

## 研究活動構想案

### －思い出づくり研究所への貢献内容－

早稲田大学 大野研究室

教授 大野高裕

学部生 飯田恭弘

王 竺

田中健太郎

#### 1. 研究活動趣旨

思い出とは、さまざまな側面から人生を豊かに過ごすために不可欠なものである。思い出づくり研究所では、「思い出」とは何か、人生における役立ちは何かを検討した上で、人が経験したことを思い出として、定着させ、整理し、取り出すツールや方法を開発・普及する。これによって、人がより豊かな人生を送ることができるようサポートすることを、その活動趣旨としたい。

#### 2. 「思い出」の成り立ち

思い出は経験をしなければ生じない。しかしその経験が記憶されなければ思い出とはならない。さらに、経験が事実として記憶されるだけでは不十分であり、その事実に対する主観的な評価がそこに介在することで、良い・悪いなどを付して「思い出」としてまず成立されると考えられる。そして個々の羅列的な記憶の延長線上にある思い出は、一つの物語として整理されることで、一つの系統だった「思い出」として確立される。しかし、単に思い出が蓄積されるだけでは、人生を豊かにするには役立たない。それは適切な機会に取り出されて、自ら振り返ったり、他者に語ったり等、何らかの利用がなされることが必要であり、この時点でようやく思い出は「思い出」として完成し、さらにこの利用によって思い出は濃く脳内に刷り込まれて、確固たる思い出(浸透)になると考えられる。

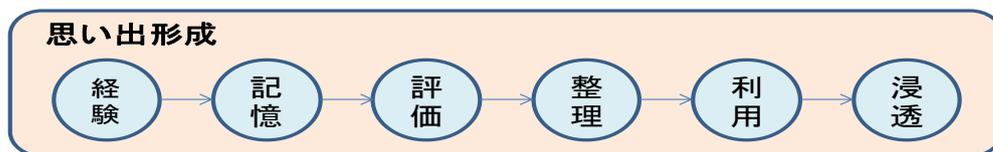


図1. 思い出の形成

#### 2. 思い出の役立ち(機能)

思い出は「懐かしむ」といった意味合いだけでなく、さまざま役立ちを有していると考え

えられる。

- ① 自己の感性
  - ・時間を超えて、出来事のあった時点に自分の気持ちを戻すことができる
  - ・「楽しかった」などの感覚を何度も味わうことができる
- ② 他者とのコミュニケーション
  - ・共通の体験の思い出をある時点で共有することで信頼関係を強くできる
  - ・自分の体験による思い出を語ることで擬似的に思い出を共有して信頼関係を強くできる
    - ・自己紹介で思い出を語ることによってより具体的に自分を理解してもらえる
- ③ 自己発見
  - ・思い出によって自分史を作成して自分が何者であったかを確認することができる
  - ・思い出の整理によってこれからの自分の方向性を検討することができる

### 3. 思い出づくりのツール(媒体)

思い出を作るにも取り出すにも、人には何かのツール(媒体)やきっかけが必要である。経験に基づく事実は数限りなく存在する中で、それを脳内に留めるには記憶そのものとは別に、媒体が欠かせない。また、思い出を取り出す(思い出す)にも、何らかのきっかけや媒体があるほうが容易であることは体験上日常的に感じる場所である。身体的には、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚といった五感が思い出のベースとなる記憶の直接的媒体となる。これら五感を利用した思い出のための支援的媒体としては、主なものとして以下のものが挙げられよう。

- ① 視覚系
  - 写真、動画、絵、日記・文章、スケジュール帳、記念品、表彰物、場所
- ② 聴覚系
  - 音楽
- ③ 嗅覚系
  - 香水、料理
- ④ 味覚
  - 料理
- ⑤ 触覚
  - ?

この中で思い出を作り、そして利用するのに、主体者が能動的かつ手軽(能力・手間・時間・スペース)に利用できる支援的媒体としては、現時点での技術種類やレベルで考えれば「写真」が最適である。自分が思い出を作りたいときに、自らの行動によって記録することができ、また取り出すことができるという意味で、主体者にとって極めて能動的なツールである。また現在ではデジタルカメラなど撮影も保存も再生も簡単で操作者の能力は特に問

われず、また大容量を備えているので手間が掛からない。そして思い出の利用でも写真は一覧性があるので思い出を取り出すにも時間が掛からず、保管スペースもかさばることはない。媒体から思い出を想起するにあたって、写真は画像であるのでそこから得られる情報量が多いために、想起に要する時間は短く、かつ連想される思い出の質と量は豊富である。

#### 4. 思い出と写真の関係の検討について

写真は人が主体的に思い出を残そうとするとき、また取り出そうとするときに極めて有効なツールである。しかし思い出が形成されるプロセスに対してどの段階でどのような関与をするかを明らかにしなければ、写真が適切に思い出へ貢献することが難しくなる。そこでこの関係を明確化した上で写真の関与方法を検討することが必要となる。思い出のプロセスと写真との関係を示すと図2のようになる。

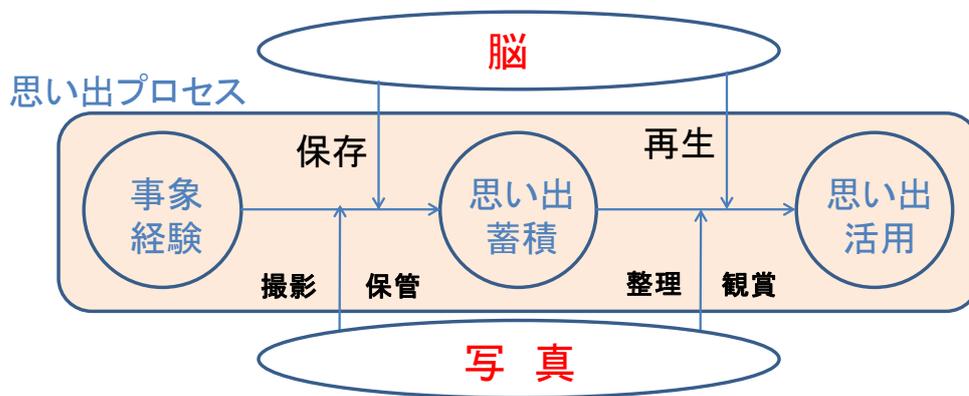


図2. 思い出プロセスと写真

写真は時をさかのぼって撮影することはできないので、思い出を作る出発点としてはタイムリーな撮影、あるいは日常的に写真撮影する習慣づけが必要となる。その意味で、写真を撮影しないタイプの人の思い出はどのように形成されるか、あるいは思い出の質と量を検討することも必要である。

また、思い出と写真の関係では写真撮影がどちらかと言えばイベントなどの非日常的な状況を対象とするのに対して、思い出は日常と非日常の両者とも対象となり得る。したがって、その重ならない部分をどう埋めるかも、写真が思い出にどの程度貢献できるかを左右すると考えられ、検討を要する課題である。

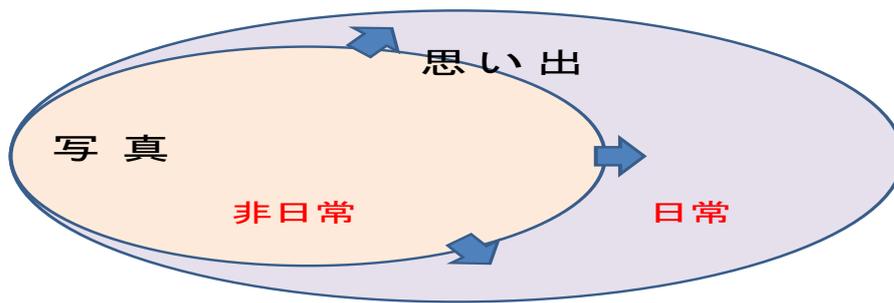


図3. 思い出と写真の日常性

さらに、写真の思い出への貢献を吟味するためには、比較分析も必要である。すなわち、写真以外の媒体による思い出づくり(保存)と取り出し(再生)には、どのような種類のものがあり、写真との差異、優劣を検証することも、写真の効用を明確化することに必要な作業である。

ところで、思い出は主体者にとっては必ずしも事実である必要はなく、また時間の経過とともに、事実は抽象化されたりデフォルメされたりするもので進化する。動画や文章と違って、写真は主体者が自分の都合のいい解釈が可能であるので、そうした進化に適していると思われるが、そうした側面の検討も必要であろう。

## 5. 研究計画

以上を踏まえた上で、3カ年計画で研究を進める。研究の最終到達点として、人生の様々な場面で「思い出」がその人の幸福に役立つように、写真をはじめとする支援的媒体をそれら様々な場面で有効に使える方法群を開発し、さらに普及・定着を図ることを目標とする。各年度の研究は以下のように進める。

### 1年度: 思い出と写真を主とする支援的媒体の現状把握および仮説設定とその検証

#### ・現状把握(例)

思い出はどう形成される(プロセス)か?

思い出はどう役立つ(機能)か?

思い出を作る・残す・使う構造は?

思い出の支援的媒体には何があり、その役立ち・特徴は?

どう写真を利用すれば効果的か?

写真はいつ撮るか?

どういう人が写真を撮るか?

写真を撮らない人と思い出の関係は?

写真をいつ整理するか? そのきっかけは?

写真を見たくなるのはいつか? どういう機会か?

写真をどういう状態で保存していれば思い出につながりやすいか？

・・・

・仮説設定(例)

思い出の多い(量)、濃い(質)ような人生はより幸せか？

思い出の多い家族は絆が強いか？

思い出づくりに写真は最強か？

写真の特性、思い出のシンボル(表象)性

思い出の多さと写真の多さは相関するか？

写真は整理しないと思い出に結びつかないか？

思い出の整理は人生の節目(卒業、結婚、退職)か？

・・・

・進め方

ヒアリング(20人程度)によって現状把握と仮説設定の基礎を確認

アンケート調査(Web1,000~2,000人程度)によって本検証

## 2年度：思い出を人生に役立てる「方法」の提案と検証

・「思い出の役立ち」ごとに、支援的媒体の効果的な利用方法を提案  
(具体的には「フォトブック」の活用方法の開発を想定)

- ① 家族・友人との信頼関係・コミュニケーション構築
- ② 他者からの理解
- ③ 自己分析・発見

・(例)就職支援ツールへのフォトブック活用

- ① 考えをまとめる・自己分析するための資料作り  
自分(学生生活)を一つのストーリーとしてまとめる訓練  
自分の職業には何が適しているか(マッチング)の分析
- ② 希望先企業へ「自己紹介」資料  
自分のことを簡潔にアピール  
要点を簡潔にまとめる能力をアピール
- ③ 普段から経験を思い出にまとめる習慣づけ  
漫然と生活しない生活習慣  
経験的事実から本質・要点を抽出する能力の訓練

・進め方

研究チームによる新たな方法の創出

ヒアリング(20名程度)による基本的方法の確認・修正

トライアルテスト(10名程度)による具体的な詳細方法の検討・調整

**3年度：「方法」の普及・定着策の提案と検証**

- ・開発された方法を社会に普及するために、関係機関との連携を模索する

(例)学生のキャリア開発であれば大学と連携

対象：就職部、研究室

以上