

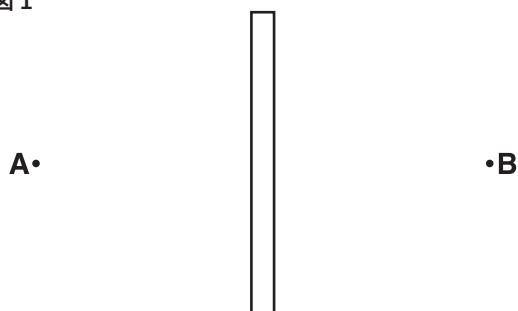
机の上の小さな変革



心の癖

こんにちは、菅俊一です。今回は私たちの心の癖のようなものについて考えてみたいと思います。それでは、早速始めましょう。まずは図1の点Aから点Bまでをペンの先など細い棒を使って辿ってみてください。

図1



いかがですか？ いま自分がどんなルートを辿ったのか、覚えておいてください。それでは次に、図2の点Cと点Dについても先ほどと同じように辿ってみてください。

図2



今度はどうでしょう。いまみなさんに辿ってもらった2つのルートを振り返ってみると、図1のほうは2つの点の間に縦長の長方形があります。おそらくほとんどの人はこの長方形を障害物として認識し、上か下どちらかの方向に避けるようなルートを設定したのではないかと思います。

一方、図2のほうはどうでしょう。分岐があるわけではないですが、迷路のような図が間にあるため、この図

を境界線として認識したうえで、それを通り抜けていくようなルートを設定したのではないのでしょうか。

無意識に可能性を限定している？

さて、ここで改めて最初のお題に戻ってみると、「2つの点を辿ってみてください」という指示だけがみなさんに与えられていました。ここではルート自体は自由でそれぞれの判断に任されていたことになります。そう考えると、今回点の間に障害物や道と認識できる図版が置かれていましたが、まったく無視してまっすぐ点と点をつないでも指示どおりになったはずです。しかし、私たちはついつい障害物を避けたり、境界線のすき間を通り抜けたりするようなルートを設定してしまいます。つまり、目の前の状況に応じて勝手に条件を追加して、それを守ろうと実行していたとも言えます。

今回設定した状況は、少々意地悪だったとは思いますが、このように「自分で勝手に条件を追加して自らの行動を制限してしまう」ことは日常のなかでもかなり多いのではないかと思います。

私たちは、無意識のうちにこのような見えない縛りで自分の考えを封じ込めて、可能性を限定してしまうことがあります。そのこと自体に自ら気づくことはかなり難しいわけですが、常に何か行動や判断をする際に「そもそも今回の条件は何だったのか」ということを振り返るようにすることで、余計な条件を追加していないか気づくことができるかもしれません。

それは、とても大変で面倒臭いことではあるのですが、無意識にはたらいってしまう自分の心をうまく乗りこなすためには、必要なことでもあるのです。



PROFILE 菅 俊一 〈SYUNICHI SUGE〉

コグニティブ・デザイナー。表現研究者。映像作家。多摩美術大学美術学部統合デザイン学科准教授。1980年東京都生まれ。人間の知覚能力に基づく新しい表現を研究・開発し、様々なメディアを用いて社会に提案している。主な仕事・著書に、NHK Eテレ『2355/0655』、『観察の練習』『ヘンテコノミクス』など。