

---

Vol.21:JUN.1.2022

第 44 号

# YOUSEI Life Awakening Arts

# ようせい

巻頭言

「ようせいフォーラム2022」

これからの養生—「今の自分」と向き合う

対面でのコミュニケーションも

日本養生学会第 23 回大会を終えて

感性を磨くことが自分への追究につながる

コメンテーターの立場から

横澤 喜久子

藤永 博

瀧澤 宏人

星野 秀樹

天野 勝弘

蒲生 諒太

2021 年決算報告

*YOUSEI= Life Awakening Arts*

---

事務局：東京女子大学 健康・運動科学 平工研究室内 FAX:03-5382-6092 <http://www.yousei.org>

---

巻頭言

この頃思うこと



日本養生学会理事長  
東京女子大学名誉教授 横澤 喜久子

3年以上の続いている長いコロナ禍によって私たち人類のいのちが脅かされ、不安な毎日  
を過ごし、世界中の人々の生活が一変しています。これまで意識していなかった普通の日

常生活を誰もが取り戻したいと願いながら、したいこと、せねばならないことも先送りとし、月日ばかりがあつという間に過ぎ去っていったような気がしています。こうした生活が長く続く中で、「私たちのいのちは限りあるもの」と肌で感じながら、日々をどのように過ごしたらよいのかと考えこみます。最近の私はコロナ禍での籠り生活のためか、マスク生活の影響か、加齢による著しい老化のせい、鬱気味のためか、元の生活には戻れず、私の「生きる力」は著しく衰え、検温、消毒、マスク着用し、生活の見直し、作り出していかなるを得ない状況です。

### **\*続くコロナ禍とウクライナへのロシア侵攻の中で**

さらに加えて、この時代にまさかと思う戦争です。2022年2月24日のロシアによるウクライナ侵攻により、ひとのいのちがあまりにも軽く、殺害されていくニュースを毎日のTVで見ている辛くてたまりません。人類は「ひとが人を殺す」という戦争を昔も今も変わらず、起こしているのです。戦争は何のために、何を守ろうとしているのでしょうか？ひとり一人のいのちこそが最も大事な守りたいものです。戦争は多くのいのちを奪い、作りだしてきた生活・文化の破壊そのものであり、なぜこのように繰り返されるのでしょうか。幼かった子どもの頃、私は悲惨な第2次世界大戦、広島、長崎の原爆によって多くの人々のいのちが失われ、貧しく、苦しい生活を身近に見聞きしてきました。日本は島国でもあり、幸いにもこの70数年間は国内では戦争の直接的な悲惨な生活をせずに過ごしてきました。が、この年月の間にも、ベトナム、アフガニスタン、ミャンマーはじめアジア、中近東、ヨーロッパ、アメリカとあちらこちらで紛争、戦争が起こり、尊い命が失われてきています。私たちは戦争を二度と絶対に起こしてはならないと願い、叫び続けてきました。この叫びは誰もの願いですが、戦争がまだまだ起こり、大事な命が失われているのです。さらに、人類にとって便利に、幸せに繋げるはずの科学、科学技術の開発が逆に核兵器として、AI技術、ドローン等と戦争に使われて人類の破壊、破滅につながっているのです。毎日のニュースに加えて、SNS、デマ、プロパガンダをはじめ、世界中に流れている多くの情報の海の中で、私たちはこれらをよく見極め、考え、判断を見誤らないようにと不安に思うのです。

### **\*私たちに何ができるのでしょうか？**

こうした日々にあって、私たちがひとり一人の養生（生きる力を養う）という「養生学」に取り組み、声を上げている自分自身に虚しさを感じ、いたたまれなく思うのです。

日々の生活の中で何かを見失い、何を見落としているのか、何かできることはないのかと思うのです。いつの時代にあっても、ひとり一人が自分自身の「生きる力」を磨くことは大事で、忘れてはならない基本的なことではあります。今、ひとまず私たちはワクチン

を打ち、マスク、消毒し、三密を避け、仕事はテレワーク、学校ではオンラインが多くなり、コロナ禍への対策に取り組んでいます。誰もが望むように早くコロナ感染の収束をと努力しています。こうした日常生活の中で、さらにこの戦争状態に陥っている今、私たちは日々を見直し、何かできないものかと思うのです。私たちの生活の中で守らなければならないひとり一人の大切ないのちが無残に失われています。

#### \* 「養生（ようせい）、生きる力を養う」とは

今や科学、科学技術は進み、地球を超えて火星へ宇宙へと飛び出しつつあります。一方、この地球では核問題、CO2 問題等によって地球環境が破壊されつつある状況に直面しています。地球人として皆で力を合わせないと大変な状況にある今、民族、人種、宗教、思想等の対立し、戦争を起こしている場合ではありません。戦争によって守りたいのは何なのでしょう。それぞれの国は古くからの歴史があり、違いがあるのは当たり前です。もともと私たちは生物の進化によって誕生し、ひとも自然の一員として存在しています。大昔に遡れば、人類の誕生で祖先は皆、同じ仲間です。ひとも自然の一員であり、自然界の掟、生きているものはいずれ皆、老いて死んでいく生物です。守るべきはそのひとりの一人のいのちです。東洋思想、陰陽学説では宇宙はバランスとハーモニーの中で成り立っているといわれています。バランスとハーモニーが崩れれば破滅に向かっていきます。いつの時代であっても、私たちは皆がそれぞれに平和に、与えられたいのちを精いっぱい生かしていきたいのです。ひとは大きな脳を持ち、戦争を起こさずに考える力、話し合える力があるのです。最近よく聞く「人道 (humanity)」です。ひととして共通に持っているはずの、もっていてほしい「人道」です。あまりに当たり前のことと思いますが、私たちは時として忘れてしまっているのかもしれませんが、戦争ばかりでなく、最近では人道に背くような事件がたびたび起こっています。まずは「心をいかにして磨くか」でしょうか。人が健康に「からだ健やか、こころ康（やすらか）らか」なるためにどう生きていけばよいのでしょうか。自分はもちろんのこと、ひとり一人のいのちを守るという重要な課題を「人道 (humanity)」は個人の心、根底に流れる倫理観であり、どのようにすれば育て、磨かれるのでしょうか。戦争も一人の力では止めることはできません。この人道が育たなければいくら知識を増やし、科学を進めても心の安らかさは得られません。これは自分自身の生き方、健康づくりだけでなく、社会への繋がり、働きかけも必要でしょう。「養生（ようせい）、生きる力を養う」とは「いかに戦争を起こさないようにするか？」ひとり一人のいのちを守るということにつながります。今、起こっている世界の状況にあって「いのちをはぐくむ」、「生きる力を養う」という「養生（ようせい）」についてからだの見方、養生の実践の取り組みに考えこみます。幼児から高齢者までスマホをいじり、パソコン、ゲームに夢中になり、孤立し、ひととの触れ合いが

少なくなり、互いに何を考え、行動しているかと体を通して理解しにくくなっています。情報は多く流れてきますが、自分でじっくりと考え、話し合う場の少なくなっているのです。

こんなことを憂い、願いながら、次世代の平和、安心し、生まれたひとり一人の大事なのちを守り、それぞれが精いっぱい生きていける社会に向かっていきたいと思う今日この頃です。



## ようせいサロンのご案内

**日 時:** 2022 年 6 月 11 日(土)10:00~11:30

**場 所:** ZOOM

**テーマ:** 「ボディワークで感性を磨く 理論と実践」

**講 師:** 天野 勝弘 先生(環太平洋大学スポーツ科学センター)

内 容: ようせいフォーラムのシンポジウムでボディワークについて発表させていただきました。内容について時間的にお伝えできないこともありました。また、ボディワークの核心である実践もしていただけませんでした。ようせいサロンでは時間がありますので、からだを動かす時間も設けさせていただきます。

当日はタタミ2畳ほどの横になれるスペースがあるといいです。板の間ですとタオルなどを敷けばいいですが、タタミだとベストです。よろしくお願ひします。(天野)



### 【申込・問合せ】

法政大学 越部清美研究室 [koshibe@hosei.ac.jp](mailto:koshibe@hosei.ac.jp)

※申し込みのあった方に ZoomURL をお送りいたします。

主催: 日本養生学会研修委員会

# 日本養生学会 第23回大会 ようせいフォーラム 2022

【大会テーマ】

## 『これからの養生「今の自分」と向き合う』

【主催】日本養生学会

【開催日】2022年3月5日(土)

【本部会場】愛知大学 (WEB開催)

【参加費】無料

【大会組織】大会会長 横澤喜久子 (日本養生学会理事長)

実行委員長 (統括・シンポジウム) 藤永 博 (和歌山大学)

副実行委員 (配信・シンポジウム) 滝沢 宏人 (愛知大学)

副実行委員 (配信・懇親会) 天野 勝弘 (環太平洋大学スポーツ科学センター)

実行委員 (シンポジウム) 蒲生 諒太 (立命館大学)

実行委員 (一般研究発表) 星野 秀樹 (愛知文教女子短期大学)

実行委員 (一般研究発表) 藤田 恵理 (東京女子大学)

実行委員 (広報・会計) 越部 清美 (法政大学)

実行委員 (広報・総会) 中谷 康司 (中央大学)

実行委員 (会計) 金田 洋子 (茶の湯里々庵)

【大会事務局 (連絡先)】 和歌山大学 藤永研究室 [fujinaga@wakayama-u.ac.jp](mailto:fujinaga@wakayama-u.ac.jp)

【タイムテーブル】 2022年3月5日(土) 12:00~17:30

開会式

### 第1部 シンポジウム(一般公開)

モデレーター 藤永 博 (和歌山大学) 滝沢 宏人 (愛知大学)

コメンテーター 蒲生 諒太 (立命館大学)

#### 第1セッション

「マインドフルネスにおける平静さ～ウェルビーイングの要～」

藤野 正寛 (NTT コミュニケーション科学基礎研究所)

「養生としての気功 自発動の意味をとらえなおす」

濱野 清志 (京都文教大学)

「ボディワークで感性を磨く」

天野 勝弘 (環太平洋大学スポーツ科学センター)

#### 第2セッション

「茶道で培う身体知」

金田 洋子 (茶の湯里々庵)

「身体表現の学習における気づき・学び」

越部 清美 (法政大学)

指定討論・質疑応答

蒲生 諒太 (立命館大学)



## 第2部 一般研究発表(会員限定)

座長：星野 秀樹（愛知文教女子短期大学）・藤田 恵理（東京女子大学）

演題 1 「「治未病」と「気感」：気功における「治」の生成」

黄 信者（立命館大学 国際関係研究科）

演題 2 「女性の生活に健康的な一選択肢を提案する ～植物由来のお菓子を通して～」

磯貝 美和（東京女子大学）・菅原 碧記（東京女子大学）

土門 愛実（東京女子大学）・佐藤 悠（東京女子大学）

平工 志穂（東京女子大学）・藤田 恵理（東京女子大学）

演題 3 「コロナ禍におけるオンデマンド型とハイフレックス型体育実技の比較検討」

中井 定（東京理科大学 教養教育研究院）

村井 友樹（東京理科大学 教養教育研究院）

演題 4 「幼児のアライメントと立位静止時の足趾圧との関係について

中島 弘毅（松本大学）・伊藤 真之助（松本大学）

小林 敏枝（松本大学）

演題 5 「女子プロバスケットボール選手の認知機能トレーニングの紹介」

滝沢 宏人（愛知大学名古屋校舎体育研究室）

星野 秀樹（愛知文教女子短期大学）

渡邊 奈々（昭和大学）

稲山 泰樹（愛知大学女子バスケットボール部監督）

平 華子（愛知大学女子バスケットボール部コーチ）

天野 勝弘（環太平洋大学スポーツ科学センター）

総会

オンライン情報交換



## これからの養生—「今の自分」と向き合う



実行委員長 藤永 博  
(和歌山大学)

第23回日本養生学会（ようせいフォーラム2022）の大会テーマは、「これからの養生—『今の自分』と向き合う」でした。シンポジウムも同じテーマで開催しました。ここでは、このテーマに込めた思いを、学会の開会式で説明した内容を含めて書き留めておきたいと思います。

「養生(ようせい)」は日本養生学会が設立趣旨に掲げる「生きる力を養う」を意味します。生きる力の育成は改正教育基本法および学校教育法に明示されている教育の基本理念であり、その意義についてあらためて説明をする必要はないと思います。ただ、多様性が尊重される一方で将来の予測が困難なこれからの世界を生き抜くためにどのような「力」が必要かは、私たち一人ひとりが考えなければなりません。それゆえ、これからの養生では「自己教育力」の練成(『いまこそ自己教育力の練成を一コロナ禍に負けない学習者を育てる』 日本人間教育学会(編) 金子書房)が重要になるのではないのでしょうか。

自己教育では自ら目標を設定し達成状況を評価する必要があります。自己教育力の練成では自己調整学習の考え方が役に立つのではないかと思います(『学生を自己調整学習者に育てる—アクティブラーニングのその先へ』 リンダ・ニルソン 北大路書房)。しかし、これらにとらわれすぎると、未来(目標)と過去(経験)によって「今」は拘束されてしまいます。過去・現在(今)・未来の時間軸を考えると、現在は瞬間で過去と未来の影響を強く受けるため、ともすれば「今、この瞬間(今、ここ)」は軽視されがちです。「『今の自分』と向き合う」という副題は、それでいいのでしょうかと問いかけています。

ダニエル・カーネマンは、私たちには二つの自己があるといいます(『ファスト&スロー(上・下) —あなたの意思はどのように決まるか?』 ダニエル・カーネマン ハヤカワ・ノンフィクション文庫)。「経験する自己(Experiencing Self)」と「記憶する自己(Remembering Self)」です。経験する自己は、「今、ここ」に存在する自己です。この自己は、身体的な痛みや心地よさを感じている主体といえます。心理的な意味での現在(心理的現在)はおよそ3秒程度の長さだといわれています。そうすると、1分間に20回、1時間に1200回、16時間何らかの活動をしたとすると1日に約2万回の一連の「今」を経験することになります。しかし、そうした経験のほとんどは意識にのぼることさえなく、記憶に残るのは極一部です。記憶する自己は記憶の総体として生きている自己です。私たちが他者に語るのは経験そのものではなく、事後的に記憶を再構成したストーリーです。記憶した経験は価値に重み付けがなされ、「記憶する自己」はそれらにもとづいて選択(意思決定)をして行動します。

生きる力を潜在能力 (capability)、すなわち「選択することができる機能の集合体」(『不平等の再検討 ―潜在能力と自由』 アマルティア・セン 岩波現代文庫)と捉えると、生きる力は「あるがままの自分」に他なりません。

「あるがままの自分」には経験する自己も記憶する自己(過去の集積も未来への可能性)も含まれます。ネガティブな要素もポジティブな要素もあります。それらをすべて受け容れることから養生は始まるのではないのでしょうか。近年、「自己実現のアノミー」や「過剰同一性」の問題が指摘されるようになり、「こうありたい」「こうあるべき」「ああすればよかった、こうすればよかった」から「あるがまま」への発想の転換が進んでいます。「マインドフルネス」や「セルフ・コンパッション」などはその例といえるでしょう。これからの養生では、「あるがままの自分」を一瞬のうちに洞察するホリスティックな「機能」、あるいはカーネマン(前掲書)の「速い思考(直観)」にも目を向ける必要があります。言語を介さない思考(内言)、あるいは「感じること」の重要性を再認識したいものです。

養生学の研究においても、日常生活においても、人間の生(せい)について探究するためには、一旦は認識・論理的な思考から離れ、いわば先入観を捨て、「今の自分」に向き合う必要があります。人生は瞬間的な経験のつながりです。これからの養生では、「感じることの復権」を目指して、「今、ここ」を感じる力の育成に取り組んでみてはどうでしょう。

私たちにできることのひとつは「感性」あるいは「感受性」を育むことです。そのために重要なのはやはり実践です。「あるがままの自分」を受け容れ(accept)、そのうえで選択・意思決定(choose)し、実行(take action)を繰り返すことで感受性はより豊かになります(『感受性を育む―現象学的教育学への誘い』 中田基昭和 東京大学出版会／『関係フレーム理論(RFT)をまなぶ 言語行動理論・ACT入門』 ニコラス・トールネケ 星和書店)。「大学体育」においても、学生はいろいろ感じていると思います(90分授業で約1800回?)。まずは、そこに意識(注意)を向けさせる。それが「今の自分」に向き合う第1歩だと思えます。

近年は「長期思考」の重要性が指摘されています(『グッドアンセスター ―わたしたちはよき「祖先」になれるか』 ローマン・クルツナリック あすなる書房)。カーネマン(前掲書)の「遅い思考(論理的思考)」も重要です。その成果としての知識を次世代に残すことも養生学のミッションだと思います。

## 対面でのコミュニケーションも



副実行委員長 滝沢 宏人  
(愛知大学)

2021年11月21日現在、新型コロナウイルスの世界の累計感染者数は2億5,648万22人、累計死亡者数は514万5,002人です。日本では2022年3月になっても、まだまだおさまる傾向が見られません。

2022年4月の大学の新学期においてはオンラインで授業を行うのか、対面で授業を行うのか、またその比率はどうであるか、その方向ははっきり見えて来ません。学生はオンラインを希望する者と対面を希望する者がいます。前者の理由は、「自宅で授業を受けられるから」等、後者の理由は「教員に質問しやすいから」等です。

いずれにせよコロナがおさまり、人と人、学生と学生がたくさんコミュニケーション（授業以外でも）を取れる生活が早く来ることが望まれます。大学生という多感な時期であればこそ、頻繁に対面でコミュニケーションが行き交う生活が強く望まれます。

2020年に愛知大学名古屋校舎にて、ようせいフォーラムが計画され、直前まで対面での開催が予定されていましたが、熟慮の末コロナのため中止になりました。その後オンラインで一般研究発表のみ行われました。

2021年には法政大学を拠点にして、オンラインで開催されました。この2年、学会員どうしが対面でコミュニケーションを取りながらの議論ができないままでいました。

そして今回2022年3月、ようせいフォーラム2022が開催され、シンポジウム・一般研究発表等が行われました。総合討論・質疑応答の中で議論が交わされましたが、今回もまたオンライン開催でありまして、時間の制約があり十分なものでなかった可能性があります。

オンラインでの学会等の開催は時間やお金の大幅な節約になり、たいへん便

利なものであります。しかしそれがいつもいつも、常にオンラインではなく、時には対面でできる機会を持ちたいと個人的に思います。

学会会場となった地域の観光や食事を大勢で楽しむことも、従来の学会での喜びでもありました。1つの例ですが、2020年には名古屋での観光のプログラムを計画したこともありました。

もともと人と人が対面で会って、生で相手の言葉・態度・しぐさなどを五感で感じながら話をするにより、より詳しい情報を得ることができるものだと思います。

学会員どうしが、できることならお会いして活発な議論ができる（コミュニケーションがとれる）日が早く来ることを望みます。



## 日本養生学会第23回大会を終えて



実行委員 星野 秀樹  
(愛知文教女子短期大学)

3月5日(土)に日本養生学会第23回大会(ようせいフォーラム2022)を終えることができました。私も実行委員会のメンバーとしてお手伝いさせていただきました。今回はzoomでのweb開催となりました。今までに参加者として発表したことはありましたが、運営の経験がないまま当日を迎え、内心はプログラム通りに開催できるか、トラブルが起こった時にどう対処すればよいか不安でなりません。実行委員長の藤永先生や実行委員の先生方のお力で大きなトラブルがなく終了できたことに胸をなでおろしています。参加された皆様にお礼を申し上げますとともに、至らない点があったことをお詫びいたします。

さて、私は昨年より日本養生学会に入会いたしました。研究分野としてはスポーツ科学が主でしたが、現在では本務校での所属の関係もあり発育発達を中心とした研究を行っています。そのどちらも数値として測定された結果を分析することを主としていたため「気」・「感性」といった分野には関わる

機会がありませんでした。逆に数値として測定できない(目に見えない)分野については関わらないようにしてきたと言った方がいいかもしれません。ある先生から日本養生学会を紹介された当初は入会することに戸惑いがありました。今までの自分の考え方を否定することになるのではと思っていたのです。また無知な私にとって「気」という言葉は「気合」の「気」という認識も多分にありました。これは自分が体育出身であるが故のことかもしれません。「感性」も同様に研究分野としては漠然としすぎているという認識しかありませんでした。そのような私にとって日本養生学会への参加は大きな意識改革となりました。先生方の発表を拝聴していると、専門外という疎外感や不勉強のために十分理解することができない劣等感などを感じていましたが、気を科学することも可能であること、西洋ように外から中を見るのではなく内から外を見るという考え方など、今までの視点が偏っていたことに気づきました。見識を広める機会を与えていただいたことに感謝いたします。今回は web 開催のために体験講座を開催できませんでしたが、対面での開催が可能となりましたら是非太極拳の実技講座にも参加し身体活動を伴った実践も経験したいと思っています。

今後も日本養生学会の会員としてお手伝いさせていただくとともに、自身の成長のためにも積極的に参加させていただく所存です。諸先生方からのご指導を頂ければ幸いです。よろしくお願いいたします。



## 感性を磨くことが自分への追究につながる



実行委員 天野 勝弘  
(環太平洋大学スポーツ科学センター)

今回の日本養生学会大会（ようせいフォーラム 2022）のテーマは「これからの養生 —『今の自分』と向き合う」というもので、シンポジウムもこのテーマに沿って行われました。私も「ボディワークで感性を磨く」という内容で登壇いたしました。

そこで私が伝えたかったことは、私も含め「そろそろ自分の考えで行動しませんか」ということです。そのための有効な手段としてボディワークがあるということです。日本人は特に、何事も自分で決められない人が多いようです。それは最近（直近も含め）の情勢からより顕著になっています。

このことに、多くの人々が気づき発信をしていますので紹介します。

養老孟司氏は自身の著作「ヒトの壁」の中で次のように述べています。

「他人の顔色をうかがい過ぎていないか、日本人はたぶん世界で一番でしょう。物事を予測して、コントロールしようとするのが現代人の一番悪い癖。考えれば答えが出ると思っているところが間違っていて、答えなんてないんです。病院に行って定義されない限りは健康ですから。」後半部分は、自分で決められない日本人の特質の延長からの行動と捉えることができます。

「子供に感想文を書かせるのはおかしいと思いませんか？あるとき、国際学会で、イギリスの解剖学者が『論文というのはドキュメントだ』と言ったんです。自分が考えた立派なことを書くもんだとぼくなんかもどこかで思ってたけど、彼が言うには、そうじゃなくて、実験室で観察した記録なんだ、と。」。

さすがの洞察力だと感心しました。また、表現力もあるので説得力があります。論文の書き方については、いかに観察されたこと（データ）を伝える研究の重要性を表していて、文脈で人を納得させる論文の書き方への疑問が書かれています。査読者も論文の体裁よりもデータの価値にもっと注目して講評すべきだと思いました。

さらに村上春樹氏は自身のラジオ番組の中で「個人の自由を脅かす可能性を持つ法律の下では、個人の自由はまず間違いなく合法的に奪われていくだろう」と延べ、「効率的かも知れないけれど、闇の方向に転べばとても危険な事態がもたらされます。だから、皆さんも十分気をつけてくださいね。ブルース・スプリングティーンという言葉じゃないですけど、指導者にただ黙っておとなしくついて行くと、大変なことになりますよ」と発言し、今起こっているロシア（＝プーチン）によるウクライナ侵攻が、私たちにとっても遠い出来事ではないという警鐘を鳴らしています。

次に山口周氏が「世界のエリートはなぜ『美意識』を鍛えるのか？」という著書のなかで、現代社会の抱える問題として「論理的・理論的な情報処理スキルの限界が露呈しつつある」、「コモディティ化や分析麻痺が進み、誰もが同じ答えしか出せない状況にある」と述べています。すなわち、人の意見、

権威者の考えに頼り、自分では判断しない癖がついているということです。自分で決めたことには責任が生じますが、他人の意見・考えの引用ならその危険はないですから。そこで山口氏は、自分で判断できるためには「美意識」が必要なんだと説くわけです。それを私は広く解釈して「感性」という表現を用いています。詳しくは後ほど述べましょう。そこには、私が最近取り組んでいる認知機能トレーニング(感性トレーニング)との関係があります(後述)。また、身体活動も含めたものという考えがあるからです。コモディティ化が進んだ結果として、日本は経済大国から平凡な国へと落ち込んでしまいました。イノベーションが進まず競争力がなくなってしまったのですね。日本人の平均年収は、1997年から2020年までわずか0.3%の上昇でしかなく、順位は14位から22位まで下がっています(詳しくは付録1)。

さらに金子光晴という詩人が「反対」という詩で強烈なことを言っています(全文は付録2)。

何しに生まれてきたと問われるれば、躊躇なく答えよう。反対しにと。

中略

反対こそ、人生で唯一立派なことだと。

反対こそ、生きてることだ。

反対こそ、じぶんをつかむことだ。

凡人には言えない、できないことを表現者は言える。真似はできないがともグッとくる文章です。これも、みんなと同じ事をしようとしてはダメなんだという主張です。もちろん反社会的なことを推奨しているわけではありません。ロシアや北朝鮮は絶対ダメです。

前置きが長くなりました。でもこれが結論です。

ここからボディワークの話しをします。私がボディワークの一つの「フェルデンクライス身体訓練法」(以後フェルデンクライスと略します)に出会ったのは今から約28年ほど前になります。フェルデンクライスは創始者の名前です(付録3)。このニュースレターの中で彼の名前を言うときには、方法と区別するためにモーシェと表現します。その後15年ほど自ら実践し(安井武氏に師事、付録4)、授業にも取り入れ、研究的活動もしました。フェルデンクライス関連の資料をアメリカからたくさん取り寄せもしました。おそらく、私は日本で一番フェルデンクライス関連の資料を持っていると思います。しかし2010年以降、



活動はすっかり休止状態です。理由は気功や太極拳を始めたこと：こちらに集中、授業もなくなったことなどからです。しかし、コロナの発生により大学の体育実技の授業では対面であっても身体接触があるような種目は敬遠されたことから、一部ボディワークを取り入れました。そこで、あらためてフェルデンクライスの勉強をし直してみると、そのすばらしさに気づくことになりました。それには私が7年ほど前から取り組んでいる感性トレーニングとボディワークとの相性がよいと感じ、よりボディワークを理解できたからだと思います。

さて、ボディワークは古今東西を通して数百種類（300以上）あるといわれているため、その定義も様々です。その中で、フェルデンクライスとの相性や説明のしやすさから私が用いているのは次のものです。

「体の動きを通して、気づきを生み、こころに働きかける方法」（詳しくは付録5）

すなわち動きを用いることで、だからボディワークですが、扱いが難しい心にアプローチする手法ということになります。行動は、感情、感覚、思考、動きの4つの要素を必ず含んでおり、それぞれは密接に関係していると言います。動き以外の要素はとてコントロールしにくいので、筋感覚や実際に観察できる動きを用いると言うことです。

次に、フェルデンクライスのやり方や特徴について説明します。

フェルデンクライスには2つの方法があります。

FI (Functional Integration) : 機能的統合、1対1の個人に対する施術

ATM (Awareness Through Movement) : 動きを通じた気づき グループレッスン

ここで紹介するのはATMです。

やり方は、床に寝転がって行うことが多く、教師の言葉の指示のみでからだを動かします。目からの情報はまったくありません。人間は約80%の情報を視覚により得ているといわれているので、目からの情報になれているわれわれにとっては不安と疑問の中で訓練することになります。動きは様々なものが考案されています。そのどれもがよりよい動きを発見するよう工夫されていて、同時に自然な動きが求められます。いくつかの動きを組み合わせることで1000におよぶレッスンがあるとされていますが、代表的なものは私の考えでは50~100種類くらいでしょうか。1レッスンは、30分前後が一般的です。

そして、レッスンで目指すのは、動きを通して気づきを生み、自己イメージに働きかける（改善する）ことです。そのためには「よい動き」を心がけることが大事です。よい動きとは、楽で自然な動き、無理をしない動きだとモーシェは言っています。また、動きに正解はなく（要求するものはある）自分で考えたとおりに動けばよいとも言っています。プロセスを重視する、呼吸を止めないで動くことも重要です。そのように考えながらレッスンを繰り返すうちに、自己イメージが変革していき、自らの価値に気づくようになります。これはとても不思議で新鮮な感覚だといえます。これがからだ（身）でわかるということなんだと思うのです。その意味では、赤ちゃんが色々なことを学んで行くのに似ているようだとも思います。赤ちゃんは未熟なからだをいかに使えば動けるかを、自然に行っています。経験がないか代わりに欲もありません。まさに自然体です。言葉の獲得もそうです。大人になると頭で（左脳で）考えて、または母国語がジャマをして（負の経験）思うように身につかない経験は誰でも持っています。NHKの朝の連ドラ「come come everybody」の中で平川唯一（戦後最初のラジオ英語会話講座講師）が英語学習について次のように話していました。「赤ちゃんに秘訣を聞いてみましょう。急がずに、無理しないで、自然に、一つ一つ覚えていくことです。」まさにボディワークの考え方そのものです。

さてここで自己イメージについて説明します。自己イメージは行動（動き、感情、感覚、思考）を司るものです。脳からの行動指令だと思いとわかりやすのではないのでしょうか。

これは成長の過程で身につけていきます。例としては、歩き方、話し方、字の書き方、歯の磨き方、癖などです。これらは個人個人で異なるやり方をしています。だから自己のイメージなのです。そして自己イメージは変えることがとても難しい。なぜなら一度身についたことは、特に困らなければ存在にも気づかず、まして変えようとはしないからです。歩き方も、誰でももつといい歩き方はあるはずですが、なかなか変えようとはしません。それが、ボディワークでは変革を起こすことができるのです。成長の過程で身についた自己イメージは、いかにすれば経験であり、常識（という考え）になります。従って、両者は人間の行動にとってきわめてやっかいな存在でもあるのです。

さて、自己イメージをより理解するためにモーシェが自己イメージについて説明をしているものを紹介します。

人間は自らの社会的価値に従って自己評価する  
個人の最小限の進歩があれば社会の要求はみたされる  
個人的行動と社会的行動＝社会の要求とのギャップ  
目先の目標を達成することには否定的側面がある

(安井武訳 M. Feldencrais 著 フェルデンクライス身体訓練法 大和書房 1993 年)

ここでは、一つ一つについての解説はあえてしませんので、ご自分で考えて見てください。

フェルデンクライスのレッスンを重ねるうちに、気づき→自己イメージの変革→行動の改善→気づきが繰り返される、行動改善サイクルが動き出します。そして、あらゆる自己イメージの変革が行われていき、行動がどんどんよくなっていきます。これがフェルデンクライスなのです。

さらに自分の価値に気づくようにもなります。それは、動きそのものを無理して達成しようとするのではなく、自分にできる範囲のよりよい方法を探るようになる態度から芽生えてきます。無理や緊張は能力以上のことをしようとするから生まれるので、いかえれば自分の価値を認めていないことになります。フェルデンクライスを実践し続けることで、自分にできることをすればいい、よりよいやり方を探すことの方が大事だと考えるようになります。これは自分の価値に気づく＝認めることです。自分の存在の素晴らしさがわかると、社会との関わり方も工夫されるようにもなります。さらに、成長過程で身についた負の固定観念・固定された習慣・他人の意見からも解放されます。先の養老氏の発言もそうですが、ダンカン・ワッツ（青木創訳「偶然の科学」早川書房、2012 年）、ハンス・ロスリング（上杉周作、関美和訳「ファクトフルネス」日経 BP 社、2019 年）、レナード・ムロディナウ（田中三彦訳「たまたま」ダイヤモンド社、2009 年）、なども同じような指摘をして、現代人の思考に対して警鐘を鳴らしています。

高度成長を支えてきた、とにかくがんばること、みんなで協力し合う（＝同じ方向を向く）ことからそろそろ脱却しなければならない時代になってきていると思います。産業界もそうですが、スポーツ界もその傾向が色濃く残っています。ボディワークは体力を鍛えるのではないですが、練習のやり方や戦術の改善、コミュニケーション能力などを高めることもできるのでスポーツ競技にも有効だと考えます。

最後に、表題にある「感性について」述べてみたいと思います。感性とは

「認識の上では、外界の刺激に応じて、知覚・感覚を生ずる感覚器官の感受能力をいう。実践的には、人間の身体的感覚に基づく自然な欲求をいう。」(新辞林)とあります。すなわち、自ら物事を判断する能力・そのための物差しといえるでしょう。感性が鈍いと判断力がなく、自分で決断できなくなります。ボディワークは自分の価値を認めることで、何事も自分で決定できるようになるのですから感性を磨く方法といってもいいでしょう。前出の山口氏の言っている「美意識」も感性とほぼ同義だと考えられます。また、最近では感性工学(英語でも Kansei Engineering という)という分野ができ、科学の枠にとらわれないで、感性の活用により様々な問題に取り組んでいるようです。そして私は先にも述べたように、認知機能トレーニング=感性トレーニングの研究をしています。紙面の関係上詳しくは述べませんが、ボディワークと組み合わせることで相乗効果を生むと考えています。

人は常に不安を抱えて生きています。だから、人に頼る。普通=常識人でありたい。起こったことに対して原因が知りたい、納得したい。だから無意味な(あえて言います)反省とか分析、文脈作りをします。また、専門家や解説者の意見を鵜呑みにするなど、段々と自分で意志決定をしなくなります。責任転嫁とも言えるでしょう。さらに結果から未来が見える、予測できる(したい)と思うようになります。予測など人間にはできません。このような願望の中で生きることはますます人を不安にしていけます。できるだけ願望は持たない方がいいと私は考えます。とはいえ、ついつい持ってしまう自分もいます。

免田事件の免田栄氏は「人間は組織の中にいると競争原理が働く」と述べています。こうしたえん罪も自分と外の世界との関わり方の難しさから起こるともいえるので、ボディワークの必要性があると私は思っています。

最後にまとめて見ますと、これからの時代に求められる人は「自分の価値を認め、自らの行動に価値(Why do I do)を認め、自分で決められる人であり、その上で他人のために行動する人」だと私は思います。障害を持った人は、それこそ全力で自分の価値を追い求めている人だといえます。ルッキズムは価値の画一化であり、現代社会の弊害だと思います。

正直、自分らしさなどはもっともらしい表現ですが、とても難しいことでもあります。それでも、ボディワークなどを通して(これが唯一のやり方ではないが)、自分を見つめて行くことは必要だと言えるでしょう。

## 付録 1

2020年の世界の平均年収ランキングと1997年からの上昇率を見ると、1位はアメリカの763万円(38%)、2位のアイスランドは742万円(49%)、3位のルクセンブルクは724万円(23%)と、1997年に比べて平均年収の額そのものが高くなっている。4位以下、上昇率だけを取り上げると、スイス(19%)、オランダ(14%)、デンマーク(30%)、ノルウェー(56%)、カナダ(33%)、オーストラリア(27%)と続く。

これに対して日本人の平均年収は、1997年から2020年までわずか0.3%の上昇でしかなく、順位は14位から22位まで落ち、スウェーデン(上昇率49%)、ニュージーランド(同34%)、スロベニア(同53%)、そして韓国(同45%)に抜かれてしまった。

### 日本が世界一になった“ある数値”

賃金に関するさまざまな国際比較を見ていると、日本が唯一世界一の数値がある。「勤続年数」による昇給だ。製造業の勤続1~5年の平均賃金を100とした時、勤続30年以上の平均賃金を見ると、北欧は100.2~110.5と昇給がほとんどない。欧米諸国は、仕事の成果に応じて給料が支払われる「ジョブ型」が定着しており、北欧は徹底されていることがうかがえる。欧州はイタリアが128.3、イギリスが132.2。ドイツがやや高く154.6となるのは、労組が強くて昇給を求めるためとみられる。これに対して日本は、勤続30年を過ぎれば実に186まで上がるのだ。日本人の給料は上がっていないが、年功序列賃金制は維持され、先進諸国ではきわめてまれな制度であることがわかる(労働政策研究・研修機構「国際労働比較2019」)。

## 付録 2

金子光晴 反対

僕は少年の頃

学校に反対だった。

僕は、いままた働くことに反対だ。

俺は第一、健康とか正義とかが大きらいなのだ。

健康で正しいほど人間を無常にするものはない。

むろん、やまと魂は反対だ。

義理人情もへどが出る。

いつの政府にも反対であり、文壇画壇にも尻をむけている。

何しに生まれてきたと問われるれば、躊躇なく答えよう。反対しにと。

僕は、東にいる時は、西にゆきたいと思い、

きものは左前、靴は右左、袴はうしろ前、馬には尻をむいて乗る。

人の嫌がるものこそ、俺の好物。

とりわけ嫌いは、気の揃うということだ。

俺は信じる。

反対こそ、人生で唯一立派なことだと。

反対こそ、生きてることだ。

反対こそ、じぶんをつかむことだ。

## 付録 3

モーシェ・フェルデンクライス

ウクライナ出身の物理学者、柔道家、柔術家。

1933年嘉納治五郎と出会う。フランス柔術クラブを設立。

自らの膝のケガを治すために、フェルデンクライスメソッドを開発した(1940年代)といわれている。

## 付録 4

安井武(2011年没、76歳)

俳優座の演出家。俳優の身体訓練としてフェルデンクライスに注目する。俳優へのトレーニングとともに、フェルデンクライス研究会を立ち上げ、その普及に努めた。

## 付録 5

ボディワークに共通する特徴としては、それが単に肉体ばかりでなく、人間の全体性にかかわっているということだろう。そこにはホリスティックな視点があり、

ボディにアプローチすることで、実際には、人間の全体的な統合がはかられている。また、それは通常のスポーツなどとも異なり、肉体を鍛えることを目的としたものではない。ボディワークは、からだに努力や無理を強いることとは、およそ正反対のものであり、不自然で不必要な緊張を解き、長年つくり上げてきた望ましくない習慣や条件づけを解除し、からだ（人）が自然に本来の機能を果たせるようにするためのものである。

ただし、スポーツや武術については、エサレン研究所のマイケル・マーフィーやジョージ・レオナード、それにダン・ミルマンのように、そのスピリチュアルな可能性に注目している人たちがいることも忘れてはなるまい（ボディワーク・セラピー、宝島出版、1992年）。



## コメンテーターの立場から



実行委員 蒲生 諒太  
(立命館大学)

今回シンポジウムのコメンテーターを担当させていただきました。予想外に幅広い実践・研究の知見が揃い、どのように取りまとめ、適切なコメントを行うのか、頭を悩ませながら各先生方の話題提供を聞いておりました。その中で感じたことを述べさせていただきます。

1つは、養生をめぐる研究の深化です。トップバッターの藤野先生の瞑想に関する研究報告はニューロイメージング技術の発展を背景に、瞑想が神経科学の分野で非常にスリリングに分析、その実際が明らかになってきていることを示してくださいました。ここで示された視点はその後のシンポジウムの議論において大きな参照点となったと感じます。

2つ目に養生をめぐる議論の視座の多様性です。これは2つ目の濱野先生の発表で感じたことです。当日のシンポジウムでは十分に言及できなかったのですが、濱野先生の発表のベースには養生を通じた自己形成の姿が見えました。養生についてその運動・健康効果のみならず、存在論な視座からも議論ができる、その多様性を強く意識しました。この視座は金田先生や越部先生の発表とも通じるものを感じました。

3つ目に養生実践の新しい展開です。これもまたシンポジウムで十分に言及できませんでしたが天野先生が最後、ご指摘されておりましたように各種養生法を適切な形で配置したカリキュラムを設けることはこれまで単独で実践されていた養生法の組織化として非常に重要な言及だと感じました。

これらの点は、養生法の理論的実践的、そして経験科学的研究の多角化を意味するとともに、いかにして次世代に従来の実践や研究、さらに新しい研究を伝えていくのかという問題を提示するものを感じました。万事、実践の進化の中で掴み取れていた事柄を近代科学の中でいかにして数値化し、あるいは言語化していき、そして、そこに新しい視点、語り口、万人に通じる理解を見出していくのか。その中で伝統的な技法となった養生を現代の中でどのように位置付けていくのか。

シンポジウムを通じて養生研究の更なる進歩とともに総合化が極めて重要であり、日本養生学会の役割はますます高まってきたと感じました。それを証明するようにシンポジウム後の一般研究発表では効果測定から人類学的研究まで幅広い研究論題が揃いました。今後の日本養生学会の展開が期待される1日となりました。



## 会費納入のお知らせ

2022年度の会費納入がまだの方は下記口座へのお振込みをお願いいたします。

**年会費 5,000円**

みずほ銀行 西荻窪支店  
普通 2118044  
日本養生学会 横澤喜久子



# 2021 年決算報告

## 日本養生学会 2021年度 決算

(2021年3月1日より2022年2月28日まで)

### 収入の部

△は予算に比較して減

勘定項目	2021年予算額	2021年決算額	差引増減	摘要
①会費収入	300,000	187,000	△ 113,000	
②特別郵送費	0	0	0	
③研修会	0	0	0	
④前年度繰越金	289,462	289,462	0	
⑤寄付金・広告収入	100,000	89,916	△ 10,084	フォーラム残金
⑥利息	0	2	2	
合計	689,462	566,380	△ 123,082	
<b>支出の部</b>				
<b>運営費</b>				
勘定項目	2021年予算額	2021年決算額	差引増減	摘要
①会議費	30,000	0	△ 30,000	
②賃金	60,000	46,125	△ 13,875	会計アルバイト代
③印刷・製本費	30,000	0	△ 30,000	
④通信費	40,000	840	△ 39,160	切手代@84*10枚
⑤特別郵送費	0	0	0	
⑥消耗品費	30,000	330	△ 29,670	封筒・朱肉
⑦交通費	60,000	0	△ 60,000	
⑧借料	0	0	0	
⑨広報宣伝費	10,000	8,724	△ 1,276	インターネットHP代等
⑩慶弔費	5,000	0	△ 5,000	
⑪予備費	30,000	0	△ 30,000	
(運営費小計)	295,000	56,019	△ 238,981	
<b>事業費</b>				
①日本養生学会補助費	150,000	100,000	△ 50,000	第23回大会運営費補助
②研修会補助	50,000	0	△ 50,000	
③講習会	50,000	0	△ 50,000	
④学術研究推進費	50,000	0	△ 50,000	
⑤出版補助	0	0	0	
(事業費小計)	300,000	100,000	△ 200,000	
収入総計	689,462	566,380	△ 123,082	
支出合計	595,000	156,019	△ 438,981	
次年度繰越	94,462	410,361	315,899	

監査の結果、上記に相違ありません

2022年 2月 28日

日本養生学会

監事

平野 獅子



ご寄稿文、「日々是養生」コーナーへのご寄稿は下記編集委員までご連絡ください。  
お待ちしております。連絡先：[youseigakkai@yahoo.co.jp](mailto:youseigakkai@yahoo.co.jp) (KANETA & FURUYA)