

## からだの対話とからだ育て

山上亮

(整体ボディワーカー)

## からだと社会性

私は整体を生業としていて、個人に施術をするほか、全国各地の幼稚園の職員や保護者の方たち、あるいは子育てサークルの方たちなどに向けて「整体的子育て」と題した講座などを行っています。

そこでは、家庭でできる子どもの手当てや、からだを使ったさまざまなワークを体験してもらうことで、自身や家族のからだともっと積極的にかわる方法を学んでもらっています。そしてそれが日常生活の中で自然と行われていくことで、各家庭で子どもを中心に大人も含めた

「からだ育て」が実践されていくことを目指しています。

東洋思想ではもともと「心身一如」といって、こころの働きとからだの働きを一つのものとして捉える発想がありますが、私が「からだ」と平仮名で書いて呼ぶときは、そのようなニュアンスを込めています。

そして「からだ育て」とは、いわゆる運動能力の向上を目指す「競技体育」とは違った、共感力や感受力のような社会生活を営む上で必要となってくる身体感覚を育むことを目標とした、いわば「生活体育」とでもいうような、そんなからだを育てることを意識しています。

山上 亮 (やまかみ りょう)

野口整体とシュタイナー思想の観点から、からだの智慧を活かした生活を提唱している。著書に『子どものこころにふれる整体的子育て』(クレヨンハウス)など。

つい先頃（2020年11月）に発表された武蔵野大学の今福理博らの研究によると、からだの中の感覚に気づく「内受感覚」が正確な人ほど、相手の笑顔に対して自然と笑顔になる「自動的な表情模倣」が起こりやすいという実験結果が得られました。

相手の笑顔に対して自然と笑顔で返す「表情模倣」というのは、円滑なコミュニケーションが行われるために非常に重要な行為ですが、それが身体性と関連してくるといふ今回の実験結果は、「人の社会性が身体に根ざす」という仮説を支持する重要な知見です。

そのような社会性をも含んだ身体、つまりこころも含めたさまざまな働きが営まれるプラットフォームとしての「からだ」というものをどのように育てるかということは、教育において非常に重要なテーマではないかと思えます。

## 家庭内でのからだ育て

講座に参加される子育て中の方たちとお話を

していると、「子どもにどう触れてよいのかわからない」「家族でお互いのからだに触れる習慣がない」という方にしばしばお会いします。

家庭というのは身体性を共有するコミュニケーションです。共に食べ共に眠り、そして具合の悪いときには共に看病しあう、お互いの身体性を持ち寄って付き合わせて関係しあっている、そんなコミュニケーションです。

そのようなコミュニケーションが健全に成り立つためには、そのグループ内で身体的なコミュニケーションが日常的に行われていることが非常に大切になってくるわけですが、現代社会ではそのあたりが少なくなってきているように思います。子どもが小さい頃は親子の間で比較的多く行われるでしょうが、子どもが大きくなってきたり、下の子が生まれてきようだい構成が変わったり、あるいは夫婦のような大人同士になると、頻度が減ってくる傾向にあります。

それにはさまざまな事情があるでしょうが、それでも家族でお互いのからだに触れあう何か

のきっかけになればと思っ、私はワークシヨップを通して、家庭ですぐ実践できる手当てやボディワークをお伝えしているのです。

それは、そのような身体的なコミュニケーションが、家族一人ひとりの健康を保持するというだけでなく、家族全体の健やかさといったようなものを維持するために非常に大切なことであり、そしてその「健やかな家庭」こそが、幼児の健やかな成長を支える土台であると確信しているからです。

## 皮膚ずらしのワーク

それでは実際に私がどんなことを家庭で実践したり皆さんにやってもらったりしているか、一つのワークをご紹介します。よろしくお願いいたします。

このワークでは、「皮膚をずらす」という小さな刺激を題材に、非常に細やかな

### 【皮膚ずらしのワーク】

- ① 2人組で1人が仰向けに寝て、もう1人がそのすぐ横に顔の方を向くようにして座る。(次ページ写真参照)
- ② 座っている人は寝ている人の胸の中央に軽く皮膚に触れる程度の圧でそっと片手を乗せる。
- ③ 胸に触れた手で、皮膚を上方向と下方向にそれぞれずらし、それぞれの感覚がどんな感じか寝ている人に確認する。
- ④ それぞれの感覚のうち、どちらか快い方、息のしやすい方を尋ねる。
- ⑤ 上下方向で快い方向を確認したら、左右方向でも同じように快い方向を確認する。
- ⑥ 上下方向と左右方向のそれぞれ快い方向と、その間の方向の3方向でさらに確認をする。(例：上と左だったら左上を追加)
- ⑦ 3方向のうち、最も快く感じる方向を確認したら、その方向へ軽く皮膚をずらしたまましばらくその感覚を寝ている人に味わってもらう。ずらす程度は快さを感じる程度。
- ⑧ しばらく(2～3分以上)じっと手を当てて皮膚をずらしたままボカンとしていると、無意識に力が緩んでゆっくり元の位置に戻ってくるので、戻ってきたらそこでゆっくりと手を離す。
- ⑨ もう一度、先ほどの3方向に皮膚をずらした感覚と、ただ手を当てるだけの感覚とを比べて確認する。手当てに満足するとただ手を当てるだけの感覚が一番快くなることが多い。

感覚のコミュニケーションを行います。小さな子どもや不慣れな方などは、初めはわかりづらく困惑することもあります。「なんとなくでよいから」「もし強いて言うとしたらどっち？」など、言葉掛けをしながら判断のサポートをしてあげると、徐々に自信をもって答えることができるようになります。

このワークは、自身の身体感覚に意識を集中することでリラックスする効果もあるので、これ自体が「手当て」という行為になってもいいですし、細やかな身体感覚にフォーカスを当てて感じ分けることで、内受容感覚を育てる「からだ育て」にもなっています。

また極めて刺激の小さなワークなので、生後数か月の乳児から（表情やしぐさで確認）、寝たきりのご老人まで行うことができ、身体的なコミ



ユニケーションのきっかけや拡がりとして幅広く応用できます。

そして、このワークの大きな狙いとして、このような繊細な感覚のコミュニケーションを家庭で行うことで、身体感覚という他人と共有しづらい主観的なものでも、対話のテーブルに乗せて他人とコミュニケーションできるといことを、子どもを含めた多くの人に体験してもらいたい、という思いがあります。

個人的で主観的な身体感覚というものを表に表してもよいということ。そしてそれは他者との関係の中できちんとして尊重されるということ。このワークを通じて、家庭の中でそのような体験を積み重ねていくことは、客観的な論理ではない、個人的な感覚を主とした「からだの対話」の作法を身につけていくことになります。そしてそのようなコミュニケーションが拡がっていくことは、それぞれの個性を尊重した「対話のできる多様性社会」を築いていくことにつながると、私は思っています。