

ぼんやりとできる場所についての研究

心理的距離を持って現象をみつめる

The research on a place to be spacing out
To sense phenomena with psychological distance

11523012

箕輪 久子

主査 宮 晶子

准教授

副査 篠原 聡子

教授 片山 伸也

准教授

ぼんやりとすることは自分や周りの物事について考察を深めたり、日々の気持ちやリズムを切り替えたりするためにとても大切なことである。近年、脳科学の分野においてもぼんやり時の脳の働きである Default Mode Network (DMN) の役割や重要性が明らかになりつつあり、現在 DMN の主な働きとしては「スタンバイ状態」の維持、これから起こり得る出来事を予測し備える、記憶の定着や整理・統合、自分の置かれている状況に対する内省、過度な集中からニュートラルな状態への立ち返りなどが挙げられている。本研究では、筆者自身の個人的経験を材料とし、日常の中でぼんやりとするために空間・建築ができることについて考え提案をする。まず筆者自身がぼんやりとできる場面の採取をスケッチで行い、それらの場面・状況からぼんやりとしている当事者側の心理的、立場的、空間認識的特徴を拾い上げダイアグラムとし、分析・考察を行った。またその際、ゲシュタルト心理学的立場から、その特徴を諸要素に分割するのではなく一体的に拾うという試みを行った。それをもとに設計を考える。

Keywords: Spacing out, Default Mode Network, Phenomenal consciousness, Phenomenon, Sensation, Psychological distance

ぼんやり, デフォルト・モード・ネットワーク, 現象的意識, 現象, 感覚, 心理的距離

0 はじめに

他人になったことがないので本当のところはどうかかわからないが、私は自分のことを世の中では割とぼんやりとしがちな方の人間であると思う。また、ぼんやりとしている時間が好きでもある。

課題や宿題に行き詰まり疲れた時、学校の行き帰りの電車やバスの車内、授業中……私は人より多くの時間をボーッととして過ごし、こなさなければならない物事を進めるスピードも遅かったかもしれない。しかし自分のこれまでの人生を振り返ってみると、ぼんやりとしていた時間が実はとても効いていて、大切な時間であったと思うのである。

ぼんやりとしているときの自分は意識的に活動している時の自分とは異なっていて、感覚の使い方も頭の回路もニュートラルで客観的な感じがしている。そうしてぼんやりとしながらふと気づくことや考えること、とらえる物事はいつもより繊細であるように感じるし、またぼんやりとしながら頭をモヤモヤさせることで不意に意識していなかった考えの構造が見えかけたり、悩んでいたことの本質や方向性が掴めかけたりすることもある。ぼんやりとすることでリフレッシュできたり、冷静になって気持ちを受けとめたり、感情を穏やかに静めることも出来る。

しかし近年、人間、とりわけ都市部に生活する人の多くはぼんや

りとする時間を失ってきたのではないだろうか。「情報化社会」と言われるように、私達は隙があれば常に様々な情報を摂取し続け、また手軽な暇潰しゲームに興じる一方で、手に入れた知識や経験を反芻したり吟味する時間を持たない。

ぼんやりとしているとき人は、言語や概念だけに囚われることのない柔軟なたちで自身の記憶や経験と向き合うことが出来るように思う。人々の生活の中に今よりもっとぼんやりとする時間が増えたなら、世の中はより寛容で創造的になることができるのではないだろうか。そして、あちらこちらでそんな風に思い思いにぼんやりとしている人達がいるような街は、やさしく素敵な風景であるなあと思うのである。

本研究では、もっとぼんやりとする時間を個人個人が獲得するために空間ができることについて考え、提案をしたいと考える。

0.5 研究の姿勢について

修士制作に取り組むにあたって、目指したい方向性や考え方があった。まずはそうした前提となる姿勢についてまとめる。

0.5-1 スペキュラティブ・デザイン

デザインとは

まず、そもそも「デザイン」とはどのようなものであるか。デザインという言葉の語源は中世ラテン語の「デーシーグナーレ」であると言われ、作品の下絵となる素描を指すフランス語の「デッサン」も同根のラテン語が元であるという。造形用語としてのデザインは英語において確立されたようで、ものづくりの歴史のなかで、いわゆる設計と製造過程が段階化される場合が増えるにしたがって認識されるようになり、特に工業化と共に広く世界に行き渡った言葉である。

現在デザインは、下絵を描くこと、設計すること、さらに広く物事の立案をさす言葉として使われている。より抽象的に捉えると、「実行に先立つ意図そのものの表現」ということが出来るだろう。近代から現在まで、デザインは現状を打開する、問題を解決するための手段として広く用いられてきた。

スペキュラティブ・デザインとは

そうして、これまで人々はデザインを駆使することで様々な問題に対する解決策を生み出してきた。沢山の道具で溢れ、色々なことが可能になった。しかし、そうして文明化が進んできて現在、向き合っている状況はとても複雑である。政治、経済、社会、環境、様々な分野に分けられたモノゴトのあちこちで問題が叫ばれ、何から手を付ければ良いのかわからない。今までの哲学や倫理や道徳では受け止められない事態や現象が次々と姿を現す。問題と思われていないものに実は問題が潜んでいたり、問題と思われていないこと自体が問題の根本であるようなこともあるだろう。

このように錯綜した状態の中で、デザインの力を用いて問題を「解決する」姿勢だけではもはや限界であり、それを越えた姿勢がさらに必要なのではないかという見解がちらほら見られる。結論を急ぐことは、後々さらなる問題を発生させる元凶となることも少なからずあり、私たちが抱えているのはもはや「解決」出来るような問題ではないのかもしれない。

『Speculative Everything: Design, Fiction, and Social Dreaming』の著者、アンソニー・ダン¹とフィオナ・レイビー²は著書の中で「現代の我々が直面する課題の多くは解決不能であり、これらを克服するためには、人々の価値観、信念、考え方、行動を変えるしか手はないことは明らかだろう。」と語っている。そしてこうした現実に対し、これから大切な姿勢として「デザインを、物事の可能性を“思索”(speculate)するための手段として用いる」ことを提案しており、登場するのが「スペキュラティブ・デザイン (Speculative³ Design)」という言葉である。アンソニーとフィオナはスペキュラティブ・デザインについて「従来とは違うあり方について話し合ったり議論したりする場を生み出し、人々が自由自在に創造を巡らせられるよう刺激する」ための手段であり、「人間と現実との関係性を全体的に定義し直すための仲介役」であると説明している。

近年、建築界においても「スペキュラティブ・デザイン」という言葉に対する注目度は増している。個人の姿勢や価値観は、その人がそれまでに経験してきたことすべてがあってそれを前提に現れるものである。どこでどんな体験をしてきたか、どんな場面でどんなことに気付いたのか、どんな人に会いどのようなことを思ったのか。毎日の積み重なる内に少しずつ個人が形づくられて行く。一

日一日は何事もなく過ぎていくようで、それを毎日繰り返して分厚く積み重なって行くのであるから、日々どんな場所で何を見聞きし、感じ取り考えるのかは、一つひとつは何気なくとも、とても大切なことである。そして、建築はその何気なくも大切な経験の背景、それぞれの小さな出来事の舞台となれるものなのである。やがて一人ひとりの価値観を形づくる小さな積み重なる層のどの部分にも、背景として舞台として建築空間が入り込んでいる。そう考えた時、人々が過ごす場所をつくるということはまさにスペキュラティブ・デザインなのではないだろうか。

近頃、人と人を繋ぐということは建築界において重要な論点であるが、一般にコミュニティ形成と言うとき、そこには防犯であったりと直接的で実質的な目的があり、地域活性化や持続可能性という課題のための手段として語られることが多い。しかしそれだけでなく、人々が相互に緩やかに繋がることができ、会話によるコミュニケーションに限らず様々なかたちでの交流が存在するような場をつくるということは、一人ひとりの様々な可能性を広げようとすることでもあり、またそれは積り、回りまわって世の中の風潮などの大きく形の定まらないものも変えてゆくことになり得るのである。

そのように、一人ひとりそれぞれの無数の小さな出来事・経験の背景・舞台となり得るものとして建築を考えていたいと思う。

0.5-2 ロバート・ヴェンチュリー著『建築の多様性と対立性』を読んで

建築書として有名な本に、『建築の多様性と対立性』がある。著者のロバート・ヴェンチュリー⁴は、『建築の多様性と対立性 (Complexity and Contradiction in Architecture, 1966年)』、『ラスベガス (Learning from Las Vegas, 共著 1972年)』などにおいて、禁欲的に装飾を否定したモダニズム建築の在り方や考え方に疑問を投げかけ、装飾やより大衆的な文脈から形づくられた物達の魅力を語り、またなぜ魅力的かについて論じている。

個人的体験を大切にすること

『建築の多様性と対立性』を読み、個人的に感銘を受けたことが、ヴェンチュリーが「個人的で直接的な体験」を大切に、主な材料として論じていることである。ヴィンセント・スカーリー⁵もその点についてヴェンチュリーをコルビュジェと共に挙げ、「だからこそ、彼らはお決まりの思考パターンや時代の流行から自由でありえた」。「両者とも深い意味で視覚的で造形的な芸術家であり、彼らの場合、個々の建物に焦点を絞る際に、都市全般に対する新たな視覚的、象徴的考察—大多数の計画家が陥りがちな図表的、平面図式的な見方でなく、一揃いの具体的でまとまりのあるイメージ、原寸の建築それ自体—が失われていないのである」と評している。ヴェンチュリー自身も序文において「本書は建築批評のひとつの試みであると同時に、私の作品を間接的に説明するひとつの弁明でもある。というのも、私は実際に建築を設計しているので、建築に関する私の考えは必然的に実務に伴った副産物としての批評なのである」と書き置いており、実際に体感している中で個人的に感じたこと、思ったことを、分析・比較という手法を取り言葉と写真を用い表現することで、共有可能な考察となっている。

個人的体験を大切にすること、そこから出発するというこ

とは、言葉や概念に縛られないということであると思う。言葉や概念は他人と何かを共有する手段としてとても大切なものであるが、根源的なものではない。様々な存在や事象に人間が後づけであてはめていった記号である。始めから言葉や概念だけで拾い集め、形作ろうとする時、言葉にならないことや既存の概念形態にとり込まれていないようなことを取り落してしまっていないだろうか。それはもしかすると、とても大切なものであることもあるだろう。せっかく備わっている五感や身体、脳の全体で味わいながら、大切なものを見つけ、共有してゆきたいと考えるのである。

個人的趣向を大切にすること

また次にヴェンチャーの用いる分析方法に関して注目している点が、「個人的趣向」を大切にしているということである。ヴェンチャーは第1章の冒頭「私は建築における多様性と対立性を好む。…私がここで取り上げようとするのは、芸術には欠くことのできない何かを含んだ、現代の豊饒で曖昧な経験的事象に基づいた、多様性と対立性を備えた建築である」と始め、ジョセフ・アルバース⁶やクリーンズ・ブルックス⁷などの引用を用いながら、「芸術の本質」に欠かせないものとして「多様性」と「対立性」があると語る。そして、そのような観点から建築をとらえ論じるために、建築と同じように多様な物事を孕みつくり上げられる絵画や文学を積極的に土俵に上げている。ここでは、建築と絵や文学を並べ同時に分析を行うことで、意味、精神、心理、記憶といった側面から建築を語り、曖昧さや矛盾、多重性といったものの価値を「文脈(コンテキスト)」であったり、「緊張」、「多彩さ」という言葉で補強しながら説明することに成功している。

ヴェンチャーの論を読んでいて、個人的趣向や興味を追求し続けることでだんだんと見えてくる自分の本当の趣向があるように感じた。体系的に学ぶことは大切であり、自分の興味のある分野だけに偏りすぎることは視野を狭めることにつながる場合も多々ある一方、嗜好する物事を並べ考えてみることは、自分が本当は潜在的に何に価値を見いだしているのか考え理解する機会となると感じた。自分が好きなもの、評価しているものと建築を地続きでとらえ考えてみることで、自分が潜在的に何を求めているのか追求し、今後の糧としたいと思った。

ヴェンチャーとゲシュタルト心理学

また当書の中には、ゲシュタルト心理学⁸についての言及が少なからず見られる。ゲシュタルト心理学とは心理学の一学派であり、要素主義・構成主義の心理学に対する反論として、20世紀初頭にドイツにて提起された。ドイツ語でゲシュタルト(Gestalt)とは「全体として認識して初めて意味を成す」という意味であり、音符一つ一つだけを抽出しても意味を成さないが全ての音符を総合的に聞くと音楽として聞き取ることが出来るように、部分に分かつことができずに全体としてまとめて見ていくことが必要である、というのがゲシュタルト心理学の立場である。「全体には、部分の単純な総和以上のものがある」という言葉はアリストテレスによるものであるが、これはゲシュタルト心理学による知覚や精神、身体についての見解である。

ヴェンチャーはゲシュタルト心理学を引き合いに出しながら、

様々な割り切れないこと、解決のつかない状態(ディレンマ)や、一貫性を欠いたりはっきりとしないことについて、そうした物事を複雑な全体性を持つまま、割り切れないままに取扱うやり方や、そうすることの価値について論じている。

筆者も複雑な現実で総合芸術とも言われる建築に携わる身として、全体を、繋がっている様々な物事をできるだけ切り離さず、向き合ってみたいと感じている。

1 ぼんやりについて科学的知見からわかっていること

1-1 デフォルト・モード・ネットワーク(DMN)

「ぼんやりとしている時」の脳の活動に関しては、脳科学界では特に注目し研究を進めようとする者が長年現れなかった。しかし近年になって安静時の脳の働きに視線が向けられ始め、現在その重要性が明らかになりつつある。

脳科学研究は、1990年代にファンクショナルMRI(機能的磁気共鳴画像装置)が導入され、脳血流が活性化している部分を視覚的に追えるようになったことで画期的な進展を遂げた。研究者は、被験者がどんなことをしているときに脳がどのような反応を示すかを画像を用いて調べることが出来るようになったのである。

以来多くの研究者が「計算問題に集中しているとき」であったり「文章を読んでいるとき」であったりと、何らかの課題作業を行なっているときの脳の状態についての研究を進めてきた。一方で「課題による刺激が入っていないとき」の脳の活動に関しては、意味のある活動はしていないだろうという考えが主であり、なかなか目を向けられずにいた。

そんな中、早くから安静時の脳の活動に目を向けていたのがワシントン大学のM・E・レイクル⁹(Marcus E. Raichle)教授である。レイクル教授は、ファンクショナルMRIを用いた実験の結果、いろいろな課題を行うときに血流が下がっていた後部帯状回と前頭葉内側部という部位が、反対にボーッとしていたときにはエネルギーを最も多く消費しているということ、つまり後部帯状回と前頭葉内側部は課題をしていない時に活動が高まるということを発見し、それらの何もしていないときに働く脳活動を「デフォルト・モード・ネットワーク¹⁰(DMN)」と名づけた。

さらにこの研究においてとりわけ人々を驚かせたことが、脳の活動エネルギーの大半をDMNが使っていたという点である。レイクル教授によると、脳が消費するエネルギーの内、本を読んだり仕事をしたりといった「意識的な活動」に使われるエネルギーはわずかに全体の5%ほどであり、その他約20%のエネルギーは脳細胞のメンテナンスに充てられ、残り75%のエネルギーが「何もせずにぼんやりしているときの活動」のために使われているという。

何もせずにぼんやりしているときの脳内でどのような活動が行なわれ、多くのエネルギーが何のために使われているのかについては、現在研究が進められている段階でありはっきりとした結論は出していない。しかし、発見者のレイクル教授を含め多くの研究者が提唱している説を統合すると、デフォルト・モード・ネットワークの働きとしてはだいたい以下の5点が挙げられている。

- ①「スタンバイ状態」の維持
- ②これから起こり得る出来事を予測し、備える
- ③記憶の定着や整理・統合

- ④自分の置かれている状況に対する内省
- ⑤過度な集中からニュートラルな状態への立ち返り

1-2 DMN 研究の日常への応用

現在 DMN は、アルツハイマー型認知症、うつ病、統合失調症、ADHD（注意欠如・多動性障害）、自閉症スペクトラム、慢性疼痛などの様々な精神疾患と深いつながりがあることがわかっており、医学界においても注目され研究が進められている。また、DMN はぼんやり時以外にも、自己を客観視したときや、あるいは瞬きををした直後等にも活動することがわかっており、研究が進められている。

1-3 西多氏の説く「ぼんやり」

精神科医・医学博士である西多昌規¹¹氏は、日常生活の中に「ぼんやり」を上手に取り入れることの重要性和その具体的方法についての見解を著書として発表している。

先に述べたように、DMN は心や記憶というものと深く関わる働きであることが明らかになりつつある。著書の中で西多氏は DMN を「ぼんやりモード・ネットワーク」「ぼんやり脳」と呼び、自分の脳と心をうまく立て直していくためのネットワークであり、同時に自分の脳と心をうまく乗りこなしていくためのネットワークであると語る。また、日常の中で上手にぼんやりとすることで脳の創造性が高まり、視野を広く、心にゆとりを持って生活を送ることが出来ることも説いている。

また氏は、何かに対して集中している時とぼんやりとしている時の思考のベクトルの違いに関して言及している。それによると、集中時の脳は思考力や分析力を働かせる前頭葉の機能を引き出すためになるべくその他の部分を働かせないようにしており、したがって一点集中型である（図1¹²）。一方で、ぼんやりとしている時は何も考えていないようであるが身の回りのことに関しては割と注意を払っているものであり、脳は DMN をはじめ、脳の広範囲を使っている。記憶、情動、会話、思考、分析、統合といった脳の様々な役割を受け持つ部分をまんべんなく働かせており、色々な方向にアクセスしてゆくことができる（図2¹³）。

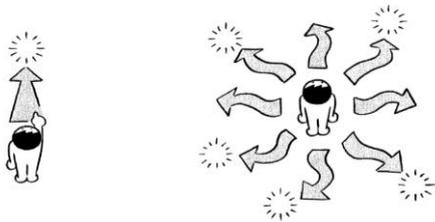


図1_集中時の思考のベクトルのイメージ



図2_ぼんやり時の思考のベクトルのイメージ

西多氏は「ぼんやりする」という曖昧な言葉、定義に関して、「頭をからっぽにして何も考えないこと」という点に留まりこだわる必要はなく、ただぼんやりしながら次々と頭の中に湧きあがってくる考えやイメージに身を委ねていけばそれでいいのではないかと述べ、また実際に日常生活の中で有意義にぼんやりとして過ごす時間を増やすための方法や例を『「ぼんやり脳」をつくるちょっとしたコツ』

としてまとめている。その記述から、ぼんやりとするのに適した（具体的な場所・場面）（ポイント）と振り分けきれない（その他の供述）を抜粋し表1にまとめた。

具体的な場所・場面	ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・会社内 ——— ちょっと離れたところにあるトイレ 空き会議室 あまり人が来ない資料室 ・会社の人間があまり来ない喫茶店 ・会社の人間は絶対に来ない公園のベンチ ・駐車場に止めた車の中 	人目を気にせずゆっくりとする ひとりになる
<ul style="list-style-type: none"> ・電車内 ・バス、タクシー内 	電車のリズムカルで単調な振動音 目に入ってくる人や景色になんとなく焦点を当ててイメージの波に揺られる
<ul style="list-style-type: none"> ・静かな図書館 ・ホテルのロビー ・プール、温泉 ・エステ、マッサージ ・お風呂 	スマホから離れる
<ul style="list-style-type: none"> ・見晴らしのいい高いところ（デパートやビルの屋上、街を見下ろせる公園、展望台など） 	視界を変える
<ul style="list-style-type: none"> ・歩く 	手足を動かすのにエネルギーを割きつつ、目に入るものに注意を向けること
<ul style="list-style-type: none"> ・エアロバイクを漕ぐ ・靴箱の靴をぜんぶピカピカに磨き上げる ・ざるに積まれたじゃがいもをひたすら剥き続ける ・キッチンのシンクやガス台をピカピカになるまで磨く ・100枚近くのハガキの宛名書きをする 	脳が退屈するくらいの単純な反復運動でかつ強度の軽い運動
<ul style="list-style-type: none"> ・植物や動物に親しむ（ペットとふれ合う、ガーデニング、森林浴、バードウォッチングなど） 	きっと自然には「ぼんやり脳」を刺激する力があるでしょう
その他の供述	
戦略的にぼんやりする… <ul style="list-style-type: none"> ・視野を広くって物事の全体を頭に浮かべながらボーッとする。ぼんやりと全体をイメージする ・「自分の思考や行動を『もうひとりの自分』が上から見下ろして冷静に分析しているようなイメージ」を持つ（メタ認知） ・無関係の何かと何かを結びつけてみる、似ている点を探してみたり、つなぎ合わせてみたりする ・いつもとは違う世界、分野のことに思いを向けてボーッとする ・「落ち込んでいるヒマ」くらいはつくる 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ぼんやり時は「脱力&リラックス」 ・呼吸と歩き方は「ゆっくり」を意識する ・就寝前に「ぼんやりタイム」をとることで心と体をリセットすることができる ・スケジュール帳に「空白」を書き込む、空白の時間を大切に 	

表1_「ぼんやり脳をつくるコツ

西田氏の挙げるぼんやり方法に加え自分の経験も踏まえると、世の中にはぼんやりしやすい場所や環境、場面があると考えられる。そこで私は、ぼんやりと過ごしやすい、ぼんやりとして過ごしたくなるような場所を空間的、身体的、感覚的、心理的に捉え、具体的に設計をして提案することを考えてみたいと思う。

2 「ぼんやり」の採集

ぼんやりと過ごしやすい、ぼんやりとして過ごしたくなるような場所を空間的、身体的、感覚的、心理的に捉えるために、分析材料としてまず筆者自身の「個人的ぼんやり」の採集を行った。

2-1 ぼんやりできる絵

ぼんやりとずっと眺めていられるなあ、と感じる絵がある。オーストラリアのアボリジニの女性、エミリー・カーメ・ウングワレー¹⁴（Emily Kame Kngwarreye）の描く色鮮やかな絵画群である。



図3※_エミリー・カーメ・ウングワレー 『ヤムイモの種』



図4※_エミリー・カーメ・ウングワレー 『無題』

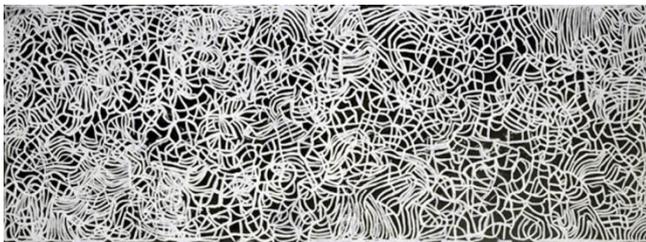


図5※_エミリー・カーメ・ウングワレー 『ビッグ・ヤム・ドリーミング』

エミリーはアボリジニのアンマチャリー族の出身であり、生涯をその故郷であるアルハルクラ¹⁵の集落で過ごした。長年に渡り西洋文明が持ち込まれる以前からのアボリジニの伝統に根ざした生活を送り、1980年頃から開かれるようになったオーストラリア政府によるアボリジニ向けの美術・工芸ワークショップをきっかけにろうけつ染めを始め、1988年、70歳代も後半になってからキャンバス画を手掛けるようになる。それから86歳（推定）で亡くなるまでのおよそ8年間の間に3000点以上の絵を描いた。作品のほとんどはアクリルによるものである。

エミリーの描いた絵の背景についていくつか挙げると、まず多くのアボリジニがそうであるように彼女も両利きであり、左右の手を同時に使って作品を制作していたという。また、キャンバスを地面において四方から描いていたため、エミリーの絵には天地が指定されていない場合が多い。さらに、アボリジニはもともと文字を持たない人々である。文字を持たない代わりに、ペインティングや歌、踊りなどは祖先から受け継いできた文化、精神を表現し伝え生きてゆくために、生活の中でも重要で大切な役割を担うものであった。またエミリー自身も儀式の一部として身体や砂の上に装飾的な模様を描く役を担っていたそうである。

エミリーの作品は一見すると抽象絵画であるように思われるが、その生涯を見ればわかるように現代絵画の知識や主義主張とは全く無縁であり、アボリジニ、アンマチャリー族の神話や儀式、精神、

風土、アルハルクラの自然に深く根差したものである。

エミリーの描く作品を見ていると、風景のように感じる部分もあれば、何か生き物の細胞の息遣いを見ているようでもあり、ビッグバンや星の爆発を眺めているような気にもなる。見つめているうちに、様々なものがいくつも同時に、ぼんやりと心を巡って行くようである。

エミリーがアボリジニの伝統的な生活の中で文字のない生活をしてきたということは、彼女の作品が人に与える影響について語る上でポイントとなるように思う。文字が大きな地位を占める文化に生きる私達に比べ、生まれつき文字に依らない生活を送る人々は、何かを考えたり思い浮かべたりする時に、文字を介さずダイレクトに感覚的な記憶と結びつくことが出来る。日々を過ごす中で色々なものに出会い理解しようとする際にも、様々な物事を文字を当てはめることで細分化・分類するかわりに、混ざり合い重なり合い連なり合うままに捉え、受けとめることに長けているのではないだろうか。そんな風に文字にしないことで物事のとらえ方も私達とは大きく違っているだろう。また、何かを表現しようとするとき、文字を使い文に落とし込むという方法と、音や色や体の動きを用いて再現するという方法はまったく異なる道を通る。同時に受け手側においても、文から解釈をするのと絵や踊りから何かを感じ取ることとは、たとえ表現されようとしている元のものが同じであったとしても、立ち上がる象は解像度も角度も距離感もまったく違っているだろう。

エミリーの絵を見ていて、自分の中の大小様々なイメージや感触が同時に引き出されるように感じるのは、彼女が人一倍、様々な物事を感覚を用いて同時に捉えることに長けていて、そうして分けられずに拾われた様々なイメージや感覚がそのままキャンパスの上に乗せられているからなのではないだろうか。

2-2 ぼんやりできる場面

日常を過ごす中で、ぼんやりとしやすい、気づくとぼんやりとしているような場面をスケッチにして採収した。

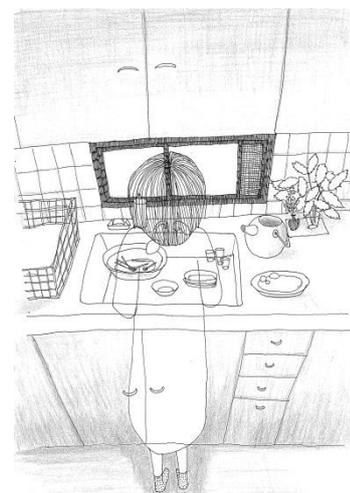


図3_スケッチ例1「キッチン」

メモ：蛇口から水の音、食器の連なり、やかんのお茶、瓶に活けたハーブ、窓からの光、ラジオの声、好きな音楽。玉ねぎを切る、炒める、歌う、作業を考える、食器を洗う、しまう。習慣的なこと、場所。

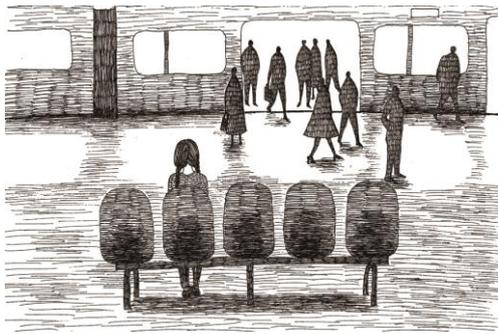


図4_スケッチ例2「駅のホームのベンチ」

メモ：電車の離着の繰返し、思い思いの人達、人がわっと降り、皆改札への階段に吸い込まれてゆく。注目されない、視線の高さの違い、流れに対し佇む。

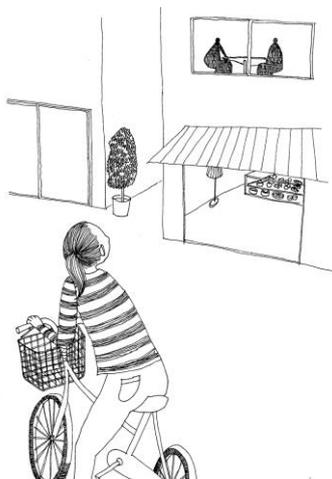


図5_スケッチ例3「自転車でまちを駆け抜ける」

メモ：程よいスピード感で滑る、風をきる、ぐんぐん進める、ぐんぐん追い越す、通り過ぎていく家々。ハンドルを握る、籠に荷物を入れる、ペダルを漕ぐ、サドルに掛ける。自転車という相棒に乗っている感じ、体にフィットするものに乗っているときの周りとの距離感。

3 集まったものの分析

3-1 「ぼんやりとする」とは

ここで、「ぼんやりとしている時」とは具体的にどのような時なのかもう一度考えてみたい。

一般的に「ぼんやりとする」と言う場合、そこにはある程度の時間の長さが含まれるイメージがあるが、ここで取り上げている「ぼんやり」には、必ずしも時間の長さが必要という訳ではない場面や状況が含まれている。そこで、これまでで述べてきたことを踏まえ「ぼんやりとしている時」＝「DMN スイッチが入った時」と捉えることで、より広範囲の場面採集例を「ぼんやり要素研究」の土俵に上げることとしたい。

例えば、「ひらめく」とまではいかないものの「なぜかはっとさせられた」「何か頭の中がむずっとした」「何か引っかかりかけた」ような瞬間というものがあるだろう。そのような、突然前触れなく何か奥底のものが頭をもたげたといえる瞬間というのはつまり、

DMN が働いているときなのではないかと考えることも出来るのではないだろうか。DMN が働いている時というのは普段繋がらない脳の部位同士がつながり、様々な記憶や知覚などの情報のやり取り、整理がおこなわれている。頭の引きだしが柔らかくなり、同時に周りの環境や刺激に対するセンサーが敏感になっている時であるとも言えるだろう。日常の中のふとした瞬間、風景にはっとしたり、何かをふと思い出したりするのはまさにそうした時なのではないだろうか。

こうして些細な経験や感覚も拾い上げ分析に取り入れることが最終的に、人の様々な瞬間や感覚を繊細に拾い上げるような場所を提案することに繋がると考える。

3-2 「習慣」の中でぼんやりとすること

採取した場面を眺めていて重要と思える要素に「習慣」というワードを挙げることが出来るように思う。毎日繰り返し訪れる場所、毎日繰り返し行う行為と深くつながった場所や場面の中では、人は気持ちを落ち着けて一息つき、ぼんやりと身を委ねることが出来るのではないだろうか。

3-3 現象としてみつめることとぼんやりすること

ぼんやりとしている時の人の状態をよくよく考えてみると、実は頭の中で記憶と向き合い、何かを思い出したりゆるゆると考えたりしている。と同時に外的刺激、つまり自身の周囲で起こっている出来事に対してもまったくシャットアウトし無関心なのではなく、半ば無意識に対峙し、受け取り感じている。「ぼんやりとする」とは、自分の「内側の流れ」と「外側の流れ」の関係性のバランスの中で台頭してくる姿勢なのではないだろうか。

そんな時の「外側の流れ」に対する状態、態度のことを私なりの言葉で言うなら、「現象としてみつめる」という表現なのではないだろうかと考えている。では「現象としてみつめる」とはどのようなことか。詳しく考え、言葉にしてみたい。

まず、ここでの「現象¹⁶として」とは、目の前や周囲で起こっている物事を「自分の身に降りかかる社会的、物理的、環境的、心理的要因として」ではなく、「自分の日常の利害とは切り離された、意味や概念を脱ぎ去った現象として」受けとめるという意味である。

続いて「みつめる¹⁷」とはここでは必ずしも一般的な意味での「見詰める」という視覚体験に偏った話ではなく、音や湿度や温度や質感も含め様々な感覚的要素を身体で受けとめるということである。また、ではなぜ「みつめる」という言葉を用いているかということ、「じっとして見続ける」という、観察者のシンとした姿勢・心持ちと、対象物に心を留め聞き耳を立てつづけている状態のニュアンスを含んでおり、それがニュートラルで静かな状態でありながら周りの物事に対してスッとアンテナが立っているような、ぼんやりとしている時の人の状況をよく捉えていると考えるからである。

現象としてみつめることが出来る時、人は自身の中の記憶と向き合うと同時に周囲の物事にも耳を澄ませ、外的刺激を受けとめている。そのように自身の内部と外部の情報に同時に触れ、浸ることがポイントであり、外部刺激によって現象的意識¹⁸としての記憶が呼び起こされやすくなるということが加わることで、内省はより深くなり、表面の意識から離れより記憶の広範囲へ飛び立つことが出来

るようになるのではないだろうか考える。

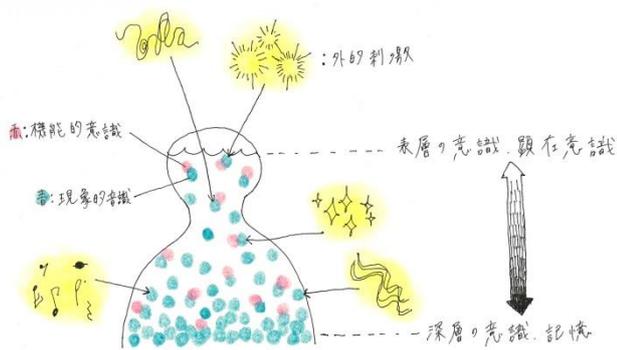


図6_現象として受信される外部刺激によって、ふと表層よりも深い所にある現象的意識としての記憶が呼び起こされたりする

このように、現象としてみつめることとぼんやりとすることは相互補完的に組み合わせられて見られる態度なのではないだろうか考える。

4 「現象」としてみつめるために空間ができること

4-0 ダイアグラム

集めてきた場面のスケッチから空間・環境を構成しつくるための手法を学びとり、また最終的には建物を設計しそこで起こる不特定多数の人の「体験」をつくりたい。そのために「ぼんやりとしている当事者」側の心理的、立場的、空間認識の特徴を自分なりに読み取り、ダイアグラムに表現しながら考えた。まず感覚的に捉えたこと、感じたことをダイアグラムに起こし、それをできるだけ言葉を使って説明してみる、ということを行った。



図7_ダイアグラム例1

周りの情報が薄くなるほど逆にその息遣いを感じる、存在を感じる

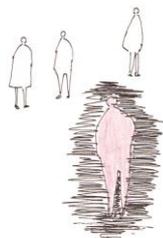


図8_ダイアグラム例2

自分をなくす

自分が他人の眼から消えているように感じる時。自意識から離れる

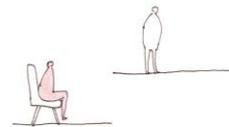


図9_ダイアグラム例3

舞台から降りた自分。舞台袖や舞台下からこっそりと、落ち着いて眺めるように、いつもとは違った視点から眺める。普段決して注目しないものが目に入ってくる

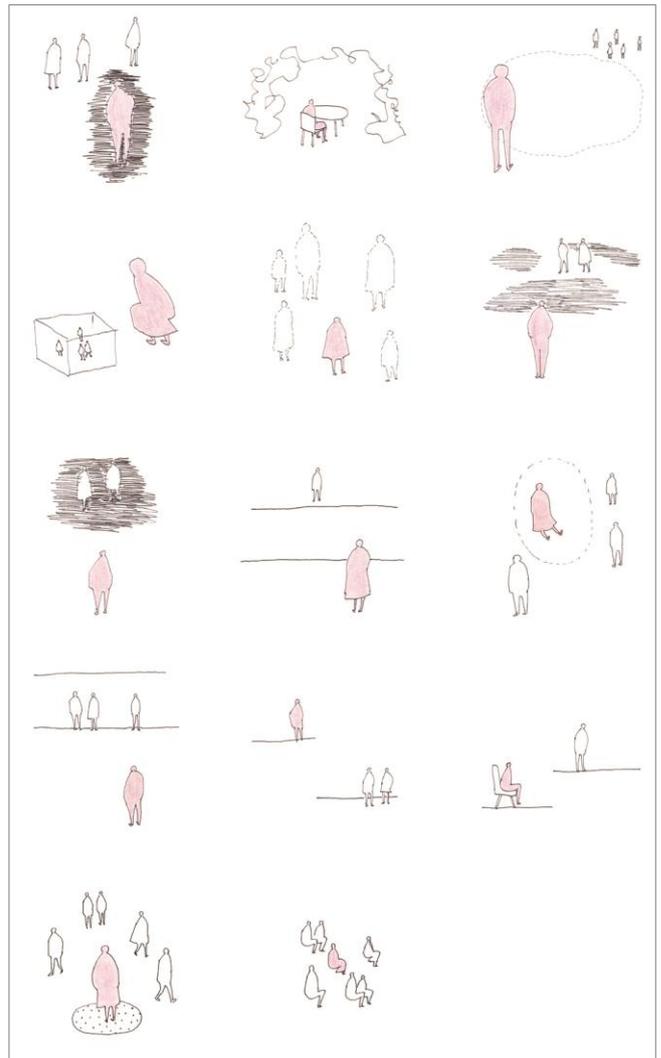


図9_全ダイアグラム一覧

4-1 観察者の観察対象に対する心理的距離をあける

ぼんやりと現象を眺めるように風景の中に寄り付んでいる時、大切なポイントとして「観察者の観察対象に対する心理的距離」の存在があるように感じる。観察者が周りに対して一定の心理的な距離を獲得している時、観察者は周りの物事を「現象」として享受することが出来るように思う。

例えば水族館でガラスの向こうのクラゲが漂う姿を眺める時、蟻

が巣の中から出て来たりまた入ってゆく様子を眺める時、クラゲや蟻と人間である観察者との間には大きな心理的距離がある。スケール感の違いや、水槽のガラスという物理的な隔りに加え、私達とクラゲや蟻の間には種の違いという一層大きな隔りもあるのである。クラゲや蟻の感情や気持ちを読み取ることは容易に出来ない。そのような中で実際に眺めているうちに心で迎っているのは、クラゲや蟻の動きや質感、体温なのではないだろうか。そんな風にして、心理的距離が離れている時、人は観察対象を自分の日常の利害とは切り離された、意味や概念や感情を取り払った「現象」として、眺めるという行為に限らず五感で感じ取り、享受することができるのではないだろうか考える。

時にぼんやりとクラゲや蟻などの生き物を眺めるように、また時にぼんやりとグラスの中のシャンパンの泡や空を流れる雲を見詰めるように、人のいる風景を前に佇んでいることもあるだろう。人のいる風景には心理的距離を感じやすい場面と感じにくい場面があるのではないだろうか。観察者が観察対象に対する心理的距離を感じやすい場合、そこには観察者と観察対象との間または関係に、観察者側のそうした感覚を引き出す要因となる空間的、環境的特徴があるように思う。今回はそうした空間的、環境的特徴を筆者自身が観察者の視点に立ち採取し、ダイアグラムとしている。

4-2 みる・みられる の関係

現在近畿大学建築学部の教授である鈴木毅¹⁹氏は、共著『建築計画読本』内の自身が執筆する章において、人が居る風景、人がある場所に身をおく時に体験できるリアルな環境の豊かさを扱う学問領域として「居方」という言葉を取り扱っている。その中で氏は、人と人が都市の中で偶然居合わせ、空間や景色や状況を共有しながらも思い思いに過ごすということ、そうしたことが起こる場所の重要性について述べている。氏は、「本人が意図しなくとも、人はただそこに居るだけで周りとは様々な関係を持つことになる」、「ある人は、(自分自身では直接みえない)自分がその場に居る様子を、たまたま隣にいる他者の居方から教えてもらっている」と述べ、人間を、他者や社会との距離を測り環境との関係を認識することによって、自分を世界の中に位置づけ定位していこうとする存在として捉えたい、と語る。

筆者も人と人との「みる・みられる」の関係に注目している。人が人のいる風景の中にいる時、鈴木氏の言うように、ぼんやりと居合わせる他人の様子を感じ取りながら同時に、自分自身についての内省や周りの環境との会話が身体・脳の中で実はなんとなく始まっている。また直接でなくとも、人の姿をみることはできる。電車やバスに乗りながら、通りを歩きながら、人はぼんやりと街を眺めながらそこに人の気配を無意識にも感じ取っているのではないだろうか。何気ない非常用階段や梯子、ビルの屋上、家々の窓、風にはためく洗濯物、ベランダの植木鉢、停められている自転車。人が居ないところにも人を見ていて、それは知らない誰かであると同時に自分自身でもある。

また、筆者は前節でぼんやりとみつめるために心理的距離が必要であると述べたが、人のいる風景を取り扱う時、あえて観察者の観察対象である人に対する心理的距離を設けることには1つの効果があると考えられる。都市での日常生活の中ではよくあることであるが、

心が近づくより先に物理的に接近する時、人は他人を不快に思ってしまう。それは例えば「うるさい」であったり、「気持ち悪い」、「気にさわる」、「迷惑」、「邪魔」といった感想に表れるだろう。しかし心理的距離を持って人をみつめる時、観察者は普段よりも親しみを持って人々を捉えることが出来るのではないだろうか。一歩引いて自分の管轄範囲の外で起きていることだと感じている時、人は人に対し親しみの感情を抱いたり、可愛げを感じたりすることが出来る、そしてそうした目線で世の中をみつめることが出来る時間を持つことはとても有意義なことであると考えられる。

「他者が居合わせる場としての都市像」を考え、多様な活動・関係・認識を生む場をつくることで、柔らかに人と人を繋ぎ、大切な個人の時間を上質なものとした。

5 「絵本」の魅力、構成と設計について

人との距離感において、好事例であるなどと感じているものに、絵本がある。

私は絵本が好きで、大人になった今でも自室の本棚のすぐ手の届く場所にお気に入りの絵本を並べている。そうしておいて時々何となく目に留まったものを手に取り、パラパラとするのが好きである。絵本は基本的に小さい子でも親しみやすいよう、見渡せるほどの大きさの物語・ストーリー仕立てである。そして、絵本の絵と簡潔で感覚的な言葉や文は、頭で考え受けとめるものというよりは感覚的に読者に向かって来るものである。

だから一度読めば物語の流れは大体覚えてしまうだろう。しかしストーリーを知ってしまったら飽きて、もしくは満足してもう読まなくなる、のではなく、絵本は月日の中で繰り返し手に取るほどに味わい深く、その作品に浸れるようになって思っている。二度目、三度目以降に手に取る時は、ストーリーはもう頭に入っているので初めから読み進める必要はなく、あっちのシーンに行き、こっちのページに戻り、という風に、もっと何となく、気ままにその風景の中に入ってゆくことが出来るようになる。言葉を辿って場面を繋ぎ、道筋を追わなくとも、何となく開いたページの中にある風景・場面に瞬時にアクセスできるようになるのである。

そして、そうして絵本を気ままにパラパラと眺めている時、人は単に絵本の中の世界に浸り切り楽しんでいるだけではなく、同時に自分の記憶の器を覗き込んでいるのではないかと思う。絵本の中の単語や言い回し、絵、それらによって立ち上げられる場面・風景に刺激を受けて、記憶として自身の中に蓄えられている様々な出来事・場面や感覚がぼんやりと、ふつふつと重なり浮びあがってくる。そうして眺めれば眺めるほど、読んでいる本人の記憶・感覚が重なって、絵本の中の場面はよりミステリアスに、奥深くなってゆくように思うのである。

好きな時、好きなタイミングで、そんな風にして知っているようで知らない、経験したことがないけどある、と言えるような風景・場面を体感することが出来るのが、絵本の魅力である。絵本をふと手に取り開き眺めるように、ふと立ち寄ってぼんやりできる、風景や聴こえてくる音やにおいに身を委ねることが出来るような場所を街の中につくりたいと思った。

6 制作について

6-1 敷地について

JR中央線、東小金井駅の南口に位置し、現在駐輪場として使用されている敷地を対象として設計を行う。東小金井駅は新宿から電車で約20分ほどの距離にあり、駅を降りるとすぐに住宅地が広がる。中央線沿いの中でも小さく静かな駅である。

中央線の高架化に伴い高架下に小さなショップが複数入ったこと、また平成18年度に策定され市によって進められている「東小金井駅北口土地区画整理事業区域内公共施設整備構想」の実施により、駅周辺はここ10年弱で少しずつ商業化・公共化の方向で整備が進んでおり、とりわけ北口は大規模なまちづくり事業により今後さらに大きく様変わりしようとしている。土地区画整理事業により従来の街のスケールの上により大きな道路や敷地が書き込まれ、さらにそこに商業・業務・文化機能をもった大型施設が並ぶ計画が進行中である。

スケールの大きな計画に様変わりをする北口に対し、従来からの小さなスケール感で連なる南口の敷地において駅と住宅地とそこを行き来する人のつながりを示しながら、日常の生活リズムの中で繰り返し訪れればなりと出来るような場所の設計を考えたい。



6-2 設計に関して

用途を駐輪場+レンタルスタジオ・カフェとし、人々が日常のリズムの中で繰り返し訪れ、思い思いに立ち寄り、立ち止まり時間を過ごすことの出来る場所にする。

通勤・通学で毎朝駅まで自転車を漕ぎ駐輪場に止め、夕方になりふたたび駅から駐輪場へと自転車を迎えに行く繰り返しのリズム。その中で混雑した電車から降り、たくさんの自転車の並ぶ駐輪場に佇む時間は、一日の中でONとOFFが、公と私が切り替わる時である。ほっと一息空を見上げる人、電車の行き来を眺める人、誰かに電話を掛けている人、鼻歌を歌い出す人、鞆の中をごそごととして人。家に帰る前に駐輪場で、思い思いの時間が流れ始めている。そんな場所である駐輪場にレンタルスタジオとカフェが混ざる時。仕事帰りに夕食を取る人や、家で疲れて眠る前に趣味のピアノを少し練習しようという人、読書をする人。思い思いに様々な行為が隣り合うことでふと思いがけない風景に出合うようになる。食器のぶ

つかる音や、誰かの話し声や、うっすらとスタジオから漏れ聞こえる誰かのピアノの音、電車がホームに近づく音。料理の匂いや窓の向こうの誰かの気配。ざらっと模様のように並んだ自転車の列の中、自分の自転車を探す人。そのような物事が混ざり合う中でぼんやりと他者のひと時を垣間見つめようような、多彩な場所としたい。

参考文献

- 1)山崎正和：装飾とデザイン，中央公論新社，2007年6月10日
- 2)アンソニー・ダン，フィオナ・レイビー，（千葉 敏生）：スペキュラティブ・デザイン 問題解決から、問題提起へ。-未来を思索するためにデザインができること，ピー・エヌ・エヌ新社，2015年11月25日
- 3)R・ヴェンチュリ，（伊藤公文）：建築の多様性と対立性，鹿島出版会，1982年11月30日
- 4)西多昌規：ぼんやり脳！ 上手にボーッとできる人は仕事も人生もうまくいく，飛鳥新社，2016年2月2日
- 5)川道麟太郎，舟橋國男，ジェラルド・D・ワイズマン，ミン・ビュンホ，鈴木毅，奥俊信，木多道宏，季斌，足立啓，森傑，児島孜：建築計画読本，大阪大学出版会，2004年12月20日
- 6)高橋幸治：高橋幸治のデジタルカルチャー斜め読み 第9回 「デザイン」の概念は新たな局面へ 問題はあえて解決しない、2016年重要ワード『スペキュラティブ・デザイン』とは，アスキー・メディアワークス，<http://ascii.jp/elem/000/001/103/1103214/>，2016年01月12日
- 7)牧村和幸：ゲシュタルト心理学とは何か，<http://newstyle.link/category38/entry655.html>

注

- 注1)アンソニー・ダン (Anthony Dunne)
1964年-。デザイナー。2015年までロイヤル・カレッジ・オブ・アート (RCA) 教授。1994年フィオナ・レイビーと共にダン・アンド・レイビー設立
- 注2)フィオナ・レイビー (Fiona Raby)
1963年-。デザイナー。1994年アンソニー・ダンと共にダン・アンド・レイビー設立
- 注3)Speculative
思索的な、推論的な、投機的な、といった意味を持つ
- 注4)ロバート・ヴェンチュリ (Robert Venturi)
1925年6月25日-。ポストモダンの建築家。プリンストン大学卒業後、ローマに留学。エーロ・サーリネン、ルイス・I・カーンに師事した後、フィラデルフィアに建築設計事務所を構える。1954年~1965年までペンシルベニア大学で教鞭を執った。作品に「母の家」(Vanna Venturi House 1963年)、ロンドンのナショナルギャラリー増築 (セインズベリ棟)、アメリカワシントン州のシアトル美術館など。1991年ブリツカー賞受賞
- 注5)ヴィンセント・スカリー (Vincent Joseph Scully, Jr.)
1920年-。建築史家、イェール大学美術史科教授
- 注6)ジョセフ・アルバース (Josef Albers)
1888年3月19日-1976年3月25日。美術家。バウハウスに学生として入学したのちバウハウスで教鞭を取る。1933年バウハウス閉鎖後渡米、ブラックマウンテンカレッジ、次いでエール大学等で教壇に立つ。実作品としては、複数の正方形を規則正しく配置したようなシンプルな構成の抽象画が有名である
- 注7)クリーンス・ブルックス (Cleanth Brooks Jr.)
1906年-1994年。アメリカの文学者・批評家。元エール大学教授。ニュー・クリティシズム (New Criticism) を唱道した中心人物の一人ニュー・クリティシズムは、20世紀の英米で行われた文学批評の方法。作品を社会的、歴史的な脈から切り離し、また作者の伝記的事実と結びつけることをせず、純粋に作品そのものに即して論じようとした。日本では「新批評」とされることもある
- 注8)ゲシュタルト心理学
心理学の一派。人間の精神を、部分や要素の集合ではなく、全体性や構造に重点を置いて捉える。部分に分かつことができず、全体としてまとめて見ていくことが必要であるというのが、ゲシュタルト心理学の立場である。「全体として認識して初めて意味を成す」という意味を

ドイツ語でゲシュタルト(Gestalt)と呼ぶ。

注 9) M・E・レイクル (Marcus E. Raichle)

ワシントン大学放射線医学、神経生物学、生物医工学教授

注 10) デフォルト・モード・ネットワーク (Default Mode Network, DMN)

複数の脳領域で構成されるネットワーク。脳内のさまざまな神経活動を同調させ、さまざまな脳領域の活動を統括するのに重要な役割を果たしていると考えられている。デフォルト(Default)とは、「あらかじめ組み込まれている標準機能」の意味合いを持つ言葉。「普通」「通常」という意味で使われることも多い。語源には「なまける」「サボる」のようなニュアンスも含まれる

注 11) 西多 証規

1970年 - 。精神科医・早稲田大学スポーツ科学学術院准教授。東京医科歯科大学卒業後、国立精神・神経医療研究センター病院、ハーバード大学医学部研究員、自治医科大学講師、スタンフォード大学医学部客員研究員などを経て現職。専門は睡眠、身体運動とメンタルヘルス

注 12) 図 1

『ぼんやり脳！上手にボーッとできる人は仕事も人生もうまくいく』より

注 13) 図 2

『ぼんやり脳！上手にボーッとできる人は仕事も人生もうまくいく』より

注 14) エミリー・カーメ・ウングワレー (Emily Kame Kngwarreye)

1910年頃 - 1996年9月2日。オーストラリアの画家。アボリジニのアンマチャリー族の管理者でもある

注 15) アルハルクラ

オーストラリア中央部のユートピアと呼ばれる砂漠地帯に隣接する地。都市アリス・スプリングの北東に位置する

注 16) 現象

現れた形・すがた。ある物事が形をとって現れること。感覚によってとらえられたもの。対義語として「本体」が挙げられる

注 17) みつめる

見詰める。それ（そこ）を、じっと見続ける。凝視する

注 18) 現象的意識 (Phenomenal consciousness)

人間の意識に関する区分のひとつで、質的な内容を持った、主観的な体験のこと。対となる意識として反省的意識もしくは機能的意識という言葉が挙げられる。類義語として主観的経験 (subjective experience)、質的経験 (qualitative experience)、現象特性 (phenomenal property)、感じ・実感 (sensation) などといった言葉が挙げられる

注 19) 鈴木 毅

1957 - 。近畿大学建築学部教授。東京大学工学部建築学科卒業。東京大学助手、大阪大学准教授を経て 2014 年より現職

※図 3) <http://news.mynavi.jp/articles/2008/02/27/emily01/images/009.jpg>

※図 4) <http://news.mynavi.jp/articles/2008/02/27/emily01/images/006.jpg>

※図 5) <http://news.mynavi.jp/articles/2008/02/27/emily01/images/004.jpg>