



Vol.70

机の上の小さな変革



制限からの脱出

こんにちは、菅俊一です。今回は、自分の行動を無意識のうちに制限している要因について考えてみたいと思います。

早速ですが、ゴミ袋を1枚用意してください。そのゴミ袋を敷物にして、家の中やオフィス、または街のどこかに出かけて行き、「まだ誰も座ったことのない（とあなたが考える）場所」に、どうにか強引にでも座ってみてください。その際、1箇所だけでなく、色々な場所を探して座ってみましょう。

いかがですか、座ってみましたか？ 非日常的な体験として、結構おもしろかったのではないのでしょうか。

それでは、今度は実際に座ってみた場所について、なぜそこが「人がまだ座ったことのない」場所だったのか、その理由を考えてみてください。その際に、理由を環境的な要因と心理的な要因に分けて考えてみましょう。

環境的な要因とは、たとえば汚れていたり、小さく尖っていたりするために臀部を乗せられないといったような、環境が行為を阻害しているものを指します。

心理的な要因とは、危険で怖い場所であったり、誰かのすぐ隣だったり（空いている電車の座席で、人と間隔を空けて座っている場面を思い出してみてください）と、心理的に負荷がある状況によって行為が阻害されているものを指します。

たとえば、私たちが道端のマンホールに座ろうと思わ

ない要因には、そこに座ると服が汚れてしまうという環境的な要因と、「こんなところに突然座ったら恥ずかしい」といった心理的な要因が働いているはずですが。だからこそ、私たちは道を歩いて疲れたときにも道端にいきなり座ることはせず、ベンチを探したりカフェに入ろうとします。

本来は無数にあり得るはずの「座る場所」について、このように複数の要因が絡み合い、私たちは知らず知らずのうちに自分自身に制限をかけているのです。

自分を無意識に縛る制限に気付く

普段であれば座ろうとはしない場所に強引にでも座ってみることで、初めて自分を制限していた条件に気付くことができます。こうした制限を把握することができれば、マンホールに対してもゴミ袋を敷いたり、心理的抵抗感を下げるワークショップを開催するなど、制限から脱出して自由になる解決策を取ることができます。

人類は、さまざまな分野で強引に「やってみようとする」ことで可能性を切り拓いてきました。強引に座ってみるという行為から、たとえばベンチの足りない街中で快適に過ごすための新しい空間の使い方を発見するといったように、いつの間にか自分にかけている制限に気付くことで、周囲の環境や、既存のルールをアップデートする意外なヒントが見つかるかもしれません。 ▲

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、さまざま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』『ルール？本』など。