

◇マインドフルライフ協会11月定例会報告◇

からだとことばをゆるめる

～演劇界からのマインドフルネス・レッスン～

講師：瀬戸嶋 充（人間と演劇研究所 主宰）

◇2014年11月30日

◇都立清澄公園内、大正記念館

この日のレッスンはマインドフルライフ協会主催ということで、doing から being へ、という志向性が働いていたように思う。折々この言葉を参照しながら、レッスンを振り返ってみたい。
(報告：上田恵子)

「下の人は静かにからだを感じていて」

二人組みになり、一人が横たわり一人がからだを揺らす側に回る。助け手と呼ばれるからだを揺らす側の方は、横たわった人の横、下腿近くに坐る。そして片側の脚を持って自らの膝の上に置き、両の掌で転がすように揺らす。足首を揺らし、足首を回したり足の裏を押してみたりしたのち、また足首の揺れ具合を見る。股関節を回し、今度は踵をもって上下に揺らし、押し引き、横揺らしと進んでいく。

片側を終わると、一度、揺らされた人の感想を聞く。助け手もその足の印象、揺らしていない側の印象などを伝える。

この時、からだを感じることに、見て取ることがなかなか難しい。

「私（のからだ）はどう感じているか」と自問してしまえば、それはもう意識がからだや感覚を対象として捕まえようとしている、ということだ。

脚のどこが？ どんなふう？

自分を感じるにせよ、相手の印象を伝えるにせよ、そんな眼差しは医学と五十歩百歩の分析的アプローチになってしまう。「揺らされている間に感じた（または、揺らされた結果として今感じている）」「私の感覚」は「どこに見出せるか」を「意識を向けて」探し、「それらしい何か」に「どんな言葉が一番近いか」と考えることになってしまう。意識するとしないとにかかわらず、こうした doing の、なんと迂遠なことか！

初めて「からだほぐし」を体験して感じを尋ねられた時、多分私はそんなふうを考え込んで



しまったし、そうしたからと言って「それらしい何ものか」に辿り着いた気もしなかった。日常の中で「感じ」を尋ねられることも、自分でそれを意識することもなく過ごしていた。定例会に毎回参加するようになって1年半を経た今になっても、実はいろいろな人の言う言葉を聞き覚えてボキャブラリーは増えたものの、どこかそれらを借りて当て嵌めているような気がしていた。



今回、瀬戸嶋の『気持ちいい』の中身は人により異なるのではないかと。もう一段階遡って『気持ちいいってどんな感じ?』あるいは『気持ち悪いって?』を感じる事が大事。『気持ちいい』という誰にも共通な言葉の意味するものが、実は一人一人異なる多様なこととして現れてくるところで、人はやっと、個人である自分に出会うのではないかと?』というコメントに、それを言い当てられた気がした。「気持ちいい」の水準で感じている限り、直接のものはまだオブラートにくるまれており、直截に言い得てもいないのだ。

こうしてやっと、「感じる」ことの途に就いた気がする。しかしどんなふうに自分があれば、自分は「感じる」ことができるのか。とは言っても、それは「どんなふうに」という方法論で

はないはずだ。方法は何事かを為す (do) ためのものだからだ。そう自戒しつつ、一つ気になっていることを記してみよう。

それは「注意を置く」という言葉だ。瀬戸嶋はたとえば「足首に意識を向ける」ではなく「足首に注意を置く」と言う。個人的な語感かもしれないが、意識を向けるという時、「私」は意識を向け続けることで「手一杯になってしまう」ように感じる。

そしてこの意識はどことなく心配そうな、それでいて冷たい眼差のように感じられる。それに対し、「注意」は労りの温かな眼差のようで、「置いてしまう」と、もうそれで「手を放せる」気がするのだ。

一方ではそこへ「手を置く (手当をする)」ように注意を置くのだが、置いてしまうとそれ以上何をすると考えることなく任せてしまえるように、もうその「注意」自体がからだとかかわりを始め、それによって何かが変わっていくようなこと、たとえば、幾分でも類推していただけるだろうか。

そのように私が「からだ」に注意を置くようなあり方ができるなら、そこで「からだ」はおのずと自分の言葉を語りだしてくれるのかもしれない。

それをどのようにして、と言い始めれば、これは堂々巡りになってしまう。しかし、そのはじめの一步を、この日私たちは体験したのではなかつたらうか。

揺らされて深いリラックスに揺蕩う。それは自分のからだは自分でどうにかしなければ、どうにかできるという思い込みの放棄でもあつたらう。融けたようになってその中から出てきた自分に出会う。筋肉の緩みによって蘇生する感覚に驚く。ペアになることであるがままを受



け取りやすくなる自分や、あるいは逆に being の無防備さ、居心地の悪さに戸惑う自分、あるいはまた、仰向けでリラックスしていたのに立ち上がったらかこれでいいのかと考え始めて doing になっていく自分に気付く。



それこそ、一人一人の、その人にしかできない受け止めだと言えるだろう。

こうしたことを一人でも、家でも、できないものだろうかと思われた方も少なくないのではないだろうか。

自分が揺らされているときはいいが、相手を揺らそうとすればその時は doing になってしまうのではないか。一人で黙々とやっていく方が得意だったり、人といると相手に合わせてしまって自分のペースが乱されがちだったり……。

しかし瀬戸嶋は言う。「一人でやろうとすれば浅いことしかできない」と。「人とは人と人の関係の中にあるもの。そこに寛ぎも開きもある。そういう人のからだのあり方から言えば、『自己責任』と言われるような閉じた生き方はできないようになっている」と。



実際、からだほぐしをはじめ、ぶら下がって肩を緩めてもらったり膝を動かしてもらったり、という動きも、一人ではできないか、できたとしても限界がある。

何より大地からの力を流し込むことでからだ起きてしまったりぶら下がったりした時には、する方もされる方もいわば無心になっていたのではないだろうか。あれほど力を入れずに、普通ならば起こそうと思って起こせるわけはなく、ぶら下げようとしてぶら下げられるものではない。その時、二人は一致して一つの動きの流れにあり、パーツではなく丸ごとのからだの動きを驚き、楽しみ、沈潜していた。そのようなあり方に至ることは一人ではできないに違いない。



さらに、単に一人ではできないという以上に、いくつか言えることがあるように思う。

まず、私たちのからだがあのように生きているとき、空間もまた普段の物理的な空間とは質を異にしているらしいということ。

また相手に触れたところから相手につながり相手を自分と一つものに感じることができらしいこと。一人では予期しないことには出会いにくいこと。人に対して doing になっていくとしたら、その時は自分に対しても doing の眼差になってしまうだろうこと。自分で自分を意識するだけでなく、同時に人に見てもらおうことでわかることも多いこと（揺らされて足が長くなったり、立った時に自分では違和感があるのにまっすぐ立っているというようなとき。自分の実感が本当は単なる慣れや思い込みであったということ



もあるのだ)。そしてこうした「からだのこと」から始まる信頼関係は、自分のイメージを相手に被せるような頭での関係（doing、～ができる、～をもっている等で相手を判断する関係）とは違って裁かないもの（being に根差したもの）であること。

もしこのように言うことができるならば、瀬戸嶋レッスンが開くからだとの関係、他者との関係は、マインドフルネスそのものと言えるかもしれない。経済原則や効率主義を旨とする社会は何事も「自己責任」に帰する方向に傾いている。しかし、だからこそそのマインドフルネスであろう。それを日々感じていくには、からだに立ち帰り人というものの本来のありように耳を澄ますこと、being において人と関わる方途を探っていくことが何より不可欠であるように思った。



（後記）参加された方々の言葉を、どなたの、とお断りすることなく文中に引用させていただきました。多少言葉が変わっている部分もありますが、ご了承くださいませようお願い申し上げますとともに、貴重なシェアに与りましたことを感謝申し上げます。

今回は声や言葉のことにまでは進みませんでしたが、ぜひそれもみなさまに味わい、楽しんでいただけたらと願っております。

doing と being という言葉を抛り所に書き進めるうち、それは物事やあり方を分別する二項対立を構成するのではないのだな、と得心されてきました。一つ一つのことの為し方、ひと時ひと時の自分のあり方を見直すメルクマールとしてそれが働けば、そこに being の眼差で臨む／臨もうとすることができていくのかもしれない。自分の「感じ」を軽んじずに、doing を感じたらちょっと深呼吸して「からだのこと」に思いを致す、そんなことを始めてみようと思っています。

2014.12.13 上田恵子（推敲舎）

