

ゆったりセラピー

「触れる・触れられること」の豊かさを取り戻す

鎌田 麻莉 (一般社団法人ゆったりセラピー協会)

1 アプローチの概要

1-1 「ゆったり」の意味

「ゆったり」という言葉からどんなことを連想するだろうか。ゆったり、という言葉には、心とからだ双方のニュアンスが含まれている感じがする。いわば、心身一如の響きがあり、空間的な広がりがある感じだ。

例えば、ゆっくり、という似たような言葉があるが、ゆっくり、というと、早さを連想する。つまり、スピードが遅いということを主に表現している。また、ゆるゆる、とか、ゆるり、という表現があるが、こちらはまた、物理的に何か粗いニュアンスがある。ようするに密な構成ではない感じ、隙間がある感じ、そこから、ゆったりしている感じもしないではないが、あまり心理的ニュアンスは感じられない。どちらかというと、「体」よりであり、物質的な何かを連想させる。一方、もし、ゆったり、という言葉を使うと、そこには、その空間的広がり感からか、ある種の人格的存在感が表現されるようだ。

例えば、「あの人はゆったりしている」というのと、「あの人はゆっくりしている」というのでは、意味合いが違う事が分かる。ゆったり、という言葉では、その人物の全体的なパーソナリティを感じ、その人物の精神的な有り様をなんとなく連想させるようなそんな響きがあるが、ゆっくり、というと、そういう深さは少なくとも意図されず、時間的な遅さ、つまりゆっくりさのレベルに意味合いは留まる感じである。そしてまた、「あの人は、

ゆるゆるしている」というと、ちょっと意味が明確ではなくなる感じがする。「ひょっとして、からだが柔らかいのかな？」と想像をたくましくする分には面白いが、なんだか意味不明である。ゆるゆる、は、おそらく、物理的な有り様を主に表現する言葉なのであろう。

ゆったり、とは、心と体が統合され、統一感の在る場合にそれを表現するために用いられる言葉であり、そのように使われていると思われる。そして、ゆったりの中身には、どうも、ゆっくりが含まれ、おそらくは、ゆるゆる、も含まれる。ゆったりするには、「スピード」あるいは「時間」がゆっくりでなければならぬし、ゆるゆるとしたある種の「物質」感、身体感覚がそこに存在しないといけない。両方がともにあって初めて、我々は、「ゆったり」できるのである。

1-2 頭とからだの分離

日本にセンサリー・アウェアネスを伝えたジュディス・0・ウィーバーは、2014年10月18日に行われた日本ソマティック&ソマティック心理学協会設立記念フォーラムの特別講演で、

1955年、ニューヨークのニュースクール・フォー・ソーシャルリサーチという学術機関で、エーリヒ・フロムはセルバーとの共同講演を行い、頭とからだの分離は現代文明の特徴的病理であると話しています。

と述べている。

病理とまで言い切れるのかどうか、私にはなんとも言えないが、現代文明に生きる我々は、多かれ少なかれ、

この頭とからだの分離という状態に陥りやすいと思われる。頭とからだの分離とは、我々が、全身を使って感じ取ることができる感覚の喪失を意味している。例えば、動き、バランス、重さ、方向性、筋肉、強さ、弱さ、骨格、そして、そうした感覚全体の統合感。自分自身を一つの統合された存在と認識し、自らの内的な欲求に気づき、それに自然に応え、反応する能力。そうした能力を現代社会では、失いがちなのである。

それらは、もともと我々が生まれながらに持っているものである。そうでなければ、からだはつながりのないバラバラの部品の集まりのようであり、自ら、ハイハイをし、立ち上がり、そして歩くというような発達、起こらない。学ぶ、ということは、この全身を使って感じ取ることができる感覚を通して成就するものなのである。

なぜ、生まれながらにもともと持っているはずの能力を失ってしまいがちなのだろうか。頭とからだの分離。それが現代文明の宿命なのであるだろうか。あるいは、人間としての種の発達、脳の発達の宿命なのであるだろうか。

一つには、教育の問題があると思われる。現代文明は、産業社会であり、大量生産・大量消費を前提として成り立つようになった。その社会を成り立たせるために、人間は、ある意味、ロボットのように生きることを奨励されている。そして、それに見合った教育システムが、産業革命以来、構築されてきたといえるのではないか。そして医療もそのように形づくられてきた。我々の今生きている社会は、自ら感じ、気づき、自らの欲求と意志で行動する創造的な人間を必ずしも必要とはしていないのではないだろうか。

また、大量生産・大量消費が進んだ結果、情報過多が加わった。我々は、自身の内的な欲求に耳を傾ける静かさを保つ事がとても難しい状況にある。情報は常に過剰に外側にあり、また流入し、我々の心身はそれらによって刺激され続ける。もし、なんらかの衝動に気づいても、それらが自身の内側からの衝動なのか、外側からの情報によってもたらされているものなのか、判別が難しい。ジュディス・O・ウィーバーは、その講演の中で、

自分自身をしっかりと感じるということは、とてもめんどくさいことなんです。

と語っている。

頭とからだの分離ということが、現代文明の特徴的な病理であるとするならば、ゆったりセラピーは、その病理に対して、「ゆったり」という心身統合の状態を取り戻し、生まれながらにもともと持っていた、生きる能力、

学ぶ能力を再生することが目的といえる。そして、ゆったりセラピーでは、「触れる・触れられる」という行為を頭とからだの接着剤として用いるのである。

1-3 「触れる」という頭とからだの接着剤

なぜ、頭とからだの分離という現代文明の「病理」に対して、「触れる」ということが接着剤として機能できるのであろうか。

1-3-1 触覚と固有感覚がもたらす「私」という自己認識

胎児の発達をひもとくと、受精後 18 週を過ぎる頃になると、それまでに手足の先にまで伸びた脊髄の神経細胞が、脳の体制感覚野につながり、触覚が生まれていると考えられるという。胎児はこのころから指しゃぶりを始めるそうだ。それは、セルフタッチの原型ともいえる行為で、固有感覚によって自らの身体を知る行為をすでに始めているのである。指と唇あるいは口内などで、自分の体に触れたという感覚（触覚）を得る。このように自分で自分のからだに触れるとき、胎児は、指先を口にかけていくときや指をしゃぶるとき、腕や頬周辺の筋肉の、伸び縮みの感覚も認識している。触覚と同時に固有感覚も生まれている。心といえる意識が、あるいは「私」という自己認識が、触覚とともに、この時期すでに育まれ始めている。

生まれた赤ちゃんが、生後 2 ヶ月を過ぎるころになると、自分の体のいろいろな部位を触って探索するようになる。仰向けになって足を触ったり、足を口に入れたりすることもある。特定の指を舐めることで、それまで一つの塊として感じていた指の感覚が分離するという。仰向けになって手で足を掴むことで、手や足の位置感覚が正確なものになり、それによって、手足を思いのままに動かせるようになることが促進される。固有感覚によって、自分の体の全体としてのイメージである身体像が形作られ、その動かし方の基礎がつくられていく。

1-3-2 触れることは、触れられること

触れられると何が起るのか。感覚は、五感とよくいわれる。目で見、耳で聞き、鼻で嗅ぎ、舌で味わい、そこに触覚が加わり、五感となるわけだが、触覚は、他の感覚にはない独自性をもっているといえる。また、触覚は、他の感覚の基盤となっているともいえる。それは、触覚は、固有感覚とセットで働き、環境を探り、さらに環境を変える機能をもつからだ。視覚も聴覚も臭覚も味

覚もそのどれもが知覚することで役割を終える。ようするに感覚の入力が仕事なのだが、触覚は、固有感覚と一緒にあって、単なる感覚の入力に留まらず、脳でそれを処理、認知し、思考した結果を出力する。見たものを組み立てる、手加減しながら調理する、といった「知覚しながら環境を変える」行動には、触覚-固有感覚が重要な役割を演じている。また、固有感覚は、全身の隅々にいたるまで感じる感覚であり、自己の意識と深く関わっている。

触れることによって、触れられた側の触覚-固有感覚が喚起され、自己意識が深まり統合され、自身のからだを心地よいと感じ受け入れ、自己肯定感がもたらされる。そして、自尊心が育つ。

これは、人が人に触れる行為であって、「触れる」とときには同時に「触れられる」ことが起こっている。だから、ゆったりセラピーでは、施術者も同時に受け手によって触れられていると捉える。そうした施術者の意図的な触れ方により、双方の触覚-固有感覚が刺激され双方向にセラピーが起こっているともいえる。

この双方向性に施術者が真に気付き、受け入れ、触れ方として使っていくとき、「触れること・触れられること」は、飛躍的に深さを増し豊かになっていく。受け手と触れ手は同時にそしてそれぞれに体験する。それが、ゆったりセラピーなのである。

1-3-3 ゆっくりと触れると

皮膚には無数の感覚受容器が埋め込まれている。触れられるということは、それらの無数の感覚受容器が刺激されるということになる。これらの感覚受容器は、幾種類もの受容器で、触れられることによる自分の皮膚の変形の大きさや速度、皮膚から失われたり与えられたりする熱による皮膚温の変化を検知している。つまり、触れたものの形状をそのまま検知しているのではなくて、触れられたことによる自己の状態を検知している。このような意味で、私達のからだは触れられることによって、実は自分自身を感覚するということになる。このため、同じ触れられる、でも、触れ方が異なれば、刺激される受容器も異なり、当然、その感じかたは異なり、そこから起こる自己認識も異なってくるのである。だから、触れ方が重要になってくるのである。

皮膚の受容器で捉えられた刺激は、電気信号として脳へ伝わる。脳への伝導路は、原始感覚系と識別感覚系の二つがある。原始感覚系では、脳が広範囲に活性化され、触れられた刺激からは、快や不快といった原始的な情動

を引き起こされる。そこから、さらに攻撃や逃避といった生命の維持に必要な本能的な運動を引き起こす事と結びついている。

触れられた刺激は、脳への伝導路、神経線維を通して脳へ伝えられるが、神経線維には、幾種類かがありその伝導速度が違っている。触覚のほとんどは、識別感覚系の伝導速度が早い神経線維を通して、いち早く脳へ到達し、触れたものの形状を知る事ができるわけだが、神経線維には、進化的に古く分化が進んでいないため、一つの感覚を伝えるだけでなく、数種類の感覚を伝える役割も持つものがある。その中で、特に伝導速度の遅いものがあり、遅速 C 線維と呼ばれる。遅速 C 線維はゆっくりと動く刺激にのみ反応し、原始感覚系を伝わって、触刺激による情動を喚起させるはたらきがある。遅速 C 線維は、高次な知的機能をつかさどる前頭葉や、感情や情動を起こす辺縁系と連絡し、そこで認知や感情に関わる。すなわち、ゆっくりとなでるような触刺激に対して、私達のからだは、原始感覚系が働き、情動が喚起されるようにセットされている。

1-3-4 ハンマーとセンサー

「触れること」が、現代社会の病理、頭とからだの分離に対して「接着剤」としての機能を十分に果たすためには、そのための触れ方がある。触れ方には大きく分けて、2種類あるといえると筆者は考える。一つは、手をハンマーのかわりとして使う触れ方だ。これは、言葉を変えて言えば、触れることの双方向性を使わない触れ方ということだが、もし、双方向性に十分気付き、触れるとすると、もう一方は、手をセンサーとして使う触れ方となる。手をセンサーとして使うとき、触れる側は、自ずとその双方向性に気づくだろう。

残念なことに、現在、医療に関わるものから、美容目的、リラクゼーションを謳うものまで、触れることが主眼となる手法を使う業界全般にわたって、手をハンマーのかわりとして扱っていることがほとんどである。つまり、触れる手を道具としてのみ捉えて、そこに感覚が介在する事を問題にしていない。問題にしていなくとも、感覚が介在するにはちがいないのだが、手をセンサーとして認め、そこから生じる感覚に注目し、それにより触れ方を一瞬一瞬柔軟に変化させていくのか、単に介在している、というのに留めるのかの違いが、触れ方が、「接着剤」としての機能を十分に果たすかどうか、ようするに現代社会の病理に対するひとつの解決策となるかどうかの分かれ目になるのである。

手をセンサーとしてゆっくりと使っていくとき、触れ手はその双方向性に気付くことができ、触れ方を触れる側の状況によって柔軟に変化させる事ができる。そうした触れ方で触れるとき、触れる側も触れられる側も、原始感覚系が喚起され、脳が広範囲に活性化し、それぞれに生き生きとした自らの内面の動きに気づく。

1-3-5 気づきを促す 4 つのステップ

「触れる・触れられる」ことによって起こる気づきには、次の4つの段階がある。ゆったりセラピーでは、この4つのステップを踏んでいく。

- ・ 第1ステップ 「Pay attention to my hands」
受け手は、触れられる感覚に注目する。
- ・ 第2ステップ 「Draw me in」
受け手は、感触を〈スポンジが水を吸い上げるように〉引きつける。
- ・ 第3ステップ 「Look for pleasure」
受け手は、触れ手とともに、快を探す。
- ・ 第4ステップ 「Use my hands to organize your body」
受け手は、触れ手の接触を使い、自発的に自身の身体を整える（ゆったりセラピーでは、寄りかかりによる返しを意味する）。

1-3-6 5 つの触れ方の要素

そして、実際の触れ方は次の5つの様々な触れ方の要素を受け手の状態によって柔軟に使い分けていく事になる。また、同時にこれらの5つの触れ方をバランスよく構成していくことも、触れ方の新鮮さを維持するには大切なことだ。感覚を喚起するにあたって、触れ方が常にフレッシュ、新鮮であることは重要だ。機械的な同じような触れ方の繰り返しでは、それを捉える感覚というものは鈍くなるのである。

1. 皮膚に触れる
2. 深部に触れる
3. (触れ手による) 受動的な動きを使う
4. 受け手が自ら動く動作を使う
5. サトル・タッチを使う (エネルギー的などという意味)

1-3-7 医療従事者の実践の糸口として

以上のようなコンセプトを、ここ数年、劇的に増えていると言われる、いわゆる“リラクゼーションサロン”“ヒーリングサロン”“ホリスティックケアサロン”など

と名付けられた「ケアの場所」で、施術として実践可能なスタイルにまとめたものが、ゆったりセラピーであり、通常は、サロンメニューとして、心で触れるボディワーク（全身オイルトリートメント）、ゆったり整体、フェイス・セラピー、フェイス・ヒーリング、アロマフットケア、レイキヒーリングを掲げている。

今回、ゆったりセラピーのコンセプトや実際の触れ方を医療従事者向けのプログラムとして提供できないかということで実験的な試みをさせていただいた。そこでは、まずは、触れる・触れることの方角性を実際に体験してもらうということと、それらを体験する事でそれぞれの触れ方がおそらく、自発的に変わると目処をつけて行った。つまり、センサーしての手の使い方が発動すると予測した。

2 研究交流会で行ったクラスについて

2-1 医療従事者が、触れ方の質に気づき、学ぶというコンセプト

人々が不安感や疲労感、あるいは緊張感を日常的に感じ、それらをつらいと感じているということの現れとして、医療以前の、あるいは医療以外に、他者にケアされることの心地よさや効果を求める結果、リラクゼーションサロンが増えている。

しかしながら、そこで行われる施術は、「触れる」ということが大切で欠かすことのできない要素と位置づけられているにもかかわらず、触れ方の質について、必要十分な事柄が施術者に教育されているとは言いがたい状況であり、また触れ方の質に対しての認識が、施術者、利用者ともども低いと言わざるを得ない状況ではないかと感じている。結果、たとえ、その触れ方が、暴力や拷問に限りなく近い質となっても、あるいは未熟でも、人は、全く触れられないよりは、触れられる方を選び、リラクゼーションサロンが繁栄している。それほど、我々は「触れられること」が必要な存在なのである。もし、全く触れられないとなると、自己を確認することができず、生きている実感を得られない。

私の危惧は、施術の名のもとで行われる、暴力や拷問に限りなく近い触れ方や未熟な触れ方が、それを受ける人の体や心を徐々に気づかないうちに壊してはいないか、ということだ。この危惧は、リラクゼーション業界だけに向けているものではない。介護や医療、福祉や

教育といった対人援助の職種で、触れることが仕事の重要な要素になっている現場において、触れることがその意図なしに暴力や拷問になってはいないか、という危惧だ。お互いに気づかずに繰り返し行われる密やかな暴力や拷問は、自己肯定感や自尊心を薄皮をはぐように削り取っていくのではないだろうか。この懸念は、触れることは、触れられること、触れる人にも触れられる人にも双方向に起こるだろう。

現代の医療が抱える問題は、一筋縄では解決しない複雑な問題だ。しかし、もっとも根本的な問題は、我々が医療や治療という名のもとでは、暴力と拷問に値するような行為をいとも簡単に受け入れてしまえるということではないだろうか。

確かに私達の人生の中で起こる、触れられるという体験が、いつでも好ましく心地よく尊厳に満ちた体験とは限らない。時には、傷付く体験にもなり得る。しかし、少なくともケアや医療の名の下に行われるタッチはそれがどんな手法であれ、なんのためであれ、お互いに、個人の尊厳を守る自覚をもったものでなくてはならないだろう。

* * *

今回、〈身〉の医療研究会の研究交流大会では、医療従事者が、触れ方の質に気づき、学ぶというコンセプトで、ゆったりセラピー入門として、クラスの内容を考案し、実践させていただいた。

医療従事者は医師を頂点として、高い教育と長い期間に渡るトレーニングを積み重ねているにもかかわらず、「触れ方の質」については、認識が薄いと考えられる。しかしながら、医療の中で、医療従事者がさまざまに対象者に「触れる」機会は、多くあるといえる。その「触れる」は、概ね、あくまで触れなくては、目的の処置を行う事ができないから、触れるのであって、触れる事そのものの価値にもとづいて行われるものではない。手をセンサーとして用いるものでない。かつて、医師が診察に触診を用いた時代があったが、現代では、3分診療と言われることはもとより、医療技術の進歩により、医師が患者に触れることはおろか目すら合わせなくても診察ができる時代になった。そのかわり、患者は、多くの時間を診察や治療というよりは、先進機器による検査に費やさなくてはならなくなり、医療の中で、人間として「触れられる」機会はますます失われているといえよう。まさに、ロボット化が一段と進んだのである。この傾向は、今後一層進むのかもしれない。そして、このロボット化は、患者のみならず、それとは気がつかないうちに、そ

れらを提供する医療従事者にも、もたらされるということではないだろうか、

一方、同じ医療でも、在宅医療や緩和医療の分野では、このロボット化は有効ではない。なぜなら、対象者は、1日1日を密やかにそれぞれの内的充足感を求めて生きているのであり、必ずしも、治癒の成就の指標としての数値に、積極的な意味を見出せない事も多いからだ。先進医療が進む中で、もう一方の対極として、医療者が対象者と、人間として一人一人密に関わっていくことの可能性に開かれた医療が求められていくのではないだろうか。そこでは、医療従事者が「触れる・触れられること」の意味とそれに対する理解に基づいて、対象者に触れる、そして同時に触れられることの重要性は大きくなると考えられる。

クラスは、1990年代の米国に置ける統合医療の広がりとしてそれを支えたボディワークそして、ソマティクスの歴史的経緯の大枠の解説と、ロールプレイにより「触れる・触れられること」で起こる内面的な心身の変化に注目する実習、身体感覚を感じるエクササイズとで構成した。

2-2 「ボディワーク」から「ソマティクス」、 統合医療への流れ

クラスでは、間に実習を挟みながら、以下のような流れを解説した。

2-2-1 ボディワークの始まり

1960年代に米国カリフォルニア州エサレン研究所に集まって来たある特定のさまざまなアプローチ、例えば、ロルフイングや、フェイルデンクライスメソッド、ゲシュタルト療法あるいはライヒアンセラピーというような、のちにボディワークと総称されるようになった流れは、20世紀の初頭、ちょうど第一次世界大戦の前後、西洋社会の中に生まれた。ヨーロッパ社会において、それまでの伝統的な自然科学を中心にした科学万能という考え方に基づく西洋医学、近代医学が発展した中で、そうしたものに満足できない、あるいはそうしたものでは本当には癒されないと感じた人たちが、新たなアプローチとして生み出した。さまざまなアプローチが生み出されたが、その中で、次の3人が重要な人物と考えられる。

一人は、ドイツのベルリンを中心に活躍していたエルザ・ギンドラーである。彼女は、重い肺結核にかかり余命いくばくもないと医師に宣告され、家に戻されたが、まだ半分残っていた自分の健康な肺がどうやって呼吸しているかに意識を向けていく中で、結果的にいつの間に

か結核が癒され完治するという体験をした。彼女は、病が治癒したということに留まらず、自分のからだに意識を向けることで自分のからだに起きている現象、からだの経験に注意を向けると心やからだのあり方が変化して行く、そしてそのプロセスを観察し、そこから学ぶことが大切だと気づいた。本当のからだの教育というものは、自分自身の中で起きていることに気づきを向けていくことだと彼女は考え、そうした実習を始めていく。彼女は自分の行っていたワークに特に名前を付けた訳ではなく、人間の全体の健康のためのワークというような表現をしていたが、彼女から学んだ生徒たちが、第2次世界大戦後、アメリカに渡り、その教えを広めていった。その一人が、シャーロット・セルバーで、のちに、センサー・アウェアネスという流れを生み出した。彼女は、1960年代にエサレン研究所に招かれ、エサレンにおける初めての体験的ワークショップを開いたことがきっかけで彼女のワークは全米に広がっていった。

もう一人の重要な人物は、フレデリック・マサイアス・アレクサンダーで、アレクサンダー・テクニクの創始者である。彼は、もともとロンドンでシェイクスピアの役者をしていて、ある日、舞台の上で声がでなくなるという経験をした。そこから、さまざまな治療法を試みたが、どうしても舞台の上に立つと声が出ない。どれひとつとして効果はなかった。しかし、ある日、自分の姿勢のあり方が、声を出なくしている事に気づき、声を取り戻していくという体験をした。彼もギンドラーと同じように、声が出た、ということに留まらなかった。そこから、自分の姿勢のあり方が、声や考え方やそうした様々な人間存在の有り様に影響を与えているということに気づき、それを探っていくことが、人間的な成長につながるということに注目した。そしてのちにアレクサンダー・テクニクと呼ばれるボディワークを始めていった。特に米国の教育界の中で、教育哲学の重鎮であったジョン・デューイにより、民主主義教育における身体教育のひとつの理想として紹介されたことにより、ヨーロッパそして米国で独自のボディワークとして発展していった。

もう一人、20世紀初頭のヨーロッパでボディワークのルーツとなったのは、ウイルフヘルム・ライヒである。もともと精神分析の理論をフロイトから学び、精神分析家として患者をみていたが、精神分析ではどうしてもうまくいかない患者がいた。治療抵抗と呼ばれる。そうした治療抵抗に対して、フロイトは、様々な心理的な理由を見いだしていったが、ライヒは、もともとのフロイトの

精神的エネルギーという考え方を身体面にあてはめて、そうした抵抗は、単に心理的なものではなくて、筋肉の緊張として起きているとした。そして、そうした抵抗を乗り越えるためには、身体に直接働きかける、筋肉の緊張を緩めていく、ということが必要だということ唱えた。精神分析の流れの中で身体に直接アプローチし、そうした筋肉の緊張、彼はそれを筋肉の鎧〈よろい〉と呼んでいたが、そうした筋肉の鎧をはずしていくというアプローチを創始した。そのライヒの教えを受けたアレクサンダー・ローエンたちが、60年代にエサレン研究所に来て、ライヒの「筋肉の鎧」という考え方をバイオエナジェティクスというふうにより柔らかな名前呼んで広めていった。

こうした3人のヨーロッパのパイオニアたちの教えが、第二次世界大戦の混乱を経て、米国に伝わり、1960年代にエサレン研究所に集まり、私達が今実践したり経験したりしているボディワークのルーツとなった。

* * *

広い意味でのボディワークには、各種マッサージやカイロプラクティックなども含まれる。ボディワークの歴史は、もちろん1960年代に突然始まったものではなく、世界中の古い文化に見られる様々な治療法にそのルーツがある。西洋では、古代エジプトなどにいろいろな手技療法の記録が残っており、中国では推拿や導引と言われている、今でいう気功につながる様々な体運動や手技療法が紀元前からあった。

* * *

また、20世紀初頭から少し時を経て、太平洋を渡ってアメリカに伝えられたアプローチ、白井式霊気療法がある。ハワイに住む日系人である高田はわよは、余命数ヶ月と診断されたが、霊気療法の実践によって健康を取り戻した。高田は、ハワイに白井の弟子である林を招き、霊気療法を伝えた。第2次世界大戦後、高田は自らも施術者となってレイキ・クリニックを開き、治療にあたった。高田は晩年になって、21人のレイキマスターを養成したが、その21人がもともと米国内はもとより、全世界にレイキが広まっていった。1970年代のことである。

2-2-2 エサレン研究所の果たした役割：1960～70年代

20世紀初頭、ヨーロッパ社会では主流とされていた近代医学では救われず、自身の体験から生み出した方法で病を乗り越え、それをもとに身体教育の方法として構築され広がっていったアプローチ、精神分析の分野に身体

的手法を取り入れて構築されたアプローチ、それらは、第2次世界大戦を経て米国に伝えられ、その後、1960年代になって、エサレン研究所に集まって来た。そうした流れの中で、それらのアプローチは、ボディワークと総称されるようになった。

エサレン研究所は、カリフォルニアのビッグ・サーに、1962年、マイケル・マーフィーとリチャード・プライスが、廃墟となった温泉リゾートを再生させて始めた、宿泊型の教育研修センターといえるものだ。エサレン研究所は、この若き2人の創設者の、東洋思想から新鮮なアイデアを探求し、それらを西洋思想の中に位置づけて新しく応用させていこうとする意欲によって、内面的な成長と変容の原動力がどこにあるかを小さなグループで掘り起こしていく、体験的なアプローチのプログラムを作り出していった。その一環として多くの東洋と西洋の身体技法が持ち込まれ実践され、それらは同じく、総称してボディワークと呼ばれていた。

エサレン研究所に伝えられたボディワークのアプローチに、ロルフリングがある。それは、ゲシュタルト・セラピーを始めたフリッツ・パールズによって紹介されたものだ。エサレン研究所では、ロルフリングの創始者であるアイダ・ロルフによる初めてのトレーニングが行われた。また、シャーロット・セルバーもパールズの紹介によってエサレン研究所に紹介された。このように、様々なボディワークの先駆者たちが、お互いに知っているすばらしいアプローチというものを紹介し合ってエサレンに集まって来たのである。集まって来たパイオニアたちは、当時すでに70～80代であり、最後の花を咲かせるように、1960～70年代にかけてエサレン研究所でボディワークという流れを生み出し、そこで学んだ人たちが、次の世代として新たなアプローチを生み出していった。コンティニューアムのエミリー・コンラッド・ダワードや、ボディマインドセンタリングのボニー・ベンブリッジ・コーエン、あるいは、心理療法にそういった流れを取り入れ、のちに、POPと呼ばれようになったプロセス指向心理学やあるいはハコミ療法、また、心理療法の枠組みの中でからだと心のバランスをとっていく、様々なライヒアンセラピーというものだった。

それらは、エサレン研究所を震源地として、70年代にアメリカ全土に広がっていった。

ゆったりセラピーのもととなっているエサレンボディワークは、このエサレン研究所で生まれた。エサレン研究所の宿泊施設は廃墟となった温泉リゾートの再利用であり、温泉設備があった。その温泉のお風呂の傍らで、

宿泊のセミナリアンたちのためのリラクゼーションを目的としたオイルトリートメントが施されるようになったのが、のちにエサレンアプローチとして知られることになるエサレンボディワークの始まりだ。

当初は、主にスエディッシュ・マッサージをもとにしたアプローチが実践されていたが、施術者たちはエサレン研究所に集まってくるボディワークのパイオニアたちから直接学び、またお互いに教え合い、そのスタイルを変遷させていった。

アイダ・ロルフからロルフリングを学び、のちに80年代後半、ソマトイクス研究の全米的な普及に貢献したドン・ハンロン・ジョンソンは、2004年に発行された編ニュースレター vol.16 のインタビューでこう語っている。

エサレンアプローチの全身オイルトリートメントは、シャーロット・セルバーの教えを取り入れ、「触れる」ということの深さを探求したことで、単なる「マッサージする」ということの意味を大きく変えた。

1968年9月、モリー・ディ・シャックマンにより、「マッサージ、そしてメディテーション」というタイトルでワークショップが開催され、これにより始めてエサレンスタイルの全身オイルトリートメントの手法が一般に公開されることになった。その後、ボディワーク、ソマトイクスの全米的な広がりの中で、エサレンアプローチの全身オイルトリートメントは、全米を超えて、「エサレンマッサージ」として世界的な名声を得ていくことになる。

筆者鎌田は、1999年に日本では初となるエサレンマッサージ資格認定コースを開催したが、その後、活動する施術者にとってマッサージという呼称の日本での使用の制約があったことと、単なる「マッサージする」ということの意味が大きく変わっていることを明確化させたいという意図により、「エサレンボディワーク」という言い方を、日本での呼称として使うことを決断した。

その後、2013年、それまでの日本でのエサレンボディワークの実践の中から、日本型の実践スタイルとして、エサレンアプローチのコンセプトを「ゆったりセラピー」としてまとめ、全身オイルトリートメントのアプローチと着衣で行うアプローチの双方を行うようになった。

現在、日本では複数の主催者がエサレンアプローチによる全身オイルトリートメントのトレーニングをエサレン研究所から講師を招く形で行っているが、エサレン

マッサージの表記とエサレンボディワークの表記が混在している状況になっている。

2-2-3 「ソマティクス」の成立

70年代、エサレン研究所から米国全土に広がっていった一連の身体技法のアプローチは当初ボディワークと総称されていたが、ボディワークという言葉は、米国では別の意味でも使われていた。ボディという言葉は、人間の「身体」、という意味でも使われるが、車の「車体」も意味する。それで、当時米国では、ボディワークという表現は、車の車体を修理する、または車体を修理する工場、という意味に、一般の人々の間では使われていた。そういうふうな使われ方をされていたために、ボディワークという表現では、人間のからだを車の車体と同じように修理するのか、という誤解もつきまとうことになった。

しかし、センサリー・アウェアネスや、ロルフイング、そうしたアプローチというものは外側から車体をとんとんとトンカチで叩いて修理したり、あるいは悪くなったパーツを取り替えて新しく走らせたりする、というような人間のからだを物や機械のように扱うアプローチではなかった。むしろ、一人一人が自分の心とからだに気付きを向けて、どんなふうにも今ここで自分の心やからだが働いているかということに気付いていく、それを助けていくということを行っていると考えて、フェルデンクライスのプラクティショナーであり、哲学者であった、トーマス・ハナが、別の言葉を提唱した。それが、「ソマティクス」である。ハナは、「ソマティクス」という学術雑誌を創刊し、それまで、ボディワークと総称されていた心とからだに気付きを向けていくアプローチを総合的に研究した。

ハナの定義によると「ソマティクス」とは、次のように表現できる。

人間が外側から、すなわち3人称の観点から観察されたとき、人間の身体、ボディという現象が知覚される。しかし、この同じ人間が自分のからだの内側の感覚、いわゆる固有知覚、プロプリオセプティブ・パーセプションという一人称の観点から観察される時、カテゴリーとして全く異なる現象、すなわち、人間の「からだ」（「身体」ではなく「からだ」とひらがな表記することにするが）、英語表現による“Soma”が知覚される。ソマティクスというのは、Bodyではなく、Soma、内側から感じる「からだ」を扱っている、内側から感じる「からだ」にア

プローチしていく手法の総称である。

ハナのこうした主張と活動により、ソマティクスという言葉が米国内でだんだんと広がっていき、1980年代の終わりにはソマティクスを教える大学院が設立されるにいたった。一つは、カリフォルニア統合学研究所である。この研究所の中に、ソマティック・サイコロジーの修士過程ができ、この過程を卒業すると心理療法の資格を得ることができるようになった。すなわち、公式に認められたソマティクスの専門教育機関が完成した。それ以降、ソマティクスの具体的なアプローチとしては、フェルデンクライスや、ロルフイングや、エサレンボディワークなど様々ではあるが、それをしている共通の基盤として、施術者もクライアントも自らのからだを内側から感じるということを出発点とするという認識が成立したといえる。

2-2-4 米国における統合医療の広がり

米国やヨーロッパの中で、それまでの医学、西洋近代医学を乗り越えていこうという新しい動きが、統合医療という言葉で呼ばれている。「統合」とは、違う様々なアプローチを一つにまとめていくという意味だが、この統合医療という言葉が生まれた背景には、1990年代はじめにハーバード大学で行われたディビット・ハイゼンバークによる調査があった。

これは、西洋近代医学の中では科学的に証明されておらず、その効果というものが信用できないとされている、様々な民間医療や針やマッサージ、心理療法やボディワーク、あるいはサプリメントといった西洋近代医学以外のアプローチというものを、一般の人たちがいったいどれくらい利用しているかということ調査するものであった。

この調査の結果に、医学界は驚愕する。それは、全米の人口の約34パーセントが、そうしたものを使った経験があり、そこに使われた金額が、自費で保険適用外で病院の窓口で支払われる額と同じほどの金額であった。さらに、西洋近代医学以外の治療法を使っていることを医師に伝えているのは、患者のうち13パーセントであることが分かった。多くの患者が、医師の診断や処方とは別に、医師には内緒でいわゆる非正当医療を利用し、なんらかの効果があると実感していたのである。こうしたことが、90年代初頭のこの調査で明らかになった。

それをきっかけに、全米医学会（アメリカメディカルアソシエーション）が中心となってそうした非正当医療

の実態調査を行うために、全米の多くの医学校の中に調査研究センターを開設し、また、保健医療を統括するナショナルインスティテュートオブヘルスが、代替補完医療と呼ばれている新たな医学のアプローチに多額の研究資金を出して調査研究を始めた。これによって従来、西洋近代医学の中で全く周辺に追いやられていた非正当医療が、西洋近代医学のなかに組み込まれるようになった。こういった流れが、90年代以降進み、2000年に入ってから、むしろ、様々な西洋近代医学以外の治療の中には、西洋近代医学と同じような効果も持ち、また、体系的な治療法として確立されたものがあるということが認識されるようになった。例えば、それは典型的には東洋医学と呼ばれている治療法や、インドのアーユルヴェーダであったが、そうしたものの健康哲学や人間観も含めて西洋近代医学の中で取り入れていくべきものであるという考えが生まれた。

それは西洋近代医学が中心で他のものは補完という考え方でなく、実はそういったものすべてを統合しなければならないという考え方だ。これが、統合医療の流れである。

* * *

現在、米国の医学校のほとんどはこうした統合医療センターを持ち、医学教育の中に統合医療の実践を取り入れている。こういった流れが生まれて来た背景には、一般の人々が、さまざまないわゆる非正当医療とされるアプローチを実践し、そしてその有効性を実感してきた、ということがある。それまでは、自然科学の研究に基づいて、ある薬が有効かどうかが決められており、言ってみれば、それだけが正しく、そうした有効性の証明が得られなければ、医療とは認められなかった。これは人間の様々な個体の違いというものを全部一緒にして数字に置き換え、統計的に処理をして、これが正しい、これが有効だということを決めるということだが、それは一人一人のからだに合う合わないかが、結局、抜きに進められていくということになる。

その反動として、一人一人のからだの実感に基づいた治療を求めていくということが起きてきたといえる。その中で、ボディワーク、ソマティクスというからだの内側から自分自身の気づきを深めていくということはたいへん大切な役割を果たしてきた。今起きている、統合医療の流れの中で、医療の利用者が、自分自身のからだの実感に基づくこと、内側の気づきを深めていくことは、これからも中心的な役割を果たすといえる。

* * *

20世紀初頭にヨーロッパで生まれた身体教育や心理療法のアプローチが時代を経てアメリカに渡り、ボディワークとして60年代にエサレン研究所に集まり、米国に新しく気づきの文化を加えることになった。70年代にはいるとそれらは、学術的な探求が加えられ、ソマティクスという概念を育て、80年代には全米的な広がりとなっていく。米国では、多くの人々が、医療を選ぶときに、それが西洋近代医学に証明された正当とされる医療かどうかより、自分自身のからだの実感や気づきに基づくようになった。この事実が、90年代に入ってから、米国における統合医療のおおきなうねりを生むきっかけとなったことは疑いない。

この統合医療の考え方の根幹といえる、自分自身のからだの実感や気づきに基づくという“ありかた”は、もともと日本の心身一如の伝統の中で実践されてきたありかたともいえる。日本で育まれてきたこのありかたを、患者だけではなく、医療従事者自身が取り戻していく、そして、さらにこれからの日本の医療の中に活かしていく試みとして、ゆったりセラピーが活用されることを本研究会を通して模索したい。

2-3 〈実習〉医療従事者が行うゆったりセラピー ：当日のクラスの模様

前述(2-2)のように、米国での統合医療の広がり歴史の経緯とその中で、ボディワーク、ソマティクスが果たした役割を確認した上で、「触れる・触れられる」の実習を行っていった。参加者は、8名。2名が医師、2名が看護師、2名がセラピスト（全身オイルトリートメント）、1名が大学教員、1名が大学生であった。参加者は、講師を含め円座に椅子に座り、お互いの顔が見える形で自己紹介から始めた。

まずは、前述の内容をおおまかに伝えていった。実習に多くの時間を使いたいところであるが、実習の意図や意味を理解していることは欠かすことができない。内容としては、ボリュームがあるので、2時間半の中でどこまで時間を費やし、何に重点を置き、また伝え方をどうすべきか、プログラムとしては今後工夫すべき点は多くあると考えられる。

1時間ほど、椅子に座っての全体での対話形式の後、以下の実習を行った。実習は、2人組になってのロールプレイで行った。

【5つのタッチ】

(a) アイコンタクト

- (b) 自分に触れる
- (c) 相手の腕を動かす
- (d) 相手の背中に触れる
- (e) お互いに手に触れる

上記の中から、実際には、時間的制約があったので、(a) アイコンタクト、(b) 自分に触れる、(d) 相手の背中に触れる のみを行った。(a) のアイコンタクトでは、実際に接触がない分、アイコンタクトにより起こる自己の内面の変化に容易に気づきやすい印象を受け、参加者もその気づきの大きさに驚き、楽しんでいる様子がうかがえた。したがって、フィードバックの行い方を練習する意味も込めて、ここに時間を費やすことになり、実際に「触れる」を実習する時間が短くなってしまった感があったが、このクラスの目的は、実際に触れること云々よりも、それにより、自身の内面にどのような波紋が広がるのか、感覚的感情を含めて、あらゆる側面から気づく、その気づきにフォーカスするということであり、その練習、そしてフィードバック〈自己開示〉する練習ということなのであり、その目的においては、アイコンタクトは、たいへん有効である、という感想を持った。

「触れ方」を吟味していく際に、他者に実際に触れる前に段階を踏んで、まずはアイコンタクト、それから厳密には、境界を感じるという実習も行った方がよい。そこで、アイコンタクトの次には、相手の境界を感じるという実習を行った。

具体的には、アイコンタクトは、まず2人組になり、向かい合わせに座り、お互いに1分ほど目を合わせる、ということを行った上で、その間にどのようなことが自身の内側に起こったかについて、お互いにフィードバックをする、という方法で行った。

その後、相手の境界を感じる実習を行った。2人組になったうちの一人が、椅子に座り、もう一方は、〈十分に離れて〉パートナーの前に立つ。そのときにどれくらい離れることが、自身にとって、自分の領域を十分に感じることができるか、確認する。そこから少しずつ近づいていき、パートナーの領域に入ったと感じる位置を確認する。この実習の際には、目は合わせなくてよい。同じことをパートナーの背中側からも行う。その後、お互いにフィードバックの時間をとる。という順番で行った。

興味深い実習だった。どの人も相手の領域に入る境界線を敏感に感じ取ったようだった。その距離感は、各人によってさまざまであった。

* * *

その後、一人で行う実習、「自分自身に触れる」を行った。これは、椅子に座ったまま、自身の大腿部を手のひらを使って触れるということを行う。両方の手のひらをそれぞれ大腿部に置き、手のひらは何を感じているか、大腿部は何を感じているか、問いかけを変えるだけの実習だ。この実習は、「触れる」ときに同時に「触れられる」ことも起こっている事を実感できる、シンプルだが、重要な実習だといえる。

* * *

その後、もう一度2人組になり、お互いの背中に触れるという実習を行った。この際、「触れてもいいですか」と相手に許可を得ることも加えて行う。ここまでの間に、触れる前段階のことに十分に時間を費やし、その段階で起こる自身の内側の波紋に十分フォーカスしてきているので、格段に触れ方が繊細になっており、また、触れる・触れられることで起こる、自身の内面の揺れに気が付きやすくなっている。その後、お互いにフィードバックを行う。

【触れる側の身体感覚を育てる】

- (a) 足を地につける
- (b) 中心軸を感じる
- (c) 肩の力を抜く
- (d) 胸を開く
- (e) 寄りかかる
- (f) 返しを捉える

次に上記の、触れる側の身体感覚にフォーカスする実習を行った。これらは、手をセンサーとして使う際に必要な身体感覚を簡単なエクササイズとして実感できるように工夫したものである。上記の項目から、(a) 足を地につける、(b) 中心軸を感じる、(c) 肩の力を抜く、(d) 胸を開く、を行った。これらは、座って話を聞く時間がある程度長くなったタイミングで、適宜、ブレイク的に入れていった。時間的な制約で、(e) 寄りかかる、(f) 返しを捉える、は行わなかった。(e) と (f) は、2人組になって行い、十分なお互いのフィードバックを行いながら実習する必要がある。

【フィードバックの方法〈自己開示〉】

- 話す
 - ・「私」が感じたことを述べる
 - ・事実を述べる
 - ・感じたことを言葉にしてみようと試みる
- 聞く

- ・相手の気持ちに耳を傾ける
- ・評価しない
- ・会話しなくていい

実習にはいる前に、フィードバックの行い方について確認を行った。実習そのものと同程度にこのフィードバックが重要になるので、実習に入る前にフィードバックについての解説を行った。ただ、実際、参加者のフィードバックに耳を傾けていると、「話す」側は感じていること、ではなくて、考えたことにどうしてもフォーカスが行きがちであり、「聞く」側は、どうしても会話としての受け答えをしがちになり、そこに判断や自分の興味を入れてしまいがちだ。もし、十分なクラスの時間を取れるのなら、「触れる」「触れられる」の実習に加えて、フィードバックをお互いに行うときに必要なスキル、感じていることと考えていることとの違いを認識する練習、判断をしない練習、沈黙を受け入れる練習が十分にできると良いと感じた。もっとも、そういったトレーニングをすでに受けた事のある参加者がグループにいる場合もあるが、理想は、その都度グループでフィードバックを効果的に行うための基本を、フィードバックの実習を通して、必要な要素をひとつひとつ確認する実習を行うのがベストだと思う。

* * *

これらの対話、実習を約2時間半に渡って行い、最後の10分間ほどは、円座に戻り、各人の、このクラスを体験しての感想をシェアする時間をとった。その中で印象に残ったのは、次のような感想だった。

「普段、工作中、自分自身の中に何が起きているかということに注意を向けることはなかったが、実はさまざまな事が起きていることを今日実感した。あしたから、工作中的の自分自身にも注目を向けてみようと思う。」

「触れる時の基本的なことを、今日再確認した感じがする。ここが大切だと思うが、忘れてしまいがち。今日、思い出せてよかった。」

特に医療従事者にとって、対象者との関わりは、専門知識に基づいた専門的なケア、対応が求められるもので、臨床の現場は、常に忙しく迅速な対応に迫られる連続なのかもしれない。しかし、その中で、対象者の気付きや感じていることに基づいたケアを求めていくとするならば、立ち止まって、ゆったりする時間をとり、その中で、医療従事者自身が自らの内的な気付きに向き合い、そし

て対象者にも同様にそうした質の時間と空間をもたらしていくということなのかもしれない。

* * *

「自分をしっかりと感じるというのはめんどくさいことなんです」。ジュディス・O・ウィーバーは、その講演で語ったが、そのめんどくささを「触れる・触れられること」は、お互いに、時には容易に、時にはかなりはつきりと、乗り越えることができる。

3 手をセンサーとして使うことのできる「からだ」

触れ方をテーマに、本研究交流会で行ったゆったりセラピーの医療従事者向けプログラムの意図の解説、アプローチの概要、実施したクラスの報告を行ってきたが、重要ではありながら、ここまでの間で十分に語れなかったことがある。それは、手をセンサーとして使うことのできる「からだ」の問題だ。手をセンサーとして使うことで、いわば、“寄り添う触れ方”が可能になると考えるが、それは、そういうふうに意図すればすぐにやれる、というものではなく、感覚的身体的鍛錬が必要である事を、長年の施術者養成の経験から筆者は痛感している。エサレン研究所のトレーニングがすばらしいのは、そうした感覚を養っていく数々のボディワークのアプローチを受講者が豊富に体験できることである。

3-1 グラウンディングとセンタリング

そうした数々の心身の鍛錬のアプローチの中で、もっとも重要な身体感覚といえるのは、グラウンディング（地に足をつける）とセンタリング（腹を据える）、加えらるとするならば、軸を取る、胸を開くということだろう。

エサレンボディワークのトレーニングでも、特にグラウンディングとセンタリングは、毎日の身体感覚のエクササイズで必ず行うメニューであった。これらは、バイオエナジェティクスのエクササイズの数々から引用されたものだった。これらの身体感覚の鍛錬の重要性は、同じような内容が、古くから日本の武道でも言われている。

こうした身体感覚を、筆者は、エサレン研究所でのトレーニングで始めて得た訳ではない。まして、それまでに長年の武道の鍛錬の経験があった訳でもないのだが、最初にエサレン研究所のトレーニングを受けたときには、すでに身に付けていた。だから、エサレンのアプローチをすぐに理解し実践する事ができ、ゆったりセラ

ピーとして日本型スタイルにつなげることができたと感じている。それらの鍛錬は、日本の農家の日常の農作業や、生活様式、文化の中にあった。

3-2 昭和の記憶

その昔、といっても高度経済成長期が始まったばかりの昭和の頃だ。その子供の家は、わずかな田んぼと畑を耕していた。その頃は、まだ田植えや稲刈りは人の手で行われていて、おぼろな記憶の中に、耕耘機なるものはあって、田掻きや代掻きは、耕耘機で行っていたように思う。その子供の母の実家は、地域の中では比較的大きな農家で、茅葺きの家の土間には馬がいて、その横には五右衛門風呂があった。もうその馬で田んぼを耕すことはないのだったが、祖母が馬をととてもかわいがっていて、自分の目の黒いうちは馬を飼う、と宣言していた。そう、だから、優しい目をした馬がいた。

ここで思い出しておかなくてはならないのは、田植えのことだ。田植えのときの子供の仕事は、あぜ道の子供にとっては重い苗を両手に持って、すばらしいスピードで苗を植えている近所のおばちゃんたちに苗を届ける事だった。あぜ道は、平ではなかった。微妙な曲面を描いており、微妙にぼこぼこで、しかも幅は広くなかった。そこを苗の束をいくつか両手にもって、おばちゃんたちの腰のかごに苗がなくなる前になんとしても苗を届けてはならない。

裸足の方がよかった。なぜなら、あぜ道の微妙な曲面とぼこぼここと狭さを克服して田んぼに落ちずに、すばやく移動しておばちゃんたちに苗を届けるには、裸足の足裏でその曲面とぼこぼこを正確に捉えれば、バランスを崩さずに素早く移動できたのだ。

そして、肩の力を抜いて、腕をぶらぶらさせて、ということ、手首や肘からはできるだけ無駄な力を抜き、それには、胸を開いて上半身を保っていなければならないのだが、そういうからだの使い方が、苗の重さに耐えたり、全身のバランスを維持したりするには大切な事だった。こうしたからだの使い方を身につけるまでには、きっと何度かバランスを崩して田んぼに落ちたに違いない。田んぼに落ちて泥だらけになり、痛い思いをしながらも、その子供は、諦めずに田植えという一族、地域総出の重要な行事に参加する事で自分のからだの使い方を学び、そしてよく学べば、食を支える生産活動のたとえわずかでも一助となれることに誇りと喜びを感じていた。

少し大きくなると、田植えのために田んぼに入った。田んぼの泥は、容赦なく子供の足を引っぱり前に進むことを遮ったが、それに抗して足を1本ずつ抜き、また泥に入れ、中腰の姿勢を保ったまま、上半身を柔らかく使い、苗を植えていく。苗をしっかりと泥に植え付けるには、苗の根元を泥の中に置く最後の瞬間に手首をほんの少し返した方がよい。そんな事に気づいたりした。

* * *

稲刈りもした。秋の乾いた田んぼに足を踏み入れると、バツがわさわさと飛び上がったものだ。左手で稲束をつかむと、すかさず右手に握った鎌で、根元を切り取り、数束ごと重ねて進んでいく。次に藁でその束をまるって（束ねて）いく。秋の澄んだ青空にくると稲束をまわして最後に藁の根元の固い部分を親指でぐいと稲束に押し入れて、一束完了だ。こうした作業は、子供の指のひとつひとつの関節の結合組織を強めてくれたに違いない。

* * *

寄りかかりながら、移動する、というからだの使い方は、拭き掃除から学んだと思われる。その頃は、どこの家でも板間があって、掃除をするには、雑巾をしぼって拭いていた。小学校は木造の校舎で、教室の床も広い講堂の床も板間で、子供たちは毎日拭き掃除を課せられていた。低学年の子供たちは、一斉によいどんで、床に「寄りかかって、」後ろ足で蹴って進んで床を拭いた。少し大きくなると今度は、左右に上半身をリズムカルに動かしながら、同時に腕を左右に振り子のように振って拭く床の拭き方もマスターしたものだ。お尻をあげて拭かないと叱られた。お尻をあげることで寄りかかきの力を手のひらの雑巾に伝える事ができたから、汚れをより拭き取る事ができたのだ。もちろん、双方の拭き方とも、肘は、まっすぐに伸ばしていたらと思う。そうしないとからだを支える事ができないのだ。この毎日の鍛錬は、股関節まわりの筋を育て、また柔軟にし、体重移動をなめらかに行うための基礎が培われたに違いない。

* * *

肌への触れ方の繊細さへの理解は、理容業を営む母親が与えてくれた。日本の髪結いには、古くから顔そりの技術がある。鋭利なカミソリを使いながら、全くその鋭利さを感じさせず、むしろより柔らかく、指でやさしく肌をなでるような感触でカミソリを使う。その技を身につけるには、おそらく10年の鍛錬の歳月が必要だ。母の弟子達は、その技を身につけると一人前として、巣立つ。昭和の子供は、その姿を幼い頃から見守り、また、

鍛錬のモデルにもなった。

* * *

この子供が、10代20代と成長するに従って、田植えも稲刈りもすっかり機械で行われるようになり、徐々に農村のコミュニティも失われていく。木造の校舎はまもなく取り壊され、鉄筋コンクリートの立派な校舎が建てられた。若者は、男も女もできる限り学歴をつんで都会で働き、月給を得る事が価値あることだと教えられた。肌への触れ方の繊細さを伝えてくれた母親は、やがて糖尿病で失明し店をたたんだ。

* * *

20代になったこの子供は、しかし、自分の居場所を見いだす事ができずに、心の中に喪失感を抱えていた。食べるものも着るものも見るものも聞くことも学ぶこともありあまるほどあったから、それはどこからくるのか分からない奇妙な喪失感だった。それに加えて、からだの奥底から突き上がる、ある種の渴望があった。この奇妙な喪失感を抱え、どこからくるのか分からない、渴望としか呼びようのない感情を潜ませた、20代になった昭和の子供は、ある日、生まれ故郷を飛び出し東南アジアを回る旅にでかけ、あげくの果て太平洋を越えて、ニューヨークにたどり着く。そして20代の終わりに近くなって平成の声を聞く頃、北アメリカ大陸の西の端、エサレン研究所にたどり着いたのだ。そこには、古くて新しい、「ボディワーク」、ソマティクスの体験が待っていた。1990年1月のことだった。これが、“私の物語”であり、ゆったりセラピーの始まりだ。

——ストラクチャル・インテグレーションの基本要素. Dawn Eve 出版, 2005

編ニュースレター vol.16. 2006

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>



参考文献

村川 治彦: ソマティクスの理論と実践 —— 一人称科学の可能性. ボディワークと心身統合. (有) 創文企画, pp21-46, 2014

山口 創: 皮膚感覚の不思議. 講談社, 2006

山口 創: 皮膚という「脳」. 東京書籍, 2010

アンダーソン, W. T. (伊東 博 (訳)): エスリンとアメリカの覚醒. 誠信書房, 1998

土居 裕: 癒しの現代霊気法. 元就出版社, 2008(第2刷)

ローエン, A. 村本詔司・国永史子 (訳): からだのスピリチュアリティ. 春秋社, 2005(新装版第1刷)

モーピン, E. W.: 重力とのダイナミックな関係 第1巻