

アウェアネスワーク

～ひと・もの・こととのかかわりの中から～

「からだ気づき」・「ニュー・カウンセリング」実践

藤田 美智子

はじめに

「ニュー・カウンセリング」の考え方や方法を中心とし、さらに高橋和子(横浜国立大学)の「からだ気づき」(からだ気づきもニュー・カウンセリングに土台をおくものである)にも影響を受けつつ、私は授業名「からだ気づき」の授業を大学体育で行っている。

「からだ気づき」の成り立ち

高橋和子(横浜国立大学)の提唱する「からだ気づき」は、『まるごとの「からだ」の『気づき』であり、思いがけない発見を目的にしている。まるごとの「からだ」は心と体と一緒に働くこと(身心一如)を指していて、「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」5つの働きを持つ。「からだ気づき」ではその働きをじっくりあじわうために、いろいろな実習を行う。』(高橋和子「いま、なぜ〈からだ気づき〉なのか」から大阪体育館研究第41巻引用)もので、体育教育の中で発展してきた点に特徴があるが、その活かされる領域は体育教育のみならず、教育全般に及んでいる。

「からだ気づき」は『ニュー・カウンセリングやセンサリー・アウェアネスや即興表現などに依拠しており、自分の体で体験して、「からだ気づき」実習として成立する活動を再構成している』(同引用)ものであるが、その考え方は「ニュー・カウンセリング」を

ベースにしており、「ニュー・カウンセリング」は身心一如の東洋思想や「センサリー・アウェアネス」に深く影響を受けている。その最も重要な点は「気づき」を目的とする点であり、「気づき」は自らが気づこうとして気づけるものではなく、つまり操作できるものではなく、自ずと気づきが起こってくる、受動的なものなのである。この「気づき」を目的とし、それは受動的なものであるということが、ニュー・カウンセリングの考え方や実践方法と一致している。

私が関西大学で「からだ気づき」(開発的カウンセリング)という授業を担当するに至ったのも、体育教育における「からだ気づき」実践がもとになっている。

本文前半では私の実践の中心である「ニュー・カウンセリング」について、どのようなものなのかを中心に述べる。後半では、実際にどのような実践であるのか、学生などの参加者に書いてもらった感想を紹介しながら述べていく。その感想からはこの気づきの探求を中心とするワークショップ形式の学びに当初、戸惑いながらも、このような新しい学びの方法を受け入れ、自ら気づいていく様子がみられる。

「ニュー・カウンセリング」について

まず簡単に「ニュー・カウンセリング」が

どんなものなのかを、伊東博自身による説明から引用する。『産業カウンセリングハンドブック』金子書房 2000刊

『ニュー・カウンセリングは日本に生まれたカウンセリングである。それはこれまでのカウンセリングのような話し合いによるものではない。約20種の、自分でやってみる実習で成り立っている。その目的はアウェアネス（気づき）である。アウェアネスというのは、わかった、そうだ、といった日常的な単純な気づきから、人生をかえるような悟りに至るまでを含む。それは、今自分の中に起こっていることをありのままに、直接に知覚することであるが、その内容は、約20種の自分で体験してみる実習から成り立っており、実習はそうしたアウェアネスが起こりやすい場を準備・提供するのである。

実習は二つの系列に分けられる。

第一の系列…座る、立つ、ねる、歩く（人間存在の基本）を中心に、センサリー・アウェアネス（感覚の覚醒）、リズムカルムーブメント、朝の目覚めなど。

第二の系列…与えること・受け取ること（かかわり、人間関係の具体的行為）のいくつかの実習を含む。石やボールを渡す、頭や手の重さをあずける、自然との対話など。文化とのかかわりをも含めている。

「ニュー・カウンセリング」の基本哲学は東洋思想である。現在の心理学(哲学)を支配している心身二元論を排して、「身心一如」（道元『正法眼蔵』）に戻ろうというものである。また老子の「輔萬物之自然而不敢為」（萬物のおのずからしかるにしたがいてあえてなさず）は「ニュー・カウンセリング」の方法論の哲学である。アウェアネスは萬物の自然にしたがって、あえて手を加えないときに起こるものである。

（以下略）』

その目的はエンカウンター（出会い）ではなく、アウェアネスにあるとし、「ニュー・カウンセリング」の哲学として10項目に整理されている。

やや重複するが、その哲学を以下に挙げてみる。「人間中心の教育を現実化する会」（会長：伊東博）のニュー・カウンセリングワークショップ案内から引用

1. 究極の目標はアウェアネス（気づき）であり、問題解決、治療ではない
2. 人間は「身心一如」（しんじんいちによ）である。身と心はいつでも同様に、一緒に機能している
3. 「健康」とは、病気をしないことではなく、身心一如によく機能することだが、世界保健機構（WHO）は、さらに「社会的なもの」だと付け加えている。それは「人間の基本」だと言ってもいいだろう。ニュー・カウンセリングはこうした「人間の基本」を視野におさめたいと考えている。
4. 何かの技能を身につけさせるための訓練や教育（演習・エクササイズ）ではない。アウェアネスが起こりやすい場を準備・提供する「実習」に自ら参加し、体験するものである。
5. 「からだは動くもの」であり、「ムーブメント」はバランスとリズムの学習であり、人間の動きの基本は、坐る、立つ、ねる、歩く（仏教の四威儀）であり、これもまた人間の基本である。
6. 「あたえること」「受け取ること」は人間の自己自身との、他者との、自然・環境・文化との「かかわり」の基本であること。「表現・表出」と「共感・受容・鑑賞」は車の両輪のようなものである。
7. 「表現」と「鑑賞」は非言語的なものだけ

でなく、話し言葉、文章（文学）を含むものであり、ここに文化との重要なつながりがでてくる。

8. 人間の最高の価値である「美」を創造し、「美」を鑑賞することによって美的感覚を身につけることが、とくにいま日本人に必要なだと思っている。
9. 「ニュー・カウンセリング」は、「センサー・アウェアネス」やアレクサンダー原理やポリセンコの瞑想・腹式呼吸に多くを負っているが、これらはもともと東洋的なものであり、禅仏教、ヨーガ、老子・荘子などの東洋思想を、理論と実践と基本として踏まえているものである。日本人のためのカウンセリングということを決えず念頭に立てている。
10. 学校の「道徳の時間」の内容と考えている。
11. ニュー・カウンセリングの目標は人間の「健康」であること。

人間はもともと、心と体が常に一緒に動いているものであり（身心一如）、健康はかならずところとからだの健康である。身心の健康から、人間の創造力知的活動や道徳や芸術が生まれること。その意味で人間が「全体として機能すること」(Total functioning)を目指している。

・ロジャーズから「ニュー・カウンセリング」へ

伊東は『カウンセリング』(1952)を出版、更に日本にカール・ロジャーズの著作を多数紹介し、また個人面接やグループカウンセリングを盛んに行うなど、日本のカウンセリングの草創期に指導的役割を果たしてきた。この時期、「ニュー・カウンセリング」の形成を促したものとして伊東はつぎのように述べている。（「ロジャーズ再考」p24）『個人面接にしても、カウンセリング・ワークショップ

（グループ）の場合であっても、私にとっては、世話人（「ファシリテーター」という呼び名は好まないが）の「あり方」は、ロジャーズの3つの条件につけるものであった。とくにグループを用いるようになってからは純粋性（genuineness）を重んじた。それは東洋の「虚」や「無心」と容易に結びつくものである。虚にしていると、クライアントの、あるいはグループ・メンバーの言いたがっている気持ちが「聞こえてくる」（「積極的に聴く（activelisting）」のではない）のである。あるいは50人ぐらいのグループでも、虚にしていると、全体がみえてくるのである。そのうちのだれか一人の人が指一本動かしても、わかるようになる。発言したいが躊躇している人の姿も見えてくる。それはグループの中のひとりひとりのいまの動きが分かるようになることであり、もちろんニュー・カウンセリング・ワークショップでも、それは大いに役立っていることである。』

ロジャーズの3つの条件

伊東博著『カウンセリング』第4版p72から引用

ロジャーズはその著『カウンセリングと心理療法』のなかで、非指示的なカウンセリングの打ち出し、その目標は「人間のより大きな独立性と統合を直接に目指す』ものだと述べ、「特定の問題を解決するのではなくて、その問題に対処できるように、そしてその後また問題が起こってももっとうまく対処できるように、その人間が成長するのを援助すること」だとし、そうしたクライアントの成長は、（カウンセラーの技術によって起こるのではなく）ある条件をもったカウンセリング関係のなかで起こると主張した。①温かい関係であること②許容的で理解的であること③時間・行動の制限があること④いかなる種類の強制も圧力ないこと、などの条件である。

『カウンセリング』第4版p83から引用

このカウンセリング関係の条件はさらに発展して「パーソナリティ変化の必要にして十分な条件」として次のような6つの条件をあげた。

- ①二人の人間が、心理的な接触をもっていること。(意味深い、ポジティブなパーソナリティ変化は、ある関係の中でなければ起こらない)
- ②クライアントは自己不一致の状態にあり傷つきやすい、不安の状態にあること。(「自己不一致」の状態というのは、有機体の現実の経験とその経験を表現するものとしての自己概念の間に矛盾があること)
- ③カウンセラーはこの関係の中で自己一致しており、**純粹 (genuine)** であり、全体的統合をもっている (entegrated) こと。(カウンセラーが自由にかつ深く、自己自身のありのままにできるということ。例えば、クライアントに対して恐怖心を抱いているのに、それを意識することができないときには、自己不一致の状態であり、受容することができるときは、自己一致しており、純粹である、といえる)
- ④カウンセラーはクライアントに対して「**無条件の肯定的配慮**」(unconditional positive regard) を経験していること。(クライアントの経験のすべての側面を無条件に温かく受容していること。それはまた、クライアントを「好きである」〈care for〉ことだが、自分とは別個の独立した〈separate〉人間として好きである、ということなのである)
- ⑤カウンセラーは、クライアントの内部的照合枠について、**共感的 (感情移入的) な理解 (emfathic understanding)** を経験しており、この経験をクライアントに伝えようと努めていること。

- ⑥カウンセラーの共感的な理解と無条件の肯定的配慮が、最低限にでも、クライアントに伝わっていること(クライアントによって知覚されていることである)

ロジャーズは以上の条件のうち、③の純粹性、④の無条件の肯定的配慮、⑤の共感的理解の3つを、カウンセラーの条件として最も重要なものとしている。これらの条件が存在するならば、そこで用いられる技術とは関係なく、またクライアントの問題の種類とも関係なく、そこにはある一定のパーソナリティ変化が起こる、と考えたのである。

この3つの条件が、「カウンセリング・マインド」として必要な態度的な条件といえよう。ロジャーズは特に純粹性が重要であると強調している。

実際この3つは「ニュー・カウンセリング」の世話人においても必須の条件であり、ワークショップの場合は参加者にとって、安心で安全な場となるよう準備することが必要とされる。

実習への参加は強制ではなく、「よかったら試してみてください、実際にやってみてください」とお誘いするものであって、実習するかどうか、参加者の選択に任されている。だからこの言葉はマニュアルとしてこのように言うのだという台詞ではなく、世話人の態度からも、このようなお誘いであって、選択であって、強制ではありませんという様子が伝わっていくことが必要である。言葉は優しくとも、声の調子が強かったり、テンポが早すぎると伝わらない。つまり世話人の態度に純粹性が欠ける、自己一致していない状態なのだから。このことは、ワークショップの最初に必ず、参加者に対して、強制ではないということ、無理をしないこと、途中でやめてもよいことなどを伝えておく。参加しないという選択も有り(無条件の肯定的配慮、その実習に参加しても参加しなくともその人を否

定しない), ということが参加者にきちんと伝わらないと(世話人の自己不一致, 言っている言葉と参加者への期待がずれている), 参加者は実習をやらされていると感じ, 「気づき」の起こりやすい状況設定を妨げることになる。

九州でのあるワークショップでは, そこに参加していた不登校の中学生の女の子は, 2泊3日の日程のあいだ, 体を動かす実習には参加せず(汗をかくのが嫌いで, 実習の様子を見てはいた), またその声を聞くこともほとんど無かったのだが, 二日目の晩に, 「やらなくてもいいんだ, 選べるということが分かった」と, 一緒に来ていた大人に伝え, その言葉を他のメンバーに伝えても良いと言って, 帰っていった。私は, その子が強迫的に数時間をかけて身支度する様子を見ていたので, その言葉を聞いてほっとしたことを覚えている。自分で選択できるということは, 主体性がある, 自主的でいられることであり, 自由といえる。

「教える」から「学ぶ」へ

「ニュー・カウンセリング」も「からだ気づき」も学校教育のみならず, 教育全般において, その実践がなされているが, それは単に教育の方法つまり技術としてのみ提案・実践されているのではない。教育自体の変革, 学校の変革, 教師の変革が促されるものである。

教師の自己変革は「教える」教師から学習を援助する教師への転換を指している。「教える」から「学ぶ」ことへの教育観の転換である。「学ぶ」事への転換も, 方法論だけでなく, 教師がどのようにかわるかという質が問われる。ここにもロジャーズの3つの条件は適応される。

この3つの態度条件は, カウンセリングのみならず教師にとっても必要だとロジャーズは「**新・創造への教育**」の中で述べている。それは「教育への人間中心のアプローチ」であり, 教えるとはどういう事なのか, 学ぶとはどういう事なのかを問い直している。変化の激しい現代において教育の目標は「変化と学習を促進すること」であり, 「教育されたと言える人というのは, いかに学ぶかを学んだ人, いかに変化し適応するかを学んだ人, 確実な知識など一つもなく, 知識を求めている過程のみが確実性の基礎を与えるということを実感している人なのです。弾力的に変化できること, つまり固定した知識よりもむしろ過程(process)に信頼を置くことが, 現代の世界における教育の目標として意味をなす唯一のもの」であり, 「全一体(whole person)による自己主導的な, 深い意味のある, 経験に基づく“身体レベル”の学習を促進する諸条件」とは, 「促進者と学習者との間の人間関係の中に存在する, 或る特定の態度的特質」であり, その最も基本的なものとして純粋性(genuineness)を挙げている。それは促進者が自分自身を否定することなく, 自分自身のままで存在することを意味している。

体育授業での実践

では実際にどのような実践をしているのかを, 大学体育の授業の様子をもとに紹介する。

2002年春から関西大学の一般教養2年次の体育科目「からだ気づき(開発的カウンセリングワーク)」として, 半期単位の授業を担当しており, 受講生は36,7名, 男女半々のクラスで学部学科は様々である。そのため学生はほとんどが互いに初対面で, 初めのうちは大変に緊張していることが多い。また「からだ気づき」という授業自体がどんなことをする内容なのか, ほとんど知られていないため

なおさらに不安なようである。

授業は90分授業で、部屋は多目的ルームというフローリングの、40人の学生が仰向けに寝たら、部屋一杯になってしまうぐらいの広さがあり、他の教室や体育館とは隔てられているので、あまり騒音もなく大変集中のしやすい空間を使わせてもらっている。体育館のようにあまりに空間が広すぎでも、互いの声が拡散してしまい集中しにくく、また狭すぎても互いに、自分の丁度良い空間を確保できないので、どのような空間で実習を行うのかは、とても重要である。

一回ごとの授業の構成

一回ごとの授業は、実習（体験学習）を行い、実習後に、2人あるいは4人～6人のグループで振り返りをして、それぞれ自分にとってどのような体験だったのか、自分に起こったことについて語り合う。振り返りの後は、各グループから一人ずつ自分の体験についてあるいはグループでの振り返りについて発表してもらおう。そして最後には、各人が振り返り用紙にその日の実習について感じたことや考えたことなどを自由に記述して授業は終わる。このように、授業は実際に自分自身が体験してみる実習、その実習の体験を他のメンバーと語り合い、更にそれを書くことによって、より明確にしたり深めていったりする。

実習は、一人で体験するものから、二人で行うものへ、そして5～6人のグループ、更にメンバー全体で行う、というように、個から集団へとかかわりが拡大していくように配慮している。この流れは「ニュー・カウンセリング」の実習の二つの系列にも対応しており、初めの数回は、「座る」「立つ」「寝る」「歩く」を中心に、主に自分の動きやバランス、呼吸に注意を向けるものを行い、後半になるほど、与えること・受け取ることを中心にしたかかわりの実習を中心に行う。

このように一人で行う実習から徐々にグループへと進めるのは、多くの学部・学科から編成されているクラスで、互いにほとんど顔見知りのいない学生は、当初は緊張しており、自分自身に起こっていることに注意が向きにくくなるためである。これは振り返りのときに特に顕著で、二人や少人数だと、大変話しやすく、互いに真剣にその体験に耳を傾けているが、グループが大きくなるとシーンと静まり返ってしまうということが多々あり、工夫を要する。

オリエンテーション

- ・健康について、自分のからだの実感を通して見つめなおす。

ひらがなで「からだ」というとき、単に身体をさすのではなく、身心一如（伊東博は『身心はいつでも一緒に、同時に機能していること』と定義）のまるごとのからだをさす。心と体を分けることなく、全体に十分機能し、調和していることを健康と考えるならば、個々の人間にとって、その全体とはどこまで含まれているのだろうか、またどのように機能しているのだろうか、と問いかけ、各人の生活のあり様について関心を向けるようにしている。

さて、授業では身心一如のからだの体験、それはWHOの健康の定義案をふまえ、身心の健康、社会的な健康、さらには霊的な健康ということも含めて、自分自身が一体どのようにかかっているのか、直接的な体験を通して探求していく。まるごとのからだの実感をともなった体験として、プロセスに注意を向ける。つまり自分に起こっていることに注意を払うことを中心として探求されていく。

それはそのままアウェアネス（気づき）の探求であり、自分の身心、さらに自分と他者、社会とのかかわり、さらに文化・自然などの

環境とのかかわりがどのようになされているのか、実習を通して自分の直接的、現実的な体験から捉えなおすということである。

授業の方法

問いかけ

上記のように実習は、プロセスへの注目が気づきの探求へと促されていくので、学生への問いかけが重要になる。「今、どんな感じがしているか」「自分はどのように動いているか」「呼吸はどうなっているか」「どのように人や物と関わっているか」などの、問いかけをその時々が必要に応じて、随時行う。「どのように感じているか」に正解はない。この問いに正解があるなら、その問いは即座に「どのように感じなければならないか」という指示に化けてしまう。

これらの質問は、正解を求めているのでもなければ、達成するべき目的があるのでもない。それは「何々してみたら、どんなことが自分に起きたのか」自分の体験に焦点をあてやすいように、自分のからだに起きていることを自由に感じやすく、意識しやすいようにするためである。

以下にあげる学生のレポートからも、呼吸や「歩く」ことを手がかりに、自分の身心のプロセスに注意を向けることによって、それぞれ自ずと、自分についての気づきが起り、さらに他者への関心・理解となっていく様子が記されている。しかもその気づきはそれぞれの学生に固有のものである。それは教員が気づきについて指定したり、特定している訳でなく、その学生、学生に起こってくるのである。

・自分のからだについて考える機会の多い授業だった。日常では何気なく寝ているが、その寝方にもいろいろな癖や歪みが出てきていることや、リラックスしたときの呼吸と、緊張したときの呼吸との違い、また一人で外に出て、いろいろなものを見ることなど毎回、違うテーマについて考えた。

呼吸が速くなっているときとゆっくりしているときでは、自分の心の状態が違うということが分かったし、また二人組や何人かグループでお互いの呼吸が速くなっているか、ゆっくりしているかで、相手が緊張しているのか、落ち着いているのかを或る程度読み取ることができた。それは注意して見ればすぐ分かることだけど、今まではそんなことに注意を払っていなかったと思う。

・普段、無意識にしていることをこの授業を通して、意識的にするようになった。不自然に歩くのを以前はさほどしんどいとは思わなかった。けど授業で自然な姿勢で歩くのをした時、これまでがしんどい姿勢に感じた。というのは背筋を伸ばして、顔を目の高さにしてまっすぐ歩くと、とても楽になったからだ。それから目の位置に気を付けるようになった。下を向いて歩くと猫背になっているとは全く気づけなかった。そういう気づけなかったことが多くあった。

気づかないうちは何事に対しても鈍く、気づき出すと、心と身体が徐々に敏感になってくると実感した。自分がしていることを相手がすると、相手の気持ちが分かる。私がああした時他人はこう思うのだというのを確認できる。他人の目になって物事が見られるようになるのは、とても大事だと思うし、大げさに言えば社会により必要なことになると思う。

・自分の体のことは自分が一番よく知っているはずで、それに伴う心の動きもよく知っているはずなのに、実は気づけていない、いなかったというのが感想でした。気づいたことによって、自分のことが鮮明に分かって来るというのは、すごく楽しいことだし、必要なことだと思います。何気ないような事にも関心を持ち、少し「どう思うか? どうしてか?」という事を思っていくようにしたいです。

伊東は気づきについて、『受動的なものであり、防衛しないでいれば、感覚的・内臓的な経験が、自然にアウェアネスの中に入ってくる、といった感じのものである。「受け身」がアウェアネスの大きな特色である』と述べ、そのようなアウェアネスについて『**正法眼蔵**』の「現成公安」を取り上げ、悟りは自分の方から明らかにしようとするのは迷いであり、悟りのほうから、自分にやってくる、受け身のものであることを、禅のなかに見ている。

(以下筆者引用、現代語訳正法眼蔵新装版 禅文化学院編)

自己をはこびて万法を修証するを迷とす、

万法すすみて自己を修証するはとさりなり。迷を大悟するは諸仏なり，悟に大迷なるは衆生なり。さらに悟上に得悟する漢あり。諸仏のまさしく諸仏なるときは，自己は諸仏なりと覚知することをもちるず。

現代語訳 自分の立場からあれこれ思案して，ものごとの真実を明らかにしようとするのが迷いである。物事の真実が自然に明らかになるのが，悟りである。迷いを迷いとするのが悟った人であり，悟りに執るのが悟っていない人である。悟りの上に悟る人があり，迷いの上に迷う人もいる。悟った人が本当に悟った人であるならば，自分の悟っていることすら自覚しない。しかし，その人は，本当に悟った人であり，悟りからも迷いからも自由な，解脱の境地を行き現している。

要約 自己をむなしくして客観を生かすことによって，真実が明らかになる。無知に束縛されない生き方，人間が本来持っている自由な生き方に目覚めることが，悟ることである。そのためには「悟り」とか「迷い」とかいう観念からさえ自由にならねばならない。

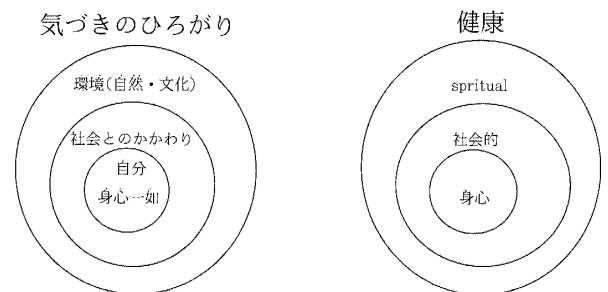
仏道をならふといふは，自己をならふなり。自己をならふいふは，自己をわするなり。自己をわするるといふは，万法に証せらるなり。万法に証せらるるといふは，自己の身心および他己の身心をして脱落せしむるなり。

現代語訳 仏道を学ぶということは自己を学ぶことである。自己を学ぶということは自己を忘れることである。自己を忘れるということは，すべての物事が自然に明らかになることである。すべてのものごとが自然にあきらかになるということは，自分をも他人をも解脱させることである。

要約 人間の真実の生き方は自己のうちに求めねばならない。しかしそれは自己中心的な考えを貫いてゆくことではなく，むしろ，そういう自分のあり方を否定してゆく

ことのうちにある。それによって客観的真実がなんの夾雑物もなしに見られるのである。このように真実の自己を生かすことが他者を他者として生かすことである。

このような『正法眼蔵』の考え方をもとにして気づきをとらえ，実習は気づきが起きやすいような機会を提供することが肝心なのであって，それを目標にするのは，むしろ気づきのやってくるのを妨害してしまうと考えている。



実習は「感じる・動く・自己を見る・関わる・表す」の5つの要素を含み，具体的には日常の基本動作（坐る・立つ・寝る・歩く）や呼吸に注意を向けるものと，与えること・受け取ること（人・もの・こととのかかわり）を中心に行っていく。

・「寝る」「立つ」「坐る」「歩く」はからだの基本的な動きであり，このような日常の立ち居振る舞いを調えることが人間の基本であり，それゆえ，仏道の修行もそこから始められ，行・住・坐・臥の4つを人間の四威儀と呼んでいるのである。（『身心一如のニュー・カウンセリング』P63）

・与えること・受け取ること

人は常に他者とのかかわりの中で生きている。同時に自然や文化ともかかわって生きている。自分はひと・もの・ことに影響を与え，同時にその影響を受け取っているのである。このかかわるということ，二人の人間関係においては，二人が相互的に「与えること」

「受け取る」ということをやっている。自分は相手を受け取っているか、自分を与えているか、そこにどのようなかわりか起きているのか、具体的なものとして、「腕を与える・受け取る」「自然とかかわる」などの実習を行う。

実習を行うに際しては、それぞれ顔も体も違うように感じ方も違うことを伝え、人の違いや、共通点をなるべくたくさん多く知って欲しいことを受講者に伝え、授業では同じ人とばかりグループにならないよう、ペアやグループを組む毎に、なるべくまだあまり組んだことがない人と組むように促した。このような人とのかわりの中で、気づきが起りやすい機会が生まれるのである。

・ミラーの実習の時は恥ずかしくてあまりやりたくないなあと思いました。でも最後の振り返りの時に、私と同じように「恥ずかしい」とか「うまくできなかった」などを感じていた人も多いのを見て、何か安心しました。今まで私は、このようなことを恥ずかしいと思うのは、自分に思い切りがないから、勇気がないからで、みんなはどうってことなく平気できるものなのだと思っています。その考えは私の自信をとてなくさせる考えでした。だからそれが私だけではなかったのが分かって、とても楽になりました。「みんな同じ」というのではないけれど、多かれ少なかれそのような気持ちは誰もが持っているのだということに気づけたことはとても良かったと思っています。

・自分というものは他人という存在がいて、初めて成り立つものだという事も感じた。いつも自分や他人といったものを意識しないで暮らしていたが、他人がしている事で自分だったら、逆に自分がしている事を他人がしていたらという事に気づきやすくなった。

・手の平から自分の体の温かさを感じ取ることによって自分は生きて確認でき、また他人の手の平と近づけ合ったり離れたりすることで、他人の存在を感じる事が出来た。こういう他人との触れあいは「愛情」や「友情」に通じるものがあるのではないかと思った

「学び」の授業方法へのとまどい

当初、学生は体育ということで、スポーツなど身体を激しく動かすものを体育の授業だと考えており、その内容も授業方法も全く違

うことに違和感やとまどいを持つ者が多い。

・最初の授業で面食らったのは、裸足になって地面に立つことだった。靴下を脱いで地面に立った瞬間「立つ」ということを肌で感じ取れた気がした。足の指を動かし、久しぶりに自分の足を本当の意味で使ったような気がした。この授業をうけるまえに、「からだ気づき」とは何だろう、からだに「気づく」とはなんだろう?と思っていたが、最初の授業にしてその意味が少し分かったような気がした。

・最初、「からだ気づき」の授業に体育が決定したとき、本音を言うと「えっ何それ? 何番目の候補だったかな」という感じでした。いざ授業が始まってみると何と今までやってきた「体育」とはまったく異なった授業で驚きました。しかも楽しい。この授業を受けなければ、恐らく一生「坐る」「寝る」などのような一動作に意識を向けなかっただろうと思います。むしろ動作として気づけなかったでしょう。普段は「坐る」「寝る」を動作とはいいません。しかしそこに意識を向けてみると、それが急に「動作」になるのです。それがとても面白かったです。

・最初にこの授業を受けたときは、今までこんな形式の授業は受けたことがない!変わった感じだなあという印象を受けました。一見、何のための者か分からない実習でも、やっているうちにその目的が分かったし、自分のからだに意識を集中させるということも覚ええました。

操作しない、強制しない

多くの学生が当初、戸惑いながらもこの授業方法と内容を受け入れていったのは、強制しなかったことも一因だと私は考えている。実習は、やってみたらどうなるか、どんなことが自分や相手に起こるのかという探求であり、無理を感じたら実習には参加せず、見ていてよい。あるいはそれも苦になるなら外に出て行ってもよいが、その場合には教員に断っていくよう、初めに伝える。そして、無理だと思うとき、自分に何が起きているのかを問いかけていく。呼吸はどうなっているのか、どこか、からだに力が入っているのかどうかなど。それは実習自体の問いかけと変わらない。けして参加を促すためではない。そのような中で、学生は無理強いされない、目的を達成することを求められない、どのように感じてもそれはその人の固有の感じであることなど、起こっている体験を尊重されることが

分かってくると安心して、おのずと楽しくなってくるようである。

・無理をしないことが大事、正しい答えはない、という言葉は、私の呼吸を楽にしてくれました。相手を通して「私」という心や身体に触れることができたと思います。自分で自分に触れても分からないところを、他人に触れられることによって、こんな感じ、エコーのように私の感覚になっていく。そして私が一番感じたのは、みんな同じクラスの人なんだという自覚です。前年の時は、同じクラスでもどこかよそよそしく、全員の顔を知っているという訳でもありませんでした。今回、この授業で出会った人達は、全員ちゃんと私の中にいます。クラスが一体となったような、孤立していない温かさのようなものをもっています。自分の内面、身体にかかわるのではなく、自分の内面、身体にかかわるものに関わることで、自分の視野や感覚が広がる。他人は他人ではなく、一個の人間だというその不思議。

手のひらを少し話して重ねれば、肌でなく熱が重なる。手のひらを流れる血液、体温、存在、空気、少し照れたはにかみ笑顔。相手の仕草、相手がこちらをどう見ているか。身長差、性差、体温差、緊張、リラックス、沢山のことが重なる。そこから何を受け取るかは自分で感じたままで良く、無理に見つけなくてもいい。何を感じたかを語り合うことで相手が何を考え、私がどう考えるのかを交換する。そんな単純なことなのに、そうやって会話した人と自分がつながっている感じがする。楽でした。すごく。からだを激しく動かすスポーツではないことも楽でしたが、気負わない空気と温かい雰囲気かしみじみと楽でした。

この学生は、無理をしない、その楽な呼吸に気づくことから始まって、自分の身心の気づき、他者との直接的なかわりとその自覚によって、1対1の関わりからさらにクラス全体との一体感、を感じている。伊東の言う、気づきの範囲が広がっていったのである。

このように、自己の身心への気づきから対人関係へとその気づきが広がっていく者が多くいた。それだけ、グループの雰囲気がよかったのだろう、最終回前には飲み会をしたいと提案をする者も数人いたが、前期試験の直前で実現しなかったようである。

・どんなことをするのか全く想像できなかった。そのため少しの不安とは反対に新鮮みは少なからず感じていた。この授業の特徴は今までに考えたこともない、もしくは体験したことのないことができる事だと思う。その体験の一つ一つが興味深く、そのたびに自分の体もしくは心と向き合う機会が得られたと思う。自分自身に向き合うことにより、自分自身を知るきっかけを得ることができたと思う。それと同時に他人を知ることによって自分自身を知ることができた。体育は身体を動かすことをするのではなく、こういったこともあるのだと、この授業を通じて思いました。

身心一如への気づき

・からだ気づきの授業をして思ったことは、からだは自然が一番いいということです。卵を立てる授業の時、より感じました。まさか卵が立つとは思わなかったです。卵の重心を手で感じながら立てると、立ちました。人間の体も同じ事が言えます。ぼーとしてる時は、心が解放されていて人の目も気にせずいます。心が気持ちよいと体も一番楽な姿勢になります。人間は体も心もすべてがつながってるんだと思いました。私は、心の問題にはすごく気を遣ってストレスを溜めないようにしていたけど、体については無理をきたしていたように思います。体を健康にするには、身体的に、そして精神的な面も大切だとわかりました。「与えること・受け取ること」と題して、目隠し歩きをしたり、二人組で手をあわせて歩くなどの事をしました。私はずっと自分をみんなの前でオープンにすることが苦手でした。二人で目隠し合って歩くときも、全面的に相手を信頼するのは怖くて、光の加減や風の音、人の声など色々感じる事ができました。でも慣れるに従って自分自身を預けていきました。人との関係はうまくやろうとすると大変で難しいけれど、自然に自分を表現するのは楽しいなど思いました。自分の人とかかわり方など考えたりできる機会があって本当に良かったです。考えたり、人の意見を聞くことで自分が変われたり、大きくなった気がします。

・この授業を一番思うのは、体と心の動きは連動しているということです。リラックスしている時は、ゆっくりした呼吸、ドキドキしてる時は浅い呼吸で肩が動いたりよく分かりました。自分が人と関わる時、私はよく相手の顔色やしぐさから気持ちや考えていることを探ろうとすることがあります。それはやっぱり体と心の動きが関連してると思うからです。自分は人や物とどこがつながっていて、影響を受けているのだなと思います。

授業の中で、安心して安全な雰囲気が醸し出されてくるにしたがい、学生はからだや感覚に対して関心を深め、感覚も開かれていき、自分が身心一如の存在であるという実感を持つ者が多く見られる。それは同時に他者とのつながりや、自然や環境との密接な関わりについても丁寧な関心が向けられ、気づきの拡がり・深まりとなり、自ら気づき発見していく学びがおこっている。

一方で、このような安心な雰囲気がなかなか醸し出せない時には、授業自体に、達成目標があるわけでもないのだから、一体何をやっているのか、サッパリ分からないという感想や批判も学生から出され、授業は拡散したものになってしまいがちだ。こんな授業の時は、たいがい私のほうの思い込みで「こんな事を

気付かせたい・体験させたい」といった教えたい思いから、実習を押しつけてしまっており、学生は実習をやらされている状態になり、自らの気づきや学びがおこりやすい環境を設定できなくなっている。授業という相互関係の中で、教員自身の関わりが強く問われる時だ。

さて、そのような授業の中身の検討を、いくつかの質問紙を使って行っている。

2003年春期の授業実施例

授業実施例

第1回	オリエンテーション 自己肯定度質問紙・心理的徴候チェックリスト・医学的徴候チェックリスト 感覚の覚醒 足指・足裏
第2回	「立つ」・「寝る」 からだの基本的な4つの方向
第3回	バランスのとれた休息 自己紹介(ネームゲーム)
第4回	自然とかかわる
第5回	「立つ」・「歩く」(3人組で) 4つの方向・操体法
第6回	卵を立てる・坐る、立つ 操体法
第7回	目隠し歩き
第8回	声のチューニング・声のキャッチボール
第9回	与えること・受け取ること 腕・頭 授業評価実施
第10回	ムーブメント 手の動き・二人組で動く(手・肘・肩) 鏡(二人組・小グループ・大グループ)
第11回	群像 自己肯定度質問紙・心理的徴候チェックリスト・医学的徴候チェックリスト
第12回	質問紙等の返却 レポート記述 質問紙等の見方などの説明など

自己肯定度質問紙・心理的徴候チェックリスト (PSC)・医学的徴候チェックリスト (MSC) の実施

授業の初回と、すべての実習が終わった日(最後から2回目)に同じものを実施し、受講

生にどのような変化が起こるのかを測定することを目的としている。(ちなみに成績評価には一切影響がないことを、学生には念を押している。)

「気づき」が受け身的に起こるものであり操作できないという点で、それを測定するのは大変難しく、また週1回、12回前後の授業だけの影響として限定できるわけでもないが、それでもこの期間にどのような変化があったか、自己自身の見方や、その身心においてどのような変化があったのかを、見ようとするものである。

この3つは最終回に、初回の分と一緒に受講生全員にそれぞれ返却する。そして学生は初回分と最後の両方を見比べることによって、この半期の「からだ気づき」体験を振りかえる手がかりのひとつのしてもらおう。自分の変化を捉えている者もいればそうでない者もあり、大事なことは両方を見比べながら、自分の経験を振り返り、何が起こっていたのかに気づくことである。

さらに質問紙やチェックリストの変化によって、教員も授業時の学生の様子と付き合わせて、この半期の実習が「気づき」の起こりやすいような場を設定できたかどうかを振りかえる。さらに最終回に質問紙等を返却後、その授業時間内に「この授業で体験したこと、感じたこと、考えたこと」というレポートを書いてもらうことによって、どのような気づきがおこっていたのか、さらに確かめられる。このような質問紙・レポートを読むことで、授業内容が妥当だったかどうか検討していくことが「教える」のではなく「学ぶ」環境を保障する上で欠かせない。

自己肯定度質問紙

(以下、伊東博『身心一如のニュー・カウンセリング』p244~249引用)

自己を肯定的に見る度合いを測るもので、

カリフォルニア大学のクーパー・スミスが開発したものである。ロジャーズのパーソナリティ理論の中心である自己概念は自己知覚であり、それが肯定的なほうに変化するほど、つまり自己受容あるいは自己尊重の度合いが上昇するほど、その行動・態度も肯定的・適応的になるというのが、その理論の基本である。

25の記述文について、自分の今感じているままに「そうです」と「ちがいます」のどちらかにチェックする。自己肯定度の得点となる項目とならない項目があり、採点表に従ってその得点を集計する。またこの25問は一般的自己、社会的自己、家庭場面での自己、職場場面での自己の4領域に分けて採点することもできる。(質問紙の内容等、その詳細は『身心一如のニュー・カウンセリング』に記載されているので、ここでは述べない)

一般的にはその得点が高いほど自己肯定度が高いということになるが、防衛が強いときなど(自分をよく見せたいというごく普通の防衛でも)得点が高くなる。そんなときには期間中にその防衛が低下すると(自己防衛の必要がなくなる)、得点が逆に低くなるので、一概に得点が高くなれば良いとは言えないことに、注意する必要がある。

この半期授業では、初めの頃、受講生はとても緊張しており、回を重ねるごとにクラスの雰囲気はとても温かくなごやかになっていったが、質問紙の平均を比べてみると初回よりも、最後の方が低かったため、私はおやっと思った。グループに信頼が生まれてくると、全体としての平均も上がるが多いため、そのように予想していたのに、実際には下がったので不思議だった。最終レポートからは、多くの学生が初めに、とても防衛が強かったことを自ら記述しており、それが次第に必要

がなくなり、ありのままの自分を認められるようになったということが読み取れ、それで徐々にグループが和やかになっていったにもかかわらず、平均点が下がっていたことが理解できたのである。

・私は初めこの授業で、誰も知らなかったので不安でした。(中略)自分を認める度合いが(初回の方が)、最後の時にとったものより高かったのです。またMSCは(初回のほうが)いのように書いてありました。きっと友達に自分がいように思ってもらいたいという気持ちから自分に自信を持たせようとして実際よりいように書いたのではないかと考えています。最後の時は、友達に自分をさらけ出すことができたから、素直に書くことができたのだと思います。

・自己評価の点数は下がっていましたが、人前で話しくい自分がいたり、頼りない自分であったりと、弱点がどんどん発見されていったように思います。またPSCも値が増えましたが、そのなかには減った項目もあって“自分を責める”ことは少なくなった気がします不安や悩みは自分を否定することでより一層大きくなるので、やはり自分を肯定したり、他人を認める事は大切だと思います。このクラスでもいろいろな個性を持った人達(自分も含めて)がいましたが、リーダーシップをとる人も、影で支えていく人も、みんなその場では欠かせない存在である気がします。

・「からだ気づき」の「どんな気持ちでしたか?」という考え方によって、自分の気持ちを素直に認め、出すことがしやすくなりました。最後のテストで全体的に結果が上がっているのもその効果だと思います。

心理的徴候チェックリスト

(上記同引用p249~252)

このチェックリストはもともとボストンにある「こころ・からだクリニック」で、ジョン・ポリセンコが用いていたものである。考え方(12項目)、感じ方(14項目)、行動の仕方(12項目)の3つの領域にわたって、合計38問について、五段階に自己評価するものがあり、(詳しい内容については上記参照のこと)心理的な徴候あるいは心理的な問題の程度を知ろうとするものである。一般的に言えば、良く適応している人は点数が低い、点数が高いほど、問題・悩みが深いというこ

とになる。一般的には、かなり深く悩み、あるいは内部の意識的、無意識的なコンプレックスが大きいときには、合計点が80点以上になることがある。非常によく適応している人は20点以下を示しているのが普通である。もちろん、他の指数や観察などと総合してみる必要がある。また自己評定は、半意識的に、あるいは無意識に高い方、または低いほうに評定することがあるので（フェイクする〈ウソをつく〉ことができる）ので、そのことも頭に入れておいた方がよいだろう。また、心理的徴候チェックリストと医学的チェックリストにおいて100点を越すような場合には、私（筆者注 伊東）の経験では、非常に混乱しているとか、ときには病的な傾向をもってしていることがある。

医学的徴候チェックリスト(上記同引用p256)

計26項目について、その頻度、その不快感、妨害度（日常生活をどのくらい妨害してるか）について、その頻度については8段階に、不快感と妨害については0点から10点までの程度を自己評定するものである。（詳しい内容については上記参照のこと）

この採点は、頻度、不快感、妨害度を別々に集計する。

おわりに

アウェアネスワークとして大学授業での「からだ気づき」（開発的カウンセリング）の授業実践について、たぶんに舌足らずではあるが述べさせてもらった。

「からだ気づき」・「ニュー・カウンセリング」は、心と体を分けずに、身心一如の存在として人間をとらえ、感覚の覚醒にはじまってその実感を持つところから、気づきを深めていこうとするものである。この点で、大学体育の枠組みの中に、心理学の枠組みのなかにある「ニュー・カウンセリング」が取り入

れられたことは、カリキュラムとして大変画期的で、感謝している。

心だけ、体だけに関心に向けるのではなく、心にも体にも同時に関心に向けていくことは、つねに生きて動いている人間存在そのものを認めることであり、それは他者と相互に影響しあい、同時に自然や文化という環境のなかで生かされあっていることに気付いていく「始まり」であると考えている。

現在、金儲け中心主義が跋扈する経済優先、効率優先の風潮はますます強くなっていると危惧している。その中で、どのように人と関わり、環境と関わり生かされているのか、その実感を持ってこそ「気づき」は訪れてくるのであろう。伊東博は「気づき」について『単に個人内部の個人的な成長に限定されるものではない。生きている人間が、普通にたえず接触している環境・文化・社会にも、目をくぼっており、あやしげなものには「用心」しており、美醜に対して敏感であり、文化と教養にひらかれている、そんな「アウェアネス」を私は想定している。』と述べている。（身心一如のニュー・カウンセリングp55）伊東の言うように、「個人的な成長に限定される」ことがなければ、その「気づき」は、個人を超えて世界に向かって、共生(相互の安心や安全)の価値を創りだしていく、初めの一步、初めの学びになっていくだろうことを、願ってやまない。

【文 献】

- ・高橋和子「いま、なぜ〈からだ気づき〉なのか」大阪体育学研究第41巻（2003）
- ・『産業カウンセリングハンドブック』金子書房（2000）
- ・伊東博『カウンセリング』（1952）誠信書房
- ・伊東博『カウンセリング』第4版（1996）誠信書房
- ・氏原寛・村山正治共編「ロジャーズ再考」（2000）培風館
- ・現代語訳正法眼蔵新装版 禅文化学院編
- ・伊東博『身心一如のニュー・カウンセリング』（1999）誠信書房