

食に見出す自分ごとの価値

—器の使用から、食べる/つくる/買い物をする行為の価値へ—

Finding Personal Values in Eating.

-Ranging from Values of Using Dishes to Ones of Experiences of Eating/Making/Shopping-

小川功毅¹ 諏訪正樹¹

Kohki Ogawa¹, and Masaki Suwa¹

¹ 慶應義塾大学 環境情報学部

¹ Faculty of Environment and Information Studies, Keio Univ.

Abstract: The purpose of this research is to explore personal values concerning eating. Daily practices of eating were conducted to investigate values of eating felt by the first author. He described what happened and what he thought in the daily experiences of going out for selecting food materials, cooking for himself and others, and eating. The finding from analyses of his descriptions is that the daily practices concerning eating and describing have been a process of his own personal values of eating being created. Showing examples from the process, this paper discusses what “personal values of eating” are.

1. はじめに

本研究では、私¹が器の使用や食にまつわる日々の暮らしについて、生じたものごとや考えたものごとを記述するなかで、どのような自分ごとの価値が醸成したのかを詳らかに表し、実践的に自分ごとの価値を探究した。

自分ごとの価値とは、ものごとに対する個別固有の価値を表すものである。市場によって測られる価値（交換価値）ではなく、私たち自身によって実感される内在的な価値を指す。

そして、自分ごとの価値は身体知を駆使することによって醸成される。諏訪は、身体知とは身体と頭（ことば）を駆使して体得する、身体に根ざした知であると定義する [1]。私たちは暮らしにおける食生活のなかで、料理を食べたり、料理をつくったり、買い物をしたり、まちを歩いたりする。こうした身体を用いた行為の中で、食にまつわる様々な自分ごとの価値を醸成するのである。そこで本稿では、日々食事をつくりながら、意識的に食を考えることを通して、食にまつわる自分ごとの価値としてどのようなものがあるのかを実践的に探究する。

1.1. 価値をどう捉えるか

¹ 本研究は個別具体性を捨て置かず一人称視点で研究対象にむきあう一人称研究であり、その過程を物語とし

私は、価値とは人自身によって実感される内在的なものであると考える。

まず、内在的な価値の捉え方を表す概念として、「使用価値」がある。使用価値とは、マルクスの「資本論」で提示された概念 [2]で、商品の価値として使用価値と交換価値の2つの要素を挙げた。使用価値とは、人間の欲求を充足させるものであり、モノが使用者にもたらす豊かさのことである。また、交換価値とは、商品同士の量的な関係であり、ある種類の使用価値が他の種類の使用価値と交換される比率として現れる。

私は、人自身の豊かさに寄与するのは、交換価値ではなく使用価値であると考え。人に実感されるモノの価値とは、市場で交換される際の評価ではなく、使用者によって個別に実感されるものであり、使用者ごとの意味づけや感性、どのように使用されるかによって決まるものである。

1.2. 使用価値から自分ごとの価値へ

使用価値は商品（モノ）に対する価値であるが、人は商品（モノ）のみに価値を感じるわけではない。手作りのマフラーや人からの手紙、旅行先で集めた砂にさえ価値を感じる。また、モノ以外にも、食事を楽しんでいる「時間」の価値や、誰か親しい人と

て記述する。ゆえに本論文では筆者を「私」と称する。

食事をするという「行為」の価値、さらには自分にとって「食とは何か」という「概念」の価値も、人が感じる価値の対象であろう。

そこで私は、商品（モノ）を対象としたマルクスの「使用価値」という概念を下敷きにして、さらに行為や時間、概念という類の価値も含めて「自分ごとの価値」として定義したい。

1.3.食は自分ごとの価値の宝庫

自分ごとの価値を考えるためのフィールドとして食に着眼したきっかけの一つに、平松洋子氏のエッセイ本『買えない味』[3]がある。平松氏のいう「買えない味」は、まさに自分ごとの価値である。一節を以下に引用する。

わずか電話一本、行ったこともない京都の老舗の鍋セットとか北海道のたらばがにとかトスカーナの搾りたてオリーブオイルとか、つまりお金さえ出せばなんでも手に入る時代である。もちろんその便利さおいしさはいうまでもないのだが、いっぽう「金に糸目はつけんぞ」といくら騒いでみても、けっして買うことも出会うこともできない味がある。

買えない味。そのおいしさは日常のなかにある。

昨夜こしらえたいもの煮ころがしは、今朝はずしりと腰のすわった味わいだ。おかずの汁のしみこんだごはん。ざぶざぶ淹れた土瓶の番茶。うっかり捨てかけただいこんの皮だって、塩もみをして煎りごまでも振ればたちまちりっぱな酒の肴である。風の通り道にぶら下げて塩梅よく干した肉となれば外で買えるはずもなく、乾かしかげんを自分ではかりながら思わず舌なめずりする。

だからこそ、のっぴきならない味。飽きずにいつでも食べたくなる味。たまらなく恋しい味。

(p. 230-231) [3]

「いもの煮ころがし」、「おかずの汁のしみこんだごはん」、「土瓶の番茶」、「だいこんの皮」や「干した肉」のように慣れ親しんだ自分ならではの味にはその人にしか味わえない自分ごとの価値がある。

「日常のなかにある」味の方が、「わずか電話一本」で買える味よりも「たまらなく恋しい」と感じるのは、自分の手でつくり、生活のなかに溶け込む味だからだ。食にまつわる自分ごとの価値は、単にモノに生じるのではない。丹精込めてつくる、食材や器をこだわって選ぶ、味わって食べる、家族と楽しんで食事をするといった、身体で体験する行為や時間、さらには食という概念に生じるのである。

1.4.価値の一人称研究

自分ごとの価値は当事者自身によって実感されるものであるため、人の個別具体性や主観性に基づく

価値である。個別具体性や主観性の高い人の知の姿を明らかにする研究手法として一人称研究がある。一人称研究とは、「そのひとの人生背景、性格、ものの考え方という個別具体性を捨て置かず、そのひとの一人称視点からみえる世界を記述したデータと、そのひとの主観的な意識のデータをもとに、知の姿についての先見的な仮説を立てる研究」(p. iv) [4]である。私は、食にまつわる主観的な価値を探究する手法として一人称研究に取り組んだ。

1.5.価値の身体知

自分ごとの価値は、ものごとを行う実践で生じた体感やモノの使い心地を身体に即して考えたり、日々の生活のなかで自分なりの工夫を凝らしたり思い入れを育んだりすることで醸成される。その意味で自分ごとの価値は身体知と捉えることができる。

諏訪[1]は身体スキルのみならず人の感性も身体知であると捉え、平松氏のエッセイ「買えない味」を考察する形で以下のように述べている。

市場に行ったり、デパ地下で食材を買い込んだり、散歩をしていて隣人の庭の木に生い茂る葉っぱに眼が行ったり、何気ない普通の食卓でひとりだけの楽しみを見出したり。日常生活で食に関して常にアンテナを張り、遭遇する様々なできごとの何かに、ふと気を留める。頭ではなく、からだで何かを感じ、それが生活をどう潤してくれるのかを、一般的にではなく、自分に即して考えてみる。そういう生活意識が感性という身体知を育ててくれるのです。(p. 33) [1]

使うモノにとどまらず、過ごす場所や時間、他者などを、自分の身体や生活に即して考えるという点で、自分ごとの価値は身体知である。

2. 実践：食にまつわる自分ごとの価値を醸成する

2.1.実践の概要

私は自分ごとの価値の醸成過程を一人称で観察するため、食にまつわる日々の体験を日記に記すことにした。

実践を行なった期間は2022年6月18日～12月26日であり、約80品の料理を作り、計205枚の料理の写真撮影し、33本の日記と6本のエッセイを書いた。日記は計52,548文字で、1日あたり平均1,592文字であった。エッセイは計5,190文字で、平均865文字であった。日記には食にまつわる実践を記し、その実践において自分ごとの価値として腑に落ちたものごとについてエッセイとして記述した。

2.2.実践の発展のありさま

- まず主眼においたのは、器の使用価値である。本研究は、モノの使用価値を捉えるという発想を起点にしている。そこで、日々使うモノのなかで最も興味を惹かれる対象であった器を実践の対象に据えた。
- すると、器を使う時間にも着眼するようになり、食べる時間も楽しみたいと思うようになった。見栄えや料理の味わい、食感、盛り付け方、食空間づくり、さらには親しい人を呼んで一緒に食べるなど、器を使うという当初の対象から大きく幅を広げていった。
- また、器を上手に使うため、料理ごとの器を使い分け、食材や食卓の彩り、調理法の選択など、料理をつくる際にも工夫するようになった。さらに、つくることをより楽しむため、レシピ本や、人からの評判、自分で食材を熟成させたり、オリジナルレシピをつくるようになった。
- そして、キッチンや食卓に限らず、買い物やまちを歩いている際にも食について自覚的になった。地元の食材を選んだり、買い物中に創意を巡らせたり、魚を想って海でゴミ拾いをしたりと、買い物やまちを歩く際の食にまつわる体験に対しても、自分なりの意味を深めていった。

以上のように、実践においては器にとどまらず食にまつわる様々な場面やものごとについて記述した。これらは器を使う食事の時間を中心として着眼が広がっていった結果であり、私の抱いた食にまつわる様々なものごとが、器の使用価値や食の味わいを構成しているのである。

3. 分析：実践日記から価値を抽出する

3.1.分析の概要

日記を分析するため、諏訪の居心地の一人称研究[5]の研究手法に倣い、「生タグ抽出法」と「KJ法」を用いた。

「生タグ抽出法」とは、「基礎データのからだメタ認知日記の文章から、留意していること、気になっていること、解釈や意味を与えた内容、想いを馳せている内容とそのきっかけなど、テーマに関係するかもしれないと思える（私の）視点、着眼した側面、価値観などを表す箇所に、要約的な短文を付記する

ことである」([5], p.106)。私も「食にまつわる様々なものごとの価値」に関係するかもしれないと思える箇所から要約的な短文を抽出した。具体的には次節で説明する。

次に、これらの生タグを分析し、私の価値観に迫るため「KJ法」を行なった。KJ法とは、川喜田二郎氏が提唱した定性的なデータの分析手法である。諏訪は以下のように手順を解説する[5]。

- 「なんとなく似ている」という身体感覚を頼りに似通っているものを寄せ集め、数個のデータが集まったらそれらを如実に表す簡潔なタイトルフレーズ（川喜田氏は「表札」と称する）をつける
- おおよその基礎データが第一階層の表札に収まったら、表厚軍と残存する基礎データだけを見て、再び「似ているもの」を寄せ集め、第二階層の表札をつける
- 表札の数が約10個になるまで（第n階層まで）繰り返す(p.110)

私は今回第三階層まで行なった。「3.3.手順2：価値のタグを作成する（KJ法）」で詳しく説明する。

3.2.手順1：価値の原形の抽出（生タグ抽出法）

32本²の日記から、212個の生タグを作成した。

ここでは、10月3日に料理を行なった「ハラスの Pasta」の日記を例にする。図1は日記「ハラスの Pasta」の冒頭部分を抜粋したもので、黒字の記述が日記の文章であり、赤い太字の記述がそこから作成した生タグである。このように、その日の出来事の個別具体的なエッセンスを残す形で、少々長めの一文を書く。

会社の裏には大きめの魚屋さんがあって、お昼休みにのぞいてみると、やはり中もすごい。お刺身もあるし、貝類や甲殻類なども豊富。驚いたのは、裁かれる前の魚が生食用で売っていたこと。一人暮らしをするようになってから、あまり大きな魚屋さんに行っていなかった私にとって、近所のスーパーではお目にかかれない代物である。

・会社の近所の魚屋を見つけ、入ってみると品揃えの良さに感動した。魚屋ってこんなに楽しいものなのか
(中略)

退勤後の楽しみが一つ増えた。頭の片隅に魚屋さんのワクワクが残っていて、なんだかそわそわする。早く終わって魚屋行きたいなあとか、何買おうかなあとか、何

² 日記自体は33本であるが、1つの日記について生タグを作成しなかったため、32本となった。

作ろうかなあとか。魚屋はすぐ裏にあるはずなのに、すぐには買って出られない、たった数時間がもどかしい。
・初めて行った魚屋の品揃えに感動し、仕事中でも早く終わって魚屋行きたいなあとか、何買おうかなあとか、何作ろうかなあとか、もどかしい気持ちになる

図1：日記「ハラスのパスタ」(10月3日)の抜粋

3.3.手順2：価値のタグを作成する (KJ法)

212個の生タグから第一階層のグループ編成を行い、生成された第一階層の表札が65個、生タグのまま残ったものが24個であった。

第二階層以降についても同様に、第一階層の表札65個と生タグのまま残った24個のグループ編成を行なった。第二階層で新たに編成された表札は30個であり、第一階層の表札がそのまま残ったものが6個、生タグのまま残ったものが1個、計37個となった。最後に、第三階層では15個の表札を作成した。

3.4.価値ごとにプロットする

KJ法によって生まれた15個の価値(第三階層の

表札)を、それぞれの関係性や更に上位の分類分けについて精査した結果、私の食実践から見出された価値は4つに大別できることが炙り出された。「器の使用価値」「料理を食べる行為の価値」「料理をつくる行為の価値」「地元のまちを歩き、買い物をする行為の価値」である(図2)。図2の1~15の赤字の番号は第三階層で得た15個の表札であり、それぞれ4つのどれに属するのかがわかるように配置してある。ひとつの表札はひとつの価値に属するだけでなく、複数の価値にまたがって属する場合が多々あることがわかる。例えば、第三階層表札のZ7³「食材や調味料の新たな一面・・・(以下略)」は、器によって引き出されたり、食べる行為において体感したり、つくる行為のなかで驚きをもたせたりする。図2の配置から4つの価値について見えてきた考察を第4節で詳しく述べる。なお、実践によって私にとっての「食」の価値は大きく変容した。そこで「食の価値」をこれらの4つの価値を包含するものとして図2の最上部に配置した。

食の価値

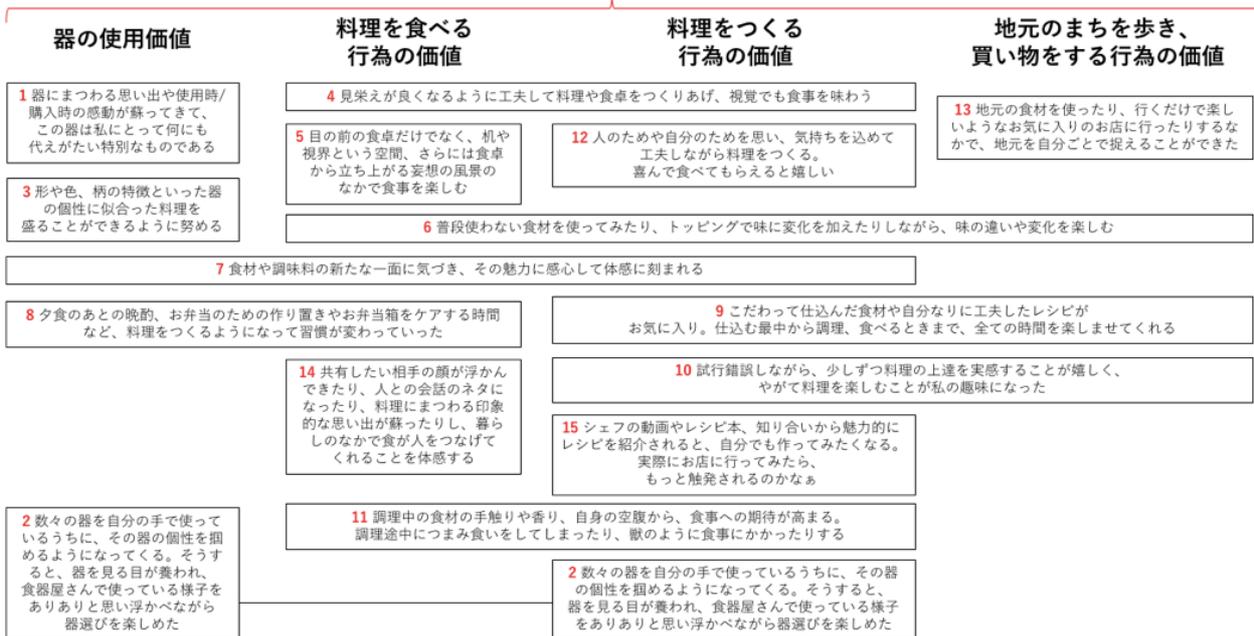


図2：食にまつわる15個の価値と4つの分類

4. 分析結果

本章では、食にまつわる4つの価値の中身を詳細に説明するために、それぞれの属する第三表札の価

値を詳しく紹介する。該当するものは、15個の価値のうちの3つ(第三階層の表札 Z2, Z11, Z13)である。

³ 表札には、第一階層にX-番号、第二階層にY-番

号、第三階層にZ-番号というID番号を振った。

4.1.①器の使用価値

器を上手に使うことでその使用価値を高めることができる。私は日々の食で、器の個性を掴みながらうまく盛り付けられるようになってきたと感じる。

第三階層の表札 Z2【数々の器を自分の手で使っているうちに、その器の個性を掴めるようになってくる。そうすると、器を見る目が養われ、食器屋さんで使っている様子をありありと思い浮かべながら器選びを楽しめた】に属する数多くの生タグのなかから代表的なものひとつを挙げ、Z2 がどのような価値であるかを語る。

生タグ 10-8「中華皿の表面はてらてらつるつるとして、ナス味噌の油ともなじみが良い。中華は油をたくさん使うので、中華皿がてらてらつるつるに作られる理由がわかった気がした。」を挙げよう。私は油なじみという観点からこのお皿の特徴を掴んだ。生タグ 10-8 は図 3 の日記「ナス味噌と中華皿」から抽出されたものである。図 4 がその料理である。

お皿のてらてらつるつるのテクスチャは、中華の油にもしっかりと馴染むので良い。油はてらてらつるつるなので、お皿のテクスチャもてらてらつるつるなものと相性がいい。でこぼこざらざらなお皿だと、油が垂れた部分だけでてらてらつるつるになってしまい、脂っこさが悪目立ちしてしまうのである。中華皿がてらてらつるつるに作られる理由が一つわかった気がする。

図 3：日記「ナス味噌と中華皿」（8月1日）の油なじみに関する箇所



図 4：ナス味噌と中華皿

私がこの中華皿を使ったのはこのときが初めてである。以前はでこぼこざらざらなお皿を使う機会が多く、初めててらてらつるつるの中華皿を使ったことがきっかけでお皿のテクスチャの違いに着眼した。でこぼこざらざらとは違い、てらてらつるつるのお皿は油を多く含むナス味噌にもなじみが良い。

中華のお皿はてらてらつるつるとしてテクスチャが多い。中華は油を多く使う料理だからこそ、てらて

らつるつるのテクスチャが採用されるのではないかと気づいた。

この中華皿を買ったときには油との相性という着眼点は持っていなかった。単に柄や形が可愛いとか、サイズがちょうど良いとか、そのようなことしか考えていなかったのである。

お皿の持つ特徴や個性に気づくことによって、その特徴や個性に似合う料理を盛り付けることができるようになることが、お皿を上手に使えるようになるというひとつの形であろう。

4.2.②料理を食べる行為の価値

食べるという行為の価値は、その味わいはもちろん、視覚的な映え、食材への思い入れ、親しい人と囲む食卓の空間や空腹や疲労感といった自身の状態によって醸成される。なかでも、空腹という状態によって食べることの快を感じ、それを語った「ケモノの食事」というエッセイを図 5 に紹介する。

このエッセイは、第三階層の表札 Z11【調理中の食材の手触りや香り、自身の空腹から、食事への期待が高まる。調理途中につまみ食いをしてしまったら、獣のように食事にかかったりする】に属する以下の 2 つのタグを表したものである。

- ・ 生タグ 20-6「帰路の間じゅうずっとハラスを楽しみにしており、とにかくお腹が空いているので、それはもう獲物を目の前にした野獣のようにサーモンの処理にかかる」
- ・ 生タグ 20-7「空腹の身体にハラスの旨みが染み渡る。ケモノになって食う飯は、「美味しい」「うまい」とか、そんなものではない。捕食しながら、身体が欲しているものを満たす肉体的な快である」

「空腹は最高のスパイス」という言葉がある。

しかし、空腹の当人はそんなことを悠長に考えている暇などない。とにかく腹が減っているのだ。

こんな空腹の最中にご馳走を前にすると、ケモノにならずにはいられない。ケモノになって食う飯は、「美味しい」「うまい」とか、そんなものではない。捕食しながら、身体が欲しているものを満たす肉体的な快である。美味しいという料理の状態と、空腹のケモノモードという自分の状態が重なったとき、快感と呼ぶべきケモノの食事でありつける。おあずけをくればくろうほど、じゅるとよだれが滲み出てくる。

仕事が終わって魚屋へ行き、ハラスを買う。今日は魚屋に行く決めていて、昼からずっとハラスを狙っていた。仕事の最中にも、頭の片隅にハラスがちらついて、なんだかそわそわする。帰路の最中もハラスまっしぐら。乗り換えは自然と早足になり、ちらちら時計を確認し、それはもうそわそわしながら、がたんごとんと電車

にゆられる。帰宅するやいなや、ハラスの処理に取り掛かる。ただいま 20 時半、だいぶお腹が空いている。空腹と倦怠感と、それよりなにより早く食べたい一心。とにかく早く食べたい。やっぱりパスタに手が伸びる。お米は炊くのに時間がかかる。いそいそとハラスを焼き、パスタを茹でる。ジュークジュークと弾けるハラスの脂に、よだれが滴る。獲物はもう目の前。

…できた。かっくらう。それはもうばくばく食べる。美味しいというより、身体がゾクゾクする。舌先ではなく、身体で味わう感覚。胸のあたりを震源地にして、パスタが身に染みわたっていくのがわかる。食道がうなる。胃が騒ぎ出す。半分くらい食べ進めると、ようやく落ち着いてきて、やっとハラスの味を堪能できるようになる。やっぱり味も美味しい。

ケモノの食事は身で味わう。身に染みていくその感覚こそ、食事の快である。こんな気持ちの良い食事ができるのならば、我慢した甲斐もあるというものよ。

図 5: エッセイ「ケモノの食事」

お腹の空き具合によって料理の味が変わって感じられる。こと空腹時には、もはや味よりも食べることによる快を感じることが出来る。同じモノを食べたとしても、自身の身体の状態によっては全く別様に体験され、その価値も異なるのである。

4.3.③料理をつくる行為の価値

料理をつくるという行為の価値は、見栄えよくつくりあげる工夫、親しい人のためにつくる思い、味わいへの探究心、上達の実感、器をうまく活かす盛り付けなどによって醸成される。なかでも、食べることへの期待感がうなぎのぼりに高まっていくことについて紹介する。

第三階層の表札 Z11【調理中の食材の手触りや香り、自身の空腹から、食事への期待が高まる。調理途中につまみ食いをしてしまったり、獣のように食事にかかったりする】に属する生タグのうち、代表的なものひとつ、生タグ 24-5「やりいかを煮ている途中、蓋をあけると湯気と一緒にモワッと魚介の美味しい潮の香りが広がって、にやりと笑みがこぼれる」を挙げる。調理中に立ち上る湯気に感動したのだ。生タグ 24-5 が抽出された日記の記述「やりいかとルコラのスパゲティ」を図 6 に引用する。

やりいかを煮ている最中、水分を足すために蓋をあける。すると、湯気と一緒にモワッと魚介の美味しい潮の香りが広がって、にやりと笑みがこぼれる。その湯気から、しっかりとゲソの出汁が取れているんだと確信する。食べて確認したい。(中略)

それにしても、料理の匂いって本当に幸せね。作っている人にしか嗅げない香りってものがある。多分完成したら、パセリやルコラ、小麦粉の香りに混ざって、ゲソの香りはどうなるのかしら。少し隠れてしまうのかな。

でも、私はいまゲソの香りを嗅いだので、完成してもしっかり嗅ぎ分けられる。多分。

そういえば、私はコーヒーが好きで、手挽きを欠かさずやっている。挽きたての豆は匂いが違う。お湯を注ぎながら立ち上がってくるコーヒーの香りこそ、ハンドドリップの醍醐味である。高校生の頃から継続している数少ない習慣。私は匂いが好きなのかも。

図 6: 日記「やりいかとルコラのスパゲティ」(9月7日)の湯気に関する記述箇所

料理をつくっている最中に、これは美味しいものができているぞと確信し、にやりと笑みがこぼれる。食べるのが楽しみで仕方ない。作り手だからこそ生じる期待感は料理をつくる行為の価値であり、自分ごとの価値を高めうる。

4.4.④地元のまちを歩き、買い物をする行為の価値

食の価値とは、キッチンや食卓にとどまらず、買い物を含めたまちのなかでも醸成しうるものである。私は地元のお店に通い、食材や品物を購入して食べたり使ったりするなかで、地元を自分ごととして捉えることができるようになった。

第三階層の表札 Z13【地元の食材を使ったり、行くだけで楽しいようなお気に入りのお店に行ったりするなかで、地元を自分ごとで捉えることができた】に属する以下の3つの生タグを挙げる。

- ・ 生タグ 18-3「近所にある野菜の即売所には鶴川産・町田産の野菜がたくさん並んでいて、私はいま鶴川にいるんだ、と思い出させてくれる。」
- ・ 生タグ 18-4「近所にある野菜の即売所に行ってみると、スローフード運動とか地産地消とか、賛同はすれど実践できていなかったこのモヤモヤが晴れるような、少し清々しい気持ちになった。」
- ・ 生タグ 18-5「鶴川/町田産の葉ネギや白ナスを選んで買くと、地元になんか貢献できたような気持ちになった。産地に着目して選ぶことによって良い気分になれることを知った。」

これらの生タグが抽出された日記の記述「カツオの漬けなめろう丼」が図 7 である。図 8 は私が訪れた直売所である。

今日はどうしても行きたい場所があった。野菜の即売所である。ここに住み始めて3年目であるが(もうそんなに経ったのか)、存在すら知らなかった。2キロほど歩いたところにあるらしい。

行ってみると、なんだか良い気持ちになった。

鶴川産・町田産の野菜がたくさん並んでいて、私はい

ま鶴川にいるんだ、と思い出させてくれる。スローフード運動とか地産地消とか、賛同はすれど実践できていなかったこのモヤモヤが晴れる兆しを見たような。壁には登録している生産者さんたちの顔写真が貼られていて、誰も知らないけど近所に住んでいるんだと思うと少し親近感も湧く。

図7：日記「カツオの漬けなめろう丼」(9月11日)の直売所に関する箇所



図8：地元の直売所

私は鶴川というまちに住んでいるが、それまであまりそう意識したことがなく、単なる最寄駅の名前という認識でいた。直売所に行くようになって初めて、鶴川に住んでいるからこそその土地の価値を感じるようになった。地元の食材には、地元というだけで他の産地よりも価値を感じることができる。全く見知らぬ地の食材よりも親近感や愛着が湧きやすい。食材を買い、料理し、食べる実践を通じて初めて私は鶴川に根ざすことができたように感じる。

5. おわりに

5.1. 身体に根ざした価値の醸成

「1.はじめに」に述べた諏訪の定義によれば、価値の身体知に迫るためには身体と頭（ことば）を駆使することが欠かせない。諏訪はこう述べている [5]。

「からだメタ認知」とは、外界から五感を通して感じたものごと（知覚）や、自身の身体のうちなる体性感覚（体感）に自覚的に意識を留めて、ことばで表現しようと努力することである。（p. 21）

からだメタ認知を十全に行うためには、身体が物理的に接しているものごとに意識を向けてことばで表現し、ことば群を、その総体として身体が感じている体感と結びつけることが必要である。（p. 65）

身体が感じている体感をことばに表し、自覚的に意識を留めることで、自身の身体に根ざした自分ごとの価値を捉えることができるのだ。

モノゴトの自分ごとの価値を捉えるためには、モノ自体への眼差しを自覚しなければならない。そこで、自分はどのようなモノをどのように使っているのか、自身の行為によって身体や環境にはどのような作用をもたらしているのかという、そのモノ自体や行為の場面に目を向ける。こうすることで、自身

の行為（食べること/つくること/まちを歩くこと）に対して捉えうる価値が、自分の身体や実体から乖離せず、自分ごとの価値づけを行うことができる。このように、モノの使用や行為の場面において身体で感じていることをことばに紐づけることによってモノの価値を捉えることが必要である。

からだメタ認知を促す手法として諏訪は「写真日記」という手法を多用し、その意義を以下のように解説する [5]。

写真日記手法では、空間の写真を撮り、それを基に事実記述、解釈記述、経験記述という三種類の記述を行う。（中略）事実記述とは、眼前に広がる空間に存在する物理的なモノ（あなたの身体部位も含む）、その動きや振る舞い、その属性、モノ同士の関係など、実際に客観的に確認できるものごとの記述である。（p. 67）

解釈記述とは、個々の事実に接してあなたに生じた気分や、受けた印象・感想を書くものである。

（p. 68）

経験記述とは総じてその空間でどんな体験をしているのかを書くものである。（p. 70）

写真日記とは、解釈記述や経験記述という主観的なものごとを、常に客観的に把握できる物理的なモノの存在やその性質や振る舞い（事実記述）に紐づけながら、空間体験を自身の心身で振り返る記述行為である。それは体験自体を（再）認識し、豊穣化する効果がある。（p. 71）

自身の身体自体や環境、そこから生じた気分や印象・感想、さらに体験としてどのような経験だったかという自分の知覚や体感に根ざすことが、自分ごとの価値を醸成することにつながる。

5.2. 体験と有意味

写真日記の思想に倣うならば、自分ごとの価値とは、事実記述的な「体験」と解釈記述・経験記述的な「有意味」によって成り立つと考えられる。

事実記述的な「体験」とは、身体的に感じる価値のことである。例えば、モノを使っている時の使い心地や、何かを食べて美味しいという快、ホームランを打って爽快だという体感などが当てはまる。

解釈記述・経験記述的な「有意味」とは、思想的に感じる価値のことである。例えば、記念日の食事に特別さを感じる時の「記念日」という意味や、一生懸命つくった料理に対する「手作り」という思い入れなどが当てはまる。モノや行為に対する自分なりの意味や、愛着、思い入れが「有意味」である。

5.3. 器の使用から、食にまつわる行為へ

器の使用から始まった私の実践は、食にまつわる

行為を多様にし、食にまつわる行為をみる観点を豊かにし、まちと自分のつながりを深め、人とのつながりを深めるまでに至った。このような私の意識の留意・行為の多様化を FNS 理論を用いて説明する。FNS 理論とは、図 9 に示すように、人の認知と実世界のインタラクションにより、行為や知覚や思考が構成的に進化する様態の一般形を示すものである [6]。

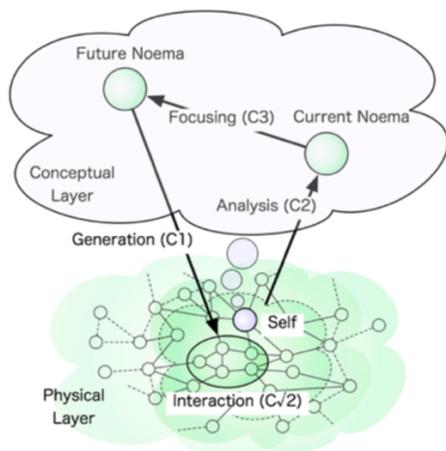


図 9：FNS ダイアグラム [6]

諏訪[6]は FNS について以下のように解説する。

C1(Generation)：構想をもとに実世界にものごとをつくり出す行為、もしくはプロセスを指す。矢印の先に位置する楕円が、作りだされたものや現象を示す。

C√2(Interaction)：つくられたものごとは、偶発も含めて実世界に共存する様々な要素と相互作用（図中では Interaction）をする。

C2(Analysis)：違和感、感触、疑問、解釈、分析、問題点、仮説などが Current Noema（現在ノエマ）の例である。

C3(Focusing)：現在ノエマを基にして、「こういうものが生じればよいな」という構想を生成する行為(p. 2)

私は実践のなかで、自身の行為が環境に対して新たな C√2(Interaction)を及ぼすことに気づき、新しい変数を C2(Analysis)において発見するようになった。例えば、器を使い始めた私は、器の色合いは食材の色合いを綺麗に映えさせることに気づき、「器と食材の色の相性」という変数を獲得した。すると、食材だけではなく、テーブルの色にも留意するようになり、テーブルの色合いを変化させるためにランチョンマットを買い (C3(Focusing))、「器と食材とランチョンマットの色の相性」という変数へと拡張した。

上手に料理をつくることができた際、ふと食べさせたい人の顔が浮かんできたことに気づき、人を呼ぶという行為を想起して、実際に呼ぶようになった

(C1(Generation))。

このように、食の実践における体感から、これまで意識していなかった要素に気づいたり、～をやってみたいという目的が思い浮かんだりするなかで、器の使用から食べること/つくること/まちを歩くことへと私の実践が多様化したのである。

5.4.生きる時間の自分ごとの価値

さまざまな事例を紹介して来たが、私は、食にまつわるこれらの実践から、時間をよりよく過ごせるようになったと実感している。つまり、モノや行為に対する自分ごとの価値を醸成することは、生きる時間の価値をより豊かにするという仮説が立つ。

自分ごとの価値とは、モノや行為においてどのような/どの程度の豊かさが実感されたかという人それぞれの豊かさの実感のことである。自分ごとの価値の高いモノや行為において豊かさが実感されたということは、そのモノや行為に携わる時間が豊かであったことを意味する。例えば、愛着のある曲げわっぱのお弁当箱を使うとき、お弁当箱に対して自分ごとの価値を感じていると同時に、お弁当箱を使っている時間が豊かに感じられる。自分ごとの価値とは、モノや行為に対する価値であり、モノや行為に携わる時間の価値でもあるのだ。

自分ごとの価値は必然的に時間の豊かさへと向かう。モノの使用や行為は時間性を伴う体験である。何かを使うとき、何かを行うとき、そのものに触れ、体験をし、意図を持って何かを行い、その結果うまく使うことができたりできなかったりする。そこから自分なりに何かを感じ取ったり、意味を付与したりする。モノや行為に自分ごとの価値を見出すということは、そうした体験の時間を豊かに過ごすことであり、ひいてはより豊かに幸せに生きることである。

参考文献

- [1] 諏訪正樹:「こつ」と「スランプ」の研究 身体知の認知科学. 講談社, 2016.
- [2] Marx, Karl, Engels, Friedrich, 向坂逸郎: 資本論(一), 岩波書店, 1969.
- [3] 平松洋子: 買えない味. 筑摩書房, 2010.
- [4] 諏訪正樹, 堀浩一, 伊藤毅志: 一人称研究のすすめ 知能研究の新しい潮流. 近代科学社, 2015.
- [5] 諏訪正樹: 一人称研究の実践と理論 「ひとが生きるリアリティ」に迫るために. 近代科学社, 2022.
- [6] 諏訪正樹, 石川初, 加藤文俊:「街ぶら」における身体性, 2017.