

Title	生きがい感を高めるワークショップの提案： 茶道体験型ワークショップによる心理変化プロセスの考察
Sub Title	Proposal of a workshop that enhances the sense of purpose of life (ikigai) : consideration of psychological change process by tea ceremony experience type workshop
Author	丸山, 咲(Maruyama, Saki) 前野, 隆司(Maeno, Takashi)
Publisher	慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
Publication year	2020
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2020年度システムデザイン・マネジメント学 第432号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002020-0063

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

2020 年度

生きがい感を高めるワークショップの提案
茶道体験型ワークショップによる心理変化プロセスの考察

丸山 咲

(学籍番号：81933593)

指導教員 前野 隆司

2021 年 3 月

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
システムデザイン・マネジメント専攻

論 文 要 旨

学籍番号	81933593	氏 名	丸山 咲
論 文 題 目： 生きがい感を高めるワークショップの提案 茶道体験型ワークショップによる心理変化プロセスの考察			
(内容の要旨) 本研究の目的は、生きる意味と日常のささいな喜びという2つの心の状態を指す「生きがい感」を向上するためのワークショップの提案とその効果の検証である。 近年、精神的「生きづらさ」に関する問題が増加している。「生きづらさ」の要因は多様であり、また主観的な感情を含むこの問題を解決する糸口として「生きがい感」を持つことが挙げられる。 これまで日本では、1960年代中頃からの高度経済成長を背景に、1970年代に生きがい論ブームおこり、種々の生きがいに関する調査や研究が発表された。1990年代以降では高齢者に対する実態調査が数多く行われた。欧米では20世紀初期から幸福に関する実証的心理学研究が行われるようになった。2000年代以降はポジティブ心理学の発展もあり、文化心理学的の立場から欧米と日本の差異に関する研究が増え、幸せや幸福の捉え方についても欧米人と日本人に差異があることが指摘されている。このような差異は、日本人が日常語として生きがいという言葉を持つことで説明できることが指摘されている。このように、これまでの生きがい研究は、生きがいという概念の定義や類似概念との構造を整理する研究が中心であり、生きがい感の向上手法に関する研究は未だ途上である。 本研究では、まず先行する研究の調査より、生きがい感向上のために重要な点として、精神化、身体的活動、五感の活用等の要素を複数導出した。また生きがいの語の成り立ちや国際的な比較より生きがいが日本独自の概念であることを特定し、日本独自の文化に生きがい感向上のための兆しを求めた。日本の伝統的芸道である茶道、華道、書道などにおいて、茶道に関しては、主観的幸福感に関する先行研究がなされており、また主観的幸福感と生きがい感が類似する概念であることから、茶道を用いた手法の開発を行い、「茶道体験型生きがい感向上ワークショップ」を提案した。 茶道体験型生きがい感向上ワークショップを20～60代の43名に実施し、その効果の検証を行った。分析には、定量的検証に加え定性的検証(質的検証)も取り入れることで、介入による結果だけでなく、そのプロセスを明らかにすることを試みた。定量的検証では生きがい感を含む4つの尺度をワークショップの前後で検定。質的調査では、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(M-GTA)を用いたインタビュー分析を行った。 定量的検証の結果、状態としての生きがい感尺度について、その前後比較において1%水準で有意な差を示した。質的検証の結果、M-GTAにより35の概念、13のカテゴリーが生成され、「マインドフルネス」「意識の内向」「全体性的感覚」というコア概念を特定した。定量的検証では「状態としての生きがい感」に有意な差を示しただけでなく、生きがい感の定義である日常の些細なよろこびと同様の概念であるマインドフルネスについて質的検証により明らかになった。また、質的検証では生きる意味という概念は生成されなかったが、生きる意味を考える土台となり得る、意識の内向と全体性的感覚という概念カテゴリーが導出された。よって、本研究により開発された茶道体験型ワークショップを行うことにより、生きがい感そのものが向上することが示唆されただけでなく、さらに生きがい感は、生きづらさに対する健康増進の重要な指標でもあるため、生きづらさを感じる前に未然に防ぐための手段としても本ワークショップが有用であることが示唆された。			
キーワード (5語) 生きがい、マインドフルネス、ウェルビーイング、茶道、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ			

SUMMARY OF MASTER'S DISSERTATION

Student Identification Number	81933593	Name	Saki Maruyama
Title Proposal of a workshop that enhances the sense of purpose of life (IKIGAI) Consideration of psychological change process by tea ceremony experience type workshop			
Abstract The purpose of this study is to propose a workshop for improving the "IKIGAI," which refers to two states of mind: the meaning of life and the trivial joys of daily life, and to verify its effectiveness. In recent years, the spread of new coronavirus infections and other factors have changed the lifestyles that people used to take for granted, and in an uncertain and unstable society, it has become increasingly important to choose to live positively, with a sense of meaning and purpose in one's own life and a sense of trivial joy in daily life. Until now, there have been many psychological studies on the meaning and purpose of life using the elderly, the sick, and other people who are about to die as subjects. In recent years, there has been an increase in basic research defining the sense of purpose in college students and adolescents, and there are many studies explaining the importance of this. On the other hand, research on how to improve the sense of fulfillment is still in the process of development, and specific methods for improving the sense of fulfillment have not yet been clarified. The concept of "motivation for living" is known to be different for each individual and has various connotations, so it is assumed that it is not created by actions that fit into a framework. In addition, the connotation included in the word "ikigai" is a concept unique to Japan and not found in other cultures. Therefore, this study focuses on the traditional Japanese arts and crafts, which are unique to Japan, as a workshop for improving the sense of purpose in life. Of these arts and crafts, the tea ceremony is the only one that involves the use of all five senses: sight, touch, taste, smell, and hearing. We conducted a workshop for 48 people in their 20s to 60s to improve their sense of purpose in life through experiencing the tea ceremony. The analysis incorporated both quantitative and qualitative surveys. In the quantitative survey, four scales including the sense of fulfillment were tested before and after the workshop. In the qualitative research, content analysis of the illustrative expressions written by the participants in the workshop and interview analysis using the Modified Grounded Theory Approach (M-GTA) were conducted. As a result of the analysis, the workshop revealed that the quantitative survey analysis showed significant differences at the 5% level in the pre/post comparison for the sense of worthiness scale as a state. In the qualitative research analysis, 36 concepts and 12 categories were generated by the M-GTA, and the core concepts of "mindfulness," "introversion of consciousness," and "total sexual feeling" were identified. Furthermore, since IKIGAI is also an important indicator of health promotion in response to difficulty in living, it was suggested that this workshop would be useful as a means of preventing difficulty in living before it is felt.			
Key Word(5 words) Ikigai, Mindfulness, Well-being, Tea Ceremony, M-GTA			

目次

第1章 緒言	8
1.1 生きづらさという問題	8
1.2 生きづらさへの1次予防の重要性	8
1.3 生きづらさの1次予防的介入への糸口	9
1.4 本研究の目的	10
1.5 研究の新規性と意義	12
1.6 本論文の構成	13
1.7 用語の定義	13
第2章 先行研究	15
2.1 生きがいに関する先行研究	15
2.1.1 生きがいの語の定義	15
2.1.2 生きがいの語としての成り立ち	15
2.1.3 生きがい感の定義に関する諸研究	16
2.1.4 生きがい感と周辺概念の関係性	19
2.1.5 生きがい感に関連する尺度	20
2.1.6 本論における生きがいの定義と利用尺度	21
2.1.7 国際的にみた生きがいの特徴	21
2.1.8 生きがいに関する先行研究における課題	21
2.2 生きがい感向上手法に関する先行研究	21
2.2.1 生きがい感向上に関する手法	21
2.2.2 生きがい感向上に関する重要要素	22
2.2.3 生きがい感向上に関する手法に関する課題	26
2.3 生きがい感に関連した伝統的芸道の先行研究	26
2.3.1 日本の伝統的芸道	26
2.3.2 茶道による主観的幸福感への影響	27
2.3.1 生きがい感に関連した伝統的芸道の先行研究における課題	27
2.4 本論における生きがいと茶道の関係性	27
2.4.1 概念としての関係性	27
2.4.2 手法検討にあたっての関係性	28
第3章 ワークショップの提案	29
3.1 本研究におけるワークショップの定義	29
3.2 設計プロセス	29
3.2.1 目的・成果物の明確化	29
3.2.1 茶道の持つ機能の明確化	29
3.2.2 目的に応じた必要要素と成果物の同定	34
3.2.3 ワークショップの機能設計	34
3.2.4 テストおよび改善	36
3.3 「生きがい感を向上する茶道体験型ワークショップ」の提案	37
3.3.1 提案するワークショップの全体像	37
3.3.2 提案するワークショップのタイムライン	38
3.3.3 参加者の参加を促すための工夫事項	41
3.4 継続的介入に関する設計	42
3.4.1 継続的介入の必要性の検討	42
3.4.2 継続的介入方法の方向性	42

第4章 検証の目的・方法.....	44
4.1 検証の全体像と目的.....	44
4.1.1 検証の目的.....	44
4.1.2 検証の全体像.....	44
4.2 検証方法.....	45
4.2.1 量的検証方法.....	45
4.2.2 質的検証方法.....	51
第5章 結果と考察.....	54
5.1 ワークショップ・アンケート・インタビュー実施の概要.....	54
5.2 量的検証の結果と考察.....	57
5.2.1 アンケート調査の結果.....	57
5.2.2 アンケート調査の考察.....	58
5.3 質的検証の結果と考察.....	60
5.3.1 M-GTA による結果.....	60
5.3.2 M-GTA の結果の考察.....	65
5.3.3 M-GTA により導出された参加者の「心理変化モデル」.....	68
5.4 検証結果の総合的考察.....	75
第6章 結言.....	77
6.1 結論.....	77
6.2 課題と今後の展望.....	78
謝辞.....	79
参考文献.....	80
付録.....	84

図目次

Figure 1 【性格・道徳的基盤・イデオロギーと心理・行動への影響】	11
Figure 2 時間と状況の2次元からみた生きがい形成の価値過程モデル（熊野,2012）	19
Figure 3 生きがいとその類似概念の構造（熊野,2006）	20
Figure 4 茶道の全体像を表現したクラス図	30
Figure 5 茶道のコンテンツ一覧.....	30
Figure 6 薄い茶の点前の機能フロー図（前半）	32
Figure 7 薄い茶の点前の機能フロー図（後半）	33
Figure 8 ワークショップの目的、機能、手段の一覧	35
Figure 9 ワークショッププロトタイピング（初回）の様子	37
Figure 10 ワークショップの全体像と機能との関係.....	38
Figure 11 ワークショップ利用した茶室の例1（東京）（写真左）	40
Figure 12 ワークショップで利用した茶室の例2（京都）（写真右）	40
Figure 13 ワークショップで利用した茶室の例3（東京、庭）	40
Figure 14 ワークショップで利用した茶室の例4（東京）	41
Figure 15 ワークショップ当日の様子1	55
Figure 16 ワークショップ当日の様子2.....	55
Figure 17 ワークショップ当日の様子3.....	56
Figure 18 ワークショップ当日の様子4.....	56
Figure 19 ワークショップ当日の様子4.....	57
Figure 20 M-GTA 結果図	67
Figure 21 ワークショップ参加者の心理変化モデル	68
Figure 22 イラストワーク＜マインドフルネスの事例＞ワークショップ前	69
Figure 23 イラストワーク＜マインドフルネスの事例＞ワークショップ前.....	70

表の目次

Table 1	生きがいの国語辞典表記	15
Table 2	生きがい感向上に関する重要要素の検討：過去・現在・未来での整理	23
Table 3	生きがい感向上の手法開発に必要な要素の検討	24
Table 4	生きがい感向上の手法開発に必要な要素の検討（要素統合後）	24
Table 5	生きがい感向上手法の開発に必要な要素一覧	26
Table 6	ワークショップの目的・必要な要素・成果物の一覧	34
Table 7	ワークショップのタイムライン	39
Table 8	検証の全体像	44
Table 9	事前アンケートのみの項目	46
Table 10	事後アンケートのみの項目	47
Table 11	事前事後共通：マインドフルネス尺度	48
Table 12	事前事後共通：生きがいプロセス尺度	49
Table 13	事前事後共通：状態としての生きがい感尺度	50
Table 14	事前事後共通：「しあわせの4因子」	51
Table 15	ワークショップ・アンケート・インタビュー実施の結果エラー! ブックマークが定義されていません。	
Table 16	状態としての生きがい感尺度 t 検定結果	58
Table 17	生きがいプロセス尺度 t 検定結果	58
Table 18	日本語版 Mindful Attention Awareness Scale 検定結果	58
Table 19	しあわせの4因子 検定結果	58
Table 20	M-GTA により生成された概念一覧（1）	60
Table 21	M-GTA により生成された概念一覧（2）	61
Table 22	M-GTA により生成された概念一覧（3）	62

第1章 緒言

本章では、まず 1.1 にて社会的背景を踏まえた本研究の目的を述べた。続いて、1.2 にて本研究の新規性と意義について触れた。1.3 では本論文の構成、1.4 では 2 章以降で扱う言葉の定義を行なった。

1.1 生きづらさという問題

現代社会に生きる私たちは「生きづらさ」を感じながら生きている（豊岡,2020）。それらを代表するように「生きづらさ」という言葉がソーシャルネットワーキングサービス（以下、SNS）や、マスメディア、書籍でも多く取り上げられている。さらに、1980 年代依頼、従来の福祉や教育の枠組みには収まらない生きることへの困難さへの言及が「生きづらさ」という言葉を用いて行われてきた（川北,2009）。生きづらさは「生きる」ことが「辛い」という意味であり、類義語の「生きにくさ」とは異なり生きることが辛いという感情的な側面も含まれている（信夫,2017）。また、生きづらさには、社会における経済的なものと、不安など精神的なものがある（豊岡,檜垣 2020）。

では、「生きづらさ」はどのような背景で研究や実践の場で用いられるようになったのだろうか。「生きづらさ」は 1981 年の日本精神神経学会総会で、地域で生活する精神障害者の、生きることの困難さについての報告として「主体的社会関係形成の障害と抑制」の中で語られたのが最初である（加藤,1981）。また、類義語の「生きにくさ」は『世界』（岩波書店,1977）においてオウム真理教による地下鉄サリン事件を受け、現代社会に生きる若者の状況を読み解こうとした特集である「＜生きにくさ＞という問題」を組んだのが初出である（藤野,2007）。つまり、「生きづらさ」という語は元々、障害のある者の生きることへの困難さ、またその感情を表す語として使用された。現代では、経済的、社会的など様々な要因により、生きることが困難である、あるいは辛いと感じる等の意味で用いられている。それゆえに、「生きづらさ」という言葉が具体的に何を指しているのか、抽象的にはどのような定義が当てはまるのかという共通の見解は未だないとも言える。またこのことから生きづらさが特定の人たちに対して用いられている言葉である限り、生きづらさという感覚は人間が本来的に持っている苦しみや悲しみではない何かを指していると考えられる（藤野,2007）。

多様な「生きづらさ」をつなぐ論点として、川北（2007）は従来の福祉や医療の枠組みに乗りづらい困難さが語られていることを挙げている。さらに田垣（2006）は、これまでの障害に関する定義は、私物医学モデルの観点から、機能の制約や欠損に関わる部分を障害として同定し、その結果生じる日常生活や社会生活上の困難さに基準を設けること、またこれに応じてレベルを分けていくものだとしている。しかし、自明的な障害だけでなく、ジェンダーの問題などこれまで障害とされてこなかった社会的マイノリティの方々にとってこそ、「生きづらさ」という語がもつ表現の可能性は意味をなすものと考えられる。

1.2 生きづらさへの 1 次予防の重要性

「生きづらさ」には多様な側面があり、またその要因もまた多様であることを述べた。さらに生きづらさには経済的生きづらさと精神的（主観的）生きづらさがある。それでは、我々はどうのような「生きづらさ」に介入すべきなのだろうか。この問題を考えるにあたり、予防医学の考え方を参考にすることができる。

まず、予防医学とは、健康障害の予防及び健康異常の進展お帽子的全ての段階を含む医学のことである。公衆衛生学では予防を一次予防（primary prevention）、二次予防（secondary prevention）、三次予防（tertiary prevention）の 3 つに分類されている。

一次予防とは、疾病の発生を未然に防ぐことであり、さらにこれは健康増進と特異的一次予防とに分類される。健康増進は、栄養、運動、睡眠、ストレス、喫煙、飲酒など健康に関

連する生活習慣に配慮することによって、病気に罹患しにくい心と身体健康をつくろうとするものである。特異的・一次予防は、各種の予防接種などによりある特定の疾病発生を防ごうとすることである。

二次予防は、発生した疾病に対して、自覚症状が出るバエに疾病を発見し、早期に治療しようとするものである。早期発見のために、健康診断を実施する。

三次予防は主に医療における診療により、病気の重症化を防いだり、合併症の発生を防いだりするものである。公衆衛生学においては、リハビリテーションも各種機能障害の発生を防ぐという観点から、通常は三次予防に含まれる（武藤,2010）。

予防医学が重要視されているのは、日本の超高齢社会の問題が背景にある。日本の平均寿命は、戦後、国民の生活環境が改善し、医学が進歩したことなどから急速に延伸した。しかし、人口の急速な高齢化と共に、生活習慣病及びこれに起因して認知症、寝たきりなどの要介護状態等になる者の増加が深刻な社会問題となっている。

さらに、厚生労働省の『健康日本 21』によれば、65 才未満で死亡する確率は 11%以上あり、また寝たきりや認知症で過ごす者の割合も少なくない。寿命の延伸だけでなく、個人が自らの周辺にある資源を活用し、病気による早世や障害を防ぎ、豊かで満足する生活を追求するのが現代である。

よって、現代社会においては、健康寿命を伸ばすための取り組みが重要である。つまり、高齢になっても生き生きと元気で過ごすために、生活習慣病をはじめとした慢性的な疾患への罹患を防ぐことが求められている。

このような考え方は、日本だけでなく、世界的潮流を見ても明らかである。健康増進（Health Promotion）の考え方は 1946 年に W H O（世界保健機関）が提唱した「健康とは単に病気ではない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」という定義から出発している。その後、第二次大戦後、1970 年代になると臨床医学がめざましい発展を遂げ、高度医療が発達した。一方で医療費の増高による負担の問題などから、1974 年にカナダのローランド保健大臣による報告書が発表された。これは、公衆衛生活動の重点を、疾病予防から健康増進へと移し、長期にわたる多数の要因に基づく原因論に再構築するものであった。

その後、1979 年ローランド報告の基本概念に基づき、健康の改善を目指すための動きは、1980 年代には国民運動として全世界に広がった。1980 年代後半では、個人の努力に基づいた予防活動だけでなく、予防は社会環境の整備や資源の開発が必要であるとの意見がヨーロッパを中心に広がった。さらに、この運動はヨーロッパから世界的に広がり、社会環境の環境を含むことがオタワ宣言として採択された。

さらに、その後、環境整備によってそれぞれの国民の健康を改善しようとする国々が増加していった。

このように、日本だけでなく、世界的にみても、健康への考え方は身体的なものだけでなく、精神的な健康も含まれることが明らかである。さらに、その介入の手法については、二次予防中心の旧来的介入から、一次予防中心の介入に変化をしてきている。

一次予防が対象とするのは、健康を志向する全ての者である。よって、様々な生きづらさを抱える者にとって、この一次予防的介入、即ち、重度の生きづらさを抱える前の状態における介入が重要であると言える。

1.3 生きづらさの1次予防的介入への糸口

生きづらさを問うこと、考えていくことは、反面、生きるということ、より詳細に述べるならば「豊かに生きる」ということを思索する必要があるということの暗示でもあると考えられる（田中,2007）。

古代ギリシアの哲学者であるアリストテレス（BC384-322）は「知性的な生が最も幸福である」という主張をしている。これは智慧を発揮する生が最も幸福であるということの主張であり、アリストテレスは智慧を「観照（テオーリア）」という語を用いて次

のように説明をしている。「人間以外の諸動物は全然観照的な活動に参加しないがゆえに幸福を有しない。隠して、観照のはたらきの及ぶ範囲に幸福もまた及ぶわけであり、しかも「観照する」ということがより多く見出されれば見出されるほど、「幸福である」こともまたより著しい」(『ニコマス倫理学(下)』,p180,岩波文庫,1971)。つまり、人間は智慧を持つこと、即ち、事象に対して哲学的理解をできるから幸福あるいは不幸であることができるということである。

また、仏教の始祖である仏陀は次のように説法をしている。「生は苦なり、老いは苦なり、病は苦なり、死は苦なり、怨憎するものに会うは苦なり、愛するものと別離するは苦なり、求めて得ざるは苦なり、略説するに五蘊は苦なり。」(『阿含経』の初転法輪の部より、「東京大学仏教青年会編修 仏教聖典〔増補版〕」,三省堂,2008)。つまり、生まれることの苦しみ、老いることの苦しみ、病気で悩み苦しむこと、死への恐怖や不安を抱えて死んでいく苦しみ。そして、怨み、憎むものに出会う苦しみ、この世に生きる苦しみ、求めても手に入らない、手に入ってもまた新たなものを求めてしまう欲求が生まれる苦しみ、親や子供、夫や妻などとの死別の苦しみ。仏陀はこの世の中は、これら四苦八苦に満ちた世界であると説いている。それはつまり、苦を知り味わうことが生きることの第一歩であるとも考えられる。

また、神谷(1966)は、「いったい私たちの毎日の生活を生きるかいあるように感じさせているものはなんだろうか。ひとたび生きがい失ったら、どんなふうにしてまた新しい生きがいを見出すのだろうか」(『生きがいについて』みすず書房,1966)という問いを發し、ハンセン病療養施設「長島愛生園」で精神科医として働く中での記録から人間が生きる意味、生きがいを説いた。神谷がハンセン病患者たちに寄り添いながら見出したことは、苦しみや悲しみの底にあってなお朽ちない希望や尊厳であった。そしてまた、「人間が最も生きがいを感じるのは、自分がしたいと思うことと義務とが一致したとき」であると述べている(神谷,2004)。

つまり、生きづらさとは生きがいの獲得の躓きと同義であり、生きづらさとは何かを考えそこからの脱却を検討することは、生きがい感を持ちながら生きること、即ち、豊かに生きることである(田中,2007)。

よって、生きづらさの1次予防的介入における糸口は、「生きがい感を持ちながら生きること」とはいかなることかを探求することであると言える。

1.4 本研究の目的

本論の目的は、現代人が抱える、生きづらさの解消に向けて、生きる意味と喜びという2つの意味を含む「生きがい感」を向上するためのワークショップの提案とその効果の検証である。

生きづらさに加え、現在、全世界で新型コロナウイルスが猛威を振るい、2020年12月現在、世界の感染者数は累計7千900万人、死者数は約175万人を超えている。また、感染拡大を防ぐため、各国で出入国制限や、外出規制、営業・事業活動の停止や制限などが行われている。直接的に生死に直面する機会の増加だけでなく、これまで当たり前と感じていた生活様式を急速に変化せざるを得ない状況に多くの人が直面している状況である。このような状況は人々に、心理的ストレスを与え、生きづらさ、生きにくさを感じる要因となると考えられる。

日本での新型コロナウイルス感染症による、心理的影響、つまりウィルス流行下での心理・行動と性格・道徳の関係性について九州大学による調査がある(Kun Qian, Tetsukazu Yahara,2020)。この調査は、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言発出後の2020年4月にオンラインで実施され、日本全国から1,856名の有効回答を集めたものである。調査の結果によると以下のことが明らかになった。

- ・ 神経質傾向が強い人ほど、予防行動レベルが高く、一方でストレス・不安・抑うつスコアが高く、他人の努力への評価や医者への信頼度が低い。
- ・ 勤勉性傾向が強い人は、予防行動レベルが高いが、感染リスク、他人の努力、自身の仕事への影響を低く評価する傾向がある。
- ・ 協調性傾向が強い人は、ストレス・不安スコアが低く、生存の確信、他人への評価が高い傾向がある。

以上の結果から、予防行動や心理状態には性格による大きな個人差があり、個人差に配慮した感染症対策と心理的ケアが必要なことが示された(Kun Qian, Tetsukazu Yahara,2020)。

さらに、同研究では、下図に示す多くの項目について調査し、性格・道徳・イデオロギーが回答者の心理状態・評価・健康状態・生活への影響などと複雑に関係していることが明らかとなった。

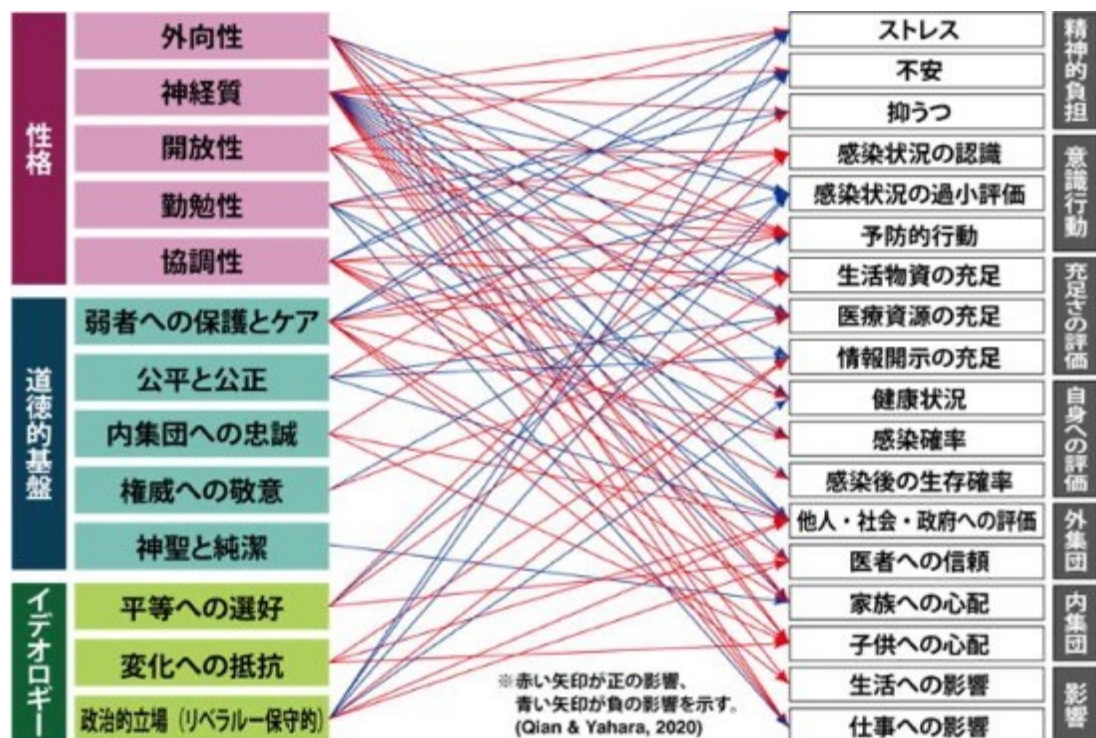


Figure 1 【性格・道徳的基盤・イデオロギーと心理・行動への影響】

出典：九州大学 持続可能な社会のための決断科学センター,2020 年

このような状況においては、個人差に配慮した心理的ケアが必要とされている。言い換えれば、我々は一人一人が、社会から、「いかに、いきいきと生きるか」ということが問われているとも言える。

日本語には、いきいきと生きるという意味で用いられる言葉に「生きがい」という語がある。「生きがい」という語は、日本人の心理の非合理性、直観性をよく表し、人間の感じる生きがいというものの、一口には言い切れない複雑なニュアンスをよく表現しているものとして、古くから日常語として用いられてきた(神谷,2004)。

また、生きがいに関する研究は、1960年代中頃からの行動経済成長により、多くの人が「食」を中心とする問題から解放され、「生」の問題を意識するようになったことを契機として広がった。1990年代以降になると、高齢化社会に向けて生きがいづくりが、大きな課題となり、高齢者に対する生きがいの実態調査が数多く行われた(熊野,2012)。このように、高齢者は生きがいを失いがちとされ、高齢者に対する生きがいづくり推進のための研究が多く行われてきたが、実際には、高齢者の方が生きがいを高く感じる傾向が示されている(熊野,2003b)。

つまり、現代社会では、高齢者に限らず若年層や中年層も含めた一人ひとりが「生きがい」を持って生きることが重要であるが、これまでの研究においては、そのための手法や具体的手段は明らかになっていない。

よって本論ではまず、生きがいに関する諸研究より、生きがい感向上のための重要要素を同定した。その上で、「生きがい感を向上するワークショップ」を提案した。また、ワークショップの流れ全体を通しての効果の検証だけでなく、ワークショップの設計概念がどのように作用したかを質的検証により確認した。これにより、生きがい感を向上するための手段の確立をすることを目指した。

本研究は、あくまで、生きがい感向上のためのワークショップという手法の提案であり、現在、世界中で猛威を振るっているコロナウイルス感染症、及びそれにより発生した不安感や死への恐怖、さらには日常に潜む「生きづらさ」を全て解決することは難しいであろう。しかしながら、生きがい感向上手法の提案、さらにその手法によってどのような心理変化プロセスが生まれたのかを明らかにする試みを通して、どのような社会にあっても、一人でも多くの人々が、「生きていて良かった」と心から思える社会の実現を目指した。

1.5 研究の新規性と意義

これまで、生きがい感研究においては、主に高齢世代を中心とした心理学的研究が進められてきた経緯がある(熊野,2006)。また、生きがいという言葉は、神谷(1966)によれば、日本語にしかなく、この言葉はいかにも日本語らしい曖昧さと、それゆえのふくらみがあると示されている(神谷,2004)。それゆえに、海外の研究論文は少なく、論文検索サイトGoogle scholarで検索したところ2020年12月時点で「well-being」での検索結果2,310,000件に対し、「ikigai」は2,770件であった。また、その詳細を確認すると、これまで概念を整理する基礎的研究が主であり、介入研究の結果は同じく論文検索サイトGoogle scholarで検索したところ、「生きがい×プログラム」が267件あり、そのうち、新規プログラム、またはワークショップの提案は2件のみであった。またその2件の詳細は、①地域に住む高齢者を対象とするグループ回想法の提案、②高齢者向けの数週間のウォーキングプログラムであった。よって、先行する研究においては、現役世代に対する生きがい感向上のための介入手法の提案は見当たらない。

本研究では、現役世代を20-60代と定義し、生きがい感を高齢者・後期高齢者に限らず、この現役世代において重要な概念であると捉え、介入手法の検討に当たった。これまでの研究では主たる対象として考えてこられなかった現役世代への初の介入研究という点において新規性が高い研究である。

また、本研究では、生きがい感という概念の理解を、日本の伝統文化・芸能である茶道に求めており、日本文化の心理学的効果の検討という点で独自なものである。

本研究では、これまで研究が進んでいない現役世代への介入手法の開発をすることで、より多くの人々が生きがい感を持って生きることにつながる点において社会に貢献する。

1.6 本論文の構成

1章では本研究の目的と社会的背景、本研究の新規性について述べた。2章では、提案手法の開発に関する先行研究や、類似研究のレビューを詳細に行った上で先行研究の残課題を明らかにした。3章では、1章で述べた目的を達成するための手法として開発した「茶道体験型生きがい感向上ワークショップ」について、ワークショップの概要や設計方法、特徴に関して述べた。4章では、検証の目的、及びその手法について述べた。特に、定量的検証、定性的検証（質的検証）の両アプローチによる検証の目的、具体的な検証方法について触れた。5章では、ワークショップ実験による結果と、4章で述べた分析結果、および考察を記述した。最終章である6章において、本研究のまとめと今後の展望を示した。

1.7 用語の定義

本項では、本論文内で活用する語の定義を行う。尚それぞれの語の定義のための専攻する研究は第2章以降で触れる。

(1)生きがい

生きがいと生きがいを感じている状態を指す生きがい感と、特定の人や対象行為、対象物など生きがい目的の2つの意味合いで利用される。また、その双方を含んだ広義の意味で用いられることもある。(神谷,2004) 本研究においては、生きがいを感じていることのありようを指す言葉を「生きがい感」と定義し、広義の意味での生きがいをこの語を用いて表現する。ゴルフなど対象物を指す場合は生きがい対象と記載する。

(2)生きがい感

生きがい感とは「生きる意味と、日常のささいな喜び」のことである。(神谷,1987)英語の **purpose** (目的) という意味合いだけでなく、毎日に張りがあり、生き生きとしている様、日常にある素朴で些細な喜びという意味合いを含む語である。本論では、「自らが生きる意味を感じ、日常に生きる張り合いを感じている状態」と定義した。

(3)茶道

茶道とは、茶室という専用空間で、茶道具という専用の器物を用いて、点前という演技を行いつつ、飲食をしながら縁者である亭主と観客である客が共同して特殊な場（空間）を作り出す芸能の一形態である(谷,2005)。本論では、茶の湯に精神性と、型を付け

加えたものを茶道とした。

第2章 先行研究

2章では、まず、2.1において生きがいに関する先行研究の分析を行なった。2.2では生きがい感向上に関する手法の先行研究を調査し、その重要要素を導出した。続いて、2.3では茶道に関する先行研究の分析を行なった。最後に、2.4において、生きがいと茶道のつながりについて導出された重要要素の観点からを説明した。

2.1 生きがいに関する先行研究

2.1.1 生きがいの語の定義

国語辞典による生きがいという語の定義は、類似したものがほとんどであった。特に生きがいの言い換えとして「生きるはりあい」という表現は今回掲出した4つの辞典のいずれにも共通して記載されていた。なお、はりあいという表現については、前述した神谷も、「もう一つ生きがいに似た言葉に、はりあいというのがある。これも西洋語に無い内容であるが、これは生きがいの一面をよく表していると思う。」と取り上げている(神谷,2004)。尚、生きがい(ひ)が項目として初めて辞典に取り上げられたのは、1908年の『大增訂 言葉の泉 補遺』(落合直幸,大倉書店)の中で「世に行きながらへる甲斐」として意味が記載されたときである(神田,2011b)。次いで、1911年に『辞林 四十四年版』(金澤庄三郎編 三省堂)、以後1943年までの間に出版された辞典13点のうち、生きがいが項目として記載されなかったものは2点のみであった。表記に関しては、「生きている効能,効能,効力,利益」がもっとも多かった(神田,2011b)。

辞典の種類	定義
広辞苑	生きるはりあい。生きていてよかったと思えるようなこと。
デジタル大辞泉	生きるに値するもの。生きていくはりあいや喜び。
公辞林	生きているはりあい。生きていることの幸せや意義。
旺文社国語辞典	生きている価値, 転じて, 生きるはりあい。

Table 1 生きがいの国語辞典表記

2.1.2 生きがいの語としての成り立ち

「生きがい」という語の成り立ちについては神田(2011)が国語辞典、新聞記事、小説などの文芸においてどのように用いられてきたのかを考察した研究がある。本項では、生きがいという語に使われている「甲斐」という語の意味からその成り立ちに関する考察を深める。

生きがいという語は「生きる」と「甲斐」という語で構成されている。古典では「かひ(甲斐)」は「行動に対する効果」「価値」「値うち」という意味が記載されていた。「かひ」は、動詞「かふ(交ふ)」の連用形であり、「かふ」は「取り換

える・交換する」という意味の語である。「かひ」は「かふ」の連用形が名詞化したものである。異なる説では、「かひ」は「支える」を意味する「かふ（支ふ）」の連用形の名詞化したものであるというものもある。いずれにしても「甲斐」は当て字であり、その意味は「代わりになる価値や利き目のあるものやこと」のことである。そこから発展し、「有意義なこと、ものに対する心の満足感」という意味を持つようになった。

さらに「甲」は、「きのえ（木の兄の意味）」「よろい（鎧）」「こうら」「物事の一番組」「爪」「種子の外皮」「なにがし・それがし」「コウ（ものの背面）」「カン（声の調子の高いこと）」「カブト」の意味を持つ。甲は象形文字で、尾をひいた亀の甲羅の小径から「甲羅」「殻」を意味する「甲」という感じが成り立った。

「斐」は「あや（模様）があって美しいさま」「明らかなさま」「軽いさま」「なびく（風や水の勢いに従って横に揺らめくように動く）」という意味の語である。斐は形声文字であり、「人の胸を開いて、そこに入れ墨の模様を描く」象形（あや）と、「互いに背を向けて左右にひらく象形から、「あやがあって美しい様」を意味する文字として成り立った。

つまり、甲斐の語源は、「高い音域の音が、あやがあって美しく鳴り響くさま」を表現していると言える。

これらのなりたち「生きがい（生き甲斐）」は「生きていくに値する価値」つまり、生きがいというものがあれば生きていく上での心の支えになる、という意味で成り立つ語である。

2.1.3 生きがい感の定義に関する諸研究

生きがいに関する研究は、心理学、社会学のみならず社会福祉学や文化人類学など様々な研究が行われている。よって、本項では、それぞれの立場からの定義を整理し、最後に本論で用いる定義について定める。

(1)神谷(1966)による定義

代表的な神谷(1966)によるハンセン病患らに関する研究では、生きがいを、生きがいの源泉や対象に関わる感情としての生きがい感と、認識としての生きがい感の2つがあると示した(神谷,2004)。さらに、生きがい感とは「生きる意味と、日常のささいな喜び」のことであると定義している。(神谷,2004)。これは、英語の **purpose** (目的) という意味合いだけでなく、毎日に張りがあり、生き生きとしている様、日常にある素朴で些細な喜びという意味合いを含む語であることを示している。また、生きがいという言葉の使われ方として、「この子は私の生きがいです」などという場合のように、生きがいの源泉または対象となるものを「生きがい」と呼び、生きがいを感じている精神状態を意味する時を「生きがい感」と整理している。

さらに、先にあげた『生きがいについて』(神谷,みすず書房)の中で、生きがい対象、生きがい感それぞれについて詳しく述べている。まず、生きがいの対象は、「生きがいを求める心」として以下の7種類に分類している。生存充実感への欲求、成長と変化への欲求、未来性への欲求、反響への欲求、未来性への欲求、自己実現への欲求、意味と価値への欲求、である。

また、語のニュアンスとして、曖昧性を示唆している。神谷は「論理的、哲学的概念にくらべると、生きがいということばにはいかにも日本語らしい曖昧さとそれゆえの余韻とふくらみがある」と表現した(神谷,2004)。つまり、生きがい感という概念が極めて個人的で、多様な意味を持つ語であることを示唆している。

(2)茂木(2018)による定義

生きがいの定義として、「<生きがい>とは、「生きる喜び」、「人生の意味」を指す日本語である。この言葉は文字通り、「生きる」と「値うち」を指す「甲斐」からなっている。」と定義している(茂木,2018)。また、茂木は、神谷が茂木は生きがいの「五本柱」として、以下の5つを示している。

柱 1: 小さく始めること Starting small

柱 2: 自分からの解放 Releasing yourself

柱 3:調和と持続可能性 Harmony and sustainability

柱 4:小さな喜び The joy of little things

柱 5:<今ここ>にいること Being in the here and now

これらの要素を「それぞれの柱は、<生きがい>が花開くための支えとなり、まさに基礎となる」(p.10)と表現している。また、同時に「これらは相反するものではなく、絶対的なものでもない、また特別な順番があるわけではないし、序列もない。しかし<生きがい>という概念を理解するためには不可欠」とも述べている(p.10)。

さらに、神谷が指摘した生きがいという語の曖昧性について、茂木も同様に、民主的な概念であるという説明をしている。

(3)近藤(1997)による定義

近藤(1997)は、18名の生きがいの定義を示した。その上で、それらの定義を要素ごとに切り出して分類し、3名以上が生きがいの定義に含めた要素をまとめている。以下がそれである。真の喜び(7名)、充実感(5名)、張り合い(4名)、生きる意味(3名)、目標指向(3名)、自己実現(3名)、主体的に得るもの(3名)であった。この定義からも神谷や茂木が指摘したことと同様、生きがいの概念が多様であることが伺える。

(4)熊野(2012)による定義

熊野(2012)は生きがいを「生きている張り合い、生きている価値を感じる状態、もしくはその状態に到プロセスを含む用語」と定義している。(熊野,2012)また、日常語として用いる際に含まれる生きがいの対象を「生きがい対象」という用語を用いて分離し、さらに生きがいを感じている状態とその状態へ至るプロセスを包含するものとして「生きがい」という用語を定義した。

尚、熊野(2012)は、生きがいの構造を表すモデルとして、「時間と状況の2次元モデルからみた生きがいの形成の価値過程モデル」を提案している。このモデルについては、事項にて詳細を

尚、本論では後述する実験の検証尺度として熊野が作成した尺度を用いた。そのため、熊野が提案した生きがい形成モデルについて詳細を確認した。(Figure 2)

1. 生きがい形成モデルの基本構造は、円錐形で表現されている。Figure 2の右下「各ライフイベント」は個々人の経験するライフイベントを示している。ライフイベントから「状態としての生きがい感」を表現したモデルである。まず、モデルの基本構造であるが、円錐の底面に個々人のライフイベントが配置されている。ライフイベントは、時間軸と状況軸の2次元の視点から構成された平面上に配置されている。この時、時間軸は過去と未来、状況軸はネガティブとポジティブを表現している。人生におけるライフイベントは数多くあるが、人は自身の価値体系に基づき、「状態としての生きがい感」を形成していくことが示されている(熊野,2012)

そのプロセスについて、以下具体的に示す。まず、人は多くのライフイベントから、生きがい対象となるライフイベントを選別する。これを円錐の底面より2段目として表現している。さらに、ライフイベントから生きがい対象が選別される

際に用いられる個人の価値体系を Figure 2 の左図に示した。さらに熊野は、「状態としての生きがい感」を獲得するには、ライフイベントを選別し、ただ待つのではなく、個人の価値体系との関わりで経るプロセスがあるとし、それを「生きがい感へのプロセス」と名付けた。モデル図上では、円錐の底面から 3 段目に示されている。「生きがい感へのプロセス」には「価値付与プロセス」と「価値需要プロセス」の 2 種類があることもこの図により示されている。つまり、「価値付与プロセス」はライフイベントに対してプロセスに積極的に関与していくことである。一方の「価値需要プロセス」はライフイベントに対して価値づけを行うのではなく、ライフイベントのもつ価値をそのまま受容するプロセスに関するものであるとしている。

最終的に生きがいを感じている状態を「状態としての生きがい感」と名づけ、円錐の上部に示している。「状態としての生きがい感」は「人生肯定感」、「ぞんざい価値観」「人生の意味感」「生活の充実感・ポジティブ感情」で構成されている。尚、これらの概念は、熊野(2006)によって「人生肯定」を描くとする多層的な構造として示されたものを応用したものである(熊野,2012)。

2. 価値付与プロセス

先にあげた「価値付与プロセス」について、ライフイベントの時間軸および状況軸の 2 次元で捉えることがこのモデルの特徴であった。熊野(2006)における生きがいの中心的要素では、「コミットメント（従事）」が現在のポジティブな状況に関係する。そのため、ポジティブな状況に「コミットメント」が配置されている。続いて、未来に対しては、目標や夢が関係しているため「目標意識」が配置されている。さらに、時間軸の過去に対しては「意味づけ」を行い、ネガテいうな情供養に対しては受容し、積極的にコーピングを行なっていくこととして、「受容・コーピング」が配置されている。尚、積極的コーピングの価値については、積極的コーピングを行うことで、目標・夢や存在価値を感じる程度に強く影響があった。

(熊野,2009) また、どう調査により、「価値付与プロセス」の 1 要素である「コーピング」が他の要素である「目標意識」を高めており、「価値付与プロセス」同士が相互に影響し合うことを示す例としても熊野は用いている。

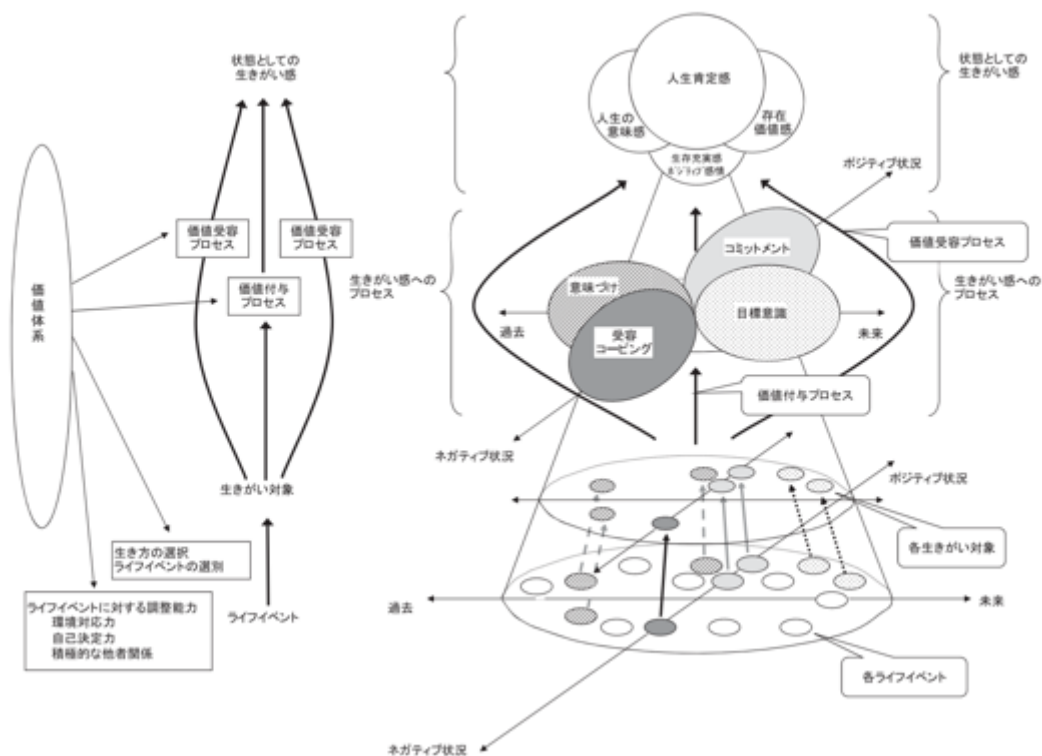


Figure 2 時間と状況の2次元からみた生きがい形成の価値過程モデル (熊野,2012)

2.1.4 生きがい感と周辺概念の関係性

生きがい感に類似した概念は、主観的幸福感、心理的ウェルビーイング、QOL という概念がある。

主観的幸福感とは、感情的側面と認知的側面がある。肯定的感情、否定的感情、人生満足度の次元で定義される。さらに、主観的幸福感が高いことは、肯定的感情が高く、人生に対する満足度が高いとされている。(Diner,1984)。主観的幸福感には、現在の状態に焦点がある一方で、生きがいには未来に向かう気持ちがある (熊野,2006)。

心理的ウェルビーイングは、Ryff (1989)により、従来の心理学者の理論を検討しなおされた理論である。特徴として、人生全般にわたる肯定的な心理機能として、人格的成長、人生の目的、自律性、環境制御力、自己受容、積極的な他者関係の6次元を提唱している(西田,2000)。心理的ウェルビーイングは、生きがいよりさらに幅広い概念であることが指摘されている (Takeda,2000)

QOL は心理的側面と社会環境的側面がある。生きがいは、このうち心理的側面に含まれる概念である。一方社会環境的側面は、環境での暮らしやすさのことを指す。(石井,1997)

熊野の分類によると、生きがいは、主観的幸福感、QOL,心理的ウェルビーイングと人生肯定を中心とした概念で重なる(Figure 3)。しかし、これらの研究はいずれも心理的ウェルビーイングや主観的幸福感の定義や語の活用のされ方が、現在のそれとは大きく異なっている可能性もある。具体的には、現在は主観的ウェルビーイングや幸福感においても未来に向かう気持ちが重要な要素として扱われている (前野,2017)。よって、本研究では生きがい感尺度のみならず、隣接する概念の尺度も用いて、結果を評価することとする。

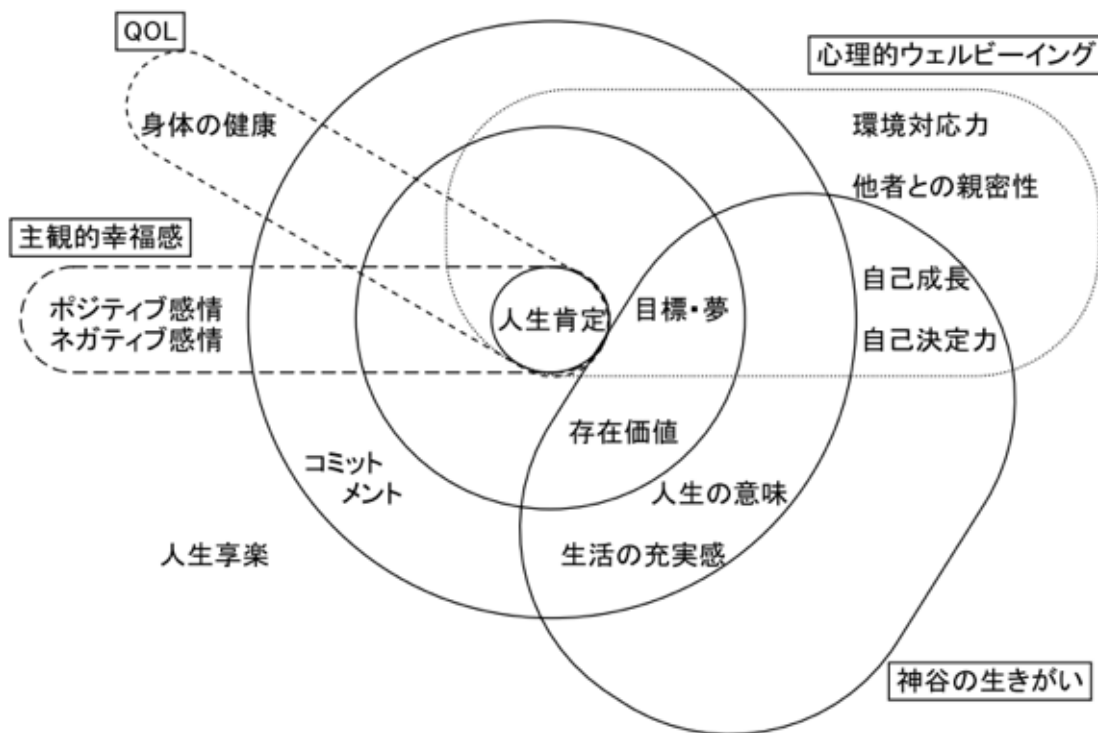


Figure 3 生きがいとその類似概念の構造（熊野,2006）

2.1.5 生きがい感に関連する尺度

生きがい感に関する尺度の先行研究としては、まず、近藤・鎌田（1998）の「生きがい感スケール」作成のための研究が挙げられる。近藤・鎌田らは、現代の大学生の生きがい感を「現代大学生の生きがい感とは、自らの存在価値を意識し、現状に満足し、生きる意欲を持つ家庭で感じられるものであるが、人生を楽しむ場合にも感じられることがある。」と定義している。これは生きがい概念を自由記述調査によって抽出し、現状満足感、人生享楽、存在価値、意欲の4つの下位尺度を道程し、スケールを構成したものである。

同じく青年期の生きがい感を測定する尺度としては、藤木・井上（2007）の中学生用生きがい感測定尺度がある。

また、さらに古くは神谷が、ハンセン病患者を対象として『生きがいについて』（1966, みすず書房）の中で、生きがいの対象は欲求を満たすものであると考え、生きがいの対象を7種類に分類をしている（1966, 神谷）。その7種類は、先にあげた近藤・鎌田らの生きがい感スケールと重なる要素もあるが、以下の7種類である。生存充実感、成長と変化、未来性、反響、自由、自己実現、意味への欲求を満たすものである。

さらに、海外ではフランクル（1961）がユダヤ人強制収容所での体験をもとに、生きがいの中の特に **purpose**（人生の意味、目的）に注目した尺度である **P I L**（**Purpose in Life Test**）を開発している。

2.1.6 本論における生きがいの定義と利用尺度

本論では、生きがいの言葉のうち、生きがいをもたらすライフイベントや物資を「生きがい対象」と定義した。さらに、生きがいを感じている精神状態を「生きがい感」とし、生きがい感に至るまでのプロセスを「生きがい感へのプロセス」とした。これは熊野(2012)の生きがい形成プロセスに至る先行研究に準じたものである。また、生きがいそのものの定義を「生きる意味と日常の些細な喜びを感じる経験に伴う感覚的質感」と定義した。

また、これらを計測する尺度として「状態としての生きがい感尺度」「生きがいプロセス尺度」の2尺度を採用した。採択理由として、生きがいの定義およびその背景理論として熊野の理論を採択しており、この2尺度についても同様に熊野の理論によるものであるからである。

さらに、本論においては、「日本語版 Mindful Attention Awareness Scale」「幸福の4因子」についても実験検証に用いた。この点については第4章で詳細を述べる。

2.1.7 国際的にみた生きがいの特徴

神谷(2004)は「論理的、哲学的概念にくらべると、生きがいということばにはいかにも日本語らしい曖昧さとそれゆえの余韻とふくらみがある」と表現している(神谷,2004)。生きがいは日本語独特のことばであり、英語、フランス語、ドイツ語には無い。それは、生きがいという概念が、学問の世界から生み出された用語ではなく、日本人の生活の歴史の中から生み出された語であるためである(熊倉,1972)。

さらに、Mathews(1996)は「生きがい (ikigai)」は日本人にもアメリカ人にも意味のある言葉であるが、アメリカ英語に同義語はなく、英訳をする際に、明瞭な訳が無いことを指摘している。このような指摘は数多く、「Life Satisfaction」「a reason for living」「something to live for」「purpose in life」など二語以上の単語で表現されることを発見された。

また、2017年に『Ikigai: The Japanese secret to a long and happy life』(Héctor,2017)が出版されたことにより、英語圏では「ikigai」として浸透しつつある。このことから生きがいに対応する概念の語が、少なくとも英語圏には無いと言える。

2.1.8 生きがいに関する先行研究における課題

これまで、生きがいは高齢者や病気を患っているなど死を前にした人々を被験者として人生の意味や目的を問う心理学的研究が多く行われてきた。また近年では大学生や青年期の生きがい感を定義する基礎的研究も増加し、その重要性を説く研究は多い。一方で、どのように生きがい感を向上させるのか、という手法の開発研究は未だ途上であり、生きがい感を向上するための具体的な手法については、未だ明らかになっていない。

2.2 生きがい感向上手法に関する先行研究

2.2.1 生きがい感向上に関する手法

生きがい感の向上そのものに関する先行する研究には以下の研究がある。まず、津田

(2003)による、高齢者向けのグループ回想法の実践研究である。この研究では、介入群 5 名と大対照群 9 名に、評価尺度を用いた効果測定を実施し、介入群と非介入群との比較において、生きがい・日常生活動作・認知機能・意欲の改善が示された(津田,2003)。尚、回想法とはアメリカの精神科医 Butler(1963)によって提唱された理論である。Butler(1963)は、人は死が近づくにつれて、過去を回想する頻度が高まるが、高齢者地震が自分の歩んできた人生を振り返り、その意味を模索しようとすることは、自然で普遍的な過程であること。またこのような高齢者の階層に対し、共感的・受容的態度で意図的に介入することで老年期の最終課題である人生の統合が達成できる可能性が開かれていると提唱した(津田,2003)。この回想法による介入は、懐かしい記憶という認知に働きかけ、その過程を通して、生きがいの向上につながり、主体性のある行動を引き出す効果があることが検証された(津田,2003)。

また、村田,太田尾,松永ら(2009)の地域在住高齢者の身体・認知・心理機能に及ぼすウォーキング効果の研究によると、週 3 日,1 回につき 30 分のウォーキングを 12 週間継続できた介入群 25 名の測定値は、介入後 6 分間歩行距離が延長し、主観的健康観、生活満足度、生きがい感の心理面の向上が認められている(村田,太田尾,松永ら 2009)

また、隣接する概念である心理的ウェルビーイング等既存概念の応用的研究は盛んである。心理的ウェルビーイングを高めるための研究について述べる。心理的ウェルビーイングを向上させるプログラムとして、MBSR トレーニングがある。MBSR トレーニングにより、well-being の向上が確認されている (Bartlett, 2019)。加えて、MBSR トレーニングプログラムによりストレスが軽減され、メンタルヘルスが改善されることが示されている (Creswell, 2016)。また、新型コロナウイルス感染症の影響を考え、オンラインでのプログラム検討についても調査した。同様の、MBSR トレーニングにおける先行研究にて、職場以外でのオンライン MBSR の最近のレビューでは、効果は対面のクラススペースのトレーニングと同等であることが証明されている (Spijkerman, Pots, および Bohlmeijer, 2016 年)。

また、 فرانクルは「人間が自分の自由について自覚すること」「人間が自分の責任に基づいて意味や価値の世界に対して自己決定していくこと」を目標としたロゴセラピー (Logotherapy) を開発している (フランクル,1975) 他の心理療法と比較し、ロゴセラピーは意味を中心に扱うため、勝田(2008)は意味中心療法と呼んでいる。加えて神谷(1966)は日本語の生きがいを感じ得る状態の生きがい感に近いと述べている (中井,2010)。

2.2.2 生きがい感向上に関する重要要素

まず、生きがいに関する実証的研究について、改めて整理する。都筑(1984)と鈴木(1983)によるサークル・テストに関する研究において、生きがいは、過去、現在、未来の時間のうち、未来と最も関係が深いことが示唆されている (熊野,2012)。さらに、神谷も「生きがい感には幸福感の場合よりも一層はつきりと未来に向かう心の姿勢がある」と述べている (神谷,2004)。

しかし、過去、現在、未来の関係性は流れる水のようにあり、未来はいつでも過去と現在に規定されている。これは、実存主義の哲学者であるハイデガー(1963)の主張とも繋がる。ハイデガー(1963)によれば、人間として生きていくことは死が契機になって、過去、現在、未来という時間の規定を受けて、社会に対して意味や価値の関係を結んでいくことである。すなわち、本論においても、未来だけでなく、過去、現在の視点からも生きがいについて検討し、また過去、現在、未来における時間的つながりを意識した手法の設計が望まれる。

そこで、これまで本章で取り上げた概念を中心に過去、現在、未来の軸で生きがい感向上プロセスにおける重要事項の整理を行なった。結果を以下に示す。(Table 2)

Table 2 生きがい感向上に関する重要要素の検討：過去・現在・未来での整理

	過去	現在	未来
神谷	1. 生存目標の変化の様式（同じ形で の代償/変形/置き換え） 2. 心の構造の変化（社会化/歴史化）	精神化	未来性への欲求
熊野	意味づけ	（コミットメント）	目標意識
茂木	自分からの解放	1. いま、ここにいること 2. 小さなよろこび	小さく始めること
セリグマン	1. 感謝 (gratitude) 2. 許し (forgiveness)	1. 快楽 (pleasure) 2. 充足 (gratification)	過去に起きた出来事を 楽観的に説明する

上記、Table 2 より、生きがい感を向上するワークショップの設計では、過去、現在、未来という時間の流れの中での生きがいを有機的獲得していくことを目指した。

一方、「状態としての生きがい感」形成までのプロセスは、2.1.2 で示したとおり、熊野(2012)により、「生きがい感へのプロセス」として「過去への意味づけ」、「未来への目標意識」、「ネガティブ状況へのコーピング」、ポジティブ状況のコミットメントという4種類の「価値付与プロセス」を経るか、または「価値受容プロセス」として、ライフイベントの価値をそのまま受容するパターンがあることがわかっている（熊野,2012）。

よって、本項では、先に示した、Table 2 と合わせて、生きがい感向上のワークショップに必要な要件定義を行なった。

その結果を以下に示した。(Table 3) さらに、同一または類似の概念を統合して、新たに Table 4 として、結果をまとめた。

Table 3 生きがい感向上の手法開発に必要な要素の検討

番号	要素	導出元
1	過去への意味づけ	熊野の「生きがい形成プロセス」
2	未来への目標意識	熊野の「生きがい形成プロセス」
3	ネガティブ状況へのコーピング	熊野の「生きがい形成プロセス」
4	ポジティブ状況への没頭	熊野の「生きがい形成プロセス」
5	感情としての生きがい感	神谷(2004)
6	認識としての生きがい感	神谷(2004)
7	精神化	神谷(2004)
8	経験の価値従属の増大	神谷(2004)
9	(生きがいは)生物学的欲求の終わりから始まる	神谷(2004)
10	いま、ここにいること	茂木(2018)
11	小さな喜び	茂木(2018)
12	自分からの解放	茂木(2018)
13	感覚的喜び	茂木(2018)
14	充足(強みと美徳の実践)	セリグマン(2002)
15	過去に対する感謝と許し	セリグマン(2002)

Table 4 生きがい感向上の手法開発に必要な要素の検討(要素統合後)

番号	要素	導出元	統合番号
1	過去への意味づけ	熊野の「生きがい形成プロセス」	15を統合
2	未来への目標意識	熊野の「生きがい形成プロセス」	
3	ネガティブ状況へのコーピング	熊野の「生きがい形成プロセス」	
4	ポジティブ状況への没頭	熊野の「生きがい形成プロセス」	5を統合
5	認識としての生きがい感	神谷(2004)	
6	精神化	神谷(2004)	12を統合
7	充足(強みと美徳の実践)	セリグマン(2002)	9を統合
8	いま、ここにいること	茂木(2018)	11を統合
9	感覚的喜び	茂木(2018)	8を統合
10	自分からの解放	茂木(2018)	

さらに、生きがい感向上に関する手法の先行する研究より、生きがい感向上の手法の開発においては、以下4点が重要な要素であることが示唆された。

まず第1に、「個別化」である。これは、生きがい感は一人ひとり異なった感覚や感情を持ち合わせて生まれるものであるという前提に立脚したものである。一義的な生きがいの定義の押し付けや、フレームワークを用いた限られた選択肢から被験者に思考をさせるような内容であってはならないと考えられる。

第2に、「身体的活動」伴う介入性介入である。これは村田,太田尾,松永ら(2009)の研究からも明らかなように、身体活動性を高めることによって生きがい感を向上させることができる。

第3に「五感の活用」である。これは、MBSRのトレーニングから明らかなように、瞑想状態など論理的思考よりも五感の感覚が有意になる環境やプログラムをすることによって、深い内省に導くことにつながると考えられる。第4に「抽象化」である。これは、ロゴセラピーに代表される「意味中心」の療法から導出されているが、物事や自分自身を対話や思考から抽象的に考察することにより、生きがい感について客観的に捉えていくことができると想定される。

以上、生きがいの先行研究調査により、手法開発における重要要素として、

- ①個別化
- ②身体的活動
- ③五感の活用
- ④抽象化という

4点を導出した。これらを同時に満たす必要性があるとは現時点では考えられないが、いずれかの要素を含むことが生きがい感の向上に役立つと想定された。

最後に、先のTable 4と統合し、手法開発における重要要素について以下にまとめた。尚、先行研究レビューにより導出された④抽象化については、先にあげた「精神化」と統合し、合計13の要素が導出された。

Table 5 生きがい感向上手法の開発に必要な要素一覧

番号	要素	導出元	統合番号
1	過去への意味づけ	熊野の「生きがい形成プロセス」	15を統合
2	未来への目標意識	熊野の「生きがい形成プロセス」	
3	ネガティブ状況へのコーピング	熊野の「生きがい形成プロセス」	
4	ポジティブ状況への没頭	熊野の「生きがい形成プロセス」	5を統合
5	認識としての生きがい感	神谷(2004)	
6	精神化	神谷(2004)	12を統合、「抽象化」を統合
7	充足（強みと美德の実践）	セリグマン(2002)	9を統合
8	いま、ここにいること	茂木(2018)	11を統合
9	感覚的喜び	茂木(2018)	8を統合
10	自分からの解放	茂木(2018)	
11	個別化	先行研究レビュー（MBSRトレーニング）	
12	身体的活動	先行研究レビュー（村田ら, 2009）	
13	五感の活用	先行研究レビュー（MBSRトレーニング）	

2.2.3 生きがい感向上に関する手法に関する課題

青年期を対象にした研究は、生きがいの源泉や対象としての生きがい感を扱うものにわけられる。つまり、生きがいの実態を明らかにしようとすることを目的とする研究が多い。さらにこれらを測定する尺度を作成しようと試みる研究が多い（神田,2012）。また、生きがい感向上、またその類似概念に関する介入研究は、長期的な介入を前提としたもので、短期的な成果をあげることや単発でのワークショップなどでの効果を検証したものは少ない。

2.3 生きがい感に関連した伝統的芸道の先行研究

2.3.1 日本の伝統的芸道

芸道とは、茶道・華道・能・歌舞伎・和歌・俳諧・絵画・書道・音楽など我が国の伝統芸術の汎称である。厳密には、上記の伝統芸術各分野で行われる技芸（わざ）が次の六つの特筆を備えた時に成立する概念である（安部,2004）。

[1]身体を使う、使わないに関わらず、無形文化の領域の産物であり、カンやコツといった個の完成の練磨によって獲得される。

[2]師匠の技芸・芸風の模倣から出発せざるを得ず、とりわけ基礎的技芸は師芸の反映で

ある。

[3]想像の境地たる至芸内容は、禅の悟りにも似た漠然とした物である。

[4]技芸が人間の心と不足不離の関係において認識されている。

[5]基礎的技芸から至芸への境界には大きな飛躍的乖離が存在する。

[6]基礎的技芸の段階からそれ自体容易ではあるが完成された作品や演技が取り上げられる。

また、「わざ」の世界における学習段階については、段階そのものに独自の明確な目標を持たせ、それに向けて学習者を教育するという学校教育的な段階とは異なり、学習者自らが習得のプロセスで目標を生成的に拡大し、豊かにしていき、自らが次々と生成していく目標に応じて設定をしていく段階（生田,1987）であり、学習プロセスや教育のあり方も日本的芸道の特徴があると言える。

2.3.2 茶道による主観的幸福感への影響

大宮、小野、菅原(2012)の研究によれば、茶道の精神は「和敬静寂」に表され、和して敬い合い、清らかな心を持ち、不動の精神と心を持つことによって何事にも動じない、どんなことにもゆとりを持つだけの心の広さが生じることを指向する。そして日常の喧騒と雑事から一時離れ、ささやかな、一服のお茶を通して”well-being”足らんとする（大宮,小野,菅原,2012）。また、同研究によれば、茶道歴と加齢の双方がセットになって S W B（Subjective Well-being（主観的幸福感））の得点化に影響を与えていることが明らかとなった（大宮,小野,菅原,2012）。つまり、日本の茶道と、生きがい感や生きがい感と類似概念構造を持つ、well-being に関連があると言える。また、2.3.1 で挙げたその他の芸道に関しては、上記のような直接的な効果に関する研究は見当たらなかった。

2.3.1 生きがい感に関連した伝統的芸道の先行研究における課題

茶道に関する研究については、その多くが文化的研究であり、その精神性についても、どのような精神性があるかを述べたものにとどまっている。しかしながら、今後は、これまで茶道が築いてきた精神性が人々の現代における心理や行動にどのような作用をもたらす可能性があるのかを検証していく必要がある。

2.4 本論における生きがいと茶道の関係性

2.4.1 概念としての関係性

2.1.8 で示したとおり、「生きがい感」は日本独自の概念である。一方、2.3.1 で示したように、日本の芸道もまた、日本で独自に発展した文化である。よって、生きがい感向上手法の検討にあたり、日本の伝統的芸道の背景にある精神性を取り入れることができるのでは無いかとの仮説を立てた。

これは、大宮、小野、菅原(2012)の研究によっても裏付けられて事実より構築された仮説である。本論における、生きがいの定義である、「生きる意味と日常の些細な喜びを感じる経験に伴う感覚的質感」は、茶道における、「和敬静寂」とも一致すると考えられる。

2.4.2 手法検討にあたっての関係性

本論の主題でもある、生きがい感を向上するための手法として、茶はどのような位置付けにあるのかを示す。

まず、Table 5 で確認された要素を全て満たす手法の検討が必要なのか、それとも一部を満たすのみで良いのか、という点については、本論では、その一部の達成で良いと定める。その理由として、熊野(2012)が提案した「生きがい形成のプロセス」における、「価値付与」プロセスは、「状態としての生きがい感」を獲得していくために必須の条件ではなく、「価値受容プロセス」を取り得る可能性も示唆されているからである（熊野,2012）。

よって、本論では、先に示した「生きがい感向上手法の開発に必要な要素一覧」のうち複数を同時に満たす手法の検討を試みた。

続いて、「生きがい感向上手法の開発に必要な要素一覧」で示された要素を満たす具体的な手法については、9.感覚的喜び 12.身体的活動、13.五感の活用の要素から「体験型」である必然性があると仮定した。

まず、9.感覚的喜びとは、すなわち、赤の赤らしさ、水の水たる冷たさのことである。このような経験に伴う感覚的な質感を現代の意識の科学では「クオリア」と呼ぶ（茂木,2018）。つまり、意識の感覚的な喜びのことである。このよう経験に際する価値判断を Cantril(1950)は「価値属性—value attribute—」と呼んでいる（Cantril,1950）。いずれにしても経験が必要であることが示されている。

さらに、12.身体的活動は、文字通り身体的に活動をすることであり、これは村田,太田尾,松永ら(2009)のウォーキングによる介入により生きがい感が向上した結果より導出されている。さらに、ここまでであれば、「経験」すれば良いのであり、個別に「身体活動」を行えば良いとも考えられる。

これに加え、13.五感の活用について補足する。13.五感の活用は、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚全てを用いてあるいは個別に活用し、感覚を得ることである。これは先に述べた 9.感覚的喜びとも密接な関わりを持つ。例えば死刑を待つ囚人にとっての「最後の晩餐」における食事は、あくまで最後に栄養を摂取する物質ではない。それは、五感の活用を通して、生を感じることであり、五感を伝って感覚的喜びを全身で感じることになる。よって、その場のコンテキストが五感の活用に意味を与えられられる。だからこそ、これらは「体験」することに価値があり、生きがい感向上の手法を検討する時、「体験」、特に「他者との共通体験」を検討することが重要であることが示唆された。

さらに、共通体験という要件に加え、1-5 の要件から、内省を促すような問いの必要性が想像できる。つまり、何かをただ体験するだけでなく、認識や思考を深めるような「問い」を含めた共通体験という要件が成り立つ。これは通常、ワークショップやリトリートなどと呼ばれる。

一方で 11.個別化にあるように、生きがいや関連する概念について一義的な解を提示することは、生きがいの性質上困難である。

これらを総合的に考察し、「料理」、「スポーツ（特に自然との調和が図れる登山、サーフィン、ジョギングなど）」、「芸道」、などの体験型ワークショップが有効と考えられた。さらに、神谷(1966)、Mathews(1996)、茂木(2018)が主張するように、生きがいという語は日本語にしかない概念であるとするならば、特に日本独自の芸道を選択することが望ましいと仮定した。もちろん、料理やスポーツに加えて本論で取り上げていない体験型の手法を検討することはでき得る可能性があるが、以上の理由から、本論では、「茶道体験型」のワークショップの可能性について第3章以降で具体的に述べていくこととした。

第3章 ワークショップの提案

第3章では、ワークショップの提案を行う。まず、3.1で本研究に関するワークショップの定義を述べた上で、3.2で設計のプロセスを示した。最後に3.3で本論において提案するワークショップの内容を具体的に提示した。

3.1 本研究におけるワークショップの定義

ワークショップは、目的合理的プログラムから解放された「意味生成の自由な学びの場」と呼ばれている（広石,2005）。また、その定義は複数ある。中野は「講義などの1方向の知識伝達のスタイルではなく、参加者自ら参加・体験して共同で何かを学び合ったり創り出したりする学びと想像のスタイルである」と定義している（中野,2001）。

安斎は、ワークショップを「参加者同士の双方向かつ、対面のコミュニケーションを通して、新たな意味を生成することを意図した短期間のプログラム」と定義している（安斎,2015）。しかし、その方法論に関する実証的な研究は未だ少ないが現状である。

よって、本研究では、ワークショップを、「非日常の空間で他者との共同、または共通体験を通じて、新たな意味を生成することを意図した短期間のプログラム」と定義した。また、本研究においては、安西の定義にもあった対面のコミュニケーションを導入したが、今後生活様式が変化していく中で、対面である必要性は再定義されていくと想定されるため、コミュニケーションの手段には言及しないこととした。特に今回重視したことは、他者の存在、共同または共通体験、意味生成という点であった。

3.2 設計プロセス

ワークショップの設計・開発は、目的・成果物の明確化、必要要件の整理、茶道の全体像の整理と儀礼的プロセスの検討、儀礼的プロセスにおける重要要素の導出、ワークショップのプロセス設計、ワークショップの開発という手順で行った。尚、本ワークショップの設計においては、細川御流次期家元・岡本友輝先生に監修及び指導をいただいた。また、設計やテストにおいては、表千家、裏千家、江戸千家の先生方複数名に直接内容や進行についてご指導いただいた。

3.2.1 目的・成果物の明確化

本ワークショップの目的を、参加者の生きがい感が向上することと定義した。また成果物として、体験参加者の生きがい感向上実感や、心理変化がわかるものと定義した。

本研究の目的は、生きづらさを抱える者への1次予防的介入の手段を示すことであり、その具体的な手法として「茶道体験型ワークショップ」を成果物とした。

本ワークショップの対象となる方は、予防医学の概念に則り、「生きがい感を持って生きることを望む全ての者」となるが、先行する研究から、高齢者への介入手法の検討が複数行われていることに対し、青年期を初めてとする20-60代の現役世代への手法の検討が少ないことから、特にこの世代への活用を意図したものを開発することを目指した。

3.2.1 茶道の持つ機能の明確化

(1) クラス図による茶道の全体像の整理

本ワークショップは、茶道体験を軸としたワークショップである。そのため、まず、茶道の全体像を整理した上で、どの要素やプロセスをワークショップに取り込むのかを

検討した。以下の Figure 4 は、茶道の全体像を整理したクラス図である。尚、このクラス図からは内容が煩雑になるため、「茶室空間」は除外している。また、Figure 5 に茶道のコンテンツ一覧を示した。もちろん、ここに記すことができていないものもあり、あくまでもワークショップを開発するために便宜的に整理したものである。

クラス図による整理により、全体像を踏まえ、最も基本的で、初心者も扱いやすく、かつ茶道の中心的概念や所作に触れやすいという理由から、本ワークショップでは「薄い茶の手前プロセス」に的を絞り、ワークショップの設計、開発を実施することとした。

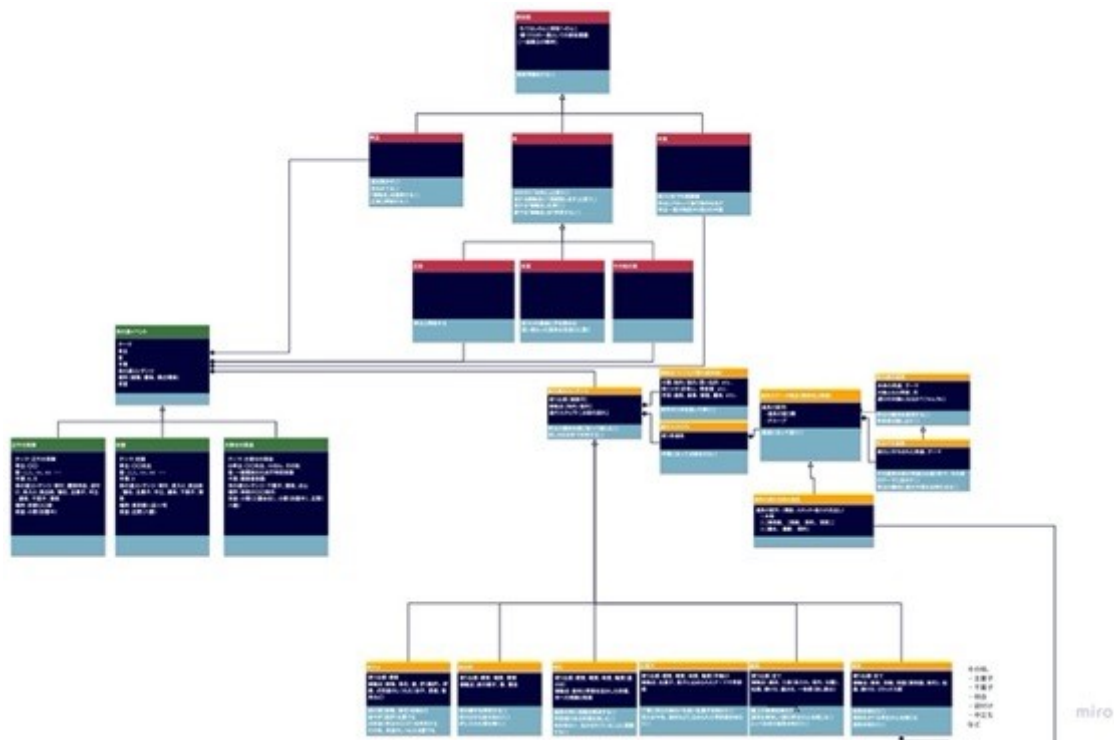


Figure 4 茶道の全体像を表現したクラス図

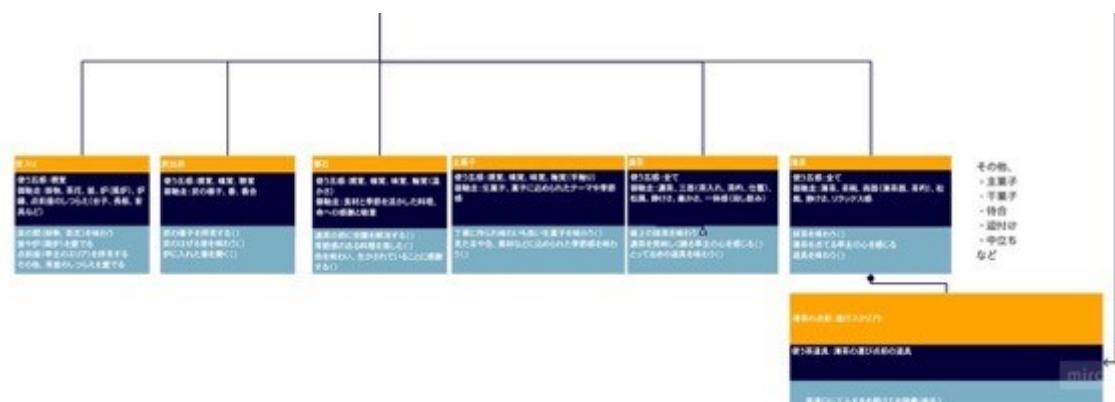


Figure 5 茶道のコンテンツ一覧

(2) 機能フロー図による手前のプロセスの整理

まず、ワークショップで具体的にどのような体験を参加者に提供することができる

のかを検討するため、薄い茶の手前のプロセスを構造的に整理した。整理のために作成した機能フロー図を以下、Figure 6,エラー! 参照元が見つかりません。に示す。尚、この機能フロー図におけるプロセスは、流派によって若干の違いがあることを前提としている。流派を超えて一般化を図るため、ワークショップの講師を務めていただいた細川御流に加えて、表千家、裏千家、江戸千家の先生あるいは社中の方々に複数回アドバイスをいただいた。

Figure 6,エラー! 参照元が見つかりません。より、以下の3つの要素をワークショップに盛り込むことで、生きがい感向上に繋がるワークショップ設計になると仮定した。

第1に、もてなし・礼を重んじること。亭主から参加者へのもてなしや礼を重んじる態度はもちろんだが、客同士でも常に礼を大切に所作が行われている。もてなし・礼の態度を重んじることにより、初めて会う人同士が集うワークショップであっても、短い時間で関係性の構築が可能ではないかと考えた。

第2に、非言語コミュニケーションを重んじること。Figure 6,エラー! 参照元が見つかりません。で示したプロセスには、客が菓子器や茶道具を愛でるプロセスがある。これは、亭主が季節や客人、会のテーマからどのような道具や器が適切かを考え用意したそのもてなしの心に対して、応えようというプロセスである。しかし、そのような心配りを亭主は言葉にはしない。ただ客が丁寧に拝見するプロセスによって客に意図が伝わったと理解するのみである。

第3に、儀礼的プロセスに則った共通体験の設計。今回、茶道の経験がほとんどない参加者を想定しての設計となるが、あえて茶道の儀礼的プロセスを重んじた設計とすることで、その精神性や、茶の精神を伝承することができると仮定した。以上、もてなし・礼、非言語コミュニケーション、儀礼的プロセスに則った共通体験、という3つの設計上の重要な点を導出した。

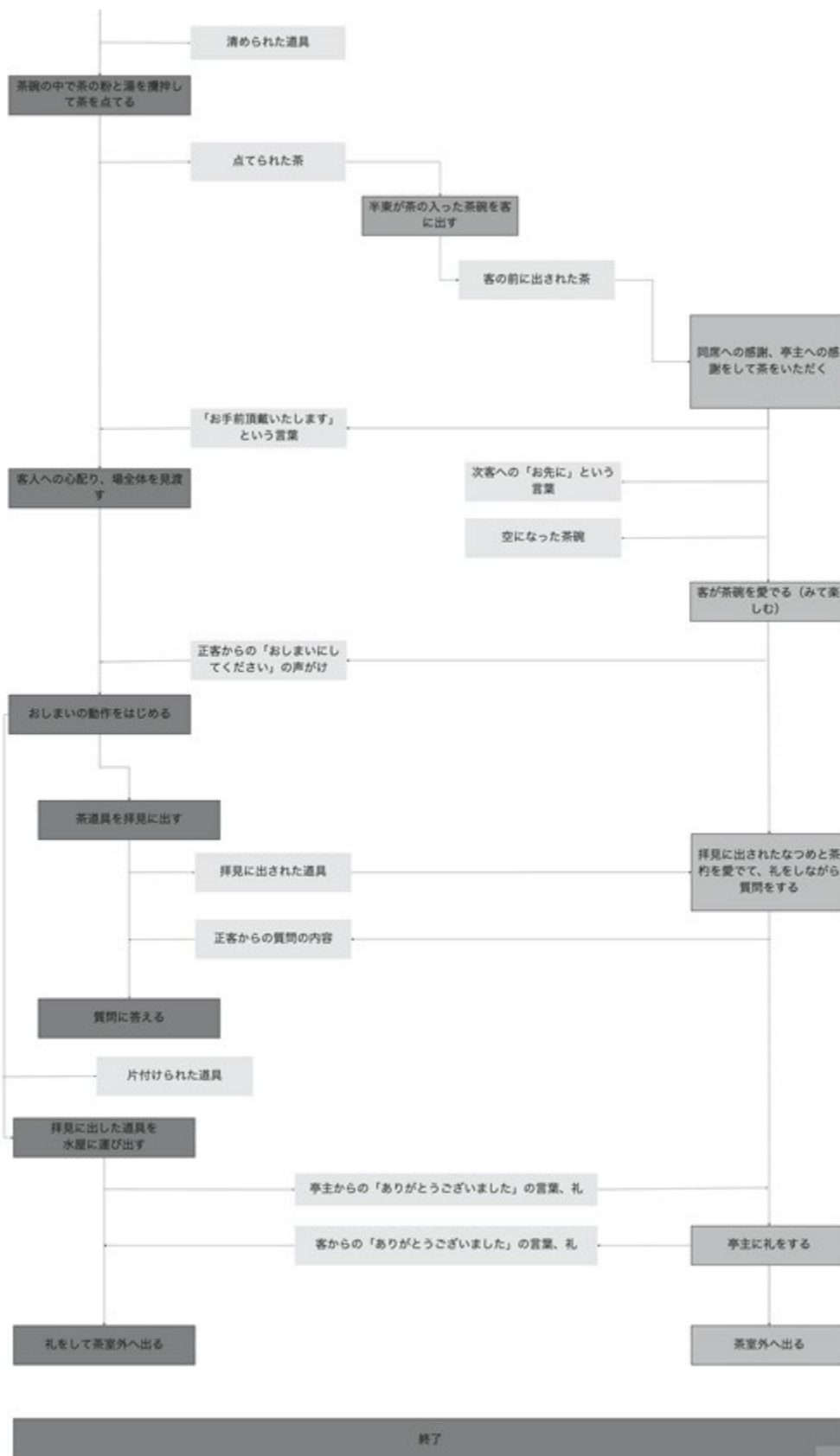


Figure 7 薄い茶の点前の機能フロー図（後半）

3.2.2 目的に応じた必要要素と成果物の同定

ワークショップ全体を通しての目的に合わせて、小目的を設定し、必要な要素と成果物を整理した。この時点では、ワークショップの時間や具体的な手段までは検討せずに、どのような要素が必要になるかを洗い出した。以下、Table 6 としてまとめた。

Table 6 ワークショップの目的・必要な要素・成果物の一覧

No.	目的	必要な要素	成果物
1	相互理解	名前、参加の意図、期待すること	お互いへの理解
2	茶の概念を理解する	茶の関連語、茶の概念	茶の概念に関する知識
3	茶と生きがいの関係性について理解する	茶と生きがいの共通概念	茶と生きがいに関する知識
4	その場を楽しむ	楽しい体験	笑顔、楽しい気持ち
5	心理的安全性を高める	(同席者との) 適切な距離感、受容する心	心理的安全性の高い場
6	茶を味わう	茶を点てる先生、茶道具、正しいプロセス	美味しいという気持ち
7	非日常感を味わう	茶室空間、非日常感を高める演出	茶室空間
8	深い内省	内省を促す問い	問い、問いを思考する時間
9	五感で楽しむ	五感を使える仕掛け	茶道体験プロセス
10	短い時間で気づきを深める	不要なもの、情報の除外	スマートフォンの没収

3.2.3 ワークショップの機能設計

設計のプロセスとしては、「生きがい感の向上」という大目的を達成するため、目的、機能、手段の順で要素を洗い出した。以下、Figure 8 に目的、機能、手段の一覧を示す。

まず、参加者の生きがい感の向上というワークショップを通じての得たい成果である大目的を、生きがいの定義に則って、「生きる意味・目的の実感」と「日々の些細な喜びの実感」に細分化した。その上で、生きる意味・目的の実感という目的に対しては、以下の3つの機能を導出した。

- [1]何が自分にとっての生きる意味・目的かを理解する機能
 - [2]どのようにして、意味・目的を実感するのかを理解する機能
 - [3]どのような時に意味・目的を喪失するのかを理解する機能
- 以上3機能を導出した。

- また、日々の些細な喜びの実感という目的に対しては、
- [4]何が自分にとっての日々の些細な喜びかを理解する機能
 - [5]どのようにして喜びを実感するのかを理解する機能
 - [6]些細なことに感動する尊さを理解する機能
- 以上3機能を導出した。

その上で、それぞれの機能を実現するための手段を検討した。まず、[1]何が自分にとっての生きる意味・目的かを理解する機能、[2]どのようにして、意味・目的を

実感するのかを理解する機能、及び[4]何が自分にとっての日々の些細な喜びかを理解する機能については、[a]「(自分にとって) 自分自身とは何者か?」、「自分にとっての生きがいとは (何か?)」という 2 つの問いを設定した。直接的に生き意味や目的、そして喜びを感じる瞬間を問うのではなく、それらを感じる主体者である自分自身とはどういう存在であるのかを問う設問とすることで、参加者の思考をより深めることを意図した。また、これらの問いについては、ワークショップの場で発表をするためのものではなく、あくまで自分自身のために考えるためのヒントであることをファシリテーターは説明をすることも、設計上の重要な点として盛り込んだ。これは、生きがいとは個人的な感覚である(神谷,2004)という生きがいの特性を反映したためである。

次に、[3] どのような時に意味・目的を喪失するのかを理解する機能については、今回のワークショップでは対象外とした。生きがいの喪失には愛する人の死や、難病、人生をかけた夢の挫折などがあるが(神谷,2004)、今回のワークショップではそのような喪失体験に置かれている被験者を対象としておらず、また、生きがいの概念理解が及んでいない被験者に対して、喪失時の想像をさせたとしても深い気づきをことは困難であると想定し、除外機能とした。

[5]どのようにして喜びを実感するのかを理解する機能については、[b]五感を使う体験という手段を設けた。茶道体験により、五感の感覚を優位に働かせ、生活の中に広がる小さな変化や喜びの種に気づくための手段として設定した。最後に[6]些細なことに感動する尊さを理解する機能に対する手段として、[c]「一期一会」の概念の説明を挙げた。一期一会という概念は、千利休の言葉とされ(千,2011)、『常に茶の湯なりとも、路地へ入るから立つまで、一期に一度の参会の様に、亭主を失って威づべきとなり』と山上宗二が書いている(千,2011)。つまり、普段のつまらない茶会であっても、最初から最後まで、一生に一度の巡り合わせという覚悟を持って、亭主に深く敬意を持ち臨みなさいという意味合いである。この語の意を理解することで、日々の出来事や出会いに対する自分自身の姿勢に変化が起きる可能性があると想定し、[c]の機能を設定した。以上、5 つの機能と 3 つの手段を設計した。

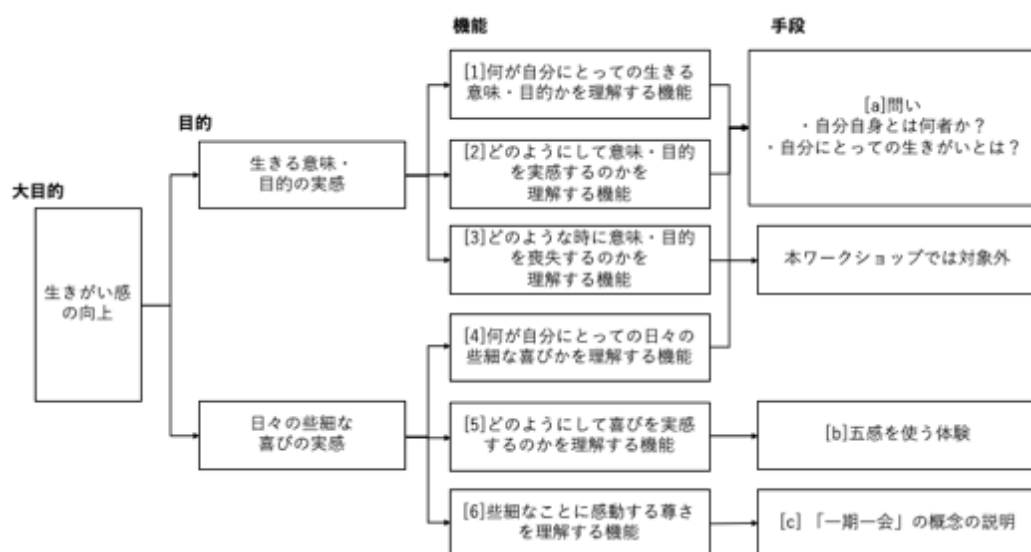


Figure 8 ワークショップの目的、機能、手段の一覧

3.2.4 テストおよび改善

導出された機能と、実現のための手段を元に、ワークショップを開発した。開発は以下の手順に則って行われた。まず、[1]目的、機能、手段を元に、大枠の流れを設計し、制約条件や必要な道具などを洗い出した。続いて、[2] [1]で設計された流れに沿って、詳細のタイムラインの設計をした。その後[3]講師役岡本先生に、茶道体験としての手順に誤りがないか、語の使い方に問題がないかの確認をいただいた。その後[4]修正版のタイムラインにて試験的にワークショップを開催し、時間通りの進行が可能かを確認したのち、[5]参加者からフィードバックを元に、ファシリテーション、語の説明の仕方などを微修正した。

特に、設計段階では、参加者生きがい感の向上を目指し、より効果の出やすそうなワークを中心に設計していたが、開発段階でこの設計は大きく変更された。当初の設計では、Figure 9にあるように、4~5名のグループで、「自分にとっての生きがいとは？」という問いを考え、フレームワークに沿って書き出すようなワークを導入していた。実際にプロトタイピングを実施した際に、参加者から「文字で書き出すワークだと、どうしても論理的に考えてしまい、綺麗な言葉は並べられるが、納得感は低い。」というフィードバックがあり、完成版ではこのワークを除外した。

また、2度目のプロトタイピングでは、ワークショップ実施後のアンケートに回答した参加者から「ワークショップでは気づきがたくさんありました。ただ、このアンケートの中には自分が感じたような感覚を表現できるものが一つもありませんでした。僕にとって、生きがい感というのは、“素晴らしい絵を前にして言葉にできず、泣き崩れるような感覚”なんです。生きていてよかったな、この絵に出会えてよかったな、そんな感覚です。」というコメントがあった。この参加者からのコメントは、今回のワークショップ開発プロセスにおいて、非常に重要な意味をもった。つまり、アンケートの項目だけではワークショップの効果が検証できない可能性があること、そして、言葉にできないが、ワークショップによって参加者が何かを感じる可能性があることを示唆していた。

生きる意味と日常の些細な喜びへの気づきを深めるために、ワークショップの前後で、「あなたにとって生きがいとは？」「あなたにとって自分自身とは？」という2つの質問を設定した。当初この2つの質問は、二人1組での対話を想定して設計されたものであったが、先のコメントを受けて、対話形式から個人での記述形式に切り替えた上で、ファシリテーターのガイドを「文章はもちろん、絵、文字、色の重なりなど自由に表現してください。意味が誰かに伝わるものでなくても構いません。誰かに見せること、全体で発表することはありません。自分が一番心地よい表現にしてください。」という表現に変更した。

このように、プロトタイピングを繰り返しながらテスト及び改善を行った。



Figure 9 ワークショッププロトタイピング（初回）の様子

3.3 「生きがい感を向上する茶道体験型ワークショップ」の提案

3.3.1 提案するワークショップの全体像

生きがいの先行研究調査より導出された重要要素、および 3.2.1 にて定義した機能、さらに開発に関するテスト結果より、ワークショップの進行プロセスを以下のように設計した。

2 章で述べたように、生きがい感の向上のためには、生きる意味と生きる喜びの自覚化が重要である。また、このため筆者は、生きがい感を醸成する茶道体験ワークショップという学習プログラムを開発した。このワークショップの特徴は、第1に、茶道体験を軸としたワークショップであること、第2に、数時間程度の妥当な時間内に行えるような時間配分であること、第3にビジネスの現場で見受けられるようなフレームワークを用いたワークショップではなく、非言語コミュニケーションを軸としたワークショップであること、の3点である。完成したワークショップはFigure 10に図として示した。

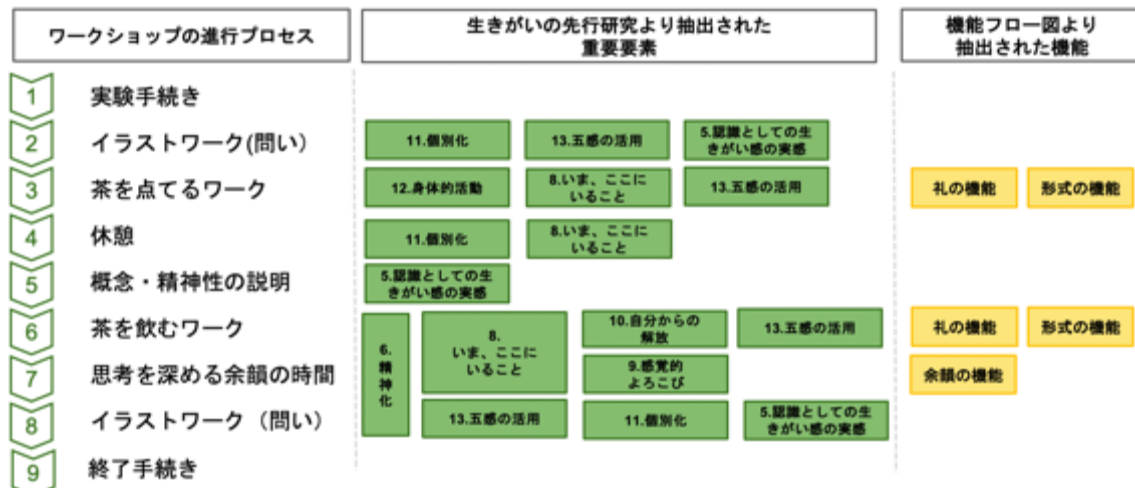


Figure 10 ワークショップの全体像と機能との関係

3.3.2 提案するワークショップのタイムライン

3.2.1 では設計されたワークショップの全体像について述べた。続いて、タイムラインの詳細について以下、エラー! 参照元が見つかりません。に示した。

Table 7 ワークショップのタイムライン

時間配分 (分)	内容	詳細	設計上のポイント
5	実験手続き	実験の説明、倫理的配慮	—
10	テーマの説明	生きがいの概念の大枠の説明	生きがいの概念について、基本的な定義の説明にとどめる。なぜそれが重要か、この実験をすることでどのような効果がある可能性があるか
5	事前アンケート	—	—
10	イラストワーク	問いに対してA4の紙に絵や文字で表現をする	問い:「あなたにとって自分自身とは?」「あなたにとって生きがい(感)とは?」
5	基本的所作の説明	—	作法や所作の説明を行う際、「五感で楽しむ」ことを強く説明
20	自ら茶を点てるワーク	一人一人に茶碗・道具を配り、茶を点てて飲むまでの一連のプロセスの体験。	点てる際には音、飲む際には味や香り、茶器を扱う際には感触を十分に感じることを説明。教えた作法は覚えていなくても構わない。一人ひとりが自由に休憩できるための環境を整える。参加者同士での対話を無理に誘発させない。休憩時間も座や茶室の雰囲気を味わい前半と趣向をかえ、内省の機会と捉えて静かに過ごすよう促す。また、一期一会の概念についてもここで触れ、今日ここで味わう茶が「自分のために点てられた茶」という特別感の演出のために、亭主が参加者に一杯ずつ茶を点てる。この時作法の語りがあっても指必ず一人ずつ発言する必要はない。「もしあれば教えてください」程度のファシリテーションに止め、参加者の自発的な発言を促す。
15	休憩	—	—
5	後半のワークの説明	—	—
30	亭主が点てた茶をいただくワーク	亭主である講師が、参加者に一杯ずつ茶を点てて提供する。(茶菓子含む)	—
10	リフレクション	参加者からの感想やコメントの共有	—
10	イラストワーク	問いに対してA4の紙に絵や文字で表現をする	問い:「あなたにとって自分自身とは?」「あなたにとって生きがい(感)とは?」
5	事後アンケート	—	—

全体を通して、生きがいの説明については、その概念定義の説明、なぜ重要なのか、なぜ茶道と生きがいに関連するのかという3点を中心に伝えた。また、できるだけ概念を概念として伝えるのではなく、実態として伝えやすいワークショップの開発を心がけた。つまり、概念の講義のような時間はワークショップの構成で必要最低限の時間となっており、「茶を点てるワーク」「茶をいただくワーク」の中で五感を使うことと一期一会の概念を中心に伝えた。また、生きがいの主要な意味である生きる意味・目的についての思考を深めるために、イラストワークを導入した。ここでは開発プロセスで述べたように、言語表現にとどまらず、参加者が自由に表現できることを優先した。

尚、今回のワークショップでは、茶室の建築的意義やその効果については検証の範囲外としているため、どのような茶室で行うかは、明確に指定していない。ただし、今回実施したワークショップの会場は以下の点については、共通していた。[1]畳に直に座ることができる(立礼式ではない)、[2]窓から外の景色(庭)が見える、[3]香を焚くことができる、[4]茶花と軸を飾る床の間がある。尚、炉や釜の使用有無については、本ワークショップが行われた2020年11月~12月時点においてコロナウイルス感染症による被害が拡大していたため、会場の規定に則ったため、共通項目からは除外した。

尚、利用した茶室については以下に

Figure 11 から Figure 14 として写真を掲載する。



Figure 11 ワークショップ利用した茶室の例 1（東京）（写真左）
Figure 12 ワークショップで利用した茶室の例 2（京都）（写真右）



Figure 13 ワークショップで利用した茶室の例 3（東京、庭）



Figure 14 ワークショップで利用した茶室の例 4（東京）

3.3.3 参加者の参加を促すための工夫事項

前述の写真のような茶室空間で行う茶道体験型ワークショップは、茶道経験の無い被験者にとっては、難しそう、敷居が高そうなどの心理的ハードルがあると想定された。通常の稽古や茶事では、決められた作法に則り準備をし、決められたふるまいをすることが求められることは事実でもある。一方で、本研究においては、茶道、および手前の重要な要素をクラス図・機能フロー図によって整理した。これにより、本研究においては、着物などの服装に関する作法、扇子などの道具に関する作法、正座、歩き方などの姿勢・身体的動きに関する作法については、参加者が参加をしやすいうように工夫して設計をした。

具体的には、通常は装いに関しては、着物であること、特に特別な茶事ではないかぎり、わび・さびを意識した質素な着物であることなどの作法、あるいは暗黙知があるが、今回は、事前に推奨する服装を定義した上で、自由な装いで参加を許可した。また、事前に推奨する服装の定義においても、その伝え方を工夫した。例えば、スカートの丈に関する言及は、立ち座りを繰り返すため、避けたほうが良いことを伝え、さらにデニム生地を避けるべき言及は、畳を傷つけてしまう恐れがあることを伝えた。これは茶道の所作が、基本的に必要な機能に則って設計をされていることを暗に意味している。つまり、作法やルールをそのまま踏襲せずとも、「なぜそれが重要なのか」を考え、作法やルールの背景にある精神性や要求としての機能を理解していればこそ、現代のかつ作動経験の浅い参加者に対して参加ハードルを下げながら、茶道の精神性を大きく損ねることがないルールの設計ができる。

これらワークショップの設計に関しては、指導協力者である細川御流の岡本先生からも推奨いただいた。

3.4 継続的介入に関する設計

本研究ではこれまでの先行する研究において、介入手法の提案が少ないだけでなく、その期間が長期的であることも課題に挙げ、短期間・短時間で即効性のある手法の開発を提案することを目的の1つとした。よって、本研究における、ワークショップの主たる提案は、単発のワークショップの提案であり、継続的介入手法の設計および効果の検証に関してはこの範囲外とした。

しかしながら、想定される懸念事項として、本ワークショップの提案による効果が実証されたとしても、「特異な環境下での一時的な変容」であると考えられる可能性がある。よって、継続的介入に関しては、本研究の範囲外としながらも、本項の中でその設計について触れる。

3.4.1 継続的介入の必要性の検討

継続的介入に関しては、本ワークショップ実施後の参加者インタビューにおいても、その必要性が示唆された。ここでは、インタビューの中で確認された具体的な指摘に触れた。

サンプル 9

“言いそびれたことはないんですけど、この会話の中でも思い出したことがあったし。私もすっかりイヤフォンをつける生活に戻っているから。

でも一回経験したら、再現するのは楽だから、再現比率という回数数を上げて行きたいって思いました。だから一回じゃなくて継続していく必要があるね。”

サンプル 10

“思っていたのが、私がちょうどこれを考えているタイミングだったので、延長っていう感じで、気づけたというか、具体的に高められたという感じなんですけど、なんだろうな、初めてマインドフルネスとかに触れる人にとってはどういう風に感じるんだろうとか、1回じゃ多分全部変えられない、それを継続していくためにはどういう風なアプローチをするんだろうな、とか、きっと茶道を始めたらそういう考えもあるのかもしれないんですけど、いきなりぽって来た人に対してはどういうアプローチがあるんだろうな、って思っていました。”

サンプル 12

“生きがいて言ったら、結構深いところまで入らないといけない。一回きりではそんな生きがいは語るのは難しいなと思いました。”

以上のように、複数の参加者から、「効果は実感したが、さらに重ねて体験をすることで実感を強化したい」、あるいは、「自分は効果を実感したが、それは日常の行いがあるからであり、そうで無い人に関しては複数の介入が必要である」などの示唆が得られた。

3.4.2 継続的介入方法の方向性

上記、3.4.1 で触れたインタビュー内容の結果から、継続的介入には2つの方向性があることが示唆された。即ち、第1の方向性は本ワークショップと同様の内容を定期的に複数回行うことである。第2の方向性は、ワークショップそのものは行わず、回想

に繋がる、振り返りの機会を設けることである。これは先に挙げたサンプル9の「この会話の中でも思い出したことがあったし」という発言からも効果につながる可能性があることが想定される。

まず、第1の方向性である同様の実験を繰り返すことに関しては、効果を発揮する可能性が高いと想定されるが、複数回同様の実験（ワークショップ）を行うことは、主催者だけでなく、参加者にとっても、日程調整や、移動など心理的、物理的負担が生じる可能性があることが懸念事項として挙げられる。しかしながら、先行する研究において、茶道歴は主観的幸福感とその下位因子の大きな影響を与えることが実証されており（大宮,小野,菅原,2012）、同様のワークショップを繰り返し行うことで、より生きがい感を向上することができる可能性が高いと想定される。

一方で、第2の方向性である、振り返りの機会を設けることに関しては、第1の方向性に比べ、主催者、参加者いずれの負担も軽減される。しかしながら、このアプローチで、取り組みの効果が強化されるかどうかについては実際の実験を通して検証する必要がある。

よって、第1の方向性であるワ同一の被験者に対するワークショップの継続的实施、第2の方向性である、インタビューや面談などの振り返りの機会の創出に関しては、いずれも実際の検証を通して確認すべき事項があるため、今後、継続的介入もスコープに入れた研究を行うことで確認をしていく必要がある。本研究においては、2つの方向性が示されたことに言及した。

第4章 検証の目的・方法

第4章では、提案したワークショップの検証の目的及び、具体的な方法について述べる。4.2.1では定量的検証方法として、t検定を用いることについて述べ、アンケート設計など詳細についても記載した。4.2.2では質的検証方法として M-GTA の具体的な検証フローを記載した。

4.1 検証の全体像と目的

4.1.1 検証の目的

本研究の検証は、以下2点の目的のために実施をする。まず1点目として、ワークショップによる介入が、被験者の生きがい感、マインドフルネスにどのように作用するかを検証する。続いて2点目として、ワークショップの設計のどのような要素がどのような作用を生み出しているのかを探索的に検証する。

4.1.2 検証の全体像

検証は、目的に沿って量的調査及び、質的調査の2つのアプローチにて実施をすることとする。量的調査にて、ワークショップの有用性を統計的に検証するとともに、統計的な処理では明らかにすることができない被験者の心の機微を質的調査によって明らかにする。

量的調査では「状態としての生きがい感尺度」「生きがいプロセス尺度」「日本語版 Mindful Attention Awareness Scale」「しあわせの4因子」の4つの尺度を用いて、ワークショップの効果について検証を実施。質的調査では、ワークショップの参加者に対してインタビューを行い、インタビューデータを、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて分析。また、補足的なデータとして、参加者がワークショップの中で描いたイラストの内容分析を行った。以下 Table 8 検証の全体像にその全体像を示す。

Table 8 検証の全体像

	確認内容	手法	尺度
検証	①ワークショップにより生きがい感は向上したか？	対応のある2標本間のt検定	状態としての生きがい感尺度(熊野,2006)
	②ワークショップにより、類似する概念である幸福度は向上したか？		しあわせの4因子(熊野,2020)
	③ワークショップによりマインドフルネスな感覚は得られたか？		日本語版Mindful Attention Awareness Scale(藤野,2015)
妥当性確認	本提案により、短期間で実践できる1次予防的手法開発ができたか？	ワークショップ平均所要時間・1次予防の定義の照会	—
探索的確認	ワークショップによる、参加者の心理変化プロセスはどのようなものであったか？	修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA)	—

4.2 検証方法

4.2.1 量的検証方法

(1) 検証目的

ワークショップによる生きがい感、マインドフルネス、幸福度への影響を検証した。

(2) 検証対象者

検証対象者は、ワークショップに参加した被験者 43 名のうち、データ回収が完了した 40 名とした。未回収データ 3 名分以外は全てのサンプルデータを活用した。

(3) 検証のタイミング

検証は、ワークショップ実施の当日に行った。前後比較をするため、ワークショップの開始時、終了直後にその場で回答を依頼した。

(4) 倫理的配慮

調査にあたっては、研究の趣旨、質問に対する拒否の自由、データの取り扱いについて、個人情報の扱いについてなどを事前にアンケートのフェイスシートに記載し、同意を得た上で回答を求めた。また、被験者の個人名は所得せず、通し番号を付与し、匿名性のアンケートとした。

(5) 利用尺度について

本論の目的である、生きがい感向上ワークショップの提案に対する検証として、以下の 2 つの尺度を用いて検証した。

- ①「状態としての生きがい感尺度」
- ②「生きがいプロセス尺度」

尚、これらに加えて、茂木(2018)による生きがいの 5 本柱の一つに「今、ここ」という表現が見受けられたため、生きがいに関する関連項目として、本ワークショップでもマインドフルネスに効果があるのかを「日本語版 Mindful Attention Awareness Scale」を用いて検証することとした。また、熊野 (2006) による生きがいの類似概念の整理による先行研究の調査より、幸福とも関連があることが示唆されたため、「幸福の 4 因子」に関するアンケートを実施した。ただし、幸福については、ワークショップの設計上、その結果に影響を及ぼすような特別な設計は施していないことを記しておく。

(6) 調査方法

4 つの尺度を前後比較することができる質問紙を作成した。また、ワークショップ実施直前に行うもの（以下、事前アンケート）は参加者の属性に関する設問を用意した。ワークショップの後に行うアンケート（以下、事後アンケート）では、既存の尺度に加えて、ワークショップの感想やその理由を尋ねる設問を追加した。

アンケートの実施は、スマートフォンまたはパーソナルコンピューターなどのデジタルデバイスでの実施を想定し、Google 社が提供するグーグルフォーム を利用した。以下に、アンケートの設問項目を Table 9, Table 10 として記す。選択肢を含めたものについては付録に掲載した。尚、アンケートは、事前アンケートのみの項

目、事後アンケートのみの項目、事前事後共通の項目で構成した。

Table 9 事前アンケートのみの項目

No.	質問内容
1	以下の設問はあなたご自身の属性についての質問です
2	あなたの番号をご記入ください
3	あなたの性別を教えてください
4	あなたの年代を教えてください
5	あなたのご所属・ご職業について教えてください
6	茶道体験について教えてください

Table 10 事後アンケートのみの項目

No.	質問内容
1	以下の設問はあなたご自身の属性についての質問です
2	あなたの番号をご記入ください
3	本ワークショップについてどのように感じましたか？
4	上記のように感じた理由について教えてください
5	「お茶を点てる」ワーク（体験）についてお伺いします。1-7の7段階のうち、最も当てはまるものを回答してください。
6	「お茶を点てる」体験を通した心の状態についてお尋ねします。心が落ち着いている感覚を得ましたか？
7	「お茶を点てる」体験を通した心の状態についてお尋ねします。五感が研ぎ澄まされる感覚をえましたか？
8	「お茶を点てる」体験を通した心の状態についてお尋ねします。自分の心を見つめ直す感覚を得ましたか？
9	「お茶を点てる」体験を通した心の状態についてお尋ねします。生きがい感に繋がる感覚を得ましたか？
10	「お茶をいただく（飲む）」体験を通した心の状態についてお尋ねします。心が落ち着いている感覚を得ましたか？
11	「お茶をいただく（飲む）」体験を通した心の状態についてお尋ねします。五感が研ぎ澄まされる感覚をえましたか？
12	「お茶をいただく（飲む）」体験を通した心の状態についてお尋ねします。自分の心を見つめ直す感覚を得ましたか？
13	「お茶をいただく（飲む）」体験を通した心の状態についてお尋ねします。生きがい感に繋がる感覚を得ましたか？

Table 11 事前事後共通：マインドフルネス尺度

No.	質問内容
1	その時の感情に後から気付くことがある
2	不注意や考え事が原因でモノを壊したり、こぼしたりする
3	今起きていることに集中することが難しいと感じる
4	歩いて目的に向かう際、道中の体験に注意を払わずにさっさと向かう
5	身体的な緊張や不快感が明確になるまで、なかなかそれに気づかないことがある
6	初めて聞く人の名前を忘れがちである
7	自分のしていることをあまり意識しないまま、自動的に何かをしているような気がする
8	十分な注意を払わずに、急いで行動してしまう
9	達成したい目標のことばかりを意識してしまい、今していることに意識がむかなくなる
10	自分のしていることを意識しないまま、機会的に仕事や課題を行っている気がする
11	人の話を聴きながら、気付いたら何か他のことをしていることがある
12	無意識のうちにどこかに向かっている、後から考えるとどうやってそこにたどり着いたか思い出せないことがある
13	気がつくとき将来や過去のことによって頭が一杯になっている
14	気がつくとき注意を払わずに物事に取り組んでいることがある
15	無意識のうちに間食をしていることがある

Table 12 事前事後共通：生きがいプロセス尺度

No.	質問内容
16	過去に頑張ったことが現在の自分の人生をよいものにしている
17	過去にあった出来事の中で、今の自分にとって良い経験だったと思えるものがある
18	過去のいろいろな出来事の中で、現在の生活に意味をもたらすものがある
19	私（回答者）は、自分の人生に対する目標や計画がある
20	私（回答者）は、自分の人生の目標があるかがはっきりしている
21	私（回答者）は、将来に夢を持っている
22	やりがいのあることに打ち込んでいる
23	熱中できるものがある
24	時間を忘れて夢中になっていることがよくある
25	楽しいことでも苦しいことでも、起きたことを否定せずに認めることが多い
26	現実起きたことを全て受け入れるつもりである
27	とても苦しくてつらいことがあっても、人生を明るく前向きに生きていこうとする
28	悲しく辛い状況でも、新たな次の一歩に向けて行動している（あるいは、行動しようと思う）
29	どんな辛いことがあっても、この経験がいつか必ず自分のためになると考える

Table 13 事前事後共通：状態としての生きがい感尺度

No.	質問内容
30	私の人生は素晴らしい人生である
31	私は、自分の理想とする人生を歩んでいる
32	私は自分の人生に満足している
33	自分の生きていることに意味や価値を感じている
34	私は自分が今ここに生きている意味を十分に理解している
35	私は、自分の人生にはっきりした意味を感じている
36	私の毎日は充実していると感じている
37	私は毎日生き生きと過ごしている
38	毎日の生活にハリがある
39	私は、自分の存在価値を感じている
40	自分がその場にいる必要があると感じている
41	私は存在する価値のある人間である

Table 14 事前事後共通：「しあわせの4因子」

No.	質問内容
42	私は有能である
43	私は社会・組織の要請に応えている
44	私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた
45	今の自分んは「本当になりたかった自分」である
46	人の喜ぶ顔がみたい
47	私を大切に思ってくれる人たちがいる
48	私は人生において感謝することがたくさんある
49	私は日々の生活において他者に親切にし手助けしたいと思っている
50	私はものごとが思い通りにいくと思う
51	私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
52	私は他者との近しい関係を維持することができる
53	自分は人生で多くのことを達成してきた
54	私は自分と他者がすることをあまり比較しない
55	私に何が出来て、何が出来ないかは外部の制約のせいではない
56	自分自身についての信念はあまり変化しない
57	仕事や活動上の判断を頻繁に切り替えすぎない

(7)分析手法

分析手法として、対応のある2標本間のt検定を行った。

4.2.2 質的検証方法

(1)調査目的

統計的分析では明らかにすることができない、被験者の心理変化プロセスを明らかにすることに加えて、本ワークショップによる効果が既存の概念以外にも作用し得る可能性を考慮し、新たな概念の抽出を目的とし、質的調査を行った。

(2)調査対象者

ワークショップ参加者全員に、事後インタビュー調査の協力依頼を通達。申し出があった13名にインタビュー調査を実施した。

(3)インタビューの手続き

インタビュー協力について許諾を得た13名に対して、個別に面接日の調整を行った。インタビューの実施は、オンラインウェブ会議ツール（ZOOM）を用いた。

インタビュー形式は、半構造化インタビューとして事前に複数の設問を用意しながらも、インタビュー対象者の話を遮らないように注意を払いながら行った。

はじめに、インタビューに関する倫理的配慮について説明し、許諾を得た上でインタビューを開始した。またインタビューについては許可を得た上で、録音をし、インタビュー実施後、逐語録を作成し、分析の対象とした。

(4)倫理的配慮

インタビュー開始時に、改めて本研究及びインタビューの目的を説明し、インタビューの内容の研究使用、及び、音声記録の許可を得た。また、ワークショップ中に匿名性で描いたイラストについては答えたくない場合解答を拒否することが可能であることも改めて説明をした。

インタビュー終了後の逐語録の作成にあたっては、個人名は英数字の通し番号の表記とし、個人情報に配慮した。加えて、逐語録作成後、インタビュー対象者に逐語録を電子データとして配布し、内容を確認した上で改めて研究使用の許可を得た。尚、データの一部修正があったのはインタビュー対象者13名のうち2名のみであった。また、修正の内容も文末の言い回しを一部変更するなど分析にほとんど影響しないものであった。

(5)分析方法

分析方法については、質的研究方法である、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下 M-GTA）を用いた。M-GTA は、グラウンデッド・セオリーの一種であり、実戦から理論を構築するために活用される。また、M-GTA は研究対象としている現象がプロセス的な特性を持っている場合に有効であり（木下,2007）、本研究のようにワークショップの中で被験者に心理変化が生まれている可能性を探求することに有用であると考えられる。

また、本研究では質的研究のアプローチだけでなく、量的研究のアプローチもとっているため、質的研究に求めたいことは、量的研究では明らかにすることができない側面である。つまり、量的研究において、外れ値として表現されるデータや、少ないサンプル数でも、本研究の価値を検証することに重要なデータである可能性がある。M-GTA における分析上の要点として、木下は「理論の生成よりも grounded on data が優先される」と述べており（木下,2007）、データに基づき質的研究を進めるために M-GTA を用いた。

M-GTA は、インタビューデータから概念を生成し、概念間の関係を検討し解釈的にまとめたカテゴリーを生成。最終的に結果図及び、ストーリーラインとしてまとめる。具体的な手続きを以下に述べる。

- A) 分析テーマの設定：本研究においては「生きがい感を向上する茶道体験ワークショップによる参加者の心理変化プロセス」として設定した。

- B) 分析焦点者の設定:M-GTA では分析テーマとともに分析焦点者を決定する。分析焦点者とは、データの解釈の時に徳的の人間に焦点をおくということである(木下,2007)。本研究では、ワークショップの参加者に焦点を置いた。
- C) 概念の生成: 分析テーマと分析焦点者を設定した後、まず、インタビューデータのうち 1 つのサンプルに絞ってデータを確認する。この時、インタビューデータが豊富である、つまりより多くの概念を生成できる可能性があるサンプルを初回のデータとして選択すると良い。データの関連箇所に着目をして、それを一つの具体例(M-GTA ではバリエーションと呼ぶ)として他の類似する具体例をも説明できると考えられる概念定義、及び概念名を生成した。
- D) カテゴリーの生成: 概念の生成を終え、複数の概念の関係性を検討する。複数の概念を統合し上位の概念としてカテゴリーを生成する。実際にはこの作業は概念の生成と同時並行的に進めることも可能だが、本研究においては、概念の生成中に検討されたカテゴリーのアイディアは生成された概念の理論的メモ(M-GTA のワークシートにある項目)に記述を残した。
- E) 結果図の生成: 分析結果の概要をストーリーラインとして完結に文章化。ストーリーラインの説明をわかりやすく図にしたものを M-GTA では結果図と呼び、ストーリーラインと合わせて結果図を作成した。本研究では、生成された概念及びカテゴリーをまず結果図として図式化。その上で、説明に必要な補足的文言を加えたものをストーリーラインとして定めた。

以上、M-GTA の分析プロセスについて述べた。実際に作成したワークシートは付録として収めた。

第5章 結果と考察

第 5 章では、ワークショップの実施の概要及び、その分析結果、考察について記載した。尚、分析結果は、定量的分析、定性的（以下、質的）検証の順で記載した。

5.1 ワークショップ・アンケート・インタビュー実施の概要

本ワークショップによる実験は、2020 年 11 月～12 月にかけて合計 43 名の方々に実施した。日時と場所の詳細は、以下のエラー! 参照元が見つかりません。に示した。

	ワークショップ	アンケート	インタビュー
実施時期	2020年11月~12月	ワークショップ当日	2020年12月~1月
実施回数	7回	7回	13回
平均 所要時間	約2時間15分	約10分	約50分
実施人数	43名	40名 *欠損値除外後	約13分
参加者年代	20-60代	20-60代	20-50代

Figure 15 ワークショップ・アンケート・インタビュー実施の結果

また、ワークショップは実際の茶室で行われた。以下に当日の様子を伝える様子を Figure 16, Figure 17, Figure 18 として示した。



Figure 16 ワークショップ当日の様子 1



Figure 17 ワークショップ当日の様子 2



Figure 18 ワークショップ当日の様子 3



Figure 19 ワークショップ当日の様子 4



Figure 20 ワークショップ当日の様子 4

5.2 量的検証の結果と考察

5.2.1 アンケート調査の結果

ワークショップの効果の検証のために、第4章で示した事前アンケート・事後アンケートの結果を集計後、平均値を算出し、ワークショップの前後で比較を対応のある t 検定を行った。尚、分析には統計解析プログラムソフト SPSS を用いた。

回収したアンケートは未提出を除き、ワークショップ参加者 43 サンプル中、40 サンプル(回収率 93.0%)であった。尚、アンケートは当日ワークショップ会場にて手持ちのスマートフォンに URL を送付の上各自回答する方式を採った。そのうち、回答者のうち 1 名のみスマートフォンを持っておらず、PC を貸与された上で回答を進めた。

アンケートで利用した尺度は、第4章で述べた通り、「状態としての生きがい感尺度」「生きがいプロセス尺度」「日本語版 Mindful Attention Awareness Scale」「しあわせの4因子」の4尺度である。これらの尺度についての前後の値を、符号検定と対応のあるt検定により検証した結果、「状態としての生きがい感尺度」では有意さが認められた。 $(p<0.01)$ 。「生きがいプロセス尺度」「日本語版 Mindful Attention Awareness Scale」「しあわせの4因子」については有意さが認められなかった。

以下に、各尺度の検定結果の詳細を示した。

Table 15 状態としての生きがい感尺度 t 検定結果

		対応サンプルの検定					t 値	自由度	有意確率 (両側)
		対立サンプルの差	平均値の標準誤差			差の 95% 信頼区間			
		平均値	標準偏差	標準誤差	誤差	下限	上限		
ペア 1	生きがい状態[before] - 生きがい状態[after]	-17.80000	16.61973	2.62781		-23.11525	-12.48475	-6.774	.000

Table 16 生きがいプロセス尺度 t 検定結果

		対応サンプルの検定					t 値	自由度	有意確率 (両側)
		対立サンプルの差	平均値の標準誤差			差の 95% 信頼区間			
		平均値	標準偏差	標準誤差	誤差	下限	上限		
ペア 1	生きがいプロセス[before] - 生きがいプロセス[after]	-.82500	16.25106	2.56952		-6.02234	4.37234	-.321	.750

Table 17 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale 検定結果

		対応サンプルの検定					t 値	自由度	有意確率 (両側)
		対立サンプルの差	平均値の標準誤差			差の 95% 信頼区間			
		平均値	標準偏差	標準誤差	誤差	下限	上限		
ペア 1	マインドフルネス[before] - マインドフルネス[after]	-1.17500	6.44061	1.01835		-3.23481	.88481	-1.154	.256

Table 18 しあわせの4因子 検定結果

		対応サンプルの検定					t 値	自由度	有意確率 (両側)
		対立サンプルの差	平均値の標準誤差			差の 95% 信頼区間			
		平均値	標準偏差	標準誤差	誤差	下限	上限		
ペア 1	幸せの4因子[before] - 幸せの4因子[after]	-2.42500	21.50001	3.39945		-9.30104	4.45104	-.713	.480

5.2.2 アンケート調査の考察

量的結果の分析により、「状態としての生きがい感尺度」のみワークショップの前後で有意さが認められた。つまり、本ワークショップにより、参加者の状態としての生きがい感を高めることにつながったと考察される。

一方、有意さが認められなかった各尺度についても考察をする。まず、「生きがいプ

ロセス尺度」については、過去の意味付け、未来の目標意識、ポジティブ状況の没頭、ネガティブ状況の受容、ネガティブ状況の対処の5要素が設定されている(熊野,2013)。本ワークショップの中では、ポジティブ状況の没頭に関連した行為、つまり、参加者自身が茶を点てるという体験に参加することは行われた。しかし、過去の意味づけ、未来の目標意識、ネガティブ状況の需要、ネガティブ状況の対処にあたるワークの内容は含まれていなかった。よって、設計上の観点からも「生きがいプロセス尺度」に本ワークショップが作用したとは考えられない。

続いて、「しあわせの4因子」は、「自己実現と成長」「つながりと感謝」「前向きと楽観」「独立とマイペース」の4つの因子構造となっており、それぞれの因子は従来研究により幸せとの相関が確認されているいくつかの項目に対応している(前野,2017)。本ワークショップでは、ワークショップの同席者である他者とのつながりや、亭主役の講師や同席者に対する感謝を参加者が感じた可能性はあるが、因子ごとの前後の値を、符号検定と対応のあるt検定により検証した結果も、有意な差はみられなかった。他の因子も同様に因子ごとの検定によっても有意な差はみられなかった。ワークショップでは、自己実現と成長のようなテーマを扱っておらず、また人生における前向きや楽観性についての重要性にも触れていない。独立とマイペースに含まれる概念も同様である。よって、生きがいプロセス尺度と同様に、ワークショップの設計構造上、「しあわせの4因子」に有意な差が確認できるものではなかったため、前後の比較において差がなかったと考えられる。

最後に、「日本語版 Mindful Attention Awareness Scale」(以下 MAAS) は、気づきと注意の程度に注目して開発されたものであり、1因子構造で構成されている(藤野,梶村,野村,2015)。

MAAS は以下の特徴がある。第1に、瞑想を経験したことがない一般人の気づきと注意の程度を対象としている。第2に、気づきと注意の特質の結果生じる性格・態度などの程度ではなく、気づきと注意の特質そのものの程度を測定している。第3に、気づきと注意の特質そのものとは区別されている再起的自己意識(reflexive consciousness)(荳阪,1997)ではなく、自己に関する判断や評価が生じるまへの刺激そのものに伴う意識の質を対象としている。第4に MAAS はとくマインドワンダリングと関連がある。

(Smallwood&Schooler,2006)。第5に MAAS は Well-being に関連する特性尺度と関連する。第6に MAAS は特性としてのマインドフルネスを測定している。さらに、状態としてのマインドフルネスや Well-Being に関連する感情状態尺度とも関連がある(藤野,梶村,野村,2015)。尚、状態としてのマインドフルネスとは、個人の中でも日々変動しているマインドフルネス度合いのことである。第7に MAAS 得点は、マインドフルネス心理療法によって高くなることに加えて、それによって促進される Well-Being の向上とも関連がある(Shapiro,Brown&Biegel,2007)。

これらの特徴のうち、特に第3及び、第6の特徴のため、本ワークショップの前後比較において MAAS 尺度に有意な差がみられなかったと考えられる。つまり、本ワークショップでは、気づきと注意そのものよりも、再起的自己意識を感じていた可能性が高く、かつ、約2時間のワークショップであったため特性までの影響を及ぼすことはなかったが、状態としてのマインドフルネスが高かった可能性が示唆される。この点については質的検証によって明らかにし、1・2に記した。

5.3 質的検証の結果と考察

5.3.1 M-GTA による結果

(1) 概念生成について

M-GTA による分析によって、35 の概念と 13 のカテゴリーが生成された。生成された概念とカテゴリーの一覧を Table 19, Table 20, Table 21 として示す。

Table 19 M-GTA により生成された概念一覧 (1)

カテゴリー No.	カテゴリー名	概念No.	概念名	定義
1	気づきを促進する要素	1	モチベーションの低下	人生を変えてしまうような強いネガティブな刺激ではなく、現在の仕事や日常に対する少しの違和感や不安、あるいは不満などを持ち合わせている心の状態。本人が主観的に感じているモチベーションの低下
		2	感情認識への試み	現在の自己感情を客観的に認識することができる
		3	生きがいへの関心	日頃から生きる意味や喜びについて考え、生きがいに関心を持っていること
		4	仕事・趣味等の関心領域	茶道での気づきを深めるための自分の専門性を持っていること
2	場の安全性の担保	5	心理的安全性の高い場	その場限りの関係性である他者と過ごす場が心理的に安全であると感じる場であること
		6	軽微な失敗	場の空気が和らぐような意図していない失敗
3	非日常の演出	7	礼と、もてなしの心	相手に敬意を払い、もてなそうとする心意気。またその心意気の受け手が礼を尽くして対応すること。その相互性によって生まれる全体の空気感。
		8	プロセスの非同時進行	1つ1つのプロセスを他のプロセスを同時並行せず行うこと。特に点前の作法に準じて所作を行うこと
2・3	場の安全性への信頼/非日常の高揚感	9	無為である茶室空間	それ自体には意図を伴わず、無用なものを置かず、必要最低限の機能にこだわった茶室空間。客が畳に直に座ることができる、庭を眺め、軸を楽しむことができる空間
		10	関係性のデザイン	場所と、人と、プロセスそれぞれの間にある関係性をデザインすること
		11	他者の存在	同時空間に存在する他者との出会い、繋がりそのもの。

Table 20 M-GTA により生成された概念一覧 (2)

カテゴリー No.	カテゴリー名	概念No.	概念名	定義
4	五感の解放	12	感覚の優位性	五感の感覚を有意にすること
		13	聴く	雑音が無く、しんと静まり返るような静けさと、そこに響く周囲の心地よい自然音と手前に関連する音などを聴覚
		14	味わう	じわじわと滲み出るような、染み渡る茶の美味しさ。甘く、思わず綻ぶような茶菓子を味わう味覚
		15	視る	庭の木々や、移ろいゆく時間を捉えつつも、目の前で行われる点前や細かな所作に集中して視点を集めることができる視覚
		16	嗅ぐ	部屋全体に広がる畳やお香の香りを豊かに感じながら、点てられた茶の複雑な香りを楽しむ嗅覚
		17	触る・触れる	畳や茶器に手足が触れた際の、触覚
	リラックス状態	18	穏やかで贅沢な時間	日常から離脱し、自分の心を静かに見つめるための穏やかな時間
6	集中状態	19	その場に対する深い集中	いま、その場、その瞬間で起きていることに対する深い集中
7	内省の機会	20	本質的な問いによる思考	自分自身や、生きる意味に迫り、深い自己内省を促す、核心的な問い
		21	自分が問われる場であることの緊張感	所作や姿勢、発言の1つ1つから自分自身の弱さや脆さを含む内面の全てがさらけ出されるような感覚。だが決して、大きな不安や恐れはなく、ほんの少しの心のざわめき
		22	余韻にひたる時間	ワークショップで感じた豊かな心や、自分の中に芽生えた大切にしたい感覚を深め、育んでいくためのほんのわずかな時間
		23	他者との共通体験	その場における共通の目的と、プロセスを他者と共有すること

Table 21 M-GTA により生成された概念一覧 (3)

カテゴリー No.	カテゴリー名	概念No.	概念名	定義
8	マインドフル ネス	24	場やもの、ことに対するアウェアネス	そこにあるもの、起きていることのディテールに気づけていること
		25	ジャッジしない心	ものごとの良し悪し、高さを判断することなく、ただ受け止める心
		26	日常に些細な喜びを見出す	日常の忙しさでは気づくことができなかった日常に潜む些細な喜び感の自覚
		27	心がすっきりと整う感覚	心がすっきりと整理され、晴れやかな気持ち
9	意識の内向	28	いま、ここを味わい尽くす豊かさ	ワークショップを通して得た気づきとして、人生の「いま、ここ」この瞬間を味わい尽くすことの豊さ、大切さへの気づき
		29	自己の内面に対する深い意識	自分自身、自分の人生、自分の価値観に関する深い気づきと自己の内側へと向かう意識
		30	生きることへの前向きな解釈	人生の意味や目的感までは言語化されないが、生きることそのものの素晴らしさへの大いなる気づき
10	全体性的感覚	31	生きとし生けるもの全ての生命への愛	人間以外の生命に関する深い敬愛
		32	取るに足らない存在であるという自覚	自分自身の存在が、他者やその他の生命体、自然に対して取るに足らない存在であるということを前向きに捉えている心の状態
11	副次的効果	33	茶の湯・茶道そのものに対する興味関心	ワークショップを経て生まれた茶道や茶の湯に対する参加者の動機付け
12	気づきの歓び	34	生きがい感の自覚化による興奮	生きがいらしき感覚の芽生えを自覚しはじめている
13	習慣化	35	ワークショップの機会の継続	深く意識するために必要である繰り返し考える数や、継続すること

(2) カテゴリーの動き

まず、カテゴリーを中心に、分析により示された「生きがい感向上ワークショップによる参加者の心理変化プロセス」の枠組みを説明する。尚、カテゴリーを【 】として示した。

ワークショップによる心理変化プロセスの前提として、参加者自身は心理的にも状況的にも【気づきを促進する要素】を持ち合わせている。そのような参加者が、茶室空間や茶道体験という【非日常の演出】に高揚感を持ちながらも、他者への気遣いに溢れた亭主や参加者によって醸成された、心理的安全性を感じる場(【場の安全性の担保】)に入ることにより、【集中状態】と【リラックス状態】とをバランスよく感じることができる。そのような場と心の状態において、【五感を解放】することにより、ワークショップ体験をより濃密に感じることができる。その上で、【内省の機会】を与えることにより、結果として【マインドフルネス】、【意識の内向】、【全体性的感覚】を得ることができる。この気づきにより、これまで自らが感じてきたそれらの感覚よりもより深い地点に到達できた【気づきの飲み】が生じる。また、茶の体験を通して、茶そのものへの関心も高まる(【副次的効果】)。また、参加者はより深い気づきに必要なこととして、【習慣化】を挙げた。

(3) カテゴリーごとの概念の動き

カテゴリーを構成する概念の関係を中心に「ワークショップ参加者の心理変化プロセス」を説明する。

A) 気づきを促進する要素

まず参加者は参加動機として、仕事や家庭などに対する〈モチベーションの低下〉を感じている。ここで重要なことはその程度であるが、あまりに程度が重たい、つまり深刻な悩みを抱えている場合は参加するモチベーションすら沸かないため、慢性的に悩んでいるような心の状態を指す。このように自らの〈感情認識の試み〉を日頃から繰り返していることで、不調に気づくことにつながり、また同時にワークショップのテーマである生きがい等の概念に関心を寄せることにつながる(〈生きがいへの関心〉)。また、〈仕事・趣味などの関心領域〉を持っていることにより、ワークショップ中に得られた感覚的気づきを言語化したり、さらに日常生活に取り入れたりすることができる。

B) 非日常の演出・場の安全性の担保

【非日常の演出】・【場の安全性の担保】については、両カテゴリーにまたがる概念により構成されているため、同時に説明をした。

まず、本ワークショップでは茶道体験を軸とした内容であるため、茶室空間で行われた。ワークショップにより、生きがい感が向上すること、という明確な意図をもった内容であったが、しかし、茶室そのものにはそのような意図は無く全くもって無為な空間である(〈無為である茶室空間〉)。そこに、亭主と参加者というそれぞれの〈他者の存在〉があるのみである。一方で、亭主は、茶を楽しんで欲しいという〈もてなしの心〉があり、客人である参加者もまた、亭主や他の参加者への〈もてなしの心〉を持っている。また、茶道の作法により規定されている部分と先にあげたもてなしの心により、点前の所作は1つ1つ丁寧に行われ、いわゆる「ながら作業」をすることがない(〈プロセスの非同時進行〉)。このように空間、人、所作それぞれの〈関係性のデザイン〉により、【場の安全性の担保】の上で、【非日常の演出】を感じることができる。特に、他者が〈軽微な失敗〉をした時に〈心理的安全性の高い場〉であることの実感を強く持つことができる。

C) リラックス状態・集中状態

同時に多くのタスクをこなしたり、複雑な思考を用いたりせず、ただ目の前の点前のプロセスに集中する(〈その場に対する深い集中〉)ことにより、参加者は【集中状態】となる。と同時に、自分のために点てられた一杯の茶を、飲むことで、〈穏やかで贅沢な時間〉を感じることができる。多くの人や業務、雑念にとらわれていることが多い日常の中で、このような時間は、参加者をリラックスさせる(【リラックス状態】)。

D) 五感の解放

茶室空間では、畳に直に座ることにより、地面の感覚を感じ、茶碗の重みや形、茶碗に入った茶が茶碗を通して伝える温かさを〈触る〉ことで感いることができる。また、茶室の内部には掛け軸や茶花、茶道具などを〈視る〉ことができ、茶室の外部には、庭や風に揺れる木々、移ろいゆく時間と共に変化する空の色を〈視る〉ことができる。茶室全体からは畳の懐かしいような香りや、香の香りを楽しむことができ、点てられた茶からは豊かな香りが花開くようにするのも感じることができる(〈嗅ぐ〉)。そして、自分のためだけに点てられた茶を手に取り、口にすると、口の中に広がる甘みと苦みを〈味わう〉ことができる。会全体を通して、静寂に包まれ、余計なノイズは一切ない。ただ風に揺られる葉の音や、亭主が茶を点てる際に茶筌が茶器に触れ合うシャカシャカとした音などがするばかりである(〈聴く〉)。これら、五感で視ること、聴くこと、触れること、嗅ぐこと、味わうことは日常生活でも全て行われている行為であるが、(3)で挙げた【集中状態】と【リラックス状態】により、感覚が研ぎ澄まされ、鋭くなっている(〈感覚の優位性〉)。

E) 内省の機会

茶室に入った瞬間から感じるある種の緊張感は、特に参加者自らが茶を点てる瞬間に最高潮に達し、〈自分が問われる場であることの緊張感〉を感じる。失敗が許容される場であることを理解していながらも、自らの所作1つ1つがまるで自分自身の心の状態を投影しているような感覚となる。また、生きる意味や自分自身の価値観に関する〈本質的な問いによる思考〉は内省を加速させるが、そのためには、自分一人で〈余韻に浸る時間〉や、あるいは思考のシェアなど〈他者との共通体験〉によって思考を深める過程が重要なプロセスとして存在する。

F) マインドフルネス

ワークショップの中でこれまでみてきたように、五感を解放し、内省を深めることによって【マインドフルネス】な感覚が醸成された。特に、日常で行うようなマルチタスクでは無く、1つ1つの所作に集中することによって〈場やもの、ことに対するアウェアネス〉が高まり、ワークショップの前半では気づけていなかった茶室内部の構造や、軸の色味、他者の表情まで気づけている。また、〈心がすっきりと整う感覚〉を感じ、ものごとの良し悪しを自分の価値基準で決めつけることがない、つまり〈ジャッジしない心〉を獲得している。鮮明になった心で日常を見つめることにより〈日常の些細な喜びを見出す〉ことにつながり、〈いま、ここを味わい尽くす豊かさ〉に気づけている状態となる。

G) 意識の内向

ワークショップの中で、〈本質的な問いによる思考〉を深めることで、他者や自分の外界を意識しながらも、より自分のことを大切にしようとする心など、〈自己の内面に向かう意識〉が強まった。さらに【リラックス状態】で意識を深めることにより、結果とし

て、〈生きることへの前向きな解釈〉を生むことにつながった。

H) 全体性的感覚

五感全てでその場にあるもの、起きていることを感じとることで、忙しい日常では意識することの少ない、人間以外の生命や自然への想いが大きくなり、〈生きとしいけもの全てへの愛〉を感じることにつながる。それは同時に、大きいと思っていた自己の存在が〈取るに足らない存在であるという自覚〉でもあり、自己から自然、生命、地球、社会などの【全体性的感覚】をもたらした。

I) 気付きの歓び

ワークショップの中で気づきを得ることもあれば、〈余韻に浸る時間〉を経て気づきに到達する、気づきの言語化を可能にすることもあるが、いずれにしても気づきが意識化されたことにより、〈生きがい感の自覚化による興奮〉を生む。これが【気づきの歓び】として表出する。

J) 副次的効果

本ワークショップは茶道体験を主としたものであり、多くの参加者が初めてあるいは、ほとんど触れたことがなかった。よって【副次的効果】として〈茶の湯・茶道そのものに対する興味関心〉が高まった。

K) 習慣化

ワークショップは約2時間で行われたが、このような感覚と思考のバランスが取れた機会をとることは日常生活では難しく、気づきを深めるためには〈ワークショップの機会の継続〉が必要であり、参加者に【習慣化】されるべき必要があることも示唆された。

5.3.2 M-GTA の結果の考察

M-GTA による質的検証では、「生きがい感向上ワークショップによる参加者の心理変化プロセス」を分析テーマとして置き、量的調査では明らかにすることのできない、参加者の心理プロセスを明らかにすること、また、ワークショップで新たに参加者に影響する概念があるのか、あるとしたらどのような概念なのかを探索的に分析することを試みた。

M-GTA 分析により、参加者は本ワークショップを通じて【マインドフルネス】【意識の内向】【全体性的感覚】を得ていることが明らかになった。

まず、マインドフルネスについては、量的調査の該当概念としており、MAAS 尺度にてその検証を試みたが優位さはみられなかった。一方、質的調査においては、実際に参加者からマインドフルネスという単語そのものが発せられただけでなく、〈ジャッジしない心〉、〈場やもの、ことに対するアウェアネス〉、〈いま、ここを味わい尽くす豊かさ〉、などの概念に代表される感覚を得ていることが同定された。これらは、茶の特性である〈プロセスの非同時進行〉という特性も影響していると考えられる。つまり、茶の手前においては、物事を1つ1つ丁寧に完結させていくことが求められる。初心者である参加者は手前を完璧にこなすことは出来ないが、所作の1つ1つに集中をして行うことで、マインドフルネスの代表的な「いま、ここを感じる」という感覚を得やすくなったと想定される。また、ワークショップの中では「一期一会」という茶を代表する概念についても触れた。これは、いっばいの茶であっても、二度と同じ茶は存在しない。一度の茶席でも2度と同じ茶席は存在しない。ということを表現する語であり、ワークショップの中では「今日、この場、ここにいる人たち、今日のこの天気や気温、道具、湯の具合、そして今の気持ちだからこそこの茶の味となります」というような表現をして説明をした。これらの説明的な要素もまたマインドフルネスの獲得に寄与したと考えられる。よって、量的検証では作用の有無に

ついて明らかにならなかった、【マインドフルネス】については、質的調査により検証された。

続いて、【意識の内向】であるが、これはつまり自分の心の深いところへと誘われる感覚であり、参加者の実際の発言によれば、瞑想により得られる心理的感覚とも近いと考えられる。具体的には、他者との関係性の中で、自分という存在があるという感覚から、他者という存在を認知していながらも、自分自身の心や感性に従って生きていくことを望まんとする気持ち。あるいは、孤独や不安など自分の中でネガティブなものであると判断していた概念に対して、それも含めて自分自身である感覚や、感情の浮き沈みも含めて楽しもうという前向きな気持ちに気づくことである。これらの感覚が、本ワークショップを通して醸成された背景には、【リラックス状態】が大きく関係していると想定される。また、ワークショップの中では、他社の存在があり、かつ〈他者との共通体験〉を経ながらも、感情や気付きのシェアを積極的に行わせることはしなかった。つまり、自分自身との対話を重視し、意識を積極的に内向させるような仕掛けがあった。実際に参加者のインタビューでも、「(考えの)シェアの時間がなかったから、落ち着いて考えることができた。もしシェアがあつたら、もっとよく見せようとか、綺麗に書こう、とかしていたと思う。」等の発言があつた。

また、【全体性的感覚】については、今回のワークショップの設計の意図を超えた効果であつた。全体性的感覚というカテゴリーは、〈生きとし生けるもの全てへの愛〉と、〈取るに足りない存在であるという自覚〉という概念により構成されている。これらは、本ワークショップでの体験を通じて、より自然や生命、地球など大きな存在への意識が強化されたということであるが、ワークショップの中の口頭での説明などに、本カテゴリーに対して特筆すべき要素はなかった。参加者の声を分析すると、「茶室に落ち葉が風に乗って入ってきた」その瞬間に、「自分という存在が、地球の一部であると感じた」ということであつた。もちろんこれらは偶発的なものではある。一方、茶の世界では「わび」「さび」に代表されるように、不完全さへの美しさを説いている。つまり、全体性的感覚は茶の精神の一部であるとも言える。当初、本ワークショップの限られた時間の中ではこのような感覚まで醸成することができないと想定しており、ワークショップの設計にも含まれてはいなかった。しかし、参加者の感性と情緒を刺激する仕掛けを持たせることにより、その集合体としての効果が【全体性的感覚】を生み出したと想定される。【全体性的感覚】の発見は、量的調査では明らかにすることができなかった、新たな概念の導出につながつた。

さらに、【マインドフルネス】【意識の内向】【全体性的感覚】は、カテゴリー間で相互に影響し合う。つまり、マインドフルネスが意識内向を助け、意識の内向もまたマインドフルな感覚を助長する。特筆すべきは、意識の内向と全体性的感覚の関係性である。一見すると意識の内向と全体性的感覚は相反するものにも見受けられるが、意識の内向が進むことにより、自分という存在や、自分の心に対する執着心が解け、自分を取り巻く存在への感謝の気持ちが大きくなる。自分を取り巻く存在への感謝が全体性的感覚を強め、自分というちっぽけな存在にこだわらるのではなく、生きとし生けるものへの愛と感謝を持つことの重要性に気付くことができる。言い換えれば、自分という存在を仕事の中の人間関係として捉えたり、妻や夫、会社員などの役割としての自分として捉えたりすることから解放され、自分の意識そのものへと内向していくことにより、全体性的感覚が強まったとも言える。

また、本ワークショップを通じて、自分の人生の生きる意味や生きがい感に気づきを得た参加者も多くいたが、そうではない、つまり「生きがいとは何かよくわからない」という参加者も居た。そのように感じる参加者が必要だと示唆していたことは【習慣化】出会った。つまり、一度のワークショップの機会では深い気づきを得ることにはつながらなかったが、このような機会を何度か持つことにより、自身にも気づきを得られるであろうという期待を持つ者もいた。

5.3.3 M-GTA により導出された参加者の「心理変化モデル」

前述の通り、本ワークショップにより、①マインドフルネス、②意識の内向、③全体性的感覚の3つの感覚が参加者の心理に醸成されたことが明らかとなった。これらをモデル化し、以下 Figure 22 に示した。

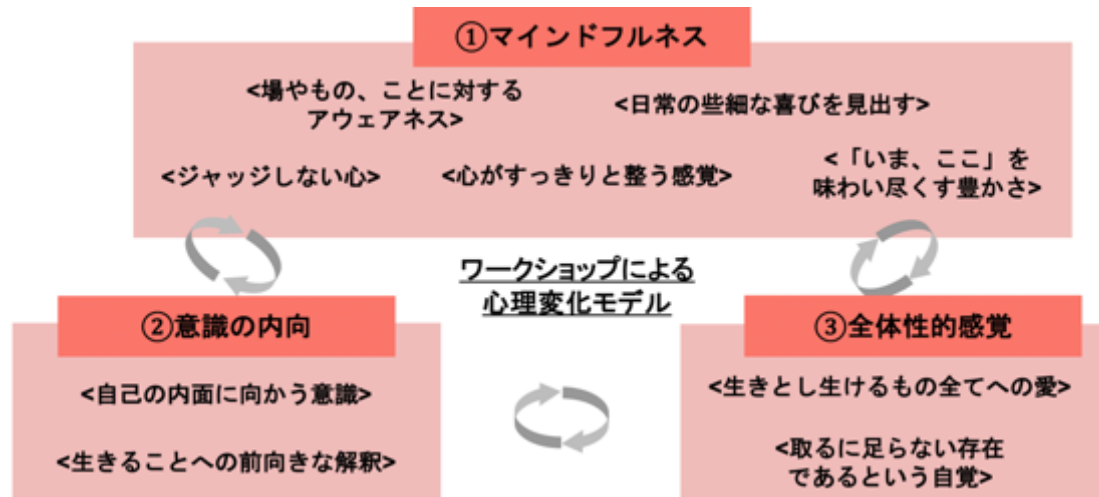


Figure 22 ワークショップ参加者の心理変化モデル

このモデルの具体例を参加者の実際のイラストワークの写真を用いて、説明をする。尚、イラストワークとは、ワークショップの前後で「あなたにとって、あなた自身とは？」「あなたにとって生きがいとは？」という2つの問いに関して、画用紙とペンを配り、「文字でも絵でも、色の重なりでもいいので自由に表現してください」というファシリテーションの下で参加者が問いに対して自由に回答したものである。また、描いた内容に関しては、ワークショップ当日、参加者どうして強制的な共有をせず、ファシリテーションにおいても「共有をしないので、自分だけにわかる内容で構いません。自分だけの時間として使ってください。」というような内容を伝えていた。その後、インタビューの中で内容について確認しても良いと許可を得た参加者（インタビュー実施対象者 13 名中 13 名が許可、うち 1 名は事後のイラストを紛失のため対象外）にのみ確認をした。

本項では、参加者のイラストと共に、インタビューで語られた内容を掲出した。

[1]マインドフルネスの事例

「あなたにとって生きがいは？」という問いに関してワークショップの前では、Figure 23 のような太陽とにこやかな顔が大きく描かれていた。

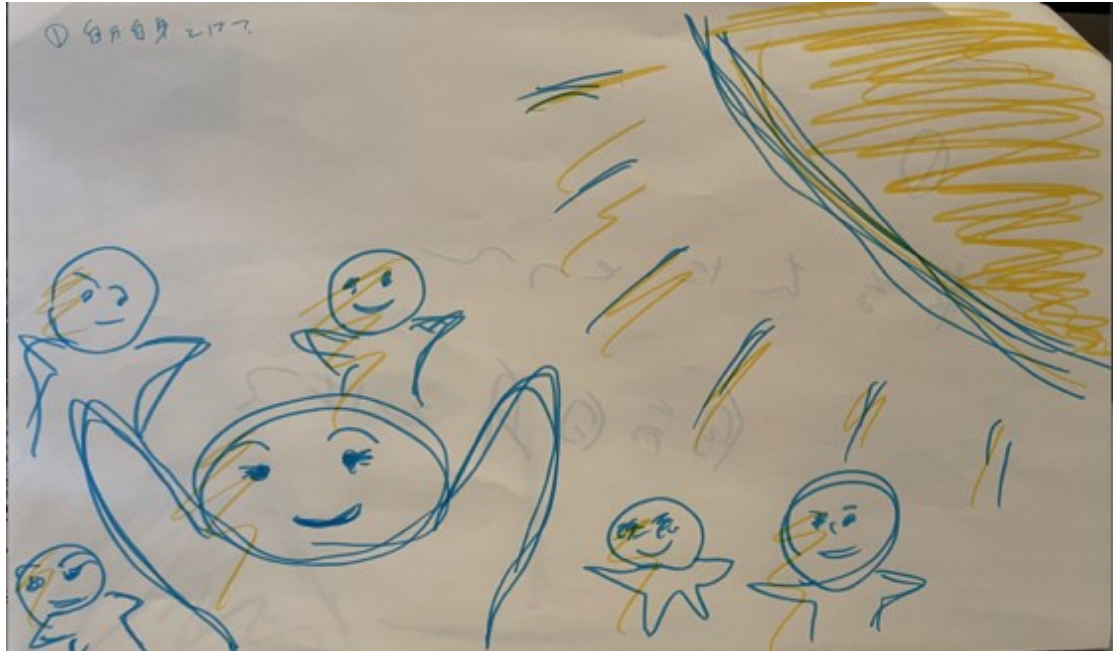


Figure 23 イラストワーク＜マインドフルネスの事例＞ワークショップ前

これに対する語りは以下のとおりである。

“1番の方は、みんなを、みんなの、なんていうか人生とか生き方とかそういうものを楽しくなるようなきっかけをどんどん与え続けられるきっかけを作れたらいいなみたいな。[中略]みんなの、人生とか毎日を少しでも楽しくなるようなきっかけを与えたいなという想いで描いたと思いますね。だから、太陽の下にいるような楽しい感じとか明るい感じとかをなんかこう、なんだろうな、与えられるといいなみたいな感じですね。[中略]大きいのは自分、というか自分だけを描いたかも。みんなに陽の光を浴びて欲しいみたいな。”

つまり、ワークショップの前では、人生のポジティブな側面に注目し、明るさを表現したイラストであった。

その後、ワークショップのあとのイラストは以下 Figure 24 である。

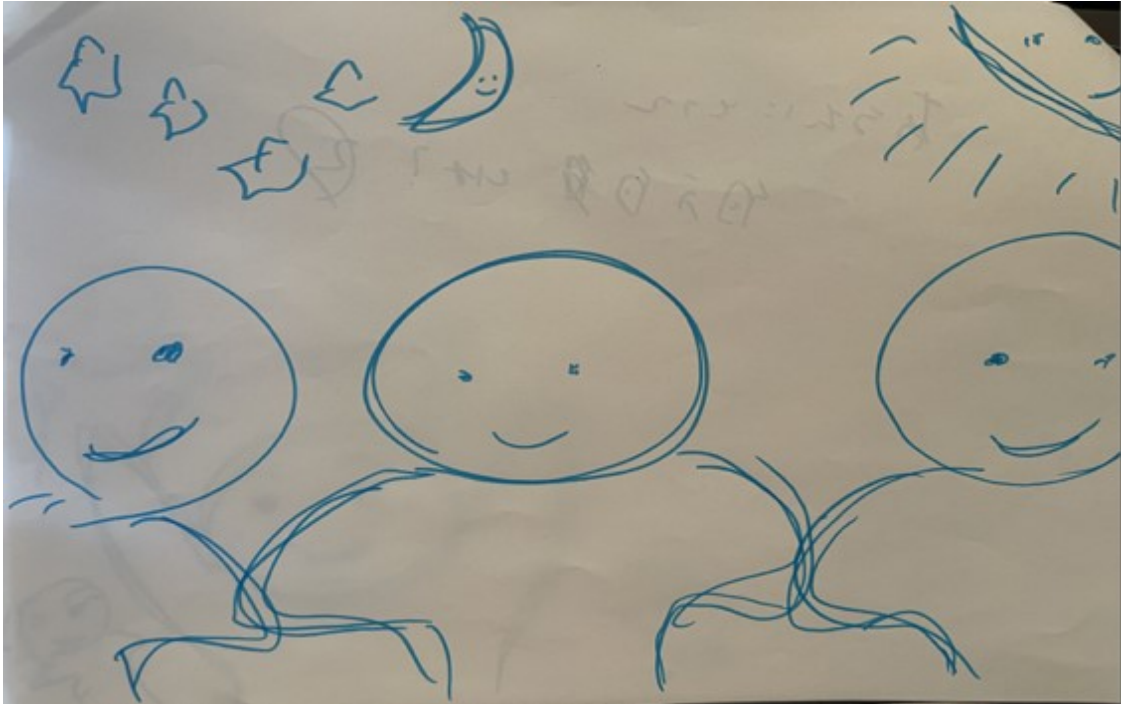


Figure 24 イラストワーク<マインドフルネスの事例>ワークショップ後

ワークショップ後のイラストに関する語りは以下のとおりである。

“after もやっぱりみんなに陽の光を浴びせたい、浴びるきっかけを作りたい、連れ出したいみたいのもあるし、さらにお茶で時間の経過が楽しかったので、明るいだけじゃなくて夜もいいなと思ったので。その明るいだけところじゃなくてよるも楽しめるような、ただ楽しいだけじゃなくて、いろんなシチュエーションを、いろんな人生を楽しめるようなきっかけを作れたらいいなど。ただ楽しむだけでなく、夜とかも含め。そんな暗いというほどではないんですけど、人生の波も乗り越えていけるような感じになったらしい、という感じで描いた気がします。[中略] before はみんなに楽しみを作りたいという感じで、after は完全な楽しみというよりかは、なんて描いたっけな。person, story. 歴史とか、物語とか、そうかただ他楽しむというよりは、人生を豊かにするいろんなものを提供したいなと思ったので描きました。”

つまり、ワークショップの前は明るさやポジティブな側面に注目していたのに対して、ワークショップ後の心理としては、「夜」や「月」「星」という表現によって、人生の波、すなわち良いことも悪いこともただ今を味わおうとする姿勢が現れた。

[2]意識の内向

意識の内向に関しては「あなたにとって自分自身とは？」という問いに対して複数の参加者で大きな変化が見られた。

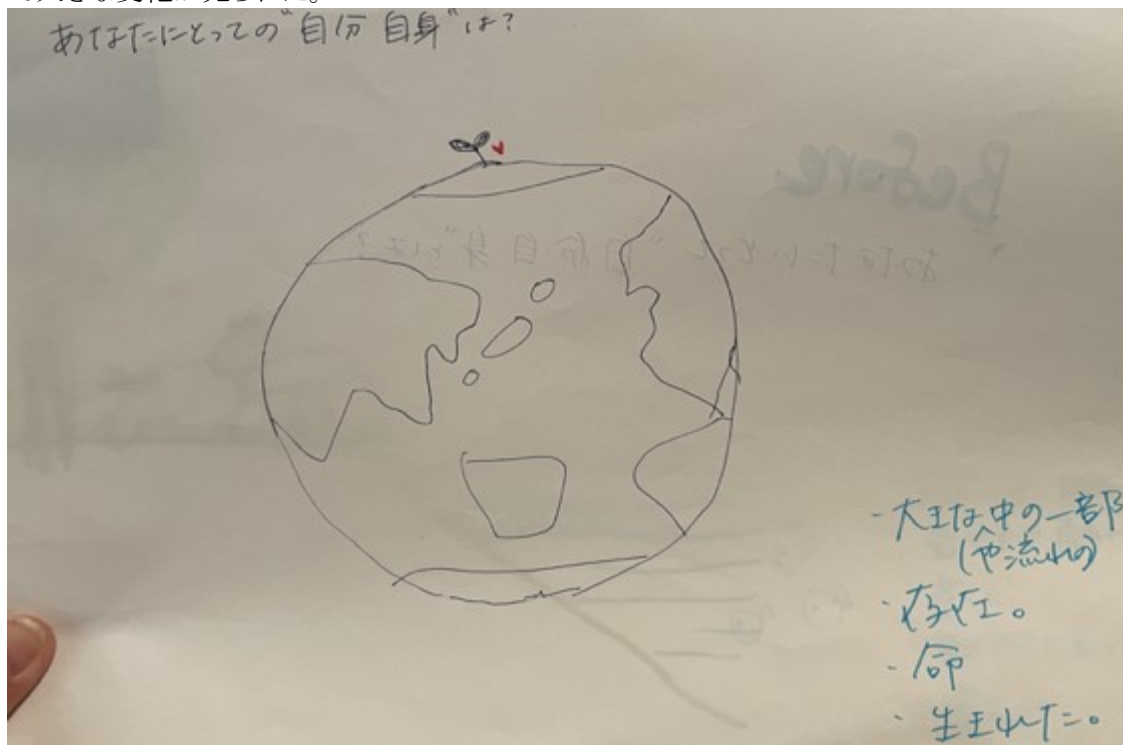


Figure 25 イラストワーク＜意識の内向＞ワークショップ前

この参加者のワークショップ前のイラストに関する語りは以下のとおりである。

“ここに描いてあるように、大きい地球とかもっと大きい宇宙とかそういうものがあって、そのうちの一部分とか。そこで1つのなんかこう、わたしの場合物理とかが好きだからというのもあって、そのうちの生命体の一つであるという感覚も強いんですよ。そこに生まれて、一人の地球人でもあり、花とか草とかそういうのも形は違えど生命というのをもらってそのうちの一つなんだろうなという、感覚。

良くも悪くも、頑張っているけど、頑張っているものって、大きく見たらそんなに大したことはなくって、だから何やってもいいじゃんっていうのはあるし、だから大きなものというよりは、目の前の人が豊になったらいいし、その時間自分の心が豊かになったり幸せだなんて思えることをして生きていきたいというのが、自分自身のやる前の普段持っているものとかを描いた状態でした。”

ワークショップの後は、以下のようなイラストに変化しており、より抽象度が増している。さらに色使いも黒やブルー中心から、オレンジや赤を使い、柔らかさ、あたたかさなどを感じる表現となっている。

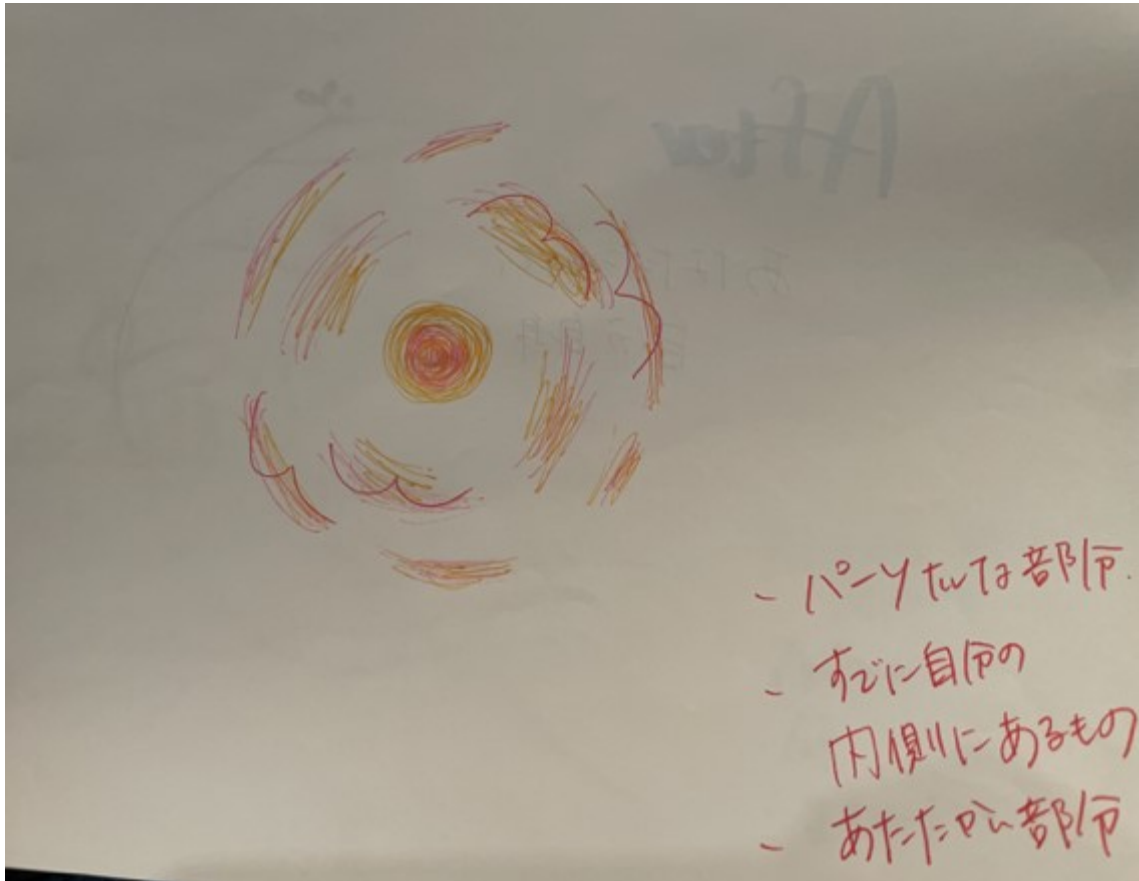


Figure 26 イラストワーク＜意識の内向＞ワークショップ後

Figure 26 に関するワークショップ後のイラストに関する語りは以下のとおりである。

“after は、そんな大きなものの一部なんだけど、一人一人、なんか感情があつたりとか、そこにやっぱり生きているからこそ感じるエネルギーみたいなもの、それが喜怒哀楽のどういうものか、どんな色かは人それぞれだけど、必ず一人一人真ん中にきっとそういうものを抱えていて、なんでだろうな、茶道をした後になんとか自分の内側になんかこうあるものを向いた感じがあつて。自分自身とか自分らしさとか、もうすでにみんな自分の中に持っているものだから、その部分が、出てきたというのかな、なんかじんときたという感じ。”

“Q:なんでそういう風に思っていただけたんでしょう。”

“[中略]なんだろうな、なんかすごいわたし本当に変化も、哲学的すぎてあれかもしれないんだけど、今この世界に生きているんだなって思えたりとか、結局今生きているのはここだから、今ここに自分自身の、生命というか生きているっていうことを感じたからかな、究極。

だからなんか、自分の内側に目を向けたっていうのも、そういう感じが近いのかな。周りにも生きている人がいて、近くに友達もいて、動いているものとか生命があつて、この世界大事にしたいなって思ったから、2枚目の題材があなたにとって生きがいとは？っていうのに対して、身近な物とか、本来ある物とかを大事にしたいな、そのうちの一つではあるけど、もっと自分を大事にしたいな、って感覚になりました。”

この語りの内容からも明らかなように、意識の内向、マインドフルネス、全体性的感覚はそれぞれが独立した心理状態でありながらも相互に影響しあっている。さらにこの語りから考察できることは、自分自身が直感的に感じた感覚や感性を、特に言語で人に表現することに対して少しの恥じらい、あるいは躊躇がうかがえる点である。つまり、誰かに共有するわけではなく、自分自身の時間であることを強調して表現を促したからこそこのような表現や、その背景にある気づきにつながったと考えられる。

[3]全体性的感覚

続いて、[1]と同様の「あなたにとって生きがいとは？」という問いに対して意識の内向が表出した事例を紹介する。この参加者は、「あなたにとって生きがいとは？」という問いに対し、実験の前、～のイラストを描いた。

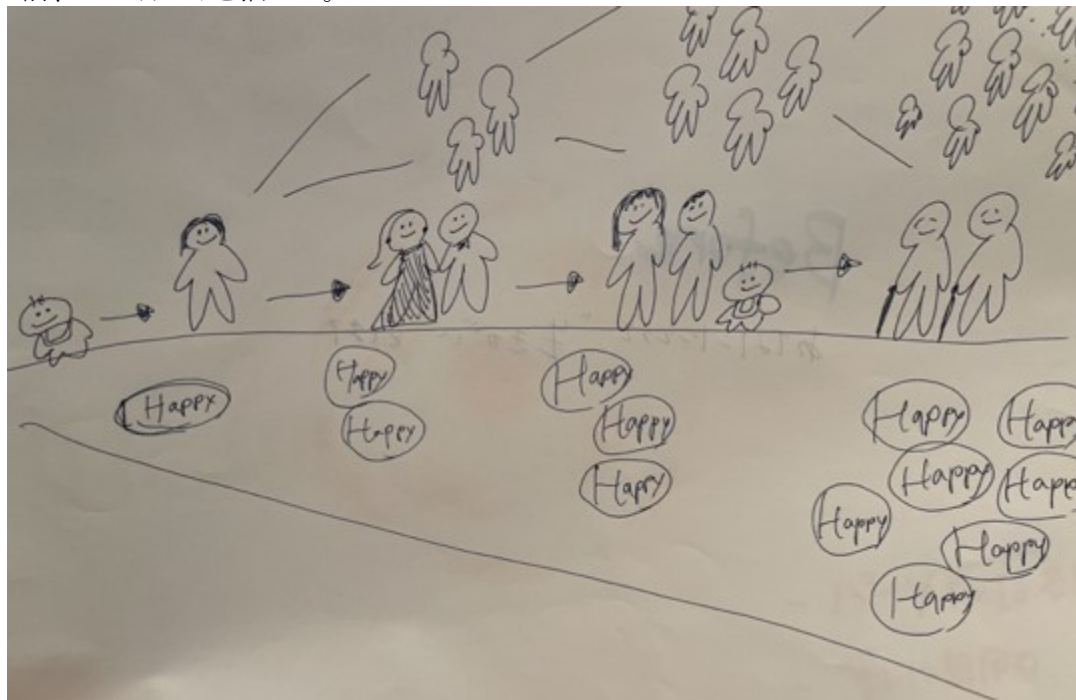


Figure 27 イラストワーク＜全体性的感覚＞ワークショップ前

このイラストに対する語りは以下のとおりである。

“生きがいって考えた時に、1個目の題材にもあるように、大きなところに、1つの生命としてボンと下ろされて生きているから、そんなに変えようと思っても結局変わりきれないなと思っていて、ってなったら、自分が本当に生きがいと感じられる豊かさの根本は、自分が関わっていく人は年齢と共に確実に増えていくから、その増える人たちにハッピーが与えられたりとか、その連鎖が繋がっていったら、幸せだなと思って描きました。大きな物があるからこそ、周りの人たちを大切にすることに価値があるなと感じていた。”

つまり、自分の人生の中で出会う人たちに対して幸せを届けていくこと、与えていくことが生きがいであるという意識がワークショップの前には強くあった。

ワークショップ後のイラストは～の通りである。

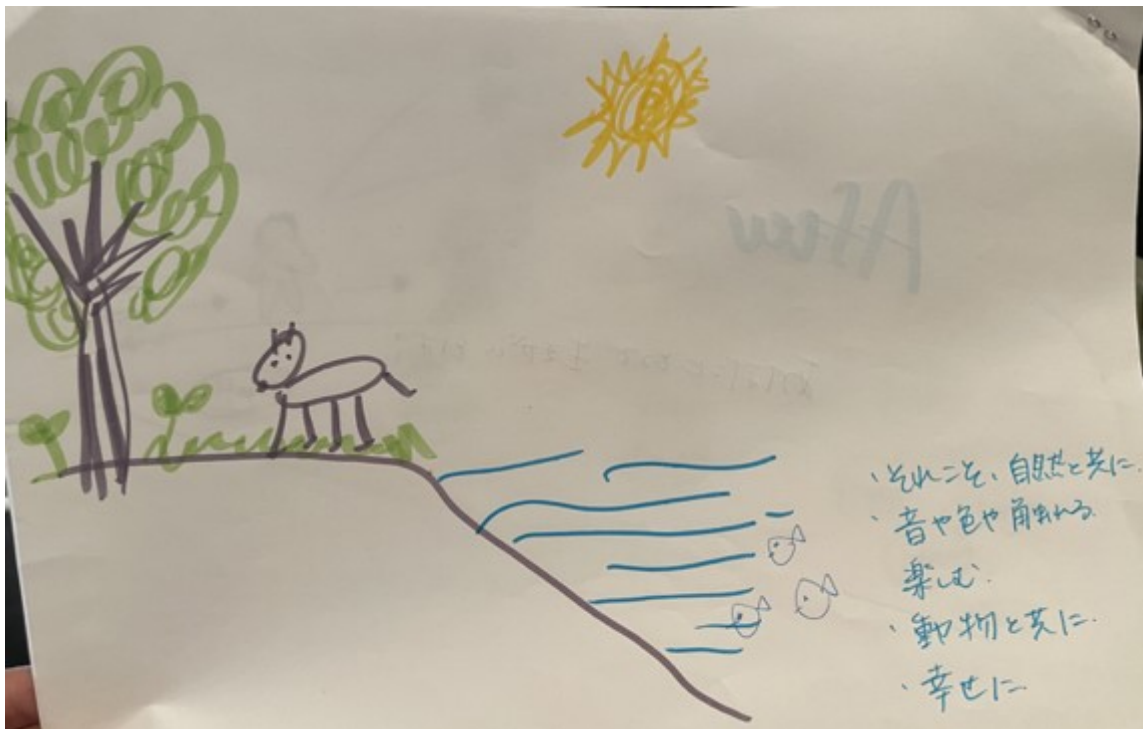


Figure 28 イラストワーク＜全体性的感覚＞ワークショップ後

絵の内容だけでなく、色使いも多様になっていることがひと目でわかる。

これに対する語りは以下の通りである。

“でもそれが1枚目に、自然とかそこら辺までは入っていないくて、人間だけ。生命って物自体も、そうね、人間にフォーカスされていたけど、それが自然と共にとか、生きているものって茶道をしている間になんか変わったりとかしたので after の方の絵にもそこが現れたのかなって思いました。”

さらに、なぜ茶道を通して「生きているもの」と捉える対象が人間以外にも動物や自然にまで広がったのかを尋ねたところ、ワークショップの途中で換気のために開けていた小窓から落ち葉がはらはらと舞って畳の上にそっと落ちたのをみたり、茶を点てるためのお湯を注ぐときの音を聴いたりしたからであるという回答が得られた。

つまり、茶道の体験を通して、目の前の茶を楽しむだけでなく、その周辺を構成する茶室や庭などの空間、さらに茶を点てるまでの一連のプロセスなども参加者の心理に影響を与えていることが明らかになった。

さらに別の参加者は「茶道を通して、自分の存在がちっぽけだと気づいた」と語り、イラストワークでは禅語の「行雲流水」という言葉が降ってきたと語った。

このように、マインドフルネス、意識の内向、全体性的感覚が本ワークショップにより参加者に与えた心理変化であった。

5.4 検証結果の総合的考察

定量的検証では、ワークショップの前後で「状態としての生きがい感尺度」に優位な差がみられた。よって、本ワークショップは、状態としての生きがい感の向上に寄与した。

質的検証では、M-GTA 分析により、ワークショップの結果として【マインドフルネス】【意識の内向】【全体性的感覚】が得られることが同定された。また、これらの結果が得られるまでの心理変化プロセス、関連する概念が 33 個導出された。

量的検証と、質的検証による総合的考察として、本ワークショップは、参加者の意識の内向と全体性的感覚の醸成を助けること、また生きがい感の向上及び、マインドフルネスにも効果があることが示唆された。

まず、定量的検証においては、「状態としての生きがい感」のワークショップ前後の平均の差の検定において、有意な差が出た。この点に関しては、ワークショップの設計、タイムライン上の「亭主が点てた茶をいただくワーク」、「リフレクション」、「イラストワーク」の3点が効果的であったと想定される。2章にて行った先行研究調査より、生きがい感向上の手段として、13 の要素が導出された。そのうち、「亭主が点てた茶をいただくワーク」では、6.精神化、8.いま、ここにいること、13.五感の活用 of the 要素を満たすことができた。「リフレクション」は、同席者との対話だけでなく、亭主である講師やファシリテーターからのコメント、問いを受けて、自分自身の中で考えや認識を深めていく行為も含まれている。また、行為や情景からリフレクションをすることも可能だと考える。「亭主が点てた茶をいただくワーク」、「リフレクション」、「イラストワーク」が複合的に作用したと思われる結果を示したインタビューを1つ示したい。

“1個目の題材にもあるように、大きなところに、1つの生命としてポンと下ろされて生きているから、そんなに換えようと思っても結局変わりきれないなと思っていて、ってなったら、自分が本当に生きがいと感じられる豊かさの根本は、自分が関わっていく人は年齢と共に確実に増えていくから、その増える人たちにハッピーが与えられたりとか、その連鎖が繋がっていったら、幸せだなと思って描きました。大きな物があるからこそ、周りの人たちを大切にすることに価値があるなと感じていた。

でもそれが1枚目に、自然とかそこら辺までは入っていなくて、人間だけ。生命って物自体も、そうね、人間にフォーカスされていたけど、それが自然と共にとか、生きているものって茶道をしている間に変わったりとかしたので”(S5)

“なんでなんだろうな。自分の、1枚目の大きな考え方自体は変わってないんだと思うんですけど、それでも、2枚目のところにも繋がっているのかもしれないんですけど、途中落ち葉が入ってきたりとか、外の本々の葉っぱが風になびく音とかが聞こえてきて。なんだろうな、なんかすごいわたし本当に変かも、哲学的すぎてあれかもしれないんですけど、今この世界に生きているんだなって思えたりとか、結局今生きているのはここだから、今ここに自分自身の、生命というか生きているっていうことを感じたからかな、究極。

だからなんか、自分の内側に目を向けたっていうのも、そういう感じが近いのかな。周りにも生きている人がいて、近くに友達もいて、動いているものとか生命があって、この世界大事にしたいなって思ったから、2枚目の題材があなたにとって生きがいとは？っていうのに対して、身近な物とか、本来ある物とかを大事にしたいな、そのうちの一つではあるけど、もっと自分を大事にしたいな、って感覚になりました。”(S5)

以上、ワークショップ後の S5 の感想であった。

ここで S5が述べていることを、熊野(2012)が示した状態としての生きがい感の尺度に沿って、検討していきたい。

状態としての生きがい感尺度のうち、「自分の生きていることに意味や価値を感じている」や、

「私は、自分の存在価値を感じている」や、「自分がその場にいる必要があると感じている」などの項目に作用したのではないかと想定される。しかし、S5 の発言は、アンケートの項目よりもさらに強い「生」への喜びや決意を感じる発言である。その理由を考えると、必ずしも、茶道による効果ではないと仮定される。ワークショップ設計時の仮説にもあったように「五感を活用した、他者との共通体験」を経たからこそ生まれたものだとして想定された。しかし、ここで逆説的な例があるので、S7 の記述をもとに考察を深める。

“あと、途中の休憩の時に、普段だったら気を遣ってみんなと喋ろうとするんだけど、お庭をみていたんだけど、あれは自分の変化というか、それはすごいあったかな。”(S7)

当初の設計では、他者との共通体験を価値と置いており、ワークショップの設計上もリフレクションなどの場で交流を深めることが可能な設計になっていた。しかし S7 に関しては、このワークショップを通じて、自己との対話を楽しんでいる。つまり、神谷(2004)の言う「精神化」といえる。神谷は(2004)は「現実の世界から一步遠のいたところに身をおく者の眼」と表現し、このような現実からの遠のきと心の世界の複数化を「精神化」と定義し、その精神化こそが心の奥行き、深さを作り出していくことを示している(神谷,2004)。

さらに、M-GTA ではワークショップの結果、参加者が獲得した心理状態として、生きがい、マインドフルネス、幸福度いずれの尺度にも説文として表現されていなかった「全体性的感覚」という概念カテゴリーが導出された。これは「生きとし生けるもの全てへの愛」と「取るに足らない存在であるという自覚」という 2 つの概念から構成されている。「生きとし生けるもの全てへの愛」については、ワークショップ設計において必要要素として導出された 13.五感の活用や、10.自分からの解放により強化されたものだとして考察した。さらに、「取るに足らない存在であるという自覚」については、一見ネガティブな印象を受ける概念であるが、これは、自我からの解脱でありつまり、6.精神化であると同時に 8.いま、ここにいることという矛盾していたと思われる概念の同時発生によって起きる現象である。それと同時に、この「全体性的感覚」という概念であると同時に参加者は「意識の内向」という感覚も得ている。つまり、自分の肉体の外側と内側に両方に強く向かっている感覚を得ていると考えられる。尚、今回用いた4つの尺度の設問でこの「全体性的感覚」と「意識の内向」を表現しきれていなかった。幸福度の「人の喜ぶ顔がみたい」という設問は全体性とも取れるが、これは感謝を表現するために設計された質問であり(前野,2017)、尚且つ人に限定されている。

最後に、総合的な考察のまとめを述べる。本論により茶道体験型ワークショップが「状態としての生きがい感」向上に有効であることが定量的に示された。さらに、質的検証により、マインドフルネス、意識の内向、全体性的感覚という3つの感覚が参加者に醸成されることが明らかになった。また、これらの結果を生み出手段の上位概念を導出し、検証されたことにより、茶道以外のワークショップでも効果性のある手段として活用され得る可能性があることが示唆された。

第6章 結言

6.1 結論

本研究では、生きがい感を向上する茶道体験型ワークショップを開発し、提案を行った。茶道体験型ワークショップの有効性を確認するために、量的研究、質的研究の両側面からの評価を行なった。本項では、結論として研究概要をまとめる。

本研究では、はじめになぜ生きがいの定義をした上で、なぜ今生きがい社会にとって重要なのか、また、先行する研究における課題は何かを確認した。先行する研究においては、高齢者を対象とした研究が主であり、現役世代を対象とした研究が未だ少ないこと、また、生きがいの定義など基礎研究が多く、生きがい感を向上するための具体的な提案手法の研究は未だ途上であることが明らかとなった。

本研究では、日本の伝統的芸道であり、精神の安定にも効果がある(三上,金澤,太田,2018)、茶道体験が、人々の生きがい感の向上に寄与するのではないかという仮説を立てワークショップを開発、その効果の検証を行なった。

ワークショップは茶道の点前のプロセスの構造的な整理、ワークショップの機能の抽出、プロトタイピングの実施という手順で開発された。特に、点前のプロセスを構造的に整理し、機能フロー図として図示した上で、ワークショップの目的・機能と照合し、具体的なタイムラインを設計するプロセスはシステムズ・エンジニアリングの基礎的な知識を応用し行なった。開発フェーズのプロトタイピングは、むしろデザイン・シンキングの要素が強く、試験的な実験の実施と参加者のフィードバックの収集、ワークショップの内容の改善を繰り返し行なった。

完成したワークショップは計 43 名の被験者の方を対象に提供された。このワークショップの有効性を確認するために、まず量的研究アプローチによる検証を行なった。ワークショップの前後で、「状態としての生きがい感尺度」「生きがいプロセス尺度」「日本語版 Mindful Attention Awareness Scale」「しあわせの4因子」に関するアンケートを行い、平均の差の検定を行なったところ、「状態としての生きがい感尺度」については、1%水準で有意差のある結果であった。その他に 3 尺度については、有意な差はみられなかったが、サンプル数の問題もある可能性が高い。

さらに、質的研究アプローチとして、ワークショップの参加者のうち、13 名の方に追加インタビューを実施。インタビューの内容を、グラウンデッド・セオリー・アプローチの一種である、M-GTA により分析した。分析の結果、33 の概念と 15 のカテゴリーが生成された。さらに、量的研究では有意な差がみられなかったマインドフルネスについて、M-GTA による分析では 5 の概念を含むマインドフルネスカテゴリーがワークショップの結果として参加者が獲得するものであることが示唆された。加えて、量的調査では既存尺度の項目に当てはまらなかった、「意識の内向」と「全体性的感覚」という 2 つの概念的カテゴリーが生成された。

これにより、量的調査・質的調査を合わせた総合考察として、本ワークショップの効果はマインドフルネス、状態としての生きがい感、意識の内向、全体性的感覚をそれぞれ高めるものであることが検証された。

6.2 課題と今後の展望

本研究の課題として以下2点が挙げられる。まず第1により大規模な実験による検証である。今回、ワークショップの設計開発、関係者の巻き込み、茶室の手配など多くの準備プロセスが必要であったこと、また2020年より流行している新型コロナウイルスによる対面型のワークショップの実施困難性により、ワークショップによる実験サンプル数が43名にとどまった。さらに多くの人、特に年代や性別、職業のバランスにも配慮しながら様々なサンプルを取得し分析することで、量的調査においては統計的結果の信頼度が高まるだけでなく、質的調査においてもさらなる概念の発見やカテゴリーの再定義につながる可能性が高い。

加えて、継続的介入による効果の検証もまた重要である。本研究においては、介入回数を1回に限定して行なった。また1回あたりの所要時間も約2時間から2時間30分程度と非常に短期的なものであった。一方、インタビューの中で、参加者からも「何度も参加することで考えが深まる気がした」などの声が上がり、継続的な介入を実施した際の参加者の心理変化プロセスについてもさらに研究を深めていきたい。

本研究は、これまで生きがいの研究において焦点が当たりにくかった現役世代に焦点を当てた研究であり、また提案手法の具体的な提案と効果の検証が行われた研究である。今回、効果が証明された生きがい感やマインドフルネスだけでなく、幸福度など隣接する概念については今後さらに社会における重要度は増していくと想定される。そのような環境下で、実際にどのようなプロセスを経て、生きがい感が向上するのかを明らかにした。

分析を中心とした本研究の結果は、今後、生きがい研究をしていく者たちにとっても、純粋に生きがいを求める人にとっても有意義なものとなるであろう。

今後は、先にあげた研究範囲の拡大と、継続介入による変化についてさらに掘り下げて検討していきたい。

謝辞

前野先生

前野先生の「研究は楽しく、社会のためになることを探し続けること」と入学の時に声をかけてくださったおかげで、論文提出まで毎日楽しく研究に向き合い続けることができました。修士論文を書くことで、やっとスタートラインに立てた気持ちです。これからが本番であると気を引き締め、少しでも社会に還元していけるよう、これからも楽しみながら研究を続けたいと思います。

五百木先生

最後まで優しく丁寧に指導いただきありがとうございました。いただいたフィードバックのおかげで、自分の研究を今後どのようにさらに良くしていくことができるのか、前向きに考えることができました。五百木先生のおかげでなぜ、この研究をするのか、を常に自分に問いながら最後まで向き合うことができました。

同期のみなさん、ヒューマンラボのみなさん

ありのままの私を受け入れてくれてありがとうございます。みんなのおかげでSDMでの研究生活がとても充実しました。そして、直前までお互いに励ましあったり、リマインドをしたり、内容を確認してくれたり、みんなのおかげで修論を書き上げることができました。これからもよろしくお願いします。

井上さん、今関さん、神長さん、山田さん

論文の内容の相談、研究方法の相談、目次の書き方のご指導、そして何よりも気持ちの面でたくさん支えていただきました。先輩方のような素晴らしい論文を書けるようになるまではまだ鍛錬が必要ですが、ご指導いただいたおかげでたくさんの学びを得ることができました。

ご指導いただいた細川御流 岡本様

たくさんの無茶なお願いに答えていただき本当に心から感謝しています。茶道や茶に関わる皆様、伝統芸能に関わる多くの関係者の皆様のお役に少しでも立てるよう、これからも尽力して参りたいと思います。

実験にご協力いただいたみなさん

支えて下さった家族や友人のみなさん

生きがいという壮大なテーマを掲げたものの、その全容にたどり着くまでは長い時間がかかりました。論文を書き上げた今でもまだたどり着けている気はしません。しかし、研究頑張ってください、応援していますなどたくさんの心温まるお声がけをいただいたおかげでなんとか続けることができました。これからの研究で少しでも皆さんや社会のためになるように努力を続けて参ります。

参考文献

単著参考文献一覧

会田雄次(1988)『歴史に学ぶ生き甲斐と死に甲斐』PHP研究所,1988年

安斎勇樹・塩瀬隆之(2020)『問いのデザイン 創造的対話のファシリテーション』株式会社学芸出版社,2020年

青野明子(2008)「学生における達成動機と生きがい及び自己肯定意識の関連」『国際研究論叢』,2008年,3月,pp.23-34

浦田(2010)「人生の意味の心理学モデルの構築 人生観への統合的アプローチに向けて」『質的心理学研究』2010年9巻1号,2010年,pp.88-114

エーリッヒ・フロム (日高六郎訳) (2017)『自由からの逃走』株式会社東京創元社,2017

大久保喬樹(2016)『NHK「100分de名著」ブックス岡倉天心 茶の本』NHK出版,2016年

岡倉天心(1961)『茶の本』岩波文庫,1961年

奥村幸雄(2016)「高齢者の「生きがい」についての研究(第Ⅱ部) 一 分散構造モデルによる関連要因の影響度分析一」『京都府立大学学術報告(公共政策)』第8号,2016年12月, pp145-174

神谷美恵子(2004)『生きがいについて』みすず書房,2004(初版1966)

川北稔(2009)「若者の「生きづらさ」と障害構造論--ひきこもり経験者への支援から考える」,愛知教育大学教育実践総合センター紀要,2009年2月,pp293-300

川元克秀(1998)「高齢者を対象とした福祉サービスの効果評価に「自己実現」の概念を用いるための測定尺度の検討: Short Index of Self-Actualization(SSA)の交差妥当性と基準関連妥当性」『社会福祉学』1998年39巻1号,pp.91-111

神田信彦(2011a)「生きがい研究に関する一考察: 生きがい概念の検討と、わが国の青年の生きがいに関する研究の動向」『人間科学研究』33号,2011年, pp.13-22

神田信彦(2011b)「生きがい考(1): 明治時代から太平洋戦争終結までの生きがいの扱われ方」『生活科学研究』33巻,2011年3月,pp.111-122

木下康仁(2007)『ライブ講義 M-GTA』株式会社弘文堂,2007

熊野道子(2003a)「人生観プロフィールによる生きがいの2次元モデル」『健康心理学研究』16巻2号, pp.68-76

熊野道子(2003b)「生きがい」祐宗省三(編)『ウェルビーイングの発達学』北大路書房, pp.63-66

熊野道子(2006)「生きがいとその類似概念の構造」『健康心理学研究』19巻(2006)1号,2006年,pp-56-66

熊野道子(2011a)「日本人における幸せへの3志向性——快楽・意味・没頭志向性——」『心理学研究』2011年81巻6号, pp.619-624

熊野道子(2011b)「生きがい——日本人の幸福論——」榎本博明(編)『自己心理学の最先端』愛梨出版2011年, pp.206-215

熊野道子(2012)『生きがい形成の心理学』, 風間書房, 2012年

熊野道子(2013)「生きがい形成モデルの測定尺度の作成・生きがいプロセス尺度と生きがい状態尺度」『教育研究』, 39号, 2013年12月, pp.1-11

ケリー・マクゴニガル(神崎朗子訳)(2015)『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』大和書房, 2015年

ゴードン・マッシュューズ(宮川陽子訳)(2001)「生きがいの文化的文脈」高橋勇悦他編『生きがいの社会学(第1版)』弘文堂

菅谷和宏(2017)「サラリーマンの生活と生きがいの変化(団塊の世代を追って): 第1回～第6回『サラリーマンの生活と生きがいに関する調査』の調査結果」『年金研究』No.7, 2017年6月, pp.2-60

スティーヴン・マーフィ重松(島田啓介訳)(2020)『スタンフォードの心理学授業ハートフルネス』大和書房, 2020年

千玄室(2009)『茶の精神』株式会社講談社, 2009年

千里真里(2016)「集中内観は生きがい感の向上に有効か?—S O C健康尺度を用いた検証」『いのちの未来』, 2016年1月, pp.115-128

多田敏子(1989)「病弱老人の「生きがい」に関する研究」『日本看護科学会』1989年9月号, pp.21-28

谷晃(2009)『わかりやすい茶の湯の文化』株式会社淡交社, 2009年

津田理恵子(2009)「高齢者福祉施設における回想法の実践—対象群を設けた介入効果と生きがい—」『神戸女子大学健康福祉学部紀要』2009年3月1巻, pp.43-56

津田理恵子(2013)「特別養護老人ホームにおける回想法の実践-継続支援による生きがい感の変化と今後の方向性」『神戸女子大学健康福祉学部紀要』2013年第5号, pp.25-34

中井徹(2010)「ロゴセラピー的視点による生きがい感充足要因の検討」『岩手大学大学院人文社会科学研究科紀要』, 2019年第19号, pp.1-22

西村純一(2005)「サラリーマンの生きがいの構造—年齢差および性差の検討」『東京家政大学研究紀要』2005年45巻, pp.209-214

野村千文(2005)「「高齢者の生きがい」の概念分析」『日本看護科学会誌』2005年25巻3号, pp.61-66

ブライアン・R・リトル(児島修訳)(2016)『自分の価値を最大にするハーバードの心理学講義』大和書房, 2016年

古谷野亘(1981)「生きがいの測定 改訂 PGC モラール・スケールの分析」『老年社会科学』,1981年3月, pp. 83-95

前野隆司(2017)『実践ポジティブ心理学 幸せのサイエンス』PHP 研究所,2017年

茂木健一郎(2018)『I K I G A I 日本人だけの長く幸せな人生を送る秘訣』株式会社新潮社,2018年

山元恵子「ライフワーク活動をしている統合失調症者の回復過程～自己統合力の発揮と居場所・生きがいの発見～」『日本精神保健看護学会誌』,2009年18巻1号, pp.104-113

山本努「限界集落高齢者の生きがい意識：中国山地の山村調査から」熊本大学学術リポジトリ,2016, pp.48-67

山下類(2011)「大学生の就職不安と生きがい感について」『花園大学心理カウンセリングセンター研究紀要』第5号,2011, pp.74-87

吉田勝也(1994)「高校生における生きがい尺度の意味と特徴 Zung SDS,自覚症状度および主観的ストレス量との関連において」『心身医学』1994年8月34号, pp.481-487

英語文献

Bandura A, "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change." Psychol Review, 1977, 84, pp.191-215.

Lawton MP(1975), "The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale", A Revision. J of Gerontology,1975, pp85-89

共著参考文献一覧

飯田健次,小熊祐子(2014)「太極拳によるフロー体験と Sense of Coherence(SOC)の関係：生きがいかと自己効力感を介して」『慶應義塾大学湘南藤沢学会』14号,2014年, pp.132-145

今井 忠則, 長田 久雄, 西村 芳貢(2012)「生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討」『日本公衆衛生雑誌』2012年59巻7号, pp.433-439

上村佐知子, 佐竹将宏, 照井佳乃, 津軽谷恵, 佐藤亜希子, 伊藤昭, 木元裕介, 岩澤里美, 鈴木瞭平, 水野京子(2019)「高齢者に対する体験型太鼓ワークショップの効果」『秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻紀要』,2019年27巻2号, pp.127-133

熊谷幸恵, 森岡郁晴, 吉益光一, 富田 容枝, 宮井 信行, 宮下 和久(2008)「主観的な精神健康度と身体健康度, 社会生活満足度および 生きがい度との関連性—性およびライフステージによる検討—」『日本衛生学雑誌』2008年63巻3号, pp.636-641

糸川美紀,堀田明裕(2005),「高齢者の生きがいデザインに関する研究—行政による生きがい対策の分析」『デザイン学研究』,2006年53巻1号, pp.29-36

近藤勉, 鎌田次郎(1998)「現代大学生の生きがい感とスケール作成」『健康心理学研究』,1998年11巻1号, pp.73-82.

近藤勉, 鎌田次郎, 尾崎勝彦 (2018) 「全国調査による高齢者向け新生きがい感スケール作成と定義」『日本心理学会大会発表論文集』, 2018 年 9 月, p.780

豊岡めぐみ, 檜垣昌也 (2020) 「現代社会における精神的「生きづらさ」: 規範的社会からの逸脱と「自我」の在り方」, 千葉敬愛短期大学紀要, 2020年3月, pp.109-114

長谷川明弘, 宮崎隆穂, 飯森洋史, 星旦二, 川村則行 (2007) 「高齢者のための生きがい対象尺度の開発と信頼性・妥当性の検討: 生きがい対象と生きがいの型の測定」『日本心療内科学会誌』 2007年11巻1号, pp.5-10

藤木五月, 井上祥治 (2007) 「中学生の生きがい感体験測定尺度の開発と妥当性」『岡山大学教育実践総合センター紀要』, 2007年 第7巻, pp.124-133

前野マドカ, 前野隆司, 櫻本真理 (2017) 「“ハッピーワークショップ” の幸福度向上効果」『支援対話研究』, 2017年4巻, pp.3-16

村田伸, 村田潤, 大田尾浩, 松永秀俊, 大山美智江, 豊田謙二 (2009) 「地域在住高齢者の身体・認知・心理機能に及ぼすウォーキング介入の効果判定—無作為割付け比較試験—」『理学療法科学』 2009年24巻4号, pp.509-515

目良和也, 市村匠, 相沢輝昭, 山下利之 (2002) 「語の好感度に基づく自然言語発話からの情緒生起手法」『人工知能学会論文誌』 2002年17巻3号, pp.186-195

英文共著

Enright PL, McBurnie MA, Bittner V, et al., “The 6-min walk test: a quick measure of functional status in elderly adults.” *Chest*, 2003, 123, pp. 387-398

Guyatt GH, Thompson PJ, Berman LB, et al., “*How should we measure function in patients with chronic heart and lung disease?*”, *J Chronic Dis*, 1985, 38: 517-524.

Peeters P, Mets T (1996), “*The 6-minute walk as an appropriate exercise test in elderly patients with chronic heart failure*”, *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 1996, 51, pp.4147-4151.

付録

概念 1<モチベーションの低下>の概念、概念の定義、ヴァリエーション

概念名	モチベーションの低下
定義	人生を変えてしまうような強いネガティブな刺激ではなく、現在の仕事や日常に対する少しの違和感や不安、あるいは不満などを持ち合わせている心の状態。本人が主観的に感じているモチベーションの低下
バリエーション(具体例)	・S1:大きな流れとしては、前向きに進んでいるんだけど、ちょうどワークショップに参加した時は、エネルギーが少しだけ落ちている時だったかな。その落ちている原因はなんだったかという、自分の中で自分のキャリアについてほぼほぼ意思決定が決まっている。でもあと一歩踏み出せないその理由がそれこそ会社の人間関係だったりするから、そのあのーなんだろーな、断捨離しきれないじゃないけど。そういうこととか。あの時もまだまだ仕事をやっている時だったから、忙しい時で、仕事に追われて、それこそ数字的な暗黙のプレッシャーを感じて、そういうところからなんとかしたいなーっていうか、そういう気持ちは凄く近いなと思う。 ・S1:転職ではあった。親友と一緒に新潟にいったすぐ後で、自分の中で決意をした反面、いろんなモヤモヤや会社に対する不満や諦めもあった。決意を固めに行ったけれどもどこか最後の何かが残っている、という感じだった。 ・S4:仕事で、割とうまくいかないなっていう状況で、割と心が下がっている時期でした。その時は。 ・S4:結果も出ないし、やりたいことをやっている感覚ではない、モヤモヤ、みたいな感じで、そのまま時間が進んでいることに対して、モヤモヤしてるそういう時期でしたね。慢性的なモヤモヤみたいな。 ・S7:今もそうだけど、前職の時ってすごく仕事に集中できない日々が、より多くなった最後の1年だったのね。出向してから全然仕事してなくて、めっちゃめっちゃ怠惰というか、本当にミニマムしかやらないみたいな。全然スイッチが入らないみたいな日々が続いていて。転職してみても、取り組み始めれば、ものすごい頑張れるし、取り組んでいると楽しいと思うんだけど、すごいドライブがかかるのが遅くて、それは変わらなくて、まあ27年生きてきて当たり前のことに気づくんだけど、環境変えても人はそんなに簡単に変わるわけでもないなあと。 同じく彼との関係も遠距離だから勝手に不安になるみたいなこともあって、じゃあ近距離にいたら不安にならないかといえど多分そんなことはないし、極論全部に、全部の行動を同期していないとダメなのかとか。でも同期してても心配なものは心配だと思うし。その、なんだろう終わり無さというか、なんだろう、自分側を変

	えなきゃ一生これは続いていくとわかっているんだけど不安になっちゃうみたいなのはすごくあるかな。当時はあったし、多分今もある。 ・S9:なんだろう、個人的な理由にもなっちゃうけど、個人的にタイミングもタイミングだったという気はして。ちょっと気持ちが疲れちゃっているなあみたいな日々をここ数ヶ月送っていたから、だからこそ、生き急いでいるなという感覚はすごく自分の中で持っていて。 なんかもうちょっとこういう、あれしないと、これしないと、と思わないでいい時間を意図的に取りに行く必要があるなという気がして。それこそ、一つはピラティスの時間もそうなんだけど、なんかそれをね、時間の無駄だと感じる時もたまにはあるんだけど、そんな暇があったら勉強しよとか思っちゃう時もあるけど、それが私の心をしんどくさせているんだろうなとか思っから。 ・S2: (「ワークショップにいらっしゃった時に、すごく悩ましい問題あるいはなんかこう自分の中で大きい悩みみたいなものを抱えていましたか?」という質問に対して、) えーっと、ないです。なかったです。 別にいうと、そんな大きいあるいはいうとちょっとそういう悩みがあったりすると、逆に私はいってないかもしれないです。ワークショップには。心の余裕みたいなもの、もちろん時間の都合がたまたまよかったみたいなものはあるかもしれないですが、ちょっとそういう大きな悩みとかあったらやめとくかもしれないです。
理論的 メモ	・S2 の例から、違和感だけでなく、そこからくる「安心感」への期待、「癒し」の渴望でもあるのではないかと→修正概念 5 にしたことで消滅 ・S4 の例から、違和感というほどの強い物ではなく、「モヤモヤ」という慢性的な悩みや不安感が近いのではないかと→この理論的メモをもとに概念 5 から修正概念 5 へと変更 ・1/8:「忙しさ」「疲れ」「モチベーションの低下」「エネルギーの低下」「心が元気ではない状態」「時間的余裕の無さ」「慢性的なモヤモヤ」「モヤモヤとした不安」「心のアンバランスさ」などいくつかの概念が混在しているのではないかと→心の状態と、忙しさなど客観的状态を分けて独立した概念にすべきではないかと →事実としての「忙しさ」を概念 41 として独立させ、概念 5 の概念名を「モヤモヤとした心のアンバランスさ」に変更し修正概念 5 とする。また、修正概念 5 では概念 5 に記載していた具体例のうち、概念 41 に移動させるものは削除する。

概念 2<感情認識の試み>

概念名	感情認識の試み
定義	現在の自己感情を客観的に認識することができる

バリエーション(具体例)	・S1:その中で、揺り戻しとか自分の中でもやっとした時に 1on1 をやったりしているんだけど。そもそもの部分で自分の内面や、ゆらぎに敏感にはなっているという前提があります。 ・S1:多分、コーチングとかをちゃんと受けていなくて、自分と向き合うということを日々していない自分だったら、自分を客観的に見るという自分にもしかしたらなっていないかもしれない。もっともっと、心の汗というところも多分気づかないで、多分その、一所懸命その型をやろうと注力するような感じで、ある種の我を忘れるというような状態、そんな感じでやっていたんじゃないかなという気もする。まあこれはあくまで仮説なんですけど。 ・S7:今もそうだけど、前職の時ってすごく仕事に集中できない日々が、より多くなった最後の1年だったのね。出向してから全然仕事してなくて、めちゃめちゃ怠惰というか、本当にミニマムしかやらないみたいな。 全然スイッチが入らないみたいな日々が続いていて。転職してみても、取り組み始めれば、ものすごい頑張れるし、取り組んでいると楽しいと思うんだけど、すごいドライブがかかるのが遅くて、それは変わらなくて、、まあ27年生きてきて当たり前のことに気づくんだけど、環境変えても人はそんなに簡単に変わるわけでもないなあと。 同じく彼との関係も遠距離だから勝手に不安になるみたいなこともあって、じゃあ近距離にいたら不安にならないかといえど多分そんなことはないし、極論全部なに、全部の行動を同期していないとダメなのかとか。でも同期してても心配なのは心配だと思うし。その、なんだろう終わり無さというか、なんだろう、自分側を変えなきゃ一生これは続いていくとわかっているんだけど不安になっちゃうみたいなのはすごくあるかな。当時はあったし、多分今もある。 ・S7:結構、自分、うーん、なんだろうな。話し合う前に大体こうだろうって決めちゃうとか。相手にこう思われているんじゃないかとか決めちゃうとか。多様な美しさがあるのにも関わらず、自分は美しくないって決めちゃうみたいな。思考を止めるところがあるな。 ・S7:普段だったら、隣で流れている川に合わせにいくんだけど、速さとかクネクネ度合いとか。今回はまあいい感じに流れれているからちょっとそのままにしておこうみたいな。 ・S13:ああ。僕なんかそういうの結構あるっていうか。自分の普段の生活で、感覚が擦り切れているなって思ったり、無理やりやること減らすようにして。擦り切れているとか、過ごしちゃっているとか、人生を過ごしちゃっているという感覚がまあ本当に人生においては敵やなと思っていて、
理論的メモ	・感性というより、自分をメタ認知できるスキルなのではないか？ ・1/8:概念名と定義があつておらず概念名は感性となっているが、定義は「スキル」と定義されているので修正→定義を「自分の心の状態に、開かれた心を持ち、自分が感じていることやちょっとした違いにいつでも気付ける感性的なスキ

	ル」から、「自分の心の状態を客観的に見つめることが出来、日々自分の心のリズムやトーンが正しい状態にあるようチューニングできるスキルを持っていること」とし、概念名を「自己の心のゆらぎに対する感性」から「自己の心のゆらぎに対してメタ認知するスキル」とする ・1/15:概念名を「感情認識力の高さ」とし、概念定義を「現在の自己感情を客観的に認識することができる」とする
--	---

概念 3<生きがいへの関心>

概念名	生きがいへの関心
定義	日頃から生きる意味や喜びについて考え、生きがいに関心を持っていること
バリエーション（具体例）	・S8:子供みたいな気持ちでやりつつも、なんかやっぱりこう、生きる意味とか生きがいとかって、私結構10年くらいぼんやりと考えて生きていたテーマだったので。あ、そうそう、父が7、8年前くらいにある日突然ポックリ死んじゃったので、なんかそこをきっかけに結構生きがいとか、なんで生きるの？とかなんで生きるの？とかって私の中でもすごい大事なテーマで。 ・S8:うん、あったと思います。で、多分自分がこうかな、とか多分私にとってはこうなんだろうなというのが強化された体験だったのかもしれない。もうちょっと詳しくいうと、えっと、その前にヨガの哲学とか東洋思想的なことも今年自分で学び始めて、で、死にそんなに重み、実はそんなに悲しいこととして受け取らなくていい、みたいなメッセージが、結構東洋思想とかヨガ哲学、ヨガ哲学なのかな？インド哲学の中では言われていて。まあ自然の一部だから、死なない方がおかしいよね、ぐらいの割とそういうおおらかな。 で、それもまあそうだよねとだんだん思ってきた中で、先日のお茶のワークショップにも出て、自分に取っての生きがいってなんですか？とか生きる意味ってなんですか？とかなかなかかみで書き出すことはなかったもので、そんな重いものなのかもしれないし、すごい軽いものかもしれないと自分が思っていたことが、それを見て、やっぱり私こう思えるようになったんだっていう気づきがありました。 ・S10:1枚目の生きがいの before は、生きがいってなんだろうってちょうど考えている時で、歌が上手な人、ダンスが上手な人と同じように何かしらみんな得意なことってあるんじゃないかなと思っていて、多分私にもそういうことがあって、自分がハッピーになるだけじゃなくて、いい影響を周りに与えられること、いい影響を起こすこと、それが返ってくることが生きる意味、生きがいなんじゃないかなという意味で書きました。 ・S13:(普段から生きがいや生きる意味について考えていますか、という問いに対

	して)はい、そうですね、普段から考えてますね。 ・S1:多分、コーチングとかをちゃんと受けていなくて、自分と向き合うということをしていない自分だったら、自分を客観的に見るという自分にもしかたならなっていなかったかもしれない。 ・S1:元々私自身が生きる意味って考えてたタイプではあるから。でも一人で考えるには限界があって、その時にコーチング。コーチングって言っても、本当に話を聞いてもらって、誰かが見てくれる安心感とか繋がりを感じる喜びとかっていうものがあって、よりなんか背中を押された気持ちになるし、人生を考えることが不安の方に行かずに、ポジティブに希望を持てるようには人との関わりによってあるよなって風に感じてます。 ・S3:いや、本当にそう思う。自分はすごく生きがいというものを聞いてきたし、今ものすごくそれを欲してはいないけど、それがめっちゃめっちゃ重要事項だった時もあったし。 ・S10:まず生きがいと茶道と言う組み合わせだったじゃないですか。私どっちにも興味があって。生きがいってどういうことなんだろうって考えることにも興味があったし、茶道って少し敷居が高いなと思って挑戦できなかったなというのがあって、両方いいとこどりができるなというので参加しました ・S10:思っていたのが、私がちょうどこれを考えているタイミングだったので、延長っていう感じで、気づけたというか、具体的に高められたという感じなんですけど、 <対極例> ・S2:最近あんまりやってないですね。ただ昔はなんかそういうのはやっていたとは思いますが。
理論的 メモ	・1/11:そもそもこのワークショップにきている時点で「テーマへの関心がないとはいえない」のではないかな?→ということは、テーマに関して、日頃から考えているかどうかという頻度が重要なのか?

概念 4<仕事・趣味などの関心領域>

概念名	仕事・趣味などの関心領域
定義	茶道での気づきを深めるための自分の専門性を持っていること
バリエーション(具体例)	・S8:そう、なんか、結構繋がりを感じていて、自分の学んでいたヨガと通じるところがあったりして、多分東洋思想的なという意味で、なんとなくのゴール感とか。だから、初めての経験なんですけど、知っている経験のような感じだから、なんかこう初めてのことでワクワクとしつつも、うんうんそうだよね、そうだよね、という少し慣れ親しんでいる感覚もあったかな。それが場についても、そこにいた方々についても、同じような。ある種の安心感のようなものがありました。 ・S8:あのお茶を点てるときにも、ただ一心、お茶を点てるときに点てることに集中してシャカシャカとやっている時の、すごく高い集中状態、フローですね、あれはヨガやっている状態とか、目指しているゴール感とかとほぼ同じだなと感じていました。 ・S8:なんか、身体的な話だと、確かに動きは大きな動きは茶道はないので、物理的に自律神経が整うとか、呼吸が整うみたいな身体に対する直接的な影響は少ないんですけど、あの一、全体的な思想として、ヨガのアーサナって本当にヨガの全体の体系のほんの一部でしかなくて、さらにそれが超高い集中状態にいくためのプロセスの中の一ステップって捉え方をするので、その全体感でみたときに、茶道の多分、飲む、いただくまでの一連の流れと、ヨガの中のこう8段階くらいまでやるべきことがあるんですけど、その段階を踏んでゴールにたどり着くまでのプロセスは一緒だになっていうすごいざっくりした捉え方をしていました。 ・S8:あ、そうそう、父が7、8年前くらいにある日突然ポックリ死んじゃったので、なんかそこをきっかけに結構生きがいとか、なんで生きるの？とかなんで生きるの？とかって私の中でもすごい大事なテーマで。 ・S8:うん、あったと思います。で、多分自分がこうかな、とか多分私にとってはこうなんだろうなというのが強化された体験だったのかもしれない。 もうちょっと詳しくいうと、えっと、その前にヨガの哲学とか東洋思想的なことも今年自分で学び始めて、で、死にそんなに重み、実はそんなに悲しいこととして受け取らなくていい、みたいなメッセージが、結構東洋思想とかヨガ哲学、ヨガ哲学なのかな？インド哲学の中では言われていて。 まあ自然の一部だから、死なない方がおかしいよね、ぐらゐの割とそういうおおらかな。 で、それもまあそうだよねとだんだん思ってきた中で、先日のお茶のワークショップにも出て、自分にとっての生きがいってなんですか？とか生きる意味ってなんですか？とかなかなかかみで書き出すことはなかったもので、そんな重いものなのかもしれないし、すごい軽いものかもしれないと自分が思っていたことが、それを見て、やっぱり私こう思えるようになったんだっていう気づきはありました。

	・S10:1枚目の生きがいの before は、生きがいてなんだろうってちょうど考えている時で、歌が上手な人、ダンスが上手な人と同じように何かしらみんな得意なことってあるんじゃないかなと思っていて、多分私にもそういうことがあって、自分がハッピーになるだけじゃなくて、いい影響を周りに与えられること、いい影響を起こすこと、それが返ってくることが生きる意味、生きがいなんじゃないかなという意味で書きました。 ・S13:で、これ、結構感じたことを僕、メモっているんですけど。これ、すごい変に聞こえるかもしれないんですけど、サウナと似ている。まちよっと違うところもあるんですけど、やっぱり似ているなと思うのは、多分すごいリズムがそこにグッと戻るといっつか、乱れた、多分普通に生きているだけでもストレスとかで結構乱れてくる、その思考のリズムみたいなものが一回そこでグッと戻るといっつか。次の日、めちゃくちゃ頭が冴えるといっつか。 やっただ直後はちょっと情報量が多いといっつか、すっきりしつつもちょっと考えることあるなあということもあるんですけど、次の日目覚めるとすっきりしていると。 ・S13:(普段から生きがいや生きる意味について考えていますか、という問いに対して)はい、そうですね、普段から考えてますね。 ・S10:そうですね、下にした、この自分の人生の主演と書いたのは、これやりたけいけど、普通こうやらない、これやらないよね、とか。例えば幾つになつたらもう落ち着くよね、みたいな。自分の価値観じゃなくて、社会から求められるような固定観念みたいなものにもう従う必要はないんじゃないかな、と思って、結局決めるのは自分、というのを意識して書きました。 ・S2:後、ワークショップという点でいうと、茶道と瞑想なんかも考えに近くて、それはなんか知らなかつたので勉強になりましたので、じゃあそれこそ瞑想の話をやろうとしていた時だつたのでよりそれをやろうと思いました。 ・S5:わたし音は元々好きで、普段も、あまり無音よりかは時と場合にはよるんですけど、こういう気分になりたいなって時にこの曲を聞きたいなとか、音楽によって普段からも自分の気持ちが癒されたりとか、感情が動いたりとかしているからかなあ。 ・S6:はい。僕、あの辺を繋げていきたいんですよ。まさにアナログとデジタルをつなげるとか、エンジニアと茶道をつなげるとかをやりたいんですよ。でも根っこは同じなんですよ。美しいコードは本当に端的に書かれていて。言つたらあの美しさって短く纏まつた文章の美しさと一緒に、禅語や短歌や俳句の美しさと一緒になんですよ。 ・S9:それこそ、一つはピラティスの時間もそうなんだけど、なんかそれをね、時間の無駄だと感じる時もたまにはあるんだけど、そんな暇があつたら勉強しよとか思つちゃう時もあるけど、それが私の心をしんどくさせているんだろうなとか思ふから。
--	---

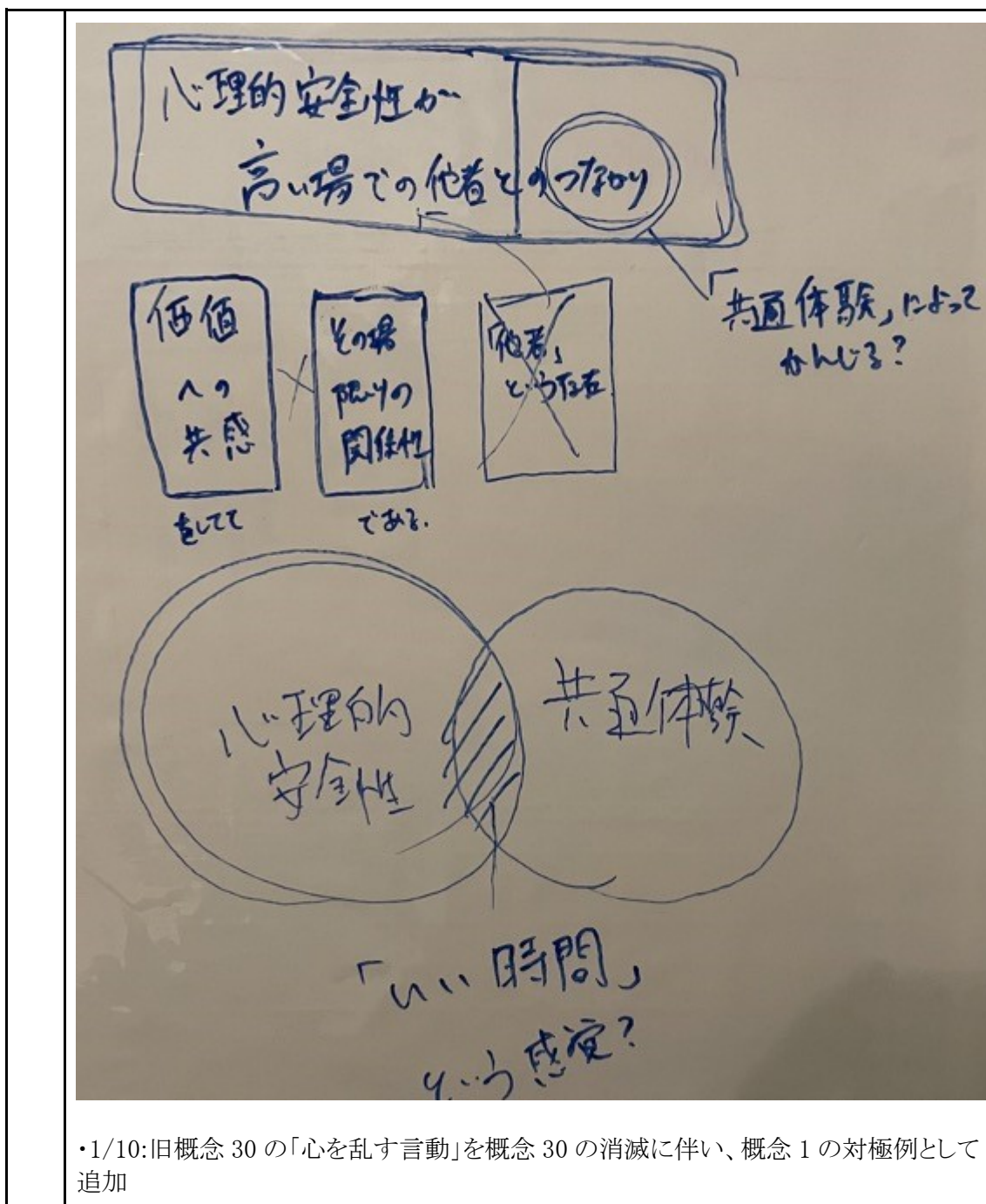
理論的 メモ	・1/7:概念 31 が生まれたことによって、他のサンプルについても再検討する必要があるのではないか？ ・1/7:コネクトすることができるものがあると、より気づきを深めることができるのではないか？ ・1/7:コネクトするには概念 27 の想像力も不可欠なので同じカテゴリーになるのではないか？ ・1/7:S10 のように直接的に「生きがい」を考えている人もいる ・1/7:S13 の「感覚的な快樂って文脈に強化される。ということは、主従関係で言う、感覚が主で、文脈が従。だから、文脈を大事にしすぎると感覚的には意識的には弱まるから感覚は常に磨いておく必要がある。常にと言うか感動する時には感覚がひらかれている必要がある。 そこにその自分が意味を見出すコンテキストみたいなものがあると感覚が倍増するような構造があるようなものがあるなあと考えていて。」という記述があり、それはこの概念 31 があることそのものが、当日の気づきを高めたのではないか、という論理につながるのではないか？ ・1/8: 概念 31 の概念はつまり瞬間のセンセーションを生むための「コンテキスト」の構成要素であるということではないか？ ・1/11:「生きがい」というテーマそのものに関する関心を概念 43 として独立させる。 ・1/15:概念名を「気づきを促進する専門領域」に変更

概念 5<心理的安全性の高い場>

概念名	心理的安全性の高い場
定義	その場限りの関係性である他者と過ごす場が心理的に安全であると感じる場であること
バリエーション	・S1:ありそうでない機会だよなっていうのは思った。それが何がありそうでない機会かという、やっぱり一期一会の人達なんだけど、なんか最初から心理的安全性が割と高いというか。

シ ョ ン (具 体 例)	・S1:やっぱりあの「場」に入った瞬間に、何かその「乱す」ってことすごく相反がある空間だなと思ったんだよね。 なんかそこに一緒にまづきている人がいて、そこに入っていくってところで一つの共通の概念っていか共有できてるというか安心感があるから、私もなんか自分を極端にさらけ出すなきや、とかなんか極端に頑張んなきやとかっていう感情はなくて、個として向き合うというところがスタート地点から立てたってというのはすごく大きいんじゃないかなって思う。 ・S1:まず、相手を知る、とかって以前にまずお茶を楽しむという一つの目的を共有してるじゃない？だからなんか極端な言い方をすると、相手と全く会話が生まれなくてもその場が成立する場でもあると思うの。自分とお茶の茶人の方と、という。 だから、そういう意味では、そこで生まれる一期一会というのは、機能的には、はなんだろう1機能だと思うのよね、そこがメインじゃないっていうか。 ただ、何か実際こう、やってやっていくとそういうことを目的にしていなくてこそ生まれるつながりっていうのがある気がする。実際、名刺交換とかもしてないし、本当にお茶を楽しむにきていて、そこで繋がれて、あとから Facebook を交換しようみたいな。そういう繋がり目的じゃないところがフラットだと感じたのかなって思いました。 ・S1:やっぱり、それこそ京都のみなさんとも、本当にこの先どこかで一緒するかどうかもわからないなんだけど、あの場を通じて、同じ感情を共有して、まあ全く同じかどうかはわからないけどね。でもすごく良いなと思うことを共有して、なんかフラットに入られて、自分のことをちゃんと表現もできて。そういう関係性が持てること自体もすごく豊かだなと思うし、生きがいだなと思う。 ・S4:それを特に交流とかが必要な場ではなくて、他の人と同じことをやるっていうのが楽しい、って思いました。 ・S4 いつも会わない人たちに会えた、っていうのは個人的には楽しい体験で、ちゃんと話をするとかじゃなくていいんですけど、その共通の茶道、今回のワークショップというのに惹かれてきた人たちが集まって、そこに共通の話題をして、おのおの帰っていくというその一連が好きなんですよね。 今後も会わなきゃいけないという責任感はないし、でもその瞬間は、同じ物事を楽しむ、みたいなのが好きですね、それが楽しかったなあ。 ・S4:辺に気を使わないでいられる、責任を伴わないっていうのがあると思います。 ・S13:やっぱり茶室が結界っぽいて言われるのって、そのそのセキュアな環境に入るってことなんだろうなと思っていて、セキュアな環境に入って、自分の中で起きている衝突もちょっとこう距離をとってみれるし、頭の中にあるネットワークを俯瞰したりできるからこそ、違う視点のアイディアが出るような気がしているからこそ、やっぱセキュアな環境が担保されるから、クリエイティビティに茶室はいいんじゃないだろうかなと思う。 ・S9:なんだろう、思い出すと、結構茶道とか華道とかってルールがしっかりしているイメージだったから、そういうのがあんまりないというか、こうしないといけないというのがあんまりないというのがちょっと意外でした。もう少し、ここはこういうこととして、とかっていうものだったから、それが意外に自由なんだなという印象。
--	---

	・S1:全然バックグラウンドが違う人たちと、数時間、少し一緒にいるだけで楽しい時間になるんだ、ということと、 <対極例> ・S7:今回初めてだったからマウンティングしようがなかったけど、多分自分が得意なことだったとしたら、多分そういう気持ちは粹と思うし、ちゃんとしていない人に対しては、なんで右に回さずに飲むねんみたいな感じで思うと思うけど、それが無い場だったかな。
理論的メモ	・1/4: この安心感はお茶ではなく、他のワークショップでも同じなのか？ ・1/5: ・S1:ちょっとしたクスッとした瞬間があった。誰かの失敗とかもあって受け入れられた。 →これは概念2へ ・1/6:S4の「いつも会わない～」は概念10にも重なるのではないかな？ ・1/7:概念10「他者とのつながりと他者による刺激」と概念1は自分と他者の関係性という点で概念の重なりが見られるのではないかな？ ・1/8:S1の記述の一部である「まず、相手を知る、とかつて以前にまずお茶を楽しむという一つの目的を共有してるじゃない？だからなんか極端な言い方をすると、相手と全く会話が生まれなくてもその場が成立する場でもあると思うの。」については、概念32「プロセスの共有」でもあるため、概念32の具体例に追加。 ・1/8:S4の「でもその瞬間は、同じ物事を楽しむ、みたいなのが好きですね、それが楽しかったなあ。」を修正概念32に追加 ・1/8:手書きメモ参照:概念1はつまり心理的安全性を高めるために今回必要だった要素なのではないかな？ つまり、概念1の概念名を「心理的安全性の高い場」とし、定義を「その場限りの関係性である他者と過ごす場が心理的に安全であると感じる場であること」とし、修正概念1とする



概念名	軽微な失敗
定義	場の空気が和らぐような意図していない失敗
バリエーション (具体例)	・S1:あああ、おかめのお茶碗は可愛かった！ああいうクスッって瞬間は他にもあった気がして・・。 ・S1:あ、そういえばお茶を点てる時に、すごく変な音がして、なんかそしたら違うのやってたじゃない。あれも結構大きかったかもと思って。なんかお茶の席ってカッコよくしちゃうけども、ああいうお茶目さとか、失敗とか、ああいう親しみやすさとかってという一つのトリックな気もする。 茶道のあの感じに、アイスブレイクの的な和らぐ何かがあったら最強なのではと思っています。 ・S13:一番印象的だったことはやっぱりあれですね、、茶筌たてごと、、点てたやつ。 ・S13:でもその、形式を崩すのがクリエイティビティという考え方もあるから、ルーティン化する仕組みとルーティンを崩す仕組みというのが両立している方が、より新しいものが生まれやすい状態だなと思っています。 気づいてから、日々の生活の中でどうしたらできるかなと思って。ちょっと話飛んでもかもしれないんですけど、日々のルーティン、例えば僕だったらエクササイズと瞑想があるんですけど、それをちゃんとこう崩す。 それをずっとやるんじゃなくて、たまに別のことをやる。たまにヨガをやるとか。崩すことによって、日々のルーティンによるメリットが維持されたり強化されたりするみたいなの。というのが形式に対する気づきとしては結構あって。 ・S13:この間の茶道でいうと、僕が、茶筌と茶筌立てを、茶碗に突っ込んだじゃないですか。あれもある種の崩し。 ただのミスですけど、平たくいうと。でも、あれで気づけたこともあって、僕の中では。あれが起きたのは、茶筌立てが陶器じゃなくて木製だったからなんですよ、だから、表面がツルツルしてないからホールドできて、しかも色やテクスチャーも似ているから僕は間違って突っ込んだという。あれも一つの崩しだなと思っています。 ・S13:その形式の話に戻るんですけど、先生が例えば、そのお茶の先生として茶人としてルーティンをしていくと思うんですけど、みんなルーティンを持っているじゃないですか、誰でも。 そのルーティン化することによって安定して、人の人生に深みが出るという風になると思うんですけど、ルーティンはルーティンで飽き始めちゃうとよくないと思っていて、ルーティンを崩すルーティンを設計しないといけないんだなと、すごい思ってたんですよ。

理論的 メモ	・1/5:心理的安全性とは別なのか？ →1/8:1/7 の概念変更を受け、別物であると判定 ・1/7:S13 の記述より、概念名を「クスツと笑顔になれる和み(癒し)」から「意図的な形式の崩し」に変更。それに伴い、定義も「ルーティンや決まったプロセス、期待を意図的に崩すこと。」に変更。 ・1/15:全体の概念検討の中で修正概念 2 の本質は「意図的な形式の崩し」ではなく、当初の癒しや笑顔、失敗の許容となる。よって概念の定義を「場の空気が和らぐような意図していない失敗」とし、概念名を「軽微な失敗」とする

概念 7<礼ともてなしの心>

概念名	もてなしの心による特別感
定義	相手をもてなそうとする心意気、またその心意気によって生まれる独特の特別な空気感

バリエーション(具体例)	・S1:でもあの空間は茶人がいて、茶人がもてなして、それを楽しみに待つという形だから。そういう意味では、意識を自分にも周りの人にも向けすぎなくていい、というのが良かったのかもしれない。 ・S2:1つはその、先生が点てていただいたお茶がありましたよね。あれは、特別感がありましたよね。 あの要は、あれはもちろん、味とか香りとかはそうなんですけど、出していただいて、それをこういただくというかね、いわゆるそういう風にしたことによって、非日常感というか、その空間も含めて特別感があったかなあとそういう風に感じました ・S2:やっぱり先生が点ててくださっている間の、時間とか空間とか、それからいただいているまあでもいただいているというより待っている時ですかね。その時すごく覚えていますね。 はい、そんなに長い時間じゃなかったと思いますけど、すごく贅沢な時間だったのかもしれないですね。やっぱりきちんと作っていただいている感じだったので。 ・S6:1つは、亭主がお点前をされている時ですね。もう1つは、自分がお茶をいただく時。 多分後者の方が単純に、自分の手元に来て、それこそ五感を使って、自然に香ってくるし、温度も感じるし、点て具合とかから心意気も感じつつ、いただいて。そういう意味で言うと、五感以上のものがあると思うんですよね、目の前で点ててくださったという心でも感じるというか。 ・S6:茶事の時は、基本みんな静かにしていて、基本そっちに意識がいくというか。亭主を見る時に、不思議と僕は茶室全体の雰囲気を感じ取る時がその時なんですよ。何ていうか、亭主がある意味主役でもありつつ、亭主を含む、茶室全体の雰囲気が一番感じられる時でもあって。 僕はそういう意味では、亭主が点ててくださって、要するに自分のために点ててくださっているんだと感じられる時、そのタイミングが一番心地いいですね。 ・S7:印象に残っているのは、さっきのその釜の、釜型にちぎれている畳と、その畳の向こうで、一人一人に器を選んでくれている、器をくれたんだよね、なんとなく。そんな気がするんだけど、、そうだね。そんなのさ、普段しないからさ。まあできるだけカップなんか揃えて全員に渡るようにするみたいな効率化するようにする中で生きている中で、全部形が違うものを持ってきてくれて、それぞれに選んでくれているみたいなシーンとか。 ・S8:先生の佇まいがすごく印象的でした。おちゃを立てている時とか説明をする時の雰囲気が本当にお茶好きなんだろうなといういい空気感でした。 ・S12:そうですね。まそういう他人への気遣い。やっぱりお茶をいただくにせよ、他のひとにお先にいただきますと言ったり、他の人に対してすごく丁寧に気をつかうとかは今後生きていく上ですごい大事なことだよなと思いましたね
---------------------	--

	・S13:やっぱり、先生がさりげなく音楽を欠けたりとか、荷物の上着をこう、なんだろうな、気遣いかな。亭主側の気遣いを感じると自然にこう、徳を積まなければ、というポジティブな方向に向かわないというベクトルが全員あうのかなと。 きっかけとしては、気遣いに気づいた瞬間かもしれないですね。 ・S7:先生の所作の美しさとか、私の座っているところの前に、本来だったら火を起こしてお湯を沸かす、あれなんていうのかな炉があるはずで、畳が切れている部分があって、すごい想像して、そこに炉があって、そこにお湯が沸いていて、鉄の茶器でやっているだろうからシュンシュンなっているんだろうな、と想像したら、めっちゃいいやんってなって。 日々是好日っていう小説があって、それで、お茶の面倒臭さとか、逆に言うと豊かさとかをすごい読んでいたから、すごい想像が湧いて、そこで思ったかな。
理論的 メモ	・もてなしは、亭主から客へのもてなしと、客同士と、客から亭主への3方向があるのではないかな？ ・1/5:概念名を「もてなしの心」から「もてなしの心による特別感」に変更 ・1/5:もてなしの心が重要なのか？それとも贅沢だと感じている時間なのか？ ・1/7:もてなしの心は五感を超えるものなのではないかな？(S6の記述より仮説) →1/7 追記:第六感的な要素を概念 27 として「想像力」と命名 ・1/7:概念 27 が生まれたことにより、概念 3 は概念 27 と必ずセットで生まれる概念なのではないかな？つまり、想像力があるからこそ、おもてなしの心を受け取り、その特別感を味わえるのではないかな ・S12の記述より、やはり客人同士の気遣いもある。 ・1/10:旧概念 27「想像力」より S7 の事例、つまりおもてなしの心を受け取る想像力を統合 ※「想像」と表現するサンプルと「気づいた」と表現するサンプルが混在するため。

概念 8<プロセスの非同時進行>

概念名	プロセスの非同時進行
定義	1つ1つのプロセスを他のプロセスを同時並行せず行うこと
バリエーション(具体例)	・S7:お茶ってすごくシングルタスクというか、1個ずつプロセスが進んでいくものだなと思っていて。 それが普段の自分の生活とはすごくギャップがあって、常に色んな事をマルチにやって、人と会話してる時ですら仕事の事を考えてる時もあるし、お風呂に入ってデジタルデトックスすると思っていても、お風呂に携帯持ち込むこともあるし、みたいなの。 いろんなことを同時並行してしまっている窮屈さみたいなのを、お茶をしながら感じて、 なんかあれからちょっと一個に集中しようとして、みるみたいなのが増えた。 ・S7:えーっと、茶室に入って、ずらっと一つの動作をみんなで並んでしている時にそう思った。じゃあまずお菓子を配ります、とかお茶を一人一人に点てて渡します、とか一人一人は点ててもらったお茶を飲みますとか。 何か効率的にやろうと思ったら、じゃあ先生を三人にしてやるとか、まあみんなでリレーみたいにやるみたいなのもできると思うんだけど、そうじゃなくて待っている間の時間にすごい思ったかな。 ・S7:そうなんだか、すごく、とにかくにもマルチタスクなんだよね。歩きながら音楽を聴くとか、スマホを見るとか、家のことで言うとパンを焼きながら珈琲を淹れながら音楽をかけながら加湿器に水を入れながらパソコン立ち上げるみたいな感じになっているけど。気付かないからね、自分が。自分がマルチタスクしているってことに気付かないし、自然にもうイヤフォンつけているし、その流れもまあ自分で選んで止められたのは新鮮だったかな。 ・S5:なんだろう、こう自分が普段生活をしていて、感じない繊細な音とか、時間の流れとかを感じられたし、なんか途中私が最初コメントしたんですけど、誰かが言ってた、「茶道はマルチタスクじゃなくて、シングルタスクだよ」というのをすごく痛感していて、その後生活をしてても。 一個のことに集中してやるって全然日常生活では無いし、なんか音楽聞いても何か考えたりとか、やっぱり常に2、3このことが頭の中でよぎっちゃっているから、余計に今後なかったりするんだろうなと思って。 終わった後に、ああいう風に一個のことだけをやる時間とか空間とかはすごいすっきりするなあと感じました。
理論的メモ	・1/8:概念 26 は概念 21 と統合できるのではないかな？ →1/10:検討の結果、概念 21 とは統合しない。概念 26 はあくまで「動作」を同時並行して行うか、ということについての概念である。概念 21 は一人一人が感じる主観的な時間や感覚に言及している。

生きがい感向上のための茶道体験ワークショップ 事前アンケート

本日は、ワークショップにご参加いただきありがとうございます。
最後まで、どうぞよろしくお願いいたします。
尚、本ワークショップは修士研究の一環で行うものです。

【本調査に関する事項】

- ・個人データの秘匿化：本アンケートで得た内容は個人が特定されない形（数量化）を行い秘匿化致します。
- ・本調査の使用範囲：取得した全データは研究に関与する事項のみに使用致します。
- ・回答の拒否/辞退：本調査の参加は任意です。回答前後での拒否/辞退が可能です。

※調査実施責任者：慶應義塾大学システムデザイン・マネジメント研究科 修士課程2年 丸山咲

***必須**

以下の設問はあなたご自身の属性についての質問です

あなたの番号をご記入ください

選択

あなたの性別を教えてください

選択

あなたの年代を教えてください

選択 ▼

あなたのご所属・ご職業について教えてください

選択 ▼

茶道体験について教えてください

- ☐ 茶道は初めてである
- ☐ 茶道体験を1度したことがある
- ☐ 茶道体験を複数回したことがある
- ☐ お稽古に通っていた/いる
- ☐ 先生/それに準じるレベルである

以下は、気づきや注意力に関する設問です

1-6の6段階のうち、最も当てはまるものを回答してください。
※1がほとんど常にある（とても当てはまる）です

- 1:ほとんど常にある
- 2:とても頻繁にある
- 3:やや頻繁にある
- 4:あまりない
- 5:滅多にない
- 6:ほとんど全くない

その時の感情に後から気付くことがある *

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

不注意や考え事が原因でモノを壊したり、こぼしたりする *

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

今起きていることに集中することが難しいと感じる *

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

歩いて目的に向かう際、道中の体験に注意を払わずにさっさと向かう *

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

身体的な緊張や不快感が明確になるまで、なかなかそれに気づかないことがある
★

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

初めて聞く人の名前を忘れがちである ★

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

自分のしていることをあまり意識しないまま、自動的に何かをしているような気がする ★

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

十分な注意を払わずに、急いで行動してしまう ★

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

達成したい目標のことばかりを意識してしまい、今していることに意識がむかなくなる *

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

自分のしていることを意識しないまま、機会的に仕事や課題を行っている気がする *

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

人の話を聴きながら、気付いたら何か他のことをしていることがある *

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

無意識のうちにどこかに向かっている、後から考えるとどうやってそこにたどり着いたか思い出せないことがある *

	1	2	3	4	5	6	
ほとんど常にある	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ほとんど全くない

気がつくと将来や過去のことで頭が一杯になっている *

1 2 3 4 5 6

ほとんど常にある

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ほとんど全くない

気がつくと注意を払わずに物事に取り組んでいることがある *

1 2 3 4 5 6

ほとんど常にある

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ほとんど全くない

無意識のうちに間食をしていることがある *

1 2 3 4 5 6

ほとんど常にある

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ほとんど全くない

以下は、生きがい感に関する設問です

1-6の6段階のうち、最も当てはまるものを回答してください。

- 1:とても当てはまる
- 2:当てはまる
- 3:やや当てはまる
- 4:あまり当てはまらない
- 5:当てはまらない
- 6:まったく当てはまらない

過去に頑張ったことが現在の自分の人生をよいものにしている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

過去にあった出来事の中で、今の自分にとって良い経験だったと思えるものがある *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

過去のいろいろな出来事の中で、現在の生活に意味をもたらすものがある *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私（回答者）は、自分の人生に対する目標や計画がある *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私（回答者）は、自分の人生に対する目標や計画がある *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ まったく当てはまらない

私（回答者）は、自分の人生の目標があるかがはっきりしている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ まったく当てはまらない

私（回答者）は、将来に夢を持っている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ まったく当てはまらない

やりがいのあることに打ち込んでいる *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ まったく当てはまらない

熱中できるものがある *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

時間を忘れて夢中になっていることがよくある *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

楽しいことでも苦しいことでも、起きたことを否定せずに認めることが多い *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

現実起きたことを全て受け入れるつもりである *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

とても苦しくてつらいことがあっても、人生を明るく前向きに生きていこうとする *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

悲しく辛い状況でも、新たな次の一歩に向けて行動している（あるいは、行動しようと思う） *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

どんな辛いことがあっても、この経験がいつか必ず自分のためになると考える *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

ご自身の「こころの状態」について教えてください

- 1:とても当てはまる
- 2:当てはまる
- 3:やや当てはまる
- 4:あまり当てはまらない
- 5:当てはまらない
- 6:まったく当てはまらない

私の人生は素晴らしい人生である *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私は、自分の理想とする人生を歩んでいる *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私は自分の人生に満足している *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

自分の生きていることに意味や価値を感じている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私の人生は素晴らしい人生である *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私は、自分の理想とする人生を歩んでいる *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私は自分の人生に満足している *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

自分の生きていることに意味や価値を感じている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私は自分が今ここに生きている意味を十分に理解している *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私は、自分の人生にはっきりした意味を感じている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私の毎日は充実していると感じている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

私は毎日生き生きと過ごしている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる

☐☐☐☐☐☐

まったく当てはまらない

毎日の生活にハリがある *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

私は、自分の存在価値を感じている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

自分がその場にいる必要があると感じている *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

私は存在する価値のある人間である *

1 2 3 4 5 6

とても当てはまる ○ ○ ○ ○ ○ ○ まったく当てはまらない

以下の設問は「幸福度」に関する設問です

以下の選択肢から最も当てはまるものをお答えください。

※7がとてもそう思う（とても当てはまる）です。先ほどまでの質問と逆転していますのでご注意ください。

- 1:全くそう思わない
- 2:ほとんどそう思わない
- 3:あまりそう思わない
- 4:どちらとも言えない
- 5:少しそう思う
- 6:かなりそう思う
- 7:とてもそう思う

私は有能である *

	1	2	3	4	5	6	7	
全くそう思わない	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	とてもそう思う

私は社会・組織の要請に応えている *

	1	2	3	4	5	6	7	
全くそう思わない	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	とてもそう思う

私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた *

	1	2	3	4	5	6	7	
全くそう思わない	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	とてもそう思う

私は社会・組織の要請に応えている *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

今の自分は「本当になりたかった自分」である *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

人の喜ぶ顔がみたい *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

私は他者との近しい関係を維持することができる *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

自分は人生で多くのことを達成してきた *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

私は自分と他者がすることをあまり比較しない *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

私に何が出来て、何が出来ないかは外部の制約のせいではない *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

自分自身についての信念はあまり変化しない *

1 2 3 4 5 6 7

全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

とてもそう思う

仕事や活動上の判断を頻繁に切り替えすぎない *

1 2 3 4 5 6 7

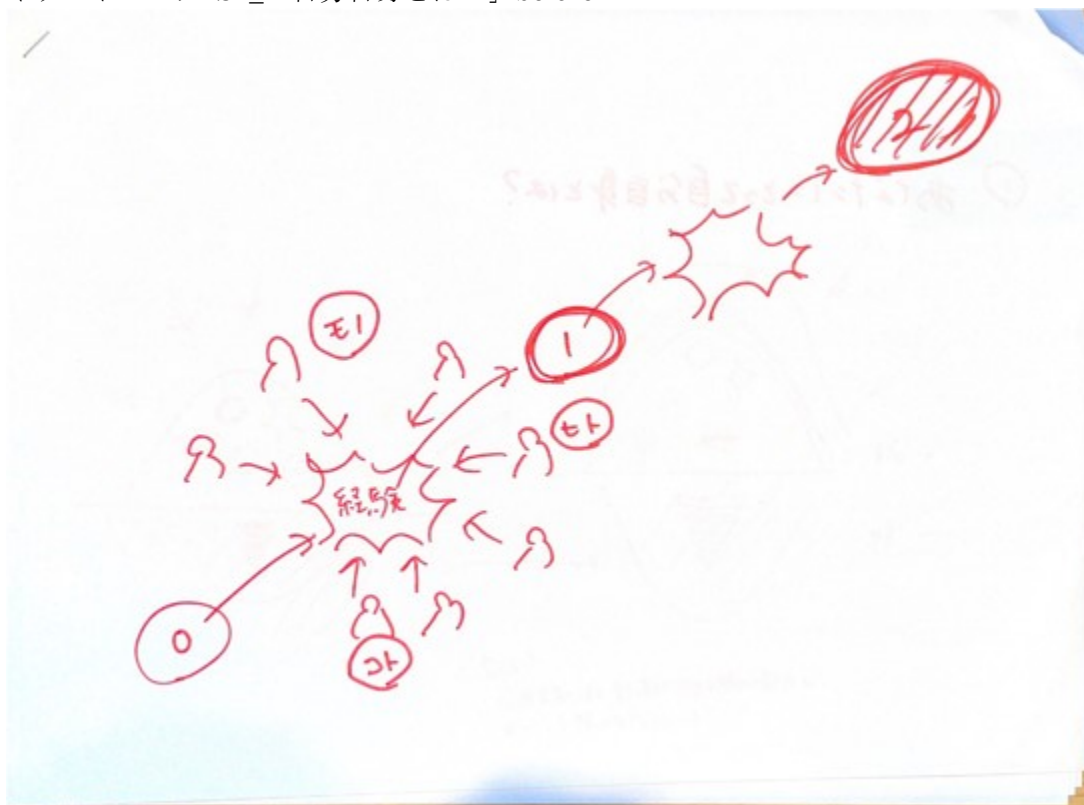
全くそう思わない

☐☐☐☐☐☐☐

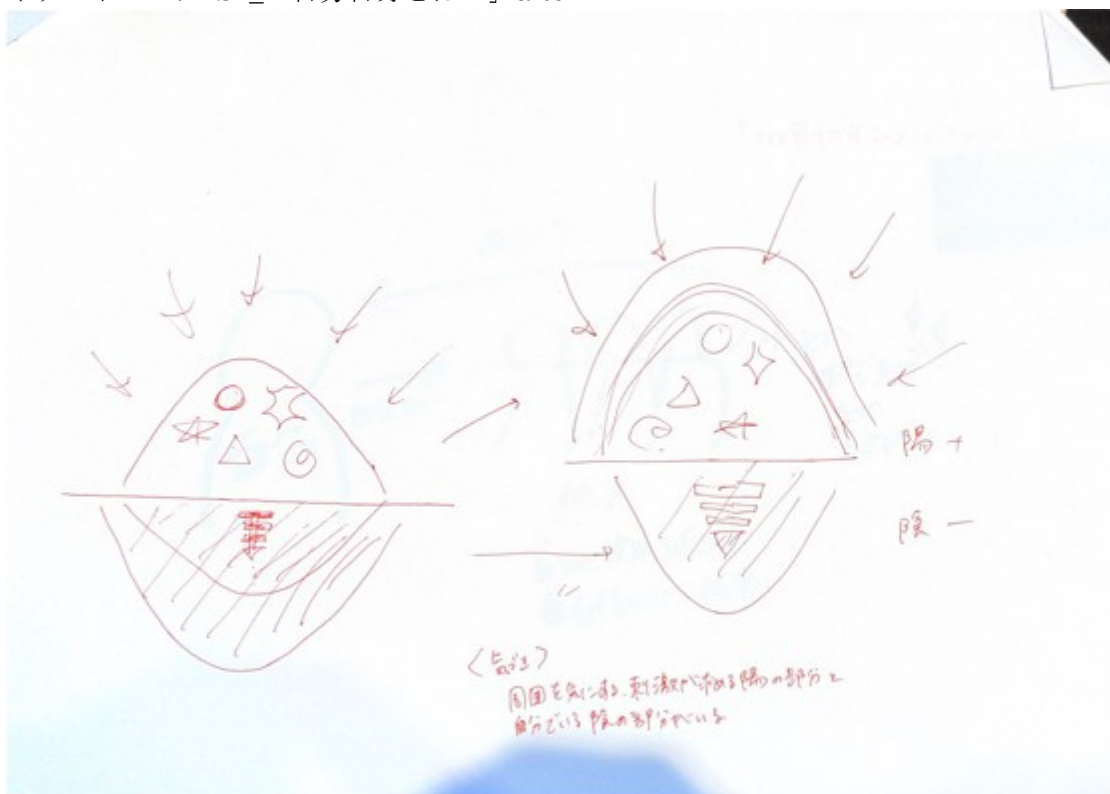
とてもそう思う

送信

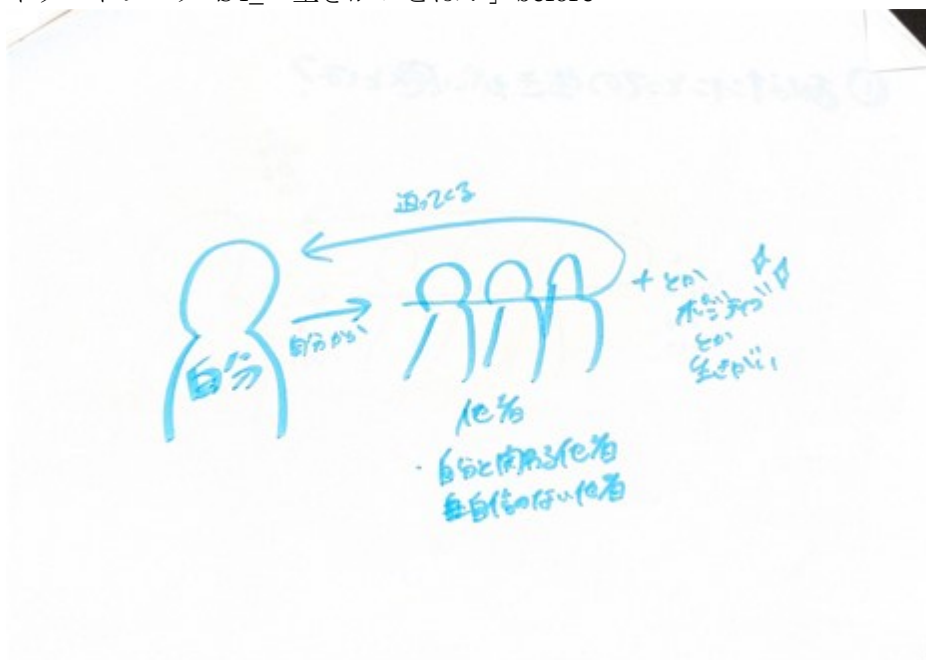
イラストワーク S4_「自分自身とは？」 before



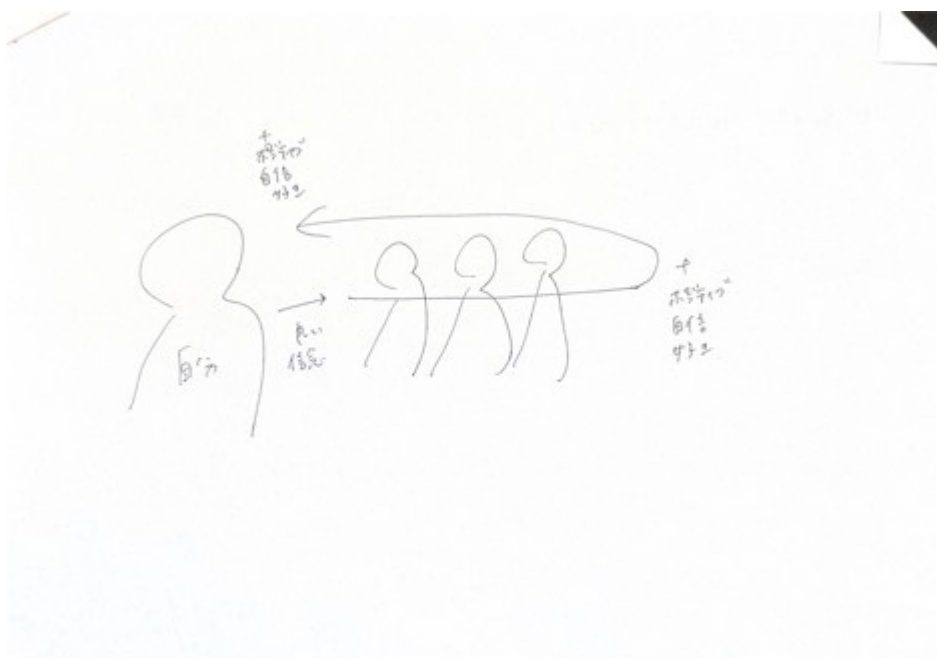
イラストワーク S4_「自分自身とは？」 after



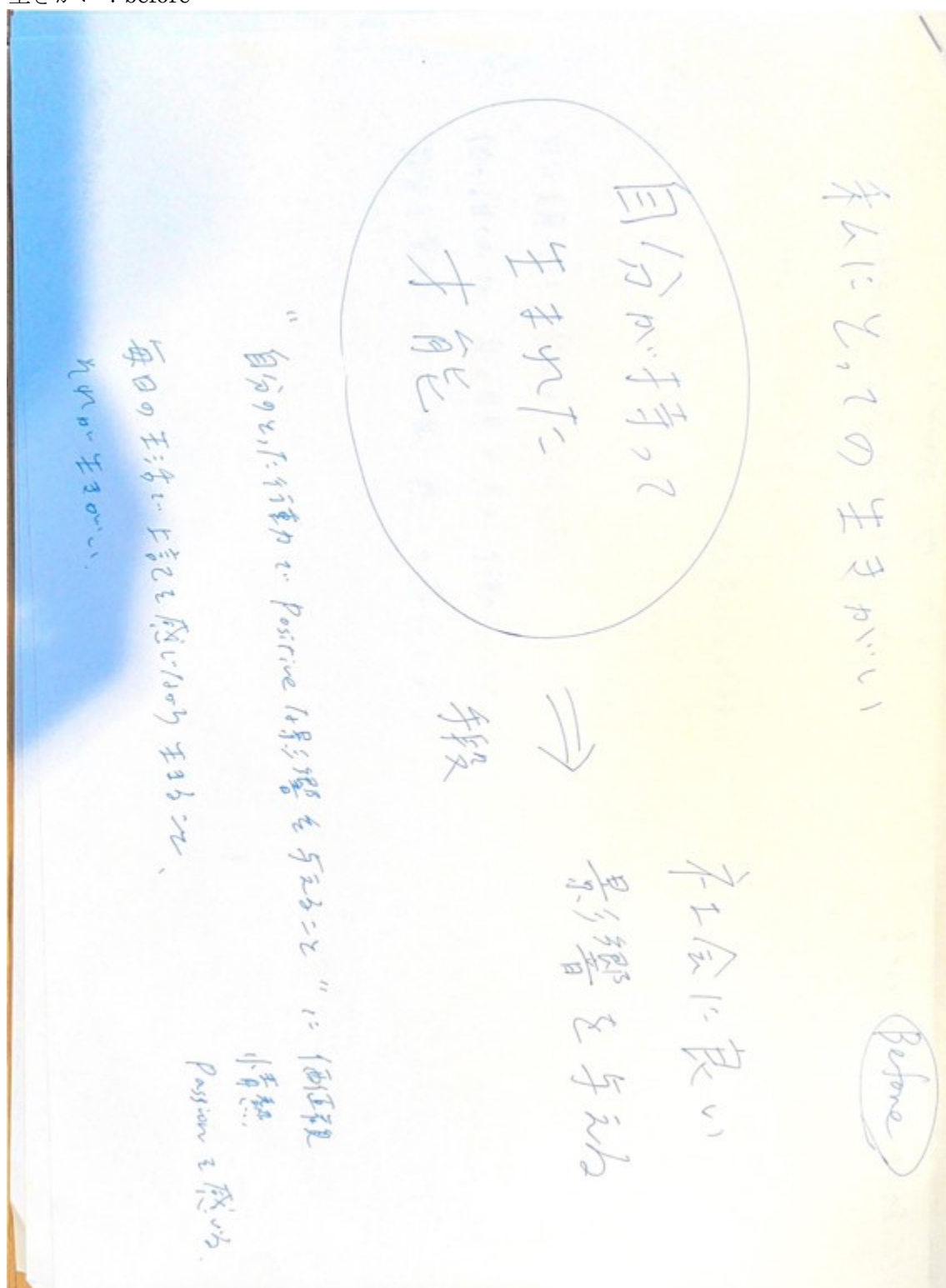
イラストワーク S4_「生きがいとは？」 before

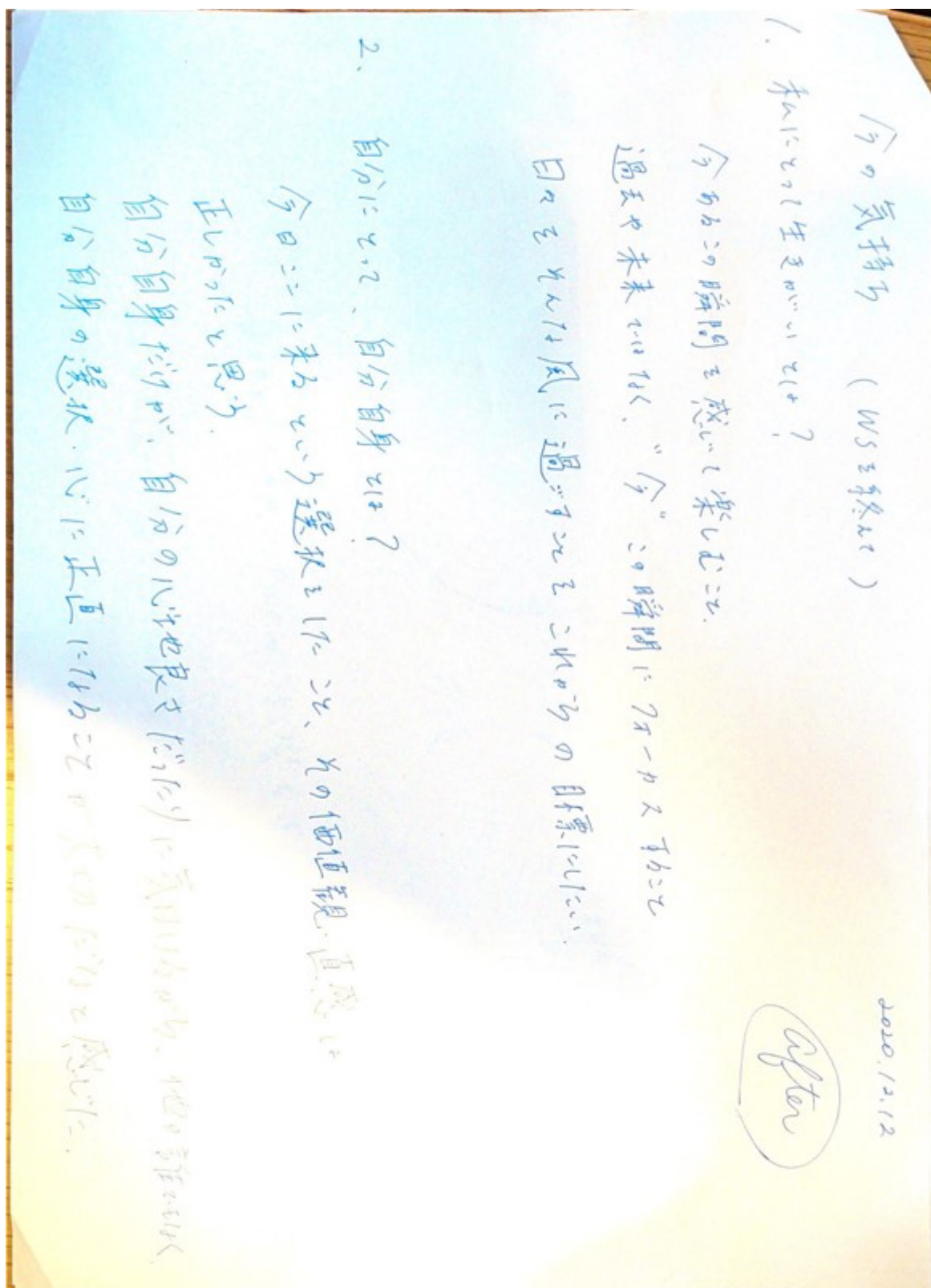


イラストワーク S4_「生きがいとは？」 after



S10 イラストワーク
生きがい : before

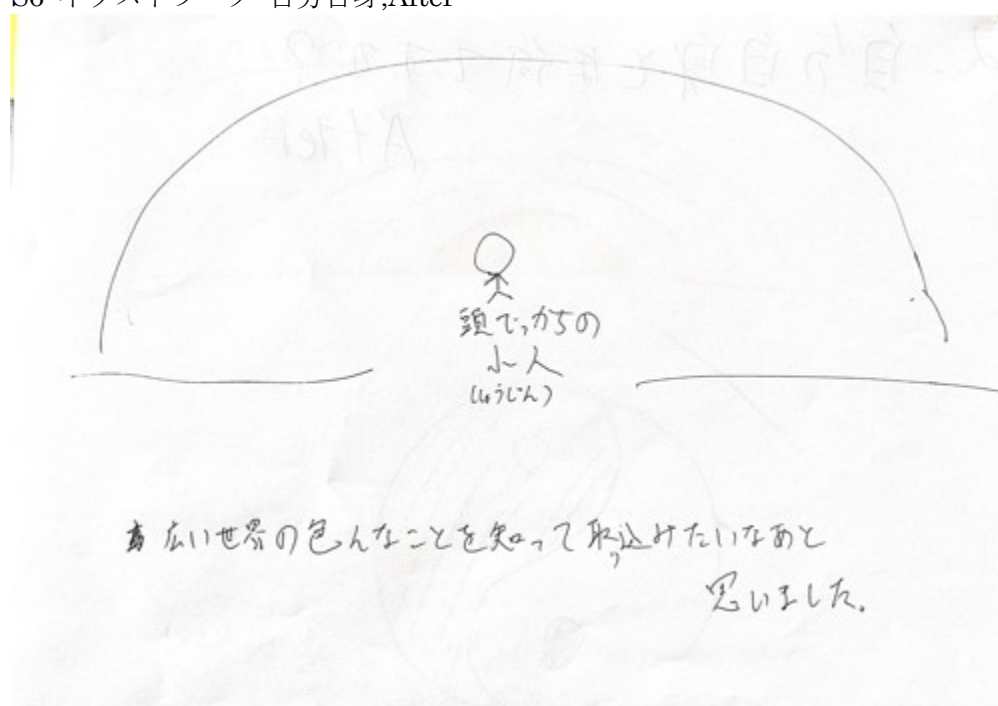




S6 イラストワーク 自分自身,before



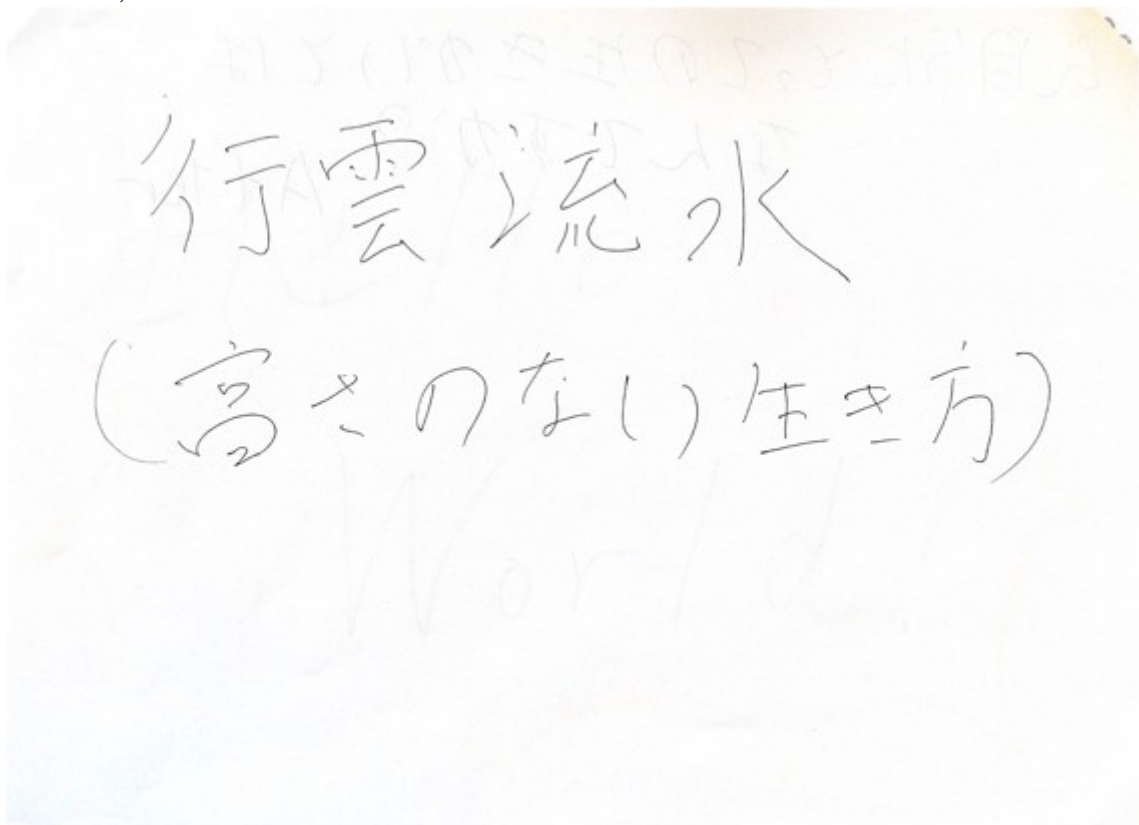
S6 イラストワーク 自分自身,After



S6 イラストワーク
生きがい, before



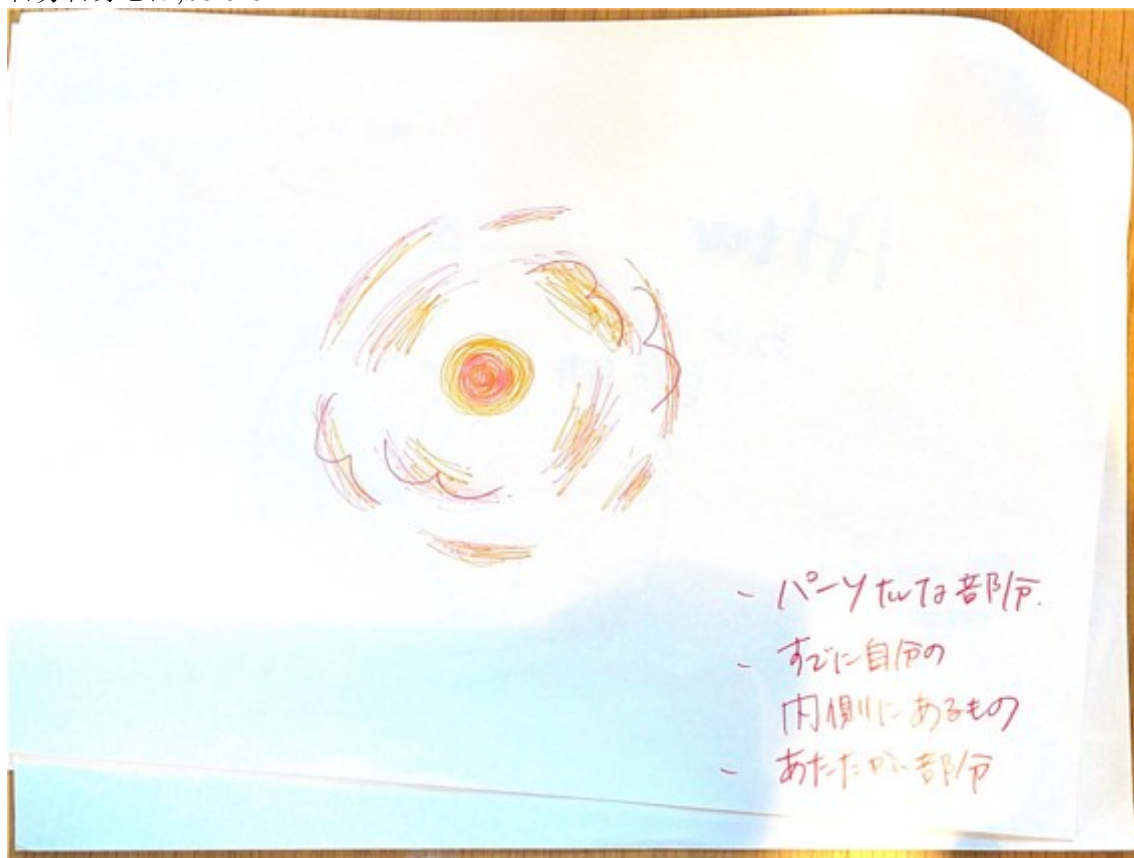
S6 イラストワーク
生きがい, before



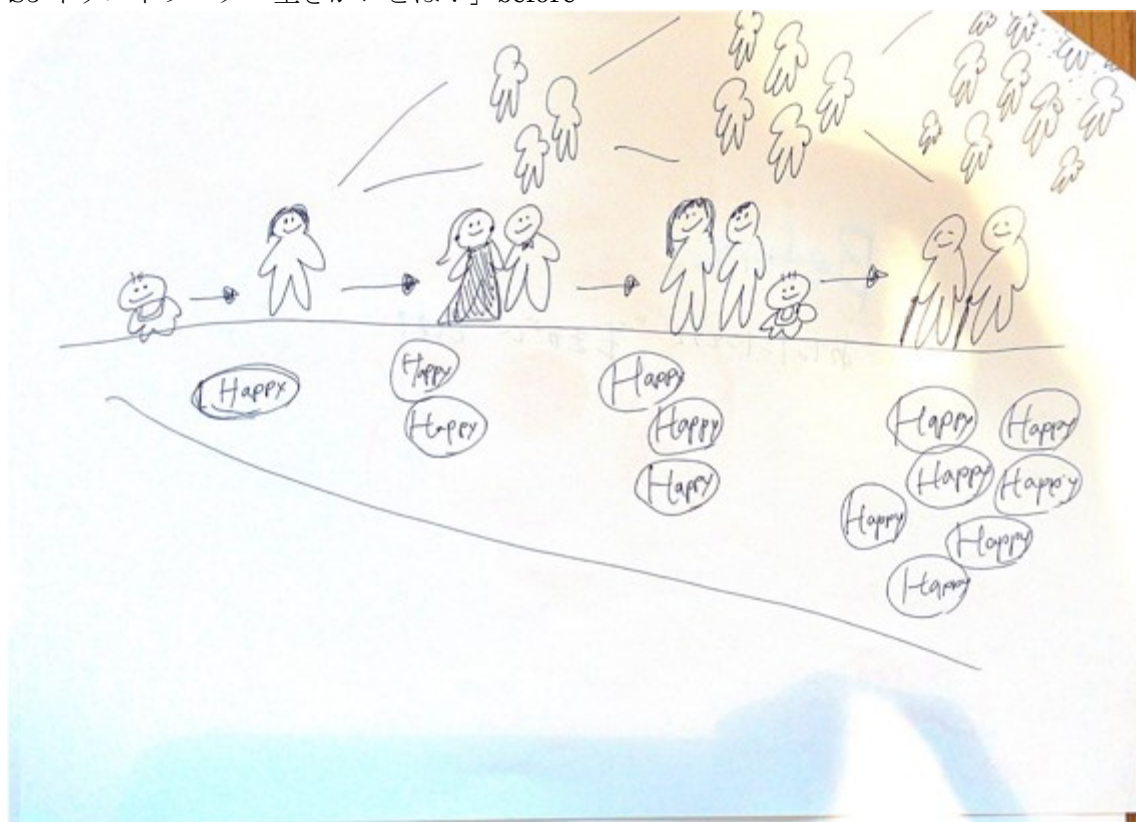
S5 イラストワーク
自分自身とは, before



S5 イラストワーク
自分自身とは, before



S5 イラストワーク「生きがいとは？」 before



S5 イラストワーク「生きがいとは？」 after



逐語データ_S1

Q：順番にいろいろとお伺いしていききたいなと思っております。

A：承知しました。

Q：まずざくばらんにワークショップの感想を教えてもらってもいいですか？

A：ワークショップの感想っていうところかというと、いろんな観点でいえるから、どこからというのはあるんだけど、まず、ありそうでない機会だよなっていうのは思った。

それが何がありそうでない機会かという、やっぱり一期一会の人達なんだけど。なんか最初から心理的安全性が割と高いというか。

それはなぜかなって思った時に、やっぱりもっともっとその紹介と言うか繋がりがある人々がいたっていうのはあると思うんだけど、やっぱりあの「場」に入った瞬間に、何かその「乱す」ってことすごく相反がある空間だなと思ったんだよね。

なんかそこに一緒にまずきている人がいて、そこに入っていくっていうところで一つの共通の概念っていうか共有できてるというか安心感があるから、私もなんか自分を極端にさらけ出すなきゃ、とかなんか極端に頑張んなきゃとかっていう感情はなくて、個として向き合うというところがスタート地点から立てたっていうのはすごく大きいんじゃないかなって思う。

なんか例えば、ビジネス系のワークショップというかなんていうか講演とかね、なんかグループワークとかでいうと、お互い読み合うみたいなのところがある。

でもあの空間は茶人がいて、茶人がもてなして、それを楽しみに待つという形だから。そういう意味では、意識を自分にも周りの人にも向けすぎなくていい、というのが良かったのかもしれない。

Q：ワークショップでよくあるような車座で話す、などとは対照的に視線がずれるということが重要なのですか？

A：いや、そういうことではなく。結構視線がずれるってことは意識してなくて、みてましたね。バリバリ。

というよりは、まず、相手を知る、とかって以前にまずお茶を楽しむという一つの目的を共有してるじゃない？だからなんか極端な言い方をすると、相手と全く会話が生まれなくてもその場が成立する場でもあると思うの。自分とお茶の茶人の方と、という。

だから、そういう意味では、そこで生まれる一期一会というのは、機能的には、はなんだろう1機能だと思うのよね、そこがメインじゃないっていうか。

ただ、何か実際こう、やっていくとそういうことを目的にしないからこそ生まれるつながりっていうのがある気がする。実際、名刺交換とかもしてないし、本当にお茶を楽しみに来ていて、そこで繋がれて、あとから Facebook を交換しようみたいな。そういう繋がり目的じゃないところがフラットだと感じたのかなって思いました。

Q：ありがとうございます。他にも感想があれば教えてください。

A：他の部分は、やっぱり一番印象的なのが、当日コメントでも話してたと思うんだけど、「自分が問われる場」というのがとても印象的でした。自分が座っていて、自分が真ん中に立った時に、全部、自分が何を気にする人なのかとか自分の脆さとか、そういうのが全部でるなって。

で、それって外から見たら本当に何にも。ただ動作しているだけだと思うのね。でも自分のこのころの中はすごくざわついていて。

それが何故なんだろうなって考えると、やっぱり自己肯定感の低さとか、変なところの責任感、ちゃんとやらなきゃという気持ちが出ていたりとか。1回目は、自分自身の要因としてマインドフルじゃなかった。でもそれを感じるということ自体もあの場の目的だったと思って過ごしていた。ある意味訓練じゃないんだけど、あの場に立たされて同じ動作をしていくんだけど、そこで自分の捉え方とか、視点の変化とか、自分の満たされ度合いとかが変わってくるんだろうなとか思った。

だからこそ、あれは毎日でも全然いい。月に1回とか週に一回とか、とにかく一回きりのイベントじゃなくって、続けることが大事だと思う。

例えば私は毎日絵日記を描いているんだけど、あのジャーナリングと同じぐらいの効果があると思う。そういう気分だった。

Q：なるほど。自分の状態を知れるということですか？

A：向き合わざるをえない感覚、の方が近いかも。

Q：ありがとうございます。ワークショップに来た時に大きな悩みや向き合わなければならぬ課題のようなことはありましたか？それともあまり自分の人生の中ではそういうシーンではなかったという感じでしたか？

A：大きな流れとしては、前向きに進んでいるんだけど、ちょうどワークショップに参加した時は、エネルギーが少しだけ落ちている時だったかな。

その落ちている原因はなんだったかという、自分の中で自分のキャリアについてほぼほぼ意思決定が決まっている。でもあと一歩踏み出せないその理由がそれこそ会社の人間関係だったりするから、そのあの一なんだろうな、断捨離しきれないじゃないけど。そういうこととか。あの時もまだまだ仕事をやっている時だったから、忙しい時で、仕事に追われて、それこそ数字的な暗黙のプレッシャーを感じて、そういうところからなんとかしたいな一っていうか、そういう気持ちは凄く近いと思う。

Q：前の質問にも近いですが、何かこう特別な状況、例えば前日にプロポーズされたとかそういう特別なシチュエーションはありましたか？なければ特に結構です。

A：そういう意味でいうと、転機ではあった。親友と一緒に新潟にいったすぐ後で、自分の中で決意をした反面、いろんなモヤモヤや会社に対する不満や諦めもあった。決意を固めに行ったけれどもどこか最後の何かが残っている、という感じだった。

Q：ここからは来た後のことについて聞きたいんですけど、ワークショップに参加して、一番印象的だったこと、シーンはありますか？

A：でもやっぱり、自分が前に出てこう、お茶を点てる時かな。一連の動作の中での、自分の心のざわめきがあったことが一番印象に残っているかな。

その次が、その場の人との関わり。一人一人の発する言葉とか、かなあ。

Q：その「ざわめき」についてももう少しだけ詳しく聞きたいんですけど、どういう感じのざわめきですか？これは言葉で表現することが難しいかもしれないけどもう少し教えてもらえますか？

A：ちょっと待ってください。ちょうど私の絵日記もイメージとしては参考になるかもしれないから、送るね。これを見ながら、思い出しながら話したいなと思うんだけど、元々コーチングをずっとやってもらっていて。まあコーチングとは言っても毎日絵日記を描いて送って、見てもらっていて、その中で、揺り戻しとか自分の中でもやっとした時にlon1をやったりしているんだけど。そもそもの部分で自分の内面や、ゆらぎに敏感にはなっているという前提があります。

元々私はあんまり自己肯定感が高いタイプじゃないの。だから、変に意識しちゃうとすごくもう肩も凝るし、ありのままでいられない、演じちゃう、演じちゃうというか、いい子でいなきゃと思ってガチガチになるんだけど、あの茶道の時ってガチガチになるとかではないんだけど、心の中で汗をかいている感覚。ものすごく緊張してるとかっていうよりもなんかちょっとピグレットみたいな感覚。なんか「どどどどうしよう」みたいな。ちょっと心に汗をかいているような感じでやってた。

本当に、今ここに集中できない自分がいた。

でも今この自分の状態には集中できていたと思うのね。そんな感じですかねえ。

Q：なるほど。すごく深いですね。ある種自分をメタ認知というか、ある種、ざわついてしまっている自分と、ああざわついてしまっているなと感じている外からの自分が共存しているという感じですかね？

A：ああそうかもしれないですね。本当にそんな感じで、二人の自分がいるじゃないけど、わーってやっている自分と、わーってやっている自分を見ている自分がいて、ああまだまだなんだな、コーチングの特訓もまだまだなんだなという自分がいました。

Q：ありがとうございます。

A：多分、コーチングとかをちゃんと受けていなくて、自分と向き合うということを日々していない自分だったら、自分を客観的に見るという自分にもしかたならなかったかもしれない。もっともっと、心の汗というところも多分気づかないで、多分その、一所懸命その型をやろうと注力するような感じで、ある種の我を忘れるというような状態、そんな感じでやってたんじゃないかなという気もする。まあこれはあくまで仮説なんですけど。

Q：ありがとうございます。もう一つ別な質問で、ワークショップの中で、今回ワークショップの中でお伝えした生きがい、あるいは生きる意味や喜びということについて考える、感じることはありましたか？

A：ああでもあったね。ありました。なんか、終わった後に、やっぱりみんなで味わう時間があったじゃないですか。感想言ったりとか、外の景色に目を向けてみたりとか。ああゆうちょっとこうある種のキュッとした空間からファッと、解放たれた時に、なんかこうすごくああなんか今の体験を含めて豊かだよなあと思える。お茶を飲んでいる時とかは、美味しいなあ、お菓子も美味しいなあ、器も綺麗だな、奥ゆかしいな、という感想が出るんだけど、一連のものが終わった時に出る豊かさというのはすごく大きかったと思う。

そういう時間を持てることもすごい豊かだなとも思うし、こういう時間を人生でなかなか取れていないよねとも思うし、なんか、生きる意味を感じるよねじゃないけど。

なんか「読後感」と近い感じかも。本を読む途中でああ生きがいを感じる！という感じはない。読んでいる最中は没頭する、という感覚だけど、本が終わった後にああめっちゃいい本だった、出会って良かったと思う。そういう感覚とすごく近い。

だから今回、ワークショップの終わりにそれぞれのコメントを聞いて、それも義務的なものじゃなくて、良かったら感想を聞かせてください、ということがあって、そのあともそれぞれがグダッとする時間があつた。あれが良かったかも。やっぱり良かったよねーとあの空間にいるままで味わえたのが良かった。

あれがもし、終わった人から出てください、続きはカフェで、となっていたらちょっと半減していたかもしれないなと思いました。

Q：確かにそうかもしれないですね。ありがとうございます。また違う質問なんですけど、こういう、自分の人生観やキャリアにとどまらない自分の人生について考えるワークショップに参加したことがありますか？またコーチングを受けていたらそれについて教えて欲しいです。

A：ワークショップはあるっちゃあるんだけど、正直そこまでディープダイブできなかった。ディープダイブできたのはやっぱりコーチングと今やっている絵日記がそうかなと思う。

元々私自身が生きる意味って考えてたタイプではあるから。でも一人で考えるには限界があつて、その時にコーチング。コーチングって言っても、本当に話を聞いてもらつて、誰かが見てくれる安心感とか繋がりを感じる喜びとかつていうものがあつて、よりなんか背中を押された気持ちになるし、人生を考えることが不安の方に行かずに、ポジティブに希望を持てるようには人との関わりによってあるよなつて風に感じてます。質問の意図とあつてますかね。

Q：あつてます、あつてます。これまでの経験の比較でもいいし、今回の独自にワークショップということでもいいんですが、生きがいあるいは自分なりの言葉で置き換えた時にそのような概念は大事だと思いますか？どういう風に思いますか？

A：これは私の考えも入っちゃうと思うんだけど、「生きがい」について考えることが大事かと言ったらもちろんイエスだと思います。でもただ生きがいについて考えるんじゃないくて、自分にとっての生きがいについて考えるのが大事だと思う。

やっぱり、人の数だけ生きがいって全然違うし、何に喜びを見出すのかも、何に存在価値を見出すのかも、何に豊かさを感じるのかも、根本的には同じだと思うけど、それがどういう形で表面化したものに対して反応するかは人それぞれだから。

生きがいについて考えることは大事だと思うけど、自分にとっての生きがいを考える、そこが大事で、それができないと多分他人の人生を生きることになっちゃうと思う。それが逆に苦しみになっちゃうこともあると思う。

Q：ワークショップの中でお伝えした、生きがいの一つの解釈として、生きる意味と喜びというものがあつたんですけど、ワークショップの中、あるいはその後で、きつこういうことなんだろうな、私はこういう風に捉えているという自分なりの解釈はどういうものがありますか？

A：ああやっぱり、「ご縁」といったところ。一期一会というかそこはやっぱり喜びかなと思います。

ああいう繋がりを断続的に生まれていくような生き方や動きをしていくことが、良い生き方だなつて思う。やっぱり、それこそ京都のみなさんとも、本当にこの先どこかで一緒するかどうかはわからないんだけど、あの場を通じて、同じ感情を共有して、まあ全く同じかどうかはわからないけどね。でもすごく良いなと思うことを共有して、なんかフラットに入られて、自分のことをちゃんと表現もできて。そういう関係性が持てること自体もすごく豊かだなと思うし、生きがいだなと思う。

生きる意味っていうところでいうと、んー逆にわからなくなるかもしれない。というのは、ある種の達観じゃないんだけど。なんていうんだろう割と、一期一会とかもそうだし、瞬間瞬間を大切に生きていくとか、その場を五感で味わうとかって、生きる意味っていうのとかって割と中長期の視点だと思っていて、そこと相反すると思っていて、生きる意味というところまで私はいかなかったかもしれない。

でも確かに、生きることの素晴らしさはすごく感じたし、人のご縁とか、こういう場をもてたという喜びとかはすごく感じた。

逆にいうと、生きる意味って正直わからないけど、それでも人生って美しいよねという感覚になった。

Q：ありがとうございます。これは私のただの感想なんですけど、今、パーパスやミッションがすごく大事にされているけれども、今お話してくれたような、まだ言葉にはならないけど、よくわからないけど、生きていて良かった感とか、生きることでワクワクするかもしれない感、みたいなものだろうかと本質的には思っています。これが私のパーパスなのである、意味なのである、というのは一側面しか表現できないなと思っています。

A：逆になんか、今って世の中の的に目標を持って生きているとか、何か目指して行動をする人がえらい、すごいと感じる仕組みになっているし、そこがでも、それが全てじゃないし、なんか、それこそミッションを掲げてやっている人も素晴らしいんだけど、でもそれのために日々の心の安らぎとかを失うことって本当に豊かなの？って思うし。もちろん両立している人もたくさんいるのかもしれないけれども。

そういった、いやなんか本当にわからないけど、今本当に幸せだよね、豊かだよね、と立ち帰れる場所ってすごく必要だと思う。

Q：聞きたかった質問は以上なのですが、言い忘れてしまったことなどあればお願いします。

A：あああ、おかめのお茶碗は可愛かった！ああいうクスッって瞬間は他にもあった気がして・・・。あ、そういえばお茶を点てる時に、すごく変な音がして、なんかそしたら違うのやってたじゃない。あれも結構大きかったかと思って。なんかお茶の席ってカッコよくしちゃうけども、ああいうお茶目さとか、失敗とか、ああいう親しみやすさとかって一つのトリックな気もする。

茶道のあの感じに、アイスブレイク的な和らぐ何かがあったら最強なのではと思っています。

A：ありがとうございました。

Q：最初にお伺いしたいのが今覚えている範囲で構わないので、ワークショップの感想を教えてください。

A：

はい。感想ですね。ううんと、どうなんだろう。ええと、まあそうですね。1つはその、先生が点てていただいたお茶がありましたよね。あれは、特別感がありましたよね。

あの要は、あれはもちろん、味とか香りとかはそうなんですけど、出していただいて、それをこういただくというかね、いわゆるそういう風にしたことによって、非日常感というか、その空間も含めて特別感があつたかなあとそういう風に感じました。

で、まあどうなんだろうな。最初自分がやりましたよね。あれは楽しかったんですけど、あれはあれでそっちに興味がいっちゃう。1つ1つ思い出しながら、心を鎮めて、なんかそういうのではなくて、思い出しながら本当にそういう風で、そっちの方に気がいっちゃったので、だし初めてだし、本当に。よくわからず終わってしまうような感覚があつたんですけど。まあ2回目というのもあったんでしょうけどね、先生の方は。目の前でシャカシャカやっていただいたところもみていますし。まあお菓子がうまかったというのもありますし。非日常なんですけど、瞑想に近いかどうかは置いておいて、なんとなく似たようなものというところと流石にあれかもしれないですけど、一時的に自分の心をリセットするような、手法というところとあれかもしれないけど、そうですね。

Q：まさにそうですね。そうかもしれないですね。他の方は自分のチューニング、トーンセッティングになったという方もいらっしゃいました。

A：

そうですね。すごくそれを、お茶をいただいた時にそういう感覚を覚えましたよね。ただまあそれが長く続くわけではないんですよ。そんなほんの何分かなんですよ。そんなわずかな時間だと思いますけどね、はい。

なんかそういうほら空間の雰囲気もありましたよね。

うーんまあそういったものも効果としてはあるのかなと思いましたけども。

まあそれが一番思うところとしてありました。

後はまあ、そのおかげなのかわからないですけど、すごくお題が難しかったんですけど、禅問答に近いような、ああいうのは私は嫌いじゃないんですけど、抽象的な質問というか、そういうやつ。ただ今まであの質問は受けたことがなかったから、そういう意味ではえっという感覚だったんですけど、でもよかったと思いますよ、あれは。

あとはシェアね。皆さんのシェアは全部はできてないですけどね、本当にね、まあ当たり前なのかもしれないけど、みんなそれぞれものすごくいろいろで、若干もう少し知りたいというか、皆さんちょっとあの場ではそんなすぐにあれだったのかもしれないけどね。もう少しね、うーん。

でもまああれをシェアすることに意味があるかは置いておいて、考えていることとかシェアのポイントとか、それは皆さんの気づきにもなるかもしれないので、そういう意味ではほらよくあるじゃないですか、ワークショップでよく。自分自身の変化もありますし、他の方の意見を聞くのもすごく楽しいというか、そういうのもありますので、まあそこは本質からはズレますけどね、感想的にははい、そんな感じですかね。

Q：ありがとうございます。感想をさらに聞いていきたいなと考えているんですけども、ワークショップにご参加いただいた時、する前の心理的状态をちょっとお伺いしたいなと思っております。

A：参加する前？

Q：すごくシンプルに言うとワークショップにいらっしゃった時に、すごく好ましい問題あるいはなんかこう自分の中で大きい悩みみたいなものを抱えていましたか？

A：えーっと、ないです。ふふふ、なかったです。

別にいうと、そんな大きいあるいはいうとちょっとそういう悩みがあったりすると、逆に私はいってないかもしれないです。ワークショップには。心の余裕みたいなもの、もちろん時間の都合がたまたまよかったみたいなものはあるかもしれませんが、ちょっとそういう大きな悩みとかあったらやめとくかもしれないです。

Q：今の質問にも少し近いのですが、仕事がものすごく忙しかったなど、普段の状況と違って何か特別な状況というのは、ありましたか？

A：ああ、引き合いに出していいのかはわからないんですけど、コロナで今年仕事も私2ヶ月前に変わったというのもあったんですけど、生活面でも変化があったり。割とこう、どういったらいいんですかね、結構気が抜ける場面があまりなかったというのもあったんですよ。

なので、参加したかったという、そういうのにいって癒しを求めに行ったというのもあったというのもあったかもしれないですね。

Q：それはあるかもしれないですね。私もまさに、大きな悩みを抱えている人というよりは、今まさにいけてるぞ、とか忙しいという人にきてほしくてデザインしていたというのはありましたので、はい。サービスエリアのような走りすぎている時に、早め早めに休めるような仕掛けというか。

A：へーそうなんです。それは大事かもしれないですよ。イケイケどんどんの時って自分では気づかないですもんね。休まないですもん。うん、そのなんていうんだろうな、やっぱりちょっと足下見直すというか、地に足がついているか見直すとかそんなようなイメージなんだろうけど、やりすぎてどんどん辛くなっていく可能性もあるじゃないですか。あなるほど。

Q：ワークショップにきてからのことをお伺いしたいんですが、ワークショップの中で一番印象的、あるいは覚えていることは何ですか？

A：やっぱり思い浮かぶのは、やっぱり先生が点ててくださっている間の、時間とか空間とか、それからいただいているまあでもいただいているというより待っている時ですかね。その時すごく覚えていますね。

はい、そんなに長い時間じゃなかったと思いますが、すごく贅沢な時間だったのかもしれないですね。やっぱりきちんと作っていただいている感じだったので。

Q：もう少しお伺いしたいのですが、待っている時間が贅沢だとおっしゃっていましたが、その時に、何か他のことを考えていらっしゃいましたか？それとも、ただその時間自体をすごく楽しむという感覚でしたかあ？

A：どちらかというと後者でしたかね。あのそんなにすごく何かを考えるというよりも、あの、本当に本当にすごく静かだったし、ほら音がシャカシャカとするというかね、ははは。たまに聞こえとか、そういうことしか逆になかったし。別に何か考えていたということではなかったですね。じゃあその時、仕事のこととか考えていたかということもなかったし。どっちかっていうと、まあ無じゃないけど、あまり何かを考えていない状況で。

仕草とか音とかに、集中？集中というかそっちに気が向いていたのかなとは思いますがね。

Q：ありがとうございます。他にワークショップの中で自分の人生の意味や生きる喜びが生きがいですよ、という話をワークショップの中でお伝えしましたが、そういうようなことを考える瞬間はありましたか？なければないで結構です。

A：

まず、ワークショップの中だと丸山さんがその話をされた時に、うんなるほどなとは思いましたがね。あとは絵を書いている時には思いましたね。でもワークショップの他の時間は特に考えてはいなかったですね。

じゃあワークショップ終わった後に考えたかという、あんまり考えてないですね。

Q：人生の意味を考えよう、だったり、自分のキャリアとはまた違った意味で大きな人生観を考えるようなワークショップの参加したことはありますか？

A：あーなんか最近、ジョブクラフティングのワークショップに参加はしましたね。ジョブという、あれもまあぼいと言えぼいですよ。今まで印象に残った仕事とか話しました。だから御免なさい、最近あんまりやってないですね。ただ昔はなんかそういうのはやっていたとは思いますが。

Q：今回のワークショップに参加して、終わってからはあまり生きがいとかについては考えていないという風におっしゃっていらっしゃいましたが、考えることは大事だと思いましたが？それとも考えること自体も自分にとってはあまり大事ではないというご判断でしたか？

A：ちょっとその、どちらでもないというのかな。要するに、定期的に別にやらなくてもいいなとは思いますが、たまにやった方がいいかなと思う。おっしゃってた通り、なやまなくても、仕事とかうまく回ってたらそういうことに悩まなくてもいいので別にやらなくてもいいと思いますけど、たまにそういうことをした方がいいんじゃないかなあとは思いますが。やんなかったからどうかという話はわからないけれども。そうですね、実際だって別にやんなきゃやんないなりに、なんとかなっちゃうんでしょうし。でもやったらやったでいいパフォーマンスになると思いますが。

ただ、瞑想、あれなんかも1日10分とかなんですけど、あれはまあ何かを考えるというより空っぽにするという感じですけど、逆に瞑想をデイリーでやって、この間やったようなことをたまにやるくらいでいいんじゃないでしょうか。

あの間を毎日やるとしたらしんどくはないけれども、そんなに毎日毎日やるものじゃないよね、とも思いますが。

Q：ワークショップに参加して、自分に起きた変化、自分に今までなかった気づきや考え方があれば教えてください。

A：茶道というか、お茶のやつというのはあれって、お茶そのものをいただくというよりは、心の精神の何かを取り戻すというか、効果というかあれがあるのかなと思いました。あの、茶道って華道とかもそうですけど、何か芸とか味を極めるそっち系のやつかなあと思ってたんですけど、そういうのもあるんでしょうけど、本当は。でもいただく方の側からすると、なんかいい時間を過ごさせてもらったなという感覚です。

後、ワークショップという点でいうと、茶道と瞑想なんかも考えに近くて、それはなんか知らなかったのが勉強になりましたので、じゃあそれこそ瞑想の話をやろうとしていた時だったのでよりそれをやろうと思いました。

Q：当日描いていただいた絵についても教えていただけますか？

A：最初は自分の周囲のことを描いてたんですけど、アフターの方はどちらかというと周り
はあんまりないというようなことを書きました。

before は人と家と仕事について書きました。

2つ目のやつが生きがい感の前ですね。

そうですね、あのここに書いてある通りですよ。やっぱり before は最初はやっぱり仕事
だとかコロナ によって変化したこととか、犬も描い始めたこととかも描いたんですよ。そ
れ犬なんです。そういう変化というか、今置かれている自分の周り見たいなところを描いて
います。

ただ後半の方はもちろん周りに感謝するというのはあるんですけど、わりと今に集中して、
今をより大事にするって書きましたけど、あまりわちゃわちゃいろいろ考えずに自分とい
うのを見つめ直すということで描いたのが2枚目ですよ。だから周りの絵があまりない。
まあ、結論が二つあって今話したのは1個目の方の話で。

2個目は質問はなんでしたっけ？

Q：あなたにとって生きがいとは？ですね。

A：ああそうだ、生きがい。価値観とかって最初は描いていたと思いますけど、まあそれが
大事じゃないってわけじゃないけど、

Q：生きがい感とは？の②という方、後の方の、「一瞬に全集中すること」と「感謝をして
生きている。生かされていること」これはどういうニュアンスで描いてくれていますか？

A：これは一人では何も成り立たないわけで、えっと今は大事と思うのは、結局イコールそ
れは周りのあれがあって成り立っていることだから、それを忘れちゃダメだよ、という意味
で描いた。

Q：これは感想になってしまうのですが、before の周りとは、後半で出てくる周りというのは、
周りの捉え方が少し違うのかなと思いました。

A：そうかもしれないですね。ちょっと言葉でいうのは難しいけれども、それはそれという
かね、リアルにあるけれどもそれも大事だけど、それも大事だけど、というところが差とし
て出てきているのかもしれないですね。感謝という言葉も描いているから何かそれが重要
じゃないとかではないけれども。

Q: まずは感想を聞きたいです。

A: 行った時は私最初実はすごくソワソワしていて、なんかこう生きがいみたいなキーワードって自分にとって大事でもあるんだけど、同時に今言葉にしたくないという時期でもあって。私の状態を話すと。なんかすごいそれって味わうものだからと感じているというか。あんまり言語化したりしていくとどんどん違うものになっていっちゃいそうという感じがあって、結構その、行くって言ったんだけど、若干逡巡もあったというのもあり、ちょっとソワソワしていた。

でも実際いってみて、一番残っているのは、やっぱり自分で抹茶を点てて、飲んでいる時の瞬間と、説明の中で「(芸道野中で) 唯一、五感を全部使うものだ」というのがすごい残っているかな。五感を全部使う、に対する「そうだね」がすごく自分の中にあったという感じ。五感が結局、すごくこう生きていうって感じる上で大事なんだなって思った。生きがいというよりも、生きてるって感じるって感じ。

まあでも、なんかああいうお茶の場合は「言葉にしなくてもいい」があるからいいなって思った。ワークショップではあったんだけど、「あなたにとっての生きがいはなんでしょう？」家族、お金、とか分類していくようなワークショップとか散々やってきたから、こそなんか思うなんだろうみたいな感覚があった、だから言葉にしなくて良いのはすごく良かった。

Q: 自分だけの感覚というのはどこからきていますか？

A: なんだろうな、自分のための時間だったからかな。わかんない。茶道の解釈とか、誰かになんだろうおもてなしをしてもらっているとかももちろんあるんだろうけど、こうやって飲んでいるとかって自分の視界が全部遮られるじゃない。それって茶器って結構唯一な気がしていて、結局コーヒーとかも飲みながら人の顔見れるし、食べながら人の顔見れたりするんだけど、本当に全部器を傾けるっていうことをしてズズって音をさせている時ってなんていうか自分しかないっていうか、ここら辺が。

なんかすごい自分のための時間だなって思ったんだよね。

まあ美味しかったっていうのもシンプルにあるし、うんでもそーだね、自分の。でもなんか自分と向き合えたとかではあんまりないかもしれない。自分の時間だなというのをただ味わえているというか。

ただあんまり内省とかっていうのは実はそこまでいけてなくて、私は。

飲んでいるのおいしいなとか、ずって音を立てている時とかはすごい音も反響するし、すごい自分だけだとか、そういう感じがあったという感じかな。

後、おいしいって幸せだよね。本当に美味しかった。

Q: まさにそうで、五感を全部使うというのは難しくいうとそうなんだけど、今日の晩ご飯美味しいなとかそういうのも含めて大事なことだなと思っていて、それがまさに美味しいうって幸せって本当にそうですよね。

他にも五感を全部使うってことが、生きていうのの一番近い感覚ってさっきコメントくれたけれども、あの場で、五感のこういうところを使えたなとかそういう感覚があったとか、五感に関連することでもしコメントがあれば教えてください。

A: でも本当すごい、美味しかったと、いい音だった、といい匂いだな。が残っている。後足が痛い。足は痺れた。ははは。でもなんだろう、そうだね、わかんないな一、五感って大事だなって思ったと言ってたよね、と言われて自分がその言葉を受け取っている時に、なんだろう、大事だよーというよりもなんかもっと自分に当たり前に近いくらい、なんかある気がする。なんて言ったらいいだろうな。

Q：言語化できないものを、無理やり言語処理をしようとしているから、言葉にならなくて大丈夫。そっちの方が自然だから。

A：でもなんかいろんなこと。あの場ではなく、帰り道にいろんなことを反芻したかもしれない。美味しいものを食べられる自分ですごく幸せだなとか、それって当たり前だけど尊いなとかもそうだし。贅沢だなとも思ったし。そういう自分がある自分がね。感じられる自分が、とか。

あ、後思い出した。アンケートで「あなたには生きていく目的がありますか？」とかっていう質問とかすごい難しくて、そうなんか目的がありますか？とか価値がありますか？とか意味があると思いますか？とかいくつかのちょっと角度の違う質問があって面白いなとか思ったんだけど、全部評価が違ったんだよね。私個人は。

最初も最後まで変わらなくて、もしかしたら数字の1、2個くらいのズレはあるかもしれないけど、私の感覚ではね。

その時にえ面白って自分で思ったのは、自分の人生に意味はあると思っているけど、目的もどっちかというところにあると思っているけど、価値があるってことに関してはあんまりあるって思っていないんだって。

なんだろう、自分の人生に私は価値がありますというのが、すごい恥ずかしかった感じがしたというか。それは誰かが、決めることかもしれないし、自分は自分で幸せだって自分で思っているけど、それが価値あることかと言われるとよくわからぬ、みたいな。

自分で自分の人生に価値があるっていうことがすごい気持ち悪いなってあの質問をしながら私は思って、でなんか結構低くつけた記憶があるんだよね。

Q：それは before/after 変わらずに低いんですか？

A：目的も意味もあるって思っているのに面白いなと思った、自分で。

でもなんか、生きがいってすごい自分の内側から湧いてきているような感じがしていて、なんだろう、生きがいを感じるっていうのと、生きているって感じるっていうのは何が違うんだろうとか、そういう問いが生まれてきた。

生きがいと生きるは何が違うのか。

生きている実感と生きがいの違い、みたいな。

Q：これは個人の解釈だけれども、本来は生きている＝生きがいを感じながら生きているってことだと思っているけど、身体活動だけをしている場合も生きている、に含まれちゃうから、あえて毎日をやり過ごすのをそれは成長しろ、とかではなく、やり過ごすことが苦痛と感じている、でも生きてしまっているという状態はできたら抜け出した方がいいかなと私の今の感覚では思っていて。やり過ごしているけれどもその中でも小さな幸せがあるというならいいかもしれないけれども、主観的にも苦しいのなら、ただ心臓が動いているとかと同じ状態だと思うから、それは抜け出した方がいいのかなと思っている。

A：そっか、ただやり過ごすとは違う。

Q：でも状態によっては今日もただ目が覚める、ということも素晴らしいという可能性もあるから、だから人による。難しい。

A：いや、本当にそう思う。自分はすごく生きがいというものを聞いてきたし、今ものすごくそれを欲してはいないけど、それがめっちゃめっちゃ重要事項だった時もあったし。今、ニートだからさ、のうのうと生きてるし。あはは。

でも、本当に晴れた日は畑を耕して、雨の日は本を読んで、というような宮澤賢治のような暮らしをしている人もいる気がしていて、でもそういう人って生きがいということを考えたことがあるんだろうかという問いも自分の中であって。当たり前すぎて考えてないんじ

やないかという感じもちょっとするし。

私が救われたい時に生きがいを欲するなと思った時に、臨む状態が別にあるのに、そうじゃない、みたいな時にそっちにスイッチできる一つが自分の要素を発見するってことなのかなって今思った。

A：私最近スタジオジブリに行きたくて、実は遊びに行ってたの。武蔵境のスタジオまで。みんなが制作しているのを見たり、はやおさんが仕事したりしているのを後ろで見たりして、それが結構自分の中で今年の結構大きな体験の一つになっているんだ。

彼らって世の中では、新しい、この世に必要なものを残そうとしているとか、原始的な人間らしさみたいな崇高なものと言われるんだけど、多分彼らは本当にクズで、生きがいとか命とか素晴らしいとかいう時もあれば言わない時もある。

でも毎日自分のやるべきことをただやっているだけなんだと思う。この世の中をどうこうしたい、とか、そういうものではなく、描きたいから描く。ただそれだけ。

そういう感じがあって、でもそれが、めっちゃめっちゃカッコ良かった。言葉は多くないけど、全てが行動に出ている人たちってこういう人たちなのかなみたいな。それが崇高とかすごいとかいいとかではなく、それでしかないというか。評価はできない、私はカッコいいという評価をしたんだけど、そういう感覚に生きがいも一つ、近いのかなと思ったんだよね。評価のできないものというか。ただその人が感じてやるべきことをやっているというか、その人の中で、その人のルールがあって、ただそれをやっていくとか。

みんなでそれをすっごいシェアしていくものではないかもしれない。自分だけ分かっているといい、みたいな。協調性はなくて、俺は俺の世界、という感じ。そういうのかなーと思って、いつ死んでもいいと彼らはきっと思っているし、いざ死ぬとなるとビビると思うけど、あんまり毎日悔いなく生きているんだろーなと思った。

逐語データ_S4

Q: ちょっと色々と私から質問させていただきたいのと、絵を描いていただいたと思うので、それについても質問をしたいと思っています。最初にワークショップ全体の感想を聞かせていただきたいなと思っています。こういう風に答えて欲しいのかな？とかはあまり考えずに率直にいただけた方が助かります。

A: ワークショップ全体でいくと、すごく茶道体験を通して、すごく楽しくて、絵にも描いたんですけど、自分一人で集中をすることも好きだし、それを特に交流とかが必要な場ではなくて、他の人と同じことをやるっていうのが楽しい、って思いました。それで、帰り道に「道」いいじゃんってなって、他に芸道っていうんですかね、それって何があるんだろう？って思って、何かやりたいなーと思って、弓道とか華道とか探していました。というくらいに、何か共通するものなのかわからないんですけど、集中するとか、矢印を自分に向ける、みたいのが楽しかったです。

Q: どういう楽しさだったのかをあえて言語化するとしたらどういう楽しさでしたか？

A: 整理をされていく感覚、ですかね、、。なんかこう、いろんな、いろんなものを纏っている感じがしていて、いつも。それをすごく深いところを見つめるのが楽しいなあって思ったんですよ。

終わった後、あれでしたもん、お風呂上がりみたいな感じでしたもん。すっきりしたーという感じでした。

Q: 先日インタビューした方が、サウナと茶道って似てましたって言ってくれました。

A: わたしもサウナたまにいきますけど、本当湯上り、さっぱり、すっきりしたって感覚は似ているかもしれないです。

Q: 他にもそういう感覚を聞きたくて、こんな感じだった、というのがあればぜひ聞きたいです。

A: あとは、ちょっとあの場所はすごくよかったなと思っていて。すごく音に敏感なんですけど、音を気にしちゃうんですけど、すごい静かで、鳥の音とか水の音とか、そういう場所も自分にとって大事なんだなと思いました。

感覚でいうと、さっきの気持ちよさというかすっきり、というのが一番でしたね。

Q: 感覚に限らずもし他にも感想があれば教えてください。

A: 他は、他の人たち、いつも会わない人たちに会えた、っていうのは個人的には楽しい体験で、ちゃんと話をするとかじゃなくていいんですけど、その共通の茶道、今回のワークショップというのに惹かれてきた人たちが集まって、そこに共通の話題をして、おのおの帰っていくというその一連が好きなんですよね。

今後も会わなきゃいけないという責任感はないし、でもその瞬間は、同じ物事を楽しむ、みたいなのが好きですね、それが楽しかったなあ。

Q: でも少しわかります。その場切りだけど、その場にコミットするという感じっていいですよ。

A: 辺に気を使わないでいられる、責任を伴わないっていうのがあると思います。

Q: ありがとうございます。少し時間を戻して、ワークショップに来る前のことをおもいだ

していただきたいんですが、ワークショップに来る時に影響があるような特別な状況、ペットが亡くなった、とかプロポーズされた、とか特別なシチュエーション、出来事ってありましたか？いつもと変わらない感じでしたか？

A：シチュエーションかはわからないんですけど、仕事で、割とうまくいかないなっていう状況で、割と心が下がっている時期でした。その時は。

Q：忙しいというよりは結果が出ないという感覚ですか？

A：そうですね、結果も出ないし、やりたいことをやっている感覚ではない、モヤモヤ、みたいな感じで、そのまま時間が進んでいることに対して、モヤモヤしてるそういう時期でしたね。慢性的なモヤモヤみたいな。

Q：では、ものすごく大きい悩みというよりはずっとモヤモヤしている感じでしたかね。ちなみに今回ワークショップに参加してくれた理由は何かありますか？

A：茶道なのかな。茶道じゃないかもしれない。自分を見つめる、みたいなことが描いてあって、いったん何かを忘れてとか、止めてみたいなボーッとする時間が必要だなって思ったんですよ。

その流れで、そういう茶道とかにもまあ惹かれてはいるんですけど、それ自体が何をやるかはわかってなかったんですが、なんかその、ヨガとかだったら多分惹かれてはいなくて、なんか落ち着く場なんだろうなと思っていたので、なんか面白そうだなと思ってはいました。

Q：ヨガとかだったら同じような、自分を見つめるとかそういう告知だったとしてもいかなかったですか？

A：行かなかったです。身体を動かすとかがしたいわけではなく、茶道だと想像するのは、いったん飲むだけ、ということを考えていたし、落ち着くって感じがしたんですよね。

Q：ありがとうございます。実際に来てみてどうでしたか？

A：めちゃよかったんですよね。めっちゃ良くて、さっき言ったようにすっきりしたという感覚と、なんだろうな、よかったという小学生みたいな感想なんですけど。

慢性的なモヤモヤは晴れたわけじゃないんですけど、でも、結局自分はここに帰るよな、みたいなのはなんとなく、絵を描いたり、茶道面白かったなという経験も含めて、自分が好きなことや好きなものを確かめられた感覚でした。

Q：なるほど。物凄いその茶道が好き、とかヨガが嫌い、とかではなく、感覚的好きっていうものを捉えたという感じなのかなと予想したんですが、そうなのかな？というのと、もしそうだとしたらどういう感覚なのかを聞いてみたいです。

A：あ、多分感覚的に捉えたんだなって思ってた、

あとはあそこにいる人たちも、わたしと同じ行動をしていて、でも各々、考えていることは違う。

あ、あと、日本の歴史とか結構好きで、観光地もお城に行ったりとか、歴史調べたりとか大好きなんですけど、そこにも日本の歴史みたいな物も前段で話を聞いて、面白かったのと、そういう日本の文化に根ざした背景がある、というのは自分の中では楽しい感覚だったんですよね。

Q：なるほど。自分の中でもストーリーがあるものや、意図があるものが好きだったりするんですかね？

A：ああ好きですね。一期一会の意味とか、テーマをあえて伝えないで、各々が今日はどういう日だな、こういうテーマだな、というのを持ち帰るのも面白いなと思って、それをすごく覚えています。

Q：ちょっとタイプが違う質問なんですけど、アンケートにもあったようなマインドフルな感覚、今ここにいる感覚は感じましたか？

A：感じました。

Q：最初に集中しました、って感想もあったので被ってしまうところもあるかもしれないのですが、マインドフルネスを感じた、という理由やシーンを教えてもらえますか？

A：マインドフルに思ったのは、絵を描いている時かもしれないです。2回目、終わった後に描いた絵で、すごく集中をしていて、なんか1回目はいろんなことに気をとらわれていた感じがしてすごく時間がかかったんですけど、2回目はすごくスッと描けたんですよね。それは茶道みたいなのところも通して、自分はこの環境や状況や音や雰囲気が好きだなと思ったり、っていうのをその前の茶道体験を通して、なんとなく感じていて、その後に改めて自分自身とは何かとか、そういうテーマは割とスッと掛けて、こうだよな、こうだよな、って確かめながら描いている気がしていました。

もう一個は、茶道の時で、最初は自分で点てるよりも、点ててもらったのを飲む方が集中できたなという感覚でした。

Q：点ててもらったのを飲む時に、もう少し細分化すると、先生がお茶を点てている時、とか自分が飲んでいる時とか、どの辺が一番今言った感覚に近いですか？

A：先生が点てている時ですね。待っている時って感じだと思います。待っている時って、自分がやることはないので、その時一番俯瞰して見れた感じがして。どういう状況だろうな、今というのを、周りをみてみたり、音に集中してみたり、その時の自分の感情に集中してみたり、というような時間が流れていたのが先生が点てているときでした。

Q：もう一つ同じような質問で、ワークショップの中で生きがいという話をしていて、それが生きる意味と日常の些細な喜びが生きがいだよという話をしたんですけど、自分の大きな目的と小さい喜びをセット、あるいはそのいずれかを感じられたような、生きがい感を感じたいというような感覚はありましたか？

A：ずれちゃうかもしれないのですが、いったん言葉にすると、今回やった茶道の体験、すごく楽しくて、それを自分も習得をして、それを誰かに伝えたいとか誘いたいな、とか思っていて。わたしだったら友達とか、他の人たちが興味を持つのかなとか、絵を描きながら考えていて。だから結局その、自分がいいと思った物とか、これは素敵だと思ったことを、周りにまず伝えたくて、それを通じてその人が、これはめちゃくちゃいいとか、もっと自分を大切にしようとか、もっと自分のこと見つめれた、という同じような感覚を持って感謝をされたらすごく嬉しいだろうなと思っているんです。だから絵の中でも矢印を自分から相手に向けて、そこからくると返ってきて、自分に戻るというのを描いていて、それが自分にとって小さい幸せかもなというのを思いましたね。まあ最終利己的というか、感謝されたいというものもあるんだとは思いますが、同じように面白かったこと、楽しかったことを共有して、共感をしてもらって、その人にもいい影響が

あって、自分にも戻って来たらいいなと思いました。

Q: めちゃめちゃいいですね。サステイナブルな取り組みとかも、自分が満たされていないと続かないし、どこかで歪みみたいなものが出てきてしまうと思うから、最終的に矢印が自分を向いているというのは、すごくナチュラルだなと思いました。

A: あーすごく、傲慢なのかなと思いながら描いていたので、でもやっぱりみんなそうだなと思いながらだったので、良かったです。

Q: ちょっと絵について教えて欲しいんですが、まず生きがいの方から教えてください。

A: そんなに上と下で描いていることは変わらないんですが、自分がまずあって、そこで思ったいいなあとこれは素敵な物事だ、とかって思ったことを他人にまず渡すというのがあって、それによって他者がポジティブになれたりとか自信を保てたり、これは好きだな、綺麗だなみたいなのがわかって、それによって、プラスの影響があって、自分に感謝として返ってくると、それによって自分もポジティブになれたり、自信をもてたりする、そういうサイクルが回ると思いました。

Q: 返ってくるというものの内容が絵には表現されていないけど、感謝という言葉を使ってくれていて、結構感謝というのが重要そう？それとも他にもありそうですか？

A: 言葉としてはありがたいが嬉しいなと思っていて、でもなんかそれが表面的ではなくて、言葉に書いてあるのは、自信が持てたり、いきがいみたいなものを持てたり、ポジティブになれたりしたらいいなと思っています。

Q: 他者がポジティブになることがこのサイクルとして必ずあって、その結果として、ありがたいと一番嬉しいなということなんですね。
なんで、こういうのがいいなと感じますか？かこにこういう経験があって嬉しかったということなのか、この絵を書いてくださいと言われた時に描いたのか？それともいつもこの絵をイメージしているのか、とか？

A: この絵を描いてください、って言われて描きました。意識はしてなかったですね、あんまり。でも、描いてから、すごくやっぱり自分はこういうところが生きがいなんだというのを終わった後にすごくなんだろう振り返ったというか染み付いた感じはありますね。

Q: 短い時間で描いてもらいましたが、結構自分の中でも納得感があるような、確信があるような感じなんですね。
もう一つの質問が、「あなたにとって自分自身とは」という質問だったんですけど、それもどういふものを描いたか教えてもらえますか？

A: えーっと、まず **before** の方は、自分があって、他者の人とか自分が経験したこととかものみたいなものを経て、ステップ1とか2に上がってくる。だから他人から刺激を受けて、変わっていく、自分が変わっていくんだろうなと思ってはいたんですけど、2枚目の **after** は、なんかそうじゃないっていうのを茶道の体験を通して思ってた、コメントでも言った気がするんですけど、氷山モデルみたいな上と下みたいなのがあって、上の方は他人からの刺激みたいなものを受けて、変わるというか、こう積み重なっているんですけど、下にある、根底の部分は変わらずで、そこは確固たる自分がある、みたいな。他人から刺激というか影響を受けない自分があるんだろうなと思っていて、そこがありました。前と後の違いでした。

Q: **after** の方に、コメントとしてイラストの横に描いてくれている、陽と陰というのは、

どういう意味ですか？

A：上の部分は、周囲を気にするってさっき言ったような、1枚目のようなところで、そういうものを求めている、自分自身を変えたいというか、なんだろう、進化したいみたいなのを求めている一方で、ここは変わらないという陰の部分もある、というのを気づきとして描きました。

Q：話したくなければうまく濁してもらって構わないんですが、こういうところは人からの刺激を受けて変わっていくんだろうな、あるいは変えたいな、という部分で、ここは自分の確固たる部分だ、というのがもし見えていたら教えてもらえますか？

A：そうだな。あんまりでも、ちゃんと考えたことがない気がするんですけど、確固たる部分の方については、なんだろうな、例えばですけど、先輩とか目上の人を敬うというのは自分で大事にしている、例えばの話なんですけど、それをベンチャーとか行ったりして、上下関係が明確になかったり、特にな、というコミュニティに入ったとしても、それは自分の中で変わらなくて、目上的人是敬うし、尊敬する。そこはもう、どんな環境だったり、人からどんなことを言われたりしてもそこは変わらない。そういう、なんだろうな、自分の中で信じているものがあるのが陰です。

陽は、刺激を求めている部分に関しては、いろんな人にもっと会って、自分の中での知識とか、会える人脈というのかわからないですけどそういうものをとにかく広げたい、それが最終的に自分を高めるというか、楽しい、人生が楽しいと思えるポイントなので、陽。でもその人たちに何を言われても変わらないのが下ですかね。

でも、めっちゃよかったです、ワークショップがすごくよかったんです。

Q：そう言っていただけて、本当に嬉しい。なんか別のインタビューで、こうしてインタビューでまた理解が深まったという声ももらったんですよね。だから、今日はこうして聞かせていただきましたけど、ワークショップの中では、自分のために描いて、シェアもいないですよ、とお伝えしたのですが、答えはないんですが悩みながらやりました、という。

A：いや、ありがとうございます。でも確かに、他の人に見せるってなったら、わかりやすく描こうとか、綺麗に描こうとか、どうやって説明しようかなとかそうやって余計な脳を使っていたと思います。だから、「自分だけでいい」っていうのがあるから、そのままの状態でもいい、という風に集中してかけたから、個人的にはシェアという時間がなくてよかったなと思いました。

Q：もし、言いそびれたことなどあればお願いします。

A：結構出し切りしました。ありがとうございました。

逐語データ_S5

Q：最初に、ワークショップ全体の感想を思い出しながら教えていただけると嬉しいです。

A：わかりました。なんだろう、こう自分が普段生活をしていて、感じない繊細な音とか、時間の流れとかを感じられたし、なんか途中私が最初コメントしたんですけど、誰かが言っていた、「茶道はマルチタスクじゃなくて、シングルタスクだよ」というのをすごく痛感していて、その後生活をしてても。

一個のことに集中してやるって全然日常生活では無いし、なんか音楽聞いても何か考えたりとか、やっぱり常に2、3このことが頭の中でよぎっちゃっているから、余計に今後なかったりするんだろうなと思って。

終わった後に、ああいう風に一個のことだけをやる時間とか空間とかはすごいすっきりするなあと感じました。

Q：確かに、1つのことに集中する、例えばお茶を点てるとかもそうだけどそれ自体が貴重とかそういう感覚に近い？

A：そうですそうです、まさに。今の生活の中だと、取ろうとしないと取れない時間だなと思いましたね。

Q：少し全体を通してのことプラス、自分にとっての気づきや普段考えていることの繋がりで何か見えたことはありますか？

A：自分とのかあ。そうですね、ここで閃いた！という感じではなかったけれども、こういう時間の区切り方とか時間の使い方自体は現代に必要なんだろうなと思ったし、それって本当はお茶を点ててらっしゃった先生のように、行けるところまで行ったらいい、というのはわかっているけど、極端にその世界に進む人とそうじゃない人で別れちゃっているから、もっと身近にやれるサービスとか機会とかあったらいいなあと思いました。

最初はわたし、A社（会社名のため削除）とかもヨガの中でもカジュアルだし、なんかこれに行ってヨガの本当に伝えたい概念とかって講師自体に伝わりきっていないこともあるだろうし、どうなのかなって思っていたんですけど、でもそういうサービスによってヨガの概念によって広がっているし、そういう方法をとることによってそのうちの何人かでも伝わっているから、今はいいのかなと思っていて。

今はお茶とかそれこそアーユルヴェーダとか、すごいマニアックだっというけど、マニアックじゃ無いとできないって感覚に該当する気がするけど、なんかもっと気軽に身近に簡単に入り口としてできることがあればいいなあという感覚はすごくあります。

Q：一部のニッチの人向けだけでなく、あえて入り口を広くすることで何かが伝わる可能性はあるってことですかね？

A：その時間をとることって、この研究によって出る結果と似ていると思うんですけど、今みたいな時代だからこそ、ああいう風に心が休まる時間が必要ということは、全日本人というか、全人類に必要なその心の豊かさをもたらす時間に繋がっていると思うので、それをもっと手軽に、感じたりとか、そういう時間って大事だなってことに気づくことに繋がるのかなと。

こういうワークショップに出ると、そういう時間って大事だなと思えるかもしれないけど、ただ茶道の体験に行くと、茶道に行っただで終わってしまうから、意見交換をさせてもらったとかも大きいかもしれないけど、大切だなと思いました。

Q：ありがとうございます。来てくれる前のことも聞きたいんですけど、来てくれたタイミングで特別なシュチュエーション、例えばトラブルや大変なこと、嬉しい大きな出来事があ

れば教えてください。

A：前の日、ダンスの舞台の本番だったんですよ。だからすごい久しぶりにめちゃくちゃ表現できて嬉しかった。すごいポジティブな気持ち。

ポジティブかつ、すごい騒がしいというか。

状況としてはなんかごちゃごちゃというか、いろんなものを見たり、いろんな人に再開したりとか、そういう時間でした。アドレナリンが出ているに近い感じですかね。

Q：ありがとうございます。ちなみに、そのタイミングでネガティブなことはあんまりなかったですか？なければ無いで結構です。

A：無いです。

Q：では入って来て、やっと始まりました、というタイミングから、最後ワークショップが終わるまでを少し回想していただいて、一番印象的だなというシーンや瞬間など自分にとって残っているなと感じることがあったら教えてください。

A：印象に残っているのは、やっぱり、お茶を入れている時の、お水を入れている時か。お水の音かな。入れているのを聞いているとき。1回目の自分たちで点てる時に、周りの人がお水をお茶碗に入れる時ですね。

Q：もう少し、詳しく教えてもらえますか？

A：音による癒されるなっていうのがあるなと思ったのが一番大きいのかな。なんか、五感で全部で感じられるというのを最初に説明していただいて、自分的にどんな五感が働くのかなと思いながらやってたというのものもあるのかもしれないけど、まだそこまで味覚とか嗅覚に関しては、慣れてないのもあるのかなあ、敏感じゃないのもある気がしてて。慣れてたら、このお茶の味とか、すごく感じられるのかもしれないけど、まだその懐かしさみたいなのところには到達してなくて、自分自身も。

なんか音とかに関してはやっぱり過去聞いたことある音出し、そういう意味では。ちょっと和風のお庭とか行くと、竹の音で音が流れてて、とかそういうのを思い出すという感覚というか、過去に似た経験があるから紐づいているのかなあ、みたいな。

Q：なるほど。最初に癒し、ということを書いてくれて、今はちょっとかこに思い出すような感覚みたいな言葉が出てきたけれども、どういう気持ちですか？と聞かれると、改めてどんな気持ちですか？あえて他の言葉にしてみると、どんな言葉、表現に落ちてきそうですか？

A：あー、なんだろう。ほっとするかなあ。みんな違いそうですね、確かに。波の音とかにも似てるなって思っていました。

Q：当日も音の話をしてくれていたから、音が自分にとって良かったりするのかな？

A：確かにわたし音は元々好きで、普段も、あまり無音よりかは時と場合にはよるんですけど、こういう気分になりたいなって時にこの曲を聞きたいなとか、音楽によって普段からも自分の気持ちが癒されたりとか、感情が動いたりとかしているからかなあ。

Q：それ以外にもし印象的だったことや、話している中で連鎖的に思い出したことがあれば教えてください。

A：それ以外だと、ワークの方をやっていて、やる前とやった後で、自分自身の内側に意識

が向いた感じで2回目は絵を描いていて、なんとなくその時のみんなの様子も見ていると同じような感じがして、自分の内側に耳を傾けたりとか、集中する時間になってたのかなとか思いましたね。

Q: そういう意味では、絵のことも少し聞きたいのですが、もし説明したく無いところがあればそこは省いてもらって結構です。

A: 1枚目の **before** の自分自身とは? というところでいうと、ここに描いてあるように、大きい地球とかもっと大きい宇宙とかそういうものがあって、そのうちの一部分とか。そこで1つのなんかこう、わたしの場合物理とかが好きだからというの也有着いて、そのうちの生命体の一つであるという感覚も強いんですよ。そこに生まれて、一人の地球人でもあり、花とか草とかそういうのも形は違えど生命というのをもらってそのうちの一つなんだろうなという、感覚。

良くも悪くも、頑張っているけど、頑張っているものって、大きく見たらそんなに大したことじゃなくて、だから何やってもいいじゃんっていうのはあるし、だから大きなものというよりは、目の前の人が豊になったらいいし、その時間自分の心が豊かになったり幸せだと思って思えることをして生きていきたいというのが、自分自身のやる前の普段持っているものとかを描いた状態でした。

after は、そんな大きなものの一部なんだけど、一人一人、なんか感情があったりとか、ここにやっぱり生きているからこそ感じるエネルギーみたいなもの、それが喜怒哀楽のどういうものか、どんな色かは人それぞれだけど、必ず一人一人真ん中にきっとそういうものを抱えていて、なんでだろうな、茶道をした後になんとか自分の内側になんかこうあるものを向いた感じがあって。自分自身とか自分らしさとか、もうすでにみんな自分の中に持っているものだから、その部分が、出てきたというのかな、なんかじんときたという感じ。

Q: なんてだろう、なんでそういう風に思っていたかたでしょう。

A: なんてなんだろうな。自分の、1枚目の大きな考え方自体は変わってないんだと思うんですけど、それでも、2枚目のところにも繋がっているのかもしれないんですけど、途中落ち葉が入ってきたりとか、外の木々の葉っぱが風になびく音とかが聞こえてきて、...。なんだろうな、なんかすごいわたし本当に変化も、哲学的すぎてあれかもしれないんだけど、今この世界に生きているんだなって思ったりとか、結局今生きているのはここだから、今ここに自分自身の、生命というか生きているっていうことを感じたからかな、究極。

だからなんか、自分の内側に目を向けたっていうのも、そういう感じが近いのかな。周りにも生きている人がいて、近くに友達もいて、動いているものとか生命があって、この世界大事にしたいなって思ったから、2枚目の題材があなたにとって生きがいとは? っていうのに対して、身近な物とか、本来ある物とかを大事にしたいな、そのうちの一つではあるけど、もっと自分を大事にしたいな、って感覚になりました。

Q: 生きがいの質問の方の **before** は、ハッピーが増えていくというような絵なんですけど、これも少し聞かせてもらえますか?

A: これは絵のままなんですけど、生きがいって考えた時に、1個目の題材にもあるように、大きなところに、1つの生命としてポンと下ろされて生きているから、そんなに変えようと思って結局変わりきれないなと思っていて、ってなったら、自分が本当に生きがいと感ぜられる豊かさの根本は、自分が関わっていく人は年齢と共に確実に増えていくから、その増える人たちにハッピーが与えられたりとか、その連鎖が繋がっていったら、幸せだなと思って描きました。大きな物があるからこそ、周りの人たちを大切にすることに価値があるなと感じていた。

でもそれが1枚目に、自然とかそこら辺までは入っていないくて、人間だけ。生命って物自体も、そうね、人間にフォーカスされていたけど、それが自然と共にとか、生きているものって茶道をしている間に変わったりとかしたので **after** の方の絵にもそこが現れたのかなって思いました。

Q：なるほど。それは、さっき言ってくれたように、落ち葉がワーク中に部屋に入ってきたり、水の音が聞こえたりしたから、人間からさらに境界線が広がっていったってことなんですかね？

A：まさにまさに、そうですね。

Q：ありがとうございます。今、絵の説明をしてくださった中で改めて気づいたことがあればぜひ教えてください。

A：なんか、こういう風に話すと自分の感じていたことを自分で体感できるなと思いました。一人一人自由に描くと、それで周りに言わなくてもいいなというのはすごく繋がっているけど、でもわたしのタイプの時にはこういう風に話したりシェアしたり、アウトプットしたりした方が、自分が気付いていなかったことに気付けるから、こういう風に話せるからよかったです。でも、なんか全体的に描いている時はここまで描いてなくて、今話したことは初めて今考えたことかもしれない、それが難しいですよ。

Q：おっしゃる通りですね。人に説明しようとする、理由をつけて、論理づけをして、この丸はこういう意味があって、と説明しようと思う。わたしの感覚では、身体が先に走るというか、意味がない、ことを意味がないまま描けるというのはすごく大事ななと思っていて、それをワークショップの場ではあまり言えないから、自分のために描いて欲しかったんですよね。とは言え、話すと、人にわかるように説明しようと努力することで、自分の理解も進むし、悩ましいですよ。

A：でも、こういう風に後からでも話せたのはすごく良かったです。

Q：ありがとうございます。

逐語データ_S6

Q: 大きくは感想と、絵を書いていたのであれについてもお聞かせいただきたいと思います。まず、感想とか思い出しながらで良いので教えていただけますか？

A: まあ当日よりは少し落ち着いたというのがありますが、一言でいうと楽しかったですね。最初の自己紹介でだいたいわかりましたけど、何ていうか、ベクトルが似た方々だなあっていう。本当にご一緒の時間を楽しめたっていうのが印象ですね。

個人的には細川本流の手前って非常に表とは違って、泡の立て方とかも違って面白かったですね。

あのあと、細川御流ってこんなふうに泡立てるんですよって岡田先生にお伝えしたら「今風でいいねえ」何て回答もいただきましたよ。

Q: 他に自分にとっての気づきや、普段考えていることの繋がりなどはありましたか？

A: そうですね。気づきって意味では、個人的にはめちゃめちゃでかかったのは、ああ僕がワークショップ終わった後の（絵のワークで）僕が書いた、文字か絵で、「行雲流水」って書いたんですよ。終わった後の方で。確かカッコして高さのない生き方って書いていたと思うんですけど、あれが個人的にはめちゃくちゃでかい気づきで、えっとまあ何でかっていうと、あの、ちょっとあの心情を吐露しますと、僕ほら、あの中で先生を除いたら一応一番、とはいえ1年ちょっとですけど、でも先生を除けば一番やっている系だったじゃないですか。だからどうしても、なんかこう、マウントを取りたがる自分というのがどうしても湧き上がってくるんですね。やりなりながら。でもここはそういう場ではないだろう、楽しもうというような感じで、一応表には出してないつもりだったんですけど、そういう気持ちが湧き上がってきたのは、僕の中では言い訳しようのない事実としてあって。

いやあこれはちょっといかんよなあというみたいな風に、思った時に、何ていうかその別にやっているとかやっていないとか関係なく、この場を楽しむというのがお茶の心だよなあと思っていた時に、ふと行雲流水という言葉が浮かんて。

まあこれは禅語としては結構有名な部類に入と思うんですけど、僕も結構好きな言葉で、だからこう、あの、要するにこう、行く雲や流れる水のように自然に生きるという解釈じゃないですか、一般的には。

でも、僕、その時に、あ、待てよ、これは高さの意味も含んでいるんじゃないかと思って。要するに、空高く行き交う雲も、地面を流れる水も、何も変わらないんだぜみたいな。高さにこだわるのってバカらしくない？という意味も含んでいるんじゃないかと思って。なるほどこれはきたな！みたいな。

まあ人間ってっていうとちょっとあれかもしれないですけど、人間って何かとマウント取りたがるじゃないですか。でも僕、マウントって今の世の中でさっぱり意味ないよなと思っていて。

いわゆるそのまだ食料も乏しかった僕らの凄い御先祖様。だからもう人類の祖先が生まれた頃のすごい原始的な環境だったら、その少しでも生き残る確率を上げるために、自分の方がすごいんだぞっていうマウントを取るっていうのは必要な技能とか能力だったと思うんですよ。

それが出来なかったらその分、おそらくそのご飯少ない時に自分の分け前にもありつけず、寒い時にあったかいところにも行けず、まあ弱いやつから死んでいったみたいなのが正直あったと思うので。その当時は必要な技能だと思うんですが、今の社会に全くマッチしてないなみたいな。この時代遅れのファンクションをどうにかして取り除けないかみたいな。僕は脳内がコーディングできるんなら是非リファクタリングしたいと思うくらいなんですけど、

とはいえそれはもう僕らは抗えなくて、それはもう本当に関係ないよな。というのが1番の

気づき。それをちょっと改めてしみじみ感じさせていただいたんですよね。まあ、それで僕のマウントぐせが取れたわけではないのですがもちろん。気づきとしてはそれが一番デカかったですね。

Q: なるほど。そういう風に感じている自分がある種メタ認知というか俯瞰してみることができたというのも大きい気づきだったんですかね？

A: そうですね言ったらそういうことですね。だから、まあその時、浮かんできたのは、僕らが、僕が思ってるそのマウント取りたがる高さとかって、結局薄っぺらい紙一枚の上にかろうじてのっているぐらいだよな、せいぜい、みたいな。だからそれはもう一般的に言ったら、高さじゃねえだろみたいな。

Q: なるほど、そんな些細な差でしかないところにこだわっているのではなくても少し大局的に捉えていく、だったり変わらずに生きていくっていうところの方が大事なんじゃないかっていう気づきあったんですかね？

A: そうですね。そういうくだらないところに労力を割くのは、もったいないなという。

Q: ありがとうございます。また後ほど感想と絵のことも聞きたいんですけど、時間を戻していただいて、ワークショップに来る前のタイミング、きていただいたタイミングのことをちょっと思い出していただきたいなと思っています。

ワークショップにきたときは、何かこう自分の人生において、あるいはこう日常において特別なシチュエーションがあったかどうかというのはちょっと聞いておきたいなと思っています。

例えばすごく大きなトラブルがあって、徹夜で来たとか、とても大切な人との別れがあったとか何かそういう大きな出来事が当日あるいはその自分の時間軸の中あったかどうかというのを聞きたいです。なければそれで結構です。

A: 特別その間際で大きな事っていうのはまあ、そうですね。その一週間前に長野に茶事に行かせていただいて、そこでちょっと色々気づきといい経験があったなとかはありますね。結局その流れで普段と違う場所でやっぱりお茶やるのってすごいなっていう流れを持っ

てまあ、あそこにも伺ってみたっていうのはありますが。
うん、あの直近で自分的になんかすごい大きな個人的に大きなことがあったかと言われると、まあそんな特には、という感じですね。

Q: ありがとうございます。すごく心理的なご負担とかはなかったんですね、ありがとうございます。すごく特別なことやシチュエーションがない中で、新しいことにもまあやってみようということで来て頂いて、その来てくださったワークショップの中で一番印象的だったシーン、あるいは、一番印象的だったことや、言葉、何かそういうものがあれば教えてください。

A: そうですね、まあ印象的だったのは、何ていうかお茶、本当に初めてっていうかたがいらっしゃったじゃないですか。特に席順、正客あたりの方とか、何ていうか、初々しいとかそういう風に思ったのはありましたよね。やっぱり自分の方もリセットされるというか。あとは、岡本先生のところで、ご自分のエピソードとか語られていたじゃないですか？そのディズニーの、多分エレクトリカルパレードとかだと思うんですけど、あそこ茶道を繋げられたというのは、すごいな、面白いなというのが、僕の中では知的好奇心という意味で印象的でしたね。

普通、あの賑やかさと茶道をつなげるっていう感覚ってあんまりストレートには、なかなかつながらないと思うんですけど、僕としてはすごいみたいな、まったく同感みたいに思いま

したね。

それと同時にやっぱりそういう家の先生もあの、ご存知かもしれないですけど、流派とか全然こだわらずに、根本のところ、まあ言ったら人の心を豊かにとか、人生を豊かにみたいな感じの方なので、あ、ここにもその同じ思いの方がいらっしやっただみたいなのはうれしかったですね。その変ですかね

ああ、あと禅ビルってすごいなというか、こんなビルがあるんだと思いましたね。

Q：ありがとうございます。また、ワークショップの中のことを聞きたいんですけど、ワークショップの中でマインドフルな感覚、つまり自分が今この瞬間に生きているな、今ここにいるなあという満たされているような感覚っていうのは感じましたか？

A：そうですね。感じたかと言われれば感じたんですが、なんというかお茶の場にいると、いつも感じていることなので、その何ていうか、こういうとあの口幅ったいすけど、僕にとってあんまり特別なことではなかったというか、ああこの感じいいなあっていうのが、今日も味わえた。という。だから味わえてはいます。

個人的には、お茶の作法自体が、マインドフルネスというか、目の前のことに集中するような仕組みにもなっているなという。非常にシステムチックな美しさというのを僕はエンジニアとしては感じていますね。

Q：当日にプログラミングとの関係性についてもたくさん教えていただいて、本当にそう思いました。美しいコードの定義を改めて考えてみると、確かに茶道、つまり機能美としての繋がりは感じますね。

A：はい。僕、あの辺を繋げていきたいんですよね。まさにアナログとデジタルをつなげるとか、エンジニアと茶道をつなげるとかをやりたいんですよね。でも根っこは同じなんですよ。美しいコードは本当に端的に書かれていて。言ったらあの美しさって短く纏まった文章の美しさと一緒に、禅語や短歌や俳句の美しさと全く一緒なんですよ。

個人的には、デジタルとアナログって分けも、二項対立みたいであんまり好きじゃなくて、デジタルってアナログの情報劣化版だし、アナログって超高精度なデジタルなんです。だから今はデジタルの世界の解像度が低すぎて、デジタルアナログってパツきり別れちゃってますけど、通常のリアルな写真とモザイク画みたいな間ぐらいの違いがあるんですよ。でも結局それはデジタルの解像度が上がってくると、グラデーションみたいな境目なんです。元々。だからそこをもうちょっとならかにしていくと、別にデジタルだ、アナログだ。みたいな話ではなくなるし、僕らも言ったらデジタルだし、デジタルの世界にもアナログの文脈、まあさっきの美しいコードは短歌と俳句みたいなものはあるぜみたいな感じですよ。

Q：なるほど。ありがとうございます。ワークショップの中で、私から生きがいのお話。つまり生きる意味と日常の些細な喜びという話をさせていただいたんですけど、ワークショップの中で、あるいは帰り道などにそのように感じる感覚はありましたか？

A：そうですね、そういう意味だと、さっきの話、「行雲流水」の気づきはちょっと僕にとっては悟りって言うと大げさですけど、結構大いなる気づきで。

なんかだから、あのそういう意味では帰り道は非常にちょっとちょっと生きがいというか、なんか満足感というか充足感みたいな感じはありましたね。

赤坂の高いビルとかも、そんな関係ないよな、みたいな。ははっは。高層マンションすみたいとか、ああいうステータスを得たいとか、関係ないし、このビル群はただの野っ原と一緒にだなみたいな。まあ別にそこまで全部悟り切れたわけではないですけどもね。

あとは、何か新しい経験として、まあああいう方々と初めてご一緒できて、そこにネガティブさのかけらもなかったのも、いい経験をできたな、いい時間を過ごせたなあという人生の一部としても充足感がありましたね。

Q: 先ほどの行雲流水の気づきが生まれたのは何故ですか？降ってきたという表現が適切かわからないんですけど、こう、何ていうか、どうやって生まれたんですかね？

A: いや、降ってきたって感じですよ、本当に。いや、なんかあの最近僕ちょっと座禅に通っているんですよ、1時間くらいですけど。そこの御住職が一休さんを信望されていて、一休さんはカラスの泣き声で悟りをひらいたと言われていたらしいんですよ。過去の偉大なお坊さんが悟りをひらいたのはいろいろで、鐘の音を聴いて悟りをひらいたとか。

でも僕もさっきの行雲流水の例もそうですけど、なんか水面下でいろいろとごちゃごちゃってなっていたことがあるのをきっかけに、パチン繋がって一気に浮上してくるみたいな。それはすごい感覚としてあってですね。だから降ってくるというよりは、混沌の海からいきなり形になって浮上してきたみたいな感じですかね。

だからおそらく、僕ちょっと今 AI 絡みで人間のやっぱ無意識意識無意識とかも勉強したりしてるんですけど、でも結局、無意識下では多分色々ガチャガチャガチャガチャ蓄積とか、関係づくりがされてたと思うんですよ。それなんかある時、最終的に一つの回路的なもので最後のピースがはまると、僕らが意識できるようになるっていう感じだろうと思うんです。

だから別にそのあの時こう行雲流水一発で何かが起きたというより、たまたま最後のピースが行雲流水、というか「ああ俺ってマウントとりたがっているよな」というのが、最後のピースで、行雲流水の「高さがいい生き方」が浮かんできたっていう、感覚ですかね。

Q: 行雲流水が湧いてきたというのはすごく嬉しいです。最後のピースにどうしたら近づけるのか、というのがいま私の中で生まれた問いですね。

A: 中々、まあ意識的には難しいところですよ。これ多分ジョブズが言っていた「コネクティングドット」の話だと思うんですよ。だからドットがいつどう繋がるかなんてわからないじゃないですか。でもドットが繋がったという話は、他のお茶の先生からも聞いていて、確か裏千家の先生だったと思うんですけど、とにかく最初は無我夢中で自分の引き出しを増やしていこうという想いでやっていくと、ある時それがダンスになって、自分のスタイルはこれだという感じになるんですよ、と仰っていて。多分それってコネクティングドットの話だと思うんですね。

でも、引き出しを増やしていくという時に、どういう引き出しを選ぶあたりから、結局無意識からのやつとかが自分では知らずに最終的には繋がりそうなものを自分では選び取っているのかなあかと思いましたよね。

Q: 確かにそうですよね。自分では意識しているところと、意識できていないところの境界線を見にいけたらと思っています。

少し質問が変わるんですが、普段お茶をやられている中で、点前のプロセスで自分が一番集中しやすい、あるいはマインドフルになりやすいというのがあれば意識されていたら教えてください。

A: 個人的には2箇所あって、客で入る方なんですけど。1つは、亭主がお点前をされている時ですね。もう1つは、自分がお茶をいただく時。

多分後者的の方が単純に、自分の手元に来て、それこそ五感を使って、自然に香ってくるし、温度も感じるし、点て具合とかから心意気も感じつつ、いただいて。

そういう意味で言うと、五感以上のものがあると思うんですよ、目の前で点ててくださったという心でも感じるというか。っていうところは集中するし、集中できる環境というのは

お茶室というのと、お茶室行くとみんな静かになっちゃうじゃないですか。

もう一個、亭主が点てている瞬間っていうのは、普通の茶事の時は、基本みんな静かにしていて、基本そっちに意識がいくというか。亭主を見る時に、不思議と僕は茶室全体の雰囲気味わえる時がその時なんです。何ていうか、亭主がある意味主役でもありつつ、亭主を含む、茶室全体の雰囲気を一番感じられる時でもある。

僕はそういう意味では、亭主が点ててくださって、要するに自分のために点ててくださっているんだと感じられる時、そのタイミングが一番心地いいですね。

まあ自分が正客でもない限り、急ぎ足になったりすることもありますけど、でも、自分が正客の時はもう最高ですよ。

で、あと、マインドフルネスというか集中できるという意味だと、僕はお茶室の構造とか仕組みが素晴らしいなと思っていて、人間ってどうしてもやっぱり動きや音があるとそこに集中、気がむくじゃないですか自然と、そういうのを意図的に作り出していて、尚且つ、その動作や音っていうのが「無為」であること。要するに、意図がない。湯はただ湧いているだけだし、あ、だから川がただ流れているのを聞いているのが心地いいのと同じこと。

自分にとって得でも損でもない、ただそこにある。

で亭主はもちろん自分のためにやってくださっているのがわかっているわけですから、ポジティブに。

しかもすごく間近にやっていたら違う意味で気を取られちゃいますけど、程よい距離感で全体も見ながら、言ってみたら背景の一部的な意味合いで心地良さだけ受け取れるというあの距離感ってめっちゃ絶妙だなと思っているんですよ。

畳の幅ってあるじゃないですか、大体、狭い2畳の茶室とかでも客と亭主は、半畳は離れるじゃないですか、畳の短い幅分だけは。あの距離がパーソナルスペースの境界ギリギリらしいんですよ。だからこれ以上離れると自分とは関係ないなって思っちゃうし、これ以上近寄られるとなんかいろいろ身構えなきゃいけない、でもそのちょうどギリギリの距離感何ですということが書いてある本があるんですよ。

Q：面白いですね。今回、私のワークショップでは、点前のプロセスにフォーカスをしていて、茶室による効果はバウンダリーの外としているんですが、本来はその茶室や、もっというと茶事に呼ぶ前のプロセスとかも見ていかないといけないなと思っています。そういう意味では、茶室だったり、畳だったり、そういう空間的なところは今後のテーマですね。

A：ちなみに僕は、今後やりたいなと思っているのは、茶道のプロセスをコードで書くことなんです。要するに、構造の部分、モジュールの部分、クラス構造を表現することはできると思う。所作における、データ構造で言うとあのスタックとかあのその **first in first out**とか、そういういろんなデータ構造的に高効率化を突き詰めたが故の美しい構造みたいなあたりを今ちょっと擬似コードにはなと思うんですけど、作りたいんですよ。

僕らゲームエンジニアは面白さと形にすることができるとっていて、そういうこともやっていきたいですね。

Q：面白いですね。専門的な知識や経験をお持ちだと、何でも深めていくことができるんだなと思いました。これはただの感想なのですが、コネクティングドッツって何が肝なのかなと思うと、1つのドットをきちんと向き合って深めていくことが大事なのかなと思いました。その深め方が浅いと、星の明るさのように、明るくならずにドッツに気づけないのかなと思いました。そうすると後からつなげようと思っても繋げられないのかなあと。だから迷いながらも一度手を出したらちゃんとやる、というのが大事かなと。

A：ああでも僕もいろいろ手を出してみて、ピンとこないなとか、ありましたよ。でも残ったのがときめいているもの何ですよ。ときめかないものに時間とお金使いたくない

し、いろいろやって、ときめきのポイント見つめて掘って行ったら、最終的に残るのかなと思いました。

Q：なるほど、ありがとうございます。

A：茶道とエンジニアリングは繋がると思ってなかったですからね、最初は。でもやってみたらなんだこれ、とか。

Q：最後、ワークショップの中で書いてくださった絵についてだけ伺ってもいいでしょうか？質問は「自分にとって自分自身とはなんですか？」と「自分にとって生きがいとは？」という2つでした。これの **before/after** について書いていただきました。行雲流水のお話はいただけたので、自分自身とは何ですか？というところ、順を追って、ご説明いただけますか？

A：まず、最初の二枚が自分自身とは何かでしたね、最初のやつは、わかりづらいと思うんですけど、黄色くワシャワシャ描いているのが、僕のなんか根っこの部分というかまだ触れられていない、本質の自分とか、あの全然いい話じゃない、そういうドロドロしたそういう意味も含めてなので、陰陽図なんですけど。

いや、僕この陰陽図大好きで、まじこれだなと思っていて。陰陽というのも結局あれは 0 と 1 で世界を表そうとする壮大な試みなんで、それはまた違った意味で長くなるんですけど、その中で両方陰と陽が両方一部ずつ混ざったみたいなの。そういうドロツとしたものが僕の中にあるんだけど、なんかいろいろなものに覆われていて、僕自身がそこにまだたどり着けていない感覚がある、みたいなのをちょっと描いてみました。

Q：自分自身もまだ見えていないけれども、きっと何かあるんだろうなっていうその部分を描いてくださったんですね。

A：そうですね。そこをちょっと掘って、ある程度そこを把握できてからなんかちゃんといろんなことが、それこそ生きがいを持ってあの淀みなく、変なものに惑わされずに動けるなっていう意味で。

で、**discover** って書いてあるんですけど、まあ名前の通り発見なんですけど、これあの九平次っていう蔵元さんから聞いたんですけど、**discover** というのは **dis+cover** だと。**cover** を取り外していくことなんだと。それでその図を書かれていたのでパクリましたね。ははは。次2枚目ですよ。2枚目は、そうそう、これはさっきの行雲流水のマウント取りたがる自分ってちっぽけだなあみたいな感覚が急に出てきて、あの一、いやいやいやみたいな。行雲流水に高さの概念まで入っていたとは恐れ入ったぜみたいなあたりも含めて、ちっこいなあみたいな。頭で考えるだけでなく、こういうところにきて、いろんな経験を経ながらやっていかないとけないなというので描きました。

Q：いやあもうこの **before** もかなり深いのに、**after** の今の声のトーンとかも含めて、ハッと開けた感じがとてもいいですね。

A：**before** が少しうちに向いていたのが、**after** で少し外を意識、見させていただいたという感じですね。はい、自分的には。

Q：生きがいの方の HelloWorld は、、、

A：これはおっしゃる通り、プログラミングのお決まりのやつで。これは僕語り出すとすごく長くなるので割愛しますが、一つはまあ単純に常に自分にとって世界との対峙をフレッシュなものにしようという意味合いもあります。

あの、で、プログラミングの HelloWorld というのも、あれもなんていうかプログラミング言語というより、もっというとデジタルスペースという新しい世界とのファーストコンタクトなわけじゃないですか。
そこで、HelloWorld ってすごい深いなという。

Q：ああ、なるほど。私も初めて知った時は涙出そうでした。

A：はい、そうですね。僕、そういう意味だとこれ、僕、お軸にして僕が茶会やる時飾りたいんですよ。あえていうと、これ禅語だなと思っていて、禅語でいうと例えば、禅で曹洞宗というのがあって、開祖の道元さんが、時間について語っている言葉で「有時」というのがあるんですね。時というのは、無いと。あらゆるものが繋がって、成り立っているこの瞬間が連続しているだけだみたいなことをおっしゃっているんですね。
それって有る意味、諸行無常であり、常に一期一会であるってことなんです。この瞬間に世界は生まれ、また次の瞬間には消えて、また別の世界が生まれていく、みたいな。我々はそれを時と呼んでいるんだけど、別に連続であって、流れではないと。
で、HelloWorld ってそれを全部含んでいるんですよ。要するにこう自分と世界というこの関係性も含んでいるし、常に変わり続ける瞬間瞬間を大切にしよう、常に HelloWorld なんです、僕らが生きているこの世界というのは。だからね、これはめちゃくちゃ深いなと思っていて、だから僕禅語を英語で描いたらこれになると思うんですよ。

Q：へええ、なんか I love you を月が綺麗ですね、と訳すことの逆バージョンみたいですね。

A：ああ、本当そうですよ。だから僕はこれ全部説明できますよ。これは諸行無常であり、一期一会であり、有時なのですと。

Q：昨日東洋的無という本を読んでいて、まさにこのようなことが書かれていましたね。純粹にお好きなことや得意なこと、という意味での HelloWorld という表現ではなかったというのが聞けてよかったです。

A：はい。最近むしろ、そっちの意味で僕はこの HelloWorld を使っていますね。深いなと思って。あの、利休道歌というものの中に「稽古とは、一を習いて十を知り、そこより帰る元のその一」という言葉が有るんですよ。エンジニア 20 年近くやっていて、まじ 1 に帰るみたいな。HelloWorld めちゃめちゃ深いんですよ。

Q：なるほど。そういうところでも繋がっているんですね。ありがとうございます。

A：でもこれをぶっ壊すくらい、行雲流水の気づきは大きかったですね。本当にありがとうございました。

Q：そう言っていただけて本当に嬉しいです。ただ最後のピースだったかもしれないですが、それが本当に嬉しいです。

逐語データ_S7

Q: では、早速なんですけど、インタビューに入りたくて、背景から説明します。ワークショップに来ていただいた時のアンケートの結果を分析しています。ただ、そのアンケートだけでは見えてこないところがあるんじゃないかな、というところがあると思っているのでインタビューをさせていただいております。

ということで、少し思い出す意味でも感想を聞かせてください。

A: えーっとそうですね。楽しかった、すごい気づきがあったなと思っていて。お茶ってすごくシングルタスクというか、1個ずつプロセスが進んでいくものだなと思っていて。それが普段の自分の生活とはすごくギャップがあって、常に色んな事をマルチにやって、人と会話するときですら仕事の事を考えてる時もあるし、お風呂に入ってデジタルデトックスすると思っていても、お風呂に携帯持ち込むこともあるし、みたいな。いろんなことを同時並行してしまっている窮屈さみたいなのを、お茶をしながら感じて、なんかあれからちょっと一個に集中しようとして、みるみたいなのが増えた。

Q: 一つのことに集中してるみたいなのところでいくと、もう少し具体的に聞くと、どのシーンで特にそう思ったと、かもしくはワークショップ全体で感じたとか何かありますか？

A: えーっと、茶室に入って、ずらっと一つの動作をみんなで並んでしている時にそう思った。じゃあまずお菓子を配ります、とかお茶を一人一人に点てて渡します、とか一人一人は点ててもらったお茶を飲みますとか。何か効率的にやろうと思ったら、じゃあ先生を三人にしてやるとか、まあみんなでリレーみたいにやるみたいなのもできると思うんだけど、そうじゃなくて待っている間の時間にすごい思ったかな。

Q: その時はストレスとか、なんか時間かけすぎじゃないとか、なんか違和感とかソワソワした感じとか居心地の悪さみたいな所とかっていうのは同時にありましたか？

A: 居心地の悪さは最初にあったかな。その、知らない人たちとやったから、なんだろう、気を遣って話さないといけないかなとか思っていたけど、茶室に入って1つ1つやってもらっている時はなかったかな。居心地の悪さはなかった。先生の所作の美しさとか、私の座っているところの前に、本来だったら火を起こしてお湯を沸かす、あれなんていうのかな炉があるはずで、畳が切れている部分があって、すごい想像して、そこに炉があって、そこにお湯が沸いていて、鉄の茶器でやっているだろうからシュンシュンなっているんだろうな、と想像したら、めっちゃいいやんってなって。日々是好日っていう小説があって、それで、お茶の面倒臭さとか、逆に言うと豊かさとかをすごい読んでいていたから、すごい想像が湧いて、そこで思ったかな。

Q: ありがとうございます。また思い出したところで感想を聞いていきたいのですが、順番に時を戻して聞いていきたくて、ワークショップに来る前の日とか1週間前とかってどんな日々だったかなと思い出していただいて、自分にとってすごい特別な日や状況にあったかどうかを聞きたいです。何か特別なことはありましたか？それとも日常のある一日って感じでしたか？

A: そうだな。転職したてという意味でいうとすごい非日常ではあったかな。転職して2週間くらいかな。非日常っちゃ非日常だけど、日常の延長線上にある、ちょっと違う日々って感じかな。ドラスティックにトラブルがあったとかでは全然ない。

Q: そのタイミングで自分の中でどうしても解決しないといけない課題とか大きなモヤッとしたものって何かありましたか？これもなければいいで大丈夫です。

A: 今もそうだけど、前職の時ってすごく仕事に集中できない日々が、より多くなった最後の1年だったのね。出向してから全然仕事してなくて、めっちゃめっちゃ怠惰というか、本当にミニマムしかやらないみたいな。

全然スイッチが入らないみたいな日々が続いていて。転職してみても、取り組み始めれば、ものすごい頑張れるし、取り組んでいると楽しいと思うんだけど、すごいドライブがかかるのが遅くて、それは変わらなくて、まあ27年生きてきて当たり前のことに気づくんだけど、環境変えても人はそんなに簡単に変わるわけでもないなあと。

同じく彼との関係も遠距離だから勝手に不安になるみたいなこともあって、じゃあ近距離にいたら不安にならないかといえは多分そんなことはないし、極論全部なに、全部の行動を同期していないとダメなのかとか。でも同期してても心配なものは心配だと思うし。その、なんだろう終わり無さというか、なんだろう、自分側を変えなきゃ一生これは続いていくとわかっているんだけど不安になっちゃうみたいなのはすごくあるかな。当時はあったし、多分今もある。

Q: ありがとうございます。そういうこれっていうものはないけれども、環境を変えても変わりにくいものという自分の特性に気づいた自分が、自分っていうものをすごく深く考えることは日常でありますか？例えば毎日考える、だったりこのタイミングで考えるとか。

A: 自分、そうね。割と考えているのかな。仕事でうまくいかないとかあったら都度考える。もちろん区別具体的話でいうと初めてなんだけど、抽象化すると大体同じことでトラブってたりするから、それで結構考えたりするかな。

Q: そういう時につまづきやすいポイントとかありますか？

A: 結構、自分、うーん、なんだろうな。話し合う前に大体こうだろうって決めちゃうとか。相手にこう思われているんじゃないとか決めちゃうとか。多様な美しさがあるのにも関わらず、自分は美しくないって決めちゃうみたいな。思考を止めるところがあるな。

Q: ありがとうございます。今ご自身のことや、来る前のことを聞いていたんですけど、当日のことをできるだけ鮮明に聞きたいなと思っていて、来ていただいた日の中で一番印象に残っているシーン、あるいは言葉は何かありますか？

A: 印象に残っているのは、さっきのその釜の、釜型にちぎれている畳と、その畳の向こうで、一人一人に器を選んでくれている、器をくれたんだよね、なんとなく。そんな気がするんだけど、そうだよ。そんなのさ、普段しないからさ。まあできるだけカップなんか揃えて全員に渡るようにするみたいな効率化するようにする中で生きている中で、全部形が違うものを持ってきてくれて、それぞれに選んでくれているみたいなシーンとか。

あと、途中の休憩の時に、普段だったら気を遣ってみんなと喋ろうとするんだけど、お庭をみていたんだけど、あれは自分の変化というか、それはすごいあったかな。

Q: それは、「あ、やめても大丈夫かも？」という安心感があったからですか？

A: その場を楽しむ、味わっていた感覚なんだけど。味わっていたから、それを分断するというのは、流れをこう、無理に触っちゃう。自分の中の流れを、そういう感じがして、ちょっと流れに身を任せてみようって思ったんだよね。だから、流れを感じたんだろうね、その一連の茶という体験に。普通は流れがないじゃない、濁流みたいな。一本の細い川みたいな。

Q: その流れを私もできるだけ理解したいなと思って聞くんですけど、その一本一本の川と

というのはあなたの前に1本流れているという感じなんですかね？それとも全体として大きな流れみたいな？

A：それぞれに流れていたかな。場全体も大きくは方向一緒だったと思うんだけど、それを先生とかが合わせてくれたと思うんだけど、それぞれに流れていたと思う。
お茶めっちゃ詳しい方もきていて、その人の川と私の川は全然違うペースで流れていたと思うし。
方向は多分一緒で、どれくらいクネクネしているとかは人によって違っていたんじゃないかなと思う。
普段だったら、隣で流れている川に合わせていくんだけど、速さとかクネクネ度合いとか。今回はまあいい感じに流れているからちょっとそのままにしておこうみたいな。

Q：なるほどー。その、そのままにしてみたことによって、なんか普段とは違う感覚とか、感じられたこととかはなにかありましたか？

A：そうね、なんか、普段だったらぐったりするんだけど、大体。新しい人と会うと。それがなかったし。だからそういう、炉のことを想像していいなと思ったりとか、帰り道イヤホンせず外の音を聞きながら歩いてみようと思ったりとか、みたいな変化かな。

Q：なるほど。なんか帰り道にイヤホンってまさにそれ、まさにその感覚って感じですか。

A：そうなんだか、すごく、とにもかくにもマルチタスクなんだよね。歩きながら音楽を聴くとか、スマホを見るとか、家のことで言うとパンを焼きながら珈琲を淹れながら音楽をかけながら加湿器に水を入れながらパソコン立ち上げるみたいな感じになっているけど。気付かないからね、自分が。自分がマルチタスクしているってことに気付かないし、自然にもうイヤフォンつけているし、その流れもまあ自分で選んで止められたのは新鮮だったかな。

Q：他に今話しながら思い出した言葉とか、印象的だったこととか、今改めて気づいたこととかはありますか？

A：なんか、自分のこともジャッジしないし、なんか、隣であのお姉さんが「これで点て方あっているかなあ」とかいろいろ気にしながらやってくれてたんだけど、まあ点て方あってなくてもいいじゃんみたいな感じになっていたのは面白かったかも。

Q：それって普段とは違う感覚なんですか？

A：そうね、その「点て方あっているかな」と言っているのに対して、普段はもっと邪悪な感じで、いやいやどうでもいいやんって思う、普段は。はははは。そんなん気にしないでいいじゃん、みたいな。

Q：静かにやってよ、みたいな？

A：そうそうそう。普段だったら、自分と違う捉え方をすることに対してイライラするんですよ。例えばミーティングとかでもアジェンダ切らずにバーって喋り始めると、「いやアジェンダ切ってよ」ってなるし、自分と違う行動パターン、自分が大事にしている価値観と違う軸の人と一緒にいると基本はすごいイラってするんだけど、茶道の時は、すごい穏やかな気持ちで、まあいいんじゃないってなれた。ふふふ。

Q：なんだろう、なにがそうさせたんですかね？

A：自分の川がいい感じで流れているから、別に他の人の川にとやかく言わなくてもいいみたいな感じかな。

普段は多分自信がないから、他のやり方とかの人がいると、不安の裏返しでイライラすると思うんだよね。私は頑張って、本当はやりたくないのにアジェンダ頑張って切って持っているのに、なんでやっていないの？みたいな。

だから自分側に問題が普段はあって、そのイライラを相手にぶつけていると思うんだけど、こっち側に別にイライラしていることがないから。自分が好きに休憩もとったし、好きにその流れも楽しんでたから、イライラすることもない、みたいな感じかな。

Q：なるほど、ありがとうございます。ちょっとタイプの違う質問なんですけど、アンケートにもあった、自分がいまここにいる感覚、マインドフルな感覚というのをワークショップ全体を通して感じたかどうか？を教えてください。

A：なんかその、休憩中とかは、やっぱり、あ、ここにいるって思ったかな。確かにでもここに、マインドフル、まあ本当にちょっとかじった、前歯でかじったくらいだけど、マインドフルネスの本を読んだり、毎朝晩瞑想をしている身からすると、マインドフルになる空間なんだろうなと思った節はある。

Q：毎朝晩瞑想しているんですね。

A：と言ってもアプリで時間を決めて、呼吸をしているだけなんですけど。

Q：なんで休憩のところでそういう感覚が得られたと言うのをあえて言語化するとしたらどんな感じですか？

A：人よりもお茶という行為とか、場所にフォーカスがあったというか。お茶って同じ場所に座っているし、空気を共有していると思うんだけど、よくよく見ると、先生、入れてくれる人と、もらう人という一本しかなくて、自分と隣の人ってなかったなとなって。だからかも。で、先生も別にお茶の器を選んでくれるとか、なんかお茶を点ててくれるとか愛は注いでくれるとかはあるけど、流れを分断しに来ることってないじゃない。

「今日はどこからきたんですか？」みたいなキャッチボールがあるわけじゃなく、give をしてくれるみたいな感じだったからじゃないかな。だから自分も自分を大事にする、みたいな。今初めて言葉にしていますけど。

Q：そうすると、全体の流れの中で、川だとしたら石を投げ込まれるとか、余計な荒波を立てるような異物みたいなのがなく過ごせたという感覚が近いんですかね？

A：そうだね、まあ異物を異物と捉えるかというこっち側の問題な気がしていて。普段だったらなんで投げ込むねん！ってなるんだけど、例え投げ込まれたとしても穏やかな感じで受け入れられるというか。

Q：別の参加者の方でワークの中で、マウントを取りたくなっている自分の存在に気づけたという風に言ってくれた人もいらっしゃいました。

A：でもそんな感じかも。今回初めてだったからマウンティングしようがなかったけど、多分自分が得意なことだったとしたら、多分そういう気持ちは杳と思うし、ちゃんとしていない人に対しては、なんで右に回さずに飲むねんみたいな感じで思うと思うけど、それがいい場だったかな。

Q：今マインドフルネスについて伺ったんですが、ワークショップの中で生きがいについて

説明も含めながら伝えていたのですが、生きる意味や日常の喜びという生きがい感を感じるシーンはありましたか？気づけている感覚というのはありましたか？

A：そのほうがハッピーなんだろうな、というのはすごい思った。まだ、だから、体験として落ち切っているわけじゃなくて、すごい常にそうであることが多分一番ベストな状態だとすると、まだめっちゃ断片的というか、畳を見て、「あ、ここに炉があるんだ」っていう喜びって一瞬だし、「あ、お茶を入れてくれる行為ってめっちゃめっちゃシングルタスクだな」って気づくことも断片的なわけで。だからそれが多分常にそういうことに目を配れているわけではないし、それを喜びに感じられている訳ではまだないから。それこそ帰り道はイヤフォンしてなかったけど、翌日はイヤフォンしてたし、みたいな。だから瞬間的には感じられていたけど、それが広がっていったらハッピーなんだろうなって思ったという感じ。

Q：また別の質問なんですけど、絵を描いていただいたのは覚えていますか？また描いている瞬間とはまた違う感覚、描いている時は意図もなく身体が動くというのもあると思うのですが、今思うところについて説明いただけますか？まず生きがいとは、の **before** について教えてください。

A：これは多分、上は「大切な人と過ごす時間」というのは、ちょうど誰と過ごすかというのを取捨選択するようになったタイミングだったからなんです。今までは割と誘われたらなんでもって感じだったけど、自分で選んで決めるんだって思ったタイミングだったっていうのと。仕事も遊びも、特に仕事だね、全力でやり切ったと思えた日と、もっとできたじゃんって思った日では全然精神衛星が違う。

「自分自身とは？」のところでは、これは退職メールを書いたからかな。なんだろう、さっきの石ころを投げられた時にどう捉えるかもそうなんだけど、自分はハッピーであるとか、他社と比較せずに自分は自分であると思っている状態だったら投げられても別に良くて、自信がないといらっとするという前提があった時に、基本的に石ころ投げられた時になんてやねん！とはなるんだけど、別に流れが止まっちゃいはいしないみたいな。小さいゆらゆらはあるんだけど、最終的に流れが止まることはない、という感覚かな。

Q：それは流れが止まることはない、自分は止まらないというか自己確信みたいなものがあるってということなんですか？

A：うんうん。小さいことでイライラしたり、もうダメかもとか思ったりはするんだけど、まあ最終的にはなんとかなるみたいな。

Q：それが、**after** になるとどうなのかそれぞれちょっと教えてもらいたくて

A：これいいこと書いているなー。これはだから、休憩のときにも思ったことだね。自分で選択したという前提があって、その前とか後のことに思いを馳せるんじゃなくて、その時間を楽しんだ時。なんか、飲み会とかでも他のことに気を取られてたとか、気乗りしない行きたいと思った訳ではないが、付き合い上、行っみたいになって時と、そうじゃなくて……。あ、私自分から誘うことってそういえば、ほぼないのね。誘えないのよ。自分といて楽しいかなとか思っちゃうから。その壁を越えて選択した時間とかってすごい楽しいのよね。なんかそれを改めて思い出したから描いているね。このワークショップも、その日後ろにめっちゃめっちゃ予定が詰まっていたから、行けるのかいけないのかみたいになってて、でもやっていることずっと興味があったし、行ってみることを自分で決めて行っているわけで、もちろん場を設定してもらってはいるんだけど、自分で

行くと決めて、後先考えずに1プロセス1プロセスに集中できる場を提供してもらって、多分これにいきついている感じ。

Q：なるほど。もう一つの「自分自身とは？」の **after** はどうですか？

A：その、自我が出ちゃうとややこしいなと思っていて。自我が無、無いと、自分がどんな容姿であれ、自分がどんなスキルセットであれ、どんな役職であれ、みたいなのが無になって、ただその場を楽しむ・・・これ超いいこと書いているなあ、でも難しいなあ。なんかそういうのがなくなっている状態を、すごく心地よく感じている状態を感じたから書いているね。

Q：それはつまり、ある種自分自身というものの、そのものが無くなってはいないんだと思うんだけど、なんだろうね、その自我っていうものを超えて、媒介物として存在してるみたいな感じなのかな？

A：そうね。ただの・・・なんて説明したらいいんだろう。ただの存在というか、別に比較するもんでもないし。極論病気になっていたとしてもいいし、まあそしたらちょっと話は別になってくるかもしれないけど、自分のコンディションってとるに足らないものだなんて感覚かな。

Q：へえ。言葉にしきるというのは限界があるとは思っていながら、無理やり言葉にしてもらうも申し訳ないなと思っているんですが、今改めて俯瞰して見えたこととか、話してみても思い出したこと、**before/after** のさみたいなものってありますか？

A：人が出てこないんだよね。**after**の方は。別に人を排除しているわけじゃなくて。比較とかをしない。お互い媒介物だから。お互い自分の選択した時間を過ごしているから。だから、空気や場を共有するということはあるんだけど、干渉しあわないという感覚になっていて。**before**はどうしても他人とどう過ごしますか、どうありますか、ということが書いてあるかな。

Q：すごく深いですね。**before**の方もこの時点でかなり自分のことを理解したり、悩んだり、自分が決めたタイミングで紡いだ言葉になっていると思うのに、**after**の方でもう一段深く潜れているのかなと思いました。

A：なんか、人・・・人が極論花とかと同類になっているという感じ。それが美しさの話と繋がるんだよね。花もいろんな美しさがあって、アオヤマフラワーマーケットとかで売っている薔薇のブーケが好きな人もいるし、個性的な花が好きな人もいるし。美しさがバラバラである。花の中でも。なんか花もジャッジされたくて咲いているわけでもなくて、なんか理由があってああいう風に咲いているんだと思うんだけど。まあ、合理的に考えたら一番虫に花粉を運んでもらえて、一番成長できる形になるはずだから、大体に似てくるはずなのにバラバラになんだよね花も。多分お茶だって多分味の好みによって全然違うと思うし。そういうと同じものの中でも全然違うし、人間もそうだと思うし。そういうものがなんか全部同列になってる。さっきの言葉を借りると、「高さが無い」という感じ。

Q：ありがとうございます。すごい素敵ですね。そういう感覚はどこからきているんですかね？ワークショップ全体なんですかね？

A：あの場に限って言うと、それこそお庭の景色はめちゃくちゃ面白くて、団地とかめっちゃめっちゃ古いマンションが立っていて、その手前に生き生きとした木々が生えているの

が面白いなとか。引っ越してグリーンが置けるようになっていろいろ育てているんだけど、明らかに水をあげなかった時の元気のなさとか。もっというと前職に入って、人が大事であると思ってずっと働いていたけど、別にそんな真ん中じゃないんじゃないかというか、それがずっと言語化できなかったんだけど、6年間。

人以外にも、人が作ったものでもいいんだけど、それぞれ美しいじゃないという感覚。私は人だけが美しいというのは自分の考えとは違っていたんだなと、今思った。

Q：なるほどね。ありがとうございます。聞きたかった質問は異常なんですけど、話してる中で思い出したことがあればお願いします。

A：言いそびれたことはないんですけど、この会話の中でも思い出したことがあったし。私もすっかりイヤフォンをつける生活に戻っているから。

でも一回経験したら、再現するのは楽だから、再現比率というか回数を上げて行きたいって思いました。だから一回じゃなくて継続していく必要があるね。

Q：まさにそうですよね。ありがとうございます。

A：継続ってすごく難しいと思うんですけど、私もヨガとかジムとかいろいろやっては途中で辞めちゃってきただけど、現にこの間のワークショップはまたあったらやりたいって思いましたよ。

あのあと、生け花のクラスとか探して、ピンとくるところがなくてやってないけど、やりたいと思ってたりします。

逐語データ_S8

Q: よろしくお願ひします。きていただいたタイミングってどんなタイミングでしたか？

A: 仕事を辞める少し前のタイミングでした。

Q: きていただいたタイミングでものすごく大きな悩みや課題などは抱えていましたか？なければならぬで構ひません。

A: すごくシリアスなものはありませんでした。

Q: ありがとうございます。ワークショップに来る前のことを教えていただいたのですが、きていて頂いた時のことに視点をずらしていくと、ワークショップの中で一番印象的だったことはどんなことでしたか？

A: えーっと、そうですね、あの一、いくつかある場合はどうしたらいいですか？

Q: いくつかざっくばらんに教えていただければと思います。

A: 印象に残っていたのは、同じ状況の方が集まっているのが、意図せず集まっているのが面白いなというのが1つ。岡本先生でしたっけ？先生の佇まいがすごく印象的でした。おちゃを立てている時とか説明をする時の雰囲気 genuinely お茶好きなんだろうなといういい空気感でした。

後もう一つは、なんだっけ、一行三昧って書いてあったのかな？私は掛け軸の前にずっと座っていたので、その言葉が正面にあって、入ってきました。

Q: ありがとうございます。今の印象的だったことから少し深く聞いて行けたらと思うのですが、同じ状況の方が集まっている、出会ったり、先生の空気感、場のそこにあるもの、それらから自分はどのような風を感じたなとか、どんな感想があるなというのは何かありますか？ワークショップ全体を通してでも構ひません。

A: そうですねえ、ワークショップ全体を通しては、いや茶道面白いなっていうのが大きい。あの後、帰りにね、茶の湯の本を買って帰ったんです。面白いと思って！

そう、なんか、結構繋がりを感じていて、自分の学んでいたヨガと通じるころがあったりして、多分東洋思想的なという意味で、なんとなくのゴール感とか。

だから、初めての経験なんですけど、知っている経験のような感じだから、なんかこう初めてのことでワクワクとしつつも、うんうんそうだね、そうだね、という少し慣れ親しんでいる感覚もあったかな。それが場についても、そこにいた方々についても、同じような。ある種の安心感のようなものがありました。

Q: なるほど。例えば、ヨガとこういうところで繋がるな、とか具体的に思ったシーンなどがあれば教えてください。

A: はい、あのお茶を点てるときにも、ただ一心、お茶を点てる時に点てることに集中してシャカシャカとやっている時の、すごく高い集中状態、フローですね、あれはヨガやっている状態とか、目指しているゴール感とかとほぼ同じだなと感じていました。

Q: これはちょっと興味本位の質問になってしまうのですが、ヨガって身体的な動き、からだを感じるというところがあるんですけど、お茶って基本的には座っている状態で、道具を取ったりとかはあるけれども、ダイナミックさは違いがあると思っていて、そのダイナミックさの違いによる、感覚の違いとか、あるいは違わないとかそういう感覚の差みたいなもの

ってありますか？

A：そうですね。なんか、身体的な話だと、確かに動きは大きな動きは茶道はないので、物理的に自律神経が整うとか、呼吸が整うみたいな身体に対する直接的な影響は少ないんですけど、あの一、全体的な思想として、ヨガのアーサナって本当にヨガの全体の体系のほんの一部でしかなくて、さらにそれが超高い集中状態にいくためのプロセスの中の一ステップって捉え方をするので、その全体感でみたときに、茶道の多分、飲む、いただくまでの一連の流れと、ヨガの中のこう8段階くらいまでやるべきことがあるんですけど、その段階を踏んでゴールにたどり着くまでのプロセスは一緒だになっていうすごいざっくりした捉え方をしていました。

Q：私もヨガやるんですけど、アーサナの一部のところではしかやっていないので、プロセスに着目しているのが面白いなと思いました。

A：あー、なるほど、アーサナって、8つ大きな段階のある3ステップ目なんですよ。ヨガを極める。だから後4つくらい段階くらいあって。お茶のシャカシャカがもしかしたらヨガのアーサナに近いかもみたいな。身体を動かして、一心不乱に集中するみたいな。

Q：なるほど、面白いですね。もう一つワークショップ中のことを聞きたいのですが、お茶のワークショップの中で、マインドフルネスや生きがい、つまり生きる意味や喜びということを中心に説明していましたが、そのワークショップの中、あるいはその帰り道とかでマインドフルな感覚はありましたか？もしくはマインドフルという言葉が馴染みがなければ心が今、ここにいるような感覚はありましたか？

A：ありました、ありました。絵を描いたと思うんですが、**before**と**after**で。さきさん見ていたかもしれないけれども、1問目がなんでしたっけ？生きる意味みたいな感じでしたっけ？それを書きながら自分でも気づいたのが、結構ジャッジをしなくなった。で、心が少し穏やかになったっていうのが出てきていたなと思っていて、1枚目に描いた時は何かがあるべき、何か断定的の答えがあるべきっていう感じで自分が無意識に描いちゃっていたなと思っていて、アフターの方は、割と矛盾した答えも一緒に書きちゃってもまあいいかなみたいな。

まあいっか、って思える感じ。うん。

Q：なるほど。あるがままを受け入れる的なところが出てきたんですね。

A：はい、そういう変化を感じました。

Q：素敵ですね、ありがとうございます。それは、これというものはないかもしれない、全体を通してそういう風に思たということかもしれないのですが、「こうあるべき」から「矛盾した答えが同居してもいいかも」と思えるようになったのって例えば具体的にこういうことが作用していたとかそういうことはありますか？それとも全体的なことから受け取ったものですか？

A：最終的には全体になるのかもしれないなと思いつつも、あのすごい直接的なところでいうと、お腹が満たされたっていうのはあると思って。甘いお菓子とお茶を食べて、リラックスしたっていうのはあるんでしょうね。満たされた。

あとは、畳の場かな。場の空気感とか。「そこにいていいよ」という感じの場作りがされていたので、多分その場から安心感をえていたりとか、その中で一緒に何かを経験する、同じ鍋のご飯を食べるじゃないけど、誰かと同じ場を共有するというのも結構大きかった。

多分一人であれ同じことをやってたら全然違う感覚だったんじゃないかなと思っている。
そういう意味でこう全体感なんでしょうね、きっと。

Q：ありがとうございます。もう一つお伺いしたいのが、今お伝えした生きがいあるいは生きるいみや日常のよろこびを感じるシーンはありましたか？なければなくても大丈夫です。

A：ワークショップの帰り道ね、ラーメンが美味しかったんです。会場のすぐ一本横に、ラーメン屋さんがあって、そこに入って、ラーメン美味しくて。
そのラーメン屋で多分その常連のおばあちゃん。多分その土地で長らく商売をやってらっしゃったおばあちゃんが、ずっと店主のラーメン屋のおじちゃんに話しかけながら、今の若い子がこうでこうで、とか、商売がこうで、私の時代はこうでというのを横目で聞きながら、のんびりしていました。

Q：本当に日常の些細な喜び、なんですね。素敵です。ワークショップの中でも何か感じたところはありましたか？

A：中は、結構、私は意外とソワソワしていたかもしれないですね。ワクワク、ソワソワ、次は何がくるんだろう、楽しい感じかな。なんだろうなんだろう、好奇心がこう、あれは何？これは何？そう、子供みたいな気持ちでやりつつも、なんかやっぱりこう、生きる意味とか生きがいとかって、私結構10年くらいぼんやりと考えて生きていたテーマだったので。あ、そうそう、父が7、8年前くらいにある日突然ポックリ死んじゃったので、なんかそこをきっかけに結構生きがいとか、なんで生きるの？とかなんで生きるの？とかって私の中でもすごい大事なテーマで。

なんかすごい軽い、軽いのかな、子供みたいなワクワク好奇心みたいな気持ちもありつつ、生きることって重いのか、軽いのかっていうことを考えながらの時間だったので、複雑な体験をしたなっていう気持ちはありましたね。

Q：少しこう、今の話も深堀させていただきたいんですけど、目の前で学べることや起きていることにワクワクもしながら、ずっと考えられてきた深いテーマにアクセスしながら、「ああ、こういうことかな」とか自分が今まで10年くらい考えてきた感覚や、つかもうとしていたものみたいなものに対して近づけた、とか新しい感覚があったとか、少し抽象的なんですけど、その複雑な体験の中での気づきや、出会いみたいなものはありましたか？

A：うん、あったと思います。で、多分自分がこうかな、とか多分私にとってはこうなんだろうなというのが強化された体験だったのかもしれない。

もうちょっと詳しくいうと、えっと、その前にヨガの哲学とか東洋思想的なことも今年自分で学び始めて、で、死にそんなに重み、実はそんなに悲しいこととして受け取らなくていい、みたいなメッセージが、結構東洋思想とかヨガ哲学、ヨガ哲学なのかな？インド哲学の中では言われていて。

まあ自然の一部だから、死なない方がおかしいよね、ぐらいの割とそういうおおらかな。で、それもまあそうだよねとだんだん思ってきた中で、先日のお茶のワークショップにも出て、自分に取っての生きがいってなんですか？とか生きる意味ってなんですか？とかなかなかかみで書き出すことはなかったので、そんな重いものなのかもしれないし、すごい軽いものかもしれないと自分が思っていたことが、それを見て、やっぱり私こう思えるようになったんだっていう気づきがありました。

Q：改めて自分の現在地を知ることに繋がっているような感覚なんですかね。

A：そうですね。うん。

Q：ありがとうございます。心の中もシェアしてくれてありがとうございます。あと、今話している中で生まれた気づきや感想、思い出したこともあれば教えてください。

A：いやなんかすごくいい経験、深い経験だったなと思っていて。修論のためかもしれないけど、なんかやりたいな、続けて欲しいなって思いました。

逐語データ_S9

Q：よろしくをお願いします。伺いたいのが、まず、実施してみての感想をざっくばらんに聞かせていただきたいです。

A：そうですね。なんだろう、思い出すと、結構茶道とか華道とかってルールがしっかりしているイメージだったから、そういうのがあんまりないとか、こうしないといけないとか、あんまりないというがちよっと意外でした。もう少し、ここはこういうこととして、とかっていうものだったから、それが意外に自由なんだなという印象。

Q：その教え方のところが意外だったんですね。なるほど、やってみて説明を色々と付け加えたと思うのですが、普通の茶道体験とは違ったと思うのですが、そういう説明ってどういう風に思いましたか？

A：そうね。説明をどう思ったか。

Q：説明に対して違和感があったとか。

A：違和感があったとは思わなくて、ただなんかえっと最初あんまり説明がなくって、お茶っていうものはこういうものでとか、こういうことを感じ取って欲しくてとかっていう説明が全然なかったから、だからこそなんか自分で考えたっていうか。

なんか、これはどういう気持ちで、飲めばいいんだろうとか、みんなはどういう気持ちでいるんだろうとか考えながら過ごしていて、だからこそ、後から説明されて、しっくりきたっていう感じかな。

Q：なるほど、面白いですね。振り返ると、お茶を自分で点てる体験と、静かに飲む体験に分かれていましたよね。点てる体験に関しては、ちょっと雰囲気としては楽しく、例えば3回で飲むとかそういう説明があり、後半はもう少し精神性というか生きがいみたいな説明をしていたんですけど、そのどこかのタイミングで自分の人生について考えられた、とかこういうシーンでこういう風に感じた、というのがあれば教えて欲しいです。

A：なんだろう、生きがいとかまで考えるほどのことは正直なかったっていうのが感想だけど、なんだろうな、お茶を点てるとか、角度をお茶碗に正面があるとか、そういう話を聞いている中で、なんていうんだろうな、うーん、いらんことを考えることを辞めよう、という考えにはなったかな。お茶っていうのはどういう場なんだろうとか、どういう気持ちで飲めばいいんだろうとか、そういうことを考える必要はなくって、本当にその場で起きていることをただ感じればいいんだろうな、という風に思ったかな。

お茶が美味しいなとか、風が気持ちいいなとか、このお茶碗可愛いなとか、そういうことを感じている場でいいのかな、ということを思いました。

なんか無になる時間って普段あんまりないじゃない。忙しく生きているタイプやからさ。そういう時に、「何もしない、という贅沢さ」というのかな。

Q：そうですね。時間があったら違うことしとこ、みたいになりますもんね。

A：こういう時間持てていなかったなーって思いました。

Q：無になれる時間を感じられるのは、そのさっきいった、なんだろうな、一つのことに集中していればいいんだなという感覚が近いんですかね？それとも、その場の雰囲気とか環境的なところもあるんですかね？

A：ああそうですね、環境は絶対大きいかな。なんだろう、情報量が少ない場所っていうの

かな。だからこそ、頭を巡らす情報もなかったし、もちろんその畳がとか、お茶碗が、とかっていう情報はあっても、普段過ごしている場所よりかは、情報量が少ない場所だった気がしました。

そういう意味でいうと、音楽とかも流れていないし。ああいうのも結構煩わしいとか思っているのかなーとか思いました。

Q: 改めて振り返ってみると、生きがいとかマインドフルネスとか、あんまり概念として伝えるというよりも、日常の中で小さい喜びを感じる事が大事ですよ、とか目の前のことに集中してねとかっていうことを伝えていたんですけど、実際に行動を変えてみたとか、気づきがあったとか、これから変えようとしているとか、そういうことがもしあれば教えてください。

A: いやーそうですね。何かあるかな。なんかこう劇的に行動を変えたということはないけれども、なんだろう、個人的な理由にもなっちゃうけど、個人的にタイミングもタイミングだったという気はして。ちょっと気持ちが疲れちゃっているなあみたいな日々をここ数ヶ月送っていたから、だからこそ、生き急いでいるなという感覚はすごく自分の中で持っていて。

なんかもうちょっとこういう、あれしないと、これしないと、と思わないでいい時間を意図的に取りに行く必要があるなという気がして。

それこそ、一つはピラティスの時間もそうなんだけど、なんかそれをね、時間の無駄だと感じる時もたまにはあるんだけど、そんな暇があったら勉強しようとか思っちゃう時もあるけど、それが私の心をしんどくさせているんだろうなとか思うから。

後、お茶のセット買いました！お茶の映画もみて、あの映画もすごい良かった。樹木希林の。すごい良かった。あれをいって思える心があって良かったっていうか、そっちな。あれ多分面白くないっていう人もいっぱいいると思う。でも、やったからこそ、いいと思えたものもある。

Q: えーそうなんですね。嬉しいです。お茶のセットいいですね。私も持っています。私も昨日、友人にコーヒーの代わりにお茶を点てたりとかしていましたよ。

A: 手首腱鞘炎になりそうだけど、はははは。

Q: もう少しここをこうしたらよくなるんじゃないとか、ワークショップの内容や進め方についてご意見があれば是非聞きたいです。最初にもう少し説明が欲しいとか、点てるところでこんなことしたいとか、ワークショップ自体の改善案があればお願いします。

A: どうだろう、もちろんストレスに何かを感じたことは全然ないから、けど、最初の段階で説明はなくてもいいかもって思いました。私が参加したパターンがいいと思いました。事前にこういうことを検証したいです！とか言われちゃうと少し構えちゃうし、目的がわからないまま進む方がいい気はするなーと思いました。

Q: 面白いですね。でもそれって一定感情が備わっているからっていうのもありますよね。あまりにビジネス場から抜け出せないタイプの人は目的がなんですか？ってなっちゃいますよね。

A: いや、それは最初はちょっと思いましたけどね。何を求められているんだろう？と思っちゃったけど、そう考えちゃうのが間違っているんだなと最後には思えたから、今となっては、説明がなくて良かったなと思いました。

自分が目的を求めてしまっているということに気付ける、良いきっかけになる気がする。

Q：ありがとうございます。勉強になります。

逐語データ_S10

Q:いくつか質問させていただきたいのですが、先日のワークショップを受けて、率直に感想を聞かせてください。

A: さっき振り返っていたんですが、まず生きがいと茶道と言う組み合わせだったじゃないですか。私どっちにも興味があって。生きがいってどういうことなんだろうって考えることにも興味があったし、茶道って少し敷居が高いなと思って挑戦できなかったなというのがあって、両方いいとこどりができるなというので参加しました。

感想として、茶道って今までやったことなかったんですけど、茶道の中でこう、今にフォーカスするだったり、五感で全部で感じるというところ。

特に想像していなかった、意外だったのが、「耳」を使うこと。すごくそこが自分で意外でした。飲むのは味覚を使うんだろうな、見たり、匂いを使うんだろうなとは考えていたんですけど、聴覚を使うと言うのは、日常生活でそこにフォーカスすることってあんまりないかなと思って、今を感じる、という意味ではすごくそこが意外に感じました。

Q: アンケートにもたくさん答えていただいたのですがあれだけでは気づきや考えを表現することは難しいと思っていて、もしよければ今ある気づきなど教えていただけますか？

A: そうですね。何個かこうグルーピングというか、ある程度グループ化された質問になっていて、やる前だからワークショップやる30分前とかだったと思うんですけど、どこかの項目で「仕事をやっている時にどう感じますか？」と言う質問に対して、やる前は、ネガティブな方の選択肢につけてたんですけど、こうじゃなくてもいいかなあと言うところで、回答のレベルがポジティブな方に少し寄ったかなあと自分でも思います。

Q: ありがとうございます。今回のワークショップではあまり説明を多くしなかったのですが、生きがい感、つまり生きる意味や喜びを五感で感じて欲しくて設計したものだのですが、何かその生きがい感と言うところについて気づきや覚えていることなどありますか？もしなければいいで結構です。

A: そうですね。紙にも何描いたかいまいち覚えていなくて、なんかイラストというよりは、自分に自信を持つことが大事だろうというようなことを書きました。結構難しかったです。

Q: そうですよ。考えたことのない価値観を考えるってなかなか難しいですよ。もう一つ別な軸で、いまここに集中する、とかマインドフルな感覚というのはありましたか？

A: そうですね、点っている時。なんでしたっけ、茶筌でしたっけ？あれで点っている時は一生懸命早く点てないと美味しくできないと言われたので、あれを何十秒やったのかはわからないですけど、一生懸命やりました。走っているときのような感じでした。

Q: ありがとうございます。では描いてくださった内容について伺いたいです。描いてくださった内容の意図を教えてください。

A: 1枚目の生きがいの before は、生きがいってなんだろうってちょうど考えている時で、歌が上手な人、ダンスが上手な人と同じように何かしらみんな得意なことってあるんじゃないかなと思っていて、多分私にもそういうことがあって、自分がハッピーになるだけじゃなくて、いい影響を周りに与えられること、いい影響を起こすこと、それが返ってくることが生きる意味、生きがいなんじゃないかなという意味で書きました。

Q: 下の方に描いてあるポジティブな影響を与えること、なども同じような意味ですか？

A：なんていうんですかね、価値観・情熱・パッションって描いたのは、生きがいて話をする時に同時に出てくる話って仕事とか家族とか。お子さんがいる方とかだったら家族の比重が大きくなると思うんですけど、生きがいの話の時には必ず仕事が出てくるなって思って。その仕事の話になると、やりがいて話に繋がってきて、楽しくないけど働くという人もいれば、この自分の仕事がすごく楽しくて生きがいとしてやっていますという人も出てきて、その差ってなんだろうって考えた時に、自分で情熱や価値を感じているか、が大事だなって思って書きました。

もう一つ、毎日の生活で上記を感じながら生きることって書いたのは、1日1日、今日いい日だなんて思える日が続いていけばいいのかなっていうので書きました。

Q：その裏は after ですかね？あ、違うか、解釈ですね。

A：多分、自分で言い換えを書いたんだと思います。「自分の人生において大切にしたい価値観」って書きました。それはさっきの話でちょっと繋がっているんですけど、さっき価値観っていうのが出てきたので、持ってきたというか。そんな感じですかね。

Q：ではもう一つの方の質問、自分自身とは何か？

A：「この世に生まれてきたことに何か意味がある。何か、まだはっきりとしないけどその意味を理解して、他の人に伝えていく役割をになっているのかな。自分自身とは自分の人生の主演。他の誰でもない自分自身が考え、行動することで自分を幸せにできる唯一無二の存在である」ですね。恥ずかしい、どこかの本から持ってきたみたい。

結構最近なんですよ、自分に何か才能というか、自分らしさがあるのかなと気づいたのが。それまで何か特殊な能力を持って生まれた人が自分のやりたいことを実現できるとっていて、例えば野球選手とか、親が野球選手で DNA が入っている人がうまくいくとか、野球バットも買えないところから這い上がってきた人って本当にごくわずかなんだろうな、それが一般の人にも当てはまるんだろうなと前までは思っていたんです。

でも最近、なんだろうな、まあそれぞれ違うけど、なんかしらいいところがあるというようなことを知り始めたのでこんな感じで書きました。

Q：なるほどなるほど、ありがとうございます。

A：そうですね、下にした、この自分の人生の主演と書いたのは、これやりたいけど、普通こうやらない、これやらないよね、とか。例えば幾つになったらもう落ち着くよね、みたいな。自分の価値観じゃなくて、社会から求められるような固定観念みたいなものにもう従う必要はないんじゃないかな、と思って、結局決めるのは自分、というのを意識して書きました。

Q：なるほど、最近の気づきがすごく集約されているんですね。

A：after は、なんだっけ、私にとって生きがいとはの方は「今にフォーカスする」っていう方にすごくワークショップを通して、一瞬一瞬というところがより明確になったかなと思います。2つ目の自分にとって自分自身とはの方は、あそうだ、「今日ここに来るという選択をしたこと、その価値観、直観は正しかったと思う」と書いてて、このワークショップをやる前にも、ワークショップをやっているのを SNS で見て、ちょうどその週末家にいて、ジーンズだったんですよ、私。明日もやるって書いてあるけど、私ジーンズだから行きたいとは言えないな、いいな—とっていて。でもそしたら次の週、また SNS で告知を見て、あれ、これはチャンス！って思ったんですけど、あ、いいかなあ行きたいかなどうしようかなって思ったんですけどあとなんですかね、「自分自身だけが自分の心地良さだったりに気

付けるから、他の誰でもなく、自分自身の選択、心に正直になることが大切だなと感じた」って書いてあって、行きたいという気持ちがそこにあるのに、そこに蓋をして、色々理由をつけてしまうのではなくて、その気持ちを大切にしていきたい、ということですね。、そこですぐコメントできなかったんですよ。2、3時間おいてからやっぱ行きたいな、どうしようかなって思って。

これは何かのあれだと思って、まずコメント書いて、大丈夫かな？いいかな？とか思いながらそれでメッセージしたんです。それが、この一文目、今、今日、行こうって思ったということを行動してよかったという風なことなんです。

それを、今までだったら多分、いや別になんか、いっぱい行きたい人いるだろうし、みたいなことを思ったんですけど。いや今行きたいなら、今日の前にチャンスがあるんだから行けるなら別にいけばよくない？みたいな風に言っている自分がいて。それを信じてよかったなっていうのを、来て、いい経験をしたのでより思ったという感じですね。

Q：何か話して思い出して、そいえばこういう気づきがあったな、などもあれば教えてください。あと、行きたいという気持ちにしたがってよかったなというのがどこからやってきたのかとかも聞きたいです。

A：今日来てよかったと思ったのはなんでかな。ああ、すごく刺激的だったんですよ。属性が違う人とこういう風に一度に会えることって今なかなかないと思っていて、集まっている人も、生きがいとか茶道に興味があって来ているから、なんだろうみなさん自分の心を思い切り出しているというか。

普通、初対面の人にあれだけ、自己開示というんですかね、ああいう風にできないと思うんですけど、他の人がこういう風に思い切り話しているのを見て、みんな自分も自分のことを話してんだなという。

で、すごくなんだろうな、いい言葉が見つからないけど、以上に良い状態みたいな、あり得なく良い環境というのがあって。なんかこう、そういう人に、一人会おうと思っても難しいのに、何人もそれぞれ違う属性で、しかも考えていることは似ているようで少し違うみたいな。それをシェアしたりしながら、共感したり、違うところもあるなっていうのを感じる、というのをなんか、感じるがあったので書いたんだと思います。

Q：あと、もし空間的なところで感じたこととか、あれば教えてください。

A：あんな良いところがあるって知らなくて。赤坂ってビル街で、オフィス街っていうイメージを持っていたんですけど、エレベーターを上がってみたら、そこに違う世界があって、ビルの1フロアなんだけれども、すごく違う世界が広がっているという感じがして、すごく違う世界に来た！みたいな感じがしました。

Q：あそこは茶室ではないんですけど、まさに茶室って非日常の演出という側面も結構あって、そういうイメージですよ。

A：ああ、まさに。ディズニーみたいですよ、異空間っていうか。

Q：ありがとうございます。私が今、研究しているのが、お茶を通してマインドフルネスや生きがいだったり、一人一人が自分の人生に生きる意味や喜びを感じながら生きることに繋がるかどうかを考えていて率直、その辺ってどう思いますか？

A：思っていたのが、私がちょうどこれを考えているタイミングだったので、延長っていう感じで、気づけたというか、具体的に高められたという感じなんですけど、なんだろうな、初めてマインドフルネスとかに触れる人にとってはどういう風に感じるんだろうとか、1回じゃ多分全部変えられない、それを継続していくためにはどういう風なアプローチを

するんだろうな、とか、きっと茶道を始めたらそういう考えもあるのかもしれないんですけど、いきなりぼって来た人に対してはどういうアプローチがあるんだろうな、って思っていました。

Q：まさにそうですよね。1回だと難しいところありますよね。まさに継続性はこれから考えていきたいなと思っているところなんです。ありがとうございます。

逐語データ S11

Q：まず、感想をお願いします。

A：感想はそうですね、初心者だったので、こう言った「道」って誰かに誘われて、しかも若い頃に誘われてやらないと、大人になってから参加するきっかけはないよね。だからそう言った意味ではワークショップという名目で、しかもプロの方が初心者向けにわかりやすく教えてくれるというのは参加しやすくてすごいいいですよね。

やっぱり茶室でやるということは、なんていうか、心が洗われるというか、景色も見れるので、お茶を楽しめ、しかも途中からスマホ取り上げられたじゃないですか。だからお茶の方に集中できるので、みなさんの会話とか外の眺めとか、そう言った意味で、こういうのもいいなという新しい気づきがありましたね。

Q：こういうのもいいなというところをもう少し詳しく聞いてもいいですかね？

A：まずスマホがないっていうのがよかったですね。常に記録に残さないと、とか写真撮っておこうとかそういうのがないってなるとさくっと諦める気になるからスマホを取り上げるというのもよかった。

あとなんだろうな、茶道がどういうものか漠然としかわからなかったものが実際にやってみるとそのディテールがわかってくるというか、ああこういうことか、というのがわかってくる。一回経験してみるとまたやってみようかなという方に意識が向かうので。

Q：ありがとうございます。結構他の方もお茶ってもっと難しそうなものだと思っていましたという方も多くて、でも普通にコーヒーを飲むようなのと同じ感覚で飲んでいいはずなのに、そこが違いますよね。

A：台湾に言った時に、アートディレクターの人が、お茶を飲むためのクラブみたいなのを作って、そういう風にカジュアルになっていくといいなと思いました。

Q：ここからはワークショップにくる前のタイミングについてお伺いしたいと思っています。来ていただいた時に、特別なシチュエーション、例えば仕事でとんでもないトラブルがあったとか、日常とは異なる大きな出来事などありましたか？特になければいいので結構です。

A：コロナ以外では特にはないですけど、仕事のチームが変わった直後だったかな。一緒に働くメンバーががらりと変わって、内容も多少変わった。

Q：ありがとうございます。そう言ったタイミングで、自分の中ですごく大きな悩みや不安、人生における課題とかはありましたか？

A：参加した時点で？そこまではなかったかな。

Q：ありがとうございます。来ていただいた後のことを思い出していただきたいのですが、ワークショップの中で一番印象的だったシーンや瞬間はどんなところでしたか？

A：やっぱり初めて会った人たちと、なんかこう和気あいあいとみんなが楽しく過ごしているシーンですかね。最初は結構堅かったと思うんですけど、だんだんだんだん、お茶の感想、「よく泡立ってすごいですね」とか「意外と美味しいですね」とかそういう風に盛り上がってよかったですね。

ちょうど大河ドラマで、ちょうどお茶の部屋で争っている人同士が同席して、会話するという結構緊迫のシーンがあったりして。そういうのを見た後に今回参加して、お茶の場だった

ら本当にそういうシーンがあり得るんだなと実感しましたね。
長年争っている人同士も、一回正面からちゃんと話し合うばとしてもお茶の間が機能していて、実際それが見れて、こんな感じだったら確かに話せるかもねと思いましたね。

Q: なるほど、テレビというか、そういう日常のインプットもつなげてくれるの学びだったんですね。

A: 余談ですけど、これを体験してからより大河ドラマが面白くなったという。

Q: いやでもこれも余談の余談ですが、来ていただいた方のお一人が、お茶の映画をそれを見たら、すごく感動したと教えてくださったんです。すごくこう日常の中で試してみよう、とかこれが茶だとみなさんつなげて考えてくださってうれしかったんですよ。

A: 確かに、お茶への興味はあれで一気に高まりましたね。いろんな国のお茶とかも、台湾とか中国とかそういうのも試してみたいと思いましたね。

Q: ありがとうございます。ワークショップの中で、今回生きがいについても考えていたきたいというワークショップで、お茶だけでなく、例えば一期一会とかそういう概念にも触れていきました。ワークショップの中や、あるいは帰り道で生きがいについて実感することはありましたか？

A: そのワークショップに一緒に来てくれた知人と話したら、なんかあんまり普段彼女はいろんな人とワークショップは参加するタイプじゃなかったんですけど今回参加したら「よかった」と言ってくれていて、「ワークショップってこんなに楽しいものなんだ、しかもお茶とかこういう趣味に直結するものなんだったらこういったワークショップにどんどん参加したい」と言っていました。

自分はどうかだろうな？変わったってこと？

Q: 変わったというより、生きがいについても影響があったのかなというのを聞きたいです。生きがいというのは生きる意味と日常の喜びですよ、という風に説明をしていたのですが、それをどういう風に感じたか、とか覚えてないとかそういうのを聞きたいです。

A: そうですね。やっぱりちょっと短かった、実質1時間ちょっとくらいだったというのもあるんですけど、長かったら違ったというのはあると思うんですけどね。

でも、生きがい・・・時間をなんかこの季節の移り変わりとか時間の流れが、ちょうどこの前昼から日が暮れるちょっと前、明るい時から暗くなる時間があるという時、そう言った時間の移り変わりというのをこれまで楽しんでなかったなというのに気付きましたね。出たらもう暗くなっているとか。

若い時、旅している時は、風景をよくみているからいい景色だなという感動はあったと思うんですけど、会社を出るともう夜になっているとかはありますね。

風景だけじゃなくて、時間の移り変わりと風景の掛け合わせがすごい大事だなというのをすごい思い出させてもらいましたね。

自分の人生の中でも、時間とかそう言った経過を楽しもうと思いましたね。

Q: すばらしいですね。お茶ってなんなのか、茶道ってなんのかと考えると、まあその人の定義によるなとは思っているんですけど、周りの風景や時の流れというはきっと入ってくると思っていて、同じ場所にいても景色は変わるし、同じ人たちといえるのに、だんだん打ち解けていく、だんだん溶けていく変わっていく感じはありますもんね。

A：そうですね。後お茶が、何もないとただ名刺交換だけとかってなるけど、お茶というのがあるからそれを通じて共通の話題ができる。通常の交流会とかだと、同じような話を同じような人とずっとしていくんですけど、お茶があると、それで共通の話題があるのと、同じ経験をみんな積んでいくので、それで一体感があるのかなと思いましたね。

Q：なるほどありがとうございました。これは直接的な質問になるんですけども、マインドフルネス、自分がいま、ここにいる感覚は味わえましたか？

A：いま、ここにいる。そうですね、はい。逆にいない感覚はあんまりなかったかな。いい意味で、自然の中にいるなあって感じですね。

Q：そこでいう自然というのは自然不自然の自然ということですか？ネイチャーの方ですか？

A：ネイチャーの自然ですね。自然の存在感とはまた別の、なんていうか自然の中の一部。外もそうですし、お茶を楽しめる、五感を楽しむというので、うまく言葉で言い表すのは難しいですけど、ちゃんと自然の一部として存在するんだなあみたいな感覚ですね。

Q：まさに言葉にするのは難しいという言葉の中にヒントがある気がしました。

A：もっと長くやったら違ったと思いますよ、また。

Q：まさにそうですよね。

A：前半はやっぱ、これでいいのかな？いいのかな？と確かめながらやって終わってしまいました。

Q：ワークショップの中で、生きがいを感じるな、という感覚はありましたか？そういうシーンはありましたか？

A：そうですね、あんまり人にコロナで会わなかったから、みんなと接して話す。しかも知らない人同士って最近なくなってしまっているんで、知らない人と楽しく話すというこれまで当たり前だったことができななかったんで、できてよかったのはありますね。

Q：なるほど、ありがとうございます。聞きたかった質問は以上なんですけど、話していく中で思い出したことなどあれば教えてください。

A：全然バックグラウンドが違う人たちと、数時間、少し一緒にいるだけで楽しい時間になるんだ、ということと、一緒にいた人が、すごい楽しそうにしていたので、無理やりひっぱり来てよかったなと思いましたね。すごい喜んでいて、もっとこういうのあったら教えてください、と言っていてよかったです。

Q：絵について少しお伺いしたいんですけど、2つ問いを投げていて、「あなたにとって自分自身とは？」というのと「あなたにとって生きがい感とは？」という2つだったんですが、それぞれについて描いてある内容をご説明いただきたいなと思っています。ちょっと、直感で描いてくださいと言ったので、あんまり意図ないですというのでももちろんいいです。

A：1番の方は、みんなを、みんなの、なんていうか人生とか生き方とかそういうものを楽しめるようなきっかけをどんどん与え続けられるきっかけを作れたらいいなみたいな。

Q：それは before の方ですか？

A：みんなの、人生とか毎日を少しでも楽しくなるようなきっかけを与えたいなという想いで描いたと思いますね。

Q：なるほど、素敵ですね。

A：だから、太陽の下にいるような楽しい感じとか明るい感じとかをなんかこう、なんだろうな、与えられるといいなみたいな感じですね。

Q：じゃあここに表現されている顔は、みんなの顔ってことですか？

A：大きいのは自分、というか自分だけを描いたかも。みんなに陽の光を浴びて欲しいみたいな。

Q：この after の方は、、、。

A：after もやっぱりみんなに陽の光を浴びせたい、浴びるきっかけを作りたい、連れ出したいみたいのもあるし、さらにお茶で時間の経過が楽しかったので、明るいだけでなく夜もいいなと思ったので。その明るいだけところだけじゃなくてよるも楽しめるような、ただ楽しいだけじゃなくうていようなシチュエーションを、いろんな人生を楽しめるようなきっかけを作れたらいいなと。

ただ楽しむだけでなく、夜とかも含め。そんな暗いというほどではないんですけど、人生の波も乗り越えていけるような感じになったらいい、という感じで描いた気がします。

Q：へーなるほど、ありがとうございます。もう一つの質問の方も伺いたいのですが、あなたにとって生きがいとは？という方で、ご自身の解釈で「どうなると嬉しいか？」というのでも描いてくださっていました。

A：さっきと同じような感じかも。before はみんなに楽しみを作りたいという感じで、after は完全な楽しみというよりかは、なんて描いたっけな。person, story、歴史とか、物語とか、そうかただ他楽しむというよりは、人生を豊かにするいろんなものを提供したいなと思ったので描きました。

Q：顔のテイスト、絵のテイストが変わったのも何か意味があるんですか？

A：あー一夜になったからかもしれない。明るい場所だけが楽しかったりするんですけど、夜は夜でいろんな楽しみ方があるよなと思っていて。

Q：これはご自身のイメージでかいているんですか？

A：似てはいないけど、そうですね。

Q：いや、似ているというか、こういうイメージですよ。

A：まあ自分を重ねてイメージしたのかもしれないです。

Q：ここにある、上の history とか travel とか素敵だなと思いました。

A：そうですね、お茶だけとってみてもいろんな要素が含まれているじゃないですか、物語

とか、歴史とかコミュニケーションとか、そういったものもお茶一つとってもいろいろあるから、ただ楽しいとか喜びを提供するというよりかは、そういう深みとかもみんなで楽しめると面白いなと思って。
そういうのをどんどん提供していくのも重要だなと思った。

Q：ありがとうございます。

逐語データ_S12

Q：じゃあちょっと思い出していただく意味でもちょっと感想を聞かせてください。

A：お茶を体験する時は、その日常の慌ただしさとか、そういうものを全部忘れて今この瞬間を楽しむということがので、そういうのを続けていると、その場の雰囲気はもちろん大切ですけど、その後の自分の人生の中でも一つ一つの場面をしっかり生きるということの大切さをすごい実感しました。

Q：すごいですね。その場で感じただけでなくその後の人生においてでもそういうことを大切にしていこうと思ったんですね。

A：はいそうですね。一期一会とかは、まさに他の場で生きることがあるから、一つ一つの出会いを大切にしていってという意識は芽生えます。

Q：なるほど。ありがとうございます。あの回は私にとっても特別で、他の回とはまた違って、あの五人だからこそ、という感じはすごくあるなと思いました。

A：そうですね。あとそうですね。お茶会を通して人と出会うとより親近感が湧くなと思いました。みんな個々で自分と向き合っているから、ある意味自分をさらけ出している状態であるから、ある意味素を晒している状態である。だからそういう意味では、お互いを理解しやすい状況になるなと思いましたね。

Q：なるほど。

A：そういった意味でも、人と親密になれる感じはあるなと感じましたね。

Q：他にもありますか？

A：他はそうですね。やっぱ向上心とかも芽生えます。お茶をうまく点てるとか、所作とか、その動作とかですね。そういうのをわからない状況でもっと上手になりたいとか、あとはもっと人にお茶を点てる時に緊張感があるので、よりいいものを出したいとか、そういう気持ちが結構ありますね。そういうお茶会とかに参加すると。

Q：なるほど。ありがとうございます。また後から感想に戻って来たいと思うのですが、少し時間を戻して、ワークショップに来ていただいた時って人生において仕事で大変なトラブルがあったとか特別なシチュエーションはありましたか？

A：なんででしょうね。前日というより、大きな流れの中ではすごい毎日が忙しい。休みがほとんどない状況で、月4日か3日くらいしか休めてない状況でしたね。そんな忙しい中、全部を忘れてその場だけに身を任せられるという感じは心穏やかにする出来事だなと思いましたね。

Q：ありがとうございます。そういう忙しい状況の中で、特に人生を通して、そのタイミングって大きな悩みや課題感などありましたか？特になければいいで大丈夫です。

A：特に大きな悩みはなかったかな。

Q：そういう忙しい中でとても大きなシリアスなものはないかも。

A：はい、そう、時間がないって感じ。

Q：そうですね、時間がないというタイミングで、茶室に来ていただいた時のことを思い出していただきたいんですけど、一番印象的だったことがあれば教えて欲しいです。

A：一番印象的だったのは、先生が点てたお茶を飲んだ時ですかね。それはもう、素直に美味しいと思いました。まあ抹茶って美味しいとは思うんですけど、刺激をうけるほど美味しいものに会ったことがなかったんですけど、初めて本物に触れたなというところで感動は生まれましたね。

Q：もう少しその、おいしさの深堀をしたいんですけど、なんていうかワクワクする美味しさとか、美味しいにもいろいろあるのかなと思っていて、あえて言葉で表現するとしたらどんな感じですか？

A：ああ、染み渡る、ですね。まあなんて言うんですかね、大きな刺激をパーンってうけると言うよりかはじわじわと滲み出るような旨味みたいな。味わえば味わうほど、その余韻にひたるみたいな、そう言う感じの美味しさですね。

あとは、点てる人によって舌触りとか口当たりとか、なんだろうな、うーんどんな感じかちょっと思い出せないところもあるけど、何でしょう、苦味とかのバランスがすごいよかったなあと思いますね。

Q：ありがとうございます。

A：印象に残ったこと、他には・・・、そうですねやっぱり一人一人が順番に喋る時ってすごい緊張するじゃないですか、そういう時ですかね。

それこそ自分との闘いというか、なんか鏡みたいなものだなって思いましたね。自分の発するもの全てが自分自身であるという、自分自身について考えさせられるなど。

Q：そういう中で、自分が発した言葉、あるいは周りの人が発した言葉で今覚えていることなどや印象に残っていることってありますか？あるいはこんな感覚だったなみたいな。

A：えー、感覚でいうと、同じサブジェクトに対して、みんな違う視点があるから、歴史に対して反応する人もいれば、僕みたいに感応的なところに重点をおく人もいれば、もっと長い目でそれよりも文化としてどういうものなのか、とかなんでしょうね、すごいみんな色々な視点があるから面白いなと思いましたね。

Q：はい、それぞれプロフェッショナルな視点からでしたもんね。

A：面白かったなと思ったのは、お茶がどういう風にしてお茶がその「道」になっていったのかというところを聞いたのが面白かったですね。全然知らなかったことだし、昔はそこでギャンブル的なことをしていたり、それを制御するためにできたっていうのはすごい面白かったですね。

Q：そこから物づくり道の話にも派生しましたもんね。ありがとうございます。言葉の感覚はそれはコメントをいただきたいんですけど、ワークショップの中でマインドフルな感覚、自分がいま、ここにいるような感覚って感じましたか？

A：ありますね。他のことを忘れてその場に溶け込むような感覚はありますね。

Q：その場に溶け込むって素敵な表現ですね。先ほども、全部を忘れてその場に集中できたというコメントもありましたが、どういうシーンでそういう感覚を味わえましたか？全体ですか？

A：どこで、どの場面でってことですか？なんでしょうね、もうみんなが自己紹介終わってから、かな。そこでなんかその場にいる人たちを知って、お互いがお互いのことを知った瞬間から一体感が出るじゃないですか。やっぱりそこからかな。
そこからもうその場だけに集中する、という感覚になりましたね。
あとは本当、身を委ねるだけかなって。話とか、感応的なところとか、香り・味。視覚的なところとか。

Q：ありがとうございます。あともう一つ私の方から、生きる意味や日常の些細な喜びなどの概念を含んだのが生きがいだよという話をさせていただきましたが、そういう生きがい、生きがい感みたいな感覚って何か感じることができましたか？それはちょっと難しかったですか？

A：生きがい……。ちょっと難しいなあ。その場でですね。

Q：もしそういう感覚があんまりなかった、だったらそれでももちろん大丈夫です。

A：まあ、やりがいといえば、心を落ち着かせることなのかな。

Q：やっぱりちょっとマインドフルネスというのと比べて、ちょっと感じにくい概念ではありましたかね？

A：生きがいって言ったら、結構深いところまで入らないといけない。一回きりではそんな生きがいは語るのは難しいなと思いました。

Q：その片鱗とか、生きがいという言葉じゃなくても、自分の人生の目的や意味というところと日常での意味や喜びが大事だという感覚とかはありましたか？あるいは気づいたことや深まったことはありましたか？

Q：そうですね。まそういう他人への気遣い。やっぱりお茶をいただくにせよ、他のひとにお先にいただきますと言ったり、他の人に対してすごく丁寧に気をつかうとかは今後生きていく上ですごい大事なことだよなと思いましたね。

A：今いろいろと質問させていただいたんですけど、少しディテールも含めてお話いただく中で思い出したことなどあれば教えてください。

Q：そうですね。まあ、できれば人にお抹茶点てたかったなというのはありますね。そうしたらまたその回の意味も、味の感じ方が変わるんじゃないかなと思ったんですね。
僕も前、お茶を少しやらせていただいたんですけど、その時はいつも自分のお抹茶じゃなくて、人のお抹茶を点てていたんで、そういう意味ではその人に対する想いとかもより込められるので、また面白い経験になったんじゃないかなと思いました。

A：自分のための時間というより、相手への気遣いだったりとか、想いを持つというところがより深まるんじゃないか？ということですかね。

Q：またやるんでしたら1回目は自分のお抹茶を点てて、その経験を踏まえて誰かのためにお抹茶を点てるというような流れだったら面白いんじゃないかなと思いましたね。

A：なるほどなるほど、ありがとうございます。了解です。

A：あと生きがいに関しては、一回きりだったからそこまで深く意識できなかったと思うんですよ。でも継続することによって、改めて生きがい、生きている実感を感じるっていうことはあると思うんですよ。

Q：そうですね、継続性って大事ですよ。

逐語データ_S13

Q：お願いします。少し前なので、ワークショップを思い出しながら、楽しかったなとか、そういったくらいでもいいので感想を教えてください。

A：そうですね、すごい、平たくいうと、結構いろんな気づきの場になったなということがあって。僕、全くの初めてだったので、あの、茶道やったことある人とか、よくやる人たちは仲良いんですけど、自分でやったことなかったの、直接経験することで結構面白い気づきが結構あったなということで実りが多かったというか。

終わって数日間くらいは、それについてぼーっと考えていて。

で、これ、結構感じたことを僕、メモっているんですけど。これ、すごい変に聞こえるかもしれないんですけど、サウナと似ている。

Q：いや、全然変じゃないですよ、結構同じこと思っています。

A：あ、本当ですか？やっぱり、あの一、まちょっと違うところもあるんですけど、やっぱり似ていると思うのは、多分すごいリズムがそこにグッと戻るというか、乱れた、多分普通に生きているだけでもストレスとかで結構乱れてくる、その思考のリズムみたいなものが一回そこでグッと戻ると感じとか。次の日、めちゃくちゃ頭が冴えるというか。

やった直後はちょっと情報量が多いというか、すっきりしつつもちょっと考えることあるなあということもあるんですけど、次の日目覚めるとすっきりしていると。

Q：サウナと似ているという感想、すごく分かります。

A：掘れば色んな洞察が出てきそうな共通項出てきそうですね。

Q：他の方が、自分にとってのトーンセットになったと言ってくさっていて、忙しいタイミングで走りすぎていることに気づかせてくれた、ということをおっしゃっていて、そういうチューニングの要素もサウナはあるなと思っています。熱さと冷たさ、緊張とリラックスのバランスかなと思っています。

今後は、バイタルとかを用いて、感じていることと実際の身体の反応とどちらも見ていきたいなと思っています。

A：ああいいですね。そういうのをグラフィカルに表現できたらいいですね。なんかその、茶室に座っている人の代わりに心拍数を動画にして、とか。点てるマスターの人は最初から脈拍低いのかな。入ってからの動きとか絶対面白いですね。

Q：ああ、面白いですね。フロー、ゾーンの研究とかも役に立ちそうですね。これはもう仮説でしかないんですけど、達人的な人は滑らかなわけではなくて、リラックスとソワソワに瞬間的に行き来ができるということなんじゃないかなって思っています。というかもう妄想に近いですけど。

A：ありそうですね。

Q：ちょっと感想のところに戻ります。ワークショップにくる前のタイミングでもものすごく忙しい日々だったとか、前日に大喧嘩をしたとか、逆にポジティブな出来事があったなど、日常とは少し違う特別なシチュエーションってありましたか？

A：実験したのは、12月5日ですね。ああ、まさに、その前日がガッツリプレゼンで、朝の10時にプレゼンをして、プレゼンの後は予定がなんもなかったの、何したんだっけな？確か、それこそサウナ行った気がするな。後、まあ散歩もして。

で、その日は、当日は初めてやから、ちょうどなんか全部終わって、開放感と疲労感と、ワクワクみたいな。結構フローに入りやすい状態だったかもしれないです。

Q：なるほど、当日、前日という時間軸でもいいですし、もう少し1週間とかそういう時間軸でもいいんですけど、自分の人生において、すごく大きな悩みや課題みたいなものを抱えていましたか？それともシリアスなものはなかったですか？

A：そうですね。特段なんか、焦りとか不安とかはなかったですね。

Q：うんうん。じゃあちょっとお茶室に入ってからのごところに視点を移していただいて、ワークショップの中で一番印象的だったことはどんなことですか？

A：一番印象的だったことはやっぱりあれですね、、茶筌たてごと、、点てたやつ。

Q：はははは、そうでしたね。

A：あれ結構おもしろくて。あれって、初めてやる人じゃないと起きえないことじゃないですか。しかも先生がガッツリついてやっているんじゃないくて、ある程度、やってみなはれるな世界観じゃないと起きないことで。

でなんかあれが、やっぱり最初はすごい、あれを自分で気づくタイミングがあって。なんかゴリゴリしながら、横見たら、あ、茶筌たておれのだけない！みたいな。どういうこと？と思って茶碗の中見るとそいつがある、という。

その時にだいぶ恥ずかしいんですけど、なんか安心感があるというか。それを笑いに換えられる雰囲気すごいあったから。あのミスをもっとなんかもっと固い場でやってたとしたら本当にトラウマになるくらいのことでしたね。そういう意味では、イレギュラーを許容する感じはあったっていうか、それはすごいやっぱいいな一って思いましたね。

Q：確かに、昨日同席したAさんにもインタビューをしたんですけど、Aさんも印象的だったことの一つとして、このエピソードを話してくれていて、そのおかげで一体感ができた、みたいなことで上げてくれていました。

A：受容しよう、とか積極的に受け入れようみたいな、茶室ってそういう場なんだという風に感じましたね。

Q：それってあのメンバーだからなんですかね？それとも茶室の建築的な空間なんですかね？それとも自分で能動的にこういう風に変えたってことなんですかね？

A：あー、なんかそれって多分ちゃんと構造があって、結局、お茶にある所作が、茶道で決められているとはいえ、やっぱりその裏にちゃんとロジックがあって。だからなんか形式とはいえ、自然の動作、ミニマルな動作になっている。だからこそ形式たりうんというか。そういう根拠がある動きや所作が道になっているから、別にそれって、こうでなければならぬというもんでもないんだなという。でも僕が初めてだからというのと、先生がそんなに厳しい人じゃないというのもあると思うんですけど。

その自然でミニマルな所作がちゃんと伝統になっている、ということに対する安心感があるというか。別にそこで変なことをやっても、受け入れる度量の深さがあるんだなと思っていて、形式が。だからその茶道として形式化されていることの根拠というのが安心感に繋がっていて、であれば多少のミスとかは全然許容できるという。

Q：なるほど、面白いですね。少し違うタイプの質問なんですけど、ワークショップの中でマイナスインドルな感覚、自分がいま、ここにいるような感覚って味わうことができましたか？で

きませんでしたか？

A：ああ。僕なんかそういうの結構あるっていうか。自分の普段の生活で、感覚が擦り切れているなって思ったり、無理やりやること減らすようにして。擦り切れているとか、過ぎしちゃっているとか、人生を過ぎちゃっているという感覚がまあ本当に人生においては敵やなと思っていて、だから、でもとはいえ、茶室ですごい忙しかった時期でもあったし、でも茶を点てている時に普段だったら、というか擦り切れ時期の時には見過ごしちゃっているようなディテールに目がいくような感じはあって。

それはやっぱり、イコール生きている実感。僕の中では。

例えば、今でも、窓の結露があるんですけど、目の前に。結露を見るときに、ボーッと見るけど色んなディテールに気づくみたいな。そう。結露の一番上のところが山みたいな稜線になっていたりとか、その粒の大きさがやっぱり、結露が溜まって垂れたところにあるやつは大きいけど、周りのやつは小さいとか、そういう何気ないところにルールとかを見出したりとかする感覚はありましたよね、やっぱり。

Q：それって、普段から考えている中でもその瞬間より高まったというか、極まったというか、適切な日本語が浮かばないけど、鋭くなったみたいな感覚があるんですか？

A：そうですね、調子がいい時の感覚に近づく感覚はありますね。

Q：それは为什么呢？

A：やっぱ、安心感があるじゃないですかね。僕はやっぱ、セキュリティとクリエイティビティの関係だと思っていて。

Q：セキュリティとクリエイティビティ？

A：その、なんかよく衝突から新しいものが生まれるとか言われると思うんですけど、衝突しているその、なんだろうな、なんか一種の宗教的なものが、宗教というか思い込みみたいなものが世の中にはあると思っていて。新しいものを生むのはわかるんですけど、衝突している当事者たちから新しいものが生まれるわけじゃなくて、それを構造化して、一つに取りまとめる、止揚することによって新しいことが生まれるわけであって、新しいものが生まれるのはその瞬間のぶつかっている当事者ではない。

つまりその、ある程度、その当事者たちが見つけるのであれば、ぶつかった後に見つけるだろうし、ぶつかっている瞬間に新しいものを見出すのであれば、それはその当事者ではなく、それを側から見ている人か、距離をとっている人たちなんじゃないかと思っていて。

だからその、やっぱり茶室が結界っぽいて言われるのって、そのそのセキュアな環境に入るってことなんだろうなと思っていて、セキュアな環境に入って、自分の中で起きている衝突もちょっとこう距離をとってみるし、頭の中にあるネットワークを俯瞰したりできるからこそ、違う視点のアイディアが出るような気がしているからこそ、やっぱセキュアな環境が担保されるから、クリエイティビティに茶室はいいんじゃないだろうかなと思う。

Q：なるほど、ありがとうございました。ふるまいの中でも、そういうセキュアな感覚っていうのがあったかのかを聞きたいです。さっき印象に残ったことで、自分が点ててくれたシーンのことを上げてくれたと思うんですけど、特に安全性を感じた時、特にマインドフルな感覚に気づけた時、シーンってありましたか？

A：やっぱり、先生がさりげなく音楽を欠けたりとか、荷物の上着をこう、なんだろうな、気遣いかな。亭主側の気遣いを感じると自然にこう、徳を積まなければ、というポジティブな方向に向かわないというベクトルが全員あうのかなと。

きっかけとしては、気遣いに気づいた瞬間かもしれないですね。

Q：亭主のもてなしがあるから、そこに応えていきたいという感覚なんですかね。同じように、ワークショップの中で、生きがいの説明を生きる意味や日常の些細な喜びという風にしていました。ワークの中でそういう感覚を得ましたか？

A：全部、自分の中で起きているっていうか。気づきとかを得た瞬間に、急に今まで意味を持っていなかったものが意味を持つみたいなの。

それって多分脳の中で新しい回路が開けた瞬間だと思うんですけど。僕にとっては初めてだったからすごい気づきの量がシンプルに多いわけですよね。その感じられるテクスチャーとか生きがい感みたいなのはすごく多くて。例えばその、ワーク関係なく、あ、関係あるか。和菓子食べている時に、ふと天井とか床の間とか見るじゃないですか。あ、あの土壁のテクスチャー綺麗だなみたいな。天井ってどうやって重ねて作っているのかな、みたいな。そうやってぼやーっと疑問とか気づきが出てきた時に、こういうのも味わうのって豊かやなって。豊かやなあってその場で思っている訳ではないけれども、気持ちいいあくらいの。

Q：今、最後の感想で、掛け軸の色に気づいた話をしてくださったのを思い出しました。

A：そうなんです。気づいたら言いたくなるじゃないですか。その感じもいいなあみたいな。気づきを共有し合えるというのもめちゃくちゃ幸せなことやなと。

Q：ちなみに普段から自分の生きる意味や目的、生きがいという意味でいうと、それにプラス日常の中での小さな喜びとかっていうのも概念で含まれるんですけど、そういうことを普段から考えていますか？

A：はい、そうですね、普段から考えてますね。

Q：普段から考えていて、違いとか、自分の考えが強化されたとか、あるいは変化がなかったとかそういうものってありますか？

A：あ、でも出ましたね、違い。めちゃくちゃ。えっとー、いろいろあって、なんか言ったことが結構それなんですけど、構造の話とか、気づきのセキュアの話とか、結構この辺はワークショップの後に言語化したことですね。

強化されたところで言うと、やっぱりこれちょっと話飛ぶんですけど、僕やっぱり会社って言うか集団って家族的であるべきと思っていて、その、情のない集団、情が少ない集団って属していてやっぱりあんまり気持ちよくないんじゃないかなと思っていて。

特にそのデザイナーの集団とかで、トップがいて、家族経営的にいてやっているというのと、後「ファーム」って言ってデザイナーが集まってやっていると言うので、僕は家族的な要素を排除するのは集団の健康度によくないなーと思ってて。

それが世の中では、安心感。一緒にご飯食べるとか、一緒に散歩行くとか、そういうベーシックなところが、やっぱりそういうの一緒にやるのって家族じゃないですか。そういうのが生活にないとダメだなと思っていて。

だからセキュアな感覚とすごい繋がっていると思っているんですけど、セキュリティとクリエイティビティの関係性という考え方は強化された感覚はすごいありますね。

後、もう一個すごい大きかったのは、フォーマット。フォーマットって、ルーティーン化することによるメリットって結構あると思うんですよ。だから形式化することによって安心感とか安定感を高めて、だからこそクリエイティビティを高めると言う世界が多分あって。でもその、形式を崩すのがクリエイティビティという考え方もあるから、ルーティン化する

仕組みとルーティンを崩す仕組みというのが両立している方が、より新しいものが生まれやすい状態だなと思っています。

気づいてから、日々の生活の中でどうしたらできるかなと思って。ちょっと話飛んでるかもしれないんですけど、日々のルーティン、例えば僕だったらエクササイズと瞑想があるんですけど、それをちゃんとか崩す。

それをずっとやるんじゃないくて、たまに別のことをやる。たまにヨガをやるとか。崩すことによって、日々のルーティンによるメリットが維持されたり強化されたりするみたいな。というのが形式に対する気づきとしては結構あって。

この間の茶道でいうと、僕が、茶筌と茶筌立てを、茶碗に突っ込んだじゃないですか。あれもある種の崩し。ははは。

ただのミスですけど、平たくいうと。でも、あれで気づけたこともあって、僕の中では。あれが起きたのは、茶筌立てが陶器じゃなくて木製だったからなんですよ、だから、表面がツルツルしてないからホールドできて、しかも色やテクスチャーも似ているから僕は間違っって突っ込んだという。あれも一つの崩しだなと思っています。

Q：レギュラーがあるからこそイレギュラーがあるというのって、確かにそうですよね。これは余談ですけど、組織開発の分野では、例えば新規事業をやるような人、つまりイノベーターがもてはやされるんですが、でもそれって現業をきちんと回す人がいるからこそ、イノベーターがイノベーターになるんだよなという風に思いました。サウナも同じで、熱いからこそ水風呂がすごく水が冷たいと感ずることができると。冷たいと感ずられるからこそ緩む。みたいな。だからその振れ幅を持つということが大事なのかな、という風に思いました。

A：それでいうと、僕水風呂に入る時に今に帰ってくる感じがあるんですよ。刹那に帰る、ほぼ臨死体験に近いと思っていて、あれは。だからただいま、みたいな。

Q：すごくわかります、わかります。いや、でもわかるって言っちゃったけど、私は水風呂かなあ。私は外気浴している時ですかね、あのフツてなる瞬間。あれ名前つけたいんですけど、まあそれが整うってということなのかもしれないんですけど。なんていうんですかね、身体がフツてなるなる感じですよ。

もう一つ聞きたかったのが、ワークショップと言えども、基本的にはお茶を点てて、飲む。そこにいる人たちが作る、という場だったんですけど、自分があの場に対してどういう風に存在していたと思いますか？

A：ああ、まずは茶道初心者ですよ。ただ、何だろうな、結構茶室とか和建築とかに関しては普通の人よりはそれなりに知っていますし、他の和文化とかでも、京都にいるからという理由だけで、少しは知っているという中で、別に心理的な距離感はないけれども、実際にやったことはないという圧倒的なビハインドがあるという状態で入っていったんで。なんていうのかな、よく話は聞くけれども、話したことはない親戚のおじさんに実際に会ってみた、みたいな。そう、そういう感じかな。僕から見たあの体験はそう。逆もしかりなのかわからないですけど。

Q：ありがとうございます。聞いた意図としては、こうありたい、自分がこう存在していたい、という主観的な自分と、客観的にこう存在していたという自分がどう違うのかなというのを確かめようとして聞きました。今は客観的でしたね。

A：確かにそうかも。あの時は多少やっぱり、どういう見られかたとか、どういうあり方とかを意識はしていたんでしょうね、しましたね。

Q: ありがとうございます。話していく中で思い出したことや言い忘れたことがあれば教えてください。

A: んー、なんか一個あった気がするなあ。やっぱりその形式の話に戻るんですけど、先生が例えば、そのお茶の先生として茶人としてルーティンをしていくと思うんですけど、みんなルーティンを持っているじゃないですか、誰でも。

そのルーティン化することによって安定して、人の人生に深みが出るという風になると思うんですけど、ルーティンはルーティンで飽き始めちゃうとよくないと思っていて、ルーティンを崩すルーティンを設計しないといけないんだと、すごい思ったんですよ。

インプットを僕は日々する訳ですけど、インプットの、ああそっか、この問いはなんかえっとー、僕らってインプットのクオリティを良くしようと頑張ると思うんですけど、インプットにレギュレーションを設けるといって、こういう風にインプットをしようとするのであれば、アウトプットをそうしないといけないんじゃないかなと思っていて。

だから、アイデアをこっだけ出す、みたいなルーティンをやっていくのが、インプットにレギュレーションを設けると同じくらい大事なことです。でもそれをずっとやっていると、絶対形骸化していくと思うんですよ。味がなくなっていくとか。おんなじ作り方で作っていると味がなくなってくるから、それを結局違う食材で作るのか、作り方変えるのかわかんないんですけど、それを崩す要素が必要で、それをどういう風にしたら設計できるのか、あるいは設計しなくてもできるようになるのかみたいなことを考えていて。

あ、一個これは最近の1番の気づきだったんですけど、最近思っているのは、人生で何がしたいかという、感動するタイミングがいっぱい欲しいし、いろんな感動を味わいたい。感動というのは脳の新しい回路が発見されたりとか、新しい構造を脳が見出した時が脳は気持ち良い。

美味しいものを食べるとか純粹に幸せだと思うんですけど、それって感覚的な快樂だと思っていて、感覚的な快樂って文脈に強化される。ということは、主従関係で言うと、感覚が主で、文脈が従。だから、文脈を大事にしすぎると感覚的には意識的には弱まるから感覚は常に磨いておく必要がある。常にとにかく感動する時には感覚がひらかれている必要がある。

そこにその自分が意味を見出すコンテキストみたいなものがあると感覚が倍増するような構造があるようなものがあるなあと思っていて。

Q: 思い出の香水理論ですね、それは。

A: 思い出の香水？そうなんですか？

Q: いや、私が今勝手に名付けました。香水ってただいい香りじゃないですか、ただすごく感覚的自分の好きな香りを選びますよね。そこに、あ、あの時のあの人の香りだとかっていうのが重なると記憶の中枢にグッとアクセスして、色々と思い出したり、記憶に残ったりするじゃないですか、だから名付けました。すいません。

A: いやそうですね。瞬間のセンセーションみたいのって絶対大事ですよね。それがあつての文脈。それを生かすための文脈と言う関係があるんだなっていうのが、最近なんか脳が喜ぶ状態が何かというのを考えた時にそうで。

表現をしていく上ではそこを大事な視点として考えている必要があるなあって、最近の気づきですね。茶道からそれちゃいましたけど。

Q: いやでも、茶道と関係ありますよ。やっぱり、私が生きがいに気づいていく、高めるために茶道を用いている理由も、道で唯一五感全てを使えるということと、五感の感覚をも

のすごく研ぎ澄ましていった先に、さっきの水風呂の気持ちよさじゃないんですけど、締まりと緩みのバランスじゃないんですけど、そこがすごく気持ちいいなあというのが個人的な感覚としては持っていて。だからすごいしっくりきます。

瞬間瞬間の中で、そういう文脈があるというか。それがデザインされたものがある種の道なんだと思っているんですよね。

書道とかも、書道家としては最後は筆をいれるっていう瞬間が「瞬間」何ですけど、その筆をいれるっていう瞬間までに、どんな和紙を使うのか、今日この場合は栃木だから鹿沼の石を使おうとか、今は冬場だからこういう風に水の量を調整しようとか、意思決定の背景にはコンテキストがあつて。でも最終的に大きな書の流れの中では筆をいれる、という瞬間があつて、その中でも小さな意思決定のプロセスがあるみたいなの。

うまく説明しきれない部分もあるんですけど、つながると思います。

A: そうですね、場のセットアップと、どうなんだろうな、センセーションが起きるのはどうなんだろうな。ちょっと面白いですね、それ。

Q: あーでもなんか今聞いて、自分で話して思ったのは、作り手のセンセーションと、読み手というか受け手のセンセーションのデザインが、唯一、他の芸道と違うのが茶なんですよ。主客一如ともいうんですけど、客と亭主のその主客と一緒にその場を作るから、客であり、主人であるというのがお茶なんですけど、ほとんどの場合は、人生はさておき、演劇とかテレビとか、他の華道とかも作り手と受け手が違うから、別にデザインされる必要があるのかな？ ちょっとわからないんですけど。茶は作り手と受け手が一緒に作り上げていくからそこが違う気がするんですよ。

A: どうなんだろうな。でもなんか、図と時の関係みたいな関係だと思うというか。建築とかが要はレイヤーをデザインするわけで、何かの層と層の間に空間ができるじゃないですか。デザインしているのはレイヤー自体なんですけど、生まれるのはその間にある空間。でもオブジェクトをデザインするっていうのも結局はそういうことで。オブジェクトっていうのは、全部こう僕らの身体サイズになっていて。例えば飛行機ってオブジェクトなのか、空間なのか。要は、飛行機自体をデザインするっていうのは中の空間もデザインするんですけど、大空の中で飛ぶ飛行機という物体もデザインするわけじゃないですか。

内と外という、機能であつたり、意味であつたりというその圧力の境目をデザインするというのが基本的には空間であろうがオブジェクトであろうがそういうことだと思っているんですけど。

やっぱりその、センセーションが発生するのは、やっぱり関係なんでしょうね。結局。なんか僕らは五感が備わって、というかもっと感が備わっているんですけど、それが刺激される。そこに文脈が乗ってくるみたいな。右脳と左脳が両方大喜びしているみたいなみたいな瞬間が幸せ、みたいな。

Q: これは完全に余談なんですけど、before sunrise というフランス映画があつて、その映画の中で、まあフランス映画なのでセリフが多くて、その中に「もしも神様がいたら、わたしとあなたの間にいると思う」というセリフがあるんですよ。すごい似てるなーと思いました。神様というものがいないかはさておき、神様というものが存在するとしたら、自分と相手のバウンダリーの、バウンダリーというその線もすごくグラデーションがあるはずで、その線の間にいるはずなんだっていう感覚っていうのが似ているなと思い出しました。

A: そうなんです。そうですね。一個だけ最後に言うと、何でも二項対立で考えがちなんですけど、あるのは多分スペクトラムがあるって言う話で、極を、極端を見てみないと、見えてこない逆の極というのがあるはずで、今度すごい逆の極を見て初めて、なんかこう理解できるランドスケープみたいなものが多分あつて。

それがある程度見えたらようやく自分の気持ちいいがどこかわかるみたいなものがあるよう

な気がしていますね。なんか、うん。

Q：ありがとうございます。