

し、一方、心は大人社会で強いられている緊張が

緩んで、ゆったりとおおらかになるという場合もあるろう。「揺るぐ」と「緩るぐ」は私達の中で、

隣合わせに共存しているのかも知れない。

(同志社大学)

## ゆるむからだの息づかい

郡司 明子

近頃、"ゆるい喫茶店"が姿を消しつつあることを耳にしました。ある人は本を読み、ある人は商談をし、またある人は、談話に花を咲かせる。

コーヒー一杯で、何時間でも腰を落ち着けていら

れる場所。そんなゆるみのある空間がなくなつてきただと。一方、素早い対応を売りに、客の回転を優先すべく、固い椅子で、適当な居心地の空間を演出するコーヒーショップ。長居する気にはなれ

## 特集 〈ゆるい〉 ~~~~~

ません。

両者の違いは何でしょう。私は息の深さだと思うのです。“ゆるい喫茶店”では、安定した椅子、誰にも咎められない安心感、スローな店の雰囲気。しぜんと深い呼吸に誘われます。全身を椅子に委ね、自分のリズムで深く息を吸い、そして吐く。温かい飲み物が、のどを通り、全身に染みわたります。たつていく感じ。そこにゆるいからだがあらわれます。

さて、日々の子どものからだはどうでしょう。

親や教師の前で、こうあらねばならない自分を演じ、固いからだになつてはいないでしょうか。あ

るいは、友だとの関りにおいて、居心地の悪さに、吸い込んだ息を知らぬ間に止めていた。そん

な張りつめた思いや、ぎこちなさを味わっている人はないでしょうか。小学生を見ていても、朝から通学のラッシュできついからだを引きずり、

く、習い事やら学習塾へ。彼らのからだには、緊張の波が押し寄せ続けているようです。勿論、ずっととゆるいからだで過ごす訳にはいかないことも確かです。学習中、教師の話や友だちの言葉を聞き逃すまいと集中して耳を傾けること。いけないことをして叱られる経験。そんなときは、我が身を省みて、引き締まる思いになつてもらわなくては困ります。私たちのからだに、幾度となく練り返しやつてくる緊張と弛緩。それらとうまく向き合っていきたいものです。

小学生のからだが決まってゆるむのは、なんといつても休み時間。誰に見られている意識もなく、思い思いに過ごしている様子は、自然体であり、その子ならではの息づかいが聞こえてくるようです。外遊びをしている子どもの息は高まり、からだもはずみます。相手にからだを委ね、預

ようやく放課後になつたと思いきや、遊ぶ間もなく、習い事やら学習塾へ。彼らのからだには、緊張の波が押し寄せ続けているようです。勿論、ずっととゆるいからだで過ごす訳にはいかないこともあります。学習中、教師の話や友だちの言葉を聞き逃すまいと集中して耳を傾けること。いけないことをして叱られる経験。そんなときは、我が身を省みて、引き締まる思いになつてもらわなくては困ります。私たちのからだに、幾度となく練り返しやつてくる緊張と弛緩。それらとうまく向き合っていきたいものです。

け、まかせる遊びは自然とほころんだ息と表情になります。静かに本を読んでいる子の息は落ち着き、整つたりズムを刻んでいます。それから、お昼時もほっとゆるむ時間です。食べ物を体内に取り入れることは、からだが欲するやすらぎを得ることができます。

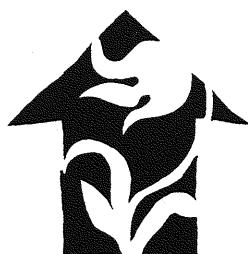
遊びの場面を見てみましょう。例えば、造形表現活動において、あらゆる素材に全身で関ること。自身のからだと「もの」との距離がなくなり、そのものに同化していくような溶解体験から、子どもは多くのことを学びとります。自分にとってその「もの」は心地よいのか、否かの判断。つまり、この「もの」に気をゆるめてもよいかどうかを瞬時に見て見抜くのです。それは皮膚感覺をはじめ原初的な感覺を十分に働かせて捉えていく情報でしょう。これは、身の安全を守るうえでも重要なセンサーといえます。児童にとってお

は遊びの場面で往々にして見られることではないでしょうか。

ある意味、子どものセンサーはかしこく、時にはするがしこも

働くものです。例えば、掃除場所における、ゆるい空間ときつい空間を見抜き、自分の行動を決定づけていく。さらにはゆるい教師ときつい教師を見分け、必要に応じて話す相手を変えてみる。一人の教師に対しても、ゆるさときつさの幅を見極めて、話すタイミングを変えてみるとか……。これらの判断は、相手（教師）の息の間合いを、子どもが皮膚感覺を研ぎ澄ませて掴むものなのでしょう。面白いものです。

最後に、子どもも私も一緒にゆるむ、とつておきの時間をご紹介しましょう。それは、帰りの挨



## 特集 <ゆるい>

拶をするときです。日直さんが、「深呼吸をしましょ」と声を合わせて言います。そこで、全員同時に一呼吸。すーと吸い込み、からだにたっぷり息が入ったところで、チベタンベル（パキスタンの鐘）を一鳴りさせます。遠くまで響くやわらかい金属音と共に、ふーっとからだじゅうの息を全て吐き出します。子どもたち一人ひとりの息の音が静けさを保ちながら幾重にも重なり、しつとりと心地よい空間が広がります。まさに、ゆるみの境地。この日、宿題を忘れてやるせなかつた子。友だちとうまいくかなくて悔しい思いをした子。慌しくて、十分に子どもの話や表情に目を配れなかつたなど反省している私。いろいろな人のいろいろな思いが、この深呼吸で吐き出されていくのです。ことばはないけれど、息を合わせることで、思いが重なり、教室という空間が一つになりますのがわかります。子どもたち同士が見えない系

でつながりあつてゐるような感じさえしてきます。新しい息がからだじゅうにめぐり、それらを吐き出すと、今日のいやなこともいいことも、からだの記憶として整理されていくような気分になります。そして、元気よく「さようなら」の挨拶。また、新しい明日に向かつてからだが整う瞬間です。

さて、本稿を終えるにあたり、ここでも深呼吸をしてみたいと思います。では、大きく鼻から息を吸つて、おなかにため、胸郭まで広がつてきたら息を止めて、二秒の我慢。一気にぶはーと、口から吐いてみてください。あとはできるだけ長い時間をかけてゆつくりと最後まで吐き出します。どうでしょう。“ゆるいからだ”になりまし

（お茶の水女子大学附属小学校）