

リラクゼーションテクニック —からだの感覚を覚醒させるボディワーク—

藤崎 郁*

Relaxation Technique : discovery of your body

Fujisaki Kaoru, RN, MSN. St. Luke's College of Nursing, Doctoral Course

The purpose of this article is to introduce a body work program for relaxation coping with our busy and stressful daily life. Aims of the body work program are to discover one's mind and body through one's sensory-perception occurring from inside-body, and to reduce one's muscular tension and one's exhaustion. The program consists of some body work's techniques : deep breathing, meditation, imagery, therapeutic massage, and shearing sensory awareness with peer participants. One session is planed as about two hours and thirty minutes class. Thirty or fewer participants are suitable for the program under one facilitator at a time.

キーワード

リラクゼーション relaxation

ボディワーク body work

センソリーアウェアネス sensory awareness

*聖路加看護大学大学院

I はじめに

現代社会において、病気であるとないとにかかわらず、《すこやかな生》を生きることはそれほどたやすいことではない。飢えることもなく、また生命の危機を常に意識することもない毎日の生活のなかで、人は、他でもない自分自身への癒しを渴望している。

このように感じるのは、自分も含めて、日頃接する人たちが一様にとっても忙しそうで、なおかつ疲れているように見えるからだろうか。もちろん、それは自らの意思で選んだ生活であり、一見生き生きと精力的に活動してはいるのだが、みんな日々のノルマに追われて余裕がないように感じられる。このままその調子でいってからだは大丈夫だろうか、ちょっと休憩をしないと心が疲弊してしまうのではないかと、まるで危うい綱渡りを見ているように不安な気持ちにさせられることも少なくない。もちろん、自分だって、自分の家族だって例外ではないのだ。

リラクゼーションテクニックは、このような疲労感、疲弊感を感じている人たちにはお薦めの方法である。リラクゼーションテクニックのなかには、ストレスへの認知的対処法や社会的スキルを訓練する認知行動療法を主体とした方法を含む場合もあるが、本稿では身体を直接媒体とする、いわゆるボディワークと呼ばれる方法に焦点を合わせる。

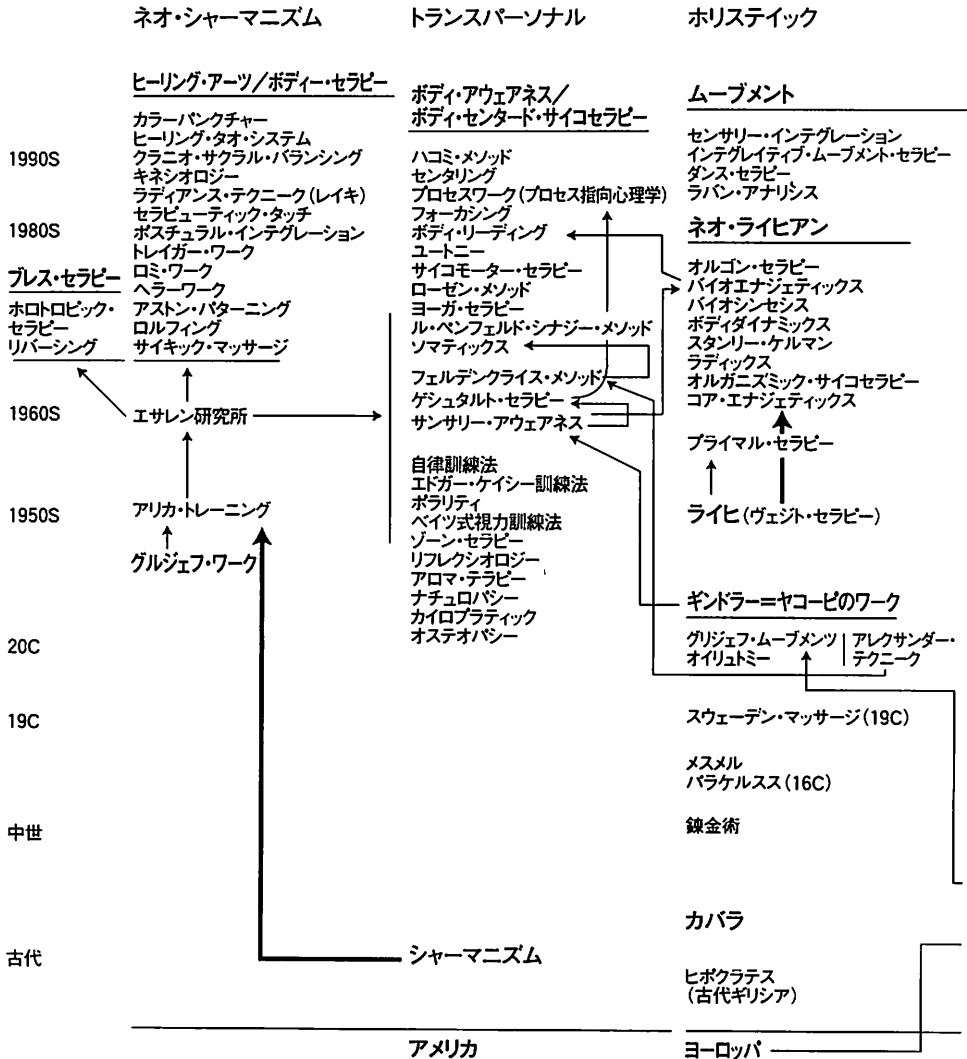
II ボディワークの系譜と共通のテーマ

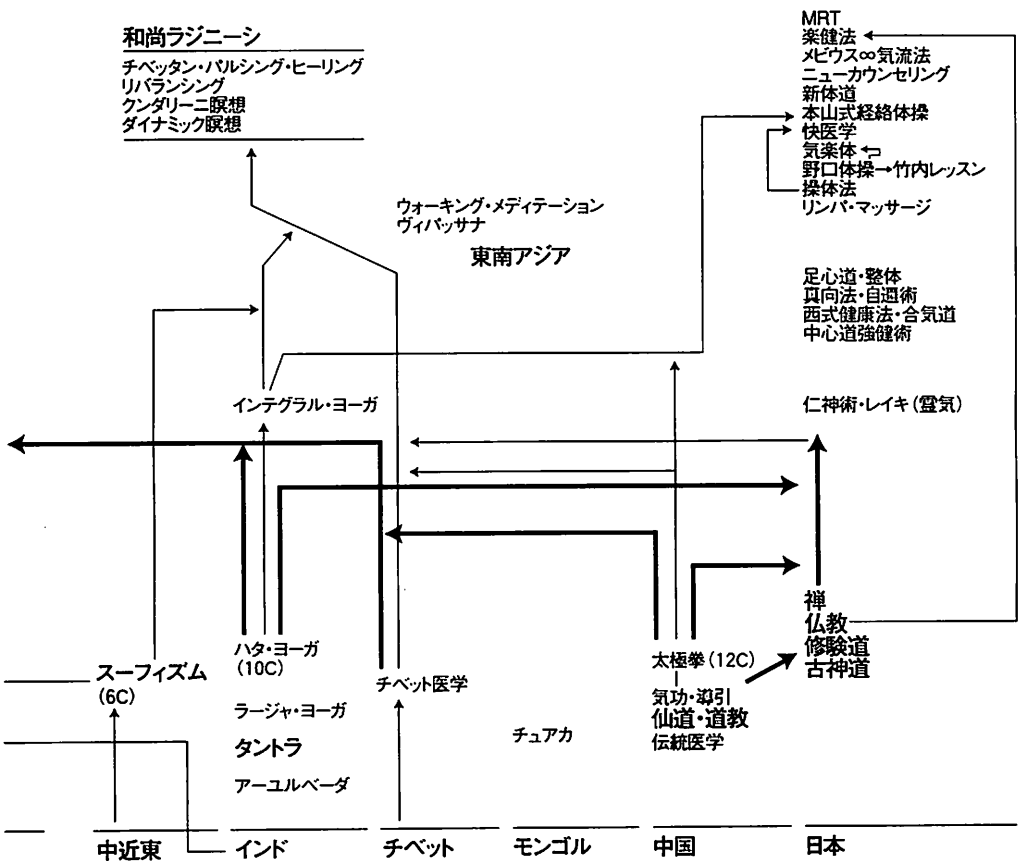
ひとくちにボディワークといっても、その系譜たるや、いまや見取図が必要なほどである（図1）¹⁾。

36種のボディワークについて紹介した『ボディワーク・セラピー』では、その著作のプランニングアドバイザーである中川吉晴氏が、巻頭論文のなかでボディワークを「ヒーリング的なもの」と「セラピー的なもの」、「瞑想的なもの」

図1 ボディワーク・セラピー見取り図

(出典：宝島編集部編：ボディワーク・セラピー、JICC出版局、1992、p.6-7.)





の3つに分けて論じている²⁾。また、『ボディワイズ』の著者であるヘラーとヘンキンは、ボディワークの種々の形態を「大河に注ぎ込むいくつもの支流のようなもの」と表現し、「エネルギー派」、「機械派」、「心理学派」、「統合派」の4つに整理した³⁾。

ヘラーらによると、ボディワークのアプローチの仕方は様々であるが、共通しているのは「人は基本的に身体を通して生きているという」前提であり、「感情的・心的・霊的健康は、身体が『身体のもつ叡智と本能』によって正しく機能する能力に依存している」という認識であるという⁴⁾。これらの前提にしたがって、ボディワークでは、からだ本来のバランスと力を取り戻すことが重要視され、それによって実存としての自己の成長や自己実現の達成が図られる。もちろん、いずれのボディワークであっても、このような目標を達成するためには、十分に訓練を受けた指導者による指導と継続的な実施が必要となることはいうまでもない。

III リラクゼーションテクニックの実際

1. ねらいと構成

このように、自己の成長や自己実現までをも視野に入れたボディワークであるが、一般に、リラクゼーションテクニックとして実施する場合には、過剰なストレスによる過緊張状態を緩和し、自分のからだに対する感覚を養うことが第一義的な目標となる。

筆者は、腹式呼吸、ヨガ、マッサージ、イメージ法、マインドワーク、瞑想などを組み合わせたトレーニングプログラムの訓練を受けたが、そのプログラム⁵⁾を基本的には踏襲しながら、初心者が一度のセッションを受けただけでリラクゼーション効果をできるだけ実感できるように、ワンショット・プログラムを構成した。

このプログラムは全体で2時間半の構成であり、からだの感覚に対する覚醒

を促すためのワークと、全身の筋肉の緊張を徐々に解きほぐすような緩やかなムーブメントが主体となっている。前者では、腹式呼吸をベースに瞑想とイメージ法を中心に用い、後者では、無理のない範囲でのストレッチとともに自己マッサージと他者マッサージとを併用した。

また、ボディワークには、グループで行うものもあれば、個人で行うものもあるが、本法では、複数の参加者が同時にワークを行うという形式を採用した。上述したプロセスを個人のワークの形で構成し、そのうえで、グループでのシェアリングの時間を設けて、個人のワークによって得られたからだに対する感覚の目覚めの強化を図った。以下に、実際のプログラムを示す(表1)。

2. からだの感覚の覚醒を促すための工夫

条件によって様々な設定が可能であろうが、ボディワークの会場は基本的に「落ち着いた心地よい気持ち」が持続できる場であることが求められる。温度や湿度には十分に注意し、できるだけ一人一人のスペースをゆったりととれるようにしておく必要がある。

さらに、実際のプログラムでは、ヒーリングミュージックを適度な音量で流し、カーテンで遮光をする。参加者はワーク中、ずっと目を閉じてワークを行い、一切話をしない。ファシリテーターのみが、できるだけ静かな声で、ゆっくりと言葉をかけながら指示をするだけである。このように、視覚や聴覚などの五感を介した刺激をコントロールし、できるだけボディワークの場を静寂と暗さのなかに保つことは、からだへ意識を十分に集中するために必要なことである。

われわれはふだん、からだに対しては往々にして無頓着である。頭で考えることばかりを強調される教育のなかで、からだで感じることは、ともしれば「根拠のない、信頼するに足らないこと」、さらには「慎むべきこと(特に公においては)」とされてきた。グラバア俊子氏は、現代人のからだとの付き合い方の傾向として、「知的なアプローチ」に頼ろうとして「様々な感覚を積極的に用いようとしなさい」点を指摘する⁹⁾。さらにフィッシャーの『からだの意識』を引きな

表1 プログラムの手順と留意点

① 準備 (15分)

- ・各自に、バスタオルなどの敷物、座布、ふりかえり用紙、ペンを配る
- ・排尿や排便をすませる
- ・服装をゆるめる（できればゆったりとしたパンツで、からだをしめつける下着やネクタイ、ベルトなどはとる）
- ・目は閉じる

② 腹式呼吸の練習 (15分)

- ・座布を殿部の後3分の2ほどにあて、「らかなポーズ」⁶⁾で座る
- ・下腹にたくさん空気が入るようなイメージで、姿勢を整える
- ・鼻から吸って、鼻から吐く
- ・吸気と呼気を同じ長さにする
- ・徐々にできるだけ長くする（できれば吸気・呼気とも10秒くらい）

③ からだほぐし (30分)

- ・呼吸は深い腹式呼吸のまま、自分のペースで、できるだけゆっくりと
- ・からだをほぐす動作はゆっくりと、絶対に無理をしない
- ・ファシリテーターの指示に従い、首から上腕、前腕、手関節、手指、胸、腰、股関節、足、膝、足関節、足趾をほぐしていく
- ・左右別々にほぐし、片方がほぐれたところで左右の感覚の違いを十分に味わって、ほぐれている部分とそうでない部分の感覚を知る
ファシリテーターの指示に従い、全身の自己マッサージを行う
- ・自己マッサージの合間に、ファシリテーターとその補佐が参加者全員の間をまわり、背中と肩を中心にマッサージを施行する（この間も参加者は目をとじたままで自己マッサージを行う）

④ 瞑想&イメージ (30分)

- ①からだの浄化のイメージ（座布を敷き、らかなポーズで）
- ②光のイメージ
- ③光臨のイメージ
- ④太陽の下、温かい、安全な草原で寝転がっているイメージ（「しかばねのポーズ」⁷⁾で）

⑤ 休息 (10分)

- ・そのまま臥位で、何も考えない
- ・眠ってしまったてもよい

⑥ からだの点検とねぎらい (10分)

- ・「いまここで」の自分のからだの状態を、批判するのではなく、ただあるがままに観察する
- ・痛いところ、重いところ、疲れているところを探しながら、からだの部分を点検するように意識を集中させ、その集中部分を少しずつ移動させていく
- ・日頃酷使している部分に対し、十分にねぎらいの言葉をかける
例：「右手さん、ありがとう、よく働いてくれたね」、「腰さんには苦勞をかけるね、毎日満員電車の中で踏ん張ってられるのも君の踏ん張りのおかげだよ」

⑦ こころの点検とねぎらい (20分)

- ・「いまここで」の自分の心の状態を、批判するのではなく、ただあるがままに観察する
例：「とても落ち着いている」、「ちょっと、イライラしているなあ」、「少し落ち込んでいる」、「仕事に追われて、ゆとりがなくなっているな」
- ・そんな自分を十分に誉め、ねぎらう
例：「よくやっている」、「がんばっている」、「えらいよ」
- ・自分の長所をできるだけたくさん書き出す（目を静かに開け、楽な姿勢で）
- ・それを読み上げ、みんなの前で自分の長所をもう一度再確認する

⑧ シェアリング (20分)

- ・ワークの感想と自分なりの気づきを全員が発表する（音楽を止め、車座になって）
- ・そのことに対するコメントや批判は一切しない
- ・最後にもう一度「光のイメージ」を行って、静かに解散する



がら、からだの感覚を敏感に意識するようになり、さらには「身体感覚が自分の感情の動きと密接な関連があることに気づくようになった」学生の体験をあげて、ボディワークの効果の説明している。

筆者が訓練を受けたプログラムでは、リラクゼーション効果をよりいっそう高めるために「香をたく」などの工夫もされていたが、このように外界の刺激を制限したり意図的に操作することは、からだの感覚の覚醒を促すための工夫として重要かつ効果的であるといえる。

3. 筋肉の緊張をほぐすことの意味

一方、からだほぐしのステップでは、決して無理をせず、自分のペースでゆっくりと行うことの重要性を強調してしすぎることはないように思う。一般にボディワークでは成果を人と比べることはタブーであるが、そのようなことが起こらないようにするためにも、目を閉じてワークを行うことは有効であろう。

また、からだほぐしのステップでは、一見「運動機能の向上を目的としたストレッチ」と同じような動きを要求されるために、最初はどうしてもがんばってできるだけ関節可動域を拡大しようとする傾向が見受けられる。しかし、これでは、筋肉の緊張を心地よく解きほぐすことはできない。

確かに、一度のセッションであっても、開始時と終了時を比べると自分の可動域が格段に広がったり、からだの動きがスムーズになっていることを発見する場合も少なくないが、意識して筋肉の緊張をほぐすことの意味もやはり、自分のからだのなかで何が起きているかをじっくりと観察する機会を得ることである。可動域を広げたり、動き方を学ぶこと自体はあくまで成果であって、目標ではないということを明記したい。

具体的には、徐々にほぐれていくからだの感覚を十分に味わうなかで、知らず知らずのうちに自分のからだに緊張をため込んでいたことを実感することや、さらには、ほぐれた部分とほぐれていない部分の感覚の違いを知り、ほぐれた部分の心地よさを知ってもらうことが目標となる。

4. ボディワークをこえて

以上のようなねらいのボディワークのあと、プログラムは「からだ」から「ここ」へと視点を自然にシフトさせる。表1の「①からだの点検とねぎらい」から「⑦こころの点検とねぎらい」のステップがそれである。

実際にやってみると、十分なボディワークをしたあとでは、自分のこころのありように対する気づきはいつもより豊かなものであるような印象を受ける。それどころか、全身がほぐれ、エネルギーのポテンシャルが高まって、あとに続く自己肯定感を支持するワークもかなり抵抗なくできるようである。ボディワーク全般に共通する特徴として、前述の中川氏が「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」と述べているとおり²⁾、からだとこころとの相互作用性、さらには「からだ」と「こころ」という二項対立的な概念の布置さえも根本的に否定するような人間の全体性が、現実に実感される。

プログラムではさらに、このあとに参加者全員でのシェアリングを行う。この点は、プログラムが原則として一度だけの開催を前提としたものであることに由来するが、そこがオリジナルである手塚氏のプログラムと大きく違う点である。からだを十分にほぐすという、大半の参加者にとってまれな機会を最大限利用して、からだの感覚に覚醒することの新鮮な驚きと心地よさを確認し合い、強化し合うことをねらったものである。

ここでは、多くの参加者から異口同音に「日頃どれほど自分のからだから発せられる感覚に対して無頓着であったか」といったことへの気づきや、「からだを酷使するだけして、まったく顧みなかった自分」に対する気づきなどが語られることが多い。また、ワーク中に味わった身体感覚（あるいはその変化）の具体的な内容についても次々と報告されるが、身体感覚という不確かでとらえにくいものを明確に意識化するうえで、同じワークを行った他者の報告を聞くことは意味が大きい。

このプロセスを通じて、参加者は、「『これまでと違ったもの』として自分の

からだを経験する」という共通の体験をもった仲間であることを確認することができ、同時に、そうした体験の中身が一人一人異なった個性の高いものであることも知ることができる。また、全員の体験が、自分の体験と同じようにかげがえのない大切なものとして実感される。その確認作業のなかで、人間のからだというコスモスの神秘と可能性に気づかされ、驚かされることも多いのである。

IV おわりに

本稿では、ボディワークの本質的な特徴のいくつかに言及しつつ、リラクゼーションを目的としたボディワークのプログラムの一例を紹介した。本法は、主からだに対する感覚の覚醒を、正確には、からだに対する感覚を覚醒させることの体験をねらったものである。

実践の手応えからすれば、程度に個人差こそあれ、おおむねすべての参加者にリラクゼーション効果を実感してもらえるようではある。しかしながら、その一方で、最初からこのようなボディワーク系の方法論を受け入れ難く感じる人たちがいるのも確かであり、そのような人たちには最初から効果は期待できないということかもしれない。

このようなタイプの人たちは、長年、慣れ親しんだ近代合理主義のディシプリンの価値体系からはずれた未知の経験のなかに安心して身をまかせるには不安が強すぎる傾向を示しているように思われる。その意味では、近代合理主義にはよく適応できているエリートといえるかもしれない。このタイプの人たちには、まずは認知レベルを介して理論的に理解を得る方法が有効であろうし、どうしても身体を重視したボディワーク系の方法論を用いるのであれば、その前に鑑外しを意図したアイスブレイキングをかなり重点的に行っていく必要があるだろう。

いずれにしても、できるだけオープンな形で、ボディワークが誤解なく世の中に普及することが望まれる。そのためには、まだまだ世の中の主流である近

代合理主義とあまり表立って衝突しないやり方で、一般の人たちが手軽にアクセスできたり、あまり肩肘張らなくとも気軽に試してみることができるような場やプログラムの設定を工夫することも大事ではないかと思う。

最後に、本稿では言及しなかったが、ボディワークによって得られる効果はリラクゼーション効果のみに限定されるものではなく、たとえばボディイメージの改善や自己覚醒、自己開示などにも有効であるとされており、また様々な生理学的指標の変化としてその効果をとらえる研究も積み重ねられていることをひとこと付け加えておく。

参考文献

- 1) 宝島編集部編：ボディワーク・セラピー，JICC 出版局，1992，pp.6-7.
 - 2) 前掲 1)，pp.8-15.
 - 3) J.ヘラー，W.A.ヘンキン（古池良太郎・杉秀美訳）：ボディワイザーからだの叡智をとりもどす，春秋社，1996，pp.81-110.
 - 4) 前掲 3)，pp.82-83.
 - 5) 手塚千砂子：幸せになる心のトレーニング—自分を取り戻すための1ヶ月プログラム，学陽書房，1996，pp.14-105.
 - 6) 伊藤博：ニュー・カウンセリング—“からだ”にとどく新しいタイプのカウンセリング，誠信書房，1983，pp.163.
 - 7) 前掲 6)，pp.155.
 - 8) グラバア俊子：新・ボディワークのすすめ—からだの叡智が語る私・いのち・未来，創元社，2000，pp.34-42.
-