

本能の活用—知識から知恵へ：溶接における「わざ」

Making the Most of Instinct From Knowledge to Wisdom :

Welding as an Example

福田収一¹

Shuichi Fukuda¹

¹慶應義塾大学システムデザインマネジメント研究所

¹Keio University, SDM Research Institute

Abstract: 「わざ」の議論の大部分はプロダクト中心の現産業社会を反映し「知識」を基本にしている。しかし、現社会は終末に近づき、「自己中心社会」、すなわちプロセス中心の時代へと移行しつつある。筆者の溶接分野での20年近い経験から「わざ」にも「知恵」が必要であり、とくに次世代には、従来の理性的、定量的、客観的な戦術的議論から、感情的、定性的、主観的な戦略的議論、すなわち、本能を最大活用し、人間拡張を目指す必要がある。

1 はじめに

「わざ」の議論の大部分はプロダクト中心の現産業社会を反映し「知識」を基本にしている。しかし、現社会は終末に近づき、「自己中心社会」、すなわちプロセス中心の時代へと移行しつつある。筆者の溶接分野での20年近い経験から「わざ」にも「知恵」が必要であり、とくに次世代には、従来の理性的、定量的、客観的な戦術的議論から、感情的、定性的、主観的な戦略的議論、すなわち、本能を最大活用し、人間拡張を目指す必要があることを指摘する。

2 筆者の経験から

筆者は東大の機械工学科を卒業し、博士号を修得したのち、同大学の精密機械工学科で4年ほど助手を務めた。

この精密機械工学科は、終戦以前は造兵学科と呼ばれ、兵器の製造を担っていた。兵器であるから目的は明確であり、いかに短時間で、性能あるProductを作るかが活動の中心であった。まさに今の時代の産業社会と同じ状況である。違いはコストパフォーマンスをほとんど考慮していない点である。まさにTechnologyの世界であり、定量的、客観的な対応が求められる。その文化が精密機械工学科と名称が変わっても生きていた。

これに対して、機械工学科はビジネス的でいかに道具、製品の販売先を開拓するかが重要であった。

その後、阪大の溶接工学研究所へ移動した。そこで、びっくりしたのは、溶接とは「感覚」の世界であるということであった。

3 「知識」と「知恵」

それまで過ごしてきた世界は[知識]の世界であった。いろいろな「経験」を集積し、それを構造化したのが知識であるが、溶接に出会うまでは、まさに「知識」の世界であった。人間は個人、個人で身体、筋肉の動かし方が異なる。その多様な世界に整合性をもたせ、すなわち、「知識」として、モノ(Product)を作るのが「わざ」であると思っていた。

しかし、溶接の分野に入り「知恵」の世界があることを知った。「知恵」とは状況を判断して適切な行動を取ることである。「知識」は頭脳と結びつき、理性的で、客観的、定量的であるが、「知恵」は感情的、主観的、定性的である。

一言で言えば「知識」は戦術であるが、「知恵」は戦略である。状況にどのように対応するかの判断をするのが「知恵」であり、「知識」は再現性が重要であるが、「知恵」はその場の状況に対応できればよいのであって、現実の状況は絶えず変化しているのであるから、その変化に対応できることが重要なのであって、「結果がよければすべてよし」であり、過程は問題ではない。

実際、「溶接」では「感覚」が重要である。「溶接」は溶融技術の一つであるが、熱や流体は工学部で教わる「熱力学」、「流体力学」のような「力学」

を知っているとしても、極言すれば「溶接」ではまったく役立たない。それは、溶接を実施している最中にその周囲の風の状況、溶融の熱の状況が刻々と変化するからである。「頭」ではなく、「身体」で「感じ、対応する」ことが重要で、それが「わざ」である。

4 動きは生命の源

「わざ」の問題を別にしても、私達は日常生活においても「身体」を基本に絶えず変化する周囲状況に対応して生きている。

英語では生物は Creature と呼ばれるが、それは Create movement to survive から来ている。私達は「動く」ことで生きているのである。「動き」は生命の源泉なのである。

5 感覚, 動機

「五感」という言葉があるが、私達は「感覚」により生命を維持しているのである。これを人工的なモノ(Product)を作製する場合に「わざ」と称しているだけであり、実は生命を維持し、寿命を長くし、楽しい人生を送ることは「わざ」に他ならないのである。

英語の Emotion はラテン語の Movere から来ている。これは Move out すなわち、外部世界へ向かって行動し、自分の望む世界を現実世界に作り上げることを意味している。そして重要なことは、動機(Motivation)は同じラテン語を原語としている。

「わざ」というと「結果」、「モノ(Product)」を考えるが、実は人間が地球上で広い「人間世界」を作り上げたのは人間が4本足から、2本足で立ち上がり、他の2本の足を手としたからである。

6 2本足の意味

4本足の場合、身体の重心の位置は不変であるが、2本足となると身体の重心を望むように移動できる。人間が自由、自在に身体を動かせるのは2本足として立ち上がり、他の2本をこうした重心の束縛から開放したからである。それにより他の2本の足を「手」として自由に動かせるだけでなく、身体全体を自由に動かせるようになったのである。

人間の特徴として「人間は未来を考えることができる」ことがあげられるが、それは4本足、すなわち、重心の束縛から解放されたからである。

身体を自由に動かせるとなればどのように動かそうかと考える。すなわち、「未来」を考えるのである。

7 時代により変化する社会

社会は時代により変化する(図1)。

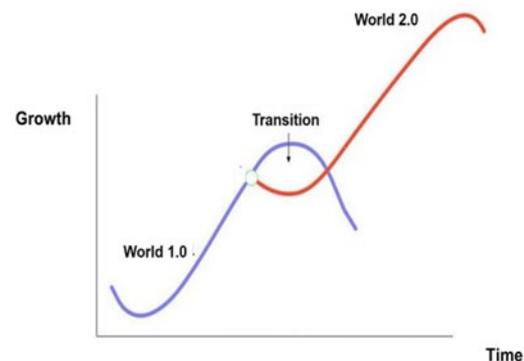


図1 社会の変化

図の World 1.0 は現在の産業社会を表している。それ以前の社会が World 0.0 である。人間は自由に身体を動かせるようになり、どのように身体を動かそうかと、すなわち、自分の夢を実現しようかと努力をした時代である。

しかし、人間はその夢を実現しようとする試みをしているうちに Product を主体に活動すればより短時間で目的が達成できると気づき、それまでの試行錯誤の活動から目的を明確にした Product 生産技術の向上を目指すようになり産業革命をもたらした。

8 「自分のため」から「人のため」

World 0.0 では自分の夢を実現しようと、すなわち、「自分のため」に努力をした。

しかし、産業革命は Product 中心社会をもたらした。Product の生産効率、その性能を向上するためには大量生産、コストパフォーマンスなどが重要となり、「人のために」働くようになった。

通常「わざ」と言われているのは、この社会(World 1.0)における処理の巧みさを指している。

9 人間の欲求

Maslow は「人間の欲求」を明らかにした^[1]、(図2)。

人間は、最初は他の動物と同じように食料、住

処というような物的欲求を満たそうとするが、次第に精神的な欲求が強くなり、最終的に「自己実現 (Self-Actualization)」を目指す。

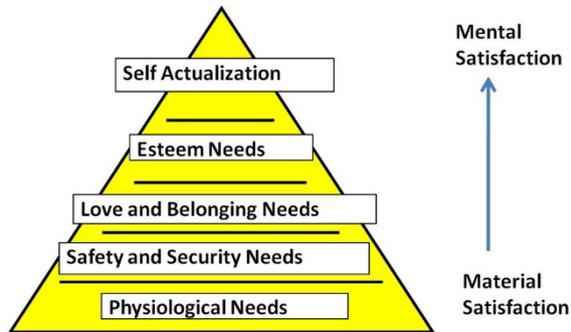


図2 Maslow の「人間の欲求」

10 人間の特徴

動物の多くは4本足であるが、人間はその内の2本だけを歩くために用い、立って歩くようになった。4本足の場合は身体の重心の位置が固定しており、身体を自由に動かすことができない。そのため4本足の動物は現在の環境、状況に対応して生きてゆかざるを得ず、環境、状況が大きく変化すると絶える種がでてくる。

しかし、人間は2本足で立ち上がり歩くようになったために身体の重心の位置を自分が望むように移動できるようになった。こうして自由度が増したために、手もどんどん発達し指も自由に動かせるようになった。そして個人、個人体形が異なり、筋肉の動かし方も異なるので、人間は種として非常に多様性が增大した。これにより人間は環境、状況の変化にも柔軟に適応できるようになり、現在のように地球上に人間の世界が広がった。

これは2本足で歩くようになったためにいろいろな動作を行えるようになった、すなわち、広い意味の「わざ」を産み出すことが可能になったからである。この議論は脊椎動物についてであるが、実は非脊椎動物のタコも8本足と言われているが、実は足の役割を果たすのは2本のみであり、残りの6本は手の役割を果たしていることが知られている。

タコの頭は大きい、脳力は犬程度でしかない。しかし、手の役割をする6本を使い、あらゆる環境、状況に対応する。そのため「脱出の名人」と呼ばれている。驚くことに「ネジ付きの容器」からも脱出する。もっともタコには吸盤があるが、タコは試行錯誤を繰り返して適切な脱出法を見出し脱出する。その試行錯誤も無駄をしない、端的に言えば

Pragmatism にのっとっている。

人間は鏡を見るとそこに映っている像が自分であると認識できるが、脊椎動物では人間と類人猿以外は認識できない。非脊椎動物ではタコだけが鏡像認識ができる。

これは人間、類人猿、タコには自分の中の血などの流れを認識できるからであると言われている。

11 本能の活用

現実世界は絶えず変化している。これまで「わざ」として知識、技能が重視されてきたが、知識、技能は Science, Technology の世界であり、再現性が重視される。

しかし、例えば溶接では再現性がない。まわりの風、溶融の熱は時々刻々変化する。したがって、こうした周囲状況を検知、認識しながら目的を達成しなければならない。「溶接」はまさに「わざ」の開拓である。

12 Mahalanobis Distance-

Pattern (MDP) Approach

こうした「わざ」の開拓のために Mahalanobis Distance-Pattern (MDP) と呼ぶ方法を開発した^[2]、(図3)。分かりやすく説明するために水泳を例にする(図4)。

水泳ではまわりの水は絶えず変化している。すなわち現実世界と同じ状況である。また泳者は個人、個人体格も筋肉の動かし方も異なる。したがって、水泳は他の人の泳ぎを見ても泳げるようにはならない。自分で試行錯誤をしながら自学自習で泳げるようにするしか方法がない。

泳者のいろいろな位置に Wearable Sensor を取り付けると図4の右にある表が得られる。各行はそれぞれの Wearable Sensor の位置を表している。

実験計画法の研究者 Mahalanobis は外れ値を除去するために順序尺度 Mahalanobis Distance (MD) を開発した。一般的な統計を主体とするデータ処理、Euclidean Approach は間隔尺度を基本とし単位が付き、データは正規直交性を有する。

しかし、MDP 法は Non-Euclidean の方法である。すなわち、図3に示すようにある点 P が、その点の個別データの平均値からどの程度離れているかを示しているだけである。

したがって、ある操作をした時に、その操作が妥当かどうか、すなわち戦略的な情報について妥当性の優劣の判断を得ることができる。

IMU センサを用いた剣道の素振り計測システムの開発

The Development of a Kendo Swing Measurement System Using IMU Sensor

大海 悠太^{1*} 佳山 京圭¹ 實方 真臣¹
Yuta Ogai¹ Kyokei Kayama¹ Masaomi Sanekata¹

¹ 東京工芸大学

¹ Tokyo Polytechnic University

Abstract: This study developed a lightweight kendo swing measurement system by embedding an MPU-9250 sensor and a Raspberry Pi Zero W inside a bamboo sword, allowing natural practice. Data from 25 participants (13 experienced, 12 novices) were recorded at 20 Hz. Results indicated that experienced practitioners had steeper vertical acceleration curves and more pronounced forward motion, though individual differences and skilled novices reduced overall distinctions. A post-experiment survey highlighted the system's utility, with calls for simpler setup, improved visualization, and wider compatibility.

1 はじめに

近年、センサ技術を活用したスポーツ動作解析システムが急速に普及している。特に、野球やゴルフ、アイスホッケーなどの競技では、動作の定量的な評価を目的とした専用のセンサシステムが広く利用されている。しかし、剣道においてははまだそのようなシステムが普及しておらず、Apple Watch や既存のデータロガーを用いた研究がされている段階である [1, 2]。本研究では、剣道の素振り動作を対象にした計測システムを開発し、熟練者と初心者の動作特性を比較するためのデータ収集と解析を行った。

剣道の素振り動作をより正確に計測するため、竹刀内部にセンサやバッテリーを一体化する軽量かつ実用的なシステムを開発することを目的とする。また、このシステムを活用して経験者と初心者の動作特性を可視化し、剣道の動作解析や指導法への応用可能性を探る。

2 提案方法

本研究では、剣道の素振り動作を自然な形で計測するため、竹刀内部にセンサやマイコンを組み込んだ一体型システムを開発した。使用したセンサには、InvenSense 社製の 9 軸センサ MPU-9250 を採用し、動作データを取得する小型マイコンとして Raspberry Pi Zero W を搭載した。これらのデバイスは竹刀の内部に配置され、

外見上は通常の竹刀とほとんど変わらない状態を実現した。システム全体の重量を調整し、竹刀の重心を通常の状態に近づけることで、被験者が違和感なく素振りできる環境を提供した (図 1)。



図 1: センサとマイコンを組み込んだ竹刀。

データ収集においては、剣道経験者 13 名と初心者 12 名を実験参加者として招き、20Hz のサンプリングレートで加速度およびジャイロデータを取得した。収集したデータを解析用に PC に転送し、動作特性を可視化するグラフを作成して実験参加者に見ていただいた。さらに、実験参加者には実験後にアンケート調査を行い、システムの使用感や改善点に関する意見を収集した。

*連絡先：東京工芸大学工学部工学科
〒243-0297 神奈川県厚木市飯山南 5-45-1
E-mail: ogai@t-kougei.ac.jp

3 実験結果

本システムを用いて収集したデータの解析結果から、経験者と初心者間で特定の動作特性の違いが確認された(図2、図3)。特に、Z軸(上下方向)の加速度データでは、経験者の波形が急峻であることが観察され、X軸(前後方向)の動きも経験者のほうが顕著であることが分かった。これらの経験者と初心者の結果にみられる違いは、剣道の素振り指導で用いられる「手の内」と呼ばれる素振り時における両手の握り方の熟練度によって生じる素振りの質の違いを示している可能性が示唆される。一方で、個人差や熟練度の異なる全ての被験者を一律に区別できるような指標の獲得については、今後のより詳しいデータ解析を必要とするところである。

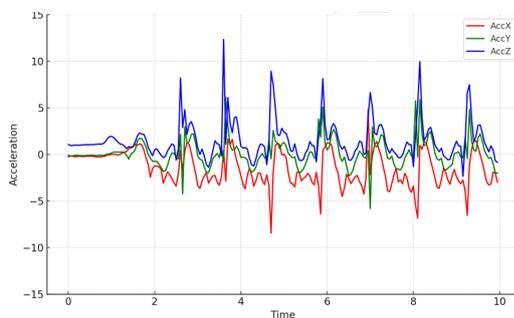


図 2: 経験者 A(男性) の加速度グラフ。

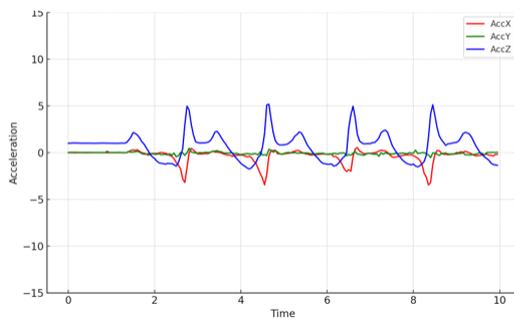


図 3: 初心者 A(男性) の加速度グラフ。

アンケート結果では、実験参加者の多くがシステムの有用性を高く評価し、特に「グラフが動作評価に役立つ」との意見が多かった。しかしながら、「取り付け・取り外しの簡便性」や「データ解析の手間」といった課題も指摘された。また、一般男性用竹刀の規定重量に比べて14%弱軽量となる一般女性用竹刀を日頃稽古に用いる女性にとって、今回一般男性用竹刀を用いた測定用竹刀は重く感じられる場合があることが分かり、個々の利用者に応じた調整が必要であることが示唆された。

4 むすび

本研究は、剣道動作解析におけるセンサ技術の有用性を示したが、完全な動作特性の区別やリアルタイム可視化の実現には更なる改良が必要である。特に、データ取得後の解析プロセスの効率化と、竹刀を使用する際の利便性向上が重要である。今後はリアルタイムフィードバック機能を加え、剣道の指導や練習環境での応用を目指す予定である。

謝辞

本研究は JSPS 科研費 JP24K06313 の助成を受けたものである。また、本研究の実施においては、清水泰貴氏の多大な協力を得たことを記して感謝する。

参考文献

- [1] 鳥越 庸平: 剣道上達支援システムの実現に向けたウェアラブルセンサによる打突動作検出/認識および熟練度評価手法に関する研究, 奈良先端科学技術大学院大学 修士論文, (2020)
- [2] 巽 申直, 岩瀬 学, 渡邊 由陽, 竹森 重, 岡嶋 恒, 柴田 一浩: 3軸加速度センサを用いた剣道技の技能評価の検討, 成城大学経済研究, 195, pp. 33-46 (2012)

“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¹ 遠藤友咲² 松原正樹³

Chihiro Furuya¹, Yusaku Endo², and Masaki Matsubara³

¹ 筑波大学 情報学群 知識情報・図書館学類

¹ College of Knowledge and Library Sciences, School of Informatics, University of Tsukuba

² 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

² Master's Programs in Informatics,

Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba

³ 筑波大学 図書館情報メディア系

³ 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。身体まで軽くなって、足が弾むような感覚を覚える。こんな体験をしたことが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繊細なものであり、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。人がそれぞ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。ここでは、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」という問いを立てた。また、これは「私の心は纏うことで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、身体にじっ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った。“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た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った。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自体は軽く見られ、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った。

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」という言葉に出会った。「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思いを張って言いたい。



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。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、分かってほしい、という思いから始まった。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、哲学者の鷲田が「身体を覆う、あるいは梱包するということとは微妙に異なります。」（鷲田 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”の探求を始めた。よって本研究の中でその意味や解釈も変容していき、そのこと自体がこの研究の問い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（リング、ピアス、イヤークラフなど）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、など纏う方は変化する。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、



今日はシュッとした。感覚的にボーダー短丈ニットを着ることを中心に組み合わせが始まった。元々セットで売られていたロンTは手首がモアモアした。胸のあたりも中途半端にロゴが見えて、その下の空白が気になった。そのあたりがむなしくなっていくような。首元の重なり具合も半端な気がして、頸の裏から首にかけてよろよろする。ぐあんどんぐあんど。ブルーシャツを着てみたけど、チカチカして喉のあたりがずんずんした。首も前もだめ。グリーンボーダーのキャミソールインナーを着たらびっくりするほどうまくいった。一体感がある、首に線が見えるデザインがほどよく首に重みくれた。ボトムはブラックのチュールスカートにしようかと思ったけど、透け感が退屈で、涼しすぎた。このパンツを履いたらきつとまた何か重ねたくなる。そう思ったけど、今日は違った。流れていく。上にある雰囲気も身体を透って地面に、下に流れていく。首に物足りなさを感じて、パールネックレスをつける。パールが重さとみずみずしさをくれて、力が湧いてくる。靴下は迷わずショッキングオレンジ。足から強い何かが放出されていく。パレエシューズはバイビングのベージュとベロアのグリーンが足を収めるところに収めてくれて、落ち着きと安定感が得られた。今日はこれ以上いらない。リンはしない。出来上がってみたらすごく気が上がって、背中がぞわぞわ下から上がってくる感じ。一日の終わりも素敵だと思った。まだまだパワーが有り余っている。(2024.6.17)

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¹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(認識)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

¹ FNSサイクル：
慶応義塾大学 Suwa Lab サイト
https://metacog.jp/index.php/major-concepts/concept_3/

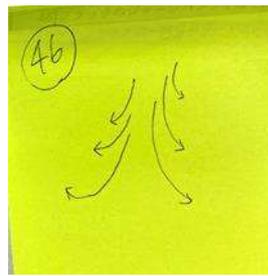


図3：矢印体感スケッチ

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った。

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身で気になるような部分は少なかったため、周りの人に目を通してもらった。すると、全体を通し、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²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った。

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ること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法を行った。体感スケッチは見た目が似ているものもあったが、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フェーズ行った(図4)。グル

² 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

ープ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) **もったり**：どうにもならないマープル混ぜたような蠟が垂れる。
- 2) **ポンっわあぁー**：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) **スワぁ～ん**：風、吹き抜ける、周りを巻き込んでいく。ミントのようなスツとした感じ。
- 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) **…んシュ**：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) **スァーン**：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) **ぼわぁん**：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) **ソオン**：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。もっとサラッとする。
- 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) **じゅっ**：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って気になる。
- 20) **グーン…ふっうーん**：ぐるぐる漂い、さまよ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、づうん**：毛糸の質感。絡まったり迷ったり合ってなくても「それでもいっか」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) **くおっ**：ぽっかり空いたキャンパ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**：へたっとなる。ものたりない。下がって上がって下がる。

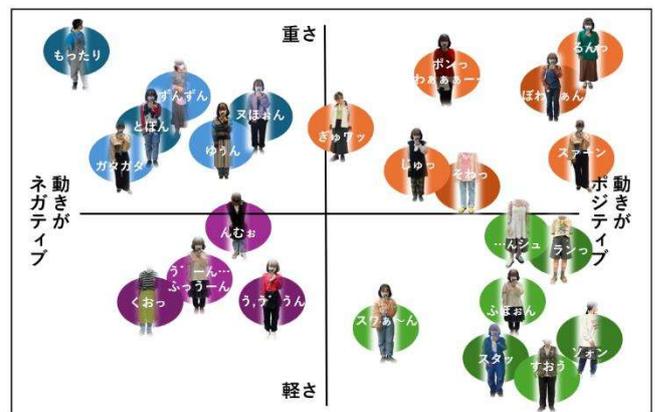


図5：創作オノマトペ表

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 もったり：どうにもならないマール混ぜたような顔が重れる。	4	7	11
2 ポツッあぁー：急に小さな明かりが灯る。消えたり、動きがある。妖精のような	1	6	7
3 スワァーン：風、吹き抜ける。周りを巻き込んでいく。ミンチのような質感とした感じ。	1	5	6
4 ずんずん：重めの粘りが重なり凝り固まっている。重みに耐えきれない。何かズレていく感じ。	0	1	1
5 とぼん：淡々と静かに、たまる。水っぽい。どこまでも深い。濡れることはない。	0	2	2
6 すまろ：2方向から押される。留めてくれる。手のような形。ぬくもりはない。	1	4	5
7 ……シユ：急な質の糸（絡まり）が解けて、一つにピンと張る。一つは決まって上に伸びていく。	1	1	2
8 ぼワッ：ぼつとキャンディの出来立てくらいの質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 そわッ：透ける膜で包む（和紙のような）見え隠れする	2	0	2
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。	1	1	2
11 スマーン：全体に行き渡って発光する。芯・道がある。強いLEDの光の周りにぼたるようなあわい残りの光。	0	3	3
12 ぼわ`あん：ミストのようで、周りに溜まる、空気を作る。温かい。多方向へ外へ向かっていく。	1	4	5
13 んんッ：スーパーボールが跳ねる。弾む。ガンが良く、上へ上がる。ある程度速い。	0	7	7
14 ランッ：落ちる音のある。期待感、半透明で	5	0	5
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とやりすぎ、もってサラッとする。	0	2	2
16 スタッ：直線ですす下へ落ちる。静かに。無駄のない経路で。	1	4	5
17 ふほおん：似た2つのものが触れて離れても離り返す。一緒にならないのが心地よい共鳴？	0	2	2
18 じゅッ：たくさんいる。互いが互いを引き寄せ合って、集まって動く。一つの塊になりたいから。	0	1	1
19 ガタガタ：おもちゃのようなはらばらなプラスチックのような質感。どこやっても違和感がある気がする。	1	1	2
20 ケム`ふッ`あん`ん`でぐるるるい、さまよっていたものがなる時。道が決まって上がっていく感じ。ゆっくり。	0	3	3
21 う、うん：糸糸の質感。絡まったり迷ったり合ってなくて「それではないか」で進める。平坦な道。	0	1	1
22 ゆん`ん：顔の液体（とろみがある）が落ちて涙さる。小刻みに動く。後から熱くて冷たい。鉄道かしたみたい	0	2	2
23 ちゅッ：ぼつと空いたキャンパスの白みない空間から本線が生えてくる。グレーの線。何かおきたい。在りたい。	2	0	2
24 ぽおん：へたつとなる。ものたりない。下がって上がって下がる。	1	2	3
	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った83の擬態表現のコーディネート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」に至っては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%か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た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はないかと考えるに至った。

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ってきた。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、ぼーっとぼやーっとしている朝。私はどうしたい、何も分からない。（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てぼうっと、だんだん広がっていく感じ。なんとなくサメ肌ができているような。今日書きたい感動はそこに持ってかれてしまった。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 纏う日記記述より抜粋）

身体がぶれない。真つすぐ。しっかりしている。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、はまっていない感じがした。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った。かつこいいじゃん。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 纏う日記より抜粋）

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「ぼわ`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をなんとなく手に取る。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な。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。スツキリして、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、一度でも出せばきつと関係なくなるのって思う。布団から出る。今日は厚く膜をはりたい。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、スツと立ちたい。黒かな、流れていく。パンツが心地良い。くたっている感じが時間を意識させてくる。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。知りたくなかった、聞きたくなかった。包みたい。包まれない。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ったってそこにいる。隠れてしまえ。よく分からない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。手元には肉井、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、しずくみたいだ。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出るものの、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こったのか。

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と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いえる。

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られる。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。

哲学者の鷲田は、「衣服は身体の表面に恒常的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。」

（鷲田, 2012, p32 [7]）と述べていた。これは、服が私の“身体”や“私”の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”の対象は変化し、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として考えていきたい。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、現実には人は綺麗に見えるものが好きだし、日本では今もきちっと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、服にのせてポ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、大部分が独自の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、いたのだろうか。すべてが伝わってなくてもいい。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いい。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は、“私”がなくなってしまうたら何が残るのだろうか。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」を抱え日々を生活している。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った、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、自身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。そういった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究, 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—ファッションって何?, 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

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喻にも表れている。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、本研究のリサーチ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。歩いている時も止まっても、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かった。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でもあった。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たはず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)。

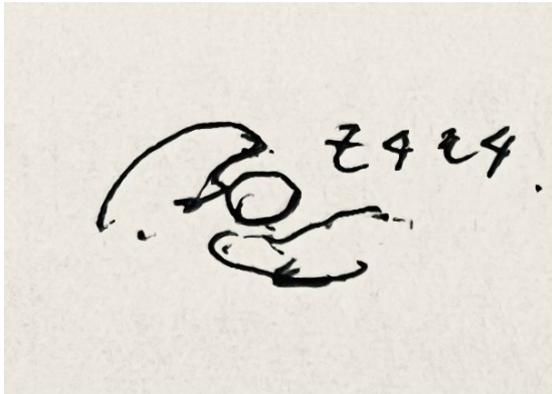


図3 みぞおちから取り出して集める

「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.