教育のひろば

教育ジャーナリスト
池田知隆

身体の声を聴くこと
「生きる実感」を回復させよう

高安マリ子さんに聞く

街角で元気に遊びまわる子どもたちの姿をみかけることが少なくなった。その一方で、小学生の暴力事件が増加しているという。発達障害や不登校、ひきこもる子どもたちの問題も後を絶たない。子どもたちの身体にどんな異変が生じているのだろうか。いま、なによりも大切なのは、身体の声を聴き、「生きる実感」を回復させることではないか。ダンス療法という身体表現を通した心の交流を重ねている高安マリ子さんは、そう語りかける。

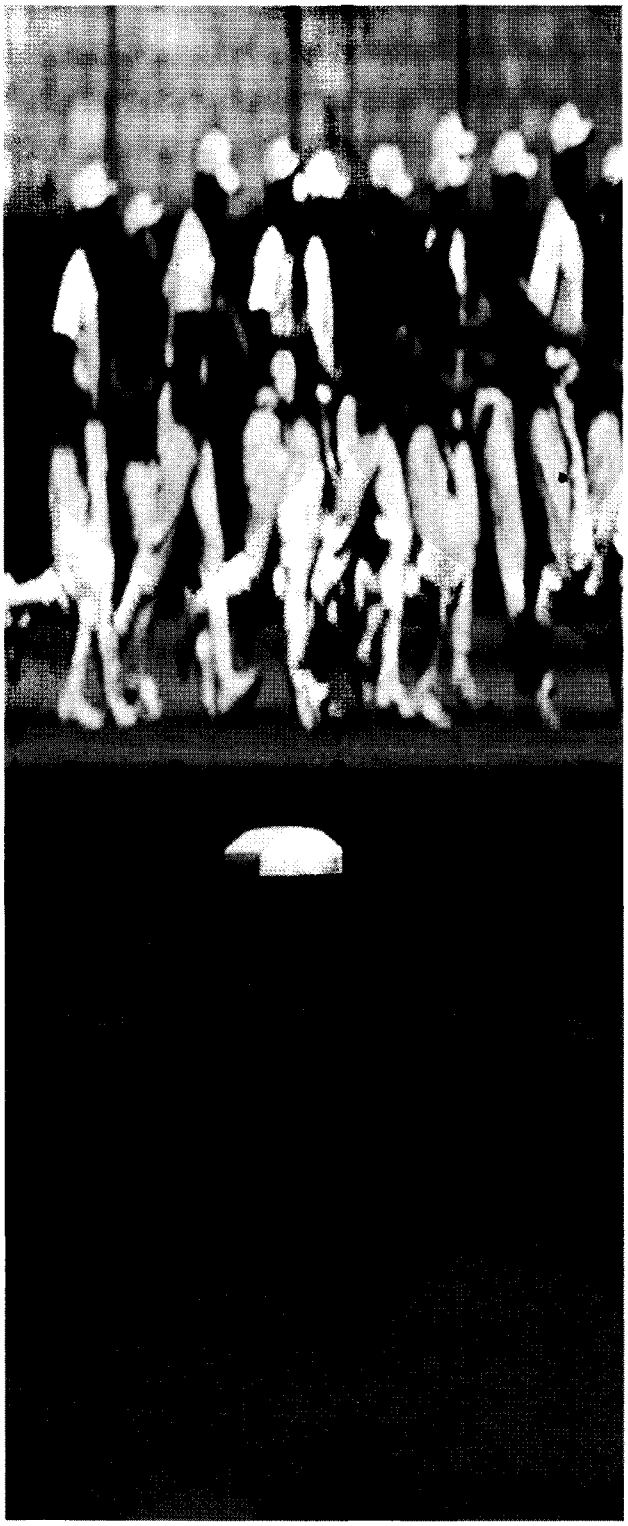
「遊び」の大切さ

――今の子どもたちについてどんなことを感じられていますか。

＜高安さんに会った12月下旬、アスペルガーの子どもたち5人を連れて5泊6日の合宿に向かうところだった＞

◆とにかくみんな自然体で、思いっきり遊んだら治るのよ。ほんとに、見違えるように変わるんだから。今回の合宿では、日本の学校と国際学校に通う子どもたちが、一緒に交じり合って生活します。子どもたちが学校という仕組みの違いを、どのように理解しあっていくのか、楽しみです。

例えば、休憩時間の過ごし方の違い。日本の学校の子どもたちは、お腹がへっても我慢するのがあたりまえだと思っている。ところが、国際学校の子どもたちは、スナック菓子以外の物は食べていい。それを知った日本の学校の子どもたちは驚くのです。視点を変えると、我慢して集中できなくなる方法以



外に、リンゴなどを食べて、授業に集中できるように、備える方法があると知るのです。

規則にも、いろんな選択肢があるのだと知るだけで、世界が変わっていくのです。社会で自分がどのように生きていくのか、このような主体性や自主性を、子どもたち同士が肌で感じて、自然に学んでいきます。

＜アスペルガーは、特定の分野に強い興味、関心、こだわりを示す一方で、他人とのコミュニケーションの面で発達障害がみられ、他者の気持ちの推測する力に欠けているとされている＞

◆もともとアスペルガーの子どもたちの内面は、豊かでどこまでも広がっています。不思議に思う事があれば、

どこまでも自分の旅を続けていくことができます。今の世の中で、まるで「人道」とは思えないように生きている大人になるのはイヤだ、と感じながらもそれ以外の生きる選択肢をなかなか見つけられません。そのことが問題です。

――子どもたちの「からだ」と「こころ」の問題をめぐって異変が生じているといわれますが。

◆ダンスを教えている場では、ストレスで身体が固まり、大人よりも疲れて、つまらなそうな顔をしている子どももたくさんいます。他人と目も合わせられず、本当にいきいきとした表情で、自分の生きる場所を、しっかりと受け止めて、生きている姿が見えてきません。子どもたちの五感が弱まり、心の内側から湧き上がってくる力や喜びを感じることが少なくなっているようです。

――子どもの遊ぶ場が少なくなり、生活環境の変化による影響もありますね。

◆ここ数年、寂しさとか、むなしさ、苦しさ、自分の力のなさを感じている大人が多くなってきています。それが子どもに無意識の空間のなかで反映されているようです。社会全体が落ち込んでいるし、自分の存在を否定しているような大人の影響もあると思います。そんな感じが自然と、子どもにも伝わっているようです。

五感を使って、体を動かして、思いっきり遊びながら、自分の存在を感じ取る機会が、極端に少なくなっているのではないでしょうか。

＜坊主狩りの高安さんの瞳は、澄んでいて、とても深い。いつも笑顔を絶やさず、自然体で、人と人との間にも上手くとけ込んでいく＞

海の恵み にがりを残した

はかた 伯方の塩®

※伯方の塩®は、自然の風と太陽熱で蒸発結晶させたメキシコの天日塩田塩を日本の海水で溶かして原料とし、CO_2の排出を少なくしています。

伯方塩業株式会社

〒790-0813 愛媛県松山市萱町4丁目-4-9
TEL089-911-4140(代) FAX089-923-9671
ホームページ http://www.hakatanoshio.co.jp/

呼吸を意識すること

――いまは、主にどんなことを教えているのですか。

◆呼吸法です。呼吸って、生きているそのことじゃないですか。神経症に陥り、リラックスできない人もまず、呼吸を整えることから始めます。呼吸の大切さは、ヨガでも、古くは密教でもいわれてきたことだし、頭脳や情緒に深くかかわっています。

――まずは、呼吸をとおして自分自身の身体感覚を意識させることですね。

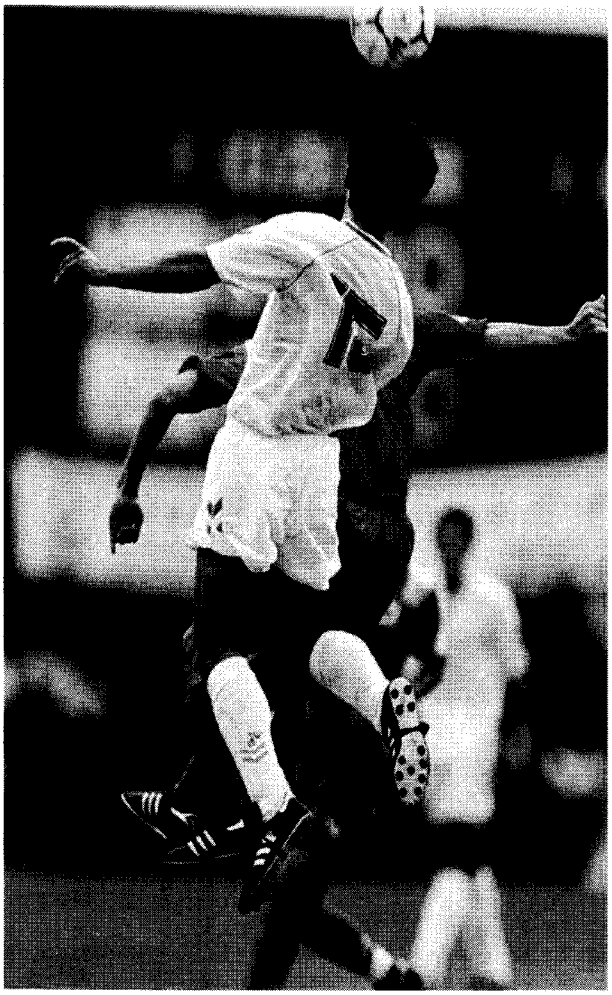
◆いまの子どもたちは、けんかしても仲直りするための力をもてないままに育っています。子どもたちが互いに向きあって、どんな言葉を使ったらうまくその場面をやり過ごせるのか、具体的に身をもって知らせることが大事なのです。例えば、けんかをひきずって相手を許すことができなくなったら、今度は自分自身が狭く、弱くなっていく。そんなことをこう説明したりします。

「許すということはどういうことかわかる？　たとえば息をこうやって止め、ずっとこのままでいると苦しくなる。だから息を吐くんや。これが許す感覚や。うれしいときってどんな感じかわかる？　それって、はっと驚いて短く息を止めた後で、ふーっと息を吐く感覚と似ているやろ」

そういって、うれしいということと許すということは似ていると身体感覚で試したりするのです。

――子どもたちに「いじめはだめです」といくら言葉で言っても、なかなか理解できない。いじめられる側がどんな気持ちになるのか、どんな身体の感覚になるのかまで細かく教えないと伝わらない。

◆そうですね。人間が人間を受け止



めるときに、その子がどれだけ感じる力をもっているかにかかっています。

例えば、「みんな怒りの表現をしてごらん。自分が怒ったとき、どんな感覚になるか覚えている？」と言えば、子どもたちは手を握り締め、身体に力を入れ、顔を赤くします。足の指に力を込めて、すっと立っている子もいます。その子たちに「そんなとき、そのエネルギーをどこにもっていった？」と聞けば、おもちゃを壊したとか、物を投げたとか、泣きながらお母さんのお腹をたたいたとか、答えてきます。それができる子は、エネルギーを発散する道を知っているという事になります。

――子どもはやんちゃなほうがエネルギーを変に身体にため込まず、発散しているからいいですよね。

◆むしろ、やんちゃでない方が、まわりに気を遣って生きているからものすごく自分を抑圧し、自我が形成されずにいるのです。自らの存在感をあまり感じられずに不安になっています。そこで地球の深さや空の高さに思いをはせながら、呼吸したり、猛獣になったつもりで大きな唸り声を出したりしています。他人に身体をあずけ、自他を感じあい、目をつむって、空間や人の気配をとらえ、感情を吐露するようにします。そうやって自らの身体の声を聴けるようにしていくのです。

＜話をしていくうちに、スコンと呼吸のつまりがとれて、深い呼吸になるから、不思議！＞

――いわば、私たちが失いつつある身体感覚を再確認するプログラムをやっているのですね。ところで、そもそもダンスはいつごろから始めたのですか。

◆私は幼児のころにリウマチ熱を患い、小学校1年のころから下半身が動かず、はいはいよちよちの生活を強いられました。そのリハビリをかねてダンスやフィギュアスケート、剣道などを始めました。そうやって身体を動かしていくとき、体内に「風」が流れていくような喜びを実感しました。

でも、疲れを感じると、すぐに筋肉は硬く重くなり、どうしたらいいのか悩みました。「自分はこうなりたいけど、身体は今、こんな状態だ」という葛藤がいつもありました。そんなとき、周りから「ちゃんと自分で治そうという意志をもたないと、歩けないよ」と励まされたおかげで、身体と心の問題に深く関心が向いていったのです。

荒れて弱った胃粘膜を修復する

新キャベジンコーワS

効能／胃重、もたれ、むかつき、胃痛、胃弱　第2類医薬品

興和株式會社　興和新薬株式會社

〔製品情報〕http://hc.kowa.co.jp/cabagin または キャベジン 検索

OTC 医薬品

心の傷はどう癒せるか

――どんな家族に育てられたのですか。

◆京都で呉服屋を営む父は、小さい時から剣道を続けていて、身体が傷んでも全部自分で治していく人で、生きることは「剣」と「心」であるといつも話していました。そんな父の影響もあって自分の内部に「刀」を持たなければ、と思うようになりましたよ。頭でっかちではなく、身体全体が「目」＝「剣」であるような感受性を大事にしてきたのです。母はデザイナーで自分の発想や直感で物をつくり、自分の世界をしっかりともっていました。両親に、私を強い子に育ってほしいという願いが当然あったし、それだけではなく、何をしたいのか、いつも私の思いを尊重してくれました。

――学校のほうは。

◆中学2年のとき、国際学校に移りました。英語を学んで米国に行こうと思い、二条城に行っては外国人観光客に話しかけていました。いったん地元の女子高に進んだけど、すぐにやめ、単身渡米。オレゴン・ポートランドの高校2年に編入し、飛び級試験を受けてそのまま米国の大学に進みました。

――どうして心理学やダンスの世界に進んだのですか

◆やはり身体と心のことを知りたかったのです。それは小さいころから自分の体の事をずっと考えていたからです。そして身体表現という、言葉を超えたところで、人間が語り合う芸術を創りあげたくなりました。

＜だが、21歳のとき、股関節脱臼に見舞われ、一生普通には歩けない、と診断された。ダンサーの道を閉ざされた＞

――せっかく留学して、身体と心について学んでいるときに、ショックだったでしょうね。

◆リウマチ熱の後遺症もあり、絶望的な思いに沈みました。でも、身体の不自由を直すには、「くじけた心をどう癒（いや）すか」から始まります。それは長年、思い続けてきたことです。さらにもっと酷な状態で希望に生きる他人の姿も見ました。身体と心を考え、勇気をもって障害に挑んできた自らの経験をすべての人と分かち合いたくなったのです。

――ベトナム戦争で心の傷を受けた帰還兵で終身刑になった人のセラピーもやられたそうですね。

◆ええ。帰還兵の多くは、高校卒業してすぐ、エネルギーが盛んで、欲望の強いときに、戦争に行きました。そんなに十分な訓練を受けないまま戦場の凄惨な状況に置かれ、極限状態のなかで、とても苦しんだのです。そこでは、マリファナ、ＬＳＤ、ヘロインなどの薬がたやすく手に入る状態で、めちゃくちゃに使っていました。悲惨な状態を薬でぼやかし真実が見えないようにしていく戦争。「なぜ犠牲がなければ世の中は調和できないのか？」と考えさせられました。

帰国後、英雄としてアメリカ社会に迎え入れられるどころか、犯罪者扱いにされ、やり場のない戸惑いや不安から犯罪を重ねていました。自分よりも

生きる喜びとしてのダンス

力の弱い女性に暴行し、相手が死ぬことで、自分が生きていることを確認する人たちが出てきたのです。刑務所内でも、帰還兵は自分がどこにいくかわからない感覚に陥ると、殺気が漂い、激しいけんかを起こします。生きることは頭で考えるではなく、理屈ではない、とわかりました。その帰還兵から問いかけられた問題はいまも終わることなく続いています。

＜その後、ニューヨーク大学でダンス療法を学び、米国や京都で舞台、教育と幅広い分野で活躍。身体と心のつながりを意識して踊ることを学ぶ「マリ子ダンスシアター」を主宰。言葉を超えたところで無意識にでてくる表現をとらえ、分析するダンスセラピストの育成に努めている＞

――社会のなかで、誰もが自分の存在をすごく不安に感じるようになれば、多くの犯罪が生じてきます。子どもたちの問題も同じで、社会や家庭の中で自分が守られていないという思いをしていると、心が荒れてきます。

◆そうですね。生きるのがしんどくなったら、大人も子どもも心に蓋をして気付かないようにするとか、全然違うところに逃げたくなりますね。大人の場合は、酒に浸ったり、ブランド品を買いあさったりして自分を確かめようとします。だけど、逃げた先でももっと自分を苦しめることになってしまいます。だけど、子どもの場合はどうしたらいいんでしょう。摂食障害やダイエット、対人関係などで行き詰っている子どもたちの身体の声を聴き、対話をすることで日常生活に対応できるような力を取り戻せる場を作りたいですね。

――ダンスは、生きる勇気と喜びをくれるのですね。

◆ダンスは生きる喜びで、それぞれが光り輝く芸術です。それは自分にとどまるのではなく、お互いを受け入れる勇気にもつながります。ダンスといっても見せるためのダンスではなく、自分自身の身体や内面、周りの人たちのことを感じることを目的に、身体を動かすというものです。だからダンスや運動の得手・不得手に関係なく、誰もが参加し、体験することができます。言葉はほとんど交わさずに、身体の動きでコミュニケーションしていきます。人間として、共に生きようよ。舞い踊りながら、身体も言語を超え、そう語りかけたいのです。

＜もう10年近く前、高安さんのワークショップを見たことがある。参加者全員で自由に動く、触る、取っ組み合う。ある参加者は他人と無言で、互いに目を見つめ合って、息を合わせて前後左右に身体を揺すりあっていた。やがて静かに動き回り、感極まって大粒の涙をぽろぽろと流し始めた。その後、その人はとても気持ち良かったと語っていたのが印象的だった＞

――あのとき、みんな精神的にぼろぼろに傷ついているようでした。どうしたらいいんだろう、と悩んでいる人には、だまって話しを聞いてあげる

ことが大切なんですね。

◆その人たちは、心底疲れているから、死のう、死のうとしているわけです。とにかく自分をさらけ出せるようにと、いろいろなことをやりました。その中でどんどん薄皮を剥ぐように回復していく人がいます。ひび割れたところに水が入るように回復していくのです。

何がきっかけで人が立ち直れるか。それには少なくとも助けようとした人たちと手を握りあうことが大切なのです。みんなで手を握り合って、踊っているうちに、心が、そして手を通い合う血の温かさが伝わってきます。互いの身体を思いきり触れ合うことは、相手が異性であれば、さすがに遠慮があって、手の動きは不自然になります。でもその遠慮もいつしか消えてゆきます。

——身体を密着させているのが本当に気持ちよさそうで、懐かしい感触を味わっているようでした。

◆誰もが子供のときは、身体で感じる力を持っていました。しかし、成長とともに感覚を喪失してゆきます。それだけではなく、感覚の喪失そのものについても、気づいていないのです。

頭で理解することが、「わかる」ことだと見なす部分がありますが、本来、それだけではなかったはずなのです。身体で感じる感覚を取り戻す事も必要ですね。

「生命力」を生かす社会に

——現在はインターネットやEメールが普及し、見方によれば言葉のあふれた社会です。しかし、それは表層的で、コミュニケーションが豊かになっているとは言えません。ダンスをすれば、子どもたちも変わっていきますか。

◆子どもたちの顔つきがレッスンの前と後とで、まったく変わってしまいます。しかめ面っぽい子の顔が、つき物が落ちたみたいになったり、ぼんやりした顔が、はっきりしたり…。レッスン前の子どもの表情は、親の意識、無意識、精神状態によって子どもたちの状態をゆがめているようです。ダンスを通して、子どもたちを素のままの、自然な状態に戻していきます。

先日、京都の聴覚言語障害者の更生入所施設の利用者たちによるダンスの発表会を開きました。「音楽が聞こえない」というハンディを乗り越え、ポップで明るいダンスを披露し、伴奏曲はゴダイゴの「ビューティフル・ネーム」をつかいました。これは、「障害のある人もない人も、平等に一つの名前を持ち、他者とのつながりの中で生きている」というメッセージを重ねての選曲でした。練習では、重低音の響きを体で感じられる特別な部屋に寝転がって、曲のリズムを覚えるなど、曲との同調という最も難しい課題を克服するため、様々な工夫を採り入れました。言葉を使わずに、頭で考えずに、まず身体を動かしてみる。相手のことを身体で感じてみる。しばらくは抵抗があっても、やがて違和感が消えてゆき、表情や表現が活き活きします。このような言葉以外のコミュニケーションによって、それまで見えなかった何かが見え、世界を広げられたのではと思います。人生がより味わい深くなる可能性があります。

――子どもたちが自分自身を縛る「枠」をはずせば、のびのびと、その力を発揮できるようになりますね。

◆ええ。何でも「型」に押し込める事なく、心が動くところからでてくる表現を生かすように、育てたいですね。「生きている！」という思いを、自分だけにとどめずに表現していくことは、障害や人種を超えたところで、無条件に他人を受け入れ、理解する勇気につながり、秘められた無限の生命力の源になるのですから。

――これからのグローバル化した世界でたくましく生きていけるのも、そのような五感が豊かな子どもたちです。

◆なによりも大切なのは、心と身体のバランスを保ち、感性豊かにするように育てることです。自分の命を守り、自分らしく生きられるように伝えていくことです。京都市少年合唱団の指導をしていたときにもそう感じました。子どもたちの自分の本来の力を出すようにすれば、声の出方も変わり、音量もあがります。身体からかもしだされる空間は、存在感と生命力があふれだしてくるのです。それは、まさに現代人が見失いがちな心と身体で、生命が自然に発生するエネルギーと調和です。そのためにも、自然に備わっている本能を生かすように考え、教育のシステムを根本的に更新していく必要があります。そうして、多彩で個性的な、人間がそのまま生きてゆける、社会を築いていきたいですね。

略歴　たかやす　まりこ

ダンスセラピスト、マリ子ダンスシアター主宰　1957年京都市生まれ。米国ポートランド州立大学心理学学科、ダンス学科卒。国際舞踊教育専門資格を取得後、同大学の教員などを経て、ニューヨーク大学にてダンス療法を学ぶ。1983年帰国後、マリ子ダンスシアターを主宰。京都大学の研修員をへて臨床心理士になり、身体表現、舞踊を通しての心の交流などを通してダンスセラピストの養成に努めている。写真家の米国人の夫と二人暮らし。

NL

2010

3

CONTENTS

教育の広場

●身体の声を聴くこと　「生きる実感」を回復させよう　6

NEWS ROTARY

●終末期医療に－石を投じた二つの「判断」 求められる国の実践的対策　15
企業・家庭でのエコロジー対策－新エネルギー機器の導入　20
健康家族と磯じまん　24
代謝を高めて健康に美しく　28
冷凍食品　新製品のお知らせ　48
文部科学省のホームページで遊ぼう　60
古代カルタゴとローマ展　京都文化博物館　62
伯方の塩を使ったレシピのご紹介　63

REGULARS

医療事情のウラオモテ　睡眠時無呼吸症候群(1)――32
たかが　われらが日々？　音楽にとって眼とは何か
ピアニスト 辻井伸之の「暗示」――40
女性ホルモンの神秘と効用――45
なまずのひとりごと　米びつの米――46
獣医師は、なぜ、動物の言葉がわかるの？―共感する――49
あのときこんなこと――50
回虫博士の世界漫遊紀行　顔から皮膚から「ばっちいもの」健康学2―58
暮らしいきいき衣・食・住　和菓子を楽しむ　天然素材の長寿菓子―64
旅と宿　貴族の宿2――68
奈良歴史散歩－1300年の寧楽(2)　奈良の歴史と自然を散策する―72
LIBRARY――76
3月の運勢――79
編集後記――80

表紙写真　森村　進