

Inclusive / exclusive 音声ガイド

【音声ガイドは、男性、女性、子供の3人のAI音声で構成されています。動作や知覚に関する指示のほか、それぞれの音声には1つずつ異なるエピソードが含まれています。音声ガイドは映像に合わせてループします。】

そこで止まってください。

あなたは今、どのように止まっていますか？

止まっているとは、どういうことなのでしょう。

歩きます。今度は後ろ方向へ、後ろ歩きをしてください。

止まって。

観察します。

さっき止まっていたことと、何か違いがありますか？

では、目に意識を向けます。今、どのように眼を使っているかに、意識を向けてください。何か特定のものに焦点を当てていますか？

眼をソフトに保ってください。

何かものを見る代わりに、眼を通して、ものが、入ってくるように。

何かを見つめるのではなく、ものが、視界に入ってくるように。

そのまま歩きます。

止まって。

観察します。

さっきと、何か違いがありますか？

耳をソフトに保ちます。

何かものを聞こうとする代わりに、耳を通して、音が入ってくるように。

今、眼では何を見えていますか？

そのまま後ろへ、後ろ歩きをします。

止まって。

観察します。

先程後ろに歩いた時と、何か違いを感じましたか？

*エピソード

1) アメリカ人に人気のある『サムライ ムサシ ミヤモト』という映画に、こんなシーンがあります。武蔵が子供と一緒に食事をしている時、屈強な男たちの集団が階段を上がり、彼に向かってきました。すると、武蔵は彼の周りでぶんぶん飛び交っているハエを、すっと箸で掴みました。それを見た男たちは、その場からすどすど引き返しました。

私たちは、どのようにプロセスに関わっているのでしょうか。

観察します。

今、あなたはどのようにそこにいますか？

*他のエピソード

2) カエルの目は、2つの異なった細胞でできていて、一つは詳細な事柄を見逃さないように感知します。虫でもなんでも、小さいものが目の前で動いたら、スッと舌を出して、そちらの方に飛び跳ねます。もう一つの細胞は、大きくて黒くゆっくりと動くものを、感知します。それを感知すると、カエルは飛び跳ねて逃げます

3) ある民族の読み方と数学の教え方に、興味深い方法があります。子供が数の数え方を知らない時期に、カードに点のついたものを使い、点の数で、5、とか、10、とかを、視覚的に判断させます。電車で移動中に見える、牛や馬の数を聞くと、その子供は、牛93頭、馬は20頭などと、答えます。順番に数を数えることを学ぶと、そのような能力は失われます。