

一緒にいてもスマホ 目次

私の家には三脚の椅子があった。ひとつ目は孤独のための、
二つ目は友情のための、三つ目は社交のための椅子が。

——ヘンリー・デイヴィッド・ソロー

『森の生活 ウォールデン』より

Reclaiming Conversation
The Power of Talk in a Digital Age
By Sherry Turkle

Copyright © 2016 by Sherry Turkle

一緒にいてもスマホ

SNSとFTF

2017年2月28日 第一刷印刷

2017年3月10日 第一刷発行

著者 シェリー・タークル

訳者 日暮雅通

発行者 清水一人

発行所 青土社

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-29 市瀬ビル

【電話】03-3291-9831（編集）03-3294-7829（営業）

【振替】00190-7-192955

印刷・製本 シナノ印刷

装丁 竹中尚史

ISBN978-4-7917-6969-8 Printed in Japan

シェリー・タークル (Sherry Turkle)
一九四八年ニューヨーク生まれ。ハーバード大学卒。臨床心理学者で、マサチューセッツ工科大学 (MIT) 科学技術社会論の教授。著書に『インディミット・マシン——コンピュータに心はあるか』（講談社）、「接続された心——インターネット時代のアイデンティティ」（早川書房）などがある。

日暮雅通 (ひぐらし・まさみち)

一九五四年千葉市生まれ。英米文芸、ノンフィクション翻訳家。訳書はタークル『接続された心』（早川書房）、ライオンゴールド『新・思考のための道具』（パースナルメディア）、マクドナルド『マッキンゼー』（ダイヤモンド社）、アーサー・テクノロジーズとイノベーション』（みすず書房）など多数。

1 会話の効用

共感の記録 9

会話離れ 29

2 ひとつ目の椅子

孤独 われシェアする、ゆえにわれあり 81

内省 われつぶやく、ゆえにわれあり 105

3 二つ目の椅子

家族 「パパ、グーグルやめて！ パパと話がしたいのよ！」 135

友情 危機に瀕する共感 179

恋愛 あなたはどこ？ あなたはだれ？ 待って、何が起きてるの？ 231

4 三つ目の椅子

教育 注意力散漫 273

仕事 これは会議だろうか？ 323

5 この先の進路

公的な場 機械を通して話していると忘れていくことは何か？ 375

時の刻む一瞬 405

6 四つ目の椅子？

忘却の果て 機械に向かって話していると忘れていくことは何か？ 429

原註 462

謝辞 512

訳者あとがき 513

教育——注意力散漫

誰が私に用があるのか確認しなくちゃならないんです。私たち、テクノロジーの引力には勝てません。

——MITの大学一年生、受講中にメールをチェックする理由

聞くところによると、本当にすぐれた俳優はたしかに教え方も非常にうまい。

——アナン・アガワル（オンライン教育に取り組むハーバード／MIT大学連合EDXのCEO）オンライン課程の教授陣に俳優を登用する考えについて

私はMITで「科学技術と回想録」というゼミを指導している。在籍学生数の上限は二十名。親密な雰囲気になる。ゼミでは科学者やエンジニア、設計技師らの回想録を読んで、学生たちが自分の身の上話をする。彼らに人気があるのは、オリヴァー・サックスの『タンクステンおじさん——化学と過ごした私の少年時代』などだ。

MITの学生たちの出自は多様だ。なかには貧しい生活を送ってきた者もいる。最近の秋学期中に語られた身の上話は、特に痛切だった。ソビエト連邦時代に家族とともに亡命してきた学生がいた。また、幾晩も車の中で眠るしか選択肢のない、赤貧を乗り越えてきた学生もいた。それでも、いろいろな苦勞を経て、科

学や工学や設計への道を見いだしてきたのだ。教師、親、友人に感化された場合もあれば、パソコンの自動車、古いコンピュータ、柱時計などといったものの魅力に刺激された場合もある。学生たちは互いに理解し合い、波長が合っているように思えた。私はクラスがうまくいっていると考えていた。

ところが、秋学期なかばになって、学生の団が私に面会を求めた。彼らは受講中にメールをしているが、ゼミでは非常に個人的なことを題材に議論しているので、気がとがめるといふのだ。どのクラスでもメールはしているのだが、このクラスではなぜかよくないような気がすると言う。私たちは、この問題をクラスの全員で話し合うことにした。

その話し合いで、自分も受講中にメールをしていると認める学生が、彼ら以外にも出てきた。少数の学生が、そう聞かされるといい気はしないと言う。虐待や遺棄など、子供時代のきわめて過酷な体験を語ってきた学生たちだ。しかし、その彼らでさえ、受講中にメールをチェックするのは普通だと、しかも高校時代からそう思っていると言う。だが、なぜこのクラスで？　こんな少人数のゼミなのに。自分の人生を語る場なのに。

その後の会話で、私が指導する学生たちは、常に接続していることが必要不可欠なのだと語った。彼らは、ある意味不在になっていないと、自分が存在している気にならないのだ。スマートフォンを三分間チェックせずにいると、もう間が空きすぎだと思ふ者もある。二分おきに接続するのが原則だという者もある。教室にタブレットを持ち込んでいる学生たちは、画面上のフェイスブックアイコンにタッチするだけで「ソーシャルチェック」がすむことを指摘する。誰かが自分に連絡してくれていないか確かめたいし、それ自体が慰めになるのだ。

私たちは、スマートフォンをチェックするための短い休憩時間を設けて、デバイス・フリーのクラスでい

こうと決めた。その後、私はなんとなく変化を感じた。それまでより会話がやわらいで、まとまりを感じさせるようになったのだ。学生たちは、せかされることなく自分たちで考え抜いた。学生たちは私に、気持ちが軽くなったと言う。スマートフォンに誘惑されないときのほうが、注意力を自在にできるような気がする。と。皮肉な現象ではないか。私たちはみなスマートフォンを、自在にコントロールできることを減らす装置でなく、増やすための装置だと考えているのだから。

私が指導する学生たちが悩むようになったのは、このクラスでいつも注意力が散漫になっている（スマートフォンを見ながらクラスメイトの話を聞いている）のはよくないような気がするからだ。クラスメイトの身の上話を（そして自分自身の話も）軽んじることになり、倫理的に一線を越えようとしているような気がしたのだ。まわりの人たちが気分を害しているのに、それでも人がスマートフォンにばかり引き寄せられる、そんな日が訪れるのを想像したかもしれない。

注意力については、多くのことが問われている。私たちが注意力を注ぐのは、学ぼうという決意のあらわればかりでなく、対象を尊重する姿勢を示すことでもあるのだ。

マルチタスク神話

最近、大学の教室では注意力不足がことさらに問題となっている。大学に学生や教授や教育関係の人材を集めるのには、多大な金と時間と労力が費やされている。それなのに、ほかのどんな場所とも変わらず大学でも、手もとに電子機器があれば、私たちはマルチタスクをしたくなるのだ。

ただし、この場合、私たちは幻想を追いかけている。マルチタスクをしているつもりでも、実際には脳がひとつのことから次のことへとめまぐるしく移動して、新しいタスクを混入させるたびに、私たちの遂行

能力は落ちていく⁽²⁾。マルチタスクによって私たちは神経化学的にハイになるため、どんどん効率が上がっていくように思えるが、その実、効率は悪化する一方なのだ。これまで見てきたように、マルチタスク常習者は、時間をやりくりして予定を立てるのに苦労するばかりでなく、時間⁽³⁾がたつうちに、人間の感情を読み取るすべを忘れてしまう。学生たちは——たとえば私が指導している学生たちは——受講中のメールくらいクラスでの会話を理解する妨げにはならないと考えているが、それは間違いだ。マルチタスク神話はしょせん神話でしかない。

それでも、教室ではマルチタスクがごく普通のことになっている。二〇一二年には、十人中九人までの大學生が授業中にメールすると言っていた⁽⁴⁾。

メールの普及を境にして、マルチタスク生活がどっと広がっていった。前述したコネティカット州の高校生グループは、二〇〇八年春の休暇中にスマートフォンを手に入れたことで、休暇明けの春学期には新しい種類の経験をするようになった。学校にいるあいだ、彼らは教室の中でも外でもひっきりなしにメールをやりとりする。授業時間内のメールが目にあまるので、学校側は「教室でのメール禁止」という方針を打ち出したが、若者たちは意に介さない。そんな方針など聞いたことがないと言う者までいる。アンドルーいわく、「ほとんどのやつが画面を見なくてもメールを打てるんだから……顔は教師のほうへ向けておいて、机の下でせつせと親指を動かしてればいいだけなんですよ」

グループ内では勉強好きなほうに入るオリヴァーは、自分が授業中にメールするのを教師に悪くとももらいたくないと、力をこめて主張する。教師たちも通達をオンラインで送ったりしている。彼は授業に「ついていっている」。だから、「ぼくはほとんどいつでも退屈でどこかよそへ行きたくなくて、それでほとんどいつでもメールしてるんです」と言う。メールを始めたたん、集中力がかなりそがれてしまうことはちや

んと認める。「メールを送りながら同時にやっていることに、集中はできない……メールの返事を待ちながらでも……スマホに届いてほしいこと以外にも、すごくたくさんのが進行中で」

新たに「集中」という問題をかかえたにもかかわらず、早くも二〇〇八年の時点でオリヴァーは、今の状態が将来も続くだろうと予期していた。これから先も、退屈を感じたらすぐに新たなコミュニケーションの層を重ねることになるのだろうと考えているのだ。したがって彼にとっては、「退屈は過去のもの」だ。彼が言うには、どの世代にも、その世代なりの退屈への処し方というものがあつた。特に授業中は、メモを回し読みしたり、いたずら書きをしたり、居眠りをしたりした。彼の世代はメールを送ったりフェイスブックに向かったりできる。彼は、自分の世代は「ラッキー」だと言う。「退屈を撃退するすごく新しいパワーがあるわけだから」

彼の友人、エイダンの意見は違う。その「すごく新しいパワー」というのはつまり、集中力をすっかりなくしてしまうということだと考えるのだ。オリヴァーは退屈しないですむかもしれないが、教室で誰ひとり注意を払っていないことに彼は気づいているのだろうか？

彼らが大学に進むころ、この初期スマートフォン世代は、自分たちが安易に退屈と称する事態に対し、寛容になることはなかった。前出のジュディは、私がインタビューした当時大学一年生だつた。彼女は授業がおもしろくないとすぐスマートフォンに向かい、ただチェックするだけのためにソーシャル・アプリケーションを「一巡」する。「やつぎばやに切り換える」感覚が好きで、どんなに魅力的な授業もそれとは比べものにならないと言う。なぜか？ 授業は「たつたひとつのモードの刺激でしかない」からだ。

ということで、教室での会話から離脱するきっかけは退屈かもしれないし、友人が連絡してくるから、あるいは私の回想録クラスの学生が言うように「誰かが自分を必要としていないか確かめたい」からかもしれ

ウェイバーの研究を知って彼を訪ねた私は、その研究結果が必ずしも好意的に受け止めてもらえるわけではないという話を聞いた。実在の店舗をなくし、従業員のほとんどを在宅勤務にしてコスト削減を図ろうとしてきた実業家たちにとって困ることになるからだ。また、ひとりで画面に向かっていると最高に生産的な気分になる、あるいはこれが時間やありあまる情報を自在に操る最善の方法だと思ふ人たちが、困ることになる。自分は「リアルな仕事」をしているつもりで画面に向かっているし、フェイス・トゥ・フェイスの会話は避けてもかまわない、と思っている従業員は多い。そして、避けているがゆえに、彼らは会話に何がなし逃げられるかを理解しない。そういう悪循環を断つのが指導者の任務だろう。今、職場で会話文化を率先して盛り上げようとする人たちに、味方する研究があるのは幸いなことだ。

会話には仕事上の効用もある。しかし、職場に会話を取り戻すには大きな障害がいくつもある。ひとつは、私たちみんなが引き寄せられる、出席しているがスマートフォン上にもいられるせいで、まるで会議にならない会議だ。それに応じて、見識のある組織はフェイス・トゥ・フェイスの会話を支持する有形の社交環境をデザインする。だが、核となる職場文化が、かけがえのない会話の価値を理解していなければ、どんなに巧みなデザインも役に立たないだろう。

会議でない会議——「ベンゼルとグレーテル」体験

国際的な大手コンサルティング会社、レディライン社では、フェイス・トゥ・フェイスの会議がどんどん減っている。経営合理化に努めて十年来、同社は可能なかぎり従業員に自宅で仕事をしてもらい、できるだけオフィス・スペースを切りつめてきた。^⑥本部長のキャロライン・テナントは、週に三日、現実のオフィスに出社する。残りの二日は、自宅からス

カイプで会議する。在宅でも出社していても、一日八ないし十の会議に出席する。在宅勤務の日に、国際的なチームの参加するスカイプの呼び出しで朝の四時ごろから起こされることもある。そういう会議ではいつでも男性が有利だと、彼女はさりげなく言う。自分はコンピュータのまん前に座るより先に化粧をしなくてはと思うからだ。テクノロジーのおかげで、国際的な会議を一日のどんな時間帯に予定することもできるようになった。ところが、そういうペースで働くテナントには、考える時間が残されない。「テクノロジーのおかげで生産性は上がったけれども、私の思考の質は落ちていきますね」。考えさせられる言葉だ。彼女が言いたいのは、思考の質が落ちているにもかかわらず、テクノロジーのおかげで生産性が上がった気がする、ということなのだ。

テナントは平日ぶつづけで、日々八ないし十の会議に出る。すると、要求される仕事をこなすには、毎日二つか三つの会議を選んで、そこではかの仕事をするしかない。どの会議を犠牲にするかというだけの問題になる。対抗馬は言うまでもなく電話会議だ。テナントによると、電話会議の席ではときどき発言するよう心がけながらも、心はメールに行っている。そういうやり方をしているのはテナントだけではない。レディラインでは、電話会議に出ているあいだならこつそりメールができるというのが、当然のこととなっている。対面式の会議でも、進行中のプロジェクトの現状を把握するためのステータス会議「現在の状態（ステータス）を確認するための会議」などでは特に、注意が分裂しているというのが前提になろうとしている。テナントによると、チームのメンバーがそういう場に姿を見せてあいさつを交換すると、すぐに各自がメールに目を向けるという。まるで会議にならない会議がたくさんあるのだ。

テナントが、ステータス会議で自分がどんなふるまいをするか話してくれた。それは、チェスの総当たり戦か何かのように、常時何人かが必ず参加しているようにして会話を維持しようとする大学生たちの〈三の

法則、その職場バージョンだ。「会議の議長にも、自分が部屋中でメールしている人たちに話しかけていることはわかっています。……私は私で、自分もメールしようと……あたりを見回して、議長が誰かに話しかけているのを確かめる」。言い換えれば、ちゃんと何人かが顔を上げていなければ、彼女が顔を伏せるわけにはいかないのだ。

この会社のような状況は、珍しくない。フォーチュナー〇〇社の八十五パーセントが利用する世界最大手の電話会議プロバイダーが、会議中に出席者のしていることを調べたところ、六十五パーセントがほかの仕事、六十三パーセントがメールを、五十五パーセントが食事や料理をしていた。四十七パーセントがトイレに行き、六パーセントが別の電話に出ていたという。

レディライン社のマネージャーで三十六歳のダライアス・レーラーが、会議のエチケットをまとめてくれた。「出席し、コーヒーを飲み、ノートパソコンで仕事をする。名前を呼ばれないか気をつけていて、呼ばれたら発言する。それからまたノートパソコンに向かう。できる議長なら、名指しする五分ほど前に顔を上げろ。つて合図をしてくれるはずだから、メールをやめて発言する準備をすればいい」

AJMのオードリー・リスターは、なぜ自分はメール中の同僚たちの前でわざわざプレゼンテーションなどしているんだろうと自問していた。レディラインのレーラーも、同じ疑問に行き当たる。「こんなやり方じゃ、議長のやる気はなくなります。プレゼンをするにも、いい話をしようという気が起こらない。『おれが何かしたところでどんな意味がある？ 誰も聞いてやしないのに』つて思いますよね。記録に残すために、でも話をしているんでしょ」。人々が記録に残すために話すとき、彼らはたいていその前後の話をきちゃんと聞いていない。かつてあった会議を演じているだけの会議になる。

レディラインのマネージャーで四十四歳のネルスン・ラビノウが、ほとんどの会議で顕著な「注意力散

逸」にどう対処しているかを語ってくれた。「私だけじゃなく、ほかの人たちも会議の場で注意が途切れ途切れになるのがわかっていますから、自分が発言するときには必ず、それまで耳にしたことを要約して、ほかの人たちにも同じことをするように勧めています」。つまり、全注意力を傾注しようとしないう人々の集団に、事実上、集団知能としてひとつのプロジェクトに協力させようと、ラビノウは提案しているのだ。会議の出席者が全員、それぞれに聞いたことを少し要約して発言すれば、うまくすると、その会議がたどった道筋を示す「会議マーカー」のようなものが明らかになり、その集団がシェアする記憶になるだろう。ヘンゼルとグレーテルのように、あとで目印になるようにパンくずを落としていくのだ。

ラビノウは、会議マーカーは「要約キャッチフレーズ」でもいいと言ふ。あるいは、アイデアに代わる写真その他の画像を回覧してマーカーにしてもいい。画像の痕跡が——ミーム「非遺伝的な手段によって人から人へ伝達・増殖される文化的単位」の軌跡だ——みんなが注意をそらしてばかりいる会議のハイライトを伝える一助となるかもしれない。ミームの軌跡がただのパンくずよりは役立つこともある。ときには、そうすることで人々が会話に寄与しているのだ。

ハートテックというシリコンヴァレーの大手ソフトウェア企業の討議会で私が顔を会わせた従業員たちは、会議があらかじめ準備されすぎているという不満をもらしていた。あまりに多くのことが協議事項に盛り込まれていて、話すチャンスがなかなかつかめないというのだ。私はこの問題をハートテックの管理職たちと話し合ったが、彼らは、どんな会議でも声に出して言うこと以外に、オンラインのビジュアル会話と同様、ミームの軌跡が必ずと言っていいほどあるのだと指摘する。ミームの軌跡のおかげで、どうしても会話に参加できない人々も会話についてこられるし、自分の存在を感じられる。議事やほかの出席者たちを、たとえ自分より年長だろうと、論評することもできる。おもしろおかしい写真や漫画に表われているユーモア