



為末大×下條信輔

Dai TAMESUE

Shinsuke SHIMOJYO

対談セミナー

心を奪われること：遊び、夢中、ゾーン

元オリンピック陸上競技選手・為末大さんが、認知神経科学者の下條信輔さんと、ここらについて、自分について、潜在意識について縦横無尽に語り合いました。その一部を誌上公開します。



◎講演：為末大氏

心を奪われること：遊び、夢中、ゾーン

こころの影響

私はモチベーションに興味がありました。選手のモチベーションが、最初はシンプルですけど、選手がだんだん強くなって社会にさらされていくと、ただ速く走りたいという世界から、期待される姿を担わなきゃいけないということが出てきます。そうなるとややこしくなって、難しいなと思っていました。

もう1つ、競技をするとき、ふだんの練習はすごく意識的にやるのですが、本番になると逆に意識的であることが動きを滞らせて、パフォーマンスが高くないということがあります。私自身もそれにはまって、パフォーマンスが落ちたり、ねらっていた試合を失敗したりしたことがありました。人間にこころがあるため、いつもと違うことが起きて、体の動きに影響が出て、パフォーマンスが落ちたりあがったりする。そういう世界にすごく興味があります。

こころというのは、どのくらい自分のものなんだろうかとよく考えます。競技をしているとき、モチベーションをもっと高くしろ、やる気を出せ、という指示があるのですが、これほどやる気が出なくなるものはない。皆さんもこれから宿題をやろうと思っているとき、親に「宿題をやれ」と言われると、とたんにやりたくなくなったという経験がありませんか。

人間のこころ、モチベーションのコアみたいなのをもう少しコントロールできると思っていたのですが、できないのです。やる気が出ることはあっても、自分にやる気を出させることは、すごく難しい。

競技をやっていく上で一番致命的なのは燃え尽き症候群です。あんなにやりたかったことが、ある日、やりたくなくなってしまって引退する。本当にやりたくなくなったのならいいのですが、しばらく時間が経つ

と、「いや、本当はもっとやりたかった」と思うことがあります。競技をやっていくと、自分のこころ、モチベーションを大事に扱って、いまどんな状態かを観察しないといけないと思うようになりました。

「こころを奪われること」「われを忘れること」「気を失うこと」、これらは同じような感じですが、少しずつ違いがあるような気がします。「こころを奪われる」というのは、たとえば、夕日が落ちるのを見てすごくきれいだなと思って、夢中になっていたというような瞬間だと思います。「われを忘れる」は、「われを忘れて突っ走っていた」というような場合に使われるのではない。「気を失う」は、たとえば、ラグーマンがバーンとぶつかって脳震盪が起きてもすぐにプレーを続ける。そのとき自分がトライをしたのに、そのプレーをよくわかっていなかったということがあらしいのです。自分のやっていることを理解しないまま体が動いているような状態だと思います。

「こころを奪われる」というからには自分のこころがあると思うのですが、この場合の「こころ」っていったいどんなものだろうか。スポーツの世界で、夢中の状態にどうやって入るかよく話をします。動物は自分を顧みることがないだろうし、自分自身を客観視することもなしとしたら、動物のような状態に入ることが夢中になることなんだろうかと考えたりします。

「ゾーン」の世界

「こころが奪われている」ということは、その瞬間には、自分を客観的に見られていないわけです。それが終わった後で、「いま私はこころが奪われていた」ということに気づくのではない。

スポーツ選手たちに「ゾーン」と言われる世界があります。すごくパフォーマンスが高い夢中の状態に入って、自分自身を客観視することなく、プレーそのものになりきるような状態を言います。

自分自身に対して距離がないと客観視できません。「こころを奪われている状態」は、対象そのものになりきっているような状態なのではないか。アスリートも、自分自身を客観視して、いまの走りは右手がどうだったとか話します。しかし、レースで行為に没頭するときには、客観視している自分がなくなったほうがいいパフォーマンスをしている状態だと思うのです。

スポーツで、「夢中」の状態に入ったとき、時間感覚の変化がよく起きます。日常の時間の感覚とは、少なくとも自分の世界では違って、気がついたら終わっていたというようなことです。

私はすごく集中したレースが人生で3回あります。1回は、カナダのエドモントンで23歳のときに走ったレースです。このときは、ハードルの1台目をするっとすり抜けたという感触があります。そのときの情景をいまでもはっきり覚えていて、瞬間がぱっと切り取られて、意識があるのですけれども、その後また意識がなくなる。記憶があまりなくて、ただすごいスピードで走っていたということ、足音が自分の体に響いたということだけは覚えています。一瞬でレースが終わったという感覚もある。後から振り返ってみると、自分の体がすごくいろんなものを感じていたという感触もあるし、ちょっと不思議なものです。

未来の視点、他者の視点

本番の瞬間のとき、選手はいろんな視点を持ちます。まず、未来についての視点。このレースを失敗したらどうなるんだろう、自分はこれからずっと後悔していくのではないかと、ポジティブな人であれば、このレースで成功したらオレは国民的スターになれるといった希望を持つこともあります。

他者の視点も意識します。ここで失敗したらみんな何て言うだろうか。新聞は何て書くだろうか。「オリンピック失敗」という見出しが躍って、一生オリンピックを失敗した人として生きていくのだろうかというような恐れを、アスリートは抱えることが多いのです。あとは過去です。いままでどんなふうにしてきたかということも想像します。それから、いつもどおりにできるだろうか。いや、いつもと違う状況なんだから、いつもと違うように走ったほうがいいのではないかと、いろんなことが頭の中に浮かぶのです。

実際にレースで夢中の状態に入るとき、こういうものは全部放り投げなきゃいけない。そして、ひたすらやるしかないという状態に入ることがあります。そういうとき、選手はゾーンとか夢中といわれる状態に入ることが多いのではないかと。最後は、やれることをやるしかないとき、開き直ることができる選手が、ゾーンに入りやすいのではないかと思います。

こころが奪われにくい人は、最後まで他者の視点から逃れられない選手が多いようです。他人の評価が自分自身の競技人生の目的であると強く思っている選手は、それを手放せなくて夢中に入れられないような気がします。また、これは善い・悪い、これは素晴らしい・素晴らしいと強く裁いていく選手は、夢中の状態に入りにくいような気がします。

行為の意味が夢中を阻害する

こころを奪われるとき、「私はいまからこころを奪われよう」というふうに分身自身の意志で決められないと思うのです。偶然の出会いによって、もしくはこころを奪ってくれるものが向こうからやって来るのを待つしかない。逆に言うと、いいものにこころを奪われようと思っていること自体、こころを奪われることを阻害しているのではないかと。プレーのパフォーマンスが高い選手には、何が善いことで何が悪いことかわからないけれども、ただ楽しいことをやるような感じの人が多いようです。

アスリートは最初は楽しくやっています。われわれの世界でいうと、かけっこが速い。走っているうちに親が褒めてくれる。運動会のヒーローになって、「わあ、楽しい」ということでやっていく。それによって高校や大学が決まったりするのですが、もう1つ上のレベルに行くと、今度はその選手を応援しているという人が増えてくる。こういう人がある数を超えてくると、自分が勝ちたいからやっているというより、みんなが勝ってほしいと思っているから、義務として勝たなければいけないと思うようになるのです。そうなると、夢中でやっていたスポーツが義務的なものになっていく。これが非常に厄介で、この行為に意味をもたらすこと自体、実は夢中をすごく阻害するということを私自身が体験しました。

こころを奪われやすい人の条件の1つとして、無邪気さがどの程度あるかということが重要だと思います。成功するためにやっているのではなくて、やっていること自体から喜びを得ているような人は、比較的長くスポーツの世界に生き残っています。

時間感覚が変化する

先ほど言ったように、ゾーンの状態のとき時間感覚の変化が起きていますが、陸上競技の選手では、行為の先取りみたいなことが起きます。私がすごくよかったレースでも、意識の上では「ハードルを飛ばさず」ではなくて、「ハードルを飛んでいた」という感覚なのです。スタートのときも、「スタートを切るぞ」という感覚より「スタートを切っていた」という、体の動きを意識が後追いしていくような感覚になります。

ゾーンの世界はそれがもうちょっと深いレベルで起きていて、自分が起こしている行動に後から気づくという感じになることが多いのではないのでしょうか。走っている最中は、走っているということしかなくなるような世界が、私にとってはいいパフォーマンスができたレースなのです。なるべく夢中になっている自分に触れない。これは意識的にできないので難しいのですが、それが大事ではないかと思えます。

自分を客観視せず、意識もあまりない、感覚もない、ではどうやってゾーンの世界を知ることかというのと、私の場合は、ゴールした後の余韻に残っています。1台目はこうやって飛んだなとか、全体がこんな感じだったなと、レースのときのことを思い出し、ゾーンの世界を知っていくのです。

他の競技の方たちにゾーンの世界について聞いても、プレーをしている瞬間に「いまコントロールできる気分になっている」と思いながらプレーするのではなく、プレーが終わった後、「あのときコントロールできる気分だった」と知ることが多いようです。

行為になりきる

漫画を読んだり映画を観ていて夢中になる瞬間と、スポーツで「ゾーン」とか「フロー」と言うときと、何に違いがあるのか。私の仮説を言わせてもらおうと、夢中状態は他者の視点がないと思うのです。皆さんが夢中で漫画を読んでいるのを、数万人の観客が周囲から見ているということはないですね。でも、スポーツの場合は、こういう状況の中で夢中に入るわけです。人の目にさらされながら夢中の世界に入っていくというのが、スポーツで「ゾーン」とか「フロー」と言われる世界なのではないかと思えます。

レースのとき、技術、戦略、調子などは全部つくり上げた上で、どんな状態に入ったら一番パフォーマンスが高いのかという、自分自身が全部なくなって、行為になりきるときだと思っていました。そういう状態にどうやったら入れるんだろうと思ひながら、それになれずに最後まで行ってしまったのです。

私は初めてのオリンピックの現場でキャッシー・フリーマンのレースを見ました。この人は自我なんか全部すっ飛んでしまって、ただひたすら走る。馬が走っているときのような存在になっていたという気がします。ふだん私たちが判断したり、自分がどう見られているかを意識したり、社会性を持って手綱を引いているものを全部手離してしまって、自分自身の体を投げ出したところに高いパフォーマンスがある。そういうものをグラウンドで見たり、体験したりしてきた中で、こんな感じのところに「こころを奪われる」ことの鍵があるのではないかと思っています。

◎対談：為末大氏×下條信輔氏

「諦めなければ夢は叶う」?

下條 為末さんは、自分は競技者としてのピークが早くて、下り坂が長かったと本に書かれています。

為末 私は早熟型といわれるのです。身長が、15歳の時点といまとほとんど同じです。体重は、当時だいたい65キロだったのですが、いまは67キロぐらいです。100メートルのタイムも、中学3年生のときと28歳のときとで0.1秒ぐらいしか変わらないのです。

下條 めっちゃ早熟ですね。

為末 早熟だと自覚したのは18歳のときで、これはふつうの人が気づかないことに気づかないと生きていけないみたいな思い込みがあって、考えすぎました。

下條 引退されてから7冊ぐらい本を出された。そこにも書かれています、下り坂になって、いろんな訓練も工夫したけれども記録が出ない中、最後に、オリンピックの予選で最初のハードルを倒して転倒されて、それでも、最後まで走ってやめるのですね。

為末 25～26歳ぐらいから、人間の体って老いていくんだということ、実感として意識していました。抗えない老いと葛藤みたいなものがあって、そういう中で自分のこころの捉え方を変えていくことを、すごくやったような気がします。

下條 人間はみんな老いるわけで、為末さんの場合、それがずっと早い時期に突き詰めた形で経験されただけで、研究者も同じです。若い人がどんどん出てきて、追い抜かされる。

為末さんの本を読んで私が感心したのは、諦めることが大事だということです。いまは諦めちゃめたという人が多い。はやっている歌を聞くと、夢は必ず実現するという。私は、ああいう甘っちょろいことを言っちゃいけないということをどこかで書かなければいけないと思っていたら、為末さんに先に書かれちゃった(笑)。為末さんは、諦めるということをものごくシステマティックにやった人だと思います。

為末 スポーツの世界で大事な標語は、「諦めなければ夢は叶う」と「やればできる」です。これはある面では正しいのですが、厄介なのは、「やれば何でもできる」と思うってしまうことです。次に、ある年齢でできていないのは、それまでやっていないからだと考えてしまう。それで自己否定のスパイラルが強くなっていく。だめなものはだめだと、ある程度割り切ることが大事で、あまり自己否定が強すぎると、できていないことを克服するための競技人生になっていく。でも、戦い方としては長所を伸ばすほうが良かったりする。しがみついて離れられなくなっていき、だんだん追い詰められていくということがよく起きるのです。



下條信輔 1955年東京都生まれ。認知心理学者。カリフォルニア工科大学教授、こころの未来研究センター特任教授。著書に『「意識」とは何だろうか——脳の来歴、知覚の錯誤』(サンタリー学芸賞受賞)ほか多数。

下條 もうひとつ驚いたのが、「引退特需」という言葉です。「夢は実現するとは限らない」、「結論を決めつけてはいけない」など、選手としての実感に基づいたご意見をお持ちでありながら、ビジネス感覚で本を出すときは、いまの読者は決めつけてほしがっているとか考えている。その間で「引退特需」を迎えながら、引き裂かれているというふうには私は見えています。

為末 私らの商売って、自分の名前をどうやって世の中に売っていくかということです。すぐくまくいく人はCMが決まったりする。引退すると、だいたい18カ月から2年ぐらいの間は、何となく世の中が注目してくれますが、その後ずっと消えていくのです。

下條 それが「引退特需」ですね。

為末 そうです。選手は引退するとき、自分の認知度がなだらかに落ちていくとイメージする。それを元にいろんな計画を立てるのですが、実際には、どこかでガクンと落ちるのです。私は18カ月の間にものにならなかったら、諦めて会社に就職しようと思っていました。いまのところは、一応ペースはいい感じです。

下條 私は持論として、人間は潜在認知の塊で、潜在過程が先立つ。意識というものは氷山の一角で、後づけに再構成されるものだと考えています。陸上競技の例でいうと、すぐれた100メートルの選手は、調子がいいときにはスタートの音が聞こえた意識する前に、足がもう動いている。実験室でも、たとえば、マスクングという方法を使った研究があります。それによると、脳の中で感覚系から運動系に対して皮質下を通る、無意識だが速い神経経路があると考えています。

もう1つは「暗黙知」です。哲学者のマイケル・ポランニーが言ったのですが、たとえば、自転車の乗り方は、言葉で言うのは至難の業だし、それを乗れない人に伝えても乗れるようにはなりません。しかし、知識としてはあるわけで、さらに、重篤な脳損傷で、記憶障害になった患者さんでも、もともと自転車で乗れる人は乗り方を忘れない。これは「手続き記憶」と呼ばれます。こういうものが人間の大きな部分を占めているというのが私の持論だから、為末さんやフリーマンの理想の走りもそういう潜在的な働きで考えたい。

フローあるいはゾーン

下條 「ゾーンに入る」ということを為末さんには言われました。俗流の心理学に「フロー」という概念があります。カリフォルニア州立大学にチクセントミハイという心理学者がいて、『Flow』というベストセラーの本があります。フローは幸福の心理学の文脈でよく使われます。一般的には、スポーツとかゲームなどに没入した状態のことです。「完全に熱中したときに経験される、ある統合的、全体的な感覚のこと」というのが、チクセントミハイのフローの定義です。

フローは主観的に存在するのは間違いない。みんなが言っているし、その報告が共通です。チェスや将棋も自転車乗りに近いところがあって、脳損傷になっても意外と忘れないのです。理化学研究所が、将棋の羽生名人の脳を調べたら、進化的に非常に古く、体温や呼吸の維持にかかわるような領域が、ほかのプロに比べて極端に活動していました。だから、普通の神経状態でないことは確かです。しかし、神経学的な研究は、本質的な意味ではまだ皆無に近いと思います。

われわれ研究者にとって、フローは主観をいかに客観的に研究するかという問題だと思います。フローに迫るひとつの方法は、fMRIです。ゲームのパフォーマーがフロー状態にあるかないかを複数の評価者が客観的に評定し、脳活動と関連づけた。技能と課題の困難さのバランスがちょうどよくないと、フローは起きにくいようです。ただこうした研究では、フローがあくまで客観的に定義されているので、本当の「主観的な」フロー状態の神経基盤を見つけたとは言えないのが問題です。

為末さんの話している精神状態はフローだと思うのは、簡単にいうと、意識の変性状態になっているからです。これは時間感覚の変容を伴います。

大事なのは快があることで、いつの時点で快があるかが問題です。さっきの為末さんの話も、全部後で考えて再構成した話です。ここにわれわれは注目して、2～3年前からやっている研究があります。1つの音を出すと、聴覚誘発電位の変化が起きる。たとえば若い人が何時間も部屋でゲームをやっている。お母さんが「御飯よ」と呼んでも、ゲームに没入しているから聞こえない。その声が聞こえないということを計れ



為末 大 1978年広島県生まれ。オリンピック3大会連続出場、400mハードル日本記録保持者。現在はスポーツコメンテーター・タレント・指導者として活動。株式会社R.project取締役。著書に『走る哲学』ほか多数。

ないかと思ったのです。被験者自身が後で「フロー」と言った状態のときには、ゲームに関係ない音は聞こえていない。フローでないときには、ゲームに関係ない音により強く反応している。フローというのは神経学的にも本当にありそうだという話に、ほぼ初めてなっただと思います。

フローが起きているときだけ脳の前帯状皮質が特異的に強く反応しています。前帯状皮質は、自律機能、報酬、予測、意志決定、共感、情動などに関係がある場所なので、ゲームに没入している状態と対応するのだろうと考えました。それから、フローが起きない初心者のほうが、フローが起きている人よりも、一次運動野がより強く活動したというデータがあります。一次運動野が活動することによって、個々の筋肉が活動をトリガーされる。ですから、その活動がむしろ下がっているということがフローの特徴です。一方、フロー状態では、脳内でふだんあまり繋がらないところが非常に密接に繋がっている。

もう1つ大事なのは、フローではトップダウンの影響が強まり、刺激に反応するようなボトムアップの影響が抑制されることです。意志による全体のコントロールの力が強まって、感覚系まで占領しているのです。逆に、刺激依存性、つまり音なら音が耳から入ってきたことに対する脳の活動が非常に弱まっている。外の世界から孤立しているとか、お母さんが呼んでいるのに聞こえないことと対応している可能性がある。つまり、フロー状態のときには、一方では強い意志的なコントロールがあって、他方では、われを忘れるというところがある。このパラドックスをどう神経学的に理解するかがいま一番大きな科学的課題です。心理学的に見ても神経科学的に見ても、意識状態の変容と知覚感覚の変容ということで理解されなければならないのです。

チクセントミハイは、フローは自発的に、自然に起こるものでなければならないと言っています。また、たいていのフローは、その時点では極度の集中を要したり、スポーツの場合だったら肉体的な苦痛も伴います。その時点での苦痛が、なぜ後づけ的に見ると最高の経験とされるかはよくわかりません。

もう少し神経科学的に把握できるようにするとしたら、意志の力とか、課題を遂行するための情動の統合とか、そういうトップダウンの情報処理が必要です。トップダウンの流れと、ボトムアップの活動との関係がどうなのかということも含めて、明らかにする必要があります。

全面的な肯定感

為末 私はフローの奥に、「超フロー」という状態があ

るのではないかと思っています。ゲームに没頭しているときのフローの状態と、それを周辺から観客に囲まれている、もしくはこのゲームで勝つとすごく高い報酬が得られる、ないしはこのゲームで失敗すると大変な名誉を失う、そういった強いプレッシャーがかかっている極度の緊張状態に入っていくフローの状態は、質が違うような気がします。

下條 「社会脳仮説」というのがあります。人間の脳は、周りに他人がいて、相互作用を起こすような社会的な状況のもとで進化したという考えです。それは、いまやっている作業が社会的でなくても、使っている脳は社会的だということです。そのことと、いま現在、ライブで、あるいはテレビ中継を通じて世界中の人が見ているという、非常にリアルな社会的刺激とは区別して考えなければいけないでしょうが、両方とも社会性の刺激が重要という意味では繋がっています。

確かに、一番興奮するのは他者がいるということではないか。一番注意が集中しにくいんだけど、このとき最も報酬が大きく増えると考えたら、他者がいるというのは大事なことです。為末さんの本にも、自分で評価を気にするということが書いてある。それは、他人がいなくても他者の視線を意識しているわけですよ。人間の場合には頭の中の他人の存在は大きい。**為末** アスリートたちのモチベーションを深く探っていくと、こういう自分でありたいというものが、幼少期の教育とか外的環境で形成されることが多くて、すでにそこに他者の基準が入っているわけです。勝とうが負けようが、自分には価値があって、このままでいいんだということと、最後の一步を踏み出す勇気はセットになっているような気がします。

下條 前に、オリンピックで成功するような選手は小さいころに成功体験をしていると言われましたね。**為末** オリンピックのメダリストたちの開始年齢を調べると、早い人は4歳とか5歳です。12歳を超えてから始めて間に合うスポーツってあまりないのです。アスリートたちがそのスポーツを選ぶとき、実は自分の意志ではないことが多い。親がやらせた、あるいは環境がそうだった。選手は、要求されたものでたまたま能力があったからはまったということです。また、努力とその成果が、幼少期にある程度頭の中で結びついている経験をしている人が多いようです。

それから、モチベーションを長く持つ選手は、うまくいくことが素晴らしいというよりも、チャレンジしていること自体に対して自分で自分をほめて、それをうまく生かすことができる。結果によって評価されるということを考えすぎる選手は、途中でポキッと折れちゃうというイメージがあります。

下條 社会学者の大澤真幸さんと「自由とは何か」と

いう議論をしたことがあります。大澤さんは、子どものときに、勉強ができるからいい子だとか、かけっこがクラスで一番だからいい子だというのではなくて、私たちの子どもだということは無条件に「あなたを愛している」と言われることが、自由の根幹にあると言います。遊んでいるあなたが、両親にも、まわりの大人たちにも無条件で認められているということがまずあって、それが競技の遊びとしての面白さとか、長続きすることとつながり、成功に結びつく。そのとき成功体験が効いてくる。成功体験の話は、自由ということを含めると、そういうことなのかなと思いました。**為末** 自分は何にでもなって、どういうところに落ちていてもOKという、ある種の全面的な肯定感があるとき、選手は根本的な好奇心を抱いて、根本的な努力をするように思います。

下條 「常に目標がないといけないのか」という問題とも繋がっていますね。

為末 私は、遊びが持っている一番本質的なことって、無意味性だと思うのです。遊びから、二次的に何かの成果は得られるかもしれませんが、そのこと自体が意味になると、遊びが壊れてしまう。スポーツも意味をつけると、だいたいモチベーションが崩れるのです。だから、4年に1回の試合で勝つことが義務づけられたり、周囲からいろんな要求があるけれども、その中で、自分の遊び感とか無邪気感をどうやって守っていくかがすごく大きな戦いです。

「心地よさ」が大切

下條 為末さんは、自発性ということを強調しました。一方で、定義された時空間の中で、ルールに則ってやっていくということを言っている。自発性、私たちの言葉でいうと、「感覚のレパートリー」みたいなものが勝手に発露している状態から、ルールができてくる過程が遊びなんだけれども、ルールが固定化してしまうと、今度は遊びではなくなってくる。非常にパラドキシカルなところですよ。

赤ん坊を見ると、3カ月児で神経学的に健常であればこういう動きをする、あるいは、こういう刺激に対してこういう反射をするというのは、発達心理学でわかっています。その月齢の反応は、「感覚運動レパートリー」を使っているのです。そのことが、大脳皮質と皮質下の刺激になって発達に繋がるといわれています。子どもの遊びは、身体感覚的な快ということが非常に重要だと思います。

為末 いまおっしゃったことはすごく面白いと思います。ルールと制限がある中に、クリエイティビティが出てくるという気がします。サッカーは、手を使っちゃダメという中にクリエイティビティが出る。

それから、選手たちは、途中までは型でいけるのです。たとえば、ある人に足をこう動かしてとかアドバイスしたら、たぶん速くできると思うのです。しかし、その人があるレベルまで行くと、「為末さん、Aの走り方とBの走り方は、Aのほうがいい感じがします」と言って自分でやっていく。選手がより合理的な動きを、ある種体感的にわかっていくという世界があって、それは心地よいほうを追いかけていくと、だいたい当たりの方向になる。その「心地よい」というのが人間にわかることが面白いなと思います。

下條 スポーツにおける遊びというのは、自発的とか自由ということもあるけれども、「心地よさ」が大きいのですね。

為末 スポーツにはどちらの方向がうまくいくのかわからない領域があります。それを勘で当てていくのですが、高い確率で当たるのが興味深い。

下條 私が聞こうと思っていた質問に、先に答えられた気がします。私はいつも共同研究者に、「人生なんて、誤帰属と後づけの嵐なんだよね」と言うのですが、体感を信じるって何なのかということを開こうと思っていたのです。あることが起きたとき、人間はその原因を常に正しく指摘できるとは限らない。むしろ違っていることのほうが多いのです。そういうことを含めて、原因を帰属させて理解すること自体、事柄の起きた後、たとえば走り終わった後に考えているわけです。

では、おまえは研究者として自分の行動は何で判断したかということ、実感以外にないわけです。その2つをどう統合するのか。こころの顕在過程は互いの繋がりは悪いけれども、潜在過程で繋がっている。何となく快であるとか、何となくしっくりいかないとか、そういう内臓感覚みたいなものは、潜在過程から顕在過程への橋渡しというか、つなぎ目になっている。

為末さんは、陸上をやろうとしている子どもたちに教えるとき、ある程度確信を持って話すでしょう。その確信の根拠にあるのは何なのかということに迫ろうと思ったのですが、答えが出てきたかなと思うのです。それは、「何となく気持ちいい」ということです。

為末 体が求める方向性を顕在的な世界がキャッチするとき、感覚でするのではないかと思うことがあります。もう1つ、おっしゃったとおり、なぜ勝ったのかと振り返るとき、かなりの確率で勝った理由を間違えて捉えています。本当は、勝ったり負けたりって、サイコロを振ってどっちが出るかぐらいの勝負が多いのです。そうすると、原因を振り返っても大した理由がない。それでも人間って勝ったときはいい理由を探して、負けたときにはいいことを探さないのですね。

(2013年10月12日、京都大学稲盛財団記念館大会議室にて)