

楽しみ方を言語化するファン・ランゲージ

井庭 崇 *1, 柴田 汐理 *2, 吉川 文夏*2, 清水 瞳 *1

*1 慶應義塾大学総合政策学部

*2 慶應義塾大学環境情報学部

Abstract

本論文では、楽しみ方を言語化して共有するための方法として「ファン・ランゲージ」(Fun Language)を提案する。ファン・ランゲージでは、対象領域の実践における「楽しみ方」の視点と実践の仕方を小さな単位にまとめて、名づけ、共有する。パターン・ランゲージがデザイン(設計)における質を高めるのに対し、ファン・ランゲージではその実践者の「経験の質」を高めることが目指されている。本論文では、パターン・ランゲージとの類似性と相補性について考察した上で、ファン・ランゲージの最初の事例として、料理の楽しみ方を言語化した「Cooking Fun Language」を取り上げる。また、楽しみと創造性について研究してきた心理学者ミハイ・チクセントミハイのフロー理論との関係についての考察も行う。

1. はじめに

何かをつくったり実践したりするとき、その行為を外から見ると、中から(本人から)見るのとでは、その行為の意味づけにおいて大きな隔りがある。例えば、ある人が料理をつくっているとき、それは栄養を摂るための必要な手段としてみられ、楽しい趣味としてみられない。靴をつくるということは、生計を立てるための仕事なのかもしれないし、そこに芸術としての価値を見出しての創作活動なのかもしれない。つまり、同じ創造・実践の行為であっても、その意味づけは多様であり得るということである。

例えば、「プログラミングが好きだ」という人にとって、単にプログラムの命令文や変数を入力する行為自体が楽しいというわけではない。プログラムをつくるということに何らかの「楽しみ」を見出しているからこそ、それが好きだと感じているのである。Linux OSの生みの親であるリーナス・トーバルズは、プログラミングは「外から見れば、この世で一番退屈なものに映るだろう」とした上で、自分にとっては「この世で一番面白いことだ」と言う。そして、「それはチェスよりもずっと複雑なゲーム。自分でルールを作ることができ、最終的にはどんなものでも作り出せるゲームだ」と言う(Torvalds & Diamond, 2001, p.120)。そして、自分がそこまで夢中になっている理由について、次のように語る。

「プログラミングをこれほど魅力的にしているのは、もちろん望み通りに動かせるということもあるが、それよりも、コンピュータがどんな風に動いているか自分で見つけださなければならないってところにある。

コンピュータ・サイエンスと物理学には共通点がたくさんあると思っている。どちらも、かなり根本的なレベルで、世界がどのように動いているかを考えるものだ。もちろん相違点もある——物理学では、世界がどのように作られているかを見つけ出そうとするけど、コンピュータ・サイエンスでは、自分で世界を作るのだ。コンピュータという世界の中では、君は造物主だ。君は其中で起こるすべてのことを支配する。君がそれなりに有能なら、神になることも可能だ —— ちっぽけな世界の神様だけだ。」(Torvalds & Diamond, 2001, p.121)

もちろん、これがプログラミングの楽しさのすべてではない。違う楽しみを見出している人もいるだろう。しかし、このような楽しみがあるということに共感する人も多いだろう¹。本論文の著者の一人(井庭) —— 子どものころから趣味でプログラミングに熱中していた —— も、同様の魅力を感じていた一人である。

ところが、プログラミングのもつそういう楽しみを知らない人にとっては、このような視点は斬新で、想像できないものである。例えば、本論文の共著者たち —— 彼女らはプログラミングを授業以外ではしたことがないし、これまでに魅力を感じたこともない —— は、「へえ〜、そう考えると面白そう！」とか「そういう視点をプログラミングの授業を受けるときに知っていたら、もっと楽しめたかも。」という反応であった。そうなのだ。その創造・実践に取り組んでいる人が実感していることは、まだ取り組んでいない人や、ちょっと触れただけの人には、その感覚があることすらわからないのである。

同じ創造・実践の行為であっても、その意味づけは多様であり得るということは、逆に言えば、ある行為について、そこにいろいろな意味づけをすることが可能であるということでもある。そうであれば、その創造・実践にどのような楽しみがあるのかを把握し、それを共有すれば、多くの人があることを楽しむきっかけを得ることができるようになる。これはありとあらゆる領域の創造・実践について言えるはずである。本論文では、そのような「楽しみ方」を共有するための方法として、「ファン・ランゲージ」(Fun Language)を提案する。

ファン・ランゲージでは、対象領域の創造・実践における「楽しみ方」の視点と実践の仕方を小さな単位にまとめて、名づけ、共有する。これは、パターン・ランゲージが対象領域における「うまいデザインの仕方」を言語化するに対応している。私たちの考えでは、どの領域でも、パターン・ランゲージとファン・ランゲージはセットでつくられるべきであり、それにより、よりよいデザインの支援だけでなく、実践する人にとってよりよい経験となることをも支援することができるようになる。

¹ プログラミングとはヴァーチャルな世界をつくることであるという捉え方は、いろいろなところで語られているものである。例えば、テリー・ウィノグラードは『ソフトウェアの達人たち』(Winograd, 1996)の序文で、「ソフトウェアのユーザーがその中で認識し、行動し、経験し、反応する世界」のバーチャリティに着目しながら、「ソフトウェアは、ユーザーがインタラクトする単なるデバイスではない。それはユーザーが住む空間を生み出すところでもある。ソフトウェア・デザインは建築のようなものである。建築家が家やオフィスビルを設計すると、構造が特定される。しかももっとおもしろいのは、その時、そこに住む人々の生活のパターンも形作られるということだ。」と述べている。

以下では、まず、ファン・ランゲージをパターン・ランゲージと比較しながら、その役割を論じた上で、具体的な事例として、料理の楽しみ方を言語化した「Cooking Fun Language」を取り上げる。その後、楽しみと創造性の関係を研究してきた心理学者ミハイ・チクセントミハイのフロー理論を踏まえて、ファン・ランゲージの可能性について論じていく。

2. ファン・ランゲージ

ファン・ランゲージは、「楽しみ方」の視点と実践の仕方を言語化したものである。「ファン・ランゲージ」(Fun Language) というのは、「パターン・ランゲージ」(Pattern Language) 同様に、その方法論・形式の名前であるとともに、その成果の言語そのものを指す用語である。

実際にはファン・ランゲージは、「〇〇のファン・ランゲージ」(Fun Language for 〇〇) というように、具体的に領域を特定して作成される。本論文で取り上げるのは料理のファン・ランゲージであるが、他にも、プログラミングのファン・ランゲージ、家庭菜園のファン・ランゲージ、読書のファン・ランゲージ、研究のファン・ランゲージ、ランニングのファン・ランゲージ、登山のファン・ランゲージなど、いろいろなテーマのものが考えられる。

ファン・ランゲージは、その活動をどのように楽しむことができるのかを小さな単位でまとめた「ファン」(Fun) で構成されている。それぞれの「ファン」には、どのようなときに、どのように楽しむことができるのかがまとめられており、それに短い名前である「ファン・ワード」(Fun Word) がつけられている。これはちょうど、パターン・ランゲージがいくつものパターンによって構成されており、それにパターン名がつけられているのと同様である。

それでは、ファン・ランゲージはパターン・ランゲージの一種なのではないのだろうか。わざわざファン・ランゲージと呼ぶべき違いはあるのだろうか。結論から言うと、ファン・ランゲージとパターン・ランゲージは、類似点はあるものの、両者を区別すべきだと判断され得る差異があり、それゆえ、別のものと捉えた方がよいと私たちは考えている。ファン・ランゲージとパターン・ランゲージは、第一に対象が、第二に形式が、そして第三に目標が異なっている。

2.1 ファン・ランゲージは、つくり手の心理に着目する

ファン・ランゲージとパターン・ランゲージの第一の差異は、その対象である。パターン・ランゲージは、よりよいデザインを実現するための共通言語として作成される。そこで変化をもたらそうとしているのは、つくる対象(客体)の形である。これに対し、ファン・ランゲージは、つくり手(主体)の気持ちに眼目が置かれている。

興味深いことに、パターン・ランゲージ(Alexander, et al., 1977)を提唱したクリストファー・アレグザンダーは、街や建物に「名づけ得ぬ質」(quality without a name)を実現することを強調し、その生産プロセスにおける「つくるときのつくり手の気持ち」については、ほとんど触れていない。より厳密にいうと、住民たちが設計プロセスに関わり、彼らの気持ちや愛着を取り込むという視点はあり、また、その空間で過ごす人々の心地よさやいきいきとした状態についても何度も語っているが(Alexander, 1979; Alexander, et al., 1985; Alexander, 2002)、その間の「つくる」過程そのものについての参加者の気持ちの持ちようには言及がない。アレグザンダーは心理学者ではなく、建築家であったことを考えれば、当然といえば当然かもしれない。この点については、ソフトウェア・パターンでも同様である(Beck and Cunningham, 1987; Gamma, et al., 1995)。

これに対し、ファン・ランゲージは、そのつくり手の気持ちそのものを対象としている。どうしたらつくるのが楽しくなるのか、ということが焦点となっている。その代わり、どのようなものをつくるとよいかは背景に退いている。つくるのが楽しくなれば、その実践への動機づけや関心、集中力が高まり、よりよいデザインにつながると期待して、そのプロセスの心理的な側面の方に注目するのである。

2.2 ファン・ランゲージには、解決すべき《問題》はない

ファン・ランゲージとパターン・ランゲージの第二の差異は、形式である。パターン・ランゲージのパターンには、ある《状況》においてよく起きる《問題》に対し、どうすればよいのかという《解決》の仕方とその《結果》が記述される。これに対し、ファン・ランゲージのファンには、《問題》は関係がなく、《状況》《解決》《結果》という形式になる。もっとも、「解決」という言い方は「問題」を前提とした言い方なので、《状況》《行動》《結果》という方がよいだろう。

パターン・ランゲージにおいて《問題》という要素として重要なのは、アレグザンダーがとる「デザイン」(design)の定義に関係している。彼によれば、デザインとは状況に対して適合する形をつくることである(Alexander, 1964)。もう少し詳しく言うならば、環境にはいくつもの力(フォース)が働いており、それらの対立(コンフリクト)が不調和な状態を生むため、その対立を《解決》して調和を生むような形を生み出すことである(Alexander, 1979)。

これに対し、ファン・ランゲージのそれぞれのファンには、解決すべき固有の《問題》は存在しない。それぞれのファンは「こういう楽しみ方がある」ということを示しているに過ぎず、それをしなければよくない結果になる(問題が生じる)わけではない。もちろん、ファンがひとつも意識や実現されないと、その創造・実践に魅力を感じるきっかけが減り、動機が生じにくいということはあるだろう。しかしそれは、力の対立が存在するというのではなく、心的な力(動機)が生じていないということなのであり、パターン・ランゲージでいう《問題》とは別の事態なのである。

2.3 ファン・ランゲージはつくり手の「経験の質」を高める

ファン・ランゲージとパターン・ランゲージの第三の差異は、目標である。パターン・ランゲージが生成したいと考えていたのは、つくる対象(客体)における質である。アレグザンダーは、それを「名づけ得ぬ質」(quality without a name)と名づけ、その質を生み出すためのパターンを言語化した(Alexander, 1979)。これに対し、ファン・ランゲージは、つくり手(主体)の側の「経験の質」を高めようとしている。

パターン・ランゲージでは、つくり手は使い手でもあり、それゆえ、つくったものが「名づけ得ぬ質」を持っていれば、その結果としてその質を享受することができる。その最終的な結果を目指して、設計・生産のプロセスに参加することを促す(Alexander, et al., 1985)。本質的なやり方ではあるが、参加の動機づけとしては、少し遠回りなアプローチであるとも言えるだろう。

これに対し、ファン・ランゲージは、参加し始める動機をつくることに直接寄与する。まだその領域での経験が浅く、それをすることの面白さや喜びがつかめていない段階でも、わかりやすくその部分だけでも楽しむことができる。一度その楽しみを味わい、自らの動機づけができるようになれば、その人は、その創造・実践により深くコミットすることになるだろう。こ

うして、つくり手が楽しくつくるという「経験の質」を上げることになる。こうして、わかりやすい「楽しさ」としての Fun から、実践する楽しみの Enjoyment につながり、それがより深い Joy へとつながっていく。

以上をまとめると、ファン・ランゲージは、パターン・ランゲージと同様に、「質」を求め、実践を促し、言語化することで思考とコミュニケーションを促進させようとするが、対象、形式、目標の面で異なるものであることがわかる。

ファン・ランゲージは、それを字面で読んだだけで、その楽しさが伝わり動機づけにつながり場合はあると考えられるが、どちらかというところ、これらの言葉を介した語りや会話のなかで、その楽しさが伝染するということが想定されている。パターン・ランゲージでも、それぞれのパターンに関係する経験談を語り合うという用いられ方がするが（井庭, 2014; Iba, 2015）、ファン・ランゲージも同様に、コミュニケーションのなかで用いられることで、その力をより発揮すると思われる。ファン・ランゲージで提案されているようなファンは、日頃やっている本人にとっては、密かな楽しみであったり、「こんなことで楽しんでるなんて知られたら、ちょっと恥ずかしいな」と思っていたり、当たり前過ぎて意識にのぼってこなかったりする。しかし、ファン・ランゲージの言葉がること、その経験について語りやすくなるのである。このように、コミュニケーションのなかで使うからこそ、単なる「楽しみ方集」ではなく、「ランゲージ」としてつくる意味があるのである。

次節では、ファン・ランゲージの具体例として、最初のファン・ランゲージである、料理のファン・ランゲージを取り上げることにしたい。

3. Cooking Fun Language

Cooking Fun Languageは、普段料理をしていない人たちが料理をしたいと思えるように、料理の楽しさを言語化したものである。普段料理をしている人が行っている遊び心ある料理の楽しみかたが、25個の単位（ファンワード）としてまとめられている。料理に苦手意識がある人や、興味がない人にも料理の楽しみ方を魅力的に共有することによって心が動かせるのではないかという仮説をもとにつくられた。

料理のファン・ランゲージをつくる前、私たちは、料理の秘訣をまとめたCooking Patterns (Akado, et al., 2016)や、料理を生活に取り入れる秘訣をまとめたCooking Life Patterns (Yoshikawa, et al, 2016) などを作成してきた。これらは、料理の実践や生活への取り入れの支援をする。それらは、実践者がそうしたいと思う限りにおいては、実践を支援してくれる。しかし、ある意味、とても真面目な支援方法である。

これらのパターンをつくってみてわかったのだが、これらのパターンがあっても、これまで料理をしなかった人が料理を始めてみようという気持ちには、なかなかかなれない。つまり、パターン・ランゲージは、少しでも実践している人にとっては、自分の実践をよりよく改善（漸進的成長）させることができるのだが（井庭ほか, 2013）、まったく実践していない人を動かすことは、あまり得意ではないのである。そこで、ここで紹介するファン・ランゲージによって、「やってみよう！」と思えるような言葉をつくる、という発想に行き着いた。これが、Cooking Fun Languageをつくることになった経緯である。

3.1 ファン・カテゴリー

Cooking Fun Language における25個のファンは、楽しみ方の気持ちを軸として、次の5つのカテゴリーに分けられている (図1)。

- ① 妄想 (daydream) : 料理にまつわることを妄想している時を楽しむ
- ② たくらみ (trick) : 料理の計画にいたずら心を持って企てる際の楽しみ
- ③ 愛 (love) : 料理で使うものや、つくったものに愛情を抱いている際の楽しみ
- ④ 転換 (shift) : 料理をする時に起きる気分のスイッチによる楽しみ
- ⑤ 勝利 (victory) : 料理における達成感や満足感による楽しみ

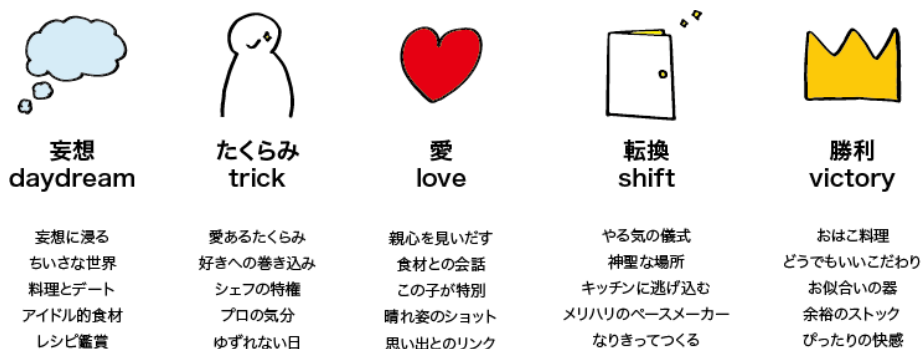


図1 Cooking Fun Languageにおけるカテゴリーとファン・ワード

3.2 ファン・カード

Cooking Fun Languageでは、各ファン・ワードは、ファン・カード (Fun Card) のかたちで表現されている (図2)。ファン・カードは、次の5つの要素で構成されている。①から④が表面、⑤が裏面に記載されている。

- ①楽しみ方の名前
- ②実行している時の気持ち
- ③3つの具体例
- ④代表的な具体例のイラスト
- ⑤楽しみ方の背後にある思考

ここで、具体例として、2つのFun Wordを紹介しよう。まず、「転換」のカテゴリーに分類される「なりきってつくる」というFunがある (図2)。これは、料理をしている間にその雰囲気にあった音楽や衣装などをきっかけにして、違う世界に入り込むという楽しみ方である。例えば、カレーをつくる際に香りに誘われてインド音楽をかけて踊りながらリズムよくかき混ぜたり、中華料理をつくる際にチャイナドレスを着たりして料理の世界観に形から入っていくというものがある。ためらわずに全力でその世界観に入り込んだあと、我に返って「フッ」と笑うと二度楽しい。

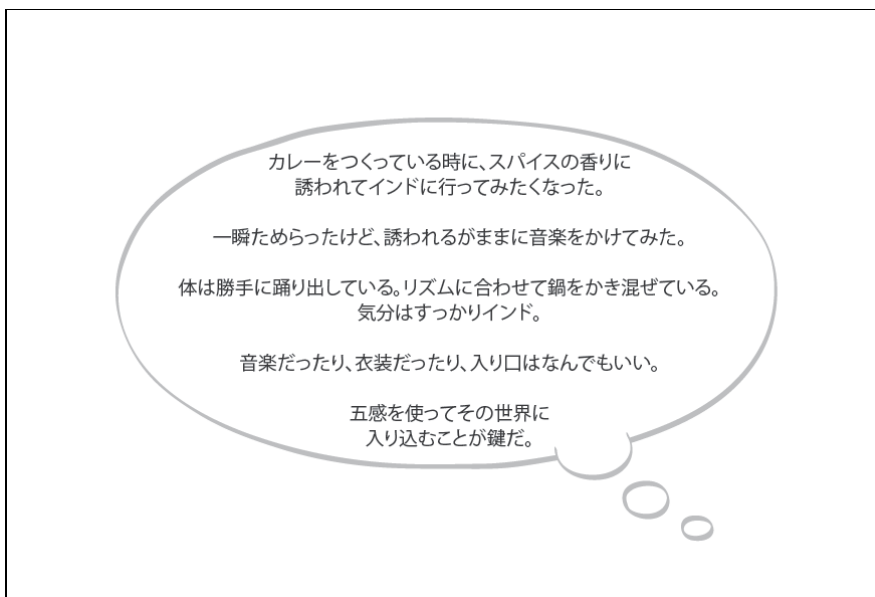
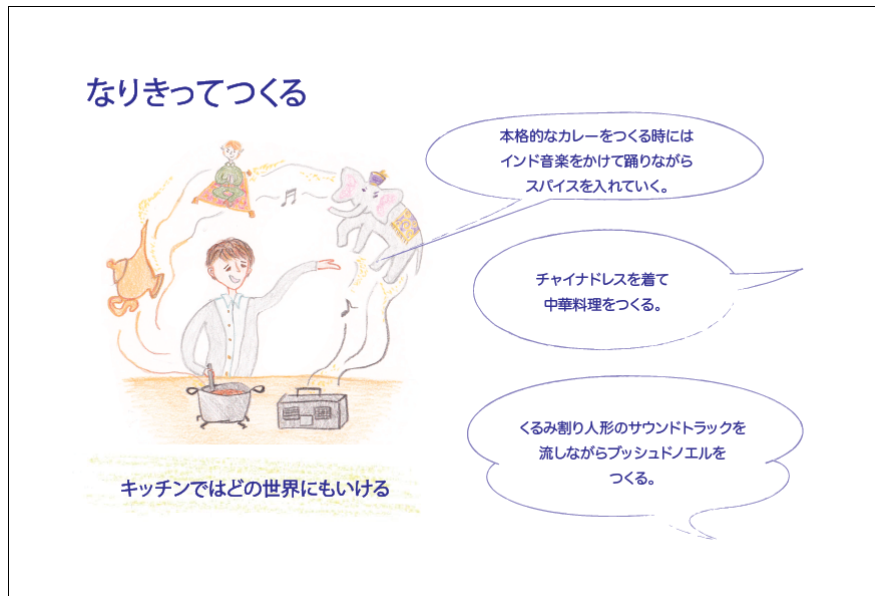


図2 Cooking Fun Language 「なりきってつくる」

次の例は、「たくらみ」の категорияにある「シェフの特権」である(図3)。これは、料理をつくっている人(シェフ)にはご褒美として密かにいたずらやつまみ食いなどを楽しむ特権があるというものである。例えば、休日に一足早くお酒を飲みながら料理をしたり、こっそり料理に「当たり」や「ハズレ」を仕込むいたずらをしたりすることができる。このようなちょっとしたご褒美やたくらみのチャンスがあることによって、よりキッチンの場を占領したくなるというFunである。

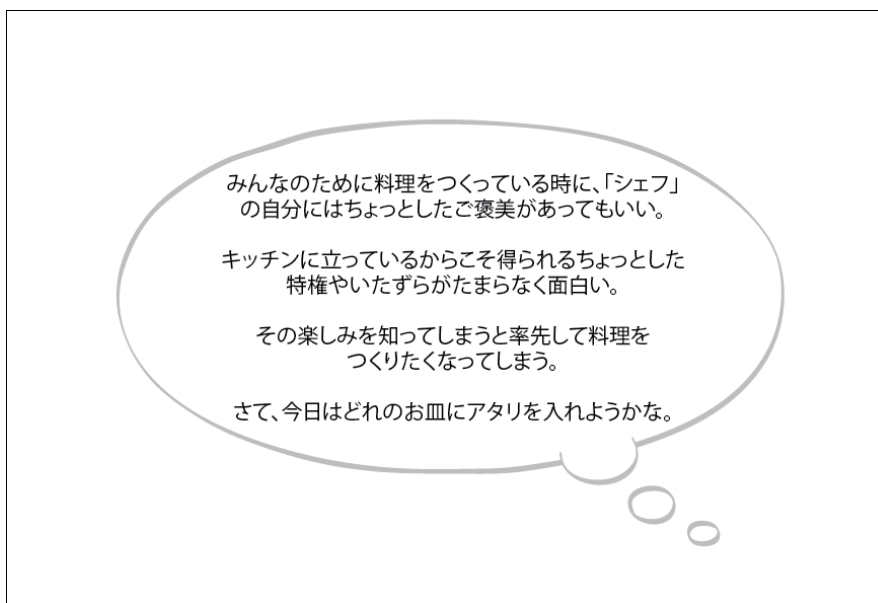
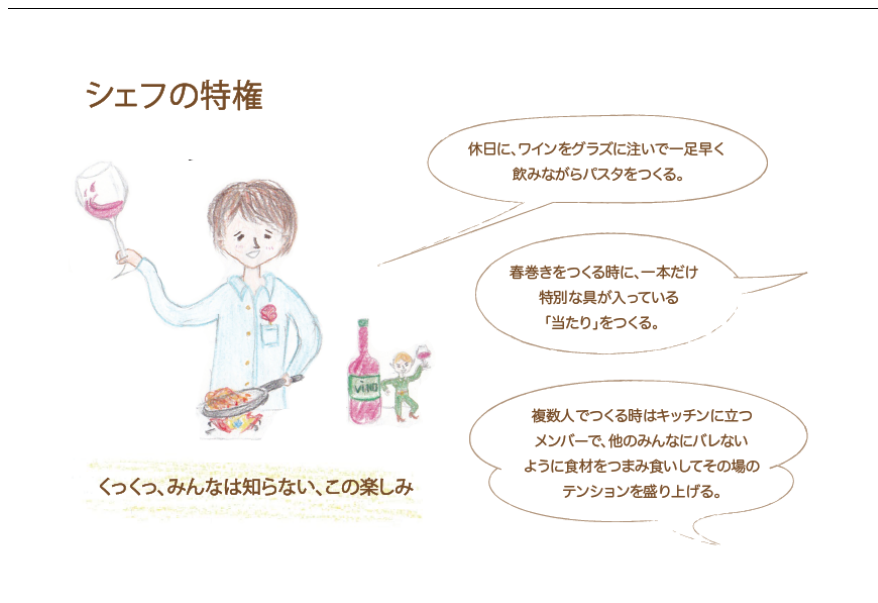


図3 Cooking Fun Language 「シェフの特権」







3.3 ファン・ワード一覧

表1は、他のものも含めた25個のファン・ワードの内容である。これらは、私たちが現在把握できている楽しみ方であるが、これ以外にもまだまだあると考えられる。まず、ここに挙げた例はあくまでもいくつかの例にすぎず、ひとつのファン・ワードにはいくつもの具体的経験がぶら下がることできる。また、ファン自体も、もっと異なる種類のものがあると考えられる。





そのような新しいファンは、また同じ作成プロセスを経て見つけ出すということもできるが、いまの手持ちのファン・ワードを用いながら、経験談を語り合うとともに新たなファンをマイニングするワークショップ (Kogure, et al., 2015; Akado, et al., 2015) をするというのもよい。国や地域、文化圏によって異なる楽しみ方があると思われるので、そのような違いも現在のファン・ワードをもとに語り合うことできる (Sasabe, et al., 2015; Hong, et al., 2015)。

表1 Cooking Fun Languageのファン・ワードとその内容

カテゴリー	番号	ファン・ワード	そのときの気持ち	具体例	背後にある考え
妄想 daydream 	1	妄想に浸る	つくりたいものを考えてニヤニヤ。 	☆ 特別な日に向けてどんな食卓にするか考えてニヤニヤする。 ☆ 料理ができない時は「つくりたいものリスト」をつくって、まるでつくったかのような妄想をする。 ☆ レシピサイトをあさり、大量のレシピを見ながらどんなものがつくれそうかを考える。	つくりたい料理のことを考えて妄想してみる。 来週末は何をつくらう、レシピをあさってメニュー探しの旅に出る。 「あれもこれも」つくりたい。でもそんな時間はない！ あ、それならつくった気になってしまえ！
	2	ちいさな世界	どんな世界をテーブルに描こう？ 	☆ ハロウィンには、かぼちゃやお化けのモチーフを取り入れた料理を考える。 ☆ 好きな映画に出てくる料理をどうやって再現できるか考えてみる。 ☆ クリスマスディナーなどの特別な食事を準備する時には、スケッチブックに食卓のイメージを描いてみる。	食卓を任された時は、まずはテーマを決める。 食卓の上は自分が自由にしてくれるちいさな世界。その世界を想像しながらラフにスケッチしてみる。季節のイベントに合わせてみたり、あの映画のワンシーンの料理を再現してみたり。 その世界をつくっている時は、自分はクリエイター。
	3	料理とデート	「あの場所で食べたなら格別だろうな。」 	☆ 手づくりのパイを公園に持って行って、友達とピクニックをする。 ☆ 浜辺で裸足になってお気に入りの具を詰めたサンドイッチを食べる。 ☆ おいしくできたおかずをお弁当に詰め、列車の旅に連れて行く。	つくった料理をたまにはいつもと違う場所で食べてみる。 お気に入りの場所や憧れの場所で食べると雰囲気不思議とスパイスになってくれる。 週末にはあの場所に行く予定。 いつものあれをつくって持って行こう。
	4	アイドル的食材	「一度は会いたい、あの食材。」 	☆ なかなか手に入らない「憧れの食材」はレシピや記事などを通してどんな味がするか妄想する。 ☆ いつもは値段が高くて買えない「憧れの食材」もセールになれば買えるかもと期待する。 ☆ 食材店を回って、魅力的な食材をウィンドショッピングする。	憧れの食材を目にした時や手に入った時は興奮してしまう。 憧れの食材は自分が食べたことがないものかもしれないし、なかなか手に入らない特別なものかもしれない。そんな珍しい食材をスーパーで発見してしまった！ もちろん、飛びつかずにはいられない。
	5	レシピの世界観	「ここまでやるのか、さすがプロ。」 	☆ 「レシピ読書の日」をつくり、お気に入りの料理家のレシピ本をじっくり	週末には大好きなレシピ本をひたすら読みあさるのが最近の楽しみ。

				<p>読み込む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 本格的なパティシエなどの難しいレシピを読み物として楽しむ。 ◇ レシピの作者がこだわっているポイントや食材を完璧に真似てみて、レシピの作者のセンスや細部へのこだわりを実感する。 	<p>作家の文体を真似るように、お気に入りの人のレシピを見ると、その人の料理への姿勢を真似たくなってしまふ。</p> <p>作者のこだわりを感じるたび、その凄さに思わず浸ってしまう。</p> <p>ページをめくるたびに「さすが、そこまでこだわるか。」</p>
<p>たくらみ trick</p> 	6	<p>愛あるたくらみ</p>	<p>誰かのためにつくる時の気持ちはまるでサンタクロース。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 家族の誕生日を祝う時は、夜中にそっとケーキをつくって翌日家族を驚かせる。 ◇ いつもより少し早起きをして家族に週末のランチを振る舞う。 ◇ 手づくりジャムをビンに詰めて遠くに住む友達や家族に送る。 	<p>大切な人には普段照れくさくて感謝が言えない。そんな人には、言葉でなくてもサプライズで喜ばせよう。</p> <p>みんなが寝静まった頃、キッチンに忍び込んで秘密の計画。</p> <p>誰かのことを思って料理をしている時は、驚く顔が思い浮かんでついニヤニヤしてしまう。</p>
	7	<p>好きへの巻き込み</p>	<p>「これで君も料理の虜だ、くっくっく。」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ みんなが好きなトッピングを乗せられるピザパーティーを企画する。 ◇ やりがいがある工程がたくさんある料理を友達に体験させる。 ◇ 料理嫌いな友達を誘って簡単な料理を一緒につくって「自分でもできる」と自信を持たせる。 	<p>料理は楽しい。</p> <p>だからこそ、誰かと一緒に料理を楽しみたいと思うのは当たり前。</p> <p>でも、押し付けがましく料理をさせたくない。</p> <p>それなら、みんなを料理を楽しめるような会を企画してしまえ。</p> <p>これをきっかけに乗り気じゃなかった人も楽しんでもらえたら、大成功だ。</p>
	8	<p>シェフの特権</p>	<p>くっくっ、みんなは知らない、この楽しみ。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 休日に、ワインをグラスに注いで一足早く飲みながらパスタをつくる。 ◇ 春巻きをつくる時に、一本だけ特別な具が入っている「当たり」をつくる。 ◇ 複数人でつくる時はキッチンに立つメンバーで、他のみんなにバレないように食材をつまみ食いしてその場のテンションを盛り上げる。 	<p>みんなのために料理をつくっている時に、「シェフ」の自分にはちょっとしたご褒美があってもいい。</p> <p>キッチンに立っているからこそ得られるちょっとした特権やいたずらがたまに面白。</p> <p>その楽しみを知ってしまうと率先して料理をつくりたくなってしまふ。</p> <p>さて、今日はどれのお皿にアタリを入れようかな。</p>
	9	<p>プロの気分</p>	<p>「プロ」かどうかは気持ち次第！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 最初に全ての材料の軽量を済ませておいて、まるで料理番組をやっているかのようにテンポよく調理する。 ◇ 刺身包丁を使って丁寧に刺身を美しく切る。 ◇ こだわりのコショウをペッパーミルに入れてプロ 	<p>たまに料理のプロになることがある。</p> <p>たまにというのも、「プロ」かどうかなんて気持ち次第だからだ。</p> <p>自分の気分が特別盛り上がる工夫をして、料理上手気分で作ると、いつもよりおいしい</p>

愛 love 	10	ゆずれない日	<p>「あ、ごめん。その日はパンつくるんだよね…」</p> 	<p>っばい動作で料理を仕上げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 「14日はパンをつくる日」などと決めてしまい、予定が入りそうになっても断る。 ◇ 家族で「今週の土曜日はタコスの日」と言うように一緒につくる日を予約制にする。 ◇ 料理をしている時は携帯やテレビなどを見ないようにして自分の世界に入り込む。 	<p>くなるのは、決して気のせいではない気がする。</p> <p>毎日忙しい。仕事や人との約束ばかりを優先して、自分の時間、全然とってないな。よし、来月は自分の予定を入れよう。「パンを焼く日」、「みんなで作るタコスの日」…「予約」した日は思い存分楽しむ権利がある。何にも邪魔されずに没頭しよう。</p>
	11	親心を見いだす	<p>愛おしすぎてつい磨きすぎてしまう。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ お気に入りの調理器具をベットのように思って大切に磨いたり、親バカ気分で周りの人に自慢話をしたりする。 ◇ 栗など殻が剥きづらいものの下準備をしている時は、世話がやける子供を育てるような感覚で取り組む。 ◇ 自分がつくった料理にオリジナルの名前をつけて、料理に込めた思いを再確認する。 	<p>この間奮発して買ったミキサー。気に入るすぎて使うのも、洗うのも、ウキウキしてつい丁寧に扱ってしまう。そういえば、最近料理をしているといろんなものに親心を感じるようになっていく。ちょっと大変な下準備も、「世話がやけるな」と思いながら楽しんでしまう。いろんなものに名前をつけちゃうし…!</p>
	12	食材との会話	<p>食材の声に耳をすませて。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 「君はどう調理されたい？」という感覚でトマトの状態を見極めて一番その素材が活きる食べかたをする。 ◇ 硬くて待機させていたアボカドが柔らかくなったのを見て、「そろそろ君の出番だよ」と言って調理する。 ◇ スーパーで見切り品や形が悪い野菜と目が合った時に、「君を救うのは自分しかない」と言う感覚でカゴに入れてしまう。 	<p>調理を始める前に、食材を手にとって「君はどう調理されたい？」と聞いてみる。すると、熟していたり、実が硬かったり、その日の体調を教えてくれる。そういう彼らの声を聞いて、彼らが一番輝くように手助けをしてあげる。それが気ままな食材との上手な付き合い方。</p>
	13	この子が特別	<p>君が今日の主役だ…!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ クッキーを焼いた時、一番形がきれいなものを写真の「主役」にする。 ◇ きれいに盛り付けられたプレートを大切な人に上げる。 ◇ 一番焼き目がきれいな焼きおにぎりは特別大事にして食べる。 	<p>料理をしていると、形がきれいなものと形が崩れたものができることがある。形のいいものは、どうしても特別可愛がってえこひいきする気持ちが生まれてしまう。でも、形が崩れたものも決して失敗ではない。お気に入りの引き立て役だと思えば、きれいな形のものもそうでないものも全て愛らしく見えてくる。</p>
14	晴れ姿のショット	<p>最高の姿でカタチに収めて</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 料理の雰囲気や季節感を表す小道具を添えて撮 	<p>一生懸命つくった料理は、食べてしまうのが少しも</p>	

			<p>あげる。</p> 	<p>る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ わざわざ早起きして前の日につくっておいたお菓子を朝の光の中で撮る。 ◇ チーズが解けていく瞬間など、料理の「見せ場」のアクションショットを写真や動画でとらえる。 	<p>ったいない…！</p> <p>できあがった料理をそのままカタチに残すためには、写真に残すしか方法はない。</p> <p>ショットの撮り方にも少しこだわってみると、料理の盛りつけや食材選びにもっとこだわりたくなる。最高の姿を収めようとすると、ああでもない、こうでもないを試している自分がいる。</p>
	15	思い出とのリンク	<p>よみがえってくる、あの時の味とあの時の気持ち。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ つくった料理のシーンを写に残し、「この時はあの人と一緒に食べたなあ」と思い出に浸る。 ◇ 料理日記をつけて、つくった料理とその時の思い出を書き残す。 ◇ みんなでタコスパーティーをした時は、調理過程やみんなの写真を撮っておく。 	<p>アルバムをめくっていると、ふとあの時につくった料理が写っていた。</p> <p>「あの時はこんなことしてたな」といろんな思い出がよみがえってくる。料理は日常のワンシーンの象徴となることがあるようだ。</p> <p>つくったものや食べたものと、その時の思い出や気持ちは思った以上に結びついて残る。</p>
	16	やる気の儀式	<p>「さあ、料理をするぞ！」の合図</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 大きさに準備体操をして血流をよくしてから料理を始める。 ◇ お気に入りのエプロンをつけて「料理モード」に転換する。 ◇ 顔を冷水で洗って気分を引き締めてからキッチンに立つ。 	<p>料理をしようと思っても、きっかけがないと、なんとなくグダグダしたまま腰が重くなってしまう。</p> <p>そんな時は、おまじないをする。気分を料理モードにするための自分なりの工夫なのだ。</p> <p>キッチンに立つ前に自分のテンションをつくってしまえば、やる気がみなぎってくる。</p>
転換 shift	17	神聖な場所	<p>キッチンに足を踏み入れたら厳かな気持ちで。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ キッチンに入る時に「よろしくお願ひします」と一礼してから入る。 ◇ 野菜切る時は姿勢をよくする。 ◇ 洗い物をしている時なども、キッチンにいる時は一つ一つの動作を丁寧にする。 	<p>自分のダメさに落ち込んで自信がない時もある。</p> <p>そんな時はキッチンに入って料理をする。</p> <p>一つ一つの動作を丁寧にすると、前向きな気持ちになれるのだ。</p> <p>「キッチンには神が宿っている」と思ってキッチンに立てば、不思議と姿勢がよくなったりする。</p> <p>料理ができあがる頃には少し自分のことが好きになれているだろう。</p>
	18	キッチンに逃げ込む	<p>没頭して頭も心もすっきり。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 喧嘩をしたあとは餃子を皮から手作りして黙々と具を包む。 ◇ 忙しくてイライラしている時は、あえて頭の休憩 	<p>手間がかかる料理のプロセスにどっぷりつかるとストレス解消になる。</p> <p>単純な作業に集中して取り組んでいるうちに、自然</p>

				<p>として、つくり慣れているおかずのストックをつくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 悩み事がある時はジャムをつくり、大量のフルーツをむいたり切ったりすることに集中する中で気持ちをリフレッシュする。 	<p>と静かで安らかな時間が過ぎていく。</p> <p>落ち込んだ時や、心配事で頭がいっぱいな時もある。そういう時はあえてキッチンにこもって手間がかかるものをつくる。</p> <p>つくり終わった頃には、心も頭もすっきりしている。</p>
	19	メリハリのペースメーカー	<p>発酵が終わるまでにあれ片付けてしまおう！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✧ パンをつくる合間の発酵時間に宿題を済ませる。 ✧ 料理をして生産性が上がったついでに見る気が起きなかったメールをチェックする。 ✧ 煮込み料理をして時々かき混ぜながらテスト勉強を進める。 	<p>タスクが溜まっているのにどうしてもやる気が出ずグダグダしている。</p> <p>そんな時はペースメーカーをセットしよう。例えばパンを仕込むとか。</p> <p>生地が発酵している間は最高にはかどるワークタイムだから、急いでパソコンに向かう。</p> <p>オーブンにパンを入れたら</p> <p>今度は部屋を片付けちゃおうかな。</p> <p>パンが自分の時間を管理してくれるなんて、なんか楽しいな。</p>
	20	なりきってつくる	<p>キッチンではどの世界にもいける。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 本格的なカレーをつくる時にはインド音楽をかけて踊りながらスパイスを入れていく。 ✧ チャイナドレスを着て中華料理をつくる。 ✧ くるみ割り人形のサウンドトラックを流しながらブッシュドノエルをつくる。 	<p>カレーをつくっている時に、スパイスの香りに誘われてインドに行ってみたくなった。</p> <p>一瞬ためらったけど、誘われるがままに音楽をかけてみた。</p> <p>体は勝手に踊りだしている。リズムに合わせて鍋をかき混ぜている。</p> <p>気分はすっかりインド。音楽だったり、衣装だったり、入り口はなんでもいい。</p> <p>その世界に入り込んだものの勝ちだ。</p>
勝利 victory 	21	おはこ料理	<p>「ほほう、理想の味まであと少し。」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✧ イタリアで食べたパスタを再現するために、手打ちパスタを様々な方法でつくり続ける。 ✧ 「今月は和食の月」と決めて、その月はおいしいお味噌汁や煮物などをひたすら極める。 ✧ おいしいキッシュをつくるヒントを集めるために本を読み込んだりプロがつくったものを食べたりする。 	<p>料理は科学の研究のように、試行錯誤することが楽しさでもある。</p> <p>なかなかうまくいかない料理も中にはあるが、最高の味がつくれた時には思わずやけてしまう。</p> <p>何事もやり方を変えて気が済むまでとことん追求し続けるのは快感。</p> <p>こだわりのメニューができると、食べる人についてんちくも語ってしまう。</p>
	22	どうでもいいこだわり	<p>自分だけにしか分からないこだわりが満足感を生む。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 塩のコレクションを揃えて用途によって使い分ける。 	<p>他人に気づかれないような細部にも自分なりのこだわりがある。</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ◇ なくてもいいが、あるとものすごくテンションが上がる調理道具や小道具を使う。 ◇ 郷土料理をつくる時は、その産地の食材を使うようにする。 	<p>こだわりが細かければ細かいほど他人に気づかれにくいだろう。</p> <p>そんな自分にしかわからないこだわりこそ「さすがわかってるな」と自画自賛してしまう。</p> <p>自分のこだわりが深くなるほど、極めたくなってしまう。</p>
23	似合う盛り付け	<p>最もおいしく見せるには？</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ ほかほかのシチュエには、温かみのある木の器を選ぶ。 ◇ 料理の色合いを引き立てる色のランチョンマットを敷く。 ◇ 残り物を違うお皿に盛り付けて雰囲気のリフレッシュさせる。 	<p>料理は見て楽しむことでよりおいしさが増すものだ。</p> <p>この料理はどう盛りつけたら一番おいしく見えるかな？</p> <p>そう考えながら、その料理に一番「似合う」お皿やテーブルセッティングを決めていく。</p> <p>ちょっと失敗してしまった料理や残り物でも、見た目を工夫するだけでおいしさが増すことさえある。</p>
24	余裕のストック	<p>調子によってつくったストックは自信の源。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 常備菜をストックしてお弁当に入れたり夕食のちよい足しにしたりする。 ◇ クッキー生地を冷蔵庫に常備していつでもクッキーを焼いてプレゼントできるようにする。 ◇ ペペロンチーノをつくったついでに、使わなかったにんにくの皮をむいていつでも使えるように冷凍しておく。 	<p>たまにはノリでたくさん料理をつくりたくなることがある。</p> <p>そんな気持ちに余裕がある時には、おかずや料理の下準備をたくさんつくって、いつでも使える武器をたくわえる。</p> <p>ストックをつくると達成感や自信が湧き出てくる。後になってストックを活用する時には思わず「過去の自分、気がきくなー」とにんまりしてしまう。</p>
25	ぴったりの快感	<p>たまに起きる「ぴったり感」がたまらない！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ オープンシートにメレンゲがぴったり入った時。 ◇ ちょうど余っていたネギをお味噌汁に乗せて使い切れた時。 ◇ パスタのエビがちょうど食べる人の数で分けられた時。 	<p>偶然にぴったりと使い切ったり、料理の無駄が出なかった時はひととき嬉しい。</p> <p>クッキーがぴったり天板に収まった時、パスタのエビがちょうど人数分あった時…</p> <p>そのような、ために起きる「ぴったり感」の気持ちよさに酔いしれる。</p>

3.4 作成プロセス

ファン・ランゲージの作成は、パターン・ランゲージの作成プロセス (Iba, 2016 ; Iba & Isaku, 2016) と同じように、マイニングから始まり、ライティングを経て、シンボライジングへと進む。Cooking Fun Languageの作成でも、この流れに従っている。

まず、マイニング・フェーズでは、楽しみ方のコツのマイニング・インタビュー (Iba, & Yoder, 2014) を行なった。月に1回以上料理を行なっている大学生14人にインタビューし、普段、料理に楽しさを感じているポイントや、料理を楽しむためにしている工夫を掘り起こした。その際、楽しいと感じている感情や気持ちを、具体的に擬音語や擬態語、話し言葉で表現してもらった。その後、KJ法によって、楽しいと感じているポイントや、行為の内容が似ているコツをグループにまとめるクラスタリングを行った。そして、KJ法でグルーピングした島をもとにファンの内容を書き起こした。

ライティング・フェーズでは、それぞれのファンに対して、具体的な事例を3つ抽出して書いていった。そして、それらを楽しさの背後にある思考を独り言のような文体で書き、さらにそれをひとことでまとめた。

シンボライジング・フェーズでは、ファン・ワードの名づけと、イラストの作成を行った (Iba & Iba Lab, 2015; Harasawa, et al., 2015)。ファンの内容と楽しさを、より読み手がイメージしやすくなるよう、代表的な具体例のワンシーンをイラストにした。例えば、「なりきってつくる」のイラストは、音楽をかけながらカレーをつくるシーンのイラストにした。

このように、パターン・ランゲージの作成プロセスやパターンを参考にしながら、ファン・ランゲージをつくることができる。

4. 考察

ファン・ランゲージが目指すところを考えるために、楽しさと創造性についての研究に取り組んだ心理学者ミハイ・チクセントミハイの理論との関係を考えてみたい。チクセントミハイは、いきいきと創造的な活動をしている様々な分野の人々にインタビューを行い、どのような心理状態になっているのかを調べた。

「エンジニアや化学者、作家や音楽家、実業家や社会変革者、歴史家や建築家、社会学者や医者、といった人々にインタビューをしたが、ここで驚くべきことは——彼らが皆、仕事をする第一の理由を楽しさにあるとしていることである。しかし、同じ仕事をする多くの人々は、自分のしていることを楽しいとは感じていない。したがって私たちは、人が何をするかではなく、それをどのようにするかが重要である、と考えなければならないであろう。エンジニアや大工であるということは、それ自体、楽しいことではない。しかし、もしある特定の方法で取り組めば、そうした活動はそれをする事自体に価値を見出すことのできる、本質的にやりがいのあるものとなる。」 (Csikszentmihalyi, 1996, p.121)

つまり、いきいきと活動している人たちは、本来そのものは必ずしも楽しいものではことに対して、楽しみ方を見出しているということである。チクセントミハイは、他にも、チェスプレイヤーやロッククライマー、ダンサー、作曲家など、金銭や名声のためではなく楽しいことに打ち込んでいる人たちの研究も行い、熱中してそのことに取り組んでいるときの経験の質が充実感とやる気をもたらしていることを見出し、その状態のことを「フロー」(flow) と名づけた。

「目標が明確で、迅速なフィードバックがあり、そしてスキル〔技能〕とチャレンジ〔挑戦〕のバランスが取れたぎりぎりのところで活動している時、われわれの意識は

変わり始める。そこでは、集中が焦点を結び、散漫さは消滅し、時の経過と自我の感覚を失う。その代わり、われわれは行動をコントロールできているという感覚を得、世界に全面的に一体化していると感じる。われわれは、この体験の特別な状態を「フロー」と呼ぶことにした。なぜなら、多くの人々がこの状態を、よどみなく自然に流れる水に例えて描写するからである。体験者は「それはフロー〔流れ〕の中にいるようなのです」と述べている。」(Csikszentmihalyi, 1997, p.iii)

この「全人的に行為に没入している時に人が感ずる包括的感觉」(Csikszentmihalyi, 1975, p.66)に入ると、その活動にはますます楽しみ(enjoyment)が感じ、充実感が感じられるようになり、その活動をする事自体が目的となる。つまり、内発的報酬をもたらすようになり、その活動は「自己目的的」(autotelic)になる。“autotelic”という言葉は、「自己」を意味するギリシャ語“auto”と、目的を意味するギリシャ語後“telos”からきており、それ自体が報酬をもたらす自己充足的な活動を指している。

そして、このフロー状態に入っている状態では、その人には成長・変化が起きる。このことは、フロー状態では、一方では「何か新しいものをデザインしている、あるいは発見している」(Csikszentmihalyi, 1996, p.122)という感覚があるが、他方では「自意識の喪失」が起き、現在の自分の枠を超越した状態になることに関係する。自分の集中が高まり熱中すると同時に、意識から自己(self)の感覚が消失するということが同時に起きるのである。

チクセントミハイは、著書のなかで、ロッククライマーの次のような言葉と紹介している。「瞑想か注意集中に似た禅の感覚です。ただ一つ求めることは心の一点への集中です。いろいろなやり方で自我[ego]をクライミングと関わらせることはできるけれども、それは必ずしもはっきりしたものではありません。しかしものごとが自動的に進むようになると、ある意味で自我のない状態になります」(Csikszentmihalyi, 1990, p.79-80)。そして、このような状態では、「自己に心を奪われていない時、我々は実際に自分がだれであるかについての概念を拡大する機会をもつのである。自意識の喪失は、自分という存在の境界が押し広げられたという感覚にまで、自己超越を導き出すことができる」(Csikszentmihalyi, 1990, p.82)という。

その結果、「楽しいことの後では、我々は自分が変わった、自己が成長した、その結果ある面で自分は以前よりも複雑になったことを知る」(Csikszentmihalyi, 1990, p.59)ことになる。同様のことは、村上春樹²やミヒヤエル・エンデ³などの作家が創造活動について語る時に言う内容に通じ、また、川喜田二郎がいう創造的行為についての説明にも関係する。

「創造的行為は、まずその対象となるもの、つまり「客体」を創造するが、同時に、その創造を行うことによって自らをも脱皮変容させる。つまり「主体」も創造されるのであって、一方的に対象を作り出すだけというのは、本当の創造的行為ではないのである。そして創造的であればあるほど、その主体である人間の脱皮変容には目を瞞るも

² 「主人公が体験する冒険は、同時に、作家としての僕自身が体験する冒険でもあります。書いているときには、主要な人物が感じていることを僕自身も感じますし、同じ試練をくぐりぬけるんです。言い換えるなら、本を書き終えたあとの僕は、本を書きはじめたときの僕とは、別人になっている、ということです。」(村上, 2011)

³ 「わたしはよく言うのですが、わたしが書く行為は冒険のようなものだって。その冒険がわたしをどこへ連れてゆき、終わりがどうなるのか、わたし自身さえ知らない冒険です。だから、どの本を書いた後もわたし自身がちがう人間になりました。」(エンデ, 2009)

のがある。」(川喜田, 2010)

だからこそ、フロー状態を伴う創造・実践は、その行為自体に楽しみ (enjoyment) を感じる
ことがき、さらにそれが人生における喜び (joy) につながっていくのである。

このように魅力的なフロー状態であるが、誰もがいきなりフロー状態に入れるわけではない。
「実際には多くの人々は、内的報酬に対する感受性を学びとるまで、少なくとも初めのうちは、
フローに入るための何らかの誘因を必要とする」(Csikszentmihalyi, 1975, p.74) のである。なぜ
なら、「楽しさは通常にはない注意の投射の結果としてのみ生じる」(Csikszentmihalyi, 1990, p.59)
からである。

「面白いと思うことの多くは、初めから面白いのではなく、注意を注ぐ労を払
ったから面白いと思えるのである。昆虫や鉱物は、集め始めなければ、さして
魅力的なものではない。その生活と考えについて知るまで、ほとんどの人が魅
力的でないのと同じように。マラソンを走ったり、山に登ったり、トランプの
ブリッジ・ゲームや、ラシーヌの演劇も、十分な注意を注いで、その複雑な構
成を理解するまでは、むしろ退屈でしかない。」(Csikszentmihalyi, 1997, p.182-183)

それゆえ、私たちは、自分が行う行為のすべてのことに対して、楽しみを見出せてはいないの
である。私たちは、楽しみを見出したものには楽しさを感じ、そうでないものには楽しさを感
じられないまま、日々を過ごしている。

「生活は楽しさがなくても耐えられるし、快いものでさえあり得る。しかしその快
さは幸運と外部環境の協力がたまたま得られた時にしか起こらないという、心もと
ないものである。しかし経験の質を統制できるようになるには、日々のできごとの
中に楽しさを組み込む方法を学ばねばならない。」(Csikszentmihalyi, 1990, p.61)

ファン・ランゲージは、まさにここに寄与する。「芝を刈ること、または歯医者待合室で待つ
ことも、その活動に目標やルール、その他のこれから考察する楽しさの要素を備えさせること
によって楽しいものにすることができる」(Csikszentmihalyi, 1990, p.65) からである。「楽しさの
要素」、それが、ファン・ランゲージのひとつひとつのファンである。こういったファンがあら
ゆる領域で見出していくことで、私たちは、さまざまなことをもっと楽しめる可能性がある。
チクセントミハイは、フロー状態に入るための練習として、次のようなおすすをめている。

「どうすれば、歯を磨くことからより多くの楽しさを得ることができるのだらう
か？ シャワーを浴びることはどうだろうか？ 服を着ることは？ 朝食をとることは？
あるいは仕事に取り掛かることは？ こうしたルーティーンのなかでもっとも
単純なものを取り上げ、フローの可能性を操作する実験を行うのである。……この
問いを真剣に捉え、さまざまな方法で試すことでそれに答えようとするならば、あな
たは歯を磨くことがどれほど楽しいものになり得るかに驚くであろう。」
(Csikszentmihalyi, 1996, p.394)

チクセントミハイはこのような練習方法を提案したが、ファン・ランゲージではもっと直球のアプローチをとる。みんなはどのように楽しんでいるのかを、言語化し、共有するというアプローチである。他の人の楽しみ方を知ったからといって、自分が必ずしも楽しめるとは限らないが、なかには心が動くようなものがあるかもしれない。自分には馴染みのなかった実践や、自分なりの楽しみ方をまだ見出せていない段階では、大きなヒントになるだろう。そして、自分ですで行っていた楽しみ方であっても、それが言葉になっていると、他の人とその楽しみについて語りやすくなり、仲間も見つかりやすくなるだろう。

こうして、ファン・ランゲージのファンを取り入れていくと、その活動はより魅力的な彩りをもつものになっていく。それだけでも十分に価値があることだが、さらに大きな効果も期待できる。それは、その活動自体が楽しむことができるようになるだけでなく、他の活動も楽しみやすくなるということである。

「いくつかの日常の活動のなかで経験の質を向上させる練習をした後、あなたはもっと難しいことに取り組めるような気がしているかもしれない——たとえば、趣味や新たな関心ごとなどに。そして、最終的にあなたは、すべての技能のなかでもっとも重要なもの、あらゆる活動をフローの機会へと変容させることができるメタ技能を習得するであろう。自己目的的なメタ技能が十分に発達すれば、どのような新しい挑戦をも楽しみ、創造性の自立した連鎖反応の途上にみずからを置くことになるであろう。」(Csikszentmihalyi,1996, p.394)

それゆえ、目の前のことを楽しむことは、人生を楽しむことになる。チクセントミハイは言う。「注意をコントロールすることは、体験をコントロールすること、したがって人生の質をコントロールすることである」(Csikszentmihalyi, 1997, p.182-183)、と。ファン・ランゲージは、その体験を楽しく魅力的なものにするとともに、人生の質をよりよくするためのメディアでもあるのである。

5. おわりに

本論文で取り上げた *Cooking Fun Language* で、ファン・ランゲージのイメージを持つことができただろうか。また、考察で取り上げたような創造の喜びを味わうまでいける可能性は感じていただけだろうか。事例として取り上げた「ちょっとした楽しみ」で本当に動機づけの効果があるのだろうか。著者たちやその周辺の人に起きた変化からは、効果がありそうだという感触はつかめている。今後は、そのことを実践に導入し検証していきたい。

本論文を締めくくるにあたり、本論文の冒頭で紹介したリーナス・トーバルズのエピソードで話を閉じることにしたい。彼が *Linux* の開発を始まるずっと前、まだ子どものころのことについて、「幼いころの一番の楽しい思い出は、祖父の古い計算機で遊んだこと」(Torvalds & Diamond, 2001, p.28) だと語っている一節である。その祖父が統計学の教授だったこともあり、計算をして楽しんでいたようだ。

「ぼくは、手当たりしだい、いろんな数学の正弦値を計算して遊んだものだ。答えを出すことに興味があったわけじゃない（そういう人はあまりいないよな）。ずいぶん昔の計算機は、ポンと答えをだしてくれるような代物じゃなくて、そこんこ

ろが楽しかったんだ。一所懸命に計算しているのがわかったからだ。計算をしているあいだ、ずっとウィンクをしているみたいに点滅する。まるでこう言っているようだった - 「ええ、ちゃんと動いているわよ。この計算をするのに一〇秒かかるの。そのあいだ、どんなに働いているかお見せするため、目をパチパチさせるわね」これはすごく魅力的だった。正弦値を計算するなんて単純なことでは汗をかきもしないいまの計算機より、ずっとエキサイティングだった。ああいう旧式の機械を見ていると、こいつがやっているのは大変なことなんだとわかる。ほんとに実感させてくれる。」(Torvalds & Diamond, 2001, p.28)

いま見たように、「計算をしているあいだ、ずっとウィンクをしているみたいに点滅する」ということに魅了されてコンピュータで遊び続けた少年が、後にプログラミングは「自分で世界を作る」ことだと気づき、もっと大きな楽しみを味わいながら、大きなムーブメントを起こしてきたということは、注目に値する。ちょっとした楽しみ (fun) から始めるということも、まんざらではないという、ひとつの実例である。

リーナスは、「情報社会の次には、娯楽社会が来るだろう」(Torvalds & Diamond, 2001, p.365)と述べている。その変化の背後には人々を突き動かしている原動力の進歩があり、その一つ目は「生存」、二つ目が「社会関係」、そして最後の三つ目の原動力が「楽しむこと」であるという。そんな彼の半生を振り返る本のタイトルは、『Just For Fun』であった。「楽しむこと」が「豊かさ」である時代を象徴する、絶妙なタイトルだと思う。

Just For Fun —— ただ楽しむこと。そこから Fun は、Enjoyment に育ち、Joy へとつながっていくのである。

謝辞

本論文で取り上げた「Cooking Fun Language」は、慶應義塾大学 井庭研究室とクックパッド株式会社との共同研究の成果として作成されたものである。共同研究のパートナーである池田拓司さん、勝間亮さん、そして、共同研究の機会をいただいた佐野陽光さんに感謝したい。また、インタビューのなかで、さまざまな「楽しみ方」の種を共有していただいたみなさまにも感謝する。

参考文献

- Akado, Y., Kogure, S., Sasabe, A., Hong, J.-H., Saruwatari, K., and Iba, T. (2015) “Five patterns for designing pattern mining workshops,” *EuroPLoP’15 Proceedings of the 20th European Conference on Pattern Languages of Programs (EuroPLoP2015)*.
- Akado, Y., Shibata, S., Yoshikawa, A., Sano, A., and Iba, T. (2016) “Cooking Patterns: A Pattern Language for Everyday Cooking,” *5th Asian Conference on Pattern Languages of Programs (AsianPLoP2016)*.
- Alexander, C. (1964) *Notes on the Synthesis of Form*, Harvard University Press. (クリストファー・アレグザンダー, 『形の合成に関するノート/都市はツリーではない』, 鹿島出版会, 2013)
- Alexander, C., Ishikawa, S., Silverstein, M., Jacobson, M., Fiksdahl-King, I. and Angel, S. (1977), *A Pattern Language: Towns, Buildings, Construction*, Oxford University Press, New York. (クリストファー・アレグザンダー他, 『パタン・ランゲージ: 環境設計の手引』, 鹿島出版会, 1984)

- Alexander, C. (1979), *The Timeless Way of Building*, Oxford University Press, New York. (クリストファー・アレグザンダー, 『時を超えた建設の道』, 鹿島出版会, 1993)
- Alexander, C., Davis, H., Martinez, J. and Corner, D. (1985), *The Production of Houses*, Oxford University Press, New York. (クリストファー・アレグザンダー他, 『パタン・ランゲージによる住宅の生産』, 鹿島出版会, 2013)
- Alexander, C. (2002) *The Nature of Order: An Essay of the Art of Building and the Nature of the Universe, Book 1: The Phenomenon of Life*, Center for Environmental Structure. (クリストファー・アレグザンダー, 中埜 博 監訳, ザ・ネイチャー・オブ・オーダー: 建築の美学と世界の本質 — 生命の現象, 鹿島出版会, 2013)
- Beck, K. and Cunningham, W. (1987), “Using pattern languages for object-oriented programs,” *OOPSLA-87 Workshop on the Specification and Design for Object-Oriented Programming*, Florida.
- Csikszentmihalyi, M. (1975) *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, Jossey-Bass. (M.チクセントミハイ, 今村浩明 訳, 楽しみの社会学, 新思索社, 改題新装版, 2000)
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper & Row. (M.チクセントミハイ, 今村浩明 訳, フロー体験: 喜びの現象学, 世界思想社, 1996)
- Csikszentmihalyi, M. (1996) *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, Harper Perennial. (M.チクセントミハイ, 浅川希洋志 監訳, クリエイティビティ: フロー体験と創造性の心理学, 世界思想社, 2016)
- Csikszentmihalyi, M. (1997) *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books (M.チクセントミハイ, 大森弘 訳, フロー体験入門: 楽しみと創造の心理学, 世界思想社, 2010)
- エンデ, ミヒャエル (2009) 『ものがたりの余白: エンデが最後に話したこと』, 岩波書店.
- Gamma, E., Helm, R., Johnson, R. and Vlissides, J. (1995), *Design Patterns: Elements of Reusable Object-Oriented Software*, Addison-Wesley, Boston.
- Harasawa, K., Miyazaki, N., Sakuraba, R. & Iba, T. (2015) *A Tale of Pattern Illustrating*, CreativeShift Lab.
- Hong, J.-H., Akado, Y., Kogure, S., Sasabe, A., Saruwatari, K., and Iba, T. (2015) “Exploring Cultures through Pattern Mining: Practices from Generative Beauty Workshops,” *5th International Conference on Collaborative Innovation Networks (COINs2015)*.
- 井庭 崇 編著, 中埜博, 江渡浩一郎, 中西泰人, 竹中平蔵, 羽生田栄一 (2013) 『パターン・ランゲージ: 創造的な未来をつくるための言語』, 慶應義塾大学出版会
- 井庭 崇 (2014) 「創造的な対話のメディアとしてのパターン・ランゲージ: ラーニング・パターンを事例として」, *KEIO SFC JOURNAL*, Vol.14 No.1, pp.82-106.
- Iba, T. & Yoder, J. (2014) “Mining Interview Patterns: Patterns for Effectively Obtaining Seeds of Patterns.” *10th Latin American Conference on Pattern Languages of Programs*.
- Iba, T. (2015) “Pattern Languages as Media for Creative Dialogue: Functional Analysis of Dialogue Workshops” in *PURPLSOC: The Workshop 2014*, eds by Peter Baumgartner, Richard Sickinger, Berlin: epubli, pp.236-255.
- Iba, T. and Iba Lab. (2015), *Pattern Illustrating Patterns: A Pattern Language for Pattern Illustrating*, CreativeShift Lab, Yokohama.

- Iba, T. (2016) “Pattern Language 3.0 and Fundamental Behavioral Properties,” Peter Baumgartner, Tina Gruber-Muecke, Richard Sickinger (Eds.), *Pursuit of Pattern Languages for Societal Change. Designing Lively Scenarios in Various Fields*. Berlin: epubli, pp.152-176 pp.200-233
- Iba, T., and Isaku, T. (2016) “Creating a Pattern Language for Creating Pattern Languages: 364 Patterns for Pattern Mining, Writing, and Symbolizing,” *23rd Conference on Pattern Languages of Programs (PLoP2016)*.
- 川喜田 二郎 (2010) 『創造性とは何か』, 詳伝社.
- Kogure, S., Akado, Y., Sasabe, A., Hong J.-H. and Iba, T. (2015) 「パターン・マイニング・ワークショップのデザインにおける 5 つの工夫: Generative Beauty Workshop を事例として」, *4th Asian Conference on Pattern Language of Programs (AsianPLoP2015)*.
- 村上 春樹 (2011) 『夢を見るために毎朝僕は目覚めるのです: 村上春樹インタビュー集 1997-2011』, 文藝春秋.
- Sasabe, A., Hong, J.-H., Kogure, S., Akado, Y., Saruwatari, K. and Iba, T. (2015) 「パターン・マイニングを通じた文化理解方法の提案: Generative Beauty Workshop を事例として」, *4th Asian Conference on Pattern Language of Programs (AsianPLoP2015)*.
- Torvalds, L. & Diamond, D. (2001) *Just for Fun: The Story of an Accidental Revolutionary*, HarperCollins. (リーナス・トーバルズ, デイビッド・ダイヤモンド, 風見潤 訳, それがぼくには楽しかったから, 小学館プロダクション, 2001)
- Winograd, Terry (eds) (1996), *Bringing design to software*, Addison-Wesley Professional (テリー・ウィノグラード 編著, 『ソフトウェアの達人たち: 認知科学からのアプローチ』, アジソン・ウェスレイ・パブリッシャーズ・ジャパン, 1998)
- Yoshikawa, A., Akado, Y., Shibata, S., and Iba, T. (2016) “Cooking Life Patterns: A Pattern Language for Enjoying: Cooking in Everyday Life,” *21st European Conference on Pattern Languages of Programs (EuroPLoP2016)*.