
「心」を知りたくなつたあなたへ

第4章

20 / 「心」ってなんだろう？

秋も一段と深まり寒さも増してきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。高専祭も近づき、慌ただしい日々をお過ごしかもしれませんね。今回は、「心」ってなんだろう？ということについて考えてみたいと思います。改めて考えてみることは少ないかもしれませんが、自分の心と向き合うきっかけになればいいなと思います。



「心」を広辞苑で引いてみると、「❶人間の精神作用のもとになるもの。また、その作用。①知識・感情・意志の総体。「からだ」に対する。②思慮。おもわく。③気持。心持。④思いやり。なさけ。⑤情緒を解する感性。⑥望み。こころざし。⑦特別な考え。裏切り、あるいは晴れない心持。❷(比喩的に用いる)①おもむき。風情。②事情。③趣向。くふう。④意味。⑤わけ。なぞ解きの根拠。⑥(歌論用語)内容。歌の主題・題材・発想などをいう。❸①心臓。胸。むなさき。②物の中心。」と書いてあります。読めば一つ一つは分かるような気がするのですが、色々書いていて分かるような分からないような感じがしました。

池田晶子さんの『14歳からの哲学』という本の中に「心はどこにある」という章があります。私なりに要約してみました。

心は他人からだけでなく、自分からも見えません。胸にあるのは心臓であり、頭にあるのは脳で、心ではありません。科学は目に見える物によって目に見えない心の説明しているにすぎず、説明は解答ではありません。だけど、心というものがあ、心は心であるということはわかっています。心は目には見えず、「これが心だ」という仕方で示すことができない、捉えどころのない不思議なものです。悲しい気持ちでいる時、悲しい気持ちは頭でも胸にあるわけでもなく、ただ悲しいという気持ちが明らかにあるだけです。その悲しいという気持ちがすべてを悲しくしており、その意味では、心とはすべてなのです。だから心のことは人生の基本、物よりも心を大事にしなさいと、昔から人々が言ってきたのは確かに根拠のあることなのです。

「心」は目に見えないけれど、動いて変わる部分と、動きも変わりもしない部分とがあり、前者が感情、後者が精神なのです。感情は感じるもので、精神は考えるものです。移ろい変わる感じや思いについて、動かずに観察、分析して、そのことがどういうことなのかを考えて知るのが、精神の働きで、心のこの部分があるからこそ人は、変わらないと思っている性格も変えることができるし、その時その時の気分や感情に流されなくていいのです。心は考えれば考えるほど奥深く底知れず、果てがないものです。わからなくなったのなら、大成功で、わからなくなったからこそ、これから考えられるのです。

このようなことが書かれていました。結局分からないのですが、分からなくてもいいんだということが分かりました。分からなくても考え続けていくことが大切なのかもしれないと思います。こうして時々自分の心と向き合って考える時間があると良いですね。一人ではなかなか難しい人は、相談室と一緒に考えることもできますので、お気軽にお越しください。



2021年11月 vol.8 (林星香)

21 / テクノロジーの光と影

私のコロナ禍の過ごし方はウォーキングです。いつもスマホをポケットに入れてウォーキングしていました。歩数アプリで歩数、時間、距離などを記録できるのでとても便利です。夏になると早朝ウォーキングになりました。ランニングの方も多いため、私もランニングをすることにしました。ただ、ポケットのスマホは邪魔になるので、スマートウォッチを身につけてランニングすることにしました。このハイテク装置は心拍数も測定してくれます。データをネットにアップして健康度満載の記事をアップすると「いいね！」がつくぞと張り切りました。ところが、左の膝とふくらはぎを痛めてしまい、夏の終わりには元のウォーキングに戻ってしまいました。

そこで、どうして頑張り過ぎたのだろう、とその理由を考えてみました。ウォーキングは比較的楽しんでやっていました。一方、ランニングは短時間で同じ成果が出るのではと欲が出てきました。アプリの表示を見るとデータがグラフ表示されるので自分でも気付かないうちに頑張り過ぎるようになったためかと考えています。アプリのおかげで努力しようとする気持ちが起こりましたが、数値目標達成の面白さに夢中になるあまり、生活に支障が出るということになってしまったのです。

こうした経験からこのアプリは、健康維持の道具としての光の部分がある反面、生活に支障を生じさせてしまう影の部分があることがわかりました。

スティーブ・ジョブズさんに次のような逸話があります。彼はアメリカのアップル社の設立者の一人です。2011年に亡くなりましたが、2010年、iPadの発表会見で次のようなことを話しています。—— iPadは、低価格で、PCと同じようにブラウジングやメールなどに使えて、Wordのような文書作成もこなせる。また、本や書類を読む感覚で使えて、PCよりもリラックスできる——。ところが、発表後しばらくして、ニューズウィーク誌の記者から「家庭では子ど

もも iPad を使っているのでしょうか?」と質問されたジョブズさんは「うちの子どもたちは、まだ使ったことがないんだよ。家では、子どもたちがテクノロジーを使う時間を制限しているからね」と語っています。

楽しいことに心を奪われ、生活や身体・精神に支障が出てくることを“依存症”と言います。ジョブズさんはテクノロジーの依存症から小さな子どもたちを守るためにはテクノロジーの使用を制限することが一番だと考えていたのです。

もちろん、テクノロジーならではの良い面もあります。例えば、視覚障がい者の方に周囲の状況を音声説明するアプリです。このアプリは点字ブロックにスマートフォンをかざすと音声案内が流れます。新神戸駅のプラットホームでの実証実験に参加した人は、「一人で目的地に着けてとてもうれしい」と話していました(2020.9.12 朝日新聞)。このように、生活の不便さを減らし、どんな人にも住みやすい社会をめざすダイバーシティ(多様性)の実現にむけたテクノロジーの活用は、今後さらに増えていくことでしょう。

その際も、テクノロジーの影の部分を理解したうえで、光の部分を利用していくことがますます大切になってくると思います。

その後、足の痛みが回復した私は、やはりスマートウォッチを携行しているものの、データに一喜一憂するのではなく、朝、目覚めたときの気分次第でウォーキングかランニングを決め、好きな音楽を頭の中で思い出しながら、気ままに早朝の運動を楽しんでいます。

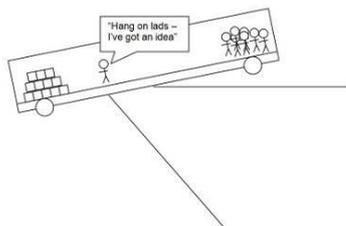
参考文献

アダム・オルター『僕らはそれに抵抗できない』(ダイヤモンド社)

22 / クリフハンガー

皆さんは「シンデレラ」というアニメーション映画を覚えていますか。この「シンデレラ」の山場は舞踏会です。12時の鐘が鳴った途端に、シンデレラが行方不明になってしまうシーンです。妃候補が突然に消息を絶ち、詳しいことは一切分からず、王子は途方に暮れ、彼女はいったいどの誰だろうと探さずにはいられません。この王子のようにあいまいで宙ぶらりんな状態はクリフハンガーと呼ばれています。

クリフハンガーという言葉は、1969年のイギリスの『ミニミニ大作戦』という映画に由来しています。この映画は、崖から落ちそうになっている車の中で主人公が、「そうだ、俺にいい考えが...」と話すシーンで終わっています。中途半端な結末なので、見た人は「この先は一体どうなっているんだろう?」という思いを抱きました。この映画はイギリス国内で話題となりました。王立化学会(The Royal Society of Chemistry)が乗り出して、このラストシーンを解決する方法をコンテストとして公募したところ、2000件以上の応募があったとのこと。



©Jon Edwards 2008

(RSC News 2008.10.20 「"Italian Job" cliff-hanger solution sought」より)

この映画にちなんで、盛り上がる場面や新展開をみせる場面で中断して新しい謎を提示したまま終了する演出方法は、クリフハンガー(cliff-hanger)と呼ばれるようになりました。クリフハンガーは、ドラマやインターネットなどにも利用されています。たとえば、ドラマなどで次回を予告するのは、クリフハンガーの一例です。ネットゲームでも大事な場面で広告を視聴しない

と次のシーンに進めないしくみになっていることがあります。

一般に、私たちの脳は、未完成的状況を不快と感じるしくみや、さらにそうした不快な感情を取り除きたくくなるような衝動を生み出すしくみがあると言われていています。こうした衝動によってクリフハンガーが人の心をつかむと考えられます。

日常生活で、クリフハンガーが役立つことがあります。あるレストランのウェイターは、一度にいくつもの注文を受けても覚えています。しかし、食事を運び終わってしまうと緊張感がなくなってしまうらしく、もう注文を覚えていないというのです。

一方で、クリフハンガーによって、困った問題が起きることもあります。たとえば、あるオンラインショッピングサイトは、お買い得セールをときどき実施します。しかし、このセールには予告がありません。そのためユーザーは常にこのサイトを更新しなくてはならなくなり、クリフハンガーを経験します。学校にいても、仕事をしていても、就寝中でも、いつもこのサイトの情報が気掛かりになります。

さらに、依存症の一つに、「行動嗜癖」があります。これは、夢中になりやすく魅力的であるにもかかわらず、長い目で見ると深刻なダメージを引き起こすことになりかねない行動のことです。クリフハンガーは、この行動嗜癖の引き金になることがあります。たとえば、ひたすら「いいね!」がほしいインスタ、「あと1回」が終わらないゲーム、過剰なSNSチェックなどです。行動嗜癖は、誰にでもあてはまる可能性があります。健康や家庭や社会生活に支障があっても自分では気付かないことが多いのです。

クリフハンガーを解決したくなるのはごく普通の心理現象です。しかし、本人が気付かぬうちに困った行動を繰り返し、日常生活に悪影響を与えるようになると問題となります。それでは、私たちはどのように対処すればよいのでしょうか。3月の相談日よりではクリフハンガーとの付き合い方をお話したいと思います。

2021年12月 vol.9 (佐藤秀喜)

23 / 行動嗜癖

私はコロナ禍をきっかけにウォーキングを始めました。スマホをポケットに入れておくと歩数をデータ化することができ、毎日の運動の励みになりました。スマホはとても便利なツールですが、その一方、スマホの利用が、睡眠不足、記憶力や集中力の低下、イライラの増加など、個人生活に悪影響を及ぼすツールになることも多くなってきています。

ある行動が、「やめたくても、やめられない」状態になり、本人や他者が苦痛を感じたり、日常生活に困ってしまうようになることを“行動嗜癖”と言います。“行動嗜癖”は、スマホ以外にもギャンブルや無茶食い、買い物、インターネット利用、運動、ゲームなどがあります。きっかけは日常生活と関連のあるものもあり、気晴らしにちょっとだけなら大丈夫だろうと始めたけれども、やめることができなくなり、睡眠図速などの健康被害、学校を休みがちになる生活、家族・友人とのぎくしゃくした関係などをもたらします。

テクノロジーの発展は、日常生活の中で新しい刺激や心地よさを生み出しますが、強い依存性の要因となることがあります。私の場合、スマートウォッチも購入し、ランニングも始めました。タイムがグラフ表示され、ランニングが楽しみになりましたが、膝を痛めてしまいました。そんな時でも連続運動のグラフが途切れるのは辛抱できないので、歩いてでも運動を続けました。データの“見える化”が楽しかったため、疲労のサインを軽視してしまったのでは、と考えています。

一般に、不安などの心理的苦痛が、ある行動によって低下する経験をする、その行動を無意識に繰り返すことがあります。また、健康的でないと感じていても自分の意志でコントロールすることが難しくなることもあります。“行動嗜癖”は、快楽に溺れやすい人とか、“意志が弱い”というような特別な人だけがかかる病気ではありません。きっかけがあれば誰でもかかる依存症と呼ばれる病気の一つです。

では、私たちはどうすればよいのでしょうか。解決のヒントとして、『習慣の力』（チャールズ・デュヒッグ）を紹介します。デュヒッグは、習慣の要素には、「きっかけ」（行動を促すもの）、「ルーチン」（行動そのもの）、「報酬」（行動で得るもの）の3つがあると述べています。不健康な「ルーチン」を何度も繰り返すのは、重要な「報酬」を得るためです。多くの場合、この「報酬」に気付いていません。そこで、自分がどんな「報酬」を得ようとしていたかを発見することができれば、「きっかけ」と「報酬」をそのままにして健康な「ルーチン」に変更すればよいことになります。



デュヒッグは自身の経験を紹介しています。彼は、昼休みになるとカフェテリアに行ってチョコチップクッキーを食べながら、友人たちと語り合う習慣がありました。そのために体重が増えて困っていたそうです。試行錯誤の結果、「報酬」は、甘いクッキーを食べることではなく、友人との気晴らしの会話だということを見つめました。そこで、別のルーチンを考えだしました。友人たちと話をしたくなった時は(きっかけ)、カフェテリアに行くこと(不健康なルーチン)をやめて、直接に友人のデスクへ行き(健康なルーチン)、友人との会話を楽しむことにした(報酬)、というのです。時間をかけてこの健康なルーチンを身につけた結果、チョコチップクッキーを食べる習慣をなくすことができたということです。

皆さんも困ったことはありませんか。「こんなことで相談していいのかな」と思う必要はありません。日常生活に支障をきたす前に、気軽に、先生やカウンセラーに相談をしましょう。

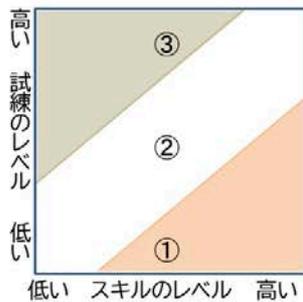
24 / ゲーム依存のしくみ

私達は、心地よさが一定期間続くと、現状に飽き足らず新たな試練を求めます。たとえば、スリルを求めるジェットコースター、汗だくの激辛ラーメンなどです。これからお話しするテトリスというゲームもそれに類する試練の一つです。

テトリスは、1984年、コンピュータ研究者のA・パジトノフが仕事の合間に作成しました。すぐにテトリスに熱中する研究所員が続出し、研究所内の全コンピュータからテトリスを削除するように指示が出されたこともあったようです。テトリスが世界中に広がったきっかけは、1991年に任天堂がゲームボーイ用の無料ゲーム集の中に搭載したことです。このテトリスという名前は、4つ（ギリシャ語）の正方形を組み合わせたピースを用いたゲームという意味だそうです。テトリスは遊んでいるうちに基本操作をマスターできますので、マニュアルは必要ありません。また、上達するにつれて難易度が増していきますので、飽きることがありません。しかも、上達するというのは脳が効率良く機能していくことですので、心地よさを感じるようになります。

一般に、スキルの習得には、ヴィゴツキーの理論（右図参照）が参考になります。①は自力で解決できる領域、③はなかなか解決できない領域です。領域①は簡単にできるのですが、領域③は自分に

できるだろうかという不安が出てきます。これらに対して、領域②は、現時点での自分の能力より少しだけ先の領域です。ヴィゴツキーの理論は、外部からの援助のもとでこの領域②を学んでいるときに、人は最もよく学ぶことができるというものです。しかも、領域



②を学んでいるときは、モチベーションが高く維持されます。

この領域②は「発達の最近接領域」と言われます。この考え方に基づくと、たとえば、「一人で解くことができる問題」を10問解くよりも、一人では簡単に解けなくても「先生や友達の助けがあれば解ける問題」を1問解く方が効果的であるということが言えます。

難易度が達成レベルに応じて高くなるテトリスでは、テトリスが先生や友達の役割を果たします。つまり、“あとちょっと”で攻略できる「**発達の最近接領域**」②がいつも画面に示されます。この“あとちょっと”とは、もう一步のところで勝利を手に入れることができる試練ということです。

さらに、テトリスでは落ちてきたブロックを整理する任務が与えられます。うまくいくとブロックは一瞬光って消滅し成功の喜びを感じます。一方で整理できなかったブロックは失敗の証としてそのまま画面上に残り、課題を片づけてきれいにしたいという強い衝動を感じます。

このように、テトリスは達成段階に応じてレベルアップする難易度、成功の喜び、失敗の悔しさなど、夢中になってしまう多くのトラップが詰まっています。このトラップは人の心理をうまく利用しており、誘い込まれたら逃げにくいものです。そのためテトリスは、単純ながらも非常に依存性が高いゲームと言えます。

現在は、スマホによってゲームが身近になり、誰もがゲーム依存に陥りやすい環境にあると言えます。前述した“新たな試練”があつという間に生活の中心になってしまう状況にあります。毎日数時間もゲームをしているのに、「1時間ぐらいしかしていない」と強く否定したり、「ゲームをやり過ぎている」と指摘されて怒り出したりすることはありませんか。依存症専門医は、このような否認には注意する必要があると指摘しています。ゲームのことで困っているときは、ぜひ相談室を利用してください。

2022年9月 vol.6 (佐藤秀喜)