

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 9 日現在

機関番号：34416

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2012～2013

課題番号：24700633

研究課題名(和文) 身体に根付いた学びに対する実践的理論研究 身体志向の心理療法を中心として

研究課題名(英文) Practical and theoretical study for embodied Learning -through research in bodypsych otherapies-

研究代表者

小室 弘毅 (KOMURO, Hiroki)

関西大学・人間健康学部・助教

研究者番号：30551709

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,100,000円、(間接経費) 630,000円

研究成果の概要(和文)：身体心理療法の理論から、人の知性は直接、「グラウディング」の状態の質と量に関係していると考えられていることが明らかとなった。深い理解は感情や足元の大地(現実)とのつながりの感覚を基にして生まれる。身体心理療法が現代の教育に求められている、頭と心と身体とを統合した全人的教育における理論的基盤と具体的な技法と提供する可能性が提示された。

また本研究により、身体心理療法において、セラピストの「プレゼンス」の重要性が明らかとなった。これは、教師教育において重視される教師の「人間性」の問題とつながり、具体的な教師の「人間性」を育成する方法としての、身体心理療法の技法の有効性が提示された。

研究成果の概要(英文)：This study clarified that human intellect is related to the quality and quantity of a state of "grounding" directly in the theory of body psychotherapies. They think deep understanding is produced based on the feeling of relation with emotion or the ground (reality). A possibility was shown in this study that body psychotherapies provide theoretical foundations and practical techniques for holistic human education which integrate the mind, the heart, and the body.

Moreover, by this study, the importance of "presence" of the therapist was shown clearly in body psychotherapies. This was connected with the problem of "humanity" of the teacher in education. It was shown that the technique of body psychotherapy is effective as a concrete method of raising teacher's "humanity."

研究分野：複合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学、身体教育学

キーワード：身体心理療法 ホリスティック教育 身体化される学び 腑に落ちる学び グラウディング プレゼンス

1. 研究開始当初の背景

知育偏重と言われる現代の学校教育に対して、徳育、体育をも統合した全人的教育が要請されている。しかし学校教育の現場では、いまだ心身二元論の立場がとられ、体育は知育とは切り離されたものと考えられている。

教育学において、からだと言葉のかかわりを問題にし、多大な影響を与えたのは竹内敏晴である。竹内はメルロ＝ポンティの現象学を基盤に自身の身体経験から「からだごとばのレッスン」を開発した。また齋藤孝は『教師＝身体という技術』の中で「からだに言葉が入る」ことの現象学的考察を行い、「腑に落ちる」学びのあり方を探った。両者はともに現象学を基盤とした考察となっている。

知育・徳育・体育という区分をそれぞれ思考と言葉の教育・感情と表現の教育・身体と動きの教育とすると、上記の両者はその中の知育と体育との統合を図ったものと理解できる。しかし、道徳の教科化の流れが見られる現代の教育においては、思考と感情と身体との三者の統合こそが求められていると考えられる。

2. 研究の目的

本研究では、上記のような教育における心身二元論を乗り越える試みとして、身体と言葉の関係を探り、教育と身体とのかかわりを明らかにする。またそこに感情を扱うことを専門とする臨床の学である身体心理療法の知見を導入することにより、思考と感情と身体とを統合する教育のあり方を模索する。

具体的には、身体心理療法の中でも比較的体系化され、文献数も多いバイオエナジェティクスとバイオシンセシスを中心に、適宜他の流派の文献も取り入れつつ、文献テキストの検討と参与観察とインタビューによるフィールド調査を行う。上記の両派の特徴は、生命のエネルギーの流れを重視し、そのプロセスを中心にして身心の有機的統合を図ろうとし、思考・感情・身体を不可分のものとして扱うところにある。

本研究の目的は、豊富な臨床の積み重ねから理論化された身体心理療法を基盤として、竹内の「からだ」論を中心に展開されてきた教育における「からだごとば」の理論を見直し、知育・徳育・体育を統合した全人的な教育のあり方を探ることにある。

3. 研究の方法

(1) 比較的体系化がなされているバイオシンセシスとバイオエナジェティクスを中心に、身体心理療法の基礎的文献テキストの検討による理論研究を基盤とした。身体心理療法の、日本の臨床心理学の領域においては、身体接触を伴う療法であるため、あまり顧みられないことがない。当然教育学においてもほとんど研究がされていない。そこで教育思想研究の立場から、身体心理療法の文献テキストの検討を行った。教育学では、特に現象学

を基盤とする竹内敏晴、齋藤孝に焦点を当て、身体心理療法と教育学との接続を図った。

(2) 臨床の学である身体心理療法の研究を文献の検討のみで行うには限界がある。特に、言語化されにくい暗黙の知見や技法等が存在すると考えられるため、ヨーロッパボディサイコセラピー協会に所属し、海外からディレクター、トレーナーを招聘し、日本において身体心理療法のセラピスト養成を行っているバイオ・インテグラル・サイコセラピー・スクール(BIPS)において研究者自身による参与観察と、インタビュー調査を行い、暗黙知の次元に属する臨床の知を明らかにすることを試みた。

(3) 参与観察とインタビューによって得られた知見と研究者自身の身体体験の蓄積をもとに、あらためて身体心理療法の文献テキストの検討を行うという循環的な方法を採用した。本研究が対象とする身体心理療法の文献テキストは、単に知的な解釈を行うだけでは不十分であり、読み手(研究者自身)の身体経験の深まりにより大きく影響を受けるものである。つまり、書き手と読み手との身体感覚の共有が身体心理用法の文献テキストを読み解く鍵となるのである。

4. 研究成果

(1) 言葉と身体

参与観察、インタビュー調査をもとにしたテキスト読解から、身体心理療法の1つであるバイオシンセシスの理論においては、思考、感情、身体の統合が重視され、思考の領域に属すると考えられる言葉は、感情と身体と関連していなければ、いわゆる「空疎な言葉」となることが明らかとなった。バイオシンセシスのセラピストには、「説明的な言葉」と「探索的な言葉」を区別できる能力が求められる。「探索的な言葉」とは、「ハートから出てきて、その人の生命力、運動性に結びついている」言葉であり、「説明的な言葉」とは、感情や身体からは切り離された言葉である。バイオシンセシスでは、クライアントの「説明的な言葉」を感情や身体と結びつけ、「探索的な言葉」へと導いてゆく。バイオシンセシスでは、言語を身体に「グラウディング」させ、言語と非言語表現の間にスムーズな流れが起きるように努めるのである。

心理療法に胎生学を結びつけたバイオシンセシスの開発者であるデイビッド・ボアデラは、三層の胚葉が三つの主要なセンターを発達させたと考える。外胚葉が頭センター、中胚葉が胸/背骨センター、内胚葉が腹センターとなり、それぞれが思考、動き、感情をつかさどる。生命の統合を意味するバイオシンセシスでは、この三つのセンターを統合させることを目的とするが、それは、三つのセンターが分断されることにより、「鎧化」され、さまざまな症状を生み出すからである。

特に言語に関係する外胚葉の「鎧化」は、感受性の過多または過小、思考の散漫化または特定の思考への固着化、過度の饒舌または寡黙、感情が排除された説明的な言語表現や定型的な言語表現といった問題を引き起こすと考えられている。それを、セラピストによるアイコンタクトや声のコンタクト、言語と知覚を感覚と統合する「フェイスング」のワーク等によって「鎧化」を解除するのである。

竹内敏晴は『ことばが劈かれるとき』の中で、「ことばが、いのちの証でないことが多い」と語り、まさに現代社会と教育における外胚葉の「鎧化」の問題を指摘している。竹内のキーワードである「からだ」とは、ボアデラの目指す三つのセンターが統合された状態のことであると考えられる。「いのち」には思考も感情も身体の動きも含まれる。その表現としてのことばを探ることが竹内レッスンである。

身体心理療法においては、治療的目的のために、理論構築がなされ、ワークや技術が用いられるが、これらの理論や技法は教育分野に十分適当可能である。社会的生物である人間は、現代社会の病を個人個人が直接引き受ける。その中でも教師という役割を担う者は、社会に対して、より適応的である傾向が見られる。竹内も子どもの身体以上に教師の身体の「病み(闇)」を問題にしている。関係的営みとしての教育において、一方の項の「病み(闇)」は必然的に他方の項の「病み(闇)」となって現れる。そしてその「病み(闇)」からの回復にはどちらか片方の項へのアプローチではなく、両方の項を同時に扱う関係性そのものへとアプローチする必要がある。身体心理療法とはまさに関係性の療法であり、言葉と感情と身体と、そして他者のそれとの関係性を扱う理論であり、技法である。

教育は「学ぶ」や学習とは異なり、関係的な営みである。それゆえ学習者と教育者との関係性が非常に重要な要素となってくる。「教える」、「学ぶ」という一方通行同士の関係ではなく、教育という「場」における関係性が求められる。そこで重要となってくるのが教育者の思考・感情・身体が統合された「からだ」なのである。教育者の語る言葉が感情や身体と切り離されたものであればあるだけ、子どもたちは教育とは知識を学ぶことであるという理解をし、自らの思考を感情や身体と切り離していく。一方で思考と切り離された感情と身体は、「キレる」という形で爆発し、問題行動となって表出される。豊富な臨床経験から体系化された身体心理療法の技法は、治療的側面だけでなく、教育においても重要なものであると考えられる。

(2)「グラウディング」

アレクサンダー・ローエンが開発したバイオエナジェティクスにおいて、基盤となる概念であり、かつ技法でもあるのが「グラウディング」である。「根付き」とも訳される「グ

ラウディング」であるが、「つながり」を表す概念、技法である。ローエンは、人の知性は直接、「グラウディング」の状態の質と量に関係していると述べている。知識だけを持つ人間は脳だけで考え、一方「グラウディング」のできている人間は身体全体で考えるという。英語の「understand(理解)」という言葉に見られるように、深い理解は感情や足元の大地(現実)とのつながりの感覚を基にして生まれる。

教育学者である齋藤は「腑に落ちる」という現象における、「下方のサンス」という下への身体感覚に着目しているが、これは「グラウディング」の感覚ということができる。頭だけの理解にとどめるのではなく、獲得した知識を身体化するためには、下方への身体感覚が重要であり、そのために身体心理療法における「グラウディング」の概念と技法は、有効な方途となりうる。

ローエンの「グラウディング」は彼の「スピリチュアリティ」論とも密接に関連しており、畏敬の念を育てることを掲げる道徳教育においても大きな示唆を与えるものである。またバイオシンセシスにおいても、「インナーグラウディング」という概念で、「スピリチュアル」な次元を問題にしている。「インナーグラウディング」は「doing(活動)」ではなく「being(存在すること)」に関連し、呼吸におけるそれは瞑想状態として現れ、身体におけるそれは「魂の姿勢」と呼ばれる内側深部からの動きとして現れる。「スピリチュアリティ」という抽象度の高い理念を、具体的な身体の動きやあり方を基盤にしたものとするのである。これは、道徳教育において、子どもに講義を行ったり、ディスカッションをさせたりといった知的なアプローチ以上に重要な視点であると考えられる。道徳教育における「からだ」からのアプローチである。

(3)「プレゼンス」

BIPSへの参与観察と海外、国内のディレクター、トレーナーへのインタビュー調査から、身体心理療法の流派の差異以上に、セラピストという人間の「プレゼンス」が重要であることが明らかとなった。これは、カール・ロジャーズが晩年、いわゆる「治療的人格変化の必要十分条件」の「純粋性、真実性、一致性」、「無条件の肯定的配慮」、「共感的理解」の三条件に付け加える形で「もうひとつの特徴」として「変性意識状態」という箇所でも論じられた問題である。発表当時、これを「第四の条件」とする見解と、一方で全く拒絶する見解とがあり、受け取られ方は様々であった。またロジャーズ自身、「プレゼンス」の状態を「どうすればこういった経験をすることができるのかはわからない」と述べている。そのような「プレゼンス」の問題を身体心理療法では重視しているのである。

その「プレゼンス」に関して、身体心理療

法の中で特徴的なのが、元々はバイオエナジェティクスのセラピストであったロン・クルツは、バイオエナジェティクスを基盤に、東洋思想、システム論、ボディワークを取り入れ開発したハコミである。身体心理療法であるハコミの特徴は、バイオエナジェティクスやボディワークの技法の中核に「マインドフルネス」を導入したところにある。ハコミでは「プレゼンス」の状態に至るための技法を「マインドフルネス」と「ラビング・プレゼンス」と名付け、セラピーの中核に位置付けている。セラピストの「プレゼンス」の重視はダイオエナジェティクスをはじめとする他の身体心理療法においても同様であるが、ロジャーズが「どうすればこうした経験をすることができるのかはわからない」と述べるような「変性意識状態」の体験を、身体心理療法であるハコミでは、セラピストとクライアントとの関係性の中で、具体的な技法として習得可能であると考えるのである。

「プレゼンス」は、教育の領域で考えた場合、教育者の「人間性」という問題につながってくる。明治期の日本においてこの問題は、教師修養論と相まって、教師の人格性の問題として「人格の感化」という抽象的な理念として語られていた。教師の「人間性」や「人格」が重要であることは声高に論じられ、またそのための努力が「修養」という文言で改正教育基本法に明記されているが、具体的な方法論はあまり論じられることがない。しかし、上述のように身体心理療法では、セラピストの「プレゼンス」は育成可能なものであると考える。その技法の教育への展開は、教育の新たな可能性を開く者であると考えられる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 2 件)

小室 弘毅、「『しない』をする教育 身体心理療法ハコミの逆説の原理と技法から」、日本ホリスティック教育協会『ホリスティック教育研究』、査読有、vol.17、2014年、29-44頁

小室 弘毅、「『プレゼンス』の技法 ハコミの『ラビング・プレゼンス』概念から」、日本トランスパーソナル心理学/精神医学会誌『トランスパーソナル心理学/精神医学』、査読有、vol.13, No.1、2013年、75-92頁

〔学会発表〕(計 4 件)

小室 弘毅、「『しない』をする 身体心理療法ハコミセラピーの逆説の原理と技法」、日本人間性心理学会第32回大会、2013年9月15日、大正大学

小室 弘毅(企画・話題提供)・土井 晶子(話題提供)・高野 雅司(話題提供)、「ハコミセラピーにおけるマインドフルネス：身体性およびフェルトセンスを通して考える」、日本人間性心理学会第32回大会、2013年9

月14日、大正大学

小室 弘毅、「マインドフルネスと身体身体心理療法『ハコミ』の原理と思想から」、日本人間性心理学会第31回大会、2012年9月22日、宇部フロンティア大学

小室 弘毅、「逆説の技法 身体心理療法ハコミの原理から」、ホリスティック教育協会2012年度研究大会、2012年6月3日、大阪府立大学

6. 研究組織

(1) 研究代表者

小室 弘毅 (KOMURO, Hiroki)

関西大学・人間健康学部・助教

研究者番号：30551709