

# “纏う”ことで私の心はどう動くのか

How Does My Heart Move by Embodying through Clothing?

古屋千紘<sup>1</sup> 遠藤友咲<sup>2</sup> 松原正樹<sup>3</sup>

Chihiro Furuya<sup>1</sup>, Yusaku Endo<sup>2</sup>, and Masaki Matsubara<sup>3</sup>

<sup>1</sup> 筑波大学 情報学群 知識情報・図書館学類

<sup>1</sup> College of Knowledge and Library Sciences, School of Informatics, University of Tsukuba

<sup>2</sup> 筑波大学 人間総合科学学術院 人間総合科学研究群 情報学学位プログラム

<sup>2</sup> Master's Programs in Informatics,

Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba

<sup>3</sup> 筑波大学 図書館情報メディア系

<sup>3</sup> Institute of Library, Information and Media Science, University of Tsukuba

**Abstract:** This study aims to explore the emotional and physical changes experienced by the author (Furuya) through the act of embodying through clothing, and to examine the process of acquiring embodied knowledge. In this context, "embodying through clothing" refers to the act of wearing garments and engaging with colors in a way that envelops both body and mind, creating a holistic sensory experience. The research adopts a first-person perspective, emphasizing individual sensations, emotional shifts, and the comfort derived from these practices.

## 1 はじめに

突然ですが、あなたにとってお気に入りの一着はありますか？そして、あなたはそれを着ると、どんな気持ちになりますか？ワクワクしてくる、なんだかルンルンする。身体まで軽くなつて、足が弾むような感覚を覚える。こんな体験をした多くの人にあるのではないだろうか。着るという行為によって、身体全体が何かを感じ、それによって気持ちが動く、心が動く。それはただ単にあなたが「着た」からではなく、「纏った」からなのである。この“纏う”は、それぞれの身体があるからこそ感じることの出来る曖昧で纖細なものであり、だからこそ言葉で表し難く、個別性・独自性の高い感覚である。

本研究の目的は、“纏う”ことで、第一著者である古屋（以下、私）の感情・心がどのように動くのか、それを通して心身にどのような変化が見られるのかを探究し、“纏う”ことで起こる身体知の獲得プロセスに関する知見を得ることである。ここにおける“纏う”は、先に述べた体感としての意味 “Embodying” が第一にあり、その上で本研究において題材とした“服を着る”という手段を示す “Wearing/Clothing” としての意味を重ねている。つまり、「纏う（着る）

行為を通してもたらされる“纏う”という体感」が今回の研究テーマであるということだ。人がそれに感じる身体感覚は多様であり、「纏う」という行為から得られる感情は同じではないため、本研究では、「纏う」を「身体に身に付けること、全体に広がってその身に感じられるようにすること」と解釈し研究を始めた。ここで、視覚的に似合うかというビジュアルデザイン的な話ではなく纏った時の心の動きを指す。そのためこれらを色彩学的に語ることはできない。ここで考える感覚は「私に似合うものはこれだからこれを纏う」ではなく、「これを纏うと私になれる、心地良くなる」といった感覚である。

本研究では、「“纏う”ことで私の心はどう動くのか」という問い合わせた。また、これは「私の心は纏うことでのどう動かされているのか」という意味としても捉えることが出来る。纏う行為を探究することによって自己理解・自己変容する自身をもって、抱える悩みや生きづらさを和らげることが本研究の意義と考える。また、その上で同じような生きづらさを抱える人々へのアプローチとして、これらのプロセスを提示することを第二の意義と考えたい。

## 2 “纏う”が私を外に連れ出す

本研究は、私が行う日々の“纏う”行為においてもたらされる身体感覚を研究対象とし、そこから得られる心の動きについて探究するものである。よって、まず私が本研究に至った個人的背景を述べる。

私は大学一年生の頃から、毎日鏡の前に立って長時間（2時間前後）かけて服を選ぶようになった。そうやって自分の気持ちを上げてくれる、支えてくれる洋服を探して纏う。（図1）これによって私は日々を乗り越え、人と関わり、外に出ることが出来る。それまで制服を着て学校に通っていたわけだが、それらに対する抵抗はなかった。その決まりを当然のように受け入れており、その状態は苦ではなかった。しかし、大学一年生になり、自分で私服を着て学校に行くことが日常になると、気持ちを上げてくれる、身体にしつくりくるものでないと外に出る勇気が湧かず、不安に駆られた。旅行先は服の選択肢が狭まり、服と向き合う時間にも限りが出るため不安があるが、それを友達に言えるほど自分自身もこの特性を受け入れてもらえるものと思えなかつた。

“服にこだわりがある人”“おしゃれが好きな人”という風にしか思われないことを知っていたし、実際にそう言われることも多く、少し派手な色や柄を纏えば笑われたり馬鹿にされたりする経験も少なくなかつた。派手な人や少し変わった人のレッテルを貼られ色眼鏡で見られることもあった。この経験から、世間や社会一般から服 자체は軽く見られ、流行などという言葉で片付けられ、あしらわれ、見下される存在であるという認識は強まつた。

そのように感じながら生活する中、私は現在の大学で「身体知」という言葉に出会つた。「身体が知る知」。この感覚は私だけのもので、身体があるからこそ得られるもの。私にとって服を纏うことで得られる、言葉にできない何か、あの気持ち、心の動きはこれだと思った。服を纏うことは私の生きづらさを和らげ、支えてくれるものだと胸を張つて言いたい。



図1：日々のコーディネート

## 3 “纏う”とは

本研究における“纏う”について示す。私はこれを「全体に身に付ける、全体に広がつてその身に感じられるようにすること」と解釈し研究を始めた。本研究は、私が日々感じていた「服を着ることで心も身体もなんだか上向きになれる」という言葉にし難いこの感覚の正体を知りたい、分かりたい、という思いから始まつた。その何とも言えない感覚を私は“纏う”と表現することにした。それは、この言葉の持つニュアンスと意味の広さ・深さに由来する。広辞林では、「纏う」とは「身に巻きつけるようにして着る。まといつける。また、巻きつくようにして覆う。」と定義されている。しかし、これに加え、哲学者の鷺田が「身体を覆う、あるいは梶包するということとは微妙に異なります。」（鷺田 2012 : p27）と述べているように、ただ服を着るのではない、覆うのではないと考えた。

つまり、本研究で度々使われる“纏う”という言葉には、単に着るという物理的行為と、「それだけじゃない部分」のわからなさ、曖昧さが含まれている。ここから、私はこの感覚、“纏う”的探求を始めた。よって本研究の中でその意味や解釈も変容していく、そのこと自体がこの研究の問い合わせと深く関わる重要な部分となっている。

## 4 研究手法

本研究では、私が実践者となり、自身に関する認識を研究対象とする。また、実践の際に纏う組み合わせは、例を挙げるとトップス約80種、ボトムス約40種、アウター約20種、靴下約60種、靴約20種、アクセサリー（リング、ピアス、イヤーカフなど）約70種、小物（バッグやベルト、時計など）約20種、ネイルカラー約30種であり、今後も増え続ける。さらに、トップス一つにしても、普通に着る・腰に巻く・斜めに巻く・レイヤードとして中に着る、など纏い方は変化する。そのため本研究の目的には質的研究が適する。さらに、ここで扱うのは「私が服を纏うことで得られる身体感覚や心の動き」である。そのため、本研究の目的に適した方法として一人称研究（諏訪、2020 [1]）を採用した。一人称研究とは「ある人が現場で出逢ったモノゴトを、そのデータを基に知の姿について新しい仮説を立てようとする研究」（諏訪、2020 [1]）であり、

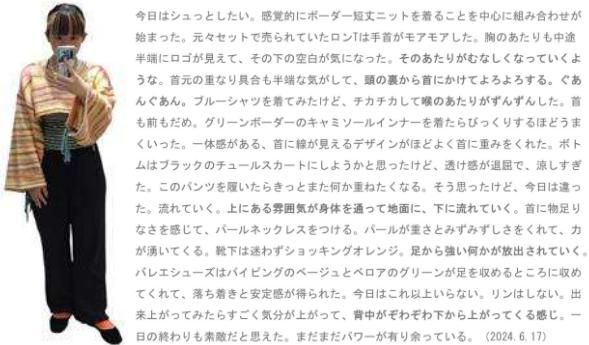


図2：「纏う日記」記述（2024.6.17）

身体感覚や心の動きといった内的なものを研究するのに適している。

本研究では、「纏う日記」と名付けた一人称日記を2024年6月からつけ始め、自身の纏いの感覚やその時のコーディネートを記録した。洋服コーディネートの研究を行った庄司(2008)[2]も、メタ認知的な日記や実践が自らの新しいコーディネート創出に役立つと述べている。日記には、最終的に決定したコーディネート写真と、纏っている時の感覚を思うままに文字で記述した。事実・経験・解釈という三つの記述に基づいて記す写真日記手法と異なり、記述の種類に囚われず感覚や気持ちを記した。家から出ない日もあるため、毎日つけられた訳ではないが、平均して週に3~5日間は日記を記録した（図2）。本研究は筑波大学図書館情報メディア系倫理審査委員会の承認を得ている（承認番号 24-53）。

## 5 実践から得られたこと

本研究では「纏う日記」を分析対象とし、記述初期の6月の10日間と最近の記述として10-11月の20日間の計30日間のデータを基に分析を行った。まず、纏う日記の感覚や記述部分において、ラベリングを行った。現象学哲学の概念であるノエマーノエシスに関する木村(2005)[3]の解釈に基づき、諏訪(2011)[4]が示したFNSサイクル<sup>1</sup>を参考に、現在ノエマ（認識）、未来ノエマ（意図）、ノエシス（行為）の三種類にラベリングした上で、現在ノエマ（認知）に関してはさらに身体感覚とメタ記述・考察・解説の二種類に分けた。このラベリングでは、割合や偏りは日ごとにあるものの、初期と最近での心の動き

<sup>1</sup> FNSサイクル：

慶應義塾大学 Suwa Lab サイト

[https://metacog.jp/index.php/major-concepts/concept\\_3/](https://metacog.jp/index.php/major-concepts/concept_3/)

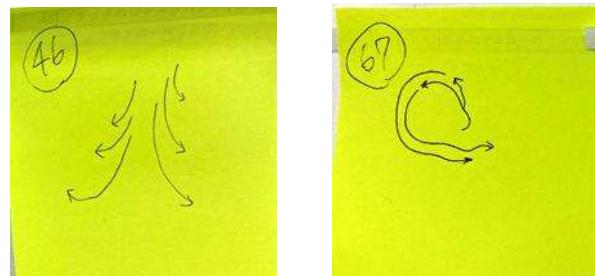


図3：矢印体感スケッチ

や変化に関して気づきや発見は得られなかった。これを経て、次に注目したのは記述における擬態表現だ。これは今回の研究で主軸となつた。

### 5.1 擬態表現と矢印体感スケッチ

自身の日記記述について自分で気になるような部分は少なかつたため、周りの人に目を通してもらった。すると、全体を通して、心の動きを表す部分の記述において個人特有の“擬態表現”が多く登場するという気づきを得た。全30日間の記述からは全部で83個の心の動きについての擬態表現<sup>2</sup>が抜き出された。

これらをもとにKJ法を試みた。しかし、軸にした述語において「ワクワク」などの定型された言葉では心の動きを繊細に言い表すことが出来ていないと感じうまくいかなかつた。

ここで、心の動きを別の方法で表現しようと、矢印体感スケッチ（図3）を描くことにした。竹田(2024)[5]で登場する体感スケッチから着想を得たが、私が行った体感スケッチはコーディネート思考全体に対する体感スケッチではなく、抜き出された83の心の動き一つ一つに対するものである。動きを矢印にして記した。すると、一見異なる服装や言葉だったものも体感レベルでまとめができるようになった。

### 5.2 矢印体感スケッチによるKJ法

描かれた83の矢印体感スケッチから、KJ法を行つた。体感スケッチは見た目が似ているものもあつたが、元の記述を参照しつつ、あくまで体感をもとにまとめた。分類は3フェーズ行つた（図4）。グル

<sup>2</sup> 擬態表現リスト（83個の心の動き）：

筑波大学身体知と芸術表現研究室サイト -Publications

<https://sites.google.com/view/matsubalab/publications>



図4：矢印体感スケッチによるKJ法3フェーズ

一匹分けのどのグループにも属さないものは「一匹狼」と呼ぶとした。第1フェーズでは、10のグループと49の一匹狼に分類され、計59となった。第2フェーズからは体感の言語化も行った。ここでは、19のグループと19の一匹狼に分類され、計38となった。第3フェーズでは、21のグループと3の一匹狼に分類され、計24となった。これを最終的な心の動きとし、「創作オノマトペで体感をことばに」(諏訪, 2016[6]) した。

### 5.3 24 の創作オノマトペ

創作されたオノマトペ群を以下に記す。

- 1) もつたり：どうにもならないマーブル混ぜたような蟻が垂れる。
  - 2) ポンつわあああーー：急に小さな明かりが灯る。消えたり、動きがある。妖精のよう。
  - 3) スワあ～ん：風、吹き抜ける、周りを巻き込んでいく。ミントのようなスッとした感じ。
  - 4) ずんずん：重めの粘体が重なり積もっていく。重みに耐えきれない。何かがズレていく感じ。
  - 5) とぼん：淡々と静かに、たまる。水っぽい。どこまでも深い。溢れることはない。
  - 6) すおう：2方向から掬われる、留めてくれる。手のような形。ぬくもりはない。
  - 7) …ンシュ：色々な質の糸（絡まり）が解けて、一つにピンと張る。一つに決まって上に伸びていく。
  - 8) ぎゅワッ：ぎゅっとキャンディの出来立てくらいの質感のものをとどめ、蒸発させる。あれ、どこいった感。
  - 9) そわっ：透ける膜で包む（和紙のような）見え隠れする
  - 10) んむお：ふくらみ、おさまって上へ伸びていく。水あめくらいの質感。
  - 11) スーン：全体に行き渡って発光する。芯・道がある、強いLEDの光の周りにほたる

のようなあわい残り火。

- 12) ぼわ<sup>。</sup> あん：ミストのようで、周りに留まる、空気を作る。温かい。多方向へ外へ向かっていく。
  - 13) るんっ：スーパー・ボールが跳ねる、弾む。テンポ良く、上に上がる。ある程度速い。
  - 14) ランっ：落ち着きのある、期待感、半透明。
  - 15) ソォン：水の流れが上向きに続く。頂点はしぶき。スプラッシュする感じだとやりすぎ。もっとサラッとしてる。
  - 16) スタッ：直線でまっすぐ下に落ちる。静かに。無駄のない経路で。
  - 17) ふほおん：似た2つのものが触れて離れてを繰り返す。一緒にならないのが心地よい共鳴？
  - 18) じゅつ：たくさんいる。互いが互いを引き寄せ合って、集まって繋ぐ。一つの塊になりたいから。
  - 19) ガタガタ：おもちゃのようなはまらないプラスチックのような質感。どうやっても違和感があつて気になる。
  - 20) ぐーん…ふっうーん：ぐるぐる漂い、さまざまっていたものがある時、道が決まって上がっていく感じ。ゆっくり。
  - 21) う、ううん：毛糸の質感。絡まつたり迷つたり合ってなくとも「それでもいいか」で進める。平坦な道。
  - 22) ゆうん：銀の液体（とろみがある）が落ちて混ざる。小刻みに動く。後から触ると冷たい。鉄溶かしたみたい
  - 23) くおつ：ぽっかり空いたキャンバスの白みたいな空間から1本線が生えてくる。グレーの線。何かおきたい。在りたい。
  - 24) ヌほおん：へたつとなる。ものたりない。下がって上がって下がる。

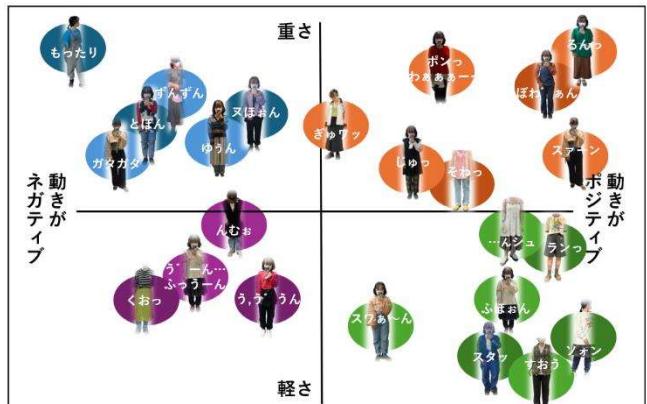


図5：創作オノマトペ表

表1：オノマトペ比率表（6月、10-11月比較）

大分類	6月	11月	合計
1 もつたり：どうにもならないマール混ぜたような紙が重れる。	4	7	11
2 ボンツ&あーる：急に小さな明かりが灯る。消したり、動きがある。妖精のような	1	6	7
3 スワーン：風、吹き抜ける。周りを巻き込んでいく。ミントのようなスクッとした感じ。	1	5	6
4 すんずん：重めの粘体が重なり横もつていて。重みに耐えきれない。何かがズレしていく感じ。	0	1	1
5 とほん：渋々と静かに、たまる。水っぽい、どこまでも深く、溢れることはない。	0	2	2
6 すおう：2方向から飛われる。留めておきたい。手のようないぬ、もうりはない。	1	4	5
7 …んショ：色々な質の（絶えたり）が解けて、一つにビンと張る。一つに決まって上に伸びていく。	1	1	2
8 ぎゅうワ：ぎゅうとキンシングの出来来ていいの実感のものをとどめて、蒸発させる。あれ、どこいった感。	2	0	2
9 わわっ：憑き物で包む（絶えたり）を見え隠れてする	2	0	2
10 ひんぐ：ふくらむ、膨らむ。大きめに伸びていく。水あめくらいの動感。	1	1	2
11 フルーツ：全体に行き渡って動き出す。芯、芯が燃える。熱い、LEDの光の周りにはたるのようなあわい残り火。	0	3	3
12 わわー：こまと音のようで、周りを囲まる、空気を作る。温かい、多方に外へに向かっていく。	1	4	5
13 るんっ：スマーバーガーが離れる。彈むき、弾むきが良く、上に上がる。ある程度高い。	0	7	7
14 ランっ：落ち書きのある、期待感。半透明で	5	0	5
15 ソォン：水の流れが上がり向に轟く。頂点はしきしま、スパッシュする感じだとやりすぎ。もっとサラッとしてる。	0	2	2
16 スタッ：重線でまっすぐ下に落ちる。静かに、無駄のない経路で。	1	4	5
17 じほおん：似た二つのものが繋れて離れて戻り返す。一縦にならないのが心地よい共構？	0	2	2
18 ジゅうっ：よくさよい。互いに引き寄せ合って集まつて繁殖。一つの塊になりたいから。	0	1	1
19 ガタガタ：おもちゃのようないまらないプラスチックのような質感。どうやっても通感があって気になる。	1	1	2
20 デール：ふっくらん：ぐるぐる運い、さまよっていたものがある時、湯が決まって上がっていく感じ。ゆっくり。	0	3	3
21 う、うん：毛糸の質感。結まつたり落ちたり落くなくとも「それでもいいか」で進める。平凡な道。	0	1	1
22 ゆうん：腹の液体（ろみがある）が落ちて混ざる。小粒みに動く。後から触ると冷たい。鉄溶かしたみたい	0	2	2
23 くおつ：ほっかり空いたキャ尼斯のみたいな空間から本筋が生えてくる。グレーの線。何かおきたい。在りたい。	2	0	2
24 又ほおん：へたつなる。ものたりない。下がって上がって下がる。	1	2	3
			83

また、動きがポジティブであるかネガティブであるか、質感の重さと軽さ、加えて、擬態表現からその日のコーディネートを抜き出し、コーディネートも示した図表化を行った（図5）。

KJ法によって誕生した24の創作オノマトペの要素となつた83の擬態表現のコーディネート時期の分布を調べてみた。すると、動きの質感、重さの幅に変化がある事が確認できた。また、例を挙げると、最も動きがポジティブで質感が重いものはここでは

「るんっ」に当たるが、この要素は6月には0件だったのに対し、10-11月では7件あった。このオノマトペより質感が軽くなる「ランっ」に至つては6月が5件で11月は0件であった。この例は比率として0%か100%であるため非常に顕著に数値として表れているが、総体的に見ても、初期の頃に比べ気持ちの質感に広がりが出るようになったことが分かる（表1）。ここから、私の心は豊かに動き、動かされているとみられる。

## 5.4 色やアイテムに依らない

私は本研究を始めた当初、“色を纏う”ことによって自身の心は動いているのではないかと考えていた。コーディネートを元に考えた時に、必ず色が複数使われている事とモノトーン（白や黒）のコーディネートが出来ない事が特徴として挙げられたからだ。それらは、色に関係した特徴であったため、私は“色を纏う”ことに何か自分自身だけの意味があるのでないかと考えるに至つた。

しかし、実際に研究を始め、纏う日記を記述していく中で、私の心の動きを左右しているのは、色でも、ましてやアイテムでもないということが分かつてきた。以下に、同じ「オレンジのフィッシングベスト」を着た2日分の日記記述からその一例を示す。

なんにも思いつかない、ぼーっとほやーつとしている朝。私はどうしたい、何も分からぬ。（中略）首

から腕を伝って駆け抜けていく、走り抜けていく。さらっとした心地良さ。上からオレンジのフィッシングベストを重ねたら温度が重なる感じで、灯がともる。胸の内側に暖炉ができるぼうっと、だんだん広がっていく感じ。なんとなくサメ肌ができるいくような。今日書きたい感動はそこに持つてかれてしまった。靴下はライトグリーン。小さな芽が出たみたいで嬉しくなった。今日は発見の日。

（2024.11.9 繻う日記記述より抜粋）

身体がぶれない。真っすぐ。しっかりとしている。視界も身体もクリーン。部屋はあったかい。身体の調子がいい。（中略）寒いから着こまないと。うん、まあいい感じ。悪くない。何の反応もない。身体は興味なさそうなくらい静か。次は何。オレンジのフィッシングベストは？いや、違う。違った。肩のてっぺんからぐらつく、はまつていなし感じがした。大量生産されたガチャガチャの部品がうまくはまらない感じ。脱ぐ。（中略）まだ足りない。顔が、上半身がぼやける。頼りない。メガネをつける。一番くつきり、太めの縁のやつ。今日はこれが無きやだめだ。かけたらすべてがキマつた。かっこいいじゃん。いつもより背筋が伸びているのを感じながらドアを開ける。出発。

（2024.11.21 繰う日記より抜粋）

下線部の通り、同じアイテムを身に纏っても得られた心の動き（創作オノマトペ）は動きの方向が大きく異なった。2024年11月9日の擬態表現は「わわーあん」の動きがポジティブな方向に分類されたのに対し、2024年11月21日の擬態表現では「ガタガタ」の動きがネガティブな方向に分類された。このように、同じアイテムを纏った場合も作用する心の動きは定型ではないことが分かった。

## 5.5 記述量・内容の変化

6月から11月までの纏う日記の記述において、その記述量と内容に変化が見られた。その比較として以下に例を示す。

後から見返したらなんでこの服が良いと思ったんだろうと思った。今日ははじめに着たのは緑とオレンジのボーダーロンTだった。全然違う。こんなに楽しい感じじゃないし、ポップな感じじゃない。絶妙に渋めの色味に抑えられている感じも自分じゃない。鎖骨の下あたりが動く感じがして、嫌なくすぐったさを覚えた。すぐ下にあった紫のボーダーロンTをなんなく手に取る。触った時にやさしい感じがし

た。着てみたら穏やかな気持ちになれて、胸の中心部からじんわり暖かくなっていく感じがあった。流れるようにシャーリング生地のブラックパンツを着ていた。可もなく不可もなく。ただ、上に何か重ねるということは必須だった。このままじゃぼっかり穴が空いていて様子を伺う卑屈な自分が奥に見えるようだ。だから上から埋めたい。何種類もあるベストの中から迷わず花柄のものを選んだ。直感。スッキリして、さっぱりして、隠したかったものが隠れてくれた気がする。靴下は濃い紫で、メリージェーンの靴を履く。リングは右手にシルバーの?マークだけつける。うん。落ち着いた。落ち着ける。落ち着きたい。家を出る前にもう一度見たらのっぺりした印象を抱いて、不安になった。小物を探す。バーコードのようなブローチを付けてみたら、三次元に戻ってきた。両腕にあった寒い感じが和らいだ。ゆっくり外に出る。

(2024.6.19 纏う日記全文)

今日はすっきりしている。びっくりするほど寒い。今が寒い。ここから出たら、一度でも出てしまえばきっと関係なくなるのって思う。布団から出る。今日は厚く膜はりたい。重ねよう。オレンジのメロウインナーを着ようかと思ったけど、見たら残念な気持ちになった。見たたくない。明るいけど落ち着きがある、暖かさが欲しい。グリーンインナーを着る。うん、これに赤のニットを合わせたら、無敵になれる。あたたかい、やさしい、踊る。袖や裾に向かって広がる編み模様が手を、手首を弾ませる。下から見えるグリーンがすき。足はどうしたい、スッと立ちたい。黒かな、流れていく。パンツが心地良い。くたついている感じが時間が意識させてくる。昨日いやなことがあったのを思い出した。大切な人に向けられていた言葉の刃物が痛かった。知りたくなかつた、聞きたくなかった。包みたい。包まれたい。レースカーディガンを腰に巻く。うん、不規則に垂れ下がったカーディガンがやさしい。靴下は迷いなくピンク。主張したい。たとえ、これがローファーで隠れてしまつたってそこにいる。隠れてしまえ。よく分からぬけどこんなことを思った。なぜだろう?耳にはこないだ学祭のフリーマーケットで買ったハンドメイドのフラワーピアスを付けよう。暖かい。あたたかい。暖かい。手元には肉丼、民族ビーズ、丸シルバーのリングになった。懐かしい気持ちになった。花みたいで、しづくみたいだ。手に花が咲いた。言葉や文字ではわからないものを大切にしよう。言葉や文字は刃物だから丁寧に使おう。それらがただの綺麗ごとと言われても今日はそういうものを大切にしたい日だから。よし、外に出よう。

(2024.11.6 纏う日記全文)

示した例における記述量は6月560字、11月690字である。日によって量に差はあるものの、総体的に平均して6月より11月の方が100字前後の増加傾向が見られた。ではこの記述量の増加は何によって起きたのか。

まず、記述を日々重ねたことで纏った感覚や、心の動きについてより詳細に言葉を用いて表現できるようになったことが挙げられる。これは日々纏う感覚を振り返り続けたことによる研鑽の成果といえる。

次に注目したのは下線で示した部分である。前日にあったことや過去にあった事を思い出し、その出来事について語っている。そして、最後にはこうありたいと述べている。これらは単にその日の気持ちは向き合って出た声ではなく、その出来事を思い出し、こうありたいと思ったことによって出た声である。これはただ自身の内面と向かい合った初期の感覚中心だった記述には全く見られなかったもので、私が外の世界や周りの人々に興味や関心を向けるようになったことの表れと取れる。ただ、この点に関しては、服を“纏う”ことだけが要因ではなく、私自身が日々の中で人と関わるようになり、人と心から関わろうと思えた機会に出会えたことも大きい。

私は、2024年4月に現在在籍する大学へ編入学し、「身体知」というものを知り、5月に現在所属する研究室に入った。私にとってこの一歩は大きかったのだと思う。研究室でのゼミや合宿、ワークショップ、交流を通じて、服を“纏う”ことで得ていた気持ちや支えを人や場から体感した瞬間があった。これは私が現在“纏う”対象の主を服とし、“Wearing”と表記していたところからそれが変化してきていることを示している。私が大事にしたい、見つけたい、知りたいのは“纏う”ということ、“全体に広がってその身に感じられるようにする”ことである。これは単なる“Wearing”に留まらない。この感覚を、服以外からも得られるのだという気づきを持った。しかしながら、ここにたどり着くにはやはり、私にとって“Wearing”という手段によって出会った“纏う”は必要不可欠であり、その感覚を教えてくれたのも服であったと思う。よって、やはり私にとって服を“纏う”ことは大きな心の支えであるとこの研究をもって確信できた。

## 6 考察と今後の展望

これらの実践を通して、以下のことが考察できる。服を“纏う”ことによって私の心は豊かに動いており、動かされている。加えて、私の心は社会に対し、

人に対し開かれてきている。また、色やアイテムによって定型・固定された心の動きは見られない、又は非常に少ないと見える。

また、“纏う”についての解釈も変容した。衣服を纏うことは「全体に広がって感じられる」だけでなく、身体イメージ（自己イメージ）を形作るものである。ここから“纏う”とは物理的に着るだけでなく、自己イメージを形成することであると考える。実際に研究を行う中で、纏う感覚が衣服だけでなく、人や場にまで広がった体験からもこのことがいえると考えた。

哲学者の鷺田は、「衣服は身体の表面に恒常に刺激を与え続けており、それが身体の断片的で曖昧な輪郭を補強してくれるため、人は衣服という恒常的な皮膚を「第二の皮膚」として知覚するようになる。」

（鷺田, 2012, p32 [7]）と述べていた。これは、服が私の“身体”や“私”的一部であるという体感とも合致する。

さらに、この前提には、フランスの精神分析学者の E・ルモワーヌ＝ルッチオーニの「<像>としての身体こそが<わたし>が身にまとう第一の衣服だ」という提言がある。彼は、物理的に纏う衣服以前に、己がイメージする像としての身体があり、それ自体も纏う衣服といえると話した。

このように、彼らの提言から私が本研究で変容し、発見した「“纏う”が自己イメージを形成する」に近い解釈見られた。私は研究プロセスを通して、“纏う”とは、自身と一体化し、その身体が形創られていく感覚であると解釈を再考した。それは、「全体に広がってその身に感じられる」という、外部から内部に対して影響を与えるような外的効果の意味合いが強いものではなく、もはや外部であったものが共に私の内部となり、私自身が新しく創られていくイメージである。

さらに、本研究を通して、私の中で“纏う”的対象は変化し、新たな問いが生まれた。初期の6月、「色を纏うことで私の心はどう動いているのか」という仮説を立てた。そこから10月には色だけではなく素材や質感が影響しているのではないかと考えるようになった。現在12月時点では、私が感じていた“纏う”は服だけでなく他者の雰囲気や声、場においても感じ得るものだという気づきを得た。これは、皮膚で像として“纏う”というイメージであり、「全体に広がってその身をつくりあげる（身体の一部となる）」ことである。今後は人（雰囲気・声）や場において“纏う”感覚や、それによって起こる自身の心の動きや変化について探究を続けたいと考えている。

また、本研究で纏う日記の継続が心にどう影響し



図6：鏡に描く纏う日記（鏡日記）

ているかについても新たな問い合わせて考えていきたい。これは、“纏う”を振り返ること、記述・記録し続ける事による心の変化を指す。さらには、コーディネート自体の変化も含む。纏う日記から、これまでのコーディネート写真を見返してみたところ、ある発見があった。それはコーディネートにおけるレイヤード階層数の減少である。これは、記録されたコーディネート写真の変遷と、私が毎日のように顔を合わせる研究室メンバーからの意見によって判明した。この点についても合わせて探究していきたい。

そして、現在纏う日記の記述媒体は鏡に移行している。これは、体感スケッチや記述では表現しきれない質感や感覚を描くことで、よりニュアンスを残すために取った手法である。鏡の前でその日の纏った感覚を思い出しながら思いのままに筆をのせる。

（図6）やはり、私の“纏う”は、コーディネートを考える鏡の前から始まるため、鏡と向き合い、己と向き合いながら描くことが出来る点から、鏡をキャンバスとすることには大きな意味がある。この手法を現時点では日記の軸としているが、今後手段が変容していくのであればそれはそれとして、変化を受け入れ、その手法で日記を継続したいと思う。

## 7 おわりに

おわりに、私が本研究の題材とした“服”を纏うという手段に込めた隠れた意味と、本研究への思いを述べる。

### 7.1 身体と服にのせたアイロニー

私がコーディネートの際に一貫して大事にしているのは“ポップさ”だ。私はポップという言葉は実はとても難しい言葉であると思っている。POPは英語動詞だと「音が突然鳴る様子」を表すものとなる。私たちが一般で日本語英語の意味として使うポップは「一般的に人気があるものや、愉快で明るい感じ」を表す。私が指すポップもまさにこの「愉快で明るい感じ」である。単に自らが楽しく明るく、ワクワ

クしたいという気持ちはまずあるが、そこには私のアイロニーがある。

ほとんどの人々は、毎日服を着て生活する。それは普遍的で、日常的で生まれてから当たり前の事である。実際に私も“服を着る”というハードルの低さに助けられ、本研究の題材となったコーディネートすることで気持ちを支えるという手法に至ったともいえる。だからこそ、社会全体として服に対し日々の何気ないことであるという意識から、ファッショントーンを軽んじたり、見下したりする感情や雰囲気がある。流行とひとくくりにしてファッショントーンを語る、誰かに良く思われたいからこれを着る、あんなに足を出して、あんなに派手な柄・色を着て、というように色々な偏見がある。これはきっと、「外面を良くしたところで内面が良くないと意味がない」というアイロニーだろう。しかし、現実に人は綺麗に見えるものが好きだし、日本では今もきっちりしたモノトーンのリクルートスーツが「良い人」「真面目な人」とされ就活やビジネスシーンでは好まれる。しっかり外面が大事である事実が浸透しきったこの社会で、こんなに矛盾する身近なものはない。だから、私の日々の苦悩も辛さもまるっと身体に、服にのせてボップに見せることで、私は自分をひっそり主張しながら、上辺だけ見て馬鹿にする人たちを馬鹿にする。服を纏うことは私の支えで主張で反抗、そしてアイロニーでもある。

## 7.2 あとがき

本研究は、私の心を対象としているため、大部分が独自的かつ主観的なものとなっているが、私の“纏う”が少しでも感じられた誰かが、あなたが、いただろうか。すべてが伝わっていなくてもいい。すべての人に伝わらなくてもいい。ほんの少し、たった一人のあなたに伝わったらしい。こういった個人の感覚は社会では無視されるし、そんな社会も社会を社会として成り立たせるためには必要なのだろう。しかし、そうやって均一化され、あらゆるもののがAIで代替できるようになってきた現代、なっていくであろうこれからに、“私”がなくなってしまったら何が残るのだろう。そんな時、私は私しか知り得ない心を大切にしたい。そして、私にしかない感覚を、身体性を大切にしたい。私の生きづらさは私にしか、あなたの生きづらさはあなたにしか、きっと本質的に理解することはできない。しかし、その大きさや種類は違えど、誰もが何かしらの「生きづらさ」を抱え日々を生きている。それらとどう向き合い、どう対処し、何を思うのか、そのプロセスをここに残すことは、私にとって大きな意味となった。そして

この記録が論文として誰かに読まれ、その誰かに何かしらの意味を与えられたなら、私が本研究を行い、向かい合った意味もさらに深まるのだと思う。

また、研究プロセスを通して私の心は豊かに動いているとの考察を行ったが、これは一重に良くなつた、明るくなったということではない。私は本研究を行う中で、何度も自己にぶつかった。それは、己を研究対象としたことで、“わたし”を自分と他者に見せる・見られる機会に遭遇し、注目・関心を向けられるからだ。これによる気づきも多くあったが、自分がわざと曖昧にしてきた部分にまで足を踏み入れなければならない場面があり、苦悩した。実際、

「色ではない」という気づきは、当初確信していた私の纏う行為への安心感や信頼感、そして自身がアイデンティティと思っていたものを喪失させた。これによって、一時期、纏う日記を書けなくなり、自分が分からなくなった。そういう苦悩を経て今があり、本研究の結果があることを記しておきたい。

## 謝辞

本研究を行うにあたっては、研究室メンバー10名の一人ひとりの存在と研究室という場が必要不可欠であった。自身と向き合い、人と関わり、場を感じ、それらと触れ合う機会をもたらしてくれた皆さんに深く感謝する。

## 参考文献

- [1] 諏訪正樹, 一人称研究の実践と理論, 近代科学社, 2022
- [2] 庄司裕子, 諏訪正樹: 個人生活における価値創造の方法論: メタ認知実践のケーススタディ, 情報処理学会, 2008
- [3] 木村敏, あいだ, ちくま学芸文庫, 2005
- [4] 諏訪正樹, 2011, “学びのデザイン”の研究があるべき姿—「こと」のプロセスの事例探求, 日本デザイン学会誌, デザイン学研究特集号「メタデザインへの挑戦」, Vol.18-1, No.69, pp.66-69.
- [5] 竹田真, 諏訪正樹: hip hop 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, 2024
- [6] 諏訪正樹, 「こつ」と「スランプ」の研究 身体知の認知学, 講談社, 2016
- [7] 鷺田清一, 人はなぜ服を着るのか, 筑摩書房, 2012
- [8] 鷺田清一, ちぐはぐな身体—ファッショントゥ何?, 筑摩書房, 2005
- [9] 鷺田清一, じぶん・この不思議な存在, 講談社, 1996