



Vol.38

## 机の上の小さな変革



## 慣れの副作用

こんにちは、菅俊一です。今回はある道具を作ってそれを使ってもらいながら、私たちの身体が行なっていることについて考えていきたいと思います。

さっそくですが、ペンを2本とテープを用意してください。ペンを1本手に取り、その真ん中くらいにもう1本のペンの端を添え木のように付けて、テープでぐるぐる巻いて固定してみてください。少しいびつな太さや形のペンができれば成功です。ここでしている説明のとおりやり方でなくてもまったく構いませんので、自由にペンを2本組み合わせて、見るからに書きにくそうなペンを組み立ててみましょう。

できましたら、早速そのペンを持って10分ほど使ってみてください。普通に仕事に使っていただいてもよいですし、文章でも絵でもペンを使って書き続けていただきたいです。



いかがですか？ 当然、見るからに使いにくそうなペンを組み立ててもらったので、持って書くのは結構大変だったのではないかと思います。

一方で、10分間と指定しましたが、ある程度の時間その「使いにくい道具」を強引にでも使い続けてもらうことで、そのペンにだんだんと慣れてきたのではないのでしょうか。書いているうちに、いびつな形のペンをどう持てば安定して書けるのかを手で回しながら探っていく

ことで、最終的にはいつものペンの持ち方とはまったく違う新しい持ち方で、安定して扱えるようになってきたのではないかと思います。

## 身体とモノ、どちらに適合させるか

今回みなさんにチャレンジしていただいたのは、使いにくい道具に対して、道具側を改善するのではなく使う側が慣れることによって、書きにくいという現状の問題をいったんないものとする経験をしてもらいました。

今回はわざと使いにくい条件を設定しているので、かなり極端な例だとは思いますが、私たちの日々の暮らしのなかでも、気づかぬうちに実はいろいろ慣れてしまっているものがあるのではないかと考えています。慣れるというのは人間の持つ素晴らしい機能ではあるのですが、それでも強引に身体を適合させていくことによって、ストレスは感じているのではないかと思います。慣れてしまうと、安定化するので最初に抱いていたほどの困難は感じなくなってしまいます。本当は、何らかの方法で改善すべき問題でさえも、慣れによって隠蔽されてしまうことがあります。

この、慣れの呪縛から解放されることはなかなか難しいのですが、ぜひ一度、自分が普段使っている道具やシステムは、心地のよいものなのだろうか、単に慣れてしまっただけなのではないか、を考えてみてください。



## 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。