

違和感ともどかしさの認知科学

Cognitive Science of *Iwakan* and *Modokashisa*

オーガナイザ：諏訪 正樹¹, 伝 康晴²

Masaki Suwa, Yasuharu Den

¹慶應義塾大学, ²千葉大学

Keio University, Chiba University

登壇者：今宿 未悠³, 西村 ユミ⁴, 松原 正樹⁵
Mew Imashuku, Yumi Nishimura, Masaki Matsubara

³詩人, ⁴東京都立大学, ⁵筑波大学

Poet, Tokyo Metropolitan University, University of Tsukuba

1. 本 OS の狙い

認知科学は、行動主義心理学が内観を否定し客観的観察が可能な「刺激+それに対する生体の反応」の関係のみに注目する方法をとることに異議を唱える形で生まれた。しかし、近年の認知科学は自然科学主義に則る類の研究が大勢を占め、主観を以てしかアクセスできない内なる認知の姿を描き出すことをよしとしない風潮が主流になりつつある。その思想のみでは、いわゆる「知の暗黙性の壁」を越えることは難しい。

生きることに資する学問でありたいとするなら、認知科学は主観的な観察を許容し、個人固有や状況依存の認知の姿を炙り出し、暗黙性の高い知性・知能にも照準を当てた探究に乗り出すのがよい。

ひとが体験から学びながら自己を醸成し生きるうえで、重要な瞬間のひとつは「気づき」であろう。

「気づき」は、違和感、もどかしさ、感触、疑義、疑問、問題点、仮説、問題意識、目標など多岐にわたる。それまで見過ごしていた変数に気づき「あ！そうか」と腑に落ちるという認知は、明確に自覚し、ことばになりやすい類の暗黙性の低い「気づき」である。この種の認知はこれまでも認知科学の対象であった。

本OSで対象にしたいのは暗黙性の高い「気づき」である。上のリストでは、違和感、もどかしさ、感触、疑義がそれに当たる。学問対象としてクローズアップしたいがゆえに「気づき」という文言を用いているが、違和感、もどかしさ、感触、疑義は、身体が気になってはいるが明確には語れない、気づいたり腑に落ちたりする現象の「夜明け前の認知」と言ってもよい。3つくらい例を挙げよう。

- ここにはかつて来たことがあるように思うが、論理的に考えれば初であるというデジャブ体験はとて「もどかしい」
- アスリートが、自身が大切にしているポイントを満足するように身体各部位を動かしているはずなのに、なんだか「しっくりこない」
- 初めてのカフェに入ってみると、こんな感覚で建築空間に佇んだのは初めてだが、なぜか居心地がよく、しかしその感覚をうまく表現できない。そういう「身体的直観」がある。

探究のメスが入りきれていない生活の諸側面から、「違和感」や「もどかしさ」の事例ではないかと仮定できるものごとを持ち寄り、それらがどのような知性・知能の姿なのか、そしてどのような研究方法論が適しているのかを議論したい。

2. 各登壇者（五十音順）の発表内容

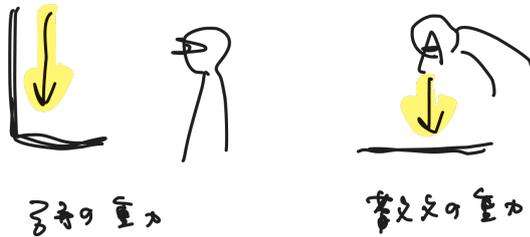
2.1. 執筆と重力（今宿）

私は詩人である。第一詩集を出版してから約二年が経過した。デビュー当初は誰にも委託されることのない詩を一人で書き続けていた。しかし近年、書評やエッセイの執筆を依頼される機会が増え、いわば「詩以外の文章」に対峙する状況が生まれてきた。

私の詩作においては、縦書き形式のテキストエディタが必須である。これは単なる習慣的な選好ではなく、詩作に固有の身体的モードを喚起するための手続きであると考えている。縦書きは視線を上から下へと導き、物理的な重力方向と一致する。加えて、テキストエディタは手書きより、文字のフィードバックが格段に速く返ってくる。この「重力と速度」の組み合わせが、詩作における未知の局面への到達を媒介するものとなっている。こうした環境設計は、

詩作の特定の「モード」、つまり言語的創発と身体的感受の往還状態[1]を惹起するための仕掛けである。

ところが、同様の環境で書評やエッセイなどの散文を書こうとした際、困難に直面した。構成の仕方や言葉の組み立てが詩とはまったく異なり、縦書き



のエディタ上では筆が進まなかったのである。もどかしさを感じながらも打開策を見つけられずにいた。

苦戦していたエッセイ締め切り数日前のある日、私は集合時間を一時間勘違いし、手元にはペンとノートしかない状況があった。私はやむを得ずエッセイの草稿を書き始めた。すると不思議なことに、書き出された言葉が抵抗なくまとまり始めた。この時、単なる「手書きの効用」というだけでは説明しきれない、より深層の要因があるように感じられた。

帰宅後、その時の感覚を思い出そうとした。結果、自らのラップトップの画面を水平に近づけ、上から見下ろしてみる行動をとった。すると、手書き時と類似した認知的効用が得られたのだ。視線の向きを変え、重力方向と視線を一致させるという行為そのものが、思考のモードを変容させる鍵となっていたのである。

なぜ、媒体を下に向ける行動が執筆のモードを変化させ、その結果、どのような思考に到達できるのか。これについては私はまだ明確に言葉にできていない。ただ、詩と散文では求められる記述モードが異なる。それを変えるきっかけとして、重力への配慮は非常に重要なのだ。新しいジャンルのものを書くことにもどかしさを覚えたなら、私は真っ先に姿勢を変え、重力との関係性を変化させるようになった。

2.2. 「語る」ことはじわじわと構成的に（諏訪）

僕は飲食には特別な思い入れがあり、自分なりのこだわりも持っている。珈琲の話しよう。珈琲は酸味の強いものは好きではなかった・・・あるときまでは。ある日専門店に入ってみると酸味が特徴的な

豆しか扱わない店で、「あらら、でもまあ試しに」と自分を宥めて注文した。口に含んだ途端、衝撃が走った。「酸っぱい・・・でも美味しい・・・なんだこりゃ」。

まさに違和感、もどかしさ。全く言葉にならないものの、身体が反応する味わいがそこにある。後述する手法のおかげでいまではその体験を少しは表現できる。「口に含んだ途端、ぴかりと光が浮き出る。鋭い閃光ではなく、静かだがしっかりと芯がある光。そしてしだいに、その光はちりちりとほどけるように雲散霧消して平穏が訪れる。爽やかで涼しげなひとときだった」とでもなるだろうか。

その珈琲に出逢ってからというもの、僕の身体は酸味に対して開放的になった。お酒でも、それまでは敬遠していた類のものを試し、やがて好きな酸味と嫌いな酸味を明確に区別するようになった。

新たなものごとに出逢い、学びが進むとともに世界に対する認識が広がるという体験は、誰にでもある。そうやってひとは学び、そして生きている。その端緒はちょっとした違和感やもどかしさではないか。学びの始まりはいつだってそうではないか。

ことばで表現することは学問では必須である。しかし、ことばになりにくいからといって学問領域ではないと高を括っていると、学問は同じ範囲をぐるぐる彷徨うに留まる。そして「生きるリアリティ」からどんどん乖離する。そのあいだにも「生きている」身体は経験を積み暗黙知を積み重ねていくから。

ではどうすれば違和感やもどかしさを（少しずつでもよいから）ことばで表現できるようになるか？

僕は、身体が状況に応じて臨機応変に振る舞いながら生を営むという知能のあり様を明らかにする「一人称研究」という手法を提案してきた。その手法の肝は、体験を一人称視点から記述する「構成的体験記述」¹にある。この手法は事実、解釈、経験という3種類の記述を混在させて書くものである。眼前に展開するものごとには客観的な事実もあれば、それに基づく自分なりの解釈・主体的な経験もある。事実と解釈・経験は互いに依存するので、どこから書き始めればよいという正しい順番があるわけではない。ある事実に着目すると解釈が浮上し、経験を語り始めることになる。経験を語りだすと、その礎であるはずの事実や解釈はなにかという志向性が働

¹ 拙著 [2]では「写真日記」と称している記述手法である。もともと藤井晴行氏（現在、東京理科大学）が建築分野で記

述手法として開発したもので、その後、氏とともに一人称研究における記述手法のありかたを議論し解釈を重ねてきた。

き、事実や解釈を語ることになる。どこからでもよいからひとつを記述しはじめることによって芋づる的に他の記述が促され、また行きつ戻りつする。

まさに「構成的」である。構成的思想は、それまで夜明け前の認知であったものごとを少しずつ明らかに浮上させる手法としてよいと考えている。

2.3. 分析的知覚に先立つもの（伝）

違和感やもどかしさはいずれも、自分の期待と合わなかったり、期待通りに行かなかったりするときを感じる感覚である。しかし、「期待と合わない／期待通りに行かない」というのは、「その場での期待を意識して」はじめてわかることである。そして、そのような期待について意識するのは、まさに違和感やもどかしさを感じたからではないだろうか。その意味では、違和感やもどかしさは、「その場での期待」や「期待とのズレ」を知覚する以前の感覚、いわば分析的知覚に先立つものと言えるだろう。

本発表では、私の体験の中から、違和感やもどかしさの「正体」がいまとなつては分析的にわかっている事例を取り上げ、当初感じていた感覚がなんであったのか考察してみたい。

1 つ目は、祭りの準備作業に関するフィールドワークからの事例である。熟練者が後輩や仲間に縄結びを教えている。「本結び」と呼ばれる結び方がなかなかうまくできない仲間に対して、「いつもと逆」というふうに教える。この言葉に違和感を感じた。いつもやっている自分の結び方が本結びだと思っていたからだ。実際、家に帰って「いつもと逆」をやってみた。今度は身体が違和感を感じた。「これが本結び?」いまとなつては、本結びの本質的なポイントがどこにあるのか、あるいは、なぜそれを「いつもと逆」と説明するのかについて、私は理由を知っている。では、そのような分析的な視点がまったくなかった当初において感じた、あの違和感は何だったのだろうか?

2 つめの事例は、私自身が学んでいたブラジリアン柔術からの事例である。ニースライスパスガードという技をある時期よく練習していて、スパーリングでもよく使っていた。マットに寝ている相手の太ももに自身の対角の膝を乗せ、動けなくしてから、相手の横に進出していく技術である。あるときから、スパーリングでこれがまったくうまくいかなかった。太ももにはしっかり乗っているのに、横に出ら

れないのである。まったくもつてもどかしい。原因は、相手が押さえられている脚の膝から下をうまく使って進出を阻んでいたからであると、いまではわかっているが、そこに意識を向けるまでにずいぶん時間がかかった。わかってしまえば、それはもうもどかしさではなく、技術的に対処すべき対象である。であれば、意識が向かないことと、もどかしさに関係があるのだろうか?

以上のようなことについて、考えてみたい。

2.4. 偶然の接触が生み出す気がかり（西村）

私は、1つの急性期病院で18年近くフィールドワークを行ってきた。そのフィールドワークでは、看護師の実践に伴走し、言動や行為をできる限りメモに取ってフィールドノーツを作成し、看護実践の詳細を分析してきた。その中で、ある看護師（以下、Gさん）が、受持ち患者のちょっとした変化に気づき、それを気にかけながらケアを続けていく実践があった[3]。

Gさんが受け持った患者照野さん（仮名）は心不全の治療のために入院をしていた。その日の申し送りでは、膀胱に留置されているカテーテルを抜いて、ポータブルトイレに降ろしてみることが提案されていた。回復の過程にあったのだ。Gさんはその方針を受けて照野さんの病室を訪れ、幾つかの質問をしながら体温や血圧、酸素飽和度など測っていく。その時である。血圧を測るために照野さんの皮膚に偶然触れたGさんは「体がじめじめしている」ことに気づき、そのまま腕や首筋に触れていく。さらに、酸素飽和度を測るが期待されている値まで上がらないことを気にかけ、呼吸音を聴診したり、脈を測り直したりするが、他方の照野さんは、「息苦しさはない」「大丈夫」と言う。その後も、他の患者のケアとしては照野さんの元に戻り、状態の変化はないか確認をしたり、しっかり息をすることを促したりを繰り返すが、照野さんは「息苦しさはない」と言い、自覚症状も見られない。それでも「なんだろうね」と気にかけるGさんは、リーダーへも相談し、循環器の医師たちへも連絡したため、皆で照野さんの状態に注意を向けて原因の究明が行われた。このように、Gさんの気がかりは、他の看護師や医師たちを引き寄せ、その原因を追究したり、できる限りの対応が行われていった。実際に、照野さんが「胸が痛い」と訴えた時にはすでに、関係者の多くが集まっ

ており、余裕を持って対応が行われた。

急な胸痛の訴えは「急変」と呼ばれることが多い。Gさんが症状を自覚した際には既に対応が進められており、すぐさま狭心発作の投薬も行われた。Gさんが偶然、照野さんの体に触れた際に「ちょっと体がじめじめしてますね」と気づき、それを気にかけて続けることがなかったら、「痛み」が訴えられてから対応をせざるをえず「急変」となっていたはずだ。

本発表では、看護師Gさんの「気にかける」が「じめじめ」という感覚的経験のもとでいかに生まれたかを、Gさんの行為をもとに分析する。さらにその「じめじめ」が、気にかけて続けることをいかに可能にしたのか、病棟の他の看護師たちや医師たちをどのように引き寄せ、発作が自覚される前に対処を始めさせたのかを分析したい。

2.5. なってみる身体、ほどけていくわたし(松原)

私が実践するシアターワークは演劇と観想の要素を併せ持つ。「ある対象になってみる (becoming)」ことで、今この瞬間に立ち現れる感覚のままにからだを動かしてゆく。対象は木や風などの自然、概念としての「崇高さ」、浮遊するような感覚、他者や自己の一面などあらゆるモノやコトである。

たとえば、「深い森の中で遠くに現れた相手に一目惚れした人物」になってみる。相手に惹かれていく、けれど近づくのが恥ずかしい。ゆっくりと一歩ずつ近づく中、感情の動きを身体で辿っていくうちに、その時は言葉にできない「人との距離を怖れる感覚」や「見つめ返されることへの躊躇感」が胸から喉にかけての詰まりや、じわっとした背中に現れる。「なってみる」ことで、自身の身体と共鳴する部分、しない部分が一人称の経験として立ち現れ、微細な「違和感」や、なりきれなかった「もどかしさ」が浮かび上がる。

この違和感は予測できず身体感覚として立ち現れ、感受性に心をひらいていないと見逃してしまう。気づいたとしても、ことばにするのが難しく「言い淀む」。しかし、その感覚に好奇心を向けて寄り添うと、「この違和感はどこから来て、どこへ向かおうとしているのか？」と探究が始まる。場に身を投げ込んで「なってみる」ことは、ある種の身体的な言語化行為として作用する。なりきりによって脱中心化し、自己は少しずつほどけ、変容する。私自身シアターワークの実践を通して「本来の自分」や「生きてい

る実感」を少しずつ取り戻してきた[4]。

探究を通じて、「なってみる」には困難もあることに気づいた。まず、身を投げ込むことの難しさ。ごっこ遊びのような真似や、頭で考える演技での振りではなく、からだ全体で感じ、イメージに委ね、その存在になってみないと違和感は現れにくい。次に、なりきる怖さ。人称が溶ける不安や心許なさ、そしてその先にある自分のもっとも脆い部分に触れることへのためらいもある。それ以上先には動けない「もどかしさ」と向き合うことになる。そこで大切なのは、もどかしさを認めて待つこと。自分に許しを出し、からだをひらき、余白を設けると、違和感に気づき、探究がおのずから始まる。

なりきる体験を重ねていくと、やがてそのまなざしは、日常生活へとにじみ出す。散歩をしていてふと気になった対象に「なってみる」、あるいは、ふとすれ違った人の表情に「なってみる」。そうした身体的な共鳴を通して、いつもは見過ごしがちな微細な違和感—たとえば、ぎこちない間、心のざらつき、言葉を飲み込んだ瞬間などに気づきやすくなる。シアターワークは特別な場に閉じず、日々のふるまいに開かれている。微細な感覚を丁寧に味わうことで、自分でも知らなかった「わたし」に出会い直すことができる。

3. まとめ

従来の認知科学で題材として盛んに取りあげられた分野・領域を超えて、ひとが生きる様や生活の実態を色濃く体现する事例にも目を向けたいものである。そうすることにより、認知科学は研究のための研究を超え、生きることに資する学問として持続的な発展を遂げる未来が拓かれるのではないか。

文献

- [1] 今宿未悠・諏訪正樹 (2022). 詩が自律するとき—情景と体感の往還がもたらす創起—. 日本認知科学会第 39 回大会 発表論文集, 451-458.
- [2] 諏訪正樹 (2022). 一人称研究の実践と理論 「ひとが生きるリアリティ」に迫るために. 近代科学社.
- [3] 西村ユミ(2014). 看護師たちの現象学—協働実践の現場から. 青土社.
- [4] 松原正樹 (2024). 自(おの)ずから動きが生まれるとき—シアターワークの自己変容プロセスにおける場とプレゼンスの影響—. 人工知能学会第 42 回身体知研究会.