

■ 特集「エンパワメント」

エンパワメントとボディワーク

—誰でもエンパワメント—

グラバア 俊子

(南山大学人文学部心理人間学科)

1、エンパワメントのイメージ

エンパワメントという言葉は私にとって新しい言葉である。初めて耳にしたのは、開発援助の領域であった。その時何かしっくりこない感じを抱いたのは、エンパワメントと聞いて私の頭に最初に浮かんだイメージのせいであろう。

1976年、私は米国バーモント州にあるSchool for International Trainingで、大学院へ入る前の2ヶ月間英語を学んでいた。そのプログラムの一つとして映画を幾つか見た。それらはどれも米国の抱えている問題点を鋭く突いたものだった。その中でも印象が強かったものの一つ。記憶は不確かな所もあるが、東部の都市のスラムの一室に、黒人の子ども達が集まっている。そこに大人の指導者またはトレーナーが現れる。何を言っていたかは覚えていないが、その問いかけに子ども達は「ノー」と答えるのである。と言うより、「ノー」と答えるトレーニングを受けているのである。それは子どもが「いやだ、いやだ」と駄々をこねるようなほほえましい状況とはかけ離れていた。子ども達は必死で「ノー」と言うのである。見ている私にも重苦しい空気が伝わってきた。

さまざまな差別にさらされている現状に対して、そして直接的な差別的な働きかけに対して「ノー」と言う力をつけるのだという。つまり、言いなりにならないということである。黒人運動は、奴隷解放運動から始まった。奴隷という状況は服従を強いられることである。支配するものに対して抵抗できない、またはしないという行動様式やメンタリティーからの、脱却を意図したトレーニングであったのだろう。

しかし、それは胸の痛む光景であった。対立と否定を通してしか自己の確立がなされないという、そのことが悲しかった。その後、運動の中で"Black is

beautiful"というフレーズが生まれてきた時は、本当にほっとしたことを覚えている。法律を含めて、社会制度が黒人の権利を積極的に、つまり今までのマイナスを補填する形で整備された時、そうした転換が可能になったのではなからうか。

女性に関しても、ウーマンリブと呼ばれた女性解放運動からフェミニズムへとという展開がある。男性そして男性社会を弾劾することから、リーアン・アイスラー（1987年）のように社会学・人類学の視点から女性性の豊かさを再評価し、法学的視点も加えて女男の協調形態の道を探る試みが、その他にも行なわれている。

こうした人間の尊厳を求めるさまざまな運動において、支配者—被支配者、強者—弱者、差別者—被差別者という構造そして思考の枠組みそのものからの脱却が、最も重要な事柄と考えていた。しかし映画の中のトレーナーの姿は、強いものが弱い子ども達に「ノー」と言う力を与えているという構図であった。つまり、エンパワメントという言葉は、そうした構造の中に未だ留まっているように感じたのである。しかし、次に述べるように私の捉え方は全く間違っていた。

2、20世紀に生まれた言葉

この言葉に出会ったのは初めてであったので、私は今までの乏しい知識を参照したのだが、empowerを他動詞としてしか認識できなかったのである。つまり、力、権限を与えるという意味であった。そのような文脈で理解すると、違和感を禁じえなかったわけである。

そして、WEBSTER'S NEW TWENTIETH CENTURY DICTIONARY Second Edition（1980年版）には、empowermentという名詞形は載っていなかった。この辞書に載っていない言葉は他に幾つかある。self actualization 自己実現（アブラハム・マズロー）、environmental pollution 公害（レイチェル・カーソン）もその例だが、辞書にないということは20世紀に生まれた新しい言葉であり、まさにその世紀を語る言葉といえよう。

ではエンパワメントがいつ、どのような経緯で生まれたのかを『エンパワメントの女性学』（村松 1999年）から見てみよう。

1980年代の中ごろから第三世界の女性運動のなかからその重要性が提起されるようになった。しかし、この時代になって初めて出てきた考え方ではなく、「開発と女性（WID：Women in Development）」が世界的関心事となった75年以来、WIDが西欧フェミニズムの産物であるとの批判にこたえるかたちで第三世界の女たちから出てきた。この考え方を最も雄弁・明確に示したのがDAWN（Development Alternatives with Women for a New Era）グループである。これはそれに先立つ10年間の草の根の女性運動の経験と研究成果とを基に、アジア、アフリカ、中

南米の女性の活動家・研究者・政策策定者を中心に、少数の西欧からの参加者を加えた女性のネットワークである。(pp12-13)

エンパワーメント・アプローチはトップダウン方式の限界をみきわめ、女性組織の継続的・組織的なボトムアップの運動の重要性を強調する。何よりの特徴は、自助・自立 (self-reliance) を通して女たちが力をつけることであり、そのためにはまず女たちが自らのおかれた状況、それに至らしめた構造を自覚し、女性自身のなかから変化への必然性がわき出ることが求められる。したがって、当然のことながら、ジェンダー・プランニングという観点からするとき、このアプローチは、参加型を前提とする。(p14)

この、女たちが“力をつける”ということに対して、米国でさまざまな人権啓発運動を展開・指導し、日本でもエンパワーメント・センターを主宰している森田は次のように述べている。(『子どもと暴力』 1999年 p64)

1995年ごろから日本に輸入されたエンパワーメントという言葉は「力をつけること」とか「力の付与」と訳されていることがほとんどだが、それは間違いだ。

森田は、エンパワーメントという言葉は、中世の英国において教会が領主に一定の権力を付与するという意味で使われてきたが、1960年代の米国の草の根社会変革運動の中で、人間と社会の関係に関する全く新しい意味の言葉として誕生した、と説明している。しかし米国においても、90年代には広く企業の人材開発や心理療法にも援用されるようになり、本来エンパワーメントの持っていた社会変革の視点は薄れ、個人の内面の変革にのみ焦点があてられるようになってしまった、と指摘している。エンパワーメントが、日本で「ちからをつけること」と理解されている限り、そして「わたしのちからは社会のありかたによって規定されている」ということばの核心が理解され、エンパワーメントはその核心に支えられた新しいことばであることが伝えられない限り、日本に根付くことはないのでは、と危惧を表明している。

それではエンパワーメントとは、何であろうか。その言葉がどこから生まれたかについては、村松・森田両者の視点の違いと、どこで切るかによって多少見える切り口の断面が違うということであろう。意味については、私が最初に捉えた「誰かが誰かをトレーニングして力を付けさせること」というのは、全く違うことは明白である。更に、「力をつけること」もエンパワーメントでないとすると、どうなるであろうか。違うと主張する森田は「エンパワーメントとは人は皆うまれながらにさまざまな素晴らしい力(パワー)をもっているという信念から出発する考え方である。」(同書 p66)と言っている。そして、その本来持っているパワーを疎外している二つの要因である、外的抑圧をなくし、内的抑圧をへらしていくことによって、本来の力を取り戻すことがエンパワーメントであると述べている。

このように捉えると、村松の述べるエンパワーメントの内容と一致しているのが分かるであろう。自らのおかれた状況と構造を自覚することは外的抑圧に対

する取り組みへと繋がり、女性自身の中から変化への必然性が湧き出ることが求められるとは、内的抑圧と女性自身が向かい合うことを意味するであろう。

3、エンパワメントと私

このように考えると、エンパワメントがどこかの誰かの問題、例えば開発途上国の女性の問題といった、特定される性質のものではないことが分かってくる。

自分自身を例にとって考えてみよう。1980年の初め、第1子出産後職場に戻るべく実家から帰ってきた。当時夫は米国の航空宇宙局に勤務していたので、出産には立ち会ったが休暇を終えたら帰らなくてはならなかった。私も米国式に、勤務時間にベビーシッターを頼むことで乗り切ろうと考えていた。母乳で育てたいということも、保育園を考えなかった要因の一つであった。また、当時産休後にすぐ0歳児保育を望んだとしても、受け入れてくれる保育園は少なく、大変に難しい状況であった。名古屋に帰って直面したのは、日本ではまだベビーシッターを頼むことができないということであった。派遣の看護婦紹介所、家政婦紹介所を次々あたった。しかし、赤ちゃんを預かるというのは責任が重過ぎて引き受けられないと、どこでも断られてしまった。実家に頼ることもできない状態で、途方に暮れてしまった。

夫は米国的なアイデアとアドバイスを提供してくれるが、言語の問題があるので実際の交渉は全て私が行わなくてはならない。慣れない育児と授乳による睡眠不足と疲労、言われてもどうしようもない日本の現実、焦りと不安。最初は結局、卒業生とそのお母さんに手伝っていただき、乗り切った。長男が3歳になった時に保育園に入園したが、仕事の関係上それだけではやっていけなかった。それから、仕事というより困っている私を助けてあげようという多くの人と、卒業生にサポートして頂いた。女性が働きながら、実質的な意味で一人で子育てすることの難しさを痛感した。私はまさに女性のネットワークに助けられたのである。

エンパワメントの一つの側面、つまり外的抑圧をなくすということは、まず外的抑圧に気づかなくてはならない。実際に自分がこうした立場にたって初めて、日本の社会システムは女性が働くようにはできていないことを、遅まきながら身をもって知ったわけである。

それ以前にも、外国人と結婚したことで、思わぬ差別に驚かされた。第2子の生まれた1981年においても、日本人女性は自分の産んだ子どもに、日本国籍を与えることができなかったのである。日本人男性は、日本国籍を子に与えることができたので、差別はある意味二重であった。想像しにくいことであろうが、日本ではこのような立場の母と子にとって、親子関係を示す正式な文書は存在しないことになる。我が家では、かろうじて出生証明書を2部作って、一

部を手元に残した。もちろん母親の戸籍には、子の存在は一切記載されない。私が現在姓としてグラバアを名乗っているのも、子どもが保育園に入園した際まだ幼いので、自分がグラバアで母が他の名前（藤岡）で呼ばれるのは、混乱を引き起こすであろうという配慮からであった。

こうした外的抑圧の一つ、差別に対して私はそれをなくすどのような働きかけをしたであろうか。同じ立場の人と連絡を取り、情報を交換し、女性を中心とした「国際結婚を考える会」に属して、できる時に会合に参加するところまではした。「国際結婚を考える会」は、国会議員に働きかけ法改正を目指したが、私自身は仕事と育児に追われて、そうした活動には積極的には関われなかった。

結局この差別の撤廃は、1975年国連の国際婦人年から十年後、1985年になされた。残念ながらそれは国内での議論の積み上げからではなく、1967年に国連総会が採択した女性差別撤廃条約の批准によるものであった。いわゆる外圧による変革であった。我が家の場合、子ども達が日本国籍も取得することを選んだため、私が仕事上グラバアを名乗り、子どもが藤岡を名乗るという皮肉な結果となった。

国際結婚を契機にその他にもさまざまな経験をしたが、それらから外的抑圧をなくすことに関して幾つかのことを学んだ。

- (1) 社会システムというのは、その成り立ち上マジョリティーに都合よくできている。自分がマジョリティーに属している限り、社会システムの不備や問題点には非常に気づきにくい。
- (2) 関わる人々、そして触れる世界を限定しないで常に広げるようにする。そのことによりマイノリティーのおかれている立場を理解し、その視点からも社会システムを見ることが可能になる。つまり、より現実的で全体的な世界像を把握することが可能になる。
- (3) 多くの場合、マイノリティーはそのおかれている立場が弱く、変革へのエネルギーや時間そして経済的にも余裕がない。
- (4) ギリギリのところまで踏み留まっている人々には、アドバイスや励ましは返ってストレスやプレッシャーになる場合がある。
- (5) 想像力やイメージ力を育てる教育の重要性。これらは繋がりを把握する力でもある。バックミンスター・フラーの「宇宙船地球号」というイメージが端的に示すように、我々は互いに繋がりが影響しあっている生態系の中に存在している。そのことを概念的に理解するだけでなく、たとえ地球の裏側で起こっていることでも、目には直接見えないものであっても相互の影響関係をキャッチする力が、想像力・イメージ力といえよう。例えば隣町の火事を、対岸の火災視しないことと言えよう。そのままにしておいたら状況によってはこちらにも飛び火して燃え移るかもしれないし、豊かな畑が失われてそこで収穫されたものはもう二度と口に入らなくなってしまうかもしれない。そ

うした関係性をはっきりと認識すれば、遠く離れた場所の貧困や病が、実は自分の現在・未来とも深い関わりがあることが理解される。そうした時、経済的不均衡やさまざまな不平等などを取り除こうとする働きかけは、他の誰かのためではなく、自分自身のためであることが了解されるであろう。

(3)、(4)は、今後ファシリテーションという分野において取り上げられ、解決法をいろいろと工夫すべき領域であろう。

4、エンパワメントとボディワーク

では、内的抑圧についてはどうであろう。森田は外的抑圧が内化し内的抑圧になり、自己肯定感を傷付ける、と述べている。その構造は複雑で多岐にわたると思われる。ここでは、内的抑圧を減らす、または自己肯定感を取り戻したり豊かにするアプローチの一として、ボディワークの可能性を考えてみたい。

(1) 内側に溜め込んだ外的抑圧への気づき

1977年、私は米国カリフォルニア州にあるエサレン研究所で、ゲシュタルト・セラピーのトレーニング・コースを受講していた。エサレン研究所は、ゲシュタルト・セラピーの創始者フリッツ・パールズが晩年ここに住み、トレーニングを行っていた場所であるが、同時にここはボディワークのメッカでもあった。トレーナーの内のリチャード・プライス夫妻は、エサレン研究所の設立者の一人でもあり、ゲシュタルト・プラクティスとしてゲシュタルト・セラピーにボディワーク的要素を多く取り入れていた。

あるトレーニング・セッションで、一人のメンバーが床に横たわり数人がケアをする形で、ゲシュタルト・セラピーが行なわれた。からだの隅々まで丁寧に呼吸を送り込み、そのことによってからだの中に溜め込んだものを活性化し、動かし表現することによって解消するというワークであった。息が何かを溜め込んだ所に行き着くと、呼吸やからだ全体の表情が変わる。多くの場合より深く呼吸をするように励まされ、くいしばった歯を緩め、吐き出す息に声を与えるように励まされる。その時吐き出される声は、意味を成さない咆哮のようなものであることが多い。聞いているだけでは男性か女性かも分からない、ある種凄まじいほとばしりである。そうすると本人は自分のプロセスに没入してしまう。感情やからだの動きが伴うので、周りのフォローが重要になる。人間は内側にこのような叫びを抱えながら生きているのか、という重い現実をまず受け止めるのが大変である。時にはフォローしている者同士が手をつなぎ合い、力をあわせて祈るような気持ちでそのプロセスに寄り添うのである。かなり深いワークであるが、出産とよく似ている。ただし、産み出されるのは、前より少し解放された自分である。

私の場合呼吸の中で、突然小学校時代の三人の級友の名前が浮かんだ。そし

て私は泣いて、泣いた。身を震わせて泣いた。一緒の時に同級生になった訳でもない。中学になって親しくした記憶もない。すっかり過去の中に埋もれ、二十年近く思い出したこともないこの三人が、なぜ一緒に浮かび上がってきたのか。その理由は瞬時に了解された。と言うより、理由があって私の中にずっと存在していたのに気づいたのである。

K君は色白で、優しい感じ。シスターボーイと友人から囃し立てられることがあった。家に遊びに行ったことがあるが、家は閉まっており、近所の上棟式で餅を拾ったことを覚えている。両親は当時はまだ珍しい共働きであった。昔から家の鍵をぶら下げていた、鍵っ子のはしりである。

U君は母一人子一人であった。成績はあまり良い方ではなかったと思うが、算盤は得意で、テストの集計など暗算で先生の手伝いをしていたのが印象的だった。家計のこともあったのだろう。中学を卒業してすぐ電力会社に就職した。そのことを知ったのは、小学校の担任の先生に連れられて、彼の葬儀に参列した時のことだった。仕事中高圧電線に間違えて触れ、感電死したとのことだった。長屋の一室に、普段着のお母さんが何も言わず背を少し丸めて、ぽつんと座っている姿が記憶に残っている。

F君とは一番付き合いがあったかもしれない。彼は体格の良い乱暴者だった。やはり体格の良かった私は、小学校1年の時から彼と喧嘩をしていた記憶がある。しかし給食の時は、嫌いな粉ミルクを貰ってくれる、ありがたい相手であった。家に遊びに来たこともある。彼はトタンで囲った背の立たないバラックに住んでいた。昭和20年代では、まだそういう世帯が幾つも残っていたような気がする。着ている物も粗末であり洗濯されていなかった。乱暴だが弟は可愛がっていた。ある冬休み、畑で凧揚げをしていて弟の凧が電線に引っかかった。それを取ってやろうとして、彼は指を一本失った。中学を卒業し社会に出た時、指のないことは就職においても不利だった。その後、彼はやくざの落とし前で指を落としたのだと言っていたそうだ。刑務所にも入っていたという、噂を聞いた。

彼らの存在は小・中学生の私にとって、差別・貧困・偏見・不平等・いじめ・不条理の生きた姿だったのだ。振り返ってみると、この年頃は人間世界に対する理想像と現実の世界の矛盾に対して、かなりはっきりとした認識と批判力を備えていると考えられる。シュタイナー教育では「14歳の危機」ということが言われている。理想と現実の矛盾、落差の大きさ、そのことを問題視していないように見える社会。こうしたことに自分がどう関わったらよいか分からない時、暴力や反社会的な行為などいわゆる荒れてしまうと考えられる。

シュタイナー教育では、14～21歳という思春期—青年期は次のように捉えられている。「この時期には、理想への思いがはばたく。崇高な美しさ、強さへの憧憬がふくらむ。同時に、現実社会についての意識も目覚めてくる。この時期に、人間の認識能力について悲観的な見解を大人から聞かされると、世界へ

の関心が失われ、暴力や性に走ることがある。」(西川 『あなたは7年ごとに生まれ変わる』 1995年 pp62-63)

こうしたK君、U君、F君の姿、置かれた状況、同年輩の子どもそして何人かの教師を含めた大人達の微妙な又はあからさまな反応は、私を傷つけた。悪循環から逃れられないように見えるF君の運命、なぜ親子二人で身を寄せ合って生きていたU君が死ななくてはならなかったのか、K君に対する心無い言葉。そして何よりも、それらを変えることのできない無力な自分という現実が、私を傷つけた。そして、家庭的にも社会的にも恵まれていた私は、彼らに対して負い目のようなものを感じていたのだと思う。私の場合、救いは周りにそうした現実を善しとしないで、望ましい姿に向かって働きかけている大人がいたことである。

気づいてみれば、彼らとの出会いは私の人間観、価値観を形作る上でとても貴重なものだということが分かる。私が、自己実現や自己成長を援助するプログラムに関心を持ったことの、遠因の一つだったかもしれない。しかし、気づかないでいたらそれは無力感や単なる負い目として、私の自己肯定感を損ねる要因になっていたかもしれない。また、十分に熟したとは言えない認識力と批判力で捉えたものが、無意識ゆえに固定化して、その後の行動のある部分から柔軟性を奪っていたかもしれない。

私の例を用いて考察してきたが、さまざまな内的抑圧を解消、減少させるための第1歩としての気づきに、身体的アプローチであるボディワークは有効ではなかろうか。具体例を幾つか挙げると、例に挙げたゲシュタルト・セラピーの他に、トランスパーソナル心理学のスタンシブ・グロフ創始のブレス・ワーク、アイダ・ロルフのロルフイング、マーク・カフェルのシンインテグレーション、アレキサンダー・ローエンのバイオ・エナジェティックなどがある。

(2) ボディナミクス (Somatic Developmental Psychology Training)

リズベス・マーカーによって創始されたボディナミクスについては、理論に関しても、実際についても十分な知識を持っていない。ただ、治療がまだ難しく時間がかかるPTSDなどに対して、身体的にアプローチする道があるということは、非常に魅力的に感じる。関心をもたれる方も多いと思われるので、「クロニック・スチューデント」の、ショックトラウマ イントロダクション ワークショップ案内の一部を転載しておく。クロニック・スチューデントは、海外から講師を招聘し積極的にボディワークのさまざまなワークショップやトレーニングを行なっているグループである。

▼ショックトラウマとは？

ボディナミクスではトラウマを、「発達トラウマ」と「ショックトラウマ」に大別し、それぞれに適切なアプローチを行なっています。

- 発達トラウマ (Developmental trauma)

成長過程で環境に適応するために形成された防衛のための性格、行動パターン

・ショックトラウマ (Shock trauma)

特定の事故、事件によって引き起こされた興奮状態が解消されず滞り、行動を左右している心身的自律神経失調状態。PTSD

▼ショックの交感神経興奮状態ニュートラルへ戻す

突発的な強いストレスのファイト・オア・フライト反射（戦うか逃げるか）が起こる瞬間、大量のアドレナリンが分泌されています。スポーツ選手のピーク体験の瞬間や、出生の瞬間と同様、交感神経が極度に興奮した状態で、本能的な力を発揮できる瞬間です。しかし、交感神経の過剰興奮が沈静されないと、ショックの刺激が過ぎ去っても、心身が警戒状態を保ち、その後の行動や心理状態に影響を落とします。

トラウマの心理状態を追体験する事で、再びトラウマを繰り返す事は、感情のカタルシスにはなっても、トラウマの解消には成らないどころか、2次的なトラウマを造りかねません。ボディナミクスでは、トラウマを持っているとはいえ"生き残っている"という事実、極度のストレス状況下で生き残るために無意識にとった本能的行動に秘められたパワーと叡知を理解します。

中心を保つ、地に足をつける、意識的に交感神経を高揚、沈静させるといった訓練を通して、いざという時にショックを残さないような行動が採れたり、ショックトラウマを癒したりするためのリソースを培って行きます。

これらを学ぶことは、災害や犯罪などトラウマ的ショックに直面した時、意識による本能行動の方向付けと、ショックのストレスが去ったあとの回復、または既にPTSD、ショックトラウマになってしまった状況、人々にどう対処できるかの理解を深めることになるでしょう。

▼予定される主なテーマ（実際とは異なる場合があります）

- ・発達トラウマとショックトラウマの違い
- ・混乱状態に働きかける事とショックの核心に働きかける事との違い
- ・PTSDに働きかける際、如何に直接的にからだを実感させるか
- ・ショックの核—ファイト・オア・フライト反射、金縛り、パターンに固まった肉体、心身の分離観などへの対処について
- ・クライアントが健全な反射機能を取り戻すのを助ける
- ・クライアントが生き残るために無意識にとった行動をリソース（拠り所）として、トラウマに対峙し、新しい行動にむすびつける

(3)「自分を大切にする」・「自分の感覚に信頼する」こと

森田は「私は人権意識とは『自分を大切にしたい』と思う心の有り様だといひ続けてきた。」と述べている。(前掲書pp78-79) 私がボディワークを始めたのも、まさに「自分を大切にする」という言葉からだった。

1977年の1ヶ月に亘るゲシュタルト・セラピーのトレーニングの前にも、幾つかのワークショップをとった。そこで私が直面したのは「自分を大切にすることができていない」ということだった。これは、自己成長に関わる教師として致命的なことだと衝撃を感じた。しかし、「自分を大切にすることはどういうことか」が分からなかったのである。悩んだ末、まず「自分のからだを大切にすることから始めることにした。自分のからだをいたわること、からだがりっくすしたり、気持ちのいいことをすること。これらは具体的で、やることを見つけて実行すること、そしてその効果や結果が分かりやすかった。そうした活動を始めて約一ヶ月たった頃、早朝海に面した温泉で瞑想と体操をしていると「からだはずいぶん変わったね。見違えたよ」と、エサレンのスタッフから声をかけられた。良いほうに変わることができる、自分のために何かをすることができたという体験は、「自分を大切にすること」に自信ときっかけを与えてくれた。

またここでは充分述べられないが、自分の五感から直接得た情報に信頼して、選択したり決断することが、自己信頼・自己肯定感を強めることにも注目している。3の(5)で想像力やイメージ力の重要性に触れたが、五感をみがき豊かにする教育が、そうした力を育む基礎になることも指摘しておきたい。

最後に、大学で開講している「ボディワーク」の授業を受講し、その後も自主的に自分なりのボディワークを通して、「自分を大切にすること」に取り組んだ学生の記録を紹介し、ボディワークが「自分を大切にすること」の手がかりになることを示唆して、この稿を閉じたい。

ボディワーク体験から学ぶ「なりたい私」への試みとその変化

—からだと心の成長にふれながら—

南山大学人文学部心理人間学科4年

牧野 直樹

はじめに

私は、2002年7月下旬（大学3年の夏）ごろから、体重が減っていった。その当時95キロ以上あった体重は、2003年1月初旬（大学3年生の冬）には85キロ、そして2003年7月下旬（大学4年の夏）には75キロになり、2004年1月現在（大学4年の冬）もその同じ体重を維持している。私の身長は181センチで標準体重は71キロだが、「75キロ」が自分の身体に一番しっくりくる体重のように感じる。このように「身体に一番しっくり来る体重」に向うときに、ボディワークとの出会いはとても大きな契機となったと思っている。春学期からボディワークⅠを受講したが、秋学期のボディワークⅡでの取り組みと私、授業を終えたあとのその後の取り組みと変化について、ふり返って記述したい。

第一期：大学3年の夏から（2002年7月～12月）

1. はじめたこと

わたしは、この夏休みに「ボディワーク関連で、自分のためにしたいこと」として、授業で習った「ライオン体操」と「体の関節の緊張を抜いて開放するエクササイズ」をすることにした。この2点は自分のために（主に朝に）続け、習慣化するようになった。

「ライオン体操」は、からだの使っていなかった部分が起き、からだ全体が元気になるような感覚を覚えた。新鮮な空気をからだ全体に送り込むこのエクササイズは、やっているときは、からだ全体があったかくなり、汗が湧き出てくる。しかし、やったあとはとってもすっきりする。内蔵も活発に機能するようになった気がする。呼吸もしやすくなり、穏やかな心持でいられることが多くなった。

「体の関節の緊張を抜いて開放するエクササイズ」により、姿勢、体の動作、歩き方、走り方に目を向けるようになった。その時に、「私は、太りすぎていて、不自由だなー」と感じたこと覚えている。そのようなことがきっかけとなって、7月に保健室に行き、保健室の先生と二人三脚で毎週体重と体脂肪率を量り、グラフにつける作業が始まった。

体重をグラフにつけ始めたことと、ボディワークで学んだことがうまくリンクして、これまであまり意識の向いていなかった「からだ」へ意識が向く生活を始めるようになった。

2. 食事の変化

第一に、これまで無意識のうちにたくさん食べていたことが、「おなかいっぱい」という感覚に繊細になった。

第二に、味に敏感になり、おいしい食事を「おいしい」と思えるような味覚がみがかれたような気がする。例えば、マヨネーズやケチャップなどの調味料、コーヒーを自然食品の店で購入するようになった。また、少し高価な料亭の食事を味わうようになった。一方で、紙パックのジュースは自分には甘すぎて飲まなくなった（飲むのはミネラルウォーターだけになった。）マクドナルドのハンバーガーは食べなくなった。カップラーメンはにおいだけでも、からだを受け付けなくなった。スナック菓子は付き合い以外では自分で食べなくなった。このような具体的な変化がおきた。

第三に、お酒を飲む回数を徐々に減らしていった。2002年9月には晩酌を週4回に。2003年11月には週2、3回に。それが月に3回、2回と減っていき、2月には、家ではお酒を全く飲まなくなった。今では飲み会以外ではほとんど家では飲まない。

3. ジョギング、散歩の運動

これまでジョギングや散歩はたまにしていたが、これまでよりも、「よりなりたいからだに近づきたい」というからだの思いに正直になって、ほぼ毎日（夜22時から22時半、日によっては23時）するようになった。

お酒で発散していたストレスは、習慣になったジョギング、散歩で発散するようになっ

た。

また、走っている時の体の様子もはっきりとイメージするよう心がけながら行った。授業でやった「脚はどこからが脚か」「腕はどこからが腕で、どうやって使っているのか」といったあたりである。これによって、より負担のない走り方を探り、身につけていった気がする。

さらに、走っている時の呼吸のリズムと同時に、おなかについている脂肪が燃えている、食べたものがエネルギーになっているというイメージも持っていた（自分のからだが車になったイメージで）。その当時は「バーム」というスポーツ飲料のCMを高橋尚子と高木ブーがやっていて、走る前に飲んで「高木ブーから高橋尚子になる！」なんて思いながら走っていた。

第二期：大学3年の冬から（2003年1月～6月）

1. なりたいからだのイメージを部屋に飾る！

授業の自律訓練法で「イメージとからだの状態とは密接にかかわっているなぁ」と実感した体験がきっかけとなって、授業で描いた「ボディイメージ（なりたいからだのイメージ）」絵を自分の部屋に飾ることにした。そして、自分のからだに目を向ける体験を心の中に刻んだ。

この体験で、なりたいからだのイメージ（例えば、からだの中に流れるエネルギー、そこから出てくるパワー、バランス感覚など）を具体的に持つことで、よりそこに近づけるようになりやすくなった気がする。

この時期にも、まだ体操とジョギングはほぼ毎日続けている。

2. 思いの変化

ボディワークの秋学期のレポートで次のことを書いた。

《地に足がつくような歩き方を心がける！》

この1年は、これまで抱いてきた夢、そのための努力を实らせるために使います。しかし、そのためには先に述べたとおり「足元を固める」必要があります。机に向かってあれこれ考え、思いを巡らせることも大切ですが、それと同時にしっかり足を地につけて歩くように心がけたいです。散歩をよくするのですが、その時に、あたまの中に溜まった養分がしっかりからだに流れてゆき、からだの中にある水が頭に流れてゆく「なりたい私のイメージ」をもっていきます。そうすれば、あたまの内側に「発想、アイデア（桃色の花）」が生まれ、「元気（黄色のオーラ）」が沸き、私自身の「身体的魅力（バランスのよい大人なからだ）」が出てくるのだろうなと思うのです。

当時は、朝から晩までほとんどの時間を教員採用試験の勉強に費やしていたので、それとバランスをとるために、よりいっそうからだに正直になろうという気持ちも強くなっ

た。もしこのボディワークの授業をとっていなかったならば、きっと頭でっかちのからだのイメージになり、『あたまの内側に「発想, アイデア (桃色の花)」が生まれ, 「元気 (黄色のオーラ)」が沸き』という知的面と情的面のバランスを持った教師像は生まれてこなかったのかもしれないと思う。

思考と同時に自分自身の体験や五感に頼る在りかたは、その後も持ち続けている。

3. 教育観の変化

このボディワークの取り組みを通じて、私の教育観が変化していったように思う。教員採用試験に合格するために、問題集を解いたり、多くの書物を読んだりして、知識を得ることを多くする一方で、(そのことも大切にしたいが)なによりも「教師になるうえで、まず自分が元気でなくては! 」と思うようになっていった。

人が成長していくうえで、まず何よりも大切なことは「元気」ではないかと考えた。元気があるから、勉強に取り組むことができるのだらうと思うからだ。そのような気づきから、「子どもを教育する私とは"より多くの知識を持っていること"以前に、まず"元気であること"が大切だ」という考えをもつようになった。子ども自身についても同じことが言えると思う。つまり、元気の源である私や他者のからだをまず大切にしたいという気持ちがある。

第三期：大学4年の夏から (2003年7月～12月)

1. 安定期

6月23日に教育実習が終わったときの75キロから2004年1月現在まではほぼ同じ体重のままで変動がない。体脂肪率も18%で変わらない。(計り始めた時は31%あった。)

2. 身体の声聴く習慣を身につける

今では、身体がづらいなと思ったときには、身体の声聴いて休むことができるようになった。肩こりがひどい時には、フェルデンクライス・メソッドATMやリラクゼーションの音楽を聴きながら身体を緩めたりなどをしている。体操はいつの間にかやめてしまったが、気が向いた時にやっている。

3. 人とのかかわり方の変化

これだけ身体が変化すると、それに伴ってさまざまな環境も変化したように思う。まず、第一に、着る服の変化がある。これまで着ていた服がすべて合わなくなってしまったので、買い換えた。そのときに、あまりこれまで気にしていなかった「服のセンス」「見た目」「おしゃれ」にも気を配るようになった。それに伴って、めがねからコンタクトレンズに変えた。これも、体型の変化に伴うことのひとつだと思う。友だち(特に女子学生)の「かっこよくなったね」の一言が、その気にさせているところがあり、他者に好感を与えるような身なりをすることの大切さ(対人魅力)に気を配るようになった。

また、久しぶりに会った友人や友だちから「変わったね」と言われるもうひとつの内容がある。それは「雰囲気」「考え方」「話し方」である。友達から言われた言葉を思い出すと「柔軟になった」「言い方がやわらかくなった」「こだわらなくなった」「人当たりがよくなった」「明るくなった」「瞳が輝いている」がある。自分では「せかせかしくなくなった。」「ゆったり過ごすようになった。」と思う。それは、食事の面でも、生活の面でも、時間の使い方、流れ方が、忙しくても、からだと気持ちだけはゆったりいるようになっていったように思う。ボデイワークのかかわりで言うと、体の向きたい方向と同じように、内面についても、より自由に柔軟でバランスのいい方向へ向かっていると見えるのだろうと思う。

これからにむけて：大学4年の冬から(2004年1月～)

1. 現在のからだ

今は、「最近やせたね」と言われることはあまりなくなった。ようやく、一番居心地のいいからだでいるように思う。決して維持するために頑張ったり、苦しかったりすることは今のところない。リバウンドする気配もない。これから、社会に出るに当たってさまざまなストレスを感じる出来事があるだろう。しかし、からだに溜めることをせず、それらともうまく付き合いながら、バランスをとっていけたらいいと思う。これからもこの体型を維持していきたい。

2. いま抱えている課題

今の私の課題は、「いま、ここでの人間関係にどうつきあうか」についてである。私の言葉の中に、「理想、目標、計画、夢」という言葉が何度も出てくる。一方で、それらとは違った状況に立ち会ったケースの時に、しばしば対立し、反発してしまう結果になるときがある。できれば、他者の「いま、ここで」の気持ちに寄り添うことで、お互いにとって一番いい方向を探っていくようなかかわりかたでありたい。最近はそのような課題を持ちながら、過ごしている。

3. ボデイワークと私の学びの道筋

ボデイワークをきっかけとして、「ありたい自分」に気づき、それが明らかになっていった。そして、ボデイワークのアプローチによって、それにある程度近づいていった。さて、これからの私は今春より公立学校に就職をする。新しい環境に変わることで、その適応にきっと大きなエネルギーを使うだろう。そんなときこそ、外に目が向きがちな日常の中で、自分の内の身体に目を向けることを心がけたい。

新しい環境に適応するということは、私とその環境に同化することではないと考えている。その環境と、私の向きたい方向の両方を大切にしたいかかわりをするのでありたい。考えている。そのようなかかわりができて、はじめて私のもつ力が発揮されるのだろう。

引用・参考文献、ホームページ

グラバア俊子 『新・ボディワークのすすめ』 創元社 2000年

森田ゆり 『子どもと暴力』 岩波書店 1999年

村松安子・村松泰子編 『エンパワーメントの女性学』 有斐閣 1999年

西川隆範 『あなたは7年ごとに生まれ変わる』 河出書房新社 1995年

リーアン・アイスラー 『聖杯と剣—われらの歴史、われらの未来』 法政大学出版局 1991年

Eisler, Riane Loye, David *The Partnership Way — New Tools for Living and learning, Healing Our Families, Our Communities, and Our World* HarperSanFrancisco 1990

<http://www.bodynamicusa.com/marcher.html>

<http://www.hello.to/chronic-students/>