、私が具体的に何を懐古し、どんな思いを抱くのか語ることでは理解してもらえない。

私が懐古するのは、主に中高時代だ。あの頃の私は意識していなかったが、中高時代の自分の姿や日々は、今の私からするとかなり眩しいものである。中学1年、中高一貫の女子校に入学した私は、その学校の花形と言われていた強豪の創作ダンス部に入部。スパルタな指導に耐え、練習漬けの日々を高校2年生まで続けて部活を引退。引退後、今度は受験勉強に勤しみ、第一志望の早稲田大学文化構想学部

(1) 新村出編『広辞苑』（第七版）岩波書店、2018、p. 479.

(2) 同前

に合格。当時の成績では無謀とも言える挑戦だったため、不可能を可能にした逆転劇だった。今思えば中高時代は、自分が「よく頑張った」と思える経験が詰まった6年間だった。しかし、無事目標だった早稲田大学に入学すると、完全燃焼してしまい、新たな目標を考えたり見つけたりすることもなく、ぼんやり大学生活を始めた。受験生の頃からやっていたと考えていたサークルやアルバイトも、いざやってみると続かず、2か月も経たずに辞めた。その際、対人関係で嫌な思いもした。入学早々このような状況になり、自分の忍耐力のなさに落ち込むと同時に、新しい人間関係を築くのが怖くなり、うつ状態に陥った。誰かと遊ぶこともご飯を食べることも避けるようになり、ハツラツとしていて外向的だった自分はどんどん内向的にならなくなっていった。中高の友達にも段々と新たなコミュニティができていて、自分は遅れていると感じた。その後、遅れを取り戻そうと複数のサークルに入会しそれなりに楽しい大学生活を送ったが、物足りなさは感じたままだった。そして同時に、中高時代を自ら懐古しては

現在の自分の姿や日々と比較する癖がついてしまった。輝かしい「あの頃」を懐古する度、「前はあんなに生き活きしていたのに、今はどうしたものか」と現在を否定的に思った。そんな私は、「青春亡霊」と自覚するようになった。この用語が生まれた背景はいたって単純だ。過去の時代や物事を引きずっている人が「私はまだ〇〇の亡霊だ」とSNSで言っているのを見て、「それなら私は青春亡霊じゃないか」とふと思ったのだ。「青春亡霊」という言葉の定義は本研究を通して変化していったが、この時点での定義は「自分の過去（私の場合、特に中高時代）を引きずり、現在の自分の姿や日々と比較してしまうこと」である。自分の魂が亡霊となり過去の思い出に棲みついているようなイメージだ。

このように、懐古を繰り返し現在と比較してしまうことを「青春亡霊」という言葉で表現した私だが、明確に言語化したことが、そのような状態を自分自身にコンプレックスとして植え付けることとなった。そして、青春亡霊から解放されたいと考えるようになった。そんな時、「そもそもなぜ自分は懐古

するのだろうか」という疑問を抱いた。私はネガティブな感情になるために自分から何度も懐古を繰り返しているのだろうか。そんなはずはない気がした。次第に、「もしかしたら、懐古という行為には何かしらの意義があるのではないか」と思うようになった。そしてこれを見出すことが、青春亡霊に対するコンプレックスの解消、さらには青春亡霊からの解放への一歩だと考えた。このようにして、私は今回の研究に至ったのだ。

一 二 研究の概要

私は、先述した背景と動機をもとに「懐古行為の意義を確認することは、青春亡霊へのコンプレックスを解消すること、青春亡霊からの解放に繋がるのではないか」という仮説を立てた。まずは第2章で、既に提唱されている懐古行為の意義について確認するため、回想や想起といった過去を振り返る行為とそれに伴う感情であるノスタルジーについての関連動向を参照した。そして、私は関連動向から分かっ

たことを自分自身が実感できるようにするための研究方法として、オートエスノグラフィーを採用した。第3章では、その説明と、具体的にを行った『懐古トリガーカプセル』と『ノスタルジージャーナリング』という2つの試みの説明をする。第4章では、行った2つの試みにおける発見と結果を述べる。第5章では、一連の試みから分かった懐古行為の意義について確認した後、本研究の限界についても述べる。第6章では、今回の研究全体のまとめと、最初に立てた仮説に対する結果を述べる。

二 関連動向

この章では、既に提唱されている懐古行為の意義について紹介していく。これをより詳細に見ていくために、まずは「懐古」という言葉を噛み砕く必要がある。この言葉は冒頭でも確認したように、単に過去を振り返るといった意味ではなく、「懐かしさ」が付随した言葉だ。もっと言うと、私はこの行為を

通して「懐かしさ」以上の感情を抱く。そこで、ここではこの言葉を、過去を振り返るといふ行為の部分とそれに伴う感情の部分に分けて見ていこう。

二―一 過去を振り返る行為について

二―一―一 過去を振り返る行為に関連する

キーワード

まず、過去を振り返るといふ行為においては、先述した「回顧」のほか、「回想」や「想起」といった言葉も当てはまるだろう。「回想」とは、「かつて経験したことを再認感情を伴って再生すること。過去のことを思いめぐらすこと。」⁽³⁾とされている。「想起」とは、「過去のことをおもいおこすこと。」⁽⁴⁾で

あり、心理学においては「以前に経験した事象や、学習し保持した事柄・内容を思い出すこと。」⁽⁵⁾とされている。これらの言葉は完全に同意義というわけではないが、どれも過去に意識を向ける行為を表した言葉である。次から、このキーワードをもとに過去を振り返る行為について見ていこう。

二―一―二 過去を振り返る行為―回想と想

起―

まず、回想というキーワードから五木寛之(2020)の『回想のすすめ…豊潤な記憶の海へ』を参照しよう。これは、人々が持つそれぞれの記憶や思い出を、どんな不安定な世の中でも揺るがない確固たる財産だとし、その記憶や思い出を遡ることが人生の、特に歳を重ねてからの醍醐味だと説明しているものだ。その中で五木は、回想は私たちが持つ豊かな記

(3) 同書、p. 486

(4) 同書、p. 1684

(5) 同書、p. 1139

憶の蓄えの中に、現在と繋がる何かを発見しようとする積極的な行為だとしている⁽⁶⁾。次に、想起というキーワードから森直久 (2022) の『想起：過去に接近する方法』を参照しよう。これは、エビングハウスをはじめとする「想起」に関連した様々な説を参照、批判し、生態学的な観点から「想起」について説明したものである。この中で森は、想起は「過去の私と現在の私の対話」⁽⁷⁾であり、「環境との接触のなかに、かつてあった『何か』を発見する」⁽⁸⁾ことだと説明している。以上から気が付くのは、想起は意識的なニュアンス、想起は無意識的なニュアンスであることだ。私が第1章で述べた「今より前の自分の姿や日々を自ら思い出す」ことは回想に近く、

(6) 五木寛之『回想のすすめ：豊潤な記憶の海へ』中央公論新社、2020、p. 16.

(7) 森直久『想起：過去に接近する方法』（知の生態学の冒険：J. キブソンの継承）東京大学出版会、2022、p. 192.

(8) 同書、p. 195

「何かがきっかけとなってふと特定の時期の思い出を思い出す」ことは想起に近いのではないか。このように、過去を振り返る行為には意識的なものと無意識的なものがあることが分かる。続いて、過去を振り返る行為に伴う感情について見ていこう。

二ー二 過去を振り返る行為に伴う感情について

二ー二ー一 過去振り返る行為に伴う感情に関連するキーワード

先述したように、私は過去を振り返る際に「懐かしい」という言葉では言い表しきれない、何とも言えない感情を抱く。その感情に関連するキーワードが「ノスタルジア（ノスタルジー）」だ。これについて詳しく見ていこう。

二ー二ー二 ノスタルジア（ノスタルジー）

の定義とその変容

まずは「ノスタルジア（ノスタルジー）」の辞書での定義を確認しておこう。『広辞苑』（第七版）によると、「ノスタルジア（ノスタルジー）」とは、「故郷をなつかしみ恋しがること。また、懐旧の念。郷愁。」⁽⁹⁾を指す。ここで、『ノスタルジー』とは何か』を参照したい。これは「ノスタルジー」とはどんなものなのか、また、現代において「ノスタルジー」が担う役割とは何なのかについて多角的に説明しているものである。そしてこの本の中で田中史郎（2018）は「ノスタルジー」を定義する要素として、『空間』的な距離⁽¹⁰⁾と、『時間』的な要素⁽¹¹⁾を挙げている。また、今日では後者の意味合いで使われることが一般的だが、この言葉が生ま

れた当初は前者での意味合いが強かった⁽¹²⁾ようだ。これについて、見ていこう。なお、これから参照する複数の文献は、「ノスタルジア」を使っているものもあれば、「ノスタルジー」を使っているものもあるが、これらは同意義であり、私自身は後者を使うことにする。

ノスタルジア (nostalgia) という言葉は、17世紀後半にスイス人の医師、ヨハネス・ホーファーによって生まれた。ギリシャ語で「故郷への帰還」を指す「*nostos*」と、「苦しみ」や「悲しみ」を表す「*algos*」が由来だ。このことから想像がつくかもしれないが、この言葉の使われ方は当初、今日とは大きく異なっていた。具体的には、故郷を離れ戦っていたスイス人傭兵の大変なホームシック状態を指していた。それまでもホームシック状態を指す言葉はあったが、スイス人傭兵たちのホームシックは鬱になったり、食欲がなくなったり、酷い場合は自殺までを

(9) 新村出、前掲書、p. 2236

(10) 田中史郎「IVー今、なぜノスタルジーなのか 社会現象としてのノスタルジーを考える」、宮城学院女子大学人文社会科学研究所編『ノスタルジーとは何か』翰林書房所収、2018、p. 210。

(11) 同前

(12) 同書、pp. 208-212

引き起こす深刻なものであったため、それらの症状を伴う病として新たな言葉で表す必要があった⁽¹³⁾。

「ノスタルジア(ノスタルジー)」の定義が最初に『空間』的な距離」の要素から語られるのは、この歴史が要因となっていそう。では、今日のような使われ方になったのはいつで、なぜなのだろうか。これに関してはF・デーヴィス(1990)の『ノスタルジアの社会学』を参照しよう。

デーヴィスによると、20世紀直前からこの言葉は「脱軍隊化」⁽¹⁴⁾、「脱医学化」⁽¹⁵⁾を遂げ、1950年代からは「脱心理学化」⁽¹⁶⁾をも辿った。これにより、当

初のような病名としての使われ方は衰退していったとされる⁽¹⁷⁾。

では、先述したように「『空間』的な距離」の意味合いが薄れ、「『時間』的な要素」が強くなったのはなぜか。それは、社会の発達により人々の移動が盛んになり、特定の「家郷」⁽¹⁸⁾(ホーム)への愛着自体が希薄になったからだと推測されている。また、これにより過去の思い出やそれに伴う様相の定まらない感情を、今までそれを指していた「家郷」(ホーム)という言葉だけでは表現できなくなった。そこでこれに代わったのが「ノスタルジア」だったとされている⁽¹⁹⁾。このようにして、「ノスタルジア(ノスタルジー)」という言葉の定義は変化してきた。

(13) JOHANNES HOFER, MEDICAL DISSERTATION ON NOSTALGIA, Bulletin of the Institute of the History of Medicine, 1934,2(6): pp. 376-391, ANSPACH, C. K.

(14) F・デーヴィス著：間場寿一・荻野美穂・細辻恵子訳『ノスタルジアの社会学』世界思想社、1990、p. 6.

(15) 同前

(16) 同書、p. 8

(17) 同書、pp. 6-8

(18) 同書、p. 9

(19) 同書、pp. 8-12

二二二三 ノスタルジーとはなにか

ここまで、「ノスタルジア（ノスタルジー）」の辞書における定義とその変容について確認してきた。

次に、それがどのようなものなのかについて確認していく。『ノスタルジーとは何か』の中で今林直樹（2018）は、ノスタルジーを「何らかの契機により呼び覚まされた記憶によって特定された時間および（あるいは）空間および（あるいは）人に向けられた個人および（あるいは）集団の心理状態」⁽²⁰⁾と定義している。また、その呼び覚まされる記憶は肯定的と思われるものだけであるとし、人は無意識に否定的な記憶を除去していると言う。これは「ノスタルジーにおける記憶」の固有の特徴⁽²¹⁾であり、

今林はノスタルジーが持つ「記憶を浄化する」⁽²²⁾側面を強調している。そして、これとは反対に否定的な記憶が呼び覚まされるのは「トラウマ」だとしている⁽²³⁾。

またこれに関してデーヴィスも、ノスタルジアは過去に経験した喜びや幸福、愛といったポジティブな心情に満ちたものであり、挫折感や不幸、憎しみといったネガティブな心情に満ちているということはないと述べる。そして、時に自身のノスタルジアがネガティブな心情を含んでいたとしても、それはほろ苦い程度のものであり、ノスタルジックな気分はそういったものを優しく包み込む傾向があるとも言う⁽²⁴⁾。ここまで見てくると、ノスタルジア（ノスタルジー）が過去に対する、肯定的な心理状態であ

(20) 今林直樹「序 ノスタルジーという概念をめぐる」、宮城学院女子大学人文社会科学研究所編『ノスタルジーとは何か』翰林書房所収、2018、p. 13。

(21) 同書、p. 20

(22) 同前

(23) 同前

(24) デーヴィス、前掲書、pp. 20-23

ることが分かる。

しかし、人がノスタルジアを感じる際、過去に
対しては肯定的である一方、現在に対しては反
対の印象を受けることが多いとされている。こ
れについてデーヴィスは、現在は過去よりも厳
しかったり満たされなかったりするもので、ノ
スタルジア体験には「良い過去・悪い現在」と
いう「内なる対話」⁽²⁵⁾が付き物だと言う。さら
にその上で、「現在についての嘆きに打ち勝つ
は常に過去に対する賛美である。」とも述べて
いる⁽²⁶⁾。このように見てくると、懐古行為において
現在を過去と比較し、過去が現在よりも輝かしい
ものであると感じるのは自然なことだと思える。
さらに今林は、ノスタルジーがこのような過去
と現在の対比関係だけではなく、未来に繋がる

場合もあると指摘する。それは、現在に何らか
の不安や困難を抱えた人が過去の自分を振り返
ることとでその状況を乗り越えようとする例だ⁽²⁷⁾。
これを含めて次は、過去を振り返りノスタルジー
を感じることに私たちにもたらす影響について見て
いこう。

二・三 過去を振り返りノスタルジーを感じる ことがもたらす影響

過去を振り返りノスタルジーを感じることは影響
において、まず言われているのがアイデンティ
の確立だ。森は、想起という行為を「自己イメージ
やアイデンティティを構築する営為でもある」⁽²⁸⁾と
説明している。このことをデーヴィスが詳しく述べ

(25) 同書、p. 24

(26) 同書、pp. 23-25

(27) 今林、前掲書、p. 15

(28) 森、前掲書、p. 72

ている。

彼によると、人のアイデンティティはずっと維持しておくことが難しい「非連続」⁽²⁹⁾なものである。

そこで、自分という存在がどんなものなのか繋ぎとめ、アイデンティティに連続性を付与する役割を担うのが、過去を振り返りノスタルジーに浸ることだと言う⁽³⁰⁾。また、これに加えて彼は、ノスタルジア

は過去の自分の、他の人とは違って変わっていた部分に固執しがちで、人はそんな自分に肯定感を持つとうとすると言う。それは、「変わり者で周囲からの疎外感を感じていた過去の自分でも乗り越えられたのだから、同じような状況になっても乗り越えられるだろう」と自分に言い聞かせることにも繋がるそう。そうして人は、社会的立場の変化によつて生じる不安を鎮めようとすると同時に、他者からは認

められていなかったかもしれない過去の自分に愛おしさを覚えるのだと言う⁽³¹⁾。

二 四 関連動向のまとめ

ここまで、「懐古」を、過去を振り返る行為（回想、想起）とそれに伴う感情であるノスタルジーに分け、その意義について確認してきた。まず分かったのは、「回想」は意識的な懐古で、「想起」は無意識的な懐古であるということだ。そしてこれらに伴って抱くポジティブな感情が「ノスタルジー」だ。次に、懐古をする際に過去が現在よりも輝いて見えるのは自然なことであるということ、懐古はアイデンティティの確立や自己肯定感の上昇に繋がることも分かった。このように、関連動向の段階でも、懐古行為の意義についてある程度確認できた。次に、これを踏まえた本研究の方法論について説明する。

(29) デーヴィス、前掲書、p. 49

(30) 同書、pp. 48-59

(31) 同書、pp. 59-65

三 方法論

関連動向では、懐古という行為とそれに伴いノスタルジーを感じることが私たちにポジティブな影響をもたらすことが分かり、懐古行為の意義はある程度確認できた。しかし、これはあくまで文献上での確認である。私が青春亡霊に対するコンプレックスを解消しこれから解放されるには、私自身がポジティブな影響を実感する必要がある。そこで私がつとった研究方法は、オートエスノグラフィード。

オートエスノグラフィードとは、「研究者が自ら有する文化 (own culture) を理解することを目的とした記述的研究の総称」⁽³²⁾で、「大集団の人びとについての一般的な情報よりも、特定の人生や経験、関係についてのニュアンスに富んだ、複雑で、固有の知識を

提供する」⁽³³⁾研究方法である。そのため、オートエスノグラフィードは研究に個人的、主観的な経験を用いる⁽³⁴⁾。私が抱える問いはまさに私個人の経験から生まれたものであり、私が私自身のために考えたいと思っていることであるため、研究方法にはオートエスノグラフィードがふさわしいと考えた。土元らはオートエスノグラフィードには、研究者が自らの経験を文学的に語るものや、自らの経験を内省し他者の経験に共通性を見出すもの、他者へのインタビューや対話を通して経験を理解していこうとするもの、研究者が当事者として文化的行為を経験することによって内部からの視点や感覚を理解しようとするものなどがあると指摘している⁽³⁵⁾。その上で今回私は、他者

(32) 土元哲平・サトウタツヤ「オートエスノグラフィードの方法論とその類型化」、『対人援助学研究12 対人援助学会』2022、p.73。

(34) 同書、p.28-29

(33) トニー・E・アダムス、ステイシー・ホルマン・ジョーンズ、キャロリン・エリス著・松澤和正・佐藤美保訳『オートエスノグラフィード：質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』新曜社、2022、p.23。

(35) 土元ら、前掲書、pp.77-83

を対象とした実験と自らの経験の観察を組み合わせて研究していくことにした。具体的には、『懐古トリガーカプセル』というワークシヨップと『ノスタルジージャーナリング』だ。そしてどちらを行う場合も、ジャーナリングを用いて感じたことや考えたことを記録した。ジャーナリングとは、日々の中で自己観察した自らの感情や思考とその変化を言語化して記録するものだ。発酵メディア研究ゼミでは、今年度からゼミ生全員が始めることになった。記録方法は様々だが、私の場合は主にノートやNotion、Xの非公開アカウントで行った。授業では、各々が記録したことやそこから浮上した問いについてゼミ生同士で共有し、それをゼミ展示の制作に繋げていった。私は今回の研究においてもこの方法を活用し、先述した2つの試みを行う前にジャーナリングを通して気付いたことがあった。そして、それを踏まえて懐古行為についてのインタビュを行った。まずはそれらについて説明し、次に2つの試みについて詳しく説明していく。

三ー一 無意識的な懐古（想起）の心地良さ

関連動向で意識的な懐古と無意識的な懐古があると分かったが、私は無意識的な懐古、つまり想起が起こった際の自分自身の感情をジャーナリングに記録することを通して、早い段階で気付いたことがあった。それは、無意識的な懐古（想起）は、時に青春亡霊を引き起こす意識的な懐古（回想）と比べ、気軽なものではないかということだ。回想する時に比べ、思い出すのは非常に些細なことだ、これにより抱くのは過去への羨望や現在へのもどかしさでもなく、浮かび上がった思い出への「かけがえのなさ」だった。例えば、久しぶりに中高の母校に訪れた際、母校のある街の独特な匂い、靴箱の決している香りとは言えない匂い、トイレに置いてあるピンク色のハンドソープ、帰りのバスでウトウトしてしまふ感じなど様々な物事が、私に当時の自分や日々を想起させた。私はそれらに強い愛しさを覚え、何にも替え難い大切なものだと感じた。そして、このような想起は青春亡霊を引き起こすこともなく、

どこか心地良かった。この心地良さの正体を知ることとも、懐古行為の意義を確認することに繋がるのではないかと感じた。同時に、ノスタルジーという言葉は自分なりに言い換えるとしたら、過去の物事に對する「かけがえのなさ」なのではないかと考えた。

三―二 インタビューでの気付き

三―一で無意識的な懐古（想起）の心地良さについて気付いた私だが、そもそも他者は私のように頻繁に回想や想起といった懐古をするのか、他者にとつての懐古行為がどのようなものなのか気になった。それについて知り、共通点や相違点を見つけることで、自分が懐古を繰り返す理由や自分にとつての懐古行為の意義が浮かび上がるのではないかと考えたからだ。そこで、2024年9月下旬から1か月間、ゼミ生13人と知人1人を対象に懐古行為についてのインタビューを実施した。その際、ゼミ生は私含めて3人または4人で対話した。行った質問は以下の表1に示す。

設問 ID	設問内容
Q1	日々の中で意識的に過去を振り返ること（回想）はあるか？
Q2	何かきっかけとなって無意識的に過去を振り返ること（想起）はあるか？

表 1. インタビュー設問一覧

結果、Q1に對して「ない」と答えたのは5人で、「ある」と答えたのが8人だった。「ない」と答えた人に理由を聞くと、2人が「自分の過去があまり良いものではないから」と答えた（残りの3人は、わざわざ過去に意識を向けることがあまりないといった反応だった）。

一方、「ある」と答えた8人は過去に對して特別良い印象を抱いているというわけではなかったが、少なくとも、否定感を覚えているという話はなかった。また、中にはネガティブな印象を持つ過去の時期を避けて回想する人もいた。ここから、過去を振り返ることができるのは、過去に對してある程度の肯定感を覚えている場合だと感じた。関連動向で

は、過去が現在よりも輝かしく見えるのは自然なことだと確認したが、これは必ずしも万人に通ずるわけではなさそうだ。また、「ある」と答えた人も懐古という行為の意義を意識して回想しているわけではなかった。多かったのは、「暇な時に写真を見返す」という声で、充実している時や忙しい時はあまり回想しないという声もあった。家族写真やスマートフォンの写真フォルダを見返すことで、他者の変化を見るのが面白いという話もあった。ただ、中には過去を振り返ることで自分の人生に肯定感を覚えられると言うゼミ生もいた。そのゼミ生は元々あまり回想をしなかったが、ジャーナリングを始めて回想するようになったと言う。詳しく話を聞いてみると、「自分の人生がスカスカなのではないかと不安になっていたが、写真や文字に残してそれを振り返ることで、ふわふわ浮いていたものに重みがつき、『結構濃い人生を送っているな』と自分の人生に充実感を覚えられた」とのことだった。

次に、Q2に関しては、Q1で意識的な懐古（回想）をしないと答えた人も含め、全員が「ある」と答え

た。これに関して、「具体的な思い出というよりは『あの日々』『あの時の自分』『この季節の時の自分』のように思い出す」「物をなくした時にその物との思い出を思い出す」「自分も経験した時代をリアルタイムで過ごしている人を見ると、自分のその当時を思い出す」「過去と同じような悩みを抱えている時にその当時は思い出す」「音楽や匂いがきっかけになることもある」といった話を聞くことができた。ここで気付いたのは、意識的な懐古（回想）の話を聞いた時よりも無意識的な懐古（想起）について話聞いた時の方が、相手からスムーズにエピソードが出てきたことだ。ここから、無意識的な懐古（想起）の方がより多くの人にとって馴染みやすい懐古なのではないかと考えた。続いて、これらを踏まえて行った2つの試みについて説明していく。

三ー三 『懐古トリガーカプセル』と『ノスタルジージャーナリング』

ここから懐古行為の意義を本格的に探っていく

が、他者を対象としたものと、自分自身を対象としたものの両方を行うことにした。両方行うことで、懐古行為の意義をより多角的に見出していけるのではないかと考えたからだ。そこで行ったのが、『懐古トリガーカプセル』と『ノスタルジージャーナリング』だ。ここでは、それぞれの試みの詳細を述べていく。

三―三― 『懐古トリガーカプセル』

これは2024年11月23日、24日の2日間にかけて発酵メディア研究ゼミのゼミ展示で行ったもので、他者の「懐古トリガー」（想起させるきっかけとなるもの）を知ること、自分の記憶を回想するワークシヨップだ。構想から実現まで、ゼミ生の森小実さんと山口陽寧さんと共に行った。2人は、私と同じように日頃から回想や想起をすることがあり、先述してきた話に共感を示してくれた。次からは、ワークシヨップの実施に至るまでの過程を説明していく。

『懐古トリガーカプセル』の設計

これまでを踏まえ私たちは、懐古という行為は決してネガティブな行為ではないという考えのもと、むしろ「懐古という行為は私たちの日々をより良くするのではないか」という仮説を立てた。そして、これを検証し、懐古行為の意義を見出す研究方法を考えることにした。意義を確認するからには、ポジティブな懐古を生むよう考える必要があり、参加者をネガティブな気分にはさせてはならない。しかし、三―二で触れたインタビュ어도分かったように、誰もが自分の過去に対して良い印象を抱いているわけではない。これを踏まえた上で、私たちが工夫したことは主に3つある。

1つ目が、参加者の思い出をどのように引き出すのかについてだ。過去を振り返るように促す際、説明の仕方によつては辛い過去を思い出させてしまう可能性もある。また、私たちが集めたいのはただ「懐かしい」だけで終わる思い出ではなく、「かけがえない」思い出だ。これに対し会議を重ねた結果、「も

う取り戻せないあの頃」と表現すると、ポジティブだがより核心的な思いを引き出せるのではないかという話になった。そして私は、この「もう取り戻せない」という言葉こそが「青春」を上手く表現しているとも思った。そこで、今まで何気なく使っていた「青春」という言葉を「もう取り戻せない、今となつては再現できない自分の姿や日々」という風に定義した。また同時に、「青春亡霊」の定義にも変化が起こった。この言葉を思いついた当初は「自分の過去を引きずり、現在の自分の姿や日々と比較してしまうこと」というのが自分の中の定義だった。しかし、今までも見てきたように、これは「亡霊」という表現がネガティブな印象を強くさせていただけであり、実際には過去に対して現在にはない「かけがえのなさ」を感じることは自然なことだ。そこで私は、「青春亡霊」という言葉を、「もう取り戻せない、今となつては再現できない自分の姿や日々（青春）に、現在には感じられないようなかけがえのなさを感じる」と再定義した。このようにして、図1の説明文に至った。

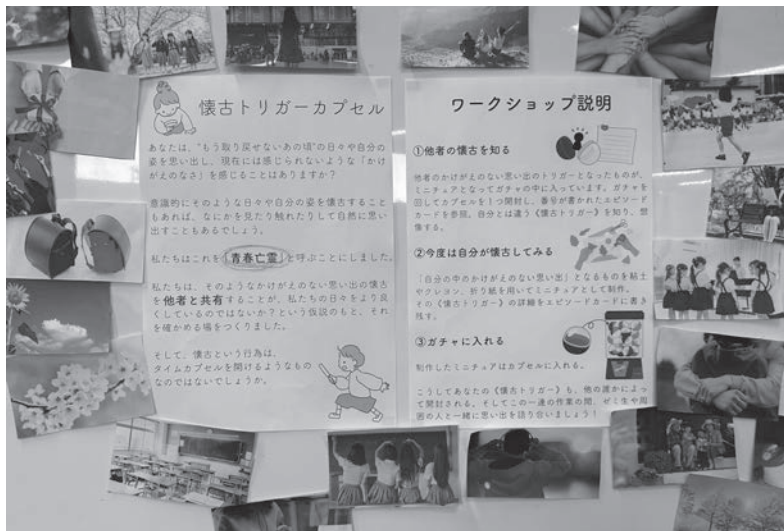


図1. ワークショップの説明

そして私たちが行った工夫の2つ目は、思い出を他者と共有できるようなワークシoppにすることだ。なぜなら私たちは、「他者と一緒に行う懐古は比較的ハードルが低いのではないか」と考えたからだ。このように考えたきっかけは、ある時山口さんが「独りで回想や想起を行う時は単に『懐かしいな』で終わるか、『あの時は楽しかったな』と切なくなる人が多いが、友達と思い出すのは話が盛り上がる」と話してくれたことだ。また、3.2.で触れたインタビューでも「過去にあまり良い印象がなかったため普段独りで何かを回想したり想起したりすることはないが、人と喋っていて思い出すことはある」という話をしてくれた人もいた。よって、誰かと一緒に懐古できる形にすることにした。

3つ目は、淡々としたものではなく、どこか暖かさのあるワークシoppにすることだ。これに関しては、懐古という行為はタイムカプセルを開けるようなものではないかという話から構想を進めた。

以上の工夫からできたのが、『懐古トリガーカプセル』だ。

「トリガー」とは、想起のきっかけとなる物事のこと、ある時森さんがこのように呼んでから私たちの間で浸透した。そして最終的にこれを「懐古トリガー」と呼ぶことにした。

ワークシoppに用意したのはガチャガチャとカプセル（以前のゼミ展示で使用されたものを再利用した）、絵日記形式のエピソードカード、粘土や折り紙、筆記用具だ。ここから流れを詳しく説明していく。

『懐古トリガーカプセル』の流れ

① 他者の思い出を知る

段ボール素材のガチャガチャ機（図2参照）にはカプセルが常に20個ほど入っている。カプセルの中は、誰かのかけがえのない思い出の「懐古トリガー」であるものがミニチュアとなって1つ入っている。図3がその例で、ミニチュアは粘土や折り紙で作られたものや、絵で描かれたものだ。

カプセルが入ったガチャガチャを他者が回し、出てきたカプセルの中身を確認する。この時、ミニ



図 2. 懐古トリガーが入っているガチャガチャ



図 3. カプセルに入った懐古トリガーの例
(汗と涙が染み込んだ中高時代の部活 T シャツ)

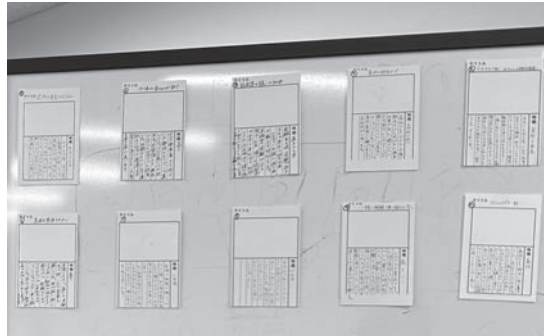


図 4. 完成前のエピソードカード

ドに貼られている。このようにして、その人がどんなものでどんな思い出を想起するのか知る。そして、エピソードカードの白紙部分に先ほど出てきたミニチュアを貼り、完成したエピソードカードはホワイトボードに戻して展示する。図5が完成後のエピソードカードの例だ。

チュアの制作主が事前に書いた、その「懐古トリガー」にまつわる思い出のエピソードカードも参照する。エピソードカードは図4のようにタイトル、思い出の時期、その内容が書かれた状態でホワイトボ



図 5. 完成後のエピソードカードの例

② 今度は自分が懐古してみる

カプセルを引いた人が今度は自分のかけがえのない思い出を回想してみる。そして、その「懐古トリガー」となるものを粘土や折り紙で作ったり、絵で描いたりしてミニチュアにする。同時に、それにまつわる思い出はエピソードカードに書き残す。その様子を図6に示す。

③ ガチャガチャに入れる

制作したミニチュア（＝「懐古トリガー」）をカプセルに入れ、ガチャガチャに投入。タイトル、思い出の時期、その内容を書いたエピソードカードはホワイトボードに貼っていく。その後、そのカプセルが誰かによって引かれると、①から繰り返しされる。

つまり、これは「他者の思い出を知ること」で『想起』した自らの思い出を、改めて『回想』するものである。そして私たちは、この方法なら参加者にポジティブな懐古を体験してもらえると期待した。また、ゼミ展示が始まる前にある程度カプセルを集め



図 6. 懐古トリガーのミニチュア制作の様子

た状態で始めなければならなかったため、自分達で作った以外にもチェン・ドミニク教授やゼミ生の一部、私の母にも協力をお願いし、懐古トリガーとエピソードカードを18個集めた状態から始めた。ワークショップの間は、ゼミ生や周囲の人と一緒に思い出を語り合う環境を作るため、来場者に積極的な話しかけ、来場者同士での共有も促した。そして、ワークショップの最後には参加した感想を付箋に書いてもらった。

三ー三ー二 『ノスタルジージャーナリング』

続いて、自らを対象とした観察とその記録として行った『ノスタルジージャーナリング』について説明する。これは懐古という行為が私自身にもたらす影響を確かめる試みだ。方法は簡単で、市販のノートに回想や想起が起こった際の自分の精神状態と出の内容、心理変化を記していった。これは日々のジャーナリングとは別に行い、『懐古トリガーカプセル』の構想と同時に7月25日から12月末まで

行った。そしてその後、回想や想起といった懐古行為が私にどのような影響を与えたのか分析した。

次に『懐古トリガーカプセル』と『ノスタルジージャーナリング』の実践により得られた発見について述べる。

四 発見

四ー一 『懐古トリガーカプセル』における発見

事前に用意していたものを除き、合計63個の懐古トリガーとエピソードが集まった。懐古トリガーとエピソードカードは1人1つずつ作っていたが、ゼミ生はもちろん、高校生から私の親世代の方まで幅広い年齢層の方が参加して下さった。図7のように、白かったホワイトボードは皆さんのカラフルなエピソードカードで一杯になった。

四―一―一 期待と仮説に対する結果

結果、この方法は参加者にポジティブな懐古を体験させることができ、懐古という行為が持つ、私たちの日々をより良くする可能性を見出した。その根拠となる3つの点がある。

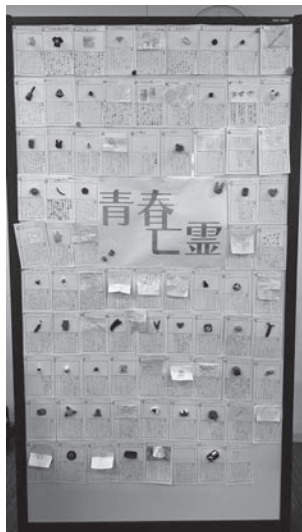


図7. 集まった懐古トリガーとエピソードの最終形態

1つ目は、懐古することにより気持ちがポジティブになる効果が見られた点だ。参加者の感想は全体的に肯定的なものが多く、「ほっこりした」「楽しかった」「癒された」という声や、「戻れないこともたくさんあるが、不思議と悲しくはなくて、どこかあたたかい気持ちになった」という声があった。これは振り返った思い出がポジティブだったからこそその感想である可能性は高いが、中には「当時は早く過ぎて欲しかった時間も今思い出すと思い出フィルターがかかって辛い」という人もいた。

2つ目が、懐古することにより、忘れていたかもしれない自分の中の大切なことに気付く、向き合える機会になるという点だ。参加者の中には、普段あまり懐古をしないという人が多く見られ、自分にとっての「懐古トリガー」がすぐには思いつかない様子だった。しかし、参加後には「普段自分に向き合えていないことに気付かされ、改めて自分にとって大切なものと向き合えた」「自分の大切なものを改めて言語化して思い出せた」などの感想をいただいた。あえて後ろを振り返ることで、普段は意識し

ていない大切なことに気付くことができるのかもしれない。

3つ目が、自分の過去の思い出が、現在の、そして未来の自分をも励ましてくれるものになり得るという点だ。これに関し、私はある参加者の言葉が印象に残っている。それは、「自分の過去が守護霊になってくれるような感覚になった」という言葉だ。これは、関連動向から今までこのテーマと向き合う中で感じるようになった、過去の思い出と共に生きるこの意義を一言で表現してくれたような気がした。また他にも、「思い出そうとしてやっと思いつくものがあり、それは普段お守りのように持ち歩くものではないが、ふとした瞬間に救ってくれるものになり得るかもしれないと思った」という感想もあった。自分のかけがえない思い出を一度引き出しておくと、困難にぶつかった時にそれが自分を支えるものになるのかもしれない。

以上の点から、回想や想起といった懐古行為は私たちの日々をより良くする可能性が十分にあると考えた。また、ガチャガチャを回してカプセルを開け

る、粘土やクレヨンなど懐かしいものを使って手を動かす作業が純粹に楽しかったという声や、普段懐古をしないという人も、独りで懐古すると寂しさを感じる人も、この方法だと気負わずにできたという声があった。また、他者の思い出、青春を知ることができるという点についても「新鮮な経験だった」「楽しい気持ちになれた」などと好評だった。具体的には、「色んな青春の形があって面白い」「人と共有しながら、人の昔を覗きながらできたのがいいものがない楽しさが体感できた」「他の人の青春を見て様々な人生を知ることができて良かった」「他人の思い出を覗き見て、自分にもそんな経験があったな」と思い出すことができた」という声があった。他者のポジティブな思い出を知ることでも自分の中のポジティブな思い出が想起されるという連鎖はあったと感じる。一方で、他者の思い出を知ってもなかなか自分のかけがえない思い出が思いつかないという人や、「自分にはこんな良いエピソードがあるだろうか」とプレッシャーを感じている人も見受けられた。なるべくポジティブな記憶を引き出せるように

工夫したが、それでもハードルが高いと感じた人は一定数いたようだ。ただ中には、「知らない人の思ひ出だからこそ比較にくく、心の負担にならない」と話していた人もいた。以上が、ワークシヨップ中の様子や参加者からいただいた感想から分かった結果だ。次に、集まった思ひ出を分析して得た気づきについて述べていく。

四―一―二 集まった思ひ出における発見

集まった思ひ出を分析して主に3つの発見がある。1つずつ説明していこう。

1つ目が、多くの人にとって学生時代というのはそれ以降の時代にはない特別感があるのではないかということだ。ワークシヨップには幅広い年齢層の方が参加して下さったが、集まった思ひ出の時期で1番多かったのが高校生(23個)の頃だった。次いで小学生(11個)、中学生(20個)、大学生(11個)、

小学生以前(5個)、大学生以降(1個)⁽³⁶⁾。これに関して、若い参加者の方が多かったことや一般的な「青春」のイメージが影響した可能性は大いにある。しかし、「もう取り戻せないあの頃のかげがえのない思ひ出」という聞き方でこの結果になったことは、多くの人が学生時代に対してこの意識があり、強い思ひ入れがあるのではないかと考えられる。また、思ひ出の登場人物として多くの人が書いていたのは友人だった。青春の中では他者、特に友人の存在感が大きいと感じた。

2つ目の発見は、何かに全力になったことはかけがえのない思ひ出として記憶に残りやすいのではないかということだ。思ひ出の内容についていくつかカテゴリー分けしてみると、目立ったのが夢や目標に向かって頑張っていた頃の話だ。これは18個もあった。

3つ目は、当時は辛かった思ひ出も時が経って思

(36) 残りは何年にも跨るもの7個と、時期不明のもの3個。

い出すと印象が変わることがあるということだ。一見ネガティブな思い出でも「今となつては」「今思ふ」という言葉とともにポジティブな表現が使われているものが3個あった。

以上が、集まった思い出の分析から分かった主な発見だ。次に、『ノスタルジージャーナリング』における発見を述べていく。

四―二『ノスタルジージャーナリング』における発見

私は約5か月の間に合計約27回懐古をしていた。「約」と書いたのは、懐古してもジャーナリングをつけられていないことが何度かあったためだ。そして、今までのような現在を否定的に思う青春亡霊の状態はほとんど発動せず、写真フォルダを遡ることも少なかった。これは、この期間は大学生活が充実していたこと、忙しかったことが理由だと思う。3.2.で触れたインタビューで「充実している時や忙しい時はあまり回想しない」と話してくれたゼミ生

がいたが、これは私にも当てはまることだったのだ。そのため、約27回のうちほとんどが回想ではなく想起だった。特に印象的だったのが、自分の部屋にあるものによって過去の思い出が想起されることだ。というのも、この期間は春から始まる社会人生活を見据えて部屋の断捨離をすることが多かった。元々ものを捨てられない傾向がある私は、高校の卒業式でつけた花のブローチや受験生の時に使った赤本、好きだったアイドルのグッズなど、まだ捨てられないものが多くあった。どれももう使うことはないのに捨てられないのは、ものが残っているからこそそれによって想起される記憶があり、忘れてしまっていたかもしれないその記憶をいつでも取り出せる状態にしておきたいからだと思った。それらを目にするだけで、当時の自分の姿や心情を思い出すのはもちろん、関連する他の記憶までも蘇る。そういうことが度々起こった。そして、私の想起は心が穏やかな時に起こることが多かった。日常の些細なことがきっかけとなって起こるため、心に余裕がない時は見過ごしてしまうのかもしれない。また、回想や想

起が起こった後の気持ちについては「ほっこり」「愛しい」「しみじみ」というキーワードで表していることが多かった。そして、このようなジャーナリングから、懐古の意義が3つ感じられた。以下でそれを説明する。

四―二―一 懐古の意義として見出したこと

まず1つ目が、自己肯定感の上昇や自己成長の実感だ。これは関連動向で確認したことにも通ずる。例えば、SNSで受験生を応援する広告が出てきた際、自分が受験生だった頃を思い出して「あの頃よく頑張ったな」と自分を誇りに思えたり、昔撮ったプリクラを見て「今じゃこれに数百円は勿体ないと思うし、変な落書きもしないなあ、大人になったなあ」と自分が心身ともに成長した実感を持てたりした。

2つ目が、他者に対する評価やイメージの再構築だ。この期間、自分の中で少し距離を置いていた友人がいたが、ふと過去の写真や動画を目にした時、そこにはいつもと言っていないほどその友人が映って

いて、その友人と楽しそうに笑っている自分がいた。このように友人との思い出を振り返ることで、自分の中で友人への愛情を取り戻すことができた。

3つ目が、回想が必ずしも青春亡霊を引き起こすわけではなく、むしろ回想することで現在の自分の姿や日々、さらには人生全体に肯定感や充実感を覚えることもあるということだ。これは、自作の日常Vlogやインスタグラムのストーリー機能のアーカイブページを見返している時に気付いた。自作の日常Vlogは、自分の日常を撮影し簡単に編集した動画のことだ。「残り少ない大学生活を記録に残しておきたい」という理由で2024年6月から始め、出かける予定がある日はその様子をなるべくVlogに残した。このVlogはどこかに公開するものではなく、自分の写真フォルダに残していただけだった。また、私は自分にとって大きなイベント（所属するダンスサークルの公演や旅行など）の写真や動画をインスタグラムのストーリー機能で載せている。そしてそのアーカイブページは過去に載せたストーリーを一覧で見ることができる。これも、ふとした時に見返し

ていた。基本的には数か月前のものまでを見返したが、時には数年前まで遡ることもあった。そして見返すと、「自分の日々は案外充実している」と思えることが多かった。ここで私が目にするのは、充実していた時の写真や動画だけであるから、当たり前と言えそうかもしれない。しかし、充実感のあった中高時代と大学生活のギャップに苦しんでいた私にとって、自分の大学生活に多少なりとも充実感を覚えることができたのは救いだった。また、現在に

対する充実感はそのままで高まらずとも、「過去はこんなに充実していたのだから、総合的に見たら私の人生上手くいっているのではないか」と思えることもあった。やはり私は、ネガティブな感情になるためだけに何度も自分から懐古を繰り返しているわけではなかったようだ。そもそも私は、「いづれ過去になるであろうこの瞬間を忘れたくない」という思いが強く、過去の写真や動画を懐古の道具、素材として扱っている。そのため、普段から撮る写真や動画も後から振り返る前提で残していることが多い。今回その理由や目的が、自分自身や日々、人生を肯

定するためだったのだと分かった。Vlogやストーリーアーカイブを見返すことも無意識に行っていたつもりだが、実はこれを意識して行っていたのだと思う。そのうち、現在に対してもどかしい気持ちが強いは青春亡霊になってしまっていただけなのかもしれない。

四―二―二 懐古した内容がもう経験できない

いことだと切なくもある

一方で、もう経験できないことを思い出すと切なくなる感覚もあった。断捨離中に出てきた高校3年生のクラスの友達からの直筆メッセージを見て、「あの時のあのメンバーで授業を受けることはもう経験できない」と改めて思ったり、ある歌番組を観て今ではもう見られなくなった恒例のコラボステージを思い出して「もうあの頃みたいなステージは観られないのだな」と思ったりした。このように、想起した思い出が今後の人生ではどうにも再現できない場合、寂しさや切なさを感じた。回想の場合も同様だ。

しかし、それも決してネガティブなものではなかった。

以上が、『懐古トリガーカプセル』と『ノスタルジージャーナリング』から得た発見である。次にこれをまとめ、至らなかつた点も述べる。

五 考察・議論

五―一 懐古行為が持つ心をケアする側面

以上のように私は、懐古行為の意義について考えてきた。その結果得られたのは、回想や想起といった懐古行為は私たちの心をケアする側面があるということだ。懐古行為がアイデンティティの確立や自己肯定感の上昇などポジティブな影響をもたらすということとは、第2章の関連動向でも既に確認していたことではあった。しかし、過去を懐古しては現在を否定的に思ってしまう青春亡霊へのコンプレッ

クスを抜け出したい、青春亡霊から解放されたいと考えていた私は、懐古行為の意義を自分自身が実感する必要があった。そして行つた『懐古トリガーカプセル』と『ノスタルジージャーナリング』。2つの試みを通して、懐古行為がもたらすアイデンティティの確立や自己肯定感の上昇はもちろん、壁にぶつかった時に自分を励ましたり、他者との関係性を再構築させたりする側面にも気付くことができた。

特に『懐古トリガーカプセル』では、自らの思い出が想起され回想するという一連の流れによつて、暖かい気持ちになれたという声が多かつた。日々の中で疲れたり不安になつたりした時、懐古という行為は自分が自分に対してしてあげられるケアになり得るのではないか。また、第2章の関連動向では、過去が現在よりも輝いて見えるのは自然なことだということも知つた。ところがこれに関しては、ゼミ生と知人を対象にしたインタビューや『懐古トリガーカプセル』で、万人に通ずることではないと分かつた。過去を回想するには、過去に対してある程度の肯定感が必要なのだ。しかし、だからこそ、時に過

去への羨望と現在へのものごかしさが強くなったとしても、それは決して悪いことではないと思うことができるようになった。

五 二 本研究の限界

今回行った試みは不十分な点もある。『懐古トリガーカプセル』に関しては、予想していたよりも会話を生みづらく、他者と一緒に懐古する場の提供としては不十分だった。『ノスタルジージャーナリング』に関しては、今回の結果はあくまで自分が精神的に安定している期間の話であり、そうではない時はまた違う結果が導かれるかもしれない。第1章で述べたように青春亡霊を起こしやすかった時は精神状態が不安定だった一方、この研究の間は比較的精神状態が安定しており、その差も結果に影響したと思われる。また、2つを通してどちらも無意識的な懐古、つまり想起に寄った検証だった。「振り返ろう」と意気込んで回想する意識的な懐古については調べることができなかった。今後私が、あるいは私と

同じように懐古行為の意義について調べる方が研究を行う際は、これらの点をすくい上げる形の研究が必要だろう。

六 まとめ

私は大学生活に物足りなさを感じ、充実していた中高時代を懐古しては現在とのギャップに苦しむ「青春亡霊」の状態だった。そして、青春亡霊へのコンプレックスから抜け出し、青春亡霊から解放されるため、懐古行為の意義を確認することにした。そのようにして行った、他者を対象とした『懐古トリガーカプセル』と自分自身を対象とした『ノスタルジージャーナリング』、そしてこの試みに至るまでの関連動向やジャーナリング、インタビュー。それらを通して、過去が現在よりも眩しく見えるのは自然なこと、懐古には心をケアする側面があるということが分かり、青春亡霊の定義も変化した。そのため、頻繁に懐古し、過去と現在を比較することは悪いことではないと思うようになった。よって、青

参考文献

- 春亡霊へのコンプレックスを抜け出すことができた。しかしこれは、青春亡霊からの解放を意味するわけではない。青春亡霊は解放されなければならぬものではなく、上手く付き合っていくことで、私の日々をより良くしてくれるものだとなったからだ。先を見据えることが求められる現代社会だが、時には後ろを振り返って自分の人生の痕跡を見ているのも大切なのではないか。このように、「懐古行為の意義を確認することは、青春亡霊へのコンプレックスを解消すること、青春亡霊からの解放に繋がるのではないか」という仮説自体は検証できた。
- 一方で、懐古行為の意義の確認の仕方については完全なものとは言えない。自分自身を対象にする場合は、自分の精神状態によって結果が違ふ可能性が高いと思われるため、良い時だけではなく悪い時にもジャーナリングできていたらもっと網羅的な分析が可能だっただろう。また、今回は文章で記録を取るといったシンプルな方法だったが、研究費や設備など環境を整えば心理変化を数値化やデータ化するなど、より正確な計測もできるはずだ。
- ・ 五木寛之『回想のすすめ…豊潤な記憶の海へ』中央公論新社、2020。
 - ・ 今林直樹「序 ノスタルジーという概念をめぐる」、宮城学院女子大学人文社会科学研究所編『ノスタルジーとは何か』翰林書房所収、2018、p11-22。
 - ・ 新村出編『広辞苑』（第七版）岩波書店、2018。
 - ・ 田中史郎「IV―今、なぜノスタルジーなのか社会現象としてのノスタルジーを考える」、宮城学院女子大学人文社会科学研究所編『ノスタルジーとは何か』翰林書房所収、2018、p207-234。
 - ・ 土元哲平・サトウタツヤ「オートエスノグラフィの方法論とその類型化」、『対人援助学研究12』対人援助学会、2022、p72-89。
 - ・ 森直久『想起：過去に接近する方法』（知の生態学の冒険）ギブソンの継承（7）東京大学出版会、2022。
 - ・ トニー・E・アダムス、ステイシー・ホルマン・ジョーンズ、キャロリン・エリス著・松澤和正・佐藤美保訳『オートエスノグラフィ―質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』新曜社、2022。

- ・L・デーヴィス著；間場寿一・荻野美穂・細辻恵子訳『ノスタルジアの社会学』世界思想社，1990.
- ・Kentaro Oba, Madoka Noriuchi, Tomoaki Aomi, Yoshiya Moriguchi, Yoshiaki Kikuchi. Memory and reward systems coproduce 'nostalgic' experiences in the brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2016;11(7): pp. 1069-1077.
- ・JOHANNES HOFER. MEDICAL DISSERTATION ON NOSTALGIA. Bulletin of the Institute of the History of Medicine. 1934;2(6): pp. 376-391. ANSPACH C. K.

用語集

青春

当初の定義は、私の大学以前の学生時代を指していた。しかし、その後必ずしも学生時代を指す言葉ではなくなり、「もう取り戻せない、今となっては再現できない自分の姿や日々」を指すようになった。

青春亡霊

当初の定義は、「自分の過去を引きずり、現在の自分の姿や日々と比較してしまうこと」。その後「亡霊」

という言葉が彷彿とさせるネガティブなイメージから変化し、「もう取り戻せない、今となっては再現できない自分の姿や日々（青春）に、現在には感じられないようなかけがえのなさを感じることを指すようになった。

ノスタルジー

過去の物事に対して抱く「かけがえのなさ」

意識的な懐古

懐古の中でも、過去を回想し、その過去に対してノスタルジーを抱くこと。

無意識的な懐古

懐古の中でも、過去を想起し、その過去に対してノスタルジーを抱くこと。

懐古トリガー

想起のきっかけとなる物事のこと。

青春亡霊からの解放を目指した 懐古行為の意義についての研究通じて得られる未来像の研究

書くことの意義を探るー自分らしい
ジャーナリングを求めて

古家
莉央

概要

本研究の目的は、筆者自身が実践するジャーナリングを通じて、筆者自身にとって「継続しやすく意義を感じるジャーナリング形式」を提案することである。筆者は中学生時代から「書くこと」を通じて感情や思考を整理し、自己成長を実感する経験を重ねてきた。しかし、デジタルツールの普及により、手書きの機会が減少したことへのもどかしさや、自身に適した記録方法が定まらない課題を抱えていた。

そこで、本研究では、8か月間にわたり筆者自身がジャーナリング実践を行った。実践においては、手書きやデジタル、フォーマットの有無といった形式の違いに着目し、Notion、手書き日記帳、Goodnote、LINE、ミーニングノートの5つの媒体でジャーナリングを行うことで、記録内容や使用感の違い、継続性を分析した。また実践を継続することによって起こる自己変化を観察した。

分析の結果、デジタル媒体は手軽さや利便性に優れていたが、振り返りの習慣が生じにくいことや感情表現の深さに欠ける点が明らかになった。一方、手書き媒体は自由度や没入感が高く、感情の吐露や自己内省を深める効果があったが、時間や場所を選ぶという課題があった。また、フォーマットの有無に関しては、フォーマットがあることで書きやすさが向上し、ポジティブな内容の記述が増える傾向が確認された。

これらの結果を踏まえ、筆者にとって継続しやすく意義を感じられる形式として「手書きミニジャーナリングノート」を提案した。手書きならではの自由度や記録への愛着を維持しながら、デジタルのような手軽さも併せ持つ仕組みをデザインした。そして、ジャーナリングが自己理解や自己ケアを促進するだけでなく、書き手自身が記録方法を主体的にカスタマイズする重要性を示唆された。

一 はじめに

一 一 研究の背景と動機

一 一 一 書くことについて

筆者は、絵を描いたり、文字を書いたり、昔から「かく」行為が好きである。時間がかかるとわかっていながらも手書きで手帳をかいいたり、授業のまとめノートを手書きでかいいたりしていた。しかし、最近「かく」機会が減少していた。スケジューリングは、2年ほど前からスマホアプリで管理するようになり、手書きの手帳は使わなくなっていた。また、授業のノートもパソコンで記入するようになり、手書きのノートは使わなくなっていた。このような、書く手段のデジタル化は便利ではあるものの、手書きで得られるワクワクや楽しさを感じる事ができないと感じていた。そこで一度、スケジュール管理

をスマホアプリから手書きの手帳に戻そうとした時期があった。しかし、いざ文房具屋の手帳売り場に行くと、日付のみのシンプルな薄型の手帳から、多くの機能を兼ね備えた分厚い手帳まで数十もの豊富な種類があった。しかし、結局どの手帳の様式が自分に向いているのかわからなかったため購入まで至らなかった。「書く」ことが好きでありながらも、結局便利なスマホアプリを使い続ける自分に対してちよつとした「もやもや」を抱いていた。

一 一 二 自分ノートとジャーナリング

一方で、現在に至るまで、筆者が唯一手書きで書き続けているノートがある。それは、「自分ノート」だ。「自分ノート」とは、筆者が「もやもや」を感じた時や、目標を立てた時、アイデアが思いついた時などにただひたすら思いを書き出すための白紙のノートで、中学生頃から使用していた。書くことで問題を直接解決するわけではないが、書くことで「もやもや」が「すっきり」に変わり感情を整理できる

ことを実感していたため、自分では抱えきれないなにか書き出したい思いが湧き出した時に、自然とこのノートを開くことが習慣となっていた。また、たまに「自分ノート」を読み返すと、過去の自分の思いについて知り、発見を得る機会となっていた。そこで、悩んだ時などに見返し、過去の自分の言葉から元気をもらうこともあった。

今年度のゼミにおいて、「ジャーナリングを継続して行うこと」が課題として出された。ジャーナリングとは、今抱えている感情や悩み、やるべきことなどを頭に浮かんだことを自由に綴るもので「書く瞑想」とも言われており、その日に起こった出来事を綴るための日記と区別される。そして「ジャーナリング」の存在について知った時、いままで書いていた「自分ノート」がジャーナリングに近い行動であつたのではないかと考えた。しかし、筆者は「自分ノート」を継続して書いたことは今まで一度もなかった。実際「自分ノート」を書くのは「気持ちを書きださずにはいられないような状態」になった時だけで、頻度で言うとなに数回程度だった。そこで、

筆者自身がジャーナリングをたまにではなく継続して行うことで、筆者自身にどのような変化が起こるか調査したいと考えた。

1-1-3 自分にあつたジャーナリングの形式とは

「ジャーナリングの書き方」に関してゼミ生と話した際、「書くこと」や「書く手段」が、人によってそれぞれ異なることに気づいた。そして、手帳売り場で感じた「結局自分に合った書き方は分からない」ともややとした思いを抱いた。そこで、ジャーナリングを実践する中で様々な「書き方」を試すことで、「自分にとって一生継続したいと思えるような書き方」を見つけ、「ジャーナリングをより自分にとって意味のあるものにしたい」という思いが生まれた。

なお、先行研究では、ジャーナリング実践による効果や、筆記することによって得られる効果は多々明らかにされているものの、デジタル・アナログ両

タイプの筆記行動や書き方について言及した研究や論文は、筆者が調査した範囲では例がなかった。

そこで、本研究ではオートエスノグラフィを用いて、一人称視点の調査を行い、自分自身における8か月間のジャーナリング実践からジャーナリングを継続することで起こる自分自身の変化を明らかにする。そして最終的に筆者にとって「継続しやすく意義を感じるジャーナリング形式」とは何か考察し、そのために必要な仕組みや機能を提案する。

1-2 研究の概要

本研究は、筆者自身が8か月間にわたりジャーナリングを実践し、その記録方法や内容の変化を観察・分析することで、「継続しやすく、意義を感じられるジャーナリング形式」を探求するものである。

第一章では、書くことに対して意義を感じつつも手書きの機会が減少していることや、ジャーナリングを継続して行うために自分にあった書き方が分からないという悩みから、「筆者にとって継続しやす

く意義のあるジャーナリング形式とは何か」という問いをたてた。

第二章では、マインドフルネスやフォーカシングにおけるフェルトセンスの言語化プロセスを取り上げ、ジャーナリングとの関連を探った。また、使用媒体について検討するための参考にするため、手書きの価値や手書きとデジタルの比較に関する関する関連動向を取り上げた。

第三章では、背景と動機を起点にNotion、手書きの日記帳、Goodnote、LINE、ワーキングメモリーの計5種類の媒体を用いて、8か月のジャーナリング実践を行う方法について検討した。分析においては一人称記述によるオートエスノグラフィの手法を採用した。

第四章では、媒体ごとの使用感や記録内容、継続性の違いを比較した。例えば、デジタル媒体は手軽さや持ち運びの利便性に優れていたものの記録が簡略化されやすいことや、振り返りの習慣が生じにくい課題が確認された。一方で、手書き媒体は自由度が高く没入感が強いいため、感情や思考の深い表現が

可能であり、自己内省を促進する効果が見られた。しかし、書く環境や時間の確保が必要なため、継続性には一定の工夫が必要であることもわかった。また、フォーマットを設けた形式では、記録しやすさが向上し、ジャーナリングを使用した後期にかけてポジティブな記述が増加する傾向があった。特にGoodnoteでオリジナルフォーマットを制作し導入した際には、内容が構造化され、振り返りや行動計画が容易になる効果が確認された。そして、最終的にデザインした「手書きのミニジャーナリングノート」を提案した。

第五章では、フォームの終わりジャーナリングの構造的なサポートや記述に使用する媒体が、書き手の視点や使用感に影響を与えたことについて考察した。また、「マインドフルネス」や「フォーカシングのプロセス」が生じたことから、ジャーナリングを通じて自己理解や自己ケアを促進し、記録を通じて自己成長を実感できる形式としての可能性を示唆した。そして、筆者にとって、「継続して意義のあるジャーナリング」にするために「手軽さ」「深さ」「自

由さ」があり、最終的に「手書きミニジャーナリングノート」を提案するに至ったと結論付けた。

二 関連動向

本章では、ジャーナリングの「効果」や「方法」について、実験に関連の深い動向について取り上げる。「効果」に関しては、ジャーナリングを継続して行うことで起こる変化のプロセスへの理解を深めようとした。また、フェルトセンスの言語化に触れることで、マインドフルネスやフォーカシングにおけるジャーナリングとの関連を探った。また、「方法」に関しては、手書きとデジタルの筆記についての関連動向や、手書きの価値に関する動向や、使用媒体について考える際の参考にした。

二―一 マインドフルネスとフォーカシング

二 二 一 一 マインドフルネスとジャーナリングに関する研究

マインドフルネスとは、「開放的で、とらわれのない心の状態」を意味し、リラクゼーションや自己啓発など、心の穏やかさを得て個人の生活の質を向上することを目的として実践されている⁽¹⁾。ジャーナリングはその一手法として注目されており、自動思考を外在化し、自分の思考に向き合い続けることで「今ここ」に集中できるとされている。また、ジャーナリングを継続的に行うことで、ネガティブな感情を軽減し、自己洞察や自己理解を促進することが研究により示されている⁽²⁾。中島は、ジャーナリングは自己理解が深まるだけに留まらず「生きるヒント

をもたらしてくれる方法である」⁽³⁾と考察している。このことから、日常的に継続してジャーナリングを行うことが自己をケアする手段の一つになりうることが示唆される。

二 二 一 二 フォーカシングと振り返り日記に関する研究

マインドフルネスに近い臨床技法に、フォーカシングがある。哲学者であり、心理療法家でもあるジェンドリンは、すぐに言葉にならない、なんとなく感じていることを「フェルトセンス」と名付け、フェルトセンスを言い表してその意味に触れていく過程を「フォーカシング」と定義した⁽⁴⁾。中谷らは、マ

(1) 大谷彰「マインドフルネスの歴史と展望」・心理学評論・Pp.228-243, 2021

(2) 谷本拓郎「ジャーナリング（書く瞑想）の心理的効果に関する一考察」女子大學生への実践から得られる示唆」京都光華女子大学研究紀要・2023, Pp. 65-79

(3) 中島妃佳里「ジャーナリングの意義とその方法」関西大学臨床心理専門職大学院紀要・第6号・2013, Pp.21-30.

(4) ユージン・T・ジェンドリン著・村山正治・都留治夫・村瀬孝雄訳『フォーカシング』福村出版・1982.

インドフルネスとフォーカシングはどちらも「自身の内的体験に注意を向け（気づき）それに巻き込まれないように距離を置いて受容的に向き合う」という心的行為」⁽⁵⁾であることが共通していると指摘する。一方で、2つの相違点について次のように説明している。

マインドフルネスは、ネガティブな心理状態の緩和と平静さの回復を目的とするため、内的体験を受け流すことを重視している。一方で、フォーカシングは、受け流すのではなく、さらにそれに問いかけたり、言葉にしてみたり、イメージ化してみたりして象徴化と自己内対話を通じて何とかそこから意味ある洞察を得ようとする。（中略）これにより積極的な対人関係や社会参加、人格的成長をもたらすと

考えられている⁽⁶⁾。

さらに、フォーカシングにおいて、自己の感覚に注意を向け、ありのまま受容し、行動し、個人内で表現する適応ルートを通ることで、精神的不調を緩和させ心理的成長を達成する機能を有することが示されている⁽⁷⁾。さらに「振り返り日記を書くこと」が、フォーカシングプロセスを引き起こす具体的な手段として提案されており、これを継続することで心理的成長や満足度の向上に寄与する可能性が示唆されている⁽⁸⁾。

二―二 書く手段の多様化

(6) 同前

(7) 東山隆子・「日常的フォーカシング態度の適応的機能に関する心理学的研究」、精神的健康の観点から、筑波大学博士論文、2018。

(8) 酒井久実代・河崎俊博「振り返り日記が精神的健康に及ぼす効果の検討」関西大学臨床心理専門職大学院紀要 8、pp.49-59、2018。

(5) 中谷隆・山隆子「日常生活におけるフォーカシングとマインドフルネスの体験過程―その類似点と相違点―」、人間と科学、県立広島大学保健福祉学部誌、2019、p4。

二二二 見直される手書きの価値

書く手段の多様化が進む現代、ふたたび手書きの価値が見直されている。例えば、現在のデジタル機器における入力技術が進歩する一方で、デジタル端末用のペンやペーパーライクフィルムなど、デジタルにおいても手書きを再現しようとする商品が次々に開発されていることから、手書きには他の入力手段では代替できない価値があることが示されている⁽⁹⁾。宮田は、手書きの価値に関し、時間がかかることから誠意が生まれやすいことや、その人らしさがにじみでること、一点ものであることなどを例に挙げている。そして、デジタルの活字よりも伝わる情報量が格段に多い「ぜいたくなコミュニケーション」⁽¹⁰⁾と表現した。

手書きツールを適切に選び、効果的に活用するために「手書き力尺度」が開発されている。手書き力とは、「手書きの価値を理解し、手書きのツールを適切に選んで、メモを取り、コミュニケーション、デザインのシーンで手書きを効果的に活用する能力」と定義される⁽¹¹⁾。手書き力は、「手書きメッセーヂによる伝達」「図解・イラストの活用」「紙とペンへの愛着」「筆記用具へのこだわり」「自分の筆跡への愛着」「ノート・メモ書きのスキル」「手書きの価値に対する理解」の7つのスキルや能力からなる。これらの指標は、組織や個人が、日常生活で手書きをうまく活用できるか診断するため活用され、日常生活で手書きをそれぞれの特性に応じて有効活用できるといふ。

(9) 柴田博仁・大村賢吾・土岐一基・藤木武史「手書き力尺度の開発：手書き促進と文具のマーケティングの活用を目指して」日本印刷学会誌 p.p. 14-26, 2022.

(10) 宮田穰「手紙における『手書き』がもたらすコミュニケーション価値」相模女

子大学紀要, vol.8, p.p. 1-5, 2019.

(11) 柴田博仁・大村賢吾・土岐一基・藤木武史「手書き力尺度の開発：手書き促進と文具のマーケティングの活用を目指して」日本印刷学会誌 p.p. 14-26, 2022.

二二二二 手書きと「脳」の関係

手書きの価値を裏付ける研究成果がある。使用するメディアによる脳科学的な効用について調査した。山崎らは、記銘時に紙の手帳を使うことで言語化や視覚的イメージの機能が促進され、電子機器を用いた場合よりも一層豊富で深い記憶の情報が得られることを明らかにした⁽¹²⁾。これは、電子機器は画面と文字の位置関係が一定ではなく、空間的な情報と関連付けて記憶することが困難である一方、紙媒体では想起する際の手掛かりが豊富である故に記憶が定着しやすいからであると考えられている。また、これらの研究は、電子機器が教育やビジネスにおいて広まる中でも、記憶や創造性につながる紙媒体が重要であることが示唆されている。

(12) 山崎 崇裕・英木 拓也 “Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval”, *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, vol.15, 2021, pp. 1-11.

二二二三 新たな手帳ブーム

近年、アナログ手帳のよさが見直されている。生活雑貨専門店「ロフト」では、2022年まで手帳の売り上げは減少傾向にあったが2023年から売り上げ増加した⁽¹³⁾。手帳には、趣味や推しのアイドルなどについて書くための「推し活手帳」や、一生使える手帳をコンセプトとした「ジブン手帳」、ウィットシュリストや自己分析マップを備えた「週末野心手帳」など、新たな商品が次々に発売されており、中でも特に人気なのが、体調や習慣、行動などを記録し、過去を振り返ることのできる「ライフログ」だ。ライフログは、手帳とも、日記とも異なる使い方ができるとされ、セルフケアの手段として用いられるよ

(13) 小山歩「スマホで予定管理の若者が手帳を使う意外な理由―なぜ今「日付がない手帳」が売れているのか」東洋経済新聞 online, 2024, (最終アクセス 2025/1/27) <https://toyokeizai.net/articles/-/829500>

うになった⁽¹⁴⁾。これらのことから、デジタル全盛の時代でも、手書きが重要な筆記手段であることが示唆されている。

三 方法論

本章では、関連動向をもとに初めに仮説を論じたうえで、提案するジャーナリング形態を定めるために行った実験の過程について説明する。続いて、これを踏まえて制作した「ミニジャーナリングノート」の概要を説明する。最後に、本研究の調査結果の記録・分析方法について述べる。

三-1 仮説と実験の概要

⁽¹⁴⁾ carra design 布施俊和『ライフログ』として寄り添う手帳。手帳の新たな使い方」2024, <https://carra.jp/article/e71LVks>(最終アクセス 2025/1/27)

ジャーナリングを継続して行うことの動機となったゼミの授業では、ジャーナリングを *noion* で記録する例が取り上げられた。しかし、「ジャーナリング実践」に関するゼミのディスカッションのなかで、中には手書きで実践している人がいることが分かった。そこで、「ジャーナリングの使用媒体の向き不向きは人によって違うのでは」と仮説を立てた。そして、研究のはじめは *noion* が便利さと機能性の高さにおいて優れているため、自分にとって継続でき意義のあるジャーナリング媒体であるのではないかと考えた。しかし、自分にとって最も継続したく意義のあるジャーナリング媒体を提案するためには、多様な媒体を一定期間試す必要があると考えた。

そこで、はじめの8カ月間を実験期間とし、アナログ・デジタルの両媒体による筆記を試した。なお、「一生続けたい」と思えるジャーナリング形式を見つけるため、初めに媒体ごとの実験期間を定めるのではなく、「使用中の媒体での継続が困難」と感じた場合のみ、新たな媒体に切り替えるルールを課した。そして、一つの媒体を使用する中で中身のフォー

マット等の変更は自由に行ってよいとした。また、新たな媒体の選択は、切り替え前の学びや他者のジャーナリング実践の知見から、「試したい」と思うものを採用した。

これらのルールのなかで、「Notion」での記録から実験を開始した。なお、実践の途中から、媒体に加えて自身のフォーマットも検討する必要があると考えるようになった。そこで、使用媒体の違いを検討する、「Notion」「日記帳」「Goodnote」「LINE」での記録に加え、書く内容に焦点を当てた「ミーニングノート」での記録を加え、全5パターンのジャーナリング実践を行った。

三二 データ収集と分析

データ収集に関しては、記録終了後、全記述内容を時系列でエクセルにまとめた。使用データは、8カ月間の中でそれぞれの媒体に記述されたジャーナリングである。

データ分析は、オートエスノグラフィの手法を採

用した。オートエスノグラフィとは、個人に内面化された文化的要素を理解するために、個人的な体験を語り、個人とそれを取り巻く文化の結びつきを明らかにしていく記述方法である⁽¹⁵⁾。本研究は、個人的な経験であるジャーナリングを通じ、自身の感情や感覚に起きる変化を分析することを目的としており、オートエスノグラフィが「研究者自らの感覚や感情を記述的に扱う」⁽¹⁶⁾ことから、本研究との親和性が高いと考えた。そこで、文字データに起こす過程で考えたことや想起されたことも分析の根拠に加え、ジャーナリング実践における自己変化について分析した。また、テキストデータに関しては、記述内容における頻出語句による傾向を調査するた

(15) Ellis, Carolyn, Tony E. Adams, and Arthur P. Bochner. "Autoethnography: an overview." *Historical social research/Historische sozialforschung* (2011): 273-290.

(16) 土元哲平・小田友理恵・サトウタツヤ「成長の瞬間を生み出す『よいキャリア支援』の意味感覚」『質的心理学研究』第19号、2020年p. 46-67

め、テキストマイニングツールの「ユーザーローカル」を用いてデータ分析を行った。

四 発見

本研究では、「継続しやすく、かつ意義を感じられるジャーナリング形式」を探ることを目的に、手書きやデジタルなどの「書く手段」の違いに注目しつつ、8カ月間筆者自身がジャーナリングを実践することで、書き手にどのような変化が生じるのかを観察した。

8カ月間で実験の結果、大きな変化は全部で5回見られた。この変化は、大きく「デジタルかアナログか」と「フォーマットの有無」の2側面からの変化がみられた。主に、使用した媒体は全4種類 (Notion、日記帳、Goodnote、LINE) であった。また、フォーマットなしの自由型から、自作のオリジナルフォーマット、ミーニングノートへと変化した。そして、最終的な結論として、「手書きミニジャーナ

リングノート」を提案する。

四ー一 媒体ごとの特徴と変化の流れ

まず初めに、Notion、日記帳、Goodnote、LINE、ミーニングノートへと移り変わった変遷と、それぞれにどのような記述を行ったかの概要を述べる。なお、Notionに関しては、記録がみつからない期間があるため、日数と記述件数が一致していない。

四ー一ー NOTION (2024年4月30日～

7月26日/66日間)

スマホアプリNotionを用い、テキストベースで自由に感情や行動を記録した。特徴は、書きやすくどこでも記録が可能な点だ。移動中の電車内など、空いた隙間時間に記録することが多かった。途中約2週間、忙しさを理由に記録を中断したが、「一言でもいい」と意識を持ち直すことで記録を再開できた。しかし、記録をしても見返すことはほとんどな

く、次第に記録を残すことに対し義務感を感じはじめ、楽しさを見いだせなくなった。そこで、「書くことを楽しめそうだ」という理由で、手書きの日記帳に媒体を切り替えた。

四 ― 手書き日記帳（2024年7月27

日～9月28日/64日間）

DAISOのマンスリーフリースケジュールを使用した。使い始めの時期を気にせずに使える日付を自分で書き込むタイプで、薄型で持ち運びやすいのが特徴である。スケジュールを書き込むページとジャーナリングを記入するページに分け、記録を開始した。

特徴は、使えば使い込むほど愛着が湧く事だ。色鉛筆でカラフルにページをデコレーションしたり、絵を書き込んだりすることが自由にでき、日記帳を開くのが楽しくなった。この、使用初期の日記帳を図1に示す。しかし、日記使用期間中、友人との旅行や免許合宿等と重なっていたため、一人になれる時間が確保しづらく毎日継続して書くことが困難

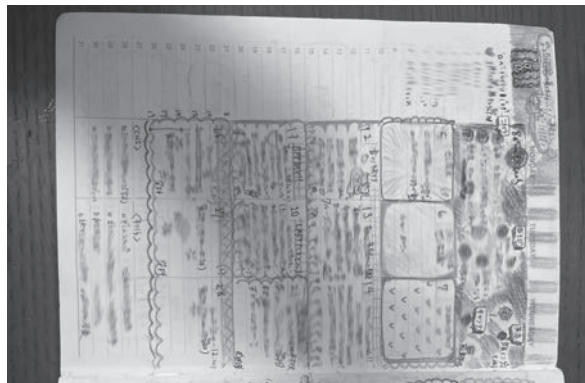


図1. 初期の日記帳

であった。そこで、一人になれたタイミングで一週間分をまとめて書くこともあった。一人になると、誰かに私的な内容を読まれる心配をせずストレスフリーに書けるうえに、誰にも邪魔されずじっく

りと自分の思考と向きあうことができた。日記帳には、初めは既存の枠の中に埋めるように記入していたが、徐々に枠の中に記録が収まりきれない日が出てからは、枠を超え自由に書くようになり変化した。この、使用後期の日記帳を図2に示す。記入が長く

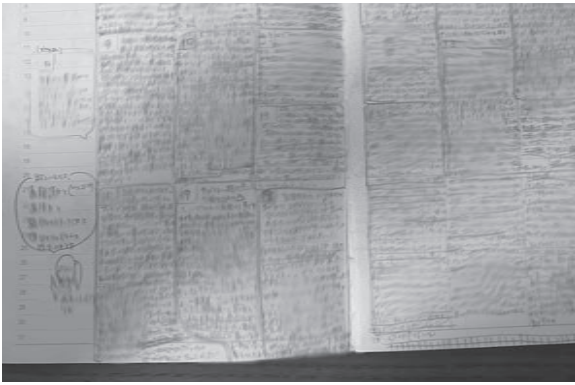


図 2. 後期の日記帳

なる日が増えるにつれ、逆に書くことがあまりない日には白紙を埋めることを苦痛に感じるようになった。また、日記帳は毎日持ち運んでいたが、使い込むほど「どこかに置いてきて誰かに見られることに対する不安」を感じるようになった。そこで、同じ手書きでもiPadの手描きアプリである Goodnote に媒体を切り替えた。

四ー一ー三 GOODNOTE（2024 年 9 月 29
日～11 月 17 日（50 日間）

iPad アプリ Goodnote に Apple Pencil で記録。日記帳同様、記録時には机に向き合って書く必要があった。特徴は、使用中にオリジナルのフォーマットが誕生したことだ。初めは白紙のページに自由にその日の感情等を書いていた（図3・図4）が、使用15日目から白紙に枠や線を加えたオリジナルのジャーナリングフォーマットを制作し活用した（図5・図6）。フォーマットの基本は、日付と枠線のためのシンプルなものにした。枠の使い方は自由であったが、左

の日付ありの枠には「起床・就寝時間」「天気」「今日の目標」「タスク」「スケジュール」「自由記述」、白紙の枠には「ジャーナリング」と決め、記入を進めていった。また、途中で、1週間を振り返るためのページも追加し来週の目標などを書き込む欄も追加した。フォーマットを作る前までは、ただの白紙を前に「何を書くか」と悩むことが多く、書き始めのハードルがあったが、独自フォーマットを制作したことで、はじめに何を書き込めばよいのか考える必要がなく、書き始めやすくなった。また、自分で作りあげている感覚が創出されたことで、愛着が湧き、継続して使用したいと思うようになった。さらに「本日の目標」や「本日のタスク」など、一日の始まりに考えたい項目を設けたことで、毎日朝にページを一度開く習慣がついた。

しかし、忙しい時期は、タスクのみを書いて終わったり、そもそもページを開けなかったりした。また「書きたいときにペンの充電が切れていて書けない」ことがありストレスが生じた。さらに、スマホに比べるとPadは重く毎日運ぶのが大変である上に、移



図 4. 初期の Goodnote（記入済み）

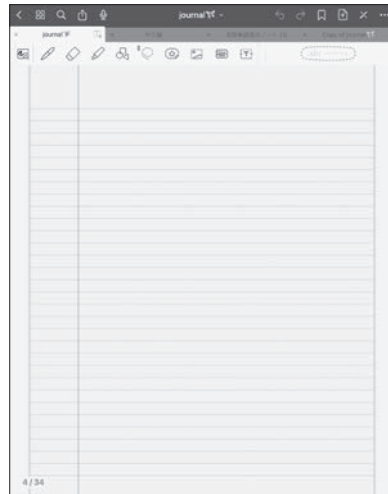


図 3. 初期の Goodnote フォーマット



図 6. 後期の Goodnote (記入済み)



図 5. 後期の Goodnote フォーマット

動中に記録するのが難しいとも感じた。そこで、それらの不便さを解消するため、持ち運びに便利なスマホの LINE に媒体を切り替えた。

四ー一四 LINE (2024 年 11 月 18 日～11 月 30 日 / 13 日間)

自分 1 人の LINE グループを作成し、自作したフォーマットを埋めていく形式で記録。記録する内容は Goodnote と類似させた (図 7)。

初めは、スマホでいつでも記録できるため手軽で続けやすいと考えていたが、システムトラブルで記録が消えることが何度もあり、ストレスを感じるようになった。また、日記帳や Goodnote の際に感じられた、手書きで書く楽しさや自由さを感じることはできず、徐々に作業感が強くなった。さらに、LINE では、一気に書き込んだテキストを送信することで満足してしまい、過去のジャーナリングを読み返そうという気持ちが続けづらかった。途中、振り

返りの習慣を設けたいと思い、LINEのリマインド機能である「リマインくん」を活用することにした。リマインくんがいるトークルームで、予定と日時をメッセージとして送れば記録され、登録日時になるとメッセージで通知してくれる。そこで、振り返りを促す文章を毎週日曜日に送るようリマインくんに指示し、定期的に日記の振り返りを行えるように工夫した（図8）。しかし、過去に送信したジャーナリングを指でスクロールして見返すことを負担に感じ、振り返ろうという気持ちがわかなかった。

そこで、振り返りやすさを追求するため書きたい内容を絞って記入する、「ミーニングノート」に移

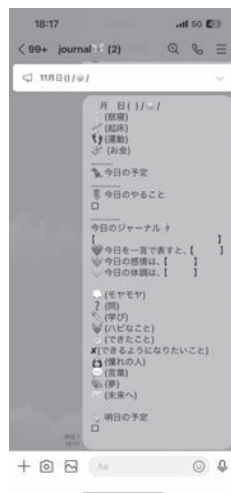


図 7. LINE フォーマット

行した。

四 一 一 五 ミーニングノート（2024 年 12

月 1 日～ 12 月 31 日 / 31 日間）

今までの実験では、使用する道具を中心に变化させてきたが、ここでは「書く内容」にフォーカスした実験を予備的にに行い、媒体には手軽に書ける Notion を選択した。「ミーニングノート」とは、株式会社ダイジョーブ代表取締役の山田智恵氏が発案

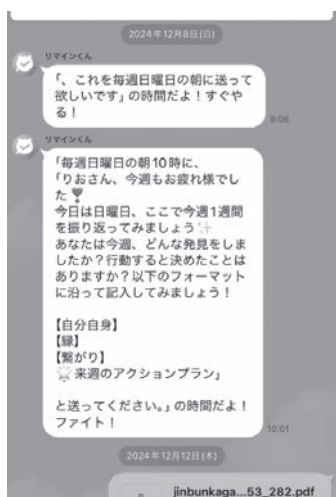


図 8. リマインくんからのメッセージ

したノート術だ。心が動いた出来事を「チャンス」とし、毎日3つのチャンスを記録することで、出来事から意識的に価値や可能性を見つけ出す力を高めるとされる⁽¹⁷⁾。1日の中で重要だと感じた出来事を3つに絞り、そこから得られた学びや気づきについて、Notionに簡潔に記録した（図9）。

結果、記録内容を絞ることで、記録の負担が軽減された。また、ビュー機能で記録が見られるため、容易に振り返ることができた。しかし、Notionの機能をあまり使いこなせないことに対するストレスが徐々に蓄積された。

四 二 媒体ごとの使用感の比較

8か月のジャーナリング実施における媒体の変化から、主に筆記方法が「デジタルかアナログか」によ

(17) 山田智恵『新版ミーニング・ノート1日3つ、チャンスを書くに進む道が見えてくる』金風舎、2021。

12月ミーニングノート			2024年12月20日 掲載 共有			
日付	※ チャンス	※ チャンスカテゴリ	※ 重要	※ 読い	※ 読の振り返り	※ コメント
12/03/2024	スライスしたいなあ ゼミ議論の初め、書くぞーって意気込み ではなく、一つ一つコツコツ頑張る あたりが論文に繋がりたい	わらしべ	☐	今週末に方法論終える6構成考 える。 来週末までにノーションの使用 決まる 今月末までに8000字書き終える のが目標。		
12/03/2024	モブ練習、よく知ってるみんなの安心感 が半端ない。よく私の事も知られている からこそ、心強やかでいける。	わらしべ	☐			
12/03/2024	ノーションをもっと活用したい。良い機能 ありまくりなのに使えこなせないのが 悔しい。。。でもまずは、ゼミのページ を少しこころがけて書いてほしい。ゼミ論 書くことで、これからは生きるnotionス キが身についていけるかなあ。	きらきら	☒			

図9 ミーニングノートの画面例

る使用感の違い」、記録用紙が「フォーマットの有無による使用感の違い」の2軸によって大きな違いがみられた。そこで、変化をテーマごとに比較する。

四―二―一 デジタルと手書き

デジタルと手書きの使用感の違いについてまとめたものを表1に示す。まず利便性に関して、デジタル媒体は、移動中などどこでも気軽に記録できる手軽さがあった。しかし、手書きの場合は、一人になれる時間と机に向かう環境が必要であり、記録にかかる時間も長くなる傾向にあった。

使用感覚の違いに関して、デジタル媒体は、フリック入力で一気に関の頭の中を吐き出す感覚があり、書きと比較すると、強い口調や愚痴っぽい口調、きつい口調になりやすかった。これに対し手書きは、一旦出来事を思い返し、適切な言葉を選び丁寧に記録する傾向があり、一つ一つの言葉がやわらかく、オブラートに表現されたように感じた。また、物理的に「書き出す」という行為を挟むことで、デジタル

筆記方法	メリット	デメリット
デジタル (Notion, LINE)	・手軽に継続できる ・機能性が高い	・カスタマイズしづらい ・操作性の問題
手書き (日記帳, Goodnote)	・温かみがある ・自由度が高い	・余裕がないと書けない ・持ち運びに不便

表 1. デジタルと手書きの違い

の時よりも自分の中の感情や思考が外に出ていく感覚を味わえた。紙にペンを走らせる行為は、感情や思考を「内」から「外」に物理的に出す感覚をもたらし、それが手元に「残る」ことで、書き出したことに対する納得感や、感情が整理されたことに對する安心感が生まれた。一方、デジタルでは、情報は常にスクリーンの内側に閉じ込められている感覚があった。また、手元に物理的には文字が残らないため、感情や思考が「流れていく」感じがした。特に、スマホのフリック入力だと、文字を打つことで満足しそのあと言葉を見返そうとする気持ちが生まれにくかった。この

物理感覚のちがいは、書き出す際においても感じた。デジタルの場合すぐに無限に新しいページを用意できるため、過去の記録が目に入ってくることはあまりないが、紙の場合はページを一枚一枚めくって書き始める必要があった。このような物理感覚の違いは、紙の持ちつものであり、アナログ形式がデジタルに代替され得ない独自の価値を持つと感じた。

機能面に関して、デジタル媒体では、コピー＆ペースト機能やワード検索機能があることで、効率的な記録や振り返りが可能な点が便利だった。一方で、Notion のカスタマイズなどはテクニカルな知識を必要とすることもあり、使用に慣れていないと使いこなせず不自由に感じた。手書きの場合は、記録や振り返りに手間がかかるものの、自由に絵を付け加えられたり、ちょっとした一言コメントを付け加えられたりなど、手書きならではの自由なアレンジを加えられる点特徴的であった。また、ふと読み返したときに、筆跡やちょっとした書き込みなどから当時の感情が思い起こされたり、自分らしさが伝わってきたりし、デジタルの活字からは感じられない「手

書きならではのあたたかみ」を感じることができた。

四―二―二 フォーマットの有無

次に、フォーマットの有無による使用感の違いについてまとめたものを表2に示す。

ジャーナリング初期である4～9月、Notionや日記帳使用していた期間は、フォーマットへの意識はなく、自由に感情を書き出すフォーマット無し型が主流だった。しかし、ジャーナリングを継続する中で、過去の記述を読み返した際に、少し前にできなかったことができるようになっていたり、学びを活かして行動できたと感じたり、過去の自分と今の自分のポジティブな変化に気づくことがあった。そこで、「今」の感情を自由に書くだけでなく、書いたものを「未来」の自分にとっても価値のあるものにしたという思いが生まれた。しかし、フォーマット無し型では、読み返した際に内容が散逸していて「自分にとって何が大事なのか」分からず、学びを得にくいと感じた。

	媒体	使用時期	媒体の特徴	特徴
フォーマット無し	Notion	4~7 月	- 白紙	感情の吐き出しと行動記録が中心。
	日記帳	8~9 月	- 白紙	感情の吐き出しが中心。書きたいことが多く、枠に収まらない日も出てきた。
フォーマットあり	Goodnote	10~11 月半ば	- 白紙のジャーナリング欄；振り返り項目（記載内容は自由）；1 日の予定やタスクなど	書く内容が明確化され書き出しやすかった。朝に開く習慣がついた
	LINE	11 月半ば~11 月末	- 白紙のジャーナリング欄；10 の振り返り項目）；1 日の予定やタスクなど	ジャーナリング部分は埋まるが、振り返り項目は空白の日も目立った
	ミーニングノート	12 月	重要な出来事を 3 つのみ記述	重要な出来事にフォーカスされ、記述にかかる時間が減った

表 2. フォーマットの有無と内容の比較

そこで、振り返りやすさを向上させるため、後期の 10 月以降は、自分でフォーマットを制作するようになった。具体的に、Goodnote では「1 日の目標」「学び」「問い」「未来の自分へのメッセージ」など、振り返りたい項目を適宜追加できる自由記述欄を設けたテンプレートを作成し、記録を続けた。自作のフォーマットを導入したことで、「何を書けばよいかが明確になり、記録のしやすさと継続性が向上した。一方で、LINE では Goodnote で頻出のテーマだった振り返り項目をフォーマットに組み込み、何を書くかより明確にしていたが、全ての項目を埋められない日が多く、ストレスを感じた。そこで、ミーニングノートでは、書く内容を絞ったことで記録の負担が軽減され、振り返りがしやすくなった。このような変化から、ジャーナリングを続けたことで振り返りへの意識が創出されるように感じられた。また、フォーマットにおいて、自由すぎるのも書きづらいし、既定の項目が多すぎる

のも書きづらいため、程よく自由でほどよく制限のある、「ゆとり」のある自由なフォーマットが継続性に影響することが分かった。

四―三 ジャーナリング記述内容の変化

次に、媒体ごとの記述内容の特徴を見ていく。

四―三―一 頻出語句

8 か月分の日記内容についての分析を行った。まず、媒体により内容の変化や感情に違いが生まれるのか調べるため、ジャーナリングにより得られたテキストデータの分析については、AIテキストマイニングツールである「ユーザーローカル」⁽¹⁸⁾を使用し、テキストマイニングの手法で分析した⁽¹⁸⁾。テキスト

マイニングとは、形式化されていない膨大なテキストデータを多様な方法で軽量化し、言語の出現パターンや規則性を探索することで、対象者の特性を抽出する方法である⁽¹⁹⁾。形容詞、動詞、名詞ごとに分析した結果を頻出度の高い順に並べ「語句(回数)」の形式で以下の表に示した(表3・表4・表5)。

全体の集計の結果、形容詞には「いい」、「楽しい」、「嬉しい」などポジティブなものが、名詞には、「友達」「ゼミ」「仕事」「ミニチュア」など身近でかつ多様なテーマが(なお「bunk」とは所属していたインターンの名称)、動詞には「思う」「できる」などの、考える・行動する動詞が目立つことが分かった。そして、語句の頻出順位は媒体によって多少変化があるものの、出てくる語句自体に概ね大きな差異は見られなかった。ただ、形容詞に関して、単語だけ見るとポジティブなものが多いが必ずしも内容がポ

(18) ユーザーローカルAIテキストマイニングツールで調査 <https://examining.usriocal.jp/> (最終アクセス 2023/1/27)

(19) 谷本拓郎「ジャーナリング(書く瞑想)の心理的效果に関する一考察」女子大生への実践から得られる示唆」京都光華女子大学研究紀要、2023, pp.65-79

ジティブとは限らなかった。例えば、「楽しい」という言葉が記述された文章を抽出したところ、「楽しいけど：」や「楽しいかはおいておき：」「楽しい事だけじゃない」のような、ネガティブな背景を持つものも多くあった。

四―三―二 記述内容から受ける印象

前小節において調査した、頻出語句の違いのみで内容の傾向を測るのは困難であった。しかし、日記分析の中でそれぞれの媒体を読んでいて受ける印象がことなっていると感じていた。そこで、一日ごとの記述内容からポジティブ・ネガティブどちらの印象が強いから自身の判断に基づき分類を行い、以下の表に示した(表6)。なお、ネガティブ・ポジティブどちらにも捉えられ判断が困難であった文については中立として扱い、対象外とした。そして内容との関連を明らかにするため、文字数の平均や傾向とともに表にまとめた。また、頻出のテーマをもとに書かれた文章を選択し一部の文を表に示した。結果

順位	Notion	日記	Goodnote	LINE	ミーニング ノート
1位	いい(59)	いい(71)	いい(70)	いい(32)	いい(46)
2位	楽しい(35)	楽しい(28)	楽しい(35)	楽しい(20)	嬉しい(21)
3位	嬉しい(15)	しんどい(13)	嬉しい(19)	嬉しい(7)	楽しい(20)
4位	多い(13)	嬉しい(13)	早い(14)	仲良い(5)	すごい(8)
5位	すごい(8)	怖い(12)	すごい(13)	深い(5)	美味しい(7)
6位	悲しい(7)	おいしい(11)	怖い(11)	悲しい(5)	可愛い(7)
7位	無い(6)	すごい(10)	おいしい(9)	かわいい(5)	かわいい(5)
8位	うまい(5)	多い(8)	うまい(8)	しんどい(4)	おいしい(4)
9位	怖い(5)	早い(8)	多い(8)	悪い(4)	しんどい(4)
10位	ものすごい(4)	欲しい(5)	かわいい(7)	忙しい(3)	高い(4)

表3. 頻出の形容詞

順位	Notion	日記	Goodnote	LINE	ミーニング ノート
1 位	思う (58)	思う (37)	思う (50)	できる (27)	思う (27)
2 位	言う (31)	行く (34)	行く (42)	思う (27)	行く (23)
3 位	できる (30)	くれる (30)	できる (35)	ちゃう (17)	言う (19)
4 位	行く (28)	言う (30)	頑張る (27)	言う (17)	すぎる (18)
5 位	頑張る (23)	すぎる (25)	わかる (24)	行く (17)	できる (16)
6 位	くれる (19)	しまう (21)	すぎる (23)	すぎる (15)	くれる (14)
7 位	すぎる (18)	できる (15)	話す (21)	帰る (11)	ちゃう (11)
8 位	ちゃう (15)	飲む (14)	くれる (19)	くれる (10)	しまう (8)
9 位	考える (14)	話す (13)	言う (19)	話せる (9)	話す (7)
10 位	しまう (14)	食べる (13)	考える (15)	頑張る (9)	作る (7)

表 4. 頻出の動詞

順位	Notion	日記	Goodnote	LINE	ミーニング ノート
1 位	bunk(16)	ちゃん (23)	bunk(16)	ゼミ (24)	朝 (12)
2 位	大事 (15)	夜 (20)	大事 (14)	大丈夫 (12)	大事 (11)
3 位	好き (15)	ある友人の名 (13)	勉強 (13)	感情 (11)	ゼミ (10)
4 位	ゼミ (12)	正直 (11)	予定 (13)	体調 (11)	お金 (8)
5 位	恋愛 (12)	大事 (10)	スタバ (12)	友達 (10)	スタバ (7)
6 位	ご飯 (10)	朝 (10)	1 日 (12)	ハピ (8)	練習 (7)
7 位	バイト (10)	嫌 (9)	お金 (12)	夢 (8)	最高 (7)
8 位	就活 (9)	最高 (9)	結局 (12)	嫌 (8)	笑 (7)
9 位	夜 (9)	Day(8)	誰か (12)	お金 (8)	bunk(6)
10 位	友達 (9)	免許 (8)	朝 (12)	結局 (8)	友達 (6)

表 5. 頻出の名詞

は以下のようなになった（表7）。

分析の中で得られた気づきは、媒体や期間に寄らず書かれる内容に大きな差異はあまりないにもかかわらず、後期にかけてネガティブな印象を受ける記述が減ったことだ。初期のジャーナリング（Notionや日記帳）では、後悔や反省、モヤモヤで記述が終わり、ネガティブな内容を書くことで感情を吐き出している印象を受けた。一方、後期（GoodnoteやLINE）以降は、たとえ書かれた事実がネガティブな内容であったとしても、最後に「体験から何を学べるのか」とポジティブな要素に転換しようとする記述が増えていた。テーマごとの分析の結果、ジャーナリングの内容は、「感情の整理」や「自分の嫌なこと」「気づきや学び」、「問い」など、テーマに類似性があり、同じような言い回しや内容の記述も繰り返し見られた。

さらに、ジャーナリングについての考えがどう変化したか観察するため、「ジャーナリング」に関することが書かれた文章を抽出し、以下の表8に示した。

	対象の記述	ポジティブ	ネガティブ	文字数の平均	傾向
Notion	66 件	34%	58%	245 字	感情の吐き出しや愚痴が多く、ネガティブに傾きがち。
手書き日記帳	64 件	45%	48%	200 字	深い思考が見られ、自己分析が進む内容が多い。
GOODNOTE	50 件	53%	36%	369 字	学びや目標に焦点が移りはじめる。
LINE	13 件	69%	31%	522 字	フォーマットに沿った記述。
ミーニングノート	31 件	61%	22%	281 字	出来事からの気づきが中心。

表 6. 記述内容から受ける印象

キーワード	抽出された文章
感情整理	「…悔しい!!」「あああ、最悪ー。」「…すっごいもやもやる」
自分の嫌なこと	「…するくせどうにかしたい。」「…することが苦手。」「…」
後悔や反省	「…になりたかった。」「…しすぎた」「…言っちゃった」
問い	「未来の私…どう思いますか?」「…してしまうのはなぜ?」
願望	「〇〇の…真似したい。」「…できるようにになりたい」
意気込みや喝	「よーし…がんばるゾー!!」「本気出せ!」
自分の変化や成長	「一年前に比べて明らかに変わったのは、…」「ちょっと前…迷っていたけど、結局こうして…な。」
自分にとっての幸せ	「…する時間との大事。」「…すると気分上がって最高。」「…安心する」
気づきや発見	「…もあっていいんだと思った」「…するともやもやが晴れる」
失敗や出来事からの学び	「…気をつけよ」「次からの教訓は…」「反面教師にしたい」

表 7. 頻出テーマとその記述の一部

これらの記述から、「安心」「感情整理」「次の行動」のために、ジャーナリングを書いており、書くことに対する意義を見出していたことが分かる。一方で、習慣化の難しさや、書きたいけど書けないしんどさがあることがわかった。また、振り返りに関しジャーナリングを続けることによる自分自身の変化に対する戸惑いが書かれた日もあった。また、ジャーナリングを振り返ることの意義を見出す記述がみられた。

四ー四 新たなジャーナリング形式

実践から得られた知見を元に制作した「筆者にとって意義があり、継続できそうなジャーナリング形式」を説明する。

四ー四ー一 提案概要

実践から、媒体による使用感や効果の違い、フォーマットの変化、内容の傾向などが明らかになった。

キーワード	抽出された文章
書く意義	「定期で書かないと感情の整理がつかなくてしんどい。」(8.3 日記帳記) 「ここだけの話だから、書いてる。」(9.20 日記帳) 「やっぱり思いを書き残すと安心するし、考えるから次の行動につながりそう。」(11.7 Goodnote)
習慣の継続の難しさ	「書きたいけど余裕ゼロで無理だった。」(8.20 日記帳) 「ジャーナリング続けなきゃ…。書きたいことが多いからなのか難しい。…時間がかかりすぎるのがしんどい」(10.15 Goodnote)
読み返したときの発見	「…幸せな一方陰キャ化してる気が…ジャーナリング続けてから。」(10.15 Goodnote) 「ジャーナルを振り返ることで、書く意味見つけたりそう。」(12.2 ミーニングノート)

表 8. ジャーナリングに関する記述

そして、筆者にとって「意義があり継続できそうなジャーナリング形式」として、デジタルの手軽さと手書きならではのよさを掛け合わせた『手書きのミニジャーナリング』を提案する(図 10)。

四一四二 提案の詳細

手書きミニジャーナリングの形式は、「手軽さ」「深さ」「自由さ」をバランスよく組み合わせることを目指して設計した。B6 サイズのコンパクトなサイズノートで、バッグに入れてもかさばらず持ち運びが容易である。また、「ルーズリーフ形式」を採用することで、デジタルのようにページを自由に差し替えたり、削除したりできる「手軽さ」を持たせた。一方、手書きならではの「自由さ」を活かし、イラストや自由な表現が可能な点で自分らしいジャーナリングを実現できるようにした。

フォーマットの構成に関しては、「週間予定ページ」と「ミニジャーナリングページ」を加えた。「週間予定ページ」には、月曜から日曜までのスケジュ

ル欄に加え、1日の出来事を詳細に書き込める「時間軸欄」や、ミーニングノートなどに活用できる「ミニメモ欄」を設け、Goodnote のフォーマットと近いものとなった。また、週の始まりに目標を書きこむスペースを設け、振り返りの意識が生まれるようにした。「ジャーナリングページ」は、「週間予定ページ」の半分のサイズにした。これは、「週間予定」での記録を見つつ書き込める仕組みにすることで、出来事を想起しやすくするためだ。また、フォーマットをシンプルに保つことで、ルーブリーフにすることで、「ゆとり」を持たせ、書けない日も書きたい日もどちらにも対応できるようにした。

また、ジャーナリングにおける「振り返り」は、得た学びや気づきを行動に反映させる重要なステップであった。そのため、1週間ごとに記録を見返し、「その週に得たこと」「達成したこと」「改善したい点」を簡潔にまとめるページを設けた。これにより、振り返りがルーティン化し、ジャーナリングを次の行動に活かす仕組みが自然と整うようにした。

筆記方法に関しては、手書きを主体としつつ、忙

しい時や手書きが難しい時にはデジタルのメモ等を補助的に活用する「ハイブリッド形式」を採用する。このハイブリッド式の記録方法により、記録が途切れるストレスを軽減し、手書きの高揚感を失わずに日常的な記録を続けることが可能となり、デジタルとアナログのよさを両立するための最適解であると考ええる。ベースの筆記は手書きでありながらも、手書き特有の手間を最小限に抑えることで、継続して使いたくなる設計になるよう工夫した。

実際に、このミニジャーナリングノートを設計後数週間使用してみた。8カ月間の体験から自ら手作りしたものであることで、いままでの媒体よりも強い愛着が湧いた。また、「もつとこうしたら使いやすくなるのでは」と考えながら使うことで「自分だけのノートを作りあげていく感覚」が創出され続け、毎日ワクワクしながら使うことができた。たまに見返して楽しんだり、書いて心を落ち着けたりすることができると、お守りのように毎日持ち運んでいた。また、「書かなければいけない」というよりも「書きたいときに書けばよい」と思えるようになり、心

理的なゆとりが生まれた。余裕がないときに、毎日継続することは難しいが、自分のペースで作りあげる感覚が、自分を労わる行為につながると感じた。

五 考察・議論

本研究は、「継続しやすく、意義のあるジャーナリング形式」を探ることを目的として、8カ月間にわたり様々な媒体を用いたジャーナリングを行った。結果、媒体やフォーマットの違いが記録行動や内容に影響を与え、最終的には「手書きミニジャーナリング」という形式が提案された。実践結果について、関連動向とも照らし合わせながら、ジャーナリング形式が自己理解や継続性に与える影響について議論する。そして「筆者にとって継続しやすく意義のあるジャーナリング形式」に必要な要素とはなにか再定義する。

五―一 ジャーナリング実践から得た考察

ジャーナリング実践の中で、実践後期から記録をしやすくするためのフォーマット制作がなされるという変化があった。この変化は、「ジャーナリングの目的が変化したこと」により起こったものだと考えられる。ジャーナリング初期における書く目的は、頭の中の「もやもや」をはきだすことだった。そのため、記録内容からポジティブな印象を受けることがあまりなかった。しかし、だんだん今の自分にとって感情整理に役立つことも大事だが、未来の自分にとっても価値を残したいと考えるようになった。この「未来に向けた視点」は、ジャーナリングを続ける程度習慣化されたことで、当初の目的であった「意義のあるものになりたい」思いが強まったからであると考えられる。そして、この変化はマインドフルネス的なアプローチから、フォーカシング的なアプローチへ思考が変化したためだと推測する。マインドフルネスは、「今ここ」の感情に目を向け、受け流す点が特徴であるが、フォーカシングは受け流す

デジタルのような手軽さ×手書きらしさ

ミニジャーナリングノート

週の目標

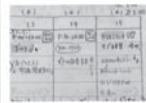
先週の振り返りから今週の行動に生かせる。



	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

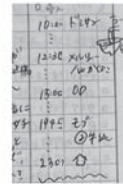
週間の予定

1週間の予定を把握し、見通した行動ができる。



時間軸

1日のスケジュールを1時間事に書き込める。



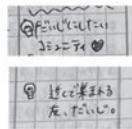
ミニジャーナル

1日行動を振り返りながら書けるよう、86のルーズリーフを半分にカット。フリーフォーマットで好きな分だけ書ける。ルーズリーフで持ち運びに便利。かけなくても負担になりにくいデザイン。



ミニメモ

発見メモ。重要な気づき等を記入。



【使用イメージ】

週間予定表

ミニジャーナル



図 10. 手作りのミニジャーナリングノート

のではなく、言語化やイメージ化をすることで、新たな意味を引きだそうとする行為であった。つまり、ジャーナリングを続けたことで、自己成長の契機となる発見が増え、単なる感情の整理を超えてそれを記述し、残そうとするプロセスがみられたのである。後期にかけ、ポジティブな印象の記述が増えたのも、ジャーナリングを継続したことで自分自身の視点が変化したことで、未来の自分にとって意義のあるものを残したいという気持ちで自己成長の機となるような「発見」や気づき、学び、を残し「生きるヒント」を残そうとしたためであると思われる。

また、このようなジャーナリングの効果を得るためには「構造的なサポート」が重要であることが分かった。これは、フォーマットにおける記述欄の自由度が高すぎても低すぎても、継続が難しかったことや、書くとき気分が上がったり、書く効果を実感できたりすると継続しやすいことなどからも裏付けられる。個人によって、異なる「ジャーナリングの目的」を遂行するための構造を用意することが、「継続でき、意義のある」ジャーナリング形式を見つける鍵

であると考ええる。

五―二 自分らしいジャーナリング形式

最終的に提案した「ミニジャーナリング」は、「書く」という行為の充足感と、「振り返る」ことで得られる学びや新たな気づきを両立させるものであり、心のケアと未来の自分への資産を兼ね備えたものであった。この形態が選ばれた背景を踏まえて、筆者にとって「継続しやすく意義のあるジャーナリング形態」とは、「手軽」「深さ」「自由さ」の3点を兼ね備えた形態であると定義づける。

まず、「手軽さ」は、「継続しやすくする」するために必要な条件だ。特に、持ち運びのしやすさや場所を選ばずに書ける手軽さは、忙しい日常の中でもジャーナリングを継続するために重要であった。そのため、筆者はB6サイズのミニジャーナルを選び、ルーズリーフ形式でページの入れ替えができる柔軟性を備えた。

つぎに「深さ」は、記述内容の深さと記述中にお

ける思考の深さを指しており、「意義のある」ものにするために必要な条件だ。ジャーナリングの当初の目的は、「今」頭にある感情を書き出すこと」にあった。しかし、継続する中で、「未来」の自分がジャーナリングを見返した時に、気づきを得たり、前を向けたりするような「意義を見出せるものになりたい」という思いが生まれた。そこで、振り返りやすいフォーマットや、深さが生まれる記述を促すフォーマットを作る意識が芽生えた。また、記述中により深い洞察が得られた記録形式は、アナログのジャーナリングであった。デジタルツールと異なり、一人の時間を意識的に作り出す必要があった。しかし、この「向き合う時間」が、筆者にとって自己を整理し、日々の出来事を深く考察するための貴重な時間となった。それにより手軽なデジタル記録では得られない、深い没入感を得ることができたと考えられる。

そして、「自由さ」は、カスタマイズやアレンジのしやすさや、必要に応じて形式を超えて自由に記録できるゆとりがあることを示しており、「より」継

続しやすく、意義のあるものにするために必要な条件だ。例えばページに余白を設けて自由に絵やコメントを追加できる点は、ジャーナリングを書く楽しさや振り返る楽しさを与え、義務感ではなく自然な行為としてのジャーナリングに取り組む姿勢を生み出した。また、頻繁にフォーマットの変化がみられたことから、カスタマイズなどが簡単にできるゆとりのある作りが向いていると考える。

「継続しやすく、意義のあるジャーナリング形態」を一般化するならば、「個人のライフスタイルや価値観に適応し、内的成長と感情整理を促す記録形式」と再定義できるのではないか。

五―三 研究の限界

まず、ジャーナリングの質が変化していったことには、フォーマットを変化させたことと並行して、8カ月間に亘って書き続けたという経験そのものの影響がある。その影響は避けられないが、それでもフォーマットの変遷を通して得られた気づきは意

味があるものであった。しかし、ジャーナリングの効果をも綿密に検証するためには、調査・実践方法において検討すべき点が多くある。まず、研究は、外部的な要因（忙しさや環境）のために、常に同じ実施条件の下で行うことが困難であった。また、本研究では、ジャーナリングに対する評価を行ったが、「ジャーナリングについての記述すること」を初めから規定していなかったため、媒体により根拠となるデータ量に偏りがあった。そこで、より正確なジャーナリングに対する評価を行う目には、実験期間において「ジャーナリングについて書くことのオートエスノグラフィ」も並行で行い、比較する必要がある。そして、それらを統制するための工夫が適正なデータ収集のために必要である。さらに、本実験は、筆者個人にとって意義のあるジャーナリング形態を見つける機会となったが、実験期間が限られており他者からのフィードバックを得る機会はなかった。そこで、より他人に自作フォーマットを実践してもらい、さらに使いやすいフォーマットを検討することも今後の課題と言える。

六 まとめ

本研究では、「書く」ことにこだわりをもつ筆者が、8カ月間ジャーナリングを継続し、効果をより高めるための方法を探る、自己探究型の実践を行った。ジャーナリング実践の中では、書き媒体の活用やフォーマットの導入を通じて、ジャーナリングの効果をもさらに高める方法を探った。そして、ジャーナリングを継続し、振り返りを伴う習慣が内的成長を促進し、自己内省の機会を生むことを示唆した。また、ジャーナリングがマインドフルネスからフォーカシングへと視座を移し、単なる「感情の整理」から「新たな気づき」を得るプロセスに発展する可能性を示した。

研究の結果としては、継続しやすく意義を感じられるジャーナリングとして、「手書きのミニジャーナリングを提案した。そして、ジャーナリングを継続するためには、記録の負担を軽減するための「手軽さ」、記録内容や記録の時間が有意義になるため

の「深さ」、楽しく書くための「自由さ」が重要であったことを示した。

一方で、本研究は筆者自身にとって使いたいと思えるジャーナリング形式であったが、他者にとってその形式が当てはまるとは限らない。例えば、筆者は昔から手書きへのこだわりが強く、「手書き力尺度」が高いタイプの人間であると思われるため、手書きジャーナリングとの相性がよかったと思われる。しかし、人によってジャーナリングの目的や、筆記方法のこだわりは異なるはずだ。他者の視点や体験を収集することで、ジャーナリングの効果や形式の多様性をさらに明らかにしたい。特に、異なる筆記に対するこだわりや異なる性別、年齢層、ライフスタイルを持つ人々などの意見を取り入れることで、より多様な人にとって使いやすいジャーナリング形式をデザインすることができないのではないか。

今回のジャーナリングにおける研究を通して、自分自身と深く向きあうことができた。制作した新たな「手書きミニジャーナリング」を使用しつつ、これから自分に合った形式について模索し、人生の

相棒となる「自分ノート」を育てていきたい。

参考文献

- ・ caroa design 布施俊和『『ライフログ』として寄り添う手帳。手帳の新たな使い方』2024.<https://caroa.jp/article/67luYlks>（最終アクセス 2025/1/27）
- ・ Carolyn Ellis, Tony E. Adams & Arthur P. Bochner, Autoethnography: An Overview, Volume 12, 2011
- ・ 谷本拓郎「ジャーナリング（書く瞑想）の心理的效果に関する一考察—女子大学生への実践から得られる示唆」京都光華女子大学研究紀要, 2023, pp.65-79
- ・ 山田智恵『新版ミニーニング・ノート1日3つ、チャンスを書くに進む道が見えてくる』金風舎, 2021.
- ・ 大谷彰「マインドフルネスの歴史と展望」、心理学評論, pp.228-243, 2021
- ・ 小山歩「スマホで予定管理の若者が手帳を使う意外な理由—なぜ今「日付がない手帳」が売れているのか」東洋経済新聞 online, 2024.（最終アクセス 2025/1/27）<https://toyokeizai.net/arti->

- cles/-/829500s
- ・酒井久実代・河崎俊博「振り返り日記が精神的健康に及ぼす効果の検討」関西大学臨床心理専門職大学院紀要 8 pp.49-59 2018.
 - ・柴田博仁・大村賢吾・土岐一基・藤木武史「手書き力尺度の開発…手書き促進と文具のマーケティングの活用を目指して」日本印刷学会誌 pp.14-26,2022.
 - ・土元哲平・小田友理恵・サトウタツヤ「成長の瞬間を生み出す『よいキャリア支援』の意味感覚」『質的心理学研究』第19号、2020pp.46-67
 - ・中島妃佳里「ジャーナリングの意義とその方法」関西大学臨床心理専門職大学院紀要、第3号、2013.pp.21-30/
 - ・中谷隆・山隆子「日常生活におけるフォークシングとマインドフルネスの体験過程―その類似点と相違点―」人間と科学、県立広島大学保健福祉学部誌、2019.p4.
 - ・東山隆子、日常的フォークシング態度の適応的機能に関する心理学的研究…精神的健康の観点から、筑波大学博士論文、2018.
 - ・宮田稜「手紙における『手書き』がもたらすコミュニケーション価値」相模女子大学紀要、vol83,pp.1-5,2019.
 - ・山崎崇裕、茨木 拓也“Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activa-

tion differences during memory retrieval”, Frontiers in Behavioral Neuroscience, vol.15, 2021,pp. 1-11.

- ・山田智恵『新版ミーニング・ノート1日3つ、チャンスを書くに進む道が見えてくる』金風舎、2021.
- ・ユージン・I・ジェンドリン著；村山正治・都留治夫・村瀬孝雄訳『フォークシング』福村出版、1982.

用語集

自分ノート

筆者が中学生の時からつけていた、自由に思いを綴るためのノート。ジャーナリングと似ている。

フォークシング

ジェンドリンが提唱した心理療法の技法で、フェルトセンスを扱う方法のこと。フォークシングでは、クライエントが自分のフェルトセンスに「注意を向け」、その感覚にびったりくる言葉やイメージを探り「適切に表現する」ことで、自己理解や癒しを深

める。

ジャーナリング

日記やノートに自分の体験や感情を書き出す行為。紙やデジタルツールを使って「自分との対話」をする手段。出来事や感情をそのまま書き出すことで、自分の気持ちを整理し、理解を深める。書き出しているうちに「なんとなく気になること」や「言葉にできない感覚」に気づき、それを掘り下げて書くことで、フェルトセンスに触れることができる。

フェルトセンス

アメリカの哲学者・心理療法家のユージン・ジェンドリンが提唱した概念。言葉になる前の「曖昧で漠然とした感情や身体感覚」のことを指す。例えば、「なんとなく不安」「何かが引っかかる感じ」といった感覚など。この漠然とした感覚には「意味」が含まれており無意味なものではない。適切な言葉や象徴で表現されると、「これだ!」という納得感が得られ、感覚が変化する。

ゆとり

ジャーナリングのフォーマットを考える上で重要である概念。規定が多すぎも少なすぎもしない「ちょうどよさ」。

もやもや

ジャーナリングや自分ノートに、頭を整理したいときにたまる、もやもやとした感情や感覚の事。まだ外化や言語化されていない、煮え切らないもので、抱き続けると不快な気分になる。反対の用語は、「すっきり」。

書くことの意義を探る ―自分らしいジャーナリングを求めて―

「残されない記憶を残す」 オートエスノ
グラフィーに関する研究

森小実



概要

本研究は、「儚さ」という感覚の可視化を通じて、儚さが日常生活や人生観に与える影響について探ったものである。その背景には、筆者が幼少期から学び染みついてきた仏教思想や、アイドル文化における「若さの有限性」に対する無常観の意識があった。そこから、「儚さ」がもたらす感情の変化や、それによるウェルビーイングの効果を検証するためのジャーナリングを行うツールとして『人生レシート』を考案した。

『人生レシート』では、日々の行動や感情をレシート形式で記録し、それを水に沈めることで記録が消失する仕組みを制作し、人生における「時の流れ」と「非永遠性」を再現する。この方法を用いてオートエスノグラフィー形式で実験を行った結果、記録を通じて日常の些細な感情や出来事への気づきが増え、自己内省を深めることができる可能性を見出した。また、記録が消えていくプロセスを目の当たり

にすることで、「儚さ」を強く実感し、人生の有限性に対する意識や、それを受け入れる無常観を得た。本研究の成果は、「儚さ」の認識が日々の生活をより価値あるものにし、人生を豊かにする可能性を示している。

一 はじめに

一 一 研究の動機と背景

筆者は中高生時代から、自分が今置かれている環境や時間に対して、常に有限性を感じ、「終わり」を迎えることへの儚さや切なさを感じていた。特に高校時代には、学校生活の終わりや学年の終わりと、明確なライフステージの終わりに強い喪失感を抱いていたが、大学生になってからは人生の終わりや季節の終わりなど、終着点が明確ではないものに対して強い儚さを感じるようになった。この「儚い」という感覚への意識が高まることで、自分の日常において「この瞬間はもう二度と訪れない」という思いをいつそう強く持つことが増えた。

筆者にとってその感情を強く認識することは、生きることやその時間を過ごすことに切なさや物悲しさを強くさせることもあったが、その感覚を持つが故に、自分の今置かれている環境に対して感謝やあ

りがたみを感じ、大切に過ごすことができたと感じている。本研究では、その日々何気なく感じている、生活に対する「儚さ」を具現化・可視化することで、より日常を大切に過ごすことができるのではないかという仮説を立てた上で、『人生レシート』を用いてオートエスノグラフィ形式で検証する。

一 二 感覚の起因となった背景

一 二 一 仏教教育

筆者は幼稚園・小学校・中学校・高校と仏教系の学校に通い、幼少期から仏教に関する教育を受けてきた。特に、小中高12年間では、毎週仏教の授業を受講し、また毎日読経をする中で、人格形成と共に仏教の知識・考えが自然と身に付く環境の中で過ごした。その仏教教育において、筆者が最も影響を受けた仏教観の一つが、「諸行無常」である。諸行無常とは、「世の中のいつさいの造られたものは常に変化し生滅して、永久不変なものはないというこ

と」⁽¹⁾を指す仏教用語であり、仏教の真理の一つとされている。

釈尊の掲げる、仏教の基本的な理念である三法印の中の一つにも「すべての形づくられたものは無常である」⁽²⁾とあるように、この諸行無常の考えは仏教思想の根本となっている。私が小中高時代学んでいた仏教の宗派は浄土真宗西本願寺派であったが、この浄土真宗の開祖である親鸞聖人もこの理念について触れている。親鸞は、自身の書である『教行信証』において、「一切有為はみなこれ無常なり。」⁽³⁾と記している。これは、この世の全てのものは無常であると説いており、仏教における無常観を示してい

る。筆者はこの無常観を幼少期から学ぶことにより、自分自身が過ごしている、抗うことのできない時の流れに少しのやるせなさを感じ学生時代を過ごしていた。

一 二 二 アイドル文化

アイドルの「卒業」制度

筆者は小学生の頃からアイドルに慣れ親しみ、男女国内問わず様々なアイドルの応援を続けてきた。その中で特に最も長い間応援し大きな影響を受けたアイドルが、ハロー！プロジェクトの『モーニング娘。』⁽⁴⁾である。このグループは1998年にオーディション番組『ASAYAN』からデビューしたアイドルであり、2025年現在もメンバーを入れ替えながら活動している。このモーニング娘。をはじめとしたア

(1) 諸行無常・仏教語大辞典, Japanknowledge, <https://japanknowledge.com/lib/display/?id=54100P154570> (最終アクセス: 2025/1/18)

(2) 田上太秀, 『仏典のことば: マリウへの十二講』, 講談社, 2010.p4を参照

(3) デジタル版教行信証(願浄土真実教行証文類真仏土文類)・浄土真宗西本願寺派、書下し文 p344 より引用 <https://dbook.hongwanj.or.jp/goonden> (最終アクセス: 2025/1/20)

(4) ハロー！プロジェクト モーニング娘。25プロフィール <https://www.helloproject.com/morningmusume/profile/> (最終アクセス: 2025/1/14)

アイドルの特徴の一つに、メンバーの卒業制度が存在する。

この卒業制度とは、いわばメンバーの入れ替え制度であり、メンバーはグループを抜ける際に「卒業」という表現を用い、グループから去っていく。このグループ体制により、グループには常に「若さ」や「フレッシュさ」を保持した状態で活動することができ、そのため、様々なアイドルグループがこの方式を採用している。

一方で、アイドルの「卒業」制度は、エイジズムを助長するという意見もある。『アイドルについて 葛藤しながら考えてみた』の中で、中村は「アイドルという職業自体が、ある程度の年齢までしかできないものである」という社会通念が横たわっていて、この社会通念自体はエイジズムを含むものであるといえる⁽⁵⁾と述べている。アイドル、特に女性アイ

ドルにおいては、そのほとんどが20代までに「卒業」という選択を取る。そのエイジズム的思考は、私に若さへの過剰な執着を持たせるきっかけとなった。
オーディション番組

卒業制度に加え、私が大きく影響を受けたアイドルコンテンツが、「アイドルサバイバル番組」とも呼ばれる、いわゆるアイドルオーディション番組である。このオーディション番組とは、近年日本だけでなく韓国・中国などアジア圏で広く流行したコンテンツであり、「練習生」と呼ばれるアイドルデビューを目指す少年・少女たちがプログラムに取り組み、視聴者投票などを通してデビューするアイドルを決める番組の形式を指す。この形式は、グループデビュー前から認知度の向上を狙えることや、視聴者参加型を取ることににより視聴者からの拡散が狙えることなどから、近年非常に増えてきたプログラム

(5) 中村香住「きつかけとしてのフェミニズム」、香月孝史・上岡磨奈・中村香住著『アイドルについて 葛藤しながら考えてみた ジェンダー・パソナリティ』へ推

し」所収、青弓社、2022年2月

ム形式である。しかしそれらのメリットに隠された裏に、練習生たちの「若さへの消費」が存在しているのではないかと考えられる。『アイドル／メディア論講義』において、西はこういったアイドルオーディション番組の仕組みを「アイドルの『若さ』を保証するための装置」⁽⁶⁾であると述べ、「このようなオーディション番組やリアルTVによって、すでに完成した姿ではなく、まさに目の前で誕生し、視聴していく姿を視聴者に見せることは、『若さ』によって定義される〈アイドル〉にとって必須のこと」⁽⁷⁾としている。

このようなアイドルサバイバル番組の特性に加え、一般的に10代〜20代前半でデビューすることの多いアイドルという職業は、デビューを目指す青少年少女に常にタイムリミットを提示する。そして、

(6) 西兼志、『アイドル／メディア論講義』、東京大学出版会、2017、p85

(7) 同書、p86

必ずデビューが確約されているわけではないアイドルサバイバル番組に参加するためには、比較的若い頃からの挑戦を推奨する風潮がある。実際に、2018年に韓国のMnetにて放送されたアイドルサバイバル番組『PRODUCE 48』⁽⁸⁾では、最終視聴者投票にてデビューしたチャン・ウォニョンは番組放送時日本年齢で14歳という若さであった。こういった状況を一視聴者として傍観していた筆者にとって、自分よりも若い年齢の練習生たちがデビューしていくことは、自分の年齢や人生に対する根拠のない不安や焦燥感を植え付けさせた。

これらの二つのアイドルコンテンツを通して、筆者は「若さへの有限性」を強く認識することになった。さらに、前節で述べた「諸行無常」の考えによって、人間は常に変化を続けるという意識が強かった筆者にとって、生き続けば生き続けるほど失っていく「若さ」への高い価値を提示されることは、自分

(8) Mnet(CJ E&M) 『히라누이 48(PRODUCE48)』、2018

の過ごす毎日に対して大きな焦燥感を与えるきっかけとなった。

一 二 三 「儚さ」への意識がもたらした自分自身の变化

自分自身の「儚さ」への意識の強さに気がついたのは、大学3年生になりジャーナリングと呼ばれる日々の記録を付け始めたことがきっかけである。日々のジャーナリングを行う中で、季節の流れに対して強い哀愁を感じたり、自分の置かれている「学生生活」という環境の有限性を、客観的な視点から強く認識した上での感情を綴った記録が多いと感じた。このことをゼミ生と共有したところ、自分には無い感覚であると興味を持たれたことをきっかけに、世の中の「儚さ」の表象に自分が敏感であることを認識した。

植物、生物、身の回りのもの、この世にある全ては、どんな時も刻々と変化している。私たち人間も例外ではなく、常に老いを重ねている。しかし、連続的

に変化していく自分たちの老いを認識することは、容易なことではない。『諸行無常を生きる』において、ひろは「無常の世の中を正しく『認識』しているだろうか、たいていの人は『無常』と認識してはいません」⁽⁹⁾と人々の無常観の薄さに触れている。この「古い」や、刻々と変化する時の中で自分が生きていることを、日頃から強く認識していることが、「儚さ」への意識の強さなのではないかと考えた。

しかし、自分の過去を振り返ってみると、「この瞬間が今しかない」という感覚によって自分を奮い立たせる機会が多かったように思えた。受験勉強ができるのは今しかないのだから、悔いのないように勉強したい。大学生活は数年間しかないのだから、その間にたくさん成長したい。こういった、自分の人生に対するタイムリミットに近い感覚を常に頭に浮かべ、そのリミットまでの時間をどれだけ充実させられるか、ということを常に考えて行動していた。

(9) ひろちさや『諸行無常を生きる』角川書店、2011、p.2

この感覚は、「儚さ」への強い意識を持つことが起因しているのではないかと推測した。そして、この「無常観」や人生に対する「儚さ」の認識は、自分の人生をより充実させることにより良い効果を示しているのではないかという仮説を立てた。そのため、今回はこの人生における「儚さ」がもたらすウェルビーイングの効果について検討していく。

一 三 研究の概要

この研究では、「儚さ」の可視化を通して、その感覚が日常生活の意識に与える影響について検討する。その日常の中で流れていく時に対して生まれる「無常さ」を可視化するためのツールとして、『人生レシート』を提案する。『人生レシート』では、日々の中で感じた行動や感情をレシート用紙に記録し、それを水に浸ける仕組みを取り入れることで、記録が自然に消える「非永遠性」を再現し「儚さ」の体験プロセスを設計した。それらの過程をオートエスノグラフィー形式で記録し、仮説の検証と評価を行

う。実験の結果、記録するという行為は自分の感情と深く向き合う機会を生み出すということ、また記録が消えていく様子が「儚さ」をより強く実感させ、日常を大切にすることを促すことが分かった。この研究を通じて、「儚さ」を意識することで人生の有限性を受け入れやすくなることが示された。

二 関連動向

二 一 日本的美意識としての「儚さ」

「儚さ」という感覚は、日本人にとっては馴染みの深いものである一方で、その感覚を具体的に言語化することは難しい。まず、「儚さ」という言葉について考える。「はかない」という言葉の語源について、『はかなさ』と日本人「無常」の日本精神史』で、竹内は次のように説明している。

「はかない」とは、「はか」がないこと、

つまり「はかがいく」「はかどる」のはかがないことで、努めても努めてもその結果をたしかに手に入れられないということから、あっけない、むなししいといった意味をもつようになった。⁽¹⁰⁾

この「儚さ」は、第二章でも述べた通り仏教の「諸行無常」の精神に深く結びついたものである。なぜ仏教の思想が、ここまで広く一般的に広まることになったのだろうか。そのきっかけの一つに、日本文学に登場する「儚さ」への思想がある。この思想が最もよく表れている作品としては、「無常感の文学」⁽¹¹⁾とも評価される鴨長明の『方丈記』が挙げられる。『ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。』から始まる冒頭文は、絶えることの

ない川の流れによって変化し続ける水の姿を、一度手にした栄光も永遠ではなく、栄えては滅びていく世の中の無常さに例えている。こういった日本文学を通して、「儚さ」という概念は深く日本人の感覚に馴染むものとなったと考えられる。

二二 儚さの表象について

ここでは、「儚さ」の具現化に試みた他の先行研究を取り上げる。

二二二 E P H E M E R A L U S E R I N T E R F A C E S

この論文は、Ephemeral（＝短命な、儚いもの）であるユーザインターフェース（UI）について述べたものである⁽¹²⁾。この中で触れられるインターフェ

(10) 竹内整「『はかなや』と日本人「無常」の日本精神史」、平凡社、2007,p20

(11) ひろぢや、前掲書,p27

(12) Tanja Döring, Axel Sylvester, Albrecht Schmidt, A Design Space for Ephemeral User Interfaces, 2013. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2460625.2460637> (最終アクセス: 2025/1/15)

イスは、水やシャボン玉、植物など、限られた時間しか存在しないものを使用し、自然に近い有限性を生み出すことを提案している。また、EUI (Ephemeral User Interface) の定義について、限られた時間のみ

持続するよう意図的に作られたUI要素を少なくとも1つ含むものとしている。また、EUIが持つ最も重要な二つの特徴としては、(1) 時間に基づく設計であること(2) ユーザーへの相互作用における素材の品質や、美的感覚があると挙げている。そして、そのような不完全で儚い要素を持つEUIは、豊かで多感なユーザー体験を提供することが期待されると述べている。

二二二 『UTAKATA 泡 BUBBLE MESSAGES』

『UTAKATA』⁽¹³⁾ は、2021年にお茶の水女子大学とヤ

フー株式会社によって制作された、電気分解により発生する気泡を利用した情報表示技術を、アート作品に応用した作品である(図1)。

この『UTAKATA』は泡を用いたインタラクティブアート作品であり、水流と電気分解を使用し流れる泡を浮かべ、そこにメッセージを表示させることで、言葉の持つはかなさを表現している。本研究では、泡の持つ短命さや消滅性を、情報が時間とともに移ろい消える様子になぞらえている。このように、泡という自然的要素の特性を活かし、消滅性や有限性をアートやインタラクティブデザインに取り入れることで、視覚的体験を通じて儚さを実感させている。当作品において、泡はとどまることなく変化していくもの・脆く消えやすいものという特性から、「はかなさ」の表象として扱われている。これも、先ほど取り上げたEphemeral User Interfaceの一つと言える

(13) 石井綾郁・福島真花・田中波輝、的場やすし・池松香・椎尾一郎、『UTAKATA

泡沫 Bubble messages』『電気分解気泡表示のアートへの応用』、芸術科学会論文誌 Vol. 20, No. 5, pp. 231 - 244, 2021

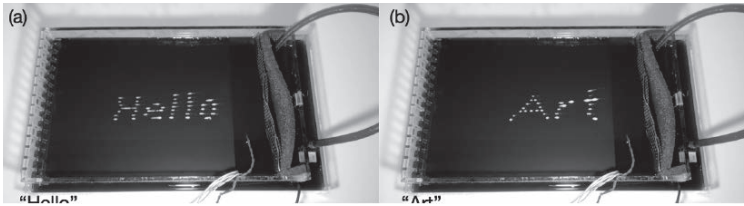


図 1. 『UTAKATA 泡沫 Bubble messages』

だろう。この研究は、消滅性を持つている物質を使用し、同じように儚さをもつ事例を表現することで、「はかなさ」の表象を可視化・具現化できる可能性を示している。

二二二 『儚の進行態…はかなく移り行くもの』

この博士論文は、2021年に東京藝術大学大学院（当時）の李によって書かれた、「儚さ」を表象について探究したものである⁽¹⁴⁾。本論文では、「消滅、虚無」の臨界に近づきつつある状態を「儚の進行態」と名付け、固体と液体の両方の性質を持つ蠟を用いた作品を制作し、物事の消えゆく状態を表現している。

李は「儚さ」をテーマに複数の作品を制作しているが、その中の一つが『儚の物語』である（図2）。

文⁽¹⁴⁾ 李菲菲『儚の進行態…はかなく移り行くもの』東京藝術大学大学院学位論文、2021 <https://geidai.repo.nii.ac.jp/records/1427>（最終アクセス：2025/1/27）

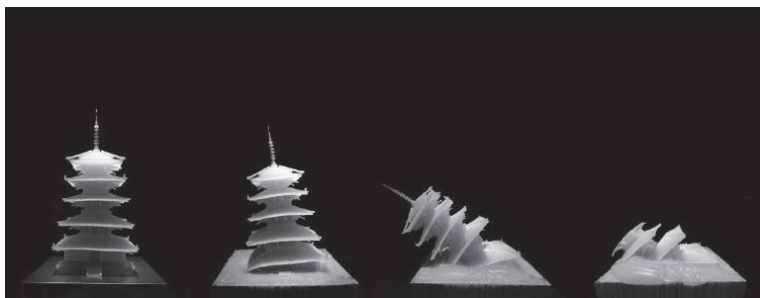


図 2.『儚の物語』の変化の様子

これは、筆者の心を表現する五重塔を半透明の蝋を使って制作し、それをアルミ板の展示台とヒーターを用いることで徐々に融解させ、その過程を鑑賞する作品である。また、李は「儚の進行態」に対して、「『儚の進行態』は現在の社会においてそれを認識するための『尺度』はない。筆者は現在発生している消失というプロセスに、新たな基準とパラメータを設ける表現を試みた」⁽¹⁵⁾と述べている。この、「消失」までのプロセスそのものが儚さを孕んでおり、それを具現化することで、今まで認識しづらかった変化による儚さを認識できることを示唆している。

二―三 日常の可視化について

最後に、日常の要素を可視化しジャーナリングを行う方法についての先行研究を取り上げる。

(15) 同論文, 254

二二二 『ATTENTION RECEIPTS』

この作品は、無意識に Youtube を見続けてしまい、メディアへの消費時間が長くなってしまうことに對して、レシートを用いて警鐘を鳴らすことを目的としたものである⁽¹⁶⁾。レシートには被験者が視聴した

Youtube のタイトル・試聴時間・合計試聴時間が記載され、被験者がその印刷されたレシートを見ることが、想定以上のスクリーンタイムの消費に對して反省を促されるようにする狙いがある。この研究について、実験に参加した被験者からは、レシートとして物理的に自分が消費した時間が可視化されることがデジタル形式に對してより深い反省が生まれることが評価されている。また、当論文ではレシートという媒体について、サーマル紙を使用し閲覧のた

めに操作が必要だという物理的特性と、レシートが一般的に購入品のコストについて記載されるものであるという文化的記憶⁽¹⁷⁾が、時間をコストとして扱う研究に最適だと述べている。

このように、レシートを用いた記録は、具現化しづらい「時間」について物理的な要素で可視化できるということが分かる。そのため、本研究のような「時の流れ」に着目した記録にも、レシートを使用したジャーナリングが有効である可能性を示している。

三 方法論

人生における「儚さ」を視覚化する方法の検討のため、はじめに「儚い」と感じる事象について検討する。

(16) Anup Satya, Ken Nakagaki, Attention Receipts: Utilizing the Materiality of Receipts to Improve Screen-time Reflection on YouTube, 2024, <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3613904.3642505> (最終アクセス: 2025/1/27)

(17) 同論文, p.3

三―「儚さ」の具現化への仮説

三―「儚さ」の具現化への仮説

人々は永遠だと思っていた事象がなんらかの形で終末を迎えることで、それが本物の永遠では無かったことに気がつく。桜は春の一瞬だけ咲き誇り、そのあとは葉桜として青々とした夏の景色に溶け込んでゆく。同じように、秋の紅葉は、燃えるように色づいたかと思えば、空を舞いすぐに枯れ落ちてしまう。そういった「終わりのあるもの」「限りがあるもの」に対して、人々は哀愁や儚さといった感情を芽生えさせるのではないだろうか。桜が日本の美の象徴となっているのも、その蕾を開くと一瞬で満開を迎え、すぐに散ってしまうという短命さの美しさゆえかもしれない。日本の和歌においても、非常に多くの桜の散り際の哀愁を詠んだものがある。

久方の光のどけき 春の日
に 静 心 なく 花の散るらむ (18)

(紀友則・古今集 巻一・春上 84)

花のいろはうつりにけりないたづらにわが身世にふるながめせし間に (19)

(小野小町・古今集 巻一・春下 113)

紀友則の作品では、のどかな光の春の日にも、なぜ落ち着いた心もなく桜は散っていつてしまうのだろうと、桜が散っていく姿への哀愁を詠んでいる。小野小町の歌は、桜の色が虚しく移り変わってしまったことを自分の人生に対する無常さになぞらえたものである。このように、一瞬で散ってしまう桜に対して、日本人はいつも儚さと美しさを感じてい

(18) 『古今和歌集』 巻一・春上 84. 現代語訳には、片桐洋一『古今和歌集全評訳』、講談社、1998, p.568 を参考とした。

(19) 『古今和歌集』 巻一・春下 113. 現代語訳には、片桐・同書, p.623 を参考とした。

たのである。「いかにこの世ならぬ美しさを誇ろうとも、なお『移り』『散る』ことをとどめることができる」⁽²⁰⁾という桜の持つ性質は、儚さの表象そのものとも言えるだろう。

そしてそこから発展する人生の儚さとは、どれだけ長生きしても最後には必ず「死」という形で終末を迎えること、また身体的要素だけでなく、記憶の部分でも、私たちはコンピュータのように正確な記憶を行うことができず、常に忘却していつてしまうことにもあるのではないか。一方で、私たちは日々の生活の中で、「死」としての人生の終わりを常に意識することは難しい。そのため、人生における「儚さ」を意識するための手段として、この人生が永遠ではないこと、常に「死」を迎え入れることのできる状態であることを提示することがあるのではないかと考えた。

三ー一ー二 「時の流れ」の実感

「諸行無常」という言葉通り、万物はとどまることなく変化し続ける。私たちの人生も例外なく、変化し続けている一方で、私たちが日々の生活の中でそれを意識することは容易ではない。日々の出来事を何気なく過ごしていると、時間はあっという間に過ぎていつてしまうものである。人間の命はこの世に生を受けた瞬間から、死へのカウントダウンが進んでおり、私たちは死に向かって歩み続けるしかないのである。それを認識することで、いつ終わるかわからない自分自身の命への儚さを強く感じられるのではないかと考え、自分の人生の「流れ」を可視化すれば、儚さを表現できるのではないかと考えた。

三ー一ー三 仮説のまとめ

これらの検討から、「儚さ」の可視化のためには①人生の流れを可視化すること②永遠ではない形式にすることの二つの要素が必要だという仮説を立て

(20) 竹内・前掲書, p.58

た。この仮説に沿って、人生レシートを用いて「人生を可視化すること、儚さをより感じることはできるのか」「儚さを実感することは、より良い人生を過ごすことに繋がるのか」ということを検証していく。

三―二 予備実験

今回、自らの人生を「流れ」と「非永遠」の二つの観点を取り入れ、ジャーナリングを行うための方法を検討することとした。

三―二―一 感情単位のジャーナリング

まず初めに、自分自身の過ごす毎日を細かく記録し、自分が何気なく過ごしている毎日に時が過ぎていることを可視化するため、日々のジャーナリングを実施した。このジャーナリングについて、宮本は「自らの体験をプロセスする方法であり、対話をする対象を選び、その対象との対話を書き表して

いくことである。(中略) 日誌や日記などに自らに生じている出来事や状況を書き表していくことは、気持ちを整理し、自らへの理解を深めるのに役立つ。」⁽²¹⁾と述べている。これを、1日単位などで記録するのではなく、自分の感情が揺れ動いた時に逐一記録する、「感情単位」にて行うことにした。これは様々な記録形式を用いながら、2024年11月中旬(12月中旬の約一ヶ月実施した。

このジャーナリングでは、今までに一日ごとの記録を行ったことはあったものの、一日の中でも感情単位・行動単位のジャーナリングを行うことが初めてであったため、どの程度の粒度で行動を記録するかということに困惑した。しかし、自分の感情を認識し、それを書き込み続けることは、自分が1日の中で起こしている行動の多さや感じている感情の

⁽²¹⁾宮本一平『JournalingとInterpersonal Process Recallを応用して自らを振り返り理解を深める試み』Psychologist: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要第4号 2014, p.65

多さを実感させることとなった。その一方で、データ上で時の流れを提示しただけでは、自分の生活の中の「無常さ」を実感することは難しいと感じた。

三二二二 レシート化による物理的「流れ」

前小節での結果を踏まえ、今回は感情単位のジャーナリングをレシート形式で印刷し、日常の時の流れを視覚的に認識できるような仕組みを制作した。また、レシートを用いたジャーナリングでは、記録方法について三つの方法を試作し、比較検討を行った。それぞれの結果を図3.に示す。

テキスト印刷

まず初めに、スマートフォンを用い自分でテキストを打ち込み印刷することで、簡易的なレシートジャーナリングを行った。この手法は、記録している感覚としては前小節で実行した感情単位のジャーナリングとかなり近いものであった。しかし、それがレシートとして物理的に発行されることで、より

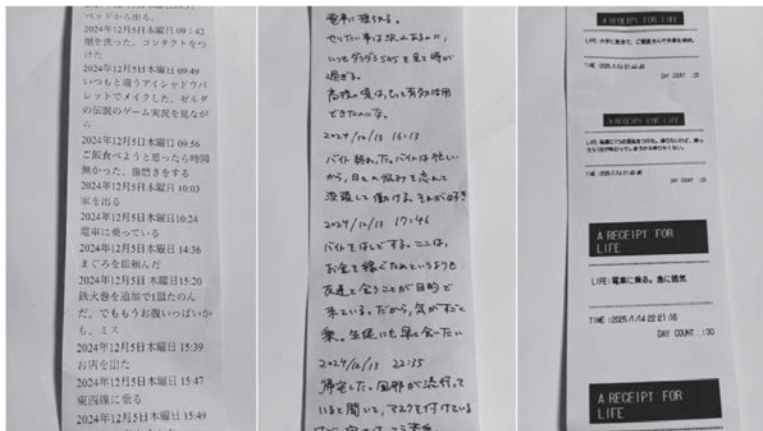


図3. 左から、①テキスト印刷、②手書き、③レシートシステムでの記録

自分の過ごしている人生に流れる時間を認識しやすくなった。

手書き

続いて、あえて印刷システムを使用せずに、手書きでレシートに感情を残す形式のジャーナリングを実行した。スマートフォンで気軽に人生記録を書き込めた①の印刷形式とは異なり、紙とペンを要することや書くための安定した環境が必要になることが大きな特徴として生じた。この特徴から生まれたジャーナリングの差異は、まず記録数の減少として顕著に現れ、手書きでの記録は①のテキスト印刷の半分以下の数しか記録することができなかった。一方で、一つ一つの記録の密度は非常に上がったように感じられた。手書きでのジャーナリングは、「書く」という行為に楽しさがあり、書きながらも自分の感情を振り返る時間が生まれるために、一つの記録に足して多くの感情や思考を書き込める感覚があった。

レシートシステム

続いて、記録を一般的な買い物のレシートのようなデザインの形式に落とし込み、印刷する形でのジャーナリングを行った。この記録を行うために、レシート生成システムを構築し、それをミニプリンターで印刷する方法を取った。レシート生成システムはWebアプリ形式で、Notisを使用して制作した。システムの全容を図4に示す。

(1) フォームに書き込みたい出来事・感情を書き込み、「送信」ボタンを押す。

(2) 書き込んだ内容、書き込んだ時間がわかるタイムスタンプ、1日で何個目の記録であるかを数えるカウンターの三つが記載されたレシートの画像が生成される。「画像として保存」ボタンを押すことで、画像ファイルとして保存される。

(3) ミニプリンターにて印刷、レシートとして発行される。

発行するためのレシートのデザインを図5に示す。



図 4. レシートシステムの構造



図 5. レシートシステムのデザイン

LIFE：フォームに手動で記入した出来事・感情を表示する欄。

TIME：LIFEを記入した際の時間をタイムスタンプとして自動的に記録する。

DAY COUNT：1日でのレシート発行数を記録する。日付が変わると自動的にリセットされる。

LIFEを記入する①に関しては、特に制約なく記入

できる欄を設ける事で、ジャーナリングの自由度を高めた。②のタイムスタンプについては、レシートの発行時間を後から確認できる点に加え、自動的に記録されることにより、二度と過去に振り返って記録することができない

システムにすることで、無常さの強調を図った。また、デザインについては、一般的な買い物の記録として扱われるレシートを参考にしたフォントやレイアウトを採用し制作した。そうすることで、視覚的にも「自分の人生の時間を過ごしたことの証明」になるように意識した。

この形式は、スマートフォンを用いてフォームに従来の人生記録を記入→レシートフォーマットに記載された状態の画像として発行され、それを印刷することでレシートになるという手順出会った。この記録方法を取ることで、①の印刷形式で実感した記録の手軽さの性質を持ちながらも、一枚ずつ「送信」ボタンを押し画像として発行されることで、一記録ごとにきちんと感情を振り返り、記録することを可能にした。

今回試行した三つの記録形式の性質を比較を表1に示す。記録の量に関しては、レシートの記録数が一日平均15枚以上の場合を◎、10枚〜15枚を○、10枚以下を△として分類し、質に関しては出来事と感情について記録できているものを○、出来事のみ、

	①テキスト印刷	②手書き	③レシートシステム
記録の量	◎	△	◎
記録の質	△	○	○

表1. レシートを用いた記録方法の比較

感情のみの記録になっているものを△とした。この表を元にして比較した結果、③のレシートシステムが最も理想的な記録方法であることが分かった。よって、本実験ではこの③のレシートシステムを用いた記録を採用することとした。

ここまでで、時の流れを認識する「無常観」については、ある程度の具現化を行うことができたと考えている。しかし、この時点の制作では、無常観を体感することができて、その記録が永遠に残るものになってしまっている時点で、人生における無常観とは異なるものになってしまっている

と考えた。そのため、「無常観」からくる「儚さ」の具現化のためには、記録媒体の「永遠さ」を取り除くことが必要なのではないかと推測した。

三ー二ー三 有限性の認識による記憶の「儚さ」の具現化

ジャーナリングにおける「儚さ」の具現化のために、先ほどまでのジャーナリングに加えて「非永遠」の要素を取り入れることを検討した。手法としては、①シュレッダーによる非永遠性の提示 ②水に浸ることでの非永遠の提示の二つを試行した。

シュレッダーによる非永遠性の提示

このシュレッダーを用いた「非永遠」の再現は、性質上、自ら定期的にボタンを操作し破壊することが必要となった。また、非常に勢いよく刻まれていくため、消えていく感覚や、儚さを感じる隙もなくレシートが解読できない状態になってしまった。自分の人生をレシートに書き起こしているからこそ、



図 6. 左からシュレッダーにかけたレシート、水に浸けたレシートの様子

その人生そのものを切り刻まれていつてしまう感覚があり、とにかく虚しさよりも辛さ、痛みという感覚に近い感情を得た。自分の考える儚さよりも、破壊的な痛みが大きく、精神的な面で理想的なシステムではないと強く感じた。また、シュレッターはいわゆる「人工的な破壊」の要素を強く感じ、流れていく時間に抗えないという無常観からは少し離れるように思い、方法的な側面でも「非永遠」を達成できていないと考えた。

水に浸ることでの非永遠性の提示

続いて、印刷されたレシートを水に浸し、記録を非永遠にする方法を試した。この手法と①のシュレッター方式の最も異なる点は、人工的な消滅であるか、自然な消滅であるかという点である。今回の手法では、レシートプリンターの下部に水槽を設置することで、レシートが自然と重力のまま水槽に落ちて水に浸かり、記録を振り返ることができなくなっていく仕組みを取った。こうすることで、水中に記録が存在するにも関わらず、インクが滲み識

字できない状況が生まれた。この状態は、自分の意思を持って行動していたはずの、楽しい思いや悲しい思いなど多くの感情を得たはずの過去の記憶がだんだんと思いつけなくなっていく、生きることへの虚しさや儚さに近しい状態を生み出せたのではないかと考える。よって、本実験ではこの方法を用いて、「非永遠」のジャーナリングを行うこととした。

三―三 オートエスノグラフィー方式での実験 記録

今回はこの『人生レシート』を使用した実験において、オートエスノグラフィー方式を用いて、仮説を検証することとした。Andrewらによると、オートエスノグラフィー (Autoethnography) とは、auto (＝自己)・ethno (＝文化)・graphy (＝記述) を語源にした研究方法であり、自己の経験を通じて文化的信念やアイデンティティを解釈するための手法を指

す⁽²²⁾。このオートエスノグラフィについて、アダムスらは「意図的に個人的な経験をを用いて、文化的な規範や経験、実践のニュアンスに富んだ、複雑で、総合的な説明を生み出す」⁽²³⁾効果があると述べている。今回の検証において、他者への実験ではなく、主観的であるオートエスノグラフィを採用したのには主に二つの理由が挙げられる。

「儚さ」という感覚の主観的感覚の大きさと繊細さ

「儚さ」という感覚は、あまりに主観的かつ個人的な部分が多い。言語化して他者に伝えることや、もともとその感覚を強く意識しない人に対して儚さを認識してもらうことは困難な部分が多い。一般的

に、他者への実験では結果の統一性を求められるが、この「儚さ」に関しては平均化されたデータでは本質を捉えることが難しいと考えた。そのため、オートエスノグラフィ形式を採用することで、個々の経験に深く向き合い、独自の感覚の変化に焦点を当てることとした。

筆者の人生背景に基づく「儚さ」への検証

一―二で述べたように、今回の「儚さ」に対する研究は、筆者自身のこれまでの経験や背景に大きく影響を受けたことがきっかけとなっている。これまでに培った「儚さ」への感受性だけでなく、その感覚を持つことによっての生活の変化を実感してきたからこそ、今回の実験での変化を見つめることができるのではないかと考えた。

四 発見

ここからは実際に『人生レシート』を使用した際

(22) Andrew Herrmann, Tony Adams, Expanding Our Autoethnographic Future, 2020, p2. <https://online.ucpress.edu/joae/article/1/1/1/1580/Expanding-Our-Autoethnographic-Future> (最終アクセス: 2025/1/20)

(23) トニー・M・アダムス、ステイシー・ホルマン・ジョーンズ、キャロリン・エリス著、松澤和正・佐藤美保訳、『オートエスノグラフィ―質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』、新曜社、2022, p.25

の記録を述べる。『人生レシート』を使用した記録は、段階を分けて複数の方法でジャーナリングを行うこととした。実験は、予備実験を2024年11月中旬～12月中旬の約一ヶ月、その後本実験を2024年12月中旬～2025年1月中旬の約一ヶ月、合計二ヶ月実施した。また、本実験に関しては、2つのフェーズに分けて実施した。

四 ー ー 人生レシートへのジャーナリング

初めに、『人生レシート』へのジャーナリングを行い、それを破壊しない「永遠」状態での記録を2週間行った。まず、自分の人生を書き残すことは、非常に自分にとって楽しさの募る行為であった。美味しいご飯を食べる際に、写真を撮り記録を残すのと同じ感覚で、自分の感情が動いたものを見つけた時に、それを形として記録できることに嬉しさと充実感を覚えた。また、記録開始当初は単に自分の行った動作を書き残すことが多かったが、書き続ける中で、今まで自分自身が「行動」として認識していな

かった部分や、日々繰り返すルーティンの中の感情に目を向けることができるようになっていった。普段歩いている道も、改めて記録として残そうと見つめることで、今まで気がついていなかった変化やそこに対する感情を書き起こすことができるようになっていった。

さらに、日を重ねていくとともに、「記録の質」を考えて行動することが増えてきた。たくさんの記録を残すために、隙間時間に今までであれば昼寝していた時間で散歩をして、気になったことを書き残してみたり、いつも食べているものや飲んでいるものを改めて味わってみたりと、実際の行動を変化させるきっかけに繋がった。また、記録の文面自体も、当初はただただ行動の内容を記載しているだけであったものが、段々詩的な表現を使って記録することが増加していることに気が付いた。これは、普段何気なく考えている感情も、レシートとして形になり記録されることから、できる限り美しく意味のある記録にしなければならなかったといった感覚を持ち始めたことがきっかけである。この感覚は、記録を続

A RECEIPT FOR LIFE	A RECEIPT FOR LIFE
LIFE: 何度も歩いた早稲田の景色。ついこの前歩いた時は真っ黄色だった景色が、もう枯葉	LIFE: 最近ほぼ毎日飲んでいる阿里山茶。数年後飲んだ時に、大学生を思い出す味になるのだろうか。
TIME : 2025/1/14 15:12:25	TIME : 2025/1/20 18:21:31
DAY COUNT : 20	DAY COUNT : 10

図 7. 何気ない日常を改めて見つめ直している記録

ける中で少し心の負担となる部分でもあった。そして1日の記録数は、記録を続けた2週間で一日平均17カウントとなった。ここで驚いたことが、充実している日の方が、レシートの一日の記録数が少ないということである。予定に追われていると、記録する時間が取れなくなってしまうことも要因の一つと考えられるが、それよりも、何も無い日のほうが自分の感情ときちんと向き合い言葉に書き込むことが出来るように感じた。普段、予定を詰め込んだほうが充実した1日を送ることが

できると思い込んでいたが、案外何も予定の無い日であっても、心の中で浮かぶ日常への新たな発見が多く、充実していることに気がついた。

四二 レシートの消失に関する記録

後半は、記録したレシートを水槽に落とし、「非永遠」のジャーナリングを2週間実施した。

この方式では、「儚さ」の再現のために、水槽の上部にプリンターを設置し、印刷されたレシートが重力で自然と水槽に落ちていく構造になっている。これにより、より人生や人間の記憶に近い状態の抗うことのできない消失感が生まれることを期待した。一度記録したはずの記憶が消えていく様を見つめることは、筆者にとって満開になった花から散っていく花びらを見つめているような儚い気持ち呼び起こした。四一での永遠状態のジャーナリングでは、記録として残ることが自分の認識としてあったからか、綺麗な文章を残したいという気持ちが強かった。しかし、この消失性を持つジャーナリング

を続けていくと、「いつか消えてしまう」ということをポジティブに捉えられるようになり、あまり人には話せないような、自分の中の本音に近い部分をレシートに吐き出せるようになっていった。

また、水に浸すという形式ならではのメリットも感じられた。水に浸されたレシートは、時間が経てば経つほど印刷が読めなくなっていく一方で、レシートの用紙自体が溶けてなくなってしまうことはない。薄く識字できなくなったレシートたちが、水槽の中に積み重なっていくのだ。この姿は、私にとって大きな安心感のような安らぎを与えた。読み返すことのできないレシートでも、そこに積み重なっていく存在があることで、「そのレシート分の人生を過ごした」ことを常に証明してくれているのである。そして、水槽の中で積み重なっていくレシートは、2日間分を印刷したあたりで満杯になったため、レシートを切って水を替えた。しかし水を交換した後に、この水槽は生物を入れているわけではないため、本来水換えは不要であることに気がついた。その時に、この水槽自体を花のように世話をしている

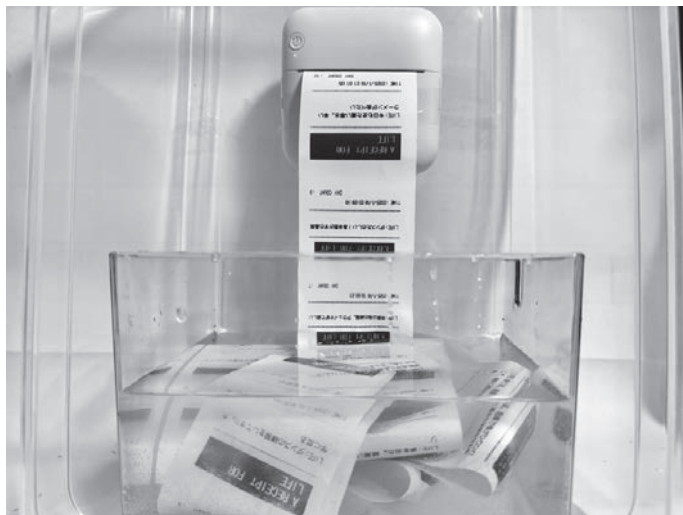


図 8. 自然と水槽に沈んでいくレシートシステムの構造

自分があること、つまりこの水槽自体に愛着を持って接していることが分かった。自分の人生が詰まっている水槽であり、またこの『人生レシート』が人間の薄れていく記憶をイメージし制作していることから、どこか生き物らしさを感じてしまっていたのだ。これは、記憶のレシートが生まれては消えていく、無常さ故の感情なのかもしれないと推測した。

五 考察・議論

五ー一 仮説に対する評価

本章では、『人生レシート』を用いたジャーナリングの結果を基に、「儚さ」の感受性の変化とウェルビーイングへの影響について考察する。

五ー一ー一 人生を可視化することによる儚さの感受性の変化

『人生レシート』を用いた記録は、筆者の日常における「儚さ」をより深く意識させるきっかけとなった。特に、自分の行動や感情をレシートとして書き起こし、その物理的な「時の流れ」を目で認識することは、自分が人生の中で過ごしている時間への意識を明確にした。それにより、日々の出来事一つ一つに対して自分と向き合い、大切に感情を振り返ることを可能にした。

例えば、レシートを記録する中でふとした感情を詩的に表現したくなる衝動や、いつも見過ごしていたような些細な出来事に心を留めることが増えた。これは、行動や感情を「残す」という行為が、記録する瞬間において自己内省を深める役割を果たしたことを示す。また、記録した内容を振り返る際、自分の中で深い印象を残していないがゆえに、あまり鮮明に記憶にない感情や行動を発見することがしばしばあり、それが時間と記憶の儚さを実感させることにも繋がった。

五―一―二 儚さの実感によるウェルビーイングへの影響

記録を続ける中で、「儚さ」を実感することは、筆者のウェルビーイングの観点においても大きな影響を与えたと言える。まず、「儚さ」を意識することで、日々の時間をより充実させようとする意識が高まった。散歩に出かけ新しい景色を探してみたり、何気なく見過ごしていた日常に改めて目を向けたりするといった行動は、レシートを用いた記録を行う中でも、自分の中の感情に意識を向けることで、これまで気づかなかった内面の変化や新しい発見が得られるようになった。

さらに、無常観を感じることで、より穏やかに日常を過ごせるようになったという発見があった。これは第四章で述べた通り、記録が消えていくレシートという性質によって、より自分を正直に受け入れ、記録を行うことができるようになったという変化に表れている。この変化は、「儚さ」の体感がより自

らを無常観の思考に近づけたのではないだろうか。浄土真宗の西本願寺門主である大谷も、「置かれた状況の中で精いっぱい生きていくという生き方が浄土真宗の生き方」⁽²⁴⁾であると述べている。「残されない記憶」という部分によって、自分の人生のありのままを受け入れることがたやすくなり、変化を抗えないものとして受け入れる姿勢が、日常の中のストレスや焦燥感を和らげた。

これらの結果から、「儚さ」を感じることは、自分の日常をより充実させるための重要な要素となり得ることが分かった。特に、「時の流れ」への意識は、人生の一瞬间を大切にしようとする行動を引き出すため、結果的にウェルビーイングの向上に繋がっているとも言える。

五―二 仮説以外の要素に対する評価

(24) 大谷光淳『ありのままに、ひたむきに不安な今を生きる』PHP研究所、2016年、p.11

五―二―一 無常観が生む「自由さ」と「豊かさ」

本研究を通じて、「儚く」消えていくことが、悲しく虚しいだけのものではないことが明らかになった。具体的な例としては、記録が消えるという現象による「非永遠」さが、自由に自分の感情を吐き出すことを可能にしたことなどが挙げられる。この自由さは、記録が消えることで完璧な記録を目指すこととする意識や心理的負担が薄れることにより、自身をより素直に表現できる感覚を生み出した。さらに、「記録が完全に消えるわけではない」という水に浸されたレシートの性質が、筆者に安心感を与える効果もあった。消えつつも形として残るレシートは、「完全な喪失ではなく、存在を証明するもの」として、儚さの中にポジティブな要素を見出した。

また、『人生レシート』の実験を通じて、記録の長さが自身の感情に与える影響にも新たな発見があった。実験の開始前には、記録量が少なく、レシートが短い日は「今日は充実していなかった」と考えて

しまうのではないかというリスクを想定していた。しかし、実際には充実した日ほど記録が短くなる傾向が見られた。これは、忙しく行動している日は記録に費やす時間が減るためである。一方で、予定がなく穏やかに過ごす日には、感情や思考を深く掘り下げて記録することが多くなった。この結果から、レシートの長さは「人生の充実度」を直接的に示すものではなく、むしろ人生を深く考えた度合いを反映していることが分かった。

五―二―二 適度な無常感との付き合い方

本研究では、「儚さを感じれば感じるほど、より良い人生を送れるのではないか」という仮説を立てて検証を行った。しかし、研究を進める中で、儚さへの過剰な意識は、生きることへの心理的な負担となり得るのではないかと感じるようになった。この感覚は、予備実験にてシュレッダーによるレシートの破壊を行った時に感じた痛みや恐れがきっかけである。この方法では、レシートが強制的に破壊され

るという体験が、儚さというよりも「破壊」そのものの喪失感や痛みを強く呼び起こし、ポジティブな「儚さ」としての感覚を味わうことができなかった。この瞬間的な「破壊」は、人間にも「死」という形で起こりうる事象である。しかし、常に「死」としての終わりを頭の中で強く意識せねばならないような無常観は、決して心地よいとは言えないだろう。一般的に、人は自分がいつか死を迎えることを頭では理解しながらも、未来のために計画を立て、就職や旅行の準備を立てたりと、将来のことを考えている。一瞬矛盾のように感じられるが、明確な死のタイミングがわからない私たちにとって、このような状態が最も理想的な無常観との付き合い方であるのではないかと感じるようになった。このように、適度な無常への意識は人生を良い方向に導く可能性がある一方で、過剰な「儚さ」への意識は日常生活において必要以上の負荷を生む可能性があると感じた。

六 まとめ

六― 本論のまとめ

本研究では、「儚さ」という普段簡単には意識することが難しい感覚について、その可視化・具現化を通して探求した。はじめに、筆者自身が今まで経験してきた学生生活や日常の中で感じる些細な虚しさや切なさを見つめてみると、その背景には仏教思想やアイドル文化から受けた影響が大きく存在していた。

その上で「儚さ」の表象についての関連動向を探ると、時間の変化を明確にすることや、必ず消えてしまうマテリアルを使うことなどによって、「儚さ」を表現することができると分かった。

この結果から、人生の流れや儚さを可視化するツールとして『人生レシート』を設計し、自分の人生をレシートに記録し、それを水に沈め「残されない記憶」を残すことを検証した。オートエスノグラ

フィード形式で行ったこの実験では、結果として自分の日常に深く向き合い、一つ一つの感情を大切にすることを可能にした。またこの「非永遠」でのジャーナリングは、筆者に「儚さ」への感覚をより強く意識させ、「残らない」という特性を持つことでより「無常観」に近い、ありのままを受け止めるジャーナリングを可能にした。

このように、『人生レシート』の実験を通して、時の流れや儚さの可視化を行った結果、より深い自己内省や無常観の体感を得ることができた。これは「儚さ」を体感することが、より良い人生や日常を過ごすために良い影響をもたらすことを示していると言える。

六 二 今後の展望

本研究では、筆者個人の経験を中心としたオートエスノグラフィを行い、「儚さ」の体感を検証した。今後の展望としては、他者を対象とした実験や調査を通じて、儚さの感覚を多様な面から検証していき

たい。「儚さ」の感覚は個人差が非常に大きいものであり、これは個人のこれまでの生活環境だけでなく、特定の文化や背景によっても影響を受けている可能性がある。例えば、「儚さ」への美意識を強く持たない全く異なる文化的背景や、宗教的な影響を持つ参加者に今回の『人生レシート』を体験してもらい、その記録や感想を比較した場合、どんな儚さの感受性への差異が生まれるのかを検証したい。

また、『人生レシート』のデザインについてもさらに検討と改良を行うことで、さらなる体験の向上を目指したい。具体的には、レシートの素材をさらに劣化しやすい素材に変更したり、木材など劣化が表象として分かりやすい素材の中にプリンターを組み込んだりすることで、媒体そのものにも儚さを感じさせるデザインにすると、新たな「儚さ」を感じられるのではないか。これらの改良によっても、「儚さ」の感覚を多様な形で体験し、それが個々の人生観にどのように影響を与えるかをさらに深く探ることができるかもしれない。

参考文献

- ・石井綾郁、福島真花、田中波輝、的場やすし、池松香、椎尾一郎『UTAKATA 泡沫 Bubble messages』『電気分解気泡表示のアートへの応用』、芸術科学会論文誌 Vol. 20, No. 5, pp. 231-244, 2021
- ・大谷光淳『ありのままに、ひたむきに不安な今を生きる』PHP研究所, 2016
- ・片桐綾一『古今和歌集全評釈』、講談社, 1998
- ・香月孝史／上岡磨奈／中村香住『アイドルについて葛藤しながら考えてみたジェンダー／パーソナリティ／へ推し』、青弓社, 2022
- ・金成玖『K-POP 新感覚のメディア』岩波新書, 2018
- ・田上太秀『仏典のことば：さとりへの十二講』講談社, 2010
- ・竹内整一『「はかなさ」と日本人「無常」の日本精神史』平凡社, 2007
- ・西兼志『アイドル／メディア論講義』東京大学出版会, 2017
- ・ひろさちや『諸行無常を生きる』角川書店, 2011
- ・ひろさちや『仏教早わかり百科：完全図解／ひろさちや監修』主婦と生活社, 1999
- ・藤田正勝『日本文化をよむ：5つのキーワード』岩波書店, 2017
- ・宮本一平『Journaling と Interpersonal Process Recall を応用して自らを振り返り理解を深める試み』、Psychologist：関西大学臨床心理専門職大学院紀要第4号, 2014
- ・李菲菲『僕の進行態：はかなく移り行くもの』東京藝術大学大学院学位論文 2021. <https://geidai.repo.nii.ac.jp/records/1427> (最終アクセス：2025/1/27)
- ・Mnet(CJ E&M), 『프로듀스 48(PRODUCE48)』, 2018
- ・デジタル版教行信証(顕浄土真実教行証文類真仏土文類)浄土真宗西本願寺派, <https://dbook.hongwanji.or.jp/gohonden> (最終アクセス：2025/1/20)
- ・ハロー！プロジェクトモーニング娘。25プロフィール <https://www.helloproject.com/morningmusume/profile/> (最終アクセス：2025/1/14)
- ・トニー・E・アダムス、ステイシー・ホルマン・ジョーンズ、キャロリン・エリス著、松澤和正、佐藤美保訳『オートエスノグラフィー：質的研究を再考し、表現するための実践ガイド』新曜社, 2022
- ・Andrew Hermann, Tony Adams, Expanding Our Autoethnographic Future, 2020

- <https://online.ucpress.edu/joe/article/1/1/1/1580/Expanding-Our-Autoethnographic-Future> (最終アクセス : 2025/1/20)
- Anup Sathya, Ken Nakagaki, 'Attention Receipts: Utilizing the Materiality of Receipts to Improve Screen-time Reflection on YouTube, 2024. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3613904.3642505> (最終アクセス : 2025/1/27)
- Tanja Döring, Axel Sylvester, Albrecht Schmidt, 'A Design Space for Ephemeral User Interfaces, 2013 <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2460625.2460637> (最終アクセス : 2025/1/15)

用語集

諸行無常

今自分自身が置かれている環境も、常に時の流れに動かされる脆いものであり、いつか変化してしまうと思うこと。

無常観

あらゆるものが無常で、流転し永遠ではないという観想や人生観。仏教の根本思想の一つ。愛や命を

無限で永遠のものだと思うのではなく、常に終末の時の存在を感じながら物事を見つめる感覚。

儚い

いつの日か迎える終わりに対して、抗うことのできない虚しさややるせなさ。また、そこから生まれる神秘的な美しさ。

非永遠

永遠ではないもの。必ず「終わり」を迎えることが明確な状態。

読者のご感想を以下のフォームで受け付けています。
著者と編者の探求の糧とさせていただければ幸いです。



2 0 2 4 年 度

発酵メディア研究ゼミ論文集

「相互行為をデザインするオートエスノグラフィ」

発行	二〇二五年五月十一日 第一版第一刷
編者	ドミニク・チェン
発行者	発酵メディア研究ゼミ
表紙グラフィック	滝本 陸人、横山実樹子、三島奈美、手島凜子、 高取恵麻、室町祐希果、シュウシュエイ
校正協力	千々和 淳
編集・組版	ドミニク・チェン
印刷・製本	Graphic

Web | <https://ephemere.io>

