

# 余暇という視点からみた生活をリデザインする試み Attempt to Redesign One's Daily Life from the Viewpoint of "Animation"<sup>1)</sup>

坂田 彩衣  
Ai Sakata

坂井田 瑠衣  
Rui Sakaida

諏訪 正樹  
Masaki Suwa

慶應義塾大学環境情報学部

Faculty of Environment and Information Studies, Keio University

Although the way of spending a leisure time has an effect on one's daily life, little research has provided studies on leisure. This research is an attempt to design how three people share their leisure time and do reflections on the shared time in a meta-cognitive way. How this attempt has affected the relationship of the three and changed their views of life is reported.

## 1. はじめに

誰もが生活に余暇を持つ。余暇と言えば、夏休みやバカンスといった長期的休暇のイメージが一般的であるが、本稿では日常生活の些細な一コマも余暇と呼ぶ。例えば、仕事前にコーヒーを淹れてほっと一息つく時間も余暇である。大小関わらず余暇時間をデザインすることは、仕事や勉強を含んだ日常生活を変化させる。つまり、生活全般をリデザインすることになる。

日本は、医療・介護など、生きる上で不可欠な物理的・身体的サービスは充実している。しかし、美しいものを見て感動する、何かを創りあげる喜びを得る、心をドキドキわくわくさせる、といった「なくても差し支えない。あったらより良い」サービスや社会的取り組みは少ない。ましてや余暇時間をどう過ごすかは、多種多様でプライベートなものであるが故に見落とされがちである。

フランスには、余暇時間に働きかける専門職員“animateur(アニメーター)” [Poujol 07]が存在する。animation(アニメーション)「生命に動きを与え、活気付ける」という概念から派生し、遊びや文化活動を通して人間生活を豊かにしようと思われたこの職業は、地域施設や民間企業で活躍し、国家資格として認定されている。アニメーターの注目すべき点は、場の中心に立ちながらも「教える」立場はとらず、参加者の一員のように振る舞い、活動や企画を「提案する」点である。アニメーターが個々人の性格や活動能力に見合った複数の選択肢を提示することで、参加者は強制的にはなく自発的に活動するようになる。

アニメーターは鋭い洞察力と判断力を持ち、参加者一人一人に対して迅速かつ丁寧な働きかけをするが、「提案する」行為だけで完結しがちである。参加者が活動を実践した結果や反応を省みて次の活動を提案するまでの配慮がないことが多い。この問題を以下に詳しく説明する。

中島ら[中島 08][諏訪 08]は、実社会に生起しうるあらゆるデザインの一般構造をFNSダイアグラム(図1)として定式化している。FNSダイアグラムは、目標の設定(未来ノエマ:NF)、現象の構成(ノエシス:A)、現象の認識(現在ノエマ:NC)から成る。現象の認識をもとに設定された目標に従って、環境に働きかけながら現象を構成する(C1)と、環境(E)とのインタラクションが発生し、思わぬ結果が生起しうる(C1.5)。その生起した現象を新たに認識し(C2)、新しい目標を設定する(C3)。デザインはこの繰り返しにより進行する。この図で説明すると、アニメーター

の行為は結果を省みるプロセス(C2)が明示的でなく、次なる提案(C3)に結びつけることは少ない。つまりFNSダイアグラムのような循環プロセスがない。

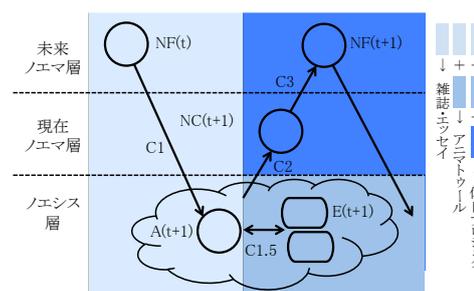


図1:FNSダイアグラム

現代では、雑誌やエッセイ集における様々な生活提案(例えば、ひとり時間の過ごし方、流行服の着こなし方、スローライフなど)が隆盛を極めるが、それらは読者に対して提案を一方的に投げかける(C1 行為に該当)だけである。出版社が社会的インタラクション(C1.5)から現在ノエマを読み取り(C2)、更に新たな目標設定を行う(C3)といったFNSサイクルを推進することは稀である。筆者らは、余暇デザインというからにはFNSサイクルを運営する必要があると考える。

そこで、C2、C3の過程を促進する手法として身体的メタ認知を用いる。身体的メタ認知とは、身体と環境の間で想起する事柄を、言語化など外的表象化することによって深く意識し、身体と環境のインタラクションそのものを進化させる行為である[諏訪05]。本研究は、身体的メタ認知の手法を採用し、アニメーターの思想を参考にしながらも、C2、C3の過程を加える新しい余暇デザインの手法を模索するものである。余暇デザインの実践として「休日プロジェクト」という活動を行った。余暇デザイナー(第1著者)が参加者の余暇を活性化させるだけでなく、デザイナーを含めた参加者全員が自身の余暇を開拓し、日常生活への意識変化が起こるまでのプロセスを目論む活動である。

## 2. 余暇デザイン実践:「休日プロジェクト」

### 2.1 休日プロジェクト

休日プロジェクトとは、余暇デザイナーが休日に参加者と過ごす余暇時間をデザインし、両者でその時間を共有することによって、各自がそれぞれの余暇の過ごし方や余暇観、更には自

連絡先:坂田彩衣, 慶應義塾大学環境情報学部, 〒252-8520  
藤沢市遠藤 5322, t08416as@sfc.keio.ac.jp

<sup>1</sup> animation (アニメーション): フランス語で「生命と動きをあたえ、活気付けるための活動と方法」という意味であり、余暇時間に働きかける専門職員 animateur (アニメーター) の語源となっている

分性を開拓することを目論む活動である。余暇デザイナーは参加者にわくわくドキドキ感を「仕掛ける」ことを目論む。与えられた時間の中で、場所、天候、デザイナー及び参加者の意向などを考慮してテーマを決め、テーマに沿うプランを練り、実行する。第1著者が余暇デザイナーとなり、参加者として2名の友人に協力を依頼した。2名は第一筆者と気の知れた間柄であり、うち1名は本稿の第2著者である。

約1ヶ月に1度、数時間を費やして開催した。休日プロジェクト中はカメラで3人の様子を撮影し、毎回の終了後3人それぞれ写真を見て振り返りながら感想や気づきをレポートとして記述した。文字数や書式の限定はしていない。また、第5回にはICレコーダーで活動中の3人の会話内容をすべて録音した。レポートの内容と会話内容をデータとして、分析を行った。結果は3章で説明する。表1は、全5回の休日プロジェクトの日付、テーマ、場所、非日常体験を表したものである。

表1:「休日プロジェクト」全5回の概要

	日付	テーマ	場所	非日常体験
第1回	2010年 8月1日	子供の頃に タイムスリップ	・井の頭 ・吉祥寺	・ジブリの街 ・絵本カフェ
第2回	2010年 9月19日	夏の終わり と秋のスタート	・表参道 ・赤坂	森の ビアガーデン
第3回	2010年 10月31日	季節と句を 感じる	川崎	ホラー映画 ショー
第4回	2010年 12月12日	ルーツを知る	・月島 ・豊洲	下町散策
第5回	2011年 2月2日	ルーツを知る part2	白金台	ツリーハウス カフェ

## 2.2 休日プロジェクトのFNS的解釈

本プロジェクトで注目すべき点は、必ずしも参加者の余暇が開拓されるだけでなく、仕掛ける側の余暇デザイナーも余暇に対する意識が変化することにある。余暇デザイナーの仕掛けは、図2のように、デザイナーと参加者(図2では2名)の間でインタラクションをもたらす(C1.5)。つまりノエシス層を共有する形で、余暇デザイナー及び2名の参加者の各々のFNSサイクルが交差して進化する。

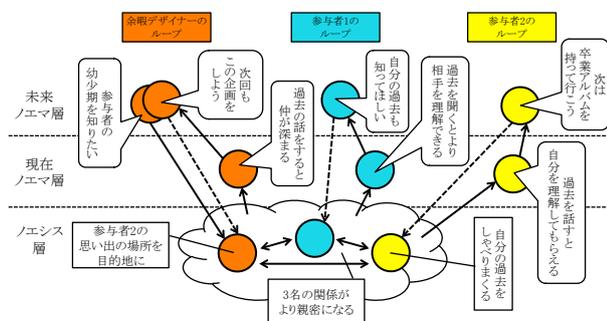


図2:ノエシス層を共有するFNSダイアグラム

図2の例は実際に起こった出来事である。進路や将来の話はよくするが過去の話はあまりしたことがなかったため、余暇デザイナーは第4回目のテーマを「ルーツを知る」に設定し、参加者2の出生地を訪れるという仕掛けをした。すると、参加者2は懐かしい土地に興奮し、自分のことを普段よりも頻繁に話した。

参加者1と余暇デザイナーも多くの質問を行い、会話が活性化し、3名の関係がより親密になった(C1.5に該当)。この現象を共有することで各々は異なる現在/未来ノエマを得た。余暇デザイナーは、過去を知るというテーマが参加者の仲を深める効果を持つと認識し(現在ノエマ)、次回もテーマを続けることに決めた(未来ノエマ)。参加者1は、過去を聞くことは相手を理解することに有用だと考察し(現在ノエマ)、次回は自分の過去も知ってほしいと考えた(未来ノエマ)。参加者2は、過去を話すと自分を理解してもらい易いと認識し(現在ノエマ)、次回は中高時代の自分を更を知ってもらおうと卒業アルバムの持参を目論んだ(未来ノエマ)。このように、参加者は余暇デザイナーから提示されたプランを実行することにより、自身の余暇や自分性を見つめ直す。時には参加者自ら過ごし方の提案をすることもある。余暇デザイナーは、意図的に他者の余暇に仕掛けることで、次なる余暇プランを練り、同時に無意識に自分の余暇を見直す。

## 3. 分析及び考察

### 3.1 余暇時間中の意識の変化(分析方法)

毎回終了後に各自が記述するレポートから、3名の意識の変化を分析考察した。ただし、参加者からの提案でレポートではなく各人に当てる手紙を作成した第4回に関しては、分析対象から除外した。

まず、レポートのなかで、「人」「時間」「場所」「視覚情報」「聴覚情報」に分類できるような単語に注目し、その頻度を算出した。「人」に分類されるのは、人物、役割、関係、服装、身体部位などに関する単語である。「時間」に分類されるのは、日時、時計、頻度、季節、天候に関する単語である。「場所」に分類されるのは、地名、施設名に関する単語である。「視覚情報」に分類されるのは、景色、色、モノに関する単語である。「聴覚情報」に分類されるのは、音、声に関する単語である。

レポートの記述分量は自由なので、回と人によって文字数に差がある。そこで、人ごとに全4回の平均文字数を算出した。各回に、その平均文字数を書いたと想定したときに、各分類に属する単語が何度出現するかという仮想出現数を求め、各人の中で各分類の単語の仮想出現数が各回でどう変化したのか(ばらつきがあるか)をカイ二乗検定により分析した。

### 3.2 余暇時間中の意識の変化(考察)

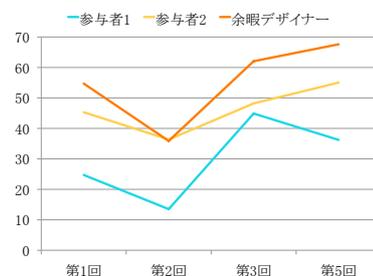


図3:「人」に関する単語の仮想出現数

図3は、「人」に関する単語の仮想出現数が、各人において、全4回でどう変化したかを示している。全4回のばらつきを検定するためのカイ二乗検定により、参加者1( $p < 0.005$ )と余暇デザイナー( $0.025 < p < 0.05$ )に大幅なばらつきがあることがわかる。参加者1、余暇デザイナー共に、後半の2回の「人」に関する単語の出現頻度が有意に高いと解釈できる。

そこで、急激に頻度が増した第3回に何があったのかを考察した。この回には、3名の関係性を考えるきっかけとなる事件(筆者らは「トイレ事件」と呼んでいる)が起きた。夕食を終え、次の予定場所へ移動する際に、参加者2が余暇デザイナーだけにトイレに行く許可を求めた。それにつられるかのように、参加者1も余暇デザイナーだけに同様に許可を求め、結果として余暇デザイナーはその場に取り残されてしまった。余暇デザイナーは、この瞬間初めて、自身が休日プロジェクトのリーダー的ポジションにあることを認識させられた。一時退席の許可をリーダーに求めるという両参加者の無意識な行動は、3名の中に存在した暗黙的な関係性を浮き彫りにさせたと言える(図4)。

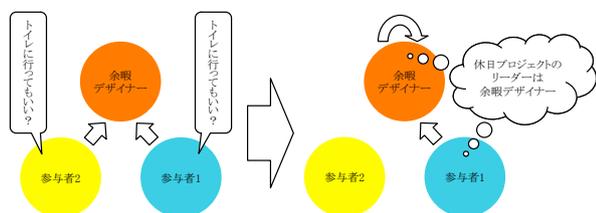


図4:トイレ事件による関係性の表面化

通常は余暇デザイナーが一番先にレポートを書き、参加者1, 2に共有する事で2名の提出を促すのだが、この回だけは参加者2が一番先にレポートを提出するという予想外の現象が起きた。参加者2はトイレ事件や3名の関係性についてふれることはしなかった。しかし、後から提出した参加者1と余暇デザイナーは、両者ともトイレ事件と呼ぶことになるのできごとと、3名の関係性を詳細に記述した。両者の「人」割合が第3回で大幅に増加した原因はここにある。さらに、この2名の第3回レポートを参加者2が後から読むことによって、参加者2も3名の関係性に着目し、第5回のレポートで遅れて3名の関係性についての見解を詳しく記述した。この結果、参加者2の「人」割合も第5回で少し増加した。

このように、トイレ事件とレポート提出の順の変化という思いがけないハプニングが、3名の「人」割合にそれぞれ変化を生んだ。この変化は第3回だけの特殊現象に終わらなかった(参加者1と余暇デザイナー両名とも、第5回もまた「人」割合が多い)。つまり、トイレ事件が発端となり、人に関する気づきが当初に比べて安定的に高い頻度で出現するように変化したことを意味する。

図5は、「場所」に関する単語の仮想出現数が、各人において全4回でどう変化したかを示している。参加者1だけに大きなばらつき( $p < 0.005$ )が見られる。ばらつきの原因は第2回である。

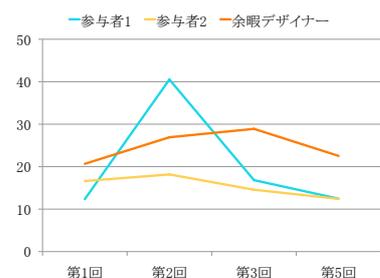


図5:「場所」に関する単語の仮想出現数

第2回には意図的に「歩く時間」を多くとった。「歩く時間」を仕掛ける理由についてはこの後の「3.4 余暇デザインにおけるポイント」で詳しく論じる。参加者1は、日常生活において歩く

行為を避け、ちょっとした移動も電車を利用する。しかし、第2回に余暇デザイナーから歩く機会を与えられ、3駅分歩いた。その結果として、レポートでは歩いた際に観察した街と街の境界線や地名についての記述(「場所」に分類できる)が多く見られた。これが参加者1の「場所」割合が増加した原因である。しかし、増加があったのは第2回のみで、その後は元のレベルに戻ってしまった。他者の意識を継続的に変化させるような仕掛け手法を模索することは今後の大きな課題であろう。

### 3.3 会話分析による参加者らの関係性の考察

本節では、余暇デザイナーおよび2名の参加者に交わされる会話を分析し、3名の関係性を考察する。日常会話では脈絡のない話題が次々に繰り返られることが多い。それまでの話題を終了させ、新たな話題を切り出す者の果たす役割は、いわば会話のファシリテーターである。そこで、第5回における集合時から解散時までの会話(ICレコーダー録音)において話題が変更された箇所をすべて同定し、話題変更者の役割を考察する。

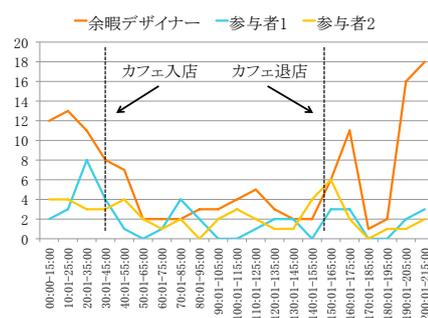


図6:第5回における各参加者の話題変更回数の変遷

余暇デザイナーおよび参加者1, 2による話題変更回数の15分毎の変遷(各15分に、10分のオーバーラップを設けた)を図6に示す。話題変更回数は、余暇デザイナーが97回、参加者1が28回、参加者2が34回である。余暇デザイナーの回数を参加者1, 2が上回ったのは、70分1秒から85分0秒の参加者1、および140分1秒から155分0秒の参加者2のみである。このことから、余暇デザイナーは全体を通して他の参加者に対し言葉による様々な仕掛けを試みていることが伺える。

3名の話題変更回数の割合は必ずしも一定ではない。余暇デザイナーの回数は、3名が会ってからカフェ入店までと、終了間際に極端に多い。途中は両参加者と同じ程度の回数に激減する。「仕掛ける側」として、会った直後と、次回へのつながりをもたせる終盤に、話題を先導しようとしていると解釈できる。

余暇デザイナーの回数が減り始めてからは、参加者1, 2の話題変更回数は20~30分おきに交互に増減する。目的地に到着するまでは会話の進行役を余暇デザイナーに託し、目的地に到着すると3人が同等に会話の進行役を担い始めると解釈できる。参加者1, 2の主導権の転換は6回に及ぶ。余暇デザイナーの積極的な働きかけに対し、参加者1及び2の会話に対する意欲が徐々に増進し、交互に話題変更を買って出るようになったと考えられる。

第5回の集合時から解散時までの話題変更者の遷移確率を図7に示す。全体を俯瞰すると、参加者1または2が話題を変更した直後には、話題変更者となるのは余暇デザイナーである確率が極めて高い。両参加者が連続で話題変更者になることはごく稀であり、余暇デザイナーを経由する。3名はかねてより極めて親しい間柄であり、2名のペア(余暇デザイナーと参加者1, 余暇デザイナーと参加者2, 参加者1と2)の場合も、い

ずれも活発な会話が展開される。それにもかかわらず、本プロジェクトでは、余暇デザイナーを中心に両参加者が交互に会話を先導し、一方の参加者が進行役を務める際は、他方の参加者は聞き手に回っていることが特徴である。つまり、余暇デザイナーの仕掛けは、両参加者だけによる活発な会話を引き起こすまでには未だ至っていないと解釈できる。

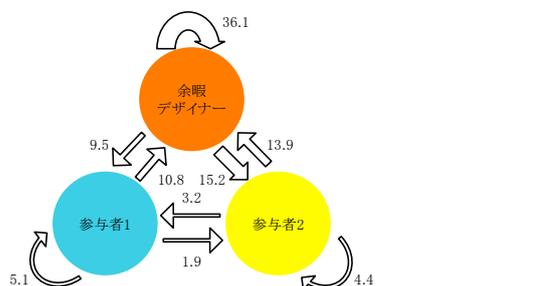


図 7: 第 5 回における話題変更回数割合の遷移確率 (%)

### 3.4 余暇デザインにおけるポイント

第 1 著者が全 5 回の休日プロジェクトをデザイン・実施するにあたって発見した余暇デザインのポイントを列挙して議論する。

(1) 歩く時間の重要性: 3.3 の会話分析からわかるように、環境によって話す話題やその順序は変化する。雰囲気の良いカフェなど、ゆっくり腰を落ち着けられる場所で会話する場合は、時間をかけて進路や将来の話など、真面目な話題を交わす傾向にある。3 名並んで歩きながら話す話は、話題の転換も多く比較的浅い話が多い。しかし、こうして他愛もない世間話をするからこそカフェではより深い話ができて、内容の差を感じ満足できる。また、歩きながら話す際は、環境や立ち位置が目紛しく変化する。忙しい日常生活では見落としがちな、景色や音に着目しながら、自然な姿勢で感じたままを発する機会を与えることを意図している。

(2) 久しぶりの待ち合わせは、空間と時間幅を設ける: 駅や目印となる場所で集合し目的地に向かうのが通常の待ち合わせである。しかし、集合場所から目的地までの慌ただしい移動時間では、いつもの会話ペースに入れず、よそよそしさを感じることもある。ましてや久しぶりに会う際は余計にその不安が生じた。そこで、待ち合わせ場所をカフェテラスなどの空間に、時間も 15 時～15 時半など幅を設けて指定した。余暇デザイナーは一番先に到着し、2 名を待つ。実践の結果、先に来た方とスムーズに会話のリズムを作ることができ、最後に来た参加者も自然に会話に加わって互いの近況を話すことができた。近況報告が必要ない久しぶりの待ち合わせにはこの方法が最適である。

(3) 非日常は一つだけ: 日常との差を演出するため、毎回非日常体験を盛り込むことにしている。しかし、その数は一つだけが良い。第 1 回で非日常体験を二つ用意したところ、あまりに日常とかけ離れ不自然な余暇時間になった。欲張りすぎると、日帰り旅行ツアーのような行程になり、休日らしくのんびり過ごせない。第 2 回からこの方針で実践したところ、一つだけ盛り込まれている非日常体験がアクセントとなり、その日が引き締まるようになった。特別感もプラスされ、わくわくドキドキ感も増幅する。

### 3.5 日常生活への影響

余暇デザイン実践「休日プロジェクト」を定期的に開催し、時間を共有することによって、参加者全員の日常生活に少なからず変化が起きた。その幾つかを紹介する。

(1) 参加者 2 による帰り道のデザイン: 2 時間かけて電車通学する参加者 2 は、通学時間が 1 日の 6 分の 1 を占めることを認識し、時間の有効な使い方に頭を悩ませていた。休日プロジェクトを開催してから、解決策のバリエーションが増えたい。ただ単に有効な使い方を考えるだけでなく、疲れている、星が見たい気分など、その日の状態によって、電車の座る位置を変えた。また川崎駅から東京駅までの間は問題集を解くなど、臨機応変に対応する。自分の状態をメタ認知し、帰り道の過ごし方まで細かくデザインするようになったのは大きな意識変化といえる。

(2) 参加者 1, 2 の活動提案頻度の上昇: 参加者 1, 2 と余暇デザイナーは休日プロジェクト以外にも、3 名で遊びに出かける機会が多い。当初は、休日プロジェクトでの役割を意識して余暇デザイナーの第 1 著者が行き先ややることを設定することが多く、また出かけること自体の提案も最も多かった。しかし、本プロジェクトの継続につれて、参加者 1, 2 からの活動提案が顕著に増え、それぞれの趣味や関心のあることに満遍なく関わるようになった。余暇時間の共有によって、各々の嗜好がわかるようになり、お互いに気軽に提案しやすくなったと言える。

(3) 余暇デザイナーによるコミュニケーションに関するメタ認知: 3.3 の会話分析で明らかになったように、余暇デザイナーは休日プロジェクトにおいて話題変更回数が極端に多い。会話分析により参加者との差を可視化したことによって、コミュニケーションにおける自身の傾向を認識し、日常生活の会話中でさえも、自身の役回りを強く意識して発言するようになった。また、大学のゼミで本結果を発表したことにより、余暇デザイナーの話題変更回数が多いことが、ゼミの他メンバーにも共有された。ある日あるメンバーが、余暇デザイナーと他愛ない会話をしながら「今何度も話題を変えたよね」と指摘し、2 人で笑い合ったという出来事もあった。会話分析をすること自体がメタ認知を促進する手段となり、日常生活にも強く影響する。

## 4. まとめ

フランスにおける国家資格アニマトゥールを発展させた、余暇という視点から日常生活をリデザインする試みは、まだ始動したばかりである。余暇をデザインすることが、参加者の日常生活のみならず、余暇デザイナー自身の生活にどのように影響を及ぼし余暇デザインの実践知の蓄積につながっていくか、今後も継続的に経過を観察する。

## 謝辞

本稿における余暇デザイン実践「休日プロジェクト」に定期的に参加し、分析や考察のための振り返り作業やインタビューにも快く協力してくれた参加者 2 に感謝の意を表す。

## 参考文献

- [中島 08] 中島秀之, 諏訪正樹, 藤井晴行: 構成的情報学の方法論からみたイノベーション, 情報処理学会論文誌 Vol. 49 No. 4 pp.1508-1514 (2008).
- [Poujol 07] Geneviève Poujol, Jean-Marie Mignon: アニマトゥール～フランスの社会教育・生涯学習の担い手たち～, 明石書店 (2007).
- [諏訪 05] 諏訪正樹: 身体知獲得のツールとしてのメタ認知的言語化, 人工知能学会誌, 20(5), pp.525-532 (2005).
- [諏訪 08] 諏訪正樹, 中島秀之, 藤井晴行: 個人スキルのメタ認知と社会デザインの循環構造の考察, 第 22 回人工知能学会全国大会, 1B2-10(CD-ROM) (2008).