

一人称研究手法を再考する： 10日間瞑想の実践経験をもとに

Revisiting First Person's View Research: Insights from a 10-Day Meditation Practice

松原正樹^{1,2,3}

Masaki Matsubara^{1,2,3}

¹ 筑波大学 図書館情報メディア系

² 慶應義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科

³ 慶應義塾大学 観想研究センター

¹ Institute of Library, Information and Media Science, University of Tsukuba

² Graduate School of System Design and Management, Keio University

³ Centre for Contemplative Studies, Keio University

Abstract: 本稿は、著者がゴエンカ式ヴィパッサナー10日間瞑想の参加を通して得た実践経験をもとに、一人称研究手法を実践・指導する上で大切な「全身で常に生じている微細な身体感覚があるがままたに気づく能力」の育み方について再考する。具体的には、10日間瞑想を経て体感した身体感覚の変容と、無常・無我の体験的理解が、一人称研究やからだメタ認知を実践・指導する際にどのように資するかを考察するとともに、関連研究手法との接点を整理し、方法論的相違を明確にする。

1. はじめに

筆者が初めて一人称研究手法に触れたのは2009年のことである。当時、慶應義塾大学大学院理工学研究科後期博士課程に在籍していた私は、学び支援システムの研究に従事しており、縁あって湘南藤沢キャンパスにある諏訪正樹研究会を訪ねた。諏訪研では、学生自らが実践者となり身体知の学びを「自分ごと」として探求しており、私自身もその学びの輪の中に加わっていった。

2009年は「一人称研究」という言葉はまだ生まれていない時期だった¹。言葉にならない暗黙的な身体感覚に対して言葉をなるべく紡ぎだそうとし続ける行為²によって、それまで非主題的であった認知プロセスに気づき、新たな着眼点やそれに伴う身体感覚が得られるというもので、一人ひとりの身体が変容

する様子を目の当たりにした。

2013年頃から「一人称研究」という名称が広く使われはじめ[1]、その後さまざまな研究者が一人称研究による研究報告を行なっている。ところが、一人称研究を実践/指導する身の回りの一部の研究者から、「一人称記述を継続してみたが、思ったような結果が出ずまとめられなかった」という声を聞いた。これにはさまざまな要因が考えられるが、その問題の背後には、認識論的な立場の違いの他に、身体感覚を捉えることの難しさがあると推察する。

筆者自身も2022年から新たに「身体知と芸術表現研究室」を主宰し一人称研究の指導をするようになり、一人称研究が実践者に変容をもたらすかどうかは何によるのか、私なりの一人称研究の指導の在り方はどのようなものか、を問うようになった。本稿はそうした問題意識を持つ著者が、2024年8月にゴ

¹ 2013年に人工知能学会誌「特集：一人称研究の勧め」が発刊[1]

² 2000年代前半は「メタ認知」、2005年に「メタ認知的言語化」[2]、2010年頃は「身体的メタ認知」[3, 4]、2015年に「からだメタ認知」[5]となる

エンカ式ヴィパッサナー10日間瞑想に参加し、「全身に生じる微細な身体感覚をあるがままに気づく」体験を起点として、一人称研究の実践・指導における観想的実践の重要性を論じるものである。なお、観想とは自身の内側に生じる身体感覚を通して情動や認知プロセスに気づくことであり、ジャーナリングや瞑想などがその実践にあたる。

2. 一人称研究とからだメタ認知

2.1 からだメタ認知の方法論

からだメタ認知 [5] は、諏訪研で実践・発展されてきた一人称研究の方法論である。研究者が外界の構成物・身体運動・体性感覚、さらに知覚への違和感や解釈といった多層的な要素を、できる限り自覚的に捉えなおすことを目指す。ここで重要なのは、ことばにならない感覚をそのまま放置せず、なんとか言語化しようと努力する点である。言語化しようとする行為そのものが感覚の捉え方を変化させ、その往還プロセスがからだメタ認知の本質をなす。

一方、他の研究環境に移植された時、からだメタ認知の本質は失われがちであると推察される。その原因として以下が考えられる。

まず、一人称記述において、記述されたテキストを一次データとして扱う点にある。からだメタ認知の実践論の観点ではテキストは二次的な生成物であることが多い。探求の対象となる一次的な現象とは、感覚・認知・外在化という行為そのものの間の動的な相互作用、すなわち「記述する行為そのもの」である。記述を単なるデータとして外部から分析する態度は、この内的プロセスを完全に捨象してしまう。

同様の内容は『一人称研究 理論と実践』[6]にも注意すべきポイントとして研究手法(実証的 vs 構成論的)や視点(分析者 vs 行為者)の違いが挙げられている。しかし、読む側の認識論が実証主義に立っていると、書かれているテクニックを再現的に実施して結果を分析するという姿勢で臨むことになり、身体性の肝である「無意識レベルで身体に生じたその時その場に立ち現れる重要な観察すべき事項」を取り逃がしてしまう。

これらの課題の根底には、一人称研究を支えるべき研究者の「あり方」や「構え」、それに伴う認識論的基盤の欠如がある。この求められる態度とは、感覚・経験の流動性(無常)と自己の非永続性(無我)を受容し、探求をデータ抽出としてではなく変容を伴う実践として捉える、身体観・自己観そのものである。

2.2 身体性認知科学との接点

身体知研究の領域では、身体性認知科学の「エナクティブ・アプローチ」[7]が重要な認識論的基盤を提供している。認知とは、あらかじめ与えられた世界を受け取るのではなく、生命体が行為を通じて世界を「エナクト(構成)」するプロセスであるという立場は、構成論的研究、すなわち探求を変容を伴う実践として捉える一人称研究の認識論的スタンスと深く共鳴する。

また、Petitmengin が提唱するマイクロ現象学 [8] は、インタビュー技法を通じて主観的経験の微細な構造を記述する試みであり、一人称研究の方法論的精緻化に示唆を与える。マイクロ現象学では、経験の「前反省的」な層——気づきが言語化される以前の身体的プロセス——に遡及することを目指す。これは一人称研究における身体感覚や無意識下の知覚・思考・行為そのものへの注目と方向性が同じであり、主観的な事実を単なる感想として扱わない根拠を提供する。

さらに、Gendlin のフォーカシング [9] もまた重要な接点を持つ。フォーカシングは、身体のどこかに漠然と感じられる意味の塊「フェルトセンス」に注意を向け、言語化することで内的プロセスを深める実践法である。ことばにならない感覚に向き合い続けるという姿勢において、からだメタ認知との実践的な親和性を持つ。

2.3 関連研究手法との方法論的相違

一人称研究は、自己を研究対象とするという点で、オートエスノグラフィー・アートベースリサーチ (ABR)・当事者研究と共通する側面を持つ。しかし、その方法論的焦点は各々異なる。

オートエスノグラフィー [10] は、個人的な経験をナラティブとして記述し、文化・社会的な文脈との接続を探求する。これに対して一人称研究は、よりマイクロな認知プロセスに焦点を当て、「記述する行為がいまこの身体にどのような変化をもたらすか」というプロセスそのものを探求の主軸とする。

アートベース・リサーチ [11] は、芸術的な創作プロセスや成果物を研究の方法論として用いる。一人称研究も体感スケッチ等の非言語表現を取り入れることがあるが、表現行為が身体感覚の解像度を上げる過程への気づきを重視する点で異なる。

当事者研究 [12] は、特定の生きづらさを抱える当事者が自らの困難を周りの人々と共に探求することで当事者性に基づく知を生成するアプローチである。一人称研究は、専門的な修練文脈における身体知の習得・変容プロセスを主な射程とし、継続的実

践の中で「からだに先に反応する」ような直観の育成を目指す点に独自性がある。

これらの相違をふまえると、一人称研究の独自性は「研究者が、探求の行為そのものを通じて、自己の身体感覚・認識の変容に気づいていくこと」にある。そのためには、テキストを生産する手前の内的プロセスへの鋭敏な気づきが不可欠であり、それを育む観想的実践の位置づけが重要になる。

3. ヴィパッサナー10日間瞑想

3.1 実践の概要と歴史的背景

ヴィパッサナー瞑想は、古くから伝わる仏教の洞察瞑想の一種であり、現在ではマインドフルネス瞑想の文脈でその効用が幅広く研究されている[13,14]。実業家のゴエンカ氏が確立したゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想は、ミャンマー系の上座部仏教の伝統的な修行法をルーツに持ちながら、特定の宗教色を排除した在家のための「心のトレーニング法」として提示されており、「呼吸」や「身体感覚」を観察の対象とする（心身一如のため、心もあわせて扱う）。世界中に瞑想センターが設置されており、国内においては京都と千葉に存在する。参加費は無料、食事は全て賄われる。

瞑想の種類は、Dahlらの分類[15]に従えば、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想の3系統に整理できる。10日間瞑想においては集中瞑想と洞察瞑想を中心に実践される。1日10時間以上の座禅が課され、期間中は他者との会話（心の中での発話も含む）やデジタル機器の使用も一切禁止となる。瞑想内容は二段階からなる。前半（1~3日目）のアーナーパーナ（Anapana）瞑想では、呼吸への注意集中で集中力と注意制御力を高め、後半（4日目~）のヴィパッサナー（Vipassana）瞑想では身体各部位に生じる感覚を評価・判断なしにありのままに観察する訓練を続ける。最終日には「慈悲の瞑想（メッタ）」を行い、全ての存在への慈しみを広げることも特徴的である。

3.2 10日間の実践記録

10日間の歩みの記憶に基づく主観記述を示す。

1~3日目：マインドワンダリングと「修」の実感
アーナーパーナ瞑想では、呼吸に注意を向け続けることが課題となる。しかし実際には、マインドワンダリングが絶え間なく生じた。デフォルトモードネットワークが活性化し、自分の心の有り様——過去への後悔、未来への不安——が次々と浮かび上がる。それがコントロールできないということ、すなわち

無意識下のプロセスを意識的にコントロールしようとする自己の困難さを痛感した。今この瞬間に留まることがいかに難しいかを、身をもって知ることになった。「一人称研究では身体感覚に気づくことが大切だ」と頭では理解していたはずが、実践するとまるで別の話であった。聞いて得た学問と、実際に修練することの間にある深い溝を実感した。

4~6日目：委ねること・内部観測・痛みの変容

4日目に入り、姿勢を完全に固定することはできないという事実に気づいた。呼吸とともに体は常に微細に動いており、無理に止めようとするとかえって痛みが増す。それに気づいてから、体の動きに委ねることで自然と姿勢が整い、痛みが薄れていった。この日、初めて1時間連続して座り続けることができた。5日目は内部観測について深く考える日となった。ヴィパッサナー瞑想では、自分自身を客観的な俯瞰視点で見ることがをしない——視覚化せず、言葉付けせず、反応せず、心を動かさない。体の内側で起きている感覚を、まさに内側から観測していくのである。意識の置き場所をさまざまに試しながら、ボディースキャン瞑想では頭頂部から全身を一つひとつ感じていった。感覚器が世界に触れることで認識が生まれ、快不快の身体感覚が現れるという連鎖を、この時期に体験的に理解した。6日目には初めて瞑想中に、電気に包まれているような感覚を経験した。膝の痛みとの格闘は続いていたが、その痛みを「ただ痛みがある」と受け止めることで、必要以上の嫌悪感を感じることなく、いずれ過ぎ去っていくのがわかるようになった。刺激に対する評価を文脈によって変えることができると気づいたのもこの頃であり、食事に対しても自然と注意が向くようになっていった。

7~10日目：無常の体感・命の脈動・平静さの獲得

7日目は、前日できていたことができなくなり落ち込む一日となった。痛みも再びひどくなった。しかしこの経験そのものが、感覚は無常であるということの体験的な理解を促した。8日目には初めて、脈動を全身で感じるようになった。体の表面に脈が打ち、そのリズムは思っていたよりもはるかに速かった。このとき同時に、「自分自身」と思っていたものは実は命の操縦者に過ぎないという気づきが生じた——この命に何を見せるか、何を食べさせるか、何を聞かせ、何を書かせ、何に触れさせ、何を考えさせるか、それが大事なのだと。これまで自分の命にひどいものを体験させてきたことへの後悔も同時に訪れた。また、この脈動するものはすべての生きとし生けるものに共通するという感覚が広がり、会場の外に出ると虫や植物を観察し、命への

深い共感を覚えるようになった。あるがまま、自然——もやの中の細かい水分子の動き、雲の流れ、星空——すべてが無常であることが感覚として腑に落ちた。9日目に入ると、バンガー（崩壊・溶解の感覚）として全身の緊張が取れ、外側も内側も脊髄も電気がくまなく走る感覚を体験した。鼓動への気づきはあるものの不快感は少なく、平静さを保ちながら感じる事ができた。重心の動揺や内側の筋緊張を整えることが、心の安定や気づきの力につながるということも、この日に体感として理解されていた。10日目には生きとし生けるもの・他者・自然・生命全体とのつながりが感覚として立ち現れた。

3.3 体験から得られた身体感覚の洞察

この10日間を通じて得られた主要な洞察は以下の通りである。身体感覚の変容と哲学的概念の体得を経験した。仏教的な「無常」や「無我」といった概念が、単なる観念的な知識ではなく、揺るぎない身体的な実感として体得された。

無常:感覚は常に「生じては消え、生じては消える」。粗雑な感覚があるうちは、あるがままに微細な感覚に気づけない。

無我:わたしのからだは「いのちの営み」によって微細な変化とともに維持されている。独立した固定的な自己は存在せず、すべては動的な相互作用によって構成されるプロセスである。

内受容感覚の重要性:こころの反応（知覚や感情）も身体反応から生まれる。内受容感覚（interoception）への気づきが一人称研究の鍵となる。

内的身体の固有性:「内的身体」は解剖学的身体と同一ではない。言葉にならない感覚（例：左後ろの腰のあたりで蠢くもの、フェルトセンス）をそのまま扱うことが重要である。

4. 考察

4.1 体験的理解に必要な三要素と倫理

一人称研究の実践に求められる深層的な「態度」や認識論を理解するためには、意識の変容を促すより普遍的な構造に目を向けることが有効である。深いレベルでの「気づき」を体系的に育む瞑想実践においては、一般的に以下の三つの要素が不可欠なセットとして指導される。

集中 (Attention):注意を特定の対象（例えば呼吸）に一点に向け、維持する力。思考の散漫さを鎮め、意識の安定した土台を築く。

洞察 (Insight):物事を評価や判断を加えずに、ありのままに観察する力。自身の身体感覚や思考・感情が絶えず生起し変化していく様を客観的に見つめる。

慈悲 (Compassion):何のためにこの実践を行うのかという目的意識。他者や自己を含む生命全体への思いやり、より善い生き方への志向性を指す。

ここで重要なのは、第三の要素である目的意識（慈悲）である。例えば、マインドフルネスの技法が兵士たちのトラウマ治療に応用され、彼らがより効率的に戦争を遂行できるようになるという点が倫理的懸念として考えられる。これは「集中」と「洞察」というスキルだけを切り離して利用することの倫理的危険性を示している。何のためかという目的意識が欠如している場合、それは単に既存の目的をより効率化する道具となりうる。

仏教哲学における理解の三段階「聞・思・修」もまたこの観点から重要である。「聞」は聞いて得られた理解（借り物になる恐れあり）、「思」は考えて得られた理解、そして「修」は実践に伴う体験をとおして得られた理解である。多くの場合「聞」と「思」の段階まででわかったつもりになりがちだが、「修」を重ねることで初めて身体が先立って反応するような体験的理解が得られる。一人称研究における「体験的理解」とは、この「修」に相当し、自分自身の内側（経験）に真実が存在するという立場である（客観的な真偽は問わない）。

4.2 一人称研究と瞑想の比較

一人称研究と瞑想は、共に自己の経験の深層にアクセスし認識の変容が起こるという点で、似ているところがある。しかし、そのアプローチ、とりわけ「言葉」の扱いにおいて決定的な違いが存在する。

瞑想のアプローチ:ヴィパッサナー瞑想のような実践では、言葉による思考（内的ノイズ）を極力排し、純粋な感覚そのものへと意識の解像度を高めていくことを目指す。言葉は感覚をありのままに捉える上でむしろ妨げになると考えられ、沈黙の中で感覚の微細な変化に集中する。

一人称研究のアプローチ:対照的に、一人称研究は感覚と言葉との往還を積極的に用いる。言葉にならない身体感覚を、なんとか言葉にしようと試みる。その過程で、感覚はより分節化され、研ぎ澄まされる。そして、言葉にされたものを再び身体で吟味することで、さらなる気づきが生まれる。この生成的变化のプロセスを通じて、感覚の解像度を上げていくのが特徴である。

この対比から、一人称研究における「記述する行

為そのもの」が持つ本質的な重要性が明らかになる。この往還は、内的状態への「集中」と、言語化によって気づきのスペースが生まれる「洞察」の実践に他ならない。前反省的なものと分節化されたものとの間の弁証法、あるいは解釈学的サイクルと見なすことができる。

なお、従来の言語中心なアプローチに対し、シンボルやアートを用いた表現など非言語的なメディアの可能性もある[16,17]。言葉に限定されないメディアもまた、感覚との豊かな往還を生み出し、メタ認知を促進する有効なチャンネルとなりうる。

4.3 盲点へのアクセスと直観の育成

一人称研究は、一度きりの内省や記述で完結するものではない。それは、自己の行動や認識の根源にまで迫るための継続的な修練としての側面を持つ。一人称研究が問いかけるのは、「何を (What)」「どのように (How)」したかではなく、その行動が「どこから (From Where)」生じているのか、すなわち行動の源泉となっている内的な状態・意図・自己観である。しかし人は通常、この源泉についてほとんど無自覚である。

この「盲点」が生じるメカニズムを、オットー・シャーマーの U 理論[18] は「ダウンローディング」で説明する。人は過去の経験や習慣的なパターンを通じて現在を解釈し続けており、そのフィルターが From Where への気づきを妨げる。U 理論はこれを克服する操作として「プレゼンシング」を提唱する。ダウンローディングを一旦括弧に入れ、今この瞬間に身体が感じていることにただ開かれること——次なる方向が身体から自ずと立ち現れてくるこの状態は、現象学のエポケー (判断停止)、あるいは瞑想における「あるがままに気づく」態度と構造的に同型である。一人称研究において「記述する行為そのもの」に向き合うとは、まさにダウンローディングを止め、From Where にプレゼンシングすることに他ならない。

そして、この操作が継続的な修練によって意識せずともできるようになったとき、それが直観として現れる。プロ棋士が盤面を一目見た瞬間に最善手が直観的に見える[19]のは、長年の修練が From Where へのアクセスを身体化・即時化した結果である。瞑想・からだメタ認知においても以下のように同様の深化プロセスが働くと考えられる。

将棋：毎日盤面を観察して最善の一手を体験的に考え続ける → 盤面を見た瞬間に最善手が浮かぶ

瞑想：毎日身体感覚を通じて心を観察し無常・無我を体験的に理解し続ける → 身体感覚に気づいた瞬

間に無常・無我が浮かぶ

からだメタ認知：毎日身体感覚を通じて感性を観察し、ことばを紡いで環境との相互作用を体験的に理解し続ける → 感覚に気づいた瞬間にことばや環境との相互作用が浮かぶ

ここで注意すべきは、直観とエポケー的態度 (プレゼンシング) は一見対立するように見えるが、実はそうではないという点である。からだメタ認知を始めた段階では、ダウンローディングを止め感覚に向き合う操作はあくまで意識的な努力を要する。意識的にメタ認知しているうちは、直観はまだ働かない。しかし一人称記述を継続的に実践し続けることで、「ダウンローディングを止めて今この瞬間に開かれる」という構えが身体に染み込んでいく。このとき初めて、意識的に「やろうとする」前に身体が応答するようになる——それが直観である。

すなわち直観とは、エポケー的態度の対極にあるものではない。両者は今この瞬間の感覚に開かれるという点で共通しながら、一方は意識的な努力を要し、他方は身体が先に応答するという様相の違いがある。継続的な実践の中でこの様相が変化していくこと自体が、4.1 節で述べた「修」の深まりであり、意識的な観察 (二元的気づき) から観察者と感覚対象の分離が溶けていく段階 (非二元的な直観) へと至るからだメタ認知の深化プロセスとも一致する。

4.4 指導者の体験的理解度合いが与える影響

筆者自身、10 日間瞑想を経験した後と前では、一人称研究への受け止め方が変わったと感じている。帰宅後も五戒を守りつつ朝・夜の瞑想を継続することで、身体感覚の解像度が高く維持され、直観が働き、日常生活レベルでの平静さも保てるようになった。

他者に対しても直観が働くようになり、学生が体験しているプレゼンスや実践の動画、またその一人称記述から、当該学生がどのような身体感覚を感じ、どのような変化があり得るかを思い浮かべられるようになった。こうした変化は一人称研究が自己に閉じていないことも示している。自己と環境との相互作用に気づいていくことで、他者との相互依存性を体験的に理解するようになり、いのちへの感謝や思いやりの心が自然と育まれていった。

指導者のあり方のこうした変化から、偶然かもしれないが、学生も安心して深掘りするようになり、気づきや意識の変容にも影響が現れたと感じている。指導者自身の体験的理解度合いが、学習者のからだメタ認知にも影響し得るという点は、一人称研究の指導論において重要な示唆を与えるものである。

5. おわりに

本稿は、著者が体験したゴエンカ式ヴィパッサナー10日間瞑想の実践記録を出発点として、一人称研究の実践・指導における観想的実践の意義を論じた。瞑想を通じた身体感覚の変容が、からだメタ認知の実践・指導にどのように資するか考察するとともに、エナクティブ・アプローチ、マイクロ現象学、フォーカシングとの接点、およびオートエスノグラフィ、アートベース・リサーチ、当事者研究との方法論的相違も整理した。

一人称研究の核となる「からだメタ認知」において、次の三点を体験的に理解しておくことが肝要である。(1) 内受容感覚への気づき：思考や感情の発生前に生じる微細な感覚が身体のどこで起きたか知る。(2) 「あるがままに観る」態度：どのような性質であったかを、評価・判断なしに観る。(3) 無常・無我の体験的理解：感覚は常に生じては消え、固定した自己はなく、すべては動的なプロセスであることを頭ではなく身体で知る。

微細な感覚への気づきの力を育むために集中瞑想・洞察瞑想に類する観想的実践を行うとよい。観想的実践の継続が、一人称研究の実践や指導のあり方や心構えで役立つであろう。「身体は常に変化している」「身体はすべてを有する」などの概念を体験的に理解すると、「考えるモード」ではなく「感じるモード」でからだメタ認知を指導できる。例えば、指導において、学生自身の中に可能性があると感じて、答えを急がずにその人らしさが育つのを待つ姿勢が取れるようになる。

今後の展望として、以下の二点を挙げる。第一に、一人称研究をいかにして他者に指導し、その実践の質を高めるかについて、暗黙の前提となっている要素を明らかにするためのメタ一人称研究の継続である。第二に、アートベース・リサーチの知見も取り入れながら、体感スケッチやシンボルの利用など、言葉に限定されない新たな探求方法の模索である。一人称研究は学術的な知の生産に留まるものではない。あらゆる人々が自己の経験を深く探求し、自らの「盲点」に気づき、より豊かに生きるための態度を育むことに貢献しうる普遍的な可能性を秘めている。その意図も忘れてはならないであろう。

謝辞

本研究の一部は JSPS 科研費 JP23K21723 の助成による。

参考文献

- [1] 諏訪正樹, 堀浩一: 特集「一人称研究の勧め」にあたって, 人工知能学会誌, 28(5), (2013)
- [2] 諏訪正樹: 身体知獲得のツールとしてのメタ認知的言語化, 人工知能学会誌, 20(5), 525-532, (2005)
- [3] 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, 17(3), 417-429, (2010)
- [4] 石原創, 諏訪正樹: 身体的メタ認知を通じた身体技の「指導」手法の開拓, 人工知能学会身体知研究会, No. SIG-SKL-09-03, (2010)
- [5] 諏訪正樹: からだメタ認知:ことばと身体の共創としての身体知学習のメソッド, 第29回人工知能学会全国大会, No. 2N5-IS-16b-1, (2015)
- [6] 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)
- [7] Varela, F. J., Thompson, E., Rosch, E.: *The Embodied Mind*, MIT Press, (1991)
- [8] Petitmengin, C.: Describing one's subjective experience in the second person, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5(3-4), 229-269, (2006)
- [9] Gendlin, E. T.: *Focusing*, Everest House, (1978)
- [10] Adams, T. E., Jones, S. H., Ellis, C.: *Autoethnography: Understanding Qualitative Research*, Oxford University Press, (2015)
- [11] Leavy, P.: *Handbook of Arts-Based Research*, The Guilford Press, (2018)
- [12] 石原孝二編著: 当事者研究の研究, 医学書院, (2013)
- [13] Kabat-Zinn, J.: An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients, *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47, (1982)
- [14] Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., Davidson, R. J.: Attention regulation and monitoring in meditation, *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169, (2008)
- [15] Dahl, C. J., Lutz, A., Davidson, R. J.: Reconstructing and deconstructing the self, *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 520-528, (2015)
- [16] 松原正樹, 西山武繁, 伊藤貴一, 諏訪正樹: 身体的メタ認知を促進させるツールのデザイン, 人工知能学会身体知研究会, No. SIG-SKL-06-03, (2010)
- [17] 竹田真, 諏訪正樹: hiphop に向き合う, —即興の踊りを生み出す 56 の身体言語の獲得—, 人工知能学会身体知研究会, No. SIG-SKL-42-03, (2024)
- [18] Scharmer, C. O.: *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*, Berrett-Koehler Publishers (2009)
- [19] Wan, X. et al.: Developing intuition: Neural correlates of cognitive-skill learning in caudate nucleus, *Journal of Neuroscience*, 31(48), 17426-17431, (2011)