

Occupational presence を考える：作業従事が導く心理的な変化

近藤知子

帝京科学大学

作業が心にもたらす影響

作業への従事で、気分が変わったり、気持ちが落ち着いたり、ある種のひらめきを得たりすることがある。作業を通じたこのような心理的变化は、作業療法士や作業科学者たちが興味を抱いてきた領域である。Reid¹⁾によれば、古くは1922年にAdolph Meyerが、「人はなにかをすることを通してのみ、聖なる瞬間を経験することができる」とし、1977年にはPeroquinが「人に内在する精神性は、作業に従事する間に発達する」と、2002年にはHasselkusが「作業を経験することにより、幸福である状態が育まれる」と述べている。しかし、作業療法に携わってきた自分自身の経験を振り返ると、作業は、クライアントの心身機能の回復のための手段、もしくは、クライアントが到達すべき生活の目標として扱うことがほとんどで、作業従事による心理的な変化の内容や質、そのメカニズムについて深く追求することはなかったように思う。2009年5月に行われた日本作業科学研究会主催のDenise Reid博士*の講演は、作業への従事とそれによって生じるある種の心理状態について言及するものであった。

Reid氏が見つめようとしている作業と心理的状态との関係は、氏がoccupational presenceと呼び、「人がある場所において作業に従事している時に、自分自身に気が付いているという心理的状态 (a psychological state of consciousness of being aware of self, engaged in occupation in balance)」¹⁾と定義づけるものである。Occupational presenceは、作業への専念 (mindfulness) を通じて至るものであり、自己の気づきが促され、人の幸福感に影響を与えるというのである。この心理的状态の特徴として、作業の文脈に大きく影響されること、作業従事に際し常に生じ

るわけではないこと、快感である必要はないこと、意識的な気付きがあること、ある物事や事柄に注意が注がれていることなどが挙げられている。

Occupational presence とバーチャルリアリティ

Reid氏がこのような心理状態の概念化を思いついたのは、氏が関わっていた、子供たちの「playfulness(遊び性・遊び感覚)」とバーチャルリアリティ (仮想現実) との関係性を探る研究プロジェクトがきっかけだったと言う²⁾。プロジェクトでは、障害を持つ子供が、テレビモニターに現れてくる画面に応じて体を動かし、サッカー、バレーボール、カーレース、宇宙船旅行、水泳、スノーボード、楽器演奏、描画などを行う。現実世界では身体を使うことがままならない子供たちが、架空空間で、ボールをけったり、車を運転したりするのである。この研究により、子供たちは架空空間を楽しみ、創造性、自己表現、活動のコントロールといった遊び感覚を発揮していることが明らかになった²⁾。この結果とは別に氏が興味を抱いたのが、子供たちが発した「I was really there! (本当にそこにいたんだ!）」という言葉である。子供たちは架空の世界にも拘わらず、その空間の中に入り込み、自分が「そこ」にいたということを強く感じていた。

バーチャルリアリティを始め、テレコミュニケーション、ビジュアルコミュニケーションなどの領域では、社会心理学、知覚心理学、工学的側面から、sense of reality や presence と表現されるような、存在感の研究が行われてきた¹⁾。Reid氏は、このsense of reality や presence と呼ばれるような心理状態を、作業との関係で追及することに興味を持ったのである。

Presence とは何か？

Presence とは、ではいったいどのような概念なのだろうか？一般的な英和辞典に記されている presence の意味は、①存在すること・いること・出席、②面前・側・近接・③態度・風采・威厳のある人、④存在するもの・影響力、⑤駐在・その影響力、⑥臨場感などがある³⁾。英英辞典を

* Denise Reid 博士は、カナダで最も由緒ある作業療法校であるといわれるトロント大学作業科学・作業療法学部大学院およびリハビリテーションサイエンス学部大学院の教授である。25年以上も同大学の教育に携わっておられるだけでなく、研究者としても80に及ぶプロジェクトに関わり、膨大な数の研究論文を執筆されている。

みると、存在している事実や状態などのほかに、人の物腰・ふるまい・雰囲気や、演技者の演技や影響力の質などというものもある⁴⁾。または、presence と限りなく近い形態をもつ present には、「今」「現在」、そして「プレゼント (贈り物)」などという意味が含まれ、動詞になると、「贈る」「差し出す」「紹介する」「引きおこす」などの意味もある。このように presence は、広い意味範囲をもつ言葉であるが、もし、この意味の核となるところを見つけ出すとしたら、あるものが何かから現れ出ているような状態、または現れたものそのものということだろうか。

Presence は、また、心や精神を扱う分野では、比較的によく耳にする語であるという (Reid 博士との会話より、2009)。実際、presence のキーワードで複数のサイトをインターネットで見つけた。その一つは、マサチューセッツ工科大学で教鞭をとる Peter Senge 氏らのサイトである⁵⁾。ここでは、presence は、自然界から借用した概念であるとして以下のように説明される。自然界では、ひと粒の小麦は、小麦の粒であるのみならず、葉や穂をもった小麦全体が、その中に含まれる。また、私達の身体の一つひとつの細胞の中にも、からだ全体の DNA が包含されている。このような部分と全体の関係性から、私達が、目にしたり、耳にするものは、あるものの部分であるかもしれないが、その部分には必ず全体が含まれ、表れ (presence) しているとみなすのである。そして、presence は、人が今の瞬間を十分に意識し、そこで生じていることに注意を注ぎ、それまでの考え方にとらわれず、開かれた状態にあることで生じる⁶⁾。Senge 氏は、五感をとぎすまし、自分の身の回りに在る物や生じている事があるがままに受け入れるというような実践を presencing (presence と sense を組み合わせた語) とし、この presencing を通して、人・組織・社会は、深い意味での変化を遂げることができるとして紹介している。このような実践は、瞑想と深い関係があることが気付かれている¹⁶⁾が、私達、日本人には、座禅・黙祷などによる五感の鋭敏化や悟りの境地など、すでに、親しみのある知識だともいえよう。

Reid 氏が概念化しようとしている occupational presence は、氏が講演において、禅の実践について触れておられたことや、また、occupational presence を促進するための要素として、「何かに意識が集中していること」、「受容」、「判断の停止」、「興味」、「忍耐」、「内的経験」などの要素を提示していることから、英和辞典の直訳による存在・面前・態度などよりは、Senge 氏が言う presence の概念から考え進めていく方が理解しやすいかもしれない。ただし、Senge 氏の提唱する presence と、Reid 氏の

occupational presence との違いは、presence が、変化と変化のための実践に焦点をおいているのに対し、occupational presence の焦点は、presence と作業との関係性にあるといえよう。例えば、Reid 氏は、どのような作業が presence を生じさせるのか？作業従事との関係で、人はどのくらいの頻度や強さで presence を経験するのか？作業の種類によって presence の程度は異なるのか？この経験は、幸福感と関連するのか？関連するとしたらどの程度の貢献か？などという疑問を探究しようとしている¹⁾。

日本語で考える

さて、presence という語の背景を頭に、私は最近、Reid 氏が紹介したこの概念を、日本人としての経験から見つめなおしている。なぜならば、「人がある場所において作業に従事している時に、自分自身に気が付いているという心理的状态 (a psychological state of consciousness of being aware of self, engaged in occupation in balance)」が、私の中でも一つしっくりこないからである。いったい、自分自身に気が付いている状態とは、どのような状態なのだろうか... 私は留学中に様々な言語を母国語とする人たちと討論した経験から、思考というものが無意識のうちに母国語に大きな影響を受けることを実感した。そして、何か根本的なところで話が伝わらないと感じた時には、言葉だけに耳を傾けるのではなく、その人が語ろうとしている現象を「日本人の頭」で想像することを試みてきた。この方法で、Reid 氏の表現しようとする occupational presence を考えてみた。

Reid 氏が presence の概念を考え付いたのは、「I was there!」という、「自分がそこにいた」という子供たちの言葉である。英語では日本語と異なり、必ず主語が文章の中に登場することは周知の事実である。このような表現を、日本の子供たちだったらどのように表現するだろうか？私が思いついた言葉は、「本物みたい!」である。他にも、いろいろな日本語表現が考え付くかもしれないが、いずれにしても、日本語では、文中に主語 (自分) が現れることはまずないであろうし、また、それを表現する本人も、「自分」が意識化されることはあまりないように思う。自己 (self) に対しての西洋的な感覚と日本的な感覚の違いをここで述べるつもりはないが、言語の違い、ひいては文化の違いが、ここで切り取られようとしている現象の概念化や定義に影響を与えているのではないかという印象をもった。

そんなことを考えていて思い出したのが、Reid 氏が講演中に紹介したビデオである。ビデオには、楽器を演奏中に occupational presence を経験した女性が取り上げら

れていた。そこでは、この女性は頻繁に、I was aware of (私は本当に...に気づいた) という表現を用いていた。彼女は、「私」が、自分が奏でる楽器の音や、周りの人の奏でる音楽によく気付いたと伝えていたのである。Reid 氏の論文中に紹介されているダンサーの例では、「私は本当に音楽を感じます、私は本当に自分の体を動いているのを感じています (I really feel the music, I feel my body moving)」というように、「私」の経験を表現している¹⁾。二人はどちらも、「自分」という主体を強調しているように見える。

しかし、もし、日本人がこれらの状況を表現したらどうなるであろう。「音が本当によく聞こえた」、「音楽が体の中に入ってくる」「体が勝手に動く」というように、自分が感じているものの対象物の方がむしろ強調されるのではないだろうか？そして、「私」という感覚は、それに相応して、どちらかといえば薄れたり、無くなったりするのではないか？そう考えながらこの現象を日本語で定義づけると、occupational presence は、「人がある場所において作業に従事している時に、自分自身に気が付いているという心理的状态」というよりは、「まわりの物や自分の体に対する感受性が高まり (感覚刺激に対する閾値が下がり)、自分自身という感覚が消えたり、薄れたりする心理的状态」と表現できるかもしれない。この定義で考えると、Peter Senge 氏がいう「五感をとぎすまし、自分の身の回りに在る物や生じている事があるがままに受け入れる」という presensing の概念も比較的すっきりと理解できる。

Occupational presence の範疇

作業の専念によって至る心理状態は、チクセントミハリ氏が提唱するフロー (Flow) という心理状態もあるが、Reid 氏は occupational presence は、フローとは異なると考える¹⁾。なぜならば、フローは、課題への挑戦と自らの技術のバランスが取れた作業から生じるのに対し、occupational presence は、日常的なありふれた作業でも至り得るからである。また、フローは、常に快感を伴う心理状態であるのに対し、occupational presence は、必ず心地よいものとは限らない。氏は、フローは、広範にわたる occupational presence のスペクトラムの一部にがあるのではないかと考えているという。

Occupational presence の例として、氏が紹介しているのは、「一心不乱にガスレンジを磨いていると、部屋の中に流れる音楽や体の動きが立ち上がってきて、ダンスをしているような感覚になり、終わった時にはピカピカのガス台がある」という、掃除をする女性の経験がある。ま

た、ジョギングの最中や、犬の躰の経験なども挙げられている¹⁾。

筆者自身の経験を振り返ると、以前、茶道の稽古で、一つ一つの作法に集中している際、釜に沸く湯の音がよく聞こえたり、座っている足に感じる畳の硬さを感じたり、というようなことがあった。稽古の最中に起こった湯の沸く音や、畳の硬さに対する感覚の鋭敏化は、稽古の時間、自分のその日の疲労度、周りに座る人の数などという作業の文脈に影響されていた。それは、時によって長く継続することもあったし、すぐに消えてしまうこともあった。音が妙にはっきりと聞こえることもあったが、あまり聞こえないこともあった。このような経験が、occupational presence の経験と言えるかもしれない。また、座っている時、ときどき強く感じた畳の硬さや、正座している足の痛みが、氏の言う不快な occupational presence の経験に当たるのだろうか。この他にも、ネギを小口切りしている時、ふと、まな板のリズミカルな音や、ネギの匂いが強く立ち上がってくるような瞬間の経験や、電車の中で本を読んでいるときに、本から意識が離れ、走る電車が発する音が妙にはっきりと聞こえたりする状態なども、occupational presence と言えるかもしれない。

このように考え進めると、occupational presence は、なかなか興味深い概念である。確かに、作業を通じて、私達の何かが変化している。変化には様々な要因がかかわり、また、個々の文脈に影響される。さらに、現象を切り取るにあたっては、文化的な影響も加味しなければならない。しかし、この変化は、人が新たな気付きを生み出し、新しい世界への繋がりを見出す道となるかもしれない。そして、作業療法士や作業科学者が気付いてきたように、「聖なる瞬間」や「精神性の成長」や「幸福感」へと私達を結びつける可能性がある。概念の輪郭を明確にするために、もう少し吟味が必要である。そして、この概念を深めていくためには、Reid 氏と異なる文化圏にいる私たちの経験や考えが必要不可欠なのではないかと強く思う。

引用文献

- 1) Reid D.: Exploring the relationship between occupational presence, occupational engagement, and people's well being. *Journal of Occupational Science* **15**(1):43-47, 2008.
- 2) Reid, D.: The influence of virtual reality on playfulness in children with cerebral palsy: A pilot study. *Occupational Therapy International* **11**(3):131-144, 2004.
- 3) ジーニアス英和辞典, 小西友七(編), 大修館書店, 1993.
- 4) Merriam Webster's Collegiate Dictionary. F.C. Mish, Editor.

Marriam Webster Incorporate,1994.

- 5) The society for organization learning: Presence : Exploration of profound change in people, organization and society. [cited 2009 8.9]; Available from: <http://www.presence.net/>.
- 6) Heeter, C.: Reflections on real presence by virtual person. Presence: Teleoperators and virtual environments **12**(4): 335-345, 2002.