

〈身〉とソマティクス

<Mi> and Somatics

村川治彦 Murakawa Haruhiko

(関西大学人間健康学部 准教授)

Keywords: 心身二元論、〈身〉、ソマティクス、一人称

要約：患者を「身体」と「心」に分けるのではなく〈身〉と捉え、病の症状として表れた〈身〉のあり方の自覚化を促していくことは、生物医学の心身二元論パラダイムから脱し、全人的医療としての心身医学を実践する具体的な方法となる。

1) 心身相関から〈身〉の自覚へ

デカルト以来の心身二元論、機械論的身体観に基づく生物医学 (biomedicine) に対し、精神分析の知見を取り入れ心が身体に与える影響 (心身相関) を考慮に入れる psychosomatic medicine が 20 世紀初頭に生まれた。(Levin and Solomon 1990 年) しかし医療人類学者の Laurence Kirmayer (1988 年) が指摘しているように、人間を生化学的な機械に還元する生物医学への反省として生まれた psychosomatic medicine や、人間を「身体・心・感情・霊性」の全体的存在として捉えようとする holistic medicine も、患者を「心」と「身体」に分けて捉え、身体症状の心理的原因を探ったり病気を理性的に受け入れることを勧める立場を取ることで近代医学の心身二元論へと逆戻りし、結局は生物医学のパラダイムのある一部を担う役割に押し込められてしまった。

Kirmayer が言うように、人間存在を「心」と「身体」に分けて捉える限り、現代の生物医学の研究や臨床の方法を相対化することは難しい。そこで中井 (2009 年) は、心と身体を分ける以前の全体としての人間存在を捉える〈身〉という概念に注目し、〈身〉に基づく臨床や研究のあり方を構築することを提案している。〈身〉は大和言葉の〈み〉に漢語の身が混淆して成立した日本語独自の概念であり、市川浩 (1990 年,1996 年) によれば「肉から心までをふくみ生き身としての人間存在全体をあらわすことば」である。市川は「生命のない肉」から「生きているからだ全体」「心」「社会的存在」「社会化した自己」「生命」まで、日本語における様々な〈身〉の用例をあげ〈身〉の多層性を示した。ここでそれらの用例を詳細に検討する余地はないが、重要なのは「〈身〉が関係的存在としてあり、そして何との関係においてあるかということによって、〈身〉のあり方がきまってくる」という関係的存在としての〈身〉の特徴である。患者を (生化学的機械としての)「身体」と (理性的な操作者としての)「心」に分けて捉えるのではなく、多様な関係のなかでそのあり方が決まってくる多層的関係的存在としての〈身〉として捉えることは、生物医学のパラダイムから脱し、日本独自の全人的医療としての心身医学を実践する核となるだろう。

では、「心」と「身体」ではなく〈身〉として患者に接することは、病の意味をどのように変えるのだろうか。市川 (1990 年) は関係的存在としての〈身〉は、「〈関係化〉という側面と相対的な意味での〈実体化〉という側面をもち、〈関係化〉と〈実体化〉をたえずくり返しながらか自己形成していく」と述べている。また〈身〉は、「世界とかかわって生きる具

体的なはたらきのなかで、いわば文脈依存的に身自身を分節化して」いるが、そもそも〈身〉による分節化には「意識する必要のないあるいは意識されない」レベルがあり、そうした様々なレベルでの関係性の歪みやズレが〈身〉に実体化されたものが病の症状であると考えられる。つまり病の症状は、何らかの要因によって故障したために修理すべき状態（もちろん〈身〉のある側面はそうした観点から捉えることも可能であるが）ではなく、他者や世界や自然と関わりながらある今ここでの〈身〉の状態を差し示すものと考えられる。それは、市川がいう「〈身〉にとっての直接的意味」であり、「直接に与えられる原初的経験」として把握されるべきものである。だから、〈身〉に基づく医療では、故障した機械のように病に罹った身体を修復したり（*biomedicine*）、心＝理性で症状を制御する（*psychosomatic medicine*）のではなく、症状を手掛かりに「〈身〉自身を把握すること」「意識化以前の〈身〉の感応的同調あるいは感応的共振ともいうべきものに根ざした自覚」（市川 1996 年）へと患者を導く、あるいは医療者と患者が共にそうした自覚へと歩むことが求められる。

2) 〈身〉の自覚の実践法としてのソマティクス

1970 年代以降欧米では、代替相補医療から統合医療への流れの中で、生物医学以外の様々な療法が実践されるようになってきた。例えば池見（1990 年、2007 年）は、心身症の根源にある失感情症、失体感症、失自然症などから解放されるための具体的な方法として、西洋で開発された自律訓練法やバイオフィードバック、生体エネルギー療法、アレキサンダー・テクニクに注目しながら、それらに影響を与えた座禅や立腰道など日本文化に根ざした身心技法を再評価することの重要性を指摘している。こうした東西の多様な身心技法を実践する上で、欧米の *psychosomatic medicine* が陥った心身二元論に逆戻りする轍を踏まないためには、個々の技法を実践するうえで、「心」と「身体」を外から観察する立場と、〈身〉を内側から感じる立場の違いを明らかにしておくことが重要である。

同じ身心技法を実践する際にも、三人称の観点から「身体」と「心」を対象化して操作することもできれば、一人称の立場で「〈身〉にとっての直接的意味」を自覚化することもできる。欧米ではこの違いを明確にするために、一人称の立場で身心のあり方を探求するアプローチを総称してソマティクス(Somatics)と呼んでいる。ソマティクスという言葉を提案した Thomas Hanna（1986 年）は「人間が外側から、すなわち三人称の観点から観察された時、人間の身体 (body) という現象が知覚される。しかし、この同じ人間が自らの固有知覚 (proprioceptive sense) という一人称の観点から観察される時、カテゴリーとして異なる現象、すなわち人間の『からだ』(soma)が知覚される」として、ソマティクスを「一人称の知覚で内側から捉えた『からだ』(soma)を探求する分野」と定義している。市川が定義した〈身〉は、Hanna がいう「からだ」(soma)よりも多様な意味をもつ概念であるが、呼吸や動き、感覚、姿勢などを手がかりに「一人称の知覚で内側から捉える」ことによって明らかになる体験は、〈身〉の多層的関係的あり方の探求につながる。ⁱ

Hanna が定義したソマティクスには、フォーカシング、プロセス志向心理学、センサリーアウェアネス、アレキサンダー・テクニク、ロルフィング、フェルデンクライスメソ

ッド、ライヒ派の療法、エサレンマッサージなどが含まれる。ソマトイクス研究の第一人者である Johnson(1999 年)は、身体を三人称の観点から対象化して操作しようとするマッサージや指圧、カイロプラクティックなどとは異なり、ソマトイクスは何よりもまず「われわれの身体経験の複雑さに、確固たる方法で繰り返し気づきを向けると、世界についてあるいは自分自身について何が浮かんでくるだろう？」という問いを出発点にしていることを強調している。このようにソマトイクスは、一人称の立場から〈身〉の多様なあり方を自覚化する実践法と位置づけられ、自らの〈身〉を体験的に感受する感性を磨くことを重視するという意味で、治療法というよりはむしろ〈身〉の自覚の教育法と言える。(Johnson 2004 年)

ソマトイクスのように〈身〉の自覚化を探求するアプローチは、世界各地の宗教や医療の中で長年にわたって多様な発展を遂げてきた。例えば座禅や気功、ヨガなど伝統的な東洋の身心技法、あるいは野口体操や野口整体、操体法など日本独自の身心技法も、ソマトイクスと同じ立場からの実践法と位置づけられる。しかし、湯浅(1990 年,1996 年)が指摘したように東洋の身心技法は伝統的に宗教の修行法と密接に結びついており、ともすれば宗教的独善に陥り、開かれた形で検証を行う方向性が弱い。ソマトイクスなど〈身〉の自覚化の技法においては、市川が言う「意味の発生や交叉や、歴史的・文化的媒介による意味の重層性自体、この原初的経験から出発して解明され、ふたたび、原初的経験に帰ることによって、その解明の妥当性がたしかめられる」ことを前提とした検証方法を行う必要があり、長い歴史をもつ東洋の身心技法も、この 30 年間ソマトイクスが行ってきた宗教でも客観的科学でもない新たな検証の努力から学ぶことは多い。(村川 2006 年)

このように、患者を「身体」と「心」に分けるのではなく〈身〉と捉え、病の症状として表れた〈身〉のあり方を患者自身が自覚化できるように〈身〉の自覚の教育法としてのソマトイクスを実践していくことは、生物医学の心身二元論パラダイムから脱し、日本独自の全人的医療としての心身医学を実践する具体的な方法となるであろう。

ⁱ 市川(1990)は、「これまでは『からだ』ということばを、『殻』や『枯』につながる生命のぬけたものとして、もっぱら否定的にあつてきたが、『からだ』を『空』なるものとして、もっと積極的な意味を与えることができるかもしれない。『からだ』が『ボディ』であるかぎりそれは不可能である。『ボディ』は物体として実体的なものを連想させるからである。しかし、『からだ』が『空』であるかぎり、非実体的であり、そのたびにさまざま「実」によって充実させられる可変性をもつことになるだろう」(p. 52)と述べている。

(参考文献)

- Hanna, Thomas. What is Somatics?, *Somatics*, 5(4) 4-8. 1986年
- 池見西次郎 全人的医療の核としての心身医学—心身医学の現状と将来 *心身医学*第 30 卷第 3号 251-260 1990年
- 池見西次郎 肚・もう一つの脳 潮文社 2007年
- 石田秀実 気のコスモロジー：内部観測する身体 岩波書店 2004年
- 市川浩 〈中間者〉の哲学：メタ・フィジックを超えて 岩波書店 1990年
- 市川浩 身体の現象論（「岩波講座現代社会学（4）身体と間身体社会学」所収 岩波書店 1996年
- Johnson, Don H. Intricate Tactile Sensitivity: A key Variable in Western Integrative Bodywork, *Progress Brain Research*, 122, 479-490 1999年
- Johnson, Don H. Body Practices and Human Inquiry: Disciplined Experiencing, Fresh Thinking, Vigorous Language, In Vincent Berdayes (Ed.) *The Body in Human Inquiry: Interdisciplinary Explorations of Embodiment*, The Hampton Press. 2004年
- Kirmayer, Laurence J. Mind And Body As Metaphors: Hidden Values in Biomedicine, In M.Lock and D.R. Gordon (eds.) *Biomedicine Examined*, 57-93. Kluwer Academic Publishers. 1988年
- Levin, David M. and Solomon, George F. The Discursive Formation of the Body, *The Journal of Medicine and Philosophy* 15:515-537. 1990年
- 村川治彦 一隅を照らす光を集める・オウム事件以後の一人称の「からだ」の探求に人間性心理学は何ができるか *人間性心理学研究* 21卷1号 43-52 2006年
- 中井吉英 身の概念—からだとこころの声を聞く *バイオフィードバック研究* 第 36 卷第 1号 11-15 2009年
- 湯浅泰雄 身体論—東洋的心身論と現代 講談社学術文庫 1990年
- 湯浅泰雄 身体と間身体関係（「岩波講座現代社会学（4）身体と間身体社会学」所収） 岩波書店 1996年