

呼吸すること、今を生きること。手のひらセルフケア協会会報誌

BREATH

ブレス
June 2015
第13号

2015年11月28日(土) 29日(日)

龍村式指ヨガ インストラクターの ための研修会 in 京都 開催決定!!

対談

白梅学園大学学長

手のひらセルフケア協会 理事長

汐見 稔幸 × 龍村 修

子どもは“小さな大人”

保育の現場で考えるヨガの面白さ

子どもは「小さな大人」 保育の現場で考えるヨガの面白さ

白梅学園大学学長

対談 汐見稔幸 × 龍村修

手のひらセルフケア協会理事長

今回の対談相手は、シクレヨン しんちゃん[®]は最高の子育て教科書だ!といったユニークな教育論、子育て論で知られる教育学者、汐見稔幸氏。今、子育てや保育の現場にある課題を、ヨガの世界の面白さでひも解きます。

身体をテキストにして「生命」を学ぶ

汐見稔幸氏(以下、汐見)「私は、子どもたちの身体と心を深く結びつけて保育に携わる人たちに、ぜひヨガの世界の大事さを伝えたいと考えているのですが、初めての人の説明するところ、ヨガというのはどういうものか、説明すればよいでしょうか?」

龍村修理事長(以下、龍村)「現代の人たちにふさわしい言い方をすれば、自分の生命の働きを最大に発揮するための「行法(ポーズ)」と「考え方(哲学)」です。

現代は、心と身体をバラバラに扱っていて、その繋がりに気づくチャンス

が少ないと思います。

汐見「教育の現場でも、それは痛感します。身体のことという保健の授業で病気になるらないとか、体育の授業になってしまっ、身体が自分の知的世界とかメンタルヘルスとかいわゆる自我とくに深く繋がっているというようなことは教わっていません。

ヨガというのは、どういう原則とか基本法則を通じて、そういうことを人間に悟らせようというのでしょうか?」

龍村「今、身体は脳の道具となっていてすよね。ところが、私たちの先祖は、今の私たちがやっているような分析的な科学技術や方法などは持っていませんでしたから、結局、真理を把握するためには、観察するしかありませんでした。

観察する中で、「心が緊張しているとき、身体はこうなっているんだ」といった具合に、身体の法則に気づき、学んできたわけです。だから、ヨガでは、身体は脳の道具ではなく、「身体法則」を学ぶテキストなのです。

例えば、下痢をしたとき「何か変なものを食べたかな?」「ああ、昨日食べたあれだな」「そうか、あのおいがす

る物は食べちゃいけないんだ」というように、私たちは学んでいますよね。

そうした「身体法則」というのは「生命の法則」であって、それをさらにもう少し詳しく見ていくと、自然を支配している法則なんだ、ということに気づいていくのですね。

これが現代の教育の中に抜けているのだと思います。

身体というのは一番身近な「自然」

汐見「現代は都市化が進み、子どもたちから自然がどんどん奪われているという現状があるので、親御さんの中にはもっと自然の中でわが子を遊ばせようという動きがあるのですが、私は、それだけでなく、外的な自然と共鳴する、子ども自身の中にある自然というものに着目することが大切だと思うのです。

人間の中の自然というのは英語ではヒューマン・ネイチャーですが、それにはちゃんと法則があつて、それにしっかりと従って生きれば、人間はそんなに苦しまなくて済むのではないかと。そういう人間の中にある自然の論理、法則にどう気づくかということ、実は現代の子どもにとってもっと大事なことはないか、という気がしています。

龍村「まったく同感です。身体というのは、一番身近な自然なのです。

例えば、身体はどこかが凝ったとき、それは血液の流れが悪くなっているということですよ。

自然を見てみれば、川の淀んでいるところにはゴミが貯まって、流れが悪くなる。やがて、そこはバイ菌がウヨウヨするようになります。

血液の流れが滞ってくると、それと同じことが身体の中でも起こってくる。そう考えると、体が硬いというのは単に硬いではなくて、自分で自分の血液の流れを邪魔することをやっているのだということに気づく。すると、じゃあ身体を動かして血液の流れを良くしよう、という発想ができると思います。

流れている、変化しているというような自然界で普通に起こっていることが、自分の身体の中でも働いている、ということに気づいていく。それを観察することで、理解を深めようということこそがヨガの哲学です。

言葉や概念を外して 真実を知るのがヨガ

汐見「ヨガとは、広い意味で人間の自己省察を通じた自己教育の方法なんです。

龍村「そうですね。ただ、今はヨガと言っても、エクササイズのような形で伝えられてしまっていますが、行と呼ばれるポーズをするだけではダメで、智慧が生まれてくるような行い方、学



びを伴っていないとヨガではありませ
ん。智慧と行のバランスが大事です。
だから、ヨガをやると、何かのポー
ズの後に、必ずくつろぎのポーズをし
ます。そのポーズは瞑想なのです。ヨ
ガのもととの意味は神と結びという
意味ですから、本来、ヨガは瞑想その
ものなのです。行とは、その瞑想がで
きるようになるための座法なのです。
どんな刺激を与えると身体はどう反
応するのか、というのを自分で観察し
続けなさいということなのです。
汐見…なるほど。ヨガ＝瞑想というの
は、たぶん自分の中にある自然を見い
だしていくことの大切さをいっている
のでしょね。社会によってコント
ロールされてしまった自分から、言葉
のもとと手前にあるような、脳という
ともっと原始的、生命的な働きをも
う一度活性化し、取り戻すためのもの
ですよ。そのために、社会に拘束さ
れた自分を少しでも解放して自分のあ
りのままと向き合う、そのための手立
てが瞑想すなわちヨガですね。

龍村：おっしゃ
るとおりです。

例えば、杉や
松といった概
念を忘れて、
ただそれらに
触ったり、お
いのかいだり

してみると、「ああ、一つの生命なん
だ」という感覚が生まれると思うので
す。言葉があることで、生命と触れ合
うことがなくなってしまふ。そういう
ものを外すのが瞑想なんです。

ヨガの素晴らしいところは、ポーズ
をやつて、自分の身体を見る、観察す
る、感じることで、身体のことを知る
感性が自然に高まっていきます。これ
を繰り返していると、身体を脳の道具
として動かそうとするだけではなく、
自分の中で不自然な偏った情報や間
違った情報に気づいていく利点がある
のです。

言葉の世界で真実をとらえようとし
たら、どうしても限界がある。本当に
わかる世界というのは言葉にならない
部分があるのだと思います。

汐見…言葉の限界を超えるということ
は、言葉を生み出すもとにあるものの
世界に向かうということでしょう。か
ら、それが身体だということなんです
ね。そのためには、自分の身体でつかむ、
自分の身体にきくしかないのですね。

子どもたちにも大切な 「気の身体」という考え方

龍村：私がもう一つ、現代の人が取り
入れなければいけないと思うのは、「気
の身体」という考え方です。

「病氣」「気が強い」「気が上がる」
などという言葉があるように、昔の人
たちは目に見える物体よりも、気の動

きを見ていたのです。

「気の身体」という考え方を取り入
れると、「気が緊張しているから落ち
着かせよう」といった具合に、エネル
ギーのコントロールを、呼吸を通じて
行えるようになります。

ヨガや気功といった東洋の訓練法と
いうのは、気を鎮めて、本来持つてい
る胆（はら）の力を出させるのであつ
て、エクササイズや筋トレでは間に合
わない部分があるのです。

気を鎮めて、一番バランスのいい脳
の状態にする。そうしたら、今一番必
要な態度や心で、そのことに接するこ
とができるということなのです。

私は保育の世界でも、気を鎮めると
いった発想が必要なんじゃないかと
思っているのです。

ごはんの前に背筋を伸ばして、
ちょっと目をつぶり、呼吸を30まで数
えることでもいいですよ。そして、
食べ物に感謝しましょう、って。そう
いうことをやるだけでも、多分何かす
ごく変わってくるんじゃないか、とい
う気がしています。

ヨガをやると 子どもたちの顔が変わる

汐見…今、発達障害と言われている子
どもたちが増えている、と言われてい
ます。それで、保育現場も対応に苦労
しているわけです。

そういう子どもたちの理解とか、上

手なコミュニケーションを考えると
き、今おっしゃった「気の身体」とい
う発想で見直してみたら、まったく
違った対応が生まれてくるかもしれな
いでしょね。

龍村…そうですね。私たちが子ども
のころは、もっと身体を使って遊んで
いました。

でも今は、ゲームやパソコンをいじ
ることのほうが多くなって、全身を使
うことは少なくなってしまつていま
す。その影響はとて大きいものがあ
ると思います。気が上がったまま戻ら
ない。何かずっと興奮したままにある
というか。

私は、「子どもヨガ」というかたち
で、今まで子どもたちともヨガをやつ
てきましたけど、確実に子どもが変
わつていきます。

汐見…具体的にはどのようなことをや
るのですか。

龍村…子供たちには難しいことをやる
必要はありません。楽しいという情動
がものすごく大事です。

例えば、四つんばいになって走る「イ
ヌ走り」「トカゲ歩き」「カエルジャン
プ」など、動物の動きの真似をするヨ
ガの訓練法があるのですが、それをや
ると、原始的な脳幹部分が鍛えられま
す。子どもたちの顔つきもガラッと変
わつて、生き生きと生きてきます。また、
すごく素直になるのです。

ただ、形だけでやっつけていてもそれはヨガになりません。自分の身体の内側に目を向けさせるような指導は必要です。

**本当の学びは面白い。
面白く思えないのは
何かが欠けているから**

汐見…わかりますが、子どもたちに自分の身体の内側に目や気持ちを向けさせるのに、いい方法ありますか？

龍村…やはり呼吸です。今、吸ってるな、吐いてるな、と自分の呼吸をただ観察させるだけでいいのです。呼吸に意識を向けるだけで、身体の内側が目が向きます。そして、不思議なことに、私たちの心は落ち着いてくるのですよ。

また、私がやっている「指ヨガ」というのも、子どもたちはとても面白がってやります。調べてみたら、脳にすごく変化があったのです。

だから、パソコンを操作するばかりではなくて、指を動かしたり手を揉むということも、今後の教育に取り入れていったらいいのではないか、と思います。

身体の仕組みだとか、脳の発達に合った動かし方をすることが、本来の生命の働きを、十分に発揮させることになるのではないのでしょうか。

汐見…なるほど。子どもたちの生命の働きそのものに対する感性をていねいに育てるということですね。脳科学的

にも、情動や意欲のコントロールといった高度な働きをするには、脳の中の生命活動を司るある意味原始的な部分、脳幹部ですが、そこを活性化しない限り、うまく働かないと言われています。おっしゃっていることは同じですよ。

自分の身体とちゃんと対話できるような力を、どう育てていくかということですね。

龍村…ヨガをやっていると、自分のものの見方、感じ方が変わってきて、既成のものが見方がつぶされてしまうのです。

だから、やり出すと本当に面白い。面白く思えないのは、何かが欠けているのです。教育というのは面白くならないとダメでしょう。

汐見…学びというのは、感動しながら次第に自分らしくなっていく過程のことですから、本当の学びは、やはり面白くないと、我慢しなければいけないというのが間違い。自分の生命を輝かせることは、我慢していても伸びないのです。

ヨガがよく理解できるようなことや、小さな子どもが求めていることや喜びといったものも、もっとよく見えてくるかもしれませんね。そこがうまく繋がれば、日本の保育も、また新しいアプローチができるのではないかと、という気がしてきました。

龍村…今日は本当にありがとうございました。

汐見 稔幸 (しおみ・としゆき)

Profile

白梅学園大学学長。東京大学名誉教授。専門は、教育学、教育人間学、保育学。『エデュカール』編集長。臨床育児・保育研究会等、保育者を中心とした研究会を複数主宰。近著に『本当は怖い小学一年生』(ポプラ社刊)がある。

龍村式指ヨガ インストラクターのための研修会 in 京都

- 開催日：2015年11月28日(土)・29日(日)
- 会場：関西セミナーハウス
京都市左京区一乗寺竹ノ内町23 <http://www.kansai-seminarhouse.com/>
- 参加費無料(一般参加不可)

※詳細および参加のお申し込み受付方法は、次号(14号)にてご紹介します。お日にちをご予定下さい。