

自己理解の手がかりとしての「からだへの気づき」

寺 西 佐稚代 (南山短期大学非常勤講師)

1. はじめに

最近、拒食や過食と嘔吐を繰り返す摂食障害の女性が増えているといわれている。近頃は、専門書ばかりでなく、週刊誌で取り上げられたり漫画にもなっており（おのえりこ著「本当は大声で泣きたいー彼女はなぜ過食症になったのかー」主婦与生活社）、身近な問題になってきていることが伺われる。

授業で尋ねてみると、過半数以上の学生が一度はダイエットを試みている。中には入院したり、実際に食べたものを吐いたことがあるという学生もいる。彼女たちにとって、太ることは悪であり、とにかくスマートになりたいようである。しかし、一方でジャンクフードを食べることが習慣になっている学生も多い。彼女たちの声を聞いていると、自分の中に基準や価値観が無いため、マスメディアが煽っている基準に、「自分」や「自分のからだ」を合わせようとしているように思える。「ありのままの自分」や「自分のからだ」を、受け入れることが出来ないようである。それだけ、不安に満ちた世界に住んでいるのかもしれない。

“自己理解” “自分探し”の方法はひとりひとり異なっており、いろいろなアプローチの方法があるが、「からだ」という視点は、女性の場合特に大切だと思われる。

2. ボディー・ワーク実習の試み

筆者がある短期大学で担当した、ボディー・ワーク実習を部分的に取り入れた授業を報告する。この授業は、「体験学習」を主にして進められ、「自己理

解」を大きなねらいとしている。学生たちには次のような説明がなされた。

『実際の体験（体験学習）を通して、心の声を聴きながら、また人との関わりの中から、あるいはからだからのメッセージに耳を傾けながら、自分に気づき、自分を知る学習をします。』

授業で取り上げたのは、自己概念に関すること・コミュニケーションに関すること・内的世界に関すること・からだに関することである。ここでは、自己理解の手がかりとして、部分的に取り入れたボディー・ワーク実習について述べる。

以下に、ボディー・ワーク実習の概要を簡単に紹介する。

（１）からだほぐし

ねらい：自分のからだのどこに緊張があるのかを知る。

からだをほぐしてもらうことによって、ほぐれた自分のからだを味わってみる。

概要： 頭、肩、腕、手、お腹、足などを順番に一カ所ずつ力を入れて緊張させ、そして息を吐くと同時に力を抜くという動作を繰り返す。

ペアになってお互いのからだをマッサージする。

（２）呼吸を知る

ねらい：からだのもっとも基本的なリズムである自分の「呼吸」のパターンを知る。

ひとりひとりの呼吸の違いを体験する。

概要： 6人グループを作り、3人ずつに分かれる。次に、3人が頭を真ん中に放射状になり、目を閉じて仰向けに横たわり、他の3人は位置をずらしながら横たわっている3人の全員の呼吸を体験するという方法で行なった。

その際筆者は次のような誘導を行なった。①呼吸の速さ、呼気と吸気のバランス、リズム、呼吸の量・深さ、からだのどこが一番動いているかなどを目と耳で観察する。②からだの中で一番動いていると見えた所に手を置いて手（触覚）から感じる。③相手の呼吸に自分の呼吸を合わせてみる。

3人全員の呼吸を体験し終わったら、横になっている人と観察する人が役割を交替する。

それが終わったら、6人で話し合っ自分の呼吸に関する情報を集める。（詳細は「ボディー・ワークのすすめ」参照）

（３）ボディー・イメージ

ねらい：自分のからだのイメージを絵で表してみる。

概要： 今の自分のからだをどのように感じているかを、画用紙にクレパスを使って色・線・形などで表してみる。

ペアになって絵を見せ合い、第一印象の交換を行なう。次に絵の説明や質問をしたり感じたことを話し合う。

(詳細は「ボディー・ワークのすすめ」参照)

(4) からだと心のつながり

ねらい： からだと心を考える

概要： プリント(河合隼雄著の「大人になることのむずかしさ」Ⅲ章「こころとからだ」の一部抜粋)をひとりでメモしながら読む。次に、そのメモをもとに5、6人のグループで自由に話し合う。

(学生の発達段階や現状を考えると、異性関係や性に関することや拒食症などの摂食障害について話し合うことは意味があると考え、ボディー・ワークとはいえないかもしれないが、上記の(4)からだと心のつながりをここで取り上げた。)

3. 学生の反応と考察

寝転んだり、からだに触れたり触れられたりする授業は、学生たちにとって初めての体験であり、最初の頃は恥ずかしくて顔を手で隠したり、キャーキャー騒いだりする学生もいるが、次第に私語が減っていき、教室全体にゆったりとした時間が流れ始める。中にはどうしても人のからだに触れることが出来なかったり、すぐ手を離してしまったり、あるいは人に触れられることにどうしても我慢出来なかったりする学生もいる。そのような場合、「～しなさい」「だめでしょう」と言うことはあまり意味がなく、学生たちの抵抗感を理解しそれに付き合い待つこと、つまりひとりひとりのプロセスを尊重することが大切である。そして、抵抗感や否定的な感情・反応が起きることは悪いことではなく、むしろそれらは自己理解の大事なデータであることを伝えることが、学生の自己理解を援助することであろう。こういった実習を行なう場合、最初に、やりたくない時はやらなくてもよいから、なぜ、自分が目の前のことに対して取り組めないのかを考えるようにアドバイスすると、学生たちは安心するようである。

このような実習を体験して、自分のからだの動きやひとりひとりの違いに驚きを感じる。学生は、次のように報告している。

- ・吸った空気は肺を通り抜け、お腹に入り逆流して外に出た。自分の知らな

い所で自分が行なっていることがとても不思議に感じた。

- ・呼吸パターンは皆少しずつ違って、当たり前のことなのですがとても不思議に思いました。深くて大きな呼吸をした時は、浅くて小さな呼吸をした時よりも気が抜けるというか気が楽になったような気がします。ですから、疲れた時や緊張を和らげる時などに自然に大きな呼吸をしてしまうのだなと思いました。

また、自分の中にある緊張感や人に対する警戒心や戸惑いなどを発見している。学生は、次のように報告している。

- ・自分が他者というものに対して、とても強い警戒心を抱いていることを感じた。
- ・「呼吸」は肺だけでなくからだ全体を使ってしていることに気がつきました。そしてからだに触れたり、触れられたりすることによって、からだは目よりもとても素直に見たり、感じたりすることが出来ることを知ったのです。例えば、自分から見てあまり良くない印象を持った人に触れられる時、私は少し緊張しましたが、触れられた瞬間すごく柔らかく暖かい感じが伝わってきて、何だかとても安心したのを覚えています。また、お互い触れ合うことにより、二人の間の気持ちが通じ合うことを感じました。
- ・仲の良い子に触れられるのは別に何も感じないが、そうでない子に触れられると、どうしていいのかわからなくなりました。私は初めて合う人にごのように話せばいいのかいつも困ってしまいます。それではいけないと思って自分から話しかけると、少しの会話でお互い途切れてしまうことがよくあります。相手に私の困っている気持ちが通じて緊張してしまうからだと思いました。
- ・私は心とからだは全く別のものであると思っていた。しかし、「からだほぐし」や「呼吸」の実習をして、そうではなかったことに気づいた。
- ・自分の“呼吸”に耳を傾ける機会を得ました。そして、自分のからだにぴったりとくっついて離れない“緊張感”に気づきました。
- ・初対面の人とすぐに打ち解けるのではなく、だんだんと打ち解けていく所と、だんだんとからだの奥の方へ息を吸い込んでいく所が、似ているなあと考えた。

からだは無意識との関係が深く、からだを意識するということは、慣れるまでなかなか難しいものであり、時間を要することである。学生は、次のように報告している。

- ・楽にこなさいといわれると、反対に楽にしなければいけないという気持ちが働いて、かえってそれを意識しすぎて力が入ってしまいました。しかし、今度はある部分を意識しなさいといわれると、なかなか出来ませんでした。

自分のからだを意識することが、こんなに難しいものだとは思いませんでした。

- からだから自分を見つめることは、初めての試みで難しかったです。しかし、呼吸一つとっても人とは違うという意識を、はっきりと持つことが出来ました。

性としてのからだを取り上げていくことは大変難しい。学生も仲の良い友人同士ではオープンに話すことが出来ても、授業の中で話していくことはとても恥ずかしいようである。また、“女性としての身体”を持っている私に向き合うことは抵抗感があるようである。学生は、次のように報告している。

- 私達の年齢になると、「からだ」＝「性」という関係にどうしてもなってしまうがちです。構造自体も、成長するにつれてははっきりと違いが出てきます。その中で自分をからだから見つめていくことは、少し抵抗はありました。
- よく自分のからだを粗末に扱うなといわれますが、よく考えてみると、粗末に扱うことによって自分の心まで傷つけていることにもなるのだなあと思いました。

学生の報告（授業が終わってから提出してもらったレポートからの抜粋）からも分かるように、ポディー・ワーク実習を部分的に取り入れたので、洞察を深め、からだの在り方から自分の在り方を考えるところまでには至っていない。しかし、自分のからだに注意を向け、自分のからだを意識するという試みを、初めて経験したようである。また、“痩せている－太っている” “疲れている－疲れていない” “健康－健康でない” という視点以外から、自分のからだを捉える手がかりを提供することは出来たのではないだろうか。ポディー・ワークを部分的に取り入れる場合、自分のからだに気づくためにどのような実習を行なうことが、効果的な援助になるのかを考えていくことは、今後の課題である。

4. 「からだに気づく」ということ

ある授業で、女子短大生57人（秘書コース 2年生の学生で、からだを使う授業は体育だけである）に「あなたは、“からだ”という言葉から、どんなことをイメージしますか。どんなことでも結構ですので出来るだけたくさん思い浮かんだことを書いて下さい。」というアンケートを試みた。

結果は、手足・顔・胸など「身体（肉体）の部分」に関する答えが22%と最も多く、次に「健康」に関する答が17%、「セクシュアリティ」に関する答が13%、「運動・体育」に関する答が9%であった。からだといえば、身体（肉

体)としてのからだを思い浮かべ、健康(おそらく身体の病気でないという意味だろう)かそうでないかが大きな基準の一つとしてありそうである。また、「身体測定・スタイルのよし悪し・宮沢りえのヌード写真集」という答に表されているように、見られる対象としてのからだという意識も強くありそうである。

上記のアンケートからも推測できるように、通常、からだといえば物理的なあるいは外側から見える身体しか思い浮かばない。また、病気を患ったり、肩や腰などの痛みを感じる時以外、からだを意識することはしない。ボディ・ワークを体験すると、自分のからだに対して外側から眺めるだけでなく、「内側から眺める」という視点が加わる。

グラバア(1988)は、「自己の象徴としてのからだ」「からだは自分の生きざまの総決算である」という考え方から、からだにアプローチしている。それは、自分自身や他の人とどのような関わりを持ってきたか、あることに対してどのような態度をとってきたか、どのような感情体験を重ねてきたかということが、からだの在り方に表れているという考え方である。

ボディ・ワークを通じて、からだに注意を向け、からだを意識していくことは、からだを通して表現している(かもしれない)ものを意識化していくことでもある。意識化できずにまだ無意識の中で眠っている「何か」、しかし、からだが語っている「何か」に気づいていくことでもある。そして、気づいていくプロセスそのものが、自己成長のプロセスなのである。また、からだに語りかけていることに耳を傾けるということは、無理をしない生き方をすることでもある。

5・おわりに

自分のからだを捉える時、見られる対象としてのからだではなく、自分の感覚で感じるからだの大切さを伝えたいと思う。そして、自分の感覚や内的体験を信じる大切さを伝えたいと思う。自分の感覚や内的体験を信じるということは、自分自身や自分の可能性を信じることでもあると思う。

M=ボスキンら(1991)は、過食・嘔吐という行動をブリマレキシアと命名し、次のように定義している。「習慣となっている過食浄化行動、完全癖、食物と身体のサイズに対する強迫的な関心、低い自己評価、自分を押し殺しても他人に気に入られようとする過度な構えという心的な力動を持つもの」。また、ブリマレキシアの人が固執する生活様式と価値観は、女性が社会に進出していく過程で生み出された適応パターンであり、それらはマス・メディアが掲げる〈理想の女性〉によって常に再強化されていると述べている。そして、30

00例という臨床例から、プリマレキシアを克服するには、すなわち葛藤に満ちた生き方を克服するには、伝統的な女性らしさへのとらわれから自由になって、従来男性的といわれてきた特性——ひとりでいられること、ノーと言えること、自分に責任を持つこと等——を合わせ持つことだ、と答を出している。これは、アメリカでの出来事である。文化が異なる我が国に全てが該当するとは限らないが、病気や不適應の問題としてではなく、「女性の生き方」の問題として、うなづけることがあるのではないだろうか。

臨床場面で摂食障害の少女や女性たちに接することが多くなってきている。そんな娘と母の話を聞いていると、母親の隠された葛藤を娘が引き受けているようにも見える。母親の世代も娘の世代も、表現の方法が違っているだけで、不安や葛藤と戦っているのが現代という時代なのかもしれない。

参考文献

- グラバア俊子 1988 ボディー・ワークのすすめ 創元社
河合隼雄 1983 大人になることのむずかしさ 岩波書店
河野貴代美他編 1990 現代のエスプリ フェミニストセラピー 至文堂
M・ボスキン＝ホワイト他 1991 過食と女性の心理 星和書店

