毎日の「音 essay」執筆活動による感性開拓を試みる

Finding Out the Roles of Sounds One Makes with Composing “Sound essay”

浦上咲恵 [1]　諏訪正樹 [2]　井出祐昭 [3]

Sakie Uragami[1], Masaki Suwa[2], and Hiroaki Ide[3]

[1] 慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科
[1]Graduate School of Media and Governance, Keio University
[2] 慶應義塾大学 環境情報学部
[2] Faculty of Environment and Information Studies, Keio University[2]
[3] 井出 音 研究所
[3] Ide Sound Institute

Abstract: There are so many sounds we encounter everyday that most of them are ignored, especially the sounds one makes, since they are considered as just a result of our life movements. However, those sounds can be one of a tool to make your life scene better. In this paper, we suggest “Sound essay” to pick up how the sound one makes can play an role to your everyday life scene. The composing form of essay brings you to find out new role of your sound constantly.

1　はじめに

シェーファーは、サウンドスケープ[1]という言葉を提唱し、あらゆる空間で鳴る音の集合が生活様相や文化を紐解く切り口になると主張した。更に、音を手段に空間体験をデザインするサウンドデザイン及びサウンドスケープデザインの提案は、多くの研究者による音のデザイン活動に拍車を掛けた。それはサイン音など音そのもののデザイン[2]から、空間全体へのデザイン[3]まで幅広く行われている。

しかし浦上は、それらがデザイナーからの一方的な施しに留まっていることを指摘し、生活者自身が鳴らす音による生活環境デザインを新たに提案した[4]。生活者ひとりひとりが日常の中で出会う様々なシーンに対応するための音のデザインが為されない限り、生活環境デザインとは言えないはずである。しかしながら、その際重要となってくる音の活用手法及び役割は具体的に指摘されておらず、毎日多くのシーンであふれる生活における汎用性は示されていないことが課題であった。

本研究では生活者自身がそれぞれの体験に根付いた事例をもとに音の役割を見出す手法「音 essay」を提案する。また、その一例として筆者自身が取り組んだ事例をもとに生活音が担う役割を具体的に示す。

2　音による生活デザイン

2.1 私が鳴らす音で生活をデザインする

筆者は生活環境デザインの手段として生活者自身の鳴らす「音」が有用であると考える[4]。例えば、リップグロスを塗った後ふたを閉めるカチッという音で女らしさを出す、試験中にページを大げさにめくることで周りの人に圧力をかけることなどができるなど、生活音には生活を豊かにする素質が十分に潜んでいるのである。

それを活かすべく、生活者自身が鳴らす音を使ってサウンドスケープを能動的にデザインする行為 My サウンドスケープデザインが提案された。あらゆるシチュエーションの認識、そこで鳴らすべき音の判断過程を記録するツールによりデザイン行為を進化させる取り組みが行われた。

2.2 生活における音の役割を探る

従来、生活者自身が鳴らす音は、聞き逃されてきた。足音であれば歩行の結果として、キャップを閉める音であればペンが乾かないように遂行する任務の結果として鳴る副産物に過ぎないためである。

しかし、シチュエーションや自身の心的状況により、キャップを鳴らすが魅力的に思える瞬間がある。普段はなんでもない音だけれど、大事な人への手紙を書いた後であれば、書ききった達成感を現わす音、手紙を書いた相手との関係性を振り返るための音に

なる。

このように、普段聴き捨てている音は、時と場合によって重要な役割を担う。同じ音を鳴らすたびに発揮する効果ではないが、その役割を見過ごしてはいけない。筆者は、生活者自身がそれぞれの体験に根付いた事例をもとに、音の役割を追求すべきであると考える。

3　執筆活動によるからだメタ認知

中島らは、新しいものごとが世に誕生するプロセスの一般的構造をFNSダイアグラムにより説明した[5]。ある目標を実践し、生まれた現象の認識による新しい目標の想像過程である。目標（未来ノエマ：NF）をもとに環境に対し何らかの行為を実行し（C１）、現象を構成（ノエシス：A）すると、環境（E）との思わぬインタラクションが起きる。生じた現象を捉え（C2）、現象に対する認識（現在ノエマ：NC）を持つことにより、新しい目標が生成される（C3）。あらゆる創造行為がこれらの繰り返しで進む。

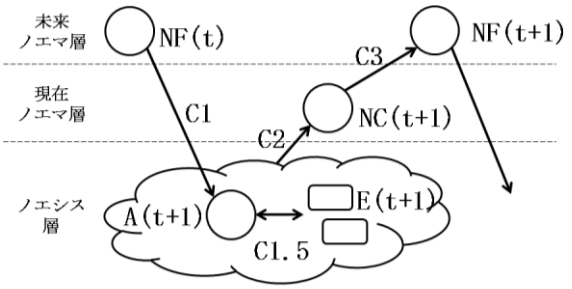

図１　FNS ダイアグラム

創造行為を進化させるためには図 1 の C2 を積極的に行う必要がある。日々の何気ない現象から自らの疑問を得、それにまつわる思考の産物を得る行為としてからだメタ認知[6]が有用である。からだメタ認知とは、身体と環境との間で生成される現象を言語化などによって外的表消化し、そのインタラクションを進化させる行為である。その際、言語化の手法や内容により、からだメタ認知の効果は異なる色を見せると考えられる。

本研究では、生活者が自身の生活を舞台に音の役割を見出す想像行為のために「エッセイ」という手法を提案する。「日記」を比較材料として取り上げ、その有用性の差異を検証する。

4　音 essay とは

4.1 音 essay

音 essay とは、筆者が自身の生活の中で気付いた音と自身にまつわるエピソードを書き綴ったエッセイである。内容や文体に規制は設けておらず、分量は 1000 文字以内に収まっている。

実践は継続中であるが、本論文で分析対象となる事例は 2013 年 7 月 30 日及び同年 8 月 1 日～9 月 21 日の 53 日間分、53 事例である。論文末付録にタイトル及び概要一覧を一部記載する。図 2 で事例を紹介する。

「コンタクトレンズのケースが落ちちゃう音」

毎日の朝の時間で、私がコンタクトレンズを入れるのは、外出する直前。
家でつけるほど視力が悪くないということと、コンタクトを入れた直後から保たれる「シャキッと感」を、なるべく外出時に近づけたいためである。

朝。
全ての支度を終え、さあコンタクトを入れようと、鏡の前にあるコンタクトレンズのケースを手にかける時間。
ケースの右側のふたを開け、右目分のレンズをすくい取るとすぐ、ケースをもとの位置に戻す。

このとき、いつも、ケースを落としちゃう。
いつも。

鏡前のすこしの淵に収まりきれなかったケースがバランスを失って、蛇口にあたったと思ったら洗面台の中で一踊り。「タ、キキ、ココココ」って。

静かな朝に、一人騒がしく踊るこのケースに対し、私はたまにイラっとする。
一方で、「よしよし、落ちちゃったか、しょうがねいねぇ」って、すんなりスル―できる日もある。

コンタクトレンズのケースを落とすだなんて、そんな些細な失敗の音。
そんなでも私は心が振り回されてしまうみたい。
毎日だからこそ、寝起きの朝だからこそ、時間に余裕のない外出直前だからこそ、
この小さな失敗の音が私の今日の心の揺れ具合を測る音になるんだってね。

タイミングいいのか悪いのか、今日、右目が腫れちゃったから、当分コンタクトはできない。
来週の月曜日かな。
それまではこの音ともご無沙汰しちゃう予定。

2013 年 8 月 1 日

図 2　音 essay 一例（2013 年 8 月 1 日執筆）

4.2 比較対象：音半日記

本論文で提案する音 essay の有用性を実証するために、比較対象として「音半日記」[4]を取り上げる。音半日記は、自身の生活の中での音に対する疑問や問題意識、思い入れ等を自由に綴る日記である。1 日に 2 回時間を設け、1 日 2 話の頻度で執筆している。分量は 200 字程度である。実践期間は 2012 年 11 月 31 日～12 月 31 日、総事例数は 55 である。

図 3 にて事例を紹介する。この事例では、研究室（文中“308”）が徐々に独り言が言えてしまう空間になっていくことに疑問を持ち、自身の温度と思わず声が出てしまう現象とを結び付けた思考を記録している。

> 独り言が言える空間。今日 308 はそうだった。じっとしてるときはあんま言わないりけど、歩きまわったりするうちに鼻歌とか独り言が多くなるー。広い空間を味わっていくと段々肌が慣れてくるのかなーーー？
> 自分の温度になっていくから・・・。思わず声が出せてしまう空間ってなんだろうねー。

図 3　音半日記事例　（2012 年 12 月 24 日執筆）

4.3 音 essay にみえる特徴

音 essay ないし音半日記は、日々の生活で起きている状況を自分なりに認識する(図 1:C2)ことから始まる。それにより疑問や違和感を持ち、執筆活動に移ると考えられる。その産物（図 1:NC）がエッセイや日記にあたる。

言語化という点では同様の手法を使っているが、音 essay と音半日記は異なる役割を果たす。執筆する際に意識すること、及び結果として文面に現れる内容に相違点が見られる。以下、上記の側面における音 essay と音半日記の相違点を議論する。

執筆する際に意識することの相違点として、音 essay は読者を意識した、他者の理解度を意識した文面に調整される一方で、音半日記は自身が理解できればよい口調のままであることが挙げられる。更に、音 essay はひとまとまりの作品として一度完成させる必要があるが、音半日記はまとまりのない発散的な内容のままで問題がない。

上記の結果として音 essay には、「仮説」が多く含まれるのではないかと考える。生活を舞台に執筆された文章は、具体的に起きた内容を指す「出来事」、それを受けて感じた「感想」、その上で実感した「違和感」、それをもとに持った「疑問」、そしてその疑問を解消するための「仮説」で構成されると考えられる。

音半日記では他者の理解を促す必要も、自身の中でまとまっている必要もないため、「出来事」「感想」「違和感」までの文面が多く見受けられる。音 essay は読者がいることそして作品としてのまとまりを意識せざるを得ないため、自分なりの「仮説」を記述しているはずである。

また、音 essay は自己表現の場でもある。取りあげる話題や、文章に書き記す自身の情報や考えに他者からの見え方を意識しないはずはない。よって、表現したい自身の側面も内容に含まれているはずである。

上記の特徴を前提に、次章から分析を行う。

5　分析

5.1 音の役割生成分析

本分析は、音 essay 内から抽出された音の役割を分類すること、及びその生成過程の特徴を考察するためにある。全 53 の音 essay の内容を読み返し、自身がエッセイ内で与えた音の役割を抽出した。それらを分類したものが表 1 である。

表 1　音 essay より音の役割分類一覧

略	役割名	役割内容
A	思い出	思い出を呼び起こす
B	鏡	生活、事情などを映す
C	波	周期に気付かせる
D	気分測定器	精神状態を判定する
E	ボーダー	空間を分割する
F	ことば	コミュニケーションツールになる
G	敵	まとわり逃さず追う
H	話し相手	話し相手になる
I	うそつき	うそをつく
J	警告	警告する
K	応援隊	応援する
L	気分変換器	精神状態を変える
M	めざまし	目を覚ます
N	ミキサー	空間と溶け込ませる
O	アクセサリー	演出する
P	ゲーム機	遊ぶ
Q	合図	変化を知らせる

一方、音半日記の方では役割の生成が見受けられなかったため、独自の分類による分析を行った。以下は、音半日記で取り上げられていた話題の概要を分類したものである。

表 2　音半日記より話題概要の分類

略	話題名	話題内容
A	音は人それぞれ	人それぞれ鳴らす音に特徴がある
B	音の使い方	音を使い分けるコツがある
C	うずうずする、私と身体	身体の感覚と音を出す感覚について
D	身体が知ってる音の感覚	自覚できていないけど身体は分かっていそうな感覚について
E	聴くこととからだの関係	からだが感じている感覚と聴こえ方の共通点について
F	空間によって違う音	空間によって、鳴らしたくなる音が違うことについて
G	音の文化	懐かしい音について
H	音は誰かがいる証拠	音と人の存在の関連について
I	音と不安	音のせいで不安になる
J	音と仲が悪い	嫌いな音について
K	音と中がいい	好きな音について
L	音に参っちゃう	音に参っちゃうことについて
M	音と距離感	音が作る距離感について
N	音が作ったリズム	いつの間にか作られている音のリズムについて

以上の分類をもとに、各役割が見出された推移を追う。図 4 に音半日記の話題推移、図 5 に音 essay における役割生成推移を記す。図 4 の縦軸は音半日記の話題概要分類、横軸は事例番号である。図 5 の縦軸は音 essay より抽出した音の役割分類、横軸は事例番号である。

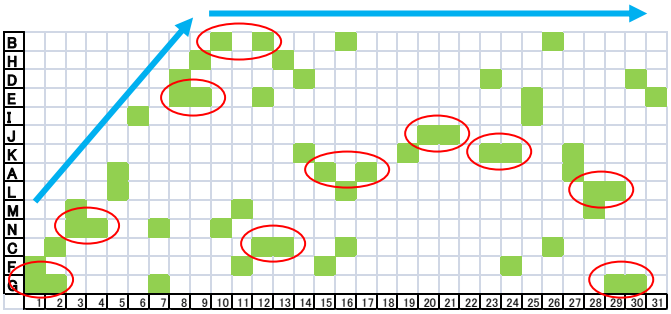

図 4　音半日記の話題推移

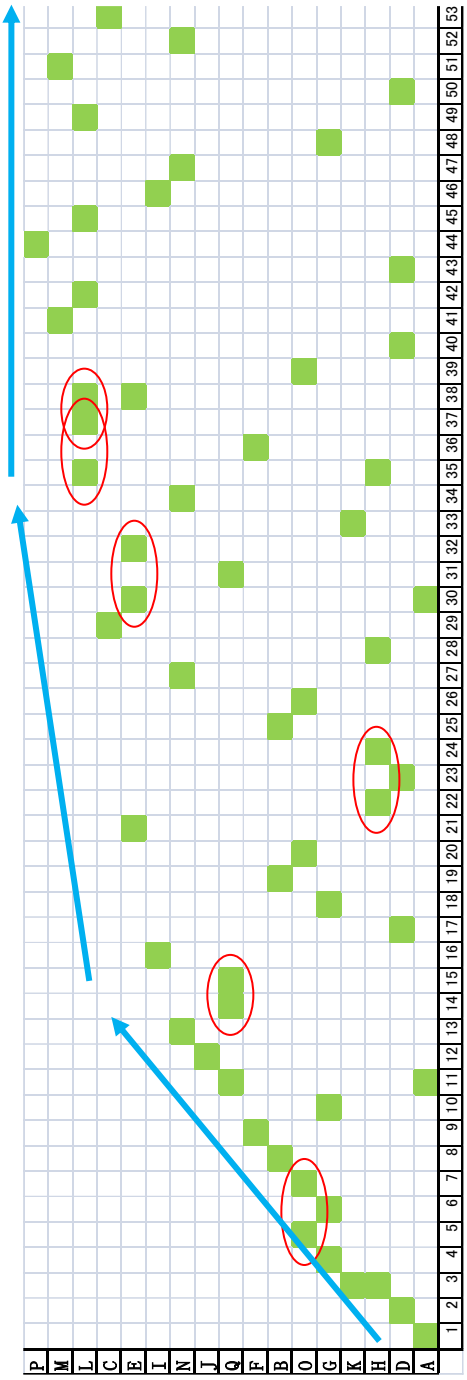

図 5　音 essay における音の役割生成推移

5.2 音の役割生成分析考察

（1）新規役割の生成推移の特徴

音 essay では、最初の 13 日間、毎日何かしら新しい役割を見出すことが達成されていた。その後、長期にわたり新規役割の生成頻度が衰えたが、終盤に向かい着実に、増え続けている様子が分かる（図 5：

青矢印)。音半日記の話題の推移と比較してみれば、その違いがより顕著に見受けられる。音半日記では、最初の 10 日間のみ新規話題が生成されており、その後は指摘済みの話題に留まる（図 4：青矢印)。

（２）同役割の連続出現頻度

音 essay における音の役割の生成特徴として、2 日連続して語られている役割が少ないことが挙げられる。音半日記のグラフを見ると、連続でももしくは 3 日以内に同話題で執筆している箇所が、全 31 事例（隣接関係 30 点）中 10 つも上げられた（図 4 赤丸。これは隣接関係にある点全体の 30%を占める。一方、音 essay の音の役割生成推移グラフによると、同役割を連続もしくは 3 日以内に執筆している箇所は全 53 事例（隣接関係 52 点）中 7 つしか上げられなかった（図 5 赤丸)。全体の 13%ほどである。

以上 2 つの考察はいずれも、音 essay に「仮説」が含まれることから説明できると考えられる。違和感や疑問のみではなく、仮説や結論に至るまでを執筆することで、前日書いた内容に引きつられずに、あらゆる出来事・現象に目を向けることができる。つまり、図 1 でいう C3 が強力なものではないため、次の日の行動や観察視点への影響力が少なくなるのである。その結果、連続して同じ役割を執筆することは容易になくなり、継続的に新規役割が生成されるのである。

しかし、構成的な役割生成においては C3 が生まれ新たな関係性が観察できることが望ましいため、一通り役割が生成されたころに中盤に見えるようなネタ詰まりが起きる可能性は高まることは危惧しなければならない。昔書いた音 essay を振り返り、そこで語られていた内容と今自分を取り囲む出来事との関連を見い出すことができたときに、さらなる新規役割が生まれるのであろう。

5.3 筆者特徴分析

音 essay は一種の自己表現の場であるという考えから、その文面に筆者自身が他者に見せたい自身の姿が反映されていると考えられる。自身の生活をベースに、自身の視点・判断により音に役割を与える取り組みである以上、自身の内面的特徴との関連性は無視してはならない。

そこで、全事例から、筆者自身が当時見せたいと思っていた自分の特徴を抽出し、整理した。文面に直接書いてある特徴及び、自身が振り返ってそうだと判断したものを合計している。

表 3 は、音 essay 内に表現されていた筆者の特徴を分類したものである。

表 3　音 essay に表現された筆者の特徴分類一覧

大分類名		
略	小分類名	具体例
話題を知らせたい		
A	過去の話題	家族との昔の思い出
B	現在の話題	一人部屋事情
勢いを見せたい		
C	強さ	サークルの代表だったこと
D	反発	文句を言うこと
E	順応	空間に溶け込んでいくこと
F	ポジティブ	自分と向き合おうとすること
表現したい		
G	身体	歯のタップでリズムをとること
H	演奏者	声の出し方を考えること
着飾りたくない		
I	さらっと	自分の音に酔わないこと
J	素	隠したい恋愛をさらけ出せること
幼稚でいたい		
K	子ども	簡単に騙されちゃうこと
L	だらしない	さぼりやすいこと
M	非常識	地元を最近知ったこと
色っぽくいたい		
N	女	マニキュアにこだわること
O	魔性	惑わす人が好きなこと
P	隙見せ	寂しがりやなこと
外れていたい		
Q	異常	ガラスを口で割っちゃうこと
R	縛られない	音を水だと思えること
S	見つけたがり	文房具を工夫していること
地味でいたい		
T	地味	手間を大事にすること
U	暗い	反省していること
V	壊れやすい	情緒不安定になること

5.4 筆者の特徴分析考察

これら特徴が音 essay 内で引き出されていった推移は以下のようになる。縦軸が筆者の特徴分類、横軸が事例番号である。

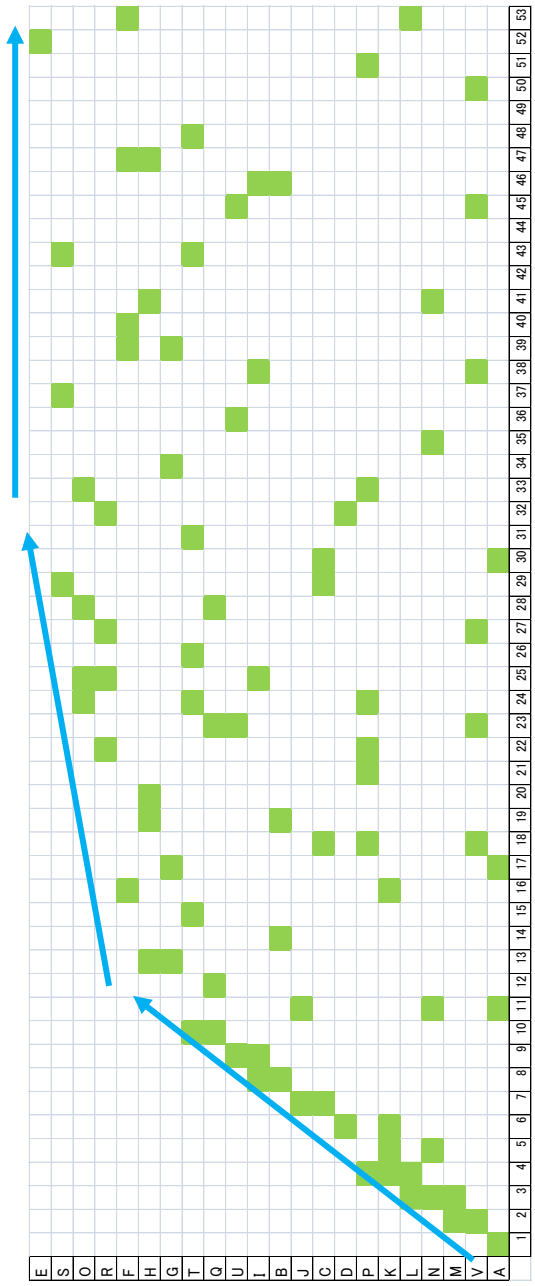

図 5　音 essay における筆者の特徴生成推移

音の役割生成推移と形状が似ていることが見受けられる。しかし終盤では新規特徴の出現が 1 か所のみ見られるだけであるため、着実に生成が行われているとは言い難い。

その原因は以下が考えられる。音 essay という自己表現の場を通じ、自身の特徴を開拓・自覚していく行為を促すには長い年月が必要であること、及び自覚していても他者には見せたくない特徴を表現できずにいる場合もあることである。

これらを打破する手立て、及び音の役割分析との関連はまだ見つかっていないため、今後の課題としたい。

6　結論

本研究では、生活者が自身の生活に基づいて音の役割を見出していく手法として「音 essay」を提案し、その効用を明らかにした。音にまつわる「仮説」が毎日更新されることが新規役割の生成につながること、またエッセイは自己表現の場であることから他者に見せたい自分の姿が整理できた。

自身の生活をベースに、自身の視点・判断により音に役割を与える取り組みである以上、自身の内面的特徴との関連性は無視してはならないと筆者は考えるが、両者の関係をより細かく分析すること、また長期的に音 essay を執筆し続けることが今後の課題である。

謝辞

本研究の指導者である諏訪正樹教授、音 essay の方向性に助言をくださった井出祐昭様、及び生活関係者の皆様と音に心から感謝申し上げます。

参考文献

[1] R.マリー・シェーファー,鳥越けい子,小川博司,庄野泰子,田中直子,若尾裕訳: 世界の調律-サウンドスケープとはなにか-,平凡社,569p,2006.

[2] 岩宮眞一郎,『音のデザイン-感性に訴える音をつくる-』,九州大学出版会,176pp,2007.

[3] 小松正史，日本京都タワー展望室の音環境デザイン・プロジェクト(3)―リニューアル前後における意識調査―人の生活と自然/文化，京都精華大学紀要第三十五号，京都精華大学,2009.

[4] 浦上咲恵,諏訪正樹.私が鳴らす音で生活をデザインする-My サウンドスケープデザインの実践・記録方法の提案-.人工知能学会第２７回全国大会，1B4-6（CDROM）,2013.

[5] 中島秀之,諏訪正樹,藤井晴行 : 構成的情報学の方法論からみたイノベーション,情報処理学会論文誌 Vol. 49 No. 4 pp.1508-1514, 2008..

[6] 諏訪正樹,赤石智哉:身体スキル探究というデザインの術．認知科学, Vol.17, No.3, pp.417-429.2010.

付録：音 essay のタイトル及び概要一覧（No.42 まで）

日付	No.	タイトル	概要
7 月 30 日	1	お風呂の栓を抜く音	お風呂の栓を抜くと、その音で兄弟がいない生活の寂しさを思う。家族の変化を確認する。
8 月 1 日	2	コンタクトレンズのケースが落ちちゃう音	いつも落としちゃうコンタクトケースのレンズ。些細な失敗の音にどう気持ちが動くかで自分のコンディションを確認する
8 月 2 日	3	化粧下地たちをお試しする音	自分が暮らしているまちで買った化粧品たちに愛着をもった。お試しをする音で、明日からよろしくねと声を掛ける。
8 月 3 日	4	機械が動く音	機械の音は、一緒に頑張ってくれている気分になれる。音を忘れたころにさぼっちゃったりすると、見られていた気がしちゃう。音に人の存在を感じる。
8 月 4 日	5	色をまとった指先の音	指先に似るマニキュアの色で、鳴る音の印象が変わる。この音で今週の自分の気分を表現しているし、支配されてもいる。
8 月 5 日	6	食べる音	食べる音は、口の中の状態を示す恥ずかしい音であり息苦しくもあるけど、密着しているからこそ一体感を与えてくれる。
8 月 6 日	7	ビニール袋で飾る音	一人で外泊する夜。安っぽいビニール袋の音によって、飾り気のない自分を出せたし、初めてなのに日常のように感じた。
8 月 7 日	8	オールフリー生活な音	我が家がオールフリー生活になってから、乾杯の音が毎日同じじゃないことに気付いた。家族のどうでもいい事情が現れている音。
8 月 8 日	9	「ごめんねっ」の音	電車で寝ちゃったとき隣の人に寄りかかってたかもしれない。「ごめんねっ」をきさくに伝えるために足と床が軽く触れ合う音を、テンポ良く。
8 月 9 日	10	塗りたて危険の音	マニキュア塗りたての指は安易に動かすと危険。不器用にしかならせない数少ない音が愛おしい。調子にのらないようにね。
8 月 10 日	11	イヤリングの不意打ち音	電話を掛けながら歩く帰り道。去年の夏色気を出すためにつけていたイヤリングの存在を思い出し、ある人に電話したくなっちゃった。
8 月 11 日	12	口元でコップが割れる音	一生にもう二度と聴かないであろう音。口元でグラスが割れる音。「やっちゃえ」に歯止めをかけてくれるシンボルサウンドになるかも。
8 月 12 日	13	口の中で演奏する音	喉づかいをなぞったり、口を閉じながら発音してみたり、歯のタップでリズムをとったり。音楽を聴くだけじゃなくて、簡単な音で参加。
8 月 13 日	14	新しい夜習慣の音	最近部屋の電気を消すリモコンが壊れで、ドアまで消しに行かなきゃなのが不便。でも寝る前に鳴らす音のサイクルができたみたい。
8 月 14 日	15	iPhone の操作音を ON にした	iPhone の操作音を ON にすると、その他の音にも耳が行く。ちょっとしたことをいじることでいろんな音に気付くんだね。
8 月 15 日	16	騙された音	CD をたくさん取り込む日。認識する音は全部同じに聞こえるのに、反応がある時とない時と。騙された気分。いつか聴き破ってやる
8 月 16 日	17	3 人の声、5 人の声	3 人の時と 5 人の時と、声の大きを自然と変えている。テンションがそれに伴う。些細なことが、自分の気分を整えている。
8 月 17 日	18	心臓の音	心臓の音を聴くと安心していた高校時代とは一変、今は聴くのが怖い。動悸がするから。聴きたくなかった音。またいつか好きになれるかな
8 月 18 日	19	日常を映す音	私の家では、歌が絶えないせいか、原曲とは違う声で脳内再生されてしまう曲もある。ふと頭を流れる曲に一緒に過ごしたことのある人の存在が映る。
8 月 19 日	20	自己表現をそそる音	カラオケでは、選曲や声づかいで自分の思いを伝える。生活音でもそういうのある。でもまだまだ足りない。表現したいって思えるのはなぜ。
8 月 20 日	21	一緒にいるような音	宇多田ヒカルのラジオの日。彼女が聴いている音を一緒に聴けることで「一緒にいる」感覚を得ている。動きが伝わってうれしすぎる。
8 月 21 日	22	お茶とひそひそ話した	お茶を飲むときに気付いた、お茶のぱちぱち。口元から少し見えるコップ内の狭い空間から。ひそひそ話してるみたい。

8 月 22 日	23	正常に動いていない時	きっと身体はずっと動いていて、私もその音を聴いているはず。今日はその音が一瞬止まった。すると周りの音に圧倒されて、怖い。
8 月 23 日	24	お茶と会話できなかった	今日は長細いグラスのコップでお茶を飲んだら、ひそひそ話できなかった。音に出会えない不意打ちは、さみしい。だから好きなのかも。
8 月 24 日	25	パソコンから、水の音	無言の中流れる Skype 通話中の相手のキーボード音は、相手との関係を反映しているよう。気を許している証拠？
8 月 25 日	26	ペットボトルの音	ペットボトルで水を飲む、なんて誰にでもできること。誰にでも鳴らせる音。でもそれを意味があるように見せつけられる人はカッコいい！
8 月 26 日	27	雨の音って何の音？	ちっちゃいちっちゃいいろんな音が、広範囲にわたって聴こえていて結果同じ音が共有できているのが「雨の音」なんだね。
8 月 27 日	28	深夜の息の音	深夜にロずさんでみた。その時の息の音は、普段と違って、大切に思える。オシャレに聞こえる。歌ってはいけない深夜に、一緒にひっそりロずさんだ仲間。
8 月 28 日	29	電車のリズム	電車の走行音の変化、ドアの音、人の音・・・電車にはリズムがある。寝ながらも、私はそのリズムと周期を捉えていたミたい。最寄駅でね過ごさずにすむね。
8 月 29 日	30	合宿お風呂	後輩ばかりの合宿。お風呂は一人。合宿はいつも複数人で入るから、不思議。院生だからかな、優遇されてるのかな。そういえば今までいろいろあったな。色々な意味を持っている音。
8 月 30 日	31	変わった、君の音	冷蔵庫から取り出したばかりの固いシャーベットの音が、少しずつ端っこから融けてきた音に変わってきた。私の手のぬくもりが生んだ音。音は変化の証
8 月 31 日	32	ひとくくりの音	普段は駅で鳴っている音をひとくくりにしている。自分が聴きたい音とそれ以外って感じ。でも今日はそれができなかった。細かく聞き分けるよりも、上手くくくれるほうがすごいじゃない。
9 月 1 日	33	通知音パレード	さみしがりやが発動する夜は、連絡が来る時になる通知音を複数鳴らす。携帯とPC。受信速度の違いが生むずれも楽しい。もっともっと私を呼んで。聴いていたい音を知ることは大事。
9 月 2 日	34	なぞる快感	脳内で鳴っている音楽に合わせて、私の身体が動いている気がする。音楽をなぞるように音を鳴らすと気持ちいい！快感。
9 月 3 日	35	シーツの音	夜眠れない時は、シーツの音を聴くといいよ。薄くてさりげないこの音は、私が動くたびに反応をくれる。なでてくれる。音が気になって眠れない時でも、シーツだけなら大丈夫。
9 月 4 日	36	いっせーの一せ	講義中配布資料を皆で一斉にめくる音、信号が変わって皆で一歩踏み出す音。見ず知らずの人と一緒に動きだす時、ちょっとしたずれをさりげなく聴くと、通じあえたみたいで楽しいよ。
9 月 5 日	37	机に向かうための音セット	机に向かって勉強するときは、高校生の時みたいにルーズリーフを使う。机と直接触れ合う紙の上を滑らせるペンの音が、私が机に向かうための音セット。懐かしい集中力。
9 月 6 日	38	居場所選びは音で（序章？）	ちょっとまちで時間がある時の居場所を選ぶときは、音の遮断について考えて。音の距離は、自分と周りとの精神的距離に上手くバランスを取ってくれるから。
9 月 7 日	39	イミテーション・サウンド	あこがれの音を自覚すると、その動作をするのが楽しくなるみたい。その音を真似してみたい、その音を鳴らしている人に私もなりたい、て。
9 月 8 日	40	息の音・・・	息の音にも種類がある。今の心の状態は、息の音で判断できる。コントロールしきれない息だからこそ、素直に体調が現れる。難しかったら心地いい音楽の息を聴いてみて。
9 月 9 日	41	サイレント目ざまし	家族が活動している中、寝る。そのうち家族が仕事に出て行って、音がなくなったそのしずけさで起きる。刺激だけがめざましじゃないね。
9 月 10 日	42	億劫はチャンス	ドライヤーは億劫。でも案外いろんな音がなってるんだね。この音をベースに、いろんな音を鳴らしちゃえ。演奏すれば、なんだって楽しい。