

「からだ言葉」の心理行動学
——身体分析と体動訓練——

春 木 豊*

Psycho-behavioral Study of Body Language.
—Body Analysis and Body Movement Practice—

Yutaka Haruki*

There are so many languages which include a part of body in Japanese. “A person who has a hard head” is an example of these body languages. Body languages mean that they have a word of body in the phrase.

It should be noticed that “hard head” does not mean its physical or physiological state, but this is saying that he is a stereotyped and rigid person. An another example is “let one’s palm open and show it to others”. This phrase means self-disclosure in Japanese.

Japanese always use body languages when they express their emotional state, social attitude and personality. In other words, body languages are words or phrases of verbalized nonverbal behavior.

In this paper, we picked up some body languages which have a word of body ; brow, eye, teeth, neck, shoulder, hand, back, skin, breast, belly, waist, and foot, and explained the meaning of their phrases.

Body languages cannot be understood by logical thinking, but can be felt through experiences of body movement like nonverbal behavior. Therefore, practice of body movement is an important way for understanding body languages.

In this paper, we also showed some techniques of body movement for sensitization of bodily sensation. There are so many varieties of such practices in eastern culture, that is, Yoga, Taichi, Zen, Shiatsu et al. These are also techniques of mental practices as well as body movement training.

We think that body and mind are getting together in body languages in Japanese. Therefore, the study of body languages is a very nice way for understanding a human being as a whole.

1. 「からだ言葉」とは何か

1) 用語としての「からだ言葉」

日常生活の中でとりかわされる言葉の中に、身体部位を用いた用語が多数ある。泰（1984）の収集によると、ざっと6500語ぐらいになる。これらの用語は頭から足まで全て含まれているのに驚くが、その用語における身体部位の使われ方、意味内容はさまざまである。ここでは用語と身体部位の関係について詳細に分析する余裕はないが、例として、「頭」を取り上げ、それが用語としてどのように使われ、またどのような意味を持っているか考察してみる。

まず第一に、「頭をなでる」「頭を丸める」のように、頭そのものを対象にした用語がある。これを特にからだ言葉として取り上げるのも意味がないように思われるが、場合によると「頭をなでる」をほめること、「頭を丸める」は出家することを意味することもあり、そのように解釈するならば、頭を用いたからだ言葉であるとみることができる。第二に、「頭取」「番取」「年頭」という言葉のように、頭が一番上にあるということから、そのような意味をもつ用語ができていく。身体部位のもつ特性を援用したものであるといえる。第三に、「頭の回転がよい」というように、頭のもつ機能、すなわち知能や能力を意味した頭の利用語がある。「頭が変」となると精神状態を表わし、「頭が固い人」ともなると思考パターンの固着したパーソナリティを意味することになる。第四に「頭が高い人」というのは態度をあらわす。このときは、「平身低頭」の姿勢ではなくて、頭を高く保持した姿勢になっているに違いない。「没頭」というのは熱中している姿からきているものであろう。仕事に熱中しているときには背をまるめて、頭を前かがみにした姿勢になる。このように、これらの言葉は、頭の姿から用語が出来上がっていると考えられる。以上は、「頭」を例として取り上げ、身体部位がからだ言葉として用いられるときの用法を分類したものであるが、他の身体部位についてはもっと多様なものがある。

2) ノンバーバル行動としての「からだ言葉」
からだ言葉の意味は上述のように身体部位を含

んだ用語という意味のほかに、体動（身体の動き）を意味することがある。心理学では通常これを、ノンバーバル行動とっている。コミュニケーションにおいてはバーバル行動のほかに、バーバルによらないコミュニケーションの形式があることを指摘したものである。すなわち、身体部位の動き（体動）それ自身が、コミュニケーションの媒体（信号）となり、ことばと同じような機能をもつのである。したがって、これをボディランゲージ（身体言語）ともいう。

3) 「からだ言葉」の意義

上述したように、ノンバーバル行動はコミュニケーションにおける信号として、従来から心理学で研究されてきたが、バーバル中心の考え方を逆転して、体動（ノンバーバル）そのものを中心に据えて、考えてみるならば、体動はコミュニケーションのための信号の役割だけではなく、むしろ対他に対するよりは、対自に対する意味も持っているといえる。上述した例でいうならば、「頭が高い」という姿勢からそのようないばった気分と態度が生まれるのであり、逆に「頭を低く」している姿勢からは、いばった感じは得られない。つまり気分は体動と関係をもっているのである。このように体動と気分とが対自的に関係しているが故に、そのような気分の伝達に体動がコミュニケーションの役割をもつことができると考えるべきである。

このように考えてみると、1)と2)で述べた二つのからだ言葉の意味は、実は同じことであるといえる。特に、1)で述べた用法の第四のからだ言葉の意味は、2)で述べた体動の意味と同一のことになる。いばった時に、あるいはいだけ高なパーソナリティの人は「頭が高い」という姿勢（体動）になる。したがって、いばること、いだけ高な人のことを、その体動（頭が高い姿勢）をもって表現するようになったと考えることができる。ある状況における人間の体動がそのままその時の気分や態度を表現する言葉になっているのである。

身体部位を用いた言葉のうち、体動と関係のある言葉を取り上げて、その体動と気分あるいは状況について、分析し考察することは心身という全

体としての人間を理解する上で、何か有意義な知見をもたらすことになるかもしれない。そこで、次に、このようなからだ言葉をいくつか取り上げ、考察してみることにする。

2. 「からだ言葉」の分析 —身体分析—

身体の形(姿勢)、身体の一部あるいは全体の動き(体動)を対自的(時には対他的も含めて)に分析することを身体分析と名づけるならば、身体分析にとって、からだ言葉は格好の対象である。体動との関係のあるからだ言葉は頭から足まであるが、ここでは、それぞれについて、いくつか取り上げ、身体分析の試みとしたい。

1) 眉

「愁眉を開く」という言葉がある。愁眉とは愁いの眉毛の動きである。その様相は眉間に縦しわをよせた表情である。このときには同時に鼻の中央にも横しわが入りやすい。愁眉を開くのは、そのようなしわをとくことである。

愁眉ができるのは、苦悩という精神状態の時である。難しいことを考えたり、精神的な悩みにおそわれたときに、心は愁うるが、このような状態が長く続いたり、苦悩しやすい人は、このしわが固着し、縦しわが表情になってしまっている人もいる。年取ったら自分の顔に責任をもてというが、精神状態の過去経験が表われているといえよう。

「愁眉を開く」のはこのようなしわがゆるんで、なくなることである。これは苦悩から解放されて、ほっとするときである。精神的なリラクセーションは、眉間の縦しわは連動しているといえる。顔面のリラクセーションは、体全体のリラクセーションを引き起こすが、顔面はまずもってこの眉間のリラクセーションから始めるとよい。「ひたいが広い」という暗示が役立つ。

2) 目

「目は口ほどにものをいい」という諺があるように、「目」についてのからだ言葉は後に述べる「手」と同様に最も多いものの一つである。したがって、これには身体分析として興味深いものが多いが、ここでは、その一つ二つについてのみ述べる。

目には矛盾した意味がある。一つは愛情と関係がある。「無視する」という言葉は相手を「眼中に

おかない」で相手にしないことであり、無視された人は無視した人を冷たい人間と感ずる。子どもが何かしたとき、「お母さん、見て」という。母親にみられることで、子どもは愛情を感じ、無視されたならば、すてられたと思うであろう。好き合っている男女の間の視線は多いという観察があり、視線は愛情と関係があることは明らかである。しかし、一方で、視線は攻撃の表われでもある。力士は、しきりのときにじっとにらみ合う。その様子で、第三者でも力士の闘志をうかがうことができる。

にらみ合う視線において、弱者は視線をそらす。この時の眼球の動きの感覚とその感じに注意してみると、眼球の表わすからだ言葉の意味について発見することが多い。視線をそらすのは目を横に動かす、あるいは横に眼球を引くことである。「引け目」というからだ言葉はここからきていると思われる。「引け目を感じず」というのは、弱者の心理である。にらみ合いの状態から、弱みを感じたときに、視線をそらす(横に目を引く)ときの、弱者の体動がそのまま「引け目」のからだ言葉になったと考えられる。ついでながら、目が下に動くのが、「落ち目」である。勢いがなくなることであるが、落ち目にしてみるといかにも元気はでない。

「老いのひが目」というが、「ひが目」とはどのような目であろうか。この姿は相手に対して顔を横にし、横にらみに相手をみる目つきである。「ひが目」はどうしてこのような目つきになるか分析してみよう。ひがんでいる人は、劣勢を感じている。したがって、「引け目」になる。相手を正視する目ではない。このために正面に相手がいる場合には、目を横に引いてそらせる。しかし、「ひが目」には攻撃がひそんでいる。負けたくないという欲求がある。攻撃の目つきは、相手をにらむ(相手をみる)ことである。引け目(弱み)とみる目(攻撃)というこの矛盾した目つきが合成されるためには、横に引いた目のまま、その目線の先に相手をみすればよい。これで横にらみになる。これが「ひが目」の成立である。「ひが目」でみられた相手はゆだんができないと感ずるであろう。

3) 歯

あごは口あるいは歯など、顔面の動きに大きな影響力をもっている。歯は元来食物をかみくだく働きをもっているのです。攻撃と関係していることが多い。「歯向かう」というからだ言葉はこのことを意味している。動物が怒ったり、けんかするときには歯をむき出す。もっとも歯をむき出すのは恐怖とも関係しているのです。「歯向かう」のは窮地においやられての反撃といったニュアンスがある。優位の攻撃ではない。

「歯をくいしばる」とか「奥歯をかみしめる」というからだ言葉がある。あごに力が入っている状態である。これは我慢を表わしている。あごは顔面の中で意志的に動かせる数少ない部分の一つである。したがって、あごには意志が表われる。

「歯をくいしばる」のはこの意志の表われであるが、歯が使われているということは攻撃の意志と考えることができる。ただし、攻撃の対象はむしろ他者であるよりは自分に向けられている。口の中をかむ人がいるように、くいしばった歯は自分をかんでいるのではないか。我慢とはそのような性質を持っているといえる。自罰的であり、自虐的である。

4) 首

「借金で首が回らない」というからだ言葉がある。身動きがとれないということである。首の回転の自由さは心身の活動の自由さに深くかかわっている。ちなみに、首はいわゆる首のほかには、手首と足首がある。いずれも回転する部分をさしているが、手首、足首の回転がかたいと体の動きはにぶくなる。動物の動きをとめるためには、「首根っこを押さえる」というが、人間でも、むち打ちなどで、首にコルセットをはめられると体の動きはロボットようになってしまう。首がこると体の動きばかりでなく、心の活動にもぶる。あるいは逆に心の緊張が首のこりに出てくる。首と精神活動の関係は、難しいことを考えることを「首をひねる」ということでもわかる。頭を使いすぎると首をひねり過ぎて、首に力がはいり、こりになると理解することができる。

5) 肩

肩は社会と関係が深い。このことは「肩書き」というからだ言葉に端的に表現されている。身分

を表わすことばとして肩が用いられる。「肩身がせまい」というのは、肩をすばめている姿勢であるが、世間に対して「顔向け」できない状況のときに生ずる肩の姿である。これに対して、「肩をいからす」「肩をそびやかす」のは肩をそらした姿勢であるが、他を威嚇したり、いばったりするときである。他者に対して優位の気分が肩に表現される。

「肩を組む」とか「肩入れする」というのは他者との協力の関係を表わしている。「肩を組む」は正に仲間と肩を組んだときに湧いてくる感情そのものである。泥酔した友人を歩かせるときに、肩を入れて歩く。これが「肩入れする」の原型である。あるいは仲間と力を合わせて、みこしをかつぐ時の気持ちである。

「肩の荷をおろす」というのは、責任を果たしたということであるが、物を肩にしょってかついできて、それを目的地でおろしたときの気分である。「肩をはって」やってきて、それをおろしたときの、肩のリラックス感である。心身の緊張は、首と同様、肩のこりになって表われる。「肩をはって」仕事をしていると、肩がこってくると理解することができる。

6) 手

手についてのからだ言葉は最も多い。さまざまな内容のものが多く、整理するのに「手の下しようにない」状態である。ここでは一つだけ取り上げ考察したい。

「手のうちをみせる」というからだ言葉のメカニズムは何なのであろうか。その意味はかくしていること（あるいは戦略）をあからさまにすることである。かくしだてしないで公開することである。「手のうち」とは手のひらのことだが、手のひらのことを「たなごころ」ともいう。「たなごころ」とは「手の心」である。手のひらは心である。したがって、「手のうちをみせる」とは、自己開示であるということが出来る。例えば、相手に手相をみてもらおうという時に、手のひらをみせることには、なんとなく羞恥心がともなうものである。

ところで、上述のように「手のうちをみせる」のは、正に手のひら（たなごころ）をひらいてみせることである。重要なのは、手のひらを上にし

て開いた時の感じである。正座あるいは椅子に正しく座って、ひざに手をおくとき、きちんと座る姿勢は手のひらを下にふせ、手の甲を上にしてひざに置く。この方が、身をととのえた感じになる。これに対して、手のひらを上にして、ひざに置いてみると、なんとなくだらしない気分と一方に解放感があることに気がつく。「あーあ」と両手を上げて、背のびやあくびをする時には、手のひらは上に向くのが自然である。手のひらを下にして、両手でひざをしても一向に解放感、リラックス感はない。このように、「手のうちをみせる」のは自己開示であり、自己解放である。それはそのような体動のときに感ずる体感からきたものであるといえる。ちなみに、石川啄木はその歌の中で「じっと手をみる」といったが、みたのは手のひら（手なごころ）に違いない。手の甲はみても少しも面白くないが、手のひらは興味がつきないものである。

7) 背中

「お前はだらしない、姿勢を正せ。」ということがある。これは心の状態あるいは態度を正しくせよということの意味している。しかし、これは同時に体の姿勢のことである。姿勢の根幹は背筋（背中）にある。対他に対する背中の意義はほとんどないが、対自に対する背中の意義は大きい。姿勢は腰や首すじや更に顔面の向きなど多くのものが関与しているが、背中の伸びややわらかさが、重要な要因である。背中が真直に伸び、あごを引きぎみにして首すじを立てて、正面をみずえる姿が、正しい姿勢である。このとき足すじも伸びていることはいうまでもない。腰は入りすぎて、そこに上体の重さがかかってはいけない。重さは足にかかるように、腰をすえる。このように、正しい姿勢で立つことは意外に難しいものである。

8) 肌（皮膚）

皮膚は体全体に渡っていて、つかまえていないが、目と同じように感覚器官である。しかし、目にくらべると鈍感であり、「目立たない」。しかし、重要な役割をもっている。愛情にスキンシップが関与していることは、誰れでも知っていることだが、このようなタッチ（接触）は皮膚の問題である。「肌が合わない」というからだ言葉があ

るが、人間関係を表わしている。この言葉は同じような「気が合わない」という表現にくらべて、人間関係をよりきびしく表現しているといえる。「肌が合わない」場合には、それでもなんとかやっていける雰囲気があるが、「肌が合わない」となると、合わせる余地は全くない。その人との関係は絶望的である。肌はこのように人間関係の根底をなしている。「肌をゆるす」は男女関係の濃密さを表わしているが、これはもともと人間は大人になるほど自分のまわりに空間をおいて、他者の侵入をゆるさない性質をもっているからである。そこを侵入し、タッチまでできるのは、親密な相手のみである。皮膚は親密な人間関係のためのメディアであるといえる。

9) 胸

胸は次ぎに述べる腹と同じように、精神状態と関連して、多くのからだ言葉がある。佐竹(1984)が収集しているが、よくいわれるように、東洋では、心の座を胸と腹にしているのではないかと思わせる。

胸は大きく、心臓呼吸とに関係した言葉が多い。「胸がおどる」というのは、嬉しいとき、活動的な気分を表わす言葉であるが、心臓の拍数が多くなり、鼓動が強くなっているのである。「胸がふさぐ」というのは、気落ちしたり、悲しい時であるが、これは呼吸が浅く小さくなっている状態をさしている。呼吸時における胸の動きが小さい状態であろう。

このように、胸に関したからだ言葉は、上述の手の場合とは異なって、体動よりは生理反応との関係が深い。

胸のからだ言葉に関連して、非常に重要なからだ言葉は、呼吸に関連したものである。例えば「息づまる思い」をした後に、「息ぬきをする」というような表現があるが、これは正に呼吸に関した言葉である。緊張したときに、「息づまる思い」をするわけであるが、このときには明らかに、呼吸が止まっている。息ぐるしい感じがするのである。従って、このような状態からぬけ出てリラックスするためには、「息ぬき」をするとよい。事実、止まっている呼吸をゆるめて、息を吐き出すのである。これによって緊張がとれる。

呼吸は精神状態と密接な関係をもっている。「気」という言葉は東洋ではよく用いられ、その適用範囲は広く、複雑な内容を含んでいる。しかし、その根本は呼吸にある。そして呼吸は吸気より呼気に意味がある。「元気をかせ」といって、はげましたりするが、具体的にはどうしろというのであろうか。気の元とは何なのか理解しがたいが、いずれにせよ「気を出せ」ということであろう。つまり「呼気せよ」と考えられる。元気をだす方法は息を出すことである。元気がないときには、息がつまっている。したがって、これを強く吐き出すことが、活気を出す方法である。議論などで、活発に反撃している人のことを、「あの人は一人で気を吐いている」という。「元気をだす」のは、このように具体的な呼気のことと考えられる。

10) 腹

腹は胸と同様に心の座である。多数の言葉があるが、ここでは「腹が立つ」という言葉のみを取り上げたい。怒った状態を表現するのに「腹が立った」という。「怒りました」というより実感が伝わってくる。問題はなぜ怒ることを「腹が立つ」というのであろうか。

この問題のかぎは、「立つ」にある。怒るという精神状態と腹の現象との間には、怒ったとき、「腹が立つ」という生理反応が生じていることにある。からだ言葉がもつ実感はいずれも、心と体の間にこのような関係が成り立っていることからくる。怒ったときに腹の現象として、「立つ」ことが生じていると考えることができるのであるが、腹がねたり、立ったりするということは理解しがたい。そこで、「たつ」という言葉について調べてみると、その内容に、横になっているものが、縦になるという意味のほかに、「動き出す」という意味のあることがわかる。「雲が湧きたつ」とか、「湯がわきたつ」といった意味である。もともと動き出すということである。このことから、「腹が立つ」は「腹がたつ」が元来の意味であるといえる。つまり、「腹がもともと動き出す」ということである。もしそうであるならば、怒りとの関係は容易に理解することができる。すなわち、怒りという精神状態のときには、同時に胃腸が生理的変化をおこしていることはすでに知られている事実であ

るからである。極端な場合は、「断腸の思い」というように、腸捻転を起こす人がいることも知られている。このように、怒ったときには、腹が生理反応をを起こして、動いているのであり、この辺の微妙な感覚を日本人は「腹がたつ」ととらえたのだということができる。

腹はこのほか、「あの人は太腹だ」とか「腹のすわった人」というように、パーソナリティを表現したり、「腹をわって話す」というように、コミュニケーションのあり方や、「腹心の部下」というように対人関係を表わしたりする。

11) 腰

腰も東洋では重視していて、体動の根底をなしている。ここでは、腰とパーソナリティとの関係を表わすからだ言葉を取り上げたい。そして、それには興味深いことに、物性を表わす表現が総て含まれていることである。

「腰の高い人」「腰の低い人」というように、腰には高低があり、それは同時にパーソナリティを表現している。「腰の低い人」とは、対人関係において、謙虚な人ということであるが、他の言葉では代えようがない人柄を表わす微妙な言葉である。「腰の重い人」「腰の軽い人」というように、腰には重量がある。その人の活動性を表わす実に味のある言葉である。「腰が強い」「腰が弱い」というように、腰には強度がある。「腰がぐだけ」たり、「腰ぬけ」の人は、「腰が弱い」のである。容易にまいらないパーソナリティを表わす。「もの腰の柔らかい人」というように、腰には剛度がある。対人関係において、柔軟な態度の人、剛直でない人ということであり、パーソナリティの柔軟性を表わしている。最後に、「ねばり腰」というように、腰には粘度を表わす言葉がある。容易にあきらめないパーソナリティを表わす言葉である。「二枚腰」というのは土俵際で、容易に倒れない相撲取りのことをいうが、このように多彩な腰についてのからだ言葉があるのは、相撲という体動を経験している日本人独特のものかもしれない。

腰はこのほか、「腰が据わる」とか「本腰を入れる」など態度を表現する言葉もあり、腰という文字が体（月）と要から成り立っているように、腰は身体の要めと認識されており、同時にパーソナ

リティを表現することが多いということは、腰の姿、すなわち身体のあるようが、根底においてパーソナリティにつながっているということを示しており、興味深い。

12) 足

腰から下は、脚（大腿部）とひざ、すねやふくらはぎと足から成り立っているが、ここでは足について取り上げる。

足は、日常ほとんど意識されることがなく、軽蔑されているといってもよい。実に地味な存在であるが、考えてみると、人間と大地をつなぐ、唯一の部分であり、関心をはらう必要がある。「足を地につける」という言葉は、足の指先からかかとまで、足裏をすべてぴったりと大地につけることである。これは、どっしりと心を落ち着け、現実的になるという意味をもっている。我々は日常足は地についているものと思っているが、事実は意外にそうではない。足指はちぢこまり、かかとは地につかないで、「つま先立ち」していることが多い。「浮き足立つ」という言葉は心が落ち着かず、動揺した状態を表わすが、このようなときには、上述の足の姿になっていることが多い。心を落ち着けるときには、まずもって、「足を地につけて」みるのが「肝要」である。この足と垂直に立った背中と首の姿からは、大地としっかりとつながった、自分の存在を感じ、心の安定を感じることができる。

3. 「からだ言葉」の理解の方法—体動訓練—

身体分析のための一つの方法として、からだ言葉を考察してみることは意義がある。しかし、からだ言葉はとかく静的な印象を与える。ノンバーバル行動における概念を用いるならば、ポスチャ（姿勢）といえる体の状態であるが、姿勢は静的な体の形と考えられやすい。しかし、姿勢は長い体動と考えるべきである。その意味では身体分析は体動分析といってもよいものである。姿勢は長い動きであると同時に、習慣づいた動きの蓄積でもある。

ここで取り上げた意味でのからだ言葉は体動の表現である故に、からだ言葉の理解は、体動を経験することによってのみ達成できる。からだ言葉

は言語の世界の論理では理解は不可能である。

例えば、「愁眉」という時、言葉上で愁いの眉毛と読めても、意味の通じない言葉である。これは、眉毛をよせて、眉間に縦しわをよせて渋面を作り、その時の体感を感じてみるほかない。そしてその体感を通して、その言葉が苦悩の感情を表わす意味を理解することができるのである。同時に「愁眉を開く」というほっとした気持ちは、渋面をとり、縦しわをとくとき、ひたいを広くしてみてもわかるのである。

したがって、からだ言葉の理解は、体動を多く経験し、体動に対する感受性を高めることによって可能である。体動の感受性を高めるための訓練を体動訓練と名づけることができる。

体動訓練には多数のものがある。いわゆるスポーツもその一つであるといえる。しかし、ここでいう体動は運動ではない。つまり、筋肉や筋力の向上をめざした動きではなく、あくまでも体感の増進をめざした動きである。このためには、動きは筋肉の収縮よりは伸張、緊張よりは弛緩をめざしたものになる。

このような心身の弛緩についての訓練は、自律訓練をはじめ、筋弛緩法が開発されている。また、西洋起源のものばかりではなく、むしろ東洋の伝統的な訓練が多数あり、現在新たに開発されつつあるユニークなものもある。ここでは、それらを紹介するのが目的ではないので省略するが、上述のような体動を通じて体感を増進させる心身の弛緩法として、東洋の伝統的な方法を中心に、わが国で行われている体動訓練について、春木(1985)の枠組みの中で整理し、それぞれの方法の意義を考察してみたい。

1) 人間理解の枠組み

次節でまとめるのであるが、からだ言葉は全体としての人間のあり方が、言葉としてそこに凝縮されているようなものであるが、全体としての人間を知るための視点あるいは枠組みをここで述べておき、さまざまな体動訓練をその枠組みの中に位置づけてみたい。

全体としての人間は全体なのであるから、分割したり、要素に分けては現実の人間の理解にはならない。しかし、一方で分かるためには分けてみ

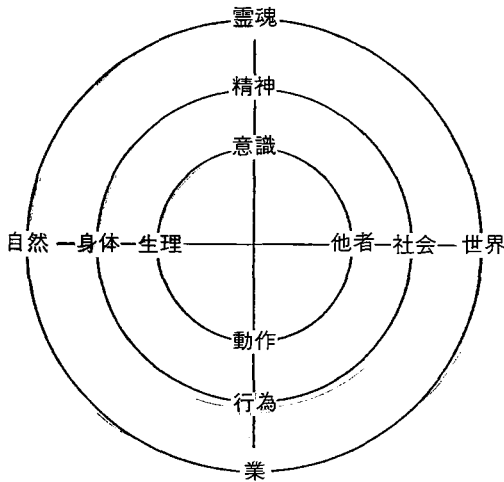


図1 四次元からなる人間のモデル

るのも一つの方法で、伝統的な人間についての諸学問は、この方向をたどってきたのであり、それぞれ精緻なものになっている。その細分化は際限がないが、しかし、大きくはよく知られて常識になっている心身二元論がある。他で述べているので、ここでは詳細は省略するが、春木（1985）は四元論を主張した。結論のみを述べると、図に示されているような人間を知り、理解するための四つの枠組みである。その一は、いうまでもなく、肉体、身体としての人間の側面である。その二は、心、精神としての人間の側面である。その三は、行動、行為する存在としての人間の側面である。その四は、人間関係、社会を本質的に含んでいる存在である人間の側面である。人間を考えるとときには、このどの一つが欠けても不完全でいびつな理解になってしまうといえる。

2) 東洋における体動訓練の位置づけ

東洋における伝統的な訓練（単なる訓練というよりは、人格訓練というべきであるが）は、インド、中国から派生して、わが国においては、多彩なものを生み出している。東洋における方法が、注目されるのは、心身の訓練に、必ず体動をともなっているという点にある。西洋においては、精神の問題については、身体は無視される。西洋の心理療法はこの例外ではない。東洋においては、精神の問題について、常に身体を含む。従って、

その訓練の方法においては、体動をともなうことになる。

東洋の伝統的訓練にはさまざまなものがある。その中で核をなすのは、なんといってもヨーガであろう。ヨーガの方法は単一のものではない。上述の四つの枠組みをあてはめて考えてみるならば、そのうちの一つを特に強調した訓練方法の集合体である。しかし、どの一つをとっても、他のものを含んでいることに注意しなければならない。

プラナー・アーヤマ（調気法）は呼吸ヨーガである。クンバカ呼吸法や浄化呼吸法（カパーラバーティ）は呼吸を中心にしたヨーガである（佐保田, 1983）。しかし、これはかなりはげしい体動をともなう。呼吸法は自律神経（身体）に働きかける唯一の道である。呼吸ヨーガは人間の生理と身体にかかわるものであり、四つの枠組みの第一の身体の枠組みに位置づけることができる。呼吸法については、その他気功法など中国のものがあり、わが国では藤田靈斎が開発した呼吸法が調和道丹田呼吸法として受けつがれている（村木, 1984）。

ラージャ・ヨーガは瞑想中心のヨーガである。ヨーガは再三述べているように、人間の全体を含む訓練であるといえるが、これは特に精神（統一）をめざした訓練であるといえる。パドマ・アーサナ（蓮華坐）やシッダ・アーサナ（達人坐）などさまざまな座法により、精神の内深に向かう訓練である。但しここで充分注意しなければならないことは、このような瞑想がアーサナ（体位法）を含んでされていることである。どのような姿でやってもよいということではない。椅子にしどけなく座っているのは瞑想にならないのである。そこに身体を含んでいるといえる。更にいうならば、蓮華坐は時間の長い体動なのである。ラージャ・ヨーガは四つの枠組みのうち第二の心、精神にかかわるものと位置づけることができる。これは、中国、日本に伝わり、座禅となった。そこから豊かな精神の産物を産み出してきたことはよく知られている。

ハタ・ヨーガはいわば体動そのもののヨーガである。体動訓練にかかわるヨーガということならば、ハタ・ヨーガに限っていうべきかもしれない。

ハタ・ヨーガは体操ヨーガともいわれるように、アーサナ（体位）という体の姿をとることによって筋肉を訓練することと思われやすいが、体位そのものばかりでなく、体位に近づく過程も重要である。これを番場は“佛の舞い”といったが、その体位に近づくまでの体動とその体位をとく体動を重視することである。また、その体位を長く維持することも、長い体動と理解するならば、ハタ・ヨーガは体動ヨーガといってもよいだろう。このようなヨーガは当然筋肉弛緩をもたらすと同時に、体感の増進をもたらす。そして、ハタ・ヨーガといえども、常に呼吸と瞑想をとまなう故、体動を中心に人間の全ての側面に渡った訓練であるといえる。上に述べた座禅も、バドマ・アーサナという一つのハタ・ヨーガであり、また、バドマ・アーサナに限らず、全てのアーサナに意味を求めることができる（番場、1986）。ハタ・ヨーガは四つの枠組みにおいては第三の動作、行動の次元に位置づけることができる。東洋におけるさまざまな訓練法は、その大部分が、この枠組みに位置づけることができる。それらの中でも、体動を更にきわめたさせているのが、太極拳である。太極拳になると、ヨーガのように筋やすじの体動に焦点があるよりは、体全体の動き、移動に焦点があり、動作よりは行為に近い。移動を中心にして、筋弛緩することも目指しているが、移動という体動は同時に他者を含んでくる。要するに人目が気になるのである。このように太極拳は、本質的に他者を含んだ体動訓練でもある。このことに関して、野口体操（1972）は、わが国で生まれたユニークな体動訓練といえる。

最後に、四つの枠組みのうち社会（他者）の側面にふれたい。不思議なことに、ヨーガは人間の全てに渡る訓練であるといってきたが、四元論からみると唯一、この社会（他者）の側面が欠落している。上述したように太極拳にはこの側面が暗に含まれているといえるが、具体的な他者との関係の中でのものではない。もっとも、推手（二人でやる太極拳）はここをうめる方法ではある。このように考えるならば、ヨーガや自強術療法（近藤、1979）や真向法（真向法体操普及会、1985）などいずれの体動訓練においても、二人でやる方

法が工夫されている。しかし、これらの場合、二人でなければならないということはない。本質的に他者によって成り立つ方法ではない。したがって、二人の場合でも、本来やるべき人とそれを助力する人という関係になる。

二人によって成り立つ体動訓練、すなわち本質的に他者を含む体動訓練とはいかなるものなのか興味深いテーマである。ここではにわかに回答しがたいが、東洋の伝統的方法の中で、これに関わるもの是指圧（あんま）である。指圧は本来から二人で成り立つものとしてある。その意味で、ここに取り上げる価値があるといえる。しかし、ここには問題もある。その一つは、指圧においても、される人とする人との区別のある指圧ならば、ヨーガやその他でみられる二人でやる補助的な方法と違いはないことになる。指圧やあんまにはさまざまな考え方と技法があるようであるが、患者を単なる肉体とみだてて、それをもみほぐす術であるとするならば、本来二者を含むものである指圧も、その本質はすてられているといえよう。あんまを求める患者の心理は「手当て」の感覚に対する欲求がある。弛緩の大半は「手当て」の感覚によって生ずる。二者で成り立つ指圧の本質を生かした指圧方として、増永（1974）が開発したものは興味深い。その本質は術者も脱力してゆっくりとやるところにある。これはヨーガや太極拳にみられるゆっくりとやるということと一致する東洋的方法の共通点である。

もう一つの問題は、指圧は筋弛緩をめざしたものであるが、体動にとぼしい点である。筋弛緩の達成のみで、体感の増進はあるが、上述してきたような筋肉や体全体の動き、すなわち体動によって養われる面が多いと考えられるからである。この点をつくものとして期待されるのが、成瀬（1985）が進めている動作療法である。これは元来、脳性まひの患者の筋弛緩をめざした動作訓練であったが、その訓練法を精神病患者や神経症者に応用することになったものであり、その時点で、動作療法となった。訓練法と療法の間には本質的な差はないものと考えられるが、これを単なる筋弛緩による治療法としてだけでなく、二者（患者と治療者）を本質的に含んだ弛緩法、体動法ととらえ直して

みると、今後の展開に興味つきないものがある。

このような社会（他者）的側面に関する体動訓練として竹内（1982）の演劇訓練、伊東（1983）のニューカウンセリングなどがある。

4. 人間理解のための「からだ言葉」

本稿で、からだ言葉を取り上げることによって問題にしたかったのは、次の点である。

1) からだ言葉というものが存在することへ注意を喚起したことである。その国語学的な研究もさることながら、心理行動学的な観点からのアプローチがありうることを指摘した。その糸口はとりあえず、ノンバーバル行動として研究することであり、その対他的な側面であるノンバーバル・コミュニケーションの研究もさることながら、その対自的な側面についての追究も必要であることを指摘した。このノンバーバル行動の対自的な側面こそ、からだ言葉につながる道なのである。

2) からだ言葉は、精神と身体が切りはなせない状態でそこに現象していることを示してくれる。身体の状態をいいながら、そこに相即不離の形で、心の状態（具体的には気分、感情）を表わしているのである。「息づまる思い」は緊張した気分と息をつめることが共に現象して、真に「息づまる思い」の状態なのである。したがって、からだ言葉は人間の現実的で、真なる姿を表わしているといえる。このことは、例えば、臨床場面において、患者がもらすからだ言葉の重要性を指摘することになるであろう。「あの人とは合わない」というか「あの人とは肌が合わない」というかで、その合わないさには隔たりがある。「やせる思いをしています」という人が、以前よりやせてきているならば、かなりはげしいストレス状態にあるというべきである。からだ言葉は真実を語っている。

心身が相即不離に表現されているからだ言葉の存在は、人間が心身一如の存在であることを示す確実な証拠である。心身二元論の克服はあまりに

も大きな問題であるが、意外にもこのような身近なことから省察に新たな糸口がみつかるかもしれない。

3) からだ言葉の理解は、体感ぬきには不可能である。論理の問題ではない。したがって、体感をみがくためには体動の訓練が必要である。人間にとって、「動くということ」がどのような意味をもつものか、今まであまり考察されてこなかった。¹¹⁾

人間を理解するために本質的なものとして、行動（動作と行為）を含めるべきである。あるいは、人間を理解するためには体動という方法が必要なのであるといえる。体動は論理と同様、精神を理解するために必要な一つの方法なのであると認識すべきである。このような体動の技法として、東洋に多くのものがあることを指摘した。

文 献

- 番場一雄 1986 ヨーガの思想 NHK 出版協会
 春木 豊 1985 行動学序説（II）—人間のモデル
 と行動の概念の意味— 早稲田大学大学院文学研
 究科紀要 31, 1-15.
 泰 恒平 1984 からだ言葉の本 筑摩書房
 伊東 博 1983 ニューカウンセリング 誠信書房
 近藤芳朗 1979 自強術療法 朝日ソノラマ
 真向法体操普及会 1985 真向法 朝日ソノラマ
 増永静人 1974 指圧 医道の日本社
 村木弘昌 1984 改定版 丹田呼吸健康法 —調和
 息入門— 創元社
 成瀬悟策 1985 動作訓練の理論 —脳性マヒ児の
 ために— 誠信書房
 成瀬悟策 1986 動作療法 九州大学教育学部付属
 障害児臨床センター
 野口三千三 1972 原初生命体としての人間 三笠
 書房
 佐保田鶴治 1983 ヨーガ入門 池田書店
 佐々木正人 1987 からだ：認識の原点 東京大学
 出版会
 佐竹俊三 1984 腹と胸 —身体言語ものしり辞典
 — 大正大学出版部
 竹内敏晴 1982 からだが語ることば 評論社

〔注〕このような「動くこと」の意味については、
 佐々木（1987）の興味深い考察がある。