

関西学院大学総合政策学部

2020 年度

研究演習 II-16

卒業論文集

目次

コミュニケーションにおける視線の役割と効果的使用法

明田 颯真 3

取り組み始めるための動機づくり

朝倉 麻央 19

将来のキャリア（生き方）の多様性を中学生に示すために

上村 みく 36

高校野球の魅力から見る球数制限—野球人口減少を食い止めるため—

梅崎 亮 51

非日常性がもたらす幸福感～映画館と観客の歴史とその未来～

太田 有里乃 71

「女生徒」と「有明淑の日記」の比較

楫屋 雄大 101

熊本地震の復興への道筋

—ONE PIECE 熊本復興プロジェクトを事例に—

川口 いおり 158

児童・生徒のスポーツ活動の重要性

塩見 陽奈 179

K-POP が今後も日本で人気を維持していくには～SNS を使った戦略～

高田 理代 196

「臨界期」後の言語習得の可能性

玉井 亮伍 218

リーダーのあるべき姿とは～専門的知識との関係性～

津田 健太郎 238

育児休業のありかた～国家公務員を例に～

西岡 果歩 253

どのようにすればストレスを軽減できるのか

—マインドフルネス瞑想とセルフ・コンパッションを使ったアプローチ—

俣木 友朗 277

コミュニティの“つながり” —「東春閣」

李 春海 295

コメント

牲川 波都季 別紙

コミュニケーションにおける視線の役割と効果的使用法

総合政策学部 総合政策学科

明田颯真

目次

1. はじめに
2. 非言語コミュニケーションとは
3. 視線の重要性
4. 研究目的
5. 先行研究
 - 5.1 視線と感情表出の関係性
 - 5.2 アイ・コンタクトと印象の評価が受け手の対人感情に及ぼす効果
 - 5.3 単純な動きを示す対象図形の感情推定
6. 先行研究のまとめ
7. 視線の効果的使用法
8. 考察
9. まとめ
10. 謝辞
11. 参考文献

1.はじめに

本論文を書くにあたっての自身の目標はコミュニケーション能力の上達である。そして、はじめにっておきたいのは、私自身のコミュニケーション能力に対して、人見知りを克服したいなどといった負の要素ではなく、もともと得意なものをさらに伸ばすことによって武器にしたいという一種の最上思考のようなものからくる考えである。

どのような人でも「コミュニケーション」というテーマについて一度は考えたことがあるのではないだろうか。例えば、好きな子に好かれたいや友達を増やしたい、上司・部下とより仲を深めたいなどのような、人間関係の良し悪しを決める要因として「コミュニケーション」という分野は避けることはできないものである。そして、それらを改善・向上させるために多くの人々がとる行動は、会話の質の向上に目を向けることである。もちろんこれも間違いではなく、興味を引く話し方や相手を笑わせる能力は持っているだけでかなりの武器になるだろう。しかしながら、そういった能力に関しては、個人のキャラクターや立ち位置、相手と自分の関係性によって左右されやすく、誰もが簡単に身につくスキルというものではなく、そこに正解は存在しないのではとすら考えられる能力である。そこで私が着目したいのは、「非言語コミュニケーション」と呼ばれる分野であり、ジェスチャーや表情など言語以外でのコミュニケーションの重要性について研究していきたいと考える。人は他者と対話をする際、言葉以上の情報を非言語コミュニケーションから受け取っている。例えば、相手の表情から感情を読み取ったり、しぐさやジェスチャーから対話相手が伝えたいことを理解することができるだろう。また、声のトーンや話すペースから喜怒哀楽を感じ取ることができる。このように人間は言葉以上の情報伝達を非言語コミュニケーションから無意識のうちに感じ取っているのである。

2. 非言語コミュニケーションとは

我々は対人的コミュニケーションの中で、大きく分けて2つのコミュニケーションを通して意思疎通を図っている。言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーションである。言語的コミュニケーションが文字通り、対人間での会話などの言葉のやり取りを通じたコミュニケーションであるのに対し、非言語的コミュニケーションでは対人間での言語以外の情報伝達などのコミュニケーションを表す。Mehrabian(1968)が提唱した法則では、人はメッセージ全体の印象を100%で表した際に、言語内容が占める割合は7%、音声と音

質が 38%、表情としぐさが 55%という法則を導き出しており、いかに非言語的コミュニケーションが言語的コミュニケーションと比べて多くの情報を持っているかが証明されている。これまでの研究(Harper, Wiens, & Matarazzo, 1978; Patterson, 1983; Scheflen, 1968 など)をみると、非言語的コミュニケーションは大きく分けて 8つの行動パターンに分けることができ、①対人距離(他者とどれくらいの距離を置くのか)、②体の動き(傾き、向き、姿勢など)、③表情(微笑を含む)、④視線(瞳の動きも含む)、⑤接触(触れる、抱き合う)、⑥近言語(話の間、流暢さなど)、⑦嗅覚作用(他者からの臭い、匂い)、⑧人工物(化粧、服装、装飾品)に分類される。言語的コミュニケーションではある程度の意識を持ったうえで発される意思伝達なのに対し、非言語的コミュニケーションではしばしば無意識化で行う動作などから感情表現につながることもあり、言語と比較した際により本能的・直接的であるといえるだろう。また、これらの非言語的コミュニケーションがもつ機能として、大きく 3つがあげられる。1つ目に社会的状況の調節である。相手に対しての好意度合・優位度合を表したり、自己の感情の状態を無意識に表したり、社会的地位や立場などを呈示することが可能である。2つ目に、言語的コミュニケーションの補完的役割である。会話の中でのうなずきなどのリアクションやジェスチャー、声の大きさやスピードなどから相手により伝えやすくすることが可能である。3つ目は言語的コミュニケーションの代用としての役割である。言語を発するのが不可能な場合に手話などの非言語的コミュニケーションを通して意思疎通を行うことや、医師が患者の病状を動作や行動から推測するなどである。また、言語での表現が難しいようなことを伝達する際にも非言語的コミュニケーションは役立つのである。例えば、感動が極限まで達した際に無言で涙を流す行為や、あつい抱擁、スタンディングオベーションなど、時として言葉以上の感情伝達機能を有している場合もある。

このように非言語的コミュニケーションには言語的コミュニケーションの補完、または代用の役割を持っており、非言語的コミュニケーションのほうがより正確に心理的状态の伝達が可能である場合も多く存在しているため、対人的コミュニケーションでの非言語的行動は言語が持つ情報より、時として多くの情報を意識的・無意識的に他者に伝達しているのである。

3. 視線の重要性

上記の非言語コミュニケーションの中でも、私は「視線」に重点を置いていきたいと考える。日本のことわざにも古くから「目は口ほどに物を言う」とあるように、目が表す感情は、口と同等、もしくはそれ以上であると考えられている。私自身も他者との対話の際に、自分の話に興味を持っているか、また相手の話に対する感情を読み取る際に目を見て判断することが多い。例えば、自分の話の内容にあまり関心がない、もしくは他の物事に気を向けている場合、視線は自分に向いていない場合が多いだろう。また、相手がなにか強い感情を自分に向けていた場合には、視線が自分に向いていることも多く、逆に後ろめ

たい話の内容や、気まずい場合には視線は下など別の場所を向いていることが多いように感じる。このように、言語では表現できない、または表現しづらい感情を、目は無意識のうちに表してくれていることが多く、視線を通してかなり精度の高い感情推測が可能になると考えられる。

また、視線を通して言語的コミュニケーションを強調することも可能であると感じる。例えば、人に好意を伝える際に、相手の目に視線を向けて伝えるのと別の場所を見て伝えるのでは、同じ文章だとしても受け取り方に若干の違いはあるだろう。「目が泳ぐ」などといった表現も、人が嘘をつくときや、話をごまかしたいときに視線が対話相手から逸れることから現れる視線の動きのことであり、視線が伴っていない言葉では信頼度が薄まることまで考えられる。

実際に、Kendon (1981)は視線に関する研究を行っており、視線が持つ機能を4つに分類している。

1. 認知機能

自分が相手に注意を向けている、または意思疎通の希望があるという表明

2. フィードバック機能

相手の自身に対する働きかけを見ることにより次の行動の指針となるフィードバックを与えるという働き

3. 調整機能

視線を用いて話し出しなどの順を制御し、会話を調整している

4. 表現機能

態度や感情を他者に伝える働き

これら4つの役割の中で特に調整機能と表現機能が需要だとされている。例えば、調整機能において日常会話では、一方からの視線が向いている時間がその時間の約6割、双方の視線が交錯する時間(アイ・コンタクト)が約3割となることが示唆されており、これを無視した振る舞いを行った場合、相手に対して不快感を与える可能性があげられている。また、表現機能では、恋愛関係などの好意を持った相手との会話場面では、視線活動が上記の割合よりも増えることが確認されている。一方で、5秒をこえるような凝視は好意的感情を持っている間柄ではより強い好意の表明となるが、そうでない場合には敵意や性的関心の現れに繋がり、相手に不快感を与える場合もあり、関係性によって異なる意味を持つ機能もある。

4. 研究目的

本論文では上記の理由から「視線」の効果や役割についての検討を行っていく。視線と感情の関連性の分析や、視線の量や動きが相手に与える印象や効果についてを理解すること、また、それらを理解したうえで効果的な使用法や感情分析を可能にし、自身のコミュニケーションスキルを向上させることを最終的な目的とする。そのために、はじめに視線

に関する実験的な先行研究を取り上げ、まとめることとする。次にそれらの先行研究から学んだことを日常場面に落とし込み効果的な使用法を模索していく。最後に、全体のまとめと本論文を通じて学んだことを書くこととする。

5. 先行研究

5.1 視線と感情表出の関係性

調査方法

人の視線量は感情によって異なる動きを示すのかを明らかにするための研究であり、主な方法として、女子短大生 64 名に面識のない男子・女子に対して異なる感情(ポジティブ・ネガティブ、それぞれの強弱)のセリフを感情をこめて読んでもらい、その際の視線の動きを調査する。セリフは 2 種類の好意的な文章と怒りの文章を用意しており、視線を調べるため、あらかじめ文章は覚えてきてもらう。あくまで感情の表現が大切なため、文章自体を完璧に読むよりは、自身の感情を重要視するようにしてもらい、その 2 種類の文章を強い感情と弱い感情の 2 パターンで演技してもらう。聞き手の男女には、うなずいたり睨み返すなどのリアクションは一切取らないようにしてもらい、純粋な話し手の感情表現に着目する。各回の表出の後に、自分の感情表出に関するアンケート(1.感情のポジティブさ、2.表出中の気持ち、3. 自分の非言語的行動の推測、4. 渡された文章が覚えやすいかどうか、5. 感情的コミュニケーションテスト:ACT)に答えてもらう。

検討される仮説

1. ネガティブな感情表出よりポジティブな感情表出の時に、相手に対する視線量が多い。
2. a. ポジティブな感情であれネガティブな感情であれ、表出対象が女性の場合に相手に対する視線量が多い。
b. 男性に対するネガティブな感情表出時には視線活動が抑制される。
3. 強い感情表出には視線量が増える。

実験結果

本実験では、感情のネガティブ・ポジティブとの視線量に有意な差は見られず、仮説 1 は立証されない結果となった。

次に、仮説 2. a では感情表出の相手が女性(同性)の場合、相手に対する視線量が多いという仮説であったが、この仮説通り、視線量の平均時間に有意な結果は得られなかったが、平均的に相手が女性のほうが視線量は多く、この仮説は立証された。

次に、異性に対する感情表出とポジティブ・ネガティブの感情表出の関連性についても有意な結果が得られ、異性に対してネガティブな感情表出を行った際、視線総量は同性に行うよりも全体的に低い数値となった。このことから、女性が異性に対して感情表出する際に、ポジティブな表出よりもネガティブな表出のほうが視線量が少ないということになり、仮説 2. b は立証された。

仮説 3 では、視線量と感情表出の強さが比例するののだが、全体を通して強い感情表出の

際に視線回数と視線時間は伸びる傾向にあり、視線総量は強い感情表出の時に多くなった。したがって仮説 3 は支持されている。

まとめ

上記の研究結果から視線量に関しては、感情のポジティブ・ネガティブさに対する違いは見られなかったが、感情の強弱による視線量の違いは有意な結果となっており、強い怒りや喜びが視線量に現れることが立証された。また、異性に対してのネガティブな視線量が減少するという結果から、男女間と同性間での視線の動きに違いが発生することが証明されており、これは異性に対する躊躇のようなものだと考えられる。本実験の結果として、仮説 2.a、2.b、3 については立証されており、感情の種類にかかわらず女性(同性)のほうが視線量は増加しており、男性に対する視線の場合、ネガティブな感情表出では視線量が抑制される結果となった。また、感情の種類は関係なく全体を通じて強い感情表出が弱い感情表出と比べて視線量が多いことが分かった。

これは、シチュエーションを模して作ったシミュレーションであり、自然発生的な感情ではないため、若干異なる部分はあるかもしれないが、全体的な結果として興味深い研究であったといえる。

5.2 アイ・コンタクトと印象の評価が受け手の対人感情に及ぼす効果

調査方法

対話をするにあたってアイ・コンタクト(以下 EC)の量によって対話相手が感じる印象が異なるのかについて明らかにするための研究である。“2 者間の EC 量(amount of mutual gaze)は対話者同士が直接互いに関係している度合に応じて増加し、対話している両者がこの関係から逃れたい直接の度合に応じて減少するであろう”(Kendon, 1967)とあるように、EC には互いの感情を強調する効果があると考えられている。

では、これらを検証する調査方法として、男女大学生各 32 名を対象に、独立変数はサクラ(協力者側)が被験者に与える 2 水準の言語的評価(好意的・非好意的)と、2 水準の視線量(高 EC・低 EC)であり、従属変数として被験者のサクラに対する対人感情を置く。測定の方法は、男女から 1 名ずつサクラとなり同性の見知らぬ被験者に対して 1 対 1 の形で対面させていく。はじめに実験の趣旨などをテープ再生で見せ、手短かに[与えられた性格について自分のイメージを述べ、それに基づいて相手の印象を評価すること]と課題内容を説明する。テープの内容は、実験の目的は相手の第一印象から受ける性格特性に関するものと説明し、3 対の性格特性が書かれたカード(外交的 - 内向的、理性的 - 感情的、現実主義的 - 理想主義的)をもとに、①対になった性格特性からどちらにいいイメージ、または悪いイメージを持つかを具体的に説明し、②お互いに相手の第一印象から判断した性格特性からいいイメージ、もしくは悪いイメージのどちらに近いと感じられたかを評価するよう指示する。この 2 つの課題を 1 人 3~4 分で交互に行ってもらうが、この際に正直な感想を答えてもらうために第一印象は必ずしも正しくないため誤っていてもかまわないことと、イメージを歪めた

り印象を偽ることがないように注意しておく。2つの課題終了後にサクラに退出してもらうよう指示を出し、被験者にサクラに対する評価項目が記載された質問用紙を記入してもらい、非好意的印象でない場合はサクラだと打ち明けたうえで丁寧に謝罪し、実験協力に感謝することとする。課題に対してサクラ側には、好意的印象と非好意的印象でそれぞれ区別し、課題①で好意的印象を述べた場合は課題②でも好意的印象、非好意的印象の場合は非好意的印象で話してもらうように頼んでおき、印象内容が与える評価についてもわかるようにしておく。

検討される仮説

1. 被験者に対するサクラの印象内容が好意的な場合には、非好意的な場合よりも、被験者がサクラに与える評価はより高くなる
2. 被験者に対するサクラの印象内容が好意的な場合には、被験者がサクラに与える評価は、ECが少ないときよりも多いときに、より高くなる
3. 被験者に対するサクラの印象内容が非好意的な場合には、被験者のサクラに対する評価は、ECが少ないときよりも多いときに、より低くなる

実験結果

本実験では、サクラが好意的印象を示した被験者は非好意的印象を示した被験者よりもサクラに対して好印象を持っており、EC量に関しては好意的印象をサクラが示した場合はEC量が多いほうにより好印象を持っており、逆に非好意的印象を示した場合にはEC量が少ないほうが好印象を持っていた。よって、仮説1、2、3のどれもが支持される結果となった。また言語内容についての質問で好意的印象をサクラが示していた場合、サクラをより“親密”で“温かく”、“誠実”であり、“共同作業の相手として望ましい”と全体的に良い印象を与えていた。ECについてはよりEC量が多かったサクラに対して“誠実”で“人との接し方がうまく”、“注意力がある”と評価された。次に言語内容とECとの交互作用が認められた項目として“魅力”“誠実さ”“興味”の3つがあげられた。これらの結果から、人は好意的印象を示してくれる相手に対していい印象を持つ傾向があり、好悪感情とECの相互作用については好意的印象の場合はより好意的に、非好意的な場合は非好意的になるという結果からEC量の増加は強調の効果を持つことがわかった。

まとめ

この実験結果ではECが強調の効果をもつことが証明されており、非好意的印象を持っている場合にEC量を増加させることはより強い悪印象を引き起こすことも明らかとなった。これは実験結果からEC量の増加で“誠実”や“注意力がある”などが評価されたように、ECを行うことで言語内容に対する信憑性が高まるからではと考えられる。また好意的印象を持っている場合にEC量の増加がみられたことから、好悪感情など内的状況によって視線量に変化し、その結果としてEC量の増加がみられることとなるという可能性も考えられるようになった。

5.3 単純な動きを示す対象図形の感情推定

調査方法

本研究では、人が図形から感情を感じ取ることができるのかを検証するためのものである。例えば、あるパソコンではアプリケーションを起動する際にアイコンがポップするのだが、この飛び跳ねるような動きが楽しげに見え、使うことの楽しさを助長すると感じることがあるという。この例のように、人は感情を伴わない対象の動きに対しても何かしらの感情表現を読み取ることができる。では、これらを検証するための実験としてパソコン画面上に 10cm 四方の枠内に直径 2cm の黒い円図形を動かすこととし、その黒い円図形の動きがどの感情を表しているのかを判断してもらい、質問用紙に記入してもらう。課題として 12 種類の繰り返し動画（1.上移動, 2.下移動, 3.左移動, 4.右移動, 5.上下移動, 6.左右移動, 7.回転, 8.四角回転, 9.揺れ, 10.拡大縮小, 11.横回転, 12.縦回転）を用いて、速度の違いでも読み取れる感情が違ってくるかどうかを検証するため各課題を 3 種類の速度で、計 36 通りの課題を提示する。質問用紙に記入してもらう感情の種類は「喜び・悲しみ・怒り・恐れ・嫌悪・驚き」の 6 種類とどれにも当てはまらない場合は「なし」で記入してもらう。これらの課題を受けてもらう被験者として、20 代の男女 22 名と、30 代と 40 代の男女 22 名の計 44 名を用意した。注意点として図形の動きがどのような感情を表しているかを判断するのであって、被験者が図形の動きからどのような感情になったのかを記入するのではないことを告げておく。

検討される仮説

1. 単純な平面図形の単純な動きだけでも共通の感情推定が可能である
2. 図形の動きの速度の違いによって感情の推定が異なる

実験結果

速度別に課題を遅いほうから順に課題 A,B,C と置き分析した際に、特に感情の一致度が高かったのが、課題 C の下移動で、33 名が「悲しみ」と判断した。次に、課題 A の上下移動で 31 名が「喜び」と判断し、課題 A,B,C と共通で一致度が高かったのが拡大縮小で「驚き」と判断していた。課題 B では、揺れに対して 24 名が「恐れ」と判断しており、このようにほとんどの感情推定には有意な差がみられたが、速度の変化における感情推定の変化はあまり見られなかった。

6. 先行研究のまとめ

先行研究 1 では、視線と感情表出の関連性について調査する研究であり、結果として感情の強弱と視線量に有意な差がみられた。これは、感情の種類は別として、対話相手に対してなにかしらの強い感情を表現したい場合に、視線量が増加する傾向があることが証明された。また、異性に対してのネガティブな感情表出の際に視線量が減少するという結果が出ており、これは同性への感情表出と比べて一種の躊躇のようなものがあったのではないかと推測されているが、実際は初対面の異性にいきなりネガティブな感情表出を行う、

という行為に対しての罪悪感や恐怖のようなものがあつたのではないかと推測される。そしてこれらの感情から、ネガティブな感情表出の際に同性よりも異性に対しての視線量は減少するのではないかと考えられる。

2つ目の先行研究では、アイ・コンタクトと印象の評価が受け手の対人感情に影響を与えるのかを明らかにする研究であつた。調査結果として好印象を伝えた相手は、より好印象になりやすいという結果から、好意を寄せられた場合に受け手はより好意的な感情を持ちやすいことが分かつた。また、アイ・コンタクトには強調の機能が備わっており、好意的な感情を持っていた場合はより好意的に、反対に非好意的感情を持っていた場合はより非好意的になるということが明らかとなり、アイ・コンタクトと印象の評価の相関性は立証される結果となつた。

最後の先行研究では、図形の動きから人は感情推測が可能かを調査する実験であつた。この実験から四角形の中の円の動きだけで、人は感情を推定することが可能であることが明らかとなり、一方で図形の動く速度の変化から感情推定への影響は感じられない結果となつた。これは、あくまで私の推測であるが、人が対人コミュニケーションの中で無意識のうちに視線から感情を推定しているという仮説を置いた際に、図形の動きを当てはめて感情推定していた可能性があるといえる。よつて、この仮説が正しかつた場合、人は対話の際に相手の視線の動きからある程度の感情推定が可能であることが立証されるのではと考える。

7. 視線の効果的使用法

上記の先行研究では、視線のもたらす効果についてを明らかにすることができた。次に、それらの効果を実際に活用することを想定して、効果的使用法を模索してみたいと思う。

視線の持つ役割は様々あり、視線が有効に活用される場面も挙げていくときりがないため、いくつかの場面に絞つて考えていくとする。想定される場面としては、自分が実際に役立てたいと考える①上司など目上の人との対話場面、②営業における対話場面、③異性との対話場面、の3つである。なお、具体的すぎるシチュエーションの場合は日常における効果的使用法とは言えず、また抽象的過ぎる場合は伝わりづらい可能性があるため、相手の性格などの個性は考慮しないものとし、普遍的な視線の効果を追つていくこととする。

例① 目上の人との対話場面

ここでは、目上の人を「会社の上司」と仮定しておく。つまり、職場内における上司と部下との対話を想定して考えていく。ここでは、上司とは一定の相互的な認識と好感度はあるものとする。

シーン① 「指導をされている場面」

なにか仕事において失敗をしてしまった際など、ビジネスシーンではよくある光景であり、ここでの上司の主な感情は「怒り」や「悲しみ」であると考えられる。まず、上司が

どれほど怒っている、または悲しんでいるかが視線量から把握できる。これは、先行研究 1 に挙げられている通り、人は対話の際に感情の強弱と視線量は比例するという結果からくるものであり、視線量が多い場合、上司の感情は強いと考えられる。

次に、上司の話を聞く部下の姿勢として、アイ・コンタクト(EC)が重要であると考えられる。先行研究 2 では、EC は強調の作用があり、好意的な印象の場合は好意的に、反対に非好意的印象を持っている場合はより非好意的になるという結果がある。このことから、怒りという非好意的な感情を持っている際に過度な EC はよりネガティブな印象をつけると想定される。一方で謝罪の際や自分の考えを伝える際には、EC を使用することにより相手に対して”誠実”という印象を与えるため、言葉に対しての信頼度が上がると考えられる。また、相手の感情を受け止める際も含まれると考えられ、要所で相手の目を見て返答・うなずくという行為は、話を聞いているという表明になりプラスに働くだらう。同時に、EC をしていない間の視線の動きとして、下に向けることがプラスに働くと考えられる。これは、先行研究 3 の図形の動きから感情を推定した際に、下移動は悲しみを想定されるように、目線を下に向けることで相手は「悲しい」という感情を感じ取り、自分の指導に対して相手が影響を受けていると感ずることができる。

つまり、上司に指導されている際には、視線を下に向けることで自身の感情を相手に伝え、要所で相手の目を見ることで、自身の話を聞いている姿勢を見せることができる。ここで一番重要なのは、これらの頻度とタイミングであり、適切に使用できれば話を聞いたうえで反省していると見なされ、好印象を与えることが可能であると考えられる。

シーン② 「報告を行う場面」

報告内容は大きく分けていい内容と悪い内容があり、それぞれの場面で考えていく。はじめに、いい内容を報告する際は、比較的視線量を増やし、EC を意識するべきである。これは先行研究 1.2 の結果から、視線量・EC を増やすことによって感情の大きさを表し、その感情に信頼性をつけることができるからである。このことから上司は、視線を通じて部下の喜びを強く感じ取ることができ、より強い印象を与えることができるだろう。そして悪い内容の時にこそ、EC が重要になってくると考えられる。これは上記のシーン①の場面に似ているのだが、謝罪の際や自身の不出来を報告する際は、EC を意識することで発言に対しての誠意や責任感が感じやすくなるからであり、反省の姿勢を相手に感じさせることができるからである。

例② 営業における場面

営業には、電話で契約を結ぶテレアポなども存在するが、今回は視線を用いた対話場面を想定したいため、訪問販売など「対面」での営業場面について考えていく。営業では飛び込み営業などの初対面場面、既契約者に対して新規サービスの案内をする既に認知のある対面場面の 2 つに大きく分けることができ、特に意識すべきは初対面場面であると考えられる。

飛び込み営業では、ほとんどの場合、相手は自分のことを知らず、いきなり物を売りつけようとしてくるため不信感や敵意を持っている場合が多く、印象がかなり大切になってくる。そのため重要なのは好印象を相手に与えることであり、ここでは先行研究 1、2 の結果が役立つと考えられる。まず、自己紹介の際にはしっかりと EC を取ることで自身に対しての誠実さを強調し、相手から不信感をなくす。次に、効果的だと考えられるのは自分に対して好印象を持ってもらうように、まず自分が相手を褒めることで好意的印象を示すことである。これは先行研究 1 で、好意的印象にはより好意的印象を持ちやすいという結果から、自身が好意的印象を示すことで相手に好意的印象を抱かせるためであり、ここで印象をよくすることでその後の EC がより効果的になるからである。ここまでである程度関係構築を行った後、次に行われるのが製品(サービス)の紹介である。ここでも EC による発言の信頼性が重要であると考えられる。逆説的に考えた場合に、自社の製品を紹介する際に視線が合わず泳いでいた場合、紹介されている商品に対しての自信のなさやうしろめたさを連想させてしまい、不信感を抱かせてしまう可能性があるだろう。つまり、ここでしっかりと目を合わせて発言することで、自信があるいい製品であるということをより強く主張することができるのである。同時に、相手の目を見ることで相手の自分、または製品に対する興味度合いを測ることが可能になる。これは、先行研究 1、2 の結果から関心・興味が高い場合により強い視線量・EC 量となることが証明されており、ここから相手の感情をある程度読み取りそれによって紹介方法を工夫することができる。

このように初対面場面における営業では、EC の量やタイミングを意識することで自身に対して好印象を抱かせることが可能であり、また、相手の視線・EC 量から関心・興味度合いを推定し紹介方法を工夫することが可能になると考えられる。

例③ 異性との対話場面

多くの人が異性にもてたい、好きな人によく思われたいなどと考えたことがあるに違いない。そして、そのために多くの人が対面場面において意識するのは話す内容であると考えられる。しかし Mehrabian(1968)も提唱しているように、言語における印象は全体的に見た場合に非常に低く、視覚情報が重要であることは明らかである。視覚情報には服装や顔の好み、清潔感や表情などがあるが、それらには個人差があるため、それらを除いて、視線からいい印象を与える効果的方法、また相手の感情・好意度を推定する方法を考えたいと思う。

先行研究 1、2 の結果から、視線量・EC 量が多ければ、相手は自分に対して興味・関心・好意があるということはわかるだろう。つまり、男女で一緒にいる際によく目が合う、または視線を感じる場合には、相手は自分のことを好意的に思っている可能性が高いだろう。しかしそれはあくまで好意的感情であり、恋愛とは結び付かない可能性があるというのが難しいところである。また、逆に好意を抱いている場合に恥ずかしさから目を逸らすといったこともあるだろう。もともと照れ屋な人の場合、好意を持っていても目を合わ

すことができず、対話場面においても目を伏せがちな場合もあるかもしれない。また、いくつかの恋愛コラムでは、男性は好意を持った異性に対してまっすぐに目を見る傾向にあり、反対に女性の場合は目を逸らしてしまう傾向があるという。これには研究背景などが載っておらず科学的根拠がないため、確証は得られないが、男女間での視線の動きの違いはいくつか報告されており、可能性の1つとして挙げておく。

相手の感情を確かめる手段の1つとして、一緒にいないときの視線を確かめてみると効果的であると考え。人は興味があるときや好意を抱いている際に視線量・EC量があることは証明されており、これらのことから気になる人を「目で追う」といった行為があると、視線の先には好意・興味を抱いている相手がいる場合が高い。つまり、同じ空間に気になる異性といた際に、相手の視線が自分に向いている頻度が高ければ、相手は自分のことを好意的に感じている可能性が高いといえる。ただし、視線量の増加は悪印象の場合でも発生していたため、相手にとって自分が不快な相手の場合でも見られる回数は多くなる可能性があり、またそれらを観察するために変に自分の視線を相手に集中させすぎると、不信感から視線量が増えることもあるため、その見極めは必要になってくるだろう。

次に対話場面でのいい印象を与えるための方法であるが、相手が自分に対して好意的印象を抱いている場合はEC量の増加が効果的であると考えられる。これは先行研究2で証明されているように好意的印象はEC量を増やすことでより好印象になる傾向があるからであり、相手との距離を詰めることが可能である。一方で、あまり意識しすぎてしまうとKendon (1981)が述べているように、視線が持つ調整機能のバランスを壊してしまい相手に不快感を与えてしまう恐れもあるため、相手の好意度合いに応じての工夫が必要となる。

また、人は興味・関心のあるものを目で追う傾向があると上記したが、例えば男性が無意識のうちに女性の胸に目が行ってしまうなど、性的関心を露骨に表してしまったり、相手のコンプレックスを意識させてしまう可能性があるため、それらは意識しておく必要があるだろう。

つまり、異性の自分に対する好意度を確かめたい場合は、一緒にいる際の視線量やEC量を意識することで確認することができ、さらに性的好意度を確かめたい場合は、同じ空間で別行動している際に自身に向けられた視線量からある程度の推測が可能である。また、いい印象を持たせたい場合に一番意識すべきはEC量の増加であるが、あまりやりすぎてしまえばかえって不快な印象を与えてしまうため、考慮が必要である。そして興味のままに視線を向けてしまうと、性的関心の表明になってしまうなど、不快感を与える可能性があるため注意が必要である。

8. 考察

視線はコミュニケーションの中で、とても重要な役割を果たしており、視線をうまく使いこなせているかどうかで、対人関係の良し悪しがかなり左右されるといっても過言では

ないだろう。実際に、取り上げた先行研究では感情の強弱によって視線量が増加することが明らかとなり、EC量により好意的印象の度合いも変化することが明らかとなっていた。視線の動きから感情を推測できるという部分に関しては、先行研究がみつからず不十分であり根拠が乏しい結果となってしまったものの、無意識のうちに相手の視線からある程度の感情推測は可能であると仮説を立てることはできた。

私自身の感想として、ここまで調べてきた内容に驚くべき衝撃の事実のようなものではなく、言われてみると当たり前に感じる部分が非常に多く見受けられた。例えば、興味・関心の度合いによってEC量が増加するという事実や、感情の強弱によって視線量は増加するという事実があるが、これらを考えた際に興味・関心があるものに目が行くことは当然であるし、お互いに興味・関心が相手に向いていた場合にEC量が増加する結果となるのは当たり前である。しかし、これらを知ったうえで意識的に利用することができれば、コミュニケーションにおいて相手の感情を推測することが可能になり、自身に対して好印象を抱かせることができるようになるため、知ったうえで意識的に行うのと無意識に行っているのでは、結果に大きな違いが生まれるに違いないと感じる。

視線には多くの機能があり、その中の一部を取り上げて効果的使用法の例を挙げてみたが、どの場面においても共通して大切な機能を大きく分けた際に①自身の感情・興味を表現する、②相手の感情・興味を読み取るに分けることができるだろう。仮に自分に対して好意的印象をもってもらいたい場合には、視線によって相手の感情や興味を読み取りそれによって対応を変化させたり、自分が好意や誠実さを視線を通して相手に示すことで相手からの好意・信頼を得ることができる。また、異性とのコミュニケーションにおいて視線はより強い効果を持っているとも感じられる。実際に「視線」で調べてみた際に多く出てくるものは、恋愛心理学関連のものが多く、人々が恋愛場面において視線を重要視していることが読み取れる。しかし、恋愛場面において男女で異なる視線の役割を果たしている場合があったり、男女間での親密度によって視線の動きや量も異なる可能性があり、これらを一概に判断することは非常に難しく感じる一方で、それだけ深く心理的部分と結びついており、それを無意識下で人々は読み取っているという事実から、改めて視線の重要性や可能性を感じ取ることができるだろう。

視線から読み取れる情報は非常に多く、本論文ではそこに絞って研究を進めていたのだが、視線と言語、または視線と表情などの関わりによってより膨大で複雑な情報を伝達しているのも事実であり、それらを理解することができればさらに深く感情推定も可能になるだろう。しかし、視線に関してはまだまだ未解明な部分も多く存在しており、視線と感情の関連性についてはまだまだ解明が必要であるように感じる。

9. まとめ

対人的コミュニケーションである限り、コミュニケーションには必ず相手が存在し、その相手によって性格などの個性が異なるため、絶対的な方法というものは存在しないだろう。

う。しかし、目の動きは無意識領域で起こっていることが多く、「目は口程に物を言う」や「目が泳ぐ」などと「目」に関することわざが多くあるように、目はそれだけ多くの情報を伝達している器官であり、無意識なため人間の基本的反応を表していると考えられる。例えば恐怖や嫌悪感を感じたときは目を逸らすであろうし、きれいな景色や自分の好きなものが目の前にあると思わず目を向けるだろう。これらのような普段無意識下で当たり前のように行われている反応が、対人的コミュニケーション下でも多く行われており、我々は無意識のうちにそこから相手の情報を読み取っているのである。

本論文での目的として、視線の役割と効果を理解し、その効果的使用法を見つけるというのを挙げていたが、結果としては視線の膨大な役割の中の一部しか理解できておらず、研究すべき部分はまだまだ多く存在している。しかし、一部分の中でも大きな学びを得たとも感じており、今後の自分の人生において必ず役立つ内容であるといえるだろう。

実際に本論文を進めていく中で、私のアルバイト先であるバーでお客様の視線を意識していて多くの収穫があった。自分と話していて視線が自分以外に向いている時間が長い場合、自分に興味がなく会話が盛り上がらないことが多く、そこから会話内容を探っていくことで興味のある話が出た場合に視線量が一気に増加するのを感じることができた。また自分のことを好いてくれているお客様とそうでないお客様では、自分の視線量も関係していると思うが、EC量が好いてくれているお客様と会話している際のほうが多く、自分の目が良いと褒められることも何度かあった。これは、私が視線を意識し始めるようになってからのことであり、視線の効果を早くも有効活用できているといえるだろう。そして、そのような自身の経験から感じたことは、発話時よりも話を聞く側に回っている際の視線の動きがより重要であるということで、うなずきや共感に視線を組み合わせることで相手に自身に感じる印象をよりいいものにできると感じた。

上記のように視線を意識を向けることが対人的コミュニケーションの上達において重要であると私自身が身をもって実感しており、これは社会に出た際に大きな武器となるに違いないと強く感じる。今後もこの論文作成において得た知識を活用し、自身のコミュニケーションスキルをさらに高めていくこととする。

10. 謝辞

本論文の執筆にあたり、大変お忙しい中にもかかわらず相談に乗って下さり、ご指導して下さった牲川先生に厚く感謝を申し上げます。また、自身もお忙しい中でも本論文を何度も読んで適切なアドバイスや温かいアドバイスをくれた牲川ゼミの皆様、本論文に関わって下さったすべての方々から感謝を申し上げます。2年間本当にありがとうございました。

11. 参考文献

坊農真弓・片桐恭弘 (2005) 「対面コミュニケーションにおける相互行為的視点—ジェスチ

ヤー・視線・発話の協調―』『社会言語化学第7巻第2号』 pp3-13
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jajls/7/2/7_KJ00008440067/_pdf

川田拓也(2008)「ポスター会話におけるフィラーと視線の動機について」
https://repository.kulib.kyoto-u.ac.jp/dspace/bitstream/2433/73223/1/06_Kawada.pdf

平山高嗣・大西哲朗・朴恵宣・松山隆司(2008)「対話における顔向けを伴う働きかけが同意・不同意応答のタイミングに及ぼす影響」
https://www.jstage.jst.go.jp/article/his/10/4/10_385/_pdf

深山篤・大野健彦・武川直樹・澤木美奈子・萩田紀博(2002)「擬人化エージェントの印象操作のための視線制御方法」
https://ipsi.ixsq.nii.ac.jp/ej/?action=repository_uri&item_id=11369&file_id=1&file_no=1

カオナビ(2020)「非言語コミュニケーションとは？ 93%は非言語で伝達！ 具体的な表情の使い方など」
<https://www.kaonavi.jp/dictionary/non-verbal-communication/>

飯塚雄一(1991)「視線と感情表出の関係について」『The Japanese Journal of Experimental Social Psychology』 Vol.31, pp.147-154
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjesp1971/31/2/31_2_147/_pdf-char/en

福原省三(1990)「アイ・コンタクトと印象の評価が受け手の対人感情に及ぼす効果」『The Japanese Journal of Psychology』 Vol,61, pp.177-183
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpsy1926/61/3/61_3_177/_pdf-char/ja

富川道彦・尾田政臣(2009)「単純な動きを示す対象図形の感情推定」『社団法人映像情報メディア学会技術報告』 Vol.33, No.17, pp.1-4
https://www.jstage.jst.go.jp/article/itetr/33.17/0/33.17_1/_pdf-char/ja

和田実(1996)「非言語的コミュニケーションー直接性からの検討ー」『心理学評論』 Vol.39, No.2, pp.137-167
https://www.jstage.jst.go.jp/article/sjpr/39/2/39_137/_pdf-char/ja

高木幸子(2005)「コミュニケーションにおける表情および身体動作の役割」『早稲田大学大学院文学研究科紀要.第1分冊』 pp.25-36

<https://core.ac.uk/download/pdf/144431824.pdf>

取り組み始めるための動機づくり

朝倉麻央

目次

1. はじめに
2. 研究目的
3. 研究方法
4. 心理学的側面からの動機づけ
5. 心理的ストレスから見る動機づけ
6. 脳科学と臨床心理学から見る動機づけ
7. まとめ

1. はじめに

私は、進級論文を「自分に最適な勉強法」という題名で勉強について書いた。対話結果から、暗記法や効率的な勉強法などを書いていく予定だったが、新型コロナの影響でずっと家に居る状態が続き、勉強に対するやる気が削がれてきてしまい、勉強方法を考える前に勉強を始めるためのモチベーションが無いと始まらないと感じた。緊急事態宣言が出るまでは予備校があり周りの影響もあって勉強が続けられていた。また、大学受験の時も塾に通っていて自習室にこもって勉強していたので勉強が続けられた。私は、勉強に対するモチベーションをキープするために自分を勉強しなければいけない状況に置くことが大事だと感じているが、今回のようにそういった状況に自分を置けない場合に自分自身でモチベーションを上げる方法を知りたいと思った。「焦り」を感じると課題に取り組まなければいけないと思ひ手をつけるが、「焦り」を感じるのは、周りの人が自分よりも進んでいたり出来ていると感じる時や、期日が近づいていてこのままだと終わらないかもしれないと感じる時である。また、私が「焦り」を感じるタイミングは課題を後回しにしてしまった後であり、精神的にストレスになるので、焦りを感じる前にモチベーションを上げたいと思う。モチベーションをキープするのも大切であるが、キープする前にモチベーションや動機が喚起されなければいけないと考えこの論文では動機が喚起される部分について書いていきたいと思う。また、今までは学生として勉強がメインの生活を送ってきているが、これからは社会人として仕事がメインの生活に変わりモチベーションや動機を作る対象が勉強だけに限られなくなるため、動機づくりの対象は勉強に限らず自分が義務感を感じたり苦手だと感じたりする分野にする。

2. 研究目的

受験勉強や資格取得のための勉強の場合、予備校に通うなどして勉強に取り組まなければならない状態に自分を置くことで勉強内容に興味を向けてきたが、自分から進んで勉強に取り組めるような状態に持っていきたいと考えている。言い換えれば、焦りを感じる前にモチベーションを高め、行動に移すためにはどうすればよいかを検討する。今回は、物事に取り組み続けるためのモチベーションというよりは、物事に手をつけ始めるためのモチベーションというものを見ていきたい。

3. 研究方法

『新動機づけ研究の最前線』によって、心理学的側面から興味による動機づけを説明する。次に、最近の実践書である『始められない！終わらない！「先延ばしグセ」がスパ

ッ！となくなる本』より心理的ストレスの面から、『勉強にハマる脳の作り方』より脳科学と臨床心理学の面から、自分で動機の始まりを作る方法を説明する。

4. 心理学的側面からの動機づけ—『新動機づけ研究の最前線』(上淵・大芦, 2019) より

本書では動機について様々な方面からの研究がまとめられている。私はその中から動機づくりと興味の分野が問題解決に繋がると考え、この分野を詳しく見ていく。ここでは、はじめに興味の発達について説明し、興味が動機づけにどのように関係しているのかを説明する。

4.1 興味の発達 (6章、p160-p161)

まずはじめに、どの年齢でどのような影響を受けどのような対象に興味を向けるのかを見ていく。

乳児期について、興味は「特定の課題や領域に特化しているのではなく、新規なものの全般に向けられている。生後4ヶ月以降のある程度の注意の維持ができるようになった乳児を観察すると、新規な刺激に注意(興味)を向け、一定の情報が得られると興味を失うといった様子を見ることが出来る(Bornstein & Sigman, 1986)」という(高崎, 2019, p. 160-161)。ここではたった4か月しか差がないが、新しいもの全てに向けられていたものが、「新規な刺激」ということに少し限られ、情報が得られると興味を失うという興味がなくなるといふ終止点が現れる。

その後、3歳頃の興味は「ジェンダーアイデンティティーに影響を受けたジェンダーステレオタイプな興味を示すようになる(Ruble & Martin, 1998)。(高崎, 2019, p. 161)という。ここで、自分の性別の影響で興味を示す対象が変わってくる。身近な例で言うと、絶対にそうなるとは限らないが、男の子が仮面ライダーに興味を持つのに対し、女の子がプリキュアに興味を持つというのも少しは性別が関係しているのではないだろうか。

その後の学齢期では、「社会的関係や自己の能力認知に関連させて興味対象を捉えるようになり、活動への興味や職業興味なども社会的所属団体や能力認知との一貫性を示し始める(Cook et al., 1996)。」ようになるという(高崎, 2019, p. 161)。大辞泉によると学齢期とは、義務教育を受けるべき年齢のことであり、日本の場合満6歳から15歳までのことである。小学生になり小学校という社会的所属団体に入るようになり、また学校外でもクラブ活動などの団体で活動をしていくことにより周りの環境の影響で興味の対象が左右されることがあるだろう。

自分の意思で選択することが増える13歳以降の興味は、「自己の内的特性と関連した課題や領域に興味を示すようになる(Weisgram et al., 2010)。」という(高崎, 2019, p. 161)13歳はまだ中学生で義務教育下にあるが、部活動を選ぶなど小学校と比べると選択できる範囲が広がっているだろう。また、小学校や中学校は住んでいる地区内の学校に通う

ことが多いが、高校や大学は、自分の興味のある分野に特化していたり自分の能力にあった学校を選ぶようになる。

このように年齢が上がるにつれて自身の認知能力や周りの環境などの影響により、興味を向ける対象が変化していくのである。広範囲に向けられていた興味が様々な条件が加わり限定されてくる。

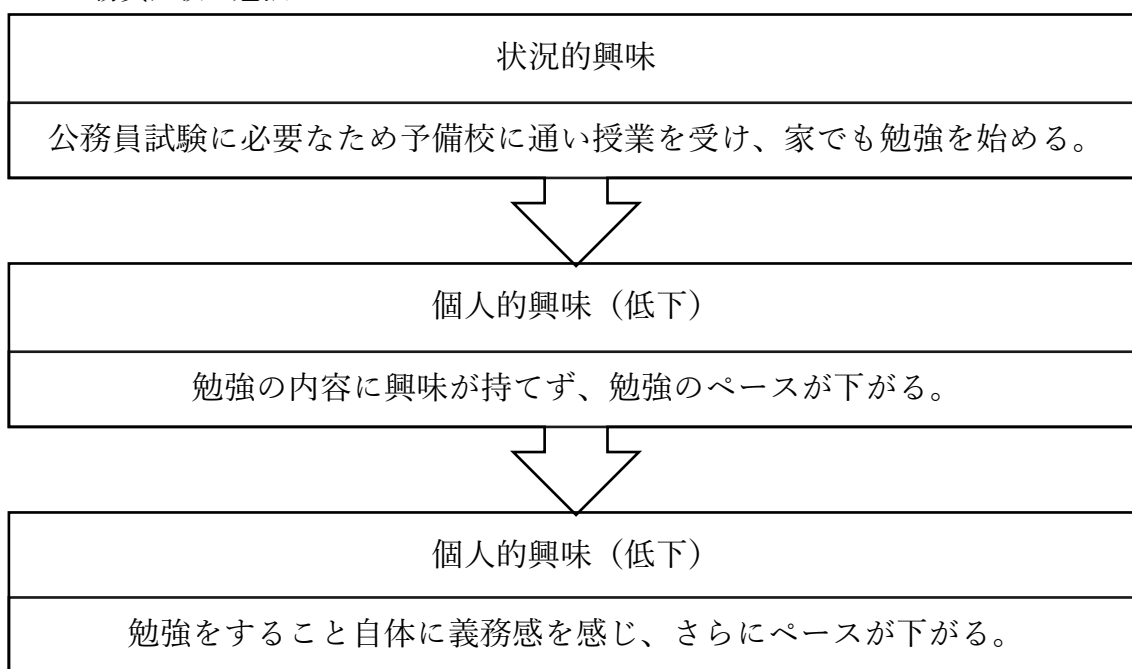
4.2 状況的興味と個人的興味

状況的興味とは、「特定の活動によって生じる感情の状態であり (Hidi, 2001)」(高崎, 2019, p. 161)、「環境要因によって喚起される感情反応や焦点化された (Hidi & Renninger, 2006)」(鈴木, 利根川, 2019, p. 177) 興味である。例) 冬季オリンピックの開催期間中に、カーリングに関する知識がほとんどない人が病院の待合室でカーリングの特集を組んだ雑誌を手にとったり、テレビ中継に目を向けたりした時に、状況によって興味が喚起されたと言える。

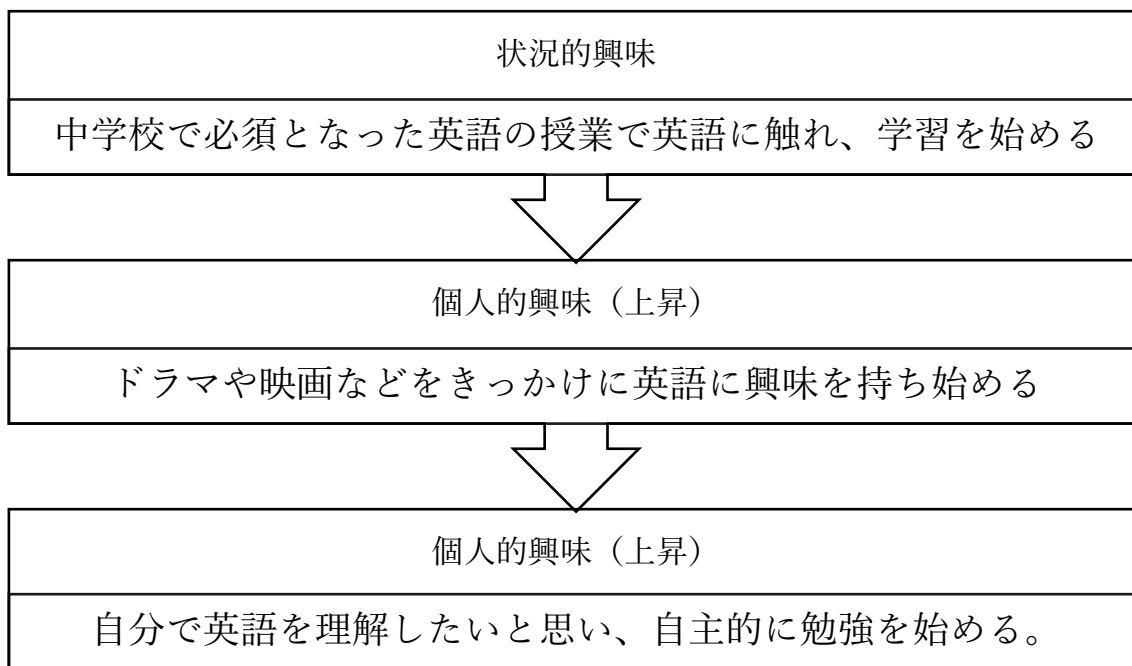
個人的興味とは、「特定領域への比較的安定的な価値判断傾向であり (Hidi, 2001)」(高崎, 2019, p. 161)、「状況的興味がより発達したものであり、特定の内容に繰り返し取り組もうとする、比較的永続性のある傾向性 (Hidi & Renninger, 2006)」(鈴木, 利根川, 2019, p. 177) のことである。例) テレビや雑誌でカーリングのルールや見どころを知り、自発的に試合を見て興奮したり、戦略について理解を深めたりするようになり、オリンピック終了後もカーリング観戦に行くようになれば、個人的興味に発達したと言える。

私の場合

- 公務員試験の勉強



- 英語の勉強



状況的興味は周りの環境により自己の意識が半強制的に向けられている状態だが、その興味が個人的興味に移行すると自主的に意識を持つていくようになりよりその対象にのめり込めるようになる。状況的興味の状態で終わると勉強などに取り組むことに義務感などが生じるが、個人的興味に移せると取り組むこと自体が楽しくなり義務感などは感じなくなるだろう。勉強などに取り組むことに義務感を感じずに自主的に取り組むためには個人的興味が上昇するような状態になることが大切である。

4.3 興味と動機づけ—外発的動機づけと内発的動機づけ

ここまで興味について見てきたが、心理学者 Woodworth(1918)が提唱する「外発的動機づけ」と「内発的動機づけ」が状況的興味や個人的興味と共通する部分があると考えられる。

外発的動機づけとは、活動とは別に動機があり、行動とその目的を分けることができる (p. 14)。また、外発的動機づけは社会の中での人々の一般的な動機づけのあり方そのものである (p. 16)。給料を取得するために働いたり、単位獲得のためにグループワークをしたりなど、行動以外に目的がありそのために行動を起こすといった外側からの影響により動機づけられるといったところが状況的興味と共通する部分であると考えられる。

内発的動機づけとは、活動に固有の動機があり、行動自体が目的である (p. 14)。また、Deci& Ryan(1985)によると、内発的動機づけは自分の行動が完全に自律的で自身の興味から生じている状態である。損得を考えずに取り組むもので、趣味の活動などが

内発的動機づけにあたる。私の場合は、オタク活動がこれに当てはまるだろう。ただ好きだからという理由だけで、特に活動をした先に目的があるわけではなく、動画を見たり CD を買ったりなどすること自体が楽しいのである。自身の興味から生じ、自律的に取り組むという点で個人的興味と共通する部分があると考ええる。

4.4 まとめ

人は年齢が上がるにつれて自分が置かれている環境や認識能力の発達などによって興味を持つ対象が変わる。そして、状況的興味は周りの環境の影響が強く、個人的興味は自己の中にある興味が大きな影響を与えており、勉強などに義務感を抱かずに取り組むためには状況的興味から個人的興味への移行が大事である。

5. 心理的ストレスから見る動機づけー『始められない！終わらない！「先延ばしグセ」がスパッ！となくなる本』（田中, 2012）

本書では、自分自身の無意識な思考のクセを理解し、意識的にその思考のクセを変えることで物事を「始められない」「終わらない」という状況を変えるということを紹介している。

5.1 思考のタイプと「始められない」「終わらない」という状況（プロローグ、第1章 p 14-p50）

まずはじめに、思考のクセにはどのようなものがあるのかということと、「始められない」「終わらない」という状況というものがどういったものなのかということの説明していく。

人が何かを行動に移す時には、「無意識」が必ず働き、自分が持つ思考パターンから、無意識のうちに様々なことを決定したり判断したりしている。この無意識のうちにしている思考のクセが行動を制限して「始められない」「終わらない」という状況をつくっている。つまり、思考のクセを理由に物事を始めず、終わらせることができない。（p14-p15）ここでは、思考のクセを5つに分けられており、それらは「きっちりタイプ」「うっかりタイプ」「モヤモヤタイプ」「ビクビクタイプ」「正論タイプ」である。これらのタイプの特徴と「始められない」「終わらない」の状況を詳しく見ていこう。

1つ目の「きっちりタイプ」の特徴は、完璧主義であり、なんでも完璧に、そしてどうせ目指すのならば最高のものを作りたいと考え、周囲から見れば融通の効かない状態になっている。このような思考のクセにより、何も始めていないうちからヘトヘトになり、燃え尽きた状態になってしまうこともある。このタイプは、「自分自身が準備不足だと感じている時」、「他人に対し、完璧な自分でいようと気を使っている時」、「複数のことを同時進行で、うまくこなそうとしている時」、「他人からの期待を感じている時」などに「始められ

ない」「終わらない」という状況になる。(p33-p34)

2つ目の「うっかりタイプ」の特徴は、人のいうことを聴き間違えたり、確認を怠ったりして、何かをスタートしようという時点で何を始めるのかがわかっていないのである。なんとなくわかったつもりでいるので、仕事を始めても不明点が出てきて、何も終わらせられない。また、スタート時に要らぬ誤解をし、物事をマイナスに考え、怒りや不安を抱えてしまうことでストレスとなって何も始められなくなる。このタイプは、「指示されたことがよくわかっていないことに気づかないでいる時」、「相手の言葉を聞き間違え、取り違えて、不安や怒りを感じた時」、「いざ何かを始めても、何のために始めたのかが理解できていない時」などに、「始められない」「終わらない」という状態になる。(p36-p37)

3つ目の「モヤモヤタイプ」の特徴は、極端に過去の失敗体験を引きずり、その失敗体験によって、大丈夫だろうかと不安が先行し、なかなか物事を始められない。もし何かを始めることができても、今取り組んでいることよりも過去の失敗への後悔や未来への不安が浮かんでくる。「また失敗するんじゃないか」などと考え、結局何も始められず終わらせることができないという悪循環を生む。このタイプは、「過去の失敗を後悔している時」、「大切な人や物を失う等、変えられない過去の事実が辛い時」、「何かを始めた後に起こる困難を、なんでも自分のせいにしてしまう時」、「過去の経験から、これから起きることに対してイヤな予感がしてしまう時」などに「始められない」「終わらない」状態になる。(p39-p40)

4つ目の「ビクビクタイプ」の特徴は、良い意味では謙虚であるが、極端に自信不足になりがちであり、なんでもネガティブに考えてしまい、最初の一步を踏み出すことができない。そして、自分の能力のなさを人から評価されることを極端に怖がり、人から悪い評価をされるくらいなら、何もしない方が良く考える。このタイプは「自信を極端になくしている時」、「自分が始めたことに対し、人から何か指摘をされる不安がある時」、「自分が始めたことに周囲が賛同してくれない可能性がある時」、「始めたことが思いのほか難しく、失敗しそうな気配になった時」などに、「始められない」「終わらない」状態になる。(p43-p44)

そして最後の「正論タイプ」の特徴は、経験から築きあげた自信ではなく、「自分はやればなんでもできる」というような根拠のない自信をうまくコントロールできず、この自信に行動も実力も伴わないということがある。自分にも他人にも「こうあるべきだ」という思い込みが強く、その状況が維持できないと、強いストレスを抱えてしまう。このタイプは、「他人から自分の能力が理解されていないと感じる時」、「他人が自分の思うように動いてくれない時」、「自由に動くことを他人から邪魔されていると感じている時」、「できるはずなのに、なんだかうまくいかず、それがなぜだかわからない時」などに、「始められない」「終わらない」という状態になる。(p47-p48)

ここまで5つのタイプの思考のクセを説明してきたが、これらのタイプは一人にひとつのタイプというわけではなく、混在していることもある。私の場合は、過去の失敗を恐れる「モヤモヤタイプ」と自信がなくなり始めることができない「ビクビクタイプ」が自

分の思考のクセの中ではかなり強いと思うが、完璧主義である「きっちりタイプ」と嘘の自信をコントロールできなくなる「正論タイプ」も少し当てはまると考える。

このように人にはそれぞれの思考のクセがあり、その無意識のクセにより「始められない」「終わらない」というような状態になってしまう。

5.2 コーピング（プロローグ、第1章、第2章、p14-p100）

前述した思考のクセを意識的に変えるために使用する技術がコーピングである。コーピングとは、自らの行動で心をコントロールするための心理的テクニックであり、無意識に持ち合わせている「思考のクセ」に気づきそれらをプラスに書き換えることで、「始められない」「終わらない」状態を改善する。コーピングを行う時に、「観察力」「仕分け力」「適当力」「切り捨て力」「集中力」の5つのスキルが重要になる。（p52）

「観察力」というのは「自分を知る力」である。無意識的な思考を変えるためには自分自身の心の動きや自分が置かれている状況を理解することが大切である。観察力は日々の生活の中で自らが気付くことで養われていくので、日常生活の中で「何を考えて」「どんな行動をしているのか」という自己観察を意識的に行なってみると良い。本書では観察力を磨くための2つのトレーニングが紹介されている。1つ目のトレーニングは「自分の立ち位置を整理する」ということである。人は、「人生における役割」を増やしたり減らしたりしながら生きており、この「人生における役割」のことを心理学では「ライフロール」と呼んでいる。「ライフロール」とは、例えば、私の場合、学校では学生であり、家では娘で次女であり、祖父母から見ると孫であるというような自分自身の立場のことである。何かが「始められない」「終わらない」というような問題を抱えている場合、目の前の事柄に対して自分の立ち位置、つまりライフロールがうまく整理できていない可能性がある。これは、自分の現在のライフロールが一体どのようなものかを整理できていないと物の優生順位がつけられなくなってしまうからである。そして、2つ目のトレーニングは「セルフトークを拾う」ということである。自分で発する言葉には自分の思考に影響を与える。例えば、朝起きて「今日ダルいな」と思っているとその日1日あまり気分が上がらないといようなことがあるだろう。言霊のように言葉は現実を作り出してしまうパワーがあるのです。朝起きた時やふとした瞬間に何かしら心の中で言っているものが「セルフトーク」である。この「セルフトーク」を書き出したり録音をすると自分が普段どのようなセルフトークをどれくらい言っているのかがわかるようになる。「セルフトーク」がわからない場合は、ふとした時に今何を考えているのかを自問自答してみると良い。セルフトークを記録することができたら、そのセルフトークが前後の行動にどのような影響を与えているのかを観察してみる。そうするとその行動や気持ちになっている時に自分がどのようなことを考えているのかがわかるようになる。（p52-p65）

次に、「仕分け力」は「始められない」「終わらない」状態の時の心の状態を整理することです。「仕分け力」の場合も2つのトレーニングが紹介されている。1つ目のトレ

ーニングは、「セルフトークを3種類に仕分けする」ということである。この3種類というのは、「自分に良い影響を与えている良いつぶやき」、「自分に悪い影響を与えている悪いつぶやき」、「そのどちらでもない無益で無害なつぶやき」の3つである。この3種類に仕分けすることで自分の気分の良い時・悪い時にはどのようなつぶやきをしているのかということがわかるようになる。2つ目のトレーニングは、「状況・考え方・感じ方」にあてはめる」というものである。1つ目のトレーニングで仕分けた後に、さらにそれを「何があって、どう考えて、どう感じたのか」ということで詳しく分けていく。このように仕分けることで自分の心の動きの傾向がわかるようになる。この傾向が思考のクセにつながってくる。(p66-p72)

3つ目のスキルの「適当力」は、「その場に必要なる力を発揮する」ということである。自分自身を観察し、思考のクセを整理したら、次はどう行動するかである。「適当」と言われると「いい加減」というイメージがあるかもしれないが、ここでの「適当」は「ある状態、目的、要求などにぴったり合っていること」である。スポーツ心理学で用いられる「逆U字仮説」によると、何かに取り組む際、リラックスしきっている状態や完璧を目指すあまり緊張過ぎてしまっている状態ではパフォーマンスが低く、適度にリラックスして適度に緊張している状態が一番パフォーマンスが高いという。「適当力」では、1つのトレーニングが紹介されている。そのトレーニングは、「セルフトークを書き換える」というものである。観察力で自分自身の観察を行う際に記録し、仕分け力で良いものと悪いものな仕分けをしたセルフトークの中の、「始められない」「終わらない」状態になっている時と関わりのあるマイナスなセルフトークをプラスのものに置き換えていくのである。これを行うことで、自分の現実を作り出す無意識的な言葉をプラスなものに変えていくことで、思考のクセを変えていくことができる。(p73-p84)

4つ目のスキルの「切り捨てる力」は、物事に優先順位をつけ不要だと思ったものを思い切って切り捨てる力である。人生は有限であるため、限られた時間の中で何かを達成しようと思うのならば、「今、何を優先し、切り捨てるべきか」を決めていかなければならない。「切り捨てる力」では、トレーニングとして思考タイプ別に何を切り捨てるべきかが紹介されている。「きっちりタイプ」は、完璧主義そのものを切り捨て、一度に複数のことをしようとするのを切り捨てる。「うっかりタイプ」は、わからない時に自分で理解してしまうこと、現実を正確に捉えずパニックになること、自分の見えている範囲だけで他人のことを評価するということを切り捨てる。「モヤモヤタイプ」は、過去の失敗を思い出して未来を不安に思う時間、人の失敗まで自分のせいにする、悩みを一人で抱える時間を切り捨てる。「ビクビクタイプ」は、否定的なことを考える時間、自分のダメな部分を考える時間、つまりいた時にそのことばかりを考えてしまう時間を切り捨てる。「正論タイプ」は、自分とは違う価値観の人にイライラすること、自分を正当化することを切り捨てる。そして、全ての思考タイプに共通して切り捨てるべきなのは「受動的な時間」である。自分の心と体を動かすのは自分自身であり、やるかやらないかを自分で考えるようになると、「知らないうちに時間がたっていた」ということが減っていく。(p85-p92)

最後のスキルの「集中力」は、今すべきことに集中してやるべきことに取り組むことです。思考の整理ができ、やるべきことを見つけ出したら、あとは集中するのみである。「集中力」では、集中力を身に付けるためのスキルを3つ紹介している。1つ目のスキルは「マイBGMで集中」することである。人間の心理は五感と密接な関係があり、ここでは五感の一つである聴覚を利用して、心理状態を自分の好む方向へ持っていくというスキルである。何かを始める際、何かに取り組んでいる際に、自分にとってプラスになる「マイBGM」を用意しておく。工作中など音楽が聞くことができない状況にいる場合は、メロディを思い出すだけでも効果的である。2つ目のスキルは、「身体コーピングで集中」することである。身体コーピングは、外の空気を吸いにいく、ストレッチをする、深呼吸をして落ち着かせるというようなもので、主に途中で集中力が切れたり、気分転換の際に役に立つものである。身体コーピングで身体感覚を意識的に変えることで、心理的にも気分の切替をすることが可能である。3つ目のスキルは「メンタル・リハーサルで集中」することである。「メンタル・リハーサル」とは、例えば、大事な試合で実力を発揮して試合に勝つために、自分自身の成功イメージを何度もイメージするというようなものである。自分が取り組んでいることについて、成功しているところや終わって喜んでいるところを想像してみると良いだろう。(p93-p100)

このように自らの行動で心をコントロールする技術であるコーピングの5つの重要なスキル「観察力」「仕分け力」「適当力」「切り捨て力」「集中力」を行うことで、意識的に自分自身が無意識のうちに考えてしまっている思考のクセを変えることができ、それによって「始められない」「終わらない」の状態を改善することができる。

5.3 まとめ

人にはそれぞれ「思考のクセ」があり、それが原因となって「始められない」「終わらない」という状態になってしまうことがある。そして、無意識のうちに言っている思考のクセを意識的に変えることで「始められない」「終わらない」の状態が改善される。今回は思考のクセを意識的に変える方法として、コーピングを紹介した。コーピングに必要なのは、「観察力」「仕分け力」「適当力」「切り捨て力」「集中力」の5つのスキルである。これらのスキルを行うことで自分の思考のクセに気づき、意識的に変えられるようになる。

6. 脳科学の面からの動機づくりー『勉強にハマる脳の作り方』(篠原, 2009)

本書では脳科学と臨床心理学の面から、パチンコやギャンブルなど何かに依存するときやハマるときの脳のメカニズムを利用した「勉強にハマる」方法を紹介している。「集中」「記憶」「やる気」「勝負力」の4つの分野について紹介されているが、今回は「集中」と「やる気」について見ていく。

6.1 「ハマり」と「やる気」(1章、2章、p 28-p83)

私たち人間は、パチンコ、ギャンブル、ケータイ、ゲーム、ネットなど様々なことにハマることが出来ます。これらのことにハマると気がつくとそれをするようになっていき、「気がつけば〇〇をしてしまうようになる」という状態になる。この脳のメカニズムを利用して勉強にも適用する。ここでは、私たちが物事にハマる時に必要な要素の説明とハマりのメカニズムが勉強などに対するやる気とどう繋がるのかを説明する。

私たちが何かにハマっていく時には、脳で「無意識的な行動」と「快感」が結びつき「ハマる回路」が作られ、同時に「やる気の回路」になる。まず初めに無意識的な行動とは、やり方に意識を向けていなくても、無意識に自然にできるようになっていく事柄であり、例えばパソコンのブラインドタッチ、ペン回し、バスケのドリブルなどである。最初は意識して練習をしたりするが、ある段階を超えると腕を動かす方法などを意識しなくても自然にできるようになっている。この時の脳では、まず脳の表面にある大脳新皮質¹が活動し、筋肉に指令を出す運動野や運動のプランニングをする前運動野が活動する。そして、これらの活動のみで足りないと前頭前野²も補助的に活動を高める。これらの脳の表面の活動は、無意識的にしている行動に慣れてくると徐々に低下していく。脳の活動は、右から左、前から後ろへ移動し、さらに脳の奥の大脳基底核³に活動の中心が移る。脳の表面の活動は意識に上がりやすく、大脳基底核などの脳の奥の活動は無意識的である。脳の表面から奥への活動の移動は、意識的な状態から無意識的な状態への移行を示している。(p34-p37)

次に快感についてであるが、快感には「わくわくする」「ドキドキする」などの興奮的な快感と、「ほっとする」「落ち着く」などの癒しや安心感を伴う鎮静的な快感の2つがある。まず1つ目の興奮的な快感を感じている時、脳では脳の奥にある脳幹の一部、腹側被蓋⁴というところから、おでこのあたりの脳、前頭葉に投射しているドーパミン神経系が強く活動している。この神経系は、快感系、報酬系などと呼ばれ、またA10神経系と呼ばれることもある。「ハマり」は対象とするものによって薬物など物質を対象とする「薬物へのハマり」、ギャンブルなど行為を対象とする「行為へのハマり」、人との関係性を対象とする「人間関係へのハマり」などと区分することができるが、これらのどの「ハマり」でもA10神経系の活動が先立つ。脳を何かにハマった状態にする第一歩は、まずこのA10神経系を活性化させることである。(p43-p54)

そして2つ目の鎮静的な快感の場合でもドーパミン神経系が関係している。黒と白の違う色の部屋にいるネズミに覚醒剤を与えるという実験があるが、黒い部屋で覚醒剤を与えられたネズミは黒い部屋ではドーパミン系が活性化し、白い部屋ではその活動が小

¹ 大脳の部位のうち表面を占め、合理的で分析的な思考や、言語昨日をつかさどる。

² ワーキングメモリー、反応抑制、行動の切り替え、プランニング、推論などの認知・実行機能を担っている。

³ 大脳皮質と視床・脳幹を結びつけている神経核の集まで、線条体・淡蒼球・黒質・視床下核からなり、運動調節・認知機能・感情・動機づけや学習など様々な機能をつかさどる。

⁴ 衝動や欲望をつかさどり、ドーパミンを分泌する。

さくなるというようなものである、白い部屋で覚醒剤を与えられたネズミも白の部屋ではドーパミン系が活性化し、黒の部屋にいくとその活動が小さくなるのである。この実験の場合、場所への依存が関係しており、覚醒剤のみではなくその場の状況全てがネズミの脳に与えられているのである。ドーパミン系に直接影響を与える覚醒剤も覚醒剤を与える手順も、部屋に置かれる手順も全て同じであるが、場所や状況によりドーパミン系の活性が変わっている。この時、快と部屋の色や状況などの場の結びつきがあり、覚醒剤によってより強くなっている。(p55-p56)

鎮静的な快感の時にドーパミン神経系が働くのと同時に、ドーパミン神経系の刺激がやってくるまで「待てる状態」を生み出す仕組みが働く。これは例えば、その場所や空間にいたり音楽を聴いたりすると、ほっとし落ち着いたり集中ができるというような状態であり、この状態づくりが成功するとセロトニン神経系⁵が脳の中で活動し、脳を安定させる。「待てる状態」を作ることが出来ないと、誰かにほめてもらったり順調に問題が解けるなどのような珍しい状態が続かないと勉強にハマることが出来ないが、「待てる状態」を作ることが出来ると興奮的な快感がやってこなくても、快感を待ちハマることが出来る。(p57-p58)

興奮的な快感と鎮静的な快感の組み合わせが大切であり、ジェットコースターに乗る時を想像するとわかりやすいと思うが、興奮してわくわくしたりドキドキした後はほっとしたり落ち着いた感じがするといような興奮の後の鎮静感が満足感を生み、「待てる心」を作る。(p59)

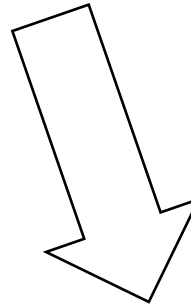
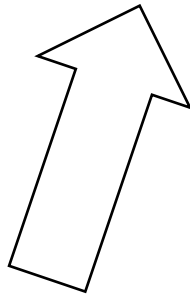
物事にハマるメカニズムを利用して勉強にハマる状態を作ることの理想的な状態は、勉強が楽しいと興奮的に思うと同時に勉強をしていて落ち着くという状態である。本書ではパチンコが例に挙げられているが、パチンコの「リーチ!」「魚群⁶!」「大当たり!」のタイミングで興奮的な快感と鎮静的な快感が起きている。

⁵ 交感神経の過剰な興奮を抑え、自律神経のバランスを整える。

⁶ リーチがかかると同時に、画面右側から小魚の大群が画面左側に向かって流れていく。魚群が出ると当たりやすく、大当たりにつながる確率は5割ほどになる。

リーチ！（興奮的な快感）

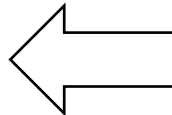
- ・ノルアドレナリンという心拍数を上げる物質が出て、ドキドキと全身に緊張感が伝わり、戦闘モードになる
- ・大当たりに対する期待感からドーパミンも放出され、わくわくしてくる。



大当たり！

（興奮的な快感、鎮静的な快感）

- ・大当たりが出たことに対する反応で、ドーパミンの分泌が一気に増す。
- ・当たりが出なかった場合でもストレスから解放され、エンドルフィンが分泌を増す。
- ・ドーパミンは大当たりが出た後も分泌が続き、次の当たりに対する渴望を生み出し、もっともっとと期待する状態になる。



魚群！

（興奮的な感覚、鎮静的な感覚）

- ・期待度が高くなるため、ノルアドレナリンやドーパミンをはじめとする様々な神経伝達物質が分泌を高める。
- ・何度も経験したことがある人なら、わくわくドキドキの他にもほっとしたり良かったと思う感覚が混在し、多幸福感の他、鎮痛効果にも関わるエンドルフィンが分泌を増す。

魚群のタイミングで分泌されるエンドルフィン⁷は、ストレス物質と並行して作られ、ストレスや痛みを緩和してくれ、エンドルフィンのおかげで長い距離が走れたりストレスに耐えることが出来る。エンドルフィンの依存性は低く、分泌が増しても30分もたてば元に戻るため、こまめな快感が物事にハマる上で大事になり、パチンコなどではエンドルフィンが元に戻る30分の間に連チャンなどで次の刺激があるため、その時にまたエンドルフィンの分泌が高まり、パチンコにハマる状態が作られる。(p61-p70)

物事にハマる時脳では「無意識的な行動」と「快感」が結びつけられていると述べたが、その結びつきは脳基底核の一部である線条体で起きている。行動が無意識化すると活発になる脳基底核の中にある線条体は、無意識的な行動に関わりがあり、線条体の一部である側坐核⁷は快感に関わるドーパミンと強いつながりがある。つまり線条体は無意識化した行動の蓄積や制御の場であり、快感の場でもある。この結びつきが起これば、「気がつくと〇〇してしまう」という行動が起こればやすくなる。線条体での「無意識的な行動」と「快感」の結びつきが「ハマる回路であり」同時に「やる気の回路」になる。(p38-p39)

6.2 儀式を作る(3章、p. 86-p. 122)

何か新しいことを始めても「三日坊主になってしまった…」という経験をしたことがあるだろう。ここでは、三日坊主になった時の状態を考えながら、勉強などに取り組み始める方法を説明する。

三日坊主には悪いイメージがあると思うが、人間はもともと三日坊主であり、月曜日にはテンションがあまり高くなく、週末に向けてテンションが高くなるというように曜日によって気合の入り具合が違ったり、やり始めようと思った時がピークで徐々に低下していくなど頑張ろうという気持ちにもリズムがある。同じことを繰り返しているうちに慣れていき、やる気に関係するドーパミンの分泌も回数を重ねていくごとに低下していく。三日坊主でも1日目は始めていて、全く何もしていない状態よりはいくらかは良い状態であり、それが2日3日と続いたならさらに良い状態である。ここで3日で終わったしまったことに落ち込むのではなく、何が原因で始められ続けたのかなど3日も続いた理由を振り返ることが大切である。始められた理由を探し続けることがやる気の回路を回す助けになる。始めること自体が大切であり、始めるという身体的な出来事が起こると、作業性興奮⁷などとも言うが、始めてしまうと無意識な行動と快感が結びつく場所である線条体が活動を始め、勝手にやる気が湧いてくるということもある。(p86-p91)

始めることが出来た理由を振り返ることが大切であると述べたが、この理由を利用し、始める時の儀式を作ることが重要になる。気持ち上の儀式ではなく動作を伴う儀式を

⁷ 何らかの行動で脳の側坐核が刺激を受けることでやる気ホルモンが分泌される仕組み。

行うことが大切である。ハマりの回路の時に述べたように、やる気の回路は無意識な動作と関係があり、体を動かすことがやる気を生み出す上で役に立つ。儀式と聞くとすごいことをしないと聞けないように聞こえるが、これはルーティンのようなもので、例えば、「五郎丸ポーズ」で話題になった、ラグビー選手の五郎丸選手がキック前に行うものも集中するためのルーティンである。人はいきなり始めるということが苦手なので、勉強などの始め方をパターン化しておくことで始めやすくなる。勉強の始め方に慣れが生じると脳が鎮静化しやすくなり、勉強を始めるということに鎮静的な快感得られるようになる。勉強を始めるための動作に慣れ前頭葉が鎮静化してくるとき、線条体が活発になり側坐核でのドーパミンの分泌が増し、スムーズに出来るようになることが気持ちがいいと感じるようになる。つまり、手慣れた行為を行うことで前頭葉が鎮静化し「待てる状態」を作り、さらに同時に線条体が活発になることで「やる気の回路」が動き始める。ルーティンにすることは、机の上を片付ける、勉強することを書き出すなどのようなことでも良い。私の場合は人が勉強をしているところを見ると私も取り組もうと思えるので YouTube で勉強している人の動画を見てからというのが効果的であると考え。 (p92-p98)

儀式にするものは実際に自分が集中できた時のものが良いが、科学的な根拠のある儀式もある。1つ目は「色を使う」ということである。黄色は信号機でも注意信号として用いられ、集中力を高めやすい色であり、青も集中力を高めやすい色である。赤は興奮しやすい色であり、緑は鎮静しやすい色でありハイペースで勉強したいときは赤を、リラックスしたい時は緑を使用するとよい。これらの色のポストイットなどを机に貼って3秒見つめるといようなことを始める前の儀式にするというものである。(p113)

2つ目は「音楽を使う」である。音楽を聴きながら、音楽で条件付けをすることもできる。何曲か試してみて一番集中できた曲を選び集中したい時に流すようにすると条件づけをすることが出来る。一般的に集中力を高めてくれる音楽はマーチであるが、ハードロックが好きな人は普通の人なら高まってしまいうビートで脳が鎮静化するというようなこともあるので、自分が聞いてて落ち着いたり集中できるような音楽を選ぶと良いだろう。(p114)

3つ目は「タッピング」である。気持ちが浮き足立っていたりイライラして集中できないという時は、体への刺激をあたえることが有効である。リズムカルな運動は、交感神経の過剰な興奮を抑え自律神経のバランスを整えるセロトニン神経系を活発にするので集中状態を作りやすくなるので、手を太ももに乗せリズムよく軽く叩くというのが効果的である。(p115)

4つ目は「貧乏ゆすり」である。貧乏ゆすりはあまり良いイメージがないと思うが、集中を持続するために脳が指令する自然な行動であり、このリズムを刻みながらの行動で人間が落ち着く効果がある。貧乏ゆすりが出たら、あえてしっかり貧乏ゆすりをするというのも集中のための儀式になる。P115-p116)

5つ目は「意識上のしきりを作る」ということである。集中を高めるためには環境

を整えることもひとつの手であり、夜の方が集中ができたり、自習室のような場所の方が集中できたりなど人それぞれ集中できる環境というものがあるだろう。そこで、夜の方が集中できるというような人は勉強する時に証明を暗くしてみたり、また自習室のような場所の方が集中できるというような人は、個室や仕切りのあるような場所に行ってみたり、そのような環境に行くことが困難な場合は、参考書などを使って机の両端に意識上のしきりを作ってみるという方法がある。(p119-p120)

入りの儀式として行うことは自分が一番集中できた時に行っていた事柄が良いが、もし思いつかない場合は紹介した科学的な根拠に基づいたことを試してみるのも良いかもしれない。

6.3 まとめ

物事にハマる時には「無意識な行動」と「快感」が脳基底核の一部である線条体で結びつき「ハマる回路」ができていて、この「ハマる回路」は同時に「やる気の回路」になる。「やる気の回路」は無意識的な行動と関係があり、体を動かすことが「やる気の回路」を回すために役に立つ。そこで、物事に取り組む前に動作を伴う儀式を作ることが効果的であり、それは実際に自分が今まで取り組みやすかったことや集中できたことの時に理由となっていたものが良いが、思い出せないのならば科学的根拠に基づいたものを試すのも良いだろう。

7. 結論

心理学的側面からの動機づくりにより状況的興味から個人的興味に移ると比較的安定的に取り組み始めることができるということがわかった。状況的興味は、自分が置かれている周りの環境に影響を受け、意図せずとも興味が向いている状態であり、個人的興味は、状況的興味の後自分自身の興味により取り組むことができる状況である。状況的興味の状態は周りの環境の影響が必要だが、個人的興味に移ると周りの環境の影響が少なくなり、自分の興味が動機となって取り組むため、継続的に取り組むことができる。

心理的ストレスから見る動機づくりでは、人それぞれが持つ思考のクセについて、特徴や「始められない」「終わらない」の状況になるポイント、対処法などを紹介した。行動により心をコントロールする心理的テクニックのコーピングにより、普段無意識のうちに考えている思考のクセを見つけ出し分析し、マイナスな思考のクセをプラスに変えることで、「知らないうちにこんなに時間がたっていた」というようなことを減らしていくことができる。

脳科学と臨床心理学の側面から見た動機づくりでは、物事にハマる時の脳のシステムを利用して、勉強にハマる方法を紹介した。物事にハマる時は「無意識な行動」と「快感」が結びつき「ハマる回路」が出来上がり、それが「やる気の回路」になる。「ハマりの

回路」には、「無意識の行動」が関係しているので、何かを始める時に動作を伴う儀式を行うことで、「ハマりの回路」を回すことができ、それによってやる気を出せるようになる。

これらのことを調べて、私は、興味を持てることいが一番好ましいと思うが、全てのことに興味を持つということは難しいと思うので、物事を始める前の儀式も取り入れていきたいと思う。そして、自分を振り返る時間を作ることができるのならば自分の思考のクセを変えられるようにコーピングも行なっていきたいと思う。

好きなものに対しては苦を感じずに取り組めると思うが、全てのことに興味になることはできないと思う。そこで、脳科学に基づいたやる気の回路を回す方法や、心理学に基づいた挑戦することに対する思考のクセを改善する方法でもやる気を出すことができるのではないだろうか。

文献目録

始められない！終わらない！「先延ばしグセ」がスパッ！となくなる本 [書籍] / 著者 田中ウルヴェ京. - 文京区音羽 : 株式会社大和出版, 2012.

新・動機づけ研究の最前線 [書籍] / 著者 上淵 寿 [ほか]. - 京都市北区 : 株式会社北大路書房, 2019.

勉強にハマる脳の作り方 [書籍] / 著者 篠原菊紀. - 場場町 : フォレスト出版株式会社, 2009.

1. はじめに 進級論文について

進級論文では『自分らしさについて考える』というテーマで、私が抱えている性格面のコンプレックスについて姉との対話を通して、コンプレックスとの向き合い方について書いた。姉を対話相手に選んだ理由は主に2つある。1つ目は、年子であったためによく性格や成績において周囲の人たちから比較されており私は姉よりも劣っているという意識が強かったが、姉はどう思っていたのだろうかと考えたため、2つ目は姉を個性的な人であるとずっと思っていたためである。性格はあまり似ていないと思っており、私が高校を卒業し、実家を離れるまで同様の生活をしていたが、お互い自分の考えなどをあまり話したことがなく、何を考えているのか分からなかった。私は姉について、字がきれいで文才があり、絵も得意でリーダーシップも取れる“憧れ”の存在であったため、自分自身のコンプレックスと比較し姉に対して“嫉妬”や“嫌い”という感情が大きくなっていった。しかし進級論文を通して、私と種類は違っても姉も同じように当時は自分らしさというものに悩んでいたことが分かった。自分らしさというテーマで書いた進級論文だが、大学3年という時期で就職活動もしなければならなかったため、自己分析や自己理解というワードが目についた。自己分析や自己理解という言葉の意味は漢字から推測することができるが、今まで一度も行ったことがなかったため、どのようにやるのか・なぜするのかは実際に行う大学3年生まで全く分からなかった。

自己分析をするうちに自分らしさってなんだっけ、自分の軸は？大切にしている価値観は？得意なことは？自分の長所・短所は？と毎日のように考えなければならなかったためである。しかし私にとって自己分析はとても大変でしんどいと感じるものだった。なぜなら過去を一気に振り返りその時に自分が感じた感情や周りからの反応など思い出さなければいけなかったためである。得意だと思えるようなものがなく、周囲の人に対してよく劣等感を持っていたため、どうしてもマイナスなことしか思い浮かばなくなって、とても疲労を感じてしまう作業になっていた。これまでの人生でこんなにしっかり自分のことについて考えたことはなく、改めて何もない人間だなどと思ってしまった。そんな中、就職活動やこれからの人生について悩んでいた時に友人たちとのオンラインで会話をしていた際に「(過去に) 戻れるならいつがいい？」という話題になった。私は悩んだが中学生の頃だと答えた。理由は一番周囲の人たちと比較して劣等感に陥り、自分が嫌いだった時期が中学2年生の頃で、そのころに戻ってあまり比較ばかりせず当時楽しいと感じるようなものを見つけたかったと考えたためである。また、将来について考え始めた時期でもあり、

姉の高校受験の様子を間近で見えてきて、将来に対して漠然と不安を抱いていた。「中二病」という言葉があるようにその年代の人たちは将来のことや周りとの関係、私と同じように自分自身やについて悩みやすい年ごろなのではないかと考える。そのためこの論文では中学生くらいの年齢やこれから教員や親になっていく私と同じくらいの年代の方に向けて自己理解という観点から自分自身の将来への向き合い方やこれからの社会を生きていく上で大切になってくるであろう考え方についてメッセージのような形で綴っていこうと思う。

2. 問題の背景

先述した通り、大学三年生になり就職活動を通して自己分析をする機会があった。よく使用される自己分析の方法として、1.就職活動に向けた自己分析の本を利用する 2.インターネット上の診断サイトを参考にする 3.就職活動エージェントが開催している自己分析教室に参加するという方法が主に用いられている。私はこの方法のすべてを試してみたが、やってみてあまりすっきりしなかった。幼稚園や小学生の頃の思い出やその時の心情を思い出してみてもと言われたのだが、そんなに昔のことは覚えておらず、エージェントの方で行った自己分析では勝手に過去を変えられたような気さえた。最終的にはただの思い出の振り返りにしかならず、しっかりとその当時のことを思い出せたのは中学以後であった。

私自身の過去を振り返ってみて、中学生の頃の自分が一番嫌いで周囲の同級生や年子の姉と比較しては劣等感に陥っていた。将来のことを考える余裕もなくその時を過ごすことに精一杯だったように思う。学校という小さなコミュニティの中で限られた人たちと接してその中で優劣をつけるのは非常に心苦しいものであった。

私が中学生の頃はキャリア教育に関する授業は職場体験だけだったが、この職場体験も生徒にとってはただの一過性のイベントにしか過ぎず、「楽しかった。」で終わっていた。

就職活動を進めるにあたり、八木仁平 著『世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方 人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド』を読み、私自身を振り返ってみて飛行機の客室乗務員になりたいと言っていたが他の職業や自分の生き方というものを考えたことがなかったことに気づいた。視野が狭かったのだと思った。現代は、SNS やインターネットを通して昔よりも格段に低年齢から自分で情報を集めやすくなっている。新しい職業がどんどんでき、自分の得意なことで仕事をしやすくなっていると思う一方で、私が学校でキャリアに関する教育を受けたことはなかった。

この乖離に違和感を持ったため、卒業論文で中学生やこれから親や教員になる同年代の方に私の持った違和感に共感してもらえないかと思い、このテーマで書こうと思った。

そこでまず、どのようなキャリア教育が中学校で行われているかについてまとめ、次に、教育機関での学びではなく自分自身でキャリアについて考えるために中学生に勧めたい本を紹介する。

3. 中学校での現在のキャリア教育

近年では、義務教育の段階から将来のことを見据えたキャリア教育の必要性が提唱されているようであるが、実際の教育現場では具体的には何をしたらよいのかといった戸惑いや困惑の声があるという（富永・高野, 2018, p.71-72）。教員である両親に話を聞いてみても、キャリア教育という言葉は年々浸透してきてはいるが、具体的な方法や前例がないためどのようにしたらいいのか分からない、正直時間が足りていないと言っていた。どうしても主要教科や年間を通した行事の準備に時間を追われ、キャリア教育のための準備や勉強不足があるようだ。また、教員自身もそのようなキャリア教育を受けてきていないために実感がわきにくいという。

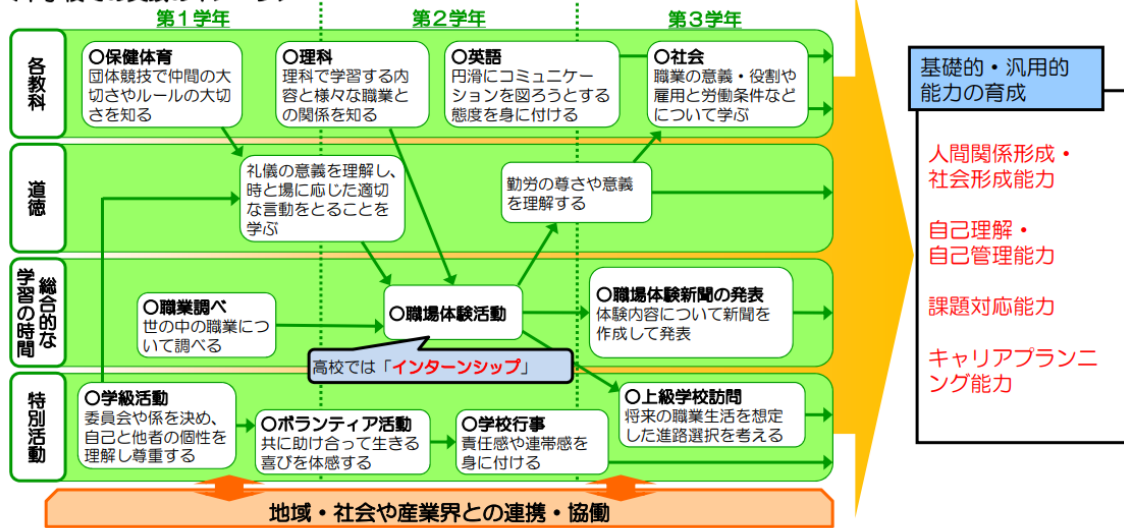
文部科学省が作成した『中学校キャリア教育の手引き』ではキャリア教育の定義を「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育」（中央教育審議会「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）」）としている。育成されることが期待される具体的な能力として人間関係形成能力・情報活用能力・将来設計能力・意思決定能力の4領域がある。この4領域の各項目の中でそれぞれ2つずつの能力に分けられており、4領域8能力と分類されているようだ。しっかりと明記されていて、初めてこの手引きを読んだときに私は、指導する側にとってもとても分かりやすく分類されて書かれているのではないかと感じたが、一方で、進路指導もキャリア教育の一環として行われているようだが、「出口指導」と指摘され批判を浴びている。理由として、進路選択の間近になってからの時期にしか指導や援助を行っていないためである。例えば、中学2年生の3学期から紙での進路志望調査のみを行い、しっかりと個人面談や三者面談を行うのは3年生からということもある。文部科学省では、進路指導は入学から卒業までにとどまらず、卒業後の追指導までも包括した計画的・組織的な教育活動であるとしている（中学校キャリア教育の手引き, p.35-36）。

中学校でのキャリア教育の多くは総合的な学習の時間に行われている。委員会や係活動のような特別活動や、各教科との兼ね合いも大切にしながら限られた時間の中で行っていかなければならない。

中学校・高等学校におけるキャリア教育の取組

- 職場体験・インターンシップなどの体験的な学習を効果的に活用し、地域・社会や産業界と連携しながら、各教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動など学校の教育活動全体を通じて、社会的・職業的自立に必要な基盤となる能力・態度を育成（自分らしい生き方を実現するための力を育むこと）。
- 学校における教育活動の一つ一つを、基礎的・汎用的能力の育成の観点から体系的・系統的に再構成・実行することにより、児童生徒のキャリア発達を促す。

<中学校での実践のイメージ>



出典：文部科学省 『中学校キャリア教育の推進』²

4. 宮崎大学教育学部附属中学校におけるキャリア教育の実例

宮崎大学教育学部附属中学校（以下宮大附属中）では総合的な学習の時間の中で、連携する研究ユニットとともにキャリア教育の実践を行っている。宮崎大学教育学部・大学院教育研究科の知見を活かし、行内研修の活性化やメンター方式の研修などの支援にも取り組み、独自のキャリア教育を実践している。

これまで他の中学校でキャリア教育の課題となっていた、教員の兼任によりキャリア教育が後回しになるという点を、総合的な学習の時間の担当教員がキャリア教育を担当し教育過程全体を改善、展開してきた。

特徴としては、「君たちは、宮崎のために、どう生きるか」という3つの特質を含めコンセプトを設定し、キャリア教育の中核となっている総合的な学習の時間の中で協働性のある人材の育成を念頭に置いたキャリア形成を行っている点である。中学校3年間でこのコンセプトを実現させるべく、「<3年間を通じた探究活動>への確かな見通し」「<各教科の見方・考え方>を中核とした授業」「<共通のフレームワーク>を用いた創造的活動」を教員全員で共通理解し、取り組んでいるという（鬼塚ら，2020）。3つの特質には、これからの社会を生きていくために協働性、地元志向性、当事者性のある人材になってほしいという想いがある。具体的には、第1学年では生徒たちそれぞれに与えられた委員会

や係の仕事を通して、学年や学級においてどのようなニーズがあるか探りつつ、協働しながらアイデアの実行・定期的な振り返り・修正を繰り返していく。これによって「仕事とは何か」「仕事をするうえで大切にすべきことは何か」などを探求していく、3年間の学びの土台となる仕事観の形成を行う。第2学年では職場体験や修学旅行を通して学校内から学校外に目を向け、実際の社会で仕事をする人から「価値の提供方法」や「ニーズの見つけ方」を、また、立志式を通して「自分自身の強みの見つけ方」を学ぶことで仕事を創造する方法をつかみとらせようとしているという。そして第3学年になると新たな仕事を創造する探究活動を行う。この中には、生徒自身を「創造」していく活動にもなっているという。その仕事を実現するために自分に必要な学びや経験が必要になるのかわかるようになるためである。例えば、希望する進路が決まっている生徒にとって、「将来、こんな仕事を創造するために、私はこの上級学校を志望したい」という進学動機を作成することができる。仕事を実現させるために自分に必要な学びや成長があるのか考え進学動機に結び付ける。最終的な評価として絵本の作成などプレゼンテーションを用いて自分の仕事観や社会、宮崎の課題について説明し、フィードバックをもらうことによって成長につなげている。

私がこの宮大付属中の取り組みで面白いと思ったのは、3年間の活動をすべて継続的に行っているという点である。例えば第1学年から第3学年までコンセプトを実現させるためのテーマがそれぞれ「自分の仕事を完遂せよ!! (第1学年)」「今ある仕事を分析せよ!!

(第2学年)」「新たな仕事を創造せよ!! (第3学年)」と設定されており、総合的な学習の時間の中のキャリア教育全ての活動につながりを感じる。私の職場体験学習を思い返してみると、楽しかった、で終わっており1つの一過性のイベントに過ぎなかった。体験後のお礼の手紙作成では既にあるテンプレートを丸写ししたような手紙を書く人が私の周りには多くいたが、宮大付属中ではしっかりと目的を事前に共有し、活動後には成果を定着化させる学びもあるため生徒それぞれがより深く経験を通して成長できる環境であると思う。また私が中学生の頃は、修学旅行をキャリア形成するための活動とは思っておらず、こちらもただのイベントで終わらせてしまっていた。しかし修学旅行も見方を変えると立派なキャリア教育なのだと気づかされた。観光地や自分が生まれ育ったところとは違う場所に行くことによって自分の地元との比較ができる。観光地にはそれぞれ魅せ方が存在し、分析することによって地元へ持ち帰り地域の活性化へとつなげられるかもしれない。修学旅行はこのような地元志向性を育む学習の場でもあるのだと考えたが、事前に必要な知識と目的がなければ、私のようにただのイベントで終わってしまう。宮大付属中のようにキャリア教育を行うための準備期間や目的意識の共有が教員と生徒にしっかりとできていれば職場体験も修学旅行も違った見方ができただろう。また、これらの活動を通して第3学年では探求の成果を絵本という媒体を通して発表することもすごく面白い取り組みで魅力的だと感じた。絵本にすることで自分を客観的に見ることができ、自分を主人公とした物語を作ることで実際のキャリア形成にも活かすことができる。この論文では実際

に3年間経験した中学生の意見や感想を知ることが出来なかったことが残念ではあるが、これらの体験で培った能力はこれから他の分野でも活かしていける。

一方で他の中学校でこのキャリア教育方法を実践するためには課題もあると考える。1つ目に授業時間の確保である。この論文内ではどのくらいの時間をキャリア教育として割り当てられていたのか分からないが、1つの行事に対しての熱量をすごく感じる事ができる。人数が多い学校だと、情報の共有や全体をまとめ全員を同じ方向に向かせるにはとても時間がかかるだろう。他の主要教科との兼ね合いも難しく、初めは混乱することが予想される。2つ目は教員の負担が大きくなることである。教員の時間外労働が問題視されている中、さらにキャリア教育にも力を入れてほしいとなると今いる教員では足らなくなることが予想できる。さらにキャリア教育に特化した教員もなかなかいないだろう。宮大付属中では大学機関との連携もあり試行錯誤して現在のような教育が行われているが、他の中学校では教員にキャリア教育を丸投げしているだけでこのままでは変わらないように思う。国、または県・地域や民間の研究機関との協力が必要だと思うが中学生のキャリア教育についてさほど重要視されていない。さらに宮大付属中の取り組みの特徴の一つである「宮崎のために」という文言について、グローバルに活躍する人材育成に力を入れている現代にとっては少し時代錯誤のような気がする。論文内では、「「地元」宮崎でキャリア形成をすることはもちろん、宮崎を離れたとしても、自分の仕事が巡り巡って宮崎とどうつながっていくのかを考えることができるような人材の育成が念頭に置かれている」と説明されている。しかし、中学生という多感な時期に宮崎だけに注目させるのではなく、広い視野を持たせるような多様な考え方を鍛える教育の方がよいのではと思った。

このような課題もあり、現段階では学校の教育だけでは十分なキャリア教育は行いにくいだろう。そのため、家庭での教育や自分で考えるようになるきっかけがあればインターネットや書籍を通して深く考えていけると考える。そこで次に大学生の私が自分のキャリア形成や自分自身について深く知っていくために中学生にお勧めする書籍の紹介を行う。

5. 自分のキャリアを考える上で、中学生に勧めたい本

突然自分の将来について考えてと言われても、「将来のことを考えても分からない」「キャリア形成のために何から始めればいいのか分からない」となってしまうだろう。そもそも働くことの意義すら難しいと思う。そこで自分の将来やキャリア形成とキャリア形成を行う上で重要となってくる自己理解のためにお勧めの本を紹介する。中学生だけでなく、大学生や子どもがいる大人の方も楽しんで読んでいただけるようにいろいろなジャンルの本の紹介を行う。

池上彰 監修『なぜ僕らは働くのか 君が幸せになるために考えてほしい大切なこと』(株式会社 学研プラス)

将来の働き方や仕事について、中学生・高校生向けに作られた一冊である。マンガと文章

で分かりやすく働くことの意味や自分の人生との向き合い方、これからの働き方について説明してある。第一章から第七章とエピローグで書かれており、将来への不安を抱える主人公の吉田隼人が家族の支えや学校での職場体験を通して成長していく姿がマンガで描かれており、その後各章のテーマに沿って働くことの意味や仕事についてイラストを交えながら詳しく書かれている。例えば、バラエティー番組が好きという特徴を活かせる仕事は、芸能人になって出演者として関わることを一番に思いつきやすいが、他にも構成作家やフロアディレクターや芸能人のマネージャーという職業も番組を作り上げる上で欠かせない存在だということを見せてくれていて、好きや得意という想いから自分の周りにある仕事を調べてみることで「この仕事面白そうだ」と思える職業があることを示してくれている。

この本を一読して、とても「個」に寄り添った内容だと感じた。読者に自分のこととして捉えられるように身近な事例を多く用いて解説してある。また、これからAIや機械と共生する社会によりなっていくと思うがこのような時代の移り変わりにも対応していけるように自分の心の持ち方、例えば、多様性を大切にする・相手の価値観も認めるようにする活動の場を広げるなどたくさんのヒントが書かれている。これはすでに社会に出て働いている方にとってとても有益な情報をもたらしてくれる。

まだ将来について漠然とした不安を抱えている人にぜひ読んでもらいたい。自分の生き方について考える入門になる一冊だと思う。各章の終わりには実際に働いている人の声が載せてあり、一層仕事について身近に感じてもらえるだろう。

『学校では教えてくれない大切なこと⑱ 夢のかなえ方』(株式会社 旺文社)

「学校では教えてくれない大切なこと」シリーズの17作目となる本書ではマンガを用いて将来の夢を叶えるための方法が描かれている。個性的な3人の子どもが32歳の変り者の大人からアドバイスをもらいながら将来の夢について考えるという不思議なストーリーで、要所に突っ込みたくなるような、クスッと笑えるような書き方をされていて本が苦手であまり普段読まないような人でも読みやすい。

『なぜ僕らは働くのか』と内容が似ているように思えるが、『なぜ僕らは働くのか』よりもよりたくさんの職業が書かれていて、「〇〇が得意なら～」「××が好きなら～」というようにより具体的に職業名があげられている。例えば、「仕事が好き(p.82~87)」であつたら、手づくりする仕事としてソーイングスタッフ・ハンドメイド作家・特殊メイクアップアーティスト・美術スタッフが、大きなものを作る仕事では、建物をつくる・乗り物を作る・庭をつくるという説明が、芸術にかかわる仕事として彫刻家・陶芸家・花道家が、パソコンで物をつくる仕事としてクリエイティブディレクター・CGクリエイター・Webデザイナー・プログラマーのようにより詳しく書かれている。

登場する子どもたちが小学3年生であることから、中学生向けに作られたわけではなく、小学生に向けて作られた本なのかもしれないが今まで本を読んでこなかった人にとって、将来の夢の叶え方を知ることができる一冊になるだろう。

シヨーン・コヴィー 著, フランクリン・コヴィー・ジャパン 訳『リニューアル版 7つの習慣 ティーンズ』(キングベアー出版)

人生で成功と幸せを手に入れるために大切なことを習慣として身につけ生活していくための実践方法が書かれている。上記『なぜ僕らは働くのか』との違いは、現在に着目している点である。7つの習慣の中には相手とのコミュニケーションの取り方、日常の中で周囲の人と円滑に生活するための考え方などが記されており、経験談や様々な事例を取り上げているのが印象的である。キャリアについて特記されているものではないが、10代の習慣によって、将来の自分の夢を叶える手助けになることが書かれており、自分のことについて書き込めるワークも用意されており、すぐに実践できるように工夫されている。

中学生が初めて読む自己啓発本としておすすめであるが、文字数が多く、苦手に思う人もいるかもしれないがこの『7つの習慣』シリーズは世界的に有名なためマンガ版や分かりやすく気軽に読めるようイラストをたくさん使用した入門版も出ており、自分に合ったレベルで読み、理解することができる。

ティーンズ版の特徴として、本文の中で登場する例文が学校生活の中で起きるような事柄が取り上げられている点にある。例えば、第3の習慣に「一番大切なことを優先する」という項目がある(p.182~)。今の子どもたちは昔に比べてより忙しいことが述べられており、その理由として部活動、学校の予習復習、習い事や友達とのSNSのやり取りがあげられている。この忙しい日々をより有効に使うために時間管理の重要性と優先順位づけの方法が示されている。このように主に学生生活を送っている10代ならではの悩みとその解決策を示してくれている一冊である。

八木仁平 著『世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方 人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド』(株式会社 KADOKAWA)

この本は就職や転職に悩む人向けに書かれたビジネス本であるが、自分のことについて理解することの重要性についてもたくさん述べられており、中学生が将来のことを考えるときの方向性を示してくれるだろう。中学生の頃ならではの価値観や大切にしたいものを一度振り返ってみることで自分自身のことについてさらに理解が深まり、自分を活かす方法が見つかる。

自分の得意なことを大切にしてほしいと私が言ったとしても、「得意なことがない」「何が得意かわからない」と思う人もたくさんいるだろう。本書の中では「得意なこと=成果を出すために使える無意識な思考・感情・行動パターン」と定義されており(p.122~)、特出した輝かしいものだけではなく、無意識に自然とやってしまうことだと述べられている。

この本を読んで、私の得意なことは人の感情の変化に気づきやすいこと、いつも気づかないうちに人間観察をしていることだと分かった。自分のことを基準に、なんでもものごとを考えてしまうため無意識の領域には気づきにくいことが多いが、この本を読み進めていく

ことによって自分が無意識にしていたクセを見つけることができる。自分の得意なことを見つけて活かし方を知ることによって将来のことについて前向きに考えられ、また学校での勉強のモチベーションを上げることもできるだろう。自分について知ることによって将来の仕事や生き方を考えるきっかけを与えてくれる一冊である。

前田裕二 著『メモの魔力 The Magic of Memos』(株式会社 幻冬舎)

2019年一番売れたビジネス書であり、SHOWROOM社長の前田裕二氏が書いて話題となったこの本では、メモを通して世界や自分自身を知ることができるということを著者の経験や具体例を介して分かりやすく解説してある。メモをとることによって目標や夢が可視化され明確になっていく、言語化することで思いは強くなり夢は叶いやすくなるということ、メモをとる習慣を身につけることによって得られると述べられている。何気なく日々を送るのではなくてちょっとしたことでもメモをとることによって新しい価値の創造につながる。学校の授業中でも先生が言った一言が大事かも知れないという意識に通ずるものがある。

この本も直接中学生のキャリアにつながるものではないが、将来について長い目で見たときに習慣としてメモをとることを身につけていると、自分の過去・現在・未来を見直し、考えていくことができる。私は就職活動を通して日記をつけておけばよかったという後悔をしたことがあった。その時の心情や出来事を記録しておくことで自己理解にもつながると思ったためである。本書を参考にしてその日起こった出来事や、その出来事を通して思ったことを残しておくための記録(メモ)の取り方を知っていくといいだろう。

また、この本では巻末に作者のSNSで募集した「人生の軸」について、いろんな人の回答が載っている。その中でも私が感銘を受けた人生の軸は、「どこにも自分の代わりはいない。自分らしく生きていく! (@pgRyoheeeei)」「美しく生きる。圧倒的な実力を得る。人を助け笑顔を引き出す。(@beh1st)」「反省はしても後悔はしない(@chiby_smile)」などがあり、著名人だけでなく一般の人の人生の軸を見ることができるため一度どのようなことが書いてあるのか見て、現在の自分が大切にしている軸と比較してみても面白い。

本田健 著『10代にしておきたい17のこと』(大和書房)

「お金の専門家」として複数の会社の経営やお金にまつわる講演会を行う著者が10代に向けて書いた一冊。10代を「可能性に満ちている時代」とし、「10代をどう生きるべきか」ではなく、「こうやったら、もっと楽しかったのに」というように作者自身が思ったこと、これまでの経験を基に17の項目に分けて書かれている。

10代を数年前に過ぎ終わった私がとても面白いなと思ったものに「9 何を学ぶかを考える (p.105~)」の中で、学校で学んだ80パーセントは役に立たないとはっきり書かれている点がある。「学び」は「知恵」と「知識」と「スキル」の3つに分けられているが学校で教わるのは「知識」が多く、今の勉強はただの記憶力のトレーニングだとはっきり述べ

ていて思わず笑ってしまった。「知識よりも、知恵とスキルを身につけよう (p.110~112)」と著者が述べているように、調べれば何でもわかる世の中だからこそ、集めた知識を活かすための知恵と整理整頓や情報収集、速読などのスキルを習得することでその後の人生に大きな差が出てくる。

10代の中学生がこれからのキャリアを考える上でぶつかるであろう周囲の環境との関係性や両親に対する反発などリアルな学生の悩みにも解決策を教えてくれている。この一冊を通して自分で考えて、自分の人生をデザインすることの重要性が述べられており、それぞれが思い描く人生のために10代のうちからできることを簡単な言葉で表してある。各章が短く項目ごとに分かれて書かれているためとても読みやすい。

高濱正伸 監修『メシが食える大人になる！よのなかルールブック』(株式会社日本図書センター)

監修者の高濱氏が「メシが食える大人に育てる」を掲げ、少し辛口だが、これからの人生を生き抜くために大切な50の言葉を「よのなかルール」としてまとめた本である。必要最小限の言葉であり多くは語っていないことが特徴だと思う。例えば、

よのなかルール 17

まちがってもいいから、自分なりの答えを出す。

人生は決断の連続。

でも、「正解」なんてないことの方が多い。

自分なりに先を見通して

「こっち」と

決めていける決断力を

身につけよう。

このように見開き1ページにこれだけの言葉しか載っておらず、伝えたいことがストレートに表されている。自分の心の持ち方だけでなく、「親にカンペキを求めすぎない。(p.78-79)」や「親より長生きする。(p.80-81)」、また、時間の使い方についても述べられており、厳しいよのなかを強く生き抜くためのメッセージがたくさん詰まっている。私は、最後のルールである、

よのなかルール 50

人生の主演は

自分自身

人生の進路は

自分で決める。

きみの人生は
きみだけのもの。
ほかのだれにも
責任はとれない。
だから、
人生という船の舵から
けっして手を
はなさないように。

この言葉がとても素敵で、私がこの論文を通して伝えたい言葉をととても簡潔に分かりやすく伝えてくれていると感じた。

池田晶子 著『14歳からの哲学～考えるための教科書～』（株式会社トランスビュー）

副題にあるように考えることに重点を置いて、自由、善悪、愛、自分とは何か、心と身体とは何か、社会とは…など身の回りの物事を一つひとつ読者に考えさせてくれる。「人は14歳以後、一度考えておかなければならないことがある。」と帯にも書かれているように著者は14歳という年齢で一区切りして哲学の考え方から世の中や自分を見つめなおし、考えてみることを推奨している。このような考え方は少し難しいと思う人もいるかもしれないが、考え方を知るにはとてもいい本であると思う。

17章「仕事と生活」(p.111-116)ではプロ野球選手のイチローを例に挙げ、小さいころは「イチローになりたい」とはっきり言っていたのに、現実を見られるようになってきた14歳にとってイチローは遠い存在であることが分かり、自分もきっと両親のようになるしかないのだろうとあきらめている人がいることが書かれている。「生活をしなければならぬ」「仕事をしなければならぬ」「生きなければならぬ」という心構えを勝手に持ち、あたかも他人のせいにするのが生活や仕事をつまらなくさせる原因とし、何のために生きるのか、人生の意味や目的を明確にすることを勧めているが、池田氏が答えや正解を与えるのではなく、読者それぞれに考えさせ、各々の答えを見つけるよう、最後はこのようにまとめられている。「さあ、君は、どっちの人生を選ぶだろう。食べるために生きるのか、生きるために食べるのか。いずれの人生にせよ、それは完全に君の自由だということ、覚悟を決めなくちゃね。」

齋藤孝 著『本当の「頭のよさ」ってなんだろう？ 勉強と人生に役立つ、一生使えるものの考え方』（株式会社 誠文堂新光社）

この本では「勉強ができること＝頭がいいこと」なのか、なんのために学校へ行き勉強するのか、などの学校生活での些細な悩みから、本との向き合い方や思春期の過ごし方までこれから学生が生きていく中で疑問に思ったことを少しでも解決できるように身近な言

葉でわかりやすくヒントを与えてくれている一冊である。この本は、大学生の私でもハッとさせられるものがあった。私は数学に苦手意識があり、「こんなの学んでも将来なんの役にも立たないだろう。」と思うことが多々あったが、この本の中で、「**数学とは、ものごとをどうとらえるか、その論理的な思考法、思考回路を手に入れるもの** (p.52-54)」だと述べられており、本当にその通りだと数学的な頭の整理術があればもう少しうまく生きられるのだろうなと考えさせられた。

現実社会の中で適応する「社会的適応性」を人生で求められる頭のよさだとし、学力だけでなく、「生きる力」を養ってほしいと述べられている。「生きる力」の中にはコミュニケーション能力のほかに、先を読む力、判断力なども含まれていて、学校での勉強はこれからをより生きやすくするためのツールになっていることを「多様性の森」と例え教えてくれる。この本も中学生のキャリア形成と直接かかわりのある内容ではないが、思春期を迎えた学生や周囲との関係に悩んでいる人にとって、現状と解決策を分かりやすく示しているため進むべき方向性が見つかるだろう。

また、第8章の「生きていくってどういうこと? (p.193~)」では、これから進路のことで悩んでいくであろう学生に向けて、道は一つだけでなく考え方・捉え方次第でどうにもなるということを優しく論じてくれている。一度受験に失敗したからと人生が終わるわけではなく、これからのことを自分で考えてどう乗り切るかが重要である、そんなメッセージを、学生生活を例に出して解説してくれている。

今回、直接中学生のキャリア教育にかかわらなくても、中学生という多感で繊細な時期だからこそ読んでもらいたいと思うような本も紹介した。義務教育の中で先生から教えてもらえることに限りがあると私は思っていて、だからこそ本を読んで自分の世界を自分で広げていってほしいという思いがある。またこれは中学生の頃の私の反省点でもある。小説は好きでよく読んでいたが、自分の将来についてあまり深く考えてこなかったため、今回紹介した本に中学生の頃出会えていたら少しは違う今を過ごしていたのかもしれない。紹介した多くの本の中で、自分の人生の主人公は自分なのだから、自分で考えて行動しようとして述べられていた。誰しもわかっていることではあるが、どうしても人のせいにしてしまいたくることがある。特に進路について考える際には、家庭の環境や金銭面での問題、また「親が、ここがいい、こうしたほうがいいと言ったから。」と逃げてしまいがちだが、結局その人生を歩むのは親ではなく自分なのだと自覚して、しっかりと考えていくべきだ。もちろん初めて受験や進路を自分で決めないといけないとなるとわからないことばかりだと思うため、その時は身近な大人や友人に頼るべきだと考える。悩みながら生きているのは子どもも大人も同じなのだから悩むこと自体を楽しめるようになればと私は考える。

6. まとめ

今回、私自身の過去のコンプレックスや進級論文、就職活動を通じた経験から、中学生からのキャリア教育を充実させるべき、自分で考えるきっかけをつくっていくべきだと思い、本論文を執筆した。文部科学省がしっかりと手引きの中でキャリア教育の重要性について記されてはいるが、生徒一人一人に寄り添ったキャリア教育を行うためには、依然指導者不足と世間一般においてキャリア教育の認知度の低さは重大な課題だ。受験の時期だけ将来について考えるということは遅すぎるし、不十分であろう。しかし、教育の分野の中でもキャリア教育は比較的新しい分野であることから、これから学校現場で実際に様々なキャリア教育が施されていき、ますます発展していくことが期待される。

実例として紹介した宮大付属中の取り組みは、生徒一人ひとりを成長させ、自分の将来を考える上でとても有意義な取り組みではあるが、全ての中学校で行うにはまだ課題が多く残っている。先述したような指導者不足はもちろんのこと、新しい教育分野であるからこそ誰も正解が分からない中で一から取り組まなければならないため、教育機関への負担は増すばかりである。主要教科の学習内容も充実しているため学習時間の確保はとて厳しいだろうし、生徒にとっても先の見えない世の中で自分の将来について向き合うことは苦痛に感じることもあるかもしれないが、それでも自分のこととして考えていく時間は必要である。

本論文ではあまり学校教育内でキャリア教育の在るべき姿については論じてこなかった。それは、私自身正解が正直分からないためである。自分が教員になってこれからのキャリア教育を発展させていこうとしているわけではなく、私が中学生の頃にもう少し自分で将来について考える時間と力があればと思った経験から来ているため、教育現場の実情についてはあまり詳しくない。そのため宮大付属中の取り組みはとても理想的で私もやってみたかったと思うが、その裏で行われている教員の方たちの見えない努力は計り知れない。

そのため本論文では学外で、自分で自分の将来について考えるきっかけを持ってもらえればと思い執筆を行った。一大学生の卒業論文のため、読む人は限られてくると思うが、読んだ人の中には将来教員になる人、親となって子供の成長を見守っていく人がいるだろう。そんな方にも、将来のことで悩んでいる中学生がいたらこの論文が少しでも解決の役に立てたらと思う。

また、本論文内で紹介した本は大人が読んでも気づかされることがたくさんある内容となっており、改めて読書がもたらしてくれたものの大きさを実感した。同じ内容でも、中学生の時に読むのと、大人になってから読むのでは感じ方も変わってくるであろう。私も将来子供を授かって育てることがあるならば、もう一度子供と一緒に読みたい。そして自分の経験や考え方、価値観を話し合えるような関係性でいたいと思う。

両親と将来について話し合うことは人によっては難しいことかもしれない。考え方の違いや金銭面の問題から衝突することも少なくないだろう。お互いが納得のいく結果にする

ためには十分な話し合いと自分の意見を持つことが重要になってくる。そんなときに自分の考えを持つために紹介した本や学校の図書館、地元の書店にある本を参考にしてもらいたい。いったい何のために学ぶのか、どうして働かなければならないのか、など正解のない質問について自分なりの答えが見つかるように導いてくれる手段の一つになる。私自身もまだ将来に対する不安はたくさん残っているが生きる中で自分なりの答えを見つけていくことを楽しみに生活をしている。

機械化が進み、AIと共生していく社会により一層なる中でこれまでの職業観にはとらわれない考え方、視野の広げ方が大切になってくる。YouTuberのように自分のチャンネルを持ったり、新しい職業を創り出すことも可能な世の中であることを知り、自分の将来について向き合ってほしい。

中学生という多感で可能性に満ちた時代でしか経験できないこと、さまざまな経験を通して学んだこと・自分で感じたことを大切にすると自然と自分の得意なことや大切にしている価値観が見えてくる。より選択肢が多くなった世の中をこれから生きていくにあたり、たくさん悩んだり迷ったり、周囲の人との衝突や私のように他人と比較し劣等感に陥ることもたくさんあると思うが、人生の正解は一つではないこと、自分なりの答えを見つけることが重要だと考える。自分の人生の主役は自分しかいないことを理解し、ともにこれからの社会を生きていこうというメッセージとともに本論文を締めくくる。

謝辞

本論文の執筆にあたり、新型コロナウイルスの感染拡大により例年通りにはいかない中、ご指導して下さった牲川波都季先生に厚く感謝申し上げます。また、書きたいテーマについて何度も検討し、そのたびに温かいコメントを返して下さったゼミの皆様にも心から感謝申し上げます。2年間本当にありがとうございました。

参考文献

1. 中学生はキャリア教育でどのような力を身につけるのか？：人間として成長する力尺度（中学生版）の作成. 富永 美佐子・高野 康男. 出版地不明：福島大学人間発達文化科学類, 2018年.
2. 中学校キャリア教育の手引き. 文部科学省. 平成23年.
3. 鬼塚 拓, 竹内 元, 藤本 将人, 盛満 弥生, 小林 博典, 安影 亜紀, 山下 辰弥, 棕木 香子. 宮崎大学教育学部附属中学校におけるキャリア教育の実践の特質と課題. 出版地不明：宮崎大学教育学部附属教育協働開発センター, 2020.
4. 池上彰. なぜ僕らは働くのか 君が幸せになるために考えてほしい大切なこと. 品川区：株式会社 学研プラス, 2020.
5. 株式会社 旺文社. 学校では教えてくれない大切なこと⑰ 夢のかなえ方. 新宿区：株式会社 旺文社, 2017.

6. ショーン・コヴィー. リニューアル版 7つの習慣 ティーンズ. 千代田区：キングベアー出版, 2014.
7. 八木仁平. 世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方 人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド. 千代田区：株式会社 KADOKAWA, 2020.
8. 前田裕二. メモの魔力 The Magic of Memos. 渋谷区：株式会社 幻冬舎, 2018.
9. 本田健. 10代にしておきたい17のこと. 文京区：大和書房, 2010.
10. 高濱正伸. メシが食える大人になる！ よのなかルールブック. 文京区：株式会社日本図書センター, 2019.
11. 池田晶子. 14歳からの哲学 ー考えるための教科書ー. 中央区：株式会社トランスビュー, 2003.
12. 齋藤孝. 本当の「頭のよさ」って何だろう？ 勉強と人生に役立つ、一生使えるものの考え方. 文京区：株式会社 誠文堂新光社, 2019.

高校野球の魅力から見る球数制限

—野球人口減少を食い止めるため—

関西学院大学総合政策学部総合政策学科

梅崎 亮

目次

目次	0
はじめに	1
第1章 高校野球について	1
1.1. 甲子園大会	2
1.2. 人気になった背景	2
1.3. 高校野球と宗教との関係	3
第2章 ルール変更	4
2.1. 様々なルール変更	4
2.2. 球数制限について	5
2.3. アメリカのスマートピッチ制度	6
2.4. 様々な意見	7
第3章 戦略の変化	15
3.1. 戦術の比較	15
3.2. 継投策	15
3.3 金属バットと変化球	16
おわりに	17
球数制限を導入するべきか	17

はじめに

ある日の帰り道にテーマについて考えながら帰っていた時、阪神タイガースの試合がテレビで行われていた。その当時、阪神はリーグ4位で今年も阪神弱いなと思い、どうしたら阪神が優勝できるのだろうかと思った。そこで阪神タイガースが優勝するためには何が必要かというテーマにしようと思ったが、実際に私自身そこまで阪神ファンではなく、どこの球団のファンでもないため、何が好きだろうと考えたときに高校野球を小さい頃から見、今でも友達と高校野球の話をしているためこのテーマにしようと考えた。プロ野球より高校野球が好きなのは、プロ野球はリーグ戦で1シーズン通して143試合行われており、負けてはいけませんが負けても次があるので点差が開いてしまったときに、どうしてもあきらめムードになってしまい消化試合のような形になる。もちろんプロ野球でも負けられない試合はあるがプロ野球はリーグ戦であり、高校野球はトーナメント戦であるため1試合1試合にかける思いが異なるのである。高校野球は2年半しかすることができず、最後の大会でいい結果を出すために練習をしてきて、3年生にとっては負けたら引退という現実がある中で一生懸命戦っている姿に多くの高校野球ファンは心を奪われるのである。そして、プロ野球と高校野球の違いで1番象徴的なのは、1塁までの全力疾走である。プロ野球ではアウトと思ったら全力で走らない選手がほとんどである。一方、高校野球ではたとえアウトになったとしても1塁まで全力疾走をするのである。さらに、甲子園に出場するチームにはそれぞれ特徴があり、同じ高校でも選手が異なるため年によって戦略を変えてくることもあるためこれも高校野球の魅力である。このようなことから私はプロ野球より高校野球の方が好きである。

そして現在、高校野球は大きく変わろうとしている。2018年に全国大会でタイブレーク制¹が導入され、2020年春から球数制限を導入することが決定した。しかし、新型コロナウイルスの影響によって、第92回選抜高校野球大会・第102回全国高校野球選手権大会が中止となったことによって、まだ導入されていない。こうした変化には様々な問題が関わってきており、社会価値観の変化も大きく関わってきていると考える。球数制限導入については賛否両論あり、多くの著名人がコメントしている。

この論文では、高校野球の歴史から賛否両論ある球数制限、高校野球の魅力について述べていき、みなさんに少しでも野球に興味を持ってもらい今後高校野球を見る際の材料になればいいと思う。

第1章 高校野球について

この章は(白川、谷川、2018)を要約したものである。

¹ 延長12回で決着がつかない場合、13回無死一、二塁から試合を再開する。打順は前の回から継続し、一塁走者は一つ前、二塁走者に二つ前の打順の選手が入る。決勝は、延長十五回で決着しないです再試合になれば適用する。

1.1. 甲子園大会

この節では約 100 年にわたり数多くの死闘を繰り広げ、伝説を残してきた高校野球について述べていく。

高校野球における甲子園大会は、高校の部活動の中でも世界に類例を見ない規模のナショナルイベントにまで成長した。現在の高校野球の組織図は、各都道府県に野球部を統括する高等学校野球連盟があり、その上に日本高等学校野球連盟、さらに上部組織として日本学生野球連盟が存在する。これに加えて朝日新聞社と毎日新聞社が主催となり甲子園大会を開催している。

高校野球の全国大会は 1915 年 8 月 18 日豊中球場にて、大阪朝日新聞社社長・村山龍平の始球式から始まり、鳥取中対広島中の試合で全国中等学校優勝大会の幕を開けた。第 1 回大会は、本大会まで 1 ヶ月半にかない 7 月 1 日に大会開催の社告が出されたが、全国 10 地区で開催された予選に 73 校が参加し、京都二中が秋田中を破って初代優勝校となった。優勝大会創設以前から各地で中等野球大会は開催されていたが、大手新聞社や私鉄とのタイアップが実現したことによって他に類を見ない規模の大会となった。さらに、それまで地域で行われていたトーナメントを全国大会の予選に置き換えることによって他の大会と比べ物にならない権威と影響力を持つこととなった。

大阪朝日新聞社によって大きく報道されたこの大会は、多くの人が野球を知るきっかけとなった。そして、多くの人が豊中球場に押し寄せ収容しきれなくなったため、1917 年の夏 3 回大会からは、阪神電鉄沿線の鳴尾競馬場内に 2 面のグラウンドと約 5000 名収容のスタンドを設置し開催された。予選参加校も年々増加し、1921 年の夏 7 回大会に 200 校を突破し、日本のみならず当時植民地であった朝鮮・満州でも予選が行われ、1923 年の夏 9 回大会からは、台湾でも予選が行われた。

初期の優勝大会は、関西勢の活躍が目立ち、鳴尾球場を訪れる人は年々増加し続け、夏 9 回大会の準決勝、甲陽中対立命館中の試合は超満員となり、1000 人以上がグラウンドになだれ込んだ影響により 1 時間以上も中断したことで、前年から阪神電鉄社内で検討されていた新球場建設の動きが本格化していった。そして、1924 年 7 月 31 日に枝川と申川の廃川敷に両翼 110 メートル、センター 129 メートルのグラウンドと鉄筋コンクリート 50 段のスタンドを持つ大球場が完成した。球場は干支にちなんで「甲子園」と命名され 1924 年の夏 10 回から優勝大会の会場として使用されることとなった。

現在の春の選抜大会は 1924 年 4 月、名古屋の八事球場に中等野球界を代表する強豪 8 校を集めて、第 1 回全国選抜中等学校野球大会が開催された。名古屋で開催されたのは、大阪朝日新聞社のライバルである大阪毎日新聞が名古屋進出を図る経営戦略の一環であったが、1925 年の春 2 回大会からは甲子園で開催された。

1.2. 人気になった背景

現在、高校野球の全国大会は春と夏の計 2 回行われている。春の選抜高等学校野球大会は、運営委員会で選出された選考委員が、出場校選考基準にもとづいて厳正、公平な会議を開き出場校

を選出、当該校の承諾を得て決定する。出場校選考基準は以下のとおりである。

- (1) 大会開催年度高校野球大会参加者資格規定に適合したもの。
- (2) 日本学生野球憲章の精神に違反しないもの。
- (3) 校風、品位、技能とも高校野球にふさわしいもので、各都道府県高校野球連盟から推薦された候補校の中から地域的な面も加味して選出する。
- (4) 技能についてはその年度全国高等学校野球選手権大会終了後より 11 月 30 日までの試合成績ならびに実力などを勘案するが、勝敗のみにこだわらずその試合内容などを参考とする。
- (5) 本大会はあくまで予選をもたないことを特色とする。従って秋の地区大会は一つの参考資料であって本大会の予選ではない。

一方、夏の選手権大会は全国 47 都道府県 49 地区（北海道は北北海道・南北海道、東京は西東京・東東京に分かれる）で予選が行われ、優勝校が選手権大会の出場権を獲得することができる。春の選抜大会は、毎日新聞社・日本高等学校野球連盟が主催となり、夏の選手権大会は朝日新聞社・日本高等学校野球連盟が主催となり開催されている。高校野球がメディアで大きく報道され、全国放送されるまで人気になった背景として、毎日新聞社・朝日新聞社との関わりが挙げられる。

メディアによって大きく報道されるようになったのは 70 年頃からである。NHK テレビにおける総合・教育両波での完全リレーが実現したのは 75 年からである。そして大手新聞社・テレビだけでなく、多くの雑誌や週刊誌で特集が組まれるようになり、人気に拍車をかけた。

1970 年代後半に一気に高校野球の人気は全国に広がった。それまで東京では、高校野球は田舎の人がするスポーツでプロ野球の方が面白いという考えだった。というのもそのころは西日本の高校の方が野球の実力が高く、東日本の高校があまり勝ち上がることが出来なかった。

人気を高めたきっかけとして、現在、読売巨人軍の監督であるが、東海大相模を率いて 74 年から 78 年にかけて甲子園大会に 4 度出場したことによって原辰徳フィーバーが起こった。関東地区から誕生したスターによって、高校野球人気をより加速させた。

その一方でプロ野球が斜陽化していた。1964 年にサッカーブームが起こり、大学では野球選手よりサッカー選手が女子学生のアイドルとなった。

しかし、落ち目のプロ野球よりも真剣でひたむきな甲子園大会ははるかに魅力的なイベントとなっていく。そのような認識が 1970 年代を通じて東京圏にも浸透し、テレビ中継の一層の普及などにも後押しされた結果として、東京メディアにおける甲子園大会報道は劇的に変容を遂げ、「国民的行事」というイメージが強固に定着していった。

1.3. 高校野球と宗教との関係

野球部といえば上下関係が厳しい、体罰問題などのイメージを持つ人もいるはずである。体罰が問題になったのは、2012 年 12 月に発生した高校バスケットボール部員の自殺事件である。それまでは野球部をはじめとする運動部では体罰を容認しており、指導者による体罰も日常的だった。PL 学園は部員同士の暴力事件によって事実上の廃部にまでなった。

さらに、野球は宗教布教にも関係していると考えられる。例として先ほど出てきた PL 学園を挙げる。PL (パーフェクトリバティアー) は、1946 年に教主御木徳近が立教した新宗教教団であり、PL 学園はその付属学校として 1955 年に開校され、同時に硬式野球部も創部された。創部当初の目的は、教祖が新宗教連合協議会対抗野球大会での「PL 教団」チームの強化を見越したものであり、入部者には本人と両親の入信義務が課された。60 年代より「学力は東大・野球は甲子園へ」というポスターが貼られだすなど、信者の確保と子弟関係をはかりつつ、広告塔としての意義も付与されていく。それが強化と結びつき、1962 年夏に甲子園初出場、78 年夏には初の全国制覇を達成する。しかし、20 世紀以後暴力事件等の発覚によって数多の対外試合禁止処分を受け、教団は 2015 年の事件を機に、部員暴力と「世界平和」を掲げる教義とが矛盾するとして、部の強化を取りやめた。信者数も 87 年には 231 万人に達していたが、2016 年には 81 万人 8 千人ほどにまで減少している。PL 学園の例は、宗教学校における野球部の役割は信者獲得とその結束強化にあり、教団イメージ向上の手段となるという通念を思わせた。

第 2 章 ルール変更

2.1. 様々なルール変更

近年の高校野球では延長 15 回引き分け再試合・タイブレーク制導入・球数制限などの様々なルール変更が行われている

高校野球において、もともと引き分け再試合のルールはなく、決着がつくまで試合が行われていた。過去の甲子園での最大延長は、昭和 8 年(1933 年)夏の準決勝、明石中対中京商の延長 25 回である。この時代、最大延長の規定は設けられていなかったが、大会本部では「勝負がつかなくても 25 回で打ち切る」と決定していたようだ。この試合の後も特に最大延長回の規定は設定されなかった。しかし、昭和 33 年(1958 年)春季四国大会での徳島商の試合がルール改定へと動きを進めることになる。この大会の徳島商は、対高知商で延長 16 回、翌日の対高松商で延長 25 回と連日に渡って死闘を演じた。この時の投手はあの板東英二であり、2 試合とも完投し、2 日間で計 41 イニングを投げ抜いている。この 2 試合から、高野連役員が本部に働きかけ、この年の夏の選手権から延長 18 回規定が制定された。そして、初めて延長 18 回引き分け再試合が適用された試合(1958 年夏の準々決勝)でも板東英二が投げているこの試合を含めて、甲子園では計 4 度、延長 18 回引き分け再試合を演じているが、いずれも 0-0 での引き分け再試合となっている。この延長 18 回引き分け再試合の規定が変わるきっかけになったゲームが、平成 10 年(1998 年)夏の準々決勝、横浜-PL 学園の一戦である。延長 18 回まではいつてないものの、9-7 とスコアが大きく動いており、横浜高校の松坂大輔は完投し、250 球を投げ抜いた。この試合が議論を呼び、平成 12 年(2000 年)春の選抜から、延長戦が 15 回で打ち切られる制度に変更となったのだ。また、延長 15 回でも投手の酷使など健康管理面が問題になっているので、タイブレークを含めたルール改定が議論の対象となっていた。そして、2017 年 9 月 19 日に開催された日本高校野球連盟の理事会で、2018 年選抜から延長 13 回以降にタイブレーク制が導入されることが決定した。2018 年 1 月 10 日には日本高校野球連盟が、2018 年から春選

抜・夏選手権の甲子園大会や地方大会の全ての公式戦で延長 13 回以降にタイブレーク制を導入すると発表。そのルールは、延長 13 回からは無死 1, 2 塁、打順は前の回からの継続で行う。ただし、決勝戦だけは延長 15 回まで行い、同点の場合は引き分け再試合。決勝再試合ではタイブレーク制が適用されるとなっている。

2018 年のセンバツでは延長 13 回に突入する試合がなくタイブレークが実施される事はなかったが、2018 年夏の選手権 1 回戦で史上初めて甲子園でタイブレークが適用される事になった。

2.2. 球数制限について

球数制限が導入されるきっかけとなったと思われる試合は、第 89 回選抜高校野球大会の史上初 2 試合連続再試合が起こったことだと考えられる。第 2 試合の福岡大大濠（福岡）—滋賀学園（滋賀）は 1-1、第 3 試合の健大高崎（群馬）—福井工大福井（福井）は 7-7 の延長 15 回引き分け再試合となった。福岡大大濠の三浦は 196 球で完投、滋賀学園は宮城が 96 球、棚原が 94 球で継投した。福井工大福井の摺石も 11 回 193 球を投げた。そして翌々に再試合が行われ、福岡大大濠の三浦は 9 回 130 球で完投し、2 試合で計 323 球を投げることとなった。このことにより、前節で述べたタイブレーク制と球数制限導入についての議論がされるようになった。

そして、球数制限の問題がより注目されるようになったのは 2018 年夏の甲子園大会秋田県代表金足農業高校のエース吉田輝星投手が地方予選から甲子園決勝で途中降板するまでで 1517 球を投げたことにより球数制限というものが問題視された。甲子園だけでも 881 球を投げた。この年の金足農業の特徴といえばスタメンが高校野球では珍しい完全固定制で途中交代もせず、スタメンのメンバーだけで戦うという戦法をとっていたことである。これを予選から甲子園まで続けた。そのこと自体は問題ではないが、吉田輝星投手しか勝てる投手がいなかったことが問題である。吉田投手の特徴としては Max150 キロを超えるストレートに多彩な変化球を駆使して三振を奪うというスタイルである。三振を取ることが特徴の投手は自然と球数が多くなってしまふ。しかし金足農業が勝つためには吉田投手に投げてもらうことが一番であり、吉田投手自身も帽子の裏に「マウンド²は俺の縄張り」と書くほどのマウンドへの執着心があったため、他の投手と交代することを嫌っていたと推測できる。一方、その年に春夏連覇を達成した大阪桐蔭のエース柿木蓮投手の甲子園での球数は吉田投手よりも 369 球少ない 512 球だった。その理由としては大阪桐蔭には、レベルの高い投手が複数おり、根尾昂投手が 214 球、横川凱投手が 78 球投げており、この 3 人（根尾選手は野手として）はプロ入りした。

昨年も岩手県の大船渡高校の佐々木朗希投手が岩手県大会の決勝戦の登板を回避して敗れたことが話題となった。佐々木投手は最速 163 キロの右腕で高校生歴代最速を出したことで一気に注目を浴びた。監督は前日の準決勝を完投した影響によりひじに張りが出ていた佐々木投手

² マウンドとは、野球において投手が投球する区域のことである。サークル状になっており、中央に投手板が埋められている。

の故障を防ぐために登板を回避した。その結果、大船渡高校は甲子園に行くことができなかった。

球数制限を取り入れるかが議論されている中行われた今年の甲子園大会では49代表で唯一鳴門高校の西野知輝投手が地方予選から2回戦で敗れるまで1人で投げ抜いた。昨年夏の大会で目立ったのは、投手の継投であった。鳴門高校以外の高校は投手を2人以上揃えており、仙台育英高校に関しては4人の投手を起用していた。球数制限をしなくてもどのチームの監督は時代に合った投手起用に変えてきていることが明らかになった。

私自身もリトルリーグという少年硬式野球で野球をやっていた頃に、インニング³制限というルールがあった。リトルリーグは6インニング制で1人の投手が1日に6インニングしか投げることができなかった。しかし大会は勝てばほとんどが1日2試合を戦わなければならなかった。最後の大会で関西代表として出場することができた西日本大会では1試合目に6インニング投げてしまったため、次の試合で投げることができず、敗戦した。私たちのチームは最上級生が6人しかいなかったため選手層が非常に薄いチームだった。この時は中学野球や高校野球があったためそれほど悔いは残らなかったが、もし高校野球で最後がこのような終わり方だったらとても悔いが残る終わり方になったと思う。なぜなら少年野球と高校野球ではまず、練習量が違い、本格的に野球をすることが高校で最後の人にとっては最後の夏にかける思いが桁違いなので一生悔いが残ると思う。少年野球ではインニング制限だったが、球数制限も同様で、試合の途中に降板しなければいけない可能性があるのも同じだと思う。

2.3. アメリカのスマートピッチ制度

日本の球数制限は、世界に対して遅れをとっている。近年、少年野球では、アメリカのスマートピッチ制度に倣って、球数制限のガイドラインを作成している。ここでは、スマートピッチ制度について紹介する。

アメリカ野球協会とMLBは若い頃から投球過多をすると怪我のリスクが高まるというデータをもとに、年齢別で球数制限を導入した。それがスマートピッチ制度である。

ここでは、MLBの公式サイト(MLB mlb.com)にあるスマートピッチのガイドラインの中で高校世代にあたる15~18歳までの投球制限を紹介する。

マウンドからホームの距離 18.288m

- ・ファストボール(ストレート)とチェンジアップが安定したら、他の変化球を投げてもよい。
- ・投球インニングが12カ月の間に100インニングを超えてはいけない
- ・1年に4カ月はボールを投げない期間を作らなければいけない。そのうちの2-3カ月は連続

³ 表と裏で構成されており、先攻チームが表に攻撃側となり、後攻チームが守備側になる。守備側が3アウト取ったら攻守交代となる。表と裏が終了して1インニングが終わる。日本では1回、2回とも言う。

していなければいけない。

- ・ピッチングの前にウォーミングアップは必ず行う。
- ・球数の制限を行い、休息期間をとらなければいけない。
- ・同時に複数のチームに所属してはいけない。
- ・ピッチャーとキャッチャーを兼ねてはいけない。
- ・1日に違う試合で投球してはいけない。
- ・大会のガイドラインに従う。
- ・疲れのサインに気を配る
- ・ピッチャーから違うポジションに移っても、一度だけなら再び登板してもよい。
- ・投げた球数に関わらず、3日連続で投手として試合に出てはいけない。

このように事細かにガイドラインが作成されている。

2.4. 様々な意見

私は球数制限をすることに反対である。なぜなら球数制限をすることによって複数の投手を用意しなくてはならない。試合で投げることのできる投手は作ることができるが、勝てる投手を作ることは非常に難しい。試合で投げることのできる投手とは、ストライクが投げられる投手、これは投手としての最低条件である。これさえできれば試合で投げることのできる。しかし、勝てる投手はこの他にも投球のリズム・テンポ・ストレートや変化球の精度とキレ・⁴フィールディング・牽制・打者や走者との駆け引きができるなど他にも多くの要素が必要である。これを身につけるためには相当な時間と練習が必要である。選手層の厚い私立などは投手と野手を完全に切り離して練習させることができるが、選手層の薄い公立高校では投手と野手を兼任する人が出てくるため、投手のレベルがどうしても低くなってしまふ。つまり、球数制限をしたら選手層の厚いチームが圧倒的に有利になってしまう。もし、去年の夏に球数制限が導入されていたら、私個人的な意見ではあるが、おそらく金足農業は甲子園に出れていないと思う。そういうチームにとって球数制限は不利になってしまう。この意見は僕だけでなく多くの人が持っている一方で球数制限に賛成している人は反対派に対して甲子園行くことが全てでない、高校野球は勝つためにではなく教育のためであるという意見がある。しかし勝たなければ野球の楽しさを最大に味わうことができないし勝つために全力でやるからこそ学べることが多くあるのではないかと思う。

他の意見としては、イニング制限を設ける・日程間隔をあける・春の大会をなくして春から予選を始めるなどがある。春の大会とは選抜高校野球とは異なり、3月から5月にかけて行われる大会であり、兵庫県の場合、地区予選で各地区の各ブロックの上位2チーム

⁴ 打球の処理・判断すること

が県大会に進むことができ、県大会でベスト 16 に入ることができれば夏の大会の⁵シード権を獲得することができる大会である。一番有効的なのは日程間隔をあけることだと思う。現在の夏の大会は過密スケジュールで、勝ち進むにつれて連戦が多くなる。そこで春の大会をなくすことによってゆっくと大会を進めることができる。しかし、2つ問題点がある。一つは中間テストや期末テストの期間と大会が被る。今は期末テストと被っている。もう一つは球場をおさえられるかどうかである。予選は学校ですることができても、そこまでしっかりとしたグラウンドを持っている学校は少ない。それと甲子園をプロ野球と同じ時期に使用するため長い期間借りることができない。京セラドームなど他の球場を使う手もあるが甲子園を目指して予選を勝ち抜いてきたのに違う球場で試合をするのは選手にとっては複雑な気持ちでプレーすることになるはずである。これらの問題点を解決できるのであればこの案は実現できると思う。

次に私の友人から著名人まで、球数制限についての意見を紹介したいと思う。

はじめに、昨年 11 月に高校時代同じ野球部に所属していて、今でも草野球を一緒にやっている K 君と対話を行った。K 君とはよく高校野球の話をしており、今の高校野球の話だけでなく昔の高校野球の話もよくする。球数制限に関しても以前少し話したことがあり私と同じ反対派であったため対話相手に選んだ。

はじめに、K 君は阪神ファンなのでプロ野球の方が好きな可能性もあるため一応どちらが好きか聞いてみた。

私「プロ野球と高校野球どっちが好き？」

K「高校野球やな」

私「なんでなん？」

K「高校野球とプロじゃ一勝の重みが違うからかな。高校野球って一回しかないし負けたら終わりやから全部の試合勝ちに行くけどプロはリーグ戦やから点差開いたら消化試合になるし日本シリーズ⁶ですら相手がエースできたら諦めてエース使わなかったりするからそういうところから一勝の重みが大きい高校野球の方が好きかな」

高校野球の方が好きという理由は私と同じく一試合にかける思いが違う点だった。やはり多くの高校野球ファンは球児の勝つために一生懸命プレーする姿が好きなのではないかと思った。この後本題である魅力と球数制限について話していった。

私「高校野球の魅力って何？」

⁵ トーナメントにおいて、強豪同士が一戦目でぶつからないようにするやり方である。

⁶ プロ野球ペナントレースのセ・リーグとパ・リーグ上位 3 チームがリーグ別をクライマックスシリーズ（3 位と 2 位が戦い先に 2 勝を挙げたチームが 1 位と試合することができ先に 4 勝（1 位チームは 1 勝のアドバンテージ）を挙げたチームが日本シリーズに進むことができる）を戦い勝ち抜いたチーム同士で日本一を決めるプレーオフ。

K「さっきも言ったけど最後の夏なんか負けたら引退やから一試合一試合を全力で勝ちにきとることかな」

私「ほんま高校野球って最後まで何があるかわからんもんな。」

K「それな、智辯和歌山と帝京の試合⁷なんかわけわからんかったよな」

私「あれこそ甲子園の魔物やろ」

K「やっぱり甲子園は高校球児にとって特別な場所で目標やからその場所で全力でプレーしとるのが魅力やな」

魅力と高校野球が好きな理由が同じであった。やはり一番の魅力はプレースタイルであることが分かった。

私「球数制限についてはどう思う？」

K「俺は反対やな。そもそも球数制限が問題になるようになったのって2017年の選抜の2試合連続で引き分け再試合なったときやろ」。

私「そんなんあったな。それで問題視されるようになって吉田輝星でもっと問題になったんか」

K「あの時に福岡大大濠の三浦銀二が15回完投した後再試合でも9回完投したからやろ。ほんまで夏の大会甲子園出られんかって選抜の疲労が残ってたからちゃんっていう意見があったからやろ」

私「そうやったんか。それ初めて聞いたわ。でも最近高校野球でも継投⁸使うようになったよな。昔なんか先発完投がほとんどやったけど、だから球数制限せんでも対策してきとるよな。」

K「そうやねん。だから球数制限せんでもええやろ。」

私「今年予選から投げ続けとったの鳴門のエースだけやもんな。なんで反対なん？」

K「戦略変わってきてるし最後の大会やから怪我してもええ気持ちでやってるし高校で野球するのが最後の人がほとんどやから後悔したくないやろ。公立が圧倒的に不利なるし」

私「実際に高校野球やってた人は反対やろな。導入しようとしとる人は自分らが責任負わされるのが嫌なんやろな。」

K「そうやんな。大船渡なんか佐々木投げさせんくて監督めっちゃ言われてるし辞めさせられるかもしれんらしいで。」

私「メディアが取り上げすぎよな。高校野球であんなに大きく取り上げんでもええのにな。メディアが大げさに報道するから余計問題になるねん」

⁷ 9回表4-8と智辯和歌山4点リードで迎えた最終回帝京が一挙8点を奪い逆転し12-8で帝京の勝利と思われたその裏、今度は智辯和歌山が驚異の粘りを見せ5点を奪い12-13の逆転サヨナラ勝ちをした試合である。さらに智辯和歌山の1試合チーム5本塁打・両チーム合わせて1試合7本塁打は大会記録になっている。

⁸ 複数の投手を使い、試合を進めていくこと

K「球数制限したら待球策されたりカット打法⁹されたらどうしようもないしな」

私「それこそ高校野球の魅力失うよな。でも来年の春から1週間500球までしか投げれんようになるかもしれんやん」

K「1週間500球ってあんま意味なくない」

私「そうよな、1週間に多くても3試合くらいしかせんくない？一試合160球くらい投げれるやん」

K「あんま意味ないから導入せんでええやろ」

球数制限に対する意見は私とほとんど同じだった。球数制限を導入することによって選手層の薄い公立高校が不利になってしまう。さらに相手投手に球数を多く投げさせるために待球策・カット打法をされて交代しなければならなくなったら野球ではなくなってしまい高校野球の魅力を失うことになる。

最後に投げすぎの問題について球数制限を導入する以外の方法を聞いてみた

私「球数制限導入以外になんか提案ある？」

K「やっぱり日程かな。春の大会とかシードとったらレギュラー出さずに消化試合になってるから春の大会なくして5月くらいから予選始めたらいいいねん。」

私「大阪は春の大会勝ってもシード権とれへんしな。でも期間長くなったら球場費とか今まで以上にかかるし甲子園とか抑えられへんくない。」

K「そこはちゃんとした球場持つ学校使ったりするしかないけどそうだったら自分の学校ならめっちゃ有利なけど」

私「そこは自分の学校は使われへんようにしたらいいんか」

K「甲子園も昼高校野球が使って夜プロが使うみたいにしたらええねん」

私「そうやな。神宮は大学とプロ併用しとるもんな。それいいな」

K「それと甲子園もコールドありにしたらええねん。コールドありにしたら無駄な球数減るし。」

私「コールドありにしたら試合も早く進むしな。あの暑さで試合しとるだけでめっちゃ負担かかるもんな。それもいいな。でも甲子園まで行ってコールド負けって嫌やな」

K「予選でコールド負けしとるとこもあるからええやろ。甲子園だけないのがおかしいねん」

球数制限以外の提案として春の大会をなくして夏の大会の日程を延ばす・甲子園でもコールド制度を採用するなどが挙げられた。

⁹ 打者が投手の球を軽くバットに当ててファールにする打法。2ストライクに追い込まれた後、苦手なコースや球種をファールにして得意なコースや球種を待つために使われる。

次に、広尾(2019)が様々なメディアから集めた球数制限に対しての著名人の意見を紹介する。まず、反対派の意見を持つ元プロ野球選手の意見を紹介する。

川口和久(元プロ野球選手・投手・読売ジャイアンツ元コーチ)

「新潟の高野連が発表した「投球制限 100 球」。これ何の意味があるのかな。

突っ込みどころがたくさんある。たとえば春の大会に限定に何の意味があるの？夏は別となると、肩ひじを守るという名目が怪しくなるよね。

何より、ひたむきに勝利に向かっていくという高校野球の魅力が薄れてしまうんじゃないかな。あとは 100 球となると投手を 2, 3 人用意することになる。夏も球数制限を設けたら、今までは部員の少ない公立高でもエースの力で甲子園に進むことがあったけど難しくなる。しかもエースが荒れ球で球数が多いタイプだったら、5 回ぐらいで引っ込んで、その後が減多打ちをくらい、プロで活躍する可能性を持つ逸材が日の目を見ずに消えてしまうことがあるかもしれない。

それに全員がプロに行くわけじゃない。高校で野球を終わるつもりで頑張った子が、その集大成の試合で降板し、「ああやり切った」と思えるのかな。部員数を食い止めたいともあったけど、逆効果じゃないかな。

もう一つ言うなら、99 球なら壊れないの？タフな子もいるし、成長痛などで球数投げないほうがいい子もいる。それを見極めながら、やり繰り返していくのも監督の仕事じゃないかな。

選手の肩、ひじを守りたいなら、まずは“投げ方”をきちんと指導してほしい。俺が高校野球を見ていて「危ないな、この投げ方」と思うときはよくある。きつい言い方になるけど、それを球数だけの問題にして「100 球投げさせなかったから、壊れても僕らの責任じゃない」になってしまいそうな気がする。

箱根駅伝で「山登りの 5 区は選手の体に負担が大きいから今年からやめました」と言ったら、みんなガッカリするでしょ。少なくとも、やるべき策をすべてやってからの話だと俺は思う。」(広尾、2019、pp14-15)

野村克也(元プロ野球・捕手・南海ホークス、ヤクルトスワローズ、阪神タイガース、シダックス、東北楽天イーグルス元監督)

「「投手の球数制限」についても私は反対のスタンスである。たしかにとくに球数制限の議論を進めていくと、「投げ込むことが悪い」と思える空気感が蔓延しているように思える。

それでは投手は投げ込みをしてはならないのか。答えは「ノー」だ。「肩は消耗品」と言われ、大リーグは「投げすぎると筋肉を痛める」という考え方が主流になりつつあるが、ある程度の球数を投げなければ、今より高いレベルに到達するのは不可能なのは間違いない。

野球において技術を習得するとき、「もう限界だ」という場面は必ずやってくる。そこで必死になって壁を乗り越えていく。すると、また次の段階が見えてくる。

突き進んでは乗り越えて、また突き進んでは乗り越える。

この訓練を日々、繰り返していくと、気がつけば自分のレベルが最初の頃と比べてはるかに高いレベルに到達していることがわかる。壁を乗り越えられず、「もう限界だ」と思って挑戦することを止めてしまったら、その時点で成長することも止まってしまう。

一見、根性論のように聞こえるかもしれないが、そうではない。あくまでも選手が「もっとうまくなりたい。そのために練習するしかない」という理性的な意欲のことを指しているのだ。

技術を磨くとき、最初に学んでおくべき技術面の理論はある。これは自分の能力向上にかかわることだから、独学でやっているよりもしかるべき指導者の下できちんと学んでおくべきだ。

だが、実際に技術を磨いていくと、理論だけでは解決できない場面がやってくる。頭では理論は分かっているものの、体が頭に追いついていかない。「腕を鋭く振り抜きなさい」と言っても、どの程度鋭く振ればいいのか、今一つ分からない。

そこで、「どうすれば自分の体に、正しい技術を刷り込ませることができるのか」という次のステップに進む。

とくに投手は、若いうちは技術的に未熟である。それだけにクタクタに疲れるまで練習を行わせるべきだが、「投げすぎは肩やひじによくない」というもっともらしい理由で選手の練習にブレーキをかけてしまうと、間違いなく成長が止まってしまう。それで一番損をし、後々後悔するのは選手本人であるに違いない。

2018年の夏の甲子園では、金足農業の吉田輝星（現日本ハム）が注目された。決勝では大差で負けたが、彼の活躍なくしてこの学校の準優勝はあり得なかった。それを「球数制限」という理由だけで括ってしまうと、彼のようなワンマンチームの学校は甲子園はおろか、県大会までに負けてしまうことだって十分に考えられる。それが果たして選手たちのためになっていることなのだろうか？

もし試合での球数制限を設けるというのであれば、普段の練習時から球数制限を設けるべきだ。「1日50球」、あるいは「100球以上投げたら、翌日は投げてはいけない」など、やってみるべきだろうが、それで本当に好投手が育つか。私は疑問の念を禁じ得ない。

温室でヌクヌク育てた投手ばかりでは、誰もがアツと言うような「本物の投手」が出てくるとは思えない。ハイレベルな投手を誕生させるには球数制限を行うことが有効な方法なのか、今一度議論してほしいところだ。」（広尾、2019、pp15-17）

山田久志（元プロ野球選手・投手・オリックス・ブルーウェーブ、中日ドラゴンズ元コーチ）

「球数制限は反対だね。高校野球でこれをやる必要性はまったく感じない。日本高野連が打球数の制限を本格的に論議するようだ。これをやりだすとピッチャーも育たないし、試合ができなくなる。

昨年12月、新潟県高野連が独自に球数制限の導入を決めたことがきっかけらしい。ピッチャーのことが分かっているのか理解に苦しむね。いったい球数制限ってだれが言い出したんだい？

プロ野球がメジャーリーグをまねて100球でピッチャーを変えるのが当たり前になっている。なんでもメジャーのマネをすればいいってもんじゃない。これがまたアマチュアに“伝染”したってことか。

高校野球のドラマ化は消えてしまうだろ。昨夏は秋田の金足農・吉田輝星が地方大会から1人で投げ抜き、甲子園でも881球を投じた。決勝の大阪桐蔭戦では力尽きたが、農業高、公立の星として野球ファンを感動させてくれた。

横浜・松坂大輔、早実・斎藤佑樹、駒大苫小牧・田中将大らが甲子園を沸かせた。さらにさかのぼると徳島商の板東英二さんも今でいうなら登板過多ということになるだろう。しかし今でもその熱いドラマは球史に輝き語り継がれているのではないか。球数、投球回数などを制限すると、私学と違って公立や地方の高校は複数の投手をそろえることができない。田舎で部員20人ぐらいの高校では、全員にピッチャーの指導をしなくちゃいけないのか？それを言い出すなら部員数も合わせるべきだろ。

わたしは今、ヤングリーグ（一般社団法人全日本少年硬式野球連盟）の会長を務めているが、素晴らしい体格で高校生に見劣りしない中学生も目にする。高校1年から活躍する選手がでてくるのがわかる気がする。ここまでは球数制限すべきだが、その上からはいらない。

球数制限をする理由は「投手の障害予防」のようだ。そんなのはピッチャーのことを知らない専門家が言っていることで、問題はそこじゃない。まったくわかっとらんよ。ピッチャーが勝つために投げて、肩、肘に負担がかかるのは当たり前だろ。

それが練習のし過ぎはあかん、投げすぎはあかんって、そっちに問題をもっていくか。教え方が良ければなんぼ投げてても大丈夫。肩、肘にストレスのかからない投げ方を教える、ちゃんと野球を教えることのできる指導者こそ育てるべきで、その議論が欠けてはいないか。」（広尾、2019、pp18-19）

一方で、球数制限導入について、賛成の意見をもつ著名人の意見を紹介していく

ジェフ・パッサン(コラムニスト)

「球数制限を設けることはとても難しいことだと思う。日本では精神論が蔓延していることもあってか、体に異変を感じても投手は1人で投げ続けることが良いとされてきたし、それが「怪物」と呼ばれる選手を生み出してきた原因だ。これに周囲から選手に完全燃焼させたいという思いが拍車をかけているから、なかなか良い方向にことが進まない。これらの改善は難しいことだけども、この流れを変えようとする動きは大切なことだ。

僕がアドバイスするとすれば、球数制限は野球を始めた小学生の年代から始めることを勧める。選手には投げ過ぎると体にどのような異変が起きるのか論理的に伝えることが必要だ。多くの事例や具体的な数字を用いて説明すれば、球数制限への理解も早いと思う。

指導者は選手の球数やケガに対して不安に思うよりも、選手を良い方向に導くことが本来の役割だ。

ただし、球数制限はすべての選手をケガから守る万能策にはならないことは覚えておきたい。制限することで問題が解決すると思えば、間違った方向に進むだろう。しかし、子供たちにはケガに悩まされることなく、プレーを楽しみ、生活できるきっかけを与えることができると思う。」(広尾、2019、p53)

桑田真澄(元プロ野球選手・投手・野球解説者、野球評論家)

「アメリカでは、「球数制限」は、プロからアマチュア、少年野球までもが導入しています。医師や専門家が何十年もの間、データを取って野球選手の肩、肘を守るためには「球数制限」を導入するしかないという結論に達しています。そしてメジャーリーグと医師たちがデータに基づいた「ピッチスマート」というガイドラインを作成して、小学生、中学生、高校生と年齢別に何球投げたら何日空けるなどのルールを決めています。

野球選手のケガと故障は違います。ケガは選手同士がぶつかったりボールが当たったりして起こります。これは事前に防ぎようがありませんが、故障は投手の場合、多くは投げすぎで起こります。これは「球数制限」をすることで、防ぐことができます。すでにこういう結論が出ているんです。日本の高校野球が「球数制限」を導入しない理由がわかりません。

「球数制限」は、選手だけでなく、指導者も守ります。「球数制限」がなければ、監督は、たとえエースが疲れているから降板させたいと思っても「なぜ、エースを降ろしたんだ」という周囲の声を気にして、なかなか降板させることができません。でも「球数制限」のルールがあれば、「規則だから」ということで、降ろすことができます。指導者も悩まなくて済みます。

「球数制限」を導入すれば、複数の投手を擁する有力校に比べて、投手が1人しかいない普通の学校が不利になるといいますが、「球数制限」があれば有力校のエースでも球数がきたら降板させなくてはいけなくなる。一般的に2番手はエースよりも力が落ちるわけですから、普通の学校の打者にも攻略できるチャンスが増えます。むしろ戦力格差は縮まる可能性があると思います。

「球数制限」によって、複数の投手を使わなければいけないことになれば、エース以外の投手にも登板のチャンスが生まれます。そんな埋もれていた素材の中から、好投手が誕生する可能性もあるでしょう。僕は10年前からずっと言っていますが、子どもたちを守るためには「球数制限」しかないと思います。「球数制限」の議論をするのは結構ですが、導入するまでに何年もかかるのはおかしいと思います。今は実行あるのみです。一刻も早く「球数制限」を導入してほしいと思います。」(広尾、2019、pp236-237)

第3章 戦略の変化

3.1. 戦術の比較

前章でも述べたように、近年の高校野球は、投手を複数使う継投策で1試合を戦うチームが多くなっている。昔の高校野球は、先発完投スタイルで、エースに1試合を任せ、エースが打たれて負けるなら仕方がないという考えが一般的だった。

その原因として、ウエイトトレーニングなどにより筋力がアップし、金属バットを使用することによって、バッティングが向上したことや、猛暑や投げすぎによる球数制限問題にあると考えられる。これはデータとしても表れている。大利(2019、p3)によれば、1978年夏は総イニング879回2/3に対して、先発投手のイニング数は823の約94%を先発投手が担っていたのに対し、平成最後の夏には75%にまで下がった。先発投手の完投割合も1978年夏には80%近くあったが2018年夏には40%近くにまで下がっている。

継投はあくまで結果論であり、あの場面で変えていれば良かったなど様々なことを考えなければならないが、そのリスクを下げるために最善を尽くして継投することが大切である。そのためにはデータに目を向ける必要がある。次節ではデータを実際に見ながら継投の種類を紹介していく。

3.2. 継投策

ここではプロ野球(NPB)やメジャーリーグ(MLB)のデータ分析を行っている、大利(2019、pp84-87)が参照している株式会社DELTAのデータを見ながら継投策について述べていく。

打順が回るほど打者有利になるというのが野球の鉄則になっている。このデータは継投策が有効的ということを証明することができる。

DELTAのデータを見てみると対戦を重ねるごとに打者有利になるというデータが出ておりwOBA(1打席あたりにチームの得点増にどれだけ貢献しているかを示す指標)でNPBの平均が3割3分前後でフレッシュな投手ほど打たれにくいということがわかる。

さらにわかりやすいのは、OPS(出塁率+長打率)である。これも同様に、打順を重ねるごとに数値が高くなっている。高校野球では、これが顕著に表れ、3~4巡目で大幅に上昇している。高校野球では、エースを攻略する際に、前半はボールを見ていき、後半勝負で相手投手を打ち崩すという作戦が定番である。これは理にかなっており、高校野球で終盤の逆転劇が多い理由もここに隠されている。

MLBではオープナーが話題になっている。リリーフ投手先発で起用し、初回を任せ、2回から本来の先発投手を起用するのがオープナーです。このメリットは対戦順を後ろにずらすことができることです。2回から投げる投手は下位打線に下がっていくところで登板することができます。通常1~3番の上位打線に好打者を置くので、本来は3巡目の上位打線に入るところが2巡目で迎えることができます。さらに、初回に得点が入りやすいというデータがあり、リリーフ投

手は短いイニングを抑えるスペシャリストなので、1イニングに本来の力を発揮することができるので、最適な戦術である。

このような継投策は有効的であるというデータが明らかだが、果たして高校野球で継投策を使うことはできるのか。高校生の投手に挙げられる最も大きな課題は不安定さである。この課題は継投策を用いる上で1番の不安要素となる。さらに複数投手を用意することは非常に難しいということである。強豪私立であれば、1学年に投手が10人以上いるケースも珍しくなく、その中から試合で使うことができる投手を厳選することができる。しかし、多くの公立高校は投手の数が少なく、野手と兼任しているケースが多いだろう。そうなるとうちでも投手のレベルが落ちてしまう。野手と兼任するとなるとその選手が登板する際は代わりの野手を入れるか、変わった投手がそのまま守備に就く必要がある、変わった野手を入れる場合は大きく影響は出てこないが、投手がそのまま守備に就く場合は、その投手は守備の練習もしておかないと、その部分も不安要素になってしまうため、投手以外の練習をする必要が出てくる。

投手はストライクを入れることができればすることができるが、それだけでは試合で安心して使うことができない。投手の条件としてストライクを入れることができるのは当たり前として、球種・球質・変化球・フィールディング・牽制・テンポを操ることができるなど複数の条件が必要になってくる。これらを養うためにも投手に専念したほうが不安要素を取り除くことができる。そのため公立高校ではどうしても1人の投手に頼ってしまうことが多く、2人目の投手を起用することを躊躇してしまうのである。

3.3 金属バットと変化球

高校野球では1974年から金属バットが導入されている。近年の金属バットは飛び過ぎと言われるほど性能が良く、ウエイトトレーニングで体を鍛えスイングスピードを上げることで飛距離が大きく変わる。金属バットは木製バットと比べ芯が広く反発力も高いため、芯に当たれば自然と飛距離は伸びてくる。高校生でも体勢を崩されながらもホームランにするシーンはよく見る。一般的に3割打てば好打者と言われているが甲子園に出場するチームの地方大会の打率を見ても4割を超える打率を残す打者が多くいる。この金属バットの脅威は投手が1番感じる。長打を恐れて投手は、芯に当てるのが難しいボール球を振らせようとする。そこで見逃されてしまうと必然と球数が多くなってしまふ。球数制限を導入しようというのにこれではますます投手が不利になっていってしまう。最近の高校生の投手は球種が多いのも特徴的だ。特にカットボールやスプリット系の球種を投げる投手が増えてきているように感じる。これらの球種は、ストレートに近い球速で打者の手元でボールが変化するため、芯で捉えることが難しい。多くの球種を持つことで、打者は的を絞ることが難しくなり抑える確率が高くなる。しかし、それだけ変化球を投げれば、肩や肘に負担がかかってしまうのも事実である。

多くの小中学生は投げ過ぎにより肘の靭帯損傷を発症し、そのまま高校に入学し、変化球のレパトリーを増やしていき、悪化や再発を繰り返してしまう。氏原(2020)では「古島医師は、“抜く系”の球種は肘にかかるストレスは少ないと見ている。カーブ、チェンジアップ、

フォークがそうだ。一方で、スライダー・カット系は負荷が大きい。古島医師はスライダーにおける疲労度をこう指摘する。「スライダー・カット系のボールは、前腕の筋肉、屈筋群を使うので、疲労しやすい。そうすると、疲労で筋肉の出力が落ちて、靭帯をカバーしている筋肉が利かなくなってくるんです。つまり、靭帯への負担が強くなる。例えば、肘全体に100の力がかかるとして、負担は靭帯が5割、骨が2割、筋肉3割なのですが、筋肉の出力が落ちると靭帯にそれだけの負担が増えてくる。そうなってくれば、どんどん痛めてしまうということです。変化球を投げることはその球種そのものの負担ばかりを想像してしまうが、投げるのが悪なのではなく、投げることの影響を考慮に入れるべきということであろう。筋肉を疲労させるから、靭帯に負担がかかり、傷をつけるということである。「多投、連投、休養なし」は危険と言える。」と述べている。しかし、スライダー・カット系のボールは多くの高校生が投げている。私自身も高校時代スライダー・カット系の球を勝負球として使っていた。これらのボールは他の球種より投げやすく、空振りや打ち損じを誘いやすい球種である。金属バットに対応するためにはこういった球種を投げるしかないというのが現状である。

日本人の高校生は、国際大会で木製バットに苦しめられている。金属バットは手先だけで振っても打球を飛ばすことができるが、木製バットは下半身をうまく使い体全体を連動させなければ遠くにボールを唾すことができない。実際に木製バットを使うのは高校生までで、大学・社会人・プロは木製バットを使用している。高校生から木製バットを使用することが1番いいが、木製バットは折れやすく、費用がかかるというのが問題である。現在、高野連が金属バットの反発力を規制することを議論している。

おわりに

球数制限を導入すべきか

この論文を通じて、様々な情報を得ることができた。しかし、球数制限に対しての私の意見は変わらず反対である。もちろん、怪我を防止し、体を最優先に考えている賛成派の意見も尊重すべきだが、今の時代で体のことを考えてプレーをしていない人はまずいないはずである。選手自身も情報を簡単に手に入れることができるようになったため、自分自身の体についても理解できている。

球数制限を導入したとしても、そのことだけに満足してしまい、球数を守っていたのに怪我をしてしまったから仕方がないというような責任を逃れることが簡単にできてしまうように思える。大会だけ球数制限をしているようでは意味がない。それよりも試合数を管理すべきだと思う。ほとんどの高校は週末に練習試合を行っているだろう。しかし、練習試合では球数制限が適用されないとすると、投手強化のために多くのイニングを投げさせることになるだろう。こうなってしまうと元も子もない。球数制限の問題よりも私が重視する問題は、試合数と試合間隔である。現段階では春の大会で夏の大会のシード権を獲得するというのが多くの地域で採用されているが、シード権を獲得すると消化試合になってしまう。大阪は春の大会で夏の大会のシード権を獲得することができないので、最初からメンバー外が試合に出たりしている。出場機会が増えるいい機会ではあるが、春の大会をなくし夏の大会

会をこの時期から行うことで、日程に余裕が出て、夏に連戦を戦わなくて済むようになる。このほうが球数制限を行うより選手の負担少なく、公立高校にとっても不利にならないと思う。そしてもう1つは金属バットである。反発係数の少ないバットを使うことで投手の負担をかなり減らすことができると考える。

球数制限の1番の問題は、公立高校にとって不利ということである。(広尾、2019、pp236-237)で桑田氏は「戦力差はむしろ縮まる可能性がある」と述べているが、私はそうは思わない。戦力差が縮まる可能性があるのは強豪校のみだと私は考える。強豪校はバッティングマシンや投手が複数いることで打撃練習の質が高くなり、打撃力が非常に高いチームが多く、レベルの高い打者を相手に練習している投手のレベルも高くなっていく。一方、公立校は、強豪校に負けない打撃力のあるチームもあるが、多くのチームは劣ってしまう。投手も複数育てることが難しくなってくる。強豪校 VS 強豪校の場合、2番手以降もレベルの高い投手で戦うことができる。強豪校 VS 公立校の場合、打撃力が劣る公立校が勝つにはロースコアで試合を進め、なんとしても打撃戦は避けなければならない。エースが踏ん張りロースコアで試合を進めていく中で、球数制限で降板し、お互いに2番手投手なったとしても、公立校が強豪校の投手を攻略することは難しいが、強豪校が公立校の2番手を攻略することはそれほど難しくないだろう。第3章でも述べたように、近年の高校野球は、複数の投手を起用するのが主流になっている。そのためどのチームも2人以上投手を用意しており、継投策を使うことができる。しかし、公立校が試合で使うことのできる投手を複数用意することは難しい。だから、今までエース1人に試合を任せるチームが多かったのである。結果として戦力差が縮まる可能性は非常に低く、むしろ広がる可能性の方が高いと考える。

継投策が有効というデータが出ているが、やはり選手層の薄いチームはエースに頼らざるを得ない。そこで球数制限を導入すると、選手自身のモチベーションが下がってしまう恐れがある。これが原因となり野球人口減少につながってくるかもしれない。

海外ではプロになるために幼少期からクラブチームに所属したりしており、球数制限を導入して育成を行っており、試合の勝ち負けは関係ないという考えをしており、選手の目標が違う。日本の高校生でもプロを目指して努力している選手はいるが、彼らにとっても甲子園という存在は大きくどうしても行きたい場所であるはずだ。ましてや高校で野球を終える人にとっては最後の晴れ舞台となる。海外の選手とは目標が違うため、なんでも海外の真似をすればいいというわけにはいなくなる。

結果として私は球数制限に対して反対である。

参考文献

氏原英明(2020). 「「小中学校での投げすぎ」「ダメなのはスライダー」トミー・ジョン執刀医に聞く“ヒジを壊す元凶”」 Number Web

<https://number.bunshun.jp/articles/-/845232>

大利実(2019). 『高校野球継投論—継投を制するものが甲子園を制す』竹書房

白川哲夫、谷川穰(編)(2018). 『「甲子園」の眺め方—歴史としての高校野球』小さ子社

広尾晃(2019). 『球数制限—野球の未来が危ない!』ビジネス社

Guidelines for Youth and Adolescent Pitchers(2020年11月).

<https://www.mlb.com/pitch-smart/pitching-guidelines>

2020 年度卒業論文

非日常性がもたらす幸福感
～映画館と観客の歴史とその未来～

関西学院大学 総合政策学部 総合政策学科

太田 有里乃

目次

第1章 非日常性と幸福感

- 1.1 映画館という非日常と幸福感
- 1.2 問題意識

第2章 対話を通して考える非日常空間としての映画館の魅力

- 2.1 対話相手について
- 2.2 対話

第3章 日本における映画館のあり方

- 3.1 「映画館と観客の文化史」から見る歴史と現在の繋がり

第4章 日本の映画館の現状と課題

- 4.1 映画館数と入場人員数の変移
- 4.2 入場人員数および興行収入の増加
 - 4.2-1 入場人員数の復活
 - 4.2-2 興行収入とヒット作
- 4.3 ミニシアターの現状
- 4.4 現状に対する考察と課題

第5章 映画館の新たな取り組み

- 5.1 シネマ・コンプレックスの工夫
 - 5.1-1 集客の工夫
 - 5.1-2 様々な鑑賞形態
 - 5.1-3 新型コロナウイルスによる影響と対策
- 5.2 ミニシアターの工夫
 - 5.2-1 集客の工夫
 - 5.2-2 新型コロナウイルスの影響に対する支援

第6章 おわりに

引用文献

第1章：非日常性と幸福感

1.1 映画館という非日常と幸福感

私は《楽しみだけを求めて行く空間》、《非日常に包まれた空間》が好きであり、更にその空間を他の人たちと共有、そして共感することが特に好きだ。「こんなにたくさんの方が自分と同じ人（もの）が好きで、この時を楽しみに足を運んで、そして同じ瞬間を楽しんでいるのだな。」と覚えることに私は幸福感を得るからである。

私は特に、映画というエンターテインメントが好きだ。映画館で映画を観る時間がたまらなく好きなのだ。今までに映画館で鑑賞した中でも特に記憶に残っているエピソードは、2019年に公開されたマーベル作品最新作である「アベンジャーズ/エンドゲーム」を観に行った際、公開日翌日だったのもあり劇場には初見のお客さんがほとんどで、息のむ音が聞こえてきたり、感動して「おお...！」と思わず声が漏れていた場面が同じだったのが印象的だった。日本の映画館では上映前に鑑賞マナーのアナウンスがあることで日本人はどんなシーンでも常に大きな音を立てないようにしているが、私が観に行った回では外国人の観客もいたため、作品のコメディパートでは大きな笑い声が響いたりして、私にはそれが新鮮に感じられたことから、いつもに増して楽しかったことを覚えている。

映画というものは、人間が生きていくためになくてはならないものではないはずの娯楽であるにもかかわらず、専用のシアターが世界各国に存在し、多くの人々が楽しんでいる需要の高いエンターテインメントである。そこで私は、映画館という映画専用のシアターのような非日常性をもつ空間が必要とされている理由は何なのか、知りたいと思った。

めまぐるしく変化している世の中で、昔から現在に至るまで多くの人々を楽しませる映画、そして映画館という場所が、どのように進化を遂げてきたのか、またどのように進化していくのか、私の愛する映画館という場所が絶えず今後も存在するためにも、これまでの映画館と観客の関係性について調べていきたい。

1.2 問題意識

近年、動画配信サービスの需要が高まり、利用者の増加とともにサービスの種類も豊富になってきている。私も利用者の一人であり、いつでも手軽に映画を楽しめることは非常に便利であるが、1回の鑑賞に例え動画配信サービスの1ヶ月分の料金を上回っても、映画館での鑑賞を好んできた。しかし、私の周りには映画館をほとんど利用しない人も少なくなかった。動画配信サービスはいつでもどこでも手軽に再生・停止ができることから、アルバイトの合間などちょっとした空き時間に鑑賞できるという理由で利用者が多いが、その分そういったサービスの形式に慣れてしまうと2時間程度同じ体制で目の前のスクリ

ーンを見続けるという行為に及ぶ集中力が欠如してしまったり、ストレスを感じるようになったなどという意見があった。

さらに最近では「映画館離れ」ということばを耳にしたり、映画館が赤字であるという記事を読んだこともあった上に、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で映画館も営業休止を逃れられない状況にも陥ったことから、私が非日常性として幸福を感じられる大切な場所が失われようとしているのではないかと不安感が生まれた。

映画館という空間が今後も存続していくためにはどのような要素が必要なのだろうか。より多くの人々に映画館を利用しようという気持ちになってもらうために、私にできることはあるのだろうか。

第2章：対話を通して考える非日常空間としての映画館の魅力

2.1 対話相手について

対話相手である友人Oの紹介

共通の趣味を持つ高校時代の友人Oさん（以下Oと省略）に対話を申し込んだ。私たちは趣味の関する好みが似ており、どんな話も弾む仲である。しかし、よくよく考えると映画についての話は他の話題と比べるとあまり話してこなかったことに気付いた。他の話題ではよく似ていると感じている彼女と私の間にも、映画館に行く理由や楽しみ方に違いがあるのか知りたいと思い、彼女を対話相手とした。

Oとは元々会う約束をしていた日があったため、その日に対話をお願いできないか尋ねてみたところ、「おー！ぜんっぜんいい！なんか楽しそう」とすぐに返信が来て、喜んで引き受けてくれた。

2.2 対話

対話日：2019年11月6日の午後4時頃（約80分）

場所：カフェ

対話当時は他のテーマについても話していたため、箇条書きで映画のテーマ部分のみを抜粋する。

以下対話文である。（※「*」マーク箇所感想を挟む。）

・映画館へ足を運ぶ理由について
私「なんで映画館に見に行く？」

○「なんか、シンプルに『観たい！』っていう。」

私「早く観たいねんな。」

○「そう金曜ロードショーまで待たれへんってのが一番やな。観る前は、別に『あの大画面で観たい！』とかそういうのはあんま無いねん。」

私「そうなんや！」

○「うん、普通に観たいっていうので映画館で観るって感じやねんけど、良い映画とか音楽が良いとかそういう映画は見終わってから『これは映画館で観なあかんわ！』ってなるんは多いかな。観てから『これはテレビじゃ無くて映画館で観て』っておすすめしたくなることはある。もう一回映画館で観たいって思うこともあるし。だから観る前より後の方が楽しんでるな、映画は。」

*彼女の意見は一般的というか、映画館で観るということにそこまでこだわりが無ければそうなのかもしれないな、と感じた。私も鑑賞後の余韻に浸ることは大好きだが、公開前からサウンドトラックを聴いてみたりその作品に関連する過去作があれば予習のために観たり、普通の劇場で観るか IMAX や DOLBY CINEMA¹ など少し値の張るような大画面で音響もより良いシアターにするか考えたりすることが好きであるため、映画を映画館で観るということを鑑賞前から楽しんでいるのだなと気付いた。

映画館に足を運んでもらうには、映画館で見るということにこだわってもらう必要があるため、映画そのものの宣伝はもちろん、映画館で観ることのメリットが伝わるような宣伝があればいいのではないかと感じた。また、映画好きの知り合いとは IMAX シアターや DOLBY CINEMA の話もできるが、友人にはそういったシアターの存在さえ知らない人が多い。通常料金より数百円上乗せしてでも見に行きたくなるような特別感のある劇場体験の宣伝には『非日常の空間』を感じるきっかけにもなり、効果があるのではないと思う。

・映画館に足を運ぶ理由についての続き /映画が生み出す余韻

○「映画って余韻がすごいやん、なんかいい映画とかってなんかこう、例えばアラジンとかやったら、ずっつとそのサ…」

私「分かる分かるサントラやろ、」

○「分かる？サントラ一生聴いてるし。」

私「なんか校舎歩くんでもさ、めっちゃ天気いいときとか『ア～レイビ～エンナ～イ♪ (映画アラジンの劇中歌『アラビアンナイト』のこと)』ってめっちゃイヤホン流してた。あれ流しながら一人で颯爽と歩いてたもん。」

¹ 5.1-2 で詳しく紹介する、通常のスクリーンよりも優れた設備が備わっているシアターのうち 2 種類の名称。

○「じわる。分かるけど。やっぱ（観た）後の方が楽しんでるかも。」
私「そっか（映画）行く前にこれは絶対これで観ようみたいなん無いねんもんな。」
○「うんあんまりないかも、あんま考えてない。」
私「たとえば私やったら MARVEL か DC とかのヒーロー映画やったら絶対見に行くとかあるけど、なんかそういうのある？ディズニーやったら観るとか…あ、でもマレフィセント観てないんか。」
○「観てない観てない。ディズニーやから絶対全部観るってわけでもない。」
私「じゃあ特になんか。」
○「なんやろ、けど好きな女優さんとかやったらあるかも。とか、主題歌が西野カナとか。」
私「あ〜」
○「それやったら行くし、あとロコミとか、それこそ太田から聞いてとか、それはあるかも。」
私「ロコミは大きいよな。」

*映画を見に行く理由にはいく人々の数だけ様々であると思うが、ロコミの影響力はやはり大きいのだなと感じた。私は多少評判がよくななくても自分の観たいものは自分の目で確かめたいと思うが、テレビや SNS で話題になっているものは気になるものである。

そして、映画の良し悪しはその作品を鑑賞し終えた後の余韻と関係があると O との対話で再確認した。余韻に焦点を当てると、劇場では迫力のある大画面と音響で鑑賞することができ、エンドロールで思い返しながらか家に帰るまでの間に余韻に浸ることができるのに対し、動画配信サービスでは劇場には及ばない環境で鑑賞し、エンドロール中には別の作品の紹介が表示されたりもするため、劇場の方が余韻を楽しむやすいのでは無いかと感じた。

・O が 1 人で映画鑑賞をしたときの話

○「映画一人で行ったこともあるで。けどそれは普通に、周りに行きたい人がおらんから。じゃあ一人で…って。」
私「一人で行って良かったことってない？」
○「え…楽。終わったらすぐ帰れるし。ギリギリに行って、パツて観て帰るとか。」
私「やっぱ楽よな。」

*当時の私はまだ実際に一人で行ったことは無かったため、O の体験談は興味深かった。O が一人で鑑賞した理由は単純なものであったが、一人映画を好む人の中にはこういった理由のほかに一人で観ること自体にこだわりがある人や、反対に一人では観たくない人もいると思う。そこにどんな違いがあるのか知りたいと思った。また、O のようにやむを得

ず一人で観ることになってでも見に行きたくなるような作品がどういったものであったかが気になった。

対話当時は未経験だった私も 2020 年 10 月に一人での映画鑑賞を初めて体験したが、鑑賞後すぐには誰とも感情を共有できないからこそ頭の中で何度も思い返したり、黙々とパンフレットを読んだりの良い余韻が凄く長く感じられ、とても魅力的な体験であった。いつ劇場へ足を運んでも一定数必ず一人で鑑賞している観客がいる理由が以前よりも分かったように感じられた。

・動画配信サービスとの比較

私「映画館と配信サービスとか家で観るのやったらどっちが好き？」

○「映画館で観たら集中できるし、迫力もあってワクワク感が違うよな。でもテレビやったら録画していつでも観れるし途中でも切れるしやから特別感はあるま無い。」

私「携帯で Netflix とか使って観る方が好きって子もおるよな。途中で切ったり、好きなときにトイレ行けるし、友達から連絡来たらそっち優先するのに止めて返信できたり。私はそれができへん、外界をシャットダウンした状態で見続けられるのんが好きやねんけど。」

○「私もそっち派やな。なんか正直いつでも見れる状態やと見やんねん。」

私「結局その時間にその場所に行かなできへんのがすきなんや。」

*○と私は映画館で観る方が好きで、動画配信サービスを利用しても一つの作品を一気に観るのを好むが、通学や通勤などの移動時間に少しずつ見るのを好む友人もいる。この違いが映画館派と動画配信サービス派に分かれる理由の一つであると感じた。しかし映画館派の私も動画配信サービスは利用しており、動画配信サービスならではの利点も多く感じるため、やはり動画配信サービスでは敵わない映画館の良さを伝えていくことが利用者の増加に繋がるだろうとここでも改めて感じた。

・映画館での体験、印象に残るエピソードについて

私「映画館ってまあ映画を観に行くところやから基本周囲のことって気にならへんやんか。それでも私が前に観た映画では周りが息をのんだのが分かったっていうのが凄いなって思ってた。○はそんな経験ある？」

○「感動するようなシーンとかでたまに鼻すする音とか泣いてるのが分かったらちょっとほっこりするかも。『ここで感動すんのわかんて〜』って。」

私「じゃあそれは邪魔に感じたり嫌とは思ってないってことやんな。」

○「思わん思わん。良い方や。『何で泣いてんねん！』とか思わん。」

*先にも少し述べたが、日本の映画館では楽しいシーン、盛り上がるシーンでも高ぶる感情を大きく表に出すことはほとんどないように思う。これには映画館の鑑賞環境の進化に伴って観客には静かに鑑賞することを求められるようになったことがきっかけであると考えられる（第3章で再度言及する。）が、最近では静かに観るという当たり前の鑑賞方法のほかに「静かに観なくていい」方法として「応援上映」や「絶叫上映」などといった形で上映中でも感情を大きく出すことを許される環境が公式で用意され、それを好む観客も一定数存在する時代である。映画館がこの先も多くの人に利用してもらうためには、こういったバリエーションを増やしていくのも大切なかもしれないと感じた。

・作品に求める現実と非現実について

私「Oはフィクションとノンフィクションどっちが好きとかある？」

O「どうやら、フィクション²かな〜。」

私「わかる。私も圧倒的フィクション。特にファンタジーとかな。結局現実離れしてるもんがすきやねん。ってことはやっぱりどれも日常になってしまったらあかんねんな、きつと。」

O「そうやし、別に日常になってほしくない。特別であってほしい。」

*作品についての話は映画館自体とは直接関係しないため割愛しようかと思ったが、「非日常」には繋がる部分もあるのでは無いかと感じたため記録しておく。Oの「日常になってほしくない。特別であってほしい。」という言葉はわたしが自分の好きな「非日常の空間」に対して常に感じていることで、好きだからと言って日常化させたいわけでは無く、常に非日常であることに意味があるのだと再確認させてくれた。

映画館は誰にとっても比較的足を運びやすい場所であり、体験し易いエンターテインメントであると思うが、非日常性を持つと言う意味での映画館という空間自体は、映画館以外には代用できる場所がないからこそ非日常であり続けるのだろうと感じた。

今回の対話では私とOが近い感性を持ちつつも、映画の見方や映画館に対して抱いている感覚にはそれぞれに少し違いがあるということを知ることができたのはとても面白かった。

第3章：日本における映画館のあり方

² ここでのフィクションとは、現実的な物語のフィクション作品ではなく、SFやファンタジーなど超現実的な世界が舞台である作品を指す。

3.1 「映画館と観客の文化史」から見る歴史と現在の繋がり

本章では、書籍「映画館と観客の文化史」の第2部日本編から、第1章を先行研究として歴史を振り返りながら現在の映画館での鑑賞形式との繋がりについて考える。

尚、引用箇所のために随時、右向き矢印のマークをつけて意見を述べる。

「映画館と観客の文化史」加藤幹郎著

第2部 日本篇

第1章 日本映画の問題の傾向と対策

1915年前後の日本の映画館の様態は、新築なった大手常設映画館のほとんどが洋風建築であった。映画館の宣伝は入り口付近の大絵看板、幟、呼び込みなどが主で、今日のような映画ポスターが入り口付近に並べられて貼られるということは、絵看板が制限され、呼び込みが禁止される1917年まではほとんど見られず、映画館の外観は全体として雑然とした印象を与えるようなものであった。下駄履きが多い時代に下足制ではなくマットやカーペットを敷くことはおよそ不可能であったためフロアは黒土むき出し、或いはセメント敷きで、通路には丸太材の仕切りがあり、1921年に警察庁の「興行場及興行取締規則」が施行され立見席が禁止になるまでは、仕切られたスペースは椅子に座りきれない立見客のための場所とされた。

- 現在と比べれば上映時間が大幅に短いとしても、立見席に人が入るほどと思えば映画というものが人気であったと感じ取ることができる。写真があるわけではないため想像に過ぎないが、今のように座席が斜面にあったわけではないだろうに観客はちゃんとスクリーンを目にすることができたのだろうか。また、立見が入るとするならば後列だと予想するが、立ったままでも集中力を続けさせて観ることはできたのだろうか。

弁士（活動写真弁士 [活弁] /映画説明者）について

映画がまだ見世物の域を出ない頃（1890年代末頃）から映画という新興メディアムには前口上がついており、それは次第に上映時間が長くなるにつれて前口上は前説明へと変化した。弁士がお囃子にのって映画館の舞台中央まで進み、数分間（初期には数十分間）、映画作品の前説明（解説や雑談）を行った。しかしやがて映画作品のさらなる長篇化にともない、この前説明も1917年頃から徐々に廃れはじめ、1920年頃以降はサイレント映画上映中、舞台左端に設けられた演壇で弁士が中説明をするだけとなる。

弁士の中説明は映画会社から配布される説明台本に基づくが、弁士のための試写が行われたのちに弁士の創作意欲に委ねられるところが大きかった。それゆえ映画館専属の弁士の間におのずと優劣が生じ、映画の内容よりもむしろ弁士の優劣によって興行成績に差が出る場合が少なくなかった。弁士は観客の映画受容に多大な影響を与え、観客は映画スター

を最頂にするのと同じように、映画館専属の弁士を最頂にした。

映画史初期にこのような説明者がつくこと自体は世界的に珍しいことでは無かった（少なくともアメリカ、カナダ、オランダ、スペイン、フランスなどでは）が、1917年頃の古典期に入ってから1930年代前半のトーキー導入期に至るまでの期間、説明者（弁士）が支配的であったのは、日本（および実質的に日本の植民地とみなされていた朝鮮と台湾）、そしてタイだけであった。（日本におけるこの弁士の隆盛は従来、歌舞伎や人形浄瑠璃の義太夫語りの芸能伝統に帰して説明されてきたとされる。）

- 弁士の存在は現在の映画館の形式と大きく異なる点であると思う。今も弁士という仕事は完全に無くなったわけではないが、今映画を観る場所として一般的なシネコンとは関わりが無い存在である。当時の弁士による解説は、作品に関係する内容が聞けるといふ点では舞台挨拶に近い働きするかもしれないが、今日では出演している俳優を目当てに（話の内容も、物語に関すること以上に撮影当時の俳優の話を聞きたいがために）舞台挨拶に参加する観客が多数存在する上に、それを良いことに作品自体とは全く関係の無いタレントが試写イベントのようなものでトークを繰り広げていたりするので、それに比べたら作品の解説をしてくれる弁士の方がその作品をより楽しませてくれる存在ではないかと思う。しかし、現在は映画公開前から様々なメディアで制作者や俳優のインタビューなどを読むこともできるし、前情報を全く入れずに観に行きたい人は読まないという選択も与えられているため、今のシネコンに弁士のような存在が帰ってくることは難しいのだろうと感じる。

弁士と観客はスクリーンを介して言語的メッセージの送信者と受信者の関係を結ぶが、この言語的コミュニケーションがときにスクリーンを介さずに直接行われることもあった。それはつまり観客による弁士への野次と、それに対する弁士から観客への返報であり、こうしたノイズの存在はサイレント映画を逆説的に規制するものでもあった。しかしトーキー映画の定着以降、映画館における広義のノイズは極量排除される方向に動いていき、映画館の趨勢がシネマ・コンプレックス化に定まる1990年頃には遮音設備と音響効果が格段に向上、そして観客に求められる館内での静粛性もあがった。

- 映画鑑賞中に喧嘩が起こるようなことは今の時代にはありえないことで、当時はサイレント映画だったが故に許されたことなのかもしれないが、国によってはトーキー映画に変化しても尚、一定の静粛性は求められるにしても、盛り上がる場面などでは声を出すことが当たり前に行われている国もある。日本の映画館では少しの物音さえ目立ってしまうほどの静粛性が保たれている傾向にあるが、日本と外国では映画館と観客の関係性そのものに違いがあるのかもしれない。

1917年施行の警察庁の「活動写真興行取締規則」で、映画館の興行形態に実質的に関わる規制の中に、「観客の男子席、婦人席、および男女同伴席の3つに区分する。」というものがある。この規則は東京では施行から13年半後の1931年に正式に廃止されるが、それ以前厳守されていたかという、必ずしもそうではなかった。逆に東京も含め地方によっては1931年の規則廃止以降も男女別席の習慣が長く定着してしまう映画館もあった。いずれにしても多くの映画館で長い間観客席が区分されていたということは、映画館内での性的障害が高かったということであり、倫理的鑑賞態度が公権力のみならず文化的習慣によって強制されていたことを意味する。

➤ 2019年に私が訪れた兵庫県にあるミニシアターはまさに、座席のシートの色で男性、女性、同伴の3つに区分されていた。座席区分の無い映画館に慣れ親しむ私にとっては新鮮であったが、区分されているからといって他の映画館で鑑賞するときと違った感覚を覚えるようなことは何もなかったように思う。この区分があることが当たり前であった時代と、同じ区分が残されていても区分のない環境と特に違いを感じない現代では、観客のあり方に大きな違いがあるように感じられる。

また、今日の一般的な映画館では性別で区分された座席は無いが、子連れでも安心して鑑賞できるような「ママズクラブシアター」という鑑賞形態が存在する。(名前が“ママズ”とついていることには違和感を覚えるが。)こういった形で「区分する」ということ自体は変化しながらも現代に続いていると感じた。

第4章：日本の映画館の現状と課題

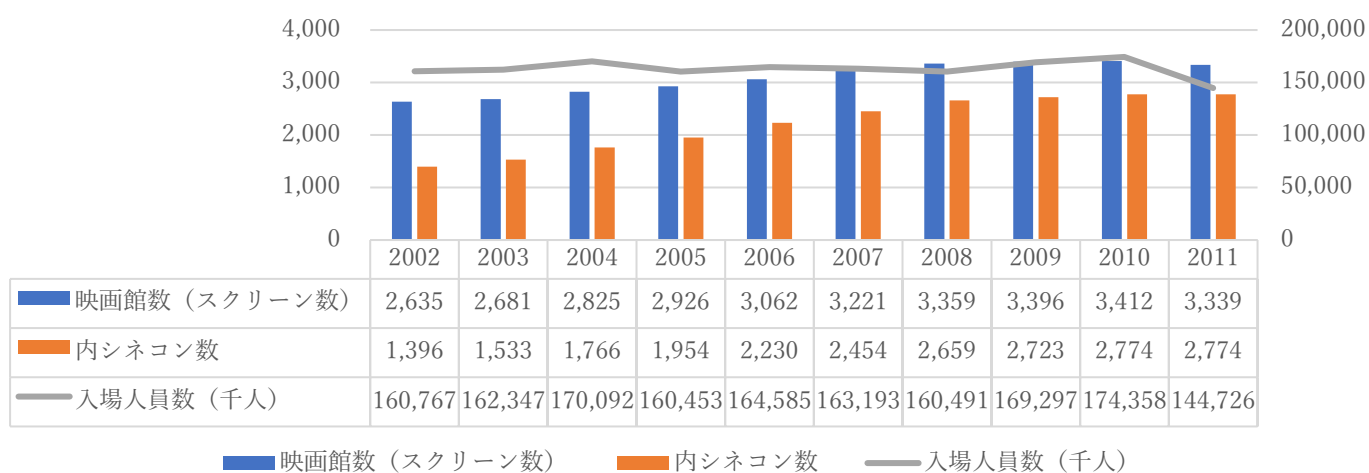
4.1 映画館数と入場人員数の変移

第1章でも少し触れたが、近年、「映画館離れ」ということばを筆頭に、映画館という産業が衰退しているような話題が出始めており、このままでは動画配信サービスなど手軽なサービスの需要の高まりとともに映画館という場所が失われてしまうのではないかと危惧されている。私がこの論文のテーマに決めた大きな理由もまさに「映画館という空間を守りたい」という一心で、映画館の存続のために何が必要か考えたいと思ったからである。

しかし、実際に映画館離れは起こっているのだろうか。また、どうしてそのような表現をされるようになったのだろうか。

まず映画館離れが取り沙汰される原因のひとつとして、経済産業省が作成、発表している第3次産業活動指数において、主要映画館の入場者数に基づいた「映画館」指数が2010年～2011年にかけてぐっと下がったことが挙げられると大藤（2020）は述べる。

映画館数と入場人員数（2002～2011）



資料：一般社団法人日本映画製作者連盟

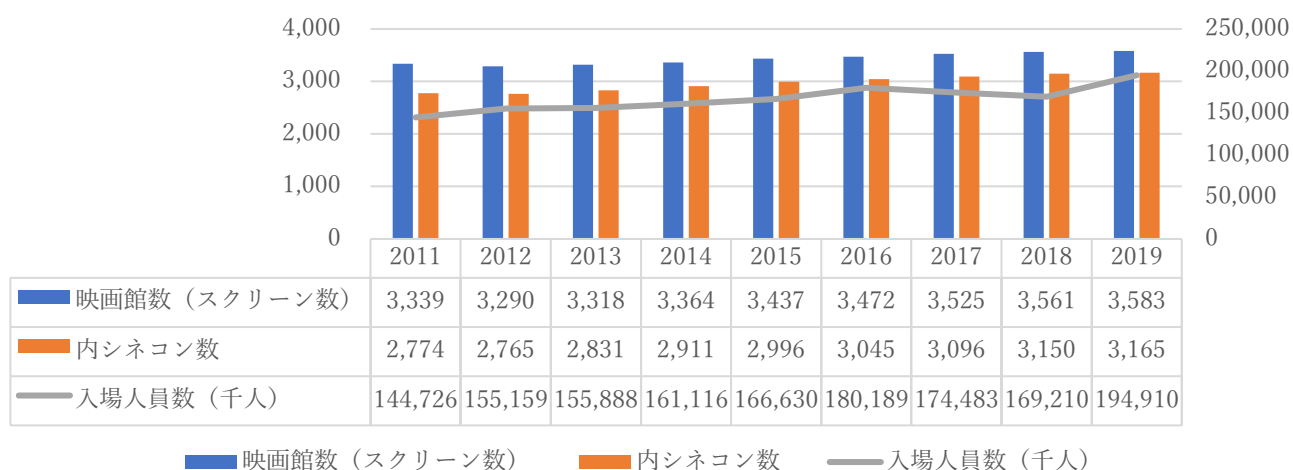
たった1年でスクリーン数が73、入場人員数が3万人近く減少しているのを見ると、確かに映画館の存続に危機感を覚え始めるのも無理はないように思える。

しかし、2011年はそうしてこれほどに減少したのか。これには依田（2013）も言及しており、これは東日本大震災による電力不足の影響を受けた上映時間の制限や、ショッピングモールの営業時間などによるものであると考えられるという。あくまでも震災の影響であり、映画館離れに直接関係するものではないようである。

なぜならば、2011年以降をしてみると映画館数・入場人員数ともに、おおむね上昇傾向

にあるのだ。

映画館数と入場人員数（2011～2019）



資料：一般社団法人日本映画製作者連盟

2018年に一度減少してはいるが、昨年2019年には1969年の3602館に並ぶスクリーン数、入場人員数も1971年の216,754（千）人に次ぐ人数が映画館に足を運んでいる。

日本で最も映画館数が多かったのは1960年の7,457館、そして入場人員数が最も多かったのは1,127,452（千）人（=11億2745万人）である。（図1、表1）

これほどの全盛期であった50～60年代と比べると、90年代頃に確かに衰退気味にはなっていたものの、21世紀シネコンの登場により映画館数も入場人員数も上昇傾向にある。

このデータを見る限り、とても「映画館離れ」が起きているとは思えないのではないだろうか。

映画館数と入場人員数 (1955～2019)

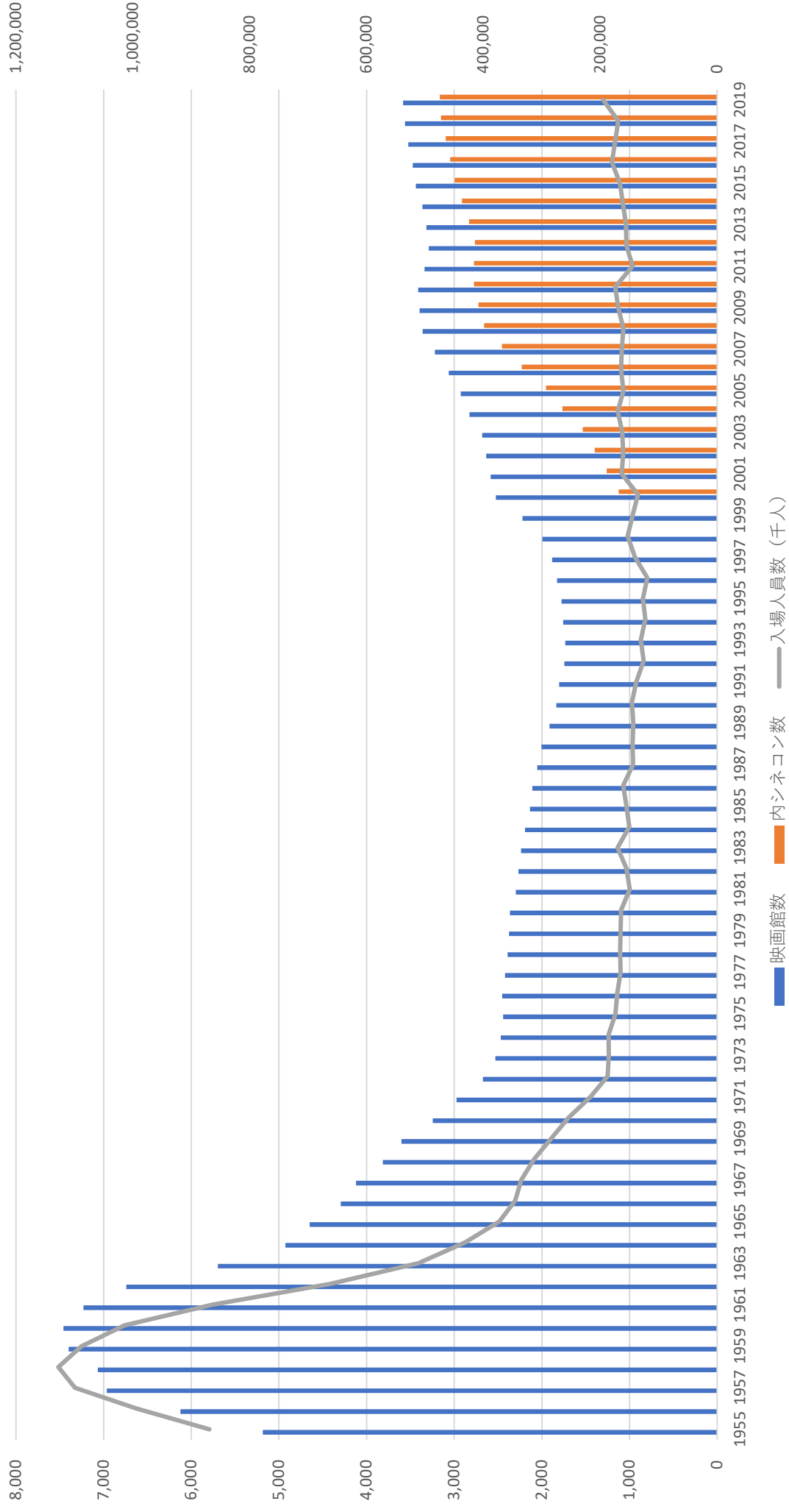


図 1 映画館数と入場人員数の推移

表 1 映画館数と入場人員数 (1955～2019)

西暦	映画館数 (内シネコン数)	入場人員数 (千人)
1955	5,184	868,912
1956	6,123	993,875
1957	6,865	1,098,882
1958	7,067	1,127,452
1959	7,400	1,088,111
1960	7,457	1,014,364
1961	7,231	863,430
1962	6,742	662,279
1963	5,696	511,121
1964	4,927	431,454
1965	4,649	372,676
1966	4,296	345,811
1967	4,119	335,067
1968	3,814	313,398
1969	3,602	283,980
1970	3,246	254,799
1971	2,974	216,754
1972	2,673	187,391
1973	2,530	185,324
1974	2,468	187,738
1975	2,443	174,020
1976	2,453	171,020
1977	2,420	165,172
1978	2,392	166,042
1979	2,374	165,088
1980	2,364	164,422
1981	2,298	149,450
1982	2,267	155,280
1983	2,239	170,430
1984	2,191	150,527
1985	2,137	155,130
1986	2,109	160,758

1987	2,053	143,935
1988	2,005	144,825
1989	1,912	143,573
1990	1,836	146,000
1991	1,804	138,330
1992	1,744	125,600
1993	1,734	130,720
1994	1,758	122,990
1995	1,776	127,040
1996	1,828	119,575
1997	1,884	140,719
1998	1,993	153,102
1999	2,221	144,762
2000	2,524 (1,123)	135,390
2001	2,585 (1,259)	163,280
2002	2,635 (1,396)	160,767
2003	2,681 (1,533)	162,347
2004	2,825 (1,776)	170,092
2005	2,926 (1,954)	160,453
2006	3,062 (2,230)	164,585
2007	3,221 (2,454)	163,193
2008	3,359 (2,659)	160,491
2009	3,396 (2,723)	169,297
2010	3,412 (2,774)	174,358
2011	3,339 (2,774)	144,726
2012	3,290 (2,765)	155,159
2013	3,318 (2,831)	155,888
2014	3,364 (2,911)	161,116
2015	3,437 (2,996)	166,630
2016	3,472 (3,045)	180,189
2017	3,525 (3,096)	174,483
2018	3,561 (3,150)	169,210
2019	3,583 (3,165)	194,910

資料：一般社団法人日本映画製作者連盟

4.2 入場人員数および興行収入の増加

近年、Netflix や amazon プライムビデオなどを初めとする動画配信サービスが普及し、映画においても過去作品をレンタルビデオショップで借りて鑑賞するというこれまでの形式よりも手軽に、また千円前後で1ヶ月見放題など手頃な価格で鑑賞できるようになった。このようなサービスは映画のみならずドラマや TV 番組まで見放題に含まれている場合がほとんどであるため、目当ての作品がそれらのサービス内で鑑賞できる場合、利用者にとってはかなりお得感のあるものでもある。

私はこれらのサービスの普及が映画館離れに影響を及ぼすと考えていたが、映画館のスクリーン数および入場人員数を見る限り、直接的な要因にはなり得ない可能性が高いと考えられる。

手軽に、手頃に映像作品を楽しめる時代になっている今、映画館のスクリーン数および入場人員数、また興行収入まで増加傾向にあるのには、どのような要因があるのだろうか。

4.2-1 入場人員数の復活

まず、入場人員数が最も多かった1957～60年（11億人前後）と、61年のたった1年で約2億人も減少したことには何が影響しているのだろうか。

この急激な減少の原因は、映画館での映画鑑賞の代替となりうる「家庭用テレビの普及」によるものに他ならないと、不破（2020）は言う。1960年にテレビのカラー放送が本格的に始まったことを機に、映像媒体の娯楽は映画からテレビ中心に変化していったのだ。

また、主なバブル景気にあたる1986年～1991年の入場人員数も、前後の年の入場人員数と比べても増加するどころかどちらかという減少傾向にあり、入場人員数の復活に影響しなかったことがわかる。

理由の一つとして考えられるのは、レンタルビデオの登場である。

1983年、レンタルビデオが登場し、それ以降90年まで急増を続けたと山口は言う。もともとビデオデッキは一家庭に一台というのが主流であったが、80年代半ばから一般の個人でもビデオデッキが身近になり、普及率が高くなっていった。それと平行してレンタルビデオショップも普及し始めたことにより、相乗効果で自宅での映画鑑賞人口の大幅な増加に繋がったと考えられる。一部のレンタルビデオショップではビデオデッキを所有していない人に貸し出しを行うサービスまで行うなどしていたことから、当時は家で映画鑑賞を楽しむ「ホームシアター」形式の新しい娯楽が流行していたことが推測できる。

また、レンタルビデオの登場と同時期に新しいレジャー施設も誕生した。

1983年に開園した「東京ディズニーランド（千葉県）」は最も大きなインパクトを与えたと山口は言う。年間約1600万人を集めるレジャー空間であり、ゴルフ場やパチンコ、ホ

テルなど多様なレジャー・サービスに対して大きな影響を与えたのだ。同年に「長崎オランダ村（長崎県）」や「日光江戸村（栃木県）」、「リトルワールド（愛知県）」なども開園しており、90年には「スペースワールド（福岡県）」、「サンリオピューロランド（東京都）」まで誕生した。これらの施設の誕生は家族層にも恋人とのデートスポットとしても、全国的に影響を及ぼしたと考えられる。

さらに、同じく1983年に任天堂がファミコンを販売したことによりTVゲームという新たなレジャーが家庭に普及。バブル景気真っ只中の87年にはNECがPCエンジンを、89年にはセガからメガドライブ、任天堂からゲームボーイ、90年に任天堂からスーパーファミコンを相次いで発売したことにより、家庭内で楽しめる娯楽が流行したことも、好景気の中でも映画館の客足が伸びなかったことに影響があるのではないだろうか。

しかし、1961年以降、減少の一途を辿った入場人員数は、4.1でも述べたとおり1997年からは上昇傾向にある。入場人員数が復活するきっかけとなった要因のひとつは、シネマ・コンプレックス（以下シネコン）の登場であると言えるだろう。

シネコンとは、同一の施設に5つ以上のスクリーンを備え、複数の映画を同時に上映できる複合型映画館のことである。シネコンの国内1号店は1993年に神奈川県海老名市に開館された映画館であった。ショッピングセンターなどの商業施設内にテナント入居することで初期投資の抑制と集客の相乗効果を期待することができたため、90年代末以降、シネコンの展開が広がり続けている。

しかし、シネコンを開館することは決して容易なものではなく、莫大な費用が投じられるにも関わらず、1994年以降スクリーン数が増加し続けているのにはどのような理由があるのだろうか。

稲田(2020)によると、現在の映画人口に対してスクリーン数は飽和状態である。しかし、全国に大規模展開している興行会社でさえも新しいスクリーンを増加させ続けているのには理由があると言う。それは、新しい大規模商業施設のオープンに伴って核テナントとして映画館を入れることが検討される際に興行会社数社に声をかけてコンペが開催される中で、各興行会社は、もし自社が出店できなければ他社が出るという事態を避けるため、出店することで自社のシェアを守るとのことなのだ。

映画人口には既に足りているスクリーン数でも、新たな商業施設が誕生するとなれば、話題性や近隣住民の支持を受け、利用者も一定数は獲得することができるだろう。

しかし、そもそも映画館は映画を鑑賞するための専用の劇場である。つまり、入場人員数の復活には、スクリーン数の増加は勿論のこと、ヒット作とその興行収入の影響も大きく受けているのではないだろうか。

4.2-2 興行収入とヒット作

シネコンが普及し始めた 2000 年以降、入場人員数および興行収入が最も大きかったのは 2019 年である。2019 年の興行収入は邦画 (1421 億 9200 万円)・洋画 (1189 億 8800 万円) の計 2611 億 8000 万円であった。興行収入だけをみれば、この記録は 1955 年以降の映画史トップである。

2019 年における邦画の興行収入のトップは 7 月に公開された「天気の子 (配給：東宝)」の 140.6 億円であり、洋画トップは「アナと雪の女王 2 (配給：Walt Disney Studios)」の 127.9 億円であった。³

邦画 (2019)

順位	公開月	作品名	興収 (単位：億円)	配給会社
1	7 月	天気の子	140.6	東宝
2	4 月	名探偵コナン 紺青の拳	93.7	東宝
3	4 月	キングダム	57.3	東宝/SPE
4	8 月	劇場版「ONE PIECE STAMPEDE」	55.5	東映
5	3 月	映画ドラえもん のび太の月面探査記	50.2	東宝

洋画 (2019)

順位	公開月	作品名	興収 (単位：億円)	配給会社
1	11 月	アナと雪の女王 2	127.9	WDS
2	6 月	アラジン	121.6	WDS
3	7 月	トイ・ストーリー4	100.9	WDS
4	8 月	ライオン・キング	66.7	WDS
5	18/11 月	ファンタスティック・ビーストと 黒い魔法使いの誕生	65.7	WB

資料：一般社団法人日本映画製作者連盟

このランキングを見る限り、邦画・洋画ともにアニメーション作品がヒットする傾向にあることが読み取れる。この表内の 10 作品の中でも、実に 7 作品がアニメーション映画だ。そして、アニメーション映画ではない 3 作品のうち 2 作品は漫画またはアニメーションの原作の実写化作品である。さらに、6/10 作品は前作の続編などシリーズ化されている作品である。

過去最高の興行収入記録を出した 2019 年であったが、2000 年以降に公開された作品毎

³ 「天気の子」と「アナと雪の女王 2」の 2 作は、この興収データが公開された 2020 年 1 月時点ではまだ上映中の映画館もあった。

の興行収入ランキングをまとめてみると、2019年の作品が飛び抜けてヒットした訳ではなかったことがわかる。

邦画（2000～2019）

順位	公開年月	作品名	興収（単位：億円）	配給会社
1	2001年7月	千と千尋の神隠し	308.0	東宝
2	2016年8月	君の名は。	250.3	東宝
3	2004年11月	ハウルの動く城	196.0	東宝
4	2003年7月	踊る大捜査線 THE MOVIE2 レインボーブリッジを封鎖せよ！	173.5	東宝
5	2008年7月	崖の上のポニョ	155.0	東宝

洋画（2000～2019）

順位	公開年月	作品名	興収（単位：億円）	配給会社
1	2014年3月	アナと雪の女王	255.0	WDS
2	2001年12月	ハリー・ポッターと賢者の石	203.0	WB
3	2002年11月	ハリー・ポッターと秘密の部屋	173.0	WB
4	2009年12月	アバター	156.0	FOX
5	2003年12月	ラストサムライ	137.0	WB

資料：一般社団法人日本映画製作者連盟

ヒット作の傾向としてはアニメーション・シリーズもの・原作があるものの実写化という点で2019年の10作品と大きな変化は見られない。2000年以降大ヒットを記録した作品の内8/10作品はこの傾向に当てはまるのである。

2020年10月16日に上映開始した「劇場版『鬼滅の刃』無限列車編」が12月現在既に興行収入288億円を突破し、歴代1位である「千と千尋の神隠し」の308億円まで残り20億円に迫っていることで大きな話題を呼んでいるが、この作品も漫画が原作のアニメーション作品であり、この傾向に当てはまる作品であると言える。

4.3 ミニシアターの現状

ミニシアターとは、一般的に定員300人以下の小規模映画館のことをいい、大手映画会社の作品ではなく映画館が独自で選出した作品を上映している。（シネコン全盛期である現在からみると300もの席数は決して少なくないため、席数よりも『単館系』と表現した方が、想像が付きやすいかもしれない。）前述したようなヒット作の傾向や流行に当てはまら

ない作品を上映しているシアターが多いこともこのミニシアターの特徴であると言えるだろう。

大規模な映画館建設・開業ということになれば多額の費用が必要となり、映画館そのものの運営にも東宝や松竹といった大手興行会社との関係性を構築しなければビジネスが立ちゆかないが、座席数の少ないミニシアターを1スクリーンだけオープンするのであれば、比較的小規模の興行者でも参入することができた。(斉藤, 2014, p.153) そのため1980年代後半から地方にもミニシアターが誕生し始めたことにより、「ミニシアター・ブーム」へと発展していった。当時は毎月新しい映画館が誕生するほどのブームであったが、長続きはしなかった。

渋谷ユーロスペースというミニシアターの支配人である北條は、配給会社同士が作品を取り合った結果、買付価格が高騰し、そこで買い付けた作品はもうミニシアターという枠に収まりきれなくなってしまったこと指摘している。(斉藤, 2014, pp.153-154)

令和を迎えた現在でも、前述の通り全国の映画館数(スクリーン数)は増加の一途を辿る一方で、シネコン以外の単館、つまりミニシアターは減少傾向にある。

2019年に日本で公開された約1300本の映画のうち、4割にもものぼる約550本はミニシアターのみで上映された作品である。全体の1割にも満たないスクリーンで日本の映画文化に豊かさをもたらしてきたのだ。(covot編集部, 2020) ミニシアターの存在によって確保されてきた映画の多様性だが、シネコンと比べて小さな経営規模であるミニシアターは、些細な変化でも閉館を検討せざるを得ない状況に繋がりがやすい。

5.2-1で詳細を後述するが、近年ではシネコンとミニシアターの特徴を併せ持つミニシアター・コンプレックスなる映画館が登場している。ミニシアターというジャンルにおいても、映画館という空間は絶えず変化しながら時代に最適の形で観客に寄り添うものであると感じ取ることができるのではないだろうか。

4.4 現状に対する考察と課題

4.2で動画配信サービスは映画館数や入場人員数に悪い影響を及ぼさなかったと書いたが、興行収入ランキングの通りアニメーション作品や原作のある作品、そしてシリーズものが常に人気を誇っている中で、動画配信サービスが人々に映画館へ足を運ぶきっかけ作りになっている可能性が考えられるのではないだろうか。

どのサービスにおいてもトップページには話題性のある作品、多くの人に注目されている作品が表示されることで、元々その作品を気になっていた人以外にも多くの人々の目に触れる機会がある。興行収入でトップ5に入っているような作品は大抵それらのサービスでも鑑賞できるようになっていたり、それがシリーズものであれば全作品を楽しむことが可能である場合が多い。たまたま動画配信サービスで鑑賞した作品の続編が劇場で公開されると知れば、動画配信サービスをきっかけに映画館へ足を運ぶことになるのだ。さらに、

動画配信サービスには映画やドラマは勿論だが、中には漫画までデジタルで読むことができるものまである。そのため、漫画のアニメーション化作品や実写化作品においても映画館へ良い影響をもたらす可能性があると言えるだろう。

森本（2019）のインタビュー内で「アップリンク吉祥寺」というミニシアターの代表である浅井隆さんが「この間 Netflix で見れる、キュアロン監督の『ROMA/ローマ』という、アカデミー賞監督賞を受賞した映画を、アップリンク吉祥寺で上映した。当然オンデマンドで見ようと思えば見れる。でも映画館に来てくださって、ヒットした。『これもう一回映画館でちゃんとした音響、大きなスクリーンで見たいな』と思えば映画館に足を運ぶ、というのは実際そうだったので。ネットと映画館がライバルであるわけではなく、映画好きにとってはどちらも映画を見る場所、だと思います。」と述べていたことから、動画配信サービスが人々に映画館へ足を運ぶきっかけ作りになっている事例は既に存在したことが分かった。

これからも映画館と動画配信サービスが互いに良い意味で影響し合う関係が続けば、この『ROMA/ローマ』という作品のように、配信主体の作品がのちに劇場公開されるという流れも珍しくなくなっていくかもしれない。

第5章：映画館の新たな取り組み

歴史的な流れで見れば右肩上がりである映画館産業であるが、その裏にはシネコン・ミニシアター問わず、常に集客のために取り組んできた様々な工夫があった。映画館産業が今後衰退しないために、人々が最高の映画体験をできるように行われている映画館での取り組みを振り返る。そして、2020年映画館産業も大打撃を受けた新型コロナウイルスの影響と対策、存続についても考える。

5.1 シネマ・コンプレックスの工夫

シネコンでは話題性のある大手興行会社の作品が公開されることが大半であり、老若男女問わず多くの観客が訪れる。「映画好き」と言うわけではない人々にも映画館での映画鑑賞をしてもらうための工夫とは、どういったものがあるだろうか。

5.1-1 集客の工夫

映画館で映画を鑑賞してもらうための工夫のひとつとして、特典付き前売り鑑賞券の販売や、入場者特典の配布がある。これらは大手興行会社の作品を上映するシネコンで主に行われている工夫であると言える。

・特典付き前売り鑑賞券

まず、前売り鑑賞券とは、公開前に劇場や各プレイガイドにて一般鑑賞料金よりも低価格で販売される鑑賞券のことであり、ここで紹介する特典付き前売り鑑賞券というものはその前売り鑑賞券に非売品の特典がついている鑑賞券のことを指す。

特典の内容はキーホルダーやステッカー、ポスターなど作品によって様々だが、いずれも邦画・洋画問わず作品に関連したアイテムである上に、先にも述べたとおり通常の一般鑑賞料金よりも低価格で購入できるため、上映前から鑑賞することを決めている観客にとってはコストパフォーマンスの高いものとなっている。

近年では2011年より販売開始された「ムビチケカード」という前売り鑑賞券を販売するシネコンが多いが、この鑑賞券は従来の紙の鑑賞券では不可能であった「事前のオンライン座席指定」が可能となり、前売り鑑賞券のデメリットを払拭した。

・入場者特典

次に、入場者特典について紹介したい。入場者特典とは、鑑賞チケットを持ってシアターに入場する際に半券と引き替えに配布される非売品の特典のことを指す。前売り鑑賞券と同様に特典内容は様々であるが、主にアニメーション作品や原作のある作品の劇場版などに取り入れられていることが多いため、原作者の描き下ろしの短編コミックやイラストを使用したアイテムなど、既存のファンにとって価値の高い特典も珍しくないことから、入場特典を求めて複数回来場することも。また、親子連れの客層や原作ファンをターゲットとするケースの他にも、5.1-2で紹介するような特別な設備が整ったシアターが上映作品とのコラボレーション企画として特典を配布する場合もある。

作品によっては上映から週刻みで特典内容が変化する場合もあるため、長期スパンでの安定的な集客を得やすいシステムでもあるのだ。

5.1-2 様々な鑑賞形態

今日、シネコンでは従来のスクリーンのみならず、映像・音楽に特化した設備が備わったスクリーンや、映像の中の動きと座席や空間がシンクロするような仕組みが内蔵されたシアターが登場している。これらのシアターの多くは一般の映画鑑賞料金に追加料金を支払って鑑賞するものであるが、このようなシアターが増加している、つまり需要があると言えるこれらのシアターの魅力とは何なのだろうか。

この論文では、大都市のシネコンでも鑑賞でき、現在スクリーン数も増加傾向にある3種類の鑑賞形態を紹介する。

尚、紹介する設備の詳細に関しては下記のWebサイトを参照とした。

- ・ IMAX /TOHO シネマズ公式 HP
- ・ DOLBY CINEMA /松竹マルチプレックスシアターズ公式 HP
- ・ 4DX /イオンシネマ公式 HP
- ・ MX4D /TOHO シネマズ公式 HP

■ IMAX シアター

IMAX とは、今から 50 年前にカナダの IMAX 社（元：マルチスクリーン社）が開発した動画フィルムの規格および映写システムのことで、IMAX シアターは 2009 年から日本に導入された「まるで映画の中にいるようなリアルな臨場感が体験できるシアター」であり、その特徴はスクリーンの大きさ、映像美、音響システムにある。

スクリーンの大きさは床から天井、左右の壁いっぱいに広がり、さらに通常より客席に近く設置されている。通常のスクリーンが 2.40 : 1 の対比であるのに比べ、IMAX デジタルスクリーンは 1.9 : 1 となっている。さらに同じ IMAX シアターの中でも GT スクリーンと呼ばれる日本最大級のスクリーンサイズは高さ 18m × 横幅 26m であり、1.43 : 1 というアスペクト比となっている。（図 2 参照）この最大のサイズのスクリーンがあるのは 2020 年 11 月現在、東京都池袋のグランドシネマサンシャインと大阪府吹田市の 109 シネマズ大阪エキスポシティの 2 カ所のみである。



図 2 スクリーンサイズ比

さらに、IMAX シアターは 2 台の映写機を使用することでスクリーンの映像を鮮明に明るく映し出し、シアター内 6 カ所に設置されたスピーカーで音を表現することで、通常のスクリーンでは味わえない臨場感を生むのである。

そもそも、「IMAX」とはカナダの映写システムのことであるため、IMAX には専用の IMAX フィルムカメラと言うカメラが存在する。IMAX フィルムのアスペクト比は 1.43 : 1 であるため、IMAX フィルムカメラで撮影された映像であっても通常のスクリーン、ま

図 3 IMAX シアターにおけるスクリーンの見え方の違い 引用元：産経新聞（2020/9/24）

たは IMAX デジタルスクリーンでは画像の上下が切られた状態でしか鑑賞することができないのである。(図 3 参照)



IMAX シアターで鑑賞するための追加料金は各映画館によって異なるものの、2D であれば+200~500 円、3D の場合は+500~900 円（メガネ代込みの場合が多い）となっている。

実際に私も IMAX で鑑賞したことは少なくないが、IMAX の魅力はなんといってもスクリーンの大きさであると思う。1.43:1 サイズの GT スクリーンは勿論だが、デジタルスクリーンの大きさでも十分に圧倒される迫力を体感できる。6 カ所に設置されたスピーカーで繊細な音まで表現されており、まさに「映画の中にいるかのような」臨場感を楽しめるのだ。

個人的に、IMAX シアターで鑑賞する際は大画面の迫力と鮮やかな色彩を存分に楽しむよう、アクションやスリルを楽しめる作品やアニメーション作品などの鑑賞をお勧めしたい。

■ Dolby Cinema

ドルビーシネマとは、映画やテレビなどの音響記録、再生技術の研究・開発を行うドルビーラボラトリーズが始めた映画事業であり、日本では 2018 年 11 月に導入された新しいスクリーンであり、2 年の間に全国 7 カ所へと増加している注目のスクリーンである。

従来のスクリーンの課題であった黒表示時の光漏れを解決し、深い黒の表現を実現した「ドルビービジョン」、そして各スピーカーの音声トラックをあらかじめ用意するのではなく、再生中に音素材の 3 次元的な位置関係を正確に把握し、適切なスピーカーから出力する音響設備「ドルビーアトモス」が合わさったスクリーンこそがドルビーシネマである。スクリーンの左右の壁だけでなく天井にも設置することで臨場感を高めつつも、映画

への集中を妨げないためにスピーカー自体を鑑賞中の観客から見えない位置に設計されている。

さらに、劇場に入る前から、これから鑑賞する作品に合わせた映像と音声が流れる廊下（AVP/オーディオビジュアルパス）が設置されていることや、劇場内でも反射光を減らして黒の表現を強化するために黒で統一されたシートなども大きな特徴である。

ドルビーシネマの追加料金は一律で2Dの場合は+500円、3Dでは+900円である。

私が初めてドルビーシネマで鑑賞した作品は「Rocketman (2019)」というミュージカル作品で、シアターに入る前から廊下に流れる華やかな映像に心が躍ったことを覚えている。デジタルの煌びやかな映像を見ながら歩く廊下を抜けると、劇場内はその華やかさとは対照的に黒で統一された非常に落ち着いた空間が広がっていた。

ドルビーシネマで鑑賞した際に私が最も魅力を感じたのは間違いなく「黒」の表現である。上映前の映像でスクリーンに映し出された「黒」が目を閉じているかの如く完璧な黒で、そのスクリーンで映し出された映像の鮮やかさやコントラストに感動した。音響設備も整っており、私は特に音楽映画がぴったりのシアターであるように感じられたため、個人的には音楽を楽しみたい作品、映像美をじっくりと楽しみたい作品にドルビーシネマをお勧めする。

■ 4Dシアター

3Dより進化した、鑑賞にとどまらない「体験型」のアトラクションとして映画を楽しむことができる4Dでの映画体験が可能なシアターは主に「4DX」「MX4D」と呼ばれるスクリーンであり、この2つのシアターでの違いは映像とシンクロする「モーション」にある。

4DXでは主に9種類のモーションが存在し、シートの可動、そして風、水、香り、煙、雨、雷、泡、雪などを表現する特殊効果で映像を演出する。それに対してMX4Dでは11種類のモーションがあり、4DXと共通の風、水、香りに加え、閃光、霧、地響き、シートの突き上げ、さらには背中をつく動きや首元へのぞくっとする感覚、足下に何かが触れる感覚まで五感を刺激するアトラクション体験が可能となっている。

一見MX4Dのモーションの種類の豊富さからMX4Dの方が高性能に感じられるが、4DXの「シートの可動」が演出面に繊細な動きを与えていることから、料金に差が生じる。「4DX」の追加料金は映像が2Dの場合は+1,000円、3Dの場合は+1,400円。

「MX4D」の追加料金は+1,200円である。（スクリーンの大きさ自体は、4DX・MX4Dともに通常の映画館のスクリーンと同じ程度のサイズである。）

私が鑑賞したことのある 4D シアターは 4DX の 3D 鑑賞である。しかし、興味本位で選んだ作品は 4DX ならではの魅力が発揮されていなかったように感じたため、4D 鑑賞には作品によって向き不向きがあるように思う。

4D シアターでの鑑賞を楽しむには、迫力とスリルが伴うパニック映画のような作品や、アトラクションのような感覚で自分視点の映像を楽しめる作品、またはシートの可動以外の風や雪、香りなどを十分に楽しめるファンタジー作品をお勧めする。

5.1-3 新型コロナウイルスによる影響と対策

2020 年、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、大きな影響を受けたエンターテインメントの一つが映画館である。

緊急事態宣言が解けてから営業再開までにそれほど長い時間はかからなかったが、従業員・来場者ともにマスクの着用、検温、アルコール消毒をはじめとする感染予防対策実施のほか、9 月 19 日のイベント開催制限緩和⁴までの間は観客数を定員の半分以下に抑えるため、座席間隔を 1 席空けた状態での営業を行うなどの対策を行っていた。

さらに、感染予防対策として密閉・密集・密接の「3密」を避けるため、密室の空間であるイメージの強い映画館と言う場所は制限緩和後もすぐには客足が戻らなかったことから、全国興行生活衛生同業組合連合会（以下：全興連）は興行場での空気の流れを「可視化」した「映画館における換気実証実験」を実施した。（THE RIVER 編集部,2020）

実験内容は、客席 352 席の映画館内にスモークを充満させ、スモークが完全に消えるまで何分かかるかを検証するというもの。噴射開始後、場内に充満したスモークはスクリーン下の排気口から徐々に排出され、実験開始から 20 分後にはほぼ全てのスモークが消え新しい空気に入れ変わる結果となり、映画館内がしっかり換気されていることが分かった。

この実験によって映画館内の換気が可視化されたことは、映画館が完全に密閉された空間だという誤った意識と不安感を取り除き、観客が安心してまた映画館での映画鑑賞を楽しめるきっかけとなったと言えるだろう。

5.2 ミニシアターの工夫

⁴ 9 月 19 日の時点では全席販売を開始する場合は上映中の食事を禁止し、食事を禁止しない対応を続ける映画館はそれまで通り半分以下の集客で対応していたが、同年 12 月 1 日より席数制限が解除となったため、食事を伴う場合も全席販売可能となった。

シネコンとは対照的に独自にセレクトした作品を上映するミニシアターには、一般大衆というよりも、もともと映画館での映画鑑賞を好む人々が比較的マイナーな作品を映画館で鑑賞するために訪れている可能性が高いと考えられる。ミニシアターだからこそできる工夫とは何なのであろうか。

また前述の通り、シネコンと比べて小さな経営規模であるミニシアターは些細な変化でも閉館を検討せざるを得ない状況に繋がりやすい厳しい状況下で、新型コロナウイルスの大打撃を受けながらも存続のために取り組まれている工夫や対策について紹介する。

5.2-1 集客の工夫

ミニシアターでの集客の工夫とは、なんといってもそれぞれの映画館が独自にセレクトした上映作品にあるのではないだろうか。シネコンでは上映されないような作品を映画館のスクリーンで鑑賞できることは勿論、シネコンよりも作品の上映期間が短い場合が多く、その分より多くの作品とであうことのできるチャンスがあるのだ。

田井（2010）も、「今や、興行界は、大きなシネコンと小さなミニシアターとの、両極に位置するものに二分されたと言ってもよい。メガヒットする作品と小さなインディペンデント作品とに二分化され、長期にわたって公開される作品とごく短期で終わってしまう映画という具合に、真ん中のない両極で構成されるようになっている。」と語っている。

近年ではこの短期間のサイクルで様々な作品を上映するミニシアターの利点と、1つの映画館内に複数のスクリーンを持つシネコンの強みを併せ持つ「ミニシアター・コンプレックス」という形態のミニシアターも登場し始めている。

2018年12月にオープンしたアップリンク吉祥寺は1スクリーンあたりの客席数は29～98席という小規模ながら、館内に全5スクリーンを有するまさに「ミニシアター・コンプレックス」である。

オープン時は「見逃した映画特集 Five Years」と題した特集上映が行われ、「妻よ薔薇のように 家族はつらいよ III」「孤狼の血」といったメジャー作品から、アップリンクが得意とするインディーズ作品まで、およそ1ヵ月半で150本以上の映画を一挙上映してみせて、映画ファンの度肝を抜いた。（壬生,2019）

ミニシアターならではの作品の上映や、客席数が少ないという「らしさ」を残しつつも、シネコンの強みを取り入れることなどでミニシアターはミニシアターならではの集客の工夫を行っている。

5.2-2 新型コロナウイルスの影響に対する支援

小規模で営業しているミニシアターが受けた新型コロナウイルス感染拡大の影響はシネコン以上に大きく、多くのシアターが閉館の危機にさらされていた状況の中、ミニシアターを支援するプロジェクトが次々と登場し、多くのミニシアターを救った。

その中から、この論文では「SAVE the CINEMA」と「ミニシアター・エイド基金」、「Save our local cinema」の3つについて紹介したい。

「SAVE the CINEMA」とは、ミニシアターを閉館から救うために有志の呼びかけ人、賛同者により政府に対して緊急支援を求める要望書を作成し、オンライン署名収集サイトである change.org によって集められた署名とともに、政府や関係省庁へ要望書を提出するためのプロジェクトである。この署名活動は4月6日に始まり、7月15日に91,659筆をもって終了した。

そして、「ミニシアター・エイド基金」は、『コロナ禍に伴い、外出自粛の状況があと3ヶ月（発足当時は4月）続いたときに、閉館の危機に直面する運営団体』、具体的には全国のミニシアター（118劇場103団体対象）を支援するために立ち上げられたクラウドファンディングのことである。映画監督の方々や映画会社、芸能事務所なども賛同団体となり、支援金額によってミニシアターで映画鑑賞に利用できるチケットなどをはじめとする様々なリターンが用意されていた。当初の目標金額は1億円とされていたが、半日で3,000万円、24時間以内に5,500万円を突破し、最終的には4/13~5/15の間で29,926人の支援を受け、3億3102万5487円もの支援金が集まったという。ミニシアター・エイド基金を立ち上げたメンバーの1人である深田晃司監督（2020）によると、前述の「SAVE the CINEMA」（ミニシアター・エイド基金と連携団体であった）が話題となっていた時期と重なっていたことで、ミニシアターが危機的状況であるということが社会問題化していたことも重なり、目標をはるかに超える支援が集まったと予想される。

最後に紹介する「Save our local cinema」は、関西のローカルシネマ（ミニシアター多数）13館を応援するプロジェクトであり、クラウドファンディングが行われた。前述したプロジェクトより地域に密着した関西の13館のみという支援の形であったにも関わらず、4/6~4/12というたったの1週間の募集期間で【Tシャツ（1口3000円）受注総数：13,227枚、寄付（1口1000円 or 10000円）：4805口】の支援が集まり、総額上額から諸経費を差し引き、13館で分割しても1館あたり約280万円にも及ぶ支援となった。

私も実際に、「SAVE the CINEMA」と「Save our local cinema」の2つのプロジェクトに参加した。

「SAVE the CINEMA」はオンライン上での署名活動のため、誰もが手軽に参加できる上、SNSではハッシュタグ「#SAVEtheCINEMA」をつけた投稿が話題となっていたことを記憶しており、ミニシアターには実際に足を運んだ経験の無い人たちにもミニシアターの存在やコロナ禍での状況について1人でも多くの人に知ってもらえる良いきっかけになっていたように思う。「Save our local cinema」に関しては、関西の劇場限定でここまで支

援が集まるほどミニシアターの需要が大きいことに驚いたと同時に、ミニシアターこそ特に映画を好きな人が利用する機会が多いからこそその結果なのだろうと、このプロジェクトを支援した多くの人々の強い想いを感じることができた。

これらのプロジェクトの結果から、全国の映画館の内たったの1割であるミニシアターという空間にこれほど多くの人々の思いが込められ、閉館の危機から救ったと考えれば、映画館という空間そのものが失われる日はまだ遠い未来のようにも感じられた。

第6章：おわりに

私にとって最も幸福感を得られる時間を生み出してくれる「映画館」という非日常的空間が、長い年月をかけて現在に至るまで絶えず変化しながらも常に観客の需要に応え、進化してきた中で、近年動画配信サービスをはじめとする類似したエンターテインメントの普及が映画館の存続を阻むのではないか、このままでは衰退していつてしまうのではないかという不安と問題意識からこの論文を執筆するに至ったが、結果として映画館という空間は失われようとはしていないこと、シネコン・ミニシアター問わず多くの人々に大切に守られている場所であることを、この論文を通しての研究に加え、皮肉にも2020年の悲劇とも言える新型コロナウイルスの感染拡大により、実感することができた。

衰退とまではいかずとも、2019年までは上り調子であった興行収入や入場人員数も2020年は大幅に減少してしまうだろうと思っていた矢先、10月に公開されたばかりの「劇場版『鬼滅の刃』無限列車編」がわずか2ヶ月弱で過去最高の興行収入に迫るなど突然喜ばしい社会現象ともいえるブームが映画産業にも巻き起こり、「密」を恐れて客足がなかなか戻らなかった劇場に今や満員の観客が以前と同様に同じスクリーンを見つめているのかと思うと、やはり映画館と観客の関係性は非常に興味深いものである。

映画館という空間、映画館のもつ非日常性はこれから先も進化し続けるものであると思う。映画館そのものの鑑賞環境が昔と現在が全く違っているように、現在と未来では大きく異なるものになっているかもしれない。しかし、「映画館」という場所が愛され続けてきた通り、時代の変化、観客の需要とともにまた愛される場所になるための変化に過ぎないのである。これからの映画館も楽しみで堪らないと私は思う。

映画の鑑賞方法は人それぞれの好みやこだわりがあって当然であるが、私はこの論文の執筆を通して、映画館での映画鑑賞という体験の魅力を改めて感じるすることができた。今でこそ配信のみの映画も存在するが、本来映画は映画館で観ることを想定して制作され、そのための工夫がなされているものである。作品を最も輝かせることのできる環境で、私はこれからも映画を観たいと思う。

映画館で映画を観ることの魅力がこの論文の読者にも伝わり、そして映画館の今後の発展のためにも、一人でも多くの人が映画館に足を運ぶきっかけとなれば幸いである。

引用文献

- 稲田豊史 (2020/2/5) . なぜ「スクリーン数は十分」なのに、次々とシネコンがオープンしているのか? . <https://www.sbbbit.jp/article/cont1/37437>
- 一般社団法人日本映画製作者連盟. (2020/11/20 閲覧)日本映画産業統計. <http://www.eiren.org/toukei/data.html>
- 大藤ヨシヲ (2020/5) . 「映画館離れ」なのに過去最高興行収入を記録？映画館業界の気になるデータを調べてみた. <https://data.wingarc.com/movies-movies-movies-24678/amp>
- 加藤幹郎 (2006/7/25) .映画館と観客の文化史.
- COVOT 編集部. ミニシアターを救え！「SAVE the CINEMA」から広がった新たな運動. <https://covot.jp/2020/07/10/save-the-mini-teather/>
- 斉藤守彦 (2014/12/18) . 80 年代映画館物語.
- 産経新聞 (2020/9/24) . グラントシネマサンシャイン『TENET テネット』IMAX(R)レーザー/GT テクノロジー上映オープニング成績 世界第一位を記録！. <https://www.sankei.com/smp/economy/news/200924/prl2009240088-s1.html>
- THE RIVER 編集部 (2020/7/31) . 映画館は「3密」か？空気の流れを可視化した「映画館の換気実証実験」が公開. <https://theriver.jp/theatre-ventilation/>.
- 田井肇 (2010) . 地域のミニシアターの現在. http://jc3.jp/wp/wp-content/uploads/2018/03/yearbook2010_tai.pdf
- 高根順次 (2016/10/29) . https://realsound.jp/movie/2016/10/post-3087_2.html
- 不破雷蔵 (2020/1/29) . 60 年あまりの間の映画館数の変化をグラフ化してみる. <http://www.garbage news.net/archives/2034792.html>
- ホームシアター虎の巻. (2020/10/28 閲覧) . <http://www.beatmania.net/hometheater/rental-videoten.html>
- 壬生智裕 (2019/5/26) . 映画館の最新形態「ミニシアターコンプレックス」で観客は幸せに? . <https://friday.kodansha.co.jp/article/48299>
- 森本毅郎 (2019/7/4) . ミニシアターが人気！座席を減らし、作品も多様化. TBS ラジオ. <https://www.tbsradio.jp/386093>
- 山口有次. わが国のレジャー史. (2020/11/20 閲覧). <http://www.f.waseda.jp/yuiyamagu/database/history/history.htm>
- 依田泰 (2013/11) . 興行場営業（映画館）の実態と経営改善の方策. https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu-eisei/seikatsu-eisei22/dl/h23/kougyoujou_housaku.pdf

「女生徒」と「有明淑の日記」の比較

1. はじめに

i. 「女生徒」について

「女生徒」は、昭和14年4月『文学界』によって出版された太宰治の短編である。

この作品は、若い女性の一人称告白体によって「初夏の一日の朝から夜まで」が綴られたものであり、同じ頃に発表した「富嶽百景」や「黄金風景」と共に中期の太宰の再出発を印象づける明るい作品として評価されている。(相馬,2009)

では、なぜこの作品が多くの読者の心を奪ったのか。川端康成氏は、この小説を以下のように書評している。

「太宰氏の青春は、「女生徒」に、女性的なるものとして歌はれた。そこに多くの人に通じる素直な美しさを見せた。この作品は、太宰が虚構の「女生徒」を借りて作者自身の女性的なるものすぐれてあることを表した。この作品の少女は可憐で、甚だ魅力がある。少しは高貴でもあるだらう。これは、太宰氏の青春の虚構であり、女性への憧憬であり、フィクションとして作者自身の心を的確に表している。」と述べており、また、「作者は「女生徒」にはゆる「意識の流れ」風の手法を、程よい度合いに用いてある。それは心理的といふよりは、音楽じみた効果ををさめてある。」とも評している。(川端,n.d.)

同時代の書評の多くは、これに似たものであって、太宰が「少女に仮託して、自己の心懐を述べた」という作品の前提に立って、「女生徒」一篇を太宰の虚構の産物として論評していた。

しかしながら、この作品は実は太宰の青春の思い出でもなく、女性への憧憬でもなく、フィクションでもなかった。実際は、原稿に追われた太宰が、自身のファンである女学生の日記を偶然手に入れ、それを一つの小説として手直しし、傍らにあった岩波文庫のフラビエ著の「女生徒」から題名を拝借し、自身の原稿として出版社に提出したのであった。そして、太宰が手直しして小説化するするために用いた前述の日記が「有明淑の日記」である。(相馬,2009)

ii. 「有明淑の日記」について

太宰の参看した実在の日記については、双方の関係者の都合から非公開とされてきたが、日記と「女生徒」との関係については、津島美知子(太宰夫人)が既に明らかにしており、早い時期の太宰治展でも何度か資料として展示(ノートの一頁目のみ)されたので、一応承知はしていたものの、日記全体の内容を公開していないので創作と素材

との関係を確認することができなかった。その後、日記は所蔵していた津島美知子から青森県近代文学館に寄託され、関係者の了解のもとに、二〇〇二年二月に刊行された「資料集第一輯 有明淑の日記」によって全貌が明らかとなった。

日記執筆者の有明淑（ありあけ しず）は、東京市板橋区練馬春日町に住む女学校出の19歳の文学少女で、熱心な太宰の愛読家であった。姉はすでに嫁ぎ、二年前に学究肌の父が病死してからは、母と二人暮らしの生活の中で新宿区信濃町にあるイトウ洋裁研究所へ通学していた。洋裁研究所への通学を始めた頃から太宰の作品に親しむようになり、その影響下で日記風の文章を書き始めた。昭和十三年九月ごろ、その年に書かれた日記を一方的に太宰の下宿先へと郵送されたが、太宰の手に渡ったのは昭和十四年二月だったという。

大学ノートに書かれた日記は昭和十三年四月三〇日から書き始めており、同年の八月八日に終わっている。この中で記録されていない日は、「七月二十一日から七月二十三日」までの三日間であった。（相馬,2009）

そのような経緯で「女生徒」が執筆されたこともあり、二つの作品は非常に類似している。相馬氏の先行研究では、太宰が「女生徒」を執筆した際に、使われなかった箇所についてや「日記」をどのように「女生徒」に組み込んだかに関する言及が多かったが、私は類似した箇所の表現の微妙な差異に着目したい。なぜなら、この二つの作品は極めて類似していたのにもかかわらず、読み手の印象は非常に異なるものであると感じたからである。

太宰は、日記の中から「女生徒」に用いる箇所をいかにして取捨選択をしたのか。また、日記の中で使おうと決めた箇所は、どのように文章を整理していったのだろうか。

そして、日記の引用ではない「太宰の言葉」はどのようにして記述されたのか。

ここに私は、太宰の作家像を紐解くキーが存在しているように考えており、本稿によって、「太宰の言葉」がより一層明確になることを目指したい。

また、日記の公開によって、太宰の「女生徒」が多大なる引用で成り立っていることが判明したものの、太宰の具体的な引用箇所の全貌が一目でわかる資料の公開は現段階ではなされていない。よって、本稿では、「女生徒」と「有明淑の日記」の類似箇所すべてをピックアップした資料の作成を目的とした。この資料によって、太宰の引用箇所だけでなく、引用傾向もある程度まで浮き彫りになるのではないだろうか。この資料が後の太宰研究の一助になれば幸いである。なお、両者の類似箇所については、慎重に吟味をしているが、万が一抜けのある箇所があれば、連絡いただきたい。(youdaikajiya4150@gmail.com)

2. 資料について

一頁を半分に区切り、資料左側に「女生徒」の全文を掲載し、その部分に対応する「有明淑の日記」本文を資料右側に掲載している。

「女生徒」のテキストには、青空文庫の女生徒（新字新仮名）を使用した。

「有明淑の日記」のテキストには、「資料集第一輯 有明淑の日記」を使用した。

本稿での日記のテキスト処理は、ほとんど資料集と同様である。以下資料集より引用。（ページ数記載なし）

● 翻刻について

本文中の字体、用字、仮名遣い、送り仮名等は原則として原文どおりとしたが、次のように適宜処理した場合もある。

一、誤字は、明らかな場合のみ該当箇所〔 〕で正しい文字を補った。

二、誤字、・未詳箇所には、適宜ママを付した。

三、脱字は、明らかな場合のみ該当箇所の下に【】で補った。

四、句読点については原文に従いながらも、適宜判断して補うべきところは補った。

五、漢字の旧字体、新字体については本人の混用が随所に見られるので、適宜処理した。

七、訂正又は削除箇所は斜線の一本線で処理し、消されている原文の文字が判別できないような場合は適宜省略した。

日記は、歴史的仮名遣いを基本にしているが、現代仮名遣いと混用されているため、本稿でも仮名遣いを改めていない。資料集では、訂正箇所又は削除箇所が、斜線の一本線で処理されていたため、訂正箇所と削除箇所に関しては、純粋な書き間違いと考えられるものに関しては、削除。それ以外は、「<× ×>」という形で処理を行った。また、「ママ」表記に関しては行っていない。

また、比較資料では、両者の差異が見やすいように、本文とは異なる形で適宜改行を行っている。作品のリズムを損ないかねない改行も多々あるが、比較資料としての見やすさを重視した。

引用の際の文章群の終わりには、(○月△日)という表記を入れているので、改行等あっても、日付の記入がない場合は、日記で一繋ぎの文章群であると判断していただきたい。尚、一繋ぎの文章群の中に、別の日付からの引用があり、それ以外の部分が繋がったものであることを強調したい箇所に関しては、{}マークで囲って、間に挿入している。

また、「女生徒」での日記の引用箇所の始まりには、☆マークを付けている。

なお、資料の性質上、日記では、どのようにしてその文章が記述されたのか分かりにくい箇所があるが、その際は、資料集を確認するようにしていただきたい。

縦書きの文書を横書きにして掲載したため、日記で使用頻度の高かった「く」（繰り返し記号）は、前の語句につながる形で修正を行っている。（例:ペチャく→ペチャペチャ）

また、「女生徒」に「有明淑の日記」からの直接の引用とは言えないものの、明らかに関連事項であると判断できる箇所に関しては、斜体で日記を引用している。

「女生徒」と「有明淑の日記」で記述の順番が変化している箇所については、対応する箇所に下線を引くことで対処した。

「女生徒」と「有明淑の日記」で対応する箇所であるものの、使用される語句（名詞）に変更がなされている場合には、その語句を網掛けしている。また、変更前の語句が「有明淑の日記」に存在する場合は斜体で該当箇所を引用している。

「女生徒」

あさ、眼をさますときの気持は、面白い。かくれんぼのとき、押入れの真っ暗い中に、じっと、しゃがんで隠れていて、突然、でこちゃんに、がらっと襖《ふすま》をあけられ、日の光がどっと来て、でこちゃんに、「見つけた！」と大声で言われて、まぶしさ、それから、へんな間の悪さ、それから、胸がどきどきして、着物のまえを合せたりして、ちょっと、てれくさく、押入れから出て来て、急にむかむか腹立たしく、あの感じ、いや、ちがう、あの感じでもない、なんだか、もっとやりきれない。箱をあけると、その中に、また小さい箱があって、その小さい箱をあけると、またその中に、もっと小さい箱があって、そいつをあけると、また、また、小さい箱があって、その小さい箱をあけると、また箱があって、そうして、七つも、八つも、あけていって、とうとうおしまいに、さいころくらいの小さい箱が出て来て、そいつをそっとあけてみて、何もない、からっぽ、あの感じ、少し近い。パチッと眼がさめるなんて、あれは嘘だ。濁って濁って、そのうちに、だんだん澱粉《でんぷん》が下に沈み、少しずつ上澄《うわずみ》が出来て、やっと疲れて眼がさめる。朝は、なんだか、しらじらしい。悲しいことが、たくさんたくさん胸に浮かんで、やりきれない。いやだ。いやだ。朝の私は一ばん醜《みにく》い。両方の脚が、くたくたに疲れて、そうして、もう、何もしたくない。熟睡していないせいかしら。朝は健康だなんて、あれは嘘。朝は灰色。いつもいつも同じ。一ばん虚無だ。朝の寝床の中で、私はいつも厭世的だ。いやになる。いろいろ醜い後悔ばかり、いちどに、どっとかたまって胸をふさぎ、身悶《みもだ》えしちゃう。

朝は、意地悪《いじわる》。

「お父さん」と小さい声で呼んでみる。へんに気恥ずかしく、うれしく、起きて、さっさと蒲団《ふとん》をた

「有明淑の日記」

たむ。蒲団を持ち上げるとき、よいしょ、と掛声して、はっと思った。私は、いままで、自分が、よいしょなんて、げびた言葉を言い出す女だとは、思ってなかった。よいしょ、なんて、お婆さんの掛声みたいで、いやらしい。どうして、こんな掛声を発したのだろう。私のからだの中に、どこかに、婆さんがひとつ居るようで、気持ちがわるい。これからは、気をつけよう。ひとの下品な歩き恰好《かっこう》を颯々《ひんしゆく》していながら、ふと、自分も、そんな歩きかたしているのに気がついた時みたいに、すごく、しょげちゃった。

朝は、いつでも自信がない。寝巻のままで鏡台のまえに坐る。

眼鏡をかけないで、鏡を覗くと、顔が、少しぼやけて、しっとり見える。

自分の顔の中で一番眼鏡が厭《いや》なのだけれど、他の人には、わからない眼鏡のよさも、ある。

眼鏡をとって、遠くを見るのが好きだ。全体がかすんで、夢のように、覗き絵みたいに、すばらしい。

汚ないものなんて、何も見えない。大きいものだけ、鮮明な、強い色、光だけが目にはいつて来る。

眼鏡をとって人を見るのも好き。相手の顔が、皆、優しく、きれいに、笑って見える。それに、眼鏡をはずしている時は、決して人と喧嘩《けんか》をしようなんて思わないし、悪口も言いたくない。ただ、黙って、ポカンとしているだけ。

そうして、そんな時の私は、人にもおひとよしに見えるだろうと思えば、なおのこと、私は、ポカンと安心して、甘えたくなくて、心も、たいへんやさしくなるのだ。

だけど、やっぱり眼鏡は、いや。眼鏡をかけたら顔という感じが無くなってしまふ。顔から生れる、いろいろの情緒、ロマンチック、美しさ、激しさ、弱さ、あどけなさ、哀愁、そんなもの、眼鏡がみんな遮《さえぎ》ってしまう。

それに、目でお話をするということも、可笑《おか》しなくらい出来ない。

☆今日もいつもの通り柿の木とみつめつこ。

雨と目〔眼〕鏡を取つたので、ぼやけてしっとり見える。

自分の顔の中で一番目〔眼〕鏡が厭なのだけれど、他の人には、わからない目〔眼〕鏡のよさもある。

目〔眼〕鏡を取つて、遠くを見るのが、好きだ。全体がかすんで、夢の様に美しく見えるのだ。

汚たないものなんて見えない。大きいものだけ、強い色、光り丈目に入ってくる。

目〔眼〕鏡を取つて人を見るのも好き。相手の顔が、皆、優しく、綺麗に、笑つて見える。それに、目〔眼〕鏡を取つている時は、決して人と喧嘩をしようなんて思はないし、悪口も云ひたくない。唯、黙つて、ポカンとしているだけ。

だけど、やっぱり目〔眼〕鏡は厭。目〔眼〕鏡をかけたら顔と云ふ感じが無くなつてしまふ。顔から生れる、いろいろの情緒、美しさ、激しさ、弱さ、悲哀、そんなものなんて、目〔眼〕鏡が皆んな、さえぎつてしまふ。

それに、目で、お話をすると云ふ事も、おかしな位ひ、出来ない。

眼鏡は、お化け。

自分で、いつも自分の眼鏡が厭だと思っているゆえか、目の美しいことが、一ばんいいと思われる。鼻が無くても、口が隠されていて、目が、その目を見ていると、もっと自分が美しく生きなければと思わせるような目であれば、いいと思っている。

私の目は、ただ大きいだけで、なんにもならない。

じっと自分の目を見ていると、がっかりする。

お母さんでさえ、つまらない目だと言っている。こんな目を光の無い目と言うのであろう。

たどん、と思うと、がっかりする。これですからね。ひどいですよ。

鏡に向うと、そのたんびに、うるおいのあるいい目になりたいと、つくづく思う。

青い湖のような目、青い草原に寝て大空を見ているような目、ときどき雲が流れて写る。鳥の影まで、はっきり写る。

美しい目のひととたくさん逢ってみたい。

けさから五月、そう思うと、なんだか少し浮き浮きして来た。やっぱり嬉《うれ》しい。

もう夏も近いと思う。

庭に出ると苺《いちご》の花が目にとまる。お父さんの死んだという事実が、不思議になる。

死んで、いなくなる、ということは、理解できにくいことだ。腑《ふ》に落ちない。

お姉さんや、別れた人や、長いあいだ逢わずにいる人たちが懐《なつ》かしい。

どうも朝は、過ぎ去ったこと、もうせんの人たちの事が、いやに身近に、おタクワンの臭《にお》いのように

目〔眼〕鏡は、お化け。

自分で、いつも自分の目〔眼〕鏡が厭だと思っている故か、目の美しい事が、一番いいと思はれる。鼻が無くても、口が出ていても、目が、その目を見ていると、もつと自分が美しく生きなければと思はせる様な目であれば、いいと思つている。(五月三日)

☆ちつと自分の目を見ても、がっかりする。

魅力も優しさも何んにも無い無味感想〔乾燥〕な目です。無理に取柄を云えば、大きいと云ふ丈だ。顔の中心にポカンとあいたニツの穴です。

お母さんでさえ、つまらない目だと云つてみる。こんな目を光りの無い目だと云ふのでせう。

つまらなくとも光りが無くとも、何か感じる目であればいいと思ふ。厭なぞつとする目だと思はれる方が、死んだ目よりましでせう。

鏡に向ふと、潤ひのある目になりたいと思ひます。(五月十一日)

☆青い湖の様な目、いつも潤ひのある夕方の様な目、青い草原に寝て、大きい空ばかりみている様な目。

美しい目の人と澤山逢ってみたい。(五月三日)

☆今朝から五月、やつぱり嬉しい。

もう夏も近いと思ふ。

庭に出ると苺の花が目につく。お父さんのいないのが不思議になる。

お姉さんや、別れた人や、長い間逢はない人達が懐かしい。

こんな朝は、過ぎ去つた事、もう先の人達の事が、身近に、おタクワンの臭ひの様に味気なく思ひ出される。(五

味気なく思い出されて、かなわない。

ジャピイと、カア（可哀想《かわいそう》な犬だから、カアと呼ぶんだ）と、二匹もつれ合いながら、走って来た。

二匹をまえに並べて置いて、ジャピイだけを、うんと可愛がってやった。

ジャピイの真白い毛は光って美しい。カアは、きたない。

ジャピイを可愛がっていると、

カアは、傍で泣きそうな顔をしているのをちゃんと知っている。カアが片輪だということも知っている。

カアは、悲しくて、いやだ。

可哀想で可哀想でたまらないから、わざと意地悪くしてやるのだ。

カアは、野良犬みたいに見えるから、いつ犬殺しにやられるか、わからない。

カアは、足が、こんなだから、逃げるのに、おそいことだろう。

カア、早く、山の中にでも行きなさい。

おまえは誰にも可愛がられないのだから、早く死ねばいい。

私は、カアだけでなく、人にもいけないことをする子なんだ。人を困らせて、刺戟する。ほんとうに厭な子なんだ。

縁側に腰かけて、ジャピイの頭を撫《な》でてやりながら、目に浸《し》みる青葉を見ていると、情なくなつて、土《つち》の上に坐りたいような気持になった。

月一日)

☆ジャーピーとカー（可愛〔哀〕想な犬だから）

を並べてをいてジャーピー丈を可愛がるんです。

カーは泣きさうな顔をするのをちゃんと知つてます。カーが片輪だといふ事も知つてます。

今朝も、そんな意地悪をしている所をお母さんに見られて、一寸頭をゴツンされました。

夜、床に入つてから、明日の朝、カーにあやまらうと思ひました。(五月一日)

{☆可愛〔哀〕想なカー。可愛〔哀〕想なカー。もつともつと可愛がつて上げればよかつた。

カーは何処に行つても野良犬だから、いつ犬殺しに會ふかもしれない。

あのカーは、足があいだから逃げるのに、遅い事だろう。可愛〔哀〕想で可哀想でたまらなくなる。カーもう一度おいで。今度は、ちゃんと家の一員にして上げよう。可愛がつて上げよう。

カー、カー、山の中にでも行きなさい。(五月十六日)}

☆私は、カー丈で無く、人にも、いけない事をするのです。人を困らせて、刺戟にする本当に、厭な子です。こんなでは、まだまだ駄目だと思ひました。

縁側に、腰かけて、目に浸みる緑な本の葉つばを見ていると、情け無くなつて、土の上に坐りたい縁な気持になりました。(五月一日)

泣いてみたくなった。うんと息《いき》をつめて、目を充血させると、少し涙が出るかも知れないと思って、やってみたが、だめだった。もう、涙のない女になったのかも知れない。

あきらめて、お部屋の掃除をはじめ。お掃除しながら、ふと「唐人お吉」を唄う。ちょっとあたりを見廻したような感じ。普段、モオツァルトだの、バッハだのに熱中しているはずの自分が、無意識に、「唐人お吉」を唄つたのが、面白い。蒲団を持ち上げるとき、よいしょ、と言ったり、お掃除しながら、唐人お吉を唄うようでは、自分も、もう、だめかと思う。こんなことでは、寝言などで、どんなに下品なこと言い出すか、不安でならない。でも、なんだか可笑しくなって、箒《ほうき》の手を休めて、ひとりで笑う。

きのう縫い上げた新しい下着を着る。胸のところに、小さい白い薔薇《ばら》の花を刺繍《しゅう》して置いた。上衣を着ちゃうと、この刺繍見えなくなる。誰にもわからない。得意である。

お母さん、誰かの縁談のために大童《おおわらわ》、朝早くからお出掛け。私の小さい時からお母さんは、人のために尽すので、なれっこだけれど、本当に驚くほど、始終うごいてお母さんだ。感心する。お父さんが、あまりにも勉強ばかりしていたから、お母さんは、お父さんのぶんもするのである。お父さんは、社交とかからは、おおよそ縁が遠いけれど、お母さんは、本当に気持のよい人たちの集まりを作る。二人とも違ったところを持っているけれど、お互いに、尊敬し合っていたらいい。醜いところの無い、美しい安らかな夫婦、とでも言うのであろうか。ああ、生意気、生意気。

おみおつけの温《あたた》まるまで、台所口に腰掛け

☆お母さんが病気で死ぬ所を、夢に見た。ちやんとお母さんが死ぬと云ふ事を知つてゐて、

もうたゞ気狂ひの様に泣きたいのだけど、涙が出てこなかった。唯、どうしたらよいんだらう、どうしたらよいんだらうと思つてゐる丈だった。(五月二十七日)

☆朝、掃除をしている時、ふと「唐人お吉」を唄ふ。一寸あたりを見廻した様な感じ。普段、音楽とか、やれシンホニーとか盛んにしゃべっている自分が、無意識に、「唐人お吉」を唄つたのが、面白い。(五月二日)

☆一日、綺麗な宿題の下着を作る。胸の所に薔薇の花を刺しゆうする。(七月十八日)

☆お母さん、誰れかの縁談の爲めに、大童、朝早くからお出掛け。私の小さい時からお母さんは、人の爲めに盡すので、なれっこだけれど、本当に驚く程、始終動いてゐるお母さんだ。感心する。

お父さんがあまりにも勉強ばかりしてみたから、お母さん、お父さんのぶんもするのでせう。お父さん、社交とかからは、おおよそ縁が遠いけれど、お母さんは、本当に気持のよい人達の集りを作る。

二人とも違った所を持つてゐるけれど、お互ひに理解をしてたらしい。醜い所の無い、美しい、安らかな夫婦と云ふのでせう。<×なんて生意気だ×>(五月二十五日)

☆御飯の出来るまで、台所口に、腰掛けて、前の木立を

て、前の雑木林を、ぼんやり見ていた。

そしたら、昔にも、これから先にも、こうやって、台所の口に腰かけて、このとおりの姿勢でもって、しかもそっくり同じことを考えながら前の雑木林を見ていた、見ている、ような気がして、

過去、現在、未来、それが一瞬間のうちに感じられるような、変な気持がした。こんな事は、時々ある。

誰かと部屋に坐って話をしている。目が、テーブルのすみに行ってコトンと停《と》まって動かない。口だけが動いている。

こんな時に、変な錯覚を起すのだ。

いつだったか、こんな同じ状態で、同じ事を話しながら、やはり、テーブルのすみを見ていた、

また、これからさきも、いまのことが、そっくりそのままに自分にやって来るのだ、と信じちゃう気持になるのだ。

どんな遠くの田舎の野道を歩いていても、きっと、この道は、いつか来た道、と思う。歩きながら道傍《みちばた》の豆の葉を、さっと筆《むし》りとっても、やはり、この道のここのところで、この葉を筆りとしたことがある、と思う。そうして、また、これからも、何度も何度も、この道を歩いて、ここのところで豆の葉を筆るのだ、と信じるのである。

また、こんなこともある。あるときお湯につかっていると、ふと手を見た。

そしたら、これからさき、何年かたって、お湯にはいったとき、この、いまの何げなく、手を見た事を、そして見ながら、コトンと感じたことをきつと思ひ出すに違いない、と思ってしまう。そう思ったら、なんだか、暗い気がした。

また、ある夕方、御飯をおひつに移している時、インスピレーション、と言っては大袈裟《おおげさ》だけれど、何か身内にビュウツと走り去ってゆくものを感じて、

なんと言おうか、哲学のシツポと言いたいだけけれど、

ぼんやり見てゐた。

そしたら、昔にも、これから先きにも、こうやって、台所の口に腰掛けて、前の木立を見てみると云ふ事がある様な気がしてならない。

過去、現在、未来、それが一瞬間の中に感じられる様な変な気持だ。こんな事は、時々ある。

誰れかと部屋の中に、すわつて話をしてゐる。目がテーブルのすみに行つて動かない。口丈が動いてゐる。

こんな時に、変なさつかくを起すのだ。

今までに、こんな同じ状態で、同じ事を話しながら、やはり、テーブルのすみを見てみく×ると信じたい様な気持なのだ×た。

又、これから先きも、今の事をそっくりそのままに、自分にやつて来ると信じちやふ気持になるのだ。

又、或る時は、お湯につかつてゐる時、ふと手を見た。

そしたら、ふと、これから先き、何年か立つて、お湯に入った時、此の今の何げなく手を見た事を、そして、見ながら何かコトンと感じた事をきつと思ひ出すに違ひないと思つてしまった。あんまり明るい気持ちやあなかつたけれど。

又、或る夕方、御飯をおひつに移してゐる時、インスピレーションと云つては違ふし、

大げさ云えば哲學のシツポと云ひたいのだけれど、何か

そいつにやられて、

頭も胸も、すみずみまで透明になって、何か、生きて行くことに

ふわっと落ちついたような、

黙って、音も立てずに、トコロテンがそろっと押し出される時のような柔軟性でもって、このまま浪のまにまに、美しく軽く生きとおせるような感じがしたのだ。

このときは、哲学どころのさわぎではない。盗み猫のように、音も立てずに生きて行く予感なんて、ろくなことはない、むしろ、おそろしかった。

あんな気持の状態が、永くつづくと、人は、神がかりみたいになっちゃうのではないかしら。キリスト。でも、女のキリストなんてのは、いやらしい。

結局は、私ひまなもんだから、生活の苦勞がないもんだから、毎日、幾百、幾千の見たり聞いたり感受性の処理が出来なくなって、

ポカんとしているうちに、そいつらが、お化けみたいな顔になってポカポカ浮いて来るのではないのかしら。

食堂で、ごはんを、ひとりでたべる。ことし、はじめて、キュウ리를たべる。

キュウリの青さから、夏が来る。

五月のキュウリの青味には、胸がカラッポになるような、うづくような、くすぐったいような悲しさが在る。

ひとりで食堂でごはんをたべていると、

やたらむしように旅行に出たい。汽車に乗りたい。

新聞を読む。近衛さんの写真が出ている。近衛さんて、いい男なのかしら。私は、こんな顔を好かない。額《ひたい》がいけない。新聞では、本の広告文が一ばんのたのしい。一字一行で、百円、二百円と広告料とられるのだから、皆、一生懸命だ。一字一句、最大の効果を取めようと、うんうん唸《うな》って、絞《しば》り出し

身内にビューと走り去つてゆくものを感じた。

頭のすみずみまで透明になつて何か、生きていく事に<×偉大の力を得た様な、大きく人々を導いていける様なものを、自分自身に見ひ出す豫感、そんな(デタラメ)ものを×>

落つきを得た様な、「さとり」を持ち得た様な、一生透明になつて、

黙つて、音もたてずに、トコロテンがギューと箱から押し出される時の様な柔軟性でもつて、生きて行く様な感じがしたのだ。

此の時は、哲學所のさわぎではない。盗み猫の様に、音も立てずに生きてゆく豫感なんて、ろくな事は無いと、あまりいい気持ではなかつた。

結局は<×感情の経験×>閑だから、毎日の幾百、幾千の見たり聞いたり感情が処理出来なくなつて、

ポカんとしてゐる時に、それがポカポカ浮いてくるのでせう。(五月二十七日)

☆晩御飯、お肉を焼いたりして、綺麗に作つてみる。キュウリのサンバイもおいしく出来た。

「キュウリの青さから夏が来る」と云ひたい様な青さだ。

初夏の青味は、胸がカラッポになる様な、うづく様な色をしてゐる。(五月二十七日)

☆旅行がしたい。汽車に乗りたい。(五月十三日)

たような名文だ。こんなにお金のかかる文章は、世の中に、少いであろう。なんだか、気味がよい。痛快だ。

ごはんをすまして、戸じまりして、登校。大丈夫、雨が降らないとは思うけれど、それでも、

きのうお母さんから、もらったよき雨傘どうしても持って歩きたくて、そいつを携帯。

このアンブレラは、お母さんが、昔、娘さん時代に使ったもの。

面白い傘を見つけて、私は、少し得意。こんな傘を持って、パリーの下町を歩きたい。

きっと、いまの戦争が終ったころ、こんな、夢を持ったような古風のアンブレラが流行するだろう。

この傘には、ボンネット風の帽子が、きっと似合う。ピンクの裾《すそ》の長い、衿《えり》の大きく開いた着物に、黒い絹レースで編んだ長い手袋をして、大きな鍔《つば》の広い帽子には、美しい紫のすみれをつける。そして深緑のころにパリーのレストランに昼食をしに行く。

もの憂《う》そうに軽く頬杖して、外を通る人の流れを見ていると、誰かが、そっと私の肩を叩《たた》く。

急に音楽、薔薇のワルツ。

ああ、おかしい、おかしい。現実には、この古ぼけた奇態な、柄《え》のひょうろ長い雨傘一本。自分が、みじめで可哀想。マッチ売りの娘さん。どれ、草でも、むしって行きましょう。

出がけに、うちの門のまえの草を、少しむしって、お母さんへの勤労奉仕。きょうは何かいいことがあるかも知れない。

同じ草でも、どうしてこんな、むしりとりた草と、そっと残して置きたい草と、いろいろあるのだろう。

可愛い草と、そうでない草と、形は、ちっとも違って

☆朝、お母さんより昔の傘を貰ひ、私の雨傘にする。

面白い傘を見つけて少し得意。こんな傘を持って、パリーの下町を歩きたい。

きっと、今の戦争が終つた頃、こんな夢を持った様な、ヨーロッパ風の傘が流行するだろうなんて、勝手に思つてみる。

この傘には、ボンネット風の帽子が似合ふでせう。ピンクのすその長い、衿の大きく開いた着物に、黒い長い絹レースで編んだ手袋をして、大きなつばの広い帽子には、美しい紫のすみれの花をつける。

そして深緑頃のパリーのレストランに、晝食をしに行く。

そのレストランでは、「バラ」のワルツを、かなでている。

(五月七日)

☆草むしり。

同じ草でも雑草らしく惜【し】気もなくぬかれる草と、庭に置いてもよい草と残される草と色々あるものだ。(八月六日)

ないのに、それでも、いじらしい草と、にくにくしい草と、どうしてこう、ちゃんとわかれているのだろう。理窟はないんだ。女の好ききらいなんて、ずいぶんいい加減なものだと思う。十分間の勤労奉仕をすまして、停車場へ急ぐ。

畠道を通りながら、しきりと絵が画きたくなる。

途中、神社の森の小路を通る。これは、私ひとりで見つけて置いた近道である。森の小路を歩きながら、ふと下を見ると、麥が二寸ばかりあちこちに、かたまって育っている。その青々した麦を見ていると、ああ、ことしも兵隊さんが来たのだと、わかる。

去年も、たくさんの兵隊さんと馬がやって来て、この神社の森の中に休んで行った。しばらく経ってそこを通ってみると、麥が、きょうのように、すくすくしていた。

けれども、その麦は、それ以上育たなかった。

ことしも、兵隊さんの馬の桶からこぼれて生えて、ひょろひょろ育ったこの麦は、

この森はこんなに暗く、全く日が当たらないものだから、可哀想に、これだけ育って死んでしまうのだろう。

神社の森の小路を抜けて、駅近く、労働者四、五人と一緒にいる。

その労働者たちは、いつもの例で、言えないような厭な言葉を私に向かって吐きかける。私は、どうしたらよいかと迷ってしまった。

その労働者たちを追い抜いて、どんどんさきに行ってしまうのだが、そうするには、労働者たちの間を縫ってぐり抜け、すり抜けしなければならない。おっかない。

それと言って、黙って立ちんぼして、

労働者たちをさきに行かせて、うんと距離のできるまで

☆朝驛に行く畠道を通りながら、しきりと絵が畫きたくなる。(六月十一日)

☆豊島園驛から歸へつてくる途中、神社の中を歩いてみる。

ふと下を見ると、麥が二寸ばかりあちこちにかたまって育だつてゐる。その青々した麥を見てみると、あゝ今年も兵隊さんが来たのだなと思ふ。

去年も澤山の兵隊さんと馬がやつてきて神社の中に休んで行つた。しばらく立つて、そこを通つてみると、麥が、今日のように、すくすくしてゐた。

けれど、その麥は、それ以上育たなかった。

今年も馬の桶からこぼれて生きた麥は、

上に繁つてゐる木の爲めに、

可愛〔哀〕想にこれ丈で死んでしまふのでせう。<×何んだか、惜しい気がする。×>(六月十一日)

☆朝早く、ヂ〔ジ〕ヤピーを連れて學校に行【く】道で労働者四五人と一緒にいる。

その労働者達は、いつもの例で、云えない様な厭な言葉を私に向つて、吐きかけてくるのだ。私は、どうしたらよいかと思つてしまつた。

早くその場を通るには、その労働者達の間を通りぬけていかなければならない。

それ【か】と云つて、黙つて立ちん坊するわけにもいかない。

待っているのは、もっともっと胆力の要《い》ることだ。それは失礼なことなのだから、労働者たちは怒るかも知れない。

からだは、カッカして来るし、泣きそうになってしまった。

私は、その泣きそうになるのが恥ずかしくて、その者達に向かって笑ってやった。そして、ゆっくりと、その者達のあとについて歩いていった。

そのときは、それ限りになってしまったけれど、その口惜《くや》しさは、電車に乗ってからも消えなかった。こんなくだらない事に平然となれるように、早く強く、清く、なりたかった。

電車の入口のすぐ近くに空いている席があったから、私はそこへそっと私のお道具を置いて、スカートのひだをちょっと直して、そうして坐ろうとしたら、眼鏡の男の人が、ちゃんと私のお道具をどけて席に腰かけてしまった。

「あの、そこは私、見つけた席ですの」と言ったら、男は苦笑して平気で新聞を読み出した。

よく考えてみると、どっちが図々しいのかわからない。こっちの方が図々しいのかも知れない。

仕方なく、アンブレラとお道具を、網棚に乗せ、私は吊り革にぶらさがって、

いつもの通り、雑誌を読もうと、パラパラ片手でペエジを繰っているうちに、ひよんな事を思った。

自分から、本を読むということを取ってしまったら、この経験の無い私は、泣きべそをかくことだろう。それほど私は、本に書かれてある事に頼っている。

一つの本を読んでは、パッとその本に夢中になり、信頼し、同化し、共鳴し、それに生活をくっつけてみるのだ。

また、他の本を読むと、たちまち、クルッとかわって、すましている。

体はカッカしてくるし泣きさうになつてしまった。

私は、その泣きさうになるのが口惜しくて、その者達に向つて笑つてやつた。そしてゆっくりとその者達について歩いて行つた。

その時は、それ限りになつてしまつたけれど、その不愉快さは、お教室に入つてからも消えなかつた。

こんなくだらない事に、平然となれる様に早く強くなりたいものだ。(六月四日)

☆品川からの電車の中、すごく圖々しい男がゐた。私達が電車の窓より席をみつけて荷物を置いてをいて中【に】入つてみたら

目〔眼〕鏡の男の人がちやんと荷物をどけて席に腰かけてゐる。

「あの、そこは私達の見つけた席ですの」と云つたら苦笑ひをして平気で新聞を読み出した。

よく考へてみたら、<×どつちが圖々しいかわからない×>こつちの方で圖々しいのかもしれない。(八月五日)

☆朝、電車に乗つて、

いつもの通り本を読もうと、カバンを開けたら、ヒヨんな事を思った。

自分から「本を読む」と云ふ事を取つてしまつたら、此の経験の無い私は、泣きべそをかく事だろう。それ程、私は、本の書いてある事に頼つてゐるのです。

此の本を読んでは、バーと此の本に夢中になり信頼し、それに生活を、くっつけてみるのです。

又あの本を見れば、それと同じ事をやるのです。

何んの事は無い、紙芝居に一日中、夢中になつて夢みて

人のものを盗んで来て自分のものにちゃんと作り直す才能は、そのずるさは、これは私の唯一の特技だ。本当に、このずるさ、いんちきには厭になる。

毎日毎日、失敗に失敗を重ねて、あか恥ばかりかいていたら、少しは重厚になるかも知れない。

けれども、そのような失敗にさえ、なんとか理窟をこじつけて、上手につくろい、ちゃんとしたような理論を編み出し、苦肉の芝居なんか得々《とくとく》とやりそうだ。(こんな言葉もどこかの本で読んだことがある)

ほんとうに私は、どれが本当の自分だかわからない。

読む本がなくなって、真似するお手本がなんにも見つからなくなった時には、私は、いったいどうするだろう。

手も足も出ない、萎縮《いしゆく》の態で、

みる子供の様なものです。(もつとこれよりか質が悪いけれど)

愚かしさと云つたら笑ひたくなる程です。「どん底」に出てくる淫賣婦が、一日中、下らない講談本に、涙を流したり、<×詩を讀んだり×>夢を見たりするのと同じ事でせう。口先きばかりへらへらしやべつて、中味は、カラツポ。

無理にほじくつてみれば、感傷と、どんなものにも、同化出来る平凡(悪い意味)と、それから、

人のものを盗んできて自分のものにちゃんと作り直す、ずるさ位ひでせう。本当に、此のずるさには、厭になる。

毎日毎日失敗ばかり恥をかいてばかりいたら、よくなるかもしれない。

しかし今度は、そのやうな失敗にさへちやんとした理論を見つけ出して、苦肉の芝居なんかとくとくとやりさうです。(こんな言葉も、何処かの本で讀んだ事がある)

<×「女と革命」は似ている×>「女の本を讀むのと革命は同じだ」と誰れか云つてみたけれど、理屈はあると思ふ。

実際、私<×なんか×>は、どれが本当の自分だかわからないのです。

手も足も出ない萎縮の態で、

むやみに本を讀んぢやあ、そこらあたりを、跳ねまわつてゐる丈なのです。

それが厭だつて、反発すると、変に嘘たらしく取乱してしまふのです。

こんな風を書いてみたつて、文面丈走つて、何んだか自分でもよくわからないのです。

唯、センチと何かあるとすぐ溺れて泣きそうになる厭な温かさがあるのでせうね。

此の世の中に、書く事、書いたものと云ふものが、全然無くなつたら、どんなものでせう。文學者、思想家、評論

むやみに鼻をかんでばかりいるかも知れない。

何しろ電車の中で、毎日こんなにふらふら考えているばかりでは、だめだ。

からだに、厭な温かさが残って、やりきれない。

何かしなければ、どうにかしなければと思うのだが、どうしたら、自分をはっきり掴《つか》めるのか。

これまでの私の自己批判なんて、まるで意味ないものだったと思う。

批判をしてみて、厭な、弱いところに気附くと、すぐそれに甘くおぼれて、いたわって、角《つの》をためて牛を殺すのはよくない、などと結論するのだから、批判も何もあったものでない。

何も考えない方が、むしろ良心的だ。

この雑誌にも、「若い女の欠点」という見出しで、いろんな人が書いて在る。

読んでいるうちに、自分のことを言われたような気がして恥ずかしい気にもなる。

それに書く人、人によって、ふだんばかだと思っている人は、そのとおりに、ばかの感じがするようなことを言っているし、写真で見て、おしゃれの感じのする人は、おしゃれの言葉遣いをしているので、可笑《おか》しくて、ときどきすすすす笑いながら読んで行く。

宗教家は、すぐに信仰を持ち出すし、教育家は、始めから終りまで恩、恩、と書いてある。政治家は、漢詩を持ち出す。作家は、気取って、おしゃれな言葉を使っている。しょっている。

でも、みんな、なかなか確実なことばかり書いてある。

個性の無いこと。深味の無いこと。正しい希望、正しい野心、そんなものから遠く離れている事。つまり、理想の無いこと。

家、哲學者等々は、どんな風になつちやふでせうね。家の廻りをビヨコンビヨコンととんだり、屋根に登つて、手を振つたり、シャツチヨコバイをしたりするかもしれませんね。

それから始終鼻をかんでばかりみるかもしれませんね。

何しろ電車の中で、こんなに毎日フアフア生きてみるのでは駄目だ。

何かしなければ、どうにかしなければと思つただけけれど、どうしたら自分を掴めるのでせう。

今迄の自己批判なんて本当の意味のものではなかつた。

批判をしてみて、悪い厭な事に気附くと、それに甘く溺れているのだから

批判も何もあつたものぢやあ無い。結果の無い目先きのきかないみつ視方なんて捨てしまへだ。

何も考へない方が良心的だ。(五月十日)

☆「若い女の欠点」と云ふみだしで、いろいろな人が書いてある。

書いてある事が、事実な事が多く、読んでみる中も、自分の事を云はれた様な気がして恥ずかしい気にもなる。

それに、書く人、人によつて、普段の感じから受けて、らしいなあーと思はれて、面白い。

宗教家はすぐに信仰を持ち出すし、教育家は始めから終りまで恩、恩を書いてある。作家等は、自由らしく書かうと思つたのが、獨善的になつたのが多い。

でも、たしかな事ばかり書いてある。

個性の無い事、深味の無い事、正しい希望、正しい野心、そんなものから遠く離れてある事、

批判はあっても、自分の生活に直接むすびつける積極性の無いこと。無反省。本当の自覚、自愛、自重がない。勇気のある行動をしても、そのあらゆる結果について、責任が持てるかどうか。自分の周囲の生活様式には順応し、これを処理することに巧みであるが、自分、ならびに自分の周囲の生活に、正しい強い愛情を持っていない。

本当の意味の謙遜がない。

独創性にとぼしい。模倣だけだ。

人間本来の「愛」の感覚が欠如してしまっている。

お上品ぶつていながら、気品がない。そのほか、たくさんの方が書かれている。

本当に、読んでいて、はっとすることが多い。

決して否定できない。

けれどもここに書かれてある言葉全部が、なんだか、楽観的な、この人たちの普段の気持とは離れて、ただ書いてみたというような感じがする。

「本当の意味の」とか、「本来の」とかいう形容詞がたくさんあるけれど、「本当の」愛、「本当の」自覚、とは、どんなものか、はっきり手にとるようには書かれていない。この人たちには、わかっているのかも知れない。それならば、もっと具体的に、ただ一言、右へ行け、左へ行け、と、ただ一言、権威をもって指で示してくれたほうが、どんなに有難《ありがた》いかわからな

批判はあつても自分の生活に、直接結びつける積極性の無い事、本当の自覚が無い。

又、勇気のある行動をしてもそのあらゆる結果について、責任が持てるかどうか？又、自分の生活には順應し、之を処理する事に巧みであるが、自分並びに自分の生活に正しい純真な愛情を持つてゐない。

又、しつかりした女に限つて、大人半子供の自分の考へ方に、信頼し、自分より早く生れてゐる人とかを、無智だとか軽蔑をする。

本当の意味の謙遜が無い。その老いた人達は、経験にも富んでゐるのだし、うんとその人達からは學ばなければならない事もあるのに。

又は、独創的に乏しく模倣性に富んでゐる。

人間的「愛」の感覚が欠如してしまつてゐる。

自分に確乎たる趣味も信念も無いくせに、モダンにアコがれたり、無意味に讀書したり（これは男の人と話せばよいのだから位の意味で）する無智がある。そうかと思ふと、厭にお上品ぶつたりする。しかしお上品ぶる事が決して気品を生む事にはならないでせう、等々。

本当に、読んでゐても自分に、はっとする事が多い。

<×こゝに書いてある事は、決して全部が全部の人と云ふわけでは無いけれど、私の知つてゐる限りの人では、皆持つてゐるものばかりだ。>

教へられる事もある。考へてみる事もある。

決して否定する事は出来ない。

しかし、何かしら私達自身に向けられてゐる言葉が、軽るい、と云つては変だけれど、楽観的な普段の気持とは離れて、唯書いてみたと云ふ感じがする。

本当に此の人達は、いつもどんな場合でも、こんな気持を持つていてくれるのだろうか。廣い気持を、私達自身も望んでゐる事を、いつも此の人達も望んでゐてくれるのだろうか。

これに書いてある事が本当の気持であるならば、嬉しくなる。

い。私たち、愛の表現の方針を見失っているのだから、あれもいけない、これもいけない、と言わずに、こうしろ、ああしろ、と強い力で言いつけてくれたら、私たち、みんな、そのとおりにする。誰も自信が無いのかしら。ここに意見を発表している人たちも、いつでも、どんな場合にでも、こんな意見を持っている、というわけでは無いのかもしれない。正しい希望、正しい野心を持っていない、と叱って居られるけれども、そんなら私たち、正しい理想を追って行動した場合、この人たちはどこまでも私たちを見守り、導いていてくれるだろうか。

私たちに、自身の行くべき最善の場所、行きたく思う美しい場所、自身を伸ばして行くべき場所、おぼろげながら判っている。
よい生活を持ちたいと思っている。それこそ正しい希望、野心を持っている。
頼れるだけの動かない信念をも持ちたいと、あせっている。

しかし、これら全部、娘なら娘としての生活の上に具現しようとかかったら、どんなに努力が必要なことだろう。

お母さん、お父さん、姉、兄たちの考えかたもある。
(口だけでは、やれ古いのなんのって言うけれども、決して人生の先輩、老人、既婚の人たちを軽蔑なんかしていない。それどころか、いつでも二目《にもく》も三目《さんもく》も置いているはずだ) 始終生活と関係のある親類というものも、ある。知人もある。友達もある。それから、いつも大きな力で私たちを押し流す「世の中」というものもあるのだ。

此の人達が望んでみられる様に、私達がなつていつたなら、何処までも見守り、導いていてくれるだろうか。例をとれば、個性の事だけれど、自分のもつとも大きいよいと思ふ個性を伸ばす場合、真剣に、私達の爲めに力になつてくれるだろうか。(世間には、大部分の人達が、こゝに書いた人々の考へ方と違ふ様に思はれる)

私達には、自分自分の最善の所も知つてゐるし美も知つてゐる。伸して行く所もわかつてゐる。

よい生活を持ちたいとも思つてゐる。正しい野心、又は希望も持つてゐる。
又は、頼れる丈の信念をも持ちたいと、あせつてゐる。

日常の事で云ふならば、自分の好きな、自分の生んだ(洋装の歴史とか区別とか知識とかわかつたの上で)着物をいつも着きたいと思つてもゐる。

しかしこれらを全部娘なら娘としての生活の上に現はす事は、どんなに努力が必要な事だろう。

お母さんお父さん達姉兄達の考へ方もある。
(口丈では、やれ古いの何んにつて云ふけれど、決して<×目上の人達、老いた人達、先ばい×>人生の経験者や既婚の人達を軽蔑なんかはしてゐない。それ所が、二目も三目もをいてゐるはずだ。) 始終、生活と関係のある親類と云ふものもある。知人もある。友達もゐる。それから、大きな力を私達に及ぼす社會と云ふものもあるのだ。

これらすべての事を思ったり見たり考えたりすると、自分の個性を伸ばすどころの騒ぎではない。まあ、まあ目立たずに、普通の多くの人たちの通る路をだまって

進んで行くのが、一ばん利巧なのでしょくらいに思わずにはいられない。

少数者への教育を、全般へ施《ほどこ》すなんて、ずいぶんむごいことだとも思われる。

学校の修身と、世の中の掟《おきて》と、すごく違っているのが、だんだん大きくなるにつれてわかって来た。

学校の修身を絶対に守っていると、その人はばかを見る。変人と言われる。出世しないで、いつも貧乏だ。嘘をつかない人なんて、あるかしら。あったら、その人は、永遠に敗北者だ。

私の肉親関係のうちにも、ひとり、行い正しく、固い信念を持って、理想を追及してそれこそ本当の意味で生きているひとがあるのだけれど、

親類のひとみんな、そのひとを悪く言っている。馬鹿あつかいしている。

私なんか、そんな馬鹿あつかいされて敗北するのがわかっていながら、

お母さんや皆に反対してまで自分の考えかたを伸ばすことは、できない。おつかないのだ。

小さい時分には、私も、自分の気持とひとの気持と全く違ってしまったときには、お母さんに、「なぜ？」と聴《き》いたものだ。

そのときには、お母さんは、何か一言《ひとこと》で片づけて、そうして怒ったものだ。悪い、不良みたいだ、と言って、お母さんは悲しがっていたようだった。

お父さんに言ったこともある。お父さんは、そのときただ黙って笑っていた。そしてあとでお母さんに「中心はずれの子だ」とおっしゃっていたそう。だんだん大きくなるにつれて、私は、おつかなびつくりになってしまった。

洋服いちまい作るのにも、人々の思惑を考えるようにな

これらすべての事を思ったり考へたりすると、自分の個性なら個性を伸す所のさわぎでは無い。まあ、まあ、目立たずに、普通の多くの人達のよいと云ふ道を（此の人達は、よいとは云ふものの、決して取つた後の債〔責〕任は、知らん顔）

進んで行くのが一番利考〔巧〕なのでせう位ひに、思はずにはいられない。

だんだん大きくなるにつれて、此の社會と云ふものが、随分矛盾に埋つてゐる事を知つてきた。

これがすべての人達の認めてゐる、教科書にも入ゐる道徳と云ふものかしらと思ふ事も何度もある。自分の力を育て、自分を愛する、眞実（正しい）だと思ふ生活するには、どうしても道徳とは離れなければならない。

自分で、此の人達は、本当の意味の生きてゐる事だ、これが眞の生活だ、こんな理想を持つて生きていきたいと思ふ人々は、

世間（私の家の知人、肉身〔親〕関係）には、悪く云はれてゐる。馬鹿あつかひにもされてゐる。

私なんかには、それを知つてゐて、

又お母さんに反対して自分の考へ方を伸す事が出来ない。おつかないのだ。

こんな事も澤山あつた。自分の気持と、人達の気持と全く違ってしまつた時、お母さんに「なぜ」と聴いた<×ものだ×>。

その時お母さんは悲しそうに何か一言云つて怒つたものだ。唯、悪い不良みたいな子としてお母さんは悲しがつてゐた様だつた。

お父さんに云つた事もある。お父さんはその時たゞ黙つて笑つてゐた。そして後でお母さんに「中心はずれの子」と話してゐたさうだ。私はだんだん大きくなるにつれて、おつかなびつくりになつてきた。

洋服一枚作るのにも、人々の思惑を考へたりする様になつ

ってしまった。

自分の個性みたいなものを、本当は、こっそり愛しているのだけれども、愛して行きたいとは思うのだけれど、それをはっきり自分のものとして体現するのは、おっかないのだ。

人々が、よいと思う娘になろうといつも思う。

たくさんの人たちが集まったとき、どんなに自分は卑屈になることだろう。口に出したくも無いことを、気持と全然はなれたことを、嘘ついてペチャペチャやっている。

そのほうが得《とく》だ、得だと思っからなのだ。

いやなことだと思っ。

早く道徳が一変する時が来ればよいと思っ。

そうすると、こんな卑屈さも、また自分のためでなく、人の思惑のために毎日をポタポタ生活することも無くなるだろう。

おや、あそこ、席が空いた。いそいで網棚から、お道具と傘をおろし、すばやく割りこむ。右隣は中学生、左隣は、子供背負ってねんねこ着ているおばさん。

おばさんは、年よりのくせに厚化粧をして、髪を流行まきになっている。

顔は綺麗なのだけれど、のどの所に皺《しわ》が黒く寄っっていて、あさましく、ぶってやりたいほど厭だった。

人間は、立っているときと、坐っているときと、まるっきり考えることが違っ来る。坐っていると、なんだか

ってしまった。

自分の個性は、本当の所は、愛するのだけれど、

それを自分のものとするには、おっかないのだ。

人々がよいと思っ娘になろうといつも思っ。

<×絵を畫く事も、本を讀む時事も、自分丈にしているのだ。×>

澤山の人達が集つた時、どんなに自分は卑屈になる事だろう。口に出したくも無い事を、全然気持と離れた事を嘘ついて、ペチャペチャする。

その方が得だ得だと思っからなのだ。

こんな打算的な（打算とも云えないかもしれない。結局お馬鹿さんだけ）娘の多い事も書いてあつたけれど、しかしかうした方がお母さん達は喜ぶにちがひないのだ。お母さん達が、がっかりする事をして、果して自分達が幸ひになるか、それは危ない事に思はれる。社会は、道徳は、自分がよいと思っ道は、此の中には無いのだもの。

早く道徳が、一変する時が来ればよいと思っ事もある。

此の頃の卑屈さ、自分の爲めでなく、人の爲め（人の感じ方）に毎日をポタポタ生活する事も無くなる事だろう。

（五月十五日）

☆今日も<×電車の中×>バスの中で、

しわのある女が、厚化粧をして、髪を流行まきになっているのを見た。

顔は綺麗なのだけれど、自分の老いた事を、懸命に<×かくして×>焦つてゐる事が、ぶってやりたい程、厭だつた。

（五月十九日）

頼りない、無気力なことばかり考える。

私と向かい合っている席には、四、五人、同じ年齢《とし》恰好のサラリーマンが、ぼんやり坐っている。三十ぐらいであろうか。みんな、いやだ。眼が、どろんと濁っている。覇気《はき》が無い。けれども、私がいま、このうちの誰かひとりに、にっこり笑って見せると、たったそれだけで私は、ずるずる引きずられて、その人と結婚しなければならぬ破目におちるかも知れないのだ。女は、自分の運命を決するのに、微笑一つでたくさんなのだ。おそろしい。不思議なくらいだ。気をつけよう。

けさは、ほんとに妙なことばかり考える。

二、三日まえから、うちのお庭を手入れしに来ている植木屋さんの顔が目にはらついて、しかたがない。

どこからどこまで植木屋さんなのだけれど、顔の感じが、どうしてもちがう。大袈裟に言えば、思索家みたいな顔をしている。色は黒いだけにしまつて見える。目がよいのだ。眉もせまっている。鼻は、すごく獅子っぱなだけれど、それがまた、色の黒いのにマッチして、意志が強そうに見える。

唇のかたちも、なかなかよい。耳は少し汚い。手と云ったら、それこそ植木屋さんに逆もどりだけれど、黒いソフトを深くかぶった日蔭の顔は、植木屋さんにして置くのは惜しい気がする。

お母さんに、三度も四度も、あの植木屋さん、はじめから植木屋さんだったのかしら、とたずねて、しまいには叱られてしまった。

きょう、お道具を包んで来たこの風呂敷は、ちょうど、あの植木屋さんがはじめて来た日に、お母さんからもらったのだ。

あの日は、うちのほうの大掃除だったので、台所直しさんや、畳屋さんもはいついて、お母さんも箆筒《たんす》のものを整理して、そのときに、この風呂敷が出て

☆明日、此の辺の大掃除なので、台所直しさんや、畳屋さんが入つてゐる。

庭には、植木屋さんが三四人手入をしてゐる。私の部屋の窓から庭を見てたら、植木屋さんの一人が目についてしかたがない。

どこからどこまで植木屋さんなのだけれど、顔の感じがどうしてもちがふ。大げさに云えば、藝術家タイプと云ふ所でせう。色は黒い丈にしまつて見える。目がよいのだ。眉もせまつてゐる。鼻はすごくシシツパナだけれど、それがまた、色の黒いのにマッチして、意志が強そうに見える。

口も中々よい。耳は少し汚たない。手と云つたらそれこそ植木屋さんにぎやく戻りだけれど、黒いソフトをボカソとかぶつた下の顔は、植木屋さんにしてをくのは惜しい気がする。

お母さんに三四度も、あの植木屋さん始めつから植木屋さんだつたのかしらなんて云つて、しまいには叱られてしまった。(五月十六日)

来て、私もらった。

綺麗な女らしい風呂敷。綺麗だから、結ぶのが惜しい。

こうして坐って、膝の上ののせて、何度もそっと見てみる。撫でる。電車の中の皆の人にも見てもらいたいけれど、誰も見ない。この可愛い風呂敷を、ただ、ちょっと見つめてさえ下さったら、私は、その人のところへお嫁に行くことにきめてもいい。

本能、という言葉につき当ると、泣いてみたくなる。

本能の大きさ、私たちの意志では動かせない力、そんなことが、自分の時々いろんなことから判って来ると、気が狂いそうな気持になる。

どうしたらよいのだろうか、とぼんやりなってしまう。

否定も肯定もない、ただ、大きな大きなものが、がばと頭からかぶさって来たようなものだ。

そして私を自由に引きずりまわしているのだ。引きずられながら満足している気持と、それを悲しい気持で眺めている別の感情と。なぜ私たちは、自分だけで満足し、自分だけを一生愛して行けないのだろう。

本能が、私のいままでの感情、理性を喰ってゆくのは、情けない。ちょっとでも自分を忘れることがあった後は、ただ、がっかりしてしまう。

あの自分、この自分にも本能が、はっきりあることを知って来るのは、泣けそうだ。お母さん、お父さんと呼びたくなる。

けれども、また、真実というものは、案外、自分が厭だと思っているところに在るのかも知れないのだから、いよいよ情ない。

もう、お茶の水。プラットフォームに降り立ったら、なんだかすべて、けろりとしていた。

いま過ぎたことを、いそいで思いかえしたく努めたけれど、いっこうに思い浮かばない。あの、つづきを考えようと、あせったけれど、何も思うことがない。からっぽ

☆朝、お母さんに、

それあ綺麗な、女らしい風呂敷を貰ふ。学校に行く途中何度も見てみる。綺麗だから結ぶのが惜しい。(五月二十一日)

☆「本能」此の意味が、だんだんと解つてきた様に思ふ。本能の大きさ、私達の意志では動【か】せない力、そんな事が、自分の事から解つてくると、気が狂いそうな気持になる。

どうしたらよいのだろうか等と、ぼんやり考へてみる。

否定も肯定も無い。唯大きな大きなものが、ガバツと、頭からかぶさつてきた様なのだ。

そして、私を自由に引きづっているのだ。引きづられながら満足してる気持と、それを悲しい気持で眺めてゐる別の感情と、何故、私達は、自分丈で満足し、自分丈を一生愛してゆけないのだろう。

本能が、今迄の感情、理性を喰ってゆくのは、情けない。一寸でも自分を忘れる事があつた後は、唯、がっかりしてしまふ。

あの自分、此の自分にも本能が、はっきりある事を知ってくるのは、泣けさうだ。お母さん、お父さんと呼びたくなる。(五月五日)

☆自分の厭だと思つてゐる所に、案外、真実があるのかもしれない。(五月十三日)

☆今、過ぎた事を書かうとしたけれど、何んにも書く事が無い様な気がする。

だ。

その時、時には、ずいぶんと自分の気持を打ったものも
あったようだし、くるしい恥ずかしいこともあったはず
なのに、
過ぎてしまえば、何もなかったのと全く同じだ。

いま、という瞬間は、面白い。いま、いま、いま、と指
でおさえているうちにも、いま、は遠くへ飛び去って、
あたらしい「いま」が来ている。

ブリッジの階段をコトコト昇りながら、ナンヂャラホイ
と思った。ばかばかしい。私は、少し幸福すぎるのかも
知れない。

けさの小杉先生は綺麗。

私の風呂敷みたいに綺麗。美しい青色の似合う先生。胸
の真紅のカーネーションも目立つ。

「つくる」ということが、無かったら、もっともつとこ
の先生すきなだけけれど。あまりにポーズをつけすぎ
る。

どこか、無理がある。あれじゃあ疲れることだろう。性
格も、どこか難解なところがある。

わからないところをたくさん持っている。暗い性質なの
に、無理に明るく見せようとしているところも見える。
しかし、なんといっても魅《ひ》かれる女のひとだ。学
校の先生なんてさせて置くの惜しい気がする。

お教室では、まえほど人気が無くなったけれど、私は、
私ひとり、まえと同様に魅《ひ》かれている。

山中、湖畔の古城に住んでいる令嬢、そんな感じがあ
る。厭に、ほめてしまったものだ。

小杉先生のお話は、どうして、いつもこんなに固いのだ
ろう。頭がわるいのじゃないかしら。悲しくなっちゃ
う。さっきから、愛国心について永々《ながなが》と説
いて聞かせているのだけれど、そんなこと、わかりきっ

その都度には、随分と自分の気持を打ったものもあつた
し嬉しい事もあつた。

だけど過ぎてしまへば何んにもなかつた事と同じだ。(七
月二十四日)

☆こゝまで書いて、夜食の後片付けをして、これに又向
つたら、ナンヂャラホイと思つた。何あに、何んの事は
無い、唯、幸福すぎるのだ。(五月十日)

☆今日の小池先生は綺麗。美しい青色の似合ふ先生 (五
月十二日)

☆今朝の風呂敷みたいに、小池先生も清々しい。胸の眞
紅のカーネーションも目立つ。(五月二十一日)

☆作ると云ふ事が無かつたらもつともつと此の先生好き
なだけけれど。あまりに、ポーズをつけすぎる。

無駄な笑ひ、馬鹿話をしてゐる所を見た事が無い。

いつもいつも考へて、無理をしすぎてゐる。あれぢや、
疲れる事だろう。(五月十二日)

☆小池先生、わからない所を澤山持つてゐる。暗い性質
なのに、無理に明るく見せようとしてゐる所も見える。
しかし何んと云つても魅かれる女の人の人だ。学校の先生な
んてしてゐるの惜しい気がする。(五月三十一日)

{☆お教室では、前程、人気が無くなつたけれど、私は、
前と同じ様に魅かれます。(五月十二日)}

☆山と湖にかこまれた古城に住んでゐる女の人、そんな
感じがする。厭にほめてしまつたものだ。(五月三十一日)

☆やれ教育だ、やれ愛国心だ、やれ道徳だなんて云ふけ
れど、それこそ「やぶをつついて蛇を出した」と同じ事
の様に思える。<×國民を馬鹿にしてしまひたいのなら、
始めつから學校も無くし、赤ん坊の時から、男女ともに

ているじゃないか。

どんな人だって、自分の生まれたところを愛する気持はあるのに。つまらない。

机に頬杖ついて、ぼんやり窓のそとを眺める。

風の強いゆえか、雲が綺麗だ。

お庭の隅に、薔薇の花が四つ咲いている。黄色が一つ、白が二つ、ピンクが一つ。

ぼかんと花を眺めながら、

人間も、本当によいところがある、と思った。花の美しさを見つけたのは、人間だし、花を愛するのも人間だもの。

お昼御飯のときは、お化け話が出る。

ヤスベエねえちゃんの、一高《いちこう》七不思議の一つ、「開《あ》かずの扉」には、もう、みんな、きゃあ、きゃあ。

ドロンドロン式でなく、心理的なので、面白い。あんまり騒いだので、いま食べたばかりなのに、もうペコになってしまった。さつそくアンパン夫人から、キャラメル御馳走になる。それからまた、ひとしきり恐怖物語にみなさん夢中。誰でもかれでも、このお化け話とやらには、興味が湧《わ》くらしい。一つの刺戟でしようかな。

それから、これは怪談ではないけれど、*「久原房之助」の話、おかしい、おかしい。

兵舎に入れて、育て上げればよいのに。×>

無理な事、矛盾な事は、長続きするわけが無い。

すべてを明らかにし、本当の批判を生み、そして其処より如何に國が大切であるか、敗けてはならないかを、個人個人の気持に、本当に出てこなければ嘘なのだ。

どんな人だって、自分の生れた所を愛す気持はあるのに、つまらない事に反抗心を燃やさせたり、こんな小さな私達でさえ悲しい様に思える程、わからない事をする独裁政治が厭になる。(五月十一日)

☆風が強い故か、雲が綺麗だ。

たつた一本のバラに、四つの花が咲いてある。バラは、本当に甘い香りがする。

しやがんだ盡〔儘〕で、花をポカんと見てみたら、今が一番幸ひな時では無いかしらと思った。(五月十一日)

☆人間も、本当によい所がある。花の美しさを見つけたのは、人<×間×>だし、花を愛するのも人<×間×>なのなもの。(五月二十三日)

☆お晝御飯の時は、お化話が出る。

小田さんの一高の七不思議の一つ「開かすの扉」には、もう皆んな、キヤーキヤー。

ドロンドロン式でなく、心理的なので、面白い。あんまりさわいだので、今食べたばかりなのに、もうペコになってしまった。さつそくアンパン夫人からキャラメル御馳走になる。それから又、ひとしきり恐怖話に皆夢中。誰れでもかれでも此のお化話とやらには、興味が湧くらしい。一つの刺戟戟でせうかな。(五月二十一日)

*「久原房之助」の話は面白かつた。(七月十二日)

午後の図画の時間には、皆、校庭に出て、写生のお稽古。

伊藤先生は、どうして私を、いつも無意味に困らせるの
だろう。

きょうも私に、先生ご自身の絵のモデルになるよう言い
つけた。私のけさ持参した古い雨傘が、クラスの大歓迎
を受けて、皆さん騒ぎたてるものだから、とうとう伊藤
先生にもわかってしまって、その雨傘持って、校庭の隅
の薔薇の傍に立っているよう、言いつけられた。先生
は、私のこんな姿を画いて、こんど展覧会に出すのだそ
うだ。

三十分間だけ、モデルになってあげることを承諾する。

すこしでも、人のお役に立つことは、うれしいものだ。

けれども、伊藤先生と二人で向かい合っていると、とて
も疲れる。

話がねちねちして理窟が多すぎるし、あまりにも私を意
識しているゆえか、スケッチしながらでも話すことが、
みんな私のことばかり。

返事するのも面倒くさく、わずらわしい。

ハッキリしない人である。変に笑ったり、先生のくせに
恥ずかしがったり、何しろサッパリしないのには、ゲツ
となりそうだ。

「死んだ妹を、思い出します」なんて、やりきれない。
人は、いい人なんだろうけれど、ゼスチュアが多すぎ
る。

ゼスチュアといえば、私だって、負けないでたくさん
に持っている。

私のは、その上、ずるくて利巧に立ちまわる。本当にキ
ザなのだから始末に困る。「自分は、ポオズをつくりす
ぎて、ポオズに引きずられている嘘つきの化けものだ」
なんて言って、これがまた、一つのポオズなのだから、

☆久保田<×先生さん×>氏、何んの爲めに、こんなに
私を困らせるのだろう。(六月二十六日)

☆家に帰へつて、お八ツを食べて、すぐ園子姉さんのお
手本。

厭な時もあるけれど人の爲めに、なって上げ【ら】れる
のは嬉しい。(五月三日)

☆剛三さんとの話には、理窟が多すぎるし、あまりにも
私を意識してゐる故か、話す事が、私の事ばかり。

返事するのも面倒くさく、わづらわしい。(五月八日)

{☆馬場さんの假縫ひをして上【げ】るのは、ゾツとす
る様な厭な気持がする。

ハッキリしない、変に笑つたり、恥かしがつたり、何し
ろサッパリしないのには、ゲツとなりさうだ。(六月十七
日)}

☆人は、いい人なのだけれど、ゼスチュアが多すぎる。

でもこれは、私も負けないで澤山に持つてゐるものだ。

私のは、その上、ずるく利考〔巧〕に、立ちまわる。本当
に、キザなのだから始末に困る。「自分は、ポーズを作り
すぎて、ポーズに引きずられている嘘つきだ」なんて云
つて、これが又一つのポーズなのだから、動きがとれな

動きがとれない。

こうして、おとなしく先生のモデルになってあげていながらも、つくづく、

「自然になりたい、素直になりたい」と祈っているのだ。

本なんか読むの止めてしまえ。観念だけの生活で、無意味な、高慢ちきの知ったかぶりなんて、軽蔑、軽蔑。

やれ生活の目標が無いの、もっと生活に、人生に、積極的になればいいの、自分には矛盾があるのどうのって、しきりに考えたり悩んだりしているようだが、おまえのは、感傷だけさ。

自分を可愛がって、慰めているだけなのさ。それからずいぶん自分を買いかぶっているのですよ、

ああ、こんな心の汚い私をモデルにしたりなんかして、先生の画は、きっと落選だ。美しいはずがないもの。いけないことだけれど、伊藤先生がばかに見えてしょうがない。先生は、私の下着に、薔薇の花の刺繍のあることさえ、知らない。

だまって同じ姿勢で立っていると、やたら無性《むしよう》に、お金が欲しくなって来る。十円あれば、よいのだけれど。「マダム・キュリイ」が一ばん読みたい。

それから、ふっと、お母さん長生きするように、と思う。先生のモデルになっていると、へんに、つらい。くたくたに疲れた。

放課後は、お寺の娘さんのキン子さんと、こっそり、ハリウッドへ行行って、髪をやってもらおう。

できあがったのを見ると、頼んだようにできていないので、がっかりだ。

どう見たって、私は、ちっとも可愛くない。あさましい気がした。したたかに、しょげちゃった。こんな所へ来て、こっそり髪をつくってもらうなんて、すごく汚らしい一羽の雌鶏《めんどり》みたいな気さえて来て、つ

い。

自然になりたい。素直になりたい。

本なんか読むの止めてしまへ。観念丈の生活で、無意味な高慢ちきの知ったかぶりなんて、軽蔑だ。

やれ生活の目標が無いの、もつと生活に、人生に、積極的【に】なればいいの、自分には矛盾があるのどうのって、しきりに考へたり、悩んだりしてゐる様だが、お前のは、感傷だけですよ。

自己を慰める丈なんです。それから買ひかぶつてののですよ。素直に朝から夜まで、ベンベンと食べたり寝たりして、何かを待つている姿勢でいればいいのです。(五月八日)

☆机に向つて書いてゐる時、夢しよう〔無性〕にお金が慾しくなる。十円あればよいのだけれど。「風立ちぬ」が一番読みたい。(七月七日)

☆気持も体もくたくたに疲れる。(六月九日)

☆学校の歸へり、お寺の娘さんと、ハリウッドに行つて、髪をやつて貰ふ。

出来上つてみると、頼んだ様に出来ないの、がっかりだ。

その上九円も取られたので、いさゝか驚く。あの自分が、形の爲めには、九円も使ふのかと思ふと、変な気がする。やつぱりと思ふ。女学校の時なんて、本当にかまわなかつた。男の子だと皆に云はれどうしだつたのだから、何

くづくいまは後悔した。私たち、こんなところへ来るなんて、自分自身を軽蔑していることだと思った。

お寺さんは、大はしゃぎ。

「このまま、見合いに行こうかしら」などと乱暴なこと言い出して、そのうちに、なんだかお寺さんご自身、見合いに、ほんとうに行くことにきまってしまったような錯覚を起したらしく、

「こんな髪には、どんな色の花を挿《き》したらいいの？」とか、「和服のときには、帯は、どんなのがいいの？」なんて、本気にやり出す。

ほんとに、何も考えない可愛らしいひと。

「どなたと見合いなさるの？」と私も、笑いながら尋ねると、

「もち屋は、もち屋と言いますからね」と、澄まして答えた。それどういう意味なの、と私も少し驚いて聴いてみたら、

お寺の娘はお寺へお嫁入りするのが一番いいのよ、一生食べるのに困らないし、と答えて、また私を驚かせた。

キン子さんは、全く無性格みたいで、それゆえ、女らしさで一ぱいだ。

学校で私と席がお隣同士だというだけで、そんなに私は

んだか寂しくなつてしまふ。どつちか悪い善いと云ふのではないけれど、年を取つて、女になりつゝあると云ふ事が、たまらなく困る気持なのだ。

「何故お化粧しなければ、ならないのでせう」「何故美しくなりたいのでせう」こんな事を思ふと、悲しい気持もする。鏡に向つてお化粧してる時、ふと恥かしくなつて止めてしまふ事がある。何んだか汚たない気がするのだ。だんだん大人になるにつれて、自分の顔、自分の形、自分の手をちつと見る事が多くなつてきた。自分の魅力も解つてきたし、自分の缺点をかくす事も知つてきた。あたりにいる女の人、男の人に對して意識を強くし、すぐに比較してみたり、気にしてみたり、何かにつけて外からの刺戟を強く感じる様になつたのだ。小さい時の「自分丈」と云ふ時間が少なくなつたのだ。(五月五日)

☆雲居さん、急に元気になつて、

「それはそうと帯はどんなのがいいの」なんて、さつそくやり出す。

実に、何んにも考へない可愛らしい人。

「もち屋はもち屋つてこと知つてゐる」なんて私をびつくりさせた事もある。「それどう云ふ意味」つて聴いたら、

「お寺の娘は、お寺が一番いいのよ。一生食べるに困らないでせう」つて、又私を驚ろかした。

個性の全然無い変〔代〕り、女らしさで一ぱだ。

学校では、お隣りだけなのに向ふは、「私の一番の親友で

親しくしてあげているわけでもないのに、お寺さんのほうでは、私のことを、あたしの一ばんの親友です、なんて皆に言っている。可愛い娘さんだ。

一日置きに手紙をよこしたり、なんとなくよく世話をしてくれて、ありがたいのだけれど、きょうは、あんまり大袈裟にはしゃいでいるので、私も、さすがにいやになった。

お寺さんとわかれて、バスに乗ってしまった。なんだか、なんだか憂鬱《ゆううつ》だ。バスの中で、いやな女の一を見た。

襟《えり》のよごれた着物を着て、もじゃもじゃの赤い髪を櫛《くし》一本に巻きつけている。

手も足もきたない。それに男か女か、わからないような、むっとした赤黒い顔をしている。

それに、ああ、胸がむかむかする。その女は、大きいおなかをしているのだ。ときどき、ひとりで、にやにや笑っている。雌鶏。こっそり、髪をつくり、ハリウッドなんかへ行く私だって、ちっとも、この女の一と変わらないのだ。

けさ、電車で隣合せた厚化粧のおばさんをも思い出す。ああ、汚い、汚い。女は、いやだ。

自分が女だけに、女の中にある不潔さが、よくわかって、

歯ぎしりするほど、厭だ。

金魚をいじったあとの、あのたまらない生臭さが、自分のからだ一ぱいにしみついているようで、洗っても、洗っても、落ちないようで、こうして一日一日、自分も雌の体臭を発散させるようになって行くのかと思えば、また、思い当たることもあるので、

す」なんて云つてゐる可愛い娘さん。

一日置きに手紙をよこしたり、何んとかよく世話をしてくれる、此の気持のよい娘さんは、今頃、眞赤になつてゐるでせう。(五月十四日)

☆それから練馬に降りて道を歩いている時、紙芝居を見てゐる女を見た。

汚ごれた着物を着て、モチヤモチヤの汚れた髪を、櫛一本にまきつけてゐる。

手も足もきたない。顔も、女か男かわからない様な顔をしてゐる。

それに今、書いてみても、胸がムカムカする様な気がする。その女は大きいおなかをして、ニヤニヤ笑つたりして紙芝居を見てゐるんだ。傘もさしてないカビくさい女、

バスの女も、紙芝居の女も同じ様に厭だ。

同じ様に、年を取つてゐる事が厭だ。バスの女は教養もあり、着物の趣味も悪くない。

良い家の奥さんらしいけど、紙芝居の女と少しも変らない所がある様な気がする。

自分が女だけ【に】、女の人の美しさも敏感だし、中にある不潔さも知つてゐる。

{☆女特有の受身の形かもしれないけれど、水に入つた金魚の様にいつもバクバクとそしらぬ顔で人と逢つたり食べたりお化粧したりする。

何か思つても、考へても、今これを黙つて過してしまへば、それはそれなりに変化して発散して消えてしまふかもしれぬと云ふ気持の方が、どの感情よりも勝つてしまふのだ。(六月二十七日)}

いっそのまま、少女のままで死にたくなる。

ふと、病気になりたく思う。

うんと重い病気になって、汗を滝のように流して細く瘦
《や》せたら、私も、すっきり清浄になれるかも知れな
い。生きている限りは、とてものがれられないことなの
だろうか。

しっかりした宗教の意味もわかりかけて来たような気が
する。

バスから降りると、少しほっとした。どうも乗り物
は、いけない。空気が、なまぬるくて、やりきれない。
大地は、いい。土を踏んで歩いていると、自分を好きに
なる。

どうも私は、少しおっちょこちょいだ。極楽トンボだ。
かえろかえろと何見てかえる、畠の玉ねぎ見ひ見ひかえ
ろ、かえろが鳴くからかえろ。と小さい声で唄ってみ
て、この子は、なんてのんきな子だろう、

と自分ながら齒がゆくなって、背ばかり伸びるこのポー
ポーが憎らしくなる。いい娘さんになろうと思った。

このお家に帰る田舎道は、毎日毎日、あんまり見なれ
ているので、どんな静かな田舎だか、わからなくなっ
てしまった。ただ、木、道、畠、それだけなのだから。

黙つて、此の部屋にみると、たまらなく、老ひる事が厭
で悲しくなる。(中略)

齒ぎしりがしたい程、自分が厭でたまらない。(五月十九
日)

☆病気になりたいも気持ちがする。

長い間、寝てみるのが一番よい様な気がする。(六月四日)

☆しつかりした宗教の意味もわかりかけてきた様な気が
する。(五月十一日)

☆學校の宿題がうんとこさあるのに、この暢気目〔眼〕
鏡には、厭になる。小さい時から、唯一つ丈に熱中した
事が無い。あつちやらこつちやらの極楽トンボだ。

自分ながら齒がゆくて、背ばかり伸びる此のポーポーが
憎らしくなる。

かへろかへろと何見て歸へる。

畠の玉根ぎ見ひ見ひ歸へろ

蛙ろが鳴くから歸へろ

こんな唄も自分らしく思ひ出される。

さつきから、何かこれに書きたい書きたいと思つてみた
ら、やつとわかつた。自分の顔が本当に厭で、きらいな
顔だと云ひたかつたのです。(五月十一日)

☆此の家のある所は田舎だと思ふけれど、毎日あんまり
見なれてあるので、どんな田舎かだか、わからなくなっ
てしまった。唯、木、道、畠、それ丈なのだから。(人の

きょうは、ひとつ、よそからはじめてこの田舎にやって来た人の真似をして見よう。私は、ま、神田あたりの下駄屋さんのお嬢さんで、生まれてはじめて郊外の土を踏むのだ。すると、この田舎は、いったいどんなに見えるだろう。すばらしい思いつき。可哀想な思いつき。

私は、あらたまった顔つきになって、わざと、大袈裟にきよろきよろしてみる。

小さい並木路を下るときには、振り仰いで新緑の枝々を眺め、まあ、と小さい叫びを挙《あ》げてみて、

土橋を渡るときには、しばらく小川をのぞいて、水鏡に顔をうつして、ワンワンと、犬の真似して吠《ほ》えてみたり、

遠くの鳥を見るときは、目を小さくして、うっとりした風《ふう》をして、いいわねえ、と呟《つぶや》いて溜息。

神社では、また一休み。

神社の森の中は、暗いので、あわてて立ち上って、おお、こわこわ、と言い肩を小さく窄《すぼ》めて、そそくさ森を通り抜け、森のそとの明るさに、わざと驚いたようなふうをして、いろいろ新しく新しく、と心掛けて田舎の道を、凝《こ》って歩いているうちに、なんだか、たまらなく淋しくなってきた。

とうとう道傍の草原に、ベタリと坐ってしまった。草の上に坐ったら、つい今しがたまでの浮き浮きした気持が、コトンと音たてて消えて、ぎゅっとまじめになってしまった。そうして、このごろの自分を、静かに、ゆっくり思ってみた。

なぜ、このごろの自分が、いけないのか。どうして、こんなに不安なのだろう。いつでも、何かにおびえている。

この間も、誰かに言われた。「あなたは、だんだん俗

場合もそうだ)

他から来てみたら此の田舎は、どんな感じなのだろうか。と、今日のかへり豊島園驛から、どうかして、又新しく此の田舎を見なほしてみたいと、降りるとすぐ、始めての驛に降ろされたみたいに、

キヨロキヨロしてみる。

それから、小さい道を下る時は、上の木を見たり、

川の橋を渡る時は、しばらく川をのぞいたり休んだり、

遠くの鳥を見る時は、目を小さくして、驚ろいた風にみたり、

神社では、又一休み。

「夕日の道」ではベタリ坐つてしまふ。新しく新しくと思つてゐた故か、楽しいかへり道だつた。今更ながら、いゝ<×田舎>田園だなあと満足する。(六月二十一日)

☆草の上に腰ををろして、此の頃の自分をゆつくり思つてみたり等した。

何故、此の頃の自分がいけないのか、わかってくる。

自分の缺点をかくし、人に對してよく見せ様、よく見せようとしてゐるからなんだ。

一人になつてみると、その自分が、馬鹿げて見える。

此の間も、誰かが云つてゐた。「有明さんは、だんだん俗

ぼくなるのね」

そうかも知れない。私は、たしかに、いけなくなつた。くだらなくなつた。いけない、いけない。弱い、弱い。

だしぬけに、大きな声が、ワツと出そうになった。ちえっ、そんな叫び声あげたくらいで、自分の弱虫を、ごまかそうたって、だめだぞ。もっとどうにかなれ。私は、恋をしているのかも知れない。

青草原に仰向《あおむ》けに寝ころがった。

「お父さん」と呼んでみる。

お父さん、お父さん。

夕焼の空は綺麗です。そうして、夕靄《もや》は、ピンク色。

夕日の光が靄の中に溶けて、にじんで、そのために靄がこんなに、やわらかいピンク色になったのでしょうか。

そのピンクの靄がゆらゆら流れて、木立の間にもぐっていったり、路の上を歩いたり、草原を撫でたり、そうして、私のからだを、ふんわり包んでしまいます。

私の髪の毛一本一本まで、ピンクの光は、そっと幽《かす》かにてらして、そうしてやわらかく撫でてくれます。

それよりも、この空は、美しい。

このお空には、私うまれてはじめて頭を下げたいので

つぼくなるのね」

俗つぼくもへちまもないけれど、お母さんを思ひ、有明家を思ひ、皆に、好感の持たれる様になりたいと思つてゐたのが、飛んだ道に入つてしまつたらしい。

悪い所が悪いと何故ちやんと人前に出せないのか、情けなくなる。

全く此の頃の自分ときは、人前に出ても、本当の自分をこれつぼつちも出してはいない。いつも相手の気を使つてゐるのだから可愛〔哀〕想なものだ。

今更ながら、自分の個性の無いのには、驚く。草の上に坐つてゐたら

大きな声がワツと出さうになつた。

ワツ位ひで、弱虫の自分を、ゴマ化そうなんて云つても駄目だぞ。もつとどうにかなれ。(六月四日)

☆お父さん、お父さん、

こんな美しいこんな愛情に満ちた空を見た事は無いのです。

「田園」を聴いている時、何んだか、あたりが、明るくなつた様な気がしました。急いで窓を開けてみると、もうもう、素敵で、夢中になつて外に出てしまいました。

もう家の庭といひ、前の畠といひ、皆んな皆んなピンクにつつまれているのです。

夕日ももやの爲めに、ピンク色になつたのでせう。

そのピンクの光が、もやの流れと一緒に、庭にをりてきたり、池のまわりをつんだり、木の間にもぐつていったり、私の体をすつきりやわらかくしてくれるのです。

髪の毛一本一本まで、ピンクの光りは、そつと<×なでてくれる様なのです>かすかにてらしてくれます。

それよりももつと美しいのは、その夕焼の空です。

このお空は、生れて始めて、頭を下げたい程、神々しく

す。私は、いま神様を信じます。

これは、この空の色は、なんという色なのかしら。

薔薇。火事。虹。天使の翼。大伽藍《がらん》。いいえ、そんなじゃない。もっと、もっと神々《こうごう》しい。

「みんなを愛したい」と涙が出そうなくらい思いました。じっと空を見ていると、だんだん空が変ってゆくのです。だんだん青味がかってゆくのです。ただ、溜息ばかりで、裸になってしまいたくなりました。

それから、いまほど木の葉や草が透明に、美しく見えたこともありません。そっと草に、さわってみました。

美しく生きたいと思います。

家へ帰ってみると、お客様。お母さんも、もうかえって居られる。れいに依って、何か、にぎやかな笑い声。お母さんは、私と二人きりのときには、顔がどんなに笑っているときにも、声をたてない。けれども、お客様とお話しているときには、顔は、ちっとも笑ってなくて、声ばかり、かん高く笑っている。挨拶して、すぐ裏へまわり、井戸端で手を洗い、靴下脱いで、足を洗っていたら、

さかなやさんが来て、お待ちどおさま、まいど、ありがとうと言って、大きなお魚《さかな》を一匹、井戸端へ置いていった。なんという、おさかなか、わからないけれど、鱗《うろこ》のこまかいところ、これは北海のものの感じがする。

お魚を、お皿に移して、また手を洗っていたら、北海道の夏の臭いがした。

おととしの夏休みに、北海道のお姉さんの家へ遊びに行ったときのことを思い出す。

苫小牧《とまこまい》のお姉さんの家は、海岸に近いゆ

見えました。

あれは何で云ふ色なのでせう。

口や筆ではとても現はせない位ひです。もう生きて、こうやつている事が、勿体ない様な、よかつたと云ふ様な気持ちでいつぱいになりましたの。

「みんなを愛したい」と涙が出そうな位ひ思ひました。づつと見ている間に、その空は、だんだん変ってゆくのです。だんだん青味がってゆくのです。唯、よかつたよかつたと裸になつてしまいたくなりました。

それから此の時程、木の葉や、花や草が、透明に、美しく見えた事もあります。そつとさわってみました。

田舎に住んでいるのが、幸福です。

家に入ってきて、まだ「田園」はやつてました。又此の時程、「田園」を綺麗な曲だと思つた事もあります。

お父さん、誰に感謝をしたらいいんでせう。

美しく生きたいと思ひます。(五月四日)

☆家に入つて、手を洗つてみたら、女の子を連れた人が、お母さんに訪ねて来る。

北海道からですと大きなお魚を置いていく。

お魚をお皿に移して、又手を洗つてみたら、北海道の夏の臭ひがした。

苫小牧のお姉さん家は、海岸に近い故か、始終お魚の臭

えか、始終お魚の臭いがしていた。

お姉さんが、あのお家のがらんと広いお台所で、夕方ひとり、

白い女らしい手で、上手にお魚をお料理していた様子も、はっきり浮かぶ。

私は、あのとき、なぜかお姉さんに甘えたくて、たまたまなく焦《こ》がれて、でもお姉さんには、あのこと、もう年《とし》ちゃんも生まれていて、お姉さんは、私のものではなかったのだから、それを思えば、ヒュウと冷いすきま風が感じられて、どうしても、姉さんの細い肩に抱きつくことができなくて、死ぬほど寂しい気持で、じっと、あのほの暗いお台所の隅に立ったまま、気の遠くなるほどお姉さんの白くやさしく動く指先を見つめていたことも、思い出される。

過ぎ去ったことは、みんな懐かしい。

肉親って、不思議なもの。他人ならば、遠く離れるとしないで淡く、忘れてゆくものなのに、

肉親は、なおさら、懐かしい美しいところばかり思い出されるのだから。

井戸端の茱萸《ぐみ》の実が、ほんのりあかく色づいている。もう二週間もしたら、たべられるようになるかも知れない。去年は、おかしかった。

私が夕方ひとりで茱萸をとってたべていたら、

ジャパイ黙って見ているので、可哀想で一つやった。そしたら、ジャパイ食べちゃった。また二つやったら、食べた。

あんまり面白くて、この木をゆすぶって、ポタポタ落したら、ジャパイ夢中になって食べはじめた。

ばかなやつ。茱萸を食べる犬なんて、はじめてだ。

私も背伸びしては、茱萸をとって食べている。ジャパイも下で食べている。可笑しかった。

そのこと、思い出したら、ジャパイを懐かしくて、「ジャパイ！」と呼んだ。

ひがしてた様な気がする。

お姉さんが

白い女らしい手で、上手にお魚をお料理してた事もはっきり浮かぶ。

何かお姉さんに甘へたい気持で、でも先の様に、肩におぶさつたりする事が恥かしい様な、教ちゃん達のみの事が寂しい時気持で、

ぞつと台所に立つて、

お姉さんの手を見てみた事も思ひ出される。

過ぎ去つた事は、みんなみんな懐かしい。(五月十一日)

☆肉身〔親〕つて、不思議なもの。他人ならば遠く離れば忘れていくのに、

肉身〔親〕は、直〔尚〕更懐かしく、よい所ばかり思ひ出すのだから。(五月二十三日)

☆夕食後、ヂ〔ジ〕ヤビーと庭に行つて、ぐみを取つて食べたら、

ヂ〔ジ〕ヤビー黙って見ているので、可愛〔哀〕想で、一つやつた。そしたら、ヂ〔ジ〕ヤビー食べちゃつた。又二つやつたら食べた。

あんまり面白くて、木をゆすぶってポタポタ落したら、ジャビー夢中になつて、食べ始めた。

ぐみを食べる犬なんて始めてだ。

私も立つて、食べた。犬も下で食べてゐる。おかしい。(五月二十七日)

☆お米をとき終つて、ジャビーをつれて庭に行つてみる。昨日の雨の爲めに池の水が溢れさう。

ジャピイは、玄関のほうから、気取って走って来た。急に、歯ぎしりするほどジャピイを可愛くなっちゃって、シツポを強く掴《つか》むと、ジャピイは私の手を柔らかく噛んだ。涙が出そうな気持になって、頭を打《ぶ》ってやる。ジャピイは、平気で、井戸端の水を音をたてて呑む。

お部屋へはいると、ぼっと電燈が、ともっている。しんとしている。お父さんいない。

やっぱり、お父さんがいないと、家の中に、どこか大きい空席が、ポカソと残って在るような気がして、身悶えしたくなる。

和服に着換え、脱ぎ捨てた下着の薔薇にきれいなキスして、それから鏡台のまえに坐ったら、客間のほうからお母さんたちの笑い声が、どっと起って、私は、なんだか、むかっとなった。

お母さんは、私と二人きりのときはいいけれど、お客が来たときには、へんに私から遠くなって、冷くよそそしく、私はそんな時に、一ばんお父さんが懐かしく悲しくなる。

鏡を覗くと、私の顔は、おや、と思うほど活《い》き活きしている。顔は、他人だ。私自身の悲しさや苦しきや、そんな心持とは、全然関係なく、別個に自由に活きている。きょうは頬紅も、つけないのに、こんなに頬がぱっと赤くて、それに、唇も小さく赤く光って、可愛い。眼鏡をはずして、そっと笑ってみる。眼が、とって

ジャピー、音をたてて水のをむ。

急にジャピーが懐かしくなつて、

シツポを強く掴むと、手を柔らかくかむ。

涙が出そうな気持で、頭を打つてやる。(五月二十日)

☆夜、雨が止む。急にあたりがシーンとして、耳がガーとする様だ。

一人起きて、燈りの下で黙つてみると、お父さんと今すぐ逢える気がする。

お父さんは、なくてはならない。

お父さん、お母さん二人があつてこそ子供の調和は保たれるのだ。

お父さん一人でもみなくなると、何かカラツポのものが出来た様な気がする。

私とお母さんと二人丈の時は思はないけれど、お客様が来た時、

一番お父さんが懐かしく悲しくなる。

そんな時は、お母さんは遠くの方に感じられる。(六月十日)

☆夕方家に入つてきて、すぐに鏡を見る。一日中顔を洗はなかつたのに、うんとほこりと汗で、汚たない筈なのに、街に出た日よりも元気に溢れて、目が綺麗だ。

もいい。青く青く、澄んでいる。

美しい夕空を、ながいこと見つめたから、こんなにいい目になったのかしら。しめたものだ。

少し浮き浮きして台所へ行き、お米をといでいるうちに、また悲しくなってしまった。

せんの小金井の家が懐かしい。胸が焼けるほど恋しい。あの、いいお家には、お父さんもいらしたし、お姉さんもいた。

お母さんだって、若かった。私が学校から帰って来ると、お母さんと、お姉さんと、何か面白そうに台所か、茶の間で話をしている。

おやつを貰《もら》って、ひとしきり二人に甘えたり、お姉さんに喧嘩ふっかけたり、それからきまって叱られて、外へ飛び出して遠くへ遠くへ自転車乗り。

夕方には帰って来て、それから楽しく御飯だ。本当に楽しかった。自分を見詰めたり、不潔にぎくしゃくすることも無く、ただ、甘えて居ればよかったのだ。

なんという大きい特権を私は享受していたことだろう。しかも平気で。心配もなく、寂しさもなく、苦しみもなかった。

お父さんは、立派なよいお父さんだった。お姉さんは、優しく、私は、いつもお姉さんにぶらさがってばかりいた。

けれども、すこしずつ大きくなるにつれて、

だいいち私が自身いやらしくなって、私の特権はいつの間にか消失して、あかはだか、醜い醜い。ちっとも、ひとに甘えることができなくなって、考えこんでばかりいて、くるしいことばかり多くなった。

お姉さんは、お嫁にいつてしまったし、お父さんは、もういない。たつたお母さんと私だけになってしまった。お母さんもお淋しいことばかりなのだろう。

青い空ばかり青い葉つばばかり見ていた故でせう。

(五月十三日)

☆夕方、台所で、お母さんのお手傳をする。一人でお米をといでみると、寂しくてたまらない。

先の家が懐かしい。お父さんもいらしたし、お姉さんもいた。

お母さんも若かった。自分が学校から帰へつてくると、お母さんと、お姉さんと、何か面白そうに、台所か茶の間で話してゐる。

お八ツを貰つて、ひとしきり二人に甘えたり、お姉さんに喧嘩をふっかけたり、それからきまつて叱られて、自分の部屋に行つて勉強か、自転車乗り。

夕方には帰へつて来て、それから楽しく御飯だ。本当に楽しかった。自分を見詰めたりする事も無く、唯、甘えていればよかったのだから。

心配もなく、寂しさもなく、苦しみもなかった。

お父さんは、立派なよいお父さんだつたし、お姉さんは優しくいつもお姉さんにぶらさがっていたい様なお姉さんだつた。

お母さんは、お姉さんを通して見たお母さん丈で、話してゐる時は、いつもお姉さんとだけだつたので、本当にお母さんお母さんと云ふ感じだけだつた。

だんだん年を取つてくるに従つて、

いろんな事を知つたり起きてきた。

お姉さんはお嫁に行つてしまつたし、お父さんはもういない。たつたお母さんと私丈になつてしまつた。お母さんも淋しい事ばかりだろう。

自分を理解する、愛する、何んでもの相手となつたお父

こないだもお母さんは、「もうこれからさきは、生きる楽しみがなくなってしまった。あなたを見たって、私は、ほんとうは、あまり楽しみを感じない。ゆるしてお呉れ。

幸福も、お父さんがいらっしゃらなければ、来ないほうがよい」とおっしゃった。

蚊が出て来ると、ふとお父さんを思い出し、

ほどこきものをすると、お父さんを思い出し、爪を切るときにもお父さんを思い出し、お茶がおいしいときにも、きつとお父さんを思い出すそうである。

私が、どんなにお母さんの気持をいたわって、話し相手になってあげても、やっぱりお父さんとは違うのだ。

夫婦愛というものは、この世の中で一ばん強いもので、肉親の愛よりも、尊いものにちがいない。生意気なこと考えたので、ひとりで顔があかくなって来て、私は、濡《ぬ》れた手で髪をかきあげる。しゅっしゅっとお米をときながら、私は、お母さんが可愛く、いじらしくなって、大事にしようと、しんから思う。こんなウェーブかけた髪なんか、さっそく解きほぐしてしまって、そうして髪の毛をもっと長く伸ばそう。

お母さんは、せんから、私の髪の短いのを厭がっていたから、うんと伸ばして、きちんと結って見せたら、よろこぶだろう。

けれども、そんなことまでして、お母さんを、いたわるのも厭だな。いやらしい。

考えてみると、このごろの、私のいらいらは、ずいぶんお母さんと関係がある。

お母さんの気持に、ぴったり添ったいい娘でありたいし、それだからとて、へんに御機嫌とるのもいやなの

さんを失ってしまったし、<×力強よい>相談相手だった素直な愛するお姉さんとも離れてしまった。

時々、お母さんは、「もうこれから先きは、生きる楽しみがなくなってしまうた。

幸福もお父さんがいらつしやらなければ、来ない方がよい」と寂しさうにおつしやる。

{☆今夜等は、「こんなに蚊が出てくると、又思ひ出す」と話していらした。(五月二十六日)}

本当にさうだろうなあと思ふ。私かどんなにお母さんの気持を思つて、話相手になつても、やはりお父さんとは違ふのだ。

幸ひな時でも不幸な時でも、唯一人の対象を失つた寂しさは、今の自分の寂しさにくらべられない程だろう。(五月二十日)

☆お母さん、私の髪の短いのを、厭がついていらしたから、伸して<×結つて、いい娘に、ならうか>結つてみようかしら等と思ふ。(五月四日)

☆此の頃の何か重く感じたり、うきうきしたりする出発点はお母さんに對する自分の気持から起きるのだ。

一寸お母さんに荒い言葉をつかつたり、ふくれつつらをしても、すぐ後であゝ悪かつた、お母さんが可愛〔哀〕想

だ。

だまっけても、お母さん、私の気持をちゃんとわかって安心していらしたら、一番いいのだ。

私は、どんなに、わがままでも、決して世間の物笑いになるようなことはしないのだし、つらくても、淋しくっても、だいじのところは、きちんと守って、そうしてお母さんと、この家とを、愛して愛して、愛しているのだから、お母さんも、私を絶対に信じて、ぼんやりのんきにしていしたら、それでいいのだ。私は、きっと立派にやる。身を粉《こ》にしてつとめる。それがいまの私にとっても、一ばん大きいよろこびなんだし、生きる道だと思っているのに、お母さんたら、ちっとも私を信頼しないで、まだまだ、子供あつかいにしている。

私が子供っぽいこと言うと、お母さんはよろこんで、こないだも、私が、ばからしい、わざとウクレレ持ち出して、ボンボンやってはしゃいで見せたら、お母さんは、しんから嬉しそうにして、

「おや、雨かな？雨だれの音が聞えるね」と、とぼけて言って、

私をからかって、私が、本気でウクレレなんか熱中して居るとでも思っているらしい様子なので、私は、あさ

だと云ふ気持が激しく湧いてくるのだ

そのくせ、決して此の頃の自分は、よい娘とは云えないのだ。

一ツツの話がまるつきりの平行である事が多いのだ。

その時、素直にお母さんの考へ方、気持を肯定すればよいのだが、それが、面と向つていれば、どうした事が出来ない。

よい娘でもありたいし、お母さんをいたわる事も厭だ。

(六月二十四日)

☆どんなにお母さんにすまなく思つても、心配をかけまいと思つても、何んとなし恥かしく、気持をそのままに発表する事が出来ない時があります。

その時に、お母さんはその気持を知つてくれると思ひこんで、それはそれとして、笑ひに過ぎしてしまふのです。(六月七日)

☆明日横濱に行つてやる爲めに、午後はウクレレのボンボンだ。私は何につけても不器様〔用〕な故だろう、ちつとも軽ろやかな深い音が出ない。

いつかの夜、あんまり静かなので、いゝ気になつてボンボンとやり出したら、叔母さんが、

「アレ雨かえ、雨だれの音がするよ」と云つたそうだ。

これによつても私の腕前はわかる。……(七月二十九日)

ましくて、泣きたくなった。

お母さん、私は、もう大人《おとな》なのです。世の中のこと、なんでも、もう知っているのです。安心して、私になんでも相談して下さい。うちの経済のことなんかでも、私に全部打ち明けて、こんな状態だから、おまえもと言って下さったなら、

私は決して、靴なんかねだりはしません。しっかりした、つましい、つましい娘になります。ほんとうに、それは、たしかなのです。

それなのに。ああ、それなのに、という歌があったのを思い出して、ひとりできすくす笑ってしまった。

気がつくと、私はぼんやりお鍋《なべ》に両手をつっこんだままで、ばかみたいに、あれこれ考えていたのである。

いけない、いけない。お客様へ、早く夕食差し上げなければ。さっきの大きいお魚は、どうするのだろう。とにかく三枚におろして、お味噌につけて置くことにしよう。そうして食べると、きっとおいしい。料理は、すべて、勘で行かなければいけない。キュウリが少し残っているから、あれでもって、三杯酢。それから、私の自慢の卵焼き。それから、もう一品。あ、そうだ。ロココ料理にしよう。これは、私の考案したものでございまして。お皿ひとつひとつに、それぞれ、ハムや卵や、パセリや、キャベツ、ほうれんそう、お台所に残って在るもの一切合切《いっさいがっさい》、いろとりどりに、美しく配合させて、手際《てぎわ》よく並べて出すのであって、手数は要らず、経済だし、ちっとも、おいしくはないけれども、でも食卓は、ずいぶん賑《にぎ》やかに華麗になって、何だか、たいへん贅沢《ぜいたく》な御馳走のように見えるのだ。卵のかけにパセリの青草、その傍に、ハムの赤い珊瑚礁《さんごしょう》がちらと顔を出していて、キャベツの黄色い葉は、牡丹《ぼたん》の花弁《かべん》のように、鳥の羽の扇子のようにお皿に敷かれて、緑したたる蒹葭草《ほうれんそう》は、牧場

*学校の歸へりローヤルに行つて靴を買ふ。お母さんありがたう。今までの中で一番好きな靴になりそう。(六月二日)

☆それなのに(こんな唄があつた様だ。おかしい!!おかしい!)自分は自然に年を老つていく。(五月十九日)

か湖水か。こんなお皿が、二つも三つも並べられて食卓に出されると、お客様はゆくりなく、ルイ王朝を思い出す。まさか、それほどでもないけれど、どうせ私は、おいしい御馳走なんて作れないのだから、せめて、ていさいだけでも美しくして、お客様を眩惑《げんわく》させて、ごまかしてしまうのだ。料理は、見かけが第一である。たいてい、それで、ごまかせます。けれども、このロココ料理には、よほど絵心《えごころ》が必要だ。色彩の配合について、人一倍、敏感でなければ、失敗する。せめて私くらいのデリカシイが無ければね。ロココという言葉、こないだ辞典でしらべてみたら、華麗のみにて内容空疎の装飾様式、と定義されていたので、笑っちゃった。名答である。美しさに、内容なんてあつてたまるものか。純粹の美しさは、いつも無意味で、無道徳だ。きまっている。だから、私は、ロココが好きだ。

いつもそうだが、私はお料理して、あれこれ味をみているうちに、なんだかひどい虚無にやられる。死にそうに疲れて、陰鬱になる。あらゆる努力の飽和状態におちるのである。もう、もう、なんでも、どうでも、よくなって来る。ついには、ええっ！と、やけくそになって、味でも体裁でも、めっちゃめちゃに、投げとばして、ばたばたやっちゃって、じつに不機嫌な顔して、お客様に差し出す。

きょうのお客様は、ことにも憂うつ。
大森の今井田さん御夫婦に、ことし七つの良夫さん。今井田さんは、もう四十ちかいのに、好男子みたいに色が白くて、いやらしい。なぜ、敷島などを吸うのだろう。両切の煙草でないと、なんだか、不潔な感じがする。煙草は、両切に限る。敷島などを吸っていると、そのひとの人格までが、疑わしくなるのだ。いちいち天井を向いて煙を吐いて、はあ、はあ、なるほど、なんて言っている。いまは、夜学の先生をしているそうだ。奥さんは、小さくて、おどおどして、そして下品だ。つまらないことにでも、顔を畳にくっつけるようにして、からだをくねらせて、笑いむせぶのだ。可笑しいことなんてあるも

*お母さん、朝早くからお父さんの友達の所へ出掛けた留守【に】お客様、三組も来る。桑原父子三人にお晝を上げたり、厭にませた子の相手をしたり、晩御飯を作ったり、その上にお母さん歸へつていらしたら、用だとかで、夜、お母さんを連れて出掛けてしまふ。お座敷をはきながら、泣いてみたくなつてしまふ。澤山汚れたものを洗ふ時も、何か焦ら焦らしてしまふ。桑原のお母さんを利用する事は、今度丈では無いけれど、今夜はそれが無しように腹が立つてくる。始終、金、金と云つてゐる出齒小母さんを、ぶんなぐりたい気持がする。黙つて此の部屋にゐると、一日自分を殺し、無理に笑つたり無理に話を作つたりした自分も厭になつてくる。(六月九日)

のか。そうして大袈裟に笑い伏すのが、何か上品なことだろうと、思いちがいでいるのだ。いまのこの世の中で、こんな階級の人たちが、一ばん悪いのではないかしら。一ばん汚い。プチ・ブルというのかしら。小役人というのかしら。子供なんかも、へんに小《こ》ましゃくれて、素直な元気なところが、ちっともない。そう思っているながらも、私はそんな気持ちを、みんな抑えて、お辞儀をしたり、笑ったり、話したり、良夫さんを可愛い可愛いと言って頭を撫でてやったり、まるで嘘ついて皆をだましているのだから、今井田御夫婦なんかでも、まだまだ、私よりは清純かも知れない。

みなさん私のロココ料理をたべて、私の腕前をほめてくれて、私はわびしいやら、腹立たしいやら、泣きたい気持ちなのだけれど、それでも、努めて、嬉しそうな顔をして見せて、やがて私も御相伴《ごしょうばん》して一緒にごはんを食べたのであるが、今井田さんの奥さんの、しつこい無智なお世辞には、さすがにむかむかして、よし、もう嘘は、つくまいと屹《き》っとなって、

「こんなお料理、ちっともおいしくございません。なんにもないので、私の窮余の一策なんですよ」と、私は、ありのまま事実を、言ったつもりなのに、今井田さん御夫婦は、窮余の一策とは、うまいことをおっしゃる、と手を拍《う》たんばかりに笑い興じるのである。私は、口惜しくて、お箸とお茶碗ほおり出して、大声あげて泣こうかしらと思った。じっとこらえて、無理に、にやにや笑って見せたら、お母さんまでが、

「この子も、だんだん役に立つようになりましたよ」と、お母さん、私のかなしい気持ち、ちゃんとわかっていらっしゃる癖に、今井田さんの気持ちを迎えるために、そんなくだらないことを言って、ほほと笑った。お母さん、そんなにまでして、こんな今井田なんかの御機嫌とすることは、ないんだ。

お客さんと対しているときのお母さんは、お母さんじゃない。ただの弱い女だ。

お父さんが、いなくなったからって、こんなにも卑屈に

☆今夜のお母さんは、お母さんぢやあない。弱い女の人だ。

なるものか。

情なくなつて、何も言えなくなつちやうだ。

帰って下さい、帰って下さい。私の父は、立派なお方だ。やさしくて、そうして人格が高いんだ。お父さんがいないからって、そんなに私達をばかにするんだったら、いますぐ帰って下さい。よっぽど今井田に、そう言つてやろうと思つた。

それでも私は、やっぱり弱くて、良夫さんにハムを切つてあげたり、奥さんにお漬物としてあげたり奉仕をするのだ。

ごはんがすんでから、私はすぐに台所へひっこんで、あと片付けをはじめた。早く独《ひと》りになりたかつたのだ。

何も、お高くとまっているのではないけれども、あんな人たちとこれ以上、無理に話を合せてみたり、一緒に笑つてみたりする必要もないように思われる。

あんな者にも、礼儀を、いやいや、へつらいを致す必要なんて絶対にない。いやだ。もう、これ以上は厭だ。私は、つとめられるだけは、つとめたのだ。

お母さんだって、きょうの私のがまんして愛想《あいそ》よくしている態度を、嬉しそうに見ていたじゃないか。

あれだけでも、よかつたんだろうか。

強く、世間のつきあいは、つきあい、自分は自分と、はっきり区別して置いて、ちゃんちゃん気持よく物事に対応して処理して行くほうがいいのか、

または、人に悪く言われても、いつでも自分を失わず、韜晦《とうかい》しないで行くほうがいいのか、

どつちがいいのか、わからない。

一生、自分と同じくらい弱いやさしい温かい人たちの中でだけ生活して行ける身分の人は、うらやましい。

苦勞なんて、苦勞せずに一生すませるんだしたら、わざわざ求めて苦勞する必要なんて無いんだ。そのほうが、いいんだ。

情けなくなつて何も云えなくなつてしまつた。

「お母さんは、お母さんさ」とあつさり気持を轉カンできる人は羨やましい（七月二十四日）

☆何も、お高くとまる必要はないけれど、あんな人達と、無理に話を合せてみたり、一緒に笑つてみたりする事もなかつた様な気がする。

あんな者にも礼儀を（へつらひと云つてもよいのか）考へる必要があるのだろうか。厭だ、自【分】を嫌悪したくなる。

しかし思ひ様によつては、お母さんが今日の私の態度を嬉し相に見てた事は確かだ。

それ丈でもよかつたんだろうか。

強く、世間のつきあひはつきあひ、自分は自分とちやんと区別して、チヤンチヤン気持よく處していく人になつた方がよいのか。

又は、人に悪く（？）云はれても、自分を失はずに行く、

どつちがよいのか、わからない。

一生、自分と同じ型の人達の中丈で生活していける人は羨やましい。（六月九日）

自分の気持を殺して、人につとめることは、きつとい
いことに違いないんだけど、
これからさき、毎日、今井田御夫婦みたいな人たちに無
理に笑いかけたり、相槌《あいづち》うたなければなら
ないのだったら、私は、気持ちがいいなるかも知れない。
自分なんて、とても監獄に入れないな、と可笑しいこと
を、ふと思う。監獄どころか、女中さんにもなれない。
奥さんにもなれない。
いや、奥さんの場合は、ちがうんだ。この人のために一
生つくすのだ、とちゃんと覚悟がきまったら、どんなに
苦しくとも、真黒になって働いて、そうして十分に生き
甲斐《がい》があるのだから、希望があるのだから、私
だって、立派にやれる。あたりまえのことだ。朝から晩
まで、くるくるコマ鼠のように働いてあげる。じゃんじ
ゃんお洗濯をする。たくさんよごれものがたまった時ほ
ど、不愉快なことがない。焦《い》ら焦《い》らして、
ヒステリイになったみたいに落ちつかない。死んでも死
にきれない思いがする。よごれものを、全部、一つの
こさず洗ってしまって、物干竿にかけるときは、私は、
もうこれで、いつ死んでもいいと思うのである。

今井田さん、おかえりになる。

何やら用事があるとかで、お母さんを連れて出掛けてしま
う。

はいはい附いて行くお母さんもお母さんだし、今井田が
何かとお母さんを利用するのは、こんどだけでは無いけ
れど、今井田御夫婦のあつかましが、厭で厭で、ぶん
なぐりたい気持ちがする。門のところまで、皆さんをお送
りして、

ひとりぼんやり夕闇の路を眺めていたら、泣いてみた
くになってしまう。

郵便函には、夕刊と、お手紙二通。一通はお母さん
へ、松坂屋から夏物売出しのご案内。一通は、私へ、い
とこの順二さんから。こんど前橋の連隊へ転任すること

☆自分を殺す事はよい事には違ひないけれど、

これから先き、毎日が此の連続であるのなら気狂ひにな
りさうだ。

自分なんて、とても、カン獄には入れないとつくづく思
ふ。カン獄所では無い。女中にもなれない<×し、奥さ
んにもなれない。>

一日中、台所で過ごしてしまふ日本の女の人が、<×馬
鹿臭く厭だ×>可愛〔哀〕想。(六月九日)

☆桑原父子三人にお書を上げたり、厭にませた子の相手
をしたり、晩御飯を作ったり、

その上にお母さん歸へつていらしたら、用だとかで、夜、
お母さんを連れて出掛けてしまふ。

お座敷をはきながら、泣いてみたくなつてしまふ。(六月
九日)

になりました。お母さんによろしく、と簡単な通知である。

将校さんだって、そんなに素晴らしい生活内容などは、期待できないけれど、でも、

毎日毎日、厳酷に無駄なく起居するその規律がうらやましい。いつも身が、ちゃんちゃんと決っているのだから、気持の上から楽なことだろうと思う。

私みたいに、何もしたくなければ、いっそ何もしなくてすむのだし、どんな悪いことでもできる状態に置かれているのだし、また、勉強しようと思えば、無限とっていいくらいに勉強の時間があるのだし、慾を言ったら、よほどの望みでもかなえてもらえるような気がするし、ここからここまでという努力の限界を与えられたら、どんなに気持が助かるかわからない。うんと固くしばってけると、かえって有難いのだ。戦地で働いている兵隊さんたちの欲望は、たった一つ、それはぐっすり眠りたい欲望だけだ、と何かの本に書かれて在ったけれど、その兵隊さんの苦労をお気の毒に思う半面、私は、ずいぶんうらやましく思った。いやらしい、煩瑣《はんさ》な堂々めぐりの、根も葉もない思案の洪水から、きれいに別れて、ただ眠りたい眠りたいと渴望している状態は、じつに清潔で、単純で、思うさえ爽快《そうかい》を覚えるのだ。私など、これはいちど、軍隊生活でもして、さんざ鍛われたら、少しは、はっきりした美しい娘になれるかも知れない。

軍隊生活しなくても、新ちゃんみたいに、素直な人だっているのに、私は、よくよく、いけない女だ。わるい子だ。新ちゃんは、順二さんの弟で、私とは同じとしなんだけれど、どうしてあんなに、いい子なんだろう。私は、親類中で、いや、世界中で、一ばん新ちゃんを好きだ。

新ちゃん、目が見えないんだ。わかいのに、失明するなんて、なんということだろう。

こんな静かな晩は、お部屋にお一人でいらして、どんな

☆あんまり仕〔士〕官學校なんてピンとこないけれど、

毎日無駄なくやつていくその規則率〔律〕には、羨やましい。いつも身がちゃんちゃん決まってるのだから、気持の上から楽な事でせう。(五月三十日)

☆彪ちゃんの話をおくと涙が出てきそう。私の知つてゐる中で、一番不幸な人だ。

新〔彪〕ちゃん、目が見えないんだ。若いのに失明するなんて、何んて云ふ事だろう。

片方だけでもよいからどうぞ見える様になつて貰ひたい。

こんな静かな晩お部屋でお一人でいらして、どんな気持

気持だろう。

私たちなら、佗《わ》びしくても、本を読んだり、景色を眺めたりして、幾分それをまぎらかすことが出来るけれど、新ちゃんには、それができないんだ。

ただ、黙っているだけなんだ。これまで人一倍、がんばって勉強して、それからテニスも、水泳もお上手だったのだから、

いまの寂しさ、苦しさはどんなだろう。

ゆうべも新ちゃんのことを思って、床にはいってから五分間、目をつぶってみた。

床にはいって目をつぶっているのでさえ、五分間は長く、胸苦しく感じられるのに、新ちゃんは、朝も昼も夜も、幾日も幾月も、何も見ていないのだ。

不平を言ったり、癩癩《かんしゃく》を起したり、わがまま言ったりして下されば、私もうれしいのだけれど、新ちゃんは、何も言わない。

新ちゃんが不平や人の悪口言ったのを聞いたことがない。

その上いつも明るい言葉遣い、無心の顔つきをしているのだ。それがなおさら、私の胸に、ピンと来てしまう。

あれこれ考えながらお座敷を掃《は》いて、それから、お風呂をわかず。お風呂番をしながら、蜜柑箱《みかんぼこ》に腰かけ、ちろちろ燃える石炭の灯をたよりに学校の宿題を全部すましてしまう。

それでも、まだお風呂がわからないので、溼東綺譚を読み返してみる。

書かれてある事実は、決して厭な、汚いものではないのだ。

けれども、ところどころ作者の気取りが目について、それがなんだか、やっぱり古い、たよりなさを感じさせるのだ。お年寄りのせいであろうか。でも、外国の作家は、いくらとしとっても、もっと大胆に甘《あま》く、

であるだ【ら】う。

こんな雨のビシヨビシヨ降る日は、どんなに暗い気持でゐる事でせう。

私達には、それをまぎらかす事が澤山にある。本を読む事もよいし、仕事をする事もよい。けれど彪ちゃんにはそれが出来ないんだ。

唯、黙つてゐるだけなんだ。今まで人一倍、こまめにいろいろ働らいたり勉強したり仕事をしてゐたのだから、

今の寂しさ苦しさはどんなだろう。

夜、床に入つて、五分間目をつぶつてみる。

床に入つて目をつぶるのでさえ、五分間は長く、胸苦しく感じられるのに、彪ちゃんは、朝も晝も夜も、何日も何月も、何も見てゐないのだ。

不平を云つたり、カンシヤクを起したり我慢〔儘〕を云つたりすれば、少しはよいのだけれど、彪ちゃんは何も云はない。

少しの不平も悪口も云つた事を聞いた事が無い。

その上いつも明るい言葉遣ひ、顔つきをしてゐるのだ。

それが直〔尚〕更に、私達にピンときてしまふ。(五月十七日)

☆お風呂の湧く間、「つゆのあとさき」を讀んでみる。

「溼東綺譚〔譚〕」をもさうだつたけれど、

中味から受ける感じは、決して厭な汚たないものではないのだ。

対象を愛している。そうして、かえって厭味が無い。けれども、この作品は、日本では、いいほうの部類なのではあるまいか。

わりに嘘のない、静かな諦《あきら》めが、作品の底に感じられてすがすがしい。

この作者のものの中でも、これが一ばん枯れていて、私は好きだ。この作者は、とっても責任感の強いひとのような気がする。日本の道徳に、とてもとても、こだわっているので、かえって反撥《はんぱつ》して、へんにどぎつくなっている作品が多かったような気がする。愛情の深すぎる人に有りがちな偽悪趣味。わざと、あくどい鬼の面をかぶって、それでかえって作品を弱くしている。

けれども、この溷東綺譚には、寂しさのある動かない強さが在る。私は、好きだ。

お風呂がわいた。お風呂場に電燈をつけて、着物を脱ぎ、

窓を一ぱいに開け放してから、ひっそりお風呂にひたる。

珊瑚樹の青い葉が窓から覗いていて、一枚一枚の葉が、電燈の光を受けて、強く輝いている。空には星がキラキラ。なんど見直しても、キラキラ。

仰向いたまま、うっとりしていると、自分のからだのほの白さが、わざと見ないのだが、それでも、ぼんやり感じられ、視野のどこかに、ちゃんとはいつている。

なお、黙っていると、小さい時の白さと違うように思われて来る。いたたまらない。

肉体が、自分の気持と関係なく、ひとりで成長して行くのが、たまらなく、困惑する。めきめきと、おとなになつてしまう自分を、どうすることもできなく、悲しい。

なりゆきにまかせて、じっとして、自分の大人になつて

それを乗越した<×一つの徹底した境地>静かな嘘の無い諦め、そんなものを思はせられる。

「溷東綺譚〔譚〕」は、どうしたものか、時々思ひ出す。もつと裸にならなければと思つた時、何んと云ふ事はなしに、これを思つてみた事がある。

寂しさのある動かない強さだ。(五月十三日)

☆夕方、明るいので、電燈をつけずにお風呂に入る。

窓を開けて、緑の木の葉と空を見ながら長い間、お湯につかつてゐる。

仰むいてゐるのだけれど、自分の体のほの白さが感じられる。

黙つてみると、小さい時の白さと違ふ様に思えてくる。

自分の気持と肉体は関係なくひとりで成長していくのがたまらなく厭だ。大人になりつつある自分をどうする事も出来なく悲しい。

黙つて、自分の大人になつていくのを見るよりしかたが

行くのを見ているより仕方がないのだろうか。

いつまでも、お人形みたいなからだでいたい。お湯をじゃぶじゃぶ搔《か》きまわして、子供の振《ふ》りをしてみても、なんとなく気が重い。

これからさき、生きてゆく理由が無いような気がして来て、くるしくなる。

庭の向こうの原っぱで、おねえちゃん！と、半分泣きかけて呼ぶ他所《よそ》の子供の声に、はっと胸を突かれた。

私を呼んでいるのではないけれども、いまのあの子に泣きながら慕《した》われているその「おねえちゃん」を羨《うらやま》しく思うのだ。私にだって、あんなに慕って甘えてくれる弟が、ひとりでもあったなら、私は、こんなに一日一日、みっともなく、まごついて生きてはいない。生きることに、ずいぶん張り合いも出て来るだろうし、一生涯を弟に捧げて、つくそうという覚悟だって、できるのだ。ほんとうに、どんなつらいことでも、堪えてみせる。ひとり力《りき》んで、それから、つくづく自分を可哀想に思った。

風呂からあがって、なんだか今夜は、星が気にかかって、庭に出てみる。星が、降るようだ。

ああ、もう夏が近い。蛙があちこちで鳴いている。麦が、ざわざわいっている。何回、振り仰いでみても、星がたくさん光っている。

去年のこと、いや去年じゃない、もう、おとしになってしまった。私が散歩に行きたいと無理言っている

ないのだろうか。

もう一度、子供になつてみたい。心の底からお母さんに甘えて、すがつてゐる子供の自分になりたい。(六月一日)

☆これから先き生きていく理由が無い様な気がして寂しくなる。

庭の向ふ側で遊んでゐる子供達の声が、何んもなく羨やましい。(六月二十四日)

☆「浪花節」の最後の所で、マー公一が、ぐつと弟をおぶつて家の前を歩いている所、

次の弟が「姉ちゃん」と呼んだらマー公一が「なによ」と返事をするその声には、ぐつときてしまった。(四月三十日)

☆お風呂から上がつて、一寸窓を見たら、何か光つてゐる。星が綺麗だ。

さつきラヂヲで、明日雨だと云つてゐたから星なんて想像もしてみなかつた。庭に出てみる。

もうすつかり夏だ。蛙があちこちで鳴いてゐる。麥がざわざわいつてゐる。何回仰いても星が澤山光つてゐる。(五月二十七日)

☆去年の事、去年ぢやあない、もう、一昨年になつてしまった。私が散歩に行きたいと、無理云つてゐると、お

と、お父さん、病気だったのに、一緒に散歩に出て下さった。

いつも若かったお父さん。

ドイツ語の「おまえ百まで、わしゃ九十九まで」という

意味とやらの小唄を教えて下さったり、

星のお話をしたり、即興の詩を作ってみせたり、

ステッキついて、唾《つば》をピュッピュッ出し出し、

あのパチクリをやりながら一緒に歩いて下さった、よいお父さん。

黙って星を仰いでいると、お父さんのこと、はっきり思ひ出す。

あれから、一年、二年経って、私は、だんだんいけない娘になってしまった。ひとりきりの秘密を、たくさんたくさん持つようになりました。

お部屋へ戻って、机のまえに坐って頬杖つきながら、机の上の百合《ゆり》の花を眺める。いいにおいがする。

百合のにおいをかいでいると、こうしてひとりで退屈していても、決してきたない気持が起きない。

この百合は、きのうの夕方、駅のほうまで散歩して行って、そのかえりに花屋さんから一本買って来たのだけれど、

それからは、この私の部屋は、まるっきり違った部屋みたいにすがすがしく、襖《ふすま》をすするとあけると、もう百合のにおいが、ずっと感じられて、どんなに助かるかわからない。

こうして、じっと見ていると、ほんとうにソロモンの栄華以上だと、実感として、肉体感覚として、首肯《しゅこう》される。

ふと、去年の夏の山形を思ひ出す。

山に行ったとき、崖の中腹に、あんまりたくさん、百合

父さん、病気だったのに一緒に、散歩に来て下さった。

いつも若かったお父さん。

{*「お前百まで私しや九十九まで」とか云ふ、あちらの、節のよい歌だつた。(五月十二日)}

唄つたり

星の話をしたり、詩を作つてみたり、

ステッキをついて、タンをピュツピュツ出し出し、あのパチクリをやりながら一緒に歩いて下さったよいお父さん。

厭な時もあつたでせうに、いつも私の気持になつて下さったありがたいお父さん。

黙って星を仰いでみると、お父さんの事、はつきり思ひ出してくる。(五月二十七日)

☆それは布地ばかりでなく、此の部屋は百合のにおひにいつぱいになつてゐる故もあるのでせう。

百合のにおひをかいでゐる時、決して汚たない気持は、起きません。針目が綺麗です。

此の百合は、今朝お座敷から一本取つてきたのだけれど、

それから此の部屋は、いつもよいにほひです。ドアを開けると「フクイク」と香りがたじよつてきます。

一本の百合の爲めに、どんなに此の部屋と、私を楽しくする事だせう。

去年の山形の夏を思ひ出します。

山に行った時、その澤山ある百合に驚いて、夢中になつ

が咲き乱れていたので驚いて、夢中になってしまった。

でも、その急な崖には、とてもよじ登ってゆくことができな
ないのが、わかっていたから、どんなに魅《ひ》かれ
ても、ただ、見ているより仕方がなかった。

そのとき、ちょうど近くに居合せた見知らぬ坑夫が、黙
ってどんだん崖によじ登って行って、そしてまたたく中
《うち》に、いっぱい、両手で抱え切れないほど、百合
の花を折って来て呉れた。そうして、少しも笑わずに、
それをみんな私に持たせた。

それこそ、いっぱい、いっぱいだった。どんな豪華なス
テージでも、結婚式場でも、こんなにたくさんの花をも
らった人はないだろう。花でめまいがするって、そのと
き初めて味わった。

その真白い大きい大きい花束を両腕をひろげてやっ
とこさ抱えると、前が全然見えなかった。

親切だった、ほんとうに感心な若いまじめな坑夫は、い
まどうしているかしら。

花を、危《あぶ》ない所に行行って取って来て呉れた、た
だ、それだけなのだけれど、百合を見るときには、きつ
と坑夫を思い出す。

机の引き出しをあけて、かきまわしていたら、去年の
夏の扇子が出て来た。

白い紙に、元禄時代の女のひとが行儀わるく坐り崩れ
て、その傍に、青い酸漿《ほおずき》が二つ書き添えら
れて在る。

この扇子から、去年の夏が、ふうと煙みたいに立ちのぼ
る。

山形の生活、汽車の中、浴衣《ゆかた》、西瓜《すい
か》、川、蝉、風鈴。急に、これを持って汽車に乗りた
くなくなってしまう。

扇子をひらく感じって、よいもの。

ばらばら骨がほどけて行って、急にふわっと軽くなる。
クルクルもてあそんでいたら、お母さん帰っていらし
た。御機嫌がよい。

「ああ、疲れた、疲れた」といいながら、そんなに不愉

てしまいました。

でもどんなにその百合に魅かれても、取る事が出来ない
場所に皆んな咲いていました。

その時一緒に行つた坑夫が、黙つて山に登つていきまし
た。そしてまたたく中に、いっぱい手に持ちきれない程、
百合の花を折つてきてくれました。

それこそいっぱい、いっぱいです。どんなステージでも
結婚式場でもこんなには、持てない程澤山な百合の花で
す。花で、めまいがするつて始めて味はひました。

その真白い花を両手でかかると、前が全然見えません
でした。

親切だった若いまじめな坑夫は、今、どうしてるのかし
ら。

花をあぶない所に取りに行つてくれた、唯それ丈だけど、
百合を見る時には、きつと坑夫を思ひ出す。(六月十日)

☆部屋を掃除する時に、扇子を出してをく。

白い紙に、元禄時代の女がホヰヰキを作つてある繪だ。

此の扇子から去年の夏が出てくる。

山形の生活、汽車の中、川、山、急にこれを持つて汽車に
乗りたい。

扇子を開く感じつてよいもの。(六月一日)

快そうな顔もしていない。ひとの用事をしてあげるのが
お好きなのだから仕方がない。

「なにしろ、話がややこしくて」など言いながら着物を
着換えてお風呂へはいる。

お風呂から上がって、私と二人でお茶を飲みながら、
へんにニコニコ笑って、お母さん何を言い出すかと思っ
たら、

「あなたは、こないだから*『裸足《はだし》の少女』
を見たい見たいと言ってたでしょう？そんなに行きたい
なら、行ってもよござんす。

そのかわり、今晚は、ちょっとお母さんの肩をもんで下
さい。働いて行くのなら、なおさら楽しいでしょう？」

もう私は嬉しくてたまらない。

「裸足の少女」という映画も見たいとは思っていたのだ
が、

このごろ私は遊んでばかりいたので、遠慮していたの
だ。

それをお母さん、ちゃんと察して、私に用事を言いつけ
て、私に大手《おおで》をふって映画見にゆけるよう
に、しむけて下さった。

ほんとうに、うれしく、お母さんが好きで、自然に笑っ
てしまった。

お母さんと、こうして夜ふたりきりで暮すのも、ずい
ぶん久しぶりだったような気がする。お母さん、とても
交際が多いのだから。お母さんだって、いろいろ世間か
ら馬鹿にされまいと思って努めて居られるのだろう。こ
うして肩をもんでいると、お母さんのお疲れが、私のか
らだに伝わって来るほど、よくわかる。大事にしよう、
と思う。先刻、今井田が来ていたときに、お母さんを、
こっそり恨《うら》んだことを、恥ずかしく思う。ごめ

☆今夜は、楽しい晩です。

お母さんと私は、お風呂から上かつて、偶然に、食堂に
落ついたので。そしたらお母さん何を話すかと思つた
ら、

「貴娘は、『黴』を見たいと云つてたでせう。そんなに行
きたいなら行つてもよござんす。

その代り庭の草むしりを一緒にしませう。働らいて行く
のなら直〔尚〕更楽しいでせう。」

もう私は嬉しくてたまりません。

此の頃、遊びに行つてばかりみたので、遠慮してみたの
です。

本当に嬉しくて、お母さんが好きで、自然に笑つてしま
いました。(五月十日)

*『裸足の少女』

学校の歸へり、雲居さんと「はだしの少女」を見に行く。
同じ監書でも、「ながれ」の方が好き。雲居さんすごく泣
いていた。麥が綺麗だった。(五月七日)

んなさい、と口の中で小さく言ってみる。

私は、いつも自分のことだけを考え、思っ、お母さんには、やはり、しん底から甘えて乱暴な態度をとっている。

お母さんは、その都度《つど》、どんなに痛い苦しい思いをするか、

そんなものは、てんで、はねつけている自分だ。

お父さんがいなくなってからは、お母さんは、ほんとうにお弱くなっているのだ。

私自身、くるしいの、やりきれないのと言ってお母さんに完全にぶらさがっているくせに、お母さんが少しでも私に寄りかかったりすると、いやらしく、薄汚いものを見たような気持がするのは、本当に、わがまますぎる。

お母さんだって、私だって、やっぱり同じ弱い女なのだ。

これからは、お母さんと二人だけの生活に満足し、いつもお母さんの気持になってあげて、昔の話をしたり、お父さんの話をしたり、一日でもよい、お母さん中心の日を作れるようにしたい。

そうして、立派に生き甲斐を感じたい。

お母さんのことを、心では、心配したり、よい娘になろうと思うのだけれど、行動や、言葉に出る私は、わがままな子供ばかりだ。

それに、このごろの私は、子供みたいに、きれいなところさえ無い。汚《よご》れて、恥ずかしいことばかりだ。

くるしみがあるの、悩んでいるの、寂しいの、悲しいのって、それはいったい、なんのことだ。

はっきり言ったら、死ぬる。ちゃんと知っ、いながら、一ことだっ、それに似た名詞ひとつ形容詞ひとつ言っ、出せないじゃないか。ただ、どぎまぎして、おしまいは、かっとなっ、まるでなにかみたいだ。

むかしの女は、奴隷とか、自己を無視している虫けらと

☆私は、いつも自分の事丈を考へ思っ、お母さんには、底から甘えてばかりゐるのなもの。

お母さんの寂しさ、苦しみ、

そんなものは、てんで、はねつけてしまっ、てゐる自分だ。

いくら子供だからと云っ、お父さんも無いお母さんを、慰める事も無く、いつも、我盡〔儘〕ばかりしてゐる自分を、本当にすまなく思ふ。

自分では、散々、好き勝手にし、お母さんに、完全にぶら下っ、てゐる自分なのに、お母さんが、少しでも、私によりかっ、たりすると、厭な気持がするのは、本当に、我盡〔儘〕すぎる。

もつと思ひやりのある子供の気持からも脱けられる娘になりたいものだ。

お母さんと二人丈での生活に満足し、いつもお母さんの気持になっ、て上げて、昔の話をしたり、お父さんの話をしたり、一日でもよいお母さん中心の日を作れる様にしたい。

お母さんの事を、心では、心配したり、よい娘になろうと思ふのだけれど、行動や、言葉に出る私は、我盡〔儘〕な子供ばかりだ。

此の頃の自分は、子供としては、恥しい事ばかりだ。

苦しみがあるの、悩んでいるの、寂しいの、悲しいのって、それは、皆んな自分の事ばかりではないのか。

昔の女は、ドレイだの、自分を「無視」してゐるだの、社會

か、人形とか、悪口言われているけれど、いまの私なんかよりは、ずっとずっと、いい意味の女らしさがあって、心の余裕もあったし、忍従を爽《さわ》やかにさばいて行けるだけの叡智《えいち》もあったし、純粹の自己犠牲の美しさも知っていたし、完全に無報酬の、奉仕のよろこびもわきまえていたのだ。

「ああ、いいアンマさんだ。天才ですね」

お母さんは、れいによって私をからかう。

「そうでしょう？心がこもっていますからね。」

でも、あたしの取柄《とりえ》は、アンマ上下《かみしも》、それだけじゃないんですよ。それだけじゃ、心細いわねえ。もっと、いいところもあるんです」

素直に思っていることを、そのまま言ってみたら、それは私の耳にも、とっても爽やかに響いて、この二、三年、私が、こんなに、無邪気に、ものをきはきは言えたことは、なかった。

自分のぶんを、はっきり知ってあきらめたときに、始めて、平静な新しい自分が生れて来るのかも知れない、と嬉しく思った。

今夜はお母さんに、いろいろの意味でお礼もあって、アンマがすんでから、オマケとして、*クオレを少し読んであげる。

お母さんは、私がこんな本を読んでいるのを知ると、やっぱり安心なような顔をなさるが、先日私が、*ケツセルの昼顔を読んでいたら、そっと私から本を取りあげて、表紙をちらっと見て、とても暗い顔をなさって、けれども何も言わずに黙って、そのまますぐに本をかえし

的の価値が無いだのつて、悪口は云ふけれど、今の私なんかよりは、ずっと、いい意味の女らしいさがあるし、心のヨユウはあるし、

本当の、自己犠牲の美しさも知つてゐる。(五月九日)

☆午後は、学校の宿題と叔母さんの肩もみ。

私の肩もみは天才的に上手だと大ほめられ。

人はどれか一つぬけた所を持つてゐるものだが、私のはアンマ上下かしら。がっかりしちやふ。(六月十日)

☆今の自分なんて、本当の素直さなんて、無いのかもしれない。今は、無理に作つてゐるんだ。それでなければ、いつも理屈をつけてゐる素直さなのだ。(六月四日)

☆自分を殺して、始めて、平らかな新しい自分を見出したと云えるのだろう。(五月九日)

*あんまり楽しかったので、お母さんに「クオレ」を読んでも上げました。(五月十日)

*「昼顔」→「雪國」？

「雪國の様な本を読むのは早い。まだまだをつとりと綺麗な所ばかりを見たらよいのだ。そんな裏面は早すぎる。お母さんでさえあの本を読みだしたら不愉快になつてしまつた。貴女は純な所が無くなつてしまふ」

何故「雪國」が汚たなく悪いのでせう。お母さんにそう

て下さったけれど、私もなんだか、いやになって続けて読む気がしなくなった。お母さん、昼顔を読んだことが無いはずなのに、それでも勘で、わかるらしいのだ。

夜、静かな中で、ひとりで声たててクオレを読んでいると、自分の声がとても大きく間抜けてひびいて、読みながら、ときどき、くだらなくなつて、お母さんに恥ずかしくなってしまう。あたりが、あんまり静かなので、ばかばかしさが目立つ。

クオレは、いつ読んでも、小さい時に読んで受けた感激とちつとも変らぬ感激を受けて、自分の心も、素直に、きれいになるような気がして、やっぱりいいなと思うのであるが、

どうも、声を出して読むのと、目で読むのとでは、ずいぶん感じがちがうので、驚き、閉口の形である。

でも、お母さんは、エンリコのところや、ガロオンのところでは、うつむいて泣いて居られた。

うちのお母さんも、エンリコのお母さんのように立派な美しいお母さんである。

云はれてみてぢやあ、もう一度読んでみませうと思つた。大人の人が不愉快だとか、厭だとか云ふのは、自分で世の中の裏面を知つてゐるから、その不愉快を経験によつて、ひびいたのではないのかしら。

私は唯、こんな男の人もゐる、こんな感情の女の人もゐると、唯、知つてゐるはん圍を広くした迄の事だ。ちつともそれによつて、自分が支配されるとかは無い筈だ。わからない気持がする。

お母さんは、もつとよい美しい本を読みなさい、もつとをつとりとした娘になりなさいと云つてくれるけれど、はたして私達の伸びて行く世界的〔適〕する本はあるものかしら(六月十七日)

☆夜、静かな中で、始めてこれをお母さんに読んでみる。

読みながらくだらなくてお母さんに恥かしくなつてしまふ。あたりが、あんまり静かなので、馬鹿馬鹿しさが目立つ。

声を出して読むのと、目で読むのと、感じが違ふので一寸驚ろく。(五月十一日)

☆エンリコのお母さんの様に、家のお母さんも立派な美しいお母さんです。

ブレコシの所や、ガロオンの所では、二人とも涙を出しました。

小さい時とちつとも変わらず「クオレ」はいい本です。読むといつても、素直な清い気持を持ちたいと思ひます。
(五月十日)

お母さんは、さきにおやすみ。けさ早くからお出掛けだったゆえ、ずいぶん疲れたことと思う。お蒲団《ふとん》を直してあげて、お蒲団の裾のところをハタハタ叩いてあげる。お母さんは、いつでも、お床へはいるとすぐ眼をつぶる。

私は、それから風呂場でお洗濯。

このごろ、へんな癖で、十二時ちかくなってお洗濯をはじめ。昼間じゃぶじゃぶやって時間をつぶすの、惜しいような気がするのだけれど、反対かも知れない。

窓からお月様が見える。しゃがんで、しゃっしゃっ洗いながら、お月様に、そっと笑いかけてみる。お月様は、知らぬ顔をしていた。ふと、この同じ瞬間、どこかの可哀な寂しい娘が、同じようにこうしてお洗濯しながら、このお月様に、そっと笑いかけた、たしかに笑いかけた、と信じてしまって、それは、遠い田舎の山の頂上の一軒家、深夜だまって背戸《せど》でお洗濯している、くるしい娘さんが、いま、いるのだ、それから、パリの裏町の汚いアパートの廊下で、やはり私と同じお月様に、ひとりでこっそりお洗濯して、このお月様に笑いかけた、とちっとも疑うところなく、望遠鏡でほんとは見とどけてしまったように、色彩も鮮明にくっきり思い浮かぶのである。

私たちみんなの苦しみを、ほんとに誰も知らないのだから。いまに大人になってしまえば、私たちの苦しさ侘びしさは、可笑しなものだった、となんでもなく追憶できるようになるかも知れないのだけれど、けれども、その大人になりきるまでの、この長い厭な期間を、どうして暮らしていったらいいのだろう。誰も教えて呉れないのだ。

ほって置くよりしようのない、*ハシカみたいな病気のかしら。

☆此の頃の変なくせて、十二時頃になつてお洗濯を始める。晝間、ジャブジャブに時間をつぶすの惜しい様な気がするのだけれど、反対かもしれない。(五月二十五日)

*三千代姉さんの云った言葉が強く思ひ出される。「貴娘が、惱んだり、やれ汚たないと云ふけれど、それは、恋愛をした事が無いから、それに閑だから。」本当だと思ふ。でも、今も何んてそれに答へてよいかわからないけれど、何んとか暗くなる様な気持だ。

馬一ちゃんのお姉さんも云つていた。「それは年よ。又一二年立つとガラツと変るから、今思つた事が、おかしく思ひ出されるわ。」厭だった。馬一ちゃんのお姉さんが、厭でたまらなかつた。(五月六日)

*「人の青春が提出する問題は生涯のどの時期のものよりも切迫してをり、醜さと美しさが、一枚の着物の裏表に

なつてゐるやうな感ひにみちたものだ。モンテニユが人は年老ひて怜悧に徳高くなるのでは無い、たゞ情感の自然の衰へに従つて自己を統御しやすくなる丈であると云つてゐるのは、多分ある種の眞実を含む言葉である。青春には負擔が多すぎるのだ。しかもその統御しやすくなつた老人の生き方を真似るやうにとの言葉以外に、どのやうな教訓も青春は社會から與へられてゐない。それは療法の見つかるあてのない麻疹のやうなもので、人みながとほらなければならぬ迷路と云つてもいいだろうか。³ (六月二十四日)

でも、ハシカで死ぬる人もあるし、ハシカで目のつぶれる人だってあるのだ。放つて置くのは、いけないことだ。私たち、こんなに毎日、鬱々したり、かつとなつたり、そのうちには、踏みはずし、うんと墮落して取りかえしのつかないからだになつてしまつて一生をめちゃめちゃに送る人だってあるのだ。また、ひと思いに自殺してしまう人だってあるのだ。そうなつてしまつてから、世の中のひとたちが、ああ、もう少し生きていたらわかることなのに、もう少し大人になつたら、自然とわかつて来ることなのに、どんなに口惜しがつたつて、その当人にしてみれば、苦しくて苦しくて、それでも、やつとそこまで堪えて、何か世の中から聞こう聞こうと懸命に耳をすましていても、やっぱり、何かあたりさわりのない教訓を繰り返して、まあ、まあと、なだめるばかりで、私たち、いつまでも、恥ずかしいスッポカシをくつているのだ。私たちは、決して刹那主義《せつなしゆぎ》ではないけれども、あんまり遠くの山を指さして、あそこまで行けば見はらしがいい、と、それは、きっとその通りで、みじんも嘘《うそ》のないことは、わかっているのだけれど、現在こんな烈しい腹痛を起しているのに、その腹痛に対しては、見て見ぬふりをして、ただ、さあさあ、もう少しのがまんだ、あの山の山頂まで行けば、しめたものだ、とただ、そのことばかり教えている。きっと、誰かが間違っている。わるいのは、あなただ。

お洗濯をすまして、お風呂場のお掃除をして、それか

ら、こっそりお部屋の襖をあけると、百合のにおい。す
っとした。心の底まで透明になってしまって、崇高なニ
ヒル、とでもいったような工合になった。しずかに寝
巻に着換えていたら、いままですやすや眠っているとばか
り思っていたお母さん、目をつぶったまま突然言い出し
たので、びくっとした。お母さん、ときどきこんなこと
をして、私をおどろかす。

「夏の靴がほしいと言っていたから、きょう渋谷へ行っ
たついでに見て来たよ。靴も、高くなったねえ」

「いいの、そんなに欲しくなくなったの」

「でも、なければ、困るでしょう」

「うん」

明日もまた、同じ日が来るのだろう。幸福は一生、来
ないのだ。それは、わかっている。けれども、きっと来
る、あすは来る、と信じて寝るのがいいのでしょう。わ
ざと、どさんと大きい音たてて蒲団にたおれる。ああ、
いい気持だ。蒲団が冷いので、背中がほどよくひんやり
して、ついうっとりなる。幸福は一夜おくれて来る。ぼ
んやり、そんな言葉を思い出す。幸福を待つて待つて、
とうとう堪え切れずに家を飛び出してしまって、そのあ
くる日に、素晴らしい幸福の知らせが、捨てた家を訪れ
たが、もうおそかった。幸福は一夜おくれて来る。幸福
は、――

お庭をカアの歩く足音がする。パタパタパタパタ、カ
アの足音には、特徴がある。

右の前足が少し短く、それに前足はO型でガニだから、
足音にも寂しい癖があるのだ。

よくこんな真夜中に、お庭を歩きまわっているけれど、
何をしているのかしら。カアは、可哀想。²

けさは、意地悪してやったけれど、あすは、かわいがっ
てあげます。

私は悲しい癖で、顔を両手でびったり覆ってなければ、
眠れない。顔を覆って、じっとしている。

眠りに落ちるときの気持って、へんなものだ。鮒《ふ
な》か、うなぎか、ぐいぐい釣糸をひっぱりように、な

☆カーの歩く音がする。パタパタパタパタ（前足はO型
のガニだから）で、すぐカーだとわかる。

よくこんな暗い中歩くけど、何をしてるのかしら、

カアをあんまりいぢめないやうにしよう。(五月四日)

んだか重い、鉛みたいな力が、糸でもって私の頭を、ぐっとひいて、私がつろつろ眠りかけると、また、ちょっと糸をゆるめる。すると、私は、はっと気を取り直す。また、ぐっと引く。とろつろ眠る。また、ちょっと糸を放す。そんなことを三度か、四度くりかえして、それから、はじめて、ぐうっと大きく引いて、こんどは朝まで。

おやすみなさい。私は、王子さまのいないシンデレラ姫。あたし、東京の、どこにいるか、ごぞんじですか？もう、ふたたびお目にかかりません。

3. 参考文献

- ・青森県近代文学館「資料集 第一輯 「有明 淑の日記」
- ・相馬正一「太宰治の「女生徒」と有明淑の日記」
- ・太宰治「女生徒」

[太宰治 女生徒 \(aozora.gr.jp\)](http://aozora.gr.jp)

¹ 日記上に、「お母さん長生きしてください。」というような記述は二箇所存在する。しかしながら、前後の文章の繋がり方に類似性もなく、二箇所とも引用と呼べるほどではないと判断したため記述しなかった。

² カーが可哀想という表現は「日記」で三か所ある。(五月一日、五月六日、五月十六日)

³ この文章は、有明淑が伊藤整「青春」の「作者の言葉」を引用したもの。

熊本地震の復興への道筋

－ONE PIECE 熊本復興プロジェクトを事例に－

総合政策学部総合政策学科

川口いおり

目次

1. 卒業論文テーマ決定の経緯と問題意識	2
2. 熊本地震	
2.1 熊本地震の概要	2
2.2 熊本地震での体験談	3
2.2.1 自分の体験	3
2.2.2 友達の体験～対話～	4
2.2.3 益城町の人々の体験	9
3. 熊本市の復興の基本的な流れ	
3.1 熊本市震災復興計画	11
3.1.1 計画方針	11
3.1.2 5つの復興重点プロジェクト	11
3.1.3 目標別施策	12
4. ONE PIECE 熊本復興プロジェクト	
4.1 ONE PIECE とは	14
4.2 ONE PIECE 熊本復興プロジェクトの概要	14
4.3 ONE PIECE 熊本復興プロジェクトの企画者へインタビュー	15
4.4 インタビューを終えての所感とプロジェクトの総評	20
5. まとめ	20
参考文献	21

1. 卒業論文テーマ決定の経緯と問題意識

私はこの卒業論文のテーマとして熊本地震を選んだ。理由の1つ目として、私の出身は九州の熊本県であり熊本地震の体験者であったため、震災時の内容を自身の体験を交えつつこの卒業論文を書くことができると思ったからだ。日本に住んでいる以上震災は誰しもが被災者になる可能性があるため避けては通れない話題であると考え。2016年の4月に熊本県は震災があり、大きな被害を受けた。熊本地震の被害や地震の体験の概要は次の章に記述しているのでここでは省く。熊本県で実施した震災への対応と復興への流れを記し、読んで人が震災にあった時や現在も震災の被害と戦っている人への復興の後押しとなればよいと思う。

理由の2つ目は、個人的なことだが熊本の友達と話をしている時にコロナについての話題があがると熊本地震のことにも必ずと言っていいほど触れるからだ。それは熊本地震が起きた時期に関係している。当時高校3年生になったばかりの私や同級生は地震の影響で高校生活最後の年がどうなるのか不安になっていた。運よく被害は最小限で済み、高校が始まったのは6月明けからで授業の進行は急ピッチで進められたが、遅れをとっていたのは確かだ。そして今回は大学生活最後の年にコロナが流行り、高校生活最後の年に来た地震の時の状況を同級生達と思い出しては「運がない」とのオチに行き着く会話の流れが良くあった。その時に熊本地震をテーマに何か書くことができるのではないかと考えた。復興はまだ半ばである。コロナ禍での対処とプロジェクト進行を同時にやり遂げていくハウトゥを企画考案者の立場からと参加者の立場からの2つの視点で知りたいと思った。

3つ目もこれまた個人的な理由になるのだが、これから熊本県の復興プロジェクトとして紹介するものに ONE PIECE 熊本復興プロジェクトというのがある。私は父が漫画を読んでいた影響で幼い頃から漫画を読むのが好きだった。幼い頃から読んでいた ONE PIECE という日本でビッグタイトルな漫画と熊本県の復興プロジェクトとがどう関わっていったのか、ファンの視点と熊本県民の視点から気になった次第である。また、サブカルチャーとコラボして復興プロジェクトを実行するというので、これまであまり類を見ない復興のやり方をしているのも興味を惹かれた。サブカルチャーは今や世界に広がりを見せ影響を及ぼしているコンテンツだ。その影響が復興を支援するものとしての有用性を示せば、被災地にとって新たな復興の手段の1つとして考案に組み込むチャンスとなりえると考え。

災害が起こった時の対処、そして震災事後の処理や復興等の2つの問題として私がこの卒業論文で注目するのは後者の方だ。復興に際して熊本で実行されたプロジェクトを取り上げ、その詳細と有効性を示していきたい。

2. 熊本地震

2.1 熊本地震の概要

内閣府防災情報のページの「平成28年(2016年)熊本県熊本地方を震源とする地震に係る被害状況等について」(内閣府, 2019, pp1-6)を基に、熊本地震の概要を記述

していく。この情報は2019年時に確定されたものである。

熊本地震は2016年に熊本県を中心に大きな被害をもたらした地震だ。前震の発生時は4月14日21時26分、震央地は熊本県熊本地方、震源の深さは11kmでマグニチュード6.5、熊本県益城町で最大震度7を観測した。前震による津波のおそれはなかった。その後4月16日1時25分に来た本震は、同地方、同震源地の深さ12kmにおいてマグニチュード7.3、益城町と西原村で最大震度7を観測した。この本震では津波注意報が出ている。震度7が同じ地域において続けて観測されたのは震度階級に7が設定された1949年以来初であった。熊本地震での人的被害において死亡者数は273人、重傷者1,203人、軽傷者1,606人となっている。住家被害の内訳は全壊した住家8,667棟、半壊した住家34,719棟、一部破損が163,500棟となった。非住家被害の内訳は、被害にあった公共建物467棟、その他が12,918棟である。地震による火災は15件発生している。避難所に避難した人の最大人数は熊本県で183,882人、大分県で12,443人が避難をしている。その他の被害状況については、土砂災害が190件、河川管理施設等の被害48河川322箇所、停電戸数47万7,000戸、断水戸数44万5,857戸が被害を受けた。

2.2 熊本地震での体験談

2.2.1 自分の体験

前震での体験から記述していく。私は高校の敷地内にあった女子寮に入寮しており、前震が起こる直前までその自室でくつろいでいた。その時は自由時間であったため寮生は各自部屋で自由に過ごしていい時間だった。自室で本を読んでいると急に地震が来た。慌てて近くの壁に固定された2段ベッドの下の段に隠れた。自室が4階ということもあって、あんなにも激しい揺れを体感するのは初めてだった。棒にしっかりとしがみつき揺れが収まるのを待った。揺れが収まったあと屋外に避難をしようと廊下に出ると、他のドアが一斉に開いて皆も避難しようとしていた。皆で「焦らないで、押さないで」などの声を掛け合いながら急いで階段を降り、運動場まで走った。寮生は全員無事で幸い怪我をした人はいなかったが、気が動転して泣き出す子もいて、突然の出来事に誰もがパニックになっているようだった。各自携帯で家族や友達と連絡を取り、安否を確認しあっていた。そのまま待機していると、高校の先生方が車で駆けつけてくれた。夜の運動場は暗く携帯の明かりだけでは心許ないものだったので、車の明かりが増えただけでも安堵した。先生方が運んできたテントや送迎バスでその日は過ごした。テントには限りがあったので私は送迎バスの方で過ごしたが、余震のせいでバスはひっきりなしに揺れ、寝ることは難しかった。他の子たちも寝付けなかったようで携帯で連絡を取り合ったり、インターネットやSNSで情報を見たりしていた。

朝を迎えて余震も少し収まったところで寮の中から充電器や財布などの必要最低限の物だけを急いで持ち出し、寮生は特別な事情がない限りは実家や知り合いの家に帰ることになった。取りに戻った時の寮の部屋の中は私物が落ちて散らばって、数個破損していた。実家に帰ると連絡で聞いたとおり家族にも家にも被害はなかった。余震はまだ続いていたの

で、念のために車に毛布や保存食を積んでいつでも避難できるように準備をした。14日の本震かと思われた強い揺れから1日が経ち、皆少しばかり一息ついていたところだった。

16日の深夜、布団に入った方がいいものの不安を抱えて眠れずにいると再び突然の強い揺れがきた。一家全員が慌てて飛び起き、車に乗って高台を目指した。私の実家は海に近いため津波の被害を恐れたからだ。東日本大震災で地震と津波の怖さを学び、津波を警戒した地域住民の人たちが高台に次々とやってきた。警報が解除されるまでその高台に居たあと、別の高台にある地域の総合体育館に避難することにした。広さがそこそこある体育館で休むには十分なスペースを確保することができたが、揺れによって体育館が軋む音を不安に感じ、大丈夫だと理解していたが結局眠るのに時間がかかってしまった。体育館で2日程過ごしたあと家に帰り安全を確認したが、崩壊もなく食器や家具もほとんど無事だったので家での生活に戻ることもとなった。水や電気が一時的に止まりはしたものの生活での不便はあまりなかった。

それから暫く経過すると16日の地震が本震だと分かり、テレビや携帯で被害の状況が明るみに出始めた。震源地近くの地域の被害は特に酷く、今回の地震が大規模で只事ではないものだとして理解した。私の地域では震度6弱の地震が来たものの、大きな被害がなかったことは本当に幸運だったのだと感じた。震源地に近かった学校は建物自体は倒壊していないものの教室の壁や階段など至る所が傷ついており、6月明けまで閉鎖となった。家に居ると余震が続くせいで感覚が麻痺し、余震が起こっていない時でも身体が揺れていると勘違いするほどになってしまった。

直接大きな被害はなく生活が困難になることはなかったが、それでも地震の弊害は至る所にある。家の崩壊、または家路を辿れずに戻れなくて避難所生活を続けている人やこの地震で亡くなった方の遺族や友人がどれほどの悲しみと苦労を背負っているかとても計り知れない。過去に起きた地震の教訓や対策は学校で学びはするものの災害が来るのは突然だ。正直私も地元で大きな地震が来るなんてと思ったし、周りの人々もそう口にした。日本は地震が頻繁に起きる国だと分かっているけど、長期間何も起こらずにいると油断してしまう。寝ている時間に災害が起こるなら尚更である。この件で私は災害の恐怖を文字通り身をもって知ったのだ。

2.2.2 友達の体験

震源地となってしまった益城町を西側へ辿ると熊本市がある。熊本市は熊本県のシンボルの1つである熊本城や県庁等を有している熊本県内で最も栄え、県の中でも復興に重要な場所である。そんな熊本市も大きな被害に遭い、市内の施設や石垣・櫓・大天守等至る所が崩壊した熊本城は未だに復旧工事が行われている。その熊本市に住む高校からの同級生Kに話を聞いた。

この対話は2020年の12月7日にて、自宅から電話を通して行ったものである。対話の所要時間は約50分間であった。以下対話文である。

私「まず地震があった時何してた？」

K「地震1回目が確か9時くらいだったよね？市内の街の方の塾に行っていて、確か8階だったかな」

私「8階！？」

K「そう、8階のところにいて外出て階段降りた」

私「いや8階相当揺れたでしょ」

K「揺れたー！」

私「揺れた瞬間は机に隠れて？」

K「机に行った。で、階段降りて徒歩で。本当はいつも迎えだったんだけど、歩いて30分ぐらいだし行けるかなーって思って」

私「30分結構あるよね。歩いている間大丈夫だった？余震とか結構続いてたじゃん？」

K「余震とかは続いてたけど、なんか歩いてたからウワーとはならなかったと思う。家の方は割と余震ずっとあって」

私「じっとしていると余震感じやすいつてのはあるね」

K「震度3か4はあったよね、余震は」

私「あったね。前震が来た後の余震、確かにそんぐらいのは続いていた」

K「歩いて家帰って、妹が凄い怖がりだったから外出ようってなって。目の前に広い駐車場があるからそこに車持って行ってじっとしてたけど、逆に妹が怖がっちゃって白川中学校近くの消防署だったかな。そこ避難した」

私「たしかに消防署は安全だよ」

K「そうそう、最初は中学校の方に避難したけど年寄り一人いたから多分無理ですよってなって消防署に移動して、一晩寝て家の片づけとかしようとして、その次の日の夜かな」

私「16日の1時、だから15日過ぎてちょっと経ったぐらい」

K「だよ。大きかったねー、落ち着いたかなーって頃に本震が来たのか。その時は一応余震が続いてたから1階で家族全員寝てた、テーブルの下で。そこから揺れて、その日はほとんど車中泊した。周りの石垣とか塀とか崩れてて、私の家はまだ大丈夫だったけど隣の家とか駐車場にもあったんだけどそれも崩れてた。あと、瓦が隣に落ちててしばらくビニールシート貼ってた」

私「危ないね。で、車中泊で16日は過ごしましたと」

K「そのあと結局避難しなくても良かったんだろうけど、妹がやっぱり怖がりだから妹だけ家に入れなくなっちゃって。しょうがないから学園大学が解放してたからしばらく泊ってた」

私「どのくらい泊ってた？」

K「1か月いたかな」

私「1か月！？結構いたんだね」

K「妹は多分1か月はいた。妹学校始まるまで家帰ってこないっていうね」
私「学校が始まった時が6月明けぐらいだった？」
K「それぐらいだよ。妹は全然帰れなくて、めっちゃ怖がりだから」
私「妹ちゃん相当怖かったんだろうね」
K「前震の時にちょうどお風呂入ってて、それでトラウマになったんだろうね」
私「女子寮にもいた。前震の時に風呂入ってて超急ぎで出てきた人。Kちゃん自身は？」
K「3週間くらい結構余震酷くて、普通に親も避難所いるし一人変えるわけにはいかないし
と思って。年寄りもいるしで一緒に避難して2週間くらいだったかな。人いっぱいだった
から妹とおばあちゃんとかは学園大の中の更衣室みたいなところで寝泊まりしてて、私は車
中泊だった。学園大の駐車場で犬と母親と私3人で寝てた」
私「車結構ゆれるでしょ」
K「揺れたかも。犬がいたから中に入れなかった」
私「犬ねー。避難所によっては無理みたいなどころもあるじゃない」
K「私立で個人的な感じで解放してるところだったから。熊大だといっぱいだって聞いた。
熊本大学断られてこっち来たんですーみたいな人はいた」
私「へーそっか、でも大変だよ、犬飼ってる人ね」
K「車中泊の人割とペット飼ってる人多かったかも。なんか犬の顔覗いてんなって」
私「他の人の迷惑になるかもって考えちゃうとやっぱ車中泊とる人おるよね」
K「アレルギーとかあったらあれだし」
私「私犬アレルギーだからよく分かるわ」

地震直後の行動は私と同じく避難所に向かったようだ。Kちゃんは避難所の都合とペットがいたことにより車中泊となっている。次は避難所周りや家に帰ってからの生活内容を尋ねた。

私「避難所の中の感じとかどうだった？」
K「なんか入口に物資が置いてあってこれください、こういうのありますかって聞いたら持
ってきてくれるって感じだった。学生ボランティアが中心だったらしい。あと、車とかで卒
業生の人が学園大開放してるらしいから持ってきましたみたいな感じで」
私「避難所が大学だったから学生中心で動いてたんだね」
K「県外からも学生来てたのかな、ボランティアで。うちの大学からも来てたって聞いた」
私「対応が早いね。」
K「学園大は障がいある人も迎えますみたいな感じだったかな」
私「じゃあ、避難所の中は結構不便はなかった？」
K「不便はなかったかな。すぐドコモが通信制限解放したじゃん。あれで何とかあったかな。
スマホとかケータイはね。あ、学園大最初の方はトイレが全然使えそうになくて。断水して

たからどうすんだよってなったら、大学の貯水で何とかなった」

私「大学凄いな。停電とかは大丈夫だった？」

K「停電は大丈夫だった。家がソーラーパネル付けてて、だから全然お風呂とか沸けた。キッチンもコンロでガスだったから大丈夫だったけど、隣の家は全部電気だったから何もつかないって言ってて。隣の人にお風呂貸してた」

K「水とか電気どうなってたかな」

私「なんか私の方はちょっと止まって、一時したら出るぐらいの感じだったから全然不便はなかった」

K「結構止まってたと思う、水は。どこだったかな、白川公園で水配ってたかな。よくあるやつ。タンク持ってきてくださいみたいな。私実際行ってないからわかんないけど、友達自転車で行ってた。だから、電気・ガスが大丈夫だったけど水は多分大丈夫じゃなかったかな。ペットボトルで流した気がする、トイレとか。水2杯でいけるらしいよみたいな」

震源地に近かった事もあり、熊本市内の住宅や施設は断水の問題が発生していた。幸いにもソーラーパネルを設置していたおかげで停電の難を逃れたようだが、全部が電気で回っている住宅を便利というだけで採用するのも震災の被害を考えると逆に不便になるのだと感じた。そこから、Kちゃんの家から近い私たちが通っていた高校の話に移った。

私「結構（震源地から）近いっちゃ近いからね。高校も結構崩壊してたからさ」

K「なんかC先生（チャプレン職）の部屋がさ、やばかったよね」

私「あそこらへんやばかった」

K「うちのクラス、C先生の部屋に聖書置いててそれが滅茶苦茶だった。戻されたとき拭いてくださいって。灰みたいなのが積もってた」

私「C先生の部屋は見てないんだけどさ、やばかったて聞いた。C先生近くの階段はどっかで見た。屋根上の煙突も落ちてたって言ってたじゃん」

K「落ちてた、落ちてた。どっかの塀全部倒れてたよね。あと、クラスの部屋変わってたよね」

私「私のクラスの部屋変わった。最後らへんは戻った気がする、センター試験の時期とか」

震災の被害は母校も例外なく受けていた。改修中の時の高校の内観の写真が高校からのおしらせで発信され、骨組みがむき出しの天井や壁の写真を目の当たりにした。それまで高校生活を送っていたとは思えないような変わり様であった。話は地震から暫く続いた余震やSNSで発信されたデマ等の話題になった。

私「余震とかいろいろ続いてたじゃない。余震が続くとき、余震がなくても体揺れてるみた

い感覚なかった？」

K「あったあった！揺れてる？揺れてない？みたいな。段々震度当てれるようになってきてるし」

私「今の余震はこのぐらいみたいなね。慣れちゃうとそうなっちゃうんだろうね」

K「あと何があったかな。なんか何月何日にまた大きな地震が来るみたいなバズってたの覚えてる」

私「あー、なんかあった！」

K「避難所で見守ってた。日付変わったー、揺れてねーとか言って」

私「フェイクニュース的なね。あと、ライオンのあったじゃん。友達が騒いでて Twitter 見てライオン動物園から逃げたらしいよーって。私写真見ずに言葉だけで信じちゃったから、え、マジで！？って」

K「写真見て信じない？普通(笑)」

私「そうなんだけど、友達に言伝で聞いただけだったから(笑)。それ聞いたあとに Twitter 見て、写真良く見ると国違う、何この信号の形ってなって、ああ嘘だったんだなって分かったんだけど。でもなんか、パニックってると皆信じちゃうもんなんだなーって思ったよね。」

K「私はね、他のツイートで前バズってたの、その写真が。それでこれ違うんじゃないかって思ってた、違う国で。私もちょっと一瞬信じかけた。立地的な感じが似てなかったあれ。」

私「そうなんだよ！」

K「動植物園の前にある通りみたいな」

私「なんかこういう場所あるよなあって」

K「でも、これ違うよなってね」

熊本地震でのデマの拡散は話題となりニュースとなった。人々の震災時のパニックを利用したデマの拡散を体験した身としては、こんなのにかかるとか思っていたとしても、情報の真偽を自分の目で確かめない限りは、人伝であったり写真の見誤りだったりを信じてしまうものだった。SNS の情報を流し見してしまうタイムライン機能や震災でパニックになり冷静な判断ができないことを利用した狡猾な手口だと思う。この後も K ちゃんは自身の家周りの当時の状況などを語ってくれた。

K「家に調査員みたいな人が来た。県の方が地震の被害どれくらいあったかで外とか見て報告する聞き込みみたいなのがされた気がする。家の中の被害はどのくらいですかって聞かれて、皿が割れましたとか。写真見せてって言われて、写真見せて。高い皿割れたんだよね。お客さん用に飾ってたやつが割れて、あれ高いんですけどって親がずっと説得してたけど。(保険は) 皿は均一ですって言われて断られてた。保険会社なのか県なのか分かんないけど。外の壁とかも見てた。ここヒビ割れてるので保障出ますねって」

K「あと避難所おじいちゃん・おばあちゃんが多かったと思う。近所のおじいちゃん・おばあちゃんしか居たから年寄りしかいないなーって」
私「近所のおじいちゃん・おばあちゃんって家族の人と一緒にいるとか？」
K「おじいちゃん・おばあちゃん同士って人が多かったと思う。ご夫婦ですって感じの人」
私「じいさん・ばあさん世代の人の家ってどうしても古いからね」
K「壁とか瓦とか落ちてたところ全部じいさん・ばあさんの家だった」
私「やっぱ古いからそうなるんだ」
K「ずっとブルーシートひいてて、いつ直るんだろうって。瓦屋さんとかも人いっぱいばいばいで、修理来れませんって感じだったみたいで。修理する人がマジで人手が足りませんって感じだった」
私「あれだけ被害出たらそうなるよね」
K「うち修理に来た人は住宅の建築の人だった気がする。ソーラーのチェックしたのかな。動いてますーって。割と皆ソーラーパネル落ちてるらしくて、ほとんど無事だったところないですよって言われた」
私「結構幸運だったんだね」
K「あと、道路のこっち側は被害なかったけど、あっち側はすごい被害があったってところが多かったって聞いた」
私「えー、それどういうことなんだろ」
K「道挟んで変な被害だったよねって話らしい。本当なのかなって。断層かな？って。友達の周りの家同士でも全然被害違かったって」
私「家の建て方にもよるのかな。怖いよね。自分の家無事で隣崩壊とか。でも助かったのはほんと幸運だよ」

これで K ちゃんとの対話は終了した。K ちゃんの住む熊本市中央区は 16 日の本震において震度 6 強を観測している。高校の崩壊具合により被害の程度は理解していたものの、改めて直に話を聞くとやはり凄惨な被害だったのだと思出す。家も家族も知り合いも無事で五体満足の状況だからこそ思い出話にできるということを忘れてはならないと対話して改めて感じた。

2.2.3 益城町の人々の体験

私の熊本地震での体験は震源より遠い場所での体験であり、今回の熊本地震で震源に近かった地域は更に被害は甚大であった。熊本地震での震源地となった益城町の人たちの実際に体験したい被害の状況を記述していく。この小節は、熊本日日新聞社が 2016 年 10 月 24 日から震災の細部の記録として連載し始めたものを、直近掲載分を除く 17 編が記載してある「熊本地震、あの時何が」の益城町役場編を概要としてまとめたものである。

益城町役場は前震により崩壊し、電気や通信等が無事作動する町保険福祉センター「はぴ

ねす」に災害対策本部を移転させた。急な本部移動や連絡が取れない地域の役員もいて情報伝達もままならない状態であった。役場の駐車場には既に避難者がいて、被害のない限られた場所へ安全に避難者の誘導も担わなくてはならない。急な災害による災害対策本部の崩壊とその場の対応に追われていた役員たちに待ち受けていたのは16日目の深夜に発生した本震である。建物内は大きく揺れ停電に見舞われた役員たちはすぐに行動することもできない状態だ。大きい振動が収まり、余震が続くなか本部の外に出るときに付近からガシャンガシャンと民家が崩れる音が聞こえてきたという。他県から自主的に飛ばされる自衛隊や消防、警察による情報収集に頼るしかなく、夜が明け町の状態が次第に現れる頃変わり果てた町の姿が明らかになった。災害対策本部は為す術がなく、自衛隊、警察、消防などの任せるしかなかった。圧倒的な人手不足や不十分で整わない準備により本格的に司令塔として機能し始めるのは本震から3日後となった。

避難生活の長期化が予想され、なし崩しで避難所の運営に当たった施設の職員たちの限界もあり、早急に人員配置などの見直しや地域防災計画が想定する最大避難者数7200人を優に超える約1万6千人の避難状況をよりよくするために、町長である西村氏は資格持ちの町職員6人を集め避難所対策プロジェクトチームを発足する。そのチームは各避難所を回って衛生状況、過密状況、物資状況、職員の配置の把握等の情報を集め、改善に取り組んだ。チームの一員であった健康づくり推進課長の安田氏が15日の夜、震災状況を報じるキャスターに物資が足りない旨を伝えると、翌朝企業や個人からたくさんの支援物資が送られてきた。支援物資が予想以上に早く届き十分な量確保できたのは良いものの、多すぎてしまうと逆に物資の処理に費用がかかってしまうことがある。東日本大震災では実際にこの問題が起きていたため、チームは早い段階で物資の受け入れを中断し管理した。

益城町消防団は約2000人を連日動員し、倒壊した家の中に閉じ込められた住民たちの救出や火事場泥棒の多発したため夜の巡回等にあたっていた。警察や消防と違い非常食は自分たちで確保しなければならないため、おにぎり1個と食パン1枚でしのぐ日が続いたという。

益城町の復旧、復興にかかる費用は1400億円以上にのぼる見通しで、町の年間予算の10倍を超えていた。町の壊滅状態の中でも町民の生活に必須な下水道はほぼ壊滅状態であった。断水が全て元通りになるには1か月半かかった。

5月20日、益城町は罹災証明書をグランメッセ熊本という施設で発行を開始したが、不慣れな発行作業や対象外地区の住民も押し寄せ予定していた人数よりも多くなってしまい、会場は長蛇の列ができていた。この時点で町内の住宅約1万棟のうち98%が被災している。関西広域連合等の協力を得て、調査した数は納屋等も含め約1万8700棟にのぼった。

町内の多くの職員らや県外から支援する組織が尽力をするものの、圧倒的に人手が足りない状況であった。しかし、被災者から電話対応や町の復旧作業に追われ心身共に休むこともできない。震災にあった地域の職員の多くは鬱や自殺、体調不良に見舞われる。総務課防災係長の岩本氏は温かい食事を取れたのは前震から1週間後で、帰宅できたのは4月30日

だった。帰宅するまでは風呂に入ることもできず、アルコールを染み込ませたタオルで体を拭いて過ごしていた。6月の健康診断で体重が7kg落ちていたという。町長の西村氏は職員らに休みをとることを説得して回るが、最終的には2人の職員が体調不良となり、長期療養となった。西村氏自身は49日間災害対策本部に寝泊まりし、3か月間休みを取ることができなかった。復興直後の職員らの対応は命がけだ。

読了の際、字だけでも伝わってくる震源地となった場所の被害の大きさ、職員も被災した身であり、自身のことを後回しにして住民のために働いているという事実、人間を助けるのもまた人間なのだとして理解し、協力しあうことがいかに大切であるかを痛感した。

3. 熊本市の復興の流れ

3.1 「熊本市震災復興計画」(熊本市, 2016)

熊本市震災復興計画とは、熊本地震が発生してからの復旧・復興に向けて熊本市が2016年10月14日に策定したものだ。震災の脅威を認識し、協力して早急な復旧の達成と新しい熊本市の実現をするための基本的な考え方を示している。また必須の施策や取り組みを体系的にまとめ、復興を促すために策定している。対象地域は市域を基本とし、必要に応じて広くする次第である。復興計画を策定するにあたり、熊本市第7次総合計画(2016年度～2023年度)の基本構想「上質な生活都市」の実現を震災後も目標としている。

総じて復興計画を取り入れた震災後の総合計画は復旧・復興を視野に入れて基本計画を施策していく。あわせて熊本市しごと・ひと・まち創生総合戦略(2015年度～2019年度)に掲げていた「人口減少克服」・「地方創生」の課題解決にも繋げていく。復興計画の対象期間は2016年度から総合計画対象期間の中間にあたる2019年度までとしていた。しかし、その4年を超えて長期的に取り組むべき課題も多く2019年度以降も引き続き取り組んでいる。そしてこの復興計画は「基本方針」、5つの「復興重点プロジェクト」、5つの「目標別施策」で構成されている。この章はホームページに記載されている「熊本市震災復興計画」(熊本市, 2016)を簡潔に文で示し、図説化されたものを見やすく小節に分けたものである。

3.1.1 基本方針～市民力・地域力・行政力を結集し、安全・安心な熊本の再生と創造～

- I. 避難から復旧、そして、74万市民が総力をあげ明日を見据えた復興へ
- II. 「安全・安心」と「元気・活力」、そして「地域経済」の回復に向けた効果的かつ迅速な市政展開
- III. 市民・地域と行政が協働で支える安全・安心で「上質な生活都市」の創造

以上、熊本市(2016, pp3-5)

3.1.2 5つの復興重点プロジェクト～政令指定都市にふさわしい明日へのまちづくり～

プロジェクト① 一人ひとりの暮らしを支えるプロジェクト

生活再建に向けた自立支援：

総合相談窓口、心のケア、住まいの応急修理、公営住宅提供、見舞金・支援金、税・医療費・保険料等の減免・猶予等

プロジェクト② 市民の命を守る「熊本市民病院」再生プロジェクト

地域医療の中核的な総合病院として移転再建、早急な開院：

総合周産期母子医療・二次救急医療体制強化、地域包括システムケア確立、地域医療構想を踏まえた医療体制構築、質の高い医療サービスを安定・持続的に提供等

プロジェクト③ くまもとのシンボル「熊本城」復旧プロジェクト

重要な文化財であり、シンボルである熊本城の復旧：

天守閣の早期復旧・復旧過程の段階的公開、文化的価値を損なわない丁寧な復旧、耐震化・最新技術の導入、未来の復元整備に繋がる復旧

プロジェクト④ 新たな熊本の経済成長をけん引するプロジェクト

熊本市を含む都市圏全体の経済再生・成長の牽引、防災機能の向上、にぎわい創出：

グループ補助金の活用、農地整備・自然共生型産業等の産学連携・新技術開発や販路拡大等の支援、地域・都市間の交通拠点及び観光・文化・情報の交流拠点形成、交通結節機能強化、桜町・花畑周辺地区と熊本駅周辺地区の回遊性向上

プロジェクト⑤ 震災の記憶を次世代へつなぐプロジェクト

震災に関わる記録の集積・発信：

教育研究機関との連携、防災教育の推進、「自助」・「共助」の精神をもつ人材の育成、震災の語り部講話

以上、熊本市（2016, pp6-11）

3.1.3 目標別施策

I. 被災者の生活再建に向けたトータルケアの推進

A) 被災者の暮らしの安心や生活再建を支える取組の推進

①生活再建に向けた支援・相談・情報提供 ②就労支援・職業訓練 ③心のケア ④応急仮設住宅等における生活支援

B) 恒久的な住まいの確保支援

①安全・安心な生活環境の確保 ②新たな住まいの確保 ③将来の地震発生に向けた備え

II. 「おたがいさま」で支え合う協働によるまちづくり

A) 互いに支え合う自主自立のまちづくりの推進

- ①地域のまちづくり活動支援 ②地域における支え合い活動の推進
- B) 復興を支える担い手の育成
 - ①地域の担い手の発掘・育成 ②市民公益活動の推進
- C) 市民・地域と行政のパートナーシップの推進
 - ①市民・地域と行政の関係強化 ②市民参画・協働の推進

III. 防災・減災のまちづくり

- A) 災害に強い都市基盤の形成
 - ①インフラの復旧・機能強化 ②被災施設の復旧・耐震化等 ③災害情報の収集・発信及び伝達体制の強化 ④ICT等を活用したスマートタウンの構築
- B) 市民・地域・行政の災害対応力の強化
 - ①市民の災害対応力の強化 ②地域の災害対応力の強化 ③行政の災害対応力の強化
- C) 避難環境の見直し・強化
 - ①避難所の指定・運営方法等の見直し ②避難所の機能強化・備蓄物資確保 ③福祉避難所の拡充等 ④応急給水体制の強化

IV. 「くまもとの元気・活力」を創り出す

- A) 地域産業への多様な支援と復興需要による地域経済の再生と活性化
 - ①中小企業や商店街の事業活動再開支援 ②販路開拓や技術開発等の支援 ③雇用の確保・維持・人材育成 ④企業立地の推進
- B) 農水産業関連施設の早期復旧と営農再開に向けた支援による農水産業の復興
 - ①農地及び土地改良施設の早期復旧・復興 ②農業用施設や共同利用施設等の復旧による営農等再開支援 ③漁業生産基盤の早期復旧と漁業経営の再開支援 ④震災に負けない熊本の食のPR
- C) 震災からの再生をアピールし集客を図る国内外へのシティセールスと観光戦略の展開
 - ①観光文化施設等の早期復旧 ②復興をアピールするシティセールス ③熊本の文化・スポーツの力の活用 ④新たなまちづくりによるにぎわいの創出 ④広域的な防災体制の強化

V. 都市圏全体の復興をけん引する取組の推進

- A) 連携強化と近隣自治体への支援
 - ①本市東部地区と近隣自治体との復興ビジョンの共有 ②近隣自治体の被災者支援 ③近隣自治体への災害対応情報等の提供
- B) 都市圏全体の復興実現

- ①食の魅力発信による農水産業の復興支援 ②観光の振興 ③リーディング産業の育成 ④中心拠点施設の整備等

以上、熊本市（2016, pp12-35）

上記の復興計画をもとに熊本市及び、その周辺都市圏を復興していく見通しだ。第5章「復興計画の推進に向けて」（2016, pp36-37）には市民・地域と行政の協働、財政基盤の確立、計画期間中に取り組む事業やスケジュールを随時公開していき、熊本県の復興を確実なものとしていく旨が記載されている。

4. ONE PIECE 熊本復興プロジェクト

4.1 ONE PIECE とは

現在熊本では、ONE PIECE 熊本復興プロジェクトというものが行われている。このプロジェクトは日本の漫画 ONE PIECE の作者で熊本県出身の尾田栄一郎氏が、4月17日に熊本県へ応援メッセージを送ったことをきっかけにこのプロジェクトが立ち上がった。

ONE PIECE.com の作品概要のページを基に、ONE PIECE のストーリー内容を大まかに紹介していく。ONE PIECE とは、1997年に週刊少年ジャンプで連載開始され、瞬く間に人気となり1999年にアニメーション化、劇場版の作品14本が製作された日本の漫画である。2020年4月時点で単行本の全世界累計発行部数は4億7000万部を突破している。ストーリー内容は次の通りだ。海賊の頂点である海賊王ゴール・D・ロジャーは処刑間際に一言放った。「おれの財宝か？欲しけりゃくれてやる。探せ！この世の全てをそこに置いてきた」。海賊王が残したという“ひとつなぎの大秘宝（ワンピース）”を求め、沢山の猛者が海へと乗り出し大海賊時代が幕を開ける。ゴムゴムの実を食べてゴム人間となった主人公の少年モンキー・D・ルフィは、偉大な海賊シャンクスと出会い、立派な海賊になったら返しに来いと帽子を託される。自身も海賊王になると誓い、10年後力をつけて1人海へと出航する。仲間を集めて数々の冒険を乗り越え夢を追い求めるロマン溢れる海洋冒険譚である。

4.2 ONE PIECE 熊本復興プロジェクトの概要

この節ではONE PIECE 熊本復興プロジェクトにおいて実施された内容を、「ONE PIECE 熊本復興プロジェクト～ヒノ国復興編～」の「熊本復興プロジェクトとは」の箇所準拠して説明したものである。

2016年にプロジェクトの第一弾が始まり、県内でスタンプラリーやラッピング列車が運行された。2012年から毎年行われていた熊本城マラソンでは麦わらの一味が応援し、益城町ではオリジナルの返礼品が製作されふるさと納税がたくさん寄せられた。

2017年に第二弾が行われ、この年はONE PIECE 連載20周年であったので、尾田氏とONE PIECE などの漫画を数多く出版している会社である集英社から県内の新成人に向けて

特別メッセージと記念品が贈られた。熊本県ホームページが麦わらの一味によってジャックされるといった企画もなされた。

2018年の4月15日には尾田栄一郎氏のこれまでの功績と復興への協力に感謝し県民栄誉賞を贈呈した。贈呈式には尾田氏の代理としてご両親が出席し表彰状を受けとった。11月30日には熊本県庁にルフィ像が建てられた。

他にもスマートフォン向けのゲームアプリポケモン GO とコラボしており、コラボ期間中は麦わら帽子をかぶったピカチュウを捕まえることができるなどした。ポケモン GO のコラボをもっと詳細に知りたい方は、「少年ジャンプ+α」の「すすめ！ジャンプへっぼこ探検隊！」という漫画31話・32話にて読んでいただくと、漫画テイストで分かりやすく楽しく知ることができるだろう。その漫画には今回インタビューを受けてくださった和田さんも出演していらっしゃるということで、気になる方は是非読んでみて欲しい。

4.3 ONE PIECE 熊本復興プロジェクトの企画者へインタビュー

ONE PIECE 復興プロジェクトの詳細な情報を集めるにあたって、このプロジェクトに携わっている熊本県広報グループにインタビューを求めたところ、快く承諾してくださった。今回お忙しいなか対応してくださった方は県庁参事の和田さんである。コロナの影響と貴重なお時間を取らせて頂いているため、電話での応答を希望した。電話越しでも伝わりとても丁寧な対応をしてくださった。和田さんの助力のおかげでこのプロジェクトの企画・発案から実行までの流れや、苦労、将来的なことなど有意義な情報を入手することができた。

このインタビューは2020年12月8日にて、自宅から電話を通して行われたものである。所要時間は約20分半であった。以下対話文である。

私「尾田先生から応援メッセージを受けてそこからプロジェクトが始まったとホームページで見たんですけど、そのプロジェクトが決まった時の流れを説明して頂けないでしょうか」

和田さん「えーと、そうですね。復興プロジェクト本当の始めってことですよね。となると、2016年になると思うんですけども、尾田先生から4月17日の日付で頑張れよーというメッセージ、手書きイラストがあったと思います。ただ実はですね。2016年っていうのは熊本地震が起きた直後であったものですから、熊本県と一緒に復興プロジェクトという形ではなくていわゆる民間ベースといいますか。県は最初の年というのは、プロジェクトに実際は関わっていないんですよね。その中でラッピング列車が走ったりだとか、スタンプラリーがあったりですとか。そういったいろんな復興に繋がるようなプロジェクトが各地で行われたというのがございました。その次の年2017年には、例えばふるさと納税であったり、あるいは県庁のホームページを麦わらの一味がジャックしたりですとか。そういったことが行われるようになって、いわゆる復興プロジェクトが本格的に熊本県とタッグを組んでやり始めたのが2018年ですね。そのきっかけというのが、2018年4月に尾田栄一郎先生

に県民栄誉賞を贈呈するということが決まりました。その当時全世界42の国と地域で、日本では4億5千万部だったと思うんですけど、非常に多くの方に読まれてる偉大な漫画を製作された方が熊本ご出身であります。そういう偉大な功績があったのに加えまして、ご存じとは思いますが熊本地震での多大な寄付を含めて全体で8億円ですかね。5億円が義援金ですね。義援金っていうのは直接被災者の方に届くお金を義援金といいます。それとは別に3億円の寄付金ですね。県のほうでいろんな復興に繋がる事業をするときに、使えるようなお金なんですけども、その5億円の義援金と3億円の寄付金。そのお金だけでなく、それ以外にもふるさと納税のイラスト提供ですとか、いろんな手書きのメッセージなどを含めて、いろんな復興へのご支援をくださっていたというところがあったので、漫画家としての功績、それと復興支援のご尽力。そういう両方として非常に素晴らしい功績ということで、県民栄誉賞贈呈に繋がったということです。ですから、言い改めると寄付金をくれたから県民栄誉賞をあげたということでは決してございません。そういうふうな事情が裏にあったということをごを気を付けて頂ければと思っています」

私「前もっての積み重ねと今回のですね」

和田さん「そうですね。そもそも偉大な功績があるというところと、あとギネスなどもとられておりますのでね。世界で一番読まれている漫画の作者だということ。そういう功績と復興支援のご尽力頂いたというところを評価して、県民栄誉賞を2018年4月に贈呈を致しました。通常であれば県民栄誉賞というのは県庁のプロムナードに記念の植樹ですね。木を植えていくっていうのが通例だったんですけども。これまでの9回の県民栄誉賞の方もそれぞれされているんですけど、尾田先生に関しては漫画家であることもありますし、まだ漫画自体も続いています。であれば、せっかくなので銅像・ルフィ像というかたちでどうでしょうかと蒲島知事の方からご提案をしましたところ、いいですねとご快諾いただきました。県民に代々語り継げるものでありますし、復興支援にも繋がるということで銅像を熊本県庁に設置したということです。ただ被災地は非常に広いわけでごをございまして、熊本県庁だけが被災したわけではなくて、例えば益城だったりとか、南阿蘇とかいろんな所が被災しますので、そういった所に幅広く復興支援の力を届けるためにはやはり仲間の力が必要です。ということで、また県の方から麦わらの一味というかたちで、他の仲間も含めて銅像をつくるということは可能でしょうかとご提案をしました。それについても快諾を頂いて、今の復興プロジェクトといわれるもの、特に麦わらの一味の銅像を各地につくっていくという非常に大きなプロジェクトに発展していったというところでごをございます」

私「なるほど、そういう流れがあったんですね」

当初は県レベルのプロジェクトではなかったことや、尾田先生への県民栄誉賞の贈呈を転換点として麦わらの一味像の設置が決まるようになったことなど、プロジェクトの裏の話をお話してくださいました。プロジェクトが進んでいく上での問題などはあったのだろうかという疑問に思い、企画者として突き当たった苦労などを聞いてみた。

私「そのプロジェクトですが、先ほど仰ったとおり凄く大きく発展して実際大変だったことなどはありましたか」

和田さん「うーんと、そうですね。私自身も実は ONE PIECE が大好きで、全巻持っているので(笑)。仕事をやっている上できつかった事はないんですけど。とはいえですね、一番あれだったのはルフィ像をつくる時に、これはネットで言われてるのでご存じだとは思いますが、ルフィ像が 1300 万円の予算で設置しようということで案を出したんですね、議会の方に。それがニュースになりまして、この復興に向かう最中に 1300 万で銅像なんか作ってどうするんだという風なご意見が。いわゆる炎上をしたというのがございまして。当時は尾田先生から寄付があったというのは、その段階ではまだ言えなかったというのが実はありました。県としては寄付者のご意向というのはあるものですから、寄付をしたという事実を公表していいかということをごすね。我々もその貴重な税金をどう使うかというのは非常に大事なことでございまして。ただ今回は尾田先生の寄付を活用させてもらう。結局尾田先生のご負担で銅像をつくるということなんですね。そういう風にご自身のお金を活用してつくるという非常に熊本県にとっては有難い話で、要は県が持ち主なわけではないんですね。そういう形でさせて頂けるけど、それは寄付をして頂いている事実を言えないというなかで説明しないとイケないってのは何日間かあったものですから、そこが大変心苦しいと思いました。最終的にはご了解を頂きました。多分 2018 年の 6 月 15 日だったと思います。議会答弁でも公表していいとご了解を頂いたので、寄付があったという事実と、あわせてルフィだけでなく先ほどの一味の像を今後作っていきますと表明させて頂いたというのが 6 月 15 日ですね。それでこのプロジェクトが皆さんにご理解頂けるようになって、今みたいな形にどんどん広がっていったという状況です。それはほんとに大きな転換点だったなと思ってます」

像に対する県民の反応は正直だ。像を設置したとして実際プラスの効果が出ると説明できるわけではない。しかし、このプロジェクトは大きな広がりを見せているのは一県民の私からしても感じ取れる。果たして具体的な効果はどのくらいあったのかを尋ねてみた。

私「なるほど。プロジェクトいろいろやってきたと思うんですけど、その都度お客さんの反応などを直に感じてみてどうでしたか」

和田さん「そうですね。やっぱり非常に人気がある作品だし、大きな力を与えてくれるなという感じはしましたね。例えばルフィ像の除幕式は 1500 人の方がいらっしやいましたし、益城町（サンジ像）で 1000 人ですね。で、阿蘇のウソップ像で 1200 人。それだけのファンが県内もそうですし、県外からもいらっしやいました。益城町のサンジ像の時の駐車場を見ますと、宮城ナンバーとか仙台ナンバーとか」

私「凄いですね、遠くから」

和田氏「遠く全国からいらっしゃってますし、逆に言うと海外からもいらっしゃってますし。経済効果の面から言うと、ルフィ像の設置効果というのが26億円でした。年間で熊本県内の尚絅大学というところで計算された数値なんですけども。先ほど1300万円の設置費からすると200倍ですよ。あとそういった効果だけではなくて、小さい子供が見て楽しむ姿であったり、おじいちゃんおばあちゃんが来て写真撮って孫に送ってあげようっていう姿もありました。ルフィとかONE PIECEの仲間が自分たちの地域の誇りになっていってると。一番大きな効果だと、例えば川口さんみたいに上京したりとかした時に出身地の話になるじゃないですか。そのとき『益城町で…』とか言った時に、『地震が酷かったところでしょ?』っていう風に言われるのか、それとも『サンジの像があるところだよ』というのでは全然違うじゃないですか。自分自身の自己紹介としても、サンジがあるんだよって自信をもって誇りに言えるっていうのは非常に大きな効果ですよ。なかなか金銭的な評価はできないんですけども、心の復興というところで非常に大きな効果を与えてくれるなというふうに感謝してます」

私「与えている効果が凄いですね」

和田さん「そうですね。地震直後だけでなく、まもなく地震5年経ちますけどもこれだけ長期に渡って、ご支援頂けるっていうのは非常に有難いことだし、銅像をつくるにあたって尾田先生が監修してくださっているんですよ。実際写真とか送って見て貰ってるんですけども、その写真に手書きをしてですね。もうちょっと胸板厚くとか、この顔のほっぺたを丸くとか。そういうことを実際に尾田先生の特徴の味のある手書きで送ってくださって、それをもとに原型を変えてですね、修正をして了解を貰っていると。尾田栄一郎監修と言える本当に唯一の像だなと思ってます」

私「素晴らしいですね。県民から見てもファンから見ても嬉しいです」

和田さん「熊本出身ということをこれまであまり仰ってなかったと思うんですけど、こういった形で復興プロジェクトに携わって熊本に対してご尽力、心を向けてくださっているというのは本当に有難いことだなと思います」

私「コロナの影響等で大変だと思うんですけど、今後のプロジェクトの展望や挑戦していきたいこと、意気込みなども教えてもらいたいです。」

和田さん「コロナが発生したので大規模に人を集めてやるというのは当然できませんよね。ですが、家族旅行とか友人との旅行とかそういうのは今後もあるわけで、そういう方々が像を見に来てくださるという流れは必ずありますので、熊本を訪ねる目的地になるということにこれからもこだわってやっていきたいなとは思っています。あとですね、良く言ってるのがそもそも転換点となった2018年6月15日の知事の議会答弁で書いたんですけども『点から線へ、線から面へ』ということですね。ルフィ像という1つの点で終わらせるのではなくて、それを点から線ですね。仲間の像、一味を巡る旅という点から線にするし、その線をただ像を巡るだけでなく、訪れた地域の美味しい食べ物とか違った歴史・文化財の発

見とか、そういったことを県で勧めてますし、震災ミュージアムと言っているんですけども、地震の被害の爪痕だったり痕跡だったりをしっかり学んでもらうみたいな。そういう『点から線へ、線から面へ』の考え方でこれからの復興プロジェクトを進めていきたいなと思ってます」

経済面から見ても、被災者の心のケアから見ても良い復興が行われているのを見てとれる。それだけ ONE PIECE という漫画の効果が絶大であることに加え、尾田先生からの寄付や和田さん含めた企画者の方々がプロジェクトに企画当初から力を入れてくださっているため、これからも更なる盛り上がりが見込めるプロジェクトになるだろう。

私「プロジェクトに参加されるということでご自身がやりたいという申し出をされたんですか？」

和田さん「こっちの熊本サイドでどういったことをやりたいかということをお伝えできないので、こういったことをやりたいんですよねということをお皆で考えて、提案をして了解を貰うという形ですね。ONE PIECE ファンとしても見たいし、一公務員としてもこれがあると復興に繋がるよねということをお考えながら提案できるので、好きなことを仕事にできるというのは本当に有難いことですよね。ちゃんとしたきっかけで県民栄誉賞を尾田先生に贈呈しようという話があった時に、私が ONE PIECE ファンだったので顔出ししながらどうなってるのかなって見てたら、だったらあなたやってみたらとなって。それがきっかけでプロジェクトに携わるようになったので、まあ何が起るかわからないですよ」

和田さん「あとはですね、テレビだけで見ていた集英社取材しに実際に行けたっていうのはなかなか無い経験ですよ」

私「そうなんですか！それはどういった経緯で？」

和田さん「銅像を作る時に、富山県の高岡市にある高岡銅器っていう伝統技能というのがありますが、その高岡銅器を作るときにまず原型を造るんですね。元々のミニチュアの銅像といいますか。それを作って皆で監修するんです。ここはこうだとか。そういう形をとる時に、集英社で集まって打合せをします。ONE PIECE ご担当の原稿を尾田先生から受け取って印刷所に運ぶ人とかもいらっしゃるんですけど、面識できましたし。この仕事に携わっていないとできない経験だったなと思っています」

私「因みに尾田先生自身には会われましたか？」

和田さん「会ったことございます(笑)」

私「おー、凄いですね！」

和田さん「それこそ県民栄誉賞贈呈式で熊本県庁に来られましたので。その時にご挨拶させていただきました」

私「なかなか無い機会ですよ」

和田さん「プロジェクトが更に大きくなるように、またなるべく ONE PIECE のファンの皆様にとっても納得できるようなものを、是非熊本市に行ってみたいなと思って貰えるようにこれからも面白い仕掛けを考えていきたいなと思っています」
私「なるほど、楽しみにしております」

4.5 インタビューを終えての所感とプロジェクトの総評

ONE PIECE 熊本復興プロジェクトが熊本県と県民にもたらす効果は予想以上だった。復興プロジェクトとして成功しているし、これからもまだまだ伸びしろがある。また、熊本市震災復興計画の目標別施策Ⅳの項目達成において、このプロジェクトは今後も続けていくべきものだと考える。ONE PIECE 熊本復興プロジェクトにおいて新たな熊本のイメージ付けと、サブカルチャーを基とする産業基盤を形成することが可能である。現在のコロナの影響による滞りは否めないが、ONE PIECE という人気を博している漫画なだけあってカバーしている。復興の最中だが、一味の像を繋ぐ場所の更なる容易な周遊手段を搬入することでコロナの脅威が過ぎた後も継続して県内・県外からも気軽に足を踏み入れることができるだろう。サブカルチャーとコラボして復興という例で見ると、海外にも広く有名で日本が誇る漫画と漫画作者があまりにもビッグネームであり、他の漫画とコラボしたら今回のように上手くいくかということを考えなければいけない。

5. まとめ

この卒業論文では、熊本地震での出来事および復興への歩みを ONE PIECE 熊本復興プロジェクトを一例として記述してきた。ONE PIECE に興味を惹かれ目を付けた事例なのだが、県民として被災者としてファンとして考えてもこのプロジェクトは嬉しいものであり、期待を向けるものでもあった。熊本県に残された震災の記録と裏で復興を支えている県職員や現場の復興計画支援の基盤となるものがあつた。被災地を復興するには、以前の活気ある熊本は戻らないのかと震災を経験した者であれば思うかもしれない。復興を明るいものとするため、前を向けるような力を持つキャラクターとストーリーで愛され、広い世代で読まれて認知度を持つ ONE PIECE とのコラボは限りなく成功といえるのではないだろうか。また、この ONE PIECE の仲間の絆の大きさ・広がり、熊本県知事の「点から線へ、線から面へ」の言葉は同じベクトルの志であり、熊本県を超えて県外へも力を与えられる。復興はまだ半ばであり、震災に爪痕に悩みを抱える人も多くいるだろう。それは熊本だけでなく、日本全国の震災した地域にも共通することである。この卒業論文を読んでもくれた方々がもしこれから震災を受けてしまったとき、現在も悩まされているとき、見えていないところでも復興は着実に進み良い方向へ向かっているということを思い出してほしい。確実に前へと進み、また一人ではないということを心の片隅にでも留めていることができれば良いと願う。

参考文献

熊本日日新聞社 (2018) 『熊本地震－あの時何が』 熊日出版

熊本市 (2016 年 10 月) 「熊本市震災復興計画」 (pp.1-37)

https://www.city.kumamoto.jp/common/UploadFileDsp.aspx?c_id=5&id=13968&sub_id=5&flid=99354

東洋経済オンライン (2020 年 5 月) 『世界市場を狙う集英社、「ジャンプ」の勝ち目』

<https://toyokeizai.net/articles/-/351056>

内閣府防災情報のページ (2019 年 4 月) 『平成 28 年 (2016 年) 熊本県熊本地方を震源とする地震に係る被害状況等について』

http://www.bousai.go.jp/updates/h280414jishin/pdf/h280414jishin_55.pdf

ONE PIECE 熊本復興プロジェクト～麦わらの一味ヒノ国復興編～

<https://op-kumamoto.com/>

ONE PIECE.com 「作品概要」 <https://one-piece.com/log/about.html>

児童・生徒のスポーツ活動の重要性

総合政策学部 総合政策学科

塩見陽奈

目次

1.はじめに

1-1.動機

1-2.問題意識

2.スポーツ活動の魅力

2-1.対話

2-2.対話から分かる魅力

2-3.対話を終えて

2-4.社会進出に役立つスポーツ活動

3.活動における様々な問題

3-1.いじめ

3-2.体罰と暴力

3-3.魅力を阻害する指導

4.これからのスポーツ活動

4-1. いじめへの発展を防ぐ大人の対応

4-2. 体罰や暴力への向き合い方

4-3. スポーツ活動の魅力を高めるための指導

5.おわりに

1.はじめに

1-1.動機

私は父が剣道をやっていたことと家の近くに道場があったことがきっかけで小学校1年生から剣道を始め、高校3年生まで続けていた。私が剣道に費やした時間は多く、最も熱中していた事柄だった。その経験から学んだ事もたくさんあり、習い事や部活動等のスポーツ活動を行うことはプラスに働くと考えている。私自身も剣道を続けてきて良かったと

考えているので良さや重要性をもっと他の人に知ってもらいたいと思いこのテーマを選んだ。以下、その体験のひとつの高校時代私が考えたこと、出来事を述べる。

私は高校の時レギュラーに選ばれ、先輩方と一緒にチームを組ませてもらい、優勝することは出来なかったものの一番いい成績を残せたチームとなった。その後、先輩方が引退され私はキャプテンとして新チームを引っ張る立場に置かれた。この時、先頭切ってチームを引っ張る難しさや自分の代で伝統を壊したくないという責任感、チームワーク力の大切さ等今まで感じなかったことを多く感じるようになり、自分の性格や行動、考え方がより分かるようになり、また変えることの難しさを学んだ。1番嬉しかったことは新チームになって初めての大会で準々決勝、準決勝ともに私の勝敗がチームの勝敗のすべてを握っていた場面であり、どちらの試合も勝利につなげることができ、結果2位になったことである。なぜ1番嬉しかったかという、今までの団体の試合では私自身特に活躍したり足を引っ張ったりすることもなくまた、責任が大いにのしかかるようなポジションではなかったが、このふたつの試合は自分がどうにかしなければならないという責任重大な場面であり、それに答えることが出来た結果となり、チームに貢献できた試合だったことと私がキャプテンになって初めての大会でいつも以上に多く責任がのしかかり不安だったのが結果を出したことによって解消されたからである。

こうした経験を得て様々なメリットがあった。例えば、努力の大切さを実感したことやそれが報われた時の達成感や喜びを知ることが出来た。また、私がキャプテンの時のチームは先輩の代よりも実力が劣っていたが、私の通っていた高校では団体戦はほとんど毎回3位以内に入っており次の試合のシード権を得続けていて維持したいものだったため、変えることの難しさや維持することの大変さを学んだ。さらに私自身、言いたいことや言うべきことが人になかなか言えず、人に注意や何か意見を言うときに自分は間違っているんじゃないか、自分も悪いところはあるし反感をかってしまうのではないかと反論されるのではないかと考えてしまう性格だということ部活動を通して知ることが出来た。また、つながりが増えることもメリットである。高校の同期は今、大学に通っている人や就職している人もいて拠点もバラバラだが、現在も長期休みの時に日が合う人でご飯に行き昔話や近況、今どんなことをやっているのか等を話していて楽しい時間になっている。

一方でデメリットも存在する。例えば土日は遠征に行くこともあり、行かない日でも練習時間はそんなに長くないが疲れてそのまま寝たりするため、友達と遊ぶ等の自由な時間が減ることがある。また、憂鬱な時間が増えることも挙げられる。私はもともと剣道が大好きというわけではなかったし、練習がきつい日や怒られているときは練習に行く準備をしているときから憂鬱だった。さらに精神的に負荷がかかることもデメリットである。試合中の緊張感や勝たなければならないというようなプレッシャーは慣れないし、練習試合でも自分の調子が悪ければ身体的にも精神的にもしんどくなる。また、自分とあまり気が合わない人や苦手な人も長い時間一緒にやっていかなければならないのでストレスがかかってしまう。金銭的にも問題がある。防具代や月謝代、遠征等の交通費等必然的にお金

がかかるのである。

1-2.問題意識

スポーツ活動は様々なことを学ぶ、成長出来る場であると考え。それは忍耐力や、コミュニケーション能力、対応力等、多岐に渡りその経験はその人の今後の人生にも大きく関わりプラスになる可能性がある。よって私はスポーツ活動に積極的に参加するべきであり、継続していくべきだと考えている。しかし、現実には様々な問題によってスポーツ活動の評価が下がっている。現代のスポーツ活動には生徒同士のいじめや体罰の問題も多く取り上げられており、スポーツ活動そのものが嫌だからというより環境が合わないからやいじめ等にあって嫌な思いをして辞めるといふ人は多くなっている。本論文では、経験者の声等に基づきながらスポーツ活動の魅力を示すと同時に、現在起きている様々な問題にもふれ、続けられる環境作りを考えていく。魅力を失わずに問題を払拭できるように良いスポーツ活動のあり方を考えていきたい。

2.スポーツ活動の魅力

2-1.対話

今回スポーツ活動の魅力をまずは実体験から考えたいと思い、一名と対話を行った。対話相手は高校の剣道部と一緒に活動していた1つ上の先輩で、その人は5歳から剣道を始めていて昨年まで関西学院大学の剣道部に所属していた（対話時は剣道部に所属）。剣道を長く続けていた先輩はなぜ続けているのか、習い事や部活動に対してどう考えているのかを聞きたいと思い対話を申し込んだ。対話は2019年10月28日の午後1時頃、関西学院大学の上ヶ原キャンパスで約1時間行った。以下対話文であり、筆者の感想を含める。

・剣道を始めたきっかけ

私「剣道を始めたきっかけはなんですか？」

先「元々お父さんとお母さんがお兄ちゃんに武道をさせたくて見学と一緒に行ったのが5歳の時で、その剣道を見た時になんか、面*をつけるときの紐が面にすれる音とか」

私「めっちゃ細かいですね。」

先「そう。今も好きやねんけど、紐を通す時のシュシュシュって音がすごい好きで、剣道を始めたらこの音が毎日聞けるっていう安易な理由でお父さんとお母さんに剣道やりたいって言って入った。」

面…剣道の防具で頭部を守るもの、甲冑でいう兜の部分

・剣道を続けた理由

私「高校の時に剣道を辞めなかった理由はなんですか？」

先「元々は公立の高校にいこうと思ってた。制服の可愛いところに行きたくて。けど A 高校の顧問の先生がスポーツ推薦の入学の話を持ってきた時に授業料は全額免除するって。なによりも日曜はオフ、髪の毛を伸ばしてもいいって。」

私「全然ちがうじゃないですか。」

先「そうやねん。でも私が入る前はほんまにそうやったんやって。それで学校も楽しく行きながら剣道できると思って。あともう一個が大学の指定校の枠が多かったから。」

私「それは私も言われました。」

先「それで将来的にも考えたら A 高校にしようと思った。」

私「先輩にとって高校で剣道続けるかどうかはそんなに重要じゃなかったんですか？」

先「あんまり重要じゃなかった。そんなに続けたいわけじゃなくて。続けれるなら続けよっかな。あるならやろーみたいな。」

私「お誘いがきたからやろーって感じやったんですね。」

私「じゃ、大学はなんで続けたんですか？」

先「大学は入る前は絶対辞めよって思ってた。大学ではボランティアとか色んなことやりたいしと思ってた時に、お兄ちゃんが行ってた高校の先生と話す機会があって、その時にもったいないから続けるべきやって。別に選手になるならへんとかじゃなくて、剣道部に入ったら辛いこともあるやろうけど良い経験の方がいるから絶対入るべきやって言われて、じゃ続けてみよっかなーっていうのがそこで生まれたかな。お兄ちゃん関学の剣道部やし聞いたら楽そうやったし。」

私「先輩はめっちゃ長く続けてるじゃないですか。剣道が好きっていうわけじゃないし辞める機会はめっちゃあってその度に辞めようかと思ってたんですよね。ここまで続けられた原動力はあるんですか？」

先「原動力か。剣道じゃなくて剣道を一緒にしてた子らが好きやねん。入った道場も人に恵まれて高校でも同期も良かったし先輩も後輩も恵まれたから。大学で剣道続けるかの最終的な決め手はお兄ちゃんに剣道部の雰囲気が良いって言われたからやねん。全国準優勝とかしてる強豪校やのに私の耳にはその情報一切入ってなかった。私的には剣道の強さよりも自分がここにいたいって思える剣道部の雰囲気が重要やったな。高校入る時も先輩らを見ててそんなに嫌な雰囲気じゃなかった。だからここでならいいなと思っていった。」

私「それ、大事ですよ。」

先「そう、良い人にめぐりあって楽しく毎日過ごしてたから、ずっと続けてんのはいい人かどうか。」

私「めっちゃ分かります。高校も先輩らがいた時めっちゃ楽しかったですもん。」

先「居心地良かったらなんか、やろーってなるもんな」

私「やる気も上がりますもんね。モチベーション次第ですよ。毎日稽古やるじゃないですか。好きじゃなかったら地獄ですよ。」

この話を聞いて、私も高校で剣道を続けた理由は単に指定校の枠が多いことや授業料免除になること等条件が良いからだけだと思っていたが、根底は以前から知っている先輩も多くつながりもあったのでこの高校なら文武両道で楽しい学校生活が過ごすことができると思ったことが決め手になっていて、先輩と同じ考えだなと感じた。何か物事に取り組む時、特に部活動の形だと他の人の影響も大きいと改めて感じた対話だった。

・習い事や部活動のメリットデメリット

私「メリットはありましたか？」

先「出会いもあったし、話しながら相手が思っていることを目とかの動きでなんとなく察するようになった。」

私「それは剣道してからなんですか？」

先「そう。なんか、練習中とかも自分は試合に勝ちたいとかじゃなくてみんなとただただ剣道をしただけでしてるから、みんなが楽しいと思ってくれな自分としては意味がないねん。今も剣道部で後輩らと一緒にいる時もチームで勝ちたいのはあるけど自分は後輩らに剣道を楽しんでほしいねん、1番に。例えば剣道の話サラッとした時に「はあ。」ってやるそうにしてたらちょっと今は違う気分なんやとか。高校の時も割とそうやった。」

私「それは思いますね。」

先「この稽古内容をみんながほんまに必要なとかやりたいと思ってやってんのか、ダラダラただやらされてるだけなんかとかを見るために稽古中とかもめっちゃ人の顔見てた。だから就活の時とかも面接官と喋ってて自分の言った発言に対してあんまり理解してないなって言うのがなんとなく分かんねん、目とか仕草で。それで自分なりに説明を付け足すねん。これはこういう意味なんですよっみたい。そしたらこないだ面接官には「今僕が一瞬、ん？って思った顔を察知して付け足したよね」って言われてん。それはすごい身に付いたなって思う。」

私「それ、すごいですね。私はあんまり人のこと見ないので出来ないです。」

先「稽古中とかも相手と近い距離の時に呼吸荒いとかでなんとなく相手焦ってるな、じゃ、絶対次こう来るやろって読んでやってた。」

私「そうなんですか、それ知らなかったです。」

先「あと、繋がりって言うのも大きい。色んな所で色んな知り合いがいるから、色んな情報を貰えたりするし、その繋がった人からまた違う人に繋がっていくとか。繋がりとかも面白い。」

私「じゃ、デメリットはありますか？」

先「そんなん、デメリットばかりや。お金とかめっちゃかかるやん。でも部活があるからバイトにもそんなに時間を費やせへんし。いつも思ってたんは剣道やってなかったらバイトでお金貯めて旅行とか行ってたんやろな一っつめっちゃ思う。だから時間もお金も縛られるからそれは未だに嫌。」

私「時間に縛られるのは嫌ですよ。」

先「だってほんまやったら今は週一だけ学校行けばいいのに、朝練の時は朝 4 時起きやで？」

私「はやっ。4 時ですか。」

先「そう。まあでもみんなには会いたいしな、まあいっかみりたいな。あと、あざ。剣道って外されたりとかしたら打撲痕出来るやん。」

私「結構できますよね。しかも痛そうな感じになりますもんね。」

先「バイト先の人に心配されたもん。」

私が思うデメリット（自由な時間が減る、憂鬱な時間が増える、お金がかかる、精神的に負荷がかかる）に関しては同じゼミの三回生も対話相手にも共感を得られたので多くの人が思うデメリット内容はそんなに変わらないかもしれないがメリットに関しては私が得ていないものを対話相手は得ていたなのでその人のやっていた環境や、性格等で変わっていくと考える。

続き

先「私は剣道はデメリットの方が多いけどな。」

私「そうですか？でもずっとやってるじゃないですか。デメリットの方が多いのにずっとやってるって難しくないですか？」

先「なんか、デメリットの数は多いんやけどメリットの濃さの方が濃いんやんな自分の中では。」

私「ひとつの大きさが違う」

先「そうそう。細々したデメリットは山のようにある。」

私「それは私もありましたね。」

先「毎日やめたいなと思いつつ行ってるけど。」

私「じゃ、やってきて良かったと思いますか？」

先「良かったかな。いい人に出会えたし恵まれた。いっつも思うんは今死んでも悔いがないと思えるから。今剣道やってることに対して後悔ないし良い人生かなって。」

私「やりきってる感じがあるんですね。」

先「そうそう。やりきってる感じある。」

私「自分に子供が出来たらスポーツとかやらせたいですか？」

先「絶対やらせたい。何よりも人と出会えるし協調性も身につくし。人によるけど我慢強さがつく子もおれば調和が取れる能力が身につく子もおるしその子の性格に対してメリットになる面は絶対あるから、それはその子の財産になるし。スポーツはやらせたい。」

私「じゃ、あんまりスポーツ出来ない子やったらどうするんですか？」

先「それはそれでいいinchょう。バイト先とかサークルでボランティアとかで人といることが楽しいって、人との繋がり良さを感じてくれるんやったらいいけど、それを感じやすいのはやっぱりスポーツやん。苦楽共にするし。たぶんバイト先とかサークルで得るものよりも絶対スポーツで得るものの方が大きいからその方がいいなって思う。

私「普通の学校生活では得られないですもんね。」

先「自分はサークル入ってないから分からんけど、こんなに必死になって頑張るサークルってあんまないやん。今後誰かに頼ろうと思った時に頼れる友達とかは出来ひんのちゃうかなって思うから、そういう関係が出来るんはスポーツとか部活ちゃうかなって思う。」

私「先輩の信頼してる人はみんな剣道に関わった人なんですか？」

先「そうやな。全員剣道部の人やわ。」

先輩が言ったデメリットのほうがメリットよりも数は多いけど一つの大きさがメリットのほうが大きいという点にすごく共感した。実際、私自身部活のある日は憂鬱な気持ちになることが多く、マイナスを感じる時間のほうが長かったが、試合でよい成績を残せたときやこれまでの人生をふと振り返った時にやってきてよかったとプラスに思う気持ちが大いと感じている。また、先輩の子供にもスポーツをやらせたいという発言から先輩の中で剣道をやっていることはメリットのほうが勝っていて重要性をここで改めて感じていると思った。

2-2.対話から分かる魅力

この対話から二つの魅力が読み取れる。一つ目は人との繋がりである。対話では一緒に活動を行う仲間が存在が先輩にとって大きく、活動を行うときの原動力となり人との出会いや繋がり大切さを実感しているのがわかる。また、朝倉(2019)はスポーツ活動は共通の感覚や体験をもたらしてくれるという点で他の人への関心が生まれやすく、人々の繋がりを豊かにしてくれるもの(佐藤, 2019, p.54)だと述べている。勝負することを基本とするスポーツ活動では、試合に勝つために仲間と共にアドバイスし合いながら練習に励む。試合では作戦を練り、互いに助け合いながら他チームに挑む。そうしていく中で仲間と一緒に感じる喜びや悔しさは大きくなる。苦楽を共に過ごすうちに人との繋がりは深まり、そして広がっていくのである。

二つ目は自分の武器となるものを見つけ、磨くことができることである。この武器となるものはその人の性格や周りの人や場所といった環境によって様々であり、その武器の強さや種類、数も人それぞれである。部活動は集団の中で自分の活かし方を自分なりに見出していくことができる環境である。対話を行った先輩は日頃から、一緒に練習する仲間や敵となる選手が何を考えているのかを相手の様子を観察して推理し、目的を果たすために何が必要かを自分なりに考えて行動していた。その観察眼は実際に就職活動にもプラスに働き、今後も社会、日常生活でも活かすことができるだろう。早い段階から自分の好き嫌

いや得意苦手を見つけられれば自分の行動の仕方がわかり目標到達もより効率的に、確実に近づいていくのではないだろうか。思っているも実際にやってみると違うこともあるため、失敗が許される学生時代のうちに見つけることは重要であり、スポーツ活動の場はその機会を自然に与えてくれる場所だと考える。

2-3.対話を終えて

今回の対話では同じ環境で剣道をしていたこともあり、共感する部分が多く私と近い考えを先輩も持っていると感じることが出来た。私も先輩も剣道自体は決して好きとはいえないが10年以上と長く続けていた。好きでもないものを続けていくことは大変だしなぜ続けられるのか疑問に思う人もいるが、その答えは剣道そのもの以外にも魅力や楽しいと思えることが多くあるからであると改めて理解することが出来た。

2-4.社会進出に役立つスポーツ活動

対話でも少し触れていたようにスポーツ活動は社会に進出する際に有用となるものを取得できる機会である。そして、スポーツ活動は社会の期待するものと一致するものが得られると考える。以下『子どもがスポーツをするときにこれだけは知っておきたい10の本質』（著者：永井洋一）を参考にその点について述べていく。

社会が求めている人材を最も端的に示しているのが企業の求人だろう。なぜなら、企業にとっては自社の健全な発展と存続のために優秀な人材を確保することは最も重要な事項であるからだ。2018年にリクルートキャリアが発表した「就職白書」によれば、企業が採用基準として重視する項目の上位3項目は、人柄(92.1%)、自社への熱意(77.6%)、今後の可能性(65.6%)となっている。最も多いのは人柄であるがどのような人柄が望まれているのか。求人情報サイト doda の調査によれば、企業が学生に求めている資質の上位3項目が「積極性」(74%)、「柔軟性」(60%)、「外向性」(59%)だった。この3項目はスポーツと密接に関わっている。「積極性」は、スポーツに不可欠な要素である。試合で相手を攻め崩す方法を自ら積極的に訓練し、試合でそれを積極的に発揮していく意識がなければ勝ち残れない。そこには当然、状況に応じて自ら考え、判断し、実行するという要素が必要不可欠であるため、猪突猛進するだけでなく、クレバーな状況判断に基づいた的確な決断力が必要になる。

第2の項目である「柔軟性」も、スポーツを楽しむうえでとても大切な要素である。スポーツの試合では、常に相手の長所を消し、こちらが優位になる戦い方をしなければならぬ。反対に、相手にこちらの戦い方を読まれ、対策を立てられると勝利が難しくなる。そのため、刻々と変わる戦況に応じて、いま、何が必要かを的確に判断しそれに最もふさわしい戦い方を選択する力が求められる。相手がいかなる戦法を用いてきても、それに対処できる「引き出し」の多さが求められると同時に、その「引き出し」から何を取り出し、ど

う使うのかという、柔軟な判断力が必要になる。

第3の項目の「外向性」は特にチームスポーツと密接に関わりがある。チームスポーツは一瞬一瞬の変化に対して、複数の選手があうんの呼吸で的確に連動していかなければならない。当然、ある選手の思惑と別の選手の思惑にズレがあることは日常茶飯事だ。その場合、自分の意思を的確に仲間に伝えると同時に、他者の言い分も受け入れなければならない。両者がうまく合意できればいいが、それぞれに譲れない部分がある場合もある。そこで反目すればチームは崩壊するため、どこかで折り合いをつけ、最大公約数として最も適切な部分に着地点を探すのだ。こうした作業は「主張、交渉、妥協、合意」と言い替えてもいいかもしれないが、社会一般に通じる行動である。チームスポーツでは、それらをプレーの中で日常的に行われている。(以上、2-4の内容は、永井, 2020, pp.109-113)

競技性を持つスポーツ活動の中では「優勝したい」「全国大会に行きたい」等大きな目標を掲げ、その目標に到達するために相手に勝つ方法を考える。勝つためには相手よりも多く点数を取るということは明確であるが、点数の取り方は多種多様であり、十人十色だ。勝つという一つの方向に向かって技を磨き、得意技を増やしていく。戦略を練り、ハプニングにも臨機応変にその場で対応しながら勝つ方法を考える。チームスポーツであれば、話し合い、声を掛け合い、時にはいがみ合いながらも他人を尊重しつつ、目標に向かって進んでいく。こういった過程の中で「積極性」等の資質を育むことができるのである。競技性を主とする環境が社会が求める資質を形成させてくれるのだ。

また、部活動は社会に出るまでの予行演習であるといえる。細谷(2019)は部活動という仕組みの働きを社会自体の縮小モデルと考える(青柳・岡部, 2019, p62)ことを促している。社会進出の一つである会社で働く場合、人々はその会社の組織の一員として、会社の看板を背負い、結果を出すことが求められる。自身一人の力ではなかなかうまくいかないことも多いだろう。日本人は序列を重んじ、先輩を敬うという基礎が存在する。その組織で結果を出すためには上司や先輩との関係にも日頃から意識する必要がある。また、同期や後輩も含め、内部の人達との人間関係を良好にすることでいざという時にフォローしてくれたり味方になってくれたりしてそれが結果にも繋がっていくだろう。部活動の場ではそういった社会での人間関係の基本となる上下関係や協調性を理屈で理解するだけでなく体験的に知ることができる。これは集団での活動を強いられる部活動だからこそ学ぶことができ一つの大きな魅力だと考える。

3.活動における様々な問題

魅力が多く詰まっているスポーツ活動だが、その中には警察や裁判にも関わるような問題も存在している。また、上記で述べた魅力が必ずしも全ての人を感じるとは限らない。なぜなら他の否定的な面と一緒にあるために、うまく実現されないケースがあるからだ。

そのためここではスポーツ活動の中にひそむ様々な問題について述べていく。

3-1.いじめ

いじめはスポーツ活動の場に限らず学校や職場等様々な場で問題視されており、国家レベルで取り組むべき社会問題である。人間は元々、自身を正当化するために自分と感じ方や考え方が同じような他者を探し出して安心しようとする心理がある。また、自身に心理的に不安定になる要素が多いほど、共感が安心を生むのである。その反対に自分とは異なるものを持つ者に関しては取り除きたいという心理が働く。自分は正しいということを確認したいために、その安定を崩す者をなくしたくなるのだ。

スポーツ活動の中で起きるいじめにおいてはこの心理に加えて勝利至上主義の考えが絡んでいると考える。スポーツは常に勝敗を争うものであり、勝利するために時には一緒に取り組む仲間が敵となり競争する。大会では上位の成績を持つ者に対して賞状やメダル等で大いに称えられるため、結果としての勝敗はスポーツの本質的な特徴であり勝利至上主義が存在すると考えることができる。

確かに勝つため、そして強くなるためには勝利を迫及することを最優先にする必要があるが勝利至上主義は悪質な下方比較に走ると思われる。これについて永井(2020)は「結果を残すための合理性ばかりを追求する精神は、弱い仲間を思いやる心よりも、選ばれし者だけで高みを目指すことを最優先し、足手まといの弱者を切り捨てていく論理につながる恐れがある」(永井, 2020, p.149)と述べている。勝ちたいという思いが強いがために失敗をした者や自身よりも弱いと考える者を非難するのである。そしてこの環境こそがいじめにつながると考える。永井(2020)によれば、勝利至上主義に染っている集団の構成者は自分が「弱者の側」になることを恐れている。なぜなら「弱者の側」になればどれだけ辛い目に遭うかを想像することが容易にできるからである。そのため、常に自分が「勝者の側」に居ないと安心できない。しかし、現実はその上手いくわけもなく必ずどこかで自分が敗者、弱者の側に回ることを余儀なくされてしまう。この時に、常に勝つ側で奢り続けていた心理を安定させるために、下方比較という心理が働く。自分よりマイナスの要素を持つ他者を見つけ出し、「あの人よりはまし」と自分に言い聞かせて自身の心をコントロールするのである。その際、強者である自分の力を誇示しようと過激な形に発展することがある。それがいじめにつながるのである(以上、永井, 2020, pp.149-150)。

現代の社会は競争社会な部分も多く、子どもの時期でも受験や就職活動等競争を迫られることも多々ある。スポーツ活動は競争の機会が多いため物事に対して勝ち抜ける技術や精神力を鍛えることができる場であると考えられる。しかし、勝利至上主義がときにいじめという不適切な行動を生む可能性があることを子どもも指導者も認識しておくべきである。

3-2.体罰と暴力

体罰と暴力はスポーツ活動において最も注視されている問題であり、学校教育法第 11

条で禁止されている。梅野(2016)によれば、2013年の文部科学省が示す「運動部活動での指導のガイドライン」では、運動部活動の指導者に対して、殴る、蹴る等の身体に対する侵害や正座・直立等特定の姿勢を長時間させる等の肉体的苦痛を加える行為を行わないことのほか、生徒の人間性や人格を侮辱、または否定する発言や行為、身体や容姿に関わる発言、言葉や態度による脅しや威圧・威嚇的な発言や行為を行わないよう注意を促している(友添, 2016, p.221)。しかし、友添(2016)によると2013年度の大学運動部員510人を対象に行われた朝日新聞社の調査では小中高校に体罰を受けた学生が33%、同じく2013年度に行われた大学体育連合の調査では運動部活経験者3698人に対し、過去に体罰経験ありと答えた人は20.5%という結果が出ており、現在もこの問題が続いているのが事実である。社会で注目を浴びた体罰や暴力の例として高校運動部の顧問の体罰による高校生の自殺や女子柔道のコーチによる暴力行為が挙げられる(友添, 2016, pp.10-11)。

政府は体罰や暴力に対して、肉体的な攻撃や精神的に人を追い込む攻撃を指導者が行わないようガイドラインを制作しているが、実際には2~3割もの子どもが経験済みであり、現在も上記のようなニュースをたびたび目にするのが現状である。スポーツ活動と聞いて体罰や暴力を連想する人も多いだろう。

では体罰や暴力はなぜ起きてしまうのか。その理由の一つにスポーツ活動の場は「今よりも良く」という理念を指導者にも生徒にも求めていることにあると考える。松田(2019)は体罰や暴力の過程について次のように述べている。

教員はより良い教員・指導者であろうとし、その際に彼らは指導者としての自分の理想を抱き、それにたどりつくために奮闘する。ただし理想を抱く時に生徒たちの関係は無視できない。そのため、この理想は生徒たちからの期待等を取り込んでいくことでどんどん膨れ上がっていく。この理想が過剰に膨れ上がってしまうと教員は理想と現実のギャップに苦しみ始めるようになる。しかし、「より良く」という教育的良心に基づいて頑張っているため、それが重圧でも理想を捨てることが出来ないのである。この膨れ上がった理想を抱える教員の目には生徒のささいな振る舞いが理想の実現を妨げる大きな要因に映ってしまう。このとき、この教員は自身の指導者性が危機にさらされており、自分が理想の教員でないことに対するフラストレーションが生まれるのだ。不満、不安、危機感が混濁した心的状態がトリガーとなり、体罰を行う可能性が生まれるのである。なぜなら、教師らしい振る舞いの中に「体罰を行う」という要素が入っており、その風土の中で私たちは生きているからである。教員が体罰を行うことは指導者らしさを暴力的に体現、誇示することによって自身の指導者性が埋もれないようにするためのある種の生きる技法であると考えられることができるだろう。(以上、青柳・岡部, 2019, pp.28-29)

今よりも良い指導者になろうと考え、努力することはどこの場でも必要であり周りに良い影響を与えられる。だが、その行為が過度に行き過ぎると社会的問題になりかね

ない。この問題の難しいところは身体に直接手や道具等で攻撃するというような誰の目で見ても体罰だとわかる行為だけが体罰や暴力に該当するのではない。威圧や威嚇的発言、パワーハラスメントやセクシュアルハラスメント等も該当する非常に広い概念をもつものなのだ。広い概念なためにそのラインは指導者と生徒とは異なる場合もあり、指導者と生徒の間に信頼関係があればある程度の行為や発言は許されると考える指導者も多い。いずれにせよ、暴力行為は肉体的、精神的にダメージを与え人々を苦しめる行為であり、その行為がスポーツ活動の中で多々行われていることは絶対に克服すべき課題であることに間違いはない。

3-3.魅力を阻害する指導

先ほど2-4.でスポーツは社会進出に役立つものを習得できる場であることを述べた。しかし、指導の仕方一つでその魅力は阻害されると考える。これについて永井(2020)は特に「積極性」と「柔軟性」に関して言及している。

まず、2-4.で挙げた「積極性」について日本では、この「積極性」が醸成しにくい風土がある。それはスポーツ指導が欠点指摘や弱点修正を行う方式が中心になっていて、指導も選手の失敗を叱責することが基本になっているからだ。選手は指導者に怒られないようにするためミスをしなないように大それた挑戦をせず、手堅く無難に成功することを選ぶ傾向がある。失敗と叱責を恐れて無難な成功しか求めないような環境からは、主体性に基づいた積極性は育たない。

また、同じく2-4.で挙げた「柔軟性」についても、この柔軟な判断力の醸成を阻害するのが、指導者の示す方法を盲目的になぞることを強要する指導である。こうした指導で育てられた選手は、多様な対処への視点を遮断され、限定された方法しか知らずに育つため、極めて狭量な判断しか下せなくなってしまう。「自分にはこれしかない」というように、応用力の乏しい硬直的な戦い方をしがちになる。日本では、それを「信念を貫き通す高潔な姿勢」と評価することが多い。(永井, 2020, pp110-112)

スポーツの場はこれから社会に進出する子どもたちに社会で役に立つであろうものを社会に出る前に学び、習得できる貴重な場であると考えられる。しかし、それはうまく組織され運営された場であることが前提にあり、プレーする環境によっては不確実になる。そのため誰しもが確実に社会に役立つものを身に付けられるとは限らない。指導者の怒りを恐れ、自ら挑戦を行わない習慣がついた子どもに「積極性」は期待できない。指導者の指示をそのままプレーするだけでは社会が求める「柔軟性」は習得できないだろう。スポーツ活動に存在する魅力は指導の仕方一つで簡単に失われてしまうのである。

4. これからのスポーツ活動

4-1. いじめへの発展を防ぐ大人の対応

3-1. でスポーツ活動の中で起こるいじめは勝つということを絶対的な目標とする勝利至上主義が関わっていることを述べた。常に勝敗や記録を追い求められる環境下で精神的に不安定な状態が増え、自身が常に強者であることに強くこだわりを持つことがいじめにつながる。

この問題を少しでも減らすには指導者や保護者等周りの大人が勝利至上主義を子どもに押し付けないことが重要であると考えます。そもそも勝利至上主義の環境を作るのは周りの大人であり、結果を重視する発言や行動が自然と子どもの心に浸透していくのだ。永井(2020)は「スポーツの指導者が「勝つチームは良くて負けるチームは悪い」「上手な子に存在価値があり、下手な子は邪魔だ」というメッセージを発していれば、指導を受ける子どもたちも自ずとそうした価値観で周囲を見ていくようになる。また、「あの子のミスで負けた」「あの子が出なければ勝てた」というメッセージを親が発していれば、子どももその視点で仲間を見るようになる」(永井, 2020, p.58)と述べている。子どもの練習を近くで見守る指導者や保護者なら、最終的な結果にこだわるのではなく個人の成長やその過程に目を向けるべきであり、積み重ねてきた努力を評価するべきだ。

また、目前の勝敗や強弱はあくまでも相対的なものであり、勝者、強者はいずれ必ず、敗者、弱者になる時を迎えるからこそ、一時的な結果で勝者や強者が奢るという行為が恥ずべきものであるということ、周囲の大人は徹底して強調しなければならない(永井, 2020, p.151)と永井(2020)は言う。スポーツは必ず勝敗がつき、勝利を求め競争するものである。その中で勝利した者は自身のみで勝ち取ったと考えるのではなく周囲の存在にも目を向ける必要がある。練習相手になってくれる仲間や戦った相手等がいたからこそその勝利であり、そのような刺激的な存在に自身もなっているという視点を持つべきである。その視点をしっかり持っていれば、相手をさげすむ行為をするのではなく仲間意識やフェアなプレーをする精神が持てるだろう。その思考を子どもに教えるのも大人の役目だと考える。

4-2. 体罰や暴力への向き合い方

3-2. で体罰が起きる過程としてより良い指導者であろうとする理想の形と自分の思うようにならない現実とのギャップが自身を追い込み、体罰へと発展することを述べた。この問題の解決への道として松田(2019)は、体罰に対する厳罰化ではなく、現場の指導者達へのケアやサポートを重視するべきだと言及している。例えば、「どうすれば上手くいくかわからない」という指導者の悩みが暴力の要因だとすれば、指導力の改善に向けた具体的なアドバイスをする必要があり、「プレッシャーを強く感じていた」ということが暴力の要因であれば、指導者だけでなく運動部活動に関わる保護者や学校全体として活動目標の見直しが必要だ(青柳・岡部, 2019, p.30)と述べる。指導者の持つより良い指導者像は、過

去のチームの成績や他の指導者や保護者の期待値、生徒の持つ目標、指導者本人の性格や考え方等様々なものが重なってできる理想である。その理想と現実の状況は各々で違うため、それぞれの場で第三者の機関が体罰の要因を見極め、サポートしていくべきである。

威圧的な発言や威嚇等の言葉による暴力についても考えていく必要がある。これらは身体的障害とは違い、他の人の目には見えず分かりにくい。また、これは指導者と生徒間の体罰の範囲の認識の差や互いの信頼関係がどの程度築けているかによって問題の内容が変わる。この問題について、指導者は常に生徒への言葉のかけ方に注意する必要があると考える。特に生徒がなにかに間違った時や失敗した時、指導者は理想とのギャップに怒りを感じることは多い。その際にした発言が結果的に言葉の暴力になると考える。指導者が生徒の誤りを正す際の言葉がけの仕方について渋谷(2016)は「①行為を行った「人」が悪いわけではないので「行動」に焦点を絞って話をする、②感情的にならず普通の口調で説明する、③簡潔かつ明確に伝える」(友添, 2016, p.182)以上3点に気を付けるべきだと述べている。言葉は暴力となる、そのこと自体は皆が理解しているであろう。だが、どの言葉が暴力になるのかは人によって異なる。指導者はその事実をしっかりと認識し、生徒にとって威圧的な発言等の体罰にならないよう発する前に言葉を選ぶべきである。そして、双方向性の対話を意識し、相手を理解する努力が必要だ。また、時には他のクラブチームや異種のスポーツの指導者等と交流を図り、指導者同士の研修を行ったりどのように指導しているのかを聞いたりすることで自分の指導の仕方を見つめ直すような機会を作っていくのもいいだろう。

4-3. スポーツ活動の魅力高めるための指導

2で論じたようにスポーツ活動には同じ環境で共に過ごす仲間とのつながりの大切さを実感できることや自分の武器や必要な資質を磨くことができること、指導者や先輩等との関わりから社会の形を体験的に学ぶことができる等、スポーツそのものの技術向上だけでなく内面的な面の成長を促す魅力がある。しかし、スポーツ活動が持つ性質がいじめや体罰等の社会的な問題を引き起こしているのも事実である。これを越えていくには4-1、4-2で述べたように結果よりも過程に重きを置いた指導、指導の仕方を正すサポートや指導者自身が指導を見つめ直す機会の作成が必要である。

では、2で論じた魅力等をより高めていくためにはどのような指導を行うべきなのか。伊藤(2016)によれば、「Côté&Gilbert(2009)はコーチングを通してアスリートにもたらすべき結果として、有能さ、自信、関係性、人間性を挙げている。これらは英語でそれぞれ competence、confidence、connection、character と表記され、全ての頭文字が c であることから 4C's(フォーシーズ)と呼ばれている」(友添, 2016, p160) という。

① 4 C's-有能さの向上

アスリートの有能さは、できなかったことをできるようにしていくこと、すでに

できていたパフォーマンスの質をさらに高めることを意味している。有能さを高めることで勝利する可能性が高くなる。しかし、勝敗の全てがアスリート自らの制御下にあるわけではなく、その時々に対戦相手との相対的な力関係や運などによって決まる。コーチやアスリートにとってできることは、勝つ可能性を上げるために有能さを高めることである。つまり、重要なことは勝つこと自体ではなく、勝つために全力を尽くして練習をし、試合に臨むことであろう。

②4C's-自信を育む

有能さを高める過程において、生徒が自分の能力を信じ、前向きに取り組んでいける力を養っていくことも重要である。部活動においてコーチは生徒の自己効力感を奪い取ってしまう言動や行動をとらないように、自らをモニタリングする必要がある。とくに、失敗した際の対応について、生徒本人が再度挑戦したいと思えるような働きかけを意識すべきである。

③4C's-関係性を高める

運動部活動は生徒たちが社会性を身につけるために重要な役割を果たす。個人種目であったとしても、チーム単位で活動していることがほとんどであり、クラスや学年を超えた交流の機会も多い。また、対外試合を通じて他校の生徒とのつながりができ、遠征や合宿などで学校外の社会との接点生まれ、さまざまな人間関係を体験することで、対人関係を円滑に構築していく力を養っていくことができる。コーチには生徒たちの人間関係構築のロールモデルとしてのふるまいが期待される。

④4C's-人間性の発達

最後の要素は人間性の向上である。スポーツは人格形成のツールとして大きな期待を寄せられている。運動部活動を通して、フェアプレイ精神やモラル、タフネス、他人への思いやりを身につけていくことが期待されている。しかし、残念なことにスポーツを実施することだけで、このような力が身につくわけではない。問題はどのようにスポーツを実施するかという点にある。関係性の場合と同様に、コーチのふるまいや声かけは生徒たちの人間性の発達に大きな影響を与える。コーチの審判に対する言動、練習や試合中の生徒に対する態度や声かけ、部活動以外での立ちふるまいも含め、生徒たちは意識的であれ無意識的であれコーチから多くのことを学び取っている。(友添, 2016, pp.160-161)

①はスポーツそのものの技術向上についてであり、高度な技やテクニック等勝つための具体的な手段を提供するものであるが、「必ず勝てる」ような保証はどこにもない。過去に全戦全勝した相手でも一時の瞬間で負ける、多くの技を習得してもなかなか目標にたどり着けない等万全の状態でも描いた通りになるとは限らない。そこで大事になるのがその過程である。全力で挑んだことに評価を向けることが②の自信につながるのだ。その繰り返しは何事にも全力で挑む精神力を育むのであり、結果ばかりにこだわれば自信はどんどん

ん喪失し、消極的な思考へと変化してしまうことを意識して指導を行うべきである。

③と④はこの論文の前半でも述べた魅力であり、重要なのは指導者の言動や姿勢、態度等行動すべてである。子どもは大人の思考や立ち振る舞い等を見て何が正しくて何が間違いなのかを考えたり、大人の行動を真似したりと自然と周りの大人を自分の基準としている。指導者は子どもに限らず保護者や同じ指導者等、子どもの目に見えるすべての人との関わりや行動が子どもの手本となっていることを念頭に置く必要がある。

また2-4や3-3で述べていた「積極性」と「柔軟性」について、この二つの魅力を損なわない指導の仕方を永井(2020)は次のように考える。

「積極性」

社会に望まれる積極性を身につけた人材に育ててほしいのなら、少年期のスポーツでは、まずすべてを指導者が教え込むのではなく、子どもが自ら考え、判断するための猶予を与え、それにトライすることを恐れない環境を用意することが必要である。(永井, 2020, p.111)

「柔軟性」

子どもたちの柔軟性を伸ばすには、まず子どもの自由な発想と、それを実行することに猶予を与える環境を用意することだ。(中略)また、試合の流れを読む力や状況に応じてプレーを変えていく臨機応変な応用力は、子ども時代にはなかなか身につけることはできない。しかし、その力を伸ばす素地をつくっておくことが大切だ。それは、言われたことをなぞってプレーするだけでなく、自ら判断して実行するという機会をできるだけ多く体験させることでつくられていく。(永井, 2020, pp.112-113)

指導者は何事にも未熟な子どもについつい1~10まですべてを教えようとし、少しでもずれていれば正そうとしてしまう。そのような指導では子どもは言われたことだけやるようになり、極端に言えばロボットだ。そうではなく、指導者は子どもが正しい方向に向かえるようヒントやアドバイスを与えて子ども自身にしっかり考え、判断させる指導が良いと考える。もし、あまりにも見当違いなことをしていたら何が間違いなのかを教えて、方向を正してあげるべきである。社会では答えを教えてくれるような学校の勉強とは異なり、必ずしも正しい答えがある訳ではない。そのため自分なりに答えを試行錯誤していく力を子どもが育めるような指導が求められる。

5.おわりに

スポーツ活動は私たちに今後の日常生活、または社会の中で役に立つようなものを数多く与えてくれる貴重な場であるが、同時にスポーツ活動の場であるがゆえの問題もあり、

適切に実施されている環境があってこそその魅力であった。それは指導というものが大きく関係し、指導一つで魅力にも問題にもなりえる。ここで私が伝えたいのは今行っているスポーツ活動を大切にしてほしいということである。スポーツ活動は私たちにとって意義があるものだ。しかしそれを阻害する場があるのも事実であり、改善していく必要がある。もし、そのような問題のある場に所属してしまったら、他のクラブチームに移行することや意識を変えるよう促す等なにかアクションを起こしてスポーツそのものは続けてほしいと思っている。継続的に行うことが効果を獲得するためには重要であり、指導一つで魅力的な場を自ら手放す必要はないと考える。

引用文献

青柳健隆・岡部祐介(2019).『部活動の論点 「これから」を考えるためのヒント』.旬報社.

佐藤善人(2019).『スポーツと君たち 10代のためのスポーツ教養』.大修館書店.

友添秀則(2016).『運動部活動の理論と実践』.大修館書店.

永井洋一(2020).『こどもがスポーツをするときにこれだけは知っておきたい 10 の本質』.徳間書店.

「K-POP が今後も日本で人気を維持していくには～SNS を使った戦略～」

目次

- 1 はじめに
 - 2 研究の背景：日本で K-POP ブームが巻き起こるまでの経緯
 - 3 研究の目的
 - 4 研究の方法
 - 5 K-POP の長期的な人気の理由
 - 6 ガールクラッシュとは何か
 - 6.1 先行研究のまとめ：ガールクラッシュとは何で、なぜ起こったのか
 - 6.2 事例研究：一つまたはそれ以上のガールクラッシュなアイドルの例から、実際のガールクラッシュ現象の様子とそれが起こる理由
 - 7 SNS の活用
 - 7.1 文献の紹介：一般的に音楽ビジネスで SNS が現在までどういう役割を果たしているのか
 - 7.2 事例研究：BLACKPINK と SNS、そして今後
 - 8 考察のまとめ
 - 9 提案＝結論
- 引用文献

1 はじめに

進級論文では「K-POP と癒し」というテーマで、私がなぜ「K-POP」というものにはまったのか、どこに魅力を感じるのかなどを書いた。はまったきっかけは 2018 年の a-nation というフェスに遊びに行ったときである。フェス 1 日目の韓国の V.I というアーティストのステージをみて、歌・流暢な日本語でのおもしろい MC にとっても魅了され、ライブが終わったその日の夜に友達と YouTube で何回も聴き、友達もとても気に入っている様子だった。2 日目のフェスもちろん楽しかったが、終わってからも 1 日目の V.I のステージパフォーマンスの余韻が抜けず、YouTube でまた何回も曲を聴いた。そこから「K-POP」の関連動画がおすすめに出て色んな韓国のグループの曲を聴くようになり今現在も「K-POP」をよく聴いている。それまでは J-POP を中心に聴いていたのでフェスに遊びに行って今まであまり深く興味がなかった「K-POP」の良さを知ることができてよかったと思う。歌詞はほとんど韓国語で何を言っているか全くわからないが曲のテンポがよかったり、気になる曲はあとでネットで歌詞の日本語訳を調べたりしてその曲の良さを理解することができるので、より「K-POP」の曲を楽しむことができる。またアーティストのファンたちは主に Twitter や YouTube で情報を手に入れているように個人的に思っており（人によりけり）、例えばファンはメンバーがインタビューで喋ったことを日本語に訳してそれを拡散したり、バラエティ番組や日常の動画などで面白かった部分を切り取ってそれを拡散したりする。このように今の時代 SNS があるからこそ、ファンではない人でも勝手に情報が入ってくるので興味を持ちやすいと思う。今年はコロナウイルスの影響で家にいる時間が増えたので SNS で拡散される情報をいつもより目にするが多くなった。興味のなかったことに興味を持ち始めたという人もいるかもしれないので SNS の存在はより大きなものになったのではないかと思う。

近年、韓国の芸能人（アーティストグループ）・文化・はやりもの（ドラマ・メイク・ファッション・食べ物等）に興味をもつ若者が増えており私もその一人なのだが、その中でも韓国のアーティストグループに注目して書いていこうと思う。日本のアーティストたちにも言えることだと思うが解散、活動休止、ファン離れなどもありなかなか人気を維持するのは難しい。私なりに韓国のアーティストグループが今後も人気を維持していく方法を見つけようと思う。

2 研究の背景：日本で K-POP ブームが巻き起こるまでの経緯

金（2018）によれば、日本での K-POP ブームは次のように起こったという。

チョー・ヨンピルから BoA まで

2000 年に BoA という 14 歳の女性アイドルが韓国でデビューし、翌 2001 年には日本でデビューを果たし、6 年連続の「紅白」出場（2002-2007 年）、オリコン・アルバムチャート 6 枚連続 1 位など、多くの記録を作り上げた。BoA が現れるまで日本で最も活躍していた韓国の歌手はチョー・ヨンピルであった。1975 年にソロデビュー。82 年に日本デビューし 87 年～90 年まで「紅白」に出場した。チョー・ヨンピルが日本で活躍していたころ韓国歌謡が注目されており、89 年にはチョー・ヨンピル、ケイ・ウンスク、キム・ヨンジャ、パティ・キム、この 4 人が「紅白」に出場した。4 人の韓国出身の歌手が同時に出場したのは今でも記録が破られていない。

東方神起—K-POP のかたち

BoA につづき、2004 年に韓国、2005 年に日本でデビューした 5 人組グループの東方神起は、K-POP の「かたち」をより明確にした存在である。デビューアルバムが 24 万枚、シングル 3 枚を合わせて 45 万枚を売り上げた。2007 年から本格的に日本で活動し、2008 年のシングルがオリコンチャートで 1 位を獲得して以来、海外歌手としては最多となる 12 作のオリコンチャート 1 位を獲得するなど、グループとしては初めて日韓で成功を収めた韓国出身のアーティストとなった。

K-POP の空間としてのドームツアー

K-POP に「世界的」とつけることをできるようにさせた東方神起は、K-POP に大きな転換をもたらした。それは K-POP アイドルとして初のドームツアーを行ったことである。東方神起を機に、日本で人気の高い K-POP アイドルがドームツアーを行った。

2013 年（300.3 万人）	東方神起	89 万人（2 位）
	BIGBANG	71.9 万人（5 位）

	少女時代	36.8 万人 (15 位)
	G-DRAGON	36.1 万人 (17 位)
	2PM	28.3 万人 (21 位)
	SHINee	22.9 万人 (29 位)
	Super Junior	15.3 万人 (40 位)
2014 年 (346.6 万人)	BIGBANG	92 万人 (3 位)
	東方神起	69 万人 (7 位)
	EXO	31.8 万人 (20 位)
	少女時代	30.8 万人 (21 位)
	Super Junior	27.5 万人 (27 位)
	SHINee	25.4 万人 (29 位)
	2PM	20.2 万人 (34 位)
	FTISLAND	17.7 万人 (39 位)
	D-LITE	16.9 万人 (41 位)
	超新星	15.3 万人 (49 位)
2015 年 (284.9 万人)	東方神起	78 万人 (6 位)
	BIGBANG	70 万人 (8 位)
	2PM	45.5 万人 (11 位)
	EXO	44.5 万人 (12 位)
	Super Junior	28.8 万人 (26 位)
	CNBLUE	18.1 万人 (47 位)
2016 年 (380.9 万人)	BIGBANG	185.9 万人 (1 位)
	EXO	46.5 万人 (11 位)
	SHINee	45.8 万人 (12 位)
	iKON	34.1 万人 (20 位)
	2PM	30.7 万人 (25 位)
	防弾少年団 (BTS)	20.1 万人 (39 位)
	CNBLUE	18.7 万人 (42 位)
2017 年 (363.8 万人)	BIGBANG	102.2 万人 (2 位)

	東方神起	57.1 万人 (7 位)
	SHINee	53.9 万人 (8 位)
	iKON	46.3 万人 (12 位)
	防弾少年団 (BTS)	30.9 万人 (26 位)
	D-LITE	27.3 万人 (30 位)
	G-DRAGON	25.9 万人 (34 位)
	CNBLUE	20.2 万人 (42 位)

2013 年～2017 年、日本は嫌韓ムードであったがこの表に書いてあるコンサートの動員数を見る限りそれを感じさせないほどの数字である。そして日本で作り上げた「K-POP の空間」は K-POP のグローバルな構造を動かす軸となる。

卒業論文では本格的に K-POP ブームを巻き起こしたグループである少女時代、KARA、この 2 グループにふれていき、そこから K-POP の人気の秘密を掘り出していく。

少女時代：2007 年、韓国でデビューした 9 人組ガールズグループ。韓国ではソニョシデ (SNSD)、英語表記だと Girl's Generation と使われる。2009 年にリリースした楽曲「Gee」が大ヒットし韓国のトップアイドルとなる。2010 年、日本でのファーストシングル「GENIE」でデビュー。セカンドシングル「Gee」（日本語バージョン）は日本人以外のアジア女性グループで初のオリコン・シングルウィークリーチャート 2 位を獲得。その後も日本でヒット曲を出し続けるが 2014 年にメンバーの一人が脱退。2017 年にも 3 人が脱退し現在は 5 人組ガールズグループとなっている。

KARA: 2007 年、韓国でデビューした 4 人組ガールズグループ。2008 年、メンバーの脱退・加入があり色々あったものの 2010 年に日本デビューシングル「ミスター」の振り付けの一部である「ヒップダンス」が日本で話題になる。2011 年、少女時代と同様に紅白歌合戦に出場し翌年もヒット曲を出す。2014 年にメンバーの一人が脱退しそれと同時に新メンバーが加入。しかし 2016 年、活動休止となる(ウィキペディア, 2020)。

特に少女時代は日本だけでも「日本レコード大賞」で新人賞受賞（2010年）、アルバムでミリオン認定（2011年）、「紅白」出場（2011年）、東京ドーム公演（2014年）など多くの記録を残した（以上、pp.60-68, p122）。

このブームを支えたのは誰なのか。またどのような情報ツールが有効だったのだろうか。

3 研究の目的

先の問いに答えるべく、本研究では、ガールクラッシュという現象と SNS というツールに特に着目して、韓国のアーティストグループが今後も人気を維持していく方法を見つけることをめざす。

金（2018）によれば、長い間男性アイドルには女性ファン、女性アイドルには男性ファンがつくという構図だった。特に熱狂的な女性ファンはアイドルにとってとても重要で、人気アイドルになったグループは熱狂的なファンがいるからこそ成り立っているともいえる。日本でも人気のある東方神起も女性ファンに支えられているようだった。しかし 2010 年以降、少女時代、KARA が本格的に日本へ進出した際、男性ファンだけでなく女性ファンもはまっている様子で、その時日本で第 2 次韓流ブームと呼ばれるようになった。そのころから「ガールクラッシュ」という「女性が女性に惚れこむ」ことが女性ファンの中で拡散していった。また、グループに在籍していた当時は可愛らしい印象だったが独立してソロとしてデビューし地位を確立したメンバーが女性ファンを増やしてきた過程は K-POP を広める要素にもなる（金，2018，p241）。

以上の金（2018）からわかることは、少女時代、KARA が日本でデビューしたあと日本中が韓流フィーバーになったことである。テレビをつけると音楽番組やバラエティ番組にたくさん出演する場面をよく見かけるようになり、私も当時彼女たちが出演する番組はよくチェックすることが多かった。この頃から男性アイドル＝女性ファン、女性アイドル＝男性ファン という構図が崩れてきたようである。その後男性受けするアイドルではなく女性にも受ける女性アイドルが増えているように思え、「可愛い、かっこいい」「真似したい」と同性ファンから思わせる「ガールクラッシュ」は人気維持の方法を探るために重要だと私は思う。

また、本研究では SNS にも着目したい。今 1 番勢いのあるグループといえば私の中では BTS を思い浮かべる。デビューは 2013 年で、大手の事務所ではなかったのに音楽番組にそこまで出演することができず出演できたとしてもカットされることもあったそう。そこでメンバーたちは SNS を使って自分たちのことについて発信し始める。YouTube ではダンスの練習動画や舞台裏などをアップしたり、Twitter や Instagram、動画配信アプリで自分たちの普段の様子を見せたり、ファンとの交流を大事にする。次々に配信されるコンテンツでファンを飽きさせないだけでなく、それらのコンテンツから垣間見えるメンバー同士の絆や、グループであるからこそ生まれる魅力の化学反応も彼らが人気を集める理由の一つだと言えるだろう。歌・ダンスがうまいグループはたくさん存在するので、その中から自分たちのファンになってもらうために SNS を広く利用した (吉田, 2018)。

私の頭の中に入っている知識では、韓国の当時の大手 3 代事務所、SM、YG、JYP は人気グループを多数輩出しており儲かっていたのでテレビなどで自分たちが所属するグループやタレントを宣伝することができた。彼らは SNS は使っていたものの BTS のようにプライベートな様子や練習動画などをどんどんアップすることが少なかったため BTS は他の事務所よりも SNS をふんだんに利用していった結果、今現在世界中でファンを獲得することができた。

資本金がなくとも人気を広げ維持するツールとして、SNS の有効性が予想されることから、本研究ではこの利用の事例についても論じる。

4 研究の方法

主に K-POP について論じた次の文献を用いる。

・「K-POP 新感覚のメディア」(2018) は、「日本のみならず世界をも魅了する K-POP の魅力とは何なのか。グローバルなトレンドとポップな欲望が交錯するソーシャルメディア時代の音楽空間を解き明かす」(見開き 1 ページ目) ことについて書いた論考で、ガールクラッシュの流行の背景もわかる。著者はメディア・文化研究、音楽社会学、日韓文化論を専門とする金成玫 (キム・ソンミン)。

・「K-POP スタディーズ」(2018)は「現在の成功を裏打ちしている音楽要素やアイドル性、SNS以降のメディア戦略、さらには生き生きとしたファンダム動きにも目を配りつつ、いま最も先鋭的な音楽の様相を真正面から論じていく」(amazon,2018)。この文献はK-POPについて書かれた論文集であり、著者には現役のアイドルやK-POPに詳しい人がいる。

・最後の「新時代ミュージックビジネス最終講義」(2015)は、SNS以外にも日本・世界の音楽ビジネスの仕組み・現状が書かれている。

これらから、問いに答えられる箇所をまとめていく。

5 K-POPの長期的な人気の理由

ここでは、K-POPアイドルグループのファンミーティングで司会をすることが多い古家正亨さん(ラジオDJ)がインタビューに答えている記事を取り上げる(古家,2018)。特に印象に残った部分を要約・抜粋する。

「K-POPは特に盛り上がった時期というのはあるが完全に終わった時期というのはい度もなかった。また韓国ドラマそのものの人気はこの15年くらいずっと続いている。K-POPもそれ自体はこの10数年で1つのジャンルとして定着しつつあって、そのなかである時期ごとに特定のアーティストがブームになってきただけだと思う。表面的に「ブーム」と見えるのはマスメディアがわーっと取り上げた結果で、取り上げるのをやめた途端にマスメディアは「ブームは終わった」と都合よく言う。表向きに「ブーム」と言っていたマスメディアが興味をなくしただけで、知っている人は知っている1個のサブカルチャーとしてその人気は続いてきた。その意味で、これはブームではないと思っている」(p.218)。

以上、古家(2018)からわかることは、約10年前のように韓国歌手が日本のテレビに出ることは少なくなってしまうが一途に応援している人はいる。

以前韓国アイドルグループの日本でのファンクラブ会員数を調べたことがあり、今は日本のテレビに映ることがあまりないグループでも意外と会員数が多いことに驚いた。

以下の順位は一般人がウェブ上で公開したものであり、正確ではない可能性が高いので「こ

んな感じなのか」と軽く思っただけだとありがたい。

2019年版（2020年版は見つけれなかった）

順位	グループ	FC 会員数
1 位	東方神起	51 万
2 位	防弾少年団 (BTS)	41 万
3 位	SHINee	36 万
4 位	BIGBANG	29 万
5 位	TWICE	18 万
6 位	EXO	17 万
7 位	Super Junior	14 万
8 位	SEVENTEEN	12 万
9 位	2PM	12 万
10 位	iKON	9 万
11 位	Monsta X	7 万
12 位	GOT7	6 万
13 位	BTOB	5 万
14 位	BLACKPINK	4 万
15 位	WINNER	3 万

東方神起ブログ（2019）より

※BTS に関してはファンクラブ会員番号が 10 万から始まっているので正確とは言えない。また今現在 60 万を超えている（この情報は Twitter でファンがつぶやいていたので間違っていないはずである）。ほかのグループも、退会した人の分まで番号に含まれているので正確ではないが、参考程度に。

この表を見ると、ほとんどが男性グループであり女性グループは 2 グループしかランクインしていない(BLACKPINK、TWICE)。男性アイドル＝女性ファンの構図がまだ崩れておらず、女性アイドル＝女性ファンのグループが増えるにはまだまだ時間がかかりそうである。

またファンダムがもつ力の大きさが K-POP の長期的人気の理由の一つだということを説明していく。

「K-POP ファンダム※の社会学 ～日本の女性たちの「遊び」の変遷～」(吉光, 2018, pp46-47)

ファンダム＝人々が愛する様々な文化の周囲にできあがる構造や習慣を指す言葉。

1、K-POP ファンダムへの注目

ファンダムは、儲けを考えないで時間やエネルギーをつぎ込むファンたちの一連の行動から生まれる。

最先端のデジタルカルチャーや奇抜なファッションの発信源としての韓国像 (K-POP アイドル) = 過激なファンたちと送り手との緊張感に満ちた不断の駆け引きの帰結であるが、日本の K-POP アイドルの大部分を占める女性たちには過激さがないため幅広い世代の女性たちの好みに応える送り手の戦略と絡み合い、日本特有のファンダムを構築できた。

2、2000 年前後の状況

・韓国への週末おっかけ旅行

日本の K-POP ファンが注目されるようになったのは 2000 年前後。2002 年に発売された『AERA』という雑誌に、「K-POP にハマった 韓国アイドルを追う女たち」という記事が掲載された。韓国に「週末はさくっとおっかけ旅行」する 20 代前半の社会人の女性が渡韓した際に好きなアイドルと写真を撮ったエピソードなどが紙面で紹介され、ファンたちの間でアイドルとのふれあいを共有することが 2000 年前後で既にあった。

最近では好きなアイドルの誕生日、デビュー記念日を祝うためにファン同士がお金を出し合い、街のいたるところに広告看板を出す。これは韓国でよくある光景なのだが日本でも近年になってみられるようになった。例：東京、大阪など都市の中心部にあるスクリーン画面にグループのメンバーの誕生日、デビュー記念日の広告が流れる。私は直接見ていないのだが私の地元に近い姫路でも同様のことがあった。

菅原 (2020) によると、「広告費の資金源は一個人や私営ファンクラブ、また SNS で有志の集金を広く呼びかけられたりするものと様々で、出資から広告デザインの作成、代理店とのコンタクト、広告掲載の情報拡散などの行程がファンによって自主的に行なわれている」とのこと。K-POP 人気が年々高まってきておりファンによる広告活動のクオリティも高まっている。ニューヨークにあるタイムズスクエアで広告を出す、電車の柄を好きなアイドルの顔写真が写ったものにするなど、ファンダムの大さきのごさにご改めて気づかされる。今まで K-POP に興味なかった人でもこのような規模の大さき広告を見ると「この人は誰？」と気になりファンになる、というループが続くことで K-POP が長期的人気になるのではないだろうか。

6 ガールクラッシュとは何か

6.1 先行研究のまとめ：ガールクラッシュとは何で、なぜ起こったのか

まつもと (2018) によれば、ガールクラッシュとは、女性がクラクラしてしまうほど素敵な女性のことをそう呼ぶ。韓国のガールズグループの本格的な日本進出第 1 弾は「S.E.S」というグループだった。韓国・アメリカ・日本出身の 3 人グループで 1998 年 10 月に日本でデビューした。しかし、デビュー曲が R&B シンガーの MISIA のヒット曲と似ているという批判の声もあり、あまり活躍できない日々が続く。結局レコード会社との契約終了とともに撤退するが、のちに BoA や東方神起といった後輩たちが日本でトップスターになれたのは、S.E.S が突破口を切り開いたおかげとみる人も多い。

そして 2010 年、少女時代と KARA の進出により、韓国のガールズグループに大きなスポットライトがあたることになる、と 2 章でも書いたのだが成功した要因の一つは動画配信サイトの普及である。この 2 組のミュージックビデオは、観た人に「可愛い」「かっこいい」「マネしたい」と思わせる要素が満載で、日本のリスナー、特に 10 代の女性たちが飛びついたことが大きな盛り上がり発展したと思われる。おかげで少女時代と KARA は韓国でのイメージを変えることなく日本でブレイク。このように日本をメインに海外でも通用するスタイルを追い求めてきた韓国のガールズグループだが、世界（特にアジア）各国で熱狂的なファンを増やしつつある。

K-POP と呼ばれる韓国の大衆音楽は現在、日本で第 3 次ブームを迎えており、韓国のガールズグループの中でも「BLACKPINK」と「TWICE」が頭一つ抜き出ている。そして、

その成功は、歴代のガールズグループの日本進出の良し悪しを把握したからこそ成り立っている。

以上の3段落は、まつもと（2018）の pp.41-42 を要約したものである。

ガールズグループの日本進出の良し悪し：今現在で考えると、昔日本へ進出した韓国のガールズグループが歌もダンスのレベルも高いのに失敗したのは単純に宣伝不足。今は SNS が発達し世界中の音楽をいつ・どこでも聞ける状態だが当時（90年代、2000年代前半）は YouTube などの動画配信サービスがあまり普及していなかったせいか、韓国出身の歌手が日本でデビューしても成功する人がほとんどいなかったのが2度と失敗しないために上記でも書いたように SNS を大いに使うことで日本へ進出しやすくなったと考える。

TWICE: 2015年、韓国のサバイバル番組「SIXTEEN」で16人の候補者の中から9人が選ばれデビューしたガールズグループ。日本出身が3人、台湾出身が1人含まれる多国籍グループとして有名。2016年にリリースした楽曲「TT」が大ヒットし日本でも話題になり若者の間で「TTポーズ」をして写真を撮ることもブームになった。また同年にリリースした楽曲「Cheer up」のフレーズの一部にある「shy shy shy」が韓国の流行語になるなど飛躍の年になった。2017年に日本デビューし今も活躍中である。

BLACKPINK は後ほど紹介する。

K-POP ブーム期にガールクラッシュが広まる

・ガールズグループへの憧れ

吉光（2018）によれば、2010年から2012年までが、日本のK-POPのブーム期である。学園祭でコピーダンスを披露し「〇〇高校の●●（アイドルグループの名前）」と呼ばれた経験を嬉しそうに語る者も多い。また「オルチャン」と呼ばれる韓国のインターネットモデルに注目するものも多い。彼女たちによって SNS 上で自分の顔やライフスタイルをアピールする「自撮り」が日本でも広まった。さらに韓国の化粧品会社の日本進出を促した（吉光，2018，pp.49-50）。

私が小学生の時、給食の時間になると毎日音楽が流れていたのだが特に6年生の時は少女時代、KARAの曲がよく流れており踊っていた子をたびたび見かけた。バラエティや音楽番組に出ると次の日の友達との話題は「昨日の少女時代が出てる番組見た?」「めっちゃ可愛いよな〜」「私ダンス踊れるで」などといったことで盛り上がった。今も時々YouTubeで当時流行ったKARA、少女時代のミュージックビデオを見ており、当時のブームのことを思い出して楽しんでいる。

6.2 事例研究：一つまたはそれ以上のガールクラッシュなアイドルの例から、実際のガールクラッシュ現象の様子とそれが起こる理由を詳しく説明する。(奥村, 2018)

ガールクラッシュが使われ始めたのは2011年ごろ

2NE1 (トゥエニワン) という韓国の4人組ガールズグループが2009年に韓国でデビューし、2011年の韓流ブーム時に「I AM THE BEST」という曲で日本デビューした。この年にアメリカでもデビューしている。彼女たちはYouTubeを通して大きなファンダムがつくられていたのでアメリカでデビューする前から彼女たちの音楽は広く受け入れられていた。

濃いメイクに派手な衣装、そして「私が一番イケている」と歌う姿は今までのガールズグループの可愛らしいアイドル像とは全く異なり、新しかった。またこの「I AM THE BEST」という曲は2014年にアップルのCMでアメリカをはじめ、日本を含む世界中で流れて有名になった。この頃から「ガールクラッシュ」が流行り始めたが当時の日本ではまだ浸透しておらず韓国内に留まっている状態だった。

2010年に日本に進出してきた少女時代、KARAの時は10代、20代の女の子・女性たちに「可愛い」「真似したい」と思わせるくらいTHE・アイドル的な存在であったが2NE1は客観的にみるとかっこいいけど少し近づきたい、という印象をもってしまった。2011年に日本デビューしたようだが私はデビューしたことすら当時知らなかったし顔も見たことがなかった。コアなK-POPファンは彼女たちの存在を知っていたかもしれないが私はその当時K-POPにまだのめりこめておらず情報もあまり入ってこなかったのも、もし彼

女たちのようにになりたいか、憧れがあるかと問われると、当時の私は K-POP 自体に興味
がなかったので「No」と答えるかもしれない。だから上記で書いたように「ガールクラ
ッシュ」は本格的には浸透していなかった。

圧倒的女子人気を誇る BLACKPINK

BLACKPINK は 2016 年に韓国でデビューし、翌年 2017 年日本でもデビューした 4 人
組ガールズグループ。彼女たちの特徴としては、女性ファンが多いところである。2015
年にデビューした 9 人組の人気ガールズグループ TWICE も女性ファンは多いが男女比率
でみると男性ファンのほうが多い。また楽曲を見てみると、「TWICE は好きな男の子を健
気に思い続けている乙女心について歌っているものが多いのに対し、BLACKPINK の歌
詞に出てくる女の子はもっと強気。好きな気持ちをはっきりと表しながら、男の子に積極
的に自分から仕掛けていく、THE 肉食系。素直で赤裸々な気持ちを歌っている
BLACKPINK は、まさに女の子が憧れる“ガールクラッシュ”なグループなのである」(奥
村, 2018)。歌・ラップのレベルも高い上に 4 人のメンバーのうち 3 人が英語を話すこと
ができるので海外受けしやすいのも特徴である。またきらびやかな衣装やメイクはファン
を魅了させ、「決して男の子に媚びるのではなく、自分たちの強い意思」(奥村, 2018) と
見ることもできる。

今年の 1 月に彼女たちのコンサートに行き、上記で書いた通り、女性ファンが半分以上で
あった気がする。女性グループのコンサートのイメージは男性ファンの割合が多いイメ
ジであったが BLACKPINK のコンサートは真逆だったので新鮮だな、これからこんなグ
ループが増えるのかなと思った。小学生っぽいファンも見かけたので BLACKPINK はそ
のような層までもファンにつけることができているのでガールクラッシュの勢いはまだこ
れからも続くを見た。また、私は彼女たちのファンクラブに入っておらずあまり良い席か
ら観覧できなかったのが少し寂しく楽しめなかった部分があった、というのが正直な感想
である。もしコロナウイルスが収束してコンサートが再びできるようになればリベンジし
て楽しみたい。

また疑問に思うところがあり、ミュージックビデオの再生回数が 10 億回のものもありイ
ンスタグラムのフォロワーも多いのにファンクラブの会員数がそこまで多くなかったので

(ネットで調べると 2019 年で 4 万人くらい?)、再生回数多い=人気 とは限らない、コアなファンを獲得しきれていないのではと感じた。しかしアメリカで人気の高いアーティストから称賛されており、楽曲のコラボレーションもあることから実力と人気は本物であることは間違いないと思った。

「ガールクラッシュ」な存在に憧れる女の子たち

インタビューでは、メイク方法、美容のために気を付けていること、ダイエット、私生活の様子などを深く掘り下げられることが多い BLACKPINK。「アイドル」としてではなく「一人の女性」として世間の女性・女の子たちから注目を集めており、「自分もダイエットしよう」、「メイクを真似してみよう」など BLACKPINK から影響を受ける人も多いようである。少し前まで「ガールクラッシュ」は K-POP アイドルのことを指す言葉であったが、今はアイドルだけではなくファッションやライフスタイルの発信をするインフルエンサーが世の女性・女の子たちへ影響を与える言葉にもなった。

SNS を見ていると、韓国のアイドルやインフルエンサーを意識したファッションやメイクをしている女の子が増えているように感じ、テレビでも第 4 次韓流ブームと言われていることもあってものすごく影響があり流行っていることがよくわかる。今の時代、女性が活躍する時代と言われているので力強く生きていく姿を見せる「ガールクラッシュ」な存在はとても憧れが芽生えるのではないかと思う。

7 SNS の活用

7.1 文献の紹介：一般的に音楽ビジネスで SNS が現在までどういう役割を果たしているのか (山口, 2015, pp.106-112)

動画共有サイト活用法

自分たちの音楽を聴いてもらいたい、広めたいと思うなら、今の時代 YouTube が一番効果的である。YouTube でお金を稼ぐ「YouTuber」が近年増えてきており、動画で広告を付けると広告収入としてお金が入ってくる。しかしあまりに付けすぎると何の動画かわからなくなる。自分たちの音楽を見せることが目的なら広告は控えめにすべきだろう。

今の時代 YouTube やニコニコ動画があるおかげで様々な分野の音楽、世界で注目されている曲を簡単にいつ・どこでもスマホがあれば聴くことができるようになった。私はスマホの容量が少ないので地元にある TSUTAYA で CD をレンタルしてウォークマンに曲をいれて楽しんでいる。CD は時々買うがそれは CD についている特典（フォトカードやポスター等）が欲しくて買っているだけなのであまり聴くことはない。

ライブ配信サービス

ライブ配信も重要なメディアであり、文献では「一番盛り上がっているのは何と云ってもツイキャスでしょう」と書いてあったが最近ではインスタライブが盛り上がっているのではないかと個人的に思う。インスタグラムを使っている人はたくさんいる、プラス芸能人のプライベートな部分を見ることができるので盛り上がるのではないかと考える。

Twitter で「今からツイキャスするからみに来て！」と有名人(YouTuber や読者モデルなど)がツイートするものを何度か見たことがあるが、テレビによく出演している芸能人はインスタライブを使ってファンとコミュニケーションをとるほうが最近多くなっている気がする。K-POP アイドルの場合、韓国製のアプリである「V Live」というものを使うことが多い。

Twitter アカウント運用

Twitter は情報の拡散力がとても強いが、悪いこともすぐに拡散してしまうので使い方には十分気をつけなければならないのが SNS である。その一方でファンとのコミュニケーションが取りやすく、芸能人は時間があればファンがコメントしたことに対して返信をして喜ばせることができる。またドラマや映画、バラエティ番組に出演するとフォロワーの数が増えることはよくあるケースである。しかし数だけでなく質も大事にしていかなければならない。いかにコアなフォロワーを増やせるかが重要である。

例：Abema TV

無料で見ることができる「Abema TV」というネット番組は世間から認知度の低い人が番組に出演後、Twitter や Instagram のフォロワー数が大幅に増える現象がよくある（地上

波のテレビと同じ現象)。とくに「Abema TV」の中高生の恋愛リアリティーショーは人気があり、認知度を上げるためにまずは AbemaTV に出る、という人が多い。しかし時間が経つにつれてフォロワーが少しずつ減っていくので番組出演後どれだけ活躍できるか、ファンを大事にするかが重要になってくるのではないだろうか。そこから運がよければ地上波のテレビでも活躍できる、というのが私の考察である。

7.2 事例研究：BLACKPINK と SNS、そして今後

彼女たちは韓国の「YG エンターテインメント」という大きな事務所でデビューしたのでその事務所から 7 年ぶりにガールズグループが誕生するということもありデビュー前から注目されていた。デビュー前から事務所が SNS で宣伝をし、メンバー 4 人の写真がアップされるとビジュアルがとても良いことも注目された。デビュー後順調に売れて行き、たくさんの賞を受賞し、2018 年に出した新曲が大ヒットしそこから人気が一気に上がったとを感じる。この年から彼女たち 4 人は個人のインスタグラムも設立したのでより注目されるようになった。私も音楽アプリでよく目にしたのでこの 2018 年の新曲をきっかけに彼女たちの存在を知ったがまだそこまで興味はなかった。興味を持ち始めたのは BLACKPINK の YouTube 公式チャンネルにステージ上では見せない、リラックスした状態で日常を過ごしている映像を見て、「ステージ上ではかっこよく歌を歌っているのに普段はこんなに可愛らしい人たちなのか」とギャップを持ち始めて興味を持った。今では彼女たちにとっても興味があり新曲が出るとなると必ずチェックするようになり、「次はどんな曲が出るのかな」といつもワクワクする。彼女たちの人気は今も続いており衰えを感じさせずうなぎ上りである。しかしそれがいつまで続くのか、というのが率直な意見であり心配でもある。新しいグループが毎年たくさん誕生し、ガールクラッシュなグループも増えてきているような気がしており、同じような系統のグループが増えているにも関わらず、BLACKPINK は他のガールズグループとはオーラが違うような、圧倒的オーラがあるというか、そのような感じがする。You Tube でこの前人気のあるアイドルたちが一斉に出る音楽番組を見たがやはり他のガールズグループとは違い、異彩を放っているように見えた。また個々の活動も活発であり CHANEL、Dior、Yves Saint Laurent、CELINE といった有名ブランドのアンバサダーを務める 4 人はブランドの宣伝として写真を投稿したりプライベートのおしゃれな私服などを投稿すると毎度注目されコメントの数もたくさん集まり、インスタグラ

ムのフォロワー数はメンバーの一人がアジアで1位になっている（現在4000万人超）ので世界で注目されている証拠である。デビュー当初からYouTubeで圧倒的な人気を誇ってきており現在登録者数は5420万人。金（2018）によれば、「音楽以外の芸能活動を抑えながらYouTubeやコンサートを中心にグローバルな市場とファンダムを獲得した2NE1の後を継いでいるように見える」とのこと。彼女たちが出す楽曲も毎回耳に残るものばかりではまりやすいので海外のファンにも受けやすい。ほかのグループとくらべると1年のうちに1曲しか出さなかった（2018, 2019年）のでファンがまだかまだかと期待を膨らませた結果、YouTubeの再生回数にも影響してくるのではないか。ちなみに今年は3曲出しており（ミュージックビデオ）、アルバムにはあと5曲収録されていて今年は活発に動きを見せている。しばらくは人気が続くだろうと個人的に思っている。

8 考察のまとめ

ガールクラッシュとは、女性がクラクラしてしまうほど素敵な女性のことをそう呼ぶ。

2010年に韓国のガールズグループである少女時代、KARAが日本で大人気になり、10代の女性たちに「かわいい」「かっこいい」「マネしたい」と思わせることができたことが大きな盛り上がりになったと思われる。

2NE1という韓国の4人組ガールズグループが2009年に韓国でデビューし、2011年の韓流ブーム時に「I AM THE BEST」という曲で日本デビューした。濃いメイクに派手な衣装、そして「私が一番イケている」と歌う姿は今までのガールズグループの可愛らしいアイドル像とは全く異なり、新しかった。またこの「I AM THE BEST」という曲は日本のCMでも流れ、有名になった。この頃から「ガールクラッシュ」が流行り始めたが当時の日本ではまだ浸透しておらず韓国内に留まっている状態だった。

2016年に同じ事務所の先輩である2NE1以来7年ぶりに韓国でデビューした4人組ガールズグループBLACKPINKは女性ファンが多く、まさに女の子が憧れる「ガールクラッシュ」の象徴となった。インタビューで、メイク方法、美容のために気を付けていること、ダイエット、私生活での様子などを深く掘り下げられることが多いBLACKPINK。「アイドル」としてではなく「一人の女性」として世間の女性・女の子たちから注目を集めており、「自分もダイエットしよう」、「メイクを真似してみよう」などBLACKPINKから影響を受ける人も多いようである。少し前まで「ガールクラッシュ」はK-POPアイドルの

ことを指す言葉であったが、今はアイドルだけではなくファッションやライフスタイルの発信をするインフルエンサーが世の女性・女の子たちへ影響を与える言葉にもなった。

近年 Twitter や Instagram などを使った SNS 戦略が多くなっている気がする。芸能人は SNS を使ってファンとコミュニケーションを取ったりプライベートな姿を見せることで親近感を持たせることができ、よりファンを増やすことができる。音楽分野では、今の時代 YouTube やニコニコ動画があるおかげで様々な分野の音楽、世界で注目されている曲を簡単にいつ・どこでもスマホがあれば聴くことができるようになった。私のようなスマホの容量が少ない人、スマホを持っていない人はで CD をレンタルしてウォークマンなどの音楽プレーヤーに曲をいれて楽しんでいる。今の時代 CD が売れなくなってきているので CD に特典（フォトカードやポスター等）をつけるサービスをするミュージシャンは多い（はず）。ライブ配信サービスでは、Twitter で「今からツイキャスするからみに来て！」と有名人(YouTuber や読者モデルなど)がツイートするものを何度か見たことがあるが、テレビによく出演している芸能人はインスタライブを使ってファンとコミュニケーションをとることを最近よく目にするようになった。K-POP アイドルの場合、韓国製のアプリである「V Live」というものを使うことが多い。生配信後、字幕がつくので韓国語の勉強をしたい人には良いらしい (Twitter 情報)。Twitter、Instagram のアカウント運用では、例えば無料で見ることができる「Abema TV」というネット番組は世間から認知度の低い人が番組に出演後、Twitter や Instagram のフォロワー数が大幅に増える現象がよくある(地上波のテレビと同じ現象)。とくに「Abema TV」の中高生の恋愛リアリティーショーは人気があり、認知度を上げるためにまずは AbemaTV に出る、という人が多い。番組出演後、天狗になって炎上した人を実際に SNS で目にしたので普段からの振る舞い、どれだけファンを大事にするかが重要になってくるだろう。

SNS は今の時代、自分をアピールするために非常に活用できるツールだということが改めて分かった。

9 提案＝結論

「はじめに」のところで、韓国の歌手が今後も日本で人気を維持していく方法を見つけると書いたが私の提案として、

1. SNS は頻繁にやる

2. グループ内の仲が良いことを証明する
3. 歌手活動以外のこともやる
4. ガールクラッシュなアイドルを増やす
5. 献身的な女性ファンを獲得する
6. 「ライト」なファンを「コア」なファンにする

である。

1は BTS のように、普段の様子や練習動画などを SNS に頻繁に投稿してファンに現状を伝えることでより親近感をもつことができるはず。また K-POP アイドルが「日本」で人気を維持していくにあたって、日本語を話すことができるとより好感を持たれると思うので Twitter や Instagram では日本語で投稿したり、YouTube では日本語の字幕付きの映像を流す工夫をこれからも続けるべきである。2は「SNS を頻繁にやる」につながるもののだが、YouTube などの動画配信サービスを利用してグループの冠バラエティ番組でメンバーの仲の良さを証明するべきである（仲の良さが試されたゲームをやるなど）。

3は「歌手活動以外のこともやる」と書いたがこれはドラマに出演することで幅広い層のファンを獲得できるのではないかと思い、そう書いた。日本の国民的アイドルの「嵐」のメンバーである松本潤もドラマをきっかけにグループの人気を一気にあげることができ、今も人気を維持している。何人かの K-POP アイドルも韓国内のドラマに出演しており、グループの知名度を少しは上げることができたのではないかと思うので、歌手活動以外の仕事もタイトルに書いてある通り、人気維持につながるのではないだろうか。

4で「ガールクラッシュなアイドルを増やす」というのは女性ファンを増やすことでもある。「ガールクラッシュ」という言葉を本格的に浸透させたアイドルといっても過言ではない今大人気のガールズグループ BLACKPINK は、男性ファンよりも女性ファンの割合が高く、その点がほかのガールズグループと異なる部分である。なぜ女性ファンを増やしたほうが良いかというと、K-POP のガールズグループは人気の寿命が短く、デビューしてから 5 年たっても人気を維持できればすごいと言われている。アイドル人気の鍵をにぎっているのが女性ファンの存在だと私は思っており、音楽番組を観覧しているお客さんはほとんど女性だと思っているので「女性アイドル＝女性ファン」という構図を増やすために、女性が憧れる女性、「ガールクラッシュ」なアイドルを増やせば人気を維持できると考える。

5 も同様。

6 では「ライト」なファンを「コア」なファンにするということだが、これはコンサートや多くのアーティストが登場するフェスに行くことが良い方法ではないかと思う。私も実際にフェスに参加して K-POP に興味を持ち始めたので「コア」なファンを獲得するにはフェスはとても良い機会ではないだろうか。興味のないアーティストでも会場の雰囲気の上昇で気分がよくなるのでとても楽しめるはずである。

以上が私が考える、K-POP アイドルが日本で人気を維持するための方法である。

引用文献

明石陽介 (2018) 「K-POP スタディーズ」 青土社

ウィキペディア (2020) 「少女時代」

[https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%B0%91%E5%A5%B3%E6%99%82%E4%BB%A3_\(%E9%9F%B3%E6%A5%BD%E3%82%B0%E3%83%AB%E3%83%BC%E3%83%97\)](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%B0%91%E5%A5%B3%E6%99%82%E4%BB%A3_(%E9%9F%B3%E6%A5%BD%E3%82%B0%E3%83%AB%E3%83%BC%E3%83%97))

ウィキペディア (2020) 「KARA」 <https://ja.wikipedia.org/wiki/KARA>

奥村千尋 (2018) 「女の子が惚れる女の子 “ガールクラッシュ” な魅力を持ったインフルエンサーが急増中」 <https://social-trend.jp/42037/>

金成玟 (2018) 「K-POP 新感覚のメディア」 岩波新書

菅原史稀 (2020) 「K-POP の「ファンダム」の力」を考察。自主と連帯が生む熱狂と危険性」
<https://news.livedoor.com/article/detail/17730035/>

東方神起ブログ(2019) 「2019年 KPOP グループの日本 FC 会員数推定 東方神起 1位」
<https://ameblo.jp/chandora--tvxq/entry-12455246406.html>

山口哲一 (2015) 「新時代ミュージックビジネス最終講義」 リットーミュージック

吉田唯 (2018) 「なぜ人気？ BTS が世界級になるまでの軌跡」
<https://www.cinematoday.jp/news/N0110332>

総合政策学部総合政策学科 牲川ゼミ

玉井 亮伍

「臨界期」後の言語習得の可能性

目次

第1章 導入

第2章 従来の臨界期説と現代

2-1 臨界期の起源、そのような期間は本当にあるのか。

2-2 脳の側方化

2-3 カテゴリーごとの臨界期

第3章 調査

3-1 調査の目的と方法

3-2 調査結果

第4章 調査結果のまとめ

第5章 内発的動機付けから外発的動機付けへ

5-1 内発的動機付けと外発的動機付けの関係性

5-2 小学校英語と動機付け

第6章 結論

第1章

導入

近年、多くの国内企業が事業を拡大するために海外進出を進めており、契約書やレポートなどは英文で書かれるようになってきている。また、海外の取引先とのメ

ールや電話は全て英語が使われ、打ち合わせやミーティングも全て英語で交渉することが当たり前になってきている。グローバル化が進む中で英語の習得は必須であるが、グローバル人材の需要が高まっていることを知ったのは大学に入ってからで、それから英語の勉強に力を入れようと思った。

ある教職の授業で臨界期についての講義を受講した際、大人になってから第2言語の習得は難しく、話せるようになるのは不可能だと言っていた。もし、その説が正しければ、私たちは何年たってもどれだけ必死に勉強しても英語を流暢に話すことは不可能である。つまり、子供の時から英語に触れていなかった人は、大人になってしまってから学習をしても意味がないということ。しかし、筆者はこの説について否定的な考えを持っている。多くの人が海外で働くこと、海外との繋がりのある職業に就くことを目標に掲げているし、実際に何人かの社会人に聞いたところ、もし可能なら英語を習得したいと答えた。本論では、そのような人が、これからの英語学習をより有意義なものにしていくためにどのようなことが重要になるのか、具体的に何をすべきかということを学習年齢に関連付けて明確に示す。なお、この論文での英語学習というのは、主にコミュニケーションを取るための英語にフォーカスを当てる。

究極的な目的は、これから言語学習を始めていく上でネガティブな印象を持っている人が希望、そして学習に対してポジティブな印象を持てるようにすることだ。

経験上、大学で留学に行った学生は、ある程度英語が話せるようになって帰ってくる。今まで幾度となくそのような人とは出会ったことがある。2年間アメリカで生活をしていた友人は「2年間しかアメリカに住んでいなかったけど、毎日英語を使うから慣れてくれば日常会話で困ることはない。」と言っていた。実際筆者も、以前は臨界期説について肯定的な考えを持っていたのは事実だ。しかし、1年間ニュージーランドで生活をした経験からその考えは一変した。最初3ヶ月間程は自分の力不足を痛感し、多くの挫折を経験した。毎日が勉強で日本語を使う時間はほとんどなく、家に帰っても家族と英語でコミュニケーションをとらなければならない。そのような環境の中で成長は目に見えてわかるほど芳しく、1年経った頃には日常会話は難なくこなすことができていた。もちろん完璧な英語とは言い難いが、そこは重要ではない。あくまで言語はコミュニケーションツールの一つであるということを認識してほしい。

英語に限らず、日本語を学びに来ている留学生も、初めは流暢に話せていなか

ったが何年も滞在していると話せるようになる。つまり、学習開始年齢は習熟度には関係ないのではないのかと考え、まず言語習得における臨界期説の妥当性を検討し、次に言語習得に必要な外的要因、内的要因、さらに習熟度について、明確にしていきたい。

第2章 従来の臨界期説と現代

この章ではこれまでに提唱されてきた従来の臨界期説と現在の臨界期説についての見解を「英語学習は早いほど良いのか」(バトラー後藤裕子,2015)を引用しながら述べていく。

早期英語学習への関心は、ある一定の年齢までに言語学習を行っておかないといけないという考えと密接に関係しており、これは「言語学習の臨界期説」と呼ばれている。まずは、臨界期とは何かという定義付けを明確にする。発達心理学者のハクタは、言語学習に臨界期があるとするには、以下の条件を満たしている必要があると主張したという。

臨界期の定義付け

1. 臨界期の開始と終了時期が特定される。
2. 臨界期終了後、学習プログラム機能の低下で急速に学習が衰える。
3. 臨界期終了後、臨界期終了する前とは質の異なった学習が行われる。
4. 臨界期終了後では、環境の違いにより学習結果に大きな個人差が生じる。

(p9)

2-1 臨界期の起源、そのような期間は本当にあるのか。

臨界期の概念は動物行動学から来ており、代表的なものは「刷り込み現象」と言われる一部の動物に見られる現象だ。ハイイロガンの雛が、孵ってから初めて目にする動体についていく習性があり、これは雛が生き延びるために重要な生得の習性であると考えられている。動物学者ローレンツは特定の行動が特

定の対象に結び付けられ、その後の社会行動に影響を与えると考えた。

ここでのポイントはそれが発達の一定の期間に限って起こるということ。動物学者ヘスは小ガモの刷り込み現象と生後の時間との関係を調べたところ、生後16時間頃にピークを迎え、その後比較的急速に落ちていることが明らかになった。このことから刷り込み現象は限られた時期だけに起こるとし、この時期を臨界期と呼んだ。(p2)

これらのことを言語習得に応用させる。レネバークはダウン症などの患者の言語発達が思春期あたりで止まっていることを見出し、言語習得における臨界期説を提唱した。左右の脳の役割の固定化が完了する思春期が臨界期にあたると考え、言語学習開始は脳が柔軟性を持っている思春期以前に行わなくてはならないと考えた。レネバークによる臨界期説の解釈は「幼少のある一定の時期のみ言語を習得する特別な能力を持っており、その時期にその能力を使わなければその能力は消滅するか、徐々に衰えていく。」(p4、5)

ただ、この場合の言語習得とは第一言語(母語)の習得にで、レネバークは第二言語習得や外国語習得に関してはほぼ言及していない。神経学者のペンフィールドとロバーツは臨界期の期間を4歳から10歳までとし、第一言語だけでなく学校での第二言語の学習もその期間に開始するのが適当であると述べている。しかしながら、その主張を裏付けるデータは不十分であった。(p6)

これらのことから臨界期というもの存在するという事実に加え、その時期が人間の言語能力に大きく影響しているということは事実だろう。ただし、臨界期を過ぎてからの言語学習が全くもって言語能力に影響しないということは否定できる。事実、最近の脳科学研究では、脳の側方化を根拠として言語学習における臨界期が存在するという主張は支持されていない。

第二言語と学習開始年齢との関係性についても、様々な研究が行われてきたが一致した見解があるわけではない。そもそも臨界期がどの分野(音声、文法、語彙等)に存在するのかという点で様々な主張がある。さらに、臨界期の期間にもかなりばらつきがあるようだ。

2-2 脳の側方化

まず初めに脳の側方化について簡単に説明すると、大多数の人が言語生成の基礎となる皮質構造が左脳にあるということ。

人間が新しい言語を習得する場合、脳の活動やメカニズムがどのような影響を

与えているのか。そして、現代人の多言語習得と脳にはどのような関係性があるのか。これらのような多言語習得のメカニズムとその効果を、世界で初めて脳科学的に調査しているのが、東京大学、マサチューセッツ工科大学（MIT）、一般財団法人言語交流研究所（ヒッポファミリークラブ）である。彼らの研究内容としては、多言語習得の経験がある老若男女を1つのグループで20名ほど集め、モノリンガル、またはトリリンガルの脳の活動を比較していく。

具体的には、言語理解と発音把握などについて、「多言語に触れた経験がある人の脳が、さらに新たな言語を習得する際にどのような反応を示すのか？」または、「多言語を学習すると、脳の活動や構造にどのような違いが現れるのか？」ということを検証した。

東京大学の酒井教授は、科学的なアプローチから言語研究を進めている。MRI（核磁気共鳴画像法）によって、脳の血流磁場に対する応答性から測定することで、言語活動の構造がミリ単位で明らかになってきた。酒井氏は、「人間の脳には言語を使うための本能的な能力が備わっている。例えば、人間の左脳には言語地図があり、文法、単語、音韻、読解などの領域に分かれている。前頭葉には言語を生み出すコアとなる文法装置が存在し、この部分がトラブルを起こすと失語症が起きる。文法装置の下側には、込み入った意味を理解する読解領域がある。そのほか単語や音韻など、言語の側面を処理する領域が後ろ側にある。これらは左脳に局在している。」さらに、学習すると脳が活性化するというのは間違いであるという。「確かに脳の活動は学習の初期には上昇するが、だんだん熟達してくると脳の活動が節約される。実際に大学生の脳をMRIで調べたところ、英語力の熟達度の高い学生は、熟達度の低い学生よりも、言語の中核活動が明らかに小さいことが明らかになった。つまり、エキスパートになれば、脳の活動はそれほど必要ではなくなるということである。」（酒井氏）

さらに、酒井が紹介した多言語に関する興味深い事例について取り上げる。中国のドイツ大使館で通訳として活躍した Emil Krebs というドイツ人の天才がおり、死後に脳を徹底的に調べたところ、面白いことが判明したという。その調査の結果、は前出の文法中枢が非対称になっており、体積も大きく、優位になることを突きとめた。「脳の“側方化”すなわち、左脳の優位性が高いほど、文法課題の成績が正の相関を示す。わかりやすく言えば、英語ができる人は、左右の脳がアンバランスになっているということである。」（酒井氏）MITの

ザンヌ・フリン教授は、「人間にとって多言語の獲得は役に立つのか？」という視点から研究を行っており、MITの同僚であるノーム・チョムスキーが提唱する「生成文法」(注1)に基づき、「多言語を話すことは人間にとって自然なことである」「人間の言語獲得能力には限度がない」といった学説を唱え、新たに言語学習をする意義と可能性を見出した。同教授は、「これまでの研究から、第一言語についての習得メカニズムはある程度明らかになってきたが、第二言語以上の習得に関してはまだ不透明な部分が多い。」と述べた。

これらの共同研究によって、言語習得と脳、そして臨界期との関係性に関する不透明な部分が明確になるだろう。それにより、これからの英語学習のベーシックな部分のアプローチが改められるだろう。この共同研究は、2016年から始まり、5年間にわたり研究を進めていく方針だと述べられている。研究を進めていく過程でどのようなことが明らかになったのか、そして研究結果は現代人にとってポジティブなものなのか、これからの動向に注目したい。

(注1) すべての人間の言語に普遍的特性があるという仮説をもとにした言語学。普遍的特性は、人間が元来生まれ持っている生物学的な特徴であり、言語を人間の生物学的な器官の一つとして捉えている。

(RBB TODAY 一般財団法人、言語交流研究所、ヒップファミリークラブ発表会より参照)

2-3 カテゴリーごとの臨界期

音声言語習得と臨界期

研究結果(フレーゲル)より、年齢的な制約があることを示していても臨界期の存在を証明していないことが判明。

音声分野に関しては、第二言語学習者は母語の音韻範疇を使って第二言語の音を知覚しようとする。だから母語の音韻範疇が確立するにつれて、第二言語をモノリンガルの母語話者と同じように知覚することが難しくなる。(p166)

外国語を習得する際に、年齢的な影響を最も受けるのは音韻であるとされており、母語話者のような発音ができるにはかなり早い時期から習得を開始した子供のみである。つまり、日本人が英語を話す時にどうしても日本語の発音の特徴が出てしまい、ネイティブのような発音をすることは難しいということ。い

わゆる一般的に JAPALISH (Japanese と English を掛け合わせたもので、典型的な日本人が話す日本語のアクセントと表現を使う英語のこと。または、日本で日常的に使われている日本で生まれたカタカナ単語。サラリーマン、アルバイト、ノートパソコンなど。) と呼ばれるもの。これは事実で、筆者も身を持って体験している。ただし、それが間違っているということではないし正しいということでもない。世界各国にその国特有のアクセントが存在しており、日本はそのうちの一つでしかない。目指すところは人それぞれだが、ネイティブのような発音を身につけるといふ目標は現実的ではない。それは母語の音韻範疇が確立する前、つまり臨界期以前に習得する必要がある。この点に関しては、本当にネイティブのような発音を話したいというのであれば臨界期説を肯定する。

文法習得と臨界期

研究結果 (ジョンソン、ニューポート) より、統語、形態素の習得は習得開始年齢の高まりに連れて低下していくとし、小さな影響が出た年齢は7歳頃、大きな影響は16歳頃とし、言語における臨界期の存在を肯定した。

第一言語習得と第二言語の違いについて検証した Coppieters (1987) は、フランスが母語話者レベルとされる学習者を被験者として、文法判断テストを実施。被験者のフランス語能力を詳細に調べた結果、母語話者とは若干の差異が生じた部分があるとし、「母語話者並み」とされている上級者であっても、文法面においては母語話者とは微妙に異なることを指摘した。一方で、文法ではなく、語彙や意味の習得は陳述知識であり年齢の制約は受けにくく、幼少期に習得したケースと成人後に習得したケースとの差異はほとんどないとされている。ただし、この説には様々な意見があり、音韻習得には臨界期は存在しないが意味習得には存在するなどの意見や一方で統語習得には存在するが意味習得には存在しないなど、意見は多様である。少なくとも語彙習得に臨界期は存在するという研究結果は現時点では報告されていないようだ。音韻習得や統語習得、意味習得が脳内のどの部分でどのように処理されているのか、それによって年齢の制約や影響は異なるが故、臨界期を一括りにして議論することはできない。

このように、分野によって臨界期の存在にはばらつきがあり、そもそも研究データが不十分でまだまだ未知数な部分が多い。さらに、同じ習得期間でも年齢によって学習者が得られるインプットの質や動機などが異なる。

● 動機づけ

各国で行われた調査によると、小学校時代から外国語学習を始めた人の方が、それ以後に学習を始めた人より、外国語に対して好印象を持つ傾向があり、学習への動機づけも高くなる傾向がある。一方で、早期から学習を始めていた子供でも、中学に入学する頃には動機づけが大幅に下がる傾向がある。これは小学校と中学校の指導方法の連携がうまくいっていないことが原因である可能性が高い。トレイガントによると、学習開始年齢より総合学習時間数の方が動機づけに大きな影響を与えていることが判明。もちろん、ただ授業数を増やすのではなく、質の高い授業の時間数を増やすことが、動機づけを高めるに当たって重要である。(p 168～175)

本書では、様々な研究データを基に幾つかの視点から臨界期について言及している。しかし、臨界期に関しては現在でも不明確な部分は多く、臨界期説が正しい正しくないというのは一概には言えないのが現実である。ただ、このような不透明な実態の中にも筆者自身、そして他者の実体験から臨界期説の曖昧さと、臨界期説以外の原理による英語習得の可能性を見出していくことは十分に可能である。

第3章

調査

3-1 調査の目的と方法

この章では実際に調査をした結果に基づき、臨界期の認識と見解について明確にしていく。調査対象は、海外で長期滞在もしくは留学していた者と海外経験が皆無の者。調査方法はマンツーマンでのインタビュー形式。ここでのインタビューでは主にコミュニケーションにフォーカスを当てた形式となってい

る。その為、その他のスキル（リーディングやライティングなど）に関することには大きくは触れていないが、いずれにしてもそれらのスキル習得時にも以下のように同じことが言える。

3-2 調査結果

Mさん 22歳

大学1年間を休学し、カナダへ1年間留学。

留学前は、英語の授業でトイレに行く為の許可の取り方すらわからない状態で、当時の英語には全く自信がなかった。

現地での環境は、学校で週5の授業に加えホストファミリーと滞在し1日のほとんどを英語環境で過ごした。時々、息抜き程度に日本人の友人と遊んだり旅行に行っていた。しかし、1年間の中でモチベーションを保つことは容易ではなかったようで、途中日本に一時帰国した。自分の周りと自分を比較した時に自分の力不足を実感し、将来のキャリアに対する強い思いを胸に再びカナダに渡航し毎日英語学習に勤しんだ結果、帰国時には日常会話では遜色のない程度の英語を身につけることができ、何より英語学習が楽しいと思えた。将来はCAになりたいという強い思いから英語を学びたいと思い、日本より海外に滞在する方が環境的にも良いと考え、留学することを決意した。

Mさんは臨界期説には反対。新しいことを身につけることは不可能ではないし、やる気次第では成長する。

Mさんとのインタビューから言えることは、英語に対するモチベーションは重要だが、それを保ち続けることも容易ではないということ。時には回り道をして息抜きをすることも成長していく上で大事で、自分に合った学習方法を見つけて学んでいく。精神的に辛いと感じ、英語学習が億劫に感じた時に同じ国籍の人に頼りたくなるのは必然的で何も悪いことではない。大事なのは英語に対してネガティブな感情を抱かないこと。英語に対して苦手意識を持ってしまふ、本当に英語力が伸びているのだろうか、このまま続けても意味がないのではないかなど、このように思ってしまうことは人間である以上必ずあるが、そのような時にいかに英語を好きなままでいられるか。これは自分にストイックになりすぎて余計にストレスに感じてしまうのではという意見もあるだろう。

どんな状況下にあっても英語のことは忘れるなど。

しかし、筆者が言いたいのはそうではない。Mさんのような状況下で英語を学び続けるのは難しい。したがって英語の学習もしくは勉強することからは離れても良い。ただ英語というコミュニケーションツールをどれだけ楽しいものだと認識することができるか、つまりどれだけ英語を勉強と捉えないかが重要である。これは行き詰まった時だけでなく、常に意識しながら英語と触れ合っていくことで、より英語に対してポジティブに向き合えるのではないだろうか。

Hさん 21歳

カナダで高校生活を過ごす。

留学前は道を尋ねる程度の英語はできた。

現地での環境は、学校で週5の授業に加えホストファミリーと滞在し、休日にはホストファミリーと旅行なども頻繁に行っていた。Mさんと同じく1日のほとんどを英語環境で過ごした。海外に住んで生活してみたい、英語が話せたらカッコいい、大学入試で有利になる、周りのみんなと同じような生き方はしたくないという思いから高校生活を海外で滞在することを決意。英語学習に関して、周りと比べないことが重要で楽観的に物事を捉えるようにしていた。つまり英語学習というものを楽しんで行っていたことが、結果的に日常会話以上のハイレベルな英語を身につけることができた大きな要因なのではないか。

Hさんは臨界期説には反対。実際にKさんは海外での生活を通して自分の英語もかなり伸びたことを実感している。結局大事なのは自分がどうしたいかということで、自分が環境を変えたいと思うのであれば自ら行動し学ぶこと。

Hさんとのインタビューから言えることは、毎日の英語学習を楽しんで行っていたことが、英語習得の鍵ではないかということ。そして、漠然としていても大きくなくても良いから目標を持つ。Mさんのような明確な目標はないように思えるが、小さな目標を日々設定していたり、明確でなくとも自分の中である程度の目標を掲げることが重要である。Hさんも留学中に少し悩んだ時があったが、ホストファミリーや家族が支えてくれたおかげで最後までやり遂げることができた。

先ほども述べたように、人間であれば誰しものが鋼のメンタルを持っているわ

けではない。英語学習が行き詰まった時に事故解決することも大事だが、他人に頼ることも大事である。なぜなら、人はそれぞれの人生を歩み異なったコミュニティに属している為、様々な視点を持っている。他人に相談することで自分にはないような視点からの意見を得ることが可能だからである。これは、英語学習においても言えることで、自分なりに模索しながら取り組んでいるけどなかなか前進しない時、他人の意見を取り入れてみることで自分の盲点に気づくことができ、新たに違った方法で英語学習に取り組むことができ、結果的に英語力向上につながるのではないか。

Kさん 22歳

今まで日本から出たことがないが、英語は中学の頃から好きで点数も高かった。学校の授業で文法を中心に学んできたがそれほど苦手意識はなく、中学の頃から真面目に英語学習に取り組んできた。ただ、コミュニケーションという点では能力は著しく低く、原因としては授業では全く英語でのコミュニケーションを重視していなかったからだ。ある日の英語の授業で英語のネイティブスピーカーの先生が授業を実施し、その際に先生との英語でのコミュニケーションが非常に楽しく、自分の英語力を向上させてもっと様々な人と英語で会話をしたいと強く思うようになったようだ。大学にいる間はミートアップという参加型コミュニティに参加し英語のネイティブスピーカーと英会話を楽しんでいた。今では流暢とは言い難いがお互いの意思疎通は取れている。Kさんは英語を話すときに自信を持って会話しているように見えた。というのも、日本人の傾向として、失敗を恐れるあまり自分の英語に自信を持たず会話が始まらないということが多々あるが、そんなことは全く気にせず、純粋に英語での会話を楽しんでいた。Kさんに、間違えることを恐れていないのかと問うと、ネイティブの人は自分の間違いに対して笑うことも指摘することも馬鹿にしてくることも一切ない、彼らも自分と同じく純粋に会話を楽しんでいるから何も気にせず自信を持って話していると述べた。

そして、ただ単に英語が好きという理由で英語学習を行っており、将来海外に住みたいや英語を使って仕事をしたいという具体的な理由はない。

Kさんは臨界期説には反対。Kさん自身がネイティブスピーカーとの会話を通じて英語力が向上していることを身をもって体感し、どんな人でも留学に行かずに英語力を向上させることが可能であることを体現した。ただし、大人に

なってからの習得はかなりの根気と忍耐力が必要であると述べている。

Kさんとのインタビューから言えることは、環境はそれほど重要ではないのではないかということ。英語習得の上で環境要因は少なからず影響はするが、その環境は自分で作ることが可能であり、留学に行くことが必須であるということとは決してない。

Aさん 23歳

Kさんと同様今まで日本から出たことがなく、英語はかなり苦手で学校での英語の点数は悪くはなかったが全く話せない。大学での授業で先生の言っていることも理解できない。英語は話せるようになりたいが、今からでは遅すぎるし勉強しても話せるようにならない上そもそも英語は苦手。学校では教科書を丸暗記していた為点数は取れていたが全て短期記憶で今では覚えていない。英語に対する思いはほとんどなく、話せるようになれば良いが現在も将来も特に英語は必要ではないから本気で英語学習に取り組む必要はない。

Aさんがなぜそこまで英語に対して苦手意識を持っているのか。原因は、小学生の時の英語の授業で、先生に指名されて答えたがその答えが間違っていた。すると、クラスメイトがAさんを馬鹿にして嘲笑ったという。その後、中学に入ってからクラスで発言したが英語の発音が間違っているとクラスメイトに馬鹿にされ、それ以降英語自体に嫌悪感を抱くようになり、意欲もなくなった。

Aさんは、臨界期説はほぼ正しいとしている。大人になってから英語を勉強しても話せるようにはならないし、いざネイティブと話すときには言葉が出てこないだろう。頭で文を構成することに時間がかかり、コミュニケーションが成立しない（Kさんの実体験）

Aさんとのインタビューから言えることは、本人に意欲がなければ英語を身につけることはほぼ不可能に近いということ。英語を学んでいても面倒だと思ったり退屈だと思えることは習得を阻害する。ただ、自ら英語を学ぶか否かは個人の自由であり、本人が不必要だというのであれば無理にする必要はない。

そして、人間の性質上これはどうしようもないことだが、他人の間違いや努

力に対する厳しい視線や見下す特性は、新たな挑戦への妨害となってしまう、モチベーションの著しい低下につながってしまう。

実際に海外で生活したことがある者もしくは、目標を掲げ、ポジティブに英語学習に取り組む者は臨界期説に対して否定的であったが、英語学習に対して苦手意識や嫌悪感を抱く者は、臨界期説は正しいと思うようだ。

そして、Aさん以外に共通して言えることは、英語学習を楽しんでいたこと。特にKさんとAさんは、環境は同じだが英語に対するモチベーションが異なるだけでこれほど現状が違っていく。ただし、Aさんが間違っているということではなく、価値観はひとそれぞれで自分が英語を必要としないのであればそれは個人の自由であり、必要ならば意志を持って言語習得に勤しむべきである。以上のことから、少なくとも言語の習得にモチベーションなどの内的要因が影響するのではないかということが言える。

第4章 調査結果のまとめ

これまで、臨界期説に関する様々な研究結果や筆者の経験、調査対象者の経験を記述してきたが、臨界期というものがいかに不透明で曖昧かということが明らかになってきた。この論文の目的は、これから英語を身に付けたいという人たちがより英語に対してポジティブになれるように背中を押すことである。では、臨界期説で最も大きくフォーカスが当てられている年齢といった要素以外に重要なことは何か。第3章でのインタビューでいくつか共通している要素を取り上げながらまとめていく。

MさんとHさんは、臨界期とされている期間が過ぎた後、長期間海外で過ごし、毎日のように英語に触れていた。それぞれ目標や動機付けは異なっているが、自らが掲げた目標に向かって取り組んでいたことはほとんど同じようなことで学校での授業に加え、ホストファミリーや友人との会話や旅行、家庭内学習など。もちろん、英語学習に費やした時間や量は異なり、ある程度の英語

力の差は存在するが、英語圏で生活する上で遜色なく会話できるとした時に、両者ともに問題はないだろう。そして、この二者に通ずる英語を習得できた大きな要因の一つは、自分の中で目標を持ち、自発的に英語学習に取り組んでいたことである。例えば、英語を身に付けたいという明確な目標を持たずにずっと家に籠りホストファミリーや友人とも会話をせず、ただただ海外で生活しているだけでは英語を身につけることは不可能だ。

また、恥ずかしいからという理由で授業中に発言しなかったり、日本人の友人と一緒に過ごしているような生活では何も変わらないし何も成長しない。ただ、性格というのは容易に変えられるものではないので、もし自分が内向的な性格ならわざわざ変える必要はない。その人にはその人に合った学習方法が存在し、それをどのように見つけ出し効率的に取り組むことができるかが重要である。しかし、海外での経験では新たな自分を見出す数少ない機会なので自分にストレスのない範囲で、いろんな国籍の人に話しかけてみたりホストファミリーと自ら会話をはじめてみたり、勇気を出して新たな挑戦を試みるのも英語力向上と自分自身の可能性を広げる良いチャンスである。

少し話が逸れたが、次にKさんとも比較していく。Kは、MさんHさんのような海外経験は皆無、両親とも純日本人で、臨界期もすでに終えている。ではなぜ、Kさんは英語でコミュニケーションが取れるようになったのか。その要因は、自発的に英語学習を行っていたことに加え、英語学習を楽しんでいたということ。

よりわかりやすくするためAさんの例を見ていこう。AさんとKさんは同じ環境で同じように学校で英語を学んできた。おそらく高校生まではそれほど英語力に差はなく、Aさんもテストの為に英語を勉強していた故テストの点数はKさんとほとんど同じ。しかし、大学に入り英語の授業はコミュニケーションが重視されるようになり、Kさんは英語学習に楽しさを見出した。

英語コミュニティーに自ら参加したり授業中の発言もかなり多かったようだ。

一方Aさんは、大学の英語の授業は退屈に感じるようで、ホームワークやタスクなども答えを写したりやらなかったり、英語に対してネガティブな印象を持っているようだ。これが、KさんとAさんの英語力の違いを生んだ大きな要因だと言える。両者とも同じような環境で英語を学んでいたが、英語に対するモチベーションの違いによる習熟度の差は明らかで、おそらく全く同じタスク

を同じ時間でこなしたとしても雲泥の差が生まれるはずだ。

このように、英語に対するモチベーションや意欲、自発性、目標設定のような内的要因は少なからず言語習熟度に影響してくると言える。海外に行くだけで満足しては、日本に滞在して英会話教室に言っている方が幾分良い。もし、英語を身につけたいという強い気持ちがあるのであれば、自己奮起して英語学習に取り組み、やらされていると思うのではなく、楽しみながら学習していくことが重要である。この楽しみながら英語を学ぶということはMさんとHさんにも通づることだが、周り全てが英語環境か否かはそれほど重要ではない。海外に行って勉強をするというのはあくまで学習ツールの一つであり、日本でも英語を話す機会、学ぶ機会はたくさんある。ただその機会を見つけるのがより容易になるというのが海外留学やワーキングホリデーである。もちろん海外留学やワーキングホリデーの良さや目的はそれだけではないが。年齢や環境を口実に諦めてしまうのはただの言い訳にすぎない。それは自らの手で自分の可能性に蓋をしてしまっていることになる。英語を身につける必要があったり、英語が話せるようになりたいと思うのであれば、英語に対してポジティブに向い合い、自分を信じて現状を打破していく必要がある。

そして、目標設定に関してだが、大きな目標を掲げる必要はない。なぜなら、大きな目標を掲げると目標達成までのモチベーションを維持することが困難になってしまう可能性もあるからだ。Mさんは初めての留学ということもあり、尚更モチベーションを維持するのが少し難しかったのかもしれない。大きな目標を掲げることが間違いということではなく、大きな目標を達成する為にまずは目の前の小さな目標をコツコツ掲げていき、やがて大きな目標達成へとつながっていく。自分のモチベーションを保つためのプランニングというのも、英語を学習していく上で重要だと言える。

第5章

内発的動機付けから外発的動機付けへ

第3章と第4章では4人それぞれの英語学習に対する動機付けを、実体験をもとに述べてきた。この章では、様々な動機付けがある中で、どのような動機付けが英語習得に大きく影響しているのかを、4人のインタビュー結果を踏まえて述べていく。

5-1 内発的動機付けと外発的動機付けの関係

動機付けには、心理学の考え方で主に内発的動機付けと外発的動機付けの2種類分けることができるとされている。医療法人社団平成医会によると、内発的動機付けとは、自分の内面に現れた興味や関心、そして意欲に動機付けられていること。お金や報酬や名誉などの外的報酬に基づかないものが動機付けの要因である。例えば、「この仕事は自分のスキルアップにつながる」「勉強が楽しくてつい時間を忘れてしまった」など。外発的動機付けとは、他人の評価や報酬、賞罰などの人為的なものが動機付けの要因となっていること。例えば、「この仕事をしなければ上司に怒られる」「この仕事を達成できれば高収入を得ることができる」など。そして、内発的動機付けと外発的動機付けの主な違いは目標設定のプロセスとアクションの持続しやすさにあると言われている。自ら目標を掲げて達成する為にアクションを持続させるのが内発的動機付け。一方で、外部からの要因で動機付けと同時に目標も設定されて行動するのが外発的動機付けである。より簡単に言えば、自ら行動するか他人に言われて行動するか。

この二つの動機付けを英語学習に紐づけて比較していく。例えば、XさんとZさんは学校で英語の課題を課され明日までに終わらさなければならない。Xさんは、英語力を上げる為に時間をかけて丁寧に課題をこなした。なぜこの答えがこうなるのか、他の単語の使い方はあるのか、正しい発音はどうするのかなど、自分にとってプラスになるというモチベーションを持ちながら課題に取り組んでいる。一方でZさんは、この課題を終わらさなければ先生に叱られてしまうけど、するのが面倒だという理由で答えをそのまま写してしまう。XさんとZさんのどちらが英語習得に優勢かは言うまでもない。与えられた課題はどちらも同じだが、その課題をするという行為の動機付けが英語習得に大きく影響する。

前章で取り上げた4人の動機付けも同じようなことが言える。MさんとHさんは、英語を話せるようになりたいという理由から海外に行って英語を学び、英語学習をするにあたって自分の中で目標を設定し、自発的に取り組んだ。Kさんも環境は違うが、英語を話せるようになりたいという目標を自分で設定し、自ら英語環境を作り出して学んだ。彼らの動機付けの要因は、自分の為に英語を学びたいという内面から現れた意欲や関心であり、内発的動機付けであ

ると言える。Aさんも、小学生から大学生まで学校で英語を学んでいたが、テストで良い点数を取るため。これは、英語を勉強しないと良い点数を取れない上成績も悪くなってしまおうという外発的動機付けである。

これを聞くと外発的動機付けが良くないように聞こえるかもしれないが、もちろん外発的動機付けが英語学習の妨げになっているということではない。外発的動機付けは、やる気のない状態からアクションまでを促す効果があり、短時間でモチベーションを上げる効果がある。ただし、その効果は一時的で何か大きな壁にぶつかった時にモチベーションを保つことができなくなってしまう可能性がある。内発的動機付けは、自分で設定した目標が要因となってアクションを起こしているのもモチベーションを保つことがより安易であり、目標達成に向かうことが可能である。

チェスター大学のエドワード・デシ教授の実験では、「外発的報酬は内発的動機付けを低下させる」ことを発表した。実験内容は、大学生のグループを2つに分け、一方にはパズルを解くことができれば報酬を与えると約束し、一方には何も約束しなかった。何も約束されていないグループは特に変化がなく、自由時間も関係なくパズルに興じていた。これは、パズルを解くこと自体が内発的動機付けとなっていると言える。一方で、報酬を受け取ったグループは、自由時間にはパズルを解くことがなく他のことをし始めるという結果になった。これは、報酬という外発的動機付けが、内発的動機付けに悪影響を与えてしまったと言える。この実験のように自らの意欲で取り組んでいるアクションに外的報酬を与えられることによって、自発性を失われてしまうことが日常的にも存在する。しかし、先ほども述べたように、元々内発的動機付けが低下している場合には、外発的動機付けでアクションを促すことも意味があるとされている。

どのアクションにも必ず動機付けが存在し、その動機付けの要因によって結果が変わっていくと言える。内発的動機付けと外発的動機付けどちらが正しいか否かということは全く問題ではなく、それらをいかに英語学習に取り入れるかが重要である。

外発的動機付けからのアクションは次第に意欲や関心が変わり、内発的動機付けにつながる可能性も大いにあると言われている。「英語を話せるようになれば女の子からモテるようになる」のような動機付けでも構わない。洋画や洋楽が好きだが英語がわからないから理解できないが、理解できたより楽しめる

だろう。それなら英語を学んでみようなど。重要なことは、自ら意欲と関心を持って英語学習に取り組むことであり、もしも意欲や関心がない場合でも、自分の好きなこと（映画、音楽、アニメ、スポーツ等）から英語に触れ合っていくことで内発的動機付けに変化する可能性もある。

5-2 小学校英語と動機付け

近年では、小学校教育から英語を教科化するか否かという議論がよく話題に挙げられ、実際に2020年から公立小学校で教科の英語が正式に開始されることになった。さらに、文科省は、英語活動低学年化を試みているようで、英語学習開始年齢の早期化も加えて試みているようだ。しかし、本当にそれだけで英語力が格段にアップするとは考え難い。

ベネッセ教育総合研究所「第一回中学校英語に関する基本調査（生徒調査）」によると、小学校英語の経験時間にはどれも有意な効果が得られない、つまり小学校英語を経験すればするほど英語力が向上するという傾向は見出せない。100時間経験するごとに偏差値換算で約0.5だけ英語力が向上するという結果が出ているが、非常に微弱で劇的な効果とは言えない上、短期的なものだと考えられている。小学校から英語を教科化したとしても、一週間に数回の授業で英語に触れたところであまり効果は得られない。

ただし、小さい頃から英語に触れることは内発的動機付けを生み出す良い機会だと言える。小学校での授業では、主に「話す」や「聞く」というようなコミュニケーション活動が取り入れられ、歌やゲームをしながら楽しく英語に触れることができる。もちろんその段階で苦手意識が芽生えてしまうケースもあり、その先も英語に対してネガティブな印象を持ってしまう。小学校英語の実施で英語に対してポジティブに向き合えることができれば、小学校英語が全く有意なものではないとは一概には言えない。

第6章

結論

多くの人が「小さい頃にもっと英語の勉強をしておけばよかった」「今から勉強しても遅い」と後悔し、英語の習得を断念する。そう思うてしまうことは仕方

がない。しかし英語を習得したいという強い気持ちを持ち、自発的に楽しみながら英語と触れ合っていく。その中で自分の目指す目標を掲げ、その目標に向かって自分に合った方法で学習することが大事。

そして、外部環境を理由に断念するのは非常に勿体ない。環境は自分自身で創り出すもの。近年ではソーシャルネットワークが普及しており、様々な手段を駆使して英語環境を創り出すことが可能で、留学に行くことが英語習得の必須条件では決してない。普段私たちが意識していないだけで身の回りには多くの英語が存在しており、それをいかに上手に使いこなせるかということも日本で英語を習得する鍵となる。臨界期を越えた英語習得を多くの人が断念することの根本には、ネイティブのように話せることが全てだという勘違いがある。厳密に言えばネイティブの英語を話すことはほぼ不可能に近い（第2章）。世界中に様々なアクセントが存在する中で、日本のアクセントで英語でコミュニケーションがとることができればそれで何も問題はない。

自分の英語が通じるか不安だという気持ちも理解できる。筆者もそうであったからだ。しかし最初から完璧に話せる人などいない。間違いを恐れたり、間違ったことで苦手意識を持ってしまうと英語力は向上しないと断言できる。間違ふことを楽しむ、そこから新たな知識を得ることができるというポジティブな態度が重要であり、その原点にあるものは動機付けである。英語の勉強をさせられているのではなく、自ら学ぶことで効率的に素早く潜在的に身につけることが可能である。

臨界期を過ぎてから英語を習得することは難しいとされている臨界期説は、一般的に大人になってからは英語は習得できないという概念を人々の頭の中に潜在的にすり込んでしまっている。臨界期を過ぎた後、何歳であっても、英語を習得することは決して不可能なことではないということを理解してほしい。この論文は、そのように思い込んで一歩を踏み出せない人々が新たな可能性を見出す良い機会になるはずだ。

引用

- ・バトラー後藤裕子「英語学習は早いほど良いのか」岩波新書
- ・寺沢拓敬「小学校英語のジレンマ」岩波新書
- ・川敏 「博第二言語習得における臨界期仮説再考」

- ・RBBTODAY 「一般財団法人、言語交流研究所、ヒッポファミリークラブ発表会」 <https://s.rbbtoday.com/article/2016/02/19/139797.html>
- ・医療法人社団平成医会 塩入 裕亮 「内発的動機付けと外発的動機付け」
- ・チェスター大学 エドワード・デシ 「内発的動機付け」
- ・リクルートマネジメントソリューションズ 「人材育成・研修・マネジメント用語集」
- ・Journal of Cognitive <https://bibgraph.hpcr.jp/abst/pubmed/18052778>

リーダーのあるべき姿とは

～専門的知識との関係性～

関西学院大学総合政策学部総合政策学科 津田健太郎

目次

1 動機	1～2
2 目的	3
3 対象～本の紹介～	3～4
4 専門的知識とは何か	4
4. 1 概要	4
4. 2 特定分野の専門知	5
1 貢献型専門知	5～6
2 対話型専門知	6
4. 3 素質	7
1 対話能力	7
2 熟慮能力	7
4. 4 メタ専門知	8
1 遍在的識別力	8
2 局所的識別力	9
3 下向きの識別力	9
4 投射型専門知	9
5 専門的目利き	9～10
5 専門知による解決の事例	10
1 ケース1	11
2 ケース2	12
3 ケース3	13
4 ケース4	14
6 最後に	15

1 動機

私自身将来商社マンとして営業職に就く可能性が高く、またその中でもゆくゆくは商いを学んでから、ボトムアップ型(水平)に近い経営人材になりたいと考えており、どのように立ち振る舞えばより効果的なリーダーシップを発揮できるかについて興味をもった。現段階で、理想のリーダー像というものが私自身で確立されていないというのも研究を進めていく上でのモチベーションとなっている。そこで、手始めに自分自身の経験やまた見聞を

もとに、時系列で比較していきながらより最適なリーダーシップについて考えていきたいと思う。

自分自身の生き立ちとして幼少期においては、特に小学校において学級委員や児童委員になるなど人より目立ちたいという気持ちがかかなりあった。自分がリーダーになるために必要な条件として当時は大衆のグループの意見を用いること（その時代においてドラゴンボールやたまごっち、ポケモンが流行っていたので、皆の話についていけるように趣味を合わせ機嫌を取る）、自分自身のカーストを維持するために権力者に寄り添う（男女受けがよく、モテている人を支持する）という二つのことが重要だと考え、それを意識しながらリーダー業務を遂行していた。具体的にポスターを作るときに挿絵をたまごっちのクチパッチというキャラクターにしようと考えていたのだが、皆が反対気味であったのでポケモンのピカチュウにしたという興味深いエピソードがある。その当時のリーダー業務として、クラスの代表として全学年合同集会に参加したり、整列時の整理、授業の始めと終わりに先生に挨拶を代表として行うなどが主な業務としてあった。当時に感じたこととして、顔を窺い業務を行うのはたくさんの支持を得られるが、これは果たしてリーダーの真の姿であろうかと疑問に思っていた。私自身、現時点ではリーダーはやはり権力者という風に捉えている。多くの人がそのように考えがちなのではないだろうか。しかし、リーダーとは、色々な専門知（専門的知識）を身につけていないと成り立たないのである。ここからは、自分の青年期のリーダー経験をまず考えていく。

青年期においては、高校野球でのリーダー経験がある。ここでは先輩方の意見や伝統的な慣習があり、練習前と練習後にミーティングを行うというしきたりがあった。私としては全体として気づかなかったこと、またチームがよくなるようにこれからの課題をコメントするように意識していた。常にチームが勝つことを意識しながら自分自身は取り組んだ。スポーツをしている以上やはり勝つというのは必要条件である。そのための練習をするということを自分自身はメンバーに言い続けていた。ミーティングの大きな趣旨としては、目的意識を持ち全員の意思を確認するためのものである。自分たちの代は突出した技術を持っているプレーヤーがいなかったため、守備からリズムを作り攻撃は常につなぎを意識することを徹底した。しかし自分自身、野球の攻撃と守備に関して、前者は得意であるが後者は不得意であったために、技術が伴っていないやつの言うことが聞けるかと部員は考えたのであろうか、自分の指示を聞いてもらえないことがあり、グループを上手く統括することができなかった。最初は自分自身の身勝手な且つ傲慢な態度に部員が抗っていると感じたが、技量のことでも触れられることが多くなり、自分自身が指導しても説得力がなくまとめることに四苦八苦したのであった。私自身、守備練習をかなりの時間割いたのだがあまり上達しなかったために、このような経験から仮に技術や技量がないリーダーはどのようにしてチームを上手く統括するかについて考えたいと思うようになった。説得力を増す、また、そのような技量がなくても組織やチームを統括している人はどのような工夫を凝らしているのだろうか考えていく。将来的にもそれらを知ってスキルとしたいというの

が私自身としての本望である。

2 目的

私自身、研究をするにあたって 2 つのことに焦点を置いている。1 つは、若い世代や高齢世代の皆が興味をもち、かつ自分自身が経験した内容であること。そのためには、万人共通の話題でなくてはならない。誰しも、部活やクラスなどの組織に入ったことがあるので、リーダーの統括に関しては馴染みのあるテーマだと感じている。現時点として、私自身は技量の一番優れており、ある程度の数のメンバーからの信頼も厚い部員(メンバー)がリーダーになるべきであると考えている。またもう 1 つの目的としては、自分の将来に通ずるものについての理解を向上させることである。特にこの目的においては、営業において追々現場経験をこなしていくと考えているのだが、どのようにして成功を収められるのか自分でも理解、そしてキャリアプラン、セカンドキャリアを想像する事が出来ていない。そこで学生時代に関係することとして私自身が考えているのが、アルバイトなどの飲食業なのだが、主な業務としてバッシング(料理皿やグラスの後片付け)、配膳などの単純作業の繰り返しで自分の将来とは通じないという風に考えた。唯一活かすことのできるスキル、接客なども営業などで必要であろうアドリブなどはなく、マニュアル通りで行うというしきたりであったために、全く持って経験と共に力がついていくという感じはしなかった。このことから、これからの営業職を上手くこなすにはどうすればよいかを考えるようになった。これが研究に際する目的である。以上から下記の研究を順序だてて進めていきたいと考えている。3 年時の進級論文では、実体験をもとに依存について深掘りしてきたが、あまりにも抽象的かつテーマを 1 つに絞り切れなかったために、内容をリーダーのあるべき姿に変更することにした。

そこで、専門知識について

研究 専門的知識

事例 野球部の主将、経営者、営業などの様々なケースにおけるリーダーの統括の仕方を専門的知識または他の付随要素を上手く利用していきながら、真のリーダー像とはなにかを考察していき確立したいと思う。

3 対象—コリンズ, エヴァンズ『専門知を再考する』

そこで、専門知識について、コリンズ, エヴァンズに基づき専門知と照らし合わせながら考察していく。

本の紹介

本書は、Harry Collins and Robert Evans, Rethinking Expertise, The University of

Chicago Press 2007 の全訳である。

この本は 1990 年代半ばに本格的に始まった成果物であり、カーディフ大学に所属する 2 人の研究者によって著された。その 1 人、ハリー・コリンズは、30 年以上にわたって重力波物理学の社会学的研究に取り組み続けており、共同研究を重ねながら、科学的知識の真相を求めて膨大な数の論文と著書を世に問い続けている研究者である。日本でも彼の共同著書 3 冊が邦訳されている。もう 1 人の著者、ロバート・エヴァンズは、労働市場における社会的交換（人間において有形無形の様々な報酬の交換を行うこと一例：ノートを貸すお礼に食事をおごる、宿題をやるからお母さんにお菓子をもらう：引用元 www.suw.ac.jp）を論じた 1996 年のデビュー論文以降、持続可能なエネルギーの都市への導入に際する地理情報システム利用の問題など、多岐にわたるトピックについて科学技術社会論の領域で研究を続けている人物である。本書のエッセンスは、専門知を可能な限り包括的な観点から分類し、且つ分類されたうち一つの専門知の実在性を実証実験を通じて示した、堅実かつ野心的な研究書ということになる。またコリンズとエヴァンズの研究について述べるうえで欠かせないのが、たくさん出たアイデアを洗練させ、研究会「知識・専門知・科学 (KES)」の週 1 回のグループセミナーの熱心な参加者たちの助力で本プロジェクトが進行していったということである。この著書はシカゴ大学出版局協力の下、沢山の人の賜物である。奥田太郎が監訳を務め、和田慈、清水右郷が訳を務めた。さらに、理解しがたい専門知の周期表の表記について 2 点ほど、コリンズ氏本人に確認をとった。最後に監訳者としての本望は、難局を前に何かと局所的最適化に走りがちな日本の知的風土に対して、本書が蟻の一穴になるような補助的な役割になるということをお願いしているそうである。

4 専門的知識とは何か

4.1 概要

各種の専門知についてももう一度整理する。表 1 を見て欲しい。まず遍在専門知は人間社会の全成員が、しつけの時期に進行する標準的な「文化化」の過程で得るものである。全ての専門知の基礎になる出発点である。素質（要素）は対話能力や熟慮能力であり、潜在的な対話的専門知を現実化したものへと変換してくれる。その中で、要素として暗黙知満載の専門知があり、この専門知により貢献することができるのが貢献型専門知である。ここでいう暗黙知とは、それを所有する集団に馴染むことによつてのみ獲得できる深い理解である。

暗黙知の例を挙げるならば、野球の例がある。私自身の高校野球チームはグラウンド整備も下半身を強化する筋力トレーニングであるといわれていた。それは、はたから見れば練習をする前や後の準備段階と見えるかもしれない。しかし、チームに浸透していくとこの筋トレという考えが確立されるのである。要するにチームに馴染むことによつて獲得でき

る専門知である。

そして、貢献型専門知をもつ専門家とそれを有していない人との架け橋が対話的専門知である。以下では、まずこれらを 4.2, 4.3 で説明する。

そして、それらを鑑定するためのものとしてメタ専門知が存在する。これについては、4.4 で説明する。

遍在専門知					
素質	対話能力			熟慮能力	
特定分野の専門知	遍在暗黙知			特定分野の暗黙知	
	ビアマット知識	通俗的理解	一次資料知識	対話型専門知	貢献型専門知
				社会多形性	物真似単形性

メタ専門知	外在的（変成型専門知）		内在的（非変成型専門知）		
	遍在的識別力	局所的識別力	専門的目利き	下向きの識別力	投射型専門知
メタ基準	資格	経験	実績		

表 1 専門知の周期表

4.2 特定分野の専門知

4.2.1 貢献型専門知

まず主要な専門知として、対話的専門知と貢献型専門知が存在する。

貢献型専門知とは、熟練した実践を行う能力という伝統的なカテゴリー、いうならば専門家などが説明されて獲得する専門知であり、それを宿した者が関連分野に貢献することができる専門知である。スポーツを極めたアスリートなどが持つ専門的知識である。この貢献型専門知の獲得に関する 5 段階モデルは非常によく知られていて、影響力の大きいものである。自動車運転の学習プロセスに寄って例証されるが、私たちにとって馴染みがなく理解しづらいので、野球の練習モデルを例として考察していく。

- 貢献型専門知の獲得に関する 5 段階モデル

第 1 段階—初心者

明示的な規則に従おうとして文脈の変化に対応せずに機械的に行使することを指す。

例) 何もわからないので、監督の指示通りに練習する。バットを振るときは叩きつけることを意識するなど。

第 2 段階—上達した初心者

エンジンで例えると、坂を上り下りしているのに対して、様々なスピードでギアチェン

ジができるようになることを指す。

例) 素振りをするとき投手の配球を意識して素振りをする。外角低めの変化球を意識など。

第3段階—適正能力

計算に基づくというよりもむしろ直観的なものになる。識別可能である。

例) 2 ストライクをインコースで取られたために、勝負球はアウトコース(外角)でボール球で来るだろうという推測など。

第4段階—熟達

諸所の問題状況を丸ごと全体として認識する。

例) 1 打席で考えるのではなく、全打席、1 試合として状況を捉え、配球を組み立てる。長期的に捉える。

第5段階—専門知

文脈全体で自覚がなく、地位が得られていること。個々人によって使用される技能は、それらが手際よく使用されなければならないときは「内面化」される必要がある。

例) 頭の中でプレイ中に考えずにとっさに判断する事。野球の例であるならば、バッターが打球を打った時、この打球の速さと回転数ならば経験でどのくらいの飛距離が生まれるかなど。また、バッターの振りをみて、仮にバットに当たったなら、バットとはこの角度にボールがあたり、どの方面にどのような回転で打球が飛ぶかなどを頭の中で理解していること。

4.2.2 対話型専門知

一方で、暗黙知に深くまで根ざした専門知のうち、見過ごされてきた 2 種類目が、対話的専門知である。ある専門分野の実践についての専門知を欠いた、言語についての専門知である。対話型専門知とは、簡単に説明するとそれぞれが学んできたことに対する専門知で暗黙知(=深く根差した経験で得ることのできた)満載の専門知である。いうならば、意見交換の媒体である。これら対話型専門知への移行は、専門家との会話に従事することで達成される。対話型専門知は科学(あるいはほかの専門技能)についての議論をどんどん重ねることで、ゆっくりと獲得される。また対話型専門知は、常に獲得できるわけではない。対話的専門知を獲得できない例として、当の科学が、単純に分析者の能力を超えてしまった時などに知識・教養を得られず、退屈な時間となってしまうのが挙げられる。そのまま繰り返されても何も新しい対話的専門知を獲得できないのである。逆に、獲得できる場合は科学を例に挙げると、モデルとしては、理解するにつれて「インタビュー」から「議論」を経て「会話」に至る進展があるだろう。要点としては、**貢献型専門知をもつことは、少なくとも潜在的な対話型専門知をもつことを保証する。対話型専門知を現実化するには、対話能力をもつことも必要である。**(p・45)そこで、関係しているのであろう対話能力について深掘していく。

4.3 素質

4.3.1 対話能力

この専門知は特別な専門知ではない。芸術批評家、ジャーナリスト、営業担当者、テレビやラジオのインタビュアー、理解社会学者といった役割においては、他者と対話するのに必要な諸所の技能が決定的に重要である。そうした技能なしにそのような仕事はできない。これらの役割にあたっては、高いレベルの対話能力は、それぞれの特定の専門分野に適した貢献型専門知の一部である。2つの重要な違いとしては、対話型専門知は貢献型専門知に寄生しているが、対話能力は寄生していないということである。**すなわち世代間の受け渡しが可能**である。例を挙げると、口が達者なものは親であるならば、この能力を受け渡す可能性が高い。子供が口上手であるならば、親も口上手なのである。この実体験を経験したことがある人は多いのではないだろうか。日常的にあふれており、特別な専門知ではないことがこのようなことを招いている。

4.3.2 熟慮能力

対話的専門知を語る上でもう1つ大切な技能がある。それは熟慮能力である。この能力は社会学、哲学および他の批判的学問分野において極めて自覚的に教えられているので、対話能力に比べてより専門職との関わりが深く専門化された能力である。秘境的な領域について語っている時に科学者などを区別できる。対話能力と同じく、世代を超えて受け渡され、貢献型専門知の一部をなす。

もう一度言うが、先程から言われている暗黙知とは潜在的なものではなく、外部から獲得された専門知であり広い概念である。ポランニーによって生み出された。文化化を通じて暗黙知に深く依拠する専門知を獲得できる。他者と実践することで規則を理解し、実践できないときはデメリットが発生し、対話的専門知は継続的に維持・更新されなければ、少し違ったものになってしまう。

対話型専門知という専門的知識のアイデアの使い道は広くに及ぶ。対話型専門知の習得は、社会学者、民族学者、社会人類学者が首尾よく参与観察を行う上でほぼ同じかたちで必要とされるだけでなく、特定分野の専門性をもつジャーナリストの目標でもあり、これは営業職、経営者にも必要とされる。**対話的専門知と貢献型専門知の違いが、貢献型専門知は自立的なものだが、対話的専門知はそうではないという点にある。**重力型物理学のような貢献型専門知は、徒弟制度や社会化によって、新人に教え、世代を超えて受け継ぐことができる。貢献型専門知をもつものは、それを持たないものに受け渡すことができるのである。同じことが対話的専門知には当てはまらないであろう。対話的専門知は、常に別の専門知の中でのやりとりに関わる専門知であり、人から人、世代を超えて伝わるのである。貢献型専門知を欠いたまま対話的専門知を数世代にわたって伝達しようという試みが行われたならば、それはすぐに歪んでしまう。そして、対話型専門知は貢献型専門知に寄

生している。要するに、貢献型専門知は固体のようなものが独立しており、受け渡し可能で対話的専門知は 2 者間のキャッチボールをすることによって得られる専門知とイメージしてくれればわかりやすいだろう。次はこれら 2 つを鑑定する専門知であるメタ専門知の説明である。

4.4 メタ専門知

上記の対話型専門知と貢献型専門知は、特定分野の専門知である。(表 1)。そして、これらを含む他の専門知を鑑定するのがメタ専門知である (P.53)。ここからは、判断する、査定するというイメージを持ってくれれば理解しやすいであろう。メタ専門知の中には大きく 2 種類、外在的なものと内在的なものが存在する。外在的とは、我々が普段しているような判断を、西洋の科学化した社会の中で科学や科学者に適用した一例を指す。具体的にその専門知に必要な能力は、遍在的識別力と呼ばれるものである。また、外在的なものとしてより専門性の高い集団に付随する全く違う識別力、局所的識別力が存在する。要点として外在的な専門知は、専門家に依拠しているということを忘れてはならない。一方で内在的とは、下向きにしか行えない経験や実績を基に繰り広げられている専門知である。その専門知に必要な能力は専門的目利き、下向きの識別力、投射型専門知である。ここからは 1 つ 1 つ順に追って考えていこうと思う。

4.4.1 遍在的識別力 (外在的)

遍在的識別力は、我々が話せるようになって以降誰しもが習得してきたものである。それはただ、友人、知人、隣人、親戚、政治家、販売員、利害関係者そして我々が普段しているような判断を西洋の科学化した社会の中で科学や科学者に適用した一例に過ぎない。分かり易い例を挙げるならば、占星術のような特定の信念群を、科学技術の絡む意思決定における科学要素に寄与するものの一覧から削除するときに頼る判断力である。要するに、われわれ国民は占星術ネットワークと科学者のネットワークが重なっていないということが分かっているのだ。もっと分かり易く言えば、私たちが占い番組を見る時に科学的な数字をデータ化したりせずに、素直に占いについて考えている状況を思い出してほしい。占いやおみくじなどに科学的な計算を我々は無意識的に排除している。専門的識別力と遍在的な社会識別力は他にも例がある。我々が身近に感じるのが、月面着陸の有無だ。月面着陸の妥当性の疑いを抑えるのが、この遍在的識別力という専門知であり、月面着陸に関係する数千の人々全員がそこまで恒常的に一貫して嘘をつくように団結させられていたという可能性は、ありえないと私たち自身は考える。なぜなら、それだけの人数が関与しているということになると、内部告発や情報漏洩などの可能性を示唆できるからだ。私たちの頭の中にある常識 (遍在的識別力) の限界を超えているので、それは現実だと捉えるのである。以上から月面着陸は行われたのだという事実をこの専門知は確定させてくれるのである。

4.4.2 局所的識別力（外在的）

遍在的識別力と同じく、鑑定になる専門知に対しての外在的なメタ専門知（我々自身の科学技術に関する専門知）である。この種の識別力は科学の正統な方法には含まれないのである。これは専門的でない手段を通じて専門的な結論に至る 1 つの方法である。ステレオタイプ(固定概念)や外見などで読み込みをしてしまうために信頼できないというのがデメリットである。私の高校野球を例に考えてみる。野球を始めて間もない頃、体重が重いバッターはよく打ってよく飛ぶという仮説を特別な理由はないが、知識として持ったのを覚えている。これらはデータの蓄積でも何でもなく単なる偏見であると考えられる。これらの外在的判断は望ましいという向きがない。要するに、いかなる科学技術を有する人であっても問題なく判断を向けられるのである。

4.4.3 下向きの識別力（内在的）

内在的であり、安定した合意のある場合に限られる識別力である。長期にわたった問題に適用できる専門的判断である。（例 遺伝子組み換え技術、クローンの倫理観について）クローンを例に考えてみる。羊のドリーちゃんて有名になったクローン技術であるが、クローンは人間に適用してはいけないという暗黙の了解がある。人間という動物は個性というものが大事にされているのに、クローン技術が人間社会に適用されると、同じ人物を沢山も作り上げてしまうという危険性が浮上してくるからである。この専門知は、一般的に常識と付随する専門知でもある。

4.4.4 投射型専門知（内在的）

内在的判断のもう 1 つは投射型専門知である。ことばの通り、間接的にある領域から別の領域へと適用される専門知である。この専門知はリーダーの例が挙げられる。巨大科学プロジェクトの管理運営者とリーダーを考えてみるとわかりやすい。彼らは自分が連携の調整をすることになっている多数の科学分野に関して貢献型専門知をもっていないのである。さらに深く考えると、管理すべき分野の専門領域の大半について対話的専門知はもっているが、貢献型専門知は持っていないのである。リーダーに必要なものとは何かについて考えると、他のプロジェクトから投射される類の専門知が必要である。また、議論に優劣をつけるだけではなく、それらが善し悪しかを判断する能力も必要である。多数の生産者との仲介を成す卸売業者においてもこの能力というのは必要である。

4.4.5 専門的目利き（内在的）

実践によって磨かれる判断力のことであり、全ての専門知に適用できる。対話的専門知だけを抛り所にしてはいるが、特定の種類の専門家や批評家の場合のように当該目的のために特別に洗練されたものになっている。分かりづらいので、ここで説明を加えようと思う。正月の特番でこの類の専門知を使った番組が放送されている。皆さんも一度は視聴したことがあると思う。具体的には、「芸能人格付けチェック」という番組で、ワインや盆栽、演奏などのそれぞれの分野に普通の一般人よりも見識のある芸能人が集まり、本当に見識が

あるかどうかを実物を鑑定しながら競い合うという、食卓を囲みながらミカンを食べながら視聴する番組である。この中で、アーティストの GACKT (ガクトと読む) はモノや食べ物の価値を 7.8 年ほど間違わずに鑑定している。GACKT は本来歌手・俳優であり、ワインの製造者やソムリエではない。これらを可能にしている理由としては、日常的に多様な味・価格の商品・ワインなどに親しむことで自然と見識が蓄積され、「専門的目利き」といえるメタ専門知を獲得してきた例なのである。いうならば専門的目利きのスペシャリストである。例) 目利きワイン、目利き肉 etc.

いずれの3つも貢献するという点で下向きの専門的判断である。

そして、専門知の獲得にはいかにして何が必要になるのか。主要な5つを紹介する。

- イ) 1 秘匿された知識
- ロ) 2 食い違った注文箇所
- ハ) 3 直示的な知識
- ニ) 4 認識されていない知識
- ホ) 5 認知不能な知識

つまり専門的知識とは、いろいろな場面・状況で獲得し、その効力をまた必要に応じて発揮していかなければならない。専門知には上記に述べた通りそれぞれ特徴があり、間違っただけで使ってしまうとむしろマイナスになることも考えられる。日常の場面でこれらの専門知をいかに上手く使い、チームや組織をうまく統括できるのかについて、幾つかのケースを例に出しながら、私は考えていきたいと思う。

5 専門知による解決の事例

5.1 ケース 1

部活動などでリーダーがメンバーよりも技量が足りないとき

リーダーで技量がないのはおそらく説得力がなく、一般的に考えると、要するに言われる筋合いがないために、リーダーにおける専門知の内在的判断（下向き）の効力は働かない。よって、専門家やソムリエを呼ぶなどして外部からの貢献型専門知を獲得することが望ましい。野球の例を挙げると、守備位置のフォーメーションなどの理解（ランナーがいるかないか、アウトカウントがいくらかなど）の場合の守備位置や、なぜこのポジションニ

ングをするのか)を理解していなければ、自分自身が指示を出してチームを統括するには無理がある。よって、よりプロフェッショナルな特別コーチなどを呼び、試合における体験談や効率性を話してもらいなどする必要がある。自分自身の高校野球の実体験を基にこれらについて深く考えたいと思う。まず、技量がなければ専門知が働くことはかなり難しい。私は、打撃(バッティング)に関してはチームの4番(サッカーでいう10番、陸上のリレーであればアンカー)のように主軸を任されていたので申し分がなかったのだが、守備に関しては苦手というのもあり、ファースト(諸説あるが、守備中は基本ボールを捕るだけ)を守っていた。ファーストは、大まかに内野というポジションであり、そこには中継といわれる連携プレイなどが伴う。仮に、私自身がプレイ中に気付いた点に関して、他の内野のメンバーに助言(専門的知識)を与えたとしても、果たして彼らはすんなりと受け入れるであろうか。高校生という多感でプライドが高い時期に、その承諾という可能性は低いと示唆している。その打開策としては、やはり外部からの専門コーチを呼ぶなどの必要性があると考えている。専門知に当てはめて考えると、貢献型専門知の獲得である。最近の身近な例で有名なニュースとしては、臨時コーチとしてイチローが12月の頭の3日間、強豪の智弁和歌山高校硬式野球部を指導する事となった。高校野球、日本プロ野球、大リーグを経験している彼は非常に頼もしい貢献型専門知を獲得する上での人材でもある。また、もう一人の大リーガーとしての著名人の松井秀喜さんも読売ジャイアンツといプロ野球の臨時コーチを行ったことがある。私たちの場合であれば、そこまでの著名人を招き入れる必要はないと考えているが、それでも歴代の我がチームの守備のスペシャリストOBを呼んで指導をしてもらうことなどが必要なのではないか。そして、野球における自分たちが得られなかった貢献型専門知を獲得するのである。さらに、よりチーム統括を円滑にするために雑誌や単行本などの野球本を読み、貢献型専門知を身につけていくことによって、メンバーや外部コーチにアプローチがスムーズにいき対等に話を聞いてもらうなどのメリットがある。そして、それと同時に会話のキャッチボールをすることにより対話的専門知以外にも団結力であったり、価値観の共有ができるので必要であると私は感じている。まとめると、外部からの貢献型専門知の獲得、またお互いの対話型専門知を寄り合わせて貢献型専門知に似せた専門知を獲得し、意見を出し合うことが大事である。そこで自分が参加しているという忠誠度が高まり、より良いチームを作っていく礎となる。結論として貢献型専門知を時々混ぜつつ、対話型専門知を使っていくのがこのケースでは望ましいと考える。

5.2 ケース 2

リーダーがメンバーよりも技量があるとき

対話的専門知を使い、取捨選択を行いながら自分自身の専門知やメンバーの専門知を獲得する。野球チームに限らず、スポーツチームのキャプテンの選考基準として、ある程度

の技術を伴った選手に任せることが多い。これは、現場のハブ（中心）として動けるということ、また技量があるために説得力があり、下向きの効力（内在的）が働きやすいためこのような形態をとっている。また彼の言っていることなのだから本当だろうと思わせられる、技量が高いリーダーであるならば、暗黙知（調べなくても暗黙で理解している専門知）を使ってチームを上手く統括するということもできると考えられる。学生によくあることとして、一番上手な人の言うことは聞いておこうという心理が働くことがある。成功などの実績を伴っているということからもこのような現象が起こる。これらのケースは対話的専門知を基本的に使い、時間短縮や効率性を考える際は、暗黙知を使う方が望ましいと考えている。

しかし、技量が高くしても失敗した例が世の中に存在する。プロ野球における阪神の金本知憲元監督（リーダー）の監督時代の采配である。彼は、通称アニキといわれており、選手時代もかなり慕われていた。彼自身の現役時代の成績においても申し分がなく、1999年から2010年にかけて達成した連続フルイニング出場の記録も作っている。（ウィキペディアより引用）当時私が小学生だったのだが、中日ドラゴンズの岩瀬選手から死球を受け左手を彼はその時骨折している。しかし翌日に試合にスタメン出場し、その試合において右手一本でヒットを打っている。まさに、鉄人なのである。では、そんな彼がなぜ失敗（＝セリーグ最下位）したのかという話になるのだが、選手を信頼していないということがまず第一に挙げられるのではないかと考えられる。彼の采配をよくテレビや新聞のスポーツ欄でみたのだが、選手の起用や打順（1番から9番ありバッターが打席に立つ順番）をコロコロ変えていることがすごく気になった。これは、調子が悪ければすぐに選手を試合から引っ込ませているということである。私はどこを向いて何の目的で野球をやっているのかと感じ、選手や首脳陣が監督に付いてこないなと考えていた。私自身の経験なのであるが、選手というのは一試合をすべて出場することにより新たな発見や知見というものが生まれるのであるとしている。ベンチで試合を見ているのとグラウンドでプレイしているのでは訳が違う。若手を育成するとなれば尚更、我慢して選手を起用し続けなければならない。また、バッター（野手）において特に言えることなのだが、試合に出続ける事はかなりの体力を消耗することになる。しかし、その経験は試合に出続けることによって、徐々に体が慣れていき、やがてその慣れが技量を凌駕するということも考えられる。彼の采配というのはこの経験を丸々潰していたのである。別の視点として、たくさんの若手に出場機会を設けるといっても確かに大事なのではあるが、何人かの監督自身が将来のチームの中心になると、またこの選手は育ててほしいという意向があるならば、目をつぶってでも出場させるというのは大事なのではないだろうか。要するにリーダー業は忍耐と我慢というのが大事なのである。勉強（大学受験や高校受験）や他のすべてにおいてもこれは適用されうると感じている。話はそれだが、要するに技量のあるリーダーは実績に関しては申し分がないのだが、あとはその関係性をいかにして構築していくのかであると考えたということである。そこには、対話的専門知などの前に存在する、信頼、頼るという行為が必然

的であると考えている。これをなくしては、専門的知識の投射や受け渡しは出来ないの
あり、リーダー業務は成せないのである。

5.3 ケース 3

会社員における営業職などの場合

資料などを見て得た知識や、聞いて身につけた対話的専門知を上手く使いながら、得意先との関係を良好に築く。また、経験を積み重ねることによって専門的知識を獲得し、専門的目利き（野球であるならば、バッターがこの動作をすれば、具体的にいうとランナーがいる状態で軽く猫背になり、バットを水平に差し出したらバントをするという予想＝バントとは自分を犠牲にしてランナーを進めることを目的とする行為）を得ることができ、営業スキルを磨くという選択肢もある。私自身としては、営業などは、技量というよりも経験で培われることの方が専門的知識を獲得できると感じている。営業職で活躍したいと感じているならば、学生などの早いうちに現場で営業をすることが活躍の近道という風に考えている。余談ではあるが、大学生は自分の将来に通ずるアルバイトなどをして経験を
得るとするのが大事なので是非体現してほしい。まとめると、専門的目利きを得るための準備を行う必要がある。これに関連する例としてプロ野球スカウトと照らし合わせながら考えていきたいと思う。プロ野球スカウトといっても、ファンや一般人の間では「バックネット裏でスピードガン（投手の投げる球の球速を測る機械）を構えているぐらい」というイメージだけしか持たないかもしれない。プロ野球スカウトは、元プロ野球選手などの実績を伴った選手が職に就くこともある。通常、プロ野球球団は 12 球団存在し（巨人、阪神、中日、横浜 DeNA、広島、ヤクルト、ソフトバンク、ロッテ、西武、楽天、日本ハム、オリックス）各球団ごとに 10 人前後のスカウトが在籍している。関西、関東、四国、東北などのエリアごとに担当制を敷き、その上にチーフや部長が在籍する形式をとっているのが一般的である。スカウトは、高校・大学・社会人の練習中や試合中に現地を訪れ、その学校の監督・コーチ陣に挨拶を行いながら練習を見守り信頼関係を結ぶ仕事をしている。彼らは、あいさつ回りに行ったり、高校野球の春・夏の県予選に視察に行ったり、または大学野球の春季リーグや東都リーグの視察に行ったりと年中大忙しである。その中で将来我がチームの主力となる有望株を見つけなければならない。その彼らが仕事を行う上で必要としている能力は、なんといっても専門的目利きである。近年では、ドラフト会議（毎年秋に行われる、各球団が高校生や大学生を指名し順番に選手を獲得する交渉権を得る制度）において、下位指名ならお断りなどの条件を設けるドラフト候補生もたくさんいる。潜在能力があるのかはもちろんのこと、肘や肩に故障を持っていないか練習に対し

て真面目に取り組んでいるかなどの色々なポイントを見極め、視察しなければならない。年間に汗水たらしながら数百試合の観戦をし、その中の経験で彼らは専門的目利きのメタ専門知を獲得するのである。私は究極の野球好きでないと目利きは得られないと考えており、このような現地視察や信頼関係構築などの努力の賜物で獲得できるのである。それらが、将来のチーム（組織）の成功につながるのである。まとめると、営業スカウトなどは経験や現場の場数を踏み、専門知を獲得することが望ましいと考える。

5.4 ケース 4

組織やチームにおける管理者・運営者などの場合

技術に関する善し悪しの局所的識別力（＝必要の有無や判断）をもっていなければならない。特定の専門分野の中で競合する科学的議論に優劣をつけなくても、専門家が持っている貢献型専門知を判別する必要性があり、沢山の専門知を必要とする。例を挙げるならば、経営者はいろいろな業種の方々とお話をしなければならず、その中から必要な商材を調達しなければならない。一つ一つの形にとらわれ過ぎると、かえって上手くいかない。経験を積むことによって磨かれる即時の判断力である専門的目利きを獲得すると、円滑に運営ができるのではないか。要するに、このケースも専門的目利きを磨くということである。

ここからは、TDB カレッジ (www.tdb-college.com) の文章を一部抜粋して、経営者について深堀をしていく。まず日本の企業の特徴として、取引先との信用判断において昔から日本的経営の保守的なスタンスがとられている。簡単にいうと、実績重視・業績重視という考え方である。これが基本としては成り立つのである。一方で、予定といったものや将来性は可視化することができず、不確かなものである。これは突如に崩れ去るケースも考えられる。具体的には、政治家が演説などに使うマニフェスト（選挙の際に、政党や立候補者が発表する公文書。ウィキペディアより引用）という言葉があるように経営者の多くは自社の将来性に希望を持ち、今後の事業計画を熱く語る。しかし、実現しないことも考えられるので、結果的には実績を我々は重要視することになるのである。そこで、双方にとっても目利きというメタ専門知が必要になってくる。掘り下げると、取引先との設備投資が経営者にとっては必要不可欠であり、専門的目利きを要する部分である。仮に多額の借金をして投資した場合、先程にもあった保守的に組織をみると、借金が多くて危険という見方もあるかもしれない。しかし将来性の目利きにおいてはどういう効果を狙った設備投資で、その成算が妥当か否かを判別しなければならない。理想としては、第 3 者との関係を保ちつつ、方向性を聞いて監査することがいろいろな取引先とのヒアリングの部分でも経営者は大事になってくる。有益かつ円滑に保つことが経営者としては必要なのであ

り、これがまさしくプロフェッショナルであると感じている。世間に目を向けると今現在活躍、成功している著名人といえば福岡ソフトバンクの指揮を執る工藤公康監督なのではないだろうか。彼は、今年日本シリーズ 4 連覇を達成している凄腕のリーダー(監督)である。無論、そのチームの選手層が厚いのは事実であるのだが、それよりも選手とコミュニケーションを図り、気配りや専門的目利きを行えている点が成功している大きな要因だと私は考えている。選手時代の経験、周りの環境を考えながら統括している理想の監督である。

6 最後に

私自身この専門的知識を研究する前に至っては、良きリーダーになるためにこれから場数をこなしリーダーとしての技量を高めようとしていた。しかし、それは間違いであったということに気付かされた。この研究を進めていく上で、様々な場面におけるリーダーとしての在り方について知ることができたのである。また書物や資料を通じ、リーダーに関する貢献型専門知を獲得できて本当に良かったと心から感じている。いうならば、何か例えばスポーツ観戦をするにあたっても選手のプロフィールを知り専門知を得た方が、観戦の甲斐があると同じような気持ちなのである。言いたいこととしては、その概要について行動を起こす前に知るということは必要ということである。ここでいうリーダーというのはグループや組織が生まれる以上は絶対的に必要な存在であり、この論文を読んでいた方にはぜひともこの専門知を参考にしながらリーダー業務というものを遂行していただきたいと感じている。

以上が研究論文である。

参考文献

Baseballgate baseballgate.jp より引用

www.gqjapan.jp より引用

[H.コリンズ、R・エヴァンズ, 2020]

育児休業のありかた ～国家公務員を例に～

総合政策学部 総合政策学科 牲川ゼミ
西岡果歩

目次

- 1 問題の背景
 - 1.1 興味をもった理由
- 2 研究目的
- 3 育休の有効性—先行研究から
- 4 研究対象
- 5 研究結果—国家公務員の事例から
 - 5.1 育児関連制度とは何か
 - 5.1.1 育児休業
 - 5.1.2 育児短時間勤務
 - 5.1.3 保育時間・育児時間
 - 5.1.4 子の看護休暇
 - 5.1.5 配偶者 出産休暇（男性職員のみ）
 - 5.1.6 育児参加のための休暇（男性職員のみ）
 - 5.2 育児休業の取得状況
 - 5.2.1 新規取得者数・取得率・復職率
 - 5.2.2 男性の育児休業の取得
 - 5.3 民間企業との違い
 - 5.3.1 民間企業の女性の育児休業の取得率
- 6 日本社会の育休制度への提言

1 問題の背景

1.1 興味をもった理由

私は赤ちゃんや子どもを見るのが好きである。赤ちゃんの独特なしゃべり方、歌手の真似をしている動画を見ることは私に幸福を与えるものである。よって私は、赤ちゃんや子供のする行動・会話は幸せをもたらすものであると考えている。私の見ている動画は、家族が幸せそうにしているものが多い。だから、家庭に子どもがいるということは幸せではないのか。ということにつながったのである。私には、理想の家族像がある。子どもたちと一緒に公園で遊んだり、ご飯を一緒にたべたり、一緒に勉強やゲームをしたりするといった穏やかな生活を行う事である。子どもがいる事で幸せだろうなど考えるからである。私にとって子どもがいない将来は想像できない。そして、私は小さい時から今もずっと、お母さんのようなお母さんになりたいと思っている。私には、3つ年の離れた妹と4つ年の離れた弟がいるが私のお母さんは、お姉ちゃんだから～と言うことはなく、3人とも平等に育ててくれた。いつも、自分のことは後回しにして私たち兄弟のことを優先に考えてくれているところもカッコいいな～と感じるからであろう。落ち込んだ時には、おいしいご飯を作ってくれ、面白い話をして私に元気を与えてくれる。私の中では、幸せな家庭=子どもがいることであり、そのことを実感したのは、先輩夫婦の家に遊びに行った時である。先輩夫婦にはかわいい子どもがいる。普段、クールな先輩だったのに自分の子どもがかわいくてニヤニヤしている姿を見て、私もニヤニヤしてしまった。幸せそうだな、うらやましいなと感じた。その先輩夫婦のインスタグラムを見ても私の理想である。家庭に子供がいる事で自分自身の知らなかった一面が見ることができるといふ面でも、子供は幸せな家庭にするために必要不可欠であると考えたからだ。

1.2 育児の困難—幼稚園教諭の事例から

・子供が家庭にいること=幸せという考えについて（保育士になってみて）

私) 今もさ、子供ほしいのは変わらんねん。それで、子供が家庭におることが幸せやっていう考えやねん。千夏もそれに結構同意って感じやったやん昔は。その考えってさ保育士になった今では変化した？

千夏) えー、どうやら。子供を迎えに来てる保護者とか、自分が子供と接してて、自分の子供はほしいな—ってより強く思うようになった。幸せを望んでそう思っとるかはわからんけど、思うようにはなったかな。なんでかわからんけど。でも、結婚願望は強くなった。

私) え?? 高校んとき結婚願望ないって言ってたやん。(笑)

千夏) でも、子供は欲しいって言ってたやん。結婚願望はなかったけど、自分の子供は見てみたいみたいなの(笑) 今さ、他人の子をさ、あんなに毎日見てさ、100%の愛情を注いでるわけやん。それが自分の子になったらって考えたら、ほしいなって。(笑)

・現在の家庭像（千夏の働いている保育園での）

私）保育士さんてさ、いろんな家庭見てるわけやん。家庭によって全然ちゃうやん。全体的に見てさ、今の家庭ってどんな感じなん？

千夏）こども園でもないし、幼稚園でもないから、けっこう、悪い意味でもうちちょっと見てほしいな一って思う。友達の話聞いてとったら、幼稚園とかのお母さんらは、専業主婦とかが多いから子供のことをよく見てるやん。家で。保育園は、両親ともに働いてないと預けられへんからさ。あんまり見れてへんのかもしらへん。保育園の親より過保護な親が多いってよく聞くぐらい。

・家庭を見ての感想

私）あんまり親がちゃんとみてあげれてない家庭も見てるわけやん。それみてさ、不幸そうって思う？

千夏）不幸そうって言うより、大丈夫かな一って思う。幸せそうじゃないって思うときもあるけど。（笑）だから、園の行事とかでさ、両親ともに来てるのとか見ると安心する。（笑）

私）幸せそうじゃないって思うときもあるんやな。

千夏）お母さんがやつれて、しんどそうにして迎えに来たりすると、いろいろあるんやな一って思うときある。

私）そのお母さんの子供、気にかけてみてまうもんなん？

千夏）やっぱり、気にはかけるようにはしてる。例えば、週末どこ行ったん？とか。昨日何食べたん？とかは聞くかな。（笑）

私）それで、ちゃんとしゃべってくれるん？

千夏）うん。そういう子って家であんまりお母さんとしゃべらへんから、保育園でめっちゃしゃべってくれるねん。おしゃべりな子多いで。

私）かほのイメージ的にさ、親としゃべってない子ってどこでもしゃべらんって感じやったわ。

千夏）んー、私のクラスやったらようしゃべるから、お母さんが相手してあげてないパターンが多いねんな。

私）うるさいからか。聞いてほしいのに聞いてくれへんのか。お母さんが。

千夏）お母さんも忙しいから、つけ離すのもあると思うねんな一。

私）かわいそうやな一ちょっと。

千夏）私らもさ、忙しい時いっぱい一気にこられてもさ対応できひんから、気持ちはわからんでもないねんな。

私）それをな、お母さんとしてやってほしくはないな。

千夏）せやねんな。何十人相手してるわけちゃうしな。

私）聞くだけでも、聞いたげてほしいよな。お母さんとしゃべる機会って少ない子っておるやん。そんなこと通してさ、お母さんの存在って大切やと思う？

・お母さんの存在について

千夏) めっちゃでかいと思う。目の当たりにしたわけちゃうけどさ。お母さんが性格形成するって思うわー。

・障害を持つ子供とそのお母さんについて

千夏) ああ、自閉症の子な。

私) 自閉症の子っておとなしいん？

千夏) 自閉って、自分に閉じこもるって書くけど、全然！自閉にもいろんな子がおるねんけど、私の担当してる子は言葉がしゃべられへんけど運動はできるねん。でも、共通して言えるのはこだわりが強いこととかかな。

私) かほも、特別支援学校行ってたから、なんとなくはわかるわ。

千夏) わたしも、保育園で働いてみて初めて自閉症の子でもいろんな子がおること知ったわ。

私) その子の感情読み取らなあかんし難しいよなー。その千夏が見てる子のお母さんってどんな感じ？

千夏) めっちゃちゃんと見てはる。付きっきりで療育行ってる。週2 保育園。週3 療育。その療育も保育園と違って預けるんじゃなくて、お母さんが付きっきりで見ないとあかんねんな。めっちゃしんどいと思うねん。ただでさえ体力いるし、その子の下に2歳の妹おるし。だから、その保護者としゃべるときにお母さんしんどくないですか？とかも聞いたりするようにしてる。だから、運動会とかでも下の子の競技の時に写真とかとられへんから、私にこそっと見とってもらえませんかーってきはるわ。そんなん、普段から一緒におってなついてくれてるし、全然いいですよーって一緒におったりする。そのお母さん几帳面やから、次の日に、昨日はありがとうございました。おかげさまでいい写真がとれました。ってわざわざ連絡帳に書いてくれるねん。

私) そういうお母さんじゃないとやっぱり、なりたたんよな。

千夏) いやでも、保育園やからやって当たり前って思ってるお母さんもおるで。(笑)

私) 保育士さんってほんまにすごいな。その千夏が担当してる子のお母さんも本間にすごいと思うわ。愛すごいよな。

千夏) 頑張ってる、ほんまに。だって、今しかないやん成長って。子供ってさ、何歳までにできなあかんこととか決まってるねん。2歳までに言葉がでなかつたら、将来的にしゃべられへんねんなその子は。小っちゃい時って、吸収早いやん。だから今しかないって感じ。今ちょっとでもできることが増えれば、今後できることももっと増えていくから。

私) そら、必死にもなるよな。

千夏) そのお母さんみたいにさ、付きっきりやったら、仕事もできひんやん。たまたま、自営業やったからよかったけど。

私) ほんまに、自営業じゃなかつたら旦那さんがすごい人でしか付きっきりは無理やもんな。

千夏) そもそも、働いてないと保育園にもあずけられへんしな。この子のために、こんな施設に行ったらどうですか?とかよかれと思って言っても、そういうのは保育園でしてくれるでしょ?って言うお母さんもおれば、まじでいろいろ。(笑) 保育園は、集団生活やしできることも限られてるし、修学してしまったら、できひんこともいろいろあるしな。義務教育やし。

私) いろんなお母さんおるな。自分の子供第一やしな。いろんなお母さんおるけど、子供とお母さんの関係見とってさ、大学で学んだことと違ってたことってあるん。

・千夏が築きたい家庭像

私) そうゆう家庭ってたとえば、どんなん?

千夏) 私が思うんは、お父さんとかおばあちゃんが、お迎えに来てくれるとこって素敵やと思う。

私) へーおるんや。そんなところ。すごいな。家族全員で子供のために。って感じが素敵って事やな。

千夏) そうそう! そう言うのはほんまにいいなって。

私) お母さんが子供を見る感じじゃなくてことか。

千夏) そうそうそう。おばあちゃんとの関わりがあって、そこに頼れてとかよくない?(笑) うまいことやってんねんって思う。

私) 確かにそうやな。協力って大事やもんな。

千夏) そのお母さん見て、子育て頑張ってるねんなーっていう目線より、うまいこと子育てしてて幸せそうやなって感じる。

私) へー。保育士ならんかったら、感じんかったやろ?

千夏) 絶対感じてないわ。(笑) 家庭に縛られるってしんどいやろなって思ってたし。

私) ほんまにガラって変わってんな。

千夏) まあいろんな人見るからな。

・子どもがいること=幸せということについて(保育士になってみて)

私) 千夏自身は、子供は家庭に幸福をもたらすって思うようになってんやんな?

千夏) うん。

私) それが、保育士の目線から言っても思う?

千夏) うんうん。だってさ、今子供できひん人も多いやん。欲しくても。不妊治療してる人も周りにおるけど、ぜんぜんできひんって悩んでるぐらいやし。そこまでしても欲しい人おるんやで。

私) かほもそうかも。

千夏) あれ、めっちゃしんどいらしいで。不妊治療でできた子なんか絶対かわいいし大切に思うわ。

私) 待ちにまった子やもん。自分の体ほんま大切にしないとあかんって思うもん。

・虐待について

私) ほんまさ、子ども好きすぎてさ、ニュースとかで子どもできたけど虐待したとかあるやん？頭おかしいんかなって思うねん。(笑) 不妊治療してもできひんくて、悩んどる人もおんねんからちゃんと育てろよって思う。(笑)

千夏) そういう人って望んで産んだわけじゃないんやろな。

私) たまにさ、保育士さんがさ自分の子どもに対して手上げたりする人もおるやん？千夏の周りでなんか話とか聞いたことないん？

千夏) あるある！！めっちゃおしとやかで優しそうな先生も「私家でこんなちやうで～」って、「ほんまにめっちゃ怒るとるで～」って言ってたわ。虐待まではいかへんけど。

私) そうなんや。保育士の自分とお母さんの自分じゃ違うねんな。

千夏) 私が、仲良くて話できる先生はほんまにそんな感じらしい。怒るイメージのない先生やけどな。

私) ボロでんのかな？保育士の自分のときに。

千夏) ぜんぜんでてへんわ。多分スイッチが違うんやと思う。他人の子と自分の子やもん。

私) 自分の子やったらいいやってなるんかな？

千夏) 自分の子やからこそ責任感はあるやん。保育園の子どもより。ちゃんと育てなあかんっていうあれがあって、追いつめられるっていうかまあカッてなって、保育園で「やってもた」って反省してはるわ。

私) 子供って結構覚えてるもんない。

千夏) それぞれの育て方なんやろけどな。(笑)

私) 確かに。

千夏) でも、そうやって怒る人が家庭におるのも重要やと思う。

私) 確かに。じゃあさ、小さい子がさ、虐待されましたっていうニュース見たら、どう思う？

千夏) えー。

私) かほはさ、子供好きやから、は？ふざけんって思うけど。(笑)

千夏) どう思うんやろー？でも、そもそもそんなニュース見たくないかも。あんまり。

私) 知りたくない？

千夏) うん。興味もって見ひんかも。

私) あーなるほどね。

千夏) 私はな。あんま見たくない。

私) いややもん。かわいそうって思うから見たくないん？

千夏) その状況をリアルに知りたくないって思ってしまう。こういう過程があつてこうなっちゃったんやとか知りたくない。

私) 逆に実際見たらどーする？千夏の担当してるクラスの子にあざとか。

千夏) いやでも、おるおる！

私) え、おるんや！？

千夏) おるで、自分のクラスじゃないけど。

私) まじか。そーゆーときってどーするん？

千夏) めっちゃリアルに感じた。それは、保健所に連絡する。園から。

私) 親挟まずに？

千夏) 連絡して迎えに来てもらうねん。保護者じゃなくて保健所の人を迎えに来るねん。

私) へえー、親挟まんねんな。

千夏) その現場をリアルに見てるから。

私) え！そーなん。

千夏) お母さんは事情知って園に迎えに来る。で、職員室で話してって感じ。とか、警察と一緒に迎えに来たりとか。保護者を警察の車に乗せてみたいな。

私) もう、先に抑えといてってこと？

千夏) 抑えといてっていうかなんか、お姉ちゃんのほうが虐待されてて。

私) そんなやっぱあるんや、こわ。そんな保育士が見たらあざあったらわかるもんな。かわいそう。それでこのうと預ける親もすごいよな。

千夏) そうやねん。その後も預け続けてるからなあ。

私) そうなんや、今ってそんな感じなんや。虐待対応って。それって園によってちがうん？

千夏) いや、一緒やと思う。

私) そんな虐待されてる子みたらどうしようかなっておもうわ。怖いもん。親と話すが、まず。

千夏) 実際、家庭環境もそんなよくないで。やるやろな。って思ってた感じの人。お母さんがやっちゃってるしな。

私) そういう人ってなんでなんやろ、ほんまに。かわいそう、でもお母さん好きやもんな。そうか。びっくりやわ。

千夏) 目の当たりにしてますわ。

私) ほんまえぐいな。他人事ちゃうな。その辺におるな絶対に。

・家庭に子供が増える＝家庭の幸福感は上がると考えるかについて

私) 千夏の保育士目線からしてさ、家庭に子供が増えるイコール家庭の幸福感は上がると思う？

千夏) あがるんじゃない？なんか私の親は、私くらいの歳で産んでるから、だから若い時に子育てを経験できた。っていう体力もあったから、自分が40とかなって娘が成人やから、すごい楽やし子供といろんなどこ行けるっていう意味で幸福度は上がってるんちゃうかなあ。

私) 生まれたときじゃなくて将来的にあがるってことやんな？

千夏) そうそう!! 若い時は大変な思いしたかも知らんけど、長い目で見たらすごい幸せなんちゃうかな。

私) 千夏の考えとしては、子供は家庭に幸福をもたらすやな。

千夏) うん! もたらすと思う。幸福をもたらさへんって思う人が虐待とかするんちゃう?

対話結果から、「子どもを子育てすること=幸福」であると考えられるのは、育ってきた環境が恵まれていた。ということに改めて気づくことができた。お母さんをはじめ、家族には感謝したいと思う。また、私にとって「子供が家庭にいること=幸福」という考えは、家族とのコミュニケーションによって生み出されたものである。会話が楽しいと思えていたからこそういった考えに結び付いたのではないだろうか。子育てにおいて特にお母さんの子どもに対する影響力はとても大きいことがわかった。対話の中でもあったようにお母さんが大きなストレスを感じている場合もある。そこで、家族とのコミュニケーションはお母さんのストレスを軽減することにもつながり虐待などの問題の解決策にもなるのではないかと考える。さらに、千夏や周りの保育士さんなどの現場の人は、子育て=幸福とはとらえていないことがわかった。このことから、なぜ子どもを育てることに幸せを感じる人と感じない人が存在するのか。子どもを育てることに幸せを感じるには何が必要であるのかを考える必要があると感じた。そこで私は、子供と一緒にいることのできる環境や制度が大切ではないかと考えた。千夏が対話で述べてくれたように、お父さんが保育園に迎えに来てくれるような家族を見て、うらやましい・私もこのようになりたいと感じるのである。そこで、育児休業について学ぶことで、女性だけでなく男性にも育児に積極的に協力してもらえるのではないだろうか。子供を育てるためには、母親だけでなく父親の協力が必要不可欠だと考える。育児休業を取ってみよう、育児は苦げはないと考える人が増えればいいと感じている。

2 研究目的

進級論文では、家庭に子どもがいることが幸福であるというテーマで書き進めていったのだが、家庭環境は、家族すべての人が関わりあっていかなければ、成立しないということを改めて実感した。そこで、【「家族の幸せ」の経済学 山口慎太郎】を読み、お母さんやお父さんの育児の在り方が、幸せとを感じるための要因になっていると気づいたのである。私が、就職活動を行ったときに重要視していたところは、育児休業であった。その理由として、私は将来、子供を持ちたいと考えている。しかし、専業主婦になりたいというわけではない。仕事も頑張りたい。その理由は2つある。1つ目は、仕事からやりがいや達成感を得たいからであると考え。教師を例にとると、生徒がわからなかったことが分かるようになった時のうれしさ・生徒のしたいことを一緒になって見つける事ができたときなどである。家族でない周りの人から感謝される事でやる気につながり、それが生きがいになる事があると考えている。私は、接客のアルバイトでお客様に感謝された事があり、もっと頑張ろうという

意識向上につながった経験があったためである。2つ目は、育児は女がする風潮に反対するからである。子供が育っていく上で父親の育児への協力が母親の精神面の支えになると感じている。男の人も育児について知っていかなければいけない事があると感じている。この2つを実現していくためには、男女ともに正確に育児休暇を取得する事が重要であると考えている。そして、子供を持つことと仕事でのやりがいをどちらも獲得する事ができるのではないかと考える。私の考える育児環境として、育児休業は必須であったのだ。

育児休業を取ることで育児が楽しい、幸せと感じてもらうきっかけにつながれば、虐待やネグレクトなどの育児に関する問題も軽減するのではないかと考えた。この研究を通して、3つのことを伝えたいと考えている。1つ目に、安心して育児をできる育児休業という制度があるという事の把握。2つ目に、多くの人が、育休制度についての深い理解がある事で取得しやすい環境をつくりたい。その理由として、私が育休を取得する際には、上司の目や同僚のいやな目を見たくないからだ。最後に、時代にあった育休制度の在り方をわかってほしい。つまり、古い昔の育休制度の考え方を捨ててほしいのである。

さらに、お父さんが育児休業をとる事でお母さんの育児の負担を減らす事につながるのではないかと考える。それが、家庭に子どもがいても苦痛に思う事を減少させることにつながると考えている。

3 育休の有効性—先行研究から

【「家族の幸せ」の経済学 山口慎太郎】の内容

第3章の「国によってこんなに違う育休制度」では、①雇用保障と給付金が二本柱。②給料と同額の給付金が支払われる国も。内容としては、日本の育休導入当初は正社員しかとることができないが、現在では一定の条件を満たせば正社員じゃなくてもとることができる。正社員でなくても取得できる環境をもっと多くの人に知ってもらうことがこれからの課題としてあげられるのではないかと考える。

「お母さんの働きやすさはどう変わる？」では、①育休があれば仕事への復帰もスムーズ。②あまりに長い育休は逆効果となる。③アメリカのIT企業では、育休の充実で人材確保。内容としては、企業にとって、育休制度は優れた従業員を自社に引き留める有効な手段となっている。つまり、育児休業をとっても文句を言われたいという環境が、また戻って仕事をしたいという意欲につながっているのではないかと考えた。

「育休と子どもの発達を考える」では、①ドイツの育休改革とその政策評価。②母親の就業には短期ならプラス、長期ならマイナス。③お母さんが子どもを育てるべき「根拠」はあるか。④保育士の力は子どもにとって有益。内容としては、1年以内の短期の育休制度は、お母さんの出産数年後の就業によって悪影響はない。育休取得期間が長くなると、仕事のスキルも習慣もなくなってしまうため就業にとってマイナスになる。しかし、子どもとお母さんが一緒にいる時間を増やす事がいいと考えられた。その理由として、母乳育児・愛着理論があげられている。愛着理論とは、生まれてから最初の1年にお母さんと密接な関係を築

くことが子どもの認知能力や社会性を育むうえで重要な役割を果たす。という理論である。その一方で、子供にとって育つ環境はとても重要であるが、育児をするのは必ずしもお母さんである必要はないという考え方も存在する。きちんと育児のための訓練を受けた保育士であれば子供を健やかに育てることができるのではないかということだ。そこで重要な点が、保育士さんに頼りすぎるのではなく、保育士さんの手を借りる程度にするということである。

「育休3年生」は無意味。1年がベスト。では、①諸外国の経験はそのまま日本にあてはめられない。②正社員をやめてはいけない。③0歳児と1歳児の負担感の違い。④育休をとってもキャリアの致命傷にはならない。⑤経済学が予測する育休3年制の効果。⑥「給付金の充実」よりも「保育園の充実」を。内容としては、今の制度以上に育休期間を延ばす必要はない。給付金額は、育休前に取得していた所得比例するため、所得の高い人ほど金額も大きくなる。こうした制度は、貧富の格差を拡大してしまう。といった育休取得における問題の記載であった。

第4章の「日本は、制度だけ「育休先進国」」では、①「過去最高」なのに、かなり低い取得率。②北欧では7割のパパが育休を取得。③日本は「育休先進国」？④取らないのか、取れないのか。内容としては、日本のお父さんの育休取得率は、世界第2位。しかし、「昇進などのキャリアに悪い影響がありそうだから。」「同僚や上司の目が気になるから。」はもともとで、将来の収入が減ってしまうのはお母さんにとっても子供たちにとってもマイナスである。だから、育児にたいして非協力的であると断定するのはかわいそうではないか。こういった内容から、育児休業を取りたくても取れない問題。社会の在り方に問題があるという風に考えた。

第4章の「育休パパの勇気は伝染する」は、①外国のお父さんだって上司と同僚の目が気になる。②育休は「伝染する」。③お父さんたちの育休取得を支えるには。の3つである。詳しい内容は、ノルウェーのお父さんでも、上司の目やキャリアは気になるという事。(外国人は思った事をはっきり言う。人の目を気にしないと思いがち)つまり、勇気あるお父さん(育休を最初にとったお父さんのこと)が、自分の兄弟や、親戚、会社の上司にいた場合に、お父さんの育休取得率が上昇するということであった。しかし、公務員や労働組合は、労働者の立場が強く守られているため、周りに影響されて育休を取得するというよりは、自分からとる人が多い。日本の制度として、直近6カ月の67%の給料のみ(ボーナスなし)。サラリーマンの家庭は、ボーナスを見込んで家計をやりくりしているのがほとんどなので、正直厳しいのではないか。お父さんの育休取得率を上昇させるためには、育休をとったあとのように活躍し、昇進したのかを会社内で情報提供する必要がある。

「育休で変わる家族のライフスタイル」は、①育休取得はお父さんの所得をわずかに下げるが収入より「家族との時間」を大切にす選択。②子どもが熱を出したとき、会社を休むお父さんは増えたのか。③たった1カ月の育休がライフスタイルを変える。このパートはすごく興味深いものであった。ノルウェーでは、4週間の育休はお父さんの所得を2%ほど

さげた。これは、お父さんが自分の選択として、育休後も子育てや家事により熱心にかかわるようになり、仕事に費やす時間とエネルギーが減ったとされている。しかし、お父さんが育休をとる事で家族を大事にする傾向が見られたという事は、私にとっての理想の家族象に近いと感じた。(仕事に力をそそぎすぎて子どもと触れ合う時間が減るのであれば、少しぐらい収入が少なくても一緒にいるという事が、幸せと感じる事ができると考えるため。現実問題を考えると、家族を支えられるぐらいの収入は必要であるけれど、お金はあるが、家族一人ひとりが幸せと感じなければ意味がないと考える。) お父さんの育休取得が当たり前の世界になれば、育休をとったからといって職業人としての評価を下げられないと考える。つまり、お父さんがキャリアの事を心配せずに育休をとる事ができるようにならなければならない。生後1年間の親子の触れ合いがその後の長期にわたる親子関係に大きな影響をおよぼす事から、短い間であっても育休の取得はするものであると考える。お父さんだつて育休をとらなければいけないという社会づくりが大切であると感じた。(企業の説明会で育休制度について述べられていたけれど、男性の育休制度そのものは存在するが取得者は1人もいないと説明された。教育関連の企業であったため公務員のように取得率が高いだろうと思っていたので大きくショックをうけた。企業においても、今後改善していかないとはいけない点であると述べられた。このことから、制度としての育休は存在するもののその制度を利用しているかどうかはまた別の話であるということがわかる。) 子育てを望んでいるお父さんのために、男性の育休制度を整えるべきである。

「夫婦仲はよくなる？」では、アイスランドの研究では、育休改革に伴うお父さんの育休取得が、夫婦関係の安定につながったとされている。子どもをもつことによって、自分のために使えるお金がへってしまう事・妻は自分のキャリアが犠牲にされてしまうという理由で、子どもを持つことが結婚に対する満足度を引き下げると考えられてきた。しかし、お父さんが育休をとることで、夫婦で育児に関わることができるようになり、不満を和らげる事ができるようになる。だから、お父さんが育休をとることは夫婦関係をいいものにすると考えられる。

4 研究対象

私は、数ある職種や企業の中から、国家公務員を選択した。理由として、私のイメージでは、国家公務員は国の仕事をしている。つまり、さまざまな制度が充実しているのではないかと考えたからである。民間企業が導入する前に、国家公務員が実施し、効果や成果を確かめるような役割を担っているように感じたのである。つまり、国家公務員のように、国が管理している職業であれば、育児休業に関しても整った環境が存在するのではと考えた。そして、整った環境が増えていけば、多くの女性の社会進出や男性の育児参加につながるのではないかと感じたのである。

5 研究結果—国家公務員の事例から

5.1 育児関連制度とは何か

5.1.1 育児休業

まず出産の際、法律で取得せねばならないと定められている、産児休業期間（いわゆる産休）がある。産休は、産前休業と産後休業のことをいう。産前休業とは、出産予定日の6週間（双子以上の場合は14週間前）から請求すれば取得できる。産後休業は、出産の翌日から8週間は就業できない。しかし、産後6週間を過ぎた後、本人が請求し、医師が認めた場合は就業できる。その後、育児のために取得するのが育児休業である。育児休業とは、1歳に満たない子どもを養育する男女労働者は、会社に申し出ることにより、子どもが1歳になる育児のために休業できる権利のことである。（厚生労働省, 2008）

次に、国家公務員の育児休業について書いていく。内容は全日休業である。子供が3歳になるまで取得可能であり、配偶者の就業等の状況に関わらず取得できる。男性の場合は、妻の出産日から57日以内に育児休業を開始し終了した場合は再度取得可能である。

給与に関して言うと、棒給¹は支給されない。期末手当²としては基準日（6月1日、12月1日）から過去6カ月に勤務していた場合には、休業期間の二分の一を除算して支給される。（休業期間が30日だった場合は15日、在職期間（6ヶ月）より引いて計算される。）期末手当の求め方は「期末手当算定基礎額×支給割合の月数×在職期間の割合」である。期末手当算定基礎額に含まれるものとして、給与月額³・扶養手当⁴・地域手当⁵・管理監督加算額⁶・職務段階別加算額⁷がある。支給割合の月数は、基準日6月1日では一般職員：1.25、特別幹部職員：1.05となり、基準日12月1日では、一般職員：1.50、特別幹部職員：1.30で計算される。在職期間の割合は基準日以前に6カ月在職していた場合は、100/100、5カ月以上6カ月未満の場合は、80/100、3カ月以上5カ月未満の場合は、60/100、3カ月未満の場合は、30/100となる。例えば、給料月額300,000円、扶養手当24,000円、地域手当3.0%。役職：係長（職務段階別加算割合10%）、育児休業30日の人の場合、 $[(300,000 + 24,000) + \{(300,000 + 24,000) \times 3.0\% \} + \{(300,000 + 300,000 \times 3.0\%) \times 10\%}] \times 1.25 \times 80/100 = 335,520$ 円になる。

¹ 役所・会社などに勤めている人の労務に対して支払われる金銭。給料のこと。

² 在職期間に応じて定率で支給される手当のこと。公務員のボーナス（賞与）は、正確には「勤勉手当」「期末手当」という。年に2回（勤勉手当：6月、期末手当：12月が一般的）の支給があり、この両方を合わせたものが民間でいうボーナスとなっている。

³ 基準日に受けるべき給料の月額。

⁴ 基準日に受けるべき扶養手当。

⁵ (給料の月額+扶養手当)×地域手当率。

⁶ 管理職手当1種の職：給料月額×25/100、管理職手当2種の職：給料月額×15/100。

⁷ (給料の月額+(給料の月額×地域手当率))×加算割合

勤勉手当⁸に関しては、基準日から過去6カ月に勤務していた場合には休業期間のすべてを除算して支給される。(休業期間が30日だった場合は30日、在職期間(6カ月)より引いて計算される。)勤勉手当の求め方は、「期末手当算定基礎額×期間率×成績率」である。勤務期間が6カ月の場合は、100/100、5カ月15日以上6カ月未満の場合は、95/100、5カ月以上5カ月15日未満の場合は、90/100、4カ月15日以上5カ月未満の場合は、80/100というように変化していく。成績率は、基準日6月1日では一般職員：0.7、特別幹部職員：0.9となり、基準日12月1日では、一般職員：0.7、特別幹部職員：0.9で計算される。例えば、給料月額300,000円、扶養手当24,000円、地域手当3.0%。役職：係長(職務段階別加算割合10%)、成績率を0.7とし、育児休業30日の人の場合、 $[300,000 + (300,000 \times 3.0\%) + \{300,000 + (300,000 \times 3.0\%)\} \times 10\%] \times 90/100 \times 0.7 = 214,137$ 円になる。(茨城県職員労働組合連合, 2020)

退職手当⁹に関しては、休業期間のうち子が1歳に達するまでは三分の一、1～3歳に達するまでは二分の一を除算して支給される。(休業期間が1年だった場合は182日、休業期間が3年だった場合は547日を在職期間より引いて計算される。)諸手当に関しては、支給されない。

公務員が育児休暇を取得した場合、給与の代わりに共済組合から育児休業手当金が支給される。平成27年10月から支給基準が変更された。それは、育児休業を開始して180日に達するまでの間は、1日につき標準報酬の日額(標準報酬月額の1/22の額。10円未満四捨五入。)の67%の額(円位未満切捨て)が支給され、残りの期間は1日につき標準報酬の日額(標準報酬月額の1/22の額。10円未満四捨五入。)の50%の額(円位未満切捨て)が支給される。例えば、基準報酬月額が300,000円の場合、①育児休業開始から180日間1日につき、 $(300,000 \times 1/22) \times 0.67 = 13,640 \times 0.67 = 9,138$ 円、②残りの期間1日につき、 $(300,000 \times 1/22) \times 0.5 = 13,640 \times 0.5 = 6,820$ 円となる。なお、育児休業中の健康保険や年金などの社会保険料は免除となっている。休暇中も被保険者として健康保険が使えるうえに、年金も加入期間として加算される。この他にも出産に伴う一時金が子供一人につき42万円ほど支給され、児童手当が毎月1万5千円支給されるので、休業中の生活費として使用できる。(地方職員共済連合, 2020)

⁸ 勤務成績に対する査定評価のこと。

⁹ 退職金の事。

5.1.2 育児短時間勤務

育児短時間勤務とは、名前の通り勤務時間を短縮できる制度である。内容は、次の4種類から選ぶことができる。①3時間55分×5日（計19時間35分）②4時間55分×5日（計24時間35分）③7時間45分×3日（計23時間15分）④7時間45分×2日と3時間55分×1日（計19時間25分）である。育児短時間勤務の請求期間は、1年以上1年以下の期間である。養育する子が小学校就学の始期¹⁰に達するまで期間を延長することができる。しかし、請求期間は1年以上1年以下の期間のため、1年を超えて育児短時間勤務を行う場合は、一括して請求することはできず、その都度期間の延長を請求する必要がある。（延長の回数に制限はない。）前回の育児短時間勤務の終了日から1年経過していれば、再度の取得も可能であり、育児休業と同様に、配偶者の就業等の状況に関わらず取得可能である。

給与に関して言うと、棒給は勤務時間数に応じた額を支給される。期末手当としては、勤務しない時間の二分の一を除算して支給される。勤勉手当に関して言うと、勤務しない時間のすべてを除算して支給される。退職手当としては、短時間勤務をした期間の三分の一を除算して支給される。諸手当に関しては、生活関連手当は全額支給され、棒給月額等に基づく諸手当は時間割で支給される。

共済制度に関しては、育児休業手当は支給されない。

我が国の急速な少子化に対応するためには、公務員についても職業生活と家庭生活とを両立させることができるような勤務環境の整備を早急に行うことが重要になってきている。人事院は、仕事と家庭の両立支援策の充実を図ってきたが、平成18年、その方策の一つとして、職員が職務を完全に離れることなく育児の責任も果たせるよう支援するため、「育児のための短時間勤務の制度の導入等のための国家公務員の育児休業等に関する法律の改正」について、国会及び内閣に対して意見の申出を行った。この意見の申出に基づき、平成19年5月16日に、「国家公務員の育児休業等に関する法律の一部を改正する法律」が成立・公布され、同年8月1日から施行された。（人事院,2007）

5.1.3 保育時間・育児時間

保育時間とは、労働基準法67条において、次のとおり定められている。第67条 生後満1年に達しない生児を育てる女性は、第34条の休憩時間のほか、1日2回各々少なくとも30分、その生児を育てるための時間を請求することができる。つまり一言でいうと「乳幼児への授乳時間」のことを示している。

育児時間は、1日2時間を超えない範囲で取得する事ができる。子が小学校就学前まで取得可能である。保育園の送迎の時間を確保しながら、職場に復帰する事ができる。育児休業・

¹⁰ 満6歳に達する日以後の最初の3月31日まで。

育児短時間勤務と同様、配偶者の就業等の状況に関わらず取得可能である。

給料に関して言うと、棒給に関して勤務時間数に応じた額を支給される。期末手当に関しては、全額支給される。勤勉手当に関しては、基準日以前6カ月間に育児時間を取得した日が90日を超える場合には、勤務しなかった時間のすべてを除算して支給される。退職手当に関しては、全額支給される。諸手当に関しては、生活関連手当は全額支給されるが、棒給月額等に基づく諸手当は時間割で支給されることになる。

共済制度に関しては、育児休業手当等は支給されないことになっている。

5.1.4 子の看護休暇

対象は、小学校就学の始期に達するまでの子を養育する職員である。負傷、疾病にかかった子の世話又は疾病の予防を図るために必要な世話のため、年間5日まで勤務しない事ができる。(子が二人以上の場合、10日)。1日または1時間あたりで取得する事ができる。給与に関しては、有給¹¹扱いになる。

5.1.5 配偶者¹²出産休暇(男性職員のみ)

公務員における特別休暇で、父親のための休暇である。出産に伴い必要と認められる入院の付き添い等を行う場合に、2日の範囲内(通常の出産に伴う付き添い等の手伝いはこの範囲内で行われているという実態に基づいたものとされている。)の期間取得する事ができる。(平成17年改正により、入院中の世話などについても取得できるように要件が緩和され、1時間単位で分割して取得できるよう取得方法が弾力化された)導入経緯に関しては、核家族¹³化の傾向に伴い、職員の出産のための病院の入退院の付き添い等を職員自身が行わなければならない場合が増加しており、また、民間企業において普及率が高かったこと等を考慮され導入された。(人事院,2017)

5.1.6 育児参加のための休暇(男性職員のみ)

公務員における特別休暇で、父親のための休暇である。平成17年に創設された。妻の産前産後期間中に、当該出産に係る子又は小学校就学の始期に達するまでの子を養育する男性職員に対し、5日の範囲内の期間取得する事ができる。(1時間単位で分割して取得可能)導入経緯に関しては、当該期間は夫たる男性職員の育児参加が最も必要とされる時期であり、また、子育ての最初の段階で育児に積極的ににかかわることをきっかけとして、その後の育児への関心や参加の度合いが高まる効果も期待できることから導入された。(平成16年に出された「多様な勤務形態に関する研究会」の中間とりまとめにおいて提言されたもの。)

¹¹ 特別休暇のこと。休んでも出勤と同様に賃金の支払われる休暇。

¹² 結婚している相手のこと。

¹³ 夫婦とその子とだけから成る小家族のこと。

なお、日数については、「仕事と子育ての両立支援の方針について」（平成13年7月6日閣議決定）において「父親の産休5日間」がうたわれていることや次世代法に基づく行動計画策定指針において「5日間程度」の休暇の取得促進が掲げられていることを踏まえ、連続取得すればある程度まとまった時間を子どもと過ごすことができる日数として「5日の範囲の期間」としている。（人事院,2017）

5.2 育児休業の取得状況

5.2.1 新規取得者数・取得率・復職率

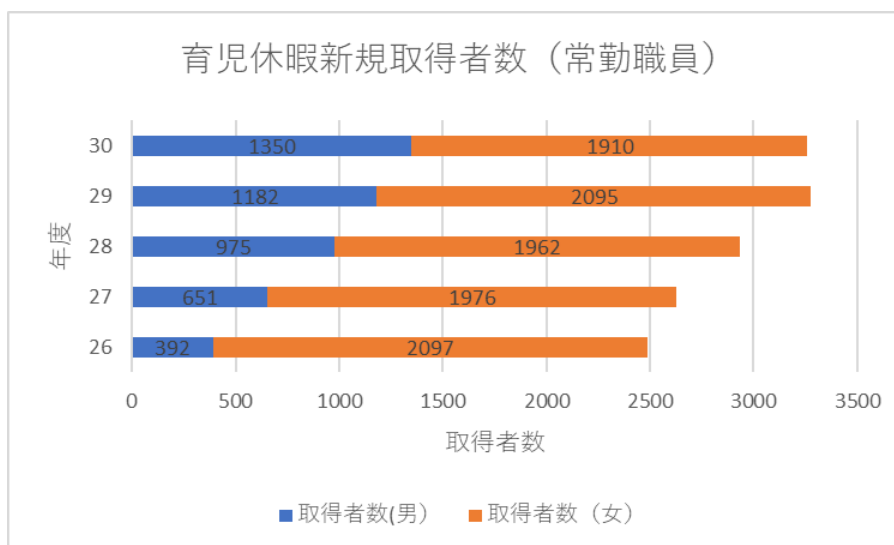
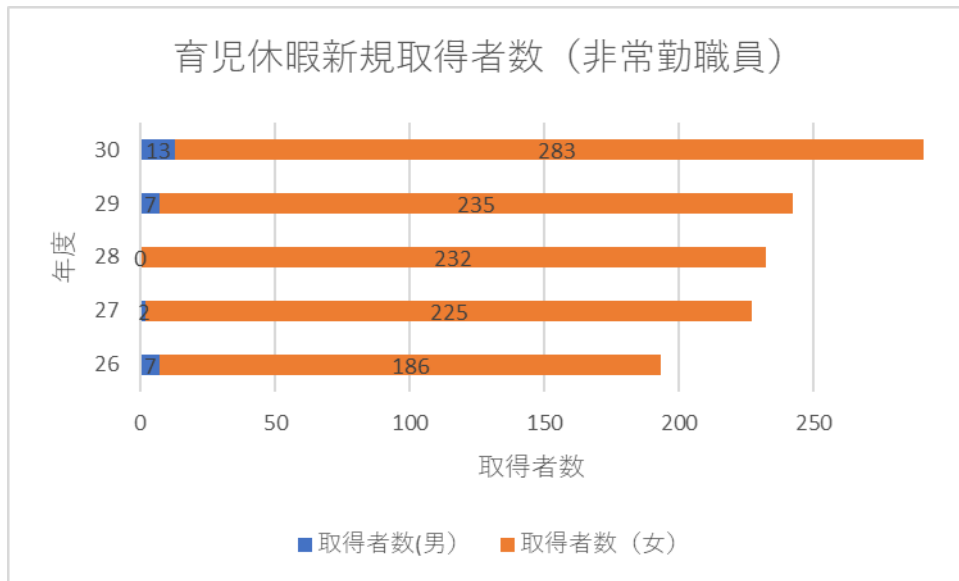


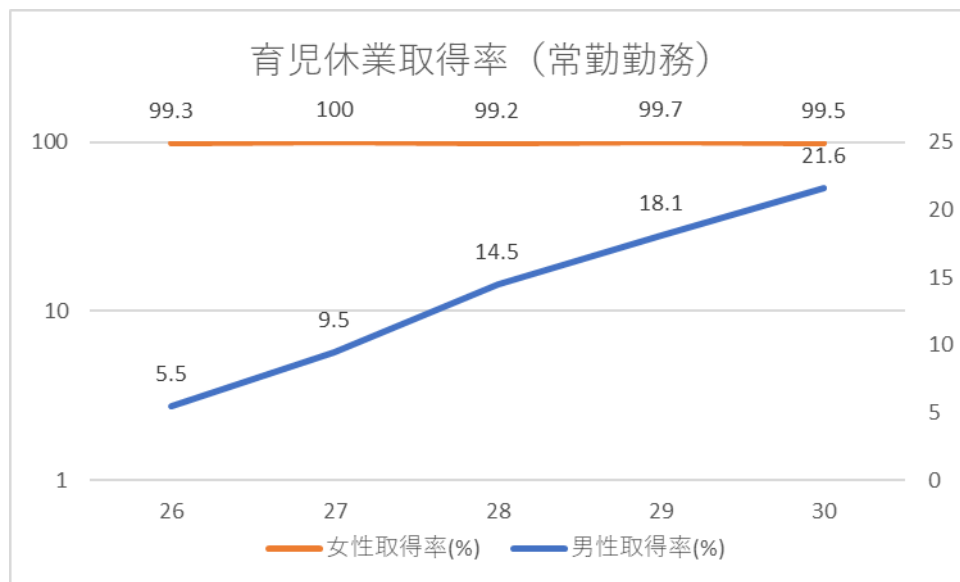
図 I：育児休暇新規取得者数（常勤講師）

図 I のように、平成 30 年度に新たに育児休業をした一般職の常勤の国家公務員（以下「常勤職員」という。）は、3,260 人（男性 1,350 人、女性 1,910 人）となっており、前年度に比べ 17 人減少（男性 168 人増加、女性 185 人減少）となっている。また、平成 30 年度に育児休業をした期間がある常勤職員は、6,400 人（男性 1,538 人、女性 4,862 人）となっている。



図Ⅱ：育児休暇新規取得者数（非常勤職員）

図Ⅱのように、平成30年度に新たに育児休業をした一般職の非常勤の国家公務員（以下「非常勤職員」という。）は、296人（男性13人、女性283人）となっており、前年度に比べ54人増加（男性6人増加、女性48人増加）となっている。また、平成30年度に育児休業をした期間がある非常勤職員は、393人（男性17人、女性376人）となっている。



図Ⅲ：育児休業取得率（常勤勤務）

図Ⅲをみると、男性21.6%、女性99.5%となっている。前年度に比べ、男性は3.5ポイントの増加、女性は0.2ポイントの減少（前年度男性18.1%、女性99.7%）となっており、

男性は過去最高となっている。「取得率」は、平成 30 年度中に新たに育児休業が可能となった職員数（a）に対する同年度中に新たに育児休業をした職員数（b）の割合（b/a）。（b）には、平成 29 年度以前に新たに育児休業が可能となったものの、当該年度には取得せずに、平成 30 年度になって新たに取得した職員が含まれるため、取得率が 100%を超えることがある。

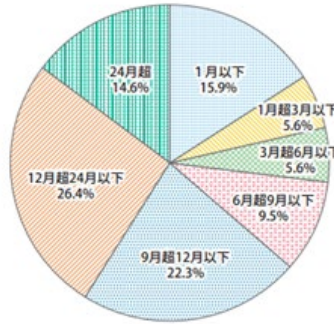
育児短時間勤務の利用状況としては、平成 30 年度に新たに育児短時間勤務をした常勤職員は、141 人（男性 21 人、女性 120 人）となっており、前年度に比べ 16 人減少（男性同数、女性 16 人減少）となっている。また、平成 30 年度に育児短時間勤務をした期間がある常勤職員は、307 人（男性 32 人、女性 275 人）となっている。

育児時間の取得状況としては、平成 30 年度に新たに育児時間を取得した常勤職員は、1,491 人（男性 137 人、女性 1,354 人）となっており、前年度に比べ 83 人増加（男性 8 人減少、女性 91 人増加）となっている。また、平成 30 年度に育児時間を取得した期間がある常勤職員は、3,161 人（男性 251 人、女性 2,910 人）となっている。平成 30 年度に新たに育児時間を取得した非常勤職員は、28 人（男性 2 人、女性 26 人）となっており、前年度と比べ 3 人減少（男性 2 人増加、女性 5 人減少）となっている。また、平成 30 年度に育児時間を取得した期間がある非常勤職員は、39 人（男性 3 人、女性 36 人）となっている。

男性の特別休暇である、配偶者出産休暇に関しては、平成 30 年度において子が生まれた男性の常勤職員のうち、配偶者出産休暇を使用した職員の割合は 90.7%（5,669 人）（前年度 86.2%（5,630 人））、平均使用日数は 1.9 日（前年度 1.8 日）となっている。育児参加のための休暇に関しては、平成 30 年度において子が生まれた男性の常勤職員のうち、育児参加のための休暇を使用した職員の割合は 86.4%（5,397 人）（前年度 77.6%（5,065 人））、平均使用日数は 4.2 日（前年度 4.0 日）となっている。

このことから、常勤勤務の女性の国家公務員の育休は 99%取得できる事が分かる。最近では、女性が育児休業をとることは、当たり前ようになってきている事が分かる。男性に関しては、図Ⅲや男性のための特別休暇の取得率からわかるように、年々育児に対して関心を持ち、育児休業を取得する人が増え続けている事が分かる。さらに、非常勤の女性の職員でも育児休業を取得しやすい環境である事から、国家公務員は、比較的育児に対する環境が整えられていると考えられる。

休業からの復職に関しては、平成 30 年度に育児休業を終えた常勤職員のうち、育児休業中に退職した者又は職務復帰日に退職した者は、合わせて 1.1%となっており、育児休業を終えた者の 98.9%（前年度 98.8%）が職務に復帰している。周りに育児休業を取得する人が多いことや同僚や上司の育児休業に関する理解が高いことが、復帰率が高くなる要因ではないかと考える。

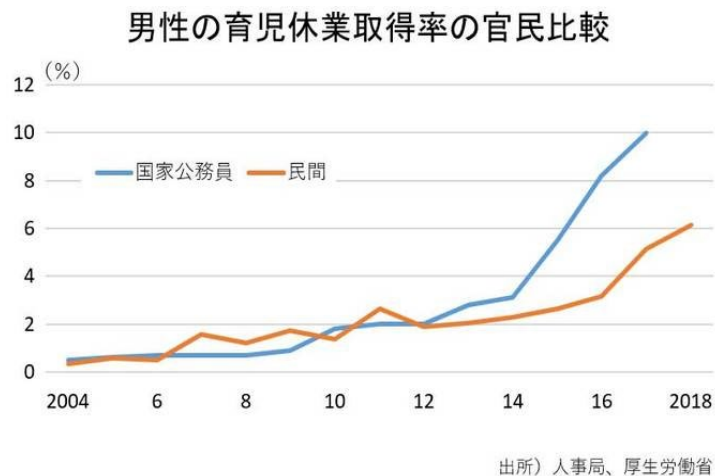


図IV：育児休業期間

育児休業期間としては、図IVのものになる。図IVに関しては、男女両方含まれている。そのため、12月超24月以下が一番多い理由として、女性職員が長い間取得するからではないかと考える。

5.2.2 男性の育児休業の取得

(1) 男性の育児休業取得率



図V：男性の育児休業取得率の民間比較

図Vから、民間の企業と比べても一目瞭然であることが分かる。国家公務員には民間のように雇用保険が適用されないため、育休取得中の金銭補償は、共済組合から支給されている。

また、育児休業とは別に、民間にはない配偶者出産休暇（2日間）と育児参加休暇（5日間）があり、両者を合わせて5日以上使用した者の比率は、2018年に初めて5割を超した。これは配偶者の出産時に男性が休暇を得るには、予め事前の手続きが必要な育休を用いなければならない民間社員と比べて有利な点である。

(2)取得した男性の感想

メリットは

- ・休んだ分は取り返すという気持ちで、仕事に対するモチベーションが高くなった。
- ・奥さんの育児の大変さを知る事ができた。
- ・子供たちと一緒に居たいという気持ちが強くなった・
- ・子供のしぐさや変化に幸せや不安を感じながら、親になった喜びと責任を感じる事ができた。
- ・奥さんと同じスタートラインに立ったことから、育児に協力的に参加することができた。
- ・肉体的にも精神的にも大変だという事が理解したことで、奥さんに対して優しくなった。
- ・育児参加への理解ある上司・同僚と働けるありがたさを実感する事ができた。

とある。育児に積極的になるだけでなく、仕事に熱心になる事ができる。仕事へのブランクはあるが、子供の育児に関わる事で仕事をする事のモチベーションになるのではないか。

デメリットは

- ・奥さんと一緒に居る時間が増え、お互いにストレスが溜まってしまい、喧嘩が多発してしまう事
- ・収入が減る

とある。収入の問題に関しては、何十年も働くうちのほんの少しの時間と思えば、苦ではないという意見もあった。

このように男性の育休制度は存在し、近年つかわれてはきているが、女性の取得率と比べるとやはり低いという点があげられる。育児は、母親だけでなく父親も参加できることである（実際に男性の育児休業や、特別休業がある）ので女性と男性が同じ取得率になるべきではないかと考える。女性が家の仕事をし、男性が会社で働くという家庭の在り方が分業でなくともよいのではないかと考える。（総務省人事・恩給局サービス・勤務時間係, 2013）

5.3 民間企業との違い

図Vで見たように、2004年から2012年にかけて男性の取得率は公務員と民間であまり差はない。しかし、2014年から2018年にかけて公務員と民間で大きな差が開いている事がわかる。男性公務員に限定した制度が新しく設立されたわけではなく、民間・公務員関係なく働く人全員に向けて、平成29年1月1日施行で、育児・介護休業法が改正されたのである。改正のポイントとしては、「介護をしながら働く人や、有期契約労働者の方が介護休業・育児休業を取得しやすくなるように」（厚生労働省, 2016）とされている。つまり、男女

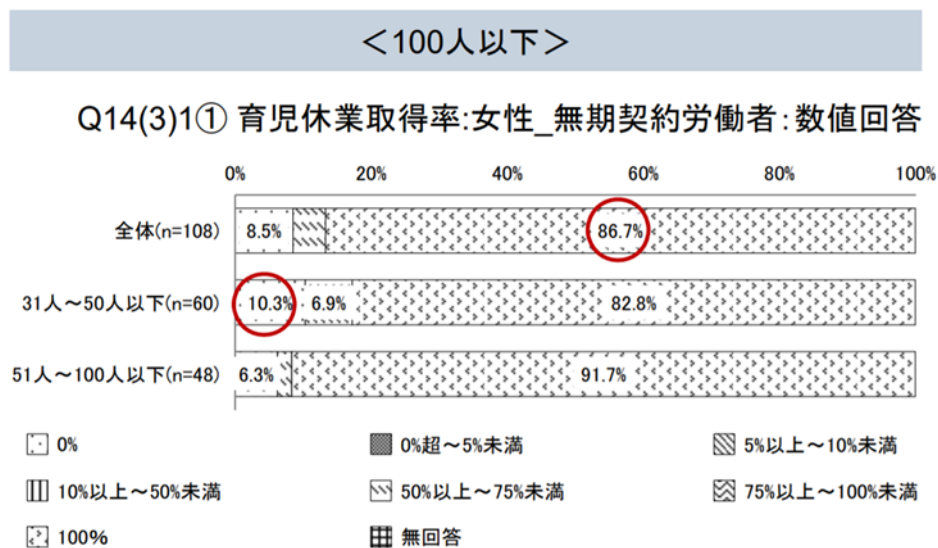
雇用機会均等法の改正であり、マタハラ¹⁴・パワハラ¹⁵などの防止措置の新設である。内容として、現行では、「事業主による妊娠・出産・育児休業・介護休業等を理由とする不利益取扱いは禁止」(厚生労働省, 2016)が改正内容では、「それ(事業主)に加え、上司・同僚からの、妊娠・出産、育児休業、介護休業等を理由とする嫌がらせ等(いわゆる「マタハラ・パワハラなど」)を防止する措置を講じることを事業主へ新たに義務付け。」「派遣労働者の派遣先にも以下を適用。・育児休業の取得等を理由とする不利益取扱いの禁止・妊娠・出産、育児休業、介護休業等を理由とする嫌がらせ等の防止措置の義務付け」と変更されたのである。法律に上司・同僚が含まれたことによって、育児休業がとりやすい環境というのが平成28年にはすでにできていたのではないかと考える。民間の取得率が低い理由としては、改正内容が伝わりにくいという問題があると考え。下線部は改正された場所を示している。下線部を用いた理由は、一目でどこが改正されたのか理解できるようにするためである。

¹⁴ マタニティー・ハラスメントの略で、働く女性が、妊娠・出産をきっかけに、職場で、精神的・肉体的な嫌がらせを受けたり、妊娠・出産を理由とした解雇や雇い止めや自主退職の強要で、不利益を被ったりするなどの不当な扱いを意味する言葉。

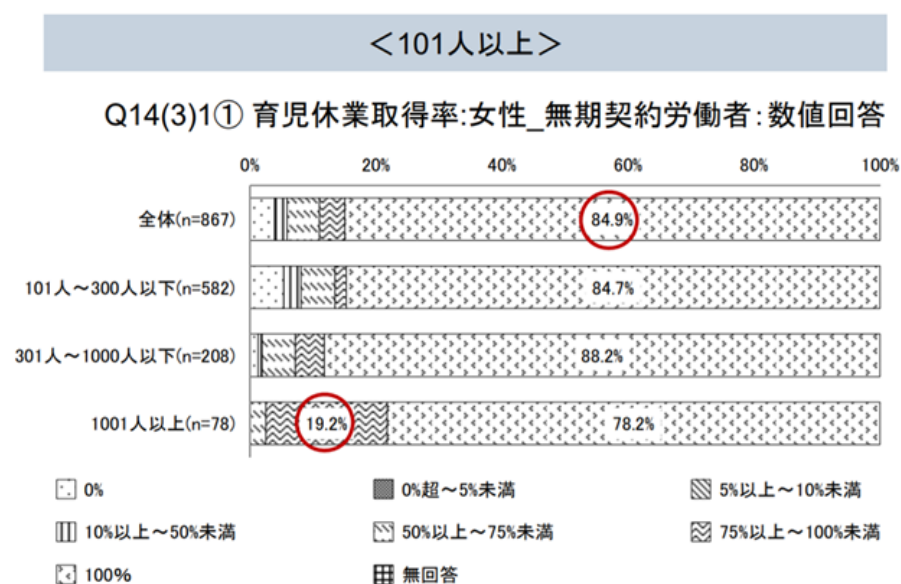
¹⁵ 職場内虐待の一つ。職場内の優位性を利用した、主に社会的な地位の強い者(政治家、会社社長、上司、役員、大学教授など)による、自らの権力や立場を利用した、嫌がらせのことである。

5.3.1 民間企業の女性の育児休業の取得率

平成 30 年度仕事と育児等の両立に関する実態把握のための調査研究事業として、三菱 UFJ リサーチ&コンサルティングが出した企業調査をもとに、民間企業の女性の育児休業の取得率についてみていく。



図VI：育児休業取得率：女性_無期契約労働者：数値回答（三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング，企業調査，2019）



図VII：育児休業取得率：女性_無期契約労働者：数値回答（三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング，企業調査，2019）

図VI、VIIから女性の無期契約労働者¹⁶の育児休業取得率について、全体でみると、100人以下、101人以上とも「100%」の割合が高く、100人以下が86.7%、101人以上が84.9%となっている。「1001人以上」の企業は、他と比較して「75%以上100%未満」の割合が高く、19.2%となっている。また、「31人～50人以下」の小規模の企業では、「0%」が10.3%と約1割を占めている。つまり、民間企業でも多くの無期契約労働者の女性が育児休業を取得できているということが分かった。しかし、民間企業の中で「31人～50人以下」という小規模の企業は、無期契約労働者の女性であっても育児休業を取得していない・もしくはできない人がいるという事が分かる。私は、社員数が少ないため一人一人の家庭状況に寄り添うことができるのではないかと理由から、小規模の会社の方が大企業よりも育児休業を取得しやすいと考えていた。この結果を見て、大手企業の方が安定していると考える就職活動生の考え方が間違っていない事を改めて実感した。そのうえ、2019年においてすべての会社の育児休業取得率が100%ではないということが日本の抱える問題ではないだろうか。

6 日本社会の育休制度への提言

国家公務員・民間企業の会社員に関わらず、育児休業を取得する事は子供の成長や子育てを分業できる面で大切である。女性の育児休業の取得率に関しては、国家公務員・民間企業どちらも100%に近い高い確率で取得する事ができている。しかし、細かく見ていくと小規模の民間企業において、取得できていない所も存在するのが現状である。小規模の会社・大規模の会社・国家公務員などの職業に関係なく、誰もが平等に取得できなければならないのではないか。さらに男性の育児休業に関しては、育児休業を取得したいが、上司や同僚も目を気にしてしまい取得しない事が今もなお問題として残り続けている。男性の育児休業はまだまだとりにくい状況が続くと考える。そこで、育児休業を取得した男性の経験話を聞けるようなイベントや会を会社内で実施する事で、子どもがいる・いないに関わらず知識としてインプットすることができるのではないか。育児休業を取得したい人が引け目に感じないような会社の雰囲気作りをする事が取得率を増やす第一歩ではないかと考える。

すべての子供を持つ親が育児休業を取得できるようになるためには、まだまだ時間がかかるだろう。これからの将来、まだまだ育児休業内容も変化し続ける。私が30歳になるまでには抵抗なく、育児休業が取得できる社会になってほしいと心から願っている。

¹⁶ 「無期契約社員＝正社員」ではない。待遇や勤務地、労働時間、職務内容などの「労働契約の内容」はそのままでも構わない。だから、一般の正社員と同じとは言えない場合がある。この法改正に対する企業の応じ方はさまざまで、有期契約社員の時とまったく条件を変えずに、契約期間だけを無期にするケースもある。

7 参考文献

- [1] 岸本吉浩, “会社概要:東洋経済,” 23 1 2018. [オンライン]. Available: <https://toyokeizai.net/articles/-/205520>. [アクセス日: 7 12 2020].
- [2] 三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング, “平成 30 年度仕事と育児等の両立に関する実態把握,” 2 2019. [オンライン]. Available: <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000534369.pdf>. [アクセス日: 7 12 2020].
- [3] “公務員の特別休暇（夫・父親のための休暇）,” 3 2008. [オンライン]. Available: <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/03/dl/s0311-7d.pdf>. [アクセス日: 17 10 2020].
- [4] “国家公務員の育児休業等制度,” 11 2013. [オンライン]. Available: <http://www.cas.go.jp/jp/gaiyou/jimu/jinjikyoku/files/000260015.pdf>. [アクセス日: 17 10 2020].
- [5] 人事院, “両立支援ハンドブッカー人事院,” 1 2017. [オンライン]. Available: <https://www.jinji.go.jp/ikuzi/handbook.pdf>. [アクセス日: 23 10 2020].
- [6] 厚生労働省, “育児・介護休業法が改正されます！（リーフ）20160613,” 11 2017. [オンライン]. Available: <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000140488.pdf>. [アクセス日: 3 12 2020].
- [7] 茨城県職員労働組合連合, “期末手当及び勤勉手当,” 2020. [オンライン]. Available: <http://iba-kensyoku.jp/hikkei-ikkatu.pdf>. [アクセス日: 3 12 2020].
- [8] 厚生労働省, “仕事と育児等の両立に関する実態把握のための調査研究事業,” 2 2019. [オンライン]. Available: <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000534369.pdf>. [アクセス日: 7 12 2020].
- [9] 人事院, “平成 19 年度 年次報告書,” 2007. [オンライン]. Available: <https://www.jinji.go.jp/hakusho/h19/032.html>. [アクセス日: 3 12 2020].
- [10] 地方職員共済組合, “地方職員共済組合,” 2020. [オンライン]. Available: <https://www.chikyosai.or.jp/division/short/scene/works/01.html>. [アクセス日: 4 11 2020].
- [11] 人事院, “正誤後【R1 実施】H30 調査結果詳細,” 2019. [オンライン]. Available: <https://www.jinji.go.jp/kisya/1909/ikukyuR1syousai.pdf>. [アクセス日: 3 11 2020].
- [12] 山口慎太郎, 「家族の幸せ」の経済学 データ分析でわかった 結婚、出産、子育ての真実, 東京都文京区音羽: 株式会社光文社, 2019.

どのようにすればストレスを軽減できるのか
—マインドフルネス瞑想とセルフ・コンパッションを使ったアプローチ—

総合政策学部総合政策学科 牲川ゼミ
俣木友朗

目次

- 第1章 研究の動機
- 第2章 問題の背景
- 第3章 研究の目的
- 第4章 マインドフルネスとは
 - 4.1 定義・説明
 - 4.2 マインドフルネスの効果
 - 4.3 マインドフルネス認知療法(MBCT)とは
 - 4.4 瞑想法
- 第5章 セルフ・コンパッションとは
 - 5.1 定義・説明
 - 5.2 セルフ・コンパッションはなぜ生まれたのか
 - 5.3 セルフ・コンパッションの効果
 - 5.4 セルフ・コンパッションの主要な構成要素
 - 5.5 セルフ・コンパッションとマインドフルネスの違い
 - 5.6 セルフ・コンパッションと自尊心の違い
 - 5.7 セルフ・コンパッションを高める方法
- 第6章 まとめ

第1章 研究の動機

私は進級論文で、「自分はどんな場面でストレスを感じているのか」というテーマで書いた。このテーマで書いた理由の一つ目は、自分はストレスを感じる事が多く、それによって疲れてしまうことに悩んでいたためだ。理由の二つ目は、自分を客観的に知り、ストレスを解消する方法を調べるためだ。対話の結果、自分がどのような場面でストレスを感じているかおおまかに知ることができた。人間関係におけるストレス、自己否定や自身の無さからくるストレス、虚無感や寂しさによる心が満たされないことによるストレスなどがあるこ

とがわかった。

卒業論文ではこの結果を受けて、「どのようにすればストレスを軽減できるのか」について書く。方法として、ポジティブな思考を持つことや、自信を得ることなどを考えた。しかし、これには欠点があった。まず、ポジティブな思考を持つことについては、もしネガティブな思考を持ってしまった場合、「やはり自分はポジティブ思考を持つことはできない」と考え自分を責めかねない。次に、自信を得ることだが、自信を得ることは簡単なことではないし、すぐに得ることはできない。また、自信を得ようとする過程の中で挫折しかねない。

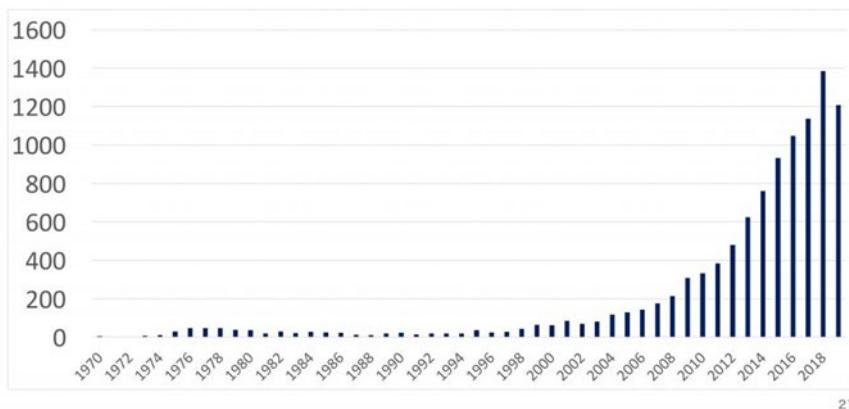
考え方を変え、どのようにすれば否定的な考えを避けられるのかという方法を考えた。私は自己否定をしてしまうことが多いのだが、理由の一つとして、過去の行いを後悔したり、将来について考え不安になったりすることが挙げられた。この考えをなくす方法の一つとして、マインドフルネス瞑想について知った。そこで、マインドフルネス瞑想についてより詳しく調べようと考えた。また、自分に優しさを向けるというセルフ・コンパッションについても興味を持った。これはマインドフルネスとも大きく関わっている。なので、この卒業論文ではマインドフルネスとセルフ・コンパッションについて書く。

第2章 問題の背景

マインドフルネスについての文献が増え始めたのは図の通り、2000年頃からである。しかし、セルフ・コンパッションの論文は古いものでも2014年に書かれたものであった。このことから、セルフ・コンパッションは最近現れた概念であり、マインドフルネスの方が流行っていることがわかる。



マインドフルネス関連リサーチの研究論文数
Keyword :マインドフルネス、瞑想 (出典PubMed)



21

(出典 : PubMed 「マインドフルネス関連リサーチの研究論文数」)

次に、なぜマインドフルネス流行りだしたのかを簡単に説明する。『マインドフルネス認知療法』の原書が世に出たのは2002年である。欧米では、その15年ほど前から徐々に「マインドフルネス」と呼ばれる仏教瞑想が大きな注目を浴び始めていた。その背景として、西洋における仏教瞑想の社会的関心が、以前とは比べものにならないほど高まりつつあったという状況がある。しかし、仏教国である日本の心理学では、宗教を学問の対象にすること自体、いまだに抵抗が大きく、マインドフルネス瞑想法についても欧米の研究に大きく遅れを取り、ほとんど知られていないのが現状である。(Z.V シーガル, 2007, pp270~271)

最後に、なぜマインドフルネスについて書いて、それからセルフ・コンパッションについて書くのかというと、マインドフルネスで自分に注意を向けられるようになって初めて、セルフ・コンパッションは真価を発揮するためである。この二つは密接に関わっているのだが、詳しくは後に説明する。

第3章 研究の目的

ストレスを軽減させる方法を身に付け、平穏な心を保つため。もし今後、ネガティブになり嫌な気持ちになったときに、自分で対処する方法を身に付けるため。そして、ストレスを抱えやすい人以外にも、ストレスに対処する一つのアプローチとして知ってもらうため。

第4章 マインドフルネスとは

4.1 定義・説明

カバット・ジンの定義によると、マインドフルネスとは、「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」としている。(J・カバットジン, 2007, p4)

また、クリスティーン・ネフは、「マインドフルネスとは、現在起こっていることに対する性格的な理解と中立的な受容を意味する。言葉を換えれば“現実を認めること”と表現することもできる。具体的には、現在の状況に対して最も効果的な方法で向き合うことで、物事をありのままに捉えることを意味している。」と述べている。(クリスティーン・ネフ, 2014, p85)

言い換えると、「今この瞬間、ありのままの自分の気持ち、体、考え、周りのようすに気付いている状態」または「”今ここ”にただ集中している心のあり方」のことである。

スポーツ選手が絶好調の時に「ゾーンに入った」という言い方をすることがあるが、その状態に近いと考えるとわかりやすいかもしれない。雑念を持たず、リラックスしてただ今だけに集中して研ぎ澄まされている状態であり、無理していないのでストレスもないし、最も自分の力を発揮できる状態でもあるわけだ。

マインドフルネスとは、そんな状態のことや、それを目指すプロセスのことを指す。

一般的に、普段の我々はそんなマインドフルな状態とは程遠い所にいる。1日に処理すべき情報量は増え、なかなか心休まる時間を持たないし、頭の中の思考は止まることなく「不安・否定・恐怖・評価・どうにもならない過去のこと・どうでも良いこと」をずっと考え続けている。一言で言うと「あれこれ考えすぎ」ている訳である。(これをマインドレスネスな状態と呼ぶ) そうしていると、混乱して事実が見えなくなったり、否定的な声が大きくなってストレスが溜まったり、結果的にパフォーマンスも下がってしまう。

マインドフルネスとは、そんな精神状態を意識的に改善していこうとするものであり、リラックスしているのに感覚は鋭くなり、それまで振り回されていた漠然とした不安感がなくなり、精神的に安定した自分になることができるというものである。

そんなマインドフルネスでよく用いられるのが瞑想だ。瞑想というのは古くから禅やヨーガなどで行われていたものだが、マインドフルネス瞑想はそこから怪しげな精神性や宗教的な要素を取り除いたもので、誰でも気軽にできるところにも大きな特徴がある。

4.2 マインドフルネスの効果

一般的に、マインドフルネスの効果には次のようなものがある。

- 集中力が高まる
マインドフルネス瞑想などで、雑念を捨てて今この瞬間に深く集中していくことを繰り返していくことで集中力が増していく。
- 浄化されストレスが解消される
考えていることに飲み込まれることなく、それをただ観察していく時間を持つことで精神的にも肉体的にも緊張が緩和されていく。
- 洞察力、直観力、創造力が高まる
マインドフルネス瞑想により思考が整理されクリアになり、結果様々な能力が発揮されやすくなる。
- よく眠れるようになる
呼吸を整えることで、交感神経と副交感神経のバランスが整い、体の緊張も緩和されていくためよく眠れるようになる。

4.3 マインドフルネス認知療法(MBCT)とは

マインドフルネス認知療法 (MBCT) は、当初、うつ病の再発予防のためのプログラムとして、開発された。しかし現在では、うつ病の再発予防を超えて様々な領域での効果が実証され、その応用範囲が拡大している。例えば、より一般的な効果として、MBCT はポジティブな感情を増す、ネガティブな感情を減らす、人生のゴールの明確化を助ける、恐怖や不安を適応的に調整するという効果が示されている。またより専門的には、不眠症、社会恐怖症、全般的な不安障害、パニック障害、一次診療での鬱のための MBCT、および癌患者のための MBCT が有望なものとして挙げられている。すなわち応用に関して非常に開かれた、展開可能性に富むプログラムといえる。MBCT のベースにあるのは、ヨーガや禅の行法を源とするマインドフルネス瞑想である。マインドフルネスはパーリ語の「サティ」を英訳した言葉だ。英語では「注意する」「気をつける」という意味で、漢語では「念」、日本語では「気づき」と訳さる。マインドフルネス瞑想を精神医療の領域に導入したパイオニアであるカバットジン博士は、マインドフルネスを「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向けることによってあらわれる気づき」と定義している。このマインドフルネスは、現在では様々な心理療法に取り入れられ、世界的に注目を集めている。

4.4 瞑想法

呼吸法、鎮座瞑想法、ボディー・スキャン、ヨーガ瞑想法について説明する。これらは MBCT のプログラムの中に含まれているものである。

瞑想と言ってもあまり難しく考えることはない。やることはとても簡単で誰でもすぐに実践できるのが特徴であるから気軽に取り組んでもらいたい。基本的には、姿勢を正して、ただ自分のしている呼吸に意識を向けるだけである。

➤ 呼吸法

エクササイズ 1——正式なトレーニング

- 1 あおむけに寝るか、あるいは椅子に座るか、どちらか楽な姿勢を選ぶ。座る場合は、背筋をまっすぐに伸ばし、肩を落として、肩の力を抜く。
- 2 目を閉じたほうが気持ちいいと思う人は、目を閉じる。
- 3 息を吸い込んだときは静かに膨らみ、息を吐いたときは引込むのを感じながら、腹部に注意を集中する。
- 4 まるで自分の呼吸の波乗りをしているように、息を吸い込んでいる間も、息を吐き出している間も、呼吸のすべての瞬間に注意を集中する。
- 5 自分の心が呼吸から離れたことに気が付いたら、そのたびに呼吸から注意をそらせたものは何かを確認してから、静かに腹部に注意を戻し、息がでたり入ったりするのを感じる。
- 6 心が呼吸から離れて他のことを考え始めるたびに、呼吸に注意を引き戻すのがあなた

の仕事だ。どんなことに気をとられようとも、そのたびに注意を呼吸に引き戻す。

7 このエクササイズを毎日都合のいい時間に十五分間行う。気乗りがしなくても、とにかく一週間続け、生活の中に瞑想法を組み入れることによって、どんなふうを感じるかを観察する。また、毎日一定の時間を何もせずに自分の呼吸だけ集中して過ごすということについて、どんなふうを感じるかを意識する。

エクササイズ 2——ふだんのトレーニング

1 一日のうち何回か、呼吸に注意を集中する。一度ずつ、あるいは二度ずつ息を吸ったり吐いたりするたびに、腹部を空気が通過し、膨らんだり引っ込んだりするのを感じる。

2 注意を集中している瞬間瞬間に、わいてくる思いや感じに気を付ける。そういう思いや感じ、あるいはそういう思いや感じを受け止めている自分に対して評価は下さずに、ただ観察する。

3 また、ものごとに対する見方や自分に対する感じ方になんらかの変化が生じた場合も、見落とさないようにする。

(J.カバットジン, 2007, pp89~90)

➤ 鎮座瞑想法

エクササイズ 1——呼吸と共に座る

1 少なくとも一日一回、最低十分は、背筋をまっすぐに伸ばして、楽な気持ちで、自分の呼吸に注意を集中する。

2 自分の心が呼吸から離れたことに気がついたら、そのたびに心の行き先を観察し、そのあとで自分の腹部と呼吸に注意を引き戻す。

3 三十分以上座っていられるようになるまで、すこしずつ時間をのばしていく。とはいっても、本当に“今”という瞬間だけを生きていれば、時間などは存在しなくなるはずである。

エクササイズ 2——呼吸と体の一体感を味わいながら座る

1 ある程度の時間、呼吸に集中をする自信がついたら、座っている自分の体と呼吸は一体であるという感覚を意識しながら、呼吸や腹部の“周辺”にまで意識を広げてみる。

2 座りながら、体が呼吸しているという意識を保つ。そして、心がさ迷いだしたら、座って呼吸している体に注意を引き戻す。

エクササイズ 3——音と共に座る

1 瞑想しているあいだ、音だけを聞くようにする。音を聴き取ろうとするのではなく、今の瞬間に耳に入ってくる音を聞く。その音を判断したり、その音について考えてはい

けない。ただの純粋な音として聞き、音と音のあいだの静寂も聞く。

2 これは、音楽を聞きながら練習することもできる。音楽の場合でも、訪れてくる音を聞き、音と音のあいだの音楽も聞くようにする。息とともに音を体の中に吸いこみ、息を吐きだすときは音を外に流しだすつもりで呼吸してみる。自分の体が音に対して解放されていて、毛穴を通じて音が出たり入ったりしているというイメージを作る。

エクササイズ 4——心の中の思いと共に座る

1 呼吸に対する注意が比較的安定してきたら、今度は、心の中の考えや思いのプロセス自体に意識を向ける。呼吸から離れて、浮かんでくる思いや考えに注意を向けて、ひたすら観察する。

2 そうした思いや考えを心の中の“出来事”として感じるようにしてみる。

3 できるだけ、その考えについて考えたり、次の考えについて考えたりというように、引き込まれて行かないようにする。そして、自分が観察しているのは、考えが浮かんでくるプロセスだという点を忘れずに、その考えや思いの内容に注目する。

4 一つひとつの思いというものは長く続かないという点に気づくようにする。こういう思いは、浮かんできたと思うとどこかへ行ってしまふ、一貫性のものなのだ。この点に注意する。

5 一度離れていった思いがまた戻ってくる場合がある。そういうときは、どんなふうに戻ってくるのかに注意する。

6 “私が”とか“私を”とか“私の”といったように、“私”が中心になるような思いに注意し、それに対して“あなた”がどんなふうに感じているかを注意深く観察する。

7 心の中に、自分の人生を、“良い人生だ”とか“悪い人生だ”などという思いにとりつかれている“自分”がいるかどうか、注意する。

8 過去や将来に関する思いに注意する。

9 何かをどん欲に求めたり、切望したり、手に入れたいと思ったり、執着したり、といった思いに注意する。

10 怒ったり、嫌ったり、憎んだり、嫌悪したり、拒否したりといった思いに注意する。

11 心の中に去来する感じや気分注意到注意する。

12 一つひとつの思いに関連して生じてくる気持ちに注意する。

13 これまでのすべての思いが過ぎ去ったら、呼吸に注意を戻す。

エクササイズ 5——あるがままの意識と共に座る

1 何もせずに、何にも注意せずに、ただ座る。何か執着したり、何かを求めてはいけない。意識を完全に開放し、意識の領域に入ってきたものは全て受け入れ、去っていくものは去るにまかせて、それをじっと観察する練習をする。

(J.カバットジン, 2007, pp110~114)

➤ ボディー・スキャン

1 まず、あおむけになる。床でもベッドでも構わないが、完全に目覚めている状態であればならない。横になると眠ってしまうようでは困る。そして、部屋は、適度な暖かさを保つ。もし、部屋が寒いようなときは、毛布をかける。

2 静かに目を閉じる。目を閉じると眠ってしまいそうなときは、目を開けてもよい。

3 息を吸ったり吐いたりするたびに、腹部が上下するのを感じる。

4 足の先から頭まで、体全体が“一つになり”、それを皮膚が包んでいるというイメージを作る。そして、床でもベッドでも、体が触れている部分の感触を感じる。

5 注意を左足のつま先にもっていく。つま先に注意が集まったら、今度はその足先に向けて呼吸をする。まるで、つま先を通して息が出たり入ったりしているかのように感じるはずだ。このコツをのみこむまでにはすこし時間がかかるかもしれない。鼻から肺に息が入り、その息が腹部を通して左足に入ってつま先に達し、同じ道筋をたどって鼻から出ていく、というイメージを作るとやりやすいかもしれない。

6 両足のつま先から生じてくる感覚をすべて感じ取る。おそらく左と右では、別々の感覚が感じ取れるはずだ。もし、この瞬間に何も感じ取れなければ、それはそれでかまわない。“何も感じられない”という感じを味わうようにする。

7 十分につま先に集中したら、注意を動かす。つま先まで届くぐらい深く息を吸い込み、それを吐き出すときに、自分の“心の目”からつま先の意識を消し去る。そのあと、少なくとも二、三回息をしながら呼吸に集中し、足の裏、かかと、甲の順番で注意を動かし、次に足首に移る。それぞれの場所で、生じてくる感覚を観察しながら、そこで呼吸をしているというイメージを作る。これができたら、その場所を離れ、次の場所に移る。

8 注意力が散漫になったら、呼吸法や鎮座瞑想法の要領で、注意をいったん呼吸に戻し、それから注意を集中している場所に戻す。

9 呼吸に集中したまま、注意をゆっくりと右足に移し、続いて体の他の部分に移す。注意を集中したそれぞれの部分感覚を感じ取り、その部分と共に呼吸し、それから次に移る。

10 一日に一度は、このボディー・スキャンを行う。

11 ボディー・スキャンは、クリニックを訪れた患者たちが、最初に行う正式な瞑想トレーニングである。彼らは最低二週間、週に六日間、一日四十五分間、集中的にこのトレーニングを行っているということを忘れない。

(J.カバットジン, 2007, pp139~140)

➤ ヨーガ瞑想法

- 1 床の上にマットを敷き、あおむけになる。あおむけが無理な場合は、他の姿勢でもかまわない。
- 2 吐いたり吸ったりする息の流れに注意を集中し、そのたび腹部が上がったり下がったりするのを感じる。
- 3 頭からつま先まで、体全体が一つになり、それを皮膚が包んでいるというイメージを作る。そして、床に触れている部分の感触を感じ取る。
- 4 鎮座瞑想やボディ・スキャンと同じように、“今”という瞬間に注意を集中する。心がさ迷いだしたら、何かに心が奪われたのかをはっきり意識したうえで、それをとき放ち、心を“今”という瞬間に戻す。
- 5 図にあるさまざまなポーズにできるだけ近いポーズをとる。そして、腹部の呼吸に集中するあいだ、ポーズをそのままに保つ。
- 6 ポーズをとっているときは、体のいろいろな部分の感覚に注意を向ける。できれば、特定のポーズをとったときに、最も強い感覚が生じた部分に向けて、息を吸ったり吐いたりしてみる。こうすると、非常にリラックスしてくる。また、自分の感じている感覚と一緒に呼吸することができる。
- 7 どこか具合の悪い部分があって、やらないほうが良いと思う場合は、そのポーズを飛ばしてもかまわない。(ストレス・クリニックの患者で首や背骨に問題がある人たちの話では、するなくともいくつかのポーズは大丈夫だということだ。) ヨーガは、意識を集中して、ゆっくりと何度もくり返ししながら徐々に進めていけば、悪い部分を癒す力があるが、無理に早く行ったりすると、逆に筋肉を痛めたり、せつかく良くなりかけたものを悪化させたりすることになる。
- 8 自分自身と競争しよう、などとは思ってはいけない。もし、そんな考えがわいてきたら、その考えを意識的にとらえ、解き放つ。ヨーガの精神は、“今”という瞬間の中の自分をすべて受け入れるというところにある。
- 9 一つのポーズから次に移るときにはやすみをとるようにする。そのときのポーズに合わせて、あおむけでも、立っていても、楽な姿勢で休憩する。休んでいるあいだは、腹部がゆっくりと動くのを感じながら、一つひとつの瞬間の呼吸に注意を意識する。床に横たわっている状態なら、息を吐き出して体がマットに深く沈むたびに、筋肉がゆるむのを感じる。リラックスして、床にもっと深く沈み込み、自分の呼吸のうねりに乗る。立った姿勢の場合でも、同じような方法でリラックスすることができる。床に接している足の裏の感覚を感じとり、息を吐き出すときに肩の力を抜いて、肩を落とす。横たわっていても、立っていても、筋肉がゆるみリラックスしてくると、あなたの中の思いがすべてとき放たれ、呼吸のうねりに体をゆだねることができる。
- 10 ヨーガを行うときには、次の二つの点を心にとめておく。一つは、息を吐くときはどんな動きでも腹部と体の前面が収縮し、息を吸うときはどんな動きでも体の前面が膨張し、背面が収縮するということだ。たとえば、あおむけに寝て、片足の足を上げた

とする。この場合、足を持ち上げるときは息を吐き出しているはずだ。しかし、腹ばいになって足を上げる場合は、息を吸い込んでいるはずだ。ただし、これはあくまでも動かしているときの話で、いったん足を上げてしまったら、呼吸の自然な流れを観察するようにする。二つ目は、一つひとつのポーズを、そのままリラックスできる程度に長く保つということだ。そのポーズに立ち向かっていたり、闘っている自分を発見したら、忘れずに呼吸に注意を集中する。最初は無意識のうちに頑張ってしまうかもしれないが、しばらくすると、体のほうが覚えてリラックスできるようになり、もっと深くそのポーズに入ることができるようになる。息を吸うと、自分の体があらゆる方向にわずかにふくらみ、また、息を吐くと、引力を感じながら、そのポーズの中に深く沈んでいく。使わなくていい筋肉は、できるだけ使わないようにする。たとえば、顔が引きつっていると感じたら、顔だけをリラックスする練習をする。

11 どんな場合でも、自分の体ができることと“これ以上は無理”という境目を見極めて、体の限界ぎりぎりのところまで行ってみて、多少の不快感を感じるのは仕方ないが、ダメージがなく、しかも効果的な“ストレッチ・ゾーン”をゆっくりと、注意を集中して探しておくようにする。

(J.カバットジン, 2007, pp156~159)

第5章 セルフ・コンパッションとは

5.1 定義

セルフ・コンパッション (self-compassion) とは、自分に向ける思いやり、優しさ、慈しみのことであり、自身の強み (長所)・弱み (短所) を認め、どんな状況下でも「あるがままの自分」を肯定的に受け入れられる心理状態のことである。また、それを実現する技法を意味する。セルフ・コンパッションの程度が、身体的・精神的な良好さ (ウェル・ビーイング) と関連していることが研究で明らかにされ、日本でも広がりを見せている。

(松山淳, 2019)

5.2 セルフ・コンパッションがなぜ生まれたのか

2000年代初頭、セルフ・コンパッションの考え方が生まれ、その研究が一気に進んだのは、欧米でマインドフルネスの広がりがあったからである。2010年代に入ると、グーグルが発信源となりシリコンバレーの最先端企業が従業員研修にマインドフルネス瞑想を本格的に取り入れ始めた。2014年に米国のニュース雑誌『TIME』がマインドフルネス特集を組んだのはマインドフルネスの広がりを証明する象徴的な出来事だった。マインドフルネ

ス瞑の技法のひとつに慈悲と慈愛の瞑想がある。「この世の生きる生きとし生ける者たちが幸せでありますように」などと、心の内で唱えながら、自分だけでなく他者に対しても「思いやり」「優しさ」「慈しみ」を向けていく瞑想手法だ。この「慈悲と慈愛」の考え方がコンパッションに対応する。コンパッションは、正確には、単なる「思いやり」「優しさ」ではなくて、慈悲と慈愛の心と言ったほうがよいだろう。マインドフルネス瞑想の実践によって、身体的、精神的に健康になることが科学的、医学的に証明されている。その流れからコンパッションの要素に着目する研究者たちが現れた。(松山淳, 2019)

5.3 セルフ・コンパッションの効果

セルフ・コンパッションの考え方を世界に広めた先駆的存在が、テキサス大学教育心理学部のクリスティーナ・ネフ准教授であるが、書『セルフ・コンパッション』には、こうある。

「セルフ・コンパッションが人生における感情的なウェル・ビーイングと満足感を獲得する上で非常に有効な方法であることが証明されている。困難なことではあるが、人間としての経験を抱えながら自分に対して無条件の優しさと安らぎを与えることによって、恐怖や否定的な考え、孤立といった破壊的なパターンを回避することができる。同時に、セルフ・コンパッションは幸福や楽観性などのポジティブな心の状態を育てる。」

ウェル・ビーイングとは、幸福で健康な状態のことだ。ネフ准教授は、セルフ・コンパッションが人間の幸せを形づくる上でキーになると考えている。

期待される効果は、以下のようなものである。

- 幸福感を高める

セルフ・コンパッションが高い人は、人生に対する満足感が高く、感謝の気持ちを多く持ち、楽観的な考え方ができる

- ストレスを減少させる

セルフ・コンパッションが高い人は、不安感やストレスが少ない傾向がある

- レジリエンスが高まる

セルフ・コンパッションが高い人は、困難の状況を乗り越えていく心の力であるレジリエンス（精神的回復力）が高い。

(松山淳, 2019)

5.4 セルフ・コンパッションの主要な構成要素

セルフ・コンパッションは1つで存在するというよりは、3つの主要な構成要素が必要とされる。一つ目の構成要素は、自分に対して厳しく批判的・判断的な態度を取らずに、優しく思いやりのある態度を取ろうとする自分に対する優しさである。二つ目の構成要素は、孤独

感や疎外、苦しみを感じることなく、人間として生きる上で他者と繋がっているという感覚を要求する共通の人間性を自覚することである。最後に、三つ目の構成要素は自分の経験による苦痛を無視したり誇張することなく、バランスの取れた自覚をもってとらえるマインドフルネスである。



(出典：松山淳「マインドフルネスとは」)

1 自分への優しさ：何かを間違ったり、失敗したりしたとき、私たちは肩を組んで励ますよりも、自分を攻める傾向にある。思いやりがあるのに、自分のこととなると痛めつけてしまう人もいる。自分への優しさとは、これと真逆のことを意味する。つまり、他人に厳しくするのと同じように自分にも優しくするということだ。自分の欠点に気づいたときに厳しく批判するのではなく、サポータータイプに自分を励ますことで傷つくことを防ぐ。自分を欠陥品であると攻撃して避難するのではなく、温かく無条件に自分を受け入れるのだ。同様に、自分を取り巻く環境が困難な状況で、耐えられないほど苦しいと感じているときも、自分自身を積極的になだめて、落ち着かせるのだ。

2 共通の人間性：お互いに結びついているという感覚はセルフ・コンパッションで重要なものだ。これをわかりやすく言うと、人間は誰もが欠点がありながらも成長を続ける存在で、人生の中で誰もが失敗するし、間違いを犯すこともあるし、困難なことに直面することもあると認識することだ。セルフ・コンパッションで大切なのは、誰にとっても例外なく、人生の歩みが困難を伴うという避けることのできない事実だ。人生には苦しいこともあるなんて当然のように聞こえるが、忘れがちなものだ。物事はうまくいく「はず」で、うまくいか

なかったら何かの間違っているに違いないという信念にとらわれてしまう。もちろん、私たちが日常的なミスや困難を経験することはよくあることだし、むしろ避けることはできない。しかし、このようなミスや困難に冷静に向き合うことは、そう簡単ではない。そうではなく、苦しみを味わうばかりか、その苦しみの渦中でたったひとり孤立しているように感じるのだ。でも、痛みが、人間誰もが味わう経験の一部であることを思い出すことができれば、あらゆる苦しみの瞬間が、他者とのつながりを感じる瞬間に変わる。私が苦しい時に味わう痛みと、あなたが苦しい時に味わう痛みは同じなのだ。状況や痛みの差はありますが、人間として苦しんでいるという根本的な経験は同じなのだ。

3 マインドフルネス：マインドフルネスとは、わかりやすくバランスの取れたやり方で、瞬間瞬間の経験に気づきを得ることである。つまり、今この瞬間という現実オープンで、気づきをもたらすあらゆる思考、感情や感覚を抵抗したり回避をしたりせず受け入れるということである。セルフ・コンパッションにとって、なぜマインドフルネスが大切なのか。それは、私たちが困難な状況におかれているとき、その困難にしっかりと向き合って認識し、長期にわたって配慮や優しさをもって応えながら、痛みとともに「あり」続けるために必要だからだ。痛みは目を閉じてもわかるほど露骨だが、抱える痛みの程度を意識している人はあまりいない。特に、自己批判の結果、その痛みが生じているときは見過ごしてしまいがちだ。また困難に直面した場合も、その困難がいかに苦しいのかに意識を向けることを忘れてしまうほど、問題解決モードにとらわれてしまうのだ。マインドフルネスは、痛みを伴う考え方や感情を避けることとは逆に、自分にとってのありのままの経験と向き合う機会を与えてくれる。同時に、マインドフルネスは、ネガティブな思考や気持ちに飲み込まれたり、嫌悪的反応にとらわれたり、流されたりすることも防いでくれる。辛い経験について考え込んでも、視野が狭まり、経験が誇張されるだけだ。つまりマインドフルでないと、失敗したことが、「自分はできそこないだ」とエスカレートし、自分ががっかりしていることが「自分の人生そのものが期待外れだ」となってしまう。しかし、マインドフルに痛みを観察する場合、その痛みを無駄に誇張することなく意識することができ、自分自身や自分の人生をより聡明で客観的な観点から捉えることができるのだ。セルフ・コンパッションを身に着けるための最初のステップは、実はマインドフルネスだ。物事に対して新しいやり方で対応するには、今の心のありようを知る必要がある。

(クリスティーン・ネフ, 2019, pp10~12)

5.5 セルフ・コンパッションとマインドフルネスの違い

マインドフルネスはセルフ・コンパッションの中核要素であることは説明した。しかし、セルフ・コンパッションとマインドフルネスは似通った部分があり、混同してしまうことがある。そのため、ここではこの二つの違いについて説明する。

・マインドフルネスでは、主に経験を受け入れることに焦点を当てるが、セルフ・コンパッションでは、むしろ経験をケアすることに焦点を当てる。

・マインドフルネスでは、「今、何を体験しているのか？」と問うが、セルフ・コンパッションでは、「今、自分は何を必要としているか？」を問う。

・マインドフルネスでは、「さまざまな気づきとともに、苦痛を感じよう」と言うが、セルフ・コンパッションでは、「苦しんでいるとき、自分に優しくしよう」と言う。

こうした違いはあるが、マインドフルネスもセルフ・コンパッションも、共に自分自身と自分の人生に抵抗を少なくして向き合うのに役立つ。

このことから、セルフ・コンパッションはマインドフルネスの発展であると言えるかもしれない。マインドフルネスで学んだことを、次は自分自身に向けるのである。痛みを消し去るためでなく、痛みを感じるからセルフ・コンパッションを使う。セルフ・コンパッションを痛みに抵抗する目的で用いないようにするためには、マインドフルネスが必要である。また、セルフ・コンパッションはマインドフルでいられるような安心感・安全感を得るために必要になる。どちらも双方に影響を与えているのだ。

(クリスティーン・ネフ, 2019, p57)

5.6 セルフ・コンパッションと自尊心の違い

ここまで論文を読んできた中で、セルフ・コンパッションは自尊心とは違うのか？と疑問に思った方もいるだろう。結論から述べると、セルフ・コンパッションと自尊心には明確な違いがある。ここでは、二つの違いについて説明する。

セルフ・コンパッションとは何かを本当の意味で理解するには、セルフ・コンパッションに近い概念の自尊心と区別することが必要である。西洋では、高い自尊心を持つためには、所属する集団の中で傑出していることが求められる。つまり特別で平均以上であることが求められるのだ。しかし、全ての人が同時に平均以上になることはできない。私たちには、得意で人より秀れていることもある一方で、自分より魅力的だったり、成功を収めていたり、頭の良い人が常にいるわけである。だから、そういった自分より「優れた」人たちと自分を比べると、自分がダメな人間のように感じてしまうのである。しかし、自分が平均以上でありたい、あるいは、自尊心というとらえどころのない感情を高いままにしたいと強く思っていると、実に難しい行動が起きる。しかし、セルフ・コンパッションは自尊心とは別である。両方ともウェル・ビーイングとは強い関連があるが、重要な違いがある。

・自尊心は自己の価値についてのポジティブな評価だが、セルフ・コンパッションは判断や評価ではない。とりわけ失敗したり、自分はダメだと感じたりするときに、優しく受け入れ

ながら、自分とは何かという常に変わり続ける心のありようにつながり続ける方法である。

・自尊心に必要なのは他者よりも優れているという感情である。しかしセルフ・コンパッションに必要なのは、私たちはみな完璧ではないと認めることである。

・自尊心はいいときにいる友達である。つまり、うまくいっているときにはそばにいるけれど、失敗したときや自分はダメだと感じる時など、一番必要なときには真っ先に見捨ててどこかへ行ってしまう。これに比べてセルフ・コンパッションは、いつもそばにいる。たとへ、自分の価値が暴落したと感じたときでさえもそばにいてくれる、頼れるサポート源である。もちろん、プライドが傷ついたときには痛みを感じるが、痛いながらもゆえに自分に優しくできるのである。

・自尊心と比べて、セルフ・コンパッションは、身体的な魅力や素晴らしい成果といった条件に左右されにくく、長い間安定した自己の価値観が得られる。そしてセルフ・コンパッションは、自尊心よりも社会的比較や自己愛とは関連しない。

自尊心は自分に自信を持つときには役立つのだが、「特別であり、平均より上」であろうとする強い気持ちがあると、自己愛が強くなったり、他者と常に比較したり、自我防衛的な怒りや偏見に繋がること明らかにしている。自尊心のもう一つの課題は、条件付きのものになりやすいということだ。つまり成功を収めたときに得るものであり、失敗したときにはなくなってしまうというものだ。失敗したときほど、本当は必要ははずだ。そこで、セルフ・コンパッションならば自尊心の変わりとして完璧ではないかと気づいたのだ。セルフ・コンパッションは完璧であることや、他人を上回ることを必要とせずに、自己に価値を与えるからだ。

(クリスティーン・ネフ, 2019,)

5.7 セルフ・コンパッションを高める方法

セルフ・コンパッションを高める方法を三つ紹介する。セルフ・コンパッションを補うためには、自分に向ける慈しみの心を日頃から強く意識し心の習慣にすることが大前提となる。セルフ・コンパッションを心の習慣にするために、ここでは、3つの手法①リマインド・ペーパー、②ジャーナリング、③慈悲と慈愛の瞑想を紹介する。

1. リマインド・ペーパーを貼る

辛い状況にある時は、心の中で自己否定する感情の優先順位が高くなっている。セルフ・コンパッションという考え方を知っていながら思い出すことができない心理状態だ。

人は「こうするとよい」という考え方を、思い出すことで初めて、それを行動に移し、その時の状況に対処できる。思い出せなければ、実践されることがなく、その効果はゼロになってしまう。そこでセルフ・コンパッションという考え方を、いつでもリマインドできるよ

うにひと工夫する。家の中や職場のデスク周りなど、セルフ・コンパッションと紙（スマホのリマインダー機能やアプリ）に書いて貼っておくとよい。「自分に対する慈しみの心が自分を元気にしてくれること。それが今、世界的な研究者によって証明されていること」。この事実を、機会のあるごとに思い出す。そうしてセルフ・コンパッションを心の習慣にしていく。

2.セルフ・コンパッション・ジャーナリングを行う

ジャーナリングとは、一定の時間（5分～15分）を決めて、頭に思いつくことを次から次へと自由に書いていくこと。文章の体裁を気にせず、ふっと思ったら、それを書く。ジャーナリングは、書く瞑想と言われており、マインドフルネスを高める一手法に位置付ける専門家もいる。セルフ・コンパッションでのジャーナリングは、2つの視点を考慮しながら行う。

① 心の掃除：感情をぶつける

辛い状況にある時、怒り、苦しみ悔しき、悲しさ、などネガティブな感情に囚われてしまう。だが、それを普段はなかなか言葉にすることができない。しかし、独りで書くのなら誰も迷惑することはない。自分のドロドロとした感情を書き出し吐き出すのである。心を綺麗に掃除するつもりで、自由に書いていく。

② 慈愛の言葉：自分を慈しむ

感情を吐き出したら、「そう考えてしまう、そう思ってしまう」自分を許す慈愛の言葉を自分に向けて書いていく。「これは仕方ないこと、誰だって、あんなこと言われていたら腹が立つ、悔しいよ」など。自分を許し慈しむことがポイント。

① 心の掃除だけでも、心がすっきりするカタルシス効果があるが、②慈愛の言葉を書くことでセルフ・コンパッションの効果が高まる。

3.慈悲と慈愛の瞑想を行う

慈悲と慈愛の瞑想は、マインドフルネス瞑想の一手法だ。これは次のような文言を心の中で唱えながら瞑想をする。

例えば、

- ・私が幸せでありますように。
- ・私の悩み苦しみが無くなりますように。
- ・私の親しい人々が幸せでありますように。
- ・私の親しい人々の悩み苦しみが無くなりますように。
- ・生きとし生けるものが幸せでありますように。
- ・生きとし生けるものの悩み苦しみが無くなりますように。

といった具合に唱える。

ここでポイントとなるのは、自分に慈しみを向けると同時、他者にも慈しみの心を向けてい

くことだ。家族や恋人など具体的に人の名前を挙げていってもよい。自分だけでなく他者の幸せを願うことでコンパッションの質が高まっていく。

(松山淳, 2019)

第7章 まとめ

ストレスを減少させるためにはマインドフルな状態になり、セルフ・コンパッションを向けるということが効果的であることがわかった。今まで私は自分自身の気持ちに目を向けるということをおろそかにしていた。ストレスを感じた時も、我慢したり、気持ちを押しさえつけることで対処していたように思う。(考えてみれば自分はネガティブな気持ちになったとき責めていた。他人と比べて自分が劣ると感じたときも自分を責めていた。目標を達成できなかった時も自分を責めていた。)

しかし、それは余計にストレスを増幅させる行為であり、ストレスの根源になっていることがわかった。自分の気持ちを素直に受け止め、受け入れるということが何より大切だということがわかった。

今後はマインドフルネス瞑想やセルフ・コンパッションを行い、ストレスを軽減させていきたいと思う。また、ストレスを感じた際、気持ちを押しさえつけている人や、自分を責めてしまう癖がある人にぜひ、マインドフルネス瞑想やセルフ・コンパッションを取り入れて欲しいと思う。そして、ストレスを抱えることなく、明るい気持ちで生きることができる人が少しでも増えることを願っている。

引用文献

- Z.V.シーガル、J.M.G.ウィリアムズ、J.D.ティーズテール (2007) 『マインドフルネス 認知療法』 北大路書店
- J.カバットジン (2007) 『マインドフルネスストレス低減法』 北大路書店
- クリスティーン・ネフ (2014) 『セルフ・コンパッション』 金剛出版
- クリスティーン・ネフ、クリストファー・ガーマー (2019) 『マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック』 星和書店
- 松山淳 (2019) 「セルフ・コンパッション」
<https://www.earthship-c.com/motivation/self-compassion/>
- Hidedon (2020) 「セルフ・コンパッションとは」
<https://note.com/hidedonnote/n/nb826a2e3fe5f>
- 日本マインドフルネス学会主 MBCT workshop2018 (2018)
<https://mindfulness.jp.net/MBCTworkshop/whats-mbct/>
- Web マガジン「モチラボ」
<https://motivation-up.com/whats/mindfulness.html>

牲川ゼミ 李春海

プロローグ

兵庫県川西市は気候温暖で、東には大阪府と接しているため、交通の便利なところである。川西市の人口は約15.7万人いる、交通が便利、人口が多いため、病院、学校、百貨店、スーパー、銀行など、様々な施設のある賑やかな街であり、住みやすく、健康なコミュニティであった。今年1月、中国武漢を始めとして、新型コロナウイルスは世界各地に流行した。日本は2020年3月13日に「新型コロナウイルス対策の特別措置法」を設置し、特別措置法に基づいて、政府は「緊急事態宣言」を発信した。「緊急事態宣言」発令のため、川西市では多くの飲食店は営業自粛を行い、休業や業態変更、営業時間短縮などで、店は営業による営利はなく、家賃や人件費などという店負担のコストが発生し、多くの店は大きなダメージを受けたと言われる。一方、在宅での食事や日用品などの生活需要から、オンラインストアや家まで届くデリバリーサービスが活況を呈した。「緊急事態宣言」の解除により、飲食店の営業を再開したが、新型コロナウイルスにおける自宅自粛の後遺症のため、経営状況はあまり良くなかった。

従来、飲食店営業の提供は店内で食事をとるか、テイクアウトという家に持ち帰って食事するかというのだが、新型コロナウイルスの影響で、顧客は外出を控え、店まで来ることが減少し、店舗はデリバリー配達員によって、家まで届くというデリバリーサービスが新興した。しかし、多くの飲食店はデリバリーサービスを実施したことはなく、デリバリーサービスに対し、不安や未知の恐怖が多く、自分の飲食店にデリバリーサービスを実施するかどうかという懸念を持っている。このような状況で、私は卒業論文で、広井良典さんの「コミュニティを問いなおす一つながり・都市・日本社会の未来」という本にある「コミュニティ」の理念を用いて、「東春閣」におけるデリバリーサービス提供の必要性を分析して、デリバリーサービスの提供による地域コミュニティの再生を検討して、「東春閣」に提案することを考えている。

1. 日本社会のコミュニティ

- 1.1 「コミュニティを問いなおすつながり・都市・日本社会の未来」を読んで
- 1.2 少子高齢化のコミュニティ
- 1.3 コミュニティの“つながり”
2. コロナ時代下の日本社会
3. 「東春閣」
4. 地域内の「東春閣」
5. コロナ下の「東春閣」
6. 旧・新の経営方法
 - 6.1 今までの経営
 - 6.2 コロナと経営
7. デリバリーサービス提供社
 - 7.1 Uber Eats
 - 7.2 出前館
 - 7.3 楽天デリバリー
8. デリバリーサービスの理解
 - 8.1 デリバリーサービスのメリット
 - 8.2 デリバリーへの顧慮
9. 今後の「東春閣」
 - 9.1 デリバリーサービスの導入の是非
 - 9.2 必要な取り込み
10. “つながり” ―― 「東春閣」
 - 10.1 コミュニティ内の“つながり”
 - 10.2 地域住民と「東春閣」の“つながり”

1. 日本社会のコミュニティ

1.1 「コミュニティを問いなおすつながり・都市・日本社会の未来」を読んで

広井良典さんの作品「コミュニティを問いなおすつながり・都市・日本社会の未来」を読んで、「プロローグ コミュニティへの問い」P9~P27によれば、「日本の近代化と経済の高度成長期における日本のコミュニティの変化を知ることができた。日本はかつて農村がそのまま生産のコミュニティであり生活のコミュニティであった。高度成長期による急速な都市化と産業化の結果、生産のコミュニティである会社は圧倒的優位となった。「国を挙げての経済成長」の政策によって、「生産のコミュニティ」と「生活のコミュニティ」は互いに影響し合って、高度成長期に急速な都市化・産業化の結果、「生産のコミュニティ」としての「会社」と「生活のコミュニティ」としての「家族・親族」に分離し、「生産のコミュニティ」は主導権を握った。その後、生活のコミュニティは農村型コミュニティに変換し、生産のコミュニティは都市型コミュニティに変換することになった。農村型コミュニティはそれぞれの個人は同郷人・村民という「同質性」を認識し、凝集度の高いコミュニティである。都市型コミュニティは独立した個人と個人をつなぎ、あるいは、個人の独立性が強く、個人間の一定の「異質性」を前提として、一つのコミュニティにいる人々の集団のことである。」という。

本は「平成の大合併」による自治体や神社などの減少と消滅を例として、地域・コミュニティの重要性が多くのところでも強調している。多彩な視点から「コミュニティ」における異なりに基づき、都市、グローバル化、社会保障、地域再生、ケア、科学、公共政策など、様々な観点から、「コミュニティ」の新たな「つながり」の形を模索する、考える、提案する本である。

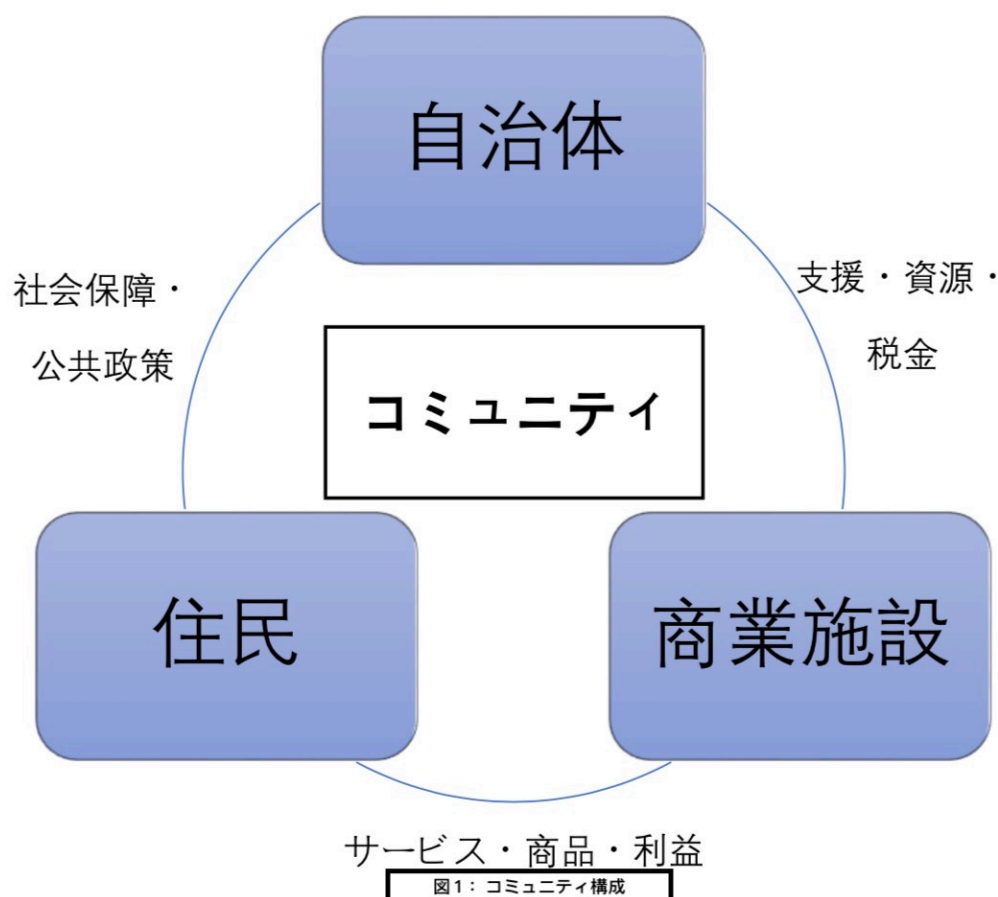
1.2 少子高齢化のコミュニティ

これからの時代のコミュニティを考えていく上で無視できないのは、少子・高齢化という人口構造の大きな変化である。本の中にも「少子高齢化」を一つ重要な視点として考えている。「国を挙げての経済成長」の政策の実施によって、「農村型コミュニティ」と「都市型コミュニティ」を結ぶことができた。高度成長期の時代、都市に進出する人々は多かったが、現在、高度成長期を終え、地元や農村に帰る人が増えている。帰る人の中に

は、高齢者の数は多く、農村は若者が居ないため、子供の出生数は少ない、子供の数が少なく、一方、高齢者の数が増えたため、農村コミュニティは少子高齢化が都市部よりは進んでいる。

1.3 コミュニティの“つながり”

「農村コミュニティ」と「都市コミュニティ」はそれぞれのコミュニティとして、組織とする成り立ちがあるはずである。「農村コミュニティ」の場合、個人と個人は「同質性」を持っている、村民同士は知り合っているため、日常生活の中では、自治体との連携活動が多く、村は肉屋、鮮魚店、八百屋、商店など、村同士は皆が通う店があり、村民たちはお互い知り合いで、助け合うというコミュニティは、コミュニティの“つながり”が強いと言える。「都市コミュニティ」は独立した個人と個人であり、お互い相手のことは知らなく、住民の移動は活発という特徴がある。「都市コミュニティ」のようなコミュニティはどのようにコミュニティとしての“つながり”を強化することができるだろう。



「コミュニティを問いなおすつながり・都市・日本社会の未来」という本の中では都市、グローバル化、社会保障、地域再生、ケア、科学、公共政策など、様々紹介されていた。自治体、住民、商業施設のどれもコミュニティとして欠かせない存在である。自治

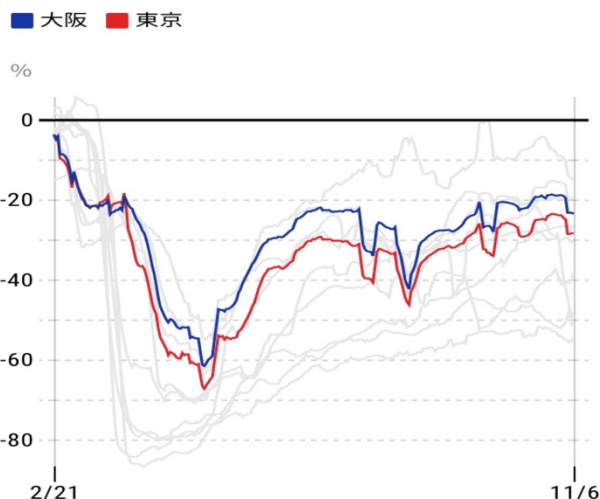
体と住民の関係は社会保障や公共政策などのような“つながり”がある。自治体と商業施設の関係において自治体は商業施設に対する支援・資源などの支給で、商業施設は自治体に対する税金の交付や知名度の共有と宣伝などのような“つながり”がある。住民と商業施設の関係はサービスや商品の

提供による売買の関係があり、売買による住民と商業施設は“つながり”がある。

時によって、“つながり”が強くなることもある、弱くなることもある。今年新型コロナウイルスの感染拡大による、住民は自宅自粛し、商業施設や一時的閉店をした。新型コロナウイルスの影響は強く、数ヶ月の時間を

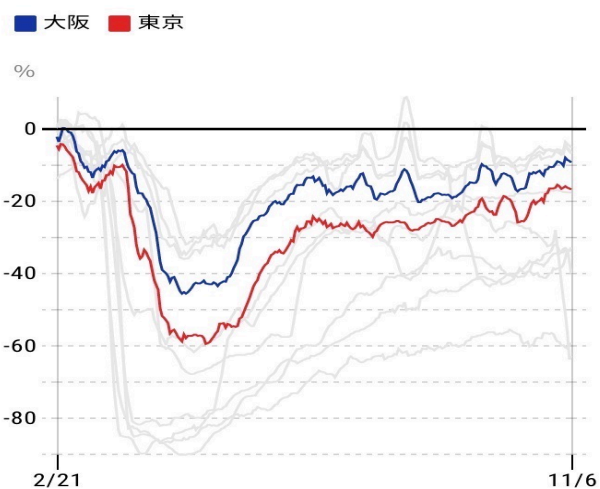
経っても、商業施設の経営は平年並みに回復することができていない。このような状況で、新型コロナウイルスによって住民と商業施設の“つながり”が薄くなったと言えるだろう。コミュニティの“つながり”を強化するには、どうしたら良いかを考える必要がある。

公共交通機関



(出所)米グーグル、2月上旬までの5週間と比べた増減率
出典: 「経済チャートで見る新型コロナショック」

飲食・娯楽施設



(出所)米グーグル、2月上旬までの5週間と比べた増減率
出典: 「経済チャートで見る新型コロナショック」

2. コロナ時代下の日本社会

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、特別措置法に基づいて、日本政府は2020年4月16日から5月6日までの期間に「緊急事態宣言」を発令した。「緊急事態宣言」によって、学校の休校や会社の一時休業、百貨店や映画館などのような多くの人が

集まる場所の使用を制限した。市民の自宅自粛を行うことで、外出や交通機関の利用者数が激減し、新型コロナウイルスの感染拡大は非常に有効的に防止し、感染の確率を最小限に抑える事ができたのである。しかし、新型コロナウイルス影響による日本社会は巨額な経済損失を出ている。日本経済新聞「コロナの禍の経済損失「4~6月期 13.3兆円」」
2020/7/14によれば、「新型コロナウイルスの感染拡大で日本経済はどのくらい大きな打撃を受けたのか。コロナの禍による経済損失の規模について、ニッセイ基礎研究所の斎藤太郎・経済調査部長は「2020年4~6月期で13.3兆円」と試算する」という。このような経済損失は日本にとって、大きなダメージである。巨額な経済損失の背景下には日本の各業界の経済損失がある。

日本経済新聞 「経済チャートで見る新型コロナショック」2020/11/11のデータは米グーグルがスマートフォン利用者の位置情報をもとに異動先を分析したデータを使って主な国の人の回復状況を調べた表である。公共交通機関において、東京と大阪の前年の2~11月のデータと比べて全体としては、公共交通機関の利用者数は減っていた。特に、全国的な「緊急事態宣言」の期間では、最大65%減少したことがある、「緊急事態宣言」解除後、利用者数は学校や会社の休業などの原因で、利用者数は平年より少ないのである。人は公共交通機関を利用しないことによって、従来、仕事や遊びの理由で、東京・大阪のような都市に進出することは、新型コロナウイルスのため、進出しなくなって、遊びや国内外からの観光・旅行客が激減したため、都市圏にある商業施設、百貨店、飲食店、娯楽施設など、本来、期待できる経済景気は期待できなくなった。

「飲食・娯楽施設」においても、休業や自宅自粛のため、前年と比べ、利用者数は大幅に減少し、店の経営が困難なところもあった。新型コロナウイルスの厳しい環境下、私が入社して働いている店、「東春閣」を一つの例として、飲食店の経営を考えていく。

3. 「東春閣」

川西市「令和2年 町丁別人口集計表・推計人口」によれば、「川西市街全体の人口数は約15.7万人いる、人口の構成は子供が全体の約2割、18~49歳の成人は約4割、50歳以上は約4割いる。」という。18~49歳の中では、ほとんどの人は市の中心部に住み、昼は仕事で都会に出たり、町の商店街で仕事したりしている。

「東春閣・川西店」は兵庫県川西市、阪急宝塚本線・川西能勢口駅の近く、モザイクボックスの地下1階にある。近隣は川西市市役所、病院、学校、阪急百貨店、西友スーパー、三井住友銀行など多くの施設が揃う商店街である。交通アクセスは阪急宝塚本線以外に、能勢電車妙見線やJR福知山線の川西池田駅にも経由する。こうして、「東春閣・川西店」は便利な交通アクセスと賑やかな商店街で店を開いている。



「東春閣・川西店」は「宝来食品株式会社」下の経営店舗である。「宝来食品株式会社」は昭和35年に中国料理レストランを展開し、中華料理の店経営や惣菜の販売、麺類の製造など様々な事業を営んでいる。多くの事業の中に、「東春閣」は広東料理を主な料理として、数多くの料理を提供するほか、店内は「赤色」を主色としてデザインしている。

4. 地域内の「東春閣」

川西能勢口駅の横にあるモザイクボックスの周辺では賑やかな商店街があり、阪急百貨店や西友スーパーのような日常品商店もある、人々の集まりや移動が多く、そのため、「東春閣」を含めて多くの居酒屋・焼肉屋・日本料理店・カフェレストランが地域周辺に開店している。

「東春閣」は比較的安い値段で本格の中華料理を提供することで、会社のサラリーマンだけではなく、地元の住民や年長の常連顧客にも店に来ている。「東春閣」は長年の顧客の信頼を扱って、常に、顧客に提供する料理の味に対するこだわりをもっている。店内の店長やシェフは暇をもらったら、店内の顧客のところに巡回し、顧客とおしゃべりし

ながら、顧客の意見や料理の味付きを確認している。このように、「東春閣」は地域住民にとって、信頼できる店、好きな店という存在である。

5. コロナ下の東春閣

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「緊急事態宣言」の発令によって、「東春閣」は一時休業を行われていた。「緊急事態宣言」解除後、店は直ぐに開業したが、新型コロナウイルスの後遺症で店の経営は困難であった。開業の一週間目は顧客が少なく、夜の最低来店客数は1名だった。その後、客数は徐々に回復したが、平年並みの顧客数には及ばないである。

夏休みを機に、卒業論文のため、データ収集と調査を実施した。データ収集と調査は9月9日（水曜日）の昼11時～15時、顧客計23名と、9月21日（月曜日）の夜17時～21時顧客計34名という、二回の来店顧客データ調査を行なった。9月9日と9月21日を調査の日と選んだのはどれも平日であり、週末と比べて、比較的に来店客数の変化が安定だと考えて選んだである。

9月9日（水曜日）時間帯：11時～15時

	人数	性別	来店時間	職業	料理	食事時間	帰り時間
1	2	男:1 女:1	11:25	サラリーマン	セットメニュー ー	15分	11:40
2	3	男:1 女:2	11:35	サラリーマン	セットメニュー ー	30分	12:05
3	1	女:1	11:35	普段着（一般人?）	ラーメン	15分	11:50
4	3	男:3	11:50	サラリーマン	セットメニュー ー	30分	12:20
5	2	女:2	11:50	一般人	セットメニュー ー	25分	12:15
6	4	男:2 女:2	12:10	家族（子供二人）	ファミリーセット	50分	13:00

7	2	男:1 女:1	12:25	サラリーマン	セットメニュー ー	20分	12:45
8	3	女:3	12:40	一般人	セットメニュー ー	20分	13:00
9	1	男:1	13:10	一般人	単品（餃子、 チャハン）	15分	13:25
10	2	男:1 女:1	13:40	サラリーマン	セットメニュー ー	20分	14:00

9月9日は昼の11~15時の間をもって調査を行い、いくつかの特徴を見えた。まず、来店顧客の人数から見ると、顧客はペアで来店することが多い。次に、職業・来店時間・料理・食事時間の4点を考えて、昼の来店顧客はサラリーマンが多いことがわかった。サラリーマンは昼間の休憩時間で来店し、食事時間が短くのため、彼らの注文料理は比較的提供の速い、食事時間が短い「セットメニュー」を選ぶ傾向というのを見える。

9月21日（月曜日）時間帯：17時~22時

	人数	性別	来店時間	職業	料理	食事時間	帰る時間	消費金額(円)
1	2	男:1 女:1	17:30	サラリーマン	セットメニュー	30分	18:00	2900
2	11	男:4 女:7	18:30	宴会	宴会メニュー	95分	20:05	34000
3	5	男:2 女:3	18:45	家族（子ども3人）	単品 TO	45分	19:30	9700
4	3	男:2 女:1	18:55	サラリーマン	セットメニュー	30分	19:25	6200
5	3	男:1 女:2	19:20	サラリーマン	セットメニュー	35分	19:55	4800
6	6	男:3 女:3	19:30	家族（子ども3人）	単品メニュー	40分	20:10	10500

7	4	男:2 女:2	19:55	一般人	単品 T0	35分	20:30	8500
---	---	------------	-------	-----	-------	-----	-------	------

一方、9月21日は17~22時の間では、来店顧客は昼と比べて、多人数で来ることが多く、来店時間の幅が広く、職業はサラリーマンや家族や一般の社会人など様々である。夜の時間帯において、注文料理や食事時間も種類豊富で、食事時間が長いことが見える。注文料理は単品メニューの数が増えることで、それぞれの消費額も昼のセットメニューよりは高いである。また、昼と比べ、テイクアウト形式の注文が増えたのである。夜の時間帯に来る顧客では、店内で食事後に帰るときにテイクアウトという料理形式で注文し、新たな料理を注文して、持ち帰ることがある、このようなことも昼の時間帯とは見られないことである。

新型コロナウイルスの影響で、「東春閣」は例年より来店顧客数が減った。しかし、顧客の減少は「東春閣」の一店舗のことではなく、飲食店全体としての経営状況が悪くなったのである。「緊急事態宣言」が解除された今では、飲食店の全体は回復しつつあるが、冬季と春季に向かい、新型コロナウイルスの流行が復帰することを懸念し、飲食店は再び経営難という進退両難の局面に閉じ困らないよう、新たな経営方法を取り込む必要性はある。

6. 旧・新の経営方法

6.1 今までの経営

川西市を定義すると、農村型コミュニティと都市型コミュニティのどちらでもない。多くの住民は長年川西市に住み、住民同士のお互いは知り合いと言わないが、住むところの近くにある商業施設や店舗のことはある程度知っている。

新型コロナウイルスの感染拡散前、「東春閣」の経営は公式サイトで現在実施しているキャンペーンを載せたり、店舗が出している料理の見本やメニューを店の前に並んだりしていた。「テイクアウト」やキャンペーンのような、現在実施しているサービスをポスターの形で、店の前で貼ることで、地域に住む住民がモザイクボックスに寄ってくる時に見えるなら良いという、あまり宣伝しない経営方法が行われていたが、新型コロナウイルスの影響を受けて、地元住民は外に出ることが減り、店に寄ってくることも減少した。従

来の経営方法は顧客が店に来てもらって、飲食やテイクアウトなどのサービスを提供してあげたが、顧客が店に訪れることが減少したことで、店の利益が減ることはもちろんのことであり、店における宣伝の力も弱まると考えられる。

6.2 コロナと経営

「顧客は店に来なくなり、店の宣伝力にも発揮できない」という、従来の経営方法を検討し、新たな経営方法は5つと考えた。それぞれは「店の宣伝」「店内の感染症対策の可視化」「非接触型サービスの提供」「サブスクリプションやポイント制度の導入」「デリバリー・テイクアウト」などの5つである。

「店の宣伝」は店舗の公式サイトだけでなく、積極的に店のチラシを配ったり、店の広告ポスターを駅や人の集まる場所に貼ったりすることで効果がある。

「店内の感染症対策の可視化」では、口コミラボ「コロナ禍、飲食店が生き残るために必要な「5つの条件」とは：今すぐ始められる対策を紹介」によれば、「外食のお店選びをする際に感染対策がされているかの確認方法については、「実際にお店の様子を見て」は65.8%、2位「店頭のステッカーやポスターを確認する」は45.5%、「感染対策情報をインターネットなどで事前に確認する」は43.0%の人が該当した。」という。従来、飲食店舗の食品の安全や衛生は厚生労働省が管理しているのだが、新型コロナウイルスの進行による、店内での感染防止対策が必要になってきた。顧客にとっては、店の商品よりは店の安全や安心感の方が重要だと考える。顧客の安全と安心感を獲得ために、店は定期消毒を行い、感染防止のための術を整え、「新型コロナウイルス感染防止対策 実施中!」というポスターを貼る必要がある。

「非接触型サービスの提供」とは、料理の提供や決済において、なるべく顧客との接触を避け、感染防止に有効である。顧客側にも近くに人がいないことで安心感を得られ

新型コロナウイルス 感染防止対策 実施中!

感染拡大予防ガイドラインに基づき、**感染防止対策**を実施しています。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

〔店舗・施設名〕

兵庫の新たな生活様式
「ひょうごスタイル」を推進しましょう!

- ◆「3密」(密閉・密集・密接)の回避
- ◆身体的距離の確保(できるだけ2m、最低1m)
- ◆マスクの着用、咳エチケットの徹底
- ◆手洗い・手指消毒(手洗いは30秒程度、石けん・消毒薬の利用)
- ◆体温測定・健康チェック(熱や風邪の症状がある時は自宅で療養)
- ◆発症時やクラスター発生時に備え、いつ誰とどこで会ったかを記録



兵庫県 Hyogo Prefecture



兵庫県マスコット はばタン

「兵庫県新型コロナウイルス感染症対策本部」より

る。決済の際にもお金の引渡しは感染する恐れがある、例えば AirPAY や Sqaure という QR コード決済やタッチ決済のような方法を使えば、感染するリスクが低くなるだろう。

「サブスクリプションやポイント制度の導入」は、サブスクリプションとは消費者に毎月など一定の期間ごとに料金を払ってもらい、その間は商品やサービスを使い放題とする事業形態である。顧客が来店の際、顧客が“お得”となるような体験を提供することで満足感をあげて、次にも来てもらうようにすることである。

「デリバリー・テイクアウト」は新型コロナウイルスの流行下で、自宅で食事をする需要が高まったため、食品のデリバリーサービスが普及したである。デリバリーは改めて飲食店が独自の宣伝をせずとも、利用客が増えやすい方法である。

新型コロナウイルスの流行による店の経営を考えて、「店の宣伝」「店内の感染症対策の可視化」「非接触型サービスの提供」「サブスクリプションやポイント制度の導入」「デリバリー」という5つの方法を提案したが、その実用性と店が負担するコストを考えて、「店の宣伝」と「店内の感染症対策の可視化」は店にとって、実施しやすい、早めに執行しなければならない項目だと考えている。「非接触型サービスの提供」と「サブスクリプションやポイント制度の導入」には店側が何らかの装置を準備しなければならないため、実施するには手間がかかりそうだ。一方、「デリバリー・テイクアウト」にもいくつかの問題点がある。まず、新型コロナウイルスの影響による、たとえば、Uber Eats、出前館、楽天デリバリーなどという様々なデリバリー事業を開始した。それぞれ、営業方針と営業エリアが違うため、店側から店に合うデリバリー社を選択する必要がある。

7. デリバリーサービス提供社

7.1 Uber Eats

Uber Eats はアメリカの Uber 社が運営する世界的に利用されているデリバリー代行サービスである。注文が入ると店の近くにいる配達スタッフが料理を取りに来て、顧客へ料理を届けてくれる。近くにいる配達スタッフを呼ぶことができるので、スピード感があることが特徴である。

Uber Eats ブログ「Uber Eats、兵庫県のサービスエリアを拡張し、新たに明石、垂水、加古川でサービス開始！」によれば：

- 利用可能地域：兵庫県は明石市と加古川市だけ
- 初期登録料：50000 円（タブレット貸与費用・撮影料込み）

- 配送手数料：兵庫県明石エリアを例とする。全てのご注文に対し配送手数料（50円から）と10%のサービス手数料がかかります。またご注文の合計金額が700円未満の場合には、少額注文における手数料が別途150円かかります。という。

7.2 出前館

国内最大級のデリバリーサービスで、全国の新聞販売店と提携していることから全国的な配送が可能であるという強みがある。また、インターネットに苦手意識を持っている人でも利用できるようにFAXでの注文を受けているのも特徴である。Tポイントとの連携があり、貯まっているポイントを使用することができる、出前館のデリバリーの利用でポイントを貯めることもできる。

はじめてのDX 「[出前館 VS ウーバーイーツ]手数料や違いを比較! 結局どっちがメリット多い?」によれば:

- 利用可能地域：全国
- 初期登録料：20000円（タブレット端末・メニュー写真は自前で用意）
- 配送手数料：手数料の種類としては、出前館サービス利用料/配達代行手数料/決済手数料の三種類である。出前館サービス利用料は商品代金（税抜き）の10%、配達代行手数料が30%、決済手数料が最大3%としている。決済手数料はクレジットカード会社に支払うもののため、出前館に支払う手数料としては注文代金の40%ということである。

という。

7.3 楽天デリバリー

楽天デリバリーはショッピングサイトとの連携があることが最大の特徴である。また、楽天ポイントが貯まるというメリットがあるだけでなく、キャンペーンが豊富なため、ユーザーはお得なサービスを利用することができる。店としても、キャンペーンを通してこれまで来客していた顧客ではなく、新しい客層を取り込むことができるかもしれない。

Note 「[楽天デリバリー]について調べてみた」によれば:

- 利用可能地域：全国

- 初期登録料：48000円（タブレット端末レンタル料含む）
- 配達手数料：手数料は毎回の配達ごとに、サービス利用料として売上金の40%である。

という。

8. デリバリーサービスの理解

8.1 デリバリーサービスのメリット

飲食店がデリバリーサービスを導入することで、得られるメリットは3つある。「外出自粛でも利用してもらえる」「店内の席数に関わらず売り上げになる」「知名度アップにつながる」という。

「外出自粛でも利用してもらえる」は新型コロナウイルスの感染拡大防止のために「緊急事態宣言」によって考えたものである。新型コロナウイルスの新たな流行により、政府はもう一度「緊急事態宣言」を発信する可能性があり、外出禁止と自宅自粛の際、自分で買い物や外食の難しい場合、デリバリーサービスを利用することが可能で、店側は前回の「緊急事態宣言」による損失再び経験しないであろう。

「店内の席数に関わらず売り上げになる」とは、店内は一定数の席しかないである。つまり、店が同時にサービスを提供できる顧客は一定数しかないから、満席や宴会によって、店はこれ以上の顧客を迎えることができない場合、デリバリーサービスを提供するなら、店の席数と関わらずに、商品の提供ができるからだ。

「知名度アップにつながる」とは、「東春閣」を例とすると、従来の経営方法は顧客が店に寄ってきて、店で今日のメニュー、今日のキャンペーンを見にきていたが、このような経営方法はあまり効率ではないと言える。デリバリーサービスを導入することで、デリバリーの各社アプリに出店し、自分が店を宣伝するだけでなく、デリバリー各社はアプリで、写真付きのメニューを通じて、店の料理や店のキャンペーンを宣伝することができる。さらに、店は各デリバリー社が持っている利用者流量を逆利用することができ、新たな顧客を引き込むことができると考えている。

8.2 デリバリーへの顧慮

デリバリーサービスは「外出自粛でも利用してもらえる」「店内の席数に関わらず売り上げになる」「知名度アップにつながる」という3つのメリットがあるのだが、デリバリ

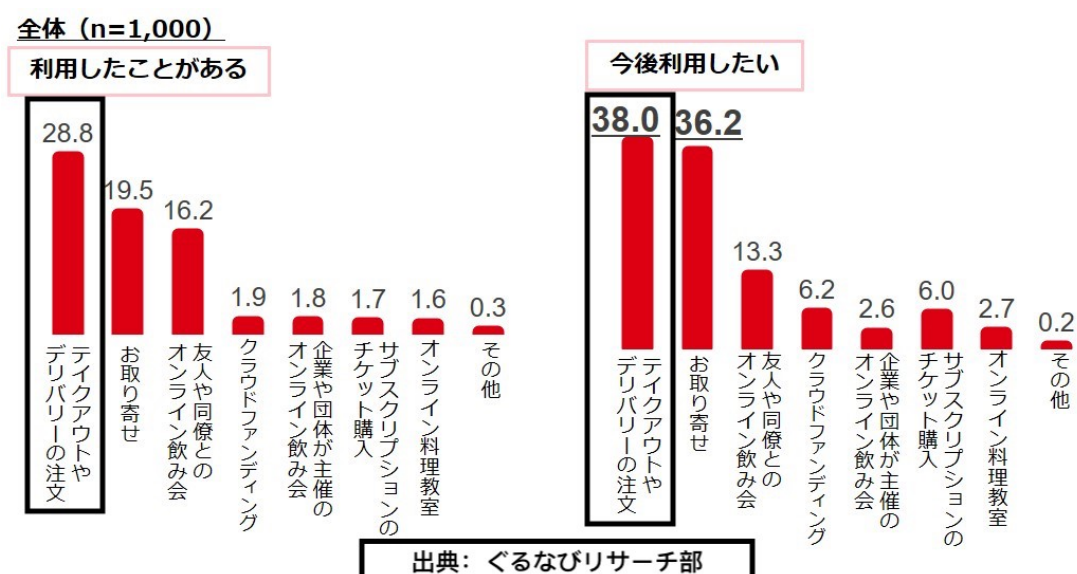
サービスを導入しない店も大勢いる。「東春閣」はデリバリーサービスを提供していなかった店舗の一つである。店長の顧慮は「デリバリーサービスの提供による商品の値段が上がること」と「デリバリーサービスの操作は難しいかどうか」ということである。

「東春閣」のメニューは単品とセットメニューがある。それぞれ、単品の一品は約1000円、セットメニューの場合は1セット約1200円である。デリバリーサービスを利用することを計算し、単品の一品は約400円の手数料がかかり、セットメニューの1セットは約480円の手数料が発生する。一人に一食として考えて、デリバリーサービスを利用する際に、一食にかかるお金は非常に高いである。また、「デリバリーサービスの操作は難しいかどうか」について、店長は「デリバリーサービスは新しいサービスだから、やったことないし、やり方もわからない」という。デリバリーサービスは新興なサービスではないが、皆が利用するようになったのは今回の新型コロナウイルスによる影響である。これまでのデリバリーサービスは店独自で行われ、配送できるエリアも少なかった。「東春閣」では店舗でテイクアウトサービスを提供しているだが、顧客に応じて配送するサービスを行われなかった。

「東春閣」の状況を考えて店長の顧慮も納得できるであろう。デリバリーサービスの利用で手数料の発生による商品の値段が高くなるのはやむを得ないことだと思う。実際、商品の価格は変わらず、増えた値段は手数料によるものなら、増えた金額の責任は店が負担することはできないであろう。とはいえ、顧客はより高い金額で買っているため、デリバリーサービスの手数料が高いことは大きなデメリットである。しかし、店側はデリバリーサービスが利用可能の選択肢を置くべきだと考え、店が用意した選択肢によって、顧客自身が商品を買うかどうかを選択すれば良いと思っている。

9. 今後の「東春閣」

9.1 デリバリーサービスの導入の是非



ぐるなびリサーチ部は2020年6月19日(金)～6月20日(土)にかけて、全国で20代～60代、数1000人のぐるなび会員にWEBアンケートを用いて、調査が行われた。ぐるなびリサーチ部によれば「Q1. 新型コロナウイルス感染拡大以降、食に関してオンラインで利用したことがあるものは？また今後利用したい、または利用し続けたいものは？(%)※複数回答可」という質問で、テイクアウトやデリバリーの注文を利用した人は28.8%、今後も利用したい割合は38.0%である。ぐるなびリサーチ部の調査で、テイクアウトやデリバリーの注文を利用した人と、今後も継続的に利用するかどうかの意向を知った。

従来、「東春閣」の経営は公式サイトで、今実施しているキャンペーンを載せ、店舗が出している料理の見本やメニューを店の前に並び、「テイクアウト」やキャンペーンのような、現在実施しているサービスをポスターの形で、顧客と接していたが、このようなやり方だと、あまり効率は良くない。店に来る顧客の減少による店の宣伝と集客効果が弱まると考える。宣伝と集客の力が弱まった今こそ、積極的にデリバリーサービスを導入する必要がある。デリバリー社に参加し、デリバリー社が持っているユーザー数とネットワークを利用し、店を宣伝することで店の知名度が上がる、常連の顧客以外にも、新たな顧客が「東春閣」を利用し始まる可能性が高いである。

また、ぐるなびリサーチ部の調査で、テイクアウトやデリバリーサービスは今後も利用を続ける人が多い予測することができる。よって、「東春閣」がテイクアウトやデリバ

リサービスを開始しても、失敗する恐れはなく、今から、デリバリー社を1社選択し、テイクアウトやデリバリーサービスを開始したら良いと考えている。

9.2 必要な取り込み

「東春閣」はテイクアウトやデリバリーサービスを導入するあたり、デリバリー社を選択する必要がある。Uber Eats、出前館、楽天デリバリーはそれぞれ特徴があり、利用できるエリアの制限もある。Uber Eatsの利用エリアは「東春閣」がいる川西市を含まないため、利用できない。出前館と楽天デリバリーは全国利用可能で、それぞれはTポイントと楽天ポイントと連携しているため、出前館と楽天デリバリーのどちらを選択しても、店にとっては“お得”である。なぜなら、顧客はそれぞれのユーザーを持っているため、ポイントを利用と貯めることができ、顧客としても利用したいからである。しかし、出前館と楽天デリバリーにおいて、ユーザーの数とネットワークの強みを考えると、楽天デリバリーが市場占有率が高く、楽天デリバリーを選択した方が、店にとって有利と考えられる。

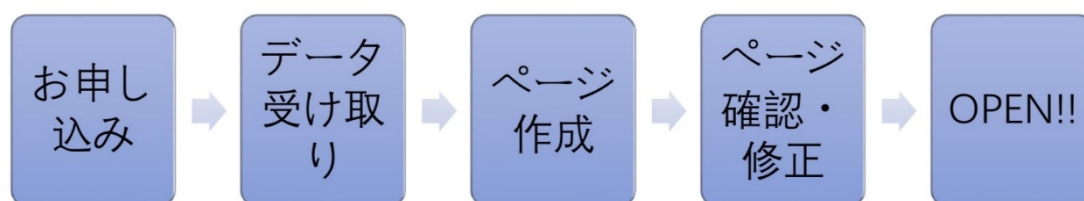


図2：出店の流れ

楽天デリバリー「出店のご案内 楽天が運営する出前・宅配サイト」によれば、「楽天デリバリーの出店は申し込む日から最短で2週間でオープンすることが可能である。ネットでの出店の流れは、お申し込みを申請し、無料な資料請求ができる、次にデータの受け取りは店舗でタブレット端末などの郵送を待つだけである、タブレット端末が届いたら、店自らメニューの作成と写真の撮影を行い、店舗のメッセージ作成することである、作成が完了後に、確認と修正を行ったら、データを楽天デリバリー専門サイトに送ることで、開店は可能である。」という。

10. “つながり” — 「東春閣」

10.1 コミュニティ内の“つながり”

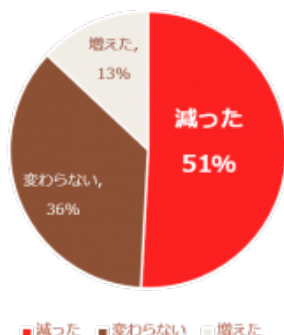
現在の日本社会は「農村型コミュニティ」と「都市型コミュニティ」が存在しているが、双方のバランスは少なくとも相対的に「都市型コミュニティ」の比重が多く、人と人とが、独立しながら、ルールや規範によって繋がるような「都市型コミュニティ」の関係性を持っている。このような社会環境で考える「住民と商業施設との“つながり”」は単なる、サービス・商品・利益の提供関係だけではなく、住民と商業施設はコミュニティとして、それぞれは各自の役割を持つ構成員である。

「東春閣」は商業施設として、地域に根付いた飲食店が続いていくためには何か必要か、「東春閣」が担う役割は何かを問いかける。「東春閣」が担う役割は地域住民に対し、良いサービスの提供が求められる、地域自治体に対し、店の事情の申告と知名度の共有である。地域住民の場合は良いサービスの提供であるが、単なるサービスを提供すれば良いではなく、人々が店でゆっくり楽しめる場所を提供する必要もある、提供する場所で住民と住民とか、様々な世代のコミュニケーションや世代間の継承性といった要素を含む場所であればならない。よって、店は単なる良いサービスの提供だけではなく、住民と住民を“つながる”という役割も包括する。一方、「東春閣」は商業施設として、地域自治体に対し、店の事情の申告はもちろんのことだが、地域の知名度と、店舗の知名度は共有していることにも考えられる。店舗の顧客は地域の住民だけではなく、よその地域からくる顧客にもいる。それは地域の知名度や店舗の知名度による影響かという、どちらの可能性が存在している、互いは相手に影響を及ぼしていることがあるため、地域自治体と商業施設は共存の関係にあると認識し、互いに良い働きをしなければならないである。

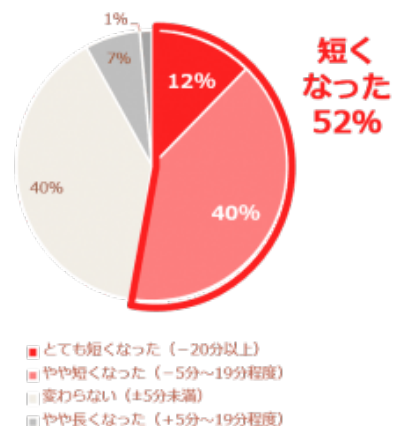
「東春閣」が地域に根付いた飲食店が続いていくためには何か必要かという質問を考えると、コミュニティとして、商業施設の「東春閣」の役割を果たす必要があり、住民と自治体の互いの関係を正しく認識しなければならない。その上で、「東春閣」は住民・自治体の立場に立つ必要がある。例えば、住民の立場とは、住民は「東春閣」に求めるものは何か。自治体の立場とは、自治体は地域発展の過程で、「東春閣」が担う役割とできること（知名度の共有など）は何かを自身に問いかけることである。このようなことができれば、「東春閣」が地域に根付いた飲食店が続いていけるであろう。

10.2 地域住民と「東春閣」の“つながり”

新型コロナウイルスの影響を受ける前と比べて、
買い物に行く頻度は変わりましたか？



新型コロナウイルスの影響を受ける前と比べて、
1回当たりの買い物にかかる時間は変わりましたか？

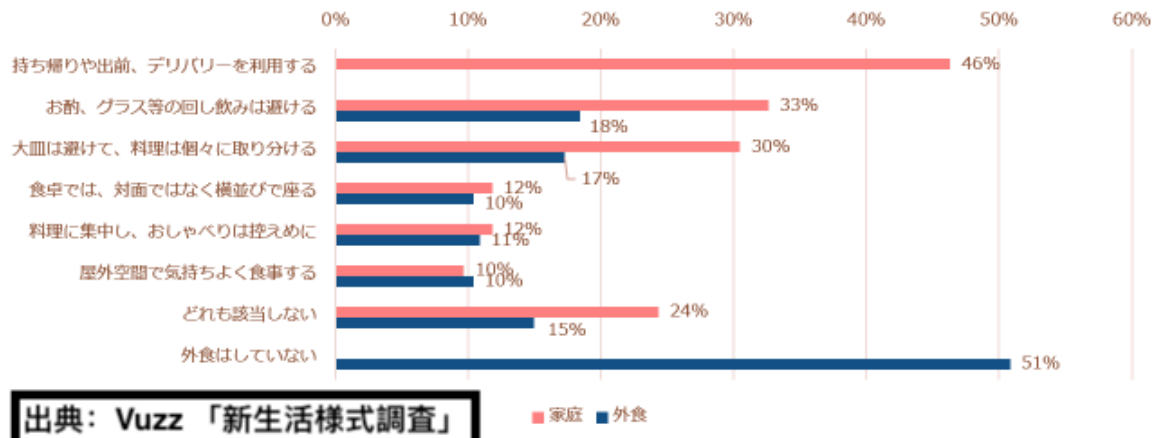


出典: Vuzz 「新生活様式の調査」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日常生活の自宅自粛や外出減少によって、様々な生活習慣は変化している。Vuzz「新生活様式の調査」の「買い物に行く頻度は51%が「減った」」、かける時間は52%が「短くなった」と回答」によれば、「新型コロナウイルスの影響を受ける前と比べて、買い物の変化について調査したところ、51%が頻度が「減った」と回答。年代別に「減った」の回答割合を見ると、60代が67%で最多隣、次いで、30代(56%)、50代(49%)、40代(48%)の順に多い結果となりました。また、買い物にかかる時間については、52%が1回当たりの時間が「短くなった」と回答し、その時間幅は「5分~19分程度短縮」が40%と多くなりました。」という。

調査では60代において、「買い物に行く頻度」が「減った」という結果が一番高く、60代は新型コロナウイルスの感染リスクを考えて、なるべく外出を控える選択をしよう。60代だけではなく、60代以上の方にも外出しない方が多いと思います、60代を含む外出したくない方に、新型コロナウイルス期間で、「外出しなくても良い」というようなサービスを提供する必要がある。

5月4日に専門家会議で提唱された「新しい生活様式」の「食事」に関する項目について、
実践していることをすべてお選びください。



また、Vuzz「新生活様式の調査」によるもう一つの調査、「食事」に関する「新しい生活様式」では、「持ち帰りやデリバリーの利用」46%、「外食していない」51%。によれば、「5月4日に専門家会議で提唱された「新しい生活様式」の「食事」に関する項目の中で、実践していることについて調査したところ、「デリバリーや持ち帰りの利用」が46%と最も多く、家庭での食事に関しては、次いで33%が「回し飲みは避ける」、30%が「大皿は避ける」の順に実施率が高い結果となりました。「どれも該当しない」が24%のほり、不特定多数の人と同じ場所で行う「買い物」と比べると家庭内感染への警戒感は比較的薄いようです。また、外食についても同じ項目を聞いたところ、半数以上が「外食はしていない」という回答となり、「回し飲みは避ける」（18%）、「大皿は避ける」（17%）と続きました。」という。

Vuzz「新生活様式の調査」の結果を見ると、新型コロナウイルスは各年代において、「買い物に行く頻度」や「かける時間」への影響程度は違う。家庭内において、新型コロナウイルスの感染防止のため、「持ち帰りやデリバリー」の利用は多く見られる、家庭内にも「回り飲み」や「大皿の使用」を避けるような工夫をする人が増えた。いずれも、新型コロナウイルスによる、私たちの日常生活習慣に変化が起こったと言えるだろう。

日常生活習慣は変化している、「東春閣」も人の生活習慣の変化と共に変化を起さなければならぬ。例えば、「持ち帰りやデリバリーの利用」が増えた現象に対し、店はテイクアウトとデリバリーサービスの提供を開始すること、「回し飲み」や「大皿の使用」を避ける場合は、別盛りを用意することという。「東春閣」は新型コロナウイルスの下で、人の生活習慣はどのような変化したかというのを知る必要がある。人の求める変化に応じて、自ら変化を起さず、顧客により良いサービスを提供することができるであろう。

う。そして、地域住民と「東春閣」はより良いサービスの提供という関係だけではなく、「地域再生」と「持続性」の要素を含めた「コミュニティ」構成の関係になる必要がある。

参考文献

- 1) 広井良典 ちくわ新書 「コミュニティを問いなおす一つながり・都市・日本社会の未来」
- 2) 日本経済新聞 「経済チャートで見る新型コロナショック」 2020/11/11
<https://vdata.nikkei.com/newsgraphics/coronavirus-economy/>
- 3) 日本経済新聞 「コロナの禍の経済損失「4~6 月期 13.3 兆円」」 2020/7/14
<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO64946710T11C20A0MM8000/>
- 4) 川西市 「令和 2 年 地域別人口集計表・推計人口」
<https://www.city.kawanishi.hyogo.jp/shiseijoho/jyoho/toukei/1004054/1010064.html>
- 5) 兵庫県新型コロナウイルス感染症対策本部 「感染拡大予防ガイドライン等に基づいた感染防止対策等について」
<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk42/documents/kansennbousitaisaku.pdf>
- 6) 口コミラボ 「コロナ禍、飲食店が生き残るために必要な「5つの条件」とは：今すぐ始められる対策を紹介」 <https://lab.kutikomi.com/news/2020/10/29/aftercoronarestaurant/>
- 7) Uber Eats ブログ 「Uber Eats、兵庫県のサービスエリアを拡張し、新たに明石、垂水、加古川でサービス開始！」 <https://www.uber.com/ja-JP/blog/ubereats-meets-akashi-tarumi-kakogawa/>
- 8) はじめての DX 「[出前館 VS ウーバーイーツ]手数料や違いを比較! 結局どっちがメリット多い?」 [https://hajimeteno-dx.com/article/uber-eats-demaecan#:~:text=%E5%87%BA%E5%89%8D%E9%A4%A8%E3%81%AE%E6%89%8B%E6%95%B0%E6%96%99%E3%82%82%E6%B3%A8%E6%96%87%E9%87%91%E9%A1%8D%E3%81%AB%E5%AF%BE%E3%81%99%E3%82%8B%E5%89%B2%E5%90%88&text=%E5%87%BA%E5%89%8D%E9%A4%A8%E3%82%B5%E3%83%BC%E3%83%93%E3%82%B9%E5%88%A9%E7%94%A8%E6%96%99%E3%81%AF%E5%95%86%E5%93%81%E4%BB%A3%E9%87%91\(%E7%A8%8E%E6%8A%9C,%E3%81%93%E3%81%A8%E3%81%AB%E3%81%AA%E3%82%8A%E3%81%BE%E3%81%99%E3%81%AD%E3%80%82](https://hajimeteno-dx.com/article/uber-eats-demaecan#:~:text=%E5%87%BA%E5%89%8D%E9%A4%A8%E3%81%AE%E6%89%8B%E6%95%B0%E6%96%99%E3%82%82%E6%B3%A8%E6%96%87%E9%87%91%E9%A1%8D%E3%81%AB%E5%AF%BE%E3%81%99%E3%82%8B%E5%89%B2%E5%90%88&text=%E5%87%BA%E5%89%8D%E9%A4%A8%E3%82%B5%E3%83%BC%E3%83%93%E3%82%B9%E5%88%A9%E7%94%A8%E6%96%99%E3%81%AF%E5%95%86%E5%93%81%E4%BB%A3%E9%87%91(%E7%A8%8E%E6%8A%9C,%E3%81%93%E3%81%A8%E3%81%AB%E3%81%AA%E3%82%8A%E3%81%BE%E3%81%99%E3%81%AD%E3%80%82)
- 9) Note 「[楽天デリバリー]について調べてみた」
https://note.com/erco_o3/n/n07292e9c7cd6

- 10) Solto 「[コロナに負けるな]飲食店向け 宅配・デリバリー代行・配達委託サービス・アプリの手数料比較と評判について解説 | 2020年4月最新版」
<https://solto.jp/pro/posts/share-delivery-compare>
- 11) ぐるなびリサーチ部 「[ぐるなびリサーチ部]オンラインによる食体験の利用動向調査」
<https://corporate.gnavi.co.jp/release/2020/20200707-019330.html>
- 12) 楽天デリバリー 「出店のご案内 楽天が運営する出前・宅配サイト」
<https://delivery.rakuten.co.jp/?module=Default&action=Shiryoentryform>
- 13) Vuzz 「新生活様式を調査」
<http://vuzz.com/%e3%80%90%e3%83%97%e3%83%ac%e3%82%b9%e3%83%aa%e3%83%aa%e3%83%bc%e3%82%b9%e3%80%91%e8%b2%b7%e3%81%84%e7%89%a9%e3%81%ae%e6%99%82%e9%96%93%e3%83%bb%e9%a0%bb%e5%ba%a6%e3%80%8c%e6%b8%9b%e3%81%a3%e3%81%9f/>

関西学院大学総合政策学部

2020年度 研究演習 II-16 卒業論文集

発行日	2021年1月6日
発行	関西学院大学総合政策学部 牲川波都季 669-1337 兵庫県三田市学園 2-1
編著者	関西学院大学総合政策学部 研究演習 II-16 (2020年度) 履修生
問合わせ先	牲川 波都季 segawa@kwansei.ac.jp
