

# 身体をひらくワークショップ

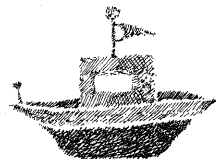
## ―六年間参加したワークショップの経験と

### 日常生活の中での発見―

清原 規子

子どもと関わっていく中で、言葉とは違うコミュニケーションや響き合いを感じたり、子ども自身の言葉によらない表現に少しでもよりそうことができれば、と常々心がけながら保育をしていた。そんな時友人から電話があり、身体を動かすことによって自分自身に気付くといった内容のワークショップの

案内を送るといつてきた。頭で考えることの方が多いので身体で考えることをしてみても面白いのではないかと。自分自身の中にある、目に見えない、言葉に表せないものと向き合うことで、子どもとの関わりの中に広がっていったり、深まっていくものがあるのではないだろうか。そう思って、私はそのワー



クシヨップに非常に興味を持ち、一度参加してみようと思った。

### 初めて参加して

一九九五年十月三日夜、三時間のコースに参加をした。大学の講義室の一つが会場で、ドイツ人であるカールハインツ・ロツシユ氏が講師で来日していた。少し講義があつた後身体を動かし、それからそれぞれが自由にダンスを始めた。私の頭の中には、昔行つた創作ダンスや、舞台で見たことのあるモダンダンスなどがイメージとして浮かんできたが、なかなか身体が動かない。それよりも他の人たちのダンスが気になり、そして何よりも自分がダンスを始める時の周りの目（「いいとか悪いとかの評価」が非常に気になって仕方がなかつた。私は、できるだけ目を閉じて、音楽に集中して踊る―身体を動かす―ことにした。けれど踊りながらもいろんな問いが

自分の頭に浮かんできたりしていた。

帰り道、正直言うと、この三時間は私にとってどんな意味があるのかとずっと考えていたが、翌日、「次回も是非参加してみたい」という思いが強くなった。それは、私の中で「面白かつた」という感覚がわいてきたことと、「では何が面白かつたか」の部分の中でわからなかつたので、それをもっと見ていきたいと思つたからであつた。

### 続けて参加していつて

その年の暮れ、十二月二十二日の夜と二十三日、二十四日の二日間のワークシヨップに再び参加した。その体験から私は、オーガナイズの人にお礼の手紙を送っているので、そこから少し引用したい。

「頭で考えてしまいがちな私たちにとって、  
“身体でわかる”という感覚の目覚めは、私も  
含む保育者にとって非常に重要なことだとい

思いをますます強くいたしました。この思いを他の保育者にコミュニケーションしていけるようになるのにどうしていいか、これが現在の私が私自身に持っている課題の一つです。また、私自身、この体験が今後の保育にどう生かされていくのか、またどう生かしていくことができるのか、そのことを「身体で思考」していきたいと思っております。」

但し、なぜ「身体でわかること」が重要であると感じられたかということは、まだこの段階でも言葉で表現するレベルではわかっていない。

一九九六年にも、五月三十日、三十一日の夜そして、六月一、二日の二日間、参加した。そこでは、「響き、間、関係、中心、天と地の間、ぶら下がる、入ることと出ること」などの言葉を、実際に身体を動かすことによつて、つまり身体のレベルでどんなものかを一人一人が自分自身なりに体験をし

た。

ただこの時も、まだ周りの評価が非常に気になるらしく、私のメモには次のように記されている。

「前半、頭の中で思考ばかりがうごめいていて、誰も見ていないのに、「見られている自分」

を強く感じてばかり……「動き」というものを「動き」としてまだ見れていない自分にもどかしさを感じていた。後半ようやく自由に……」

一方、数日後、

「今回のワークで気付いたものが多かったような気がします。なにか、身体が動き始めています。みたいです。」

という感想も持っていて、ようやく自分の身体に対して今までよりも意識が向き、動き始めているもの、という具体的なものに気付き始めていた。



福岡でも二度ほど開催し、一九九七年のゴールドンウィークには、田舎の、豊かな自然の中にある素敵な日本家屋を借りての合宿形式のワークに初めて参加をした。その時は、裸足で地面を歩いたり、石の上を歩いたり、綱の上を歩いたり、雨の中を歩いたりした。また、足についた砂で、足を使って紙に絵を描いたりもした。

「自分の足で立つということ―足は根が張っているということ。その中で、幹は柔軟に右に左に、そして上に伸びていくということ。また、その上への動き、自由な動きがより感じられるのは、足がしっかりと下に伸びているからということ。それを今回のワークの中でずっと学んでいた様に思う。」

この頃からいろんなことが少しずつではあるが見え始めた。ようやくワークショップの形が私なりに見えてきたのもこの時期である。

## ワークショップの構成

その時その時で随分違う様に感じていたが、次の四つものをメインとしながらいろいろと組み合わせたり、バリエーションをつけたりしている様に見える。

I. フェルデンクライスメソッドやサークルダンス  
身体をひらいて自分の身体に気付いていく動き。

II. フリーダンス Iによって、身体の中で動き始めた感覚のままダンスしてみる。

III. 描画 IやIIによって身体の中で動いているものを絵に描いてみる。

IV. シェアリング IやIIやIIIで気付いたり、感じたりしたものを言葉として表現してみる。

そして、私のなかにも変化がはつきりと表れ始めた。

身体の中から出てきた表現に気付き始める

次に参加したのがやはり合宿形式のワークで、その時の感想が次のとおりである。

「フェルデンクライスでは、より身体がオープンになる感じを昔より感じられ、ダンスも内側から出てきているもので動いていて（今までは、どこか動かそうという意識もあった様に思う）踊るのがすごく楽しく思いました。絵も素直に描けて、まあ、どれも以前より身体から出ている感じがかなりしました。」

そして、去年のワークに参加しての感想。

「心の動きや感じたものを絵で描いたり、踊ってみたりの方があまり抵抗なく今はできて、逆に言葉でいうのがとつても難しく感じた。でもきつと、ほんの少し違う方向に向くだけでできるんでしょね。フェルデンクライスメソッド

のように。」

今年も去年に引き続き、いろいろと感じたものを、特に言葉で表現するのが難しいものを身体で表現しながら、言葉を探っていくことに自分なりに取り組んでみた。これも、探り当てるまでになり時間がかかりそうである。

#### フェルデンクライスメソッドの面白さ

ワークショップを構成しているものの中で、特に私にとって興味深かったのが、フェルデンクライスメソッドであった。これは、身体の本当に小さな動きに集中していく中で、その動きに気付き、それと共に身体をひらいていく一つの方法といえると思う。

例えば、畳の上に仰向けになり、伸ばしている足



の片方のかかとを床につけたまま自分の頭の方に上げたり下げたりしてみる。それもできるだけゆっくり動かしながら、かかとの動き、そこからつながっている他の部分―つま先だったり、足のつけ根だったり、骨盤だったり、背骨だったり、―の動き、また、動かしている時にどんなことに気付いてきたかや感じているかを常に意識しながら、動き自体に集中する。また、動かした後の感覚にも集中してみよう。右足と左足の違いだったり、重力の感じ方だったり、何でもいい、自分の身体に集中してみる。いつもは当たり前にかかして、気付かないこと、例えば、かかとを回すということに集中して、一生懸命かかとを回しているのだが、ふと気付くと、それは、つま先を回していることにもつながっていて、それが、何だか自分の中で大きな発見だったりする。また、片足を集中的に動かした後動きを止め、もう片方との違いを感じてみると、私の場合

は、動かしていない足の方が重く固く感じたりということに気付く。

そうやって、時間をかけて、身体の一つ一つの個所の動きあるいは、いくつかの個所の動きを同時にやることで、最終的に身体全体に集中していくと、身体がひらかれた状態になっているように感じる。

（この感覚は、昔学生時代に集中講義で受けた竹内敏晴氏の野口体操を受けた後の感覚に似ている。）

そしてそのひらかれた状態が、自分の中で動いているものを、ダンスという形で表現したり、クレヨンを持った時にその動きを手で集中させて描いたりすることをしやすくさせているような気がする。それは、表現されたものは今の自分の感情や心の状態を表している状態で、その自分自身の様子は、子どもたちが、急に自由画帳を持ってきて、クレヨンでなぐり描きを初めたり、あるいは丁寧に描き初めたり、粘土で小さい団子をいくつもつくり始めたり、

また、スキップしたり、跳びはねて笑ったり、全身で怒りながら走って向かってくる姿とつながって行く。

### 絵を描くこと

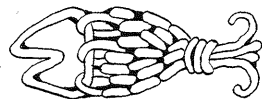
この表現方法も、私にとってはとても興味あるものとなった。なぜなら私は、何よりも絵を苦手としていたからであった。

初めの頃、絵を描くのもやはり周りの目が気になり、その時が非常に苦痛で他の人が描いた絵を見ては、すごく上手だ、と一人で落ち込んでいたのだが、その絵自身が表現しているものを見ていくという講師の姿勢に、いつしか身体の力が抜け、描きたいように描けばいいんだという思いが強くなり、その時身体がどんな風にクレヨンを動かしたいか、という感覚にできるだけ忠実に心の耳を澄ますようになっていった。そして、周りの評価よりも、自分が

描いた絵が自分が好きだという感覚の方が強くなっていった。とても自分に正直に描いているようで、大切なものとなっていった。

### そして日常場面で感じたこと

ある日、幼稚園で五歳児の女の子がかなり激しく泣き始めた。その前の日まで体調が悪く幼稚園を休んでいて、その日に来たものまだ本調子ではなかった様で、母親と離れたくなかったらしい。最初私は、何とか彼女が泣き止む様にといろいろ声をかけてみたが、私の声も耳に入らない様で、むしろ声をかければかけるほど激しく泣くので、あきらめて、彼女の方を見た。その時、両腕を投げ出し、上下に動かし全身で泣いている姿を見て、「今、彼女の中でこんなに強く悲しさや寂しさが動いているんだ」と急に感じ、その表現が彼女に



はとても大切な気がして、私はそれをしつかり見守っていたよという気持ちになった。彼女はしばらくその状態で泣いた後静かになり、私の膝の上にもたれかかった。

その彼女と一緒に居ながら、いつもついつい、子どもたちが寂しそうにしていたり、泣いていたらできるだけ早く明るい表情を戻してほしいと思って声をかけていた自分に気がついた。つまり、悲しさや寂しさに対して私は否定的な見方をしていたのであった。けれど子どもたちにとっては、それでももちろん私達おとなにとっても、他の感情と同じようにしっかりと味わうことも大切なものであることにその時改めて気がついた。彼女の動きが私にそのことを教えてくれたのだった。

また別の日、三歳児の男の子が同じクラスの友達とけんかをして、かなり腹が立った様だったが相手に攻撃をしようとはせず、両手を大きく広げ、仁王

立ちの様に立ってかなりまわりに響く声で思いきり叫んだ。その姿を見てすごいと思い、これが今の彼の怒りの表現だと思った時、怒りという感情も人間が感じるものの一つだから決して押さえ込んでしまつてはいけなさと感じた。今まで子どもたちがけんかをしたり争いごとをしている時、ぶつかり合つてお互いに痛みを知ることは彼らにとつて必要なことだからと思つて、介入する時期を窺いながら様子を見守っていた。もちろんそのことも大事だけれど、その前の自分自身を主張したり、怒っていることを表したりすること自体もしっかりと見つけていく大切なことだと、これもその男の子から学んだ。

そして、そのような視点が私の中に生まれたのは、おそらく自分の身体をひらいていく体験を重ねていったことが大きいのではないかと思つている。

(福岡市・清星幼稚園)