

巻頭言

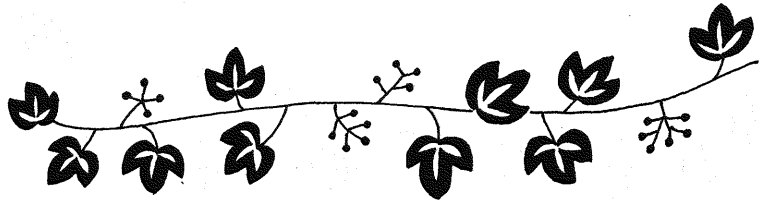
からだの主人公になる

高橋 和子

私が幼児から高齢者までを対象とした、からだの主人公になるための体験学習（ワークショップ）を始めてから四半世紀が経つ。「モノ化する身体」「かわれない身体」から脱却してほしいと願って、私はこの一連の活動を「いのちの種まき」と呼んでいる。

内容は臨機応変。乳児には親子のふれあう場面をたっぷり用意する。わらべ唄を口ずさみながらの手遊び、足遊び、全身遊び。幼児には全身での変身遊びや表現遊び。小学生には異年齢集団のむれ遊びや体ほぐし。中・高校の生徒や大学生には自他とのかかわりを紡ぎ出す身体活動。妊婦には呼吸法や体のバランス調整。中高年には基礎代謝量の話や操体法。高齢者には股関節可動域の話や行往坐臥の実習。

また、年齢や性差を問わず「柱」にしてきたことがある。ワークショップの設定を受容的で安心のできる場にする。「ひと・もの・こと」「自然」との「かかわり」を創出する。現在の「あるがまま」の姿を認める。到達目標を設定せず「いま・ここ」での「からだの

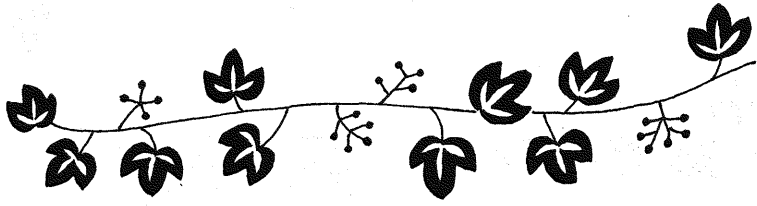


感覚」を大事にする。東洋医学にいう「息食動想」（呼吸する、食べる、体を動かす、感得する）を基底において実習を組み立てる。などなどである。

ところで、この六月、北海道当麻町の「とんがり帽子の保育施設」で行ったワークショップにふれてみたい。そこには、豊かな田園風景が広がり、遠くにまだ雪の残る大雪山が座っている。時間はゆつたり。エゾハルゼミの生を謳歌する声がなぜか本州より先に森に響きわたる。白樺の花粉が空中を飛び交う。ときおりキタキツネが走り抜ける。

参加者は、二歳児から七十二歳までの三十名だった。今回は幼児の参加も多かったので、腕を組み円座になって固まっている人を鬼が引き抜く「芋堀り」、「手遊び」、二人組で相手の背骨を指や手で触ってみる「背骨探検」、お腹のむしの音に聞き耳をたててみたりする「からだの内を感じる」、親子が前後に密着して重なって座り、後ろの人が前の人の胸部に手を当ててみる「心臓にふれる」、二人組になって目をつぶった人を言葉を使わずに安全に快適に誘導する「目をつぶってみて」、子どもの遊ぶ姿を大人がひたすら真似る「子どもの姿遊び」、加えて「ピアノの演奏」と「ダンス鑑賞」という内容で実習を組み立てた。そこへ、ある「特別」が重なることになる。

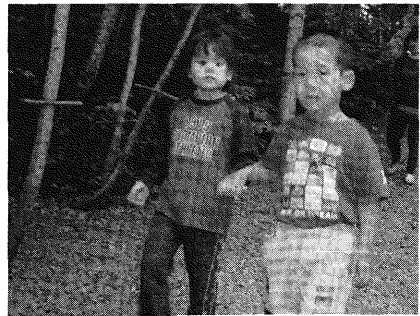
「目をつぶってみて」の実習中、全盲の女兒がおばあちゃんに手を引かれて迷い込んできた。散歩中にステキな建物へ誘われてきてみれば、目をつぶった子どもや大人たちがそれぞれ誘導されて三々五々歩いているではないか。てっきり「これはお仲間かと思った」とおばあちゃんが言う。見つけた私は事情を説明して実習参加を促してみた。そして年中組



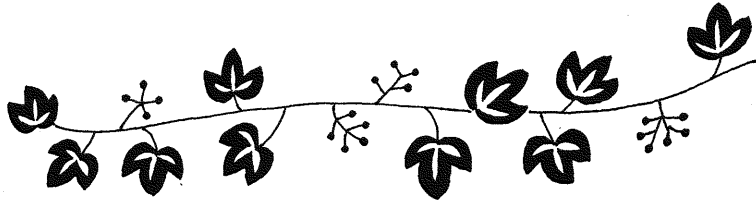
の男児にその女児を任せることにしたのである。

男児は勝手知った園内のことだから得意気に女児を誘導する。手をやさしくそえて歩く。段差があれば立ち止まって足をトントン踏みならして教えている。あちこちに羽化したばかりのセミの脱け殻がころがっている。男児がそっと脱け殻を女児の手のひらにのせる。女児は頷いている。男児が遊具の自動車に女児を乗せる。女児は自分でドアをあけ、身をかがめ座席についてハンドルを回し始めた。遠目に見ているおばあちゃんが「はじめて乗ったのにハンドルがわかるんだ」と驚いて目を細めている。男児は一生懸命にその車を押ししたり引いたり。勢い余って背中から転んでしまつて靴まで脱げた。転んだ男児は泣きもしない。最初の「芋掘り」の実習では真つ先に泣きだした子だった。彼の表情はキリツとしていた。頼もしくも見えた。約束の二十分間が終わる。「ホーウッ」。女児も男児も大きなため息を同時に吐いていた。

ある仕掛けを試してみた。三人の男児を前に立たせる。そして全盲の女児と次々に握手。「どの子があなたを連れて歩いてくれたの」と私が尋ねる。「あつ、この子だ」と三番目の子の手を握った途端に女児が言い当てた。居合わせた全員は大きな拍手。女児は男児に「ありがとう」と微笑む。男児ははにかんで横を向く。しかし、誇らしげだった。拍手の



▲やさしく手をそえて誘導中



顔がみんないい。氷の入ったトマトジュースを飲んだときの女兒の言葉も忘れられない。

「ジュースが減ると氷がカラカラと鳴るんだよ」。研ぎ澄まされている。私は「ああ、いいこと見つけた」とホノボノ色に包まれるばかりだった。

女兒は「とても楽しかった。ありがとうございました」と爽やかに言い残して帰って行った。寄り添うおばあちゃんの目頭が光っていた。偶然の出来事だった。だが必然のようにも思えた。舞台が揃えば参加者にさまざまな気づきもたらされる。目を閉じての滑り台では「スピードがアップ」した。ブランコでは「うしろから」も風を感じた。草原には「光のシャワー」があった。思わず「アブナイ！ ダメ！」と言いついそうになる「自分」に気づいた参加者もいる。丸太橋を子どもに連れられて目をつぶって渡った母親は「支えているようで支えられている。私にとってかけがえのないものは家族だ」と思ったそうだ。持病のガンとつきあって生活している老婦人が、「人間ってイイな、もう少し人間を生きてみようと思います」と、みなの前で語ってくれた。

四季折々の自然に出合えば人間は「遊び心」を取り戻す。他者とゆったりとふれあうとき「みずから」を振りかえることができる。そんなとき誰もが童心を遊べる。あるがままのスローワークに親しめば誰もが簡単に「からだの主人公」になれる。私の手のひらのセミの脱け殻がそうだと教えてくれた。子どもと自然はいつも偉大な教育者でもあるのだ。北海道の草原で「いのちの種まき」を実感できた私は幸せである。

（横浜国立大学附属鎌倉小学校校長兼務）