

## 〈身(み)〉に触れるケアの原点を巡る

タッチケア/セルフタッチング/エサレン<sup>®</sup>マッサージの実践の現場から

中川 れい子

(NPO 法人タッチケア支援センター)

### 1. はじめに/〈身(み)〉と“soma”

筆者が「身の医療研究会」に参加したのは、2011年にNPO 法人タッチケア支援センター<sup>1)</sup>を設立してから数年後のことでした。〈身(み)〉に触れる実践と教育を通じて様々な探求を深める中、昨年の第九回大会では“原点回帰”というテーマを受け、あらためて〈身(み)〉とは何か、〈身(み)〉に触れるとは？に立ち返る機会を得ました。この論考では私自身の施術基盤である「エサレン<sup>®</sup>マッサージ&ボディワーク」、それをもとした「ここにやさしいタッチケア」や「セルフタッチング」の実践を通じて、〈身(み)〉の多層的な意味と「ケア」の可能性について考察したいと思います。

筆者は約25年間、米国カリフォルニア州のエサレン研究所で開発されたエサレン<sup>®</sup>マッサージ&ボディワークの施術に携わり、現在、教育にも関わっています。エサレン研究所<sup>2)</sup>は、1962年に設立された滞在型リトリート・センターで、太平洋の波の音が響く山と海に囲まれ、温泉が湧き出る自然豊かな土地にあります。設立当初、ヒューマン・ポテンシャル(Human Potential、人間の潜在的な可能性/人間性回復)運動の発信地として、多様な実験的ワークショップが展開されました<sup>3)</sup>。人間性心理学、トランスパーソナル心理学、ソマティック心理学が発展した場でもあり、身心の統合や癒し、人間のホリスティックな成長と変容を探求する拠点として現在も機能しています。

ここで発展したエサレン<sup>®</sup>マッサージは、心と身体、



自然、そして“something great (大いなる存在)”とのつながりを想起させるホリスティックな身体観を基盤としています。その背景には、ヨガや瞑想、気功、太極拳、禅、合気道など東洋的な身体技法の影響があり、“今・ここ”の気づき、相互性、呼吸を重視した統合的なアプローチが特徴です。ヒューマン・ポテンシャル運動を提唱した人物の一人である英米の作家で哲学者でもあるオールドガス・ハクスリーは、“気づき”“体験”“身体性”“創造性”“遊び”の重要性を指摘し、人類は言語と非言語の両方の世界をを生きる“両生類”である<sup>4)</sup>と語りました。

エサレン研究所初期のディレクターで哲学者のトーマス・ハンナは、ギリシャ語の身体を意味する“soma”という言葉を用い、1976年に雑誌『SOMATICS(ソマティクス)』を創刊し、心と身体の統合を目指す様々なボディワークや身体心理療法を紹介しました。彼は、“soma”は、人間の身体を単なる肉体や物体ではなく、心や魂といったあらゆる次元を含む「生きている身体」と捉え、ま

た「内側から感じる身体であり、刻々と変化するプロセスそのもの」と語っています<sup>5)</sup>。この“soma”は、日本語の〈身（み）〉に非常に近い概念だと言えるでしょう。

筆者は、こうしたエサレン研究所で深められたソマティックな関わりを基盤に、2011年、家族間ケアや看護、介護、教育など対人援助の現場で広く実践することを目指したNPO法人タッチケア支援センターを設立しました。現在は、「こころにやさしいタッチケア」という名称で、高齢者や認知症の方、産後ケア、がん患者会など臨床現場での施術を展開しています。また、福祉施設や教育機関、就労移行支援センター、地域活動支援センター、女性支援センターなど地域コミュニティにおいて、タッチケアやセルフタッチングの指導・教育活動にも取り組んでいます。これまでの活動については、2016年と2021年の『〈身〉の医療』に記していますので、よろしければ御覧ください。<sup>6)7)</sup>



## 2. 〈身（み）〉とホリスティックな身体観

身体（からだ）に触れるという行為は、一般的に解剖学的な肉体—筋肉、筋膜、骨格、血管、皮膚、神経、体液、内分泌系など—toに焦点が当たりがちですが、実際に人が人に触れるときには、肉体だけではなく心や感情、エネルギー、その人の思考や記憶、価値観、さらには家族関係や人間関係、社会や環境との相互作用といった、多層的で複雑な存在の全体性が関わり合っています。

エサレン<sup>®</sup>マッサージ&ボディワークの身体観や教育方法を基盤とする「こころにやさしいタッチケア」の講座では、施術者のホリスティックな身体観の育成に重点

を置き、その教育方法の一つとして、身体や施術の在り方を、以下の4つの視座から学ぶよう指導しています。こうした4つの視座の混ざり合いを経て、〈身（み）〉の理解は深められていくと考えます。

- ① 科学の視座（三人称）：解剖学的に観察可能な身体。
- ② ケアの視座（二人称）：受け手（あなた）にとって今必要なことは何か？
- ③ 内的な体験の視座（一人称）：一人一人の「わたし」の内側に流れる内的世界。内受容感覚。ナラティブ。
- ④ コミュニティの視座（一人称複数）：私たちを取り囲む社会や環境、グループ。関係性。

エサレン<sup>®</sup>マッサージは、一種の“エネルギー・ワーク”として解釈されることがあり、このアプローチでは“身体”をエネルギーの連続体として捉えます。肉体、感情、思考、空間、関係性、環境、そしてスピリチュアリティといった多様な「層（layer）」がグラデーションのように織り重なり、分離することなく統合されています。施術においては、「全体性を見守る」「呼吸とともに、ただ“今・ここ”で“あるがまま”にいる」「ジャッジし、無理に変えようとしない」などの非侵襲的アプローチが重要とされます。この姿勢は結果的に「受け手を尊重し、“大切な存在”としてかかわる」ことへとつながります。

しかし、これらを思考で理解しようとする、施術という実践の現場においては、従来の分離的な身体観に逆戻りしがちです。そのため、筆者は施術者の在り方と、触れる／触れられる2者間の“つながり”において、特に以下の3つの要素に注目し、“存在／Being”そのものにかかわる姿勢を大切にしています。

**呼吸**：呼吸は生命の源であり、人と人が共に呼吸をするということは、生命のリズムを共有し、互いに響きあう〈場〉を育みます。

**重力**：重力は、施術者と受け手を共に地球の中心へと、つなげていきます。<sup>8)</sup>

**ゆらぎ**：呼吸や心拍、脈動等の微細なリズム。私たちの身体には生命としての“ゆらぎ”が存在しています。<sup>9)</sup>

このような生命の根源的な要素を底流とするアプローチを通じて、施術者と受け手は年齢、性別、人種、国籍にかかわらず、“Being”の存在として深いレベルでつながりあえるのではないのでしょうか。人が安全・安心を非言

語で身体的に実感することは簡単ではありませんが、〈身（み）〉への理解を深めることで、生命としての“Being”をサポートするケアが深まると筆者は考えます。

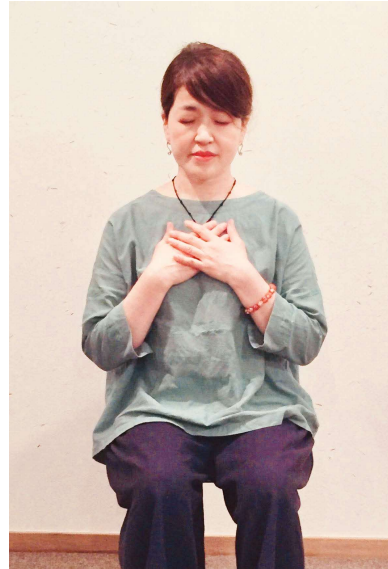
### 3. セルフタッチング／自らの〈身（み）〉に触れる

自分の手で自分自身の身体に触れる「セルフタッチング」は、筆者がボディワークを教えることになった2003年頃に始めました。当初は、他者に触れる前にまずは自分自身に触れること、そして自分に触れながら柔らかく密着感のあるタッチの質感を育むことを目的としていましたが、2013年頃からはセルフケアとして独立し、就労移行支援センターや地域活動支援センターなどで、うつ回復期や発達障害の若者など、「他者から触れられるのが苦手」な方々に向けてご案内してきました。特に、COVID-19の問題で人と人の触れ合いが制限された2020年以降、セルフタッチングはオンラインでも誘導が可能のため、予想以上の広がりを見せました。2022年には『みんなのセルフタッチング』（日貿出版社）<sup>10)</sup>として書籍化され、現在は指導者養成にも力を入れています。

〈身（み）〉という重層的な“身体”を考察するならば、セルフタッチングは、自らの〈身（み）〉に触れ、〈身（み）〉に気づき、〈身（み）〉とのつながりを再生するプロセスを、探求するワークだと言えるでしょう。自分の身体に触れた際、微妙な違和感を抱く方は少なくありません。「ぞわぞわする」「気持ち悪い」「何も感じない」といった感覚を述べる方は年々増加しています。このような違和感は、自分自身を客観的に見つめる“自己イメージ”と、実際に自身に触れた際に内側で感じる感覚との間に、“隔たり”や“分離”があることに起因する場合があります。また、「日常生活で自分に触れた経験がほとんどない」という方も珍しくはありません。

こうした方々が少しずつ自分の身体の感覚に馴染めるよう、セルフタッチングでは「自分に対するジャッジや期待を手放し、ただ“あるがまま”に触れる」ことをご提案しています。触感（温度や質感、身体の輪郭など）を味わいながら“今・ここ”にとどまり、その瞬間の感じ方を大切にすることを重視します。そして、時間の経過とともに「感じ方の変化」に気づくプロセスをサポートすることで、最初はしっくりこなかった自分の身体への感覚が、徐々に親しみやすく馴染んでくるケースがとても多くみられます。

セルフタッチングを通じて自分の身体と対話し、探求



する中で、客観的な対象（三人称）として捉えられていた自分の身体イメージが、内側から感じられる一人称としての身体と混ざり合っていきます。この混ざり合いの中で〈身（み）〉が内側から立ち上がっていくのではないのでしょうか。自分の身体を〈身（み）〉として触れることで、自分自身の〈身（み）〉が唯一無二で、大切に愛おしい存在として感じられたというご感想を述べる方も少なくありません。このように、セルフタッチングは、自分自身を慈しむ「セルフ・コンパッション」を自然と促す点にも注目されています。

### 4. 〈身（み）〉とセルフ・コンパッション

近年の研究によれば、自分自身をあるがままに慈しむ「セルフ・コンパッション (Self Compassion)」<sup>11)</sup>は、人生の幸福感 (Well-Being) を深めることが報告されています。また、セルフ・コンパッションが高まると、他者に対する思いやり (コンパッション) も深まる傾向も示されています。一方で、多くの人が「自分を愛する」「あるがままの自分を受容する」「自分自身を大切にすること」に困難を感じ、他者を思いやるように自分を大切にすることは、「言葉では簡単だが、実践は難しい」という声も多く聞かれます。その背景には、人間の注意は外部環境に向かう傾向があり、周囲との比較・評価や外見への意識が高まりやすいこと、さらに現代社会が情報過多であること等、様々な要因が考えられます。

セルフタッチングは、触れる手の平を自分自身に向けてすることで、外側に向かいがちな意識を自然と内側へと向けていき、触れる手の感覚が“今・ここ”へとつなげ内受容感覚も深めます。身体全体を、初めて訪れる街を旅

するように触れていく中で、自分自身を内側から発見していくプロセスが〈身（み）〉への回帰であり、そのこと自体がセルフコンパッションの種子を育てていくのでしよう。セルフタッチングのワークを通じ、「自分に対して“愛している”という言葉が思わず出てきて驚いた」というご感想も聞かれます。

また、他者からのやさしいタッチもセルフ・コンパッションを深める効果があります。安心感と心地よさの中で大切な存在として触られることで、受け手は「自分自身が大切な存在である」ことを無意識に受け取り、その結果「もっと自分を大切にしようと思いました」と呟くお声もよく聞こえてきました。

例えば、高齢者へのタッチケアは、身体機能や社会的役割が低下しがちなお年寄りに、ご自身が敬われるべき大切な存在であるという気持ちを自然と呼び覚ましていきます。また、筆者は長年、神戸市の総合病院産科病棟で出産後のお母さんへのタッチケア・トリートメントに携わっていますが、施術後のアンケートに「自分を大切に触れてもらったように、赤ちゃんにも大切に触れたい」「支えてくれた家族や医療者への感謝が深まった」というご感想も多くいただけてきました。

産後のお母さんは陣痛や出産、さらに医療的ストレスを身心に受けた後であるにもかかわらず、自分自身を顧みる余裕を持ってない場合がほとんどです。その中で産後のタッチケア・トリートメントを通じて一息つき、自分自身に帰り、自分を大切にする時間を提供することで、その後の育児や母子関係に大きなプラスの効果をもたらします。こうした取り組みが評価され、現在では専用の小さなリラクゼーション・ルームも設置され、総合病院の中の「癒しと回復の空間」として現在も機能しています。

このように施術者が〈身（み）〉を深く理解し、重層的な身体観を育むことで、人を大切な存在として触れていくことが実践され、そのことが臨床の様々な場面で“ケア”の質を向上させる可能性を有すると筆者は考えます。このテーマについて、今後も実践を通して、様々な分野の方々と交流しながら考察を深めていきたいと思えます。

## 参考文献

- 1) NPO 法人タッチケア支援センター <https://touchcaresupport.com/>
- 2) エサレン研究所 (Esalen Institute) <https://www.esalen.org/>
- 3) Walter Truett Anderson (1998) 『エスリンとアメリカの覚醒：人間の可能性への挑戦』伊藤博訳（誠信書房）
- 4) Aldous Huxley (2010) 『多次元に生きる—人間の可能性を求めて』片桐ユズル訳（コスモ・ライブラリー）
- 5) 平澤昌子 (2013) 『身体感覚を取り戻す、ハンナソマティクス』(BAB ジャパン)
- 6) 中川れい子 (2016) 「対人援助に役立つタッチケア・その理論と実践—身〈み〉・存在・いのちに触れるケアとして」『〈身〉の医療』2, 18–27. <https://ratik.org/wp-content/uploads/nakagawa2016.pdf>
- 7) 中川れい子 (2021) 「タッチケア 10 年の歩みと、コロナの時代に伝える“気づき”のタッチ—デジタル社会と感染症の時代、人はふれあわなくてもつながっていくのか？」『〈身〉の医療』6, 1–11. <https://ratik.org/wpcontent/uploads/mi6nakagawa2021.pdf>
- 8) 野口三千三 (1979) 『野口体操—おもさに貞く』(柏樹社)
- 9) Rita Marie Johnson (2016) 『完全につながる コネクション・プラクティス—平和を生み出す、脳と心臓の使い方』きくちゆみ・森田玄訳（ハーモニクス出版）
- 10) 中川れい子 (2022) 『みんなのセルフタッチング』日貿出版社
- 11) Kristin Neff (2014 年) 『セルフ・コンパッション』石村郁夫訳（金剛出版）

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<https://ratik.org>

