

(研究ノート)

## 第三世代のボディワーク論の社会的背景

守谷 賢二 飯島 博之

---

### キーワード

ボディワーク 第一世代 第二世代 第三世代

---

### 1. 第三世代のボディワーク論

#### 1-1. 第一世代・第二世代のボディワーク

斎藤 (2013) は第三世代のボディワーク論を提唱し、教育や医療場面でこれを応用し、効果をみせている (斎藤・廣木・守谷・吉田・小野, 2014; 斎藤・吉田・小野, 2015)。本論文の目的はこの第三世代のボディワーク論の社会的背景を考察することである。

ボディワークという概念については石井 (1997) や原田 (2012) の指摘に見られるように、1960年代に人間性回復運動の中で普及した身体技法群を指すことが一般的である。斎藤 (2013) はこれを第一世代のボディワークとしている。以下、斎藤 (2013) に従い、第三世代のボディワーク論を概説する。

第一世代の背景には米ソ冷戦構造や、核開発に代表される科学技術への疑問、管理社会への懐疑、細分化される医療への懐疑、ベトナム反戦運動に象徴される権力と反権力の闘争的対立が社会的背景として見られた。その対立がどこまで生産的であったかは別として、人間性心理学と行動主義的心理学の対立の背景にも程度の差こそあれ、この背景が影響している。日本においても学生の中ではマルクス主義を標榜する団体が活発に活動し、政治体制の選択が「資本主義」対「社会主義」という枠組みの中で行われていた。

こうした中で行動理論は権利主義的な内容で、人々を管理する理論として攻撃された次代もあった。相対的に、人間性心理学や力動的心理学の中でも特に分析心理学においては「細分化に対して全体性の重視」、「過剰な科学性に対して人間性の重視」、「管理主義に対して人間性の解放の重視」、そして「座学的な知識と知性に対し、身体性と経験主義的な学びの重視」、「意識や知性の偏重に対し、無意識や集合的無意識の重視」などが主張され、その対立は学術的なレベルにも及んでいた。アレクサンダーテクニークを日本に導入したニューカウンセリングの伊藤博 (1919-2000) は活動拠点であった「人間中心の教育を現実化する会」が文部科学省と対立的な関係にあったことをシンポジウムで述べている。

---

もりや けんじ : 淑徳大学 教育学部 講師  
いいじま ひろゆき : 伊勢崎市民病院 臨床心理士

この時代のボディワークとして代表的なものは、アレクサンダーテクニーク、フェルデンクライス、ロルフイング、センサリー・アウェアネス、バイオエバジェテックス、太極拳、ヨーガ、TM瞑想法や、その他エサエン研究所で開発された各種の瞑想法とダンスセラピーなどである。この中にも栄枯盛衰があるが、代表的なボディワークのほぼ全てがこの時代に出揃っている。ただし、この時代のボディワークの目的は上記の文脈で人間性に目覚めること、意識を高めること、無意識の知恵に身をゆだねることなどが主張されているが、その前提には科学至上主義や細分化された知識と医療、座学の偏重、管理主義的で好戦的な政治体制への批判が存在していたことも見逃せない。

### 1-2. 第二世代のボディワーク

第一世代のボディワークの問題意識を引き継ぎながら、1980年代から1990年代において日本ではトランスパーソナル心理学の影響を受けたボディワークが流行を見た。諸富（1999）は①第一のボディワークに源流となる人間性回復運動の傾向②1980年代のニューエイジムーブメント③1990年代の魂ブームがスピリチュアルへの非宗教的なアプローチを可能にし、トランスパーソナル心理学がアプローチの受け皿となったことを主張している。1986年に国際的なフォーカシング研究所が設立されたこともあり、ロジャーズからジェンドリンへの関心の移行も生じたこの時期のボディワークは「第二世代のボディワーク」と呼べるだろう。グロフによるホロトロピック・プレスワークやミンデルのドリームボディ論、そしてこの時期特に流行を見た気功などは代表的な第二世代のボディワークである。

斎藤（2013）によれば、この背景には米ソ冷戦の終結、経済的にはバブル経済の勃興、「自分探し」やスピリチャリティ、ニューエイジサイエンス、深層心理学ブームや、青年層を中心とした新々々宗教の流行とオウム真理教事件に象徴されるその終了が背景にはあった（e.g., 芳賀・弓山、1994）。この時期、米ソ冷戦構造が解消され、それに引き続くソビエト連邦の崩壊は社会主義対資本主義という社会体制の選択の説得力を著しく低下させた。これに変わる論点は対立というよりも人類が一致して取り組まなければならない環境問題へとシフトし、日本は経済的にもバブル絶頂期を迎える。このとき、日本にも新々々宗教ブームや自分探しブームがあり、ユング心理学ブームが起こった。この時期に設立された臨床心理学科は多い。

なおこの時期に認知心理学や基礎心理学の立場から身体を見直す動きがあったことも見逃すことはできない（e.g., 佐々木、1987；伊藤、1988；春木、2002）。この基礎心理の流れは現在のEmbodied cognitionの流れと合流し、社会文化的アプローチなどと交錯しながら新たに展開している（斎藤他、2014）。

## 2. 第三世代のボディワーク

### 2-1. 第三世代のボディワーク

2 斎藤（2013）は2000年代のボディワークの特徴として①実利性（何のためにそれをやるのかが具体的であること）、②再現性（エビデンスを重視すること）、③協働性（個人での活動にとどまらず、その場での関係性を重視し、コミュニティのダイナミクスを学びに結び付けること）、④展開性（実利性にとどまらず、多義的な意味を持つこと）の4点を指摘している。この特徴を図1に示す。

第二世代までのボディワークと比較して、第三世代のボディワークは目的が明確で、スピリチュアルな傾向よりも再現性のある科学性が少なくとも考慮されている。またボディワークそのものと同時に、そこに集うことで形成されるネットワークが非常に重視されている。これらを踏まえて、第二世代までのボディワークが持っていたスピリチュアルなアプローチや生活スタイルが提唱され

る場合がある。

例えばアレクサンダーテクニックは第一世代においては、人間性の回復運動の一環であり、機械論的な世界観に抗する意思がこめられており、文脈次第では文部科学省と対立するような権力批判性に満ちていた。これが第二世代になると、権力への批判性よりも、それにより高い精神性にいたる方法論としての傾向が強くなる。

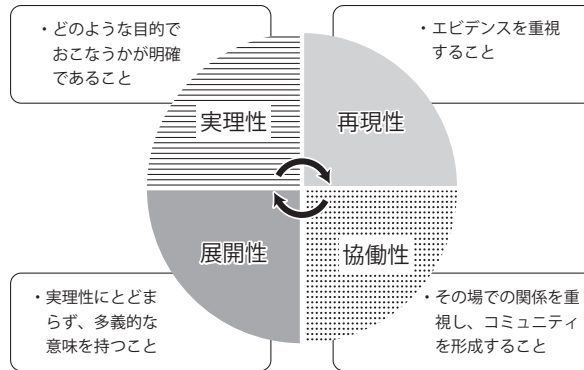


図1. 第三世代のボディワークの特徴（斎藤他、2013より作成）

一方、第三世代のボディワークとしては、「演奏家のためのアレクサンダーテクニック」や「腰痛に効果があるアレクサンダーテクニック」のように、何らかの目的（実理性）が指摘されるようになってきている。海外ではアレクサンダーテクニックの効果に関する論文が多数認められ、社会的に認知されるようになってきている。その結果、必然的にそこに集うメンバーにネットワークができていき、継続的にアレクサンダーテクニックを続けている間に、アレクサンダーテクニックが持っている思想的な側面の学びが実践者に生じてくるだろう。少なくともとも、第二世代のように、直接精神性を求めるのではなく、第三世代では入り口は日常的で具体的な悩みの解消なのだが、それがやがて深い精神性につながっていくという段階論へと変化していくと思われる（もちろん、人によっては精神性を無視して実践を続ける者もいる。しかしそれらは第二世代の時代にはむしろ珍しかっただろう）。

## 2-2. 第三世代のボディワークの背景

では、何が第三世代のボディワークの社会的背景となっているのだろうか。第一に1991年代のバブル崩壊より始まる不況が指摘できる。バブル崩壊とその余波はゼロ成長を生み、それまでのライフスタイルと価値感を変貌させた。努力すれば成果が出るといった成長主義やそれを支えた年功序列システムが現実的に後退する一方で、人々は新しい価値感を提示することはできず、ゼロ成長モデルに即したライフスタイルも定まっていない。

また80年代の中曽根内閣時代から準備され、2001年から2006年までの小泉内閣による構造改革で進行した新自由主義路線は地域の地盤産業に大きな影響を与え、地域社会を支えた小売業者などの支援システムに乱れが生じた。さらに2008年のリーマンショックがこの傾向にさらに拍車をかけている。

こうした傾向は格差社会や日本の貧困問題を改めて浮上させ、経済的な二極化を生んだ。厚生労

働省（2014）が発表した『国民生活基礎調査』によれば、17歳以下の「子どもの貧困率」は16.3%であり、40人学級であれば、6～7人が何らかの経済的困窮をもっているとされている。

政治的にも格差社会の是正が求められるとともに、社会的には（つながり）がキーワードと言えるだろう。無縁社会論が登場したのは2010年であり、格差が広がり、一部の人々への社会的排除が強まる時代だからこそ、改めて家族、学校、地域でのつながりを取り戻し、支援的なネットワークの構築が叫ばれるようになった。例えば先に述べた日本の子どもの貧困については、「子どもの貧困対策法」（子どもの貧困対策の推進に関する法律：平成26年1月17日施行）が成立している。この法律には学校を「対策の拠点」と位置づけている。そのため、①教育委員会へのスクールソーシャルワーカー（SSW）の配置拡充、②福祉機関との連携、③「放課後の子ども教室」などの学習支援が盛り込まれている。子どもが長い時間を過ごす学校が貧困対応の拠点として位置づけられ、学校と福祉機関をつなぐSSWが配置されるシステムが模索されている。ここでもキーワードは「居場所作り」という関係性の回復である。

不況が続く日本の現状において具体的な目的のない習い事や実理性のない学びができる層は相対的に減ってきていると考えられよう。つまり、これが実利性や目的性が求められるゆえんである。同時に、オウム真理教事件を経て、日本社会はカルトやスピリチュアルについてある程度の警戒感を学んでいる。少なくとも市民感覚において経済的な取引をする際、科学的な信頼性や安全性を求めることは現代の教養の一部であり、教える側のコンプライアンスも求められる時代である。1980年代に流行したニューエイジサイエンスのようなあいまいな根拠の「科学」より、厳密な科学による確かな品質の保証が優先される時代になったのだろう。ボディワークにおいても「それがどういよう由来のもので、どういう原理に基づいて、どういうシステムで習うことができるのか」を見極める視線は今後も強まるだろう。

地域社会の関係の希薄化だけでなく、社会生活で成果主義に追われていく傾向があるからこそ、ボディワークなどの趣味を通じたネットワークが実践者にとって貴重な精神的支えとなっていく。その集団はかつてのように強い指導性に満ちたものではなく、健全な経済感覚と常識的な社会マナーに基づき形成されるより水平的なつながりとなっていくだろう。このことを齋藤・吉田・小野（2015）はロシア武術システムの親子クラスの分析を通じてこのネットワークの性質が水平的な関係を志向するワークショップ的な特徴を持っていることを示している。これらを踏まえた上で高い精神性を求める傾向は例えば近年、うつ病の予防やストレスマネジメント技法として注目されているマインドフルネスの心理学のなかにも見受けられる。

以上のようにまとめると実理性・再現性・協働性・展開性を備えた第三世代のボディワークの傾向はこの時代の社会的背景と合致している。第三世代のボディワーク内で様々な流派や技法が持つ特徴を整理し、「第三世代のボディワークの社会的な意義」についてさらに考察を深めることが望まれる。

#### 4 【引用・参考文献】

- 芳賀学・弓山達也（1994）祈る・ふれあう・感じる－自分探しのオデッセイ－ アイピシー。  
 原田奈名子（2012）「ボディワークと、身体技法とソマティクスの語義」『京都女子大学発達教育学部紀要』第8号、21-31。  
 春木豊（編）（2002）身体心理学－姿勢・表情から心へのパラダイム－ 川島書店  
 石井康智（1997）「ボディワーク」日本健康心理学会（編）『健康心理学辞典』実務教育出版、261-262。  
 伊藤正男（1988）認識し行動する脳－脳科学と認知科学－ 東京大学出版会。

厚生労働省（2014）平成25年国民生活基礎調査.

諸富祥彦（1999）スピリチュアルレボリューションとトランスパーソナル心理学 「トランスパーソナル心理学入門」 講談社現代新書, pp82-85

斎藤富由起（2013）現代の身体技法と社会的背景 斎藤富由起・守谷賢二（編）児童期・思春期のSST－発達・身体・協働－ 三恵社.

斎藤富由起・廣木道心・守谷賢二・吉田梨乃・小野淳（2014）千里金蘭大学紀要 10, 19-26, 2013-12-26

斎藤富由起・吉田梨乃・小野淳（2015）システム親子クラスの構造とファシリテートの特徴に関する質的研究－ワークショップとしてのシステム－ 千里金蘭大学紀要 11（印刷中）

佐々木正人（1987）からだ 認識の原点 東京大学出版会.

（受理 平成26年11月29日）