

甘い匂いから、ふと子どもの頃のエピソードを思い出す。  
ちょっと冷たい水を飲んで、ふと友達との冬の会話を思い出す。  
そんなちょっとしたきっかけから、過去を懐かしんだり、  
なんで思い出したんだっけ、と自分を振り返ったり。

本プロジェクトでは、日常的に起きるこの”「ふと」思い出す”という現象に着目し、その記録 / 振り返りを通じて自己開拓のための新しいライフログを提案します。  
「ふと」だからこそ切り込むことのできる暗黙的な繋がりに、毎日の記録でアプローチしましょう。

## 「ふと」採集

”「ふと」思い出す”を利用した  
新しい自己開拓ログ

### 1 「ふと」カードで記録する

いつ

「ふと」が起きたとき。

- ♦ 何かを「ふと」思い出したとき
- ♦ 何かが「ふと」浮かんだとき

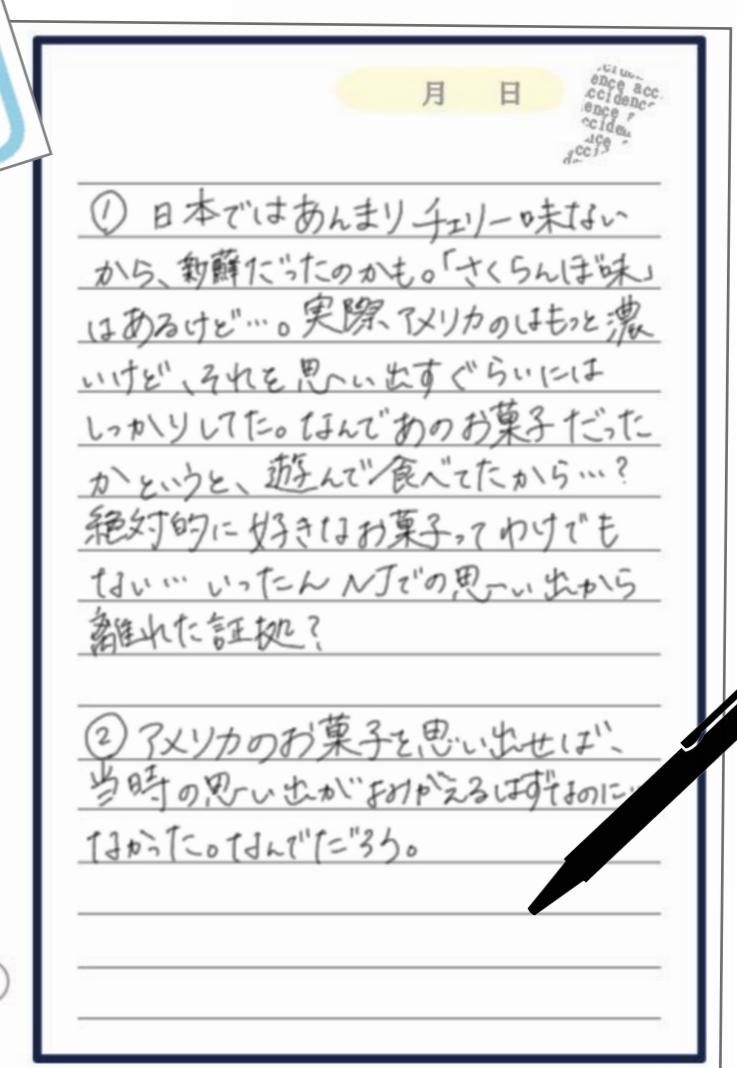
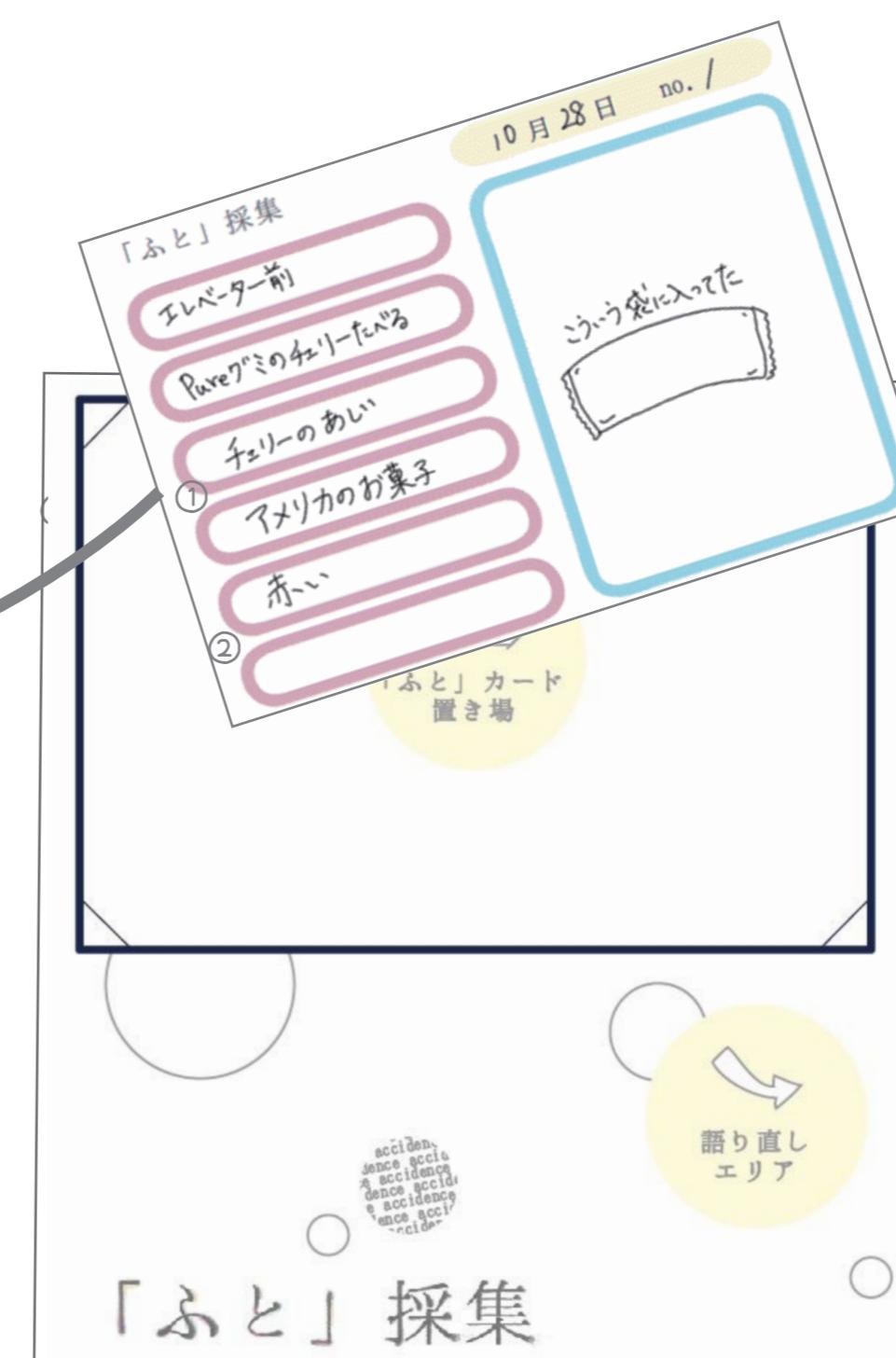
時間を空けずにすぐ記入に移る。

何を

その現象にまつわる内容を。

- ♦ シチュエーション
- ♦ 思い出した内容
- ♦ 思ったこと

これらを認識した順番通りに  
「ふと」カードに記入。



毎日持ち歩くべし。



### 2 「ふと」だからこそ いこと

- ♦ 生活ほぼ全てが記録対象となりえる
  - 日常の些細なきっかけから、自身のあらゆる暗黙知へアプローチできる。
- ♦ 受動的な想起・連想が行われる
  - 元々自覚しているあらゆるモノゴト同士の繋がりを無視した連想が行われる。
  - 一見自身でも説明のつかない想起・連想が自身に対する問い(つっこみ)を生む。
  - 繋がりがを見出していくなかったモノゴト 同士の関係性を新たに発見することを促す。

#### 【期待される効果】

- ♦ 生活の些細なきっかけを材料に、暗黙的であったモノゴトへの意味づけや関係性を再構築する。
- ♦ 定番化していた結びつきに新たな観点をもたらす。

### 2 「ふと」シートで振り返る

まずは

記入済みの「ふと」カードを  
「ふと」シートにセット。



つぎに

- ♦ 「ふと」カード内にて想起や連想の起きた個所に番号を振る。
- ♦ 番号に沿って、右側のメモ欄に当該想起や連想の理由を自由に記入。

なぜこのエピソードだったのか？

なぜこの人だったのか？

なぜ今思い出したのか？

なぜ連想が続かなかったのか？

