

【論文】

からだでつながりを感じる体験とは何か

—身体表現ワークショップの考察から—

笠原広一（福岡教育大学 幼児教育講座 講師）

山本一成（京都大学大学院教育学研究科博士後期課程）

抄録

身体表現ワークショップにおける、からだでつながりを感じる体験の質的考察を行った。整体と即興ダンスの事例から見えてきたのは、身体の動きから意識の変容が生まれ、それに伴って意識は「自己から他者へ」、快は「個の快」から「自己と他者の関係性における快」へと展開していくことである。それら意識と身体の快を媒介とする間主観的で自他溶解の関係性が、からだでつながりを感じる体験であると言えよう。

Key Word

身体表現、ワークショップ、質的研究、関係性、共感

1. ワークショップの試みと社会背景

本論は「からだでつながりを感じる体験」についての身体表現ワークショップからの考察である。二人の執筆者は保育と芸術教育の実践研究に携わってきた中で、子どもの感動や驚きの場面に居合わせながら、それを共に感じる事ができないとして悩む多くの親や大人を見てきた。こうした親たちの声は、現代社会への適応経験を積み重ねてきた心と体の在り様を素直に表しているとも言えるだろう。鷺田清一が指摘するように、私たちが自己や他者を感じ、幸福を感じる基盤となる身体は、現代への過剰な適応を強いられる中で観念によって硬直し、身体固有の判断力や想像力を失い出している[鷺田 1998]。頭で考えることが先に立ち、感じることに蓋をしなければ生きていけない難しさが、皮肉にもいとおしく感じるはずの我が子とのつながりが実感できないという問題を生み出してしまふ。理屈で考えても違うということはわかっているのだが、理屈で考えては解けない問いを解くような、感性的な試行錯誤の経験が乏しいまま大人にならざるを得ない社会状況がある。こうした親子の例が示すように、人と人の気持ちのつながりが身体的コミュニケーションとどのようにつながっているのかという研究は、現代の社会生活における我々の身体と気持ちのあり方、自己と他者との関係のあり方を捉えなおす手がかりになると考える。

「つながり」とは、主体内の「身体と心のつながり」や、主体相互の「身体と身体をつながり」や「心と心のつながり」、心身を分けない「人と人のつながり」など、さまざまな捉え方がある。それらは同じく「つながり」と記述できても、内実を同じように語ることはできない複雑な位相を持っている。仮説検証型の研究では視点を焦点化してその実証性を論じるが、本論では自分の「からだの動き」から相手の「からだの動き」へというつながり、「からだの動き」から「きもちの動き」と「きもちのつながり」へというゆるやかな想定のも

とで、ワークのステップ毎のエピソードの分析・考察を行う。できるだけ実践に即した形でワークの現象や出来事を感じ、理解していくことができれば、ワークショップ・デザインや改善への具体的な視点を提供するだけでなく、表現活動をとおして人と人がつながりを感じ、つながりを創出していく際の手がかりを得ることにもなると考える。まずは次の2つを明らかにするのが本論の目的となる。

- ・「からだでつながりを感じる体験」とはどのように生まれるのかを明らかにすること
- ・「からだでつながりを感じる体験」の実践レベルでの理解につながる仮説を生成すること

2. 本研究の身体を論じる視座

2-1. 身体論の課題

身体研究の難しさを内田樹は「私たちの日常的な知が学知よりも（整合性においては劣るとしても）容量においてはまさっていることある」[内田 1993:3]とし、身体論の言説は私たちのごく日常的な身体経験さえ記述し切れないと述べている。ごく当たり前に誰もが自身の身体の経験について日常知としては語れるにも関わらず、その実感は学知が示す経験とは必ずしも噛み合ないところに身体論の難しさがある。内田はその理由に身体論が依拠する哲学上の仮説そのものの問題と、身体を語る言葉の問題があるとする。

身体論（body theory）には、西洋の哲学的身体論の精緻化の展開と、東洋の伝統的身体論の哲学的パラフレーズを試みる大きな流れがあるとされる[内田：3]。哲学的身体論はキリスト教の霊と肉という二元論を世俗化した形で生まれ[湯浅 1987]、以後にデカルトが「物心二元論」として論じて以降、二元論の媒介・統合は近世から現代までの哲学上のアポリアであった[井上 1996]。これに対しベルクソンは現代哲学の新しい観点から一つのものを心象（精神的側面）と形像（物質的側面）の両面で捉えるという、心身がゆるやかに相互浸透し、結合し合う身体論を構築した[Bergson 2007]。しかし、それは「ゆるやかな心身二元論」の域を越えるものではなかった[井上：10]。これに対しメルロ＝ポンティは、身体は主体（心）としての意識存在性と客体（物）としての物質存在性という「両義性」（身体の主観性と客観性：ambiguïté）を持つとし、「両義性」による「二元性」の調停という現代的な身体論のベースを形づくった[井上：10]。しかし、両義性という概念が、曖昧さ自体を乗り越えているわけではないことや[内田：14]、『『哲学的身体論』の過半は『経験知の学術的言い換え』の域をでていない」と言った批判[内田：6]は、二元性に依拠した西洋哲学の上に何とか媒介・統合を繰り返すことの再考を求めるものである。湯浅泰雄は「西洋思想の場合には、過去の哲学的理論が直接に現代の実証的・経験的諸研究と結びつくというようなことは、まずない」とし[湯浅 1977：333]、西洋的身体論の相対化とメルロ＝ポンティの先へ向かう研究[市川 1975]が展開され、西洋哲学に拠る身体論の相対化の道が模索されて来た。

2-2. 実践的哲学と個別性の視点

湯浅は西洋的身体論が外から観察される身体であるとし、それに対し内的な気づきにおける東洋の身体論を対置させ、東洋の身体では「からだ」は単なる「もの」ではなく「い

のち」があり、身体は「心」と「物」の中間にあって両者を結びつけ、関係させる存在であるとする[湯浅 1987]。さらに意識の作用については、中心に「感覚と思考の作用（デカルト的自我意識）」があり、その外側に「身体の気づき、自分の身体についての感覚」が、さらに周縁には「情動と結びついた内蔵感覚（普段は無意識領域に隠れている）」があると捉えた。そして、中心部の自我意識から身体についての感覚、そして無意識的な感覚までを媒介する作用としての中間概念が「気」であるとした。また、「情動」が心理的作用と生理的作用の両方に関わるとし、こうした「気」や「情動」といった「意識から無意識」や「心的作用と身体」を媒介する中間概念を実証的観点から捉えていく必要性を提起した[湯浅 1987:10]。

こうした実証性について内田は、メルロ＝ポンティが間身体性と共身体性を提起しつつも、具体的な分析を行ってこなかったことを批判するのに加え[内田：27]、『身体』についての新たな定義を試みる論述の中に繰り返し古い定義を使用することによってどのようなメリットがあるのか」と[内田：21]、学知の古い定義を越える試みを求めている。楠原偕子も「いま、身体をどう理解したらいいか」において、哲学的な「身体」が肉体と心的な諸機能の総和を表すのに対し、「からだ」はより日常用語に近く、「身体」の持つ包括性に対して、より「個別的なところから全体として対象にアプローチする視点」があるとする[楠原 2002:21]。

このように、西洋的身体論の二元論を越える視点が、具体的な実践からの分析を必要とし、現象を捉え理解するにも、新たな定義を試みる上でも、より個別的な身体を捉え語る言葉を求めていく必要があることが、身体論の現在の課題であるということになる。近年のシュスターマンによる「身体感性論（Somaesthetics）」[Shusterman 2002,2009; 樋口 2002]は実践と一体化した哲学を提起しており、身体論が「経験知の学術的言い換え」を越え、日常的な身体経験の実感と意味をいきいきと捉えられるものになることが期待される。

2-3. 身体的実践を語る意識に関する言葉

こうした身体論の背景を踏まえ、本研究では日常使用の意味では「体」を使用し、肉体と心的作用といった心身の包括的で一般的な意味においては従来の哲学的意味を持った「身体」を使用する。そして、個々の身体を注視し、その動きや反応、情動などがつながるような体験を含んでいる状態や、そうした状態を期する意味では「からだ」を使用する。

また、先述したように、湯浅は感覚と思考の作用による明確な意識作用と、無意識的な情動と結びついた内蔵感覚との間に、「身体の気づきと身体についての感覚」を位置づけているが、ここには意識・無意識とは違う作用（現象）領域としている点に曖昧さが残る。本論ではより記述的な意識の段階の定義として、シュスターマンの議論を参照する。シュスターマンによれば、意識は次の5つの段階に分けられる[Shusterman 2009]。

- ①私たちが対象に気づくことのない無意識の段階
- ②私たちが寝ている間に枕を意図的に動かしているときなどに見られる、あいまいな意識の段階
- ③コーヒーを飲むときカップを対象として意識しないにも関わらずカップがあることに気づいているという原初的意識の段階
- ④カップを対象として意識する、明確な意識の段階。

⑤カップを意識していることについての意識を持つという、意識についての意識の段階

シュスターマンにおいては湯浅の「感覚と思考の作用（デカルト的自我意識）」は④⑤に、「身体の気づき、自分の身体についての感覚」は③④に、「情動と結びついた内蔵感覚（普段は無意識領域に隠れている）」は①②に相当する。しかし、湯浅が感覚として意識とは明確に位置づけなかった「身体の気づき、自分の身体についての感覚」を、シュスターマンは③④の具体的な日常生活の現象を例に意識の段階として示している。

本論ではシュスターマン同様、ワークショップのデザインにおける実践的な仮説生成という目的から、「意識」という用語を④⑤を包括するものとして、「無意識」を①②として扱う。そして③④を包括するものとして、整体において核心的な役割を担う、「意識によらない身体の動き」[野口 2002] やメルロ＝ポンティの「生きられた意味の総体としての身体」[Merleau-Ponty 1945] といった客観的に意識の作用として捉えにくい中間領域としての、「半意識」を設定する。本論は概念分析の精緻化そのものが主たる目的ではないが、実践の中で生きられた身体を「からだ」として捉え、その在りようを「意識」と「無意識」の動的な関係性の記述から考察するものである。身体論的考察を踏まえつつ、より具体的な実践の諸相を明らかにすることと、より実践に応用しうる仮説生成を試みるという点でこうした視座には意義があると考ええる。

3. 講座概要と研究方法

3-1. 概要と主旨

事例：身体表現ワークショップ「子ども・からだ・かんじる・つながる」

実施日：2011 年 10 月 1 日（土）講座 1 / 22 日（土）講座 2

会場：西陣織会館（京都市）

講座 1：「整体的子育ての親子ワークショップ～ところとからだに触れる方法～」

講座 2：「親子のためのボディワーク」

目的：タイトルの 4 つのキーワードが示すように、身体表現ワークショップによって「からだとかからだ」「からだところ」「ところところ」のつながりを感じてもらいたいという主旨で企画した。

3-2. フィールドワークと研究方法

講座 1 は山本が、講座 2 は笠原が司会兼講師サポートを担当した。ワークでは一緒に体を動かしながら参与観察を行い、同時にビデオ撮影（固定と一部移動）とスチル撮影を行った。実施後に講座担当者が参与観察からビデオ記録と文字起こしによるフィールドノートを作成し、ワークのステップ毎にエピソード抽出と分析・考察を行った。その結果を著者 2 名が相互に検証した上で共同で解釈作業を行いながら再度、分析・考察を行った。参加者にはワークでの記録が研究目的であることを伝え、写真や映像等の使用についての同意を得るなど倫理的配慮に基づいて実施した。

4. 事例研究：「整体的子育ての親子ワークショップ ～こころとからだに触れる方法～」

4-1. 講座の概要

講師の山上亮氏はシュタイナー教育と野口整体をベースとして「整体的子育て」を提唱している[山上 2010]。山上氏は整体における「手当て」の考え方を柱として、「子どもとともに楽しむ」ことを伝える親子の整体ワークショップの経験が豊富である。本連続講座の第一回は、「身体に触れる」という最も根源的なコミュニケーションに焦点を当てるねらいを持って設定されたものであり、山上氏とねらいを共有した上で当日の流れを計画した。ワークには親子の参加者に加え、日頃子どもに関わる実践を行っている研修者も参加した。前半部分は親子で体を動かすワークの時間とし、研修者もこれに参加した。親子ワーク終了後は、研修者のみで集まり、実践の方法について学ぶ研修を行った。

4-2. 参加者の概要

親子での参加者は15組で、3歳から6歳の子どもと保護者が一緒に体を動かした。研修会の参加は15人で、教育関係者、身体ワークショップの実践者などが中心であった。

4-3. 講座の構成

最初に研修者への導入ワークを行い、子どもへの関わり方の注意点等を共有した。その後親子でのワークに入り、研修者にも一緒に参加してもらった。講座は体を緩める導入部分からしだいに高度な感覚を必要とするワークへと移っていった(表1)。

1. 背中のワーク：「背中に触れている指の数を当てる」「背中の指で叩かれた部分を動かす」
2. ワカメのワーク：「立ってからだをゆらゆら揺らす」「他者から押されることに身を任せる」
3. からだの要求を満たすワーク：「正座して他者から押されることに踏ん張る」
4. ふりかえり

表1：講座1の展開

4-4. 事例：背中のワーク

以下にワークの段階毎における参加者の体験を考察し、どのような体と心の変容と他者とのつながりが生じたのかについて検討していく。まずは導入部分である「背中のワーク」について考察する。

大勢の親子が集まったため、ざわついた中で講座が始まる。はじめに山上氏が講座の概要について説明し、動きながらのワークに移っていく。まず、ある参加者の女性が呼ばれ、全員の前に立つ。山上氏が「今から、背中に指を当てます。何本触れているか、当ててみてください」と、これから始まるワークを説明する。このとき子どもたちはまだワークに集中していないが、山上氏が女性の背中に指を3本当てる。するとその場が静かになり、子どもたちも前にいる女性に注目する。「2本？」と女性が応えると、「残念、3本でした」と山上氏が応える。「えーっ」という驚きと、「ほんとにわからないの？」という好奇心とともに、応えた女性も、それを見ていた親子もその場に引き込まれていく。「じゃあ、これは？」と山上氏が続ける。女性は先ほどよりも集中して、「3本」と応える。「正解！じゃあ、これは？」というように、ワークが続く。女性は何度か正解できたが、間違った回答をすることの方が多かった。



写真1：背中のワーク

この場面で中心となっているのは、自分の体のことがわからないという驚きである。なぜこのような驚きが生じるのか。私たちが日常生活で体験している身体は、自分の意志によって自由に動かせ、行為の目的を達成するための手段となるものである。サッカーボールを狙った方向に蹴ること、コーヒーカップを掴むことなど、私たちは身体を通して様々な行為を実現し、自分の意図どおりに身体を使うことで、日常生活や社会生活を可能にしている。ここで、意志や意識は身体を操作する主体であるという意味で、身体よりも優位に立っていると言える。このような日常的な身体の体験は、「私は私の身体のことを知っていて当たり前」、「私の身体は私によってコントロール可能である」という暗黙の前提を作り出している。

「背中のワーク」はそのような前提を転倒させる。答えられて当たり前のように思える質問に答えられないことは、参加者の心に驚きをもたらす。そして、予想以上に頼りない触覚に耳を澄まし、意識を集中させていく体験をする。このような体験を通して、身体感覚の多くが無意識の領域に属していることを知るのである²⁾。

4-5. 事例：ワカメのワーク

背中に意識を集中させるワークを行った後、今度は体を緩めるワークに移っていく。ワカメのように体を揺らしながら、くねくねと体を柔らかくしていく。「できるだけだらしく」「できるだけ適当に」とユーモアも交えながら山上氏が声をかけ、リラックスした雰囲気の中で参加者が体を動かしている。しばらく個人で体を揺らした後、「今度は、外からの刺激にまかせてみましょう」と山上氏が場を転換する。そして、参加者の女性に前に出てもらい、先ほどと同じように体を揺らしてもらう。そこで山上氏が、横から女性の肩や背中を軽く押す。女性は押されるにまかせて、揺れる方向を変え、波に漂うワカメのように、外からの力に合わせて揺れる。その後、親子や研修者同士がペアになり、相手から押される方向に合わせて揺れるワークが行われる。



写真2：ワカメのワーク

背中ワークにおいて、参加者は自らの体が意識的に操作可能な領域を超えたものであることに気づき、意識に上りにくいからだの感覚に耳を澄ませるようになった。しかし、それらの気づきは、どちらかという身体そのものの変容ではなく、意識的、認識的な変容をもたらすものであった。

背中ワークがからだへの注意の向け方という意図性に焦点を当てたものであるのに対し、ワカメワークの前半部分においては、むしろ自己の意識や意図を働かせず、からだそのものに動きを任せることに焦点が当てられる。主体の意図が背景に退くと、身体そのものの性質を自ずから感覚するようになる。

私たちの日常において身体は活動に向けて構えられ、固定された状態にある。人間のよう歩行するロボットを開発することが困難であることが示すように、私たちが立っているというそのこと自体、全身の筋力が無意識にバランスを保つ高度に組織化された活動なのである³⁾。ところが、海に浮かぶワカメのように力を抜いてみると、野口三千三が「生きている人間のからだ、それは皮膚という生きた袋の中に液体的なものがいっぱい入っていて、その中に骨も内臓も浮かんでいるのだ」[野口 2003：12]と述べるように、身体を構成する大部分は水分であり、水風船のように柔軟なものであることに気づかされる。柔らかな動きによってもたらされた心身の状態は、日常生活の中では感じ取ることの無い、からだそれ自体の重さや、自らのからだを恒常的に取り巻いている重力の存在を感じ取らせる。

ここまでの背中ワークとワカメワークの前半部分は、自分自身のからだに限定された気づきを促すものであった。これに対し、ワカメワークの後半部分では、他者との関係性を含めた自己の身体が問題になる。他者に押されることに身を任せつつも自分のから

だのバランスを保つという状態は、主体の意図やそれに伴う運動によって完結する身体
あり方でなく、自身の外部からやってくる刺激を含めた系として、自己の身体の同一性を
保つあり方である。マドリン・ギンズと荒川修作はこのような身体のあり方を示すのに「建
築的身体」という表現を用いている [Gins & Arakawa 2002]。床が斜めになった家で正確
な知覚を得るのが困難なように、私たちがどのように感覚し思考するかという問題は、身
体が環境内にどのように配置されているかに直接依存している。私たちの身体は、他者や
環境を変化させていくと同時に、それらから影響を受けて同一性を保っているという意味
で、私たちの感覚は環境と一体的に定義される。ワカメのワークは、このような環境—内
—身体のメカニズムを体験し、他者からの影響を受容しながら存在する身体のあり方を体
験する機会を提供しているように思われる。

4-5. 事例：ワカメのワーク

ワカメのワークが終わったところで、山上氏は「からだの要求と頭の要求は必ずしも一致してい
ないことがあります。今日はからだがどんな要求を持っているのかを感じてもらいたい。」と述べ、参
加者の小学生の男の子に前に出てもらいワークを始める。男の子に正座をしてもらい、「今から押す
ので、倒れないように踏ん張ってみてね」と声をかける。そして男の子の肩に対し、横から、斜め
から力を加える。すると男の子は右側から加えられる力に対しては踏ん張りが効くが、左側から加
えられる力に対しては踏ん張りが弱いようであった。それを見て山上氏は「これはからだ自体にこ
ちらに行こうとする要求が何かしらあるということです。」と解説し、「先生がこっち側に倒すから
このまま転がってみてね」と伝え、右側に男の子をころんと倒す。男の子はしばらくそのまま寝転がっ
ている。山上氏は「これは倒れたい要求でそのまま倒れて、そのまま満足するということです。」と
解説する。しばらくすると男の子は自分から起き上がってまた正座をする。そこで山上氏がもう一
度からだを押すと、先ほどよりも左側から加えられる力への踏ん張りが効くようになっている。そ
れを山上氏は「こうしてやっているとその子の中の要求が満ちてくるんです。だんだん自分のから
だの要求を全うすることで、自分の中の軸がはっきりしてくるんです。」と解説した。



写真3：体の要求を満たすワーク

ここまでのワークの中で、参加者はからだ意識のコントロールの及ばない部分をもつ
ことに気づき（背中ワーク）、自らのからだへのコントロールを弱めることで、液体の
ように柔軟な無意識的身体の在りようを感じ取ってきた（ワカメのワークの前半）。そして、
他者からの刺激に身を任せること（ワカメのワークの後半）を通して、他者との関係性の
中で規定されるからだの在り方に気づいてきた。

これらのワークを通じて身体感受性が高められることによって、最後の「からだの要求を聴く」というワークが可能になっているように思われる。正座している相手の肩を押すことでその人のからだの要求を感じ取るためには、他者のからだが出す微妙な兆候に耳を澄ませる感性が必要である。そのような感覚は、思考によって捉えられるものではなく、「間身体的に」感受されるものである。メルロ＝ポンティが、「他者の身体でも、自己の身体でも、人間の身体というものを認識するためには、これを＜生きる＞しかない」[メルロ＝ポンティ 1999: 53]と述べるように、他者のからだの感覚を、自ら身体を生きることなく理解することはできない。つまり、これまでのワークの中で自己の身体への感覚を開いてきたことが、他者に触れ、他者の身体と共に生きることを可能にし、他者の「からだの要求」に共感することを導いていると考えることができるのではないだろうか。

4-7. まとめ

以上のように講座の展開には大きく4つのまとまりがあった。まず「背中のワーク」の段階において、参加者の身体は自分の意志によってコントロール可能な対象として認識されていた。しかし、意識の制御の届かない背中へと注意を向けていくことで、参加者は身体が多くが無意識の領域に属していることへと気づいていく。次に、そのような転換を経た後に行われる「ワカメのワーク（前半）」は、自らの運動を意志によって行うのではなく、身体それ自身（無意識）によって行うことへと誘うワークであった。それはいわば、「身体をコントロールする」ことから、「身にゆだねる」方向へ導かれた変化であったと言える。そして、「ワカメのワーク（後半）」では、自己の内に閉じられた身体を越えて、他者との関係の中で存在している身体を体験する。それは他者へと「身をゆだねる」状態への変容であったと言えよう。これらの身体の変容は、参加者の意識や感覚の変容と不可分な形で体験されている。動きを「身にゆだねる」ことから、他者に「身をゆだねる」ことは、それぞれ無意識的な動きが持つ心地よさを備えつつ、しだいに他者と共に在ることの心地よさを体験する時間へと変化していたと考えられる。

そして、前半から中盤にかけての3つの段階において整えられた心身の状態によって、最後の「からだの要求を満たすワーク」が可能になる。「からだの要求を満たす」とは、まず自分の身体の要求に対して感覚を開くことから始まり、それを認めるのと同様に、他者の身体の要求をも認めていくという過程を必要とする。すなわち、自分自身の心地よさを土台として、他者が心地よいと感じる身体の状態を聴いていくのである。ここでの「聴く」という注意の向け方は、意識的でありながら無意識的身体の感覚を必要とする「半意識」と呼べるようなものであろう。そのような体験が、他者との共感の土台となる、身体的な感性を育てていたのではないだろうか。ここでの「身にゆだねる」「身をゆだねる」「半意識」といった概念は、実践的身体論としての意識と感覚の在りようを指し示すものであり、総合考察にて再度検討する。



写真4：自分を満たすから他者を満たすことへ

5. 事例研究：「親子のためのボディワーク」

5-1. 講座の概要

岩下氏は国際的な舞踏集団「山海塾」の舞踏手で、即興的なダンスやワークショップの経験も豊富である。筆者も2004年から度々岩下氏とワークショップを共に行っている。

岩下氏によれば即興ダンスのワークショップとは、特定の振り付けがなく、それ自体が自己表出であり、初めは恥ずかしさや戸惑いもあるが、次第に感じるままに身体が動くようになるという。その中で、自ずと表現力、想像力が養われ、他者と共存するためのやさしさや感性も育まれるとする。そしてこうした「交流」「コミュニケーション」は身体に備わっている「自然」を蘇らせてくれるのだという[岩下 2004; 笠原 2006]。

また、即興ダンスのワークショップは「未分別→分別→無分別」と進んでいくという。型もなく各々がただ自由に自己表出している「未分別」から、次第にそこに型が生まれて表現が生まれてくる「分別」（ルールや決まり事、表現意図）の段階を経て、型どおりの分別を越えたより深く自由な状態の芸術表現へと展開するという。そうした表現の体験をとおして、「自由に自分の身体をつかって表現できる」「他者と調和して表現することができる」というようになるという[笠原 2006]。岩下氏はそれを「生きるためのダンス」と呼んでいる。

5-2. 参加者の概要

参加者は3歳から6歳の子どもの親子15組と15人の研修者である。研修者はダンサーや教育関係者、子どものケアを仕事とする人である。大人の割合が多くなるため、場所の中心は親子に広めに使ってもらい、研修者はそれを緩やかに囲むようにして参加した。

5-3. 講座の構成

ワークの大まかな流れはあるが（表2）、参加者の様子を見て即興的に展開された。

1. おきあがりこぼしの逆：「リラックスして寝転がる」「太鼓の音でゆっくり起き上がり動き出す」
2. 風にのるように：「楽器のスクラッチ音を感じて動く」
3. 太鼓の音でダンス：「連続した不規則な太鼓の音を感じて即興で踊る」
4. ふりかえり

表2：講座2の展開

5-4. 事例「おきあがりこぼしの逆」

みんな寝転んでリラックスする。しばらくすると岩下氏が太鼓をたたき、それに合わせて寝返りをする。ゆっくりとした間隔を開けて再び太鼓を叩き、みんな寝返りを打つ。初めは黙ってやっているが、徐々に「ウフッ」といった笑い声が出てくる。シンプルな動きの繰り返しだが、なぜだかみんな表情が笑顔になってくる。寝返りからゆっくり体を起こして立ち上がるようになる。体の中に空気が入ってくる感じで、再び太鼓が鳴ると体の中から空気が抜けるような感じとのこと。「シューッ…」と息が吐き出され、力が抜けたように寝転がる。「シューッ！」などと大きく息を吐き出し、力が抜けていく動きでは笑い声が出る。



写真5：おきあがりこぼしの逆

ゆっくりとした動作の繰り返しの中で笑いや笑顔が徐々に生まれてきた。通常、同じ動作の繰り返しには単調なイメージがあるが、太鼓に合わせて立ってはまた寝転がる繰り返しから笑いや笑顔が生まれている。動きが気持ちを緩ませている。お互いに緩んで笑いが出てくると、内側から緩み出る体の楽しさが相手にも伝わり、互いに面白くなって会場が笑いに包まれた。「内側からの緩んでいく感覚」が「情動伝染：affect contagion」[Stern 1985：166] したと考えられる。

気持ちの変化と体の変化は連動しているが、どちらもが変化を主導することがある。今回は動きが体を緩ませ、気持ちの変化を引き起こした。また、伝染とは間主観的に身体的・内的な状況が共有される状況である。この「わけもわからないが緩んで面白い気分」とでもいう生氣情動（vitality affect）[Stern 1985：165] が間主観的に媒介・共有（情動伝染）されているのである。シュスターマンは実践的身体論においては、こうした身体の動きに伴う感情や気分の状態への気づきが重要であるとする[Shusterman 2002:18]。理由が明確に意識化・言語化できないが変化が認められることで見えてくるこうした体験の質とは、楽しさの情動によって媒介されていたと考える。

5-5. 事例「風にのるように」

岩下氏による太鼓や楽器のスクラッチ音に合わせて動く。「スリスリスリ」という静かにこする音ではみんながゆっくり静かに動く。「ガリガリガリ、コンコン！」という激しい音ではそれに合わせて動きが激しくスピードも速くなる。それが連続して奏でられると、風がビューッと吹いているような連続音になり、まるで室内に大きな風が吹きだしたように、みなが大きく動き回る。音の変化を感じ取りながら、動くスピードや方向を変える。時に手をつないで一緒に風になって動く人もいる。言葉は介さないが、風を感じてそれぞれが自由な風になって動くが、そこに他の人の風とのコラボレーションも生まれる。それぞれの風だが、全体でみると大きな風のうねりのように見える。



写真6：風にのるように

太鼓の音を感じながら風に乗るような動きが生まれてきた。動きを見ていると、相手の動きや方向を見ながら進む先を決めているように見える。しかし互いに言葉で打ち合わせるわけでもないが、「こう動きたい」「でもこっちに行こうよ」「手をつなごう」と話して動いているかのように見える。こうした意思疎通のようなことを、言葉を介さずに瞬間的かつ即興的に行っている。互いに相手の動きにかすかな「意図のようなもの」(半意識)を感じ取り、瞬間的に感応して自分の動きを返すような相互の関わり合いが、こうした一連のダンスをつくりだしている。「無意識レベルでのコミュニケーションが相互意図を醸し出す状態」とも言えよう。それは「非意図的だが瞬間連続的にコミュニケーションが成り立っている」ように見える状態である。これらはシュスターマンの③にある原初的意識の段階に相当する。しかし「つながり」とはダンスのなかで意識の中の原初的な「段階」と捉えるよりも、動きの中で意識と無意識を「媒介する間（中間領域）」に生起する動態と捉える方が、より実践的な実感を表していると考ええる。

5-6. 事例「太鼓の音でダンス」

連続した不規則な太鼓の音を感じて即興で踊っている。互いのポーズに瞬間的に反応しつつポーズを創り出している。意図が介在する間もないほどのテンポで動き合うことを楽しんでいる。相互の無意識のコミュニケーションに身体を委ね合っている。どんどん動きのバリエーションが広がり、親子だけでなく他の参加者ともかわり合い、表現が混じり込んだり、動きに遊びが生まれて面白くなっている。

言葉は介さないが相互に動きを感じ合っている。相手の表情や動きから感情がどんな状



写真7：太鼓の音でダンス

態なのかが伝わるのだろう。連続した拍子木の音やリズムや相手の動きに瞬間的に感応して次の動きがつくられていくため、まるで意図を読み合って相互にダンスをしているように見える。即興的な「無意識のシンクロ＝半意識の領域でのつながり」を楽しみ合っているように見える。

また、どちらか一方が常に主導して動きを決定づける様子はなく、その区別が渾然となっている。「私」と「あなた」は間主観的に気持ちを感じ合っており、主客の隔たりと距離感は溶解し喪失しているように見える⁴⁾。独立しつつもシンクロし、自他の隔たりが溶解しているという相矛盾するような状態の中に、「身体と身体の動きのつながり」や「意図のようなもののつながり」が生まれている半意識的な状態が見出された。

5-7. まとめ

まず、「おきあがりこぼしの逆」において動きが笑いを生み出した現象から、「体の緩み」が「心の緩み」を生み出し、面白さや楽しさが間主観的に伝染共有されるという「つながり」の体験が生まれた。「風にのるように」では自分の無意識の動きや相互の無意識の動きを感じ取り、瞬間的にそれに感応して動きを返すような相互の関わり合いがダンスを生み出した。それは「無意識レベルでのコミュニケーションが相互意図を醸し出す状態」であり、「非意図的だが瞬間連続的にコミュニケーションが成り立っている」ように見えた。「太鼓の音でダンス」では、どちらかが主導して動きを決定づけるわけではなく、相互に独立しつつもシンクロして踊っていた。その時、「私」と「あなた」は主客の隔たりと距離感が喪失する「溶解体験」[矢野 1996,2003]とも言うべき状態に至った。独立しつつもシンクロし、自他の隔たりが溶解するという、同時に相矛盾するような半意識的な状態の中に「つながり」が生まれていることが見出された。

振り返りでは、我が子と「一緒に踊れてすごく気持ちがよくて開放感を感じることができた」「こういう（言葉以外の）コミュニケーションのとり方っていうのも楽しくていいなというのが発見だった」「私の動きがこの人に影響を与えることもあるんだなと思って、私の動きが変わったらこの人の動きもかわるのかなとか…」という「身体の気づき、自分の身体についての感覚」を具体的な身体経験として参加者が語っている姿が見られた。こうした身体経験の主観的な内省は経験の意味を明らかにすることに加え、当事者の日常生活における体と心のあり方をより良くするために重要な気づきをもたらすものである[Shusterman 2009:136-139]。主に非言語の身体表現によって媒介される即興ダンスのコミュニケーションによる気持ちよさや開放感、相互の影響といった、筆者らが分析している

「つながり」や「自己と他者との快」といった視点が、参加者（親）にも感じられていることが分かる。

6. 総合考察

6-1. 二つの事例の比較から

二つの講座の事例から、以下のような「つながり」の特性や、その意味考察の可能性が生まれてきた（表3）

講座1	講座2	比較分析
【背中のワーク】 からだへ注意を向ける→身体感覚の多くが無意識に属していることを知る→意識・認識レベルの変容	【おきあがりこぼしの逆】 「体の緩み」が「心の緩み」を生み出し、それが間主観的に伝染共有される「つながり」の体験過程が生まれた	・からだへの意識喚起 ・体の緩みから心の緩みへの連動性
【ワカメのワーク】 意識のコントロールを解除し、「身にゆだねる」から「身をゆだねる」へ→意識・認識レベルの変容から、身体レベルの変容へシフト	【風にのるように】 非意図的だが瞬間連続的にコミュニケーションが成り立っているように見えたと/無意識レベルの情動がつながりを媒介（感性的コミュニケーション）	・変容のプロセス展開 ・意識と認識の変容から身体感覚の変容へ ・非意図的身体感覚を高めていく→身体連動性と情動的つながりへ
【体の要求を満たすワーク】 自己の身体への感覚を開いてきたことで、他者の身体を感受し、他者の身体を生きることへ	【太鼓の音でダンス】 相互に独立しつつ、間主観的に気持ちを感合いシンクロする/自他の隔たりが溶解する「つながり」が見出された	・自己の身体解放 ・他者の身体を感受し生きる感覚、溶解体験というつながりへ
【まとめ】 ①自己の身体を知る②自己の身体を生きる③他者とともにある身体を生きるという変容/次第に他者とつながっていく体験	【まとめ】 「①自身の体の動きと心のつながり（連動）」「②間主観的な他者との共有（情動伝染）」「③自他の境界の溶解体験」の三つのつながりを体験	・土台となる身体性 ・非言語、開かれた身体と意識による情動レベルのつながりを可能にする感性的存在性へ

表3：二つの事例の比較分析

二つの講座は共通して導入部、中間部、最終部の三段構造を持つが、その展開の過程で生まれた体験と変容は同じではない（表4）。導入部の「背中のワーク」では自分の背中を感じる自己の感覚が対象とされ、自己の身体への意識の捉え直し（変容）が起こっている。一方で「おきあがりこぼしの逆」では動きが体と心を緩ませるが、同時に他者との情動伝染という面白さや感情の共有の萌芽が見え始めている。中間部の「ワカメのワーク」では、身にゆだねることで無意識レベルでの身体意識の変容を体験する。一方の「風にのるよう

に」では、無意識レベルでの情動のつながりが意図のように見えるものを醸し出し、生気情動（vitality affect）による感性レベルでのつながり⁵⁾が生まれた。最終部の「体の要求を満たすワーク」では、相手の体が気持ちよいと思っているところ、行きたい方向という無意識の快を相互に探り、その快を見つけ出すに至った時に両者の間での快（ワークを受ける側：「行きたい方向に転がれる快」、ワークを行う側：「感受してそれを成し遂げた喜びと身体的快の共感」）が生まれた。「太鼓の音でダンス」ではどちらがリードするでもない相互の自律的な動きがダンスを生み出し、自他の隔たりが溶解する半意識的領域でのつながりが見出された。

	講座1 整体ボディワーク		講座2 即興ダンスワークショップ	
	意識のあり方	快のあり方	意識のあり方	快のあり方
導入部	自己の身体に向かう意識 		無意識レベル 	体が緩み笑いが 間主観的共有へ
中間部	無意識レベル 身体感覚の変容 	身にゆだねる 身をゆだねる		非意図的・瞬間連続的、情動でのつながり
最終部	他者の身体に耳を傾ける半意識 	間身体的に生きられる快 	相互の意図のようなもの（半意識）、他者との溶解へ 	自他の溶解体験、つながりへ
意識と快の向き	← 自己 → 他者	← 個の快 → 他者との快	← 自己 → 他者	← 個の快 → 他者との快

表4：ワークショップの展開と自己から他者へ向かう意識と快の変容

これらの過程から、二つのワークが「自己へ向かう意識」と「他者へ向かう意識」の展開構造を持つことは共通している。しかし、三段階のどの部分でこういった構造となるかは変わってくることがわかる（表4）。ワークの過程で感じられる快も、自己の内部の快なのか、間主観的に生み出される快なのかは段階の違いがある。そしてどちらも最終的に共通するのは、自己の内部に感じる無意識レベルでの快を、他者と共に感受し（生き）、

それを相互作用の中に生み出し共有する体験が、最終部には大きな割合へと増えていくことである。そうした体験過程が「つながり」を生み出し、同時に「つながりそのもの」なのである。つまり、「つながり」とは自他の「からだとかからだ」「ところところ」の間といった「半意識的な中間領域において間主観的に生成される快である」と言える。そして、こうした「つながり」は原初的な意識の「段階」というよりも、意識と無意識の間の中間領域における動的な状態として記述されることで、より実践的な実感を表していると言えるだろう。

6-2. 共同分析から得られた知見

表4の共同分析から、どのような快に至ったかということの違いも見えてきた。講座1では、まず自分に快の軸があり、それを保持したまま、他者の快の感覚に合わせにいく動き（チューニング）がある。つながりは相互の快を感じ合うことだが、合わせに行く側と合わせてもらう側の区分は明確であり、ワークでの動きも互いに行う側と受ける側が交互に行われる。一方で講座2の即興ダンスは他者も同時に動いている。意図的に動いているように見えるのも、一緒に動き、溶け合ってしまったからである。

講座1は自己が他者の快の感覚に合わせていく中で、相手の気持ちよさを生み出すことができたときに快を共有できた瞬間であり、つながりが最高になる。いわば「そうそう、この感覚!」とお互いに確認できるような快であり、それを共有することによってつながっているという感覚が得られている。

講座2は相互の解放された動きの中に、あたかも意図があるかのようにダンスによって溶け合っている状態になっていったときにつながりが最高になる。講座1とは違って自他の隔たりが溶解しているので、「そうそう、この感覚!」と確認し合うようなつながりではなく、「ああっ、うふふっ」という感覚的にリアルタイムに快や喜びを感じ合っている状況そのものとしてつながりが感受される。

二つのワークにおいて「意識は自己から他者へ」と「快は個の快から他者との快へ」と展開することが共通する。そして、意識においては身体に向かう意識性を離れて、「一回無意識を媒介する過程」を経る。それによって身体そのものの変容とそれに伴う他者との関係性の変容が起こり、その過程と結果において「自己と他者との関係性における快」を体験することが、身体表現ワークショップの重要な特性と考えることができるのではないだろうか。これは岩下氏の「未分別→分別→無分別」という即興ダンスのワークショップの途中に「型」(＝分別)があることで、むしろ自分の意図から離れることができる構造にも共通している。そして他者とつながるには、快を他者とチューニングしつつも協同で作り出してかなければならない。それが一緒に意図を持ったように見える、融け合うような二人のダンスとなり、相互の気持ちよいところを感じ合い探し出すというワークの展開なのであった。振り返りの感想にもそうした体験への言及が見られた。

自己の軸や身体欲する快や喜びを味わうことも体験しつつ、その上で意識から無意識レベルへと変容した身体意識を伴って、互いに快を感じ合い生み出し合う半意識的な中間領域での相互作用が「つながり」であり、「つながり」の状態（動態）なのである。

7. まとめ

本論の目的である「からだでつながりを感じる体験」とはどのように生まれ、その実践レベルでの理解につながる仮説とは何であったのか。以下にその知見をまとめる。

【「からだでつながりを感じる体験」とはどのように生まれるのか】

- 1) 体が緩むことで心が緩み、意識は「自己から他者へ」と、快は「個の快」から「自己と他者の関係性における快」へと展開する。
- 2) こころとからだのつながりは、身体に向かう意識性を離れて、一回無意識を媒介する過程を経た先に、自己（個）と他者との半意識的な中間領域において間主観的に生まれる。
- 3) つながりを媒介する情動（vitality affect）といった快（感情）は、自分だけの快ならば無意識のレベルに留まるが、他者とチューニングしつつ協同でつくり出していくことで、より深く味わい、与え合うことができる。

【「からだでつながりを感じる体験」の実践レベルでの理解につながる仮説とは何か】

- 4) 「意図のようなもの」を感じ取り相互に「醸し出す状態」、あるいは他者のからだを聴き、生きるという「半意識」の中間的領域において「つながり」という状態は生まれている（こうした半意識とは、一度無意識を媒介する過程を経ることから、意識の側から意識を半分消すというよりも、無意識の方から半分生まれてくるような意識としてイメージされる）
- 5) つながりとは、ワークショップのプロセスの流れ（時間的展開・動態）の中に実践的に捉えることができるものであり、そこから充分に在り様や意味を問うことができる。

【日常的・実践的な身体経験の実感と意味を捉え語る方法について】

- 6) 「意図のようなもの」や「醸し出す状態」といったように、日常的な実践感覚の表現は哲学的概念の厳密さに比べて曖昧で比喩的にしか表現しにくい場合もある。また、「半意識」という中間的領域での「つながり」を、「動態」という動きの中にある状態として捉えたことなどは、実践的な実感を伴った理解と表し方であると考えられる。シュスターマンは実践的身体論においては、実践における体験や知覚、感情についての主観的な内省による気づき（reflective somatic awareness [Shusterman 2009]）が重要であるとする。それは内田も批判したように、従来の哲学的仮説をそのまま用いて現象を捉え語るのではなく、実践を構成する当事者の一人として感受・認識した現象とその内省によって身体経験の実感と意味に迫るアプローチが重要であるということでもある。本論でのこうした記述は、そうしたアプローチに基づくものである。

本論は「からだでつながりを感じる体験」とは何かについて、より日常的な実践感覚に近い仮説を実践研究から生成する可能性を示そうとした。身体的実践を主観的な内省による気づきを基に捉え、実践的哲学の対象としていく方法には客観的妥当性についての課題もあるだろう。しかし、実践に内在した立ち位置からの体験や実感、感受・認識を学術的（従来の身体経験を語る概念）に言い換えるのではなく、より実感に即して日常の身体経験を捉えて語る言葉や理論の生成を進めていく研究が積み重ねられることが重要ではないだろうか。

以上、この実践研究は、からだところについて哲学の言葉をより豊かに実践の中で捉え直していく一つの取り組みであったとも言えるだろう。身体論の哲学的な課題とされる身体経験を日常的なレベルで捉え語る言葉の模索や、実践と一体となった哲学のあり方につながる一つの具体的な実践研究としての意義があったと考える。身体表現ワークショップにおいて、つながりとはからだのつながりを通して「快」や「悦び」を感じる体験が「自己」から「他者」へと広がっていく過程で、「半意識」の中間的領域に生まれるものである。

つながりを感じる体験とは、そうしたところとからだに起こる、快に基づく意識と身体感覚の自他相互の変容でもある。そこに新たな身体表現ワークショップといった芸術体験のあり方と価値を実践的に捉えていく一つ可能性が見えてくるのではないだろうか。ぜひこうした実践研究を続けるなかで、身体的経験をより良く捉える方法を見出し、ワークショップ・デザインや実践に資する研究を行っていきたい。

8. 今後の課題

本研究の少数事例から生成された知見や仮説がどのような可能性を有するかについては、今後の事例研究をとおして検証していく必要があることは今後の課題である。からだところを捉える哲学的、実践的な視座についてもさらなる有効な視点を探りながら、実践と理論の往還の中によりよい研究方法を形づくっていきたい。

謝辞

本研究では山上亮氏、岩下徹氏、五島智子さん（Dance&People）、勝山知香さん、独立行政法人国立青少年教育振興機構（子どもゆめ基金助成）の多大なるご支援ご協力をいただきました。ここにあらためて御礼申し上げます。

注

1) 本研究はアートミーツケア学会 2011 年度大会(2011 年 11 月 27 日 / 京都造形芸術大学)での笠原・山本の共同研究発表「からだでつながりを感じる経験について－親子の身体表現ワークショップの考察から－」を元に共同での再分析と加筆修正を行ったものである。

2) 私たちの感覚は、外界からの刺激を一方的に受容しているように思われているが、実際は自らが能動的に行為し探索することで、感覚を得ていることが明らかになっている[Gibson 1979]。普段能動的に動かすことがない背中に注意を向けることは、日常の身体観を転換する上で大きな効果を持っていると言える。

3) 普段当たり前のように立ったり歩いたりしている私たちにとって、重力の存在が意識されることは少ない。しかし、私たちは恒常的にかかっている大きな負荷の中で行為している。たとえば、自分に向かって飛んでくる物を避ける際は、地面を蹴るよりも、「膝を抜く」ほうが圧倒的に早い動きを生み出せるのであるが、私たちはそのような身体の使い方を身につけていない[甲野・養老 2003]。

4) 矢野智司はこうした体験を「溶解体験」と呼ぶ[矢野 1996,2003]。

5) こうした生気情動(vitality affect)の共有における「つながり」を、鯨岡峻は「感性的コミュニケーション」と呼ぶ[鯨岡 1997]。

文献

Bergson, H.L., 1896, *Matière et Mémoire*, Paris. (= 合田正人・松本力訳, 2007, 『物質と記憶』, 筑摩書房)

柄澤郁子, 2011, 「自己変容の契機としての身体の構造—野口整体における「愉気」をメルロ＝ポンティの身体における構造によって読み解く試み—」, 『ホリスティック教育研究』, 14, 73-84.

Gibson, J.J., 1979, *The Ecological Approach to Visual Perception*, Houghton Mifflin Company: Boston. (= 古崎敬・古崎愛子・辻敬一郎・村瀬旻訳, 1985, 『生態学的視覚論—ヒトの知覚世界を探る』, サイエンス社)

Gins, M. & Arakawa, S., 2002, *Architectural Body*, University of Alabama Press: Tuscaloosa. (= 河本英夫 (訳), 2004, 『建築する身体—人間を超えていくために』, 春秋社)

樋口聡, 2002, 「学習論として見た「身体感性論」の意義と可能性—R.Shusterman の所論をめぐって」『広島大学大学院教育学研究科紀要 第一部』, 第 51 号, 9-15.

市川浩, 1975, 『精神としての身体』 勁草書房.

井上義彦, 1996, 「身体の哲学的考察: 哲学的身体論序説 (I 部 現代身体論の基本問題)」, 『長崎大学公開講座叢書』, 8, 3-12.

岩下徹, 2004, 『こども芸術大学連続ワークショップ 2004 はひふへほ』 (ワークショップパンフレット), 京都造形芸術大学こども芸術大学企画運営室編.

笠原広一, 2006, 「こども芸術大学の教育実践報告 2005: 「創作の時間」から見えてくる子どもたちの日常と芸術性」, 『京都造形芸術大学紀要 [GENESIS]』, 10, 261-277.

鯨岡峻, 1997, 『原初的コミュニケーションの諸相』 ミネルヴァ書房.

甲野善紀・養老孟司, 2003, 『古武術の再発見—日本人にとって「身体」とは何か』, 光文社.

楠原偕子, 2002, 「いま、身体をどう理解したらいいか: 日本人にとっての認識の諸問題」, 『日本橋学館大学紀要』, 1, 17-31.

Merleau-Ponty, M., 1945 *Phénoménologie de la perception*, Paris : Gallimard.
(= 竹内芳郎・小木貞孝訳, 1967, 『知覚の現象学・1』, みすず書房)

モーリス・メルロ＝ポンティ, 中山元編訳, 1999, 『メルロ＝ポンティ・コレクション』, 筑摩書房.

野口晴哉, 2002, 『整体入門』, 筑摩書房.

野口三千三, 2003, 『原初生命体としての人間—野口体操の理論—』, 岩波書店.

Shusterman, R., 2002, Somaesthetics and Education, 『広島大学大学院教育学研究科紀要・第一部, 学習開発関連領域』, 51, 17-24.

Shusterman, R., 2009, Body Consciousness and Performance: Somaesthetics East and West, The Journal of Aesthetics and Art Criticism, 67(2), 133-145.

Stern, D.N., 1985, The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental psychology, Basic Books: New York. (=小此木啓吾・丸田俊彦監訳, 神庭靖子・神庭重信訳, 1989, 『乳児の対人世界—理論編—』 岩崎学術出版社)

内田樹, 1993, 「哲学的身体論の射程—比較身体論ノート (1)—」, 『論集』 40(2), 1-33, 神戸女学院大学.

鷺田清一, 1998, 『悲鳴をあげる身体』 PHP 研究所.

山上亮, 2010, 『子どものこころに触れる 整体的子育て』, クレヨンハウス.

矢野智司, 1996, 『ソクラテスのダブルバインド—意味生成の教育人間学』, 世織書房.

矢野智司, 2003, 「子どもの遊び体験における創造的瞬間」(佐藤学・今井康雄編, 『子どもたちの創造力を育む—アート教育の思想と実践—』, 東京大学出版会, pp.62-67.)

湯浅泰雄, 1977, 『身体—東洋的心身論の試み—』, 創文社.

湯浅泰雄, 1987, 「東洋の身体論と現代」, 日本体育学会第 37 回大会特別講演, 筑波大学.