

ボディナミクス (Bodynamics) について (その1)

— 「性格構造」の概要 —

On the Character Structures of Bodynamics

原 口 芳 博

Yoshihiro Haraguchi

要約：スウェーデンで創始されたボディナミクスについて紹介した。これは心理療法の中でも、身体心理療法 (Body Psychotherapy) に分類されるアプローチである。それは心と身体は同調し、連結していると考える立場であり、心と身体に主体的に関わり両者をつなぎ、全体のバランスを図り、自他に対する肯定感を志向するものである。その発達理論である「性格構造 (Character Structures)」の概要を述べた。その内容は胎児期から12歳までを、「存在、ニード、自律、意志、愛と性、意見、連帯と行動」という7つの発達段階に設定し、各段階を前期と後期に分類し、それらの各時期に顕著な身体面と心理面の特徴を明確にしたものである。臨床面に関わる場合には、クライアントがこの性格構造のどの特徴を持っているかを理解した上で、その特徴に応じた援助を行うことについても若干触れた。

キーワード：ボディナミクス 性格構造
身体心理療法

I. はじめに

一般的に心理療法は、カウンセリングや精神分析療法に代表されるように、多くは面接室において面接者と相談者が相互に言語を介して、対話し相談者がその言語化によって自己理解を深め、自己洞察が生じ、問題が解決されていく心理的過程であるとされている。

そのような中、1960年代に、ジェンドリン、E,Tにより身体及び身体感覚に関心をおく体験過程療法やそれより発展したフォーカシングが出現した。殆ど同時期に日本においても成瀬悟策によって、催眠療法を基盤とする動作法 (臨床動作療法) が開発され、身体動作や姿勢に注目し、主体的に関わる心理療法が出現し、身体から心へと指向するアプローチが展開されてきているのが心理療法の現状と言えよう。

このように近年においては、アメリカを中心に身体に働きかけて心の安定を図るボディワークも多く開発されているが、さらに身体それ自身あるいはその姿勢動作に含有される「身体意識」ないしは「身体の智慧」の意味に注目し、主体的に自分の「からだ」と自分の「あたま」や「こころ」をつなげ、全体的な統合を目指す心理療法が開発されてきている。それが「身体心理療法」と称される領域と言える。

この身体心理療法の領域に分類されるのが、本稿で紹介する「ボディナミクス (Bodynamics)」である。それはデンマークの Lisbeth Marcher M,A (リズベス・マーチャー) によって創始されたアプローチである。

今回そのワークショップが、ホームカミング主催にて2003年秋から2004年秋にかけて、初めて日本 (横浜) において開催された。そして筆者は計4回のワークショップに参加し、「基礎コース」を修了したところである。そこで本稿では、このボディナミクスの重要な理論である「性格構造 (Character Structures)」と名づけられた発達理論を概観し紹介する。なおワークショップの講師は、Ditte Marcher M,A (ディーテ・マーチャー) であった。彼女は L, Macher の娘であり、

公認ボディナミクトレーナーである。デンマーク、スウェーデン、カナダ、アメリカにおいてトレーニングを行っており、トラウマとショックの専門家でもあり、カウンセラー、ビジネスコンサルタント、戦地における交渉人としての経歴を持つ専門家である。なおワークショップは英語で行われ、通訳及びガイドは、ホームカミング代表のアンドリュー松尾裕生氏であった。

II. ボディナミクスについて

ボディナミクスは、デンマークの600人に及ぶ健康な乳幼児の発達を詳細に調査研究した結果を基に1970年代に理論化され、発展してきたものである。そこで導き出された仮説は「手も脳をコントロールしている」ことであると紹介された。つまり脳と他の体の部分や全部、筋肉、反射神経系はそれぞれコミュニケーションを取っていると示すものである。このことはデカルトの「我思う。故に我あり」という前提から、「我あり。故に我思う」と意識よりも存在が先であると考えられるアプローチであるといえる。このことは面接過程において話すだけでは、なかなか問題は解決していかないことが気づかされているが、それは多くの人が「どうすれば良いか分かっている（意識している）が、それが出来ない（身体行動化）」ということを示している。ここでは心（＝頭の自我）と行動が繋がっておらず、乖離した状態にあるということである。それに関連して、最近の脳研究では、人の頭の自我の支配（意識）は15%と分かってきたという。因みにアインシュタインのそれは25%という結果が出ているとのことである。それだけ人間存在の全体からは、意識（自我）の働く領域はまだ少なく、無意識的な行動は、それだけ身体そのものが持つ意識の働きに多くの場合、支配されているということである。

このことに関連して、熱いやかんと知らないで触った時には、反射神経（身体＝腰椎＝無意識）が働いて、先ず瞬時に手を引き、その後「熱い」と頭が知覚して意識化されるという経過となっている。この身体から始まって「熱い」と意識されるまでの時間は、0.5秒であるという。つまり先に身体（無意識）の反応が先に出現し、その後意識が遅れてくるシステムになっているのである。換言すると身体（無意識）は0.5

秒前に判断しており、その後自我（意識）が知るということである。このように「人間は身体から先に対応している」との視点であり、そのために「身体」を重視し、心と連結させるアプローチと考えられる。それは「身体心理学 (Somatic Psychology)」を基盤にしているとも考えられ、所謂「情動の抹消説」と「情動の中樞説」の両説を統合しているように思われる。

このようにボディナミクスは、身体と心をつなぐ、実際的で臨床的な理論である。そのアプローチの仕方は、健康な子どもの発達を肯定的に見ているものであり、「人の防衛を壊すことは基本的にしない。関わっている人の資力を高めることが重点である」というものである。そうして、「筋肉はアクティブである」として、発達は反射の発達であり、心理的変化は身体的変化と同時であるとも考えている。そのための発達理論として、重要な「性格構造」が理論化されている。これは後述するが、12歳までを7つの発達段階に分け、各段階に心理的特徴と身体的特徴が同時に関連連結していることを示す発達論である。

またボディナミクスにおいては、人やグループと関わる際には、以下の3点が基本とされ、使用されている。それは①グランディング (Grounding)、②センターリング (Centering)、③バウンダリー (Boundaries) である。この3点がしっかりと自分の身体や姿勢を動かしたり、ペアの相手や仲間の協力を得ながら、整えるワークを行う。それは自分の「器を作る」と言われている。①グランディングは肉体的なものであり、地に足が着いた状態にすることである。こうして自分を失わないようにするのである。②センターリングは身体を中心を意識し、そこに留まることである。所謂「丹田（臍下10センチ位下の位置）」であり、この感じが掴めれば、何をしても倒れることがないとされる。③バウンダリーは境界線である。最初の境界線は皮膚（含む胎内）であり、次のはエネルギーの境界線であり、3つ目がテリトリーの境界線であり、社会の境界線である。これらは本能ともつながっているものである。この3点が身に付くように、これらを行く日々の生活で行うことが提案されている。このような身体を使ってワークを行う際に注意することは、息を確実に通すことである。最も強調されることは、そのワークが自分に良かったか悪かったかを、しばし今の

自分(身体の感じ)に問いかけ、良かったことを確認することである。そうして身体と頭をつなげていく手続きを行うのである。悪かった場合はそのワークは控え、しばらく待つようにする。このようにして自分の性格構造を理解し、そのバランスを取り、生き方の成長を志向するのである。

その他の理論としては、「自我理論」があり、11の自我機能があるとのことだが、基礎コースでは、その中の3つの自我機能、つまり①「身体の自我 (Body Ego)」、②「個の自我 (Individual Ego)」、③「役割の自我 (Role Ego)」とそれらの要となる「観察の自我 (Observing Ego)」があると簡単に説明された。①身体の自我は、脳内で作られるもので、本能と情動 (Emotion) で構成される。胎児や子どもは5感で感じ取り、情動で感じ取り、「これは変だな」と身体の自我で感じていく。

また「自分より大きな自分 (Bigger me, Greater me)」に近くいる自我でもあり、それは子どもから見れば、自分より大きな存在である母親に代表されるものであるが、「全てを知っている自分」と考えられているとのことである。また身体の自我は所謂5感と情動のことである。情動の内容は、怒り (Anger)、恐れ (Fear)、悲しみ (Sorrow)、喜び (Joy)、性的な喜びと楽しみ (Lust)、嫌悪 (Disgust)、恥 (Shame) の7つである。「誇り (Pride)」については殆ど説明されず、今後と思われる。5感は本能レベルであり、その活動は脳幹と関係し、情動は脳辺縁系と関係しているとされている。また身体心理運動を通じて、海馬の発達が証明されているとのことであった。このような脳との関係については、表1の通りである。

②個の自我は、情動もあるが、「〇〇が好きだ」な

表1 ボディナミクスによる脳と本能・情動・感情との関係

	脳幹(ワニ的)	辺縁系(猿的)	大脳皮質(人間的)
	本能	情動	感情
	爬虫類に共通 生死に関わる	哺乳類に共通 群れの生存に欠かせない	
(S)	原始的な力・激怒	怒り	いらつき・欲求不満
(S)	恐怖	恐れ	怖い・おびえ
(S)	悲痛	悲嘆・深い悲しみ	悲しい・メランコリー
(P)	気持ち良さ	喜び	嬉しさ・歓喜する・興奮する
(P)	生殖欲求	性的な喜びと楽しみ	興奮して引きつけられる ・魅力を感じる
(S)	生理的なむかつき	嫌悪	不快・嫌う
		恥	自責・恥じる・シャイ
	尊厳	誇り	自尊心

* (S) は交感神経系 (P) は副交感神経系

*ボディナミクスの用語に関しては、デンマーク語から英語に翻訳されているが、日本語の定訳はまだなく、本稿では今回のワークショップ時の翻訳を使用している

どと自分の思いや好みが入る感情であり、これは大脳皮質と関係している。③役割の自我は、「私は父である。私はセラピストである」などの様々な属性や役割についての自我である。この3つの自我のバランスを取る練習としては、ペアの相手から、「あなたは誰ですか？」との立て続けの質問を2分間受けて、その答えを各①②③のレベルで行うことである。これによって自分の自我の弱い所が分かってくるものである。このように身体の自我を中心にして、本能と情動と感情をつなぎ、統合していくことが大きな課題であり目的となっている。またこの3つをつなぐ為の様々なワークが用意されている。

また「ショック ト라우マ (Shock Trauma)」についての理論がある。このテーマは現在の心理臨床領域では、重要なものであるので、そのためのワークショップが予定されている。今後のワークショップで学ぶと思われるその他の理論と項目は、「Repatterning Developmental Movement」、「Developmental Holding And Creating A New Imprint」、「Shock Work」、「Bodymap Interpretation」などがあると思われる。

以上、ボディナミクスは、身体的発達心理学に関する科学的基礎に基づいて理論化され、精神運動発達の研究と実際の臨床活動を展開している。ボディナミクスインターナショナルが設立され、現在ヨーロッパ、カナダ、アメリカなどの8カ国において、トレーニングが行われている。

III. ボディナミクスの性格構造について

ボディナミクスの性格構造は、ボディナミクスの基本的理論あり、非常に重要である。この性格構造は、表2のようにまとめられる。人間の発達について、胎児期から12歳までの身体的発達と心理的発達とは同調し、且つ深く連結しているとする考え方である。各段階を前期 (Early position) と後期 (Late position) に分けて説明されているが、それは固定的な特徴ではなく、その傾向が強いとするものである。そして前期と後期の両者の特徴を有する交差型 (Trans-marginal type) も設定している。性格構造の形成については、その人が発達する過程において、親や周りの人から与えられ、その影響で形成されるものではなく、その人が自己を防衛する際に選択するものであり、主体的なものとなっている。従って自己の性格構造は、生き抜くための防衛機制でもある。それを適切に機能させて、バランスをとり、統合させていくには、それが基礎となって働く自分自身の身体の器 (Container) を着実に安定したものにすることが必要となる。そのためにも器作りは一人で行うよりは、仲間との相互連結関係 (Mutual Connection) で行うことが提案されている。確かに一人で行うよりも、パートナーや仲間と一緒にいる方が遥かに効果が出るものである。このことはワークショップの間にも改めて体験し、実感したことである。つまり人は本来的に社会的生物であり、人は人との信頼感に基づく関係性によって進歩していく存在であることを前提にしているといえる。

表2 性格構造 (Character Structures)

名 称	発達時期
存在 (Existence)	受胎後3ヶ月～生後2ヶ月
ニード (Need)	生後1ヶ月～生後8ヶ月
自律 (Autonomy)	生後8ヶ月～2歳半
意志 (Will)	2歳～4歳
愛と性 (Love/Sexuality)	3歳～6歳
意見 (Will)	5歳～9歳
連帯と行動 (Solidarity/Performance)	7歳～12歳

1. 存在

存在は最初に形成される性格構造である。これは前期が思考型 (胎内から出生前まで)、後期が情動型 (出生直後から2ヶ月まで) に分けられている。この時期は、以下のような内容を持っているとされている。つまり、全ての人はあるがままの自分を愛される権利がある。何が出来るかとかは無関係で、存在そのものが愛されるものである。胎内にいたころ自分は存在してはいけなと危機を感じたり、疑いを持った時にこの性格構造を身に付ける。この時期は使われる筋肉がそれほどなく、主に靭帯とエネルギーが使われる。胎児から誕生直前に問題があった時は思考型に、誕生時あるいは誕生後に問題があったときは傾向として情動型になるとされる。胎児3ヶ月から誕生1ヶ月の間に何も起こらないと、結構バランスが取れているとされている。バランスの調べ方は、先ず自分の身体を感じ取っていき、ただここにいて、自分はここに在る権利

があるのだと、全然疑問がない人はバランスが取れている。これに対して、自分はここにいて良いんだ、リラックスしてられる、愛されていることに少しでも疑いがあれば、思考型か情動型に傾くと、考えられている。それらの特徴は表3の通りである。

大きな特徴としては、思考型はエネルギーが内に向かい、怒りを感じて、恐れ・悲しみを抑え、否認することである。情動型はエネルギーが外に向かい、恐れ・悲しみを感じて、怒りを抑え、否認することである。思考型の代表はアインシュタインが挙げられる。思考型の長所は、想像的、感受性が高い、他の人を感じられ、他の人がそのままでいることを良しとできるなどである。情動型の長所は、感情、情動が豊か、エネルギーが高い、生命力がある、パワー全開で取り組むなどである。存在の特徴については、表3の通りである。

表3 存在 (受胎後3ヶ月～生後2ヶ月) の特徴

前期：思考型 (mental existence)	後期：情動型 (emotional existence)
目は遠くを見つめ、焦点が合っていない感じ	目で背景ごと掴む感じ
皮膚にエネルギーがない。皮膚が薄い感じ 色が白っぽい感じ	皮膚は生き生きしている。身体の中心からエネルギーが活発に出る感じ
身体の中心が後ろ。後ろのドアから逃げられる姿勢。身体が少し捻じれている。声にエネルギーがない	身体はレゴが積み上がっている感じ。エネルギーがある所とない所に分かれ、エネルギー的に統合されていない。首がまっすぐな感じ
抽象的な考えが得意。それを具体化できない	思考で理解することを忘れ、失う。抽象的な考えは弱い
恐れは分かるが、怒りは否認する	怒りは感じるが、恐れは分からない
感情を話す、情動を感じない	情動で動く。情動的な接触を必要とする
エネルギーのコンタクトを求める。エネルギーのコンタクトを感じるのに長けている	ダブルメッセージで激怒する
エネルギーを身体(骨)の中に引く	肉体的に距離を取られると強い反応を示す
ストレス時は自分が消えていく感覚となる	ストレス時は世界が消えていく感覚となる
頭で考えたのが自分と感じる	体で体験したのが自分と感じる

2. ニード

この時期は、次のような発達段階を持っているとされる。つまり私たちは必要とするものを得る権利があるということである。それは食べ物、接触、きれいなオシメなどの必要なものである。生後1ヶ月は大脳皮質が活発化する時期である。乳児は動けず腹ばいで、首の筋肉を使い始める。同様に口の筋肉も使い始める。3ヶ月では肋間筋と背中の筋肉を使い、もっと身体を動かせるようになる。横向きにすると、目で掴もうとしてバランスを崩し、仰向けになり、なぜか違う世界に来てしまい、泣く。それを繰り返す中で元に戻ることを身体が覚えるようになる。このようなことを8ヶ月位までの間に出来るようになる。手も物を掴めるようになる。ただ大きな筋肉しか使えないため、粗大動作であり、巧緻動作は出来ない。自分の周りに

あるものを意識して見始める。遠くにあるものに接触しようとして、這って近寄ろうとする。尻、足、腕の筋肉を使って這う。ゆっくりと腕、背中の筋肉を使って起き上がる。6ヶ月ころには座位が取れるようになる。8ヶ月ころには四つん這いが出来るようになり、その姿勢で前後運動を行う。

前期の大きな特徴は、自分の尊厳を捨てて、他とのつながりを保とうとすることである。そして諦めやすい面がある。長所はとても親切、とても思いやりがある、よく喋ることなどである。後期のそれは、自分とのつながりを捨ててまで、他とのつながりを保とうとすることである。長所は人によく与える、健康的に批判する、ものすごく頑固で諦めないなどである。ニードの特徴は表4の通りである。

表4 ニード(生後1ヶ月～生後2ヶ月)の特徴

前 期	後 期
脊柱起立筋が萎える。腹の前の靭帯で身体を支える。猫背。胸が引っ込む	見た目は崩れていない。脇で自分の胸をロックしてしまう。腰の上の大筋が緊張している
顎が亀のように前に出る。口が大きい。何かを求めようと口を前に突き出す	顎を引いている。話す時、顎を引く。二重顎になりやすい
目が悲しそうに求める感じである	両目でフォーカスできない。一つは楽しみ目、もう一つは不信目となる。どちらかの目の方が大きい
腕に力がない。肩の筋肉が萎え、長い腕があるように見える	しっかり求めない。満足することが困難。疑っているように見たり聞いたりする。ふーんと首を巡らして見たり聞いたりする
足が崩れ、膝が中に入る。足の内側に重心がある	足の内側が高緊張している
一体になることを好む。深い絶望感を体験している	頑固でギブアップしない。健康的に批判する
他人のニードは良く分かる。自分のニードが分からない	自分のニードは分かっている。自分のニードを親(他人)が分かってくれない
心の深いところでは、自分の心を分かってくれないかな、でも分からないだろうとの悲しみを持っている	何が自分に必要か分かっているが、それを他人に分らないようにする。そうして怒りが膨らむ

3. 自律

この時期のテーマは、「好奇心」である。世の中を体験したい。子どもが母親から少しずつ離れたがり始める時期である。この時期に情動と行動の違いが理解されてくる。物に言葉をつけるようになる。何かをする時に人の手助けを受けるようになる。自分の感情を保てることを学ぶ。這い這いし始める。立ち上がるようにする。まだ大腿の前部の筋肉が発達しておらず、足を横の方に動かす。バランスをとるため、足を外向きにする。中心は体の上の方にある。上半身を前に出し、倒れるように歩く。立つと重心は爪先にくる。歩く時はDonald Duckのように足がベタッと床に着くアヒル歩きになる。足の裏の筋肉を全てを使い初めてしっかり地面に立つようになる。腰や靭帯を使う。腰の上の筋肉を使って足を上げて歩く。呼吸のために重要な横隔膜も使い始める。何かを握らせると放すようになり、握って放すことを繰り返す。これをするなど

言っても、覚えているのは5秒くらいで、脳が5秒位しか記憶できない。この時期の子どもは、好奇心と衝動だけで行動している。計画は全く持っていない。何かを見て興奮し、エネルギーを上げてそちらへ向かって行く。自律の性格構造を見る時は、足の開き方を見る。前期は足を外側へ大きく開く。後期の足は外開きとなる。共通の特徴は、自分の情動を感じないことである。

前期の大きな特徴は、助けが分からないことである。後期のそれは、助けを求めないことである。共通していることは、コントロールされることは嫌ということである。それはコントロールに恐怖を感じるからである。またコントロールの戦いが生じるために、親密な関係が苦手となる。この性格構造に引っ掛かると、感情や情動が切れるために、他の人の感情や情動が分からない状態になる。これはビジネスマンによく見かけられる。自律の特徴については表5の通りである。

表5 自律(生後8ヶ月～2歳半)の特徴

前 期	後 期
膝はロックするところまでいかないが伸びている。足は肩幅よりも大きく開き、爪先も開く	爪先は開くが、足の開く幅は肩幅くらい
みぞおち辺りがへこみ、脱力。腹が出る。脇の下の筋が脱力し、腕は前に垂れる	背中の真中を緊張させて、胸を反らす。呼吸は胸式
重心(エネルギー)は臍と骨盤の間辺り。上半身が軽く、三角形となる	重心(エネルギー)は上半身にあり、逆三角形の上半身になる
太ももが太くなる	常に忙しく頭が動いている
心地悪くなると行動で逃げ始める	心地悪くなると言葉で逃げる。話が一つのことにフォーカスできない
助けという概念がなく、助けが分からない。助けてと言ったら、今よりやらねばならないことが増えるようで面倒と感じる	他人は助けが必要。自分は助けが要らない、求めない。セラピーに来ない。正当な学びをしない
批判に対して弱い	自分の問題を否認する達人
人に賛同されないと意欲、エネルギー、衝動を失いやすい	一人で完璧に出来た時に愛されると思う。常に自分が主導権を持って動かす感覚でないと自己価値がないと感じやすい
空っぽ、何もない状態に入ることがある	恩を忘れやすい。今見えないものは頭からなくなる。約束事ができない
無気力で外からの刺激がないと反応しない	状況を自分でコントロールしたい

4. 意志

この時期は意志つまり自分自身の力で動こうとする時期である。自分の力を自分のものとして理解し、それを表していく。10分間位の間の計画をすることが出来始める。自分の力を自分のために使いたい子どももいるし、良いことのために使う子どももいる。例えば動機は正しいけど、やったことは間違っていたなどと、動機と衝動の違いについて自覚を持ち始める。物質的なことと想像、霊的なことの違いが分かり始める。自責、自罰の感覚を持ち始める。自分の情動を力一杯表現する時期である。自分の情動を保てるように学ぶ時期でもある。複数の情動を一時に感じられるようになる。色々な役割を実験し始める。物を具体的に考え始める。これをやったら、選択したら、こういう

結果になるということも分かり始める。二極性（二面性、敵か見方か、正か悪か）が分かり始めるが、二極の間はない。男の子と女の子の違いが分かる。これよりは大きい者がいる、さらに大きい物があるなどと分かる。自分の意志を使って、何かを計画できるようになる。日本でも国民性としてこの意志は目立つ。文化の中に深く浸透している。前期の代表はマザー・テレサ、ナイチンゲール、マンデラ大統領である。前期の長所は非常に忍耐力がある。自分をどう捧げるか知っている。人生を純粋で善意で見ていく。後期の長所は、有能な役者、女優が多い、結構我慢強い、ユーモアを持っていることなどである。意志の特徴については表6の通りである。

表6 意志(2歳～4歳)の特徴

前 期	後 期
自律後期よりも足が中に入る。下半身が重くなる。重心が臍より下となる	サイズのきついジーンズを履くように腹を引っ込める
尻(肛門)をきゅっと締める。尾底骨も下(中)に締める	尻は前期と同じくきゅっと締める
肩が中に入る。脇腹の筋が萎える。手は少し前に出る(ゴリラっぽい)。肩の上に腕が乗せられる	背を伸ばし、肩が少し上がる。肩の上に腕が乗せられない
表情は悲しさを抑えている。ちょっと困ったような表情をしている	人を批判する時、もろに馬鹿にするより皮肉を言うことが多い
自分の情動と行動を抑え込む。自分の中に爆弾がある感じ	自分の力を目一杯出すが、対人関係では抑える。自分を抑えて心地悪くなって、相手のせいにして、批判し相手を押し返す
いつも自分が不十分で、足りない感じがある。全てを知っていなければと思っている	他者の提案は全て跳ね除ける。自分で決断しないと気がすまない
一生懸命取り組むが、完璧でない所を見つけ自分を罰する。自分が悪いと思い、行動を取る	コントロールに強い拒否。決断した途端、コントロールされたように感じて、別の決断をしたくなる
純粋で善意で何かをして関わるが、無邪気にやるか、あれっ違うと思うと自責かのどちらかになる	安心感の中にいる時は、善意で物事をする
善意ある目的のために、終り無き取り組みと戦いの人生。ねばならないという思いが強い	他の人の仕返しに嵌まる。それが正義だと思う。生きていく中で問題を感じたり、上手くいかないことと全て人のせいにする
完璧なものを選びたい。だから結果にとらわれて選択できない。失うものがゼロのものを選びたい	関わっているといつも飴と鞭を与えられる感じ。怒りなどが出したら止まらない
動機、善意が全てで、行動の結果が見えない。相手のことが見えなくなる。背負っていけるというプライドがある	正しいやり方、間違ったやり方しかない。正しいやり方も一つだけ。他人は利用できても頼りにはできないと感じる

5. 愛と性

この時期になると段々話す内容が長くなって来る。想像と現実の違いが分かって来る。現実に対してロマンティックな感覚を持ったり、現実を実際的に捉える。自分の心と性の統合が始まる。自分の心が男の子なのか女の子なのか、心の上での性別を感じ始める。自分の愛を表現し始める。それは体の中に実際に骨盤の中からのエネルギーを感じたから表現する。殆どはその愛を、女の子は父に、男の子は母に表現し始める。多くの場合親に表現する。その次に親の側にいる大人たちに表現していく。そして自分と同じ年頃の異性に対して表現していく。また同性の中で親友を作り始める。性的な感じとか、感情、思考が別々のものと学び始める。この時期の子どもは足の親指が使えない。他の4本の指を地面に突き刺すように歩く。そのために自然と尻を左右に振る。親指が使えないので片足で立ったり、バランスを取るのが難しい。セックスとは関係なく自分の性を楽しむ。男と女の体の違いが

あることを気にする。好奇心で互いの性器を見せ合うことも、同性でも異性でもある。好奇心を持って見たり触れたり、見せ合ったり、比べたりするのは自然なことである。

前期は愛することが自分のアイデンティティーとなる。性的表現や感情を表してくるが、それは愛を確認したいからである。その接触をロマンティックに考えがちで、自分から無垢な恋愛遊戯 (flirt) をしている認識はない。長所としてはとてもロマンティックで魅力的な人柄である。優しく労わりをよく表し、想像性豊かである。後期は自分の性的あり方にアイデンティティーを持っている。関わりはとても積極的計画的である。非常に計算高く誘惑的で、非常にチャーミングである。単純化すれば、前期は愛を得るために性を提供し、後期は愛を語って性をしようとするといえる。目的はこの二つを統合できることである。愛と性の特徴については表7の通りである。

表7 愛と性 (3歳～6歳) の特徴

前期：ロマンティックタイプ (romantic)	後期：誘惑タイプ (seductive)
尻が丸い	尻がフラット
首が左右によく動く。首が傾く。エンジェルウィングの肩甲骨を持つ人もいる	目でチラッと見て、セックスがやれるかどうかと考える
全てに無垢な恋愛遊戯の感じの動き (flirt) をする。何を見ても「あらっ素敵!」。フラートしている自覚はない。立った時に手で性器を隠す動作をする	腰は交互に前に突き出すように歩く。まっすぐ歩く。狙いがはっきりしている。セックスしようと肩や目の動きでぱっとフラートし、その姿勢に戻る。シャープな動きをする
愛が自分のアイデンティティーである	自分の性的なあり方にアイデンティティーを持っている。計算高く、誘惑的で、チャーミングである
性はそれほど大切ではない。愛を得るため、性を提供する。セックスの後手を握ってぺたぺたする	愛を語る時、心を開いていない。目的はセックス。性を得るために、愛を語る。セックスが終わるとさっさと立ち去る
普通は相手に関わってくるのを待つ	下心を持ってニコニコする
バウンダリーが曖昧。相手にすぐ心を開く	必ず関わりの中で誘惑する。相手に踏み込む
関係性に対しては、高い理想を持っている。同盟関係をすぐに作りたがる。求めているものが非現実的なものになりやすい。ロマンティックな映像を持っている。美に対する喜びを、とてもロマンティックに感じ取る	ロマンティックタイプと同じ位同盟関係を作る。美に対しては、事実として綺麗だと一瞬感じるのみである

6. 意見

この時期には、自分の左側と右側の違いがあることを知る。言葉の意味について、また何故物事がそのようであるか聞きたがる。家族、学校、近所の人たちの中で違う意見、生き方があるのを知り始める。また自分の意見を持ち始める。色々な自分のルール持ち始める。自分が持ったルールのために議論し始める。何か欲しいものがあり、それを他の子が持っていたら叩いてでも、それを取る。言葉を持ち始め、言葉で相手に立ち向かったり、対応する。「僕のパパは君のパパより大きいんだぞ。そのおもちゃをくれないと僕の大きいパパが君の小さいパパをぶっ飛ばしちゃうぞ」などと言葉で戦えるようになる。ほぼ大きな筋肉は使いこなせるようになる。もっと小さい筋肉を使い始め、巧緻動作が出来始める。背骨に沿ってある筋肉が身体を回転させるために発達する。関節の周りの細かな筋肉

も使い始め、スキップも出来始める。手の親指と他の指で輪を作る。何か意見を言う時、指でリングを作り、注目を引きながら話す時がある。

前期は自分の考えを持っていても、それを言葉にしないで、「あなたどう思う」と相手に振り、言わないようにするのが特徴的である。この前期は外交官に多い。特徴的な長所は相手に意見を述べさせるのが上手で、他者の意見を吸収するのがとても上手である。後期は自分の考えを持ち、なにが何でもそれが絶対正しいと確信し、あらゆることに自分の意見を持ち、誇張し、自己主張していく。自分の意見が正しいか否かに関係なく、自分が正しいと主張する。この時期は政治家に多い。後期の長所は頑固で、目的達成のための手段には強い。行動的で意欲的で、エネルギーを一杯持って取り組むなどである。意見の特徴については表8の通りである。

表8 意見(5歳～9歳)の特徴

前 期	後 期
上半身を捻り続ける。手が後からついてくる。上半身が絶えずブラブラする	背骨の周りの筋肉が緊張している
歩く感じが柔らかく、ターンにスペースを取らない	歩く感じが硬く、勢いがある。小さくターンできず大きな弧を描いて回る
足を片方ずつ交互に重心を移動する。そのため身体が揺れる	片足を前に出し、そちらに重心を乗せて話す
表情で語る。眉を少し上げ、鼻の下を伸ばすような表情で話す	話す時に手振りを交える。ヨーロッパでは指で輪を作り、振りながら話す
自分の意見を求められたら、かわしてすぐ相手の意見を求める(自分の意見を言わないために)。明確な意見があるが言わない	意見を否定されたりすると、自分の存在が否定された感じになり、勝つまで喋る。自分の意見が自分である
意見を言う時は受動的に、あるいはどうでもいいような感じや表情で出す	自分が間違っているかなと思ったとしても、止められず勝とうとする
自分の意見を小さい時に口にして、からかわれたりした痛みがあり、自分の意見を大切に感じられない	単なる情報は別にして、自分のあり方などに関する新しい情報を得るのが困難である。どうでもいい話題では反応しないこともある
どちらでも良いと言うが、意に沿わないと内心では怒る。はっきり意見を述べると怖くなる	知らないことにも、明解な意見がある
相手の意見を述べさせるのが上手。他の意見を吸収するのも上手である	自分の意見が通らないと価値が無い。勝たなくてはというモードに入る
自分の意見を組み立てるのが下手。途中で自分の観点視点を失い、諦めてしまう	自分の意見を使って他を攻撃する。論理的でなくても道理に合っていないでも自分の意見にしがみつく
どうでもいい、早く終わってくれと口には出さないが、匂うくらいにそれを雰囲気を出す	私の意見が絶対正しい。私の意見通りやれば間違いは起きないと思う。頑固で自分の意見に対しては行動的、意欲的である 自分の現実が唯一の現実という感覚。自分は全て分かっていると錯覚する傾向がある

7. 連帯と行動

この時期はグループの中でどう参加していくかが課題となる。グループの中に入ったり出たりを学ぶ。グループの中での上下関係についても学ぶ。特定の人と近くなったり遠くなったりすることを学ぶ。一番の親友を作るし、他の友人も作るし、その違いが分かる。色々なグループ(家族、クラス、クラブなど)に所属し始める。グループに所属して、「私たち」と個である「私(自分)」を持ち始める。リーダーになること、一員になる役割も学ぶ。男の子の子のグループに分かれる。一般的には、男の子は男の子のグループ、女の子は女の子のグループに入る。異性のグループに入っても、自分の性ははっきり分かっている。自分自身と競争、自分に挑戦し始める。次に他と競争する。「何分水に潜ってられるか計っててね」と言ったりする。何か特殊になりたいという思いになる。自分から知識を求める。色々な趣味、関心を持ち始める。また家族の中で責任を持ち始める。グループを保って行く為の働き手の一人になっていく。お金の価値について分かってくる。足の全ての指を広げられるようになり、足の親指で自分を押し出せるので、力強く走れる。綱引きを楽しむようになる。細かい筋肉を使える。ボールを正確に投げられる。力の加減、角度を調

整してボールを投げられる。共に遊ぶ(手遊び、アルプス一万尺、フォークダンスなど)。自分の家族以外のグループで自分の役割、所属(所属とは話す人がいること、サッカーをやる人がいることとは違う)があること。自分とは何なのか見つけることが大切である。グループで友人はいても「仲間」が分からないのは問題である。大切なのは「仲間になっている感じ」があるかどうか。それと父母から離れて仲間になってはいけないとなると致命的になる。バランスの取れた個の自我がないと群れの一員になれない。そこでは自分が一番ではないと嫌では大きすぎとなり、自分を失うと小さすぎとなり、バランスが取れなくなる。この時期の性格構造の課題は、自分を持ちながら、自分を失わず、他と共に共存していくことである。

前期の人の大きな特徴は自分自身と競争することである。長所はグループの連帯を保てる、順応力が高い。他の人のプロジェクトを支えるのに長けている。交渉するのも長けているなどである。後期のそれは人と常に競争することである。企業のトップは後期の人が多い。長所はパフォーマンスが上手で、競争も上手である。常にベストを尽くす。取り組みばとても優秀なリーダーになれる。連帯と行動の特徴については表9の通りである。

表9 連帯と行動(7歳~12歳)の特徴

前期：連帯	後期：行動
細かい身体の動きが持続的にある。長い時間立ってられる	足の指の筋肉は緊張し、地に押しつける
足の指にエネルギーや意識が無い。足の親指の筋肉が弱く、自分を押し出せない	足首のあることが感じられる
踝の筋肉が弱く、固定できない	太腿辺りに緊張があり、バイブレーションのあることもある。脇を締めて胸を張る。足は閉じて立ち、兵士のような立ち
	目は目標しか見ない
自分が出来ることを表に出すと、群れの一員でなくなるような感覚を持つ	何かに取り組み始めたら、自分が一番じゃないと気がすまない。一番じゃないと駄目な存在と感じる
勝っても負けても同じ気持ちでやろう。共にやるのが大切という感覚となる	「私たち」というのは無い。「私」が全てとなる
自分と競争する。自分はずっと良い〇〇ならなければならない	相手の立場は考えない
群れの中では誰かが特殊になって目立つことのないようにする。静かにするように言う。グループの世話で忙しくなる。隠れたリーダーになる	目標を持ったら電気鋸を腕につけて、自分と目標の間にいる人を切りながら歩くが、切っている自覚が無い

他の人の出来ないことは、自分にも出来ないと言う	何が出来るかということで評価されてきた傾向がある
自分の専門、知識、出来ることに対応しないために、それらを出さないようにする	自分はどんな人間かではなく、どれだけ特殊か、どれだけ出来るかというように、自分をものとして評価する
連帯を大切にす。グループが全てで、自分は全く大切ではない	常に人と競争する。どんなことに対しても競争する
他の人から高く評価されるとそのことに疑問を持つ	関わりは競争であり、競争相手は友人なる
完全な民主主義を求める	勝ち負け、評価に関係ないことは、時間の無駄にしか思えない
競争場面から身を引き、参加しない	何かの形でリーダーになろうとする。グループの一員、一部になっていることが困難である
他の人を心配することが多いため、自分をないがしろにすることがある	何かをパフォーマンス出来なくなると世界が崩れる感じ。個人的なことや問題を直面化されると、ものすごい速さで自分を閉じる

IV. ワークショップ体験について

ワークショップでは、上記の性格構造の理論が説明されただけではなく、その都度実際に講師がその時期の身体的特徴を演じ、具体的なデモンストレーションが行われた。また参加者それぞれの性格構造の特徴を確認し、エクササイズを行ない、理解を深めて行った。その間に身体の器を作るワークを参加者同士で行った。その上で各前期や後期の身体的な特徴を演じ、体験し学びを積み重ねて行った。情動についての体験もペアになり、ロールプレイを行った。そうして参加者が自分の身体と心を動かし、全員が仲間としてつながり、相互援助がなされた。

ワークショップの中で説明されたが、具体的な関わり方とサポートの仕方を以下に幾つか紹介する。

〈存在の思考型への関わり方、サポートの仕方〉

- ① セラピストはこのクライアントの哲学的な考え方を受け止める。
- ② 抽象的なものをもっと具体的に話すようにとサポートする。
例；「もっと話して欲しい」「具体的に話して欲しい」「違う言い方ができないか」
- ③ クライアント自身の体の感じをサポートする。
- ④ どういう情動があるのかを尋ねる。
この①から④のサイクルで関わり、深めていくよう

にする。その際積極的に傾聴することや、相手が存在していることを実感して関わっていくことは当然のことである。

〈存在の情動型への関わり方〉

- ① クライアントの情動に出会う。
例；「そうだね、本当に怒っているんだね」
- ② 身体の感じで留める。
- ③ 具体的思考にもっていく。
- ④ 抽象的考えや抽象的に考える訓練をしていく。
同様にこの①から④を基本にして深めていくようにする。「よく分かるよ」は不適切ということであった。

〈ニードの前期への関わり方〉

- ① 身体の感じを掴む。
- ② 抵抗のエクササイズで器を作る。
- ③ バウンダリー、特に皮膚のバウンダリーを意識する。
- ④ 自分に諦めていることが現実的に得る可能性があることに、クライアントが気づくことが必要である。
- ⑤ 自分に何が必要かを知る必要がある。
- ⑥ それを行動して、得ることが必要である。
- ⑦ 肯定的転移が起こる。
- ⑧ セラピスト以外にも関係性を作ることをサポートする。

例；仲間、グループ

〈自律の前期への関わり方〉

- ① 4歳の子どもでも分かる内容の契約（例；問題の内容、方法、援助期間など）を結び、はっきりと相手に伝える。必要なら書面にする。
- ② 自分の中心を感じられる手助けが常に必要で、自分の中心から自分の思い、情動、感情を表現していくことをトレーニングしていく。
- ③ バウンダリー、センターリング、グランディングのトレーニングが非常に重要である。
- ④ よく空っぽになりやすいので、その時はその相手と共に居るようにする。
- ⑤ 一緒に留まって、空っぽの中に何があるのか、何を感じるのかを探していくことが大切である。
- ⑥ これに長い時間取り組むことが大切である。

以上の関わり方の説明がなされたが、説明のみで、そのロールプレイなどのワークは行われなかった。その具体的な学びは、今後のプラクティス・コースのワークショップで行われると思われる。また身体面のワークについては、4つ這いになり、パートナーが手を置いた部位の背骨を動かすものなどが行われた。これについては「自分を治めることになっていく」と説明されたが、身体図の理論が基になっていると思われた。

ワークショップにおいて、筆者の各期の性格構造が具体的に明確になり、意識面では自己理解が深まり、納得し、心が落ち着いたといえる。それ以上に身体的な特徴が本当に厳密に定義されていることに感心した。つまり人の身体的特徴の意味を理解すると同時に心理的特徴を理解でき、この両者を併せた上で、人に関わる際の有効な道具と出合ったといえる。その道具でその人のあり方が理解でき、その特徴に対する適

切な関わり方を用いて援助できることにも敬服した次第である。このような関わり方の内容やボディナミクスの理論的背景などについては今後論じる予定である。ボディナミクスの文献に関しては、Macnaughton, Iの著書中に、L, Macher へのインタビューを交えた紹介や論文があり、フロイト, Sやエリクソン, E, H並びにローエン, Aの発達論との対比などが述べられており、理論面に関しては参考になるものである。

V. おわりに

ワークショップの中で、講師が「生まれ育った性格構造は変わることはない。が、ワークを通じてしか変わらない。そうしてより良くバランスが取れていく」との言葉が印象的であった。また講師の最後の挨拶は、20年間学んでいる日本人の武道の師の言葉が紹介された。それは「一学生徒でいる」という言葉であり、参加者一同深く首肯した次第である。

〈付記〉

本稿を起こすにあたり参加者の仲間から様々な協力を頂き、感謝申し上げますが、殊に酒井悟氏には快く記録資料を提供して頂き、そのお陰で本稿を起こすことができ、深謝申し上げます。最後にアンドリュー松尾裕生氏の献身的働きに重ねてお礼申し上げます。

文献・資料

第1回ボディナミクス・ワークショップ記録資料
(2003年10月2日-5日)

第2回ボディナミクス・ワークショップ記録資料
(2004年2月7日-10日)

第3回ボディナミクス・ワークショップ記録資料
(2004年4月8日-11日)

第4回ボディナミクス・ワークショップ記録資料
(2004年11月4日-7日)

Macnaughton, I (2004) *Body, Breath, & Consciousness*
A Somatics Anthology, North Atlantic Books, 91-264頁