

Title	触覚ナラティブが持つ感覚緩和効果の研究
Sub Title	Study on sensory-relieving effects of tactile narratives
Author	西浦, 弘美(Nishiura, Hiromi) 南澤, 孝太(Minamizawa, Kōta)
Publisher	慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科
Publication year	2023
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2023年度メディアデザイン学 第1042号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40001001-00002023-1042">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40001001-00002023-1042</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文 2023年度

触覚ナラティブが持つ感覚緩和効果の研究



慶應義塾大学  
大学院メディアデザイン研究科

西浦 弘美

本論文は慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科に  
修士(メディアデザイン学)授与の要件として提出した修士論文である。

西浦 弘美

研究指導委員会：

南澤 孝太 教授 (主指導教員)

大川 恵子 教授 (副指導教員)

論文審査委員会：

南澤 孝太 教授 (主査)

大川 恵子 教授 (副査)

石戸 奈々子 教授 (副査)

修士論文 2023 年度

## 触覚ナラティブが持つ感覚緩和効果の研究

カテゴリ：デザイン

### 論文要旨

感覚過敏とは、多くの人々が特に気にならない音や明るさ、ニオイ、肌触りなどを非常に苦痛なレベルで感じ、円滑な社会生活を送ることが難しくなる状態のことを指す。自閉症の特性の一つとしてしばしば挙げられるが、自律神経失調症、PTSD、うつなどで後天的に誰もがなりうる課題の一つである。感覚過敏には治療法がないため、当事者は苦手なものを回避する、我慢する、自分の耐えられるものをひたすら使い続けるといった生活を送っている。そのような中、ヘッドホンやイヤーマフのような直接的に回避するためのグッズではなく、触り心地の良いグッズが近年療育の場で注目され、多くの製品が販売されている。しかし、これらのグッズは既製品のため、個人の好みや感覚に合うものを探すことが難しい。そこで本研究では、幼少期に肌身離さず持っていた愛着対象を思い出し、愛着対象との繋がりを再構築するワークショップのデザインを提案する。移行対象と既製品の違いはナラティブの有無である。また、本研究において、ナラティブは「触覚を通じた身体的経験の蓄積」と定義する。感覚過敏に悩む被験者に、それぞれの愛着対象の再発見と関係性の再構築を行い、その後の行動変容を観察した。

キーワード：

感覚過敏, 触覚, 愛着, 安心感, ナラティブ

慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科

西浦 弘美

Abstract of Master's Thesis of Academic Year 2023

## Study on Sensory-Relieving Effects of Tactile Narratives

Category: Design

### Summary

Hypersensitivity refers to a condition in which sounds, brightness, smells, and textures that do not particularly bother most people are felt at a very distressing level, making it difficult to have a smooth social life. It is often cited as one of the characteristics of autism, but it is also one of the challenges that can be acquired by anyone with autonomic dysregulation, PTSD, depression, etc. Since there is no cure for hypersensitivity, the sufferer lives a life of avoidance, endurance, and dutiful use of what he or she can tolerate. Under such circumstances, goods that are comfortable to the touch, rather than directly avoidance goods such as headphones or earmuffs, have recently been attracting attention in the field of medical education, and many products are now on the market. However, because these goods are ready-made, it is difficult to find one that fits individual preferences and sensibilities.

### Keywords:

hypersensitivity, haptic, attachment, security, narrative

Keio University Graduate School of Media Design

Hiromi Nishiura

# 目 次

<b>第 1 章 Introduction</b>	<b>1</b>
1.1. きいろいいぬのぬいぐるみ「おりくん」とわたし	1
1.2. ぬいぐるみとふれあうことによる愛着	2
1.3. ふれあいによる感覚過敏のケア	5
1.4. 本研究の目的	8
1.5. 本論文の構成	9
<b>第 2 章 Literature Review</b>	<b>10</b>
2.1. ふれることと愛着	10
2.1.1 愛着とは	10
2.1.2 移行対象	10
2.1.3 ふれあいを通じたケア	11
2.2. 感覚過敏と社会	12
2.2.1 感覚過敏と HSP	12
2.2.2 感覚過敏を広める社会活動: 例 感覚過敏研究所	13
2.2.3 感覚過敏を受け入れる社会活動: 例 ニューロダイバーシティ	14
2.3. 愛着を生み出す触覚デザイン	15
2.3.1 プロダクトにおける触覚デザイン	15
2.3.2 テクノロジーを含む触覚デザイン	17
2.3.3 感覚統合療法と触覚的アプローチ	20
2.4. 本章のまとめ	21
<b>第 3 章 Concept Design</b>	<b>22</b>
3.1. ふれあいによる感覚過敏のケアの実現をめざして	22

---

3.2.	感覚過敏を持つひとにおける愛着対象のインタビュー調査 . . . . .	23
3.2.1	インタビュー：Rさんの場合 . . . . .	23
3.2.2	インタビュー：Oさんの場合 . . . . .	26
3.2.3	インタビュー：Hさんの場合 . . . . .	27
3.2.4	インタビュー：Mさんの場合 . . . . .	29
3.2.5	インタビューのまとめ . . . . .	31
3.3.	心地よい触覚と愛着のある触覚 . . . . .	32
3.4.	愛着対象発見ワークショップの提案 . . . . .	34
3.4.1	目的と対象 . . . . .	34
3.4.2	構成（シナリオ） . . . . .	36
3.4.3	ワークショップの施策 . . . . .	37
3.4.4	ファシリテーション . . . . .	38
3.5.	本章のまとめ . . . . .	42
<b>第4章</b>	<b>Proof of Concept</b> . . . . .	<b>43</b>
4.1.	ワークショップの実施目的 . . . . .	43
4.2.	評価方法 . . . . .	43
4.3.	第一回目ワークショップ . . . . .	44
4.3.1	第一回目ワークショップの概要 . . . . .	44
4.3.2	第一回目ワークショップの実施 . . . . .	44
4.3.3	第一回目ワークショップの結果 . . . . .	49
4.3.4	第一回目ワークショップの考察 . . . . .	54
4.4.	第二回目ワークショップ . . . . .	55
4.4.1	第二回目ワークショップの概要 . . . . .	55
4.4.2	第二回目ワークショップの実施 . . . . .	56
4.4.3	第二回目ワークショップの結果 . . . . .	56
4.4.4	第二回目ワークショップの考察 . . . . .	62
4.5.	ワークショップ後のMさんRさんの行動変容 . . . . .	63
4.6.	2回のワークショップ全体の考察 . . . . .	64

<b>第 5 章 Conclusion</b>	<b>65</b>
5.1. 全体のまとめ . . . . .	65
5.1.1 ふたつの WS からわかったこと . . . . .	66
5.1.2 持続可能なワークショップにするために . . . . .	67
5.2. 課題と今後の展望 . . . . .	67
<b>謝辞</b>	<b>69</b>
<b>参考文献</b>	<b>70</b>
<b>付録</b>	<b>74</b>
A. 集計したワークシート . . . . .	74

# 目 次

1.1	おりくん . . . . .	2
1.2	愛されすぎたぬいぐるみたち <sup>1</sup> . . . . .	3
1.3	ライナスとブランケット <sup>2</sup> . . . . .	4
1.4	Mr.Bean とテディ <sup>3</sup> . . . . .	5
1.5	Squeezibo(Yogibo 公式通販サイトより引用) <sup>6</sup> . . . . .	5
1.6	OTO 全体像 <sup>4</sup> . . . . .	6
1.7	観戦用センサリールーム <sup>5</sup> . . . . .	7
1.8	スヌーズレン型センサリールーム <sup>6</sup> . . . . .	8
2.1	ニューロダイバーシティを実践している組織 <sup>7</sup> . . . . .	14
2.2	∞ (むげん) プチプチ <sup>8</sup> . . . . .	16
2.3	LIP SERVICE <sup>9</sup> . . . . .	16
2.4	HAPTICS OF WONDER 12 触 $\alpha$ GEL 見本帖 <sup>10</sup> . . . . .	17
2.5	甘噛みハムハム <sup>4</sup> . . . . .	18
2.6	Qoobo <sup>5</sup> . . . . .	18
2.7	心臓ピクニック <sup>11</sup> . . . . .	19
3.1	おりくんのお腹複製中 . . . . .	32
3.2	3段階の柔らかさ . . . . .	33
3.3	a. ワッフル生地 . . . . .	33
3.4	b. ボア生地 . . . . .	33
3.5	c. フェルト生地 . . . . .	33
3.6	ワークショップの流れ . . . . .	38
3.7	作成したワークシート 1 . . . . .	39

3.8	作成したワークシート2 . . . . .	40
4.1	予備ワークショップの様子 . . . . .	44
4.2	スライド1: 筆者とおりくんについて . . . . .	45
4.3	スライド: 想起 . . . . .	46
4.4	スライド: 具体例 . . . . .	46
4.5	スライド: ふれあい . . . . .	46
4.6	スライド: ふれあいと旅路 . . . . .	46
4.7	スライド: Q1 . . . . .	47
4.8	スライド: シェア . . . . .	47
4.9	スライド: Q2 . . . . .	48
4.10	スライド: Q3 . . . . .	48
4.11	スライド: Q4 . . . . .	48
4.12	Aさん1枚目 . . . . .	49
4.13	Aさん2枚目 . . . . .	50
4.14	Cさん1枚目 . . . . .	51
4.15	Cさん2枚目 . . . . .	52
4.16	Gさん1枚目 . . . . .	53
4.17	Gさん2枚目 . . . . .	54
4.18	Mさんワークショップの様子 . . . . .	56
4.19	Mさん1枚目 . . . . .	57
4.20	Mさん2枚目 . . . . .	58
4.21	Rさん1枚目 . . . . .	59
4.22	Rさん2枚目 . . . . .	60
4.23	Rさんとしろちゃん . . . . .	61
A.1	回答者Aのシート1 . . . . .	75
A.2	回答者Aのシート2 . . . . .	76
A.3	回答者Bのシート1 . . . . .	77
A.4	回答者Bのシート2 . . . . .	78

A.5	回答者 C のシート 1	79
A.6	回答者 C のシート 2	80
A.7	回答者 D のシート 1	81
A.8	回答者 D のシート 2	82
A.9	回答者 E のシート 1	83
A.10	回答者 E のシート 2	84
A.11	回答者 F のシート 1	85
A.12	回答者 F のシート 2	86
A.13	回答者 G のシート 1	87
A.14	回答者 G のシート 2	88
A.15	回答者 H のシート 1	89
A.16	回答者 H のシート 2	90
A.17	回答者 I のシート 1	91
A.18	回答者 I のシート 2	92
A.19	回答者 J のシート 1	93
A.20	回答者 J のシート 2	94
A.21	回答者 K のシート 1	95
A.22	回答者 K のシート 2	96
A.23	回答者 M のシート 1	97
A.24	回答者 M のシート 2	98
A.25	回答者 R のシート 1	99
A.26	回答者 D のシート 2	100

# 表 目 次

4.1	ワークショップ概要1 . . . . .	43
4.2	ワークショップ概要2 . . . . .	55
4.3	ワークショップ概要3 . . . . .	56
4.4	パニック害当事者 M さん 質問 2 回答 . . . . .	58
4.5	聴覚、視覚過敏当事者 R さん 質問 2 回答 . . . . .	60

## 第 1 章

# Introduction

### 1.1. きいろいいぬのぬいぐるみ「おりくん」とわたし

筆者には5歳の頃から人生を共にしているきいろい犬のぬいぐるみ、おりくん(図 1.1)がいる。出会ってから一緒に寝たり、旅行に行ったり、一人暮らしを始めてからも一緒に過ごしている、いわば家族のような存在だ。そしていつからか、おりくんがいると安心感や安らぎを感じるようになった。握ったり抱きしめたりすることで安心感を得ることができ、現在も眠る時や出かける時、ストレスのかかる場面でも、慣れ親しんだおりくんが近くにいれば自然と落ち着いた気持ちになる。幼少期からふれあってきた分だけおりくんと筆者の間には深い繋がりが生まれている。

また、筆者は感覚過敏当事者の1人である。岩永竜一郎 [1]によると感覚過敏とは視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚などの諸感覚が過敏になっていて日常生活に困難なことがある状態を指し感覚過敏は病名ではなく、特性を指すラベルである。筆者は2021年の秋に自律神経失調症を患ってから、嗅覚過敏が出現し匂いの変化や混ざった状態を辛いと感じるようになった。シャンプーや柔軟剤を変えると動悸がしたり、複数の匂いの混ざった電車に乗ると吐き気がしたり胸が苦しくなる。このような経験を重ねるうちに、外出そのものも、香りの強い製品や食材を怖いと感じるようになった。電車内で漂う匂いは沢山ある。例えば、アルコールやタバコ、香水、柔軟剤、食料品など時と場合によって様々である。症状が軽くなった現在でも目的地までの途中の駅で降りて休憩し、気分が落ち着いたらまた電車に乗るといった移動方法を取っている。このように苦手なものを避けながら生活することは、感覚過敏当事者にとって日常的な行動であり回避に多くの時間と労力

を費やしている。そのような生活を送る中で、ある日おりくんというを連れて出掛け、電車内でずっとおりくんを触っていると気持ちが安らぎ、苦手な匂いが普段より気にならなかったことがある。それ以来、おりくんがいれば筆者は電車に乗っての外出も段々とできるようになっていった。愛着のあるぬいぐるみ、おりくんの存在とその触り心地は筆者にとってなくてはならないお守りのような存在となっている。



図 1.1 おりくん

## 1.2. ぬいぐるみとふれあうことによる愛着

幼少期の子どもが特定のぬいぐるみを肌身離さず持ち、駅や公共施設でもぬいぐるみを抱きしめている光景をしばしば目にする。しかし、ぬいぐるみへの愛着は子供だけに限ったことではない。ぬいぐるみは持ち主と長い時間を共にするとくたくたになり、色や毛並み、触り心地が変化してしまう。近年ではそんなぬいぐるみ愛好家たちのために、ぬいぐるみの治療を専門とするぬいぐるみ病院<sup>1</sup>が存

1 <https://nuigurumi-hospital.jp/>

在する。その他にも M マークニクソンによる『愛されすぎたぬいぐるみたち』[2] (図 1.2) には愛されすぎて補修され、姿や形が変わったぬいぐるみの写真が持ち主とのエピソードと共に記録された写真集が存在する。例えば、パメラフィッツ・モーリス氏は生後一ヶ月から 46 年間 (出版当時) 一緒にいるくまのぬいぐるみを テディ・ブーと名づけ、様々な相談事をしてきたという<sup>2</sup>。ドーン・ロー氏の夫 ステイブン氏が脳卒中で入院中、妻であるドーン・ロー氏が来院できない日には代わりにずっと夫に付き添い、夫に抱きしめられていたそうだ<sup>3</sup>。このように、ぬいぐるみは年齢を問わず持ち主の数だけ独自のストーリーがあり、さまざまな感情や状況に寄り添ってくれた相棒として、多くの人たちに愛されている。

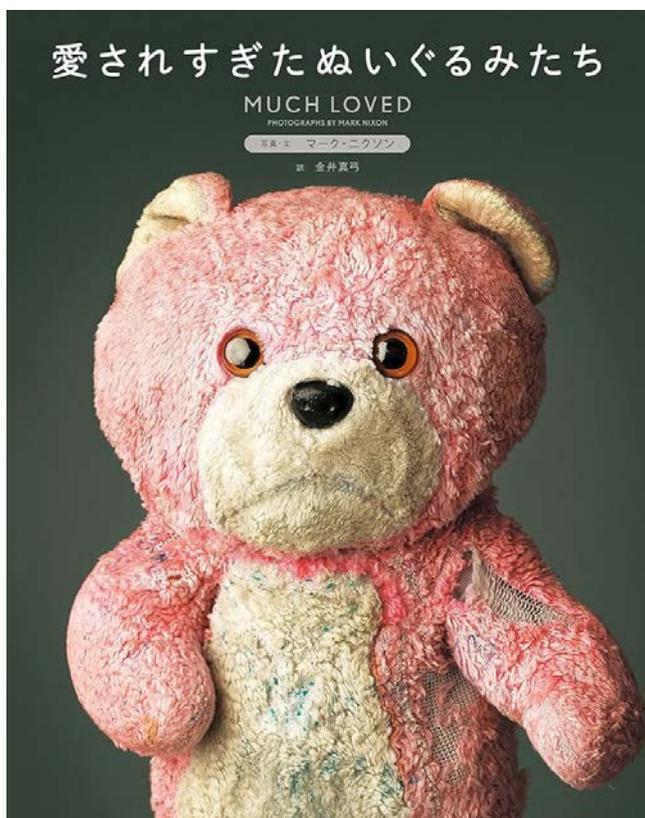


図 1.2 愛されすぎたぬいぐるみたち<sup>4</sup>

2 愛されすぎたぬいぐるみたち— p.80

3 愛されすぎたぬいぐるみたち— p.100

一方で、ぬいぐるみとのふれあいは母親の代理として役割を果たすことがある。子どもが安心感を求めて肌身離さず持ち歩くこれらは、臨床心理学において移行対象と呼ばれている。移行対象はしばしば、物語中にも描かれることがある。例えば、スヌーピーで有名な『PEANUTS』という作品にはライナスという男の子が常に青いブランケットを持ち歩く様子が描かれている（図 1.3）。彼が常にブランケットを持ち歩き、手放せないことから「ブランケット症候群」という言葉が生まれた。また、『Mr.Bean』の主人公ミスタービーンは常にテディベア（図 1.4）を持ち歩いており、一番の親友であるとしている。



図 1.3 ライナスとブランケット<sup>5</sup>

---

4 (C) Mark Nixon / oakla Publishing Co., Ltd. 2017

5 PEANUTS 公式ページより引用 <https://www.snoopy.co.jp/friends/>

6 Mr.Bean 公式ページより引用 <https://mrbean.jp/>

図 1.4 Mr.Bean とテディ<sup>6</sup>

### 1.3. ふれあいによる感覚過敏のケア

ふれあいによるケアは手に取ることのできる小さな商品から、人が入ることのできる空間のデザインまで多岐に渡る。例えば、実際に療育の場で yogibo の Squeezibo<sup>7</sup> (図 1.5) が勧められたと聞いた。スクイーズが中に入っており、ぎゅっと掴んだり離したりとふれあいを通して気分を落ち着かせることに繋がるとされている。

図 1.5 Squeezibo(Yogibo 公式通販サイトより引用)<sup>6</sup>

自閉症者の感覚のニーズや、不安の緩和を目的に作られた椅子、OTO the hug-

---

<sup>7</sup> Yogibo 公式通販サイト Squeezibo <https://yogibo.jp/products/sqb>

ging chair<sup>8</sup>(図 1.6) ではユーザーはリモコンで空気圧アクチュエータを制御して両サイドからパネルを引き寄せ、ハグされているような心地よい締め付けを感じることができる。



図 1.6 OTO 全体像<sup>9</sup>

また、空港やレジャー施設においてセンサリールーム (Sensory room) やカームダウンボックス/クールダウンボックスが北欧を中心に、近年では日本でも普及

---

8 <https://www.oto-chair.com/>

9 Alexia Audrain の Web ページより引用 <https://www.museum.or.jp/news/108001>

しつつある。感覚過敏研究所のSDI推進室<sup>10</sup>によると、センサリールームは三種類に分けられる。一つ目は「五感への刺激を少なくし、感覚の過敏がある人が安心して過ごすことのできる空間」といった回避を目的とした空間を指す場合である。このタイプのものはカームダウンボックス/クールダウンスペースとも呼ばれ、感覚刺激から一時的に避難、休憩する場所として機能している。二つ目は東京ヴェルディが取り入れているような「感覚刺激を少なくしスポーツやライブなどを楽しめるスペース」(図1.7)である。サッカー場での歓声やバスケットボールの試合会場でのボールの音、ライブでの強い光などの強い刺激を避けながらエンターテインメントを楽しむことのできるスペースになっている。三つ目は「心地よい五感への刺激によるスヌーズレンを利用したセラピールーム」(図1.8)である。このように感覚過敏当事者は、刺激ができるだけ少ない空間や自身の受け入れられるものに囲まれ、ふれあうことで安心感を得ており、ふれあいは感覚の過敏のケアとして利用されていると言える。しかしながら、未だ国内においてこのような施設の導入事例は少なく、さらには感覚過敏当事者本人の個人差に最適化することができないために多くの課題が残っている。

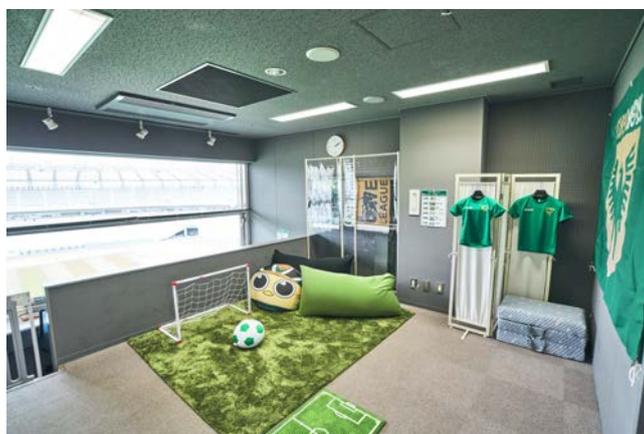


図 1.7 観戦用センサリールーム<sup>11</sup>

10 感覚過敏研究所 SDI 推進室 : <https://kabin.life/service/sdi/>

11 東京ヴェルディ【SDGs】障がいのある方が試合観戦を楽しめる『Green Heart Room』運用レポートより引用) <https://www.verdy.co.jp/news/10046>

図 1.8 スヌーズレン型センサリールーム<sup>12</sup>

## 1.4. 本研究の目的

これまで感覚の回避、緩和のための研究やデザインが行われており、心地の良い触覚刺激が感覚過敏のような感覚処理障害のある人々へのケアに利用されてきた。しかし、一時的に避難ができるセンサリールームのような施設はまだ十分に普及しておらず、さらには個人差の大きい感覚過敏症状に対してパーソナルなアプローチを実現することは難しい。

一方、筆者がふれあいを通しておりくんに感じている愛着は、筆者にとって感覚過敏による日常の生きづらさを軽減してくれるお守りのように機能している。この経験のように、愛着のあるものとの繋がりを自身が認識することが感覚過敏に悩む人々が触れているだけで心が安らぐような、自分だけのお守りを持つこと繋がるのではないかと考えた。しかし、winnicott [3] によればぬいぐるみのような移行対象は、成長過程で必要とされなくなり、忘れ去られてしまうことがある。

これらのことから愛着対象を思い出し、愛着対象とのふれあいや繋がりを再構築をすることで、愛着対象が感覚過敏当事者に感覚緩和をもたらすのではないかと仮定した。そこで、本研究では愛着対象が日常的なケアとしての力を持つ可能

---

12 センサリールーム (パナソニック エレクトリックワークス社公式note「URAGAWA Knowledge」より引用) <https://uragawa-note.jpn.panasonic.com/n/n336688fec2e3>

性の検討を目的とする。

## 1.5. 本論文の構成

本論文は5章で構成される。本章では、ぬいぐるみへのふれあいから生まれる愛着とふれあいによるケアについて言及し、ふれあいが安心感やリラックスをもたらすことを述べた。そこで個人の愛着対象は感覚緩和を持つという仮説のもと、個人の愛着対象を見つけるワークショップの提案を目的とした。

第2章では、人間の生まれ持った本能から生じる移行対象やふれあいを通して行われるケアを紹介し、ふれあいから生まれる愛着、感覚過敏を取り巻く社会、愛着を生み出す触覚デザインの関連性についてそれぞれ述べる。

第3章では、愛着対象には感覚の緩和効果があるという仮説のもと、個人の愛着対象についてのインタビューと具体的な感覚過敏症状とその対処法のインタビューを行った。上記を踏まえ、個人の愛着対象を再発見するワークショップのデザインを設計する。

第4章では、第三章で提案したワークショップの予備実証と考察を行った。その結果愛着対象の所有と関係性の再構築を確認できたため、感覚過敏やパニック障害当事者にワークショップの実施と考察を行う。

第5章ではワークショップで得られた考察をもとに愛着対象の触覚ナラティブが今後感覚過敏や不安障害当事者にとってどのような価値をもたらすか議論する。

## 第 2 章

# Literature Review

### 2.1. ふれることと愛着

#### 2.1.1 愛着とは

広辞苑によると、愛着とは人や物への思いを断ち切れないことである。遠藤 [4] は愛着は生涯を通じて存続するものだと仮定している。木野ら [5] は、モノへの愛着は、機能的側面 (有用性、利便性)、情緒的側面 (覚醒、快不快)、自己表現性 (自分を表現するものか)、記憶に関わる側面 (エピソード・思い出)、などの諸相の混合体に基づくと考えられるとし、モノへの愛着を対人関係で展開される心理プロセスとなぞらえて捉え研究している。

#### 2.1.2 移行対象

小児科医・精神分析家の Winnicott [6, 7] は、毛布やぬいぐるみなど特定の対象に夢中になる様子を移行対象 (transitional objects) や移行現象 (transitional phenomena) とした。特に、移行対象は「乳幼児が肌身離さず持ち歩き特別な愛着を寄せる、最初の自分ではない所有物」と定義されており、Winnicott は移行対象と移行現象が子どもの情緒発達にポジティブな影響を与えることを示している。また、Winnicott は、乳幼児の移行対象は成長過程での文化的関心が発達するに従い、移行対象からエネルギーが備給されなくなるとし、移行対象は遅くとも 6、7 歳にはその役目を終えて文化的な活動へと拡散していくと述べている。

また、信田敦 [8] によると、移行対象は乳幼児が母親から引き離される不安である分離不安を克服する過程で現れるとされている。一方で牛島 [9] の研究では、

移行対象の特徴として「母親からの分離の際に分離不安や抑うつに対する防衛として機能する」「安らぎを与える」「母親との程よい関係を基盤に生じる」「母親に与えられたものであると同時に自らが創造したもの」を挙げている。

### 2.1.3 ふれあいを通じたケア

ぬいぐるみに限らず、人はふれることを通して愛着の形成や信頼関係の構築、安心感を得る。宮島直子ら [10] によると、看護の観点では患者に積極的に触れることが患者の不安の軽減や痛みの緩和につながるということが知られている。

例えば、ふれあいを通じたケアの一つに、WHO の推奨しているカンガルーケアがある。カンガルーケアの効果として大石らは [11] 母と子の間の愛着の形成、親としての実感などを挙げている。その他にも嶋良子ら [12] は新生児の情緒が安定することや深い睡眠時間の増加が報告している。WHO [13] によると本来、カンガルーケアは 1979 年にコロンビアで早産児の体温維持を目的に考案された。高価な技術や機材不足等で十分なケアが利用できず早産児の死亡率が高かったことから保育器の代用、Mother Kangaroo & Home Care Program として考案したものが現代では正期産での出生直後に行う一般的なケアとして広まって行った。

また、Wan Yunus ら [14] は感覚処理とそれに関わる行動に問題を抱える子供に対し、マッサージ療法などの触覚に基づく介入が行動上の問題を軽減する可能性を示した。さらに山口創は [15] 柔らかいものに触れたときには快適な触覚刺激が脳に伝わって心身ともにリラックスし、ストレスを軽減するオキシトシンが分泌されるとしている。例えば、老人ホームなどでは生きた動物と触れ合うアニマルセラピーなどが行われている。しかし、浜田ら [16] はアニマルセラピーにポジティブな効果はあるが、安全性やアレルギー、しつけ、施設の理解など様々な課題があるために安全と衛生の観点からペット型のロボットを代用する試みが行われるようになったと指摘しており、ふれあうケアの形は変容し、多様化してきていると言える。

## 2.2. 感覚過敏と社会

### 2.2.1 感覚過敏とHSP

岩永 [1]によると感覚過敏 (Hippier sensitivity) とHSP (Highly sensitive person) は共に病気として診断が下りるものではなく、個人の特性を指すラベルである。感覚過敏が多くの人々が特に気にならない音、明るさ、ニオイ、肌触りなどを非常に苦痛なレベルで感じるため、円滑な社会生活を送ることが難しくなる状態のことあるのに対し、HSPは環境感受性がとくに高い人たちを表すラベルです。HSPは「生きづらさ」を表すラベルではなく、「良い環境と悪い環境から、良くも悪くも影響を受けやすい人」を指す。また、加藤路瑛 [17]によると、感覚過敏は発達障害や脳神経の疾患による症状としてみられる医学用語で、HSPは心理学で使用することを想定された研究分野である。

自分の感覚は目に見えず、他人と比較することも難しい。そのために感覚の過敏さで困っていても周囲に理解されにくいく、自分が感覚過敏で困っていることに気がつけない場合もある。

また岩永竜一郎 (2014) は、感覚過敏の詳しいメカニズムは解明されていないが、大きな原因は大きく分けて三つあり、脳や神経の病気や障害によるもの、感覚機関によるもの、ストレスやメンタルによるものと述べている。自律神経失調症やうつ病、双極性障害、統合失調症などの精神疾患、PTSDや強いストレスによっても感覚の過敏が生じることがあり、これらの病気や障害の症状を感覚過敏と呼んでいる。感覚過敏の代表的な症状は以下の通りである。

#### 視覚過敏

- スマホやパソコンの画面の光が目刺さる感じで痛い
- スマホの画面を一番暗くしてもまぶしい
- 太陽の光で頭が痛くなる
- 白い紙や画面がまぶしくてつらい
- 人が多いところに行くと具合が悪くなる (視覚情報の多さに疲れる)

#### 聴覚過敏

- 冷蔵庫や空調、時計の秒針などの生活音、環境音が気になる
- 目の前の人の声とまわりの声の音量が同じくらいに聞こえ、会話が聞き取りにくい
- 大きな音に恐怖を感じる
- 騒がしい場所にいると体調が悪くなる

#### 嗅覚過敏

- 化粧品やシャンプーなどニオイのあるものが使えない
- 洗濯洗剤や柔軟剤の香りで気分が悪くなる
- 車の排気ガスや飲食店のニオイなど、さまざまなニオイが混ざりあっている街中にいるのが苦痛
- 食べ物のニオイで頭痛や吐き気がする

#### 味覚過敏

- 味に敏感で食べられるものが極端に少ない
- 味や調味料の変化に敏感で、少しでも普段と違うと食べ物を受け付けなくなる場合がある
- 食感に苦手なものが多い

#### 触覚過敏

- 感じ、快適に着られる衣服が少ない
- 口周りが敏感な場合、マスクの着用が難しい
- 化粧品やリップクリーム、ハンドクリームなど肌に塗るものが苦手雨や風が当たると不快感や痛みがある

### 2.2.2 感覚過敏を広める社会活動: 例 感覚過敏研究所

感覚過敏当事者の加藤路瑛が所長を務める、感覚過敏研究所という法人がある。感覚過敏の啓発や情報発信をはじめ、感覚過敏のある人向けの洋服やグッズの制作・販売、感覚の過敏さを才能としてポジティブに活かせるゲームの販売、感覚過

敏コミュニティ「かびんの森」の運営などが行われている。また、かびんの森は感覚過敏当事者やその家族、研究者が悩み相談や情報を気軽に交換できるコミュニティとして機能している。その他にも、カームダウンボックスやセンサーボックスのコンサルティングや五感情報をマップに表示させたセンサリーマップ（Sensory Map）の作成を行っている。

### 2.2.3 感覚過敏を受け入れる社会活動：例 ニューロダイバーシティ

近年、神経の多様性ニューロダイバーシティに注目が集まっている。ニューロダイバーシティ（Neurodiversity、神経多様性）とは、Neuro（脳・神経）とDiversity（多様性）という2つの言葉が組み合わされて生まれた、「脳や神経、それに由来する個人レベルでの様々な特性の違いを多様性と捉えて相互に尊重し、それらの違いを社会の中で活かしていこう」という考え方を指す<sup>1</sup>。近年日本でもニューロダイバーシティを掲げた活動が行われている。例えば、武田薬品工業株式会社を中心になって取り組んでいる日本橋ニューロダイバーシティプロジェクトでは、特性の強みを生かすと組織全体のイノベーション創出、生産性向上につながる可能性があるとしており賛同企業を中心にそれぞれの特性を活かした組織づくり（図2.1）を進めている。



図 2.1 ニューロダイバーシティを実践している組織<sup>2</sup>

1 ニューロダイバーシティの推進について <https://www.meti.go.jp/policy/economy/jinzai/diversity/neurodiversity/neurodiversity.html>

一方、B Lab. のニューロダイバーシティプロジェクトでは様々な大学・研究所・企業が参画し共同で「みんなの脳世界～ニューロダイバーシティ展 2023～」という展示をし、技術や環境の変化によって生きづらさや弱みが、生きやすさや強みに変わることを知ってもらう機会の提供を行った。

## 2.3. 愛着を生み出す触覚デザイン

### 2.3.1 プロダクトにおける触覚デザイン

乳幼児が愛着を示すものの一つにおしゃぶりがある。おしゃぶりは乳幼児に生まれた時から備わっている原始反射の一つ、吸啜反射を利用している。吸啜反射とは口の中に指や乳首を入れると規則的に吸い始めることを指し、乳幼児の精神安定をもたらすとされている [18]。おしゃぶりのデザインは様々で、乳幼児が口にする部分の形も丸型や平形、歯並びに影響がないよう口を閉じて使用できるものなどが存在する。いずれも乳幼児の口にフィットする様にデザインされている。その他にも口に咥える触覚デザインとして、北恭子／迫健太郎によるテクスチャ・シガレット LIP SERVICE (図 2.3) がある。嗜好品であるタバコを唇への刺激と捉え、唇で感触の違いを味合うたばこ体験を実現している。また、近年ストレス解消グッズとして触覚を楽しむ商品が発売されている。例えば、高橋晋平らによる無限に緩衝材をプチプチと潰すことのできる $\infty$  (むげん) プチプチ (図 2.2) や、柔らかい感触を楽しむスクイーズ類、回して楽しむハンドスピナーなどが挙げられる。

一方、タイカによる HAPTICS OF WONDER 12 触 $\alpha$  GEL 見本帖 (図 2.4) はゲルを水平方向になぞる動作で得られる触感 (横軸) とゲルを垂直に押し込む動作で得られる触感 (縦軸) をもとにマッピングして様々な触覚を再現している。

---

2 「ニューロダイバーシティ実現のための啓発冊子」より引用 <https://www.n-neurodiversity.jp/>

3 HAPTIC DESIGN 高橋晋平 (ウサギ) 累計 335 万個の大ヒットおもちゃのアイデアはどう



図 2.2 ∞ (むげん) プチプチ<sup>3</sup>

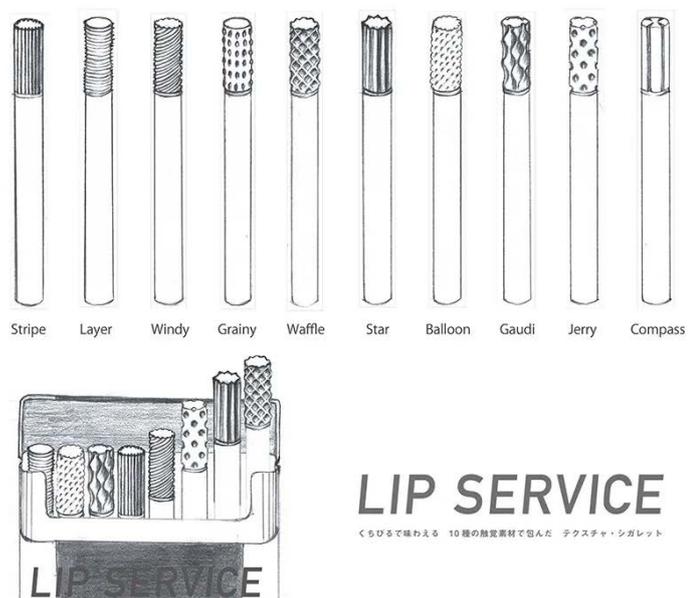


図 2.3 LIP SERVICE<sup>4</sup>

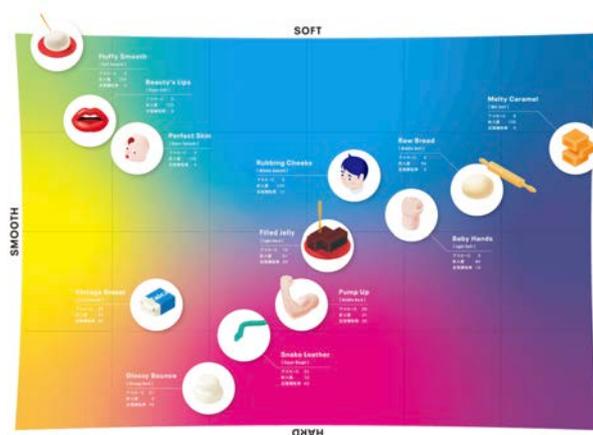


図 2.4 HAPTICS OF WONDER 12 触 $\alpha$  GEL 見本帖<sup>5</sup>

### 2.3.2 テクノロジーを含む触覚デザイン

ユカイ工学の甘噛みハムハム<sup>6</sup>(図 2.5)は、ぬいぐるみロボットの口に指を入れることで動物の小さい頃特有の甘噛みを体験できるようになっている。甘噛みは幼少期にしか見られない一時的なものであり、本来は躰として止めなければならないものだが、甘噛みハムハムでは甘噛みをいつでも味わうことができる。さらには、「ハムゴリズム」というプログラムによって指を入れるたびに異なる触覚フィードバックが返ってくる仕様になっている。

同じくユカイ光学のしっぽのついたクッション型セラピーロボット Qoobo<sup>7</sup>(図 2.6)はなで方によって異なる尻尾の振り方をする。ペットを飼いたくても飼えない人に向けてデザインされた Qoobo は、なで方によって変化するしっぽの反応をなでる人自身が自由に解釈してできる擬似的な心のやりとりを生み出している。

生まれた?より引用 [https://hapticdesign.org/designer/file002\\_takahashi/](https://hapticdesign.org/designer/file002_takahashi/)

4 HAPTIC DESIGN AWARD 「LIP SERVICE」より引用 <https://hapticdesign.org/2016/award/>

5 HAPTICS OF WONDER 12 触 $\alpha$  GEL 見本帖より引用 <https://taica.co.jp/gel/collection/haptics/>

6 甘噛みハムハム <https://store.ux-xu.com/products/hamham>

7 Qoobo <https://store.ux-xu.com/products/qoobo>



図 2.5 甘噛みハムハム<sup>4</sup>



図 2.6 Qoobo<sup>5</sup>

他者との触れ合いと対話を実現した触覚デザインとして、渡邊淳司の心臓ピクニック [19] (図 2.7 がある。白い立方体の箱を触って自分自身や他者の鼓動を感じる体験を通し、自身の身体が存在に目を向け、さらには他者の身体を感じる体験になっている。



図 2.7 心臓ピクニック<sup>8</sup>

また、近年、生きてるように感じられるぬいぐるみロボットの開発が盛んになってきている。動物の呼吸を再現したバーチャルペットの Perfect Petzzz<sup>9</sup>や、内蔵された熱パックを電子レンジで温めることで温もりを持たせたり、凍らせて冷感を持たせることのできる Warm Buddy<sup>10</sup>などが例として挙げられる。Warm Buddy においては痛みやストレスを軽減することを目的に製作されており、実際に入院している子どもの睡眠導入などにも利用されているがその有効性は明らかになっていない。

さらには睡眠を補助する触覚デザインも存在する。谷中らの ZZZooPillows [20] は呼吸感と体温、いびきによって安心感をもたらす抱き枕を目的に製作された。抱き枕内に内蔵した風船にエアコンプレッサから空気を送って胸が膨らむような

8 心臓ピクニックより引用 <http://www.junji.org/heartbeatpicnic/indexj.htm>

9 What are Perfect Petzzz <https://perfectpetzzz.com>

10 THE ORIGINAL MICROWAVABLE PLUSH ANIMALS <https://www.warmbuddy.com/warm-up-plush-animals-warm-buddies/>

呼吸感を再現している。また、36度に温められた水を絶えずぬいぐるみの中にあるホースへ送り続けることで体温を再現、重ねたゴムの間に圧縮空気を流してゴムを振動させることでイビキを再現している。

### 2.3.3 感覚統合療法と触覚的アプローチ

感覚過敏のような感覚処理の機能障害に関する諸問題は自閉症スペクトラム (ASD) の特性の一つとして研究が行われてきた。Bundy ら [21] によると感覚処理は、中枢神経系で受け取った感覚を受け取って調節、統合、整理して適切な行動反応を生み出すために必要である。また、Miller [22] らは感覚処理がうまく機能していない子供は感覚情報を適切な強さで解釈することが難しく、日常活動に適切に参加するための行動反応を調節、整理する能力に支障をきたす可能性を指摘した。一方で、感覚処理障害のある子どもは感覚の過敏や鈍麻から刺激への回避行動や何か別の感覚を求めるような行動をとる傾向があるとしている [23]。

感覚処理に問題がある際に行われるのが感覚統合療法である。感覚統合療法として Miller ら [24] は感覚処理障害を持つ3つのグループの対照試験を行った。第1群は作業療法-感覚統合アプローチ、第2群はアクティビティ・プロトコル、第3群は何も治療を受けなかった。その結果として作業療法と感覚統合のアプローチを受けたグループは、子どもの行動や適応機能の向上が示された。

May-Benson [25] らは感覚統合アプローチにより、感覚情報の処理と統合が困難な子どもたちが学校や社会での活動に参加できるようになるための有効性を検討した。その結果として感覚運動や運動計画、社会化、行動、遊び、自己選択目標などに肯定的な変化が認められた。その一方で、サンプルサイズが少ないことや子どもたちの個人差が大きく、サンプルとなった不均一性があること、行動的問題のある子ども向けに特別にデザインされた介入ではないことなどが挙げられた。また、Pfeiffer ら [26] も6歳から12歳までの子どもたちを対象に、感覚統合アプローチを行いの有効性を示している。

この様に感覚統合アプローチは感覚処理を抱える子どものケアとして有効であるとされている。その中でも McGinnis らの研究 [27] では、作業療法士が感覚統合アプローチとして用いる深圧タッチの効果を調査している。抱きしめられたり、

揉まれたり、撫でられたり、抱きしめられたりすると、深圧タッチの感覚が生じる。作業療法介入では、深圧に関連した活動が頻繁に用いられており、自閉症や関連スペクトラム障害のある子どもの固有感覚を改善することができることが示唆された。

その他の触覚的アプローチの研究として Karen Hong [28] の Tactile Toys がある。感覚過敏や感覚鈍麻などの触覚障害と診断された子供への触覚療法として従来は二次元のおもちゃが主流だった。そこで Tactile Toys では三次元のテキスタイルを提案している。

## 2.4. 本章のまとめ

本章では愛着対象と触覚が密接に関わっていることを感じてもらうワークショップのデザインのために、まず愛着やふれあいを通したケア、感覚過敏、触覚デザインについて調査した。移行対象は柔らかい、温かいといった母親の温もりに似た特徴を持っていた。しかし、触覚デザインの調査から癖のように続けているものや一時的にしか存在しないものに対し人々は愛着を寄せており、触り心地の良さ以外にも触覚に愛着を持つ理由があると言える。また、ふれあいは医学や看護の領域において注目されており、ふれあいを通したケアが多様化してきていることがわかった。特に、感覚過敏のような感覚処理障害に対するアプローチとして触覚を利用するアプローチが行われており、触覚が感覚統合や感覚緩和に有効であることが判明した。

## 第 3 章

# Concept Design

### 3.1. ふれあいによる感覚過敏のケアの実現をめざして

近年ふれあいを通じたケアに注目が集まり、その場限りの一対一のケアだけではなく製品や施設など、当事者が一人で利用できるものが研究、デザインされてきたが、現在では個人ではなく不特定多数の人を対象とした広義のアプローチが多数を占めている。特に、感覚過敏は人によって個人差が大きくターゲットを絞ったデザインでの感覚緩和実現には課題が残る。

移行対象のような愛着対象とのふれあいは、個人にとっての愛着対象の多くは幼少期からのふれあいを通じた身体的経験に基づくものであり、過去の経験から現在の愛着が形成されている。個人にとってナラティブのある愛着対象との間に安心や繋がりを認識することで、感覚の過敏さで生活が困難な場面でも愛着対象に触れることで緩和や安心、リラックスへと繋がるのではないかと考えた。しかし、先行研究で指摘されたように、愛着があったはずの移行対象が成長の過程で忘れ去られることは少なくない。

そこで、個人にとっての愛着対象を明らかにすること、そして愛着対象とのふれあいとそれによる自己の変容について本人が認識することを目的とし、ワークショップのデザインし、実際に2回のワークショップを実施した。

## 3.2. 感覚過敏を持つひとにおける愛着対象のインタビュー調査

感覚過敏当事者の4人（Rさん、Oさん、Hさん、Mさん）に半構造化インタビューを行なった。主な質問項目は以下の通りである。

- 感じている感覚過敏
- 普段の生活への影響
- 苦手な刺激がある時取る行動
- これを持っていたら落ち着く、というようなものはあるか
- 肌身離さず持ち歩いたり、捨てられないような大切なものはあるか

### 3.2.1 インタビュー：Rさんの場合

#### 感じている感覚過敏

- 視覚：PCが眩しくて長い時間見るのが辛い
- 聴覚：生活音や様々な音が混ざっている状態が苦手

#### 視覚の過敏について

「実は私ブルーライトめっちゃ苦手で、一時期薬も飲んでた。とにかく頭痛が凄かったの。MRIとかで分かる病気って訳ではなかったから片頭痛かなってことで、頭痛を予防する薬と、肩こりとかが原因かもだから緊張を解すってやつと、あと一時期吐き気があったからその予防のやつ。いちばん酷かった時期はほんとに授業受けられなくて、とにかく緩和しようって感じの処方だった。」

#### 感覚過敏に気づいたきっかけ

- その頃授業がコロナ禍でオンラインメインで、zoomで授業受けて、課題も調べ物もワードとか使ってて、習い事の会議と企画書がデジタルで、サークルで動画編集してたから1日中パソコンの前にいる生活してた

- コロナ禍でずっと家族も家にいて、遅れてきた反抗期みたいなのもあって、誰かの生活音がずっとするのが結構なストレスだった

#### 普段の生活への影響

- 私は音への過敏が大きくて、(大学での) 休み時間とか一気に色んな人が会話してる声が集まってザワザワしてる感じに苦手意識が今すごくあって、だから基本的に午前か午後に授業をまとめて、半日で帰れるようにしてる
- 今学期で最後だけど、残りの授業全部取らなきゃ卒業出来ないのに、相変わらずパソコン苦手で、課題すっぽかしたりしてる

#### 苦手な刺激がある時に取る行動

- 酸っぱいものに助けられてる。気持ち悪くなった時はコンビニ駆け込んででも食べたいかな
- 昔から生クリーム苦手で、ケーキ1人前食べると気持ち悪くなっちゃうんだけどそれを直すのも梅だったし、だからなんとなく信頼が厚くて
- 満員電車とか学校の騒がしい感じが辛くなった時とかもお世話になってる
- ミンティアとかの日もあるけど梅の方が好きなんだよね
- 気分悪い時はオレンジジュース飲むのも好き。アセロラドリンクとかでもいいんだけど酸味のあるフルーツジュース選ぶかな

#### いつから梅を持ち歩いている？

- いつだろ、ラボのキャンプ(バスで遠出してキャンプをするイベント)へ行くバスで酔った時にラムネと梅系で治った記憶がある
- ホームステイの時に持ってって、こってりした食べ物した後とかホームシック感を覚えた時に食べたら落ち着いたから海外行く時は持ってって決めた

#### これを持っていたら落ち着く、というようなものはあるか

- むいぐるみや毛足の長い動物に癒される

- 動物の動画を見ても癒される
- 動物好きだから、人形より動物のぬいぐるみが好き
- 家にあるぬいぐるみはほとんど動物園で買ったやつなの
- 持ち歩いては無いけど、小5、6までは持ち歩いてた
- 一生捨てないって決めてる
- ものが増えちゃうから、今はぬいぐるみ買わないようにしてるんだけど割と買った順番と愛着は比例してる気がする…

幼少期から動物が好きで、動物のぬいぐるみを好んでおり癒しを感じている。

肌身離さず持ち歩いたり、捨てられない大切なものはあるか

- 数ある中で1番持ち歩いたしろくまのぬいぐるみ
- たん（筆者）で言うおりくんのポジションに近いかもしれない

**Rさんへのインタビューのまとめ**

Rさんはコロナ禍による急な環境と生活の変化をきっかけにメンタルの不調を感じ始め、次第に視覚と聴覚の過敏に気付いた。特にパソコンのブルーライトを長時間見ると頭痛がするのために作業が辛く、学校での活動や習い事への支障と不安感を強く示している。また、学校の休み時間には周囲の音に酔ってしまうためにその場を離れたりと回避行動を意識的に行なって生活している。気持ちが落ち着くものとしては動物のぬいぐるみや動物の動画、ふわふわした感触のものをあげた。幼少期からの動物好きで、よりリアルな形のぬいぐるみを集めては外出時も連れ出していた時期がある。一方で、例外的に酸味のある食べ物を口にすると車酔いや食後の不快感が軽減すると話した。これは過去に実際に気分の改善が見られたことから極力持ち歩いているとのことだった。

### 3.2.2 インタビュー：Oさんの場合

#### 感じている感覚過敏

聴覚過敏

#### 感覚過敏に気づいたきっかけ

疲労が溜まったとき

#### 普段の生活への影響

特に、疲労が溜まっているときに人の咀嚼音聞くと気を取られる。不快すぎて何も考えられなくなる。

#### 苦手な刺激がある時取る行動

- 場所を変える
- イヤホンする

#### これを持っていたら落ち着く、というようなものはあるか

- 犬とか猫系統の癒しが好きだから、白いふわふわしたぬいぐるみには癒されてる
- ぬいぐるみもそのものも癒しだけど家に迎えたストーリー？も込みで癒しを求めているかも。ぬいぐるみなのも、そのものも癒しだけど家に迎えたストーリー？も込みで癒しを求めている
- 誰かとの思い出の形にもなって、その人の暖かさと一緒に求めている気がする
- 小さいけどその人を思い出すきっかけにもなるから自然と大事さも増す
- 人からもらったものとか思い出のあるものは中々捨てられない
- 普段も癒されるなぁと思うけどそれは不意に意識して見ることはなくて、不安とか虚無感とか感じた時に自分から見るとかも

### 肌身離さず持ち歩いたり、捨てられない大切なものはあるか

「私たぶん人よりモノに対する執着がないんだけど、その中でも小学校の時に母親が作ってくれたランチョンマットは捨てる気ないし手放せないかも、タンスの中だけど洗濯物しまうときに目に触れるしずっと置いてるなあ」

### 0さんへのインタビューのまとめ

0さんは疲労が蓄積されたのをきっかけに自身の聴覚過敏に気づいた。特に、他人の咀嚼音が気になり、不快で何も考えられなくなってしまうことがある。苦手な音がある時には、場所を変えたり、イヤホンを使用した回避行動を取る。特にモノへの執着はないと話しているが、小学校時代に母親が作ってくれたランチョンマットは手放せず、別の用事で棚を開けた時に見返して大切にしていると言う。0さんにとっては思い出や人とのつながりを感じるものが癒しとなっており、母が作ってくれたランチョンマットや友人と一緒に手に入れたぬいぐるみなどが側にあるとエネルギーになるそうだ。特に、不安や虚無感を感じた時に、意識的にこれらのアイテムを見て癒しやエネルギーを求めている。

## 3.2.3 インタビュー：Hさんの場合

### 感じている感覚過敏

聴覚過敏

### 感覚過敏に気づいたきっかけ

大学受験を意識し始めた高校二年生の頃、ふと気づいたら

### 普段の生活への影響

「電車や飲食店などで複数の会話がや音が混ざっている状態が苦手。全てを聞いて理解しようとしてしまって疲れるし気持ち悪い」

### 苦手な刺激がある時に取る行動

- 普段はノイズキャンセリング機能のあるイヤホンをつける
- イヤホンをつけても音楽は流したり、流さなかったり。その時の気分による
- 小説を読むこともあるが、集中できなければ音が気になってしまい意味をなさない
- 私にとっては集中状態かそうでないかの二つしか自分にはない0か100

### これを持っていたら落ち着く、というようなものはあるか

特にないがイヤホンは持ち歩いている

### 肌身離さず持ち歩いたり、捨てられない大切なものはあるか

- すみっこぐらしのペンギンのぬいぐるみをたくさん持っている
- 持ち歩きたいけど、目が気になって持ち歩けない
- 8年くらい一緒にいるペンギンと同じサイズ同じ生地、同じ形のペンギンのぬいぐるみを持っている。古い方に愛着がある。

### Hさんへのインタビューのまとめ

Hさんは大学受験を意識し始めた高校二年生の頃に聴覚過敏を自覚した。その頃から電車や飲食店などでの複数の音が入り混じる状況が苦手な中で、その中で全ての音に注意を払おうとしてしまい疲労感や不快感を感じるようになった。対処法として、ノイズキャンセリング機能のあるイヤホンを日常的に使用している。音楽を流さずに音を遮断するためだけに使用することもある。また、周囲の音が気になる際に読書も行うが、読書に集中できないと音に敏感になり、読んでも意味がないと感じる。特に安心感を得るアイテムはないが、常にイヤホンを携帯している。また、大切なものとして、すみっこぐらしのペンギンのぬいぐるみを複数所有している。特に8年前から一緒にいるペンギンには愛着を感じ、同じサイズ・形・生地の新しいぬいぐるみも持っているが、古い方に深い思い入れがあると話している。

### 3.2.4 インタビュー：Mさんの場合

#### 感じている感覚過敏

感覚過敏は特になし。外食や外出に対する不安があり、圧迫感のある場所が苦手。パニック障害と診断され、抗不安薬を持ち歩いている。

#### 感覚過敏に気づいたきっかけ

「感覚過敏はないけど、パニック障害があって。大学2年生の時に両親と喧嘩して。あんまり普段しなかったんだけど、大きな喧嘩みたいなのがあったのと、サークルの代替わりとかで、ストレスを感じる時期が重なっちゃった。」

#### 普段の生活への影響

「ストレス感じると、胃もたれとか、食べられないとかあると思うんだけどそれを外食した時に感じちゃって。気持ち悪いみたいなそういうトラウマみたいなから、外食とか気持ち悪いって感じやすいところにすごい不安を感じるようになった。そういう人って逃げられない場所がすごい苦手って言われると思うんだけど、電車も1回扉閉じちゃうと逃げられなくなっちゃうし。あと、美容院とかも結構苦手だったかな。歯医者とかも苦手。飛行機は乗れるけど薬飲んでから乗るかな。」

#### 苦手な刺激がある時に取る行動

- 「1番ひどい時はやっぱり親（母）と一緒にないとちょっと怖かった。でも、どうしようもない1人の時に電車の中でちょっとパニックになってきちゃった時とかは、もうひたすらスマホ見て気晴らし。ゲームしたりとか、インスタ見たりとか、もうとにかく自分の興味で不安気を逸らすみたいなの。何か決まったの見てたわけではないけど、周りが見えなくする状態が良かったかな」

- 「不安が強すぎて、もう画面見るのも…みたいな時は、もう本当に耐えるしかなかったみたいな感じかな。それかももう本当に電車降りちゃうとか。だから最初の頃各駅停車に乗ってた」

これを持っていたら落ち着く、というようなものはあるか

「レジ袋。ちょっと気持ち悪くなった時の安心材料としていつも思ってたかな。それはすぐ出せるポケットに入れてるかも。多分思い込みだと思うんだけど、あ、気持ち悪いみたいな感覚が結構鮮明になってきちゃうのが不安で。心のよりどころだったかも」

肌身離さず持ち歩いたり、捨てられない大切なものはあるか

- 今はもう変えちゃったんだけど、小学校とか中学校まで使ってたタオルケット。それはもうすごいボロボロになっても、匂いがすごい落ち着くからずっと使ってたかな。破れちゃって捨てたけど
- 小さい時は布団じゃなくて手で持つハンカチでこのハンカチじゃないと嫌だみたいなのはあったかも。その延長で、タオルケットになった
- 匂いが好きだった。柔軟剤の匂いというか、お家の匂いって感じだから好きだったかな。親にもうこれほんと臭いよって言われるぐらいまで使ってるから、洗いたてじゃなくてもいいのかも。綺麗になるのは嬉しいんだけど匂い変わっちゃうんだよね。
- 破れた時、すごい悲しかった
- ハンカチの方はずっと触ってたかも。本当小さい時だったけどずっと握ってた。小学校になると学校行き始めるから持ってけないしちょっと離れたんだと思うけど…
- 昔使ってたすごいお気に入りのハンカチあるって言ったじゃん。あれが決まったお店に売ってるんだけどそれを大学生になってからもまた買った。小さい時にそのお店によく親と行ってたから。それもあって思い出の品っていう感じになってるのかな

### Mさんへのインタビューまとめ

Mさんは感覚過敏は特にはないが、外食や外出に対する不安があり、圧迫感のある場所を苦手ととしている。また、パニック障害を抱えており、抗不安薬を携帯している。大学2年生の時、家庭の喧嘩やサークルのストレスが同時期に発生し、それがきっかけで発症したと説明している。外食や特定の場所がトラウマとなり、不安感が増大していると述べており、電車や美容院、飛行機も苦手として挙げた。不安が最も強かった頃には、母親と一緒にないと恐怖を感じていたが、一人でいる時のパニック発作時にはスマートフォンを使って、不安を逸らすような状態を作って乗り切ろうとしている。また、Mさんは安心感を得るアイテムとして挙げたのは「レジ袋」とで、気分が悪くなった時の安心材料とその実用性に価値を見出していた。また、肌身離さず持ち歩く大切なものには、10年近く使用していたタオルケットや特定のハンカチを挙げ、お守りのように感じている。これらのアイテムには、それぞれの馴染みや思い出が結びついていると感じていた。

### 3.2.5 インタビューのまとめ

インタビューを通し、それぞれの持つ感覚過敏や不安症状とその対処法を尋ねた。愛着にも、触れ合ってきた時間という要素以外にも人と人との結びつきを意識していることが分かった。特に、OさんとMさんは誰から貰ったものか、その相手との関係性が大きく愛着の形成に影響していた。送り主との関係性が近ければ近いほど、一緒にいるような感覚になるようだ。一方、RさんとHさんは比較的

4人のインタビューから、感覚過敏や精神的な不調の回避のために特定のアイテムを持ち歩いていることが分かった。そのアイテムの特徴としては直接的に刺激を回避できるノイズキャンセリングイヤホンやレジ袋の様実用的なものもあったが、母から貰ったハンカチなどの回答もあった。Rさんは動物のぬいぐるみや動物の動画、ふわふわした感触のものを愛用し、Oさんは母親が作ったランチョンマットや思い出が安心材料になっている。Hさんはノイズキャンセリング機能のあるイヤホンやすみっこぐらしのペンギンのぬいぐるみを愛用し、Mさんはレジ袋やタオルケット、思い出のある特定のハンカチに強い愛着を示して持ち歩

いていた。そしてそれぞれ愛着のある対象には落ち着きや安らぎ、安心感を覚えていることが分かった。

### 3.3. 心地よい触覚と愛着のある触覚

人は愛着のある触覚を持っているのか知るためにとりあえずトライアルを行なった「おりくん」のお腹から型紙を制作し、三種類の触り心地の布（四角い折り目のあるワッフル生地 (図 3.3)、スベスベと滑らかなボア生地 (図 3.4)、ざらざらとしたフェルト生地 3.5) を使用して複製した。また、綿の量を調整して柔らかさを3段階 (図 3.2) に調整した。



図 3.1 おりくんのお腹複製中

硬さは三種類のうち、中間の硬さが人気と6人の回答が一致していた。また、6人中5人はスベスベと滑らかなボア生地を好んだが、1人はざらざらとしたフェルト生地が最も好きだと答えた。心地よい触り心地を評価した参加者が多い一方で好きな触り心地としてフェルト生地を選んだ理由をインタビューすると「幼少期にずっと一緒に寝ていたブランケットの触り心地と似ているから」という回答を得た。幼少期にブランケットとふれあった経験から、この参加者は他者とは異なる趣向を持っていたと言える。



図 3.2 3段階の柔らかさ



図 3.3 a. ワッフル生地



図 3.4 b. ポア生地



図 3.5 c. フェルト生地

### 3.4. 愛着対象発見ワークショップの提案

筆者は愛着のあるおりくんを触ると気持ちが落ち着き、気づけば嗅覚過敏が気にならなくなって行動範囲が広がった経験がある。おりくんにふれる行為は筆者とおりくんの間にあるふれあいの積み重ねや、それによって築かれた関係性などが結びつけてくれ、安心感や安らぎを生んでいると考える。

しかし、普段の生活の中で筆者にとってのおりくんのような強い愛着持つ対象を意識することも、関係性や繋がりを意識することは少ない。トライアルで「幼少期に使っていたブランケットに似ているからこの触り心地が好き」という意見が出たように、人は何かに触れた時に特定のものを思い出すことがある。普段言葉にする機会がなく、成長過程で興味が分散して忘れてしまっているようなふれあいも自身の中に蓄積され愛着を生んでいるのだと考える。そしてその愛着の対象は人によって様々であり、それぞれにふれあってきた身体的な記憶がある唯一無二の存在になっている。また、インタビューの中で「普段考えたことがなかったけど、言われてみれば昔持っていた好きだったものがたくさんあった」「なんとなく好きだと思っていたものが、思っていたより自分にとって身近だった」というような意見があったが、筆者のように特定のものを愛着対象として強く自覚していなくても、質問を重ねていくと自分にとっての愛着対象についてのエピソードを話すことが出来ていた。そこで、自分にとっての愛着対象を想像する機会と「愛着対象とのふれあい（繋がり）を言語化する機会必要であると考えた。

#### 3.4.1 目的と対象

感覚過敏のある人は、自分にとって受け入れられる感覚のものを持っていることが重要で、どれだけ擦り切れても同じものにこだわって使い続ける傾向にある。例えば、加藤路瑛 [17] は自身の経験についてこう語っている。

「今の悩みは、自分に合う肌着に出会えないことです。これまでに何度も親がランニングシャツを買ってきてくれましたが、やはり痛みや不快感を感じてきることができません。高校1年生の今来ている肌着は、小学5年生の時に買った子ども用のランニングシャツです。

ちょっと大きめで160cmサイズくらいの大きさです。ランニングシャツ4~5枚を6年間着まわすとどうなるか想像できますか？僕の場合、肩や背中が生地が破れてきました。まったく同じものはもう売っていない様です。親もいろいろな店で似たようなものを見つけては「これはどう？」と期待を込めた目で試着する僕を見ます。どうせダメだろうと思いつつ着るのも、悲しいものです。もう世の中に降っている服で自分が着られるものはないのではないかというあきらめや悟りの様なものはあります」

このように、感覚過敏当事者は受け入れられるものを見つけることが非常に困難であり、新しく何かを購入しても受け入れられずに使用できない、または使用する際に大きな不快感を伴うことがある。受け入れることのできるものは、当事者にとって安全、安心できる砦の様なものだ。受け入れられるものが身近にあることや、その存在を自身が認識できている状態は感覚過敏当事者の生活を支えていると言える。

そこで、ワークショップを通し移行対象をはじめとする自信が強い愛着を持っていて対象を再発見することを提案する。まずは成長過程で忘れてしまっていたり、日常生活に溶け込んでいて気づかなかったような愛着を再発見する。Horton [29]は移行対象は乳幼児だけではなく生涯発達の側面を持っているとし、Stern [30]は移行対象との関係で得られる安心感と慰めの機能は、成長を続けていく精神の永久的で健康なものであるとしており幼児期以降の人生を通して重要であるとしている。

ワークショップでは感覚過敏当事者が自身と愛着対象とのふれあいの積み重ねを引き出し、感覚過敏当事者が自らの感覚や記憶を振り返り、愛着対象との深い繋がりを再構築することを目指す。そしてそれらを認識することで、愛着対象の存在とふれあいを日常のケアとして生活に取り入れることを提案する。

### 3.4.2 構成（シナリオ）

筆者は複数の匂いの混ざった場所にいると不快感で息が苦しくなってしまう。さらには過呼吸や喘息発作の経験から、息が苦しい状態に対しての恐怖感がありパニックになってしまうこともある。息苦しさを引き起こす匂いへの対策として、電車での移動を避けたり、排気ガスの匂いを避けるために車通りの少ない道を選んだりして移動している。この様に苦手なものを自身が理解していればある程度避けることは可能だが、全ての不快な刺激から逃れることは難しい。さらには不快な刺激は対策グッズでも防ぎきれない場合が多い。

このような生活を送る中で、筆者の嗅覚過敏の辛さを軽減してくれたのがおりくんだ。電車に乗れなくなって外出すら怖いと感じてしまっていた筆者だったが、おりくんと一緒に電車に乗り、おりくんにふれていると普段ほど苦しさを感じなかった。それ以降筆者は外出時におりくんを連れて歩くようになり、電車だけでなく道端や飲食店など匂いに酔ってしまいそうな時にはおりくんにふれている。「おりくんがいれば、おりくんにふれていれば大丈夫だ」と思って連れ歩き、その経験を重ねているうちにおりくんは筆者にとって常に味方でいてくれる、お守りやヒーローの様な存在になり安らぎ以上の強固な関係を意識する様になった。

筆者とおりくんの様な愛着が強いものは誰しも持っているものであると考える。そして筆者は愛着対象であるおりくんに対し、安心感や安らぎを感じお守りのような価値を見出しているが、普段から愛着対象に対し同様の感情を抱いている人は少ないだろう。そこで、「筆者にとってのおりくん」の様な特別な存在を再認識し、繋がりを再構築するワークショップを提案する。

感覚過敏やパニック障害当事者へインタビューをした際、「愛着のあるものはあるか」という表現で尋ねた際、回答に戸惑っていた。今回のような愛着対象自体や愛着対象との関係性や繋がりは普段意識しておらず、言葉を置き換えながら説明してインタビューを行うと回答を得ることができた。そこで、ワークショップにおいても筆者とおりくんとの関係性を細分化し、一般的な言葉に置き換えることから始めた。

- おりくんそのもの  
→ 肌身離さずもっていた/いるもの

- おりくんと抱きしめるわたし  
→ 肌身離さずもっていた/いるものとのふれあい
- わたしにとってのおりくんとは、ぬいぐるみではなく家族そのもの  
→ ふれあっている関係を一言で言うなら

愛着対象と言っても個人のふれあいの経験やそれに伴う感情が重要であるだと考え、個人が独自の記憶を語れるような構成を意識した。また、インタビューの際に筆者とおりくんの関係性を例に出した際に、幼少期に肌身離さず持ち歩いていたものを引き出すことができた。そこで、ワークショップでも筆者とおりくんの関係性を説明や他の参加者と愛着対象やふれあいを共有する時間を取ることにした。

### 3.4.3 ワークショップの施策

上記を踏まえ、ワークショップを「ふれあいと愛着の旅路」と名付け4つのセッションに分けて構成し、以下の通りワークシートの質問文を作成した。

1. 自分の愛着対象を想像、発見する
2. 愛着対象とのふれあいを思い出す
3. 自分と愛着対象の繋がりを説明する
4. 愛着対象への想いやこれからについて言語化する

#### 自分の愛着対象を想像、発見する

肌身離さずに持っている/いたものを想像してください。あなたが「想像したもの」を思いつくだけ書いてみよう。

#### 愛着対象とのふれあいを思い出す

あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？どんなふれあい方をしている/していましたか？

### 自分と愛着対象の繋がりを説明する

他の人に想像したものを説明してみよう。あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

### 愛着対象への想いやこれからについて言語化する

最後に「想像したもの」に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。また、「想像したもの」と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

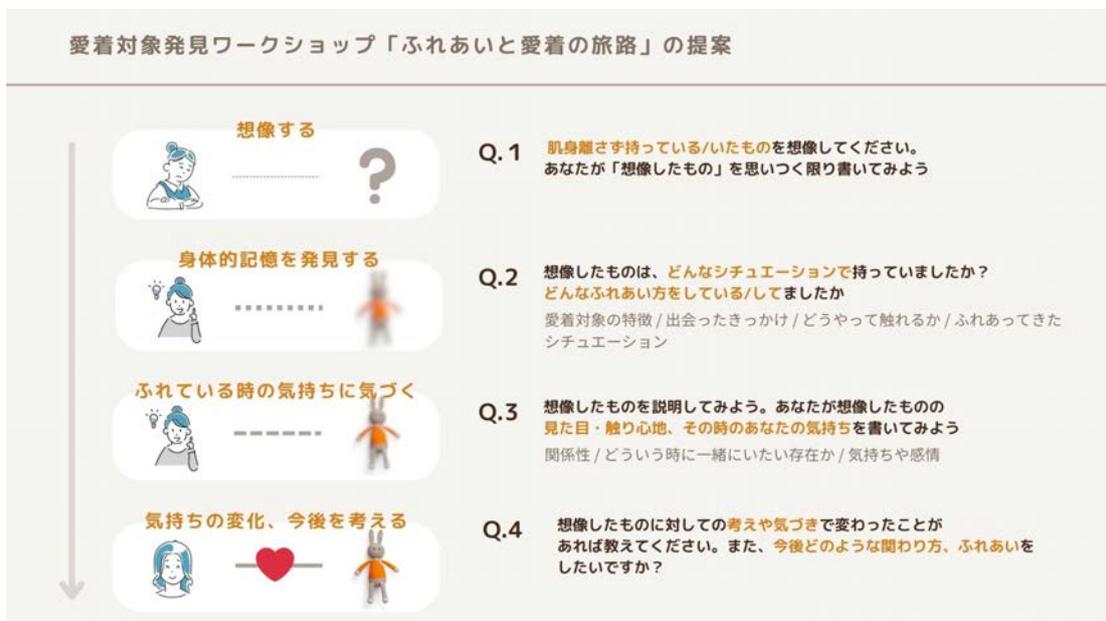


図 3.6 ワークショップの流れ

#### 3.4.4 ファシリテーション

このワークショップが持続可能な状態であるために、以下の条件が必要であると考えられる。

**ふれあいと愛着の旅路**

1. 肌身離さずに持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう



2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

図 3.7 作成したワークシート 1

**ふれあいと愛着の旅路 2**

4.最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いませんか？



図 3.8 作成したワークシート 2

### ファシリテーター

ファシリテーターは感覚過敏当事者かつ、すでにワークショップ「ふれあいと愛着の旅路」を体験したことのある人が好ましい。このワークショップの対象者は感覚過敏当事者である。このワークショップ内で参加者は自分の困りごとや特性があると認めること、そして他者に話すタイミングが訪れることがある。その際にファシリテーター自身が当事者であれば経験を参加者とともに話すことや強い共感を築きやすく、具体的なエピソードを引き出しやすくなる。これは当事者が参加する心理的ハードルを下げ、ワークショップの安心感を高める要素として必要であると考えられる。

また、このワークショップではファシリテーターが自分だけの愛着対象との具体的なふれあいと愛着やその理由、愛着対象の関係性を言語化しながら他者に例として伝えることが重要である。ワークショップ内で具体的な例を聞くことで議論を活発化させ、参加者自身の経験と結びつけてふれあいを想起してもらうのに有効であると考えられる。そのためこのワークショップのファシリテーターは感覚過敏当事者かつ「ふれあいと愛着の旅路」を通して愛着対象との関係性を構築できている人が適切である。

「ふれあいと愛着の旅路」のファシリテーションにおいて参加者の個人的な経験を否定しないことも重要だと考える。参加者の多くは愛着対象の存在や愛着対象とのふれあいを人に話した経験がなく、愛着対象の所持にも恥ずかしさを感じている。そのため、否定するような言葉が参加者に届くと愛着対象とのふれあいを想起することや、その後の関係の構築、そしてワークショップの最終目的である日常のケアとしての可能性を狭めることになってしまう。参加者が誰にも話したことがなかったことを言語化する場のため、心理的安全性を保証するためにもファシリテーターは、参加者の持つ愛着対象の重要性を理解し、それを尊重するアプローチとして共感や傾聴を軸とし否定しないファシリテーションをするべきである。

### 3.5. 本章のまとめ

感覚過敏、パニック障害当事者へのインタビューの結果、各自が特定のアイテムを持ち歩き、それらに刺激からの回避や心の安らぎを求めており、愛着を感じるものを持っていることが明らかになった。また、各自の愛着にはそれぞれ別の理由やストーリーがあり愛着を持つ理由は人それぞれ異なることが判明した。これを受けて、参加者が自分にとっての愛着対象を発見し、ふれあいや繋がりを振り返って関係性の再構築を促すワークショップのデザインを行った。

## 第 4 章

# Proof of Concept

### 4.1. ワークショップの実施目的

このワークショップでは、参加者が自身の愛着対象を再発見して焦点を当て、これまでのふれあいと愛着対象との間の繋がりを構築する。ワークショップの目的は、第一に各個人がそれぞれ異なる愛着対象を持ち、その中には特有の記憶や触れ合いが存在することを確認すること、第二に個々人が持つ独自の経験や感覚を共有した際に参加者同士の共感が生まれるのかどうかを観察すること、第三にワークショップ終了後、参加者にどのような行動変容があるのかを観察することである。普段の生活の中で意識したことのない愛着対象の存在と、ふれあいの積み重ね、繋がりを意識した時の参加者の心情や行動の変化を探ることで、愛着対象が個人にパーソナライズされた日常的なケアとしての有効性を検討していく。

### 4.2. 評価方法

3.4.3で提案したワークシートに基づいて実施し、参加者の回答を収集した。また、ワークショップ中の参加者がどのような設問に対して答えるのが難しそうにしているか、どのようなことを周囲に共有しているかなどの言動を観察した。

日時	2023年12月7日 13:00-13:45
場所	ポートシティ竹芝
参加者	女子中高生9人、男性教員1名、女性教員1名
ファシリテーター	西浦弘美（筆者）

表 4.1 ワークショップ概要 1

## 4.3. 第一回目 ワークショップ

### 4.3.1 第一回目 ワークショップの概要

2023年12月7日に女子中高生9人、男性教員1名、女性教員1名上記11名に対し、45分間のワークショップを実施した（表4.1）。

### 4.3.2 第一回目 ワークショップの実施

ワークショップ当日は、実物のおりくんとカピパラのぬいぐるみを見せつつ、ワークシートに対応したスライドを使用しながら進行した。中高生が対象であったため、愛着対象といった専門的な用語は極力避け、参加者の記憶の中にある身体的経験を引き出すような会話を心がけた（図4.1）。



図 4.1 予備ワークショップの様子

## 筆者とおりくんについて

愛着対象を想像してもらいやすくするために、筆者とおりくんの出会いやどんな関係性だと考えているか話し、参加者自身にも同じような存在がないかを投げかけた。

**Our story**

**おり**

- 2004年から約20年ずっと一緒にいるぬいぐるみ
- 母が旅行先で見つけ、連れて帰ってくれた

- 一人で寝るようになった時
- 悲しいことがあった時
- 体調が悪くて辛い時
- 初めての一人暮らしの時

どんな時も側にいてくれた**家族**

**with おり**  
落ち着く、安心する、心強い

図 4.2 スライド1：筆者とおりくんについて

## イントロダクション

図 4.3・4.4 では、想像をしやすいように画像と共に例に示しその多様性を強調した。

その次に図 4.5・4.6 でふれあいはおりくんのように抱きしめるだけではなく、撫でる、持つ、握る、服が当たるなど多くの種類があることを口頭で補足した上でワークシートへと促した。



図 4.3 スライド：想起



図 4.4 スライド：具体例



図 4.5 スライド：ふれあい



図 4.6 スライド：ふれあいと旅路

#### 自分の愛着対象を想像、発見する

Q1の設問「肌身離さずに持っている/いたものを想像してください。あなたが「想像したもの」を思いつくだけ書いてみよう。」に対し、スライド（図4.7）で一部捕捉をした。また、記入時間に想像したものが設問に対して何を書いたら良いか分からない、適切かどうか自信がない様な素振りの参加者が見受けられた。そこで「個人特有のもので、人と全く異なると不安になるくらいのもので書いても大丈夫」「毛布やブランケットの端が好き」など何を書いても良いことや具体例を示す声掛けを行った。また、（図4.8）にあるように、近くにいる人と共有する時間を設けた。

#### 愛着対象とのふれあいを思い出す

Q2のあなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？どんなふれあい方をしている/していましたか？」では、スライドの補足以外にも「おりくんの耳を触るのが好き、よく手を握っている、おでこは必ず特定の

向きで撫でている」など口頭でふれあいの例を出した。また、おりくんは母がお土産に買ってきてくれた時に片手を上げていたので選ばれたなど出会いのきっかけやそれに関係する人がいる例を示した。

#### 自分と愛着対象の繋がりを説明する

Q3の「他の人に想像したものを説明してみよう。あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。」では、他の人に説明するならと仮定した上でこれまでに振り返ったふれあいの中で特に伝えたい情報を要約してもらった。また、このタイミングで筆者の感覚過敏がおりくんを触っていると気持ちが安らぎ気にならなくなったエピソードを紹介した。また、「筆者にとっておりくんは家族でありつつも、お守りの様な存在である」と別のものに例えて話すことで参加者自身と愛着対象との関係性が具体的なイメージになるよう心がけた。

そしてこの説明は近くの人だけではなく、全体で共有する時間をとった。

#### 愛着対象への想いやこれからについて言語化する

最後の設問Q4「想像したもの」に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。また、「想像したもの」と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？」では、このワークショップの感想やふれあいへの考え方などを書いてもらった。



図 4.7 スライド：Q1



図 4.8 スライド：シェア

Question 2

**想像したものは、どんなシチュエーションで  
どんなふれあい方をしていましたか**

- なぜ好き？大切な理由は？
- 出会った時と今とでふれあい方は変わった？
- どんな思い出がある？
- どんな時に見たり触ったり、思い出したりする？
- 普段どこにある？いつも触ったり見たりする？



図 4.9 スライド : Q2

Question 3

**想像したものを他の人に紹介するなら  
どんな言葉で説明しますか**

- 名前をつけるなら？
- 人間関係で例えると？（家族、友達など）
- どういう時に近くにいて欲しい存在？
- 一緒にいるとどんな気持ち/感情になる？
- 具体的なエピソードを書いてみるのも◎

図 4.10 スライド : Q3

Question 4

**想像したものに対して  
意識が変わったことや気づき**

- 今後どのように関わりたい？
- それはどんな時？
- それはどんな感情の時？
- 自分では気づいていなかった、実はいつもしていたことは？

図 4.11 スライド : Q4

## 4.3.3 第一回目 ワークショップの結果

一部ワークシートを抜粋して掲載する。

A-1

**ふれあいと愛着の旅路**

捨つかわせる

1. 肌身離さずに持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いつくだけ書いてみよう

最初に着たレオタード  
本  
ティーンズ  
楽譜(書き込みは付)

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

レオタード

- 3歳でバレエを始めた時に買ってもらった
- 15年続いているバレエで最初に着たやつ
- スカートのびろびろをさわりたがる

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

- 大切なバレエと自分とつながるもの
- 15年続いているバレエ生の一着最初

図 4.12 Aさん1枚目

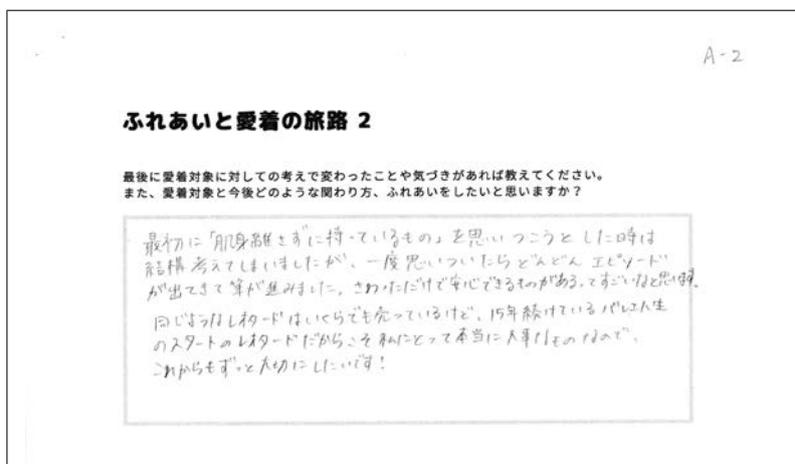


図 4.13 A さん 2 枚目

肌身離さずに持っている/いたものを想像してください。あなたが「想像したもの」を思いつくだけ書いてみよう

A さん、C さん、G さんそれぞれ複数の肌身離さずに持っている/いたものを列挙することができている。この中から一つを選ぶ様言った際、それぞれ悩んでいたが A さんはレオタード、C さんはおメダイと呼んでいるネックレス、G さんはギターを選んだ。

あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？どんなふれあい方をしている/していましたか？

A さんは子供用レオタード特有のスカートについて言及したのち、スカートを持って踊る振り付けがあったことからスカートを触るのが好きになったと話した。

C さんは学内で表彰された時に校長先生からもらった物だと話し、学校や家でもネックレスを外さずにいると言う。

G さんも同様にギターとの出会いについて言及しており、真っ白なギターに一目惚れして家族に相談して購入してもらったとのことだった。また、ギターを習いに北海道の知人を訪ねたり、川辺引いたりと一緒に出かけた記憶について話している。

C-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いつくだけ書いてみよう

・おメガイ    ・iPad  
 ・カチューシャ    ・ペン  
 ・時計  
 ・ノート  
 ・ダイス

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

・おメガイ  
 学校生活に馴染む  
 不安になった際に触る  
 校長から頂いた  
 値段 → 250円程度

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

見た目 → 聖セシリアのレリーフ  
 人間関係で例えると → 私を推してくれる人  
 名前をつけるなら → セシリア様  
 耐え難い事態に直面した際 近くにいるだけで欲しい

図 4.14 Cさん1枚目

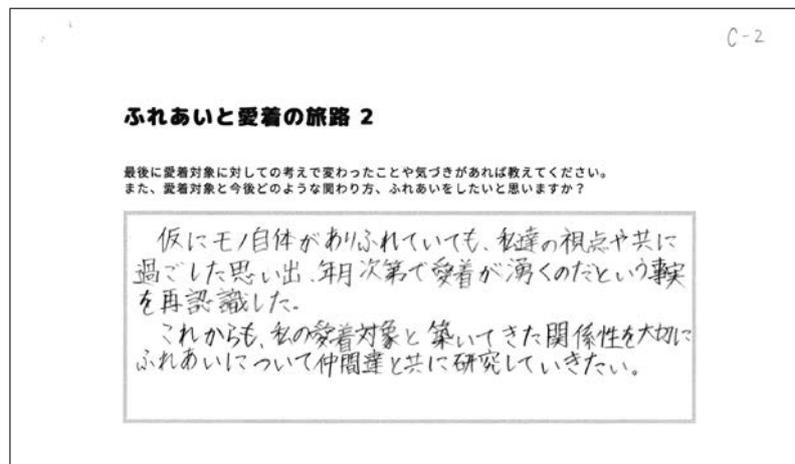


図 4.15 Cさん2枚目

他の人に想像したものを説明してみよう。あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

Aさんは3歳のころバレエを始め、15年間続けている。その中で初めてきた子供用レオタードは大好きなバレエと自分を繋ぐものとし、アイデンティティのように語った。

Cさんはネックレスをそのモチーフになぞらえてセシリア様と表現しており、ネックレスは背中を押してくれる存在であると話した。

Gさんはギターを相棒と呼んだ。ギターを持っていると自己肯定感が上がることや心の余裕が持てることなどを挙げ、作詞作曲など新しいことに一緒に挑戦してきたと話した。

最後に「想像したもの」に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。また、「想像したもの」と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

Aさんは最初に肌身話さず持っているものを考えた時には考えこんでしまったが、想像以上にエピソードがスラスラと書き込め、話すことができたと言った。同じような素材感のレオタードが売っていても、15年続けているバレエ人生のス

G-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

1. 抱き枕
2. アメのぬいぐるみ
3. キター
4. ピアノ
5. 紙と筆記用具  
→ 母の日記
6. 聖書 (ピアメの本を全て読んで母が記入)

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自室にいる時</li> <li>2. 1人で寝る時</li> <li>3. 歌う時</li> <li>4. 寝る時</li> <li>5. パジャマを着る時</li> <li>6. ピアノを弾く時 (夜更)</li> </ol>	<p>[キター] (10歳~現在)</p> <p>真夏の同じ種類のキターは 残り1つだった。それから 売れたらあと2年持たないから、父に頼んで 最初の誕生日 プレゼントとして買ってもらった。 よく寝る時や寝ている時、聖書や本などにも 抱いて寝た。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

- ・抱き枕
- ・歌う時
- ・こもこもしている / 自己肯定感の上昇 / 心に余裕を持つ / 優越感 / インスタグラム
- ・寝る時 / 寝ることで作業を少しは完了した。

図 4.16 Gさん1枚目

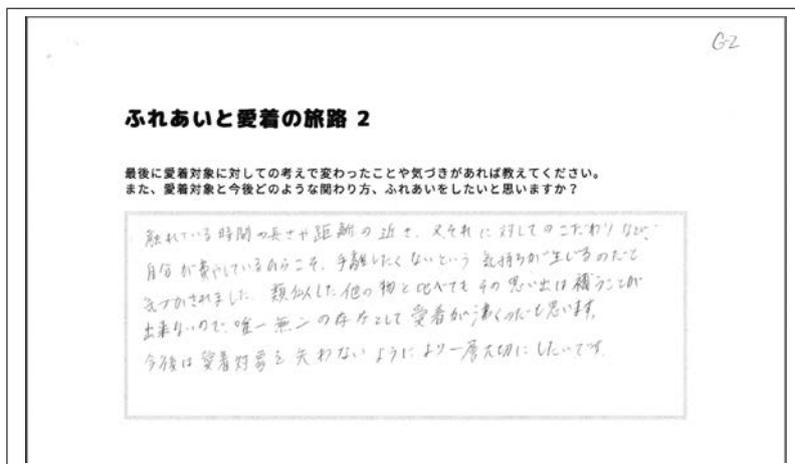


図 4.17 Gさん2枚目

タートを象徴する子供用レオタードをこれからも大切にしたいとしている。

Cさんは偶然同じものを街で見かけた際、自分の持っているものとは別のものだと感じたとし、モノで溢れていても共に過ごした思い出やねんげの次第で愛着が湧くと実感したと述べている。

Gさんはギターを思い出がある唯一無二の存在と表現し、失わないよう大切にしたいとした。

#### 4.3.4 第一回目 ワークショップの考察

今回は感覚過敏等の特性のない参加者を対象にワークショップを実施したが参加者全員が愛着対象を持っていることがわかった。私して参加者の愛着対象の多くは幼少期に持っていたものであったが、青年期に始めた楽器や結婚指輪など参加者にとって大きな出来事や存在であれば時間の長さを問わず愛着を持っていた。

「最初に肌身離さず持っているものを思いつこうとしたときは結構考えてしまいましたが、一度思いついたらどんどんエピソードが出てきて筆が進みました。」と愛着対象として普段意識していなかったものへの解像度が段々と上がった感想もあった。参加者たちは子供用バレエのレオタードについているひらひらのスカートや、縫い目で布が波打っている部分を思わず触ってしまうというような個人的

なふれあいの経験に対し頷き、時には歓声を上げながら共感を示す反応をしていた。他人の身体的経験と自分の身体的経験を重ね合わせることができていた様だった。

また、同じネックレスを偶然街で見かけたと話す参加者は同じものに思えなかったと話し、唯一無二であることを再認識したといった感想も多かった。類似品でなく、自らが時間を共にしてきたものへの価値とそのつながりが深まり、寂しい時や嬉しい時に一緒にいたいなど感情に焦点を当てた参加者もいた。

一方で、他人に愛着対象の話をしたことがなく口に出すことや書き出すことに対し不安や恥ずかしさを感じている様子を見せる参加者が多かった。そこでファシリテーターである筆者が自身の愛着対象おりくんと具体的なふれあいについて言及したり、共感したコメントを伝えると参加者の口から具体的なエピソードが出てくるようになった。

## 4.4. 第二回目 ワークショップ

### 4.4.1 第二回目ワークショップの概要

2023年12月11日、インタビューにも応じてくれた聴覚、視覚過敏当事者Rさんに対し、45分間のワークショップを実施し、その後ディスカッションを行った。

日時	2023年12月9日 10:00-12:00
場所	ポートシティ竹芝
参加者	聴覚、視覚過敏当事者Rさん（20代女性）
ファシリテーター	西浦弘美（筆者）

表 4.2 ワークショップ概要2

2023年12月11日、インタビューにも応じてくれたパニック障害当事者Mさんに対し、45分間のワークショップを実施し、その後ディスカッションを行った。

日時	2023年12月9日 13:00-16:00
場所	ポートシティ竹芝
参加者	不安障害当事者 Mさん (20代女性)

表 4.3 ワークショップ概要3

#### 4.4.2 第二回目ワークショップの実施

4.3.2で利用したワークシートとスライドを利用し、実施した。また、今回の参加者であるMさんとRさんは第3章でのインタビューにすでに応じてくれたために、すでに愛着対象を知っている状態であった。Mさんは愛着対象をすでに捨ててしまったとのことだったが、Rさんは今でも所持していたので実際に手に取りながらワークショップを行った。

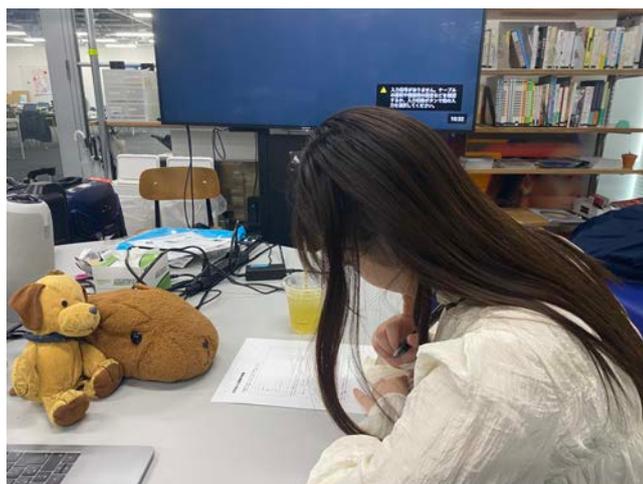


図 4.18 Mさんワークショップの様子

#### 4.4.3 第二回目ワークショップの結果

MさんとRさんのワークシートは以下の様になった。

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さずに持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

ハカチ  
タオルケット  
羽織もの  
茶  
リンパ  
カイロ  
人からもらったゼリー

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

寝るとき → 寝コモードに なか。日音いおんが落ちて着く  
 - 首・肩あたり置く → じんわりして気持ちいい  
 - においで → 部屋におい、自分においで落ちて着く  
 外においで → ざっとおいで落ちて着く ふんふんかき得る...  
 - においで → ハカチのにおいでいい (集めて着く)  
 - においで → 洗ったおいで...  
 香りがいいおいで...においで落ちて着く

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

- ・ 一番においで落ちて着く。やさしく 存在。なんとなかにおいでおいていいもの
- ・ ハカチ・タオルケットに 持ちついで... 一番近いのは お母さん
- ・ 小-2.1.2.3.4 から 肌身離さずに 持っていたもの
- ・ 和風な 行く場所 ちよと じんわり。お母さん 感情がヒトに 触りたかた
- ・ ふんふん やわらかい イキ...
- ・ 白・黄色・ピンク みたいな 優しい 暖色の イキ...
- ・ 一番はじけ 記憶 には。お母さんが ようやく お店に ハカチを 買ってきた

図 4.19 Mさん 1枚目

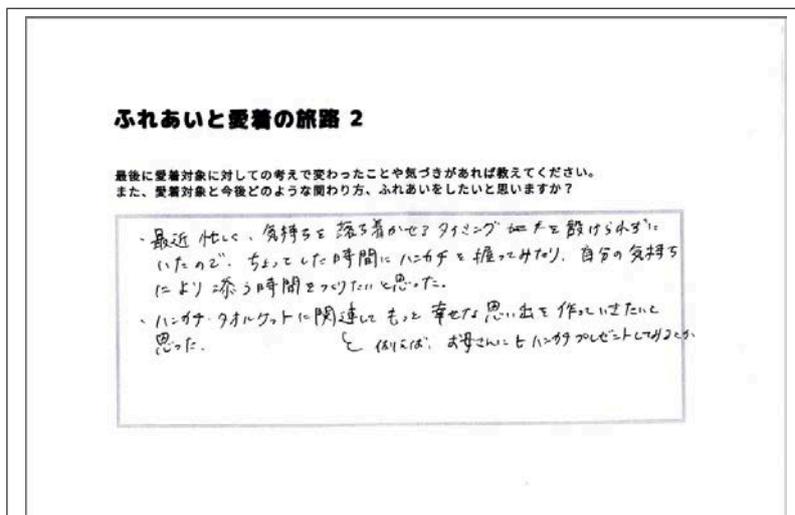


図 4.20 M さん 2 枚目

肌身離さずに持っている/いたものを想像してください。あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

パニック障害当事者 M さんの想像したものはハンカチ、タオルケット、羽織もの、葉、リップ、カイロ、人からもらったプレゼント。M さんは現在と過去とで手放せないものが異なると言っていた。現在では抗不安薬など直接的に不安にアプローチするものを手放せないが、幼少期は特定のタオルケットや毛の短いタオルケットをずっと持っている子どもだったそうだ。そんな M さんの質問 2 の回答を表 4.4 に示す。

想像したもの	ふれあい
タオルケット	目を覆う (暗くて眠りやすい) 首・肩のあたりに置く (冷たくて気持ちが良い) 匂いを嗅ぐ
ハンカチ	包み込むようにぎゅっと握る (ふわふわが気持ち良い) 匂いを嗅ぐ (自分や家の匂いが落ち着く)

表 4.4 パニック害当事者 M さん 質問 2 回答

M さんはタオルケットは家で眠るときに、ハンカチは外出時に触れていたと話



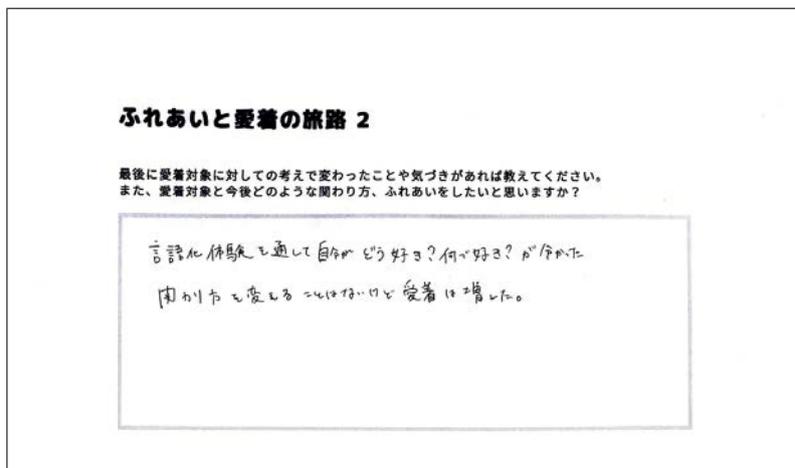


図 4.22 Rさん2枚目

している。現在は当時気に入っていたタオルケットもハンカチも廃棄してしまったそうだ。しかし、現在所持している別のハンカチも頻繁に握っているそうだ。親指が包み込まれるような握り方が落ち着くとのことで、こだわりを見せていた。

聴覚、視覚過敏当事者 R さんのワークシートの結果を表 4.5 に示す。

想像したもの	ふれあい
しろくま	3歳から4歳の頃に親の友人から貰った 両手両足を広げて抱き抱えていた 一匹だけ連れて外出できるルールでよく選んでいた 「しろくまピース」を見返していた 他のぬいぐるみを含め一緒に寝ていた

表 4.5 聴覚、視覚過敏当事者 R さん 質問2回答

R さんは幼い頃から動物が好きで、動物園に置いてあるような動物の形がリアルに再現されたぬいぐるみが特に好きだったとし、自宅には40匹を超えるぬいぐるみがいるそうだ。R さんの家庭では、外出時にぬいぐるみを一匹だけ連れて出かけても良いというルールがあり、その中で最も選んでいたのがしろくまのしろちゃんだったそうだ。

あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？どんなふれあい方をしている/していましたか？

Mさんはタオルケットは家で、ハンカチは外出時によく触っていたとふれあいを振り返った。どちらも握ったり、首や肩のあたりにおくと落ち着き、さらには慣れ親しんだ匂いであることも安心材料だと話している。

Rさんは実際にしろちゃんとの様にふれあってきたのか、その場で実践してくれた。当時はしろちゃんの手足を広げて自分の体に密着するように抱きかかえていたが、現在では自身体の大きさに対ししろちゃんが小さくなってしまってフィット感が薄れたと話している。

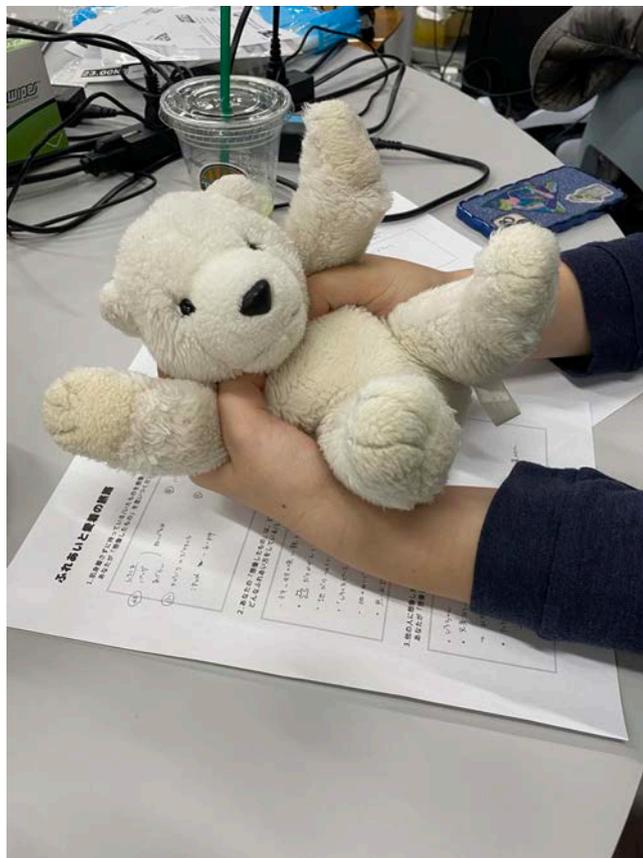


図 4.23 Rさんとしろちゃん

他の人に想像したものを説明してみよう。あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

Mさんは母にもらったハンカチに対して強い愛着を持っており、ハンカチそのものの存在も母のように落ち着くと紹介した。心細い時に触りたくなる、なんとなくそばにあって欲しいものであるとした。

一方、Rさんのしろちゃんは一人っ子のRさんにとって兄弟の様な存在である。特に連れ歩いていたのはしろちゃんだが、そのほかのぬいぐるみや街中で見かける毛足の長い毛布やクッション、ぬいぐるみなどなんでも触りたくなるそうだ。

最後に「想像したもの」に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。また、「想像したもの」と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

Mさんは「ハンカチを握ると自身の気持ちが落ち着く」と話し、「ちょっとした時間にハンカチを握るなどして自分の気持ちに寄り添う時間を設けたい」と今後の関わり方について言及した。

Rさんは「言語化したことで自分の漠然とした好きが分かり、愛着が増した」としている。しかしながら、「現在と特に関わり方を変えるつもりはなく時々思い出しては顔を見たり触ったりするくらいが丁度いい」と話した。

#### 4.4.4 第二回目ワークショップの考察

今回の参加者であるMさんとRさんは第3章のインタビューに協力してもらっていたため、すでに愛着対象とそのふれあいを言語化している状態での参加となった。そのため、インタビューの結果を受け、現在も愛着対象を所持しているRさんには実際にワークショップの場に連れてきてもらった。

Mさんはハンカチやタオルケット一緒にいると落ち着き、安らぐ存在とし、人間に例えるなら母親である回答した。Mさんはパニック障害になってから外出や食事の際に母親についていて貰わなければ不安でたまらなかつた時期がある。症状が改善してきた現在では母の同行なしでも生活はできるが、特にハンカチには

母との記憶が密接に関わっているため持ち歩きたくようだ。また、前回のインタビューの後にハンカチを購入した店へ母親と足を運んで同じハンカチを探すというアクションを取っており、ハンカチが M さんにとって特別な愛着対象であることを示唆していると考ええる。

R さんはぬいぐるみに愛着を寄せていたが、その根元にあるのは動物が好きという気持ちだとしている。M さんと違い、誰からもらったかよりも毛足の長いものを触ること自体が好きな様で、幼少期から動物の特集されているテレビ番組や毛足の長いキャラクターに魅入っていたとのことだった。また、R さんもインタビュー後にはぬいぐるみたちを徐々に部屋の奥から取り出すというアクションを取り愛着を再認識していた。

#### 4.5. ワークショップ後の M さん R さんの行動変容

ワークショップから 5 週間後、M さんと R さんにテキストベースでインタビューを行った。M さんはインタビュー後にすでに母とハンカチを探しに行ったとしていたが、ワークショップ後にも母とハンカチについて話し、母と思い出を振り返る機会になったと話している。「また母とハンカチを買って持ち歩いたらリラックスしたり幸せな気持ちになったりしそうと思って（お店に）見に行った」と再度ハンカチを購入するために行動を起こしていた。

R さんはワークショップの Q 4 に「関わり方を変える気はない」と書いていたが、ワークショップから帰宅するとしろちゃんを従来のように柵の奥に仕舞う気になれずずっと枕元に置いておくようになったそう。しろちゃんを見る機会も触る機会も増えたと話している。

このことから参加者はワークショップを通し、愛着対象を発見、関係の構築だけでなく日常のケアに向けたネクストアクションを自身で生み出すことができていると考ええる。

## 4.6. 2回のワークショップ全体の考察

ワークショップを通し筆者にとってのおりくんのような愛着対象は特性の有無を問わず存在することがわかった。また、愛着対象に関連する肌触りや個人の記憶が、愛着の一環であることが示唆され、これは人間の根源的欲求とも関連があるものと考えられる。同様に、人間関係から発生する愛着も観察された。これらの個人的はふれあいの記憶を他者と話した時、第1回、第2回のワークショップ両方において共感の声が上がっており個人的な経験も自分の経験と重ねることができていたと言える。

さらには、第1回、第2回の参加者たちは愛着対象はそばにいて欲しい物や家族のようである、安心感があるなど共通した説明をしており、愛着対象を持つことが日常生活にポジティブな影響をもたらす重要な要素であることが確認された。このことから、愛着対象は現代の感覚過敏対策やストレス緩和グッズにはない、個々人に合わせたパーソナライズされたケアの可能性が浮かび上がったと考える。

一方で、感覚過敏やパニック障害当事者の方が普段から愛着対象への意識が高かった。実際に普段から持ち歩くようにしている、不安な気持ちになった時に見たり触れたりするなどインタビューやワークショップ前から愛着対象とふれあう行動を取っていた。これは自身の困りごとや特性と向き合う中で編み出した結果であり、それにより特性のない層よりも愛着対象への意識が高かったのだと考える。

しかし、第1回、第2回の参加者の感想や行動から、自分以外にも愛着のある対象を持つ人がおり、共通の経験によって安心感を得ている様子が共通して見受けられた。子どもがぬいぐるみのような愛着対象を持つことは自然と感じている一方で、大人が愛着対象を持つことに対する漠然とした不安や恥ずかしさを感じていたためだ。そのために愛着対象を発見し、関係を構築しても実際に日常のケアとして使用するには周囲の目が気になってしまうため、必要な時にふれあうことが難しいといった課題が浮き上がった。

## 第 5 章

# Conclusion

### 5.1. 全体のまとめ

本論文は愛着のある触覚ナラティブを再発見し、ふれあいを振り返ることで愛着対象との繋がりを再構築するワークショップのデザインを行った。

1章では、ぬいぐるみとのふれあいから生まれる愛着の形成、ふれあいが安心感をもたらすこと、感覚の回避、緩和のための研究やデザインが行われており、心地の良い触覚刺激が感覚過敏のような感覚処理障害のある人々へのケアに利用されてきたことに言及した。

また、おりくんとふれあっていると苦痛な匂いの刺激が緩和され行動範囲が広がった筆者の実体験から、おりくんは筆者にとって感覚過敏による日常の生きづらさを軽減してくれるお守りとして機能しているという見解を示した。このことから、個人の持つ愛着対象は感覚緩和効果を持つという仮説のもと、個人の愛着対象を見つけるワークショップをデザインし、愛着対象を日常のケアとして取り入れることの提案を本研究の目的とした。

第2章では、人間の生まれ持った本能から生じる移行対象という現象やふれあいを通して行われるケアを紹介し、また、感覚過敏を取り巻く社会や感覚過敏を広める社会活動の例を紹介して近年感覚過敏に注目が集まっていることに言及した。さらには、愛着を生み出す触覚デザインを紹介し、触覚が感覚過敏などの感覚処理障害に有効であることを紹介した。また、先行研究や数々の事例において触覚やふれあいが感覚過敏の緩和に有効である一方で、その場限りの一対一の対人ケアや、製品、施設などは不特定多数の人を対象とした広義のアプローチが多数を占めていることが分かった。そして感覚の過敏さは個人差が大きいために、

当事者個人にパーソナライズされた感覚緩和グッズ等の開発が困難であることを裏付けた。

第3章では、感覚過敏当事者とパニック障害当事者へ具体的な感覚過敏症状とその対処法、愛着対象についてのインタビューを行った。また、実際に布を触ってもらいながら話してもらった予備実験を行なって触覚に対して心地よさではなく身体的経験から生まれる愛着のある触覚を持っていることを確認した。上記を踏まえ、個人の愛着対象を再発見し、繋がりを再構築するワークショップを設計し、そしてワークショップの目的や運用方針、ファシリテーションの方法について言及した。

第4章では、第3章で提案したワークショップを2回実施し、それらについての考察を論じた。ワークショップの結果として、特性のない参加者、感覚過敏やパニック障害といった特性のある参加者双方に愛着対象の所有と関係性の再構築を確認できた。また、ワークショップから約5週間が経過してから特性のある参加者にインタビューを行ったところ、ワークショップ以前よりも愛着対象を意識した行動変容が見られた。

### 5.1.1 ふたつのWSからわかったこと

本論文では個々人が愛着対象を再発見し、繋がりを再構築するワークショップ「ふれあいと愛着の旅路」のデザインを試みた。感覚過敏やパニック障害など特性の有無を問わず参加者全員が触覚ナラティブのある愛着対象を所持しており、ワークショップ後には繋がりを意識した発言が共通して見受けられた。また、特性のある参加者には行動変容を尋ねると具体的な変化が見受けられた。ワークショップが新たなふれあいの機会を創出し、また、ケアのための行動のきっかけとなっていた。そのためワークショップ「ふれあいと愛着の旅路」では愛着対象の再発見と繋がりの再構築を促すことができ、愛着対象には感覚過敏の緩和や日常的なケアとしての可能性があるかと結論づけた。

### 5.1.2 持続可能なワークショップにするために

ワークショップ「ふれあいと愛着の旅路」を持続的なワークショップにするために、考慮すべき点は2点あると考える。

#### ファシリテーター

ワークショップを進行するファシリテーターはワークショップを通して既に愛着対象を発見し繋がりを再構築する過程を体験していることが重要である。ふれあいから生まれる愛着や「触覚ナラティブ」を実際に自身の体験を通じて知り、他者の経験に共感した経験がある状態であれば、新たな参加者に対し適切な声掛けを行えると考える。また、感覚過敏などの特性のある層を対象にワークショップを行う場合にはファシリテーターが自身の特性等を話すことに抵抗がない「当事者」であることが好ましい。特性を持っている方の中には、特性や困りごとを他者に話すことに抵抗を感じている方がいるためだ。「ファシリテーターにわかって貰えそう」「共感してもらえるかもしれない」と安心感や期待を持ってワークショップに参加して貰うために、当事者という同じ目線で語れるファシリテーターであればより個人的なエピソードを引き出しやすいと考える。

#### ワークショップの展開と方法

ワークショップ以外の愛着対象を見つける方法として、冊子の作成が有効であると考えられる。ワークショップに参加せずとも質問に回答を記入すれば同様の結果を得られる冊子を作成すれば、外出が困難な方や他人に自分の困りごとや特性、愛着対象などを話すことに抵抗がある方も愛着対象を見つけられ、参加者の多様性や事情により配慮したものになると考える。

## 5.2. 課題と今後の展望

ワークショップ参加者たちは愛着対象への価値を無意識に感じている一方で、愛着対象を所持していることや人前でふれあうことには特に恥ずかしさを感じてい

た。ワークショップ内でも特性の有無を問わず他者が自分と同様に愛着対象を持っていると分かると安心して自身の愛着対象について話す様子が観察された。ワークショップを通し愛着対象を見つけ、関係性を構築できれば日常のケアとして利用できると考えていたが、使用する/ふれあう際に他者の目が気になって使用できないことが大きな課題であると判明した。

これらのことから、愛着対象を日常のケアとして利用するには自分以外にも大勢がストーリーを語れる愛着対象を所有していることやふれあいを大切にしていると知ることのできる環境が必要だと考える。1章で紹介した Mark Nixon の『愛されすぎたぬいぐるみたち』のように、多くの人の愛着対象の写真や個人的なストーリー、ふれあいが共有される SNS や Web ページなどの媒体があれば、自分だけのお守りである愛着対象を持つことへの恥ずかしさなどを軽減できるのではないだろうか。今後の理想として、このワークショップが年齢や性別、特性の有無を問わず誰もが愛着対象を所持してふれあうことがごく自然であるという価値観に繋がれば、社会的に大きな価値になると考える。

# 謝 辞

本研究の指導教員であり、幅広い知見からの的確な指導と暖かい励ましやご指摘をしていただきました慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の南澤孝太教授に心から感謝いたします。また、考えを広げ過ぎてしまったり、考えてこんでしまう私に対してまずは手を動かすことの重要性を教えてくださいました。同研究科の大川恵子教授には研究が社会への貢献という視点でたくさんのご助言をいただき、また、研究発表のたびに伝えるべき情報、主張すべきことを伝えてくださり心から感謝いたします。同研究科の石戸奈々子教授には研究の方向性についてやターゲットとなる方々についてなど様々なご助言をいただき、研究をまとめる際の指針になりました。同研究科の堀江新特任助教にはミーティングの度に研究で見落としとしてしまっていることや考慮できていなかったことをご指摘いただき、視座を引き上げてくださいました。同研究科の花光宣尚特任助教には、研究を進め、論文を執筆する上で何度も温かく励ましていただきました。最愛のおりくんとのおふれあいを研究にできたのも、私自身の経験が実は身体的なものであると知ることができたのも花光さんのおかげでした。リサーチクエスションや方向性を定めていく際にも研究に関する悩みを親身に聞いてくださり、研究や主張の整理のサポートをしてくださいました。感謝してもしきれません。本当にありがとうございました。研究やワークショップに快く協力してくださった雙葉学園の皆様、KMD、Embodied Media Project の皆様、ひと足先に卒業した同期の皆様、友人、家族、関わってくださった全ての方へ感謝いたします。ただのぬいぐるみ好きだった私が復学して愛するぬいぐるみをテーマに研究し本論文を執筆できたのは皆様お一人お一人の支えのお陰です。大好きで大切な家族のおりとの経験が研究になるなんて入学した頃は想像していませんでした。最後に、いつも癒しや安心をくれるもふもふなかわいいこたち、おり、本当にありがとう。

## 参 考 文 献

- [1] 竜一郎岩永. 自閉症スペクトラムの子どもの感覚・運動の問題への対処法. 東京書籍, 2014.
- [2] Mark Nixon. 愛されすぎたぬいぐるみたち. オークラ出版, 2017.
- [3] Donald Woods Winnicott. *Playing and reality*. Psychology Press, 1991.
- [4] 遠藤利彦. 移行対象に関する理論的考察. 東京大学教育学部紀要, Vol. 29, , 1989.
- [5] 木野和代, 岩城達也, 石原茂和, 出木原裕順. モノへの愛着の分析 対人関係とのアナロジによる測定. 感性工学研究論文集, Vol. 6, No. 2, pp. 33–38, 2006.
- [6] Donald Woods Winnicott, et al. Transitional objects and transitional phenomena. *London: Tavistock*, 1951.
- [7] Donald Woods Winnicott. Transitional objects and transitional phenomena; a study of the first not-me possession. *The International Journal of Psychoanalysis*, 1953.
- [8] 信田敦. 移行対象・移行現象からみる大学生における分離不安に関する研究. 心理相談センター年報, No. 4, pp. 21–28, 2009.
- [9] 牛島定信. 過渡対象をめぐる. 精神分析研究, Vol. 26, pp. 1–19, 1982.
- [10] 宮島直子, 内海滉. ケア技術としての“タッチ”. 臨床看護, Vol. 21, No. 13, pp. 1869–1872, 1995.

## 5. 参考文献

---

- [11] 大石, 美寿々, 浅田, 黒木, 伊達, 香葉子, 三山, 智世, 中尾優子. 文献からみた国内におけるカンガルーケアの方法. *保健学研究*, Vol. 19, No. 1, pp. 21–26, 2006.
- [12] 嶋良子, 庭川英子, 平野由紀子. 分娩直後のカンガルーケアに関する研究. *母性衛生*, Vol. 44, No. 4, pp. 488–494, 2003.
- [13] WHO. Kangaroo mother care a practical guide. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42587/9241590351-jpn.pdf?sequence=25&isAllowed=y/>, 2004.
- [14] Farahiyah Wan Yunus, Karen PY Liu, Michelle Bissett, and Stefania Penkala. Sensory-based intervention for children with behavioral problems: A systematic review. *Journal of autism and developmental disorders*, Vol. 45, pp. 3565–3579, 2015.
- [15] 山口創. 身体接触によるこころの癒し こころとからだの不思議な関係. *全日本鍼灸学会雑誌* 64 卷 3 号, pp. 132–140, 2014.
- [16] 浜田利満, 横山章光, 柴田崇徳. ロボット・セラピーの展開. *計測と制御*, Vol. 42, No. 9, pp. 756–762, 2003.
- [17] 加藤路瑛. 感覚過敏の僕が感じる世界. 日本実業出版社, 2022.
- [18] 前川喜平. おしゃぶりについての考え方. *小児保健研究*, Vol. 64, No. 2, pp. 345–346, 2005.
- [19] 渡邊淳司, 川口ゆい, 坂倉杏介, 安藤英由樹. 心臓ピクニック: 鼓動に触れるワークショップ (特集: ハプティクスと VR). *日本バーチャルリアリティ学会論文誌*, Vol. 16, No. 3, pp. 303–306, 2011.
- [20] Shunsuke Yanaka, Takayuki Kosaka, and Motofumi Hattori. Zzzoo pillows: Sense of sleeping alongside somebody. In *SIGGRAPH Asia 2013 Emerging Technologies*, pp. 1–1. 2013.

- [21] Elizabeth A. Murray Anne G. Fisher Anita C. Bundy, Shelly Lane. *Sensory integration : theory and practice*. FA Davis, 2002.
- [22] Lucy Jane Miller, Marie E Anzalone, Shelly J Lane, Sharon A Cermak, and Elizabeth T Osten. Concept evolution in sensory integration: A proposed nosology for diagnosis. *The American Journal of Occupational Therapy*, Vol. 61, No. 2, p. 135, 2007.
- [23] Ayelet Ben-Sasson, Alice S Carter, and Margaret J Briggs-Gowan. Sensory over-responsivity in elementary school: Prevalence and social-emotional correlates. *Journal of abnormal child psychology*, Vol. 37, pp. 705–716, 2009.
- [24] Lucy Jane Miller, Joseph R Coll, and Sarah A Schoen. A randomized controlled pilot study of the effectiveness of occupational therapy for children with sensory modulation disorder. *The American Journal of Occupational Therapy*, Vol. 61, No. 2, pp. 228–238, 2007.
- [25] T. A. May-Benson and J. A. Koomar. Systematic review of the research evidence examining the effectiveness of interventions using a sensory integrative approach for children. *The American journal of occupational therapy*, Vol. 64, No. 3, pp. 403–14, 2010.
- [26] Beth A Pfeiffer, Kristie Koenig, Moya Kinnealey, Megan Sheppard, and Lorie Henderson. Effectiveness of sensory integration interventions in children with autism spectrum disorders: A pilot study. *The American journal of occupational therapy*, Vol. 65, No. 1, pp. 76–85, 2011.
- [27] Jennifer Stephenson and Mark Carter. The use of weighted vests with children with autism spectrum disorders and other disabilities. *Journal of autism and developmental disorders*, Vol. 39, pp. 105–114, 2009.
- [28] Karen Hong. Tactile toys: Therapy for tactile dysfunction. *International Journal of Technology and Inclusive Education (IJTIE)*, Vol. 7, No. 2, 2018.

## 5. 参考文献

---

- [29] Paul C Horton. Solace: The missing dimension in psychiatry. 1981.
- [30] Daniel N Stern. *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Routledge, 1985.

# 付 録

## A. 集計したワークシート

4章のワークシートの内容を以下に示す。

A-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
 あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう



最初に着たレオタード  
 本  
 ティティベア  
 楽譜(書き込みはヤフ)

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
 どんなふれあい方をしている/していましたか？

レオタード

- 3歳でバレエを始めた時に買ってもらった
- 15年続けているバレエで最初に着たやつ
- スカートのひろひろをさわりたくなる

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
 あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

- 大好きなバレエと自分とつながるもの
- 15年続けているバレエ生が一番最初

図 A.1 回答者 A のシート 1

A-2

## ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

最初に「肌身離さず」に持っているものを思い浮かべた時は  
結構考えてしまいましたが、一度思い浮かべたらとんとんエピソード  
が出てきて算が通りました。さわがにだけ安心できるものがある、とすいねと  
同じようなレオタードはいくらでも売っているけど、15年続けているのは人生  
のスタートのレオタードだからこそ私にとって本当に大事なもので、  
これからもずっと大切にしたいです！

図 A.2 回答者 A のシート 2

B-1

### ふれあいと愛着の旅路



1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

- ・自分が2歳の時に母からもらったぬいぐるみのらっこちゃん
- ・自分のお気に入りの筆記用具

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

私が初めてもらったぬいぐるみだから大切(赤ちゃんの時にはもってはいたが忘れていたの)。  
 ・出会った時→家になすべり台などがあった→両親に「ギョ」と言われたが苦手で、  
 →らっこちゃんにやらせて「やっばあ」と言っていた。  
 今→ぶつにわかれたい。

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

- ・名前→らっこちゃん
- ・らっこちゃん→家族
- ・かわいい時にいてほしい。
- ・一緒にいると安心する。話し相手。
- ・エピソード→小さい頃、家になすべり台と私のかわいいうらこちゃんにやらせていた  
 →いつもなすべり台



図 A.3 回答者Bのシート1

B-2

## ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対する考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

、小さい時から持っているらっちゃんをもっと大切にしようと思った。(小さい頃は変な  
ごり方をしてしまったので→目がたおかくなっていた)また、自分の大切なものを時間を  
かけて探してみようと思った。また、それを、さびしい時だけでなく、うれしい時などにも  
一緒にいることで、より大切にできるのかなと思った。

図 A.4 回答者 B のシート 2

C-1

**ふれあいと愛着の旅路**



1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

・おメダイ      ・iPad  
 ・カチューシャ      ・ペン  
 ・時計  
 ・ノート  
 ・ダイス

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

・おメダイ  
 学校生活に馴染む  
 不安になった際に触る  
 校長から頂いた  
 値段 → 250円程度

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

見た目 → 聖セシリアのレリーフ  
 人間関係で例えると → 私を推してくれる人  
 名前をつけるなら → セシリア様  
 耐え難い事態に直面した際近くにいて欲しい



図 A.5 回答者 C のシート 1

C-2

## ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

仮にモノ自体がありふれていても、私達の視点や共に  
過ごした思い出、年月次第で愛着が湧くのだという事実  
を再認識した。  
これからも、私の愛着対象と築いてきた関係性を大切に  
ふれあいについて仲間達と共に研究していきたい。



図 A.6 回答者 C のシート 2

P-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

① スマホ

② ぬいぐるみ、毛布 (ツルツルした所がわかるもの)

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

~~寝る時~~ 寝る時にさめて満足する。  
ツルツル感を

○冷たくてきもちいい

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

止まらない ~~ツルツル感~~  
千と千と千

↓

心地よい感じ

↓

落ち着いて寝る

図 A.7 回答者 D のシート 1

D-2

### ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

自分だけの感覚ではなく、共感してもらえるようになったことを気がきました。  
今は身近にありませんが、この先見ついたら、触りまわります。

図 A.8 回答者Dのシート2

E-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

黒いネコのぬいぐるみ

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

話しかけるのに「おかしな」感じがして、おどろく  
岩合さんのネコの写真展（ネコ展と併せて開催）に行くと、おどろくを買って、た  
まに中に手紙があるから、見ることができた

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

友達（カウンセラー的な）  
寝る前に（リビングで）話すと良い。時々、話を聞いてくれるからホッとする  
着るカバーレターから手紙が来る

図 A.9 回答者 E のシート 1

E-2

### ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

今まで、「何となく好き」という気持ちで好きなものに抱いていたので何か、  
今回改めて考えてみると、昔ほめて育てられていたなあ、とか具体的に  
思い出すことが出来ました。自分の好きなものにしかならなくて「好き」が  
また、他の人の好きなものも聞いて、共感出来ることも沢山あり、楽しかったです。何か「好き」  
ました。

図 A.10 回答者 E のシート 2

F-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

オレックス 犬 紙ペン

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

犬 毛並みに浴びてみる → 豆腐みたい  
 すごく温かい  
 お腹を出して寝るのが可愛い  
 手の形  
 重さ  
 歩くときの音  
 喜ぶとき

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

妹  
 疲れた時にいると癒される  
 遠出をして帰宅した時の安心感  
 家の中の空気が和む  
 匂い(ちねと臭い)が癒し

図 A.11 回答者 F のシート 1

F-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

オレックス 犬 紙ペン

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

犬 毛並みに浴びてみる → 豆腐みたい  
 すごく温かい  
 お腹を出して寝るのが可愛い  
 手の形  
 重さ  
 歩くときの音  
 喜ぶとき

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

妹  
 疲れた時にいると癒される  
 遠出をして帰宅した時の安心感  
 家の中の空気が和む  
 匂い(ちねと臭い)が癒し

図 A.12 回答者 F のシート 2

G-1

### ふれあいと愛着の旅路



1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

1. 抱き枕  
2. アーメンのぬいぐるみ  
3. ギター  
4. ピアノ  
5. 糸と筆記用具  
↳ 安っぽい紙  
6. 楽譜 (ピアノの発表会で弾いた母の録入り)

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

1. 自宅でいる時	[3. ギター] (中々〜現在) 真白の同じ種類のギターは残り1つだった。それが売れたお礼と2年待たれたから、父に頼んで「早物の誕生日プレゼント」として買ってもらった。 よく弾き語りで使っている河川敷。セロ弾道などにもソロ合奏に弾いてもらう。
2. 1. 寝る時	
3. 歌う時	
4. 弾きたい時	
5. いつどこでも	
6. ピアノを弾く時 (発表会)	

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

・抱き枕  
・歌う時  
・エモさを感じる / 自己肯定感上がる / 心に余裕を持つ。 / 優越感 / インスタ映えが  
・弾き語りで作業を少しはした。

図 A.13 回答者 G のシート 1

G2

**ふれあいと愛着の旅路 2**

最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

触れている時間の長さや距離の近さ。又それに対してのこだわりなど、  
自分が費やしているからこそ、手離したくないという気持ちが生じるのだと  
気づかされました。類似した他の物と比べてもその思い出補填が  
出来ないで、唯一無二の存在として愛着が濃くなると思います。  
今後は愛着対象を失わないようにより一層大切にしたいです。

図 A.14 回答者 G のシート 2

H-1

### ふれあいと愛着の旅路



1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

結婚指輪  
好きなバンドのエンブレムのついたもの  
布のぬい目の なまなみ

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

身につける  
寝る時に触れる  
好きな香りバリエーションがある。  
ふとしたときにその香りバリエーションを見つけると、ついつい触れてしまう

3. 他人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

無心

図 A.15 回答者 H のシート 1

H-2

## ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

「好きな手触り」という感覚はあったが、そのときにどのような気持ちになるかを考えたことはなかった。色々考えをめぐらせた結果は「無心」。「落ちつく」でも「嬉しい」でもなく「無心」。フワットな気持ちになれるのが好きなのだと思った。

図 A.16 回答者 H のシート 2

I-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いつくだけ書いてみよう

ママンのぬいぐるみ  
めがね  
時計

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

ママンのぬいぐるみ  
・2才の時に母に買ってもらって、小さい頃は出かける時とか、  
おねる時とかに抱っこしていた。

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

寝る時に手に何も持てないと、何か無防備な感じがある  
ので ママンと一緒にいることで安心して寝れる

図 A.17 回答者Iのシート1

I-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いつくだけ書いてみよう

ママンのぬいぐるみ  
めがね  
時計

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

ママンのぬいぐるみ  
・2才の時に母に買ってもらって、小さい頃は出かける時とか、  
おねる時とかに抱っこしていた。

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

寝る時に手に何も持てないと、何か無防備な感じがある  
ので ママンと一緒にいることで安心して寝れる

図 A.18 回答者Iのシート2

J-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

ピンクモンキー  
自分の寝具

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

寝具

- 乳児家族の像をイメージして安心感がある
- 触れあいがたは変なモンキー
- つらい時ベッドに入る時 抱きかかえる

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

- つらい時、つらい時（ホリエイブ）
- 念を溜め込めたい時
- ピンクモンキーも寝具も自分の匂いかきながら
- 自分が泣いた時に家族やくちまもの下から  
存在そのものが肯定されている

図 A.19 回答者 J のシート 1

J-2

### ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

この当り前を思い出して、身体的にどのくらい思い出が  
あるか、考えたことはありますか。ここで考えてみると様々な思い出  
があり、その中でも良い等の理由でなく、その物に対する  
家族の思いや思い出を私にとって大切なものになっているの  
を感じて。

図 A.20 回答者 J のシート 2

K-1

### ふれあいと愛着の旅路

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

シロクマ シヤチ おこ  
おとまでらがてゆにジュジュ  
びんくがびん

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

シロクマ (おいぐるみ)  
・1才になる前にあったおひげの結婚式でプレゼントされた  
・よくしゃべりすぎておなかの部分がへこんだ  
・定位置はハットのかわりかわ  
・ちゅとでかい

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

名前を  
かいて  
しよ

シロクマ  
・モコモコ 可愛い  
・白い (少しが(カリカリ))  
・ちゅと重い  
・家族  
・安眠できる  
(いれとねつさか(ぐら))

図 A.21 回答者 K のシート 1

K-2

### ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対しての考えが変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

思いかえしてみたら、なんだかんだって  
すごく長い間 シロクマを世話していたら  
思いついた。おれが「好きなのよ」と、これから  
もせんとん新入りが増えたら、おれも  
たぶんこれから自分の中で一番の  
おれはシロクマだと思ってる。



図 A.22 回答者 K のシート 2

### ふれあいと愛着の旅路

M-1

1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いつくだけ書いてみよう

ハカチ  
タレケット  
羽織もの  
葉  
リョフ  
カイロ  
人がもらったプレゼント

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

寝るとき  
- 目をさす → 寝るモードにはなく、目覚めが怖い感じが落ち着く  
- 首・肩あたりは置く → ひんやりして気持ちいい  
- 「においでかく」 → 部屋のにおいで、自分においで落ち着く

外にいるとき  
- にさす → さかしてさかす感じが落ち着く、ふゆふゆが気持ちいい  
ハカチの方が気がいい(集めてさす)  
- 「においでかく」 → 洗ったものにさす  
香水じゃないやさしいにおいで落ち着く

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

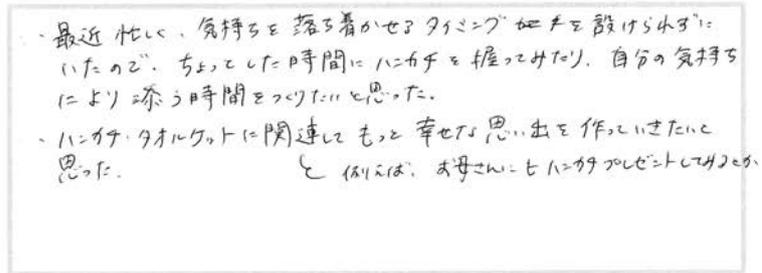
- 首着にさす感じが落ち着く、やさしく存在、なんともさかすにおいでさかすもの  
- ハカチ、タレケットは持つイメージが一番近いのはお母さん  
- 小さいときから肌身離さず持っていたもの  
- 初めて行く場所ではちょっと心細い、またたき感情のときは解りたかたさ  
- ふゆふゆ やわらかいイメージ  
- 白・黄色・ピンク みたいなやさしい暖色のイメージ  
- 1番はじめての記憶では、お母さんがよく行くお店でハカチを買ったこと

図 A.23 回答者 M のシート 1

M-2

## ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？



・最近忙しい、気持ちを落ち着かせるタイミングを設けられずいたため、ちょっとした時間にハンカチを握ったり、自分の気持ちにより添う時間を大切に思っています。

・ハンカチタオルケットに関連したものと幸せな思い出を作りたいに思っています。  
と例えば、お母さんにはハンカチプレゼントしてあげたい。

図 A.24 回答者 M のシート 2

R-1

### ふれあいと愛着の旅路



1. 肌身離さず持っている/いたものを想像してください  
あなたが「想像したもの」を思いっただけ書いてみよう

④	しんご ハニー あざらし	⑤	ハニー, 洋装, 洋画
	) おいご		
⑥	カピのTシャツ	⑦	化粧品
	ipod + k-pop		

2. あなたの「想像したもの」は、どんなシチュエーションで持っていましたか？  
どんなふれあい方をしている/していましたか？

- ・ 3才~4才頃、親の友人がもらって
- ・ ⑤ だよかえてあげた。
- ・ 1世 だよかえて「これだよ」よくらんて「いい」
- ・ 「しんごTシャツ」ももらって (2006-8)
- ・ 他のおいごのTシャツと一緒に買った
- ・ 思い出話の日、バット

3. 他の人に想像したものを説明してみよう。  
あなたが「想像したもの」の見た目・触り心地、そのときのあなたの気持ちを書いてみよう。

- ・ しんご
- ・ 兄弟がいた存在  
→ おちん、Tシャツ
- ・ たまもつりい (全身に毛がある)  
→ モニターズイフのTシャツのTシャツで立ちまわり、ビビる置かせた。

図 A.25 回答者 R のシート 1

R-2

### ふれあいと愛着の旅路 2

最後に愛着対象に対しての考えで変わったことや気づきがあれば教えてください。  
また、愛着対象と今後どのような関わり方、ふれあいをしたいと思いますか？

言語化体験を通して自分もどう好き？何が好き？が分かって  
関わり方も変わる = 4はいいけど愛着は増えた。

図 A.26 回答者 D のシート 2