

心と身体をつなぐ試み

岡 本 雅 子

1. はじめに

2. 身体の開放は心の開放につながるか
 - 2-1. 心と身体
 - 2-2. 身体的開放と心的開放
 - 2-3. 身体的開放に関する調査

3. ノンヴァーバル・コミュニケーションとしての身体的接触
 - 3-1. 他者との身体的接触
 - 3-2. 身体的接触と人間関係
 - 3-3. 身体的接触に関する調査
 - 3-4. グループ・ワークに関する調査

4. おわりに

1. はじめに

現在わが国では、「凶悪犯罪の低年齢化」「不登校」「保健室登校」「いじめ」等、子供達の反社会的・非社会的行動が教育への大きな課題として課せられている。これらを引き起こした原因としては、住宅環境・生活スタイルの変化、少子化による過保護・過干渉、家庭・地域・学校教育の崩壊など様々な要因について言及されている。そして「心の教育」の充実という方向性が提示されるに至ったわけであるが、道徳教育・クラス活動・クラブ活動・生活指導などを通じて、従来から「心の教育」は行われてきたのではないだろうか。従って、子供を取り巻く環境の変化に伴って、「心の教育」に関連する何か欠落した、或いは弱体化したことによって、従来の手法ではカバーできない問題が生じていると考える方が妥当ではないだろうか。

そこで注目したいのが、実体験である。「体験学習」が導入され、「奉仕活動の義務化」については、現在様々な議論がなされている。しかしながら、義務としてでも実体験をさせなければ、就労の大変さや物の価値が理解できず、他者、特に弱者の気持ちを汲むことができないと判断されているということは容易に想像がつく。

我々は経験をデータベースとしてイメージ能力を駆使しているのだから、実体験不足はイメージ能力の低下につながる。具体的にいうと、本離れによる行間を理解する能力の低下がそうである。このことは話し言葉においても言えることである。例えば、婉

曲的にたしなめるといふ、いわゆる日本人的な他者への気配りを用いた手段は効果的でなく、直接的な表現を用いないと「何を言われているのかよくわからない」ということになる。視覚・聴覚的にも絵本・紙芝居・写真・ラジオよりも当然テレビ・ビデオが主流であるので、受動的に情報を受信することが日常的となっている。つまり、生活の中で能動的にイメージする必要性がないのである。こうした実体験不足に伴うイメージ能力の低下の表れとして、自分の言動が及ぼす影響・結果をイメージすることができず、対人関係における種々の問題を引き起こしているのではないだろうか。

そこで、「心の教育」に必要な要因を明らかにし、充実した教育を展開するために、実体験・対人関係という視点に着目して方法論を模索したいと思う。

2. 身体の開放は心の開放に通じるか

2-1. 心と身体

心と身体は、どのようにとらえるべきか。「古代の日本人においては、主観と客観、心と身体の区別がなかった」¹⁾とされている。しかし、言語の意味上、「身体」は肉体と同時に物体を意味する場合が多い。日本語においても、元来「『身(み)』は生命のこもった肉体をいうのに対して「身体(からだ)」は生命のこもらない形骸としての身体を指す」²⁾、つまり「身体」は「生命や精神を取捨して考えた肉体」³⁾としてとらえられている。

1) 湯浅泰雄『身体論』講談社学術文庫1990,p.44.

2) 長崎大学生涯学習教育センター運営委員会編『身体論の現在』1996,p.4.

3) 同上.

心と身体のかかわり、つまり「心身論」には二元論、一元論、様々な考え方がある。それらは、各々の学問的な立場によって「心」「身体」どちらか一方を重視したり、或いは逆に双方を対比させて考えることが無意味であったりするわけである。本論では、「身体」を中心に取り上げるが、科学的な客観的身体或いは物体としてではなく、身体は心を含めた複合体、つまり「心身一体」というとらえ方を前提としたい。そして、現在の子供に関する諸問題が示唆しているのは、「心」と「身体」をつなぐコネクター、或いはその相互交換の過程の中に、今後の教育上の課題があるものとして論を進める。

2-2. 身体的開放と心的開放

身体的影響、心的影響の相互的作用については、「心身症」が周知されているので、広く認識されていることと思う。池田は「心身の相互交通」について、その著書でメルロ＝ポンティの「即のダイナミズム」、そしてメダルト・ポスの「心的エネルギーと身体的エネルギー」の有効性をそれぞれ述べている。しかしながら、「心身関係はさらに深い根をもっており、こうした理論ではとうてい届かない深層の領域が広がっていることも忘れるべきでない⁴⁾」と言及しているように、心身関係の全てを言い表せる万能な説はない。一方、心身関係における相互作用のメカニズムはどうであれ、何らかの形で相互に作用し合っていることも事実である。

身体がほぐれてリラックスしている、つまり筋肉が弛緩している状態にいるとき、精神的にもリラックスして開放されている

と感じる場合が多い。具体例をあげると、入浴の際やマッサージを受けている際に(血行が良くなり筋肉が弛緩している状態)、精神的にもリラックスし、ほっとする或いは安らぐ気持ちになった人は少なくないはずである。逆に、精神的に緊張したり「あがる」場面で、身体が硬くなり動きがぎこちなくなることも多くの人が経験済みである。ではこの作用を逆方向に作用させる、つまり身体を柔軟にし(体操選手やバレリーナのようにではない)、筋肉が弛緩している状態を作り出すことは、精神的リラックスの状態、心的開放につながるのではないだろうか。

2-3. 身体的開放に関する調査

どのようなときに、身体がリラックスしていると感じるのか。本学幼児教育科1年生を対象とした、身体的開放に関する調査の結果(資料1)を参考に論を進める。

資料1を見ると物理的に身体が休んでいる状態、つまり消極的休養をとっている「寝る」「入浴」「マッサージを受ける」状態のときに、7割以上の者が身体がリラックスしていると実感している。「入浴」「マッサージ」の場合には物理的に身体が休んでいるだけでなく、身体が温まり、血行が良くなり、筋肉が弛緩している状態である。これらの場合に身体がリラックスしていると感じる者が多いのは、ある意味当然のことである。

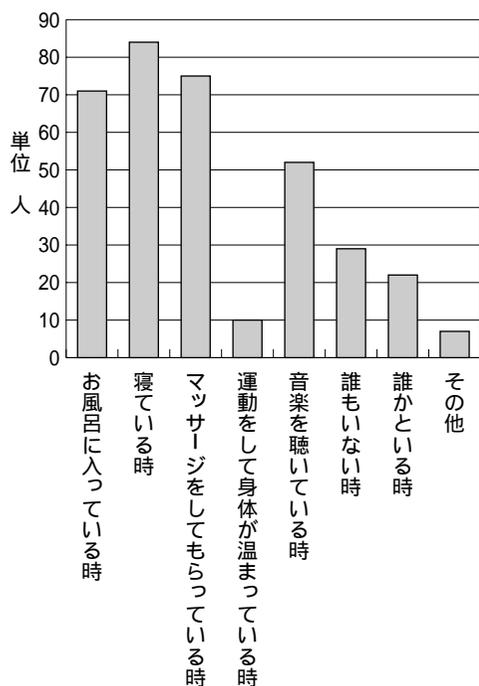
次に、趣味・スポーツつまり積極的休養として設問した、「音楽を聞く」「スポーツをする」に対しては、予想外に実感されて

4) 池田善昭『心身関係論』晃洋書房1998, p. 165.

資料1
「身体がリラックスするのはどのような時か」

幼児教育科1年生 101人(複数回答)

お風呂に入っている時	71人
寝ている時	84人
マッサージをしてもらっている時	75人
運動をして身体が温まっている時	10人
音楽を聴いている時	52人
誰もいない時	29人
誰かといる時	22人
その他	7人



いないことがわかる。「音楽」は約半数の者が実感しているとはいえ、リラックスさせることを目的として売り出されている音楽の人気や、カラオケでストレス発散することが一般的になっている昨今の風潮を考慮すると、具体的・物理的に身体が休む状態に比べて意識が低い。「スポーツ」に関して

は更に低く、これは軽度のウォーミング・アップ程度のものよりも、筋肉痛がおこるような運動強度の強いものをイメージするからではないかと考えられる。これは他の状況の者と比較しなければ明らかではないが、幼児教育科という学科の特性として、音楽や身体活動に対してはより専門的に、そしてよりレベルの高いことを要求されることに起因するのではないだろうか。以上のことを念頭におきながらも、積極的休養は身体がリラックスしている状態としてはあまり実感されておらず、特に身体活動を伴う場合には、身体の休養、リラックスにつながると認識している者が少ないのが現状である。

最後に、今後注目したい点をあげる。対人的なストレスと身体のリラックスしている状態とを関係づけて感じている者が予想以上に多く、それぞれ全体の2～3割いることである。これは、「一人である時」にリラックスしていると感じる者は、「誰かといる時」には身体がリラックスできないわけであるので、あわせて全体の5割が対人的なストレスと身体のリラックスしている状態を関連づけて意識しているといっていよう。「一人である時」にリラックスできるタイプは、対人ストレスが強い結果、それが身体の緊張となって表れる。そして「誰かといる時」にリラックスできるタイプは、友人と同じような行動をとりたがり、学内にいるにも関わらず、携帯電話やメールで居場所の確認をしている、最近よく見かける行動パターンをとる者達である。つまり、一人であることが不安で、その不安感が身体の緊張となって現れるのである。これらの結果からは、対人関係が精神的にも身体的にもストレスとなっている現代の

若者像が、如実に現れているといつてよいだろう。

では、身体的活動を通じて対人関係を円滑にし、又、对人的ストレスを受けるだけでなく、身体的にも精神的にもやすらぎ、安心、リラックスを得るために効果的な方法はないのだろうか。

3. ノンヴァーバル・コミュニケーションとしての身体的接触

3-1. 他者との身体的接触

まず、他人と関わることに消極的な昨今、他者に触れるどころかペアを組むこと自体が難しい問題となっていることを、体育教員の多くが感じていることであろう。例えば、3人の仲良しグループがいたとすると、他の3人グループと組めばよいと普通は考えるが、それを嫌がる子供達が非常に増えているのである。理由は(同じクラスにも関わらず)友達でないから「知らない人だから」と答える。便宜上出席順のペアを組めばそれに従うわけだが、たまたまあまり交流のない人と組んだ者は、全く楽しくないのである。本来は、このような機会を通じて交友を広げるべきなのだか、なんとなく緊張して心からは楽しめない時間を過ごしているのである。

交流のあまりない、つまり親しい友人でない場合には、一緒にいるだけでも楽しくないわけで、相手に触れること、触れられることにはより抵抗があるようである。例え親しい友人であっても、柔軟運動の場合には、補助の加減によって相手が嫌がった

り、自分のことをよく思わないのではないかという不安感をもつ者もいる。実際本校の幼児教育科の学生でも(こどもと接する職業に就くことを目標とする)、最初の1, 2回は大部分の者に見られる傾向である。身体的接触に関する学生の意識については、後述の調査結果の項目で述べる。

他者との関わりにおいて、身体的な接触を嫌がるということは不安感や疎遠感の表れであり、時には関わり方を知らなかったり、逆に深く関わりたくないという思いの表れなのではないだろうか。

では身体的接触が意味するものは何であるのか。野口は、身体的接触を人間関係の本質としてとらえている。「肌と肌が触れ合うことは、親子関係に限らず、全ての人間の根本の問題」⁵⁾と述べているように、心の触れ合いの一環としてスキンシップがあるのである。つまり肌が触れることは心を伝えるメッセージになるのである。例えば握手には「私は敵でない」「私はあなたを理解しようとしている」「私はあなたと親しくしたい」等のメッセージがあり、親が小さな子供の頭をなでたり、抱き上げる際には「私はあなたを愛している」「私はあなたを守ります」等のメッセージが無意識に込められているのであろう。一方、心の琴線に触れるといえは「人間関係のもっとも奥深い心の触れ合い」⁶⁾のことである。では、人間関係はどのようにとらえるべきか。

3-2. 身体的接触と人間関係

人間関係を意味する「間柄」について、和辻は「主体的空間のひろがり」⁷⁾とし、湯浅

5) 野口三千三『原初生命体としての人間』三笠書房1972, p. 151.

6) 同上.

7) 湯浅泰雄『身体論』講談社学術文庫1990, p. 31.

は「間柄において存在することは、生活の中に存在することである。そして空間の場所に存在するということは、人間にとっては、身体をもって存在するという他にない⁸⁾」と述べている。更に社会的身体的空間という視点において市川は、「普通の人間でも精神的に不安定な場合や、敵対的な状況のもとでは、他者の接近は、しばしば自己のうちへの異物の侵入として、名状しがたい不安感や恐怖を引き起こす⁹⁾」と述べている。空間の共有に関してでさえそうであるのだから、直接的な身体的接触を伴う場合にはなおさらである。即ち、共有する空間内において身体が存在することが人間関係の根本であり、身体的接触を伴う場合は、当然ながらより親密な人間関係を示すのである。又、湯浅は和辻の考え方を以下のように紹介している。

人間関係は単なる心理的關係でもなく単なる身体的關係でもない。又両者の結合でもない。もともと、身体と心を分離してはいけけないのである。言いかえれば人間の基本的存在様式は心身一体、あるいは“心身一如”なるものとしてとらえなくてはならない。¹⁰⁾

このようなとらえ方は西洋哲学的思考と全く異なる、いわゆる東洋哲学的思考であるが、前述したように、ここでは「心身一体」という身体観を前提としているので、人間関係においても和辻同様、心身一体の關係としてとらえたい。

以上のことから、「人間関係」は共有する

空間に身体が存在すること。但し、身体と心は一体のものとする。そして「身体的接触」は人間関係の本質に関わる行動であるとする。

3-3. 身体的接触に関する調査

ここでは、本学幼児教育科1年生を対象とした、身体的接触に関する調査の結果(資料2)から論を進める。

柔軟運動やグループ・ワークを通じて身体に触れるときに感じる事として、まず「不安感」や「嫌悪感」を感じるという、マイナスの感覚を感じる者はどちらかといえれば少ない。又、これらの感覚の強い者は、その理由として「くすぐりたい」からと答える者が多数であり、設問の意図する本来の意味での「不安感」や「嫌悪感」とは少しニュアンスが違うようである。又「恥ずかしい」がそれらについて得点が低い。これは、対人関係に積極的でありたい、或いは、積極的であるべきだという学科の特性が影響しているように思われる。

次に得点の高いものであるが、「安心感を感じる」項目では、先の「くすぐりたい」と答えた者は当然低い得点であるので、それを考慮に入れると、「くすぐたくない」者の間ではかなり高得点となっている。これは、対人関係がストレスにつながるという傾向から考えると、全く逆の傾向であり、非常に注目すべき点である。又、「仲間意識を感じる」と回答したり、「仲良くなった気がする」と感じる者も多い。つまり、もし「くすぐりたい」という感覚が強くないのであれば、身体的接触を持たせることは

8) 湯浅泰雄『身体論』講談社学術文庫1990,p.31.

9) 市川 浩『精神としての身体』劉草書房1975,p.15.

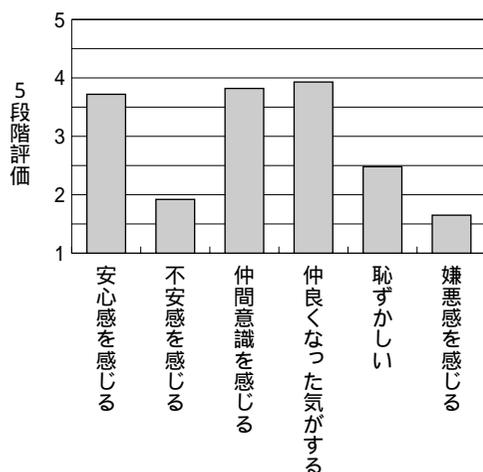
10) 湯浅泰雄『身体論』講談社学術文庫1990,p.47.

資料2
「身体に触れるときに感じることは何か」

幼児教育科1年生109人回答

(強く感じるものを5, 全く感じないものを1とする5段階評価)

安心感を感じる	3.72
不安感を感じる	1.92
仲間意識を感じる	3.82
仲良くなった気がする	3.93
恥ずかしい	2.48
嫌悪感を感じる	1.65



「安心感」をもたせ、「仲間意識」を感じさせ、より「仲良くなった」と感じさせることができるということである。このことから「身体的接触」を伴う柔軟運動や、運動の補助を場面に応じて効果的に使用することは、「対人関係」に何らかのプラスの影響を与える可能性があることを示唆しているといえる。

しかし、対象学生が一般的な傾向を示していない可能性はある。なぜならば、「保育士」「幼稚園教諭」の資格取得を目標とする彼らは、先にも述べたように「対人関係」に

積極的でありたい、又は積極的であるべきだと認識しており、授業の中で「対人関係」に関する話題に言及されることも多い。筆者の授業においても「対人関係」や「人と触れ合うこと」についての話題は、たびたび取り上げることである。従って、これらの意識は一般学生よりも高い傾向にあるとは思うが、「人と触れ合うこと」が及ぼす対人関係への有効性は否めないであろう。

では、彼らが人と「触れ合うこと」の多いグループ・ワークの中で身につけたと認識していることは何か。

3-4. グループ・ワークに関する調査

ここでは、前述の調査と同様に本学幼児教育科1年生を対象とした、グループ・ワークに関する調査結果(資料3)をもとに論を進める。

まず、資料3を見ると、グループ・ワークの中で得たと感じる得点の高いものは、「協力することができた」「仲間意識ができた」である。このことから、グループ・ワークを通じて他人と協力することによって、共に達成したという充実感を得、一致団結することによって仲間意識をもったといえる。

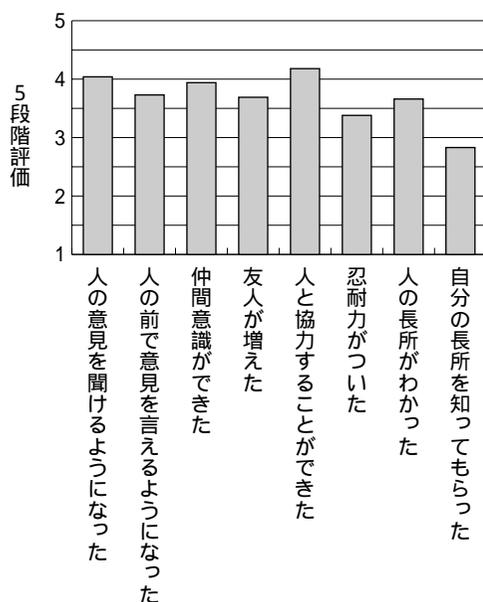
次に集団の中での自己表現という視点から考える。「人の前で意見を言う」よりも「人の意見を聞くことができた」の得点が高く、「自分の長所を知ってもらった」よりも「人の長所がわかった」の得点が高い。つまり集団の中では受身になり、自分の能力を発揮し、認めてもらったという意識がどちらかといえば低いといえる。このことから、様々な能力を発揮できる自己表現の機会を充実させることが、グループ・ワークを一層充実させることにつながるものと考

資料3
「グループ・ワークで得たことは何か」

幼児教育科 109人回答

(強く思うことを5, 全く思わないことを1とする5段階評価)

人の意見を聞けるようになった	4.04
人の前で意見を言えるようになった	3.73
仲間意識ができた	3.94
友人が増えた	3.69
人と協力することができた	4.18
忍耐力がついた	3.38
人の長所がわかった	3.66
自分の長所を知ってもらった	2.83



えられる。

注目すべき点は、「友人が増えた」の得点が予想外に低いことである。確かに、様々な行事や授業の課題を様々な集団で行い、交友の輪が広がっているにも関わらず、普

段の仲良しグループは入学当初とほとんど変わらずにいるように見受けられる。この友人が増えないという現象は、現代の「対人関係」が円滑にできないことに起因する諸問題を象徴しているように思われる。

又、集団の中では自分の意見が通らなかつたり、自分の都合を後回しにするなどの耐える場面が多いはずなのだが、「忍耐力がついた」の得点も予想外に低い。この結果からは、対人関係の中で、耐えているというストレスを感じないか、或いは、協力をし他人に合わせているが、そのことが非常にストレスと感じているかの両極端の2点が考えられる。しかしながら、幼少より我慢を強いられる経験の少ない世代であることを考慮すると、後者の者の方が多くのように思われる。もしそうであるならば、現代人に求められる我慢強さを身につけるとい意義がクローズアップできる。しかし過去にグループ・ワークの経験が少なく、それによるストレスがあまりにも強い場合には、段階的に行ったり、発散の方法をも同時に身につけさせなければ、対人ストレスによる不登校や保健室登校が示しているように、放棄・拒否など目的とする効果の逆の反応につながる危険性を示唆しているのではないだろうか。

4. おわりに

私達は、人間関係の中で自己の存在意義を見出すことが多い。そもそも私達人間は、「自己の身体を介してかたちある他の諸存在を、かたちある他の諸存在を介して自己の身体を理解する」¹¹⁾のであり、幼少期であ

11) 市川 浩『精神としての身体』劉草書房, 1975, p. 21.

れば、家族の身体を介して自己の身体を認識し、又家族とのかわりの中で自己の存在意義を見出すのである。

最近増えたといわれる、声が軽い人、声が弱い人という話題について、管は「そこには人間に対する、或いは世界に対する関係意識の希薄さが投影されているのである。声の弱さは、生き方の問題であり、他者への態度のあり方なのだ」¹²⁾と指摘し、「根底にあるのは、働きかけに対する拒絶の志向である。つまり、それは、心身関係にあらわれた、存在の危機の一表現にほかならない」¹³⁾と警告している。つまり、対人関係のあり方が示すものは、心身問題にまで発展する重要なキーワードであると考えられる。

核家族化・都市化による家庭・地域の教育が崩壊しつつある昨今、対人関係の希薄という問題はどうしても避けられない問題である。そしてこの問題が根底にあって、教育現場における対人関係を起因とする諸問題、心身関係の障害を引き起こし、学校教育の崩壊をもたらしているわけである。したがって、教育機関としては対人関係のあり方を重視しなければ、結果的に「心の教育」につながらないのではないだろうか。この問題は「奉仕活動」を義務化するだけで済む問題ではなく、「共同作業、遊戯、集団スポーツなどが、いちじるしく他者との親近感をまし、他者理解をふかめ、また子供の精神発達に大きな影響を与える」¹⁴⁾と言われているように、幼少期からの対人的な実体験の少なさを補うべく、教育のあらゆる場面においてグループ・ワークを行うこ

とが必要であると思われる。もちろん、対人関係に慣れておらず、グループ・ワークを行うこと自体がすでに難しい問題であることも事実である。しかし、敢えてあらゆる手段でこの問題にとりくまなければ、教育に関わる諸問題は解決しようがないのではないだろうか。

12) 管 孝行『身体論』れんが書房新社,1983,p.163.

13) 同上p.164.

14) 市川 浩『精神としての身体』劉草書房,1975,p.87.