
養生法と大学教育

—東洋的身体技法の大学教育における意味—

遠 藤 卓 郎

1. はじめに

「身体がいつも心に届けてくれる声があるのだということを肝に銘じて、できるだけ健やかな身体を心がけようと思う。そうすることが、心の平静を呼び、毎日を健やかに過ごせるようになるだろうから。また、そうやって身体の声や気というものを感ずるということは、他者や大地や天空など、自然界に溢れる何らかのサインのようなものにも敏感になることだと感じた。」

これは学生レポートの一部である。静かではあるがそこに確かな豊かさを感ずるのは筆者だけであろうか。大学教育にたずさわる教師の一員として、そこに授業前後の確かな変化を読み取ることができることを幸せに思う。その変化とは少し奇異な表現かもしれないが「身体からの認識の変化」である。

気功や呼吸法などの東洋的身体技法を中心的な教材として授業を行っているが、学生の反応は百人百葉である。驚くほど敏感で急速に感覚を磨いて行く者、じれったいほどに頑なに過去の自分にしがみついている者、まさに一人一人が個性的である。授業が進むにつれて学生の中に少しずつではあるが様々な変化が現れてくる。座る姿勢が良くなってくる。立ち姿に軸の片鱗が見え始め、歩く姿も心なしか凛々しくなってきたようにも感じられてくる。

単なる健康法だと思って始めた学生達自身がその変化を実感しているようだ。授業では実習ノートやレポートを課しているが、そこにおける記述には、

単なる健康法という範疇に収まりきれない豊かな内容が溢れている。大学教育という観点からみる時、そこに大きな意味が内包されているように感じられてならない。特に昨今の学生の身体的、精神的現状を見る時、その感は必要性という錘を加えながら、さらに深まってゆくように思える。

後に詳述することになるが、養生法の授業で一定の教育効果が得られている。そのことをまず報告したいと思う。そしてできればその意味を大学教育という観点から考えてみたい。

「いつでも、どこでも、誰でも」という普遍的認識を目指している西洋近代科学、その教育を行っている大学において、「今、ここで、自分の」という個別的認識を特徴とする東洋的身体技法を教材とした教育を行うことにどのような意味があるのだろうか。大学教育において、学問そのものを教えるかどうかについては、大学の大衆化と共に議論のあるところであるが、少なくともく学問的精神に基づいて行われねばならない>ことは言を待たないだろう。西洋的理性のもとで東洋的伝統文化を教える、その中で何が生まれてくるのか、矛盾は深まるばかりのようにも見える。

授業を実践する中で、筆者なりの答えの萌芽を見い出すことができた。その授業での教育成果を確認すると共に、養生法の大学教育における意味を考えてみたい。

2. 授業で学生が体験したこと

授業の中で学生たちは色々な体験をしている。学生の実習ノートやレポートから、そして筆者自身の観察結果等も加えながら確認してみたい。

2.1 体と呼吸とリラックス

別に眠るためにやっているわけでも、眠ることを奨励しているわけでもないのだが、深呼吸の練習をやっていると、授業の開始当初、学生達はしばしば眠ってしまうことがある。問題は仰臥姿勢にあるらしい。緊張をはやく取

るためにヨーガの安らぎのポーズで、日本風に言えば大の字に寝っ転がって練習をする。時間は10～20分間。深呼吸と言っても無理な呼吸はしない。7～8割程度吸っては吐く。これをゆっくり・ゆったり・ゆるやかに繰り返す。呼吸が安定してきたら、体の余分な力みや緊張を取って、自分の体を感じるというのが課題である。

「気がつくとき先生の声が聞こえた。いつ眠ってしまったのか、全く覚えていない。」

「何時間も熟睡した後のように何か清々しい感じがした」

「普通に寝たよりも疲れが取れた感じがする」

不覚にも熟睡してしまったことに学生は少しばかりショックを受けるようである。早速、家でも試す学生が多い。「よく眠れるようになりました。」「家でも、すぐ眠れるようになりました」とわざわざ報告してくれる学生もいる。それはそれで素晴らしい、良いことではあるが、先にも述べたように眠るためにやっているわけではない、身体的に最もリラックスした状態を体感するために行っているのである。リラックスするために深呼吸を使っている。

「深呼吸を続けている間に段々と気持ちが落ち着いてくる、心が安らいでくる感じがする」

「呼吸が落ち着いてくると、静かな感じがしてきた。外の物音も、蟬の声も、隣の人の寝息も同じように聞こえてはいるのだが、どこか遠くで聞こえているような感じがする。」

ゆっくり、ゆったりとした深呼吸は、体ばかりでなく心も安らかにしてくれるらしい。そればかりか、自分と心や体との関係もおだやかにしてくれるらしい。心と体が安らぐと少しばかりの疲れでも寝入ってしまうのではなかろうか。授業が進むに連れ、眠らないで済むようになるが、呼吸法が安定してくると、安らいだ体と心に様々な変化をもたらしてくれるようである。

「深呼吸で体の力みをゆるめていく時に、手足がびりびりした。そのう

ち鼻口の呼吸ではなく全身の毛穴から呼吸する感じがした。」

「呼吸すればするほど体が重くなっていった。本当に床に埋もれているようだった。」

深い呼吸によって開かれてくる体の世界である。これからが東洋的身体技法がもたらす世界である。授業も進んで後半に入る頃には、眠ってしまう学生はほとんどいなくなる。時に徹夜明けなどで大酺をかいってしまう学生もいるが、そのころには他の学生もそれをほとんど気にしなくなっている。

2.2 体に出会う

授業ではなるべくはじめの頃に「感じ取り」という種目をやることにしている。これは竹内敏晴の「感じ取りレッスン」からの借用だが、本授業では立ったままでやっている。腕の力をできるだけ抜いて立ち、その傍らにパートナーが立つ。相手の手首のところに指をあてがい、ゆっくり、やさしく斜め前方、振り子が振れる方向に持ち上げる。適当なところまで上げたら、ゆっくり静かに降ろしてくる。運動としてはそれだけである。持ち上げられる方の方は極力、肩や腕の力を抜いて、どれくらい脱力できているかを感じ取るようにする。持ち上げる方の方も相手がどれくらい脱力できているかを感じ取るようにする。それぞれの感じ取ったことを言葉で表現してみる。できればパーセントでも表してみる。課題は自分や相手の脱力度を感じ取ることと、それを言葉にすることである。

最初は教師の師範なしで学生が行う。多くの学生の腕は軽やかに上がってゆく。大抵の学生は脱力度60～90%と言っている。そして上げている方の学生もそれくらいの数値を言う。次に教師が「僕は60%くらいの脱力度だけど、ちょっと見てください！」とあって師範する。学生の一人に上げてもらう。協力してくれた学生が怪訝そうな顔をする。思ったように上がらない。それに重そうにしている。指1本では挙がらないようだ。指を4本使って挙げ始める。少し上がるが、縄のれんを押したようになって、腕はずり落ちてしま

い、うまく拳がらない。見ていた学生たちは「アレッ！」という顔をする。中から「そうかあ、そうだよなあ！」という声も出たりする。「力が抜けていればこうなるよな！どうだい、頭では納得できたかな？」と問いかける。学生は不承不承だが頷いている。「それではもう一度やってみよう。」多くはまだまだ半信半疑のようだ。「演技してんじゃねえのか!？」という声すら聞こえてきたりする。そこで「演技でも良いからやって見てください。」と大きな声で言う。それでも訝しげに首をかしげる学生が多い。「何で上がるんだあ！おかしいな！」と自分で自分に文句を言っているような声も聞こえてくる。「脱力しよう、脱力していると思っているのに、勝手に腕が相手の手に同調して上がっていく」のだそうである。確かにそうなのである。意志に反して上がってしまうのである。演技しても良い！と言われていても、それでも上がってしまうのである。「くやしい！なんでだあ！」と叫びたくなってしまうのもわかる気がする。

こうした事態、すなわち自分の意思とは関係なく、体が動いたり、感じたりすることは、以後の身体技法においてもしばしば起こってくる。

「太極気功を行っている時、膝がガクガクしてきてしまい、体がどうかしたかと思いましたが、スワイショウあたりで落ち着きました、自分の『体』ながら驚くことで一杯です。」

「手が手でない感じがした。肩から下が無いような感じがした。」

「息を吹き入れた筋肉がググ〜ッと伸びていった。あんなに側筋が伸びたのは初めてだ。」

普段、私達は自分の体は自分の思い通りに動くものと思っている、彼らもそう思っていたようである。自分の意識でコントロールできない体を体感して、少し困っているようである。

いずれにせよ学生達は、自分の体に意識を向けて、ほんの少し静かに「体の声」に耳を傾けた時、まさに「出会う」という言葉がぴったりするような、自分の体との出会いに直面することになる。はじめの頃は、学生達も驚き、

戸惑っているようだが、授業が進むにつれて段々とそれにもなじんでくる。そしてやがて落ち着いて自分の体を見つめるようになってくる。

「自分の身体に起きていた微妙な変化とかを少しずつ理解するのがおもしろかった」

「体がゆるんでいくときには、自分の筋肉は何もしていないつもりでも意外に力が入っているということに気がついた。そしてゆるんで行くときには関節が軽く音を立てているような気がした。」

「体は無有体というか、不定形生物のような気分、床にぺたーーーー」

「この授業でゆったりと、ゆっくりと、自分のペースで呼吸をしているうちに、『気持ちの良い呼吸』がわかってきた。体の奥深くに、ずーっと静かに吸い込んで、すーっと吐く。吸うときに、体の中を広げてゆくと、深い呼吸をしている感じがあった。その時によって呼吸の深さは違ってしまいが、たまに、どこまでも吸えるような、どこまでも吐けるような気持ちになるときが一瞬ある。」

これらの例に共通しているのは、いずれも体の内側を感じたもの、すなわち自分の生きている体を内側から感じたものである。生き生きとした中身と広がりをもった、まさに＜生きている体＞が感じ取られている。そして、注目したいのは彼らがそこにある種の「深さ」を感じ取っていることである。単なる量的広がりや奥行きではなく、質的な「深さ」が語られていることである。筆者の体験（気功修練における）からも言えることだが、体を深く緩めてゆくと、体の広がりや深みと奥行きの果てしなさにはやはり驚かされる。この授業で、彼らは自分の＜生きている体＞を深く感じ取り、まさに体に出会っている。

2.3 「自分」に出会う

前項で、学生達は自分の「体に出会う」と書いたが、それは自分の体との対話であったと言っても良いだろう。その自分の体との対話が、自分との関

わりに何らかの新しい進展をもたらすこともある。

「自分の体なのに自分で気づいていない、感じていない部分があるということを知った。そしてその部分を感じる方法、つまり『自分を知ること』のひとつの方法を知ったのだと思う。何気なく使っていた自分の体を以前よりも大切に感じるようになったし、なにより自分のことが少し変わったような気がして嬉しかった。」

「この授業で学んだ一番の収穫は、『自己の再発見』である。今まで考えもしなかった自分自身の分析、感じ方を学ぶことができた。特に、『まず、体に聞いてみる』というフレーズが……今までの生活からは比べものにならないほど、精神的にゆとりができました。」

授業では、「呼吸法の基本原則」というプリントを配布しているが、その要点は、＜体に聞きながら＞、＜無理をしない＞、＜ゆるめて・ゆっくり・ゆったり・ゆるやかに＞である。この「体に聞きながらやりましょう」という原則に沿って、呼吸法をやりながら体との対話を進めて行くわけであるが、その体は自分の体である。この自分の体と対話するということは、自己認識へとつながって行く。自分の体と対話する、そして、その際＜感じたこと＞を＜考えること＞が、「自分を知ること」につながって行くようである。

そのことを繰り返すことによって、彼らは少しずつ変化して行くように見える。授業も終盤の頃には、少し深くなったような、或いは柔らかな調和がもたらされたような、おだやかに充足したような、そんな印象を感じさせるようになっている。

そうした、自分と出合い、自分を知ることにおいて、学生達の中には随分と深い体験をする者も出てくる。

「生かされていると思う。自分の命の流れを感じる。いろいろな自分が見え、観念に縛られていた自分が崩れて、私の場所が私の中にできてきたり、私の存在がはっきりとしてくる。」

「僕はここにいるよ……って言うか何というか、自分の存在を思い切り

感じる。」

2.4 他者との交流

体の世界が豊かに立ち現れ、体を通して自分が開かれてくると、それ以外のものにも感覚は開かれてくるようだ。その一つに他者の体がある。生き生きと実在感をもって感じられてくるようである。＜呼吸を合わせる＞という種目などで、その典型例を見ることができる。座っている相手の背中に両手を当て、掌を通して相手の呼吸を感じ取るという種目である。静かに相手の呼吸に自分の呼吸を合わせてゆく、それだけを5分間くらい行う。他は何も無い、ただ感じるままに任せる。この時、ある学生は「友達の体が息づいている」のを感じ、「友達の体が息しているのを肌で感じてびっくりした。少し怖かった」等と思い、中には「呼吸を合わせていたら、本当に一つになったように」感じる者も出てくる。

ところで、どうして「怖い」等と感じたりするのだろうか？他者の体を生きている生々しい存在として感じる機会がそれまで持てなかったのだろうか。「始めて人の呼吸を手のひらで感じた」、「背中に手のぬくもりを感じたけど、あんなに暖かく感じたのは始めて」などの表現からその辺の事情が読み取れる。このあたりにも現代学生の抱えている問題点が浮かび上がっている気がする。

この他にも学生達は様々な形で他者と交流する体験を持つ。この授業では気功の技術を教材化して伝えているが、その一つに手を触れないで、手の平から気を出して相手に感じてもらうというものがある。気を出す感覚と気の調整力を養うためのものだが、以下はここでの彼らの体験の一例である。いずれも初めて体験した感覚らしい。

「人によって感じが違う。どうしてだろう、同じようにやっているのに。」

「自分では手の平の中に何かがあるような感覚しかなかったが、人によっては熱を伝えてくる人もいるし、風圧のように圧力を高めてくる人も

いる、びりびりと電気のように痺れさせてくる人もいる。」

「相手にどんな形で伝えようかとイメージを使った。そうしたら相手は《手のひらの真ん中へ》とか《指先へ》とか、部位までわかることに驚いた。」

「すごい体験です。受け手の人が、形や色まで当ててくれました。私はイメージして、そのイメージと呼吸を変えたただけだったのですが・・・」

このように人によっては、形や色まで伝えられたり感じ取れたりできる。これを気を介してのコミュニケーション、他者を知る一つの方法と見て取ることはできないだろうか。この気によるコミュニケーションも始めの頃は何となく感じられるだけである。仄かに、微かにしか感じられないが、やがてははっきりと明確に感じられてくる。そして習熟してくると相手の意図や心理などすらも感じられるようになってくる。

ここでも彼らは当初、驚きを持ってこうした事態を迎えているが、驚きながらもその雰囲気は明るく、笑顔とともに好奇心・探求心に満ちた顔をしている。

2.5 鮮やかな世界

体がほぐれ、自分が開かれてくると、他のことやものにも感覚は開かれてくるようだ。他者の存在もその一つであったが、周りの世界もまた生き生きと実在感をもって感じられてくるようである。

「・・・脱力して気づいたのは、いかに自分が緊張しているかということと、脱力すると物事を受け入れやすくなるということだった。夏の暑さに暑い暑いと思うよりも、フッと力を抜いてみると、涼しく感じるわけではないが、不快だった暑さがそれほど耐え難いものではなく、そこにあるものとして受け入れることができるようになった。他にも呼吸を意識することで風や木のまわりの水みずしい空気に気づいたりした。」

こうした心の変化や周りを感じることの変化は彼の場合だけではない。多

くの学生が似たような経験をしている。「風と虫の声が妙にさえ渡って聞こえ」たり、「堅い床なのに、沈みこんで包まれたよう」に感じる者も出てくる。「岩にしみいる蟬の声・・・の様な感じで、音が身体に入ってくる感じ」を受ける者もいる。

彼らが感じているのは、脱力した体で、緊張を解いた心で、＜今、ここ＞で感じていることである。まさに生きている世界そのものと言ってよいだろう。彼らがそれまで感じていた世界、すなわち、強く閉ざされた体と緊張を強いられた心で感じていた世界は、自分と対立・対峙するものであったに違いない。体をほぐし、心を柔らかくした時、自分の生活している環境がまさに生きている世界として生き生きと蘇るように見え、感じられてきたのであろう。それは外なる世界の何かが変化したのではなく、自分の内なる何かが変わったことによって、この世界が変わったように感じられてきたのであろう。

こうした変化は気功や呼吸法をやっているときだけではなく、日常生活においても持続して感じられてくることもある。

「授業が終わったときに、周りの色が変わって見えた。変な意味でなくて、本当に周りが明るく見えていた。」

「この授業で自分を外に向かって解放するということをやり、自分は体の内側と外側でくっきりと分かれているのではないのではないか、と思うようになった。そして、自分と周りとはつながっているのではないか、と思った。」

「僕の場合、本当にリラックスできたときというのは、周りが一切気にならなくなる程自分が静かになってゆく。これは全く何も聞こえなくなるというわけではなく、意識はあり、聞こえていながらも、『自分』という存在がどこか違うところにいるような感じだった。そうしている間はとても心地よく、心の底から安心していられた。」

3. 授業方法の工夫 ー東洋の内容を，西洋の方法で

上述のような変化や効果には，気功や呼吸法等の東洋的身体技法の持つ特性が大きく働いていることは推察されてよいだろう。しかし，一方でカルチャーセンターや社会体育施設等においても同じような内容のプログラムが行われていたりするが，こうした効果は出ているのであろうか。健康になったとか，丈夫になったとかの声を聞くことはあるが，本授業で学生達が体験したようなこと，すなわち＜身体からの認識の変化＞というようなことについては寡聞にして聞こえてこない。

仮説に過ぎないけれども，敢えて言ってしまうと，養生法の教材的特性と授業方法の工夫との合併効果，もしくは相乗効果によるものではないかと思われる。そこでこの授業を特徴づけている授業方法の工夫について確認しておきたい。というのも，はじめにのところで，＜学問的精神は最低限度必要である＞と述べたが，その実現の場としては，本授業では教育内容の面ではなく，教育方法，学習方法の面で実現しようとしているからである。

物理学や生物学のように教材そのものにおいて，或いは教育内容において，既に科学的精神が実現されているものについては，ことさらに教育方法においても科学的精神を強調する必要はないのかもしれない。しかし養生法などの東洋的な教材を使用する場合については，必要な配慮だと思われる。特に普遍性や整合性とは相容れない要素を持つ教材を取り扱う時には，特に配慮しておく必要があるように思える。

3.1 授業の概要

授業の形式的外観だけ簡略に述べておきたい。主に1・2年生が対象で，年齢は18～20歳の男女である。工学系の学部で4クラス（各20名前後で殆ど男子学生），文・社会系の学部で4クラス（各30名前後で約6割が女子学生）を行っている。授業内容についてはシラバスを参照されたい。クラス特性などに応じて内容や順番は若干の手直しを行っているが，ほぼこの通りに行

っている。なおテキストについては、シラバスに示したものの他にプリント5～7枚程度を授業中に適宜配布している。

3.2 授業方法の工夫

授業の目的は、学生の身体的自立能力、特に理性に基づいた自己開発力の育成により重点を置いている。それを実現するために、そして上述したような事情から授業方法にはいくつかの工夫を施している。工夫の基本的精神は「理性に基づいて」である。この理性については詳しく論じる余裕がないが、授業では、先の学問的精神をこの理性という言葉に置き換えて説明しているので、授業で学生に伝えていることをそのまま紹介することにする。

「理性にとって無くてはならない要素は3つあります。知識批判力、方法論的能力、反省的能力です。このどれが欠けてもだめであり、しかもこの3つが有機的に連携している必要があります。そして、この3つを統合している当のものが理性です。」

○ 「信じない、拒まない、事実から判断する」 ―受講の心得―

これは授業開始当初に、この授業を受ける上での望ましい学習態度の一例として、学生に紹介している。

「信じない」とは、信じることから始めない、という意味である。ある特定の存在や理論を「信じる」ことから始めようとする分野もあるが、この授業では「信じない」ことから始めるよう提案している。科学的に実証されていないものについては、まずは信じないで判断を保留し続けるという態度である。特に、気功等の分野では、一見まことしやかな説明や理論等を屡々見かけるが、これらについてはよく吟味してから判断するよう注意を促している。教員自身の説明や解釈等についても例外ではなく（技法についての技術的な説明は別にして）批判的に聞くように指示している。

「拒まない」についても同様である。現在の知識や考え方や理論で説明が

つかないからといって、そんなことは存在しない、あり得ないと無視したり、現象そのものを否定したりしない。そうすることは、「信じることから始める」と方向は異なるが、本質的に同じ態度である。たとえ今の知識や考え方では説明がつかなくても、はじめから拒否はしないで、現象は確保し続けながら、判断は保留し続けるという態度である。

「事実から判断する」は、判断保留のまま何もしないのではなくて、事実を積み重ね、その事実が語り出すのを待つという態度である。十分に事実が積み重なってから、自分の知識と思考を駆使して判断して行こうという態度である。

この態度自体も学生に強要するものではなく、参考にして自分にとって最も良い受講の態度を自ら見つけ出すようにと指示している。

○ 実習ノート ー<感じたこと>と<考えたこと>ー

実習ノートは学生が毎時の実践を記録しているものである。記録する主なことは<やったこと><感じたこと><考えたこと>の3つである。授業終了時に提出し、教師がコメントを書き、翌週の授業開始時に返している。この実習ノートの教育的意図は、学生が自分の体験を対象化し、考察の対象にすることにある。<感じたこと>と<考えたこと>を区別して書くよう求めているが、この<感じたこと>は現象（たとえ主観的ではあっても）に相当し、<考えたこと>は解釈に相当する。この現象と解釈を区別することによって、学生は自分の体験を確認し、それを思索する立場に立つことができる。時間はかかるものの、結果的に学生はこれによって落ち着いて、自分の体験を考察の対象にすることができる。一見、時間の無駄のように見えるかも知れないが、このことが意外に大きな意味を持っている。


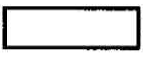

○ 期末レポート ー体験を思索するー

授業の最後に提出する期末レポートは、この授業を通して学んだことを構

造的に再確認することを教育上のねらいにしている。課題は以下のように出している。

=====

1) 養生法に関わる身体技法について

① 本授業で学んだ養生法に関わる身体技法を簡潔に項目化し、やなどで囲って空間的に配置し、図式化しなさい。またその項目間の関係を矢印などで表わし、そのそれぞれに a, b, c, . . . と符号をつけなさい。

② ①で図式化したものを文章で説明しなさい。なお、技法上の説明（やり方等）は不要です。主に身体技法の意味、技法間の関係、.等々を説明・解釈しなさい。

2) 養生法に関わる身体技法以外で、本授業において学んだと思うことを3つ挙げ、それぞれ見出しを付け、各々について説明しなさい。

3) 「呼吸の深さとはなにか？」授業で経験したことを例に挙げて考察しなさい。

=====

シラバスにもあるようにおよそ3回目くらいの授業時に配布している。その折りに、課題や書き方等を説明した後に、毎授業での学習内容がレポートに反映されてくるので、実習ノートを充実させるように、引いては実践の中身を充実するよう指導している。レポートと実習ノートは結果的に密接に関連してくる。実習ノートが素材となって、レポートが構築されるように課題は設定されている。

○ アドバイスシステム ー外の目と内の目ー

本授業では、学生同士の相互アドバイスを活用している。その教育的ねらいは、学生の思考において、他者の観察事実（パートナー等による）と内感

的自己観察事実（自身の）との摺り合わせを行い，より正確な自己認識力を育成すること，及び運動を見る目を養うこと等である。

学生に説明しているこの意味や役割を以下に挙げておく。

- * 運動技術を見る目，考える能力を養う
- * 現象観察力，事実抽出力，原因分析力，対応策案出力を養う。
- * 理性的コミュニケーション能力を養う。
- * 相手の表現を越えて相手の表現したいことを理解できる能力を養う。
- * 他人の成長に関与すること，そのことによって自らも成長すること。

4. 大学教育における意味

養生法の授業で学生たちの体験したことは大学教育という観点からみてどのような意味があるのだろうか。少し原点に戻って考え直してみたい。

4.1 生の技法として — 体の「よみかきそろばん」—

この養生法の授業では学生が屢々眠ってしまうと上述したが，ある時期，工学系のクラスで7割の学生が不眠症，もしくは不眠気味だと訴えていた。この時は2回に分けて呼吸法と眠り方について指導したが，結果的にはその80%がよく眠れるようになった。こうした効果は，気功や呼吸法などの養生法そのものの持っている癒し効果ゆえのことだろうと推察されるが，これらの身体技法は多少未熟でもかなり効果的に健康を維持・発展させることができる。たとえ厳密な理解ができていなくても，技法の基本さえ確認してやっていれば，ある程度の健康増進効果が期待できる。

一般的に「からだ」はほぐされると柔らかくなる。硬く固まってしまった筋肉や関節も，じっくりほぐせば柔らかさを取り戻す。それは確かだ。そのための技法を身につけておくのは長い人生にとって有益であろう。肩こりや軽い腰痛の治し方を技術として知っておくことは，ちょうどかけ算の九九を知っておくと買い物やちょっとした計算に便利だというのと同じように。大

学教育にとっては、少しレベルの低い消極的な意味ではあるが、現実の学生達の実態を見ると、悲しいけれども切実な必要性だと言わざるを得ない。

体のほぐし方だけでなく、座り方、歩き方、立ち方、眠り方、起き方等、生の基本的な技法を習得しておくことは、長い人生にとってどれほど有益であろうか。勿論、その正しい知識と技法を身につけた上で、独自に工夫を重ね、自分自身のやり方を確立してゆくことができれば（大学生にはそれを望みたい）それに越したことはない。

本来、こうしたことは家庭教育の間に、或いは義務教育期間内に学校体育の授業などにおいて、基礎的な養生法としてこれを修得させておくべきことではある。しかし今の家庭や義務教育課程にそれをする力がないことも悲しい現実である。現実の学生達の実態を見る時、必修にする意味すら十分にあると言って良いであろう。少なくとも基本的な呼吸法（丹田呼吸法や深呼吸の仕方など）と良い姿勢に関する知識と習慣くらいは必要不可欠な教養として教えておいた方が良いと思うが、いかがであろうか。

4.2 身体の教養として 一体を知る一

受講してくる学生達の多くは、当初、自分の体をよく知っていると思っているようである。例えば身長が〇〇cm・体重〇〇kg、体力は劣るが運動神経は良い、鏡を見て少し痩せ気味だけどスタイルはまあまあ、といった具合である。勿論、プロ選手のように体を動かしたいと思ってもそうは動かないものだとか、自分の体には見えない部分があるということも知っているが、それも含めて自分の体のことはよく知っていると思っているらしい。

しかし、その知り方のほとんどは自分の体を外から見た時の知り方である。身長も体重も客観的数値で示されるが、それはまさに第三者の目から見たものである。そして、彼らにとっては他者との比較も重要な要素になっているらしい。自分がどう動いているかを自分が知ることより、友人より巧いかどうか、美しいかどうか、強い弱いといったことの方が大切なよう

である。自分の体の価値や意味を他者との関係で見ている。つまり彼らは自分の体を外から見た情報で知り、外的関係の中で位置づけていると言って良いだろう。

彼らは自分の体を内側から見るなんて全く意識したことすらないように見える。「内側」というのは変な表現かもしれない。これは解剖学的な意味での内側ではなく、内部感覚による身体経験の総和、或いは体を内側から感じた身体像、そういったものである。いずれにせよ、そのような自分の体の知り方についてはほとんどの学生がしていない。

一方で、本授業を履修し終わった学生は、レポートで以下のように述べている。「体がなくなれば生きられないのだから体が大切だと頭では思っている、体で感じたことはなかった。でも、気功で体に意識を置くことをして、自分と体との距離が縮まったと思う。」この学生が言っているように、通常、体は病気の時でもない限り、意識されることはない。そういう意味では体を忘れて生きておるときの方がむしろ幸せな時だ、と言って良いだろう。またよしんば体が大切だと頭でわかっていたとしても、「生」の実感としてわかっているというわけではないことが多い。命に関わる病気や怪我をしたときに「初めて体の大切さが身にしみた！」という話はよく聞かれるが、これなどは体の大切さが実感としてわかったということの好例である。しかし、ここは注意が必要である。この場合、その重要さを実感したというのは体の異常さによってである。ところがこの学生は健康な体で、体が大切だと実感しているのである。養生法の授業において体に意識を向けることで、それを実感したというわけだが、その意味は大きい。

すなわち、学生達が実感した体の大切さは、消極的な時の体ではない。消極的な時とは、命を宿している体とその命の営みに障害や危険が生じた時、いわば非常時という意味である。学生達が授業で体験した体は、健康な時の、積極的な時の体である。命を宿している体とその命の本来の営みを行っている時の体である。そして、自分が内側から感じた体である。

ところで「体は小宇宙だ」とよく言われるが、内側から感じる自分の体も実は小宇宙と言って良いほどに広がりとお行きを持っている。この小宇宙を知の対象として捉えることは、人間的教養にとって極めて重要なことのように思える。なぜなら先にも見たとおり現在我々が「身体」という言葉で表象することができるものの殆どが客観的に見られた肉体や身体である。解剖学的知識にしる、生理学的知識にしる、バイオメカニックス的知識にしる、全て体を外から見たものである。極めて偏っていると言わねばならない。こうした外から体を究明している知識（一般的、普遍的）も大切ではあるが、全く同じ重さで大切なのが内側から感じられている体についての知、自分の体についての知（個別的、特殊的）である。

なぜなら自分の体は自分そのものであると言って過言でないし、自分の命は他ならぬ自分の体に宿っているからである。自分が自分の体に働きかけようとする時、直面するのはこの生きてうごめいている、この体である。他者や世界に働きかけようとする時、黙って共に働いてくれるのは、内側で感じつつ、共に在るこの体である。その体が小宇宙と言って良いほど広大な領域を形成している。一人一人の体があるのである。この自分の体についての知が欠落していたり、貧しかったりして良い理由は全く無いと言って良いだろう。

この内側から感じている体の知は、教養という観点から言えば、単に必要だと言うだけでは不十分である。外側からの知とのバランスも大切である。しかもその質と量の両面においてバランスが取れている必要がある。さらに、それらは有機的に統合されていることが望ましい。そうあってこそ教養ある身体ということが出来るであろう。

そして、大学教育という観点から重要だと思われることは、この統合をいかに行うのかということである。本授業では＜考えること＞によって統合しようとしている。この統合を＜自分が＞＜考えること＞において行うというところが重要である。考える主体は自分でなければならない。しかも理性を持った自己であって、いかなる他者が考えてもそれは意味を為さない。命を

宿している体の実感を、理性的自己自身が考えるということではければ統合は起こりえないし、意味をなしえない。

この意味で本授業の実習ノートが果たす役割には大きなものがあるように思える。実習ノートに＜感じたこと＞と＜考えたこと＞を記録するということが、自分の体の実感と知的思考とを融和させるきっかけとなっている。

4.3 「知」と「生」の統合契機として 一体で知る、体から知る一

ところが一方で、現実の学生達は、情報化の急激な進展によってであろうが、吸収しなければならないとされている知識と技術に溺れかけているように見える。大学における教科の学習課題だけの話ではない。社会で生きて行くために、乗り遅れないために、汲々となつてはいないだろうか。「時間がない!」「忙しい!」という言葉が免罪符になりかけている。社会全体も我を忘れて、走り続けているように見える。殖えすぎたネズミが集団で暴走し、やがて海に吞まれて行く話を聞いたことがあるが、それに似ている気がする。学生達もそのような社会の中でいわば外的な要請に背中を押されるようにして生きている。

そして、やっとの思いで吸収した知識に溺れて自己を見失いかけ、見失いかけている自分を忘れようとして、またもや外に知識を求めているように見える。さらには吸収した知識がまたもや新たな知識を請求してくるという悲しい姿も見えてくる。今や外側からも内側からもせき立てられ首をうなだれている姿しか見えてこない。

それらの知識を追求することが悪いというつもりはない。問題はそれらの知識が彼らにとっては外的なものだということにある。彼らの「生」にとっては間接的な知なのである。情報化の進展はその間接度を更に強めている。それらの知識は知の発生現場から、現場のリアリティからどんどん遠のいてしまいつつある。彼らはそうしたリアリティの感じられない知識と情報の洪水の中で生きている。

前にも述べたように、学生達はこの授業で様々な体験をしている。養生法の技法を学んで行く過程で、知らなかった体に出会ったり、思わぬ自己発見をしたり、他者との不思議な交流をしたり、世界との新たな触れ合いなども体験してきた。それは体験という言葉が表しているように「体」で実感しているのである。この体験で知り得たことを、内側の知、或いは内側からの知と言うこともできるだろう。

こうした内側からの知には大きな意味が有るように思える。レポートである学生は次のように書いている。「改めて自分を見つめ直せたように思えた。しかも気功とは何かという定義を考えるのではなく、その行為から自分とは何かというものを見直す良い機会だった。」少し解説が必要であろう。前後の文脈から彼が言いたかったことを説明するところである。自分を見つめ直せたのは、認知心理学とか認識論などの自己認識に関する理論や知識に基づいてではない。また気功における自己認識とは何かといったいわば「定義」から演繹的にそれを行っただけでもない。気功を実践することから、すなわち自らの行為から、自分を見直すことができたと言っているのである。言い換えれば既にある外なる知識で自己を見つめ直したのではなく、体から（体の行為から）自己を見つめ直すことができたと言っているのである。

再度、確認したい。この授業で彼らは「体験した」のである。直接的に自分の体を体験したのである。自分の体で直接に感じたのである。自分の体から知り得たのである。それらは直接的な知である。これ以上ないと言っても良いくらいにリアリティに溢れている。「息を吹き入れた筋肉がググ〜ッと伸びて」いたり「脱力していると思っているのに、勝手に腕が相手の手に同調して上がって」しまったのは自分の体なのである。そして「自分の身体に起きていた微妙な変化とかを少しずつ理解するのがおもしろかった」のである。

友人の背中に掌をおいた時、友人の体の中に息づくものを感じ「怖かった」と感じたのは、初めて感じたからである。その掌で人の呼吸を、息づかいを、

息吹を、命の営みの一端を感じたから、単なる知識としてではなく、実感したから、驚いてしまったのである。

「風と虫の声が妙にさえ渡って聞こえ」たり、「堅い床なのに、沈みこんで包まれたよう」に感じ、「音が身体に入ってくる感じ」を受けたのも自分の体で感じたのである。周りの世界を体を通して感じているのである、リアリティに溢れて。

彼らはこの授業で初めてそうしたことを体験したようである。これまで、彼らはいかにそうした体験から遠いところで生きて来ていたのだろうか。いや正確ではない。彼らも豊かな体験をしてきているに違いない。ただそれをそれとして気づくことなく過ごしてきたにすぎないのであろう。もしそうでなければ、今、気がつく可能性すらもないであろうから。

ここにも大学教育にとって重要なことを見い出すことができる。世界の認識ということに関しても同様の構図が見えてくる。外側の知、一般的な知、普遍的な知も大切だが、内側からの知、個別的な知も共に大切である。さらにはそれらのバランスをとることが必要ではないだろうか。その質と量においても、それらの有機的な統合と調和を図るということも必要であろう。そして、その統合をいかにして行うかということが重要である。ここでも大学教育である限り、理性に基づいて、それが行われることが望ましいことは言を待たないであろう。

この点でも本授業での実習ノートや期末レポートの役割は重要である。特にレポートの果たす機能は「総合」と「統合」という点において顕著である。レポートの課題は先に述べた通り「この授業で学んだと思うことをまとめる」ことであるが、学生は14回分の自らの実習ノートを手がかりに或いは素材にして、自分が体験したことや学んだことを振り返り、全体的に構造的にまとめようとする（とにかく一枚の図にしなければならないのだから）。この時、彼らの頭脳の中では、かつての自分の体験とその時の思考をもう一度、知的思索の対象に据えて、総合的にその関連性や関係性を思索するということが

行われている。そして漸く完成した図を今度は文章化するわけだが、その過程で、彼らは再び学んだことや体験したことの意味を問い返すことになる。このことが、自分の体や他者や世界の持つ意味を、一人一人の「生」に関連づけ、位置づけ、その認識を深めてゆく働きをしているように思えてならない。

5. 結論に代えて ―自分と体と心と命―

先にも述べたが、現代の学生の実態には憂慮すべきものがある。問題は、「自分」と「心」や「体」との関係が希薄になってきてしまっていることである。自分そのものであるこの体を、外からの目でしか知ることがない、自分の体の実感を痛みや異常という場合でしか持てない、他者の体に息づいている命を自分の体を通して実感したことがない、自分の心を苦しみや抑圧感等としてしか感じられない、周囲に息づくものを利用の対象としてしか見ることができない、そういう体や心の状態が他者の体や心を傷つけたり、損ねたりしてしまうことに繋がっていくのではないだろうか。

本授業で学生達が体験したように、自分を自分の内側から感じ、自分の体や心に豊かな広がりや深さを実感した時、自分の大切さが、そしてそれを支えている命のかけがえのなさが、身に滲みて実感できてくるのではないだろうか。その実感をゆっくりと味わい、噛みしめ、振り返りながら考えることによって「自分」と「心」と「体」が融和し統合されてくるのではないだろうか。

他者を感じるためには、まずもって自分が自身を実感できていなければならない。他者の体や心を、自分の体や心を通して実感したとき、他者の大切さやかけがえのなさが身に滲みて感じられてくるのではないだろうか。人が喜びに満ちあふれているとき、外から見て或いは周囲の状況や言葉から「この人は喜んでいる！嬉しそうだ！」と頭で判断できることも大切であるが、その人の喜びを、自らの体と心で内側から感じるができるとしたらどう

であろうか。一つの命が体と心で喜んでいるその心地よさを、もう一つの命がその体と心で感じるとしたら、どうであろうか。これは想像力の問題ではない。感受性の問題である。感応と共感の問題である。授業の中で学生が「友達の体が息づいている」のを感じた時、実は触れられている方でも、単に触れられているという感じを持つだけではなく、「自分が息づいていることを、触れている人が感じている」と感じてもある。一つの命が体で息づいているのを、もう一つの命がその体で感じた、共感したということではないだろうか。

ちょっと見方や感じ方を変えて見れば、現実の「生」はかくも豊かに息づき、広がり、繋がりあって生きている。一方、テレビのニュース番組では、悲惨な事件の頻発を報じ、解説者が声高に人間性そのものの崩壊を嘆いている。吸収しなければならない情報や知識の量が格段に増加している現代社会、歪みは一人一人の体や心に皺を作り始めているように思える。「知」と「生」が背を向け反目しながら立っている姿が目につく。浮かんでしまう。

客観的で普遍的な知の集積と創造に走り続けねばならない現代の大学においても、学生の教育が極めて重要で本質的な課題であることは言うまでもないだろう。明日の知を担うであろう一人一人の学生に、人間としての、一つの生命体としてのバランスと調和のとれた在り方を教えることは当然の責務であろう。そればかりか知そのものに対する責務でさえあろう。高度に専門的な知識や技術を教育するためだからと言って、人間の体と心と命を軽視しても良いといういかなる理由も見つからない。

あとがきに代えて — 謝辞 —

この拙い論考を鎌田章先生に捧げます。この論考の趣旨はかなり以前に鎌田先生から頂戴しました。あまりに大きな課題に腰を抜かし、担えきれない悔しさと恥ずかしさにめげてしまいそうです。先生の優しい励ましに支えていただいて辛うじてここまでできました。深く感謝申し上げます。