

居住空間におけるモノとの対話： かたづけの認知的特性に関するフィールド調査

Interaction with Objects at Home: A Field Research of Tidying Up

南部 美砂子[†], 工藤 華[‡]
Misako Nambu, Hana Kudo

[†]公立はこだて未来大学, [‡]株式会社森川組
Future University Hakodate, MorikawaGumi Co., Ltd.
m-nambu@fun.ac.jp

概要

本研究では、居住空間のかたづけという活動に注目し、モノを所有する・整理する・手放すという一連の行為に関わる認知的な特性について、フィールド調査（研究1）とインタビュー調査（研究2）により探索的に検討を行った。その結果、他者が関わるような経験や思い出を重視する外的統制型と、現在の自分自身を基準とする内的統制型という2つの選別方略があることが明らかになった。前者では認知的負荷が大きく、後者では素早い意志決定が行われる可能性が示された。

キーワード：かたづけ、ホーディング、意志決定、統制の所在

1. はじめに

私たちは様々なモノに囲まれて暮らしている。家事や生活の情報を扱うメディアでは、収納が常に上位にくる重要なコンテンツになっている。その一方で、大量生産・大量消費・大量廃棄の社会経済システムを問い直し、持続可能な社会を目指す動きと呼応しながら、断捨離、ミニマリスト、こんまりメソッドなど、モノの減らし方、モノとの関わり方を変えていこうとする考え方や方法が数多く提示されてきている。

モノを溜め込む行為はホーディングと呼ばれ、社会的にも大きな注目を集めている。日常生活や人間関係にまで深刻な影響を及ぼす強迫的ホーディングについては、精神疾患や認知症との関連もあることから、臨床心理学や精神医学の分野を中心に研究が進められている（池内, 2017, 2018; 中島, 2016）。

程度の差こそあれ、モノをかたづける／溜め込むというのは、誰もが日常的に実践・経験していることである。そこではどのような選択や判断、意志決定が行われているのだろうか。どのような認知の歪みが生じるのだろうか。またそれらは認知的高齢化とどのような関係にあるのだろうか。本研究では、普通の（非臨床的な）人たちの日常のかたづけに注目し、モノを所有する・整理する・手放すという一連の行為に関

わる認知的な特性について、フィールド調査（研究1）とインタビュー調査（研究2）により探索的に検討を行った。

2. 研究1 フィールド調査

大学生4名（男女2名ずつ、全員21歳）¹を対象として、それぞれの自宅における衣服などのかたづけの様子を観察・記録した（図1）。判断基準の設定による効果を検討するため、こんまりメソッドと呼ばれる「ときめき（Spark Joy）」にもとづく選別（近藤, 2010; Kondo, 2016）を、その動画を視聴したうえで実践してもらい、その後、メタ認知的なリフレクションのためのインタビューを行った。



図1 居住空間におけるかたづけ

協力者4名のうち、かたづけに関する主観的評価として、「得意」と回答した者が1名（info.1）、「不得意」が2名（info.2,3）、「どちらでもない」が1名（info.4）であった。

まず、ふだんのかたづけやモノを残す／手放す際の判断基準などについて、事前の半構造化インタビュー

¹ 研究1の協力者には謝金を支払った。また、研究1と2では、事前に調査概要について詳しく説明し、協力への同意書およびデータ利用に関する承諾書に署名をもらったうえで調査を実施した。

の回答を分析したところ、info.2のみが「モノを迷わず捨てるタイプ」であり、その基準として「いま自分がそれをどう扱うか（邪魔に感じる、散らかすなど）」を挙げていた。これに対し他の3名は、過去の使用頻度や将来の予測にもとづき、「捨てないで置く」という判断をしがちであった。また、info.3のみが「(論理的ではなく)直感的に考えるタイプ」であり、衣服の購入においてもあまり着回しなどは考えないが、そもそも購買意欲が弱いと回答していた。

次に、実際のかたづけにおける発話と動作を分析した。それぞれのアイテム数と試行時間は、info.1: 147着 33分30秒、info.2: 44着 10分23秒、info.3: 72着 16分30秒、info.4: 112着 26分30秒であった。所有アイテム数には個人差があるものの、1アイテムあたりの判断に要した時間には大きな差が見られなかった(約23~24秒)。また、各アイテムを残す/手放す/保留するの判断についても、図2の通り、大きな個人差は示されなかった。

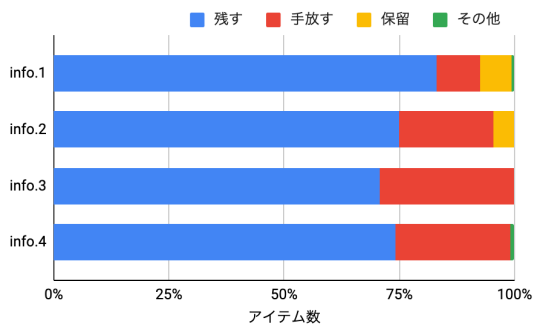


図2 判断の内訳

かたづけ作業中の発話や動作を質的に分析したところ、いくつかの興味深い特徴が見いだされた。以下では、その一部を事例とともに紹介する。

ときめきの難しさ この調査では「ときめき」にもとづいて各アイテムの選別をするように求めたが、実際には実用性や必要性によると思われる選別が多く見られた。

事例1: (info.1) これは、ときめかないけどバイト行く時とかに着ていくんだよね、普通に必要、ときめきはしないけど(笑)

事例2: (info.2) これは高校の時のウインドブレーカーでボロボロだから汚れてもいいから便利

今回の協力者は、かたづけが不得意であったとしてもそのせいで困っているという訳ではなかった。情動的反応(ときめき)という選別の判断基準は、このような場合にはあまり有効ではない可能性が示唆された。

経験や思い出による干渉 アイテム自体の機能や経済的価値、使用頻度、使用可能性などよりも、そこに付随する経験や思い出などの過去に関する情報のほうが、手放すことを妨げる大きな要因となっていた。

事例3: (info.1) あ〜出た! 出た! これは私が初めてオシャレをし始めた時に三井アウトレットパークでお母さんに買ってもらった、ブリブリのスカート、もう一生着ないけどね、え〜...これは捨てたくないね

事例4: (info.3) 親から買ってもらったものだけど着ないんだよね、だからずっと取っておいてある。着ないと思うけど残しとこう。

事後インタビューにおける回答も含めて抽出された選別の基準(要因)は、アイテムの価格、機能、状態、実用性、必要性、使用目的、使用頻度(過去/将来)、他者との関わり(他者からの批判を含む)、経験や思い出、自分自身の内的状態(ときめきを含む)、趣味や志向性の変化であった。そのなかでも、「他者との関わり」が特に重視されていた。家族や友人などの親密な他者から譲り受けたり買い与えられたりした衣服は、自分で買ったものよりも選別に困っている様子が多く見られた。つまり、モノ自体ではなく、それに付随する記憶の重み(価値)が、選別の判断に大きく影響を及ぼしていたと考えられる。

さらに、所有するアイテムが最も少なかったinfo.2においては、他の協力者とは異なる独自の方略によって、認知的負荷の軽減や空間的な情報デザインが試みられていた。

事例5: (info.2) もともとクローゼットがそこにあるんだけど、で、もともとそこに服とか全部入れてたんだけど、なんかそのまんま。俺、車の関係のモノがいっぱいあって、それがずっと出てたんだよねこっち側に、それが嫌で

図1の右側の、衣服をすべて見える状態で吊しておく収納方法は、info.2のものである。info.2は、自分にとって何が重要か(趣味>衣服)を強く意識しており、その明確な内的基準にもとづき合理性や効率性を追求した結果として、衣服はしまいまずらすべて見えるところに配置するという方法を実践していた。また、個々のアイテム(例えばパーカー)やジャンル(衣服)だけでなく、居住空間全体への言及が多かった。時間と空間のコストを計算したうえで、最適と思われる収納方法を選択し、空間をデザインしていたと考えられる。

3. 研究2 インタビュー調査

研究1では、若年者を対象としてかたづけに関する判断や意志決定の一端を明らかにした。しかし、年齢を重ねるほどに、所有物だけでなくそれにまつわる記憶（経験や思い出）も増加し、かたづけはより困難になると考えられる。また、池内（2018）では、ホーディングの症状が年齢とともに増加すること、ホーディングの臨床群と非臨床群には連続性があり誰もがホーディングに陥る可能性があることなどが指摘されている。

そこで研究2では、中高年世代を対象として、かたづけに関する認識と実践についてさらに検討することとした。居住空間の大きかりなかたづけを行っていた60代女性（info.5）に協力を依頼し、インデプス・インタビューを実施した²。以下では、結果の一部を抜粋して紹介する。

info.5は、かたづけについて高い理想や憧れをもつ一方で、苦手意識を感じていた。また若年者のinfo.2と同様に、「いまの自分」を基準とした選別を行っているとして述べていた。

研究1の若年者の分析結果からは、モノ（をめぐる記憶や他者との関係性）への執着がかたづけを困難にしていると考えられたが、info.5のインタビューでは逆に、執着（愛着）が乏しいために序列化できず、その結果として捨てられない可能性が指摘されていた。

事例6：むしろ大事なモノがわかっていないから捨てられない、序列化が出来ていないから。だからモノへの執着っていか愛着が、愛着を発見するっていうことが捨てることなんだっていう風に（中略）その漠然と増えてるモノとちゃんと付き合っていないって感じだね

その一方で、モノ自体とそれにまつわる過去の情報（経験や思い出）を明確に切り離し、「気持ちとして残す」という方略が示されていた。

事例7：まあむしろ思い出のほうが大事じゃないですか。だからモノにこだわるよりは自分の想いがちゃんと深ければいいかなって思ったり

つまり、物理的なモノとそこに付随する情報を分けること、そして情報の価値を判別して序列化することが、年長者（あるいは熟達者）が行っているモノとの対話の特徴であると考えられる。

4. まとめと課題

本研究では、20代大学生4名と60代女性1名を対象とした調査から、居住空間におけるモノのかたづけにおいて、他者が関わるような経験や思い出を重視する外的統制型と、現在の自分自身を基準とする内的統制型という、2つのタイプが存在することが明らかになった。外的な基準による判断は認知的負荷が大きい（かなり悩んで結局手放さない）のに対し、内的な基準の場合はモノから情報が切り離され、その結果として素早い意思決定が行われる可能性が示唆された。なお、外的統制から内的統制への移行をかたづけの熟達化（あるいは発達）として捉えることができるかどうか、また場面や状況などによって個人内で統制の方略を使い分けるといふことがありうるのかについては、さらなる検討が必要である。

ときめきにもとづく選別については、内的統制型の判断に焦点化する方法のひとつとして考えることができるかもしれない。しかし、本研究で明らかになったのは「いまの自分の生活や暮らし方、趣味や志向性」にもとづく統制であり、情動的反応による統制は、少なくとも今回のフィールド調査においてはあまり効果的ではなかった。どのような場面や状況で情動的反応が有効となるのかについても、ホーディングとのつながりのなかで、さらに詳しく検討していく必要がある。

日常生活は小さな意思決定の連続であり、居住空間におけるかたづけは、モノとの対話にもとづく意思決定の積み重ねによって実践されている。本研究は、認知的な活動としてのかたづけについて探索的に検討したものであるが、空間デザインや支援技術への展開も視野に入れて、さらにフィールドでの調査・実験を進める予定である。

引用文献

- 池内 裕美 (2017). モノをため込む心理：誰が、何を、なぜため込むのか？ 廃棄物資源循環学会誌, **28(3)**, 186-193.
- 池内 裕美 (2018). 溜め込みは何をもたらすのか：ホーディング傾向とホーディングに因る諸問題の関係性に関する検討 社会心理学研究, **34(1)**, 1-15.
- 近藤 まりえ (2010). 人生がときめく片づけの魔法 サンマーク出版
- Kondo, M. (2016). *Spark Joy: An illustrated master class on the art of organizing and tidying up*. Ten Speed Press.
- 中島 美鈴 (2016). ごみ屋敷と ADHD 朝日新聞デジタル (2016.12.9)

² その際、対象者の知人である40代の女性が急遽同席することになったため、後日この女性からも同意書・承諾書を得た。