

感情の物質的メタファーがもたらすインタラクション -不安を身体の外に出してみる-

Interactions Through Material Metaphors of Emotions
: Externalizing Anxiety from the Body

遠藤友咲¹ 松原正樹²

Yusaku Endo¹, Masaki Matsubara²

¹ 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

¹ Master's Programs in Informatics,

Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba

² 筑波大学 図書館情報メディア系

² Institute of Library, Information and Media Science, University of Tsukuba

Abstract: This study explores methods for reframing negative thoughts and emotions through bodily metaphors. Employing a constructive approach that alternates between phenomenological analysis and practical application, the author conducts experiments and refines hypotheses based on the results. Examples of practices include “expelling paste-like anxiety and discarding it,” and “warming extracted anxiety before reintegrating it.” The findings reveal that externalizing emotions by embodying them as tangible objects enhances the sense of reality that “this imaginary object represents my emotion,” making it easier to engage with and influence those emotions. This approach provides practical self-care strategies for individuals in the “gray zone” who struggle but do not seek formal treatment and suggests potential applications in nonverbal communication through workshops and other contexts.

1 はじめに

1.1 心身を清める

神社を訪れた際にまず向かうのは、手水舎である。そこで手と口を清め、心身共に清らかな状態で参拝するのが作法とされている。ここで不思議なのは、水で手と口を清めることによって、「心」も清められている、とされることである。この儀式の由来は『古事記』にある神話「黄泉の国」において、イザナギノミコトが黄泉の国から帰ってきた際に、水に浸かって穢れを落としたこととされている。世界中の宗教を見ても、水によって身も心も清め、穢れを落とす、というような儀式は数多く存在する。そして「穢れ」と聞いた際私たちは、なにか身体の「汚れ（よごれ）」に近いような、物質的なものを想像しがちではないだろうか。このことは、道徳的に悪いことをすることを意味する「手を汚す」という極めて身体的な比喩にも表れている。このように、私たちは目

に見えない心理的なものを身体的・物質的に捉え、また身体的・物質的な営みによってそれに影響を与えようとする。本研究はそうした術を、生き延びるために編み出そうとするものである。その旅路を始めるために、その術を求める私（＝第一著者である遠藤）のバックグラウンドの話から、本研究のリーディング・クエスチョンを提示する。

1.2 個人的背景

1.2.1 生きづらさ

私自身は神経症的傾向が高く、また診断こそ受けていないものの ADHD や躁鬱傾向を抱えている。ネガティブな想像をしたり、不安になるとそれに対処しきれず、逃避して問題を先延ばしにし、それによって問題が悪化してさらに不安が大きくなる、という悪循環に陥ることが多い。そのため、中学時代から独学で心理学を学び、不安や先延ばし対策を試みてきたが、既存の手法では大きな改善はみられなか

った。

1.2.2 身体感覚

幼い頃から身体感覚が過敏で、特にずっと鳩尾(みぞおち)にソワソワする感覚があった。鳩尾に服が中途半端に当たっていると不快感で気持ち悪くなってしまったため、映画などを見ている間は服が当たらないようにつまんで浮かせていた。今でも寝るときは仰向けだと鳩尾の前の空間がスースーするので、胸の上で腕を組んで圧力をかけたり、うつ伏せにしていなくて寝付けないことが多い。この感覚は鳩尾の周囲の空間に漏れ出していて、そこに何かエッジの際立ったもの(ボタンや机の縁など)が入ってくると、居ても立ってもいられなくなっていた。

大学に入ってコンテンポラリーダンスを始めると、即興の踊りにおいて身体に委ねる、踊らされる感覚を知った。そして、元々「鳩尾が漏れ出る」感覚を意識することが多かったからか、自分の身体が伸長したり空間に溶けたりするような感覚になることがあり、身体を物理的なものというより、現象として、経験として捉えるようになっていった。歩いていても止まっても、そのときの体性感覚や内受容感覚は、流れゆく音楽のように感じられた。そしてその身体は、視覚や聴覚といった他の五感や、怒りや悲しみといった感情、そして論理や意味といったものとも、包含しあったり溶け合っているように思われ始めた。気の重さは身体の重さやだるさと同じように感じられ、その身体はまた地面へとゆっくり降りていく液体のように思えた。こうしたことから、「現象としての身体」ではイメージや感情との境界が曖昧だという実感があった。

1.2.3 罪を洗い流す

そしてこうした実感が、George Lakoffらの提唱した「概念メタファー」という考え方に符合する部分があることを知り、さらに認知と身体の豊かで滑らかな関係を日々味わっていた。そして、メタファーが実際に我々の認知と深く結びついているということを示す実験として、「手を汚す」というメタファーについての研究(Zhong, 2006)を知った。この実験で示唆されているのは、物理的な手の汚れを洗い流すことによって、道徳的な汚れ、罪が洗い流されていると認識してしまうということだ。つまり、身体的経験と概念的・感情的経験が同じ経験として感じられているとも言える点で、「現象としての身体」についての新たなヒントを得て興奮した。そして、この研究のようにメタファーの力を使えば、自分を苦しめるネガティブな想像や感情を受け容れたり、距離を取る、ポジティブに捉え直したりなど、新たな

枠組みで捉え直す(リフレーミングする)ことができるのではないかと考えた。

そこで、「ネガティブな想像や感情を身体的に、メタファーを使ってリフレーミングすることは(どのように)可能か」という問いを立てた。ここには同時に、ネガティブな想像や感情という経験、またはそれが捉えなおされる経験は、私にとって他のどのような(特に身体的な)経験と同じものとして感じられるのかを、現象学的に明らかにしようとする問題意識があった。私はそのリフレーミング手法を編み出し、メタフォリカルに同じものとして感じられる経験の地図を描いていく探究を行うことにした。

1.3 目的・意義

よって本研究の目的は、「ネガティブな想像や感情を身体的に、メタファーを使ってリフレーミングすることは(どのように)可能か」を明らかにすることである。

この過程で編み出されるリフレーミング手法は、まず自分自身の不安、そして生きづらさに付き合っていくための術になる。また本研究は、精神疾患や発達障害の診断は受けていないものの、生きづらさを抱えている「グレーゾーンの当事者」が行う当事者研究でもある。病院に通うまでではない、もしくはその踏ん切りはつかないが、だからこそ周りから理解されづらく、ケアしてもらいづらいグレーゾーンの人たちが、セルフケアの方法として使うことができるのではないかと考えている。ここで編み出される手法は、サンプル数は1であるが実際に生活の中で対処法として用いられたものであるため、それなりに日常で使いやすいものになっていると思われる。そして、手法を編み出すプロセスそのものを示すことによって、私と似ていつも異なるそれぞれの生きづらさに合った対処法を開発していくことに寄与できると考えられる。

1.4 手法

1.4.1 研究手法

メタファーを用いたリフレーミング手法によって実際にどのような実感が得られるのか、現象としての身体においていかなる経験が生じたのかについては、実際に実践を行い、現象学的に分析する必要がある。また自分自身にとって真に有効な手法を編み出すためには、実践による経験の分析から新たに構成しなおすという継続的な探究が有効である。

よって、本研究では研究者自身(遠藤)が長期的に実践を行う一人称研究の手法をとる。一人称研究

とは「あるひとが現場で出逢ったモノゴトを、その個別具体的な事象を捨て置かず、一人称視点で観察・記述し、そのデータを基に知の姿についての新しい仮説を立てようとする研究」(諏訪,2013)であり、曖昧な経験を実践と現象学的分析の往還によって、構成論的に探究していくものである。

なお、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 24-6)。

2. 実践事例

本論文においては2024年7月4日から2024年12月18日に行った、メタファーを用いたネガティブな想像や感情のリフレーミングにまつわる実践の中で代表的な実践を抽出して紹介する。また、それぞれの実践によって生じた仮説がまた次の実践を生み出していくプロセスを提示する。以下、各実践の概要である。

- ・「反実仮想を想像上の写真にして破る」
- ・「反実仮想を想像上の金平糖にして食べる」
- ・「感情そのものをモノとして扱う」
- ・「想像上のビー玉に感情を吹き込む」
- ・「感情をモノとして外に出す」
- ・「不安をヒーターで温める」

2.1 見立て行為による反実仮想への介入

囚われがちな想像の中でも多いのが、「もしこうしていたら」という反実仮想である。そこで、「反実仮想が生じたとき、その光景を目の前にイマジナリーな写真として想像して、それを破る」という実践を行った(図1)。



図1 イマジナリーな写真を破る

「その状況が描かれた紙(写真)をイメージして破ってみた。破りの終点をピッと止めると、紙の途中までを破ってる感じで、残ってる感じがする。リリースまでしっかりやると破り切った感じがして、爽快感がある。反対の左手でちゃんと紙を挟んで引っ張ってあげるのもだいじ。もうこの現実はないんだなって思える。手を払ったり、机の上の紙の千切りを払ってやると、もう終わり感がより出る。」

(2024/07/04)

イマジナリーな写真を破り切ったり、破った紙片を払ったりすることで反実仮想の反芻を終わらせられるという点で、メタファーに基づいた身振り(以下、見立て行為)によって想像に介入できていることがわかる。

また「残ってる感じがする」、「(それを破り切ると)爽快感がある」のように、物質を見立ててそれに触ることで、バーチャルな触感のようなものが生じること、それに何らかの不快感(や、それが解消されると逆に爽快感)のようなものが伴っていることがわかる。これらのことから、想像やそれに対する感情が、物質的な質感をもたらすのではという仮説が生じた。

2.2 想像や感情の質感に合った見立て行為

同様に「反実仮想を写真にして破る」の実践を行った。

「いきなり破れる気がちょっとしなかったから、徐々に力をこめて破っていった。半分になったのでそれを重ねてまた破る、それを重ねてまた破るのを、どんどん素早く繰り返していき、ちりになった。手についたのをパンパンって一仕事終わった感じで払って、机の上に散らばったやつをはらった。これも止めるよりリリースまでやった方が終わった感が出る。何回かやってもちょっと残った感じが右側にあったけど、払ったら解消した。」(2024/07/04)

「こうだったら」という反実仮想への執着が強く、それを一気に破り切るということが無理にその気持ちを捨てようとしているように感じられて、抵抗があった。徐々に力を込め、それを少しずつ繰り返すという見立て行為が、自分の気持ちに素直に従った動作のように思えた。

このことから、想像の中身やそれに対する感情の質によって、以前のもの比べて破りやすさ(バーチャルな物質感)が異なること、さらにはそれに適した見立て行為が生まれると考えられる。この実践

から、より想像や感情の質を反映した見立てが、自分のそのときの状態に合わせた対処ができる点でリフレーミングに有効なのではないかと仮説を立てた。

2.3 質感をモノに反映する

反実仮想の質感を反映し、「イマジナリーな金平糖にして食べる」実践を行った。(図2)



図2 反実仮想をイマジナリー金平糖にして食べる

「きらきらした粒。噛み砕いてこまかくなって粉になって、口の中にこまかく、少ししっとりど広がってなじんでいく。舌の中央部分に味みたいなものを感じる。これをそのまま飲み込むのは少し喉でつかえる気がした。だから水を(実際に)飲んだ。そしたらいくらか流れた感じ。いや、流れた。」(2024/07/05)

「こうだったら」という想像の輝かしさ、それに対する感情の少しトゲトゲとした感じから、反実仮想を金平糖に見立てたと思われる。この見立てから「飲み込みにくさ」という形で、想定していなかった質感が新たに現われており、それをさらに実際の水で流し込むという、実物を巻き込んだインタラクティブなアクションが生まれている。

ただしこれまでの「写真でイメージする」方法と違って、反実仮想の光景をその中に想像しているわけではないため、そのインタラクティブのあいだ「これは自分の反実仮想である」という感覚は薄まっていた。このことから、「質感を反映した見立て」では想像を投影しづらくなるため、反実仮想などよりも、感情そのものを見立てる方が効果的なのではないかという仮説が生じた。

2.4 感情そのものをモノとして扱う

『日程決めが希望通りにならなくて、かつ次の日

程決めの提案に返信がないことによるモヤモヤ』を手で握りてみた。テニスボールより少し小さいぐらいの大きさを柔らかめの弾力があり、少し紫色で毒々しいイメージ。とくとくと脈打っていて、それを呼吸のペース(お腹の収縮)とリズムを合わせていった。最初、自分のモヤモヤ(苛立ちや不安)と繋がっている感じが薄かったので、すこし鳩尾あたりを意識して、感覚が繋がる感じがあった。」(2024/07/11)

感情そのものを(イマジナリーな)モノにしよとしたことで、既製品というよりは、その感情をそのまま反映したような抽象的な物質となった。ただ、これだけでは「これが自分の感情である」という感覚が薄く、それによって自分の感情に介入できていない感じがあった。そこで、その物体の脈打つリズムを「呼吸のペース(お腹の収縮)」と合わせて、また「鳩尾あたりを意識して」その感情がありそうな部位との同期を意識している。

このことから、それが自分の感情であるというリアリティを生じさせるには、その感情についての体感がある身体部位と、そのバーチャルな物質を繋ぐ何らかのアクションが必要であることが仮説として生まれた。

またこの実践を通して、リサーチクエストが「感情(不安)を物質的に扱ってリフレーミングすることは(どのように)できるか」という方向へと具体化されていった。

2.5 自分とモノを繋げる

「(架空の)ビー玉に感情を吹き込む」という実践を行った。

「バイト先でのトラブル。(中略)腹が立った。たぶん傷つかないため、怖さを打ち消すための反発もあった。もやもやがあったけど、なんかピンポイントで濃い感じのやつだったので、自然とビー玉ぐらいの大きさになった。それをじっと見つめた。捨てる気にはならなかった。色を想像しながらいろんな角度から見た。ビー玉の中の模様みたいなのが思い浮かんだ。オレンジ色とかちょっと紫とか。自然と、それに息を吹き込んだ。最初は、ふっと息を吐いてその玉を出してくるイメージだったけど、というよりは玉の中に自分の感情を入れていくようだった。それが一番みぞおちあたりのキュッと閉まる感じや浮遊感に寄り添ってくれた。自分の中から出ていってちゃんとそこに入る感じ、目の前のものと自分の感情の繋がりを感じた。」(2024/07/19)

息を吐き、吹き込んでいく動作によって、身体の内側にあったそのときの感情、鳩尾の閉まる感じや浮遊感といった不快感を架空の玉の中に入れていくようなリアリティがあった。「これが自分の感情である」と感じられるには、体内に感じられる感覚を、身体の外に出してくるような見立て行為が有効であることが考えられる。

2.6 感情をモノとして外に出す

「(…)そのことを事前に伝えてはただけど向こうがなんか把握してなくて怒ってそうだったからそれがすごく気になってた。いやな気持ちだった。最初は息を吐いて球体になって持つイメージをしてたけど、もっとドロドロな気がして、「れえ」って感じで、「オェ」まではいかないけど、ペースト状のものを戻す感じで手のひらの上に出した。紫色っぽいイメージだった。それを、手のひらを傾けて徐々に落とした。完全には落ちなかったので、両手で少し拭くように、なじませながら落としていった。気になる度、不快度を最初が7としたら、3ぐらいになった。」(2024/08/09)

そのときの体感としてあった「ドロドロ」を、身体の中から「戻す(吐き出す)」という形で、物体として外に出してきた。それによって、これまでの実践に比べて自分の感情を直接的にモノとして扱っているリアリティがあり、不安を実際に「落としていった」と感じられ、不快感が減少したと考えられる。また、取り出してきたイマジナリーな物質の「ペースト状」の見立て、それを扱う見立て行為の「なじませながら」落とすような振る舞いも感情の質感を反映しており、そのこともリアリティに貢献しているだろう。

2.7 環境も含めたインタラクション

「不安をヒーターで温める」という実践を行った。

「喉のあたり、ちよい喉仏より右側に不安があった。表面の方だったので、拭き取るように。ペースト状で少し茶色めなイメージ。量としてはピンポン玉くらい(の体積)で、それを引き延ばしたような。近くに電気式暖炉(ヒーター)があって、(取り出した不安を)そこであたためる。やわらかく、あたたかくなっていく。そのまま膝あたりに移植したり暖炉近くに置いても良さそうだったが、戻せそうだったので元の部位に戻してみた。違和感はなかった。取りたいと思わず、馴染んだ。」(2024/12/18)

喉のあたりから拭いとるように取り出してきた不安を近くのヒーターで「あたためる」という形で、周囲の環境によって見立て行為が誘発されている。そして、実際に手で温かさを感じたことによって、「(不安が)やわらかく、あたたかく」なり、自分の身体に戻すことができるようになっていく。物理的な影響によって不安のリフレーミングが可能になったと言える。

3. 結果と考察

3.1 結果

ネガティブな想像や感情にメタファーを用いてリフレーミングをすることは、それらを物質的に扱うこと(不安の身体感覚の物質的メタファー+見立て行為)によって可能であった。

そして、不安は特にみぞおちあたりのドロドロやモヤモヤといった身体的経験、そして不安をリフレーミングする過程は、それを「物体として取り出し、捨てる、置いておく、温める(ふりをする)」経験と同じものとして感じられることがわかった。

3.2 考察

3.2.1 何が起きていたか

「反実仮想」の実践では、目の前にイマジナリーな物体(写真)を想像した上で、そこに反実仮想の映像を投影する必要があった。それに対して「感情そのものを物質的に扱う」実践では、身体感覚がそのまま見立ての起点になるため、想像力の足場となった。また、そのときの体感がそのまま使われることで、「目の前のバーチャルな物体は自分の感情である」というリアリティが生まれていると考えられる。そして「2.7 環境も含めたインタラクション」で取り上げたような例では、実物による物理的な影響がイマジナリーな物体の質感を変容させ、リフレーミングを手助けしてくれている。これも、想像力の足場になっていると言える。また、全体を通して見立て行為そのものが見立てを強化し、さらなる見立て行為を誘発していると考えられる。

3.2.2 最初の「不安を取り出す」

そして「不安を物体として取り出す」という手法に辿り着くまで、実践を元に仮説を立て、それを元に実践するという、少しずつ着実に前進するような形で進めてきたように見えたかもしれない。私自身そう思っていたのだが、実はこれと同様の実践を「2.1 見立て行為による反実仮想への介入」よりも

前の2024年6月16日に、既に行っていた(図3)。

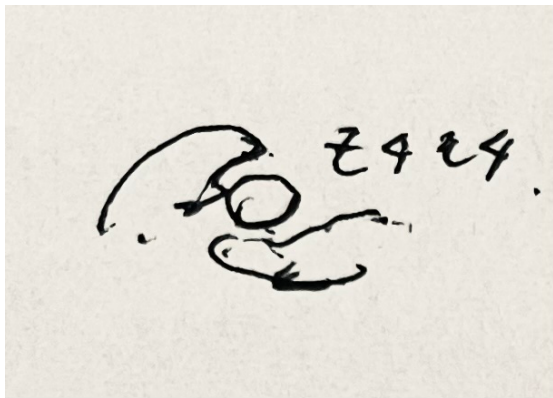


図3 みぞおちから取り出して集める

「不安とか自己嫌悪とかを、みぞおちから丹田あたりにへばりついて、それを取っていく。ねばり気、集めるとスライムみたいな弾力。頭からも。これをやると少しスッキリする。(とってきたものを)なでてあげる。感情の物質化。内部までへばりついているものを下から上へなぞるように、へぎ取る、ねぐように。何回かやる。集める。

ノリのカスが集まってできる、少し黒っぽいムニムニのかたまりみたいな質感。中途半端にやると残る感じ。それを持つて手のひらをこちらへ向けるとみぞおちの方へまた戻っていきそう。取り除くことそのものというより、自分の外にいったん出して距離をとる、眺めるのが目的。ドクドクさせる。生きてる感じ。上に投げてキャッチしてみる。ベッドの端に置いておく。」(2024/06/16)

「持つて手のひらをこちらへ向けるとみぞおちの方へまた戻っていきそう」という記述から、イマジナリーな物質と自分の身体の間が非常に強く感じられていることがわかる。質感も明確であり、「上に投げてキャッチしてみる。ベッドの端に置いておく。」と、インタラクションも豊かに行われている。このような実践が突然生まれたのは、もちろんその時点でもそうしたメタフォリカルな手法について調べたり考える機会が多かったことはもちろんだが、鳩尾という部位がもともと不安が現われやすく、体感が明確で、そして身体の外へと漏れ出しやすい場所だったからではないだろうか。だからこそ、現象としての身体や概念メタファーといった世界の見方を得た自分にとって自然な対処法として、仮説と実証の積み重ねを経ずとも、生まれてきたのかもしれない。

3.2.3 その他の手法

実践をおこなっていく過程で、突発的に生じたため十分に記述ができなかったり、本研究のリサーチクエスションからは外れていたりしたため、実践事例には載せきれなかったものがあった。しかし現象としては今回の実践と関連する部分があるため、それらをここで紹介しつつ、比較していきたい。

・不安を作ってみる

不安の物質的な質感を確かめ、それに合った素材を選んだり、合うように組み合わせたり造形していく方法である。これまで主にワークショップの中で行ってきた手法であり、記述はないものの何度も実践している。

実物があることによって、置いたり、眺めたり、投げたりといったインタラクションを想像力に頼らずに行うことができ、また思いもしなかった結果が生まれることがある。しかし、「取り出す」アクションがとりづらく、またモノの質感を自分の感じている体感のままにすることが難しいため、「これが自分の感情である」というリアリティが希薄になりやすい。

・空中の不安を掴む

体内ではなく、空中に自分の不安がある、と感じられることがある。その浮かぶ球のようなものを掴むと安心する。何か不安定な部分が、「掴む」という動作によって安定する感覚が生じているのかもしれない。感情を物質化するという見立てのステップがほとんどなく、身体感覚に直にアクセスしているように感じられる。

また、その他にも精神医療で使われている手法や、儀礼として慣習的に行われることの中にも、本研究に関連するものがある。

・ACTにおける体験エクササイズ

ACT(アクセプタンス・コミットメント・セラピー)と呼ばれる心理療法における体験エクササイズの中に、本研究での「物質的に扱う」実践に近いものがある。

一つは、「形を与える」という、不安などのネガティブな感情の形や大きさを想像するという手法である。単に想像するだけであり、ここから見立て行為などを行うことはないようだが、それだけでも自身の感情と距離を取ったり、受け入れることにつながる。

他にも「鍵を持ち歩く」という手法は、鍵など普段持ち歩くものを自分の囚われがちな思考に見立て、それを持っていても特に害がないということから、

その思考を無理に捨てたり取り除こうとせず、ただ持っておく姿勢をメタファーによって促す手法である。鍵は自分の思考やその質感を反映しているわけではない点が、本研究の「不安を取り出す」手法とは異なる。

・身を清める儀式

また冒頭にもあるとおり、手水舎でのお清めをはじめとする宗教的な儀式の多くでは、水で手を洗い流すことによって自分の罪や穢れも同時に洗い流されるとされ、実験でもそうした心理的变化が認められている。実物による物理的な影響がイメージの変容を手助けする（ここでは水の流れによって穢れが落ちる感じがする）点は、「2.7 環境も含めたインタラクション」と共通している。

3.2.4 実践を通しての変化

本実践を進める中で自身に生じた変化についても述べておきたい。まず単純に、「自分が今何かを不安に感じている」ということを、身体感覚から気づきやすくなった。その度に「取り出す」ことは行わないのだが、そこに意識を向けたり、手を翳したりすることによって、以前よりはこまやかにケアができていく。

そして、その感覚を美的に味わえるようにすらなうと感じている。今まで「不快感」というラベリングによって遠ざけていた感情・感覚の繊細な質感まで踏み込み、分け入ることによって、それが「鑑賞」的な体験になりうると気づいた。そして、その不快感に完全に身を任せることによって訪れる「恍惚」という感覚について書いている文章があったため、日記より引用する。

「ふらつくとき、身体に力の入らないとき、身体が重くてしんどいとき、酔っているとき。そういうとき、身体は制御を失っている。その制御のできなさに身を預けたとき、完全な脱力が起こる。身体は何かを叫んでいる。場合によっては、一刻も早くこの気の張った状態を終わらせ、休息しようとしている。その身体の声を聞き入れ、好きなようにさせてやる瞬間、その主導権のなさから、圧倒的なわからなさに飲み込まれる。その瞬間が恍惚である。」

このように「不快感に身を預けよう」とすることができるようになったのも、それを拒絶せず、その質感を深く感じる態度が身についてきたからだと考えられる。

4. 今後の展望

4.1 実践手法の深化

考察でも示したように、実際にそのときの質感に近いものを探したり作ったりして、それとインタラクションをするという方法も考えられる。すでに個人での実践やワークショップでも実際に試みているが、ピッタリくる触感を見つけることが難しい。また実物であることによって、それを鑑賞したり置いておいたり捨てたりといったインタラクションはより情報量が多くリアルになるが、空想の物体に比べると自由度が低く、また自分の中から取り出してきたというリアリティが希薄になる恐れがある。ただ、実際に物を触ってみると「(私の不安は) もう少ししっかりとっている」「もう少し冷たい」などと、比較することによって自分の感情の曖昧な質感を特定していくのに役立つ可能性がある。

また、そのときの体感に合うものを選んだり作ったり、体感のスケッチをすることなどは、豊かな質感をそのまま残すのに適した記述・記録方法になりうる。

そして不安そのものはイマジナリーなものでも、それに影響を及ぼすものは実物であるという、お清めの儀式や「2.7 環境も含めたインタラクション」のようなパターンは、インタラクションの自由度が高く、かつ質感の変化を体感ベースで引き起こしてくれるため、今後も探求していきたい。

4.2 その他の利用可能性

今回の研究においては、「ネガティブな想像や感情のリフレーミング」という目的のために「感情を取り出す」という手法を編み出し、実践し、分析した。そこで生まれた手法は毎度そのときの身体感覚に根ざしておこなうものであるため、それぞれの固有の身体や状況に合わせた対処ができる可能性がある。そして、手法を編み出すプロセスや取り組み方が、私と同様の生きづらさを抱える人の手助けになれば幸いである。

それに加えて、これまでこの手法をワークショップという形で、学内・学外において他の人に実践してもらおう中で、その他の利用可能性も見えてきている。

その中で一つ大きなものが、より質感をそのままに伝えるコミュニケーション方法としての使い方である。ネガティブ・ポジティブ問わず、自分の今抱えている感情を言語化することなく、物体として取

り出してきて、共に眺めたり、直接渡し合ったりといったことが可能となる。これによって、言葉では抜け落ちてしまうような、自分でもあまり意識していなかった質感を伝えることができたり、この物体を媒介にして普段はなかなか言いづらいようなエピソードを開示することができたり（逆に具体的なエピソードは伝えなくても質感だけでコミュニケーションをとることができたり）する。

絵や音楽など、その時の体感をそのまま外在化してくるような方法はすでにあるが、ワークショップをする中で感じるのは、この「取り出す」手法は「芸術表現」というハードル、ラベルに侵されづらいという強みがあることだ。今感じているこの感情、感覚をどこか別のところに、別のメディアで「表現」する必要はなく、「今ここにある」と感じられるものをそのまま取り出して、それに素直に対応していただくだけでいい。もちろんファシリテーションによる補助は必要だが、特別な想像力も「見立てよう」という気概も必要ない。実際、これまでのワークショップにおいて「何も感じられなかった」「取り出せなかった」という人はほとんどおらず、取り出したものをあたりに撒き散らしたり、取り出した途端に流れていったり、一度取り出したものを再び自分に戻したりと、それぞれがのびのびと自分の感情とインタラクションをしている。こうしたハードルの低さからも、今後はワークショップとして、自分以外の人にも開かれた方法として届け、そこで新たな利用法を共に探っていきたいと考えている。

謝辞

本研究は研究室の皆様、ワークショップに参加いただいた皆様のおかげで進めることができました。心より感謝申し上げます。

参考文献

- [1] 神社本庁. (2024年7月1日). 手水舎について. <https://www.jinjahoncho.or.jp/omairi/temizuya/>
- [2] 植村玄輝, 八重樫徹, 吉川孝, 富山豊, & 森功次. (2017). 現代現象学—経験から始める哲学入門 (pp. 153-159). 新曜社.
- [3] Lawler, J.M., Lakoff, G., & Johnson, M. (1982). Metaphors We Live by. *Language*, 59, 201.
- [4] Chen-Bo Zhong, Katie Liljenquist, Washing Away Your Sins: Threatened Morality and Physical Cleansing. *Science* 313, 1451-1452(2006). DOI: [10.1126/science.1130726](https://doi.org/10.1126/science.1130726)
- [5] 熊谷晋一郎. (2019). ソーシャル・マジョリティ研

究: 2. 当事者研究とは何か? *情報処理*, 60(10), 955-

958. https://ipsj.ixsq.nii.ac.jp/ej/?action=pages_view_main&active_action=repository_view_main_item_detail&item_id=199099&item_no=1&page_id=13&block_id=8

- [6] 諏訪正樹, 堀浩一, 中島秀之, 松尾豊, 松原仁, 大武美保子, 藤井晴行, 阿部明典. (2013). 一人称研究にまつわる Q&A, *人工知能学会誌*, Vol.28, No.5, pp.745-753
- [7] 酒井美枝 & 武藤崇. (2021). アクセプトランス & コミットメント・セラピー (ACT) から見たマインドフルネス. *Japanese Psychological Review*, 64(4), 452-459.
- [8] 姜来娜, 佐藤友哉, 田中佑樹, 古川潤弥, & 嶋田洋徳. (2020). 脱フュージョン・エクササイズの最近の研究動向: エクササイズの機能に関するシステムティック・レビュー. *早稲田大学人間科学学術院心理相談室*, 51-59.