

閉所における動的な居心地生成 -一人称研究に基づく循環モデルの検討-

Dynamic Generation of Comfort in Enclosed Spaces:

Investigating a Cyclical Model Based on First-Person Research

久保陽平¹ 松原正樹²

Yohei Kubo¹, 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 investigates why the author experiences persistent comfort in enclosed spaces. Using a first-person research approach, the author recorded embodied experience in spontaneously encountered enclosed spaces through photo-diary and "body-meta-cognition" methods. Clustering of data extracted from these records identified four recurring cognitive clusters underlying the experience of comfort: securing boundaries, controlling order, savoring textures, and altering physical sensation. Co-occurrence analysis further revealed that negative elements — such as spatial pressure and external noise — were paradoxically reinterpreted into positive value. The study proposes that comfort in enclosed space is a dynamic, cyclical structure, interpreted through Richardson's (2002) meta-theory of resilience as "resilient reintegration."

1 はじめに

1.1 研究背景

「閉所」というと「閉所恐怖症」のようにネガティブなイメージを持たれることが多いが、筆者は幼少期からの経験を通じて、外界からの刺激が制限され思考が内面に集中するような「居心地の良さ」を一貫して感じてきた。本研究は、「なぜ閉所において居心地の良さを感じるのか」という個人的な問いを起点とし、筆者自身の一人称的経験をもとに、その認知プロセスを探究するものである。

1.2 関連研究の検討

中田 (2019) や Stamps (2002) による閉所に関連する研究は、空間の物理的な変数を中心に扱われており、主に第三者的な視点からの分析が行われてきた。これらは閉所に関する重要な知見を提供している一方、主観的な認知としての閉所を実践者自身の視点から論じた研究は少ないと考えられる[1][2]。

次に、居心地に関連する研究について取り上げる。計良ら(2022)は、居心地に関して、「他者の存在を必須とはしないが、他者の存在を意識したり、他者からの被受容感を得て安心感を得られる場所や空間と定義された」と述べている[3]。また、菅野・木村(2019)は、「居心地の良い」空間を任意活動(飲食や読書等、良い環境でのみ起こる行動)を促す場所と定義し、滞留者(その空間に滞在している人)が「他者」「空間の広さ」「眺める対象」という要素から、その空間における居心地の良し悪しを判断していると述べている[4]。他にも、森山・入山(2008)や岡本・岡田(2020)による研究など、居心地に関する先行研究は複数存在するが、居心地を構成する要素についての統一的な見解は存在していないようである[5]~[10]。また、これらの研究は居心地という主観的な事象を扱うにも関わらず、先と同様に第三者的な分析にとどまっている。ここで、本研究における実践を行う前の筆者の所感として、先に言及した居心地に関する先行研究にて取り上げられていた居心地の構成要素に関して、筆者の共感の有無を整理した

表を提示する。

表 1 居心地の既存研究と私の所感

共感できる	身体性〈内田（2020）：西川（2021）〉 安心感〈計良ら（2022）：西川（2019, 2021）〉
共感できない	場所性〈菅野・木村（2019）：西川（2021）〉 関係性-他者との関係-〈森山・入山（2008）：岡本・岡田（2020）：西川（2021）〉 時間性〈西川（2021）〉

居心地や居心地に近い事象を題材として取り組まれた一人称研究の事例として、「まち歩き」やカフェにおける居心地の一人称研究の事例が存在する[11][12]。しかし、「閉所」という空間を対象に研究者本人が実践して知見を提供した一人称研究の事例はない。

1.3 研究目的

以上の背景と検討を踏まえ、本研究では以下の 3 つのリサーチクエスション（RQ）を設定する。

- RQ1. 私にとって居心地の良い「閉所」とはどのような空間であるか？
- RQ2. 何が「閉所」を居心地良くするのか？
- RQ3. 既存の居心地論とどのように異なるのか？共通項はあるのか？

本研究を通じて、研究者本人が実践者となることで「閉所」や「居心地」という主観的な事象に対する新たな知見を提供し、それらの普遍的な理解（知の一般性の探究）に貢献することが可能であると考ええる。

1.4 研究方法

本研究の対象である「閉所」や閉所における「居心地の良さ」は、主観的・状況依存的・固有的な側面を有する事象である。先に論じた本研究の目的も踏まえ、実践者としての知見を創出するべく、一人称研究という方法を採用する。一人称研究とは、諏訪・堀（2015）によると、「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」であるとされている[13]。一人称研究における具体的なアプローチとしては、「写真日記」及び「からだメタ認知」という 2 つのメソッドを用いる。藤井・篠崎（2017）によると、写真日記は実際に経験した空間

での情報を、写真と言葉で記録する手法である[14]。客観的な「事実記述」、自身が与えた「解釈記述」、空間において感じたことや気づいたこと、考えたこと等の経験、或いは妄想を記述する「経験記述」の 3 種類で構成される。また、からだメタ認知に関して、諏訪ら（2013）は、「自分の身体が環境とどのような関係にありどう相互作用しているか、つまり自と他の関係を一人称的に観察して言葉で語ってみようとする行為」であると述べている[15]。これらのメソッドに基づいた実践を行うことで、閉所及び、閉所における居心地の良さといった主観的な事象に対する私なりの知見を創出することが可能になる。

記述を終えた後、記述から要約的短文を作成し、その短文を活用し、KJ 法を行うことでデータの分析を行う。分析方法の詳細に関しては、3 章にて述べることとする。

1.5 実践の概要

実践に際しては、事前にリサーチして場所を決めるのではなく、その日の気分で歩き回り、偶然見つけた「直感的に閉所だと感じる空間」を選ぶこととしている。これは、閉所を探す過程での身体的な引き寄せられ方も認知の一部であるという考えによるものである。私有地は避け、公園や商業施設など公共性の高い場所を対象として実践を行った。2025 年 9 月初頭から 11 月末までの約 3 ヶ月間にわたり、合計 50 回の実践を行った。1 回の滞在時間は 10 分から 2 時間程度と様々であった。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受けている（承認番号 25-44）。

2 実践事例

ここでは実際の実践内容について紹介する。スペースの都合上、ここで触れるのは 1 回分の事例に留めるが、50 回分全ての写真日記のリンク¹を添付するため、是非参照していただきたい。

¹ <https://drive.google.com/file/d/1R-yWX6RS77GZp303EWctauqGNRVvh7mW/view?usp=sharing>



図1 実践例の写真～第3回目～

2.1 実践3回目:「暗がりに対するこだわり」

(前略)

空間としては、ちょうど人が二人並んで座れる程度の幅であり、私から離れたところのカーテンがかかっていない部分から光が漏れ出しており、私の方へ近づくにつれ、暗さを増していくという状況である。縦方向自体は、ある程度長さがあり、畳3つを並べることができそうなくらいには余裕がありそうに思われる。しかし、室内の明かりを受け取っているような箇所と、暗く感じられる箇所に二分されると感じ、実際よりも、私の空間認識は狭まっている。ベランダには、洗濯物を干すための支柱が2つ存在する。洗濯物の竿も二つ存在するのだが、支柱よりも細いため、あまり気にならない。支柱に関しては、私に近い方のものは、暗がりの中にいるため、影の様相を示しているが、奥の方の支柱は、室内の明かりにさらされ、光を反射している。金属光沢を見せびらかすかのようである。支柱同士の明るさの隔たりを刮目し、支柱間の距離が遠く感じられる。手前の暗がりにある支柱の存在に安心感を覚える。背面及び左方は、茶色系の色味を帯びた壁面であるが、他の側面に比べ、光が到達しにくいいため、暗さが際立っているように感じられる(特に左方)。

(後略)

実践初期は、暗さに関する記述が多く見られた。室内の照明からもたらされる明かりと対比されるベランダの暗がりにも身を置くことで、視覚的な刺激を遮断し、雨音や雨に伴う冷感、体内の熱感に没入している。「光一辺倒の世界(日常)」から距離を置き、暗闇の中に身を潜めることで得られる、刺激のないオブラートな空間としての閉所を認知している。

3 分析

KJ法は、川喜田(1970)によって提唱されたデータをボトムアップに整理するための手法である[16]。本研究においては、後述する生タグ抽出法を組み合わせる。私の写真日記における記述から生タグを抽出し、KJ法により、10個前後の要素に絞り込むという編成作業を行う。また、編成された要素を2次元の平面に配置する「空間配置」の作業も実施する。法を行うにあたって、実践によって得られた記述から、「閉所」及び「居心地」のそれぞれに関わると思われる記述(私の視点や着眼点、価値観等)を表す文章に、要約的短文を付すことにする。諏訪(2022)は、これを「生タグ抽出法」と呼ぶ。以降のKJ法による分類に際しては、「閉所」及び「居心地」のそれぞれに関わると思われるタグを「閉所タグ」及び「居心地タグ」と称し、それぞれの認知に分けて分類を行う。タグ抽出の際に、閉所と居心地に分けて抽出を試みたが、一部の箇所は両方に登場することとなる。これは、元の写真日記において、両者の認知が混在しているが故であり、分類の上で問題はないと判断する。

3.1 閉所に関するKJ法の分析

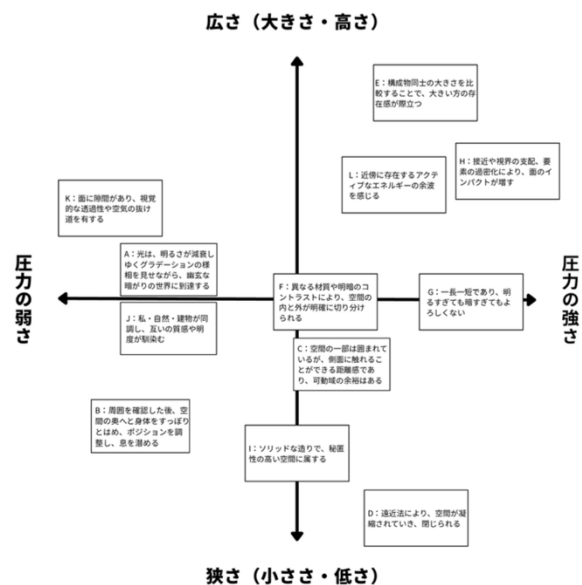


図2 閉所の空間配置

写真日記の記述から抽出した211個の「閉所タグ」をKJ法により最終的に12個の要素に分類し、「広狭(大きさ・高さ)」と「圧力の強弱」を軸とする2次元平面に空間配置して分析を行った。縦軸の基準は主に視覚的に明らかで事実よりの要素であり、横軸の基準は視覚に伴う印象の側面が強く、解釈より

の要素となっている。

図2から読み取れることは、私における閉所という認知は、「面のような印象を受けるほどの圧力（圧迫感）を有する要素が自らの近傍に存在し、空間内に空気の流れや、可動域を余した上で接触可能な距離感の余白を有しており、ソリッドで潜伏可能な構造を有する空間」であると言えるだろう。

A・F・G（暗がりに関する要素）より、程よい暗さを有する方が、閉所という認知を生みやすいということも読み取れるだろう。Ooi et al. (2006) によると、暗所においては、空間の認識において、方角は正しいものの、距離が実際よりも短く知覚されるということがあるという[17]。

また、E・H（物の視覚的な影響に関する要素）については、Hayward・Franklin（1974）によって示唆された、「囲われ感（Enclosure）」という知覚は、部屋の水平方向のサイズ（部屋の幅や奥行き）に関わらず、境界の高さと、観察者から境界までの距離の比率によるものである」という内容[18]に加え、Stamps・Krishnan（2004）によって示された、「囲われ感（Enclosure）には、観察者が建物を見上げる角度や、観測者から建物までの距離が重要であり、距離の効果は角度に依存する」という内容[19]に近しいと思われる。彼らは、境界までの距離が近く、見上げる角度が大きいほど、囲われ感を強めると述べており、私の提示した圧力の強さ（存在感・インパクト）という感覚が閉所という認知に影響を及ぼすという見解をサポートする知見であると認められるだろう。距離の近さという観点からして、Cの要素もここに含まれるだろう。このCに関しては、Cutting・Vishton（1995）が、「2メートル以内の近接空間においては、知覚の目的が、空間内の移動から物体の操作へと切り替わる」という内容[20]を示しているため、接触や可動域の記述の表れというのは、閉所という認知の判断要素として有効であると言えるだろう。

Dの遠近法に関連する認知であるが、Hecht et al. (1999) によって、「観察する距離が遠くなるほど、奥行き方向（sagittal）が圧縮され、平坦に知覚される」という内容が示されている[21]。私の認知における、「閉じられる」という印象に近い知見であると言えるだろう。また、VR環境下の事例にはなるが、Ling et al. (2013) により、「人は、本来意図された形状を見るよりも、奥行きが引き伸ばされた（elongated）バーチャル環境を見ているときの方が、より高いレベルのプレゼンスを経験する」という知見が提示されている[22]。ここでのプレゼンスとは、「物理的には別の場所にいながら、ある場所や環境の中にいると感じる感覚」と定義されている。つまり、遠近法

の効果を強めることで、自身が属する空間の確からしさを、空間への没入感が高まるということである。

D・E・Hを交えて論ずると、遠近法的作用により、実際には平面でない空間の一部に対し、奥行きの方向が圧縮され、閉じられるように感じ、面としての印象を抱く。この印象としての面を含め、空間において面から感じる圧力により、閉所という認識を生み出すことに繋がるのではないだろうか。

次に、B・I（空間密度・静的行動に関する要素）について論じる。Csanady (2019) は、ASD (architectural space density: 建築空間密度) という指標を考案した。ASDは、人間（主体）から周囲の表面（壁など）までの距離に基づき、空間の密度を計算する指標である。壁と人間の距離が近ければ、ASDの値は高くなり、囲まれ感が高くなるのである。Csanadyは、人は、MET (Metabolic Equivalent: 代謝当量) が低い行動（座る、勉強する等）をする時は囲まれた場所（ASDが高い）を好む傾向にあるという内容も述べている[23]。「潜む」や「秘匿性」という、静的な行動を要請する状況下においては、ASDが高い空間を嗜好するため、閉所という認知が生まれやすいと言えるだろう。これらは、先のE・Hの検討にも関連している。

J・K及び、Aの要素に含まれる「幽玄性」についてであるが、空間が肌に馴染むことや、面の透過性、空気の抜け道（換気性）、暗がりを感じる幽玄性のような内容に関する言及は、私の文献調査の範囲においては見当たらなかった。しからば、これらの知見は、本研究から生み出された、「閉所」という認知を構成する要素としての、「私なりの」新たな知見として提示できるだろう。

表2 閉所に関する知見
-既存研究との共通項と新規性-

比較結果	具体的な要素・知見	閉所タグ	共通する既存研究
既存研究と共通	空間の暗さ	A, F, G	{Ooi et al. (2006)}
	物理的な囲われ感・距離	C, E, H	{Hayward & Franklin (1974)} {Stamps & Krishnan (2004)} 他
	遠近法と奥行きの圧縮	D	{Hecht et al. (1999)} {Ling et al. (2013)}
	空間密度と静的行動	B, I	{Csanady (2019)}
新規性あり	肌馴染み 透過性と換気性 暗がりの幽玄性	J K A	—

加えて、D・E・Hを交えて導出した、「印象としての面を含め、空間において面から感じる圧力により、閉所という認識を生み出す」ということについて、検討を深める。Levi (2008) は、クラウディング（crowding）という現象について、「単独であれば認識できる対象が、周囲に他の物体（flanker: フランカー）が存在することで識別できなくなる現象」とであると述べている。「視覚システムはおそらく幅広いサ

イズの統合領域 (integration fields) を持っているが、周辺視野では小さな統合領域を欠いているため、不適切に大きな領域を使用してしまう」とも述べている[24]. 私の写真日記においても、「ぼんやりと見る」というように、周辺視を意識した記述が散見される。そのため、周辺に存在する物体がクラウドイングによって統合され、面のような認知が生じていると考えられる。加えて、Owens (1979) は、マンデルバウム効果 (Mandelbaum Effect) という「遠くの対象を見ようとする際のピント調節が、手前のスクリーン(介在物)によって不随意に妨害される傾向」について紹介した上で、暗闇や全体視野 (ganzfeld) のように、有効な視覚刺激や輪郭が欠如している状態では、中間的な焦点位置を取ることがあるとし、この中間位置のことを暗闇焦点 (Dark Focus) であると説明した[25]. すなわち、曖昧な視覚情報によって、ピントがより近い位置に合わさる (近視化する) ため、視認する領域が狭まって感じられるということである。二つの文献を踏まえると、クラウドイングによって曖昧な情報として感じられる面の認識により、輪郭情報が欠如した状態に近づき、暗闇焦点にピントが合うようになり、視認する世界が狭まって感じられる。すなわち、閉所という認識を生じるのではないかということである。暗闇焦点の話を踏まえると、先の A・F・G の要素もこの仮説には関わっていると言えよう。

3.2 居心地に関する KJ 法の分析

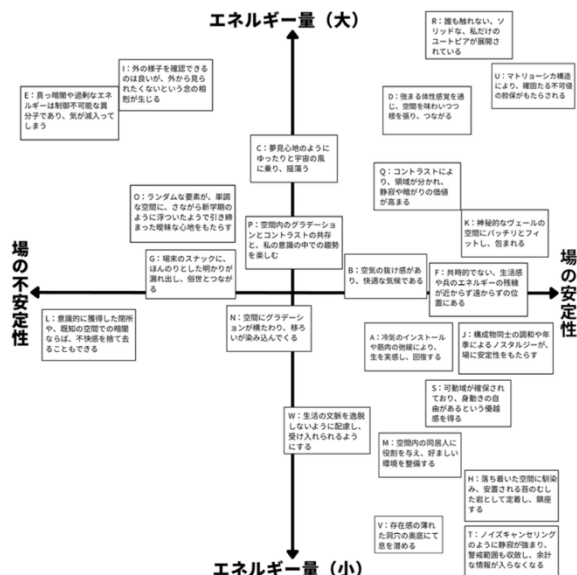


図3 居心地の空間配置

居心地に関しては、元の記述から抽出した 692 個の「居心地タグ」を KJ 法で 23 個の要素に絞り込み、

「エネルギー量(大小)」と「場の安定性・不安定性」を軸に空間配置をして分析した。空間配置に際しては、縦軸としてエネルギー量の大小、横軸として場の安定性・不安定性という基準を設定した。縦軸のエネルギー量というのは、太陽光や音などに起因する物理的なエネルギーや、人の生活感・賑わいなどの心理的なエネルギー量を複合した表現である。横軸の場の安定性・不安定性というのは、空間を構成する素材や、取り巻く環境の状態、私に生じる心理的な印象からなるものである。

表3 居心地に関する私の認知の4グループ^a

グループ 1	境界による不可侵な聖域の確保 (B, F, I, R, S, T, U, W)
グループ 2	空間内の環境・秩序をコントロールする (E, J, L, M, O)
グループ 3	グラデーションとコントラストの享受 (G, N, P, Q)
グループ 4	身体感覚の変容～融解・定着・浮遊・回復～ (A, C, D, H, K, V)

空間配置の最中，居心地タグを4つのグループに分類できるのではないかと認識に至った．そこで，その4グループの紹介とともに，私の居心地に関する認知を論ずることにする．

表4 居心地に関する知見と既存研究との比較

グループ	居心地タグ	認知の内容・要素	既存研究との関係・出典
グループ 1	F, W	社会的文脈との距離調整・聖域化	【新規】 既存研究になし
	I, R, U	眺望と隠れ場（見られずに見る） / 場所性・安心感	〔Appleton (1975)〕 〔西川 (2021)〕
	S, B	行動・選択の自由 / 空間における選択の自由	〔西川 (2020), (2021)〕 〔Hildebrand (1999)〕
	T	内部ノイズの低減（静寂）	〔Raghani et al. (2025)〕
グループ 2	E, L	自己組織化（不快な刺激の回避）	〔西川 (2020)〕
	J	構成物の調和・五感の調整	〔内田 (2020)〕
	M	場所構築行動（モノへの役割付与）	〔林田 (2024)〕
	O	多様な探索（退屈さの排除）	〔Berlyne (1960)〕
グループ 3	G, N, Q	視覚的鎮静・陰翳礼讃 （光と影の相対的な享受）	〔菅野・木村 (2019)〕 〔谷崎 (1995)〕 他
	P	調子の美学 （移ろいの動的な享受）	〔竹山 (2012)〕
グループ 4	A, D	身体性・心身の癒し	〔西川 (2021)〕 〔内田 (2020)〕
	H, K	グラウンディング・全体性	〔Raghani et al. (2025)〕
	C, V	フロー体験 （自己意識の消失・空間への没入）	〔Csikszentmihalyi (1997)〕

グループ 1 の認知は、外界との距離を適切に保ち、自己の領域を守るための項目である。R・U の要素によって、外部からの干渉を物理的・心理的に遮断している。また、T のノイズキャンセリングの認知により、不要な情報が切り取られ、I・S の要素により、環境における自由や優位性の獲得を試みている。B・F・W の要素は、快適であり、完全な孤立ではない安全な「選択的」孤立を確立している。このうち、I・R・U は、Appleton (1975) が提唱した、『人は周囲を観察できる「眺望 (Prospect)」と、身を隠せる「隠れ

場 (Refuge)」が組み合わさった環境 (to see without being seen: 見られずに見る) に安全や快適性を感じる』という, Prospect-Refuge 理論と共通している[26]. また, これらは, 西川 (2021) が言及した, 居心地の構成要素である「場所性」や「安心感」とも共通点があり[10], 他者の干渉を排した安全の確保を試みていると言える. また, S は西川 (2020) の挙げる「行動の自由」[9]や Hildebrand (1999) が説く「空間における選択の自由」と共通しており[27], B は西川 (2021) が重視する居心地の構成要素「場所性」を確立する主体的行為として捉えられる. 加えて, T は, Raghani et al. (2025) が, 『幾何学的調和による「内部ノイズの低減 (Reduced internal noise)」を通じて, 注意が自己の内面へと収斂するプロセスが精神的明晰さと感情の安定をもたらし, 建築空間を癒しと精神的な繋がりを促す場へと変容させる』と述べた内容によって説明可能である[28]. 一方, F・W の二つのタグは, 既存研究には十分に見当たらない本研究による新たな知見であると言えるだろう. これらは, 居心地を単なる物理的な隔離としてではなく, 社会的文脈や他者の気配との距離感を意識的に調整することで成立する聖域として捉える新たな視点を提示している.

グループ 2 の認知は, 「空間内の環境・秩序をコントロールする」というものであり, E・L の要素において, 制御不能なエネルギー (E) を明確に回避する一方で, 既知の空間であれば不快感を捨て去る (L) という, 空間の無害化に努めている様子が感じ取れる. J・M の要素において, 構成物同士の調和 (J) を意識し, 同居人²に役割を与える (M) ことで, 自ら場に秩序を与え, 安定した環境を整備することを目論んでいる. また, O の認知により, 単調な空間にランダムな要素 (O) を認識し, 退屈さを排除すべく努め, 精神的な充足度の調整を試みる様子が見受けられる.

まず, E・L は, 西川(2020)が述べている, 不快な刺激を緩和し安心を生む「自己組織化」³のプロセスと合致している. また, J による安定の追求は, 内田 (2020) が述べる「五感を整える」天然素材や空間調和の重要性和通底する要素であると言える[7]. 加えて, M のような擬人化とも言える認知 (同居人=構成物に役割を与える) は, 林田(2024)が示している, 空間内のエレメントを使いこなし空間を固有の場所へと変容させる「場所構築行動 (Place-constructing Behavior)」により説明可能である[29]. また, O に関連して, Berlyne (1960) は, 刺激が極度に不足し

たり単調であったりする「退屈(boredom)」の状態は覚醒レベルの上昇を招き, 回避すべき負の状態であると述べている[30]. O の要素に見られる「単調さを防ぐためにあえてランダムな要素を認識し, 精神的充足度を調整する」という認知プロセスは, Berlyne が提唱する「多様な探索 (diversive exploration)」, すなわち覚醒電位を最適化するために自ら刺激を求める主体的行為と理論的に合致すると言えるだろう.

グループ 3 の認知については, 「グラデーションとコントラストの享受」と称し, 空間のテクスチャを味わう様子を捉えている. G・N の要素に関しては, 時に私をも内包して展開される光のグラデーションを観測している. Q の要素においては, 明暗のコントラストによる領域の分割を観測し, 対比的に暗がりの価値を高めている. 敢えて比較するのならば, G・N のグラデーションに関しては, 明暗の連続体そのものを絶対的に評価しているのに対し, Q のコントラストは, 明暗の差分を捉え, 相対的なテクスチャを感じ得ている. P の要素は, このグループの中核的な要素であり, グラデーションとコントラストという明暗の異なる様相を, 意識の中でせめぎ合わせ, その移ろいの趨勢を楽しんでいる様子を表している.

G・N・Q のような視覚的・空間的テクスチャの享受は, 菅野・木村 (2019) が指摘した「眺める対象」[4]や, 内田 (2020) が述べた「視覚による鎮静効果」と重なる. また, 谷崎 (1995) が「日本座敷の美は全く陰翳の濃淡に依って生れている」と述べたように, N の本質は, 光と影を二項対立として分断するのではなく, 両者がグラデーションの中でゆるやかに浸透し, 反転し合う様そのものを享受することにある[31]. 加えて, Q は, 谷崎が「闇を条件に入れないければ漆器の美しさは考えられない」と述べたように, わずかな光の対比があることで, 周囲の闇が「永劫不変の閑寂」を帯び, 深まるプロセスとも一致する. ここで, 竹山 (2012) が谷崎潤一郎の『陰翳礼讃』を読み解き提示した「諧調 (グラデーション) の美学」を援用すると, P (移ろいを楽しむ) に象徴される認知をより深く理解することができる. 竹山によれば, 日本的な空間は西洋的な明快な「対比」ではなく, 光と闇が緩やかに浸透し合う「無限の諧調」によって成立している[32]. 単なる視覚情報の確認を超え, 明暗の相剋や移ろいの趨勢そのものを能動的に楽しむ点は, 居心地を「動的な享受のプロセス」へと深化させていると読み取ることができる.

グループ 4 の認知は, グループ 1 で守られた内側

² 同居人という言葉によって, 私と同じ空間に設置されている煙探知機や非常ドアといった構成物を捉えている.

³ 西川 (2020) は, 自己組織化を「自律的に秩序を持つ構造を作り出す現象」と定義している.

で起こる、身体の主観的な変化に焦点を当てている。D・H・K・Vの要素においては、空間への根張り(D)や、苔のむした岩としての鎮座(H)、神秘的なヴェールに包まれる感覚(K)、存在感を消して息を潜める(V)のように、自己の境界が拡張し、空間に溶け込むように、さながら空間に一体化するような「融解」と「定着」の感覚を表している。Cの要素は、「宇宙の風に乗るような浮遊感」の如き心地よさを表している。そして、Aの「冷氣による生の実感や筋肉の弛緩」に伴い、身体が回復し、生の実感を得るのである。

まず、A・Dは、西川(2021)が言及した居心地の構成要素である「身体性」や内田(2020)の「心身の癒し」と共通している。また、Hは、Raghani et al.(2025)が報告した特定の空間形態がもたらす「グラウンディング(Grounding)」⁴の感覚として、Kは、幾何学的に調和した空間が脳のアルファ波を増大させ誘発する「全体性(Wholeness)との深い繋がり」として、それぞれ脳科学的な側面から裏付けられる。さらに、C・Vのような、自己の境界線が消失するほど没入した状態は、Csikszentmihalyi(1997)が提唱する「フロー(flow)」体験と共通していると言える[33]。これは自己意識が消失し、活動と意識が完全に融合する状態を指す。西川(2021)も居心地における「自己意識の消失」とフロー状態の近似性を指摘しているが、本研究におけるC・Vの要素に見られる表現は、フローにおける「エフォートレスな行動(effortless action)」から生じる、自己が環境の一部として揺蕩う感覚、或いは空間へと融解していく超越的な身体感覚の変容を、一人称視点から明言したものと言える。

ここまでの分類に伴い所感として浮上してきた仮説がある。それは、「上記の4グループの循環により、私における居心地の良さが成立しているのではないか」というものである。グループ1で、安全な聖域を確定させ、グループ2において、環境及び、その中での秩序を整える。そして、グループ3のように空間のテクスチャを味わい享受することで、グループ4のような、回復や融解といった身体感覚の変容を観測するに至る。端的にまとめると、「境界(グループ1)とコントロール(グループ2)」が土台となり、「享受(グループ3)」が触媒となり、「身体感覚の変容(グループ4)」に到達するという循環のモデルであると言える。上記の「居心地の良さをもたらす循環モデル」は、Richardson(2002)が提示した、レジリエンスのメタ理論によって、その妥当性を理

論的に補強することができる[34]。本モデルの構造は、レジリエンスの「第2の波:プロセスの視点」、すなわち外的・内的なストレスによる「破壊」を経て、より高次の状態へと至る「レジリエントな再統合(Resilient Reintegration)」のプロセスと合致する。Richardsonによれば、レジリエンスとは単に元の状態に立ち直すことではなく、破壊を通じて新たな知恵や資質を強化するプロセスである。

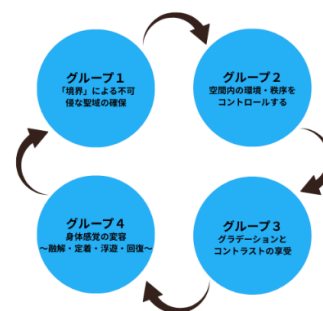


図4-4 グループによる循環モデル

3.3 閉所×居心地の共起分析

これまでに抽出された12個の閉所タグと23個の居心地タグを用いて、どの閉所の特徴がどのような居心地の良さと結びついているか、その相関関係をJaccard係数(閾値0.400)によって分析した。通常、Jaccard係数は0.2程度で高い共起度を有すると認めることができる。しかし、本研究は、閉所において居心地の良さを感じるという個人的傾向を有する私自身の日記を対象とした一人称的分析であり、閉所タグと居心地タグの間に一定の共起が生じやすい構造を有している。そのため、弱い共起関係を含めることを避け、相対的に結びつきの強い組み合わせを抽出する目的から、本研究では0.400を仮の閾値として抽出した上で、分布の不連続点からm1～m7を主たる検討対象とした。

分析に際しては、12個の閉所タグと、23個の居心地タグが、50回分の日記の各々に含まれているかを、私の主観に基づいて判断し、Excelにおいて、含まれるを「1」、含まれないを「0」とした2値データを作成し、Jaccard係数を算出した。分析結果は表5に記す。

表5から、共起タグm1とm2は、他の共起タグと比較してJaccard係数が高く、相対的に強い共起関係を示していることが確認できる。特にm1はJaccard係数が0.867と突出しており、次点のm2(0.611)との間にも明確な差が認められる。また、m3からm7にかけては、Jaccard係数が0.500から0.474の範囲

⁴ Grounding は、地に足がついた感覚のことを指しており、Raghani et al.は、グラウンディングの改善による安定感の向上が含まれる事例を報告している。

に連続的に分布しており、一定のまとまりを形成している。一方、m7 (0.474) と m8 (0.412) の間には数値的な跳躍が見られ、共起の強度に差分が生じていることが確認される。m8 以降の共起タグについては、Jaccard 係数が概ね 0.400 付近で推移しており、上位群と比較すると共起の強度が相対的に低い水準にある。以上の分布傾向を踏まえ、以降の考察では、Jaccard 係数が高い m1 から m7 の共起タグを中心に検討を行うこととする。

表 5 共起分析の結果

共起タグ	閉所	居心地	Jaccard係数
m1	A	N	0.867
m2	F	Q	0.611
m3	B	V	0.500
m4	C	S	0.485
m5	I	V	0.480
m6	K	B	0.478
m7	L	M	0.474
m8	H	W	0.412
m9	H	S	0.406
m10	H	M	0.405
m11	C	M	0.400
m12	H	J	0.400
m13	L	R	0.400

4 考察

4.1 共起分析の結果から読み取れること

先の表 5 より、閉所タグ A（光は、明るさが減衰しゆくグラデーションの様相を見せながら、幽玄な暗がりの世界に到達する）と居心地タグ N（空間にグラデーションが横たわり、移ろいが染み込んでくる）の共起度がかなり高いことが読み取れる。しかしながら、これは光のグラデーションの存在が暗がりを助長することや、グラデーションを眺めて落ち着くという行為が日記記述において頻繁に見られたためであり、グラデーションが閉所における居心地をもたらす要素として重要であることを示す一方で、閉所および居心地の双方の認知に通底して現れる要素であるとも言える。そのため、この高い Jaccard 係数は、閉所という認知が居心地へと変換される過程を直接的に示すものというよりも、私の空間認知における基盤的な構造が双方において言語化されている結果として理解することが妥当である。このような傾向は、m1 のみならず、m2（コントラスト）や m3（息を潜める）、m4（可動域を有する）、m6（空気の抜け感）のように、高い Jaccard 係数を提示した共起タグに顕著である。これらは、閉所タグと居心地タグが同一の記述次元を共有している。これらは、

私の空間認知の基層をなす要素群として位置づけられるものの、当初期待していたような意外性のある共起関係ではない。本研究の真の関心は、時に意外性をも有する認知構造の所在にある。そのため、以降は m5 及び、m7 から m13 のタグについて考察を行う。

共起タグの m8・m9・m10・m12 は、閉所タグが H（接近や視界の支配、要素の過密化により、面のインパクトが増す）と共通している。これらの関係において、時に不快感につながることもある面の圧迫感等のインパクトが、多様な居心地の良さへと変換されていることが確認できる。m8 では、居心地タグ W（生活の文脈を逸脱しないように配慮し、受け入れられるようにする）と接続しており、圧迫感を「手の届く範囲の豊かさ」へと近づけているような印象を受ける。都市圏の生活空間における空間の構成要素の過密化は体感的に理解できる話であり、生活空間ならではの構造であるとも言えるだろう。豊かな居心地の体験を得るには、生活空間における文脈に配慮し、他人に実践を遮られないようにする必要があるのである。m9 は、居心地タグ S（可動域が確保されており、身動きの自由があるという優越感を得る）と接続している。視覚的な閉鎖性が強まるほど、その中で確保された身体的な自由が強調され、さながら空間を支配しているかのような優越感に近い居心地を感得している。m10 も近しい構造を有しており、居心地タグ M（空間内の同居人に役割を与え、好ましい環境を整備する）に接続し、要素の過密を逆手にとって利用することで、居心地の良さを構築しているのである。m12 は、居心地タグ J（構成物同士の調和や年季によるノスタルジーが、場に安定性をもたらす）に接続しており、迫りくる面の質感に年季や調和を見出すことで、圧迫感を「包まれる安心感」へと昇華させているような構造を読み取ることができる。

共起タグの m7・m13 は、閉所タグが L（近傍に存在するアクティブなエネルギーの余波を感じる）と共通している。外部に存在する気配というのは、時に空間の静寂や安定性を乱すことがあるが、ここでは居心地の構成要素として取り込むような認知構造が見受けられる。m7 は、居心地タグ M に接続しており、外部の活気を感じつつ、それに呼応するように内部の環境を整えることで、社会と断絶せず、適度な接続感を持つ閉所を構築していると言える。m13 は、居心地タグ R（誰も触れない、ソリッドな、私だけのユートピアが展開されている）に接続している。外部の活気を感知することで、反作用的に内部の「私だけのユートピア」の強固さを再確認している。これは、外部が騒がしいほど内部の安定性・

静寂が深まるという、逆説的な認知の構造であるとも言える。

共起タグの m5・m11 においては、物理的な空間の堅牢性や、空間内の距離感が、精神的な聖域の確保に寄与していると読み取ることができる。m5 は、閉所タグ I (ソリッドな造りで、秘匿性の高い空間に属する) と居心地タグ V (存在感の薄れた洞穴の奥底にて息を潜める) の組み合わせである。「ソリッドな造り」という概ね人工的な構造への信頼性が、洞穴の奥底での安らぎへと接続していると読み取れる。m11 は、閉所タグ C (空間の一部は囲まれているが、側面に触れることができる距離感であり、可動域の余裕はある) と居心地タグ M (空間内の同居人に役割を与え、好ましい環境を整備する) からなり、壁に触れられる距離というのを、窮屈な不自由さではなく、空間を自身のコントロール下に置ける範囲であると捉え、主体的に環境を整備する喜びへと繋がっているような構造を読み取ることができる。

4.2 RQ への解答

ここでは、3 章で示した閉所及び、居心地の各々に対する考察要素と、先述した共起分析に基づく考察の内容を踏まえ、1 章で提示した 3 つの RQ に対する解答を行う。

RQ1 は、『私にとって居心地の良い「閉所」とはどのような空間であるか』という問いであった。

私にとっての居心地の良い閉所は、単に物理的に狭い空間を指すのではなく、下記のような構造的特性や視覚的特性を有する空間であると言えるだろう。

● 構造的特性

1. 自らの近傍に、面のような印象を受けるほどの圧力 (圧迫感) を有する要素が存在していること
2. 空間内に空気の流れや可動域の余白 (接触可能な距離感の余白) を有しており、ソリッドで潜伏可能な構造であること
3. 数メートル程度の近接空間において、知覚の目的が「移動」から「物体の操作」へと切り替わるような距離感を有すること
4. 内部から外部を安全に観測することが可能であり、自室のような安全な場所の中に、マトリョーシカのように、さらにクローズドな空間が入れ子状に存在していること

● 視覚的特性

1. 暗がりや遠近法的作用により、奥行きが圧縮され「閉じられている」という印象

が強まっている空間

2. 周辺視野における「クラウドディング」や「暗闇焦点」によって視認領域が狭まり、面としての圧力を感じやすい状態

以上より、RQ1 においては、私にとって居心地の良い「閉所」は、単に物理的に狭い空間を指すのではなく、マトリョーシカ構造のような多重の境界によって不可侵性を担保しつつ、視覚的・身体的な情報を操作可能な範囲へと絞り込むことで、自己の安定性を主体的に構築できる空間であると考えられる。

次に、RQ2 であるが、これは『何が「閉所」を居心地良くするのか』という問いであった。この問いに対しては、3.2 節で提示した「居心地の良さをもたらす循環モデル」によって、閉所における居心地の良さが生成されていると整理できる。加えて、先の共起分析の結果から、「面の圧迫感」を「包まれる安心感」や「空間支配の優越感」へと読み替える認知構造や、「外部の騒がしさ」を反作用的に活用し、「内部のユートピア性」を強調する構造が、居心地をより良くしていると考えられる。言い換えれば、物理的な遮断やコントロールを起点としつつも、外部からの刺激や空間の圧迫感といった負の要素を、主体的かつ逆説的に価値へと変換する認知構造が、閉所を居心地良くさせている要因であると言えるだろう。このような、負の要素を正の価値へと変換するプロセスこそが、Richardson (2002) が提唱した「レジリエントな再統合 (Resilient Reintegration)」の実践そのものである。ここで肝要なのは、何故「閉所」である必要があるのかという点である。私にとって、開かれた空間の中では、外部からの干渉やノイズの影響で、「境界の確保 (グループ 1)」が困難であるため、「享受 (グループ 3)」による生得的レジリエンスの触媒作用を十分に機能させることができない。つまり、閉所というのは、物理的な制約によって強制的に「境界」を作り出し、意図的に「再統合」のサイクルを回すために必要不可欠な装置として機能しているのである。

最後に、RQ3 であるが、これは、本研究において見出された居心地に関する認知が、『既存の居心地論とどのように異なるのか、或いは共通項はあるのか』という問いであった。本研究で抽出された居心地に関する認知の多くは、既存の居心地論を構成する主要な概念を一人称視点から裏付けるものであった。確認された共通項を、3 つの側面に分けて記す。

環境心理学的側面

周囲を観察しつつ身を隠すという認知は、

Appleton (1975) が提唱した、人は「見られずに見

る(to see without being seen)」ことができる環境に安全や快適性を感じるという「Prospect-Refuge理論」と合致している。また、自己の領域を確定させるプロセスは、西川(2021)が居心地の構成要素として重視する「場所性」や、他者の干渉を排して得られる「安心感」の確立と共通している。加えて、不快な刺激を能動的に除外し、閉所の中に新たな秩序を構築する私の認知は、西川(2020)が提唱した、不快を緩和し安心を生む「自己組織化」のプロセスによって説明可能である。

身体・精神的側面

筋肉の弛緩や生の実感を伴う体感は、西川(2021)が指摘する居心地の構成要素の「身体性」や、内田(2020)が述べた素材による「心身の癒し」の知覚と合致する。自己意識が消失し空間と完全に融合する没入状態は、Csikszentmihalyi (1997) が説く「フロー(flow)」体験と同様の状態である。また、閉所への定着感については、Raghani et al. (2025)が報告した、心理的安定感である「グラウンディング(Grounding)」の感覚としての裏付けが得られた。

美学的側面

谷崎(1995)が『陰翳礼讃』において「日本座敷の美は全く陰翳の濃淡に依って生れている」と断言したように、私の閉所における光の享受は、陰翳がもたらす暗がり・静寂の知覚に端を発する。竹山(2012)がこの思想を読み解き提示した、光と闇が緩やかに浸透し合う「諧調(グラデーション)の美学」は、単なる視覚情報の確認を超え、移ろいの趨勢そのものを能動的に楽しむ私の認知を支える重要な基盤となっている。こうした視覚的要素による鎮静効果は、内田(2020)が考察した「視覚への鎮静効果」と重なりと言える。

一方で、本研究において創出された居心地に関わる新たな知見が複数存在する。既存の居心地論の多くは、居心地を「場所性」や「安心感」といった構成要素の集合、或いは特定の状態として静的に捉えてきた。これに対し、本研究が提示した「居心地に関する認知の循環モデル」は、居心地を「境界の確保」から「身体感覚の変容」へと至る動的なプロセスとして提示した点に最大の新規性がある。このモデルは、Richardson (2002)が提唱した「レジリエントな再統合」の過程を一人称視点から実証している。また、居心地タグのF・Wのように、遠くの物音や生活感といった「エネルギーの残穢」を安心の材料としてポジティブに受容し、同時に自らの存在がその場の文脈から逸脱していないことを確認する認知プロセスも確認された。これは、既存研究とは異なる

り、社会との緩やかな繋がりを維持したまま自己の聖域を確保するという、主体的かつ動的な場所構築の在り方を提示している。

なお、実践前には共感できなかった「場所性」(表1)が、本研究を通じて自己の領域を確定させる主体的行為として捉え直された点は、実践による認知の変容を示すものである。

5 結論

本研究は、筆者自身の「閉所において居心地の良さを感じる」という主観的な感覚を端緒に、一人称研究を用いて、その認知構造を明らかにすることを目的とした。3ヶ月間にわたる計50回の実践と、そこから抽出された211個の閉所タグ及び、692個の居心地タグの分析を通じ、閉所における居心地の良さについて以下の結論を得た。

第一に、私にとって居心地の良い「閉所」とは、単なる物理的に狭い空間ではなく、マトリョーシカのように、多重の境界によって不可侵性が担保された聖域である。視覚的には、暗闇焦点やクラウドディングの効果によって視認領域が操作可能な範囲へと絞り込まれ、「面の圧力」を伴う空間が、自己の安定を構築する基盤となっている。

第二に、閉所における居心地の良さは、「境界の確定・コントロール・享受・身体感覚の変容」のような4グループの動的な循環によって生成されている。既存の居心地論が「安心感」のように静的な状態を記述するに留まるのに対し、本研究では、外部の騒がしさや圧迫感といった負の要素を、主体的かつ逆説的に「内部のユートピア性」や「空間支配の優越感」といった正の価値へと読み替える独自の認知プロセスを特定した。

第三に、本研究で見出された認知は、環境心理学(Prospect-Refuge理論)や美学(陰翳礼讃)、フロー体験・グラウンディングなどといった既存の知見と多くの共通項を有しながらも、それらを「自己の再統合とエネルギーの回復」に至る動的なシステム(レジリエントな再統合)として提示した点に独自の意義がある。

なお、これらの結論は、私個人の認知構造に基づくものであるため、普遍的な事実として断定されるものではなく、閉所と居心地の関係性を解き明かすための「知の仮説」として提示されるものである。

参考文献

- [1] 中田範子. 保育現場における子どもにとっての閉所の機能. 保育学研究, 2019, Vol. 57, No. 2, pp. 66-75
- [2] Stamps, A. E. Research on Enclosure. Paper presented at edra 33, Philadelphia PA May 22 - 26 2002, 2002, pp. 1-24

- [3] 計良真生, 大森泉綺, 大木桃代. 「居場所」と「居心地」の差異に関する検討. 生活科学研究, 2022, Vol. 44, pp. 21-30
- [4] 菅野鈴, 木村健一. 居心地の良い公共空間を構成する要素に関する研究. 日本デザイン学会研究発表大会概要集, 2019, Vol. 66, pp. 378-379
- [5] 森山裕理, 入山敦司. 公園のランドスケープデザインが居心地と行動に与える影響. 日本建築学会東北支部研究報告, 2008, Vol. 計画系 71, pp. 221-224
- [6] 岡本千春, 岡田みゆき. 夜型子育てサロンの実態. 北海道教育大学紀要 (教育科学編), 2020, Vol. 71, No. 1, pp. 273-279
- [7] 内田薫. 住宅の居心地についての考察. 相模女子大学紀要, 2020, Vol. 83, pp. 1-9
- [8] 西川絹恵. 自己組織化を促す「場」について—供給者や消費者の居心地の良い場を作り出す—. 中京企業研究, 2019, Vol. 41, pp. 89-102
- [9] 西川絹恵. 働く「場」の居心地に影響を与える要因—インターネット調査を用いた定量調査による検討—. 中京企業研究, 2020, Vol. 42, pp. 143-180
- [10] 西川絹恵. 「居心地」と「居場所」の概念の検討. 中京経営紀要, 2021, Vol. 17, pp. 1-11
- [11] 諏訪正樹. 一人称研究の理論と実践: 「ひとが生きるリアリティ」に迫るために. 近代科学社, 2022, 239p.
- [12] 上羅裕加, 諏訪正樹. 水を編むまち「三茶」-まち歩きの眼差しの体得-. 日本認知科学会「間合い」研究分科会第20回研究会(2022年2月27日), 2022, Vol. 2020, No. 1, pp. 4-1~10
- [13] 諏訪正樹, 堀浩一. 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, 251p.
- [14] 藤井晴行, 篠崎健一. 写真日記を作成することによる空間図式探求. 2017年度日本認知科学会第34回大会, 2017, OS04-5, pp. 201-209
- [15] 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. 一人称研究にまつわるQ&A. 人工知能学会誌, 2013, Vol. 28, No. 5, pp. 745-753
- [16] 川喜田二郎. 続・発想法: KJ法の展開と応用. 中央公論新社, 1970, 328p.
- [17] Ooi, T. L., Wu, B., He, Z. J. Perceptual Space in the Dark Affected by the Intrinsic Bias of the Visual System. Perception, 2006, Vol. 35, No. 5, pp. 605-624
- [18] Hayward, S. C., Franklin, S. S. Perceived openness-enclosure of architectural space. Environment and Behavior, 1974, Vol. 6, No. 1, pp. 37-52
- [19] Stamps, A. E., Krishnan, V. V. Perceived Enclosure of Space, Angle above Observer, and Distance to Boundary. Perceptual and Motor Skills, 2004, Vol. 99, No. 3-suppl, pp. 1187-1192
- [20] Cutting, J. E., Vishton, P. M. Perceiving layout and knowing distances: The integration, relative potency, and contextual use of different information about depth. In W. Epstein & S. J. Rogers (Eds.), Perception of space and motion. Academic Press, 1995, pp. 69-117
- [21] Hecht, H., van Doorn, A., Koenderink, J. J. Compression of visual space in natural scenes and in their photographic counterparts. Perception & Psychophysics, 1999, Vol. 61, No. 7, pp. 1269-1286
- [22] Ling, Y., Nefs, H. T., Brinkman, W-P., Qu, C., Heynderickx, I. The Effect of Perspective on Presence and Space Perception. PLoS One, 2013, Vol. 8, No. 11, pp. 1-18
- [23] Csanady, P. ARCHITECTURAL SPACE DENSITY: THE EFFECT OF ENCLOSURE. Symmetry: Culture and Science, 2019, Vol. 30, No. 1, pp. 43-58
- [24] Levi, D. M. Crowding—an essential bottleneck for object recognition: a mini-review. Vision Research, 2008, Vol. 48, No. 5, pp. 635-654
- [25] Owens, D. A. The Mandelbaum effect: evidence for an accommodative bias toward intermediate viewing distances. Journal of the Optical Society of America, 1979, Vol. 69, No. 5, pp. 646-652
- [26] Appleton, J. The Experience of Landscape. John Wiley & Sons, 1975, 308p.
- [27] Hildebrand, G. Origins of Architectural Pleasure. University of California Press, 1999, 174p.
- [28] Raghani, S., Brar, T. S., Kamal, M. A.: Architectural strategies for enhancing mental well-being and spiritual engagement: a multidisciplinary approach to mindfulness-oriented design, City, Territory and Architecture, Vol. 12, No. 41, pp. 1-14, (2025)
- [29] 林田大作. 「居心地の良い場所」における人間-環境関係. 畿央大学紀要, 2024, Vol. 21, No. 2, pp. 1-7
- [30] Berlyne, D. E. CONFLICT, AROUSAL, AND CURIOSITY. McGraw-Hill, 1960, 350p.
- [31] 谷崎潤一郎. 陰翳礼讃. 中央公論新社, 1995, 216p.
- [32] 竹山聖. 〈エッセイ〉『陰翳礼讃』考—対比と階調. traverse: kyoto university architectural journal, 2012, Vol. 13, pp. 69-78
- [33] Csikszentmihalyi, M. Finding Flow: The Psychology Of Engagement With Everyday Life. Basic Books, 1997, 181p.
- [34] Richardson, G. E. The Metatheory of Resilience and Resiliency. Journal of Clinical Psychology, 2002, Vol. 58, No. 3, pp. 307-321