

ソマティクスとソマティック心理学をつなぐものとしてのスピリチュアリティ：台湾文化と日本文化の比較を通して

その他のタイトル	Spirituality between Somatic and Somatic Psychology : Through comparing Taiwanese culture and Japanese culture
著者	小室 弘毅
雑誌名	人間健康学研究 : Journal for the study of health and well-being
巻	11
ページ	25-38
発行年	2018-03-31
URL	http://hdl.handle.net/10112/00023242

ソマティクスとソマティック心理学を つなぐものとしてのスピリチュアリティ ——台湾文化と日本文化の比較を通して——

小室 弘毅

抄録

近年日本において、「ソマティック」や「ソマティクス」という言葉が人口に膾炙し始めている。「ソマティック」はこころとからだを同時に意味する用語である。2014年に設立された日本ソマティック心理学協会は、その英名を見ればわかるように、「ソマティクス」と呼ばれるボディワークとソマティック心理学との両方を含みこんでいる。ソマティクスはからだの視点から、ソマティック心理学はこころの視点から身心一如である「ソーマ」を見ている。しかし、同じ協会に属するこれら2つの領域は、協会趣旨にもあるようにその統合が課題とされている。本論文では、2つのメタファを用いて、ソマティクスとソマティック心理学との関係を考察することを目的としている。その際、台湾文化と日本文化との比較を通して、「ソーマ」やその形容詞形である「ソマテティック」におけるこころとからだのあり方について検討する。それによって、ソマティクスとソマティック心理学の間にあるスピリチュアリティの問題について考察していく。

キーワード：ソマティクス、ソマティック心理学、スピリチュアリティ、身体文化、日台文化

はじめに

2011年に久保隆司の『ソマティック心理学』が出版され、2014年にソマティック心理学協会が設立された。ソマティックといった語はこれまでも体育・スポーツの専門領域では語られることはあっても、一般の人の目に触れることは稀であった。しかし、協会の設立とともに、毎年大会やイベント等が開催され、また関連領域書籍の出版も見られ、この語は少しずつではあるが、人口に膾炙し始めている。

ソマティック心理学協会の設立趣旨では、「21世紀は心の時代」と言われながらも、心の平安、精神性の向上に関する成果獲得の実感乏しく、ある意味、「心の喪失の時代」になっているという問題意識が語られている。そして「根本的な心の問題と向き合う姿勢を問い直し、再構築する必要がある」と、「心を脳の機能的な障害への単純な還元姿勢」、「身体性の軽視ないしは無視」、「対応領域間、学問分野間の不通」の3つの姿勢の変革が提言されている。その上で、「これからの心（または、心身）の問題に対するより根本的な対応は、三つの基本姿勢のすべ

てを包括・統合するものでなくてはならない」とされ、その重責の一翼を担うのが、広義の意味でのソマティック心理学であるとされている。

特に3つ目の「対応領域間、学問分野間の不通」に関しては以下のように述べられている。

臨床心理学、精神医学、心身医学、身体技法（ソマティクス）と総称されるボディワーク、ダンス／ムーヴメント等間の交流、コミュニケーションが求められている。

また、身心一如と総括される東洋の修行論や、高齢化する社会において注目される、終末医療、グリーフケア、スピリチュアルケアを含む、広く宗教学ないし死生学との連携も、心と身体の関係性の探求において必要不可欠である。

身体・感情・心理・精神（または霊性、魂）に、それぞれ対応する学問や実践を統合的な視点からの調和の獲得が求められる。

臨床心理学、精神医学、心身医学、ボディワーク、

ダンス／ムーヴメント、修行論、宗教学、死生学といった多岐にわたる対応領域、学問分野の統合、調和が課題とされているのである。この課題に対応するものとしてのソマティック心理学は、「心身の統合体としての人間存在をインテグラルに理解しようと試みる、古くかつ新しい学問であり、実践である」とされる。「ソマティック」とは、「生きている身体、または身体性」を意味するので、ソマティック心理学は身体の心理学であり、それゆえ身心の統合の学問・実践であり、また多岐にわたる対応領域、学問分野を統合、調和させることができるというのである。設立の趣旨では、その柱として、ソマティック・エデュケーション（身体教育）、ソマティック・サイコロジー（身体心理学）、ソマティック・スピリチュアリティ（身体的霊性）の三つの領域が設けられている。

上記のように、「対応領域間、学問分野間の不通」という課題に対応するため、広義のソマティック心理学を掲げ設立されたソマティック心理学協会ではあるが、協会の設立をもって直ちにこの問題の解決となるわけではない。協会参加者自体もさまざまな背景を持った人たちが集まってきている。その多くは、ソマティクスを背景に持つ人たちと、狭義のソマティック心理学を背景に持つ人たちである。そして、このソマティクスとソマティック心理学という同じ「ソマティック」という語を持つ領域間の関係性のあり方を探ることが本稿の課題の1つである。この、ソマティクスとソマティック心理学の関係をめぐる問題は、VOSS 創刊号で吉田美和子によっても指摘されている。吉田は日本ソマティック心理学協会設立のフォーラムに参加した際の違和感として、

「より直接的に身体に関わるソマティクス実践者は、ソマティック心理学で扱う狭義の『身体性』にもどかしさを感じ、ソマティック心理学の実践者は、身体感覚や技法にこだわるソマティクス実践者の『心理面』へのアプローチのなさにもどかしさを覚える」（吉田、2015、p.40）と表現している。同じ問題意識、同じ目的をもって集まりながらも、その背景とする実践領域、学問分野によって、それぞれがそれぞれに対して何がしかの「もどかしさ」を感じているというのが実情のようである。もちろん、背景の違いは視点の違いでありアプローチの違いであるゆえ、そこには利点も多い。しかし、視点やアプローチの違う者同士がただ集まっただけでは統合、調和という課題は解決しない。それぞれの違いを明確にし、関係性のあり方を考える必要がある。本稿は、同じように身心の問題を扱いながらも、それを身の側から見てアプローチしようとするソマティクスと、心の側から見てアプローチしようとするソマティック心理学との関係について考察することで、「心の時代」におけるからだどころの関係について考えていく。その際、台湾と日本における文化比較をその素材とし、そこにあるスピリチュアリティの問題について検討することで、現代日本における身体文化とソマティックの役割について考察する。

1. 日本と台湾におけるソマティック、ソマティクス

1. 日本におけるソマティック、ソマティクス

まずは、日本においてソマティックあるいはソマティクスという語が学術論文においてどのように扱われてきたのかを見ることで、日本におけるソマティックの事情を追ってみよう。ここでは特にソマテ

年	著者	タイトル	雑誌
1990	萩原明子	「身体意識と運動療法—ソマティクスの理論と実践（身体意識の科学と応用〈特集〉）」	『体育の科学』40(4)
1996	高松昌宏	「T. ハナのソマティクスにおける諸概念の検討」	『体育・スポーツ哲学研究』18(1)
1996	原田奈名子	「アメリカのソマティック・ムーヴメントの断章—ソマティクス国際会議の動向から（国際会議リポート）」	『体育の科学』46(3)
1999	高松昌宏	「ソマティック教育の思想的背景とその技法（特集 体はぐしの科学的背景）」	『体育の科学』49(6)
2001	原田奈名子	「研究と情報 ソマティクスと操体法」	『女子体育』43(2)

2003	中川吉晴	「ソマティクスにおける『からだとスピリチュアリティ』(特集:からだとスピリチュアリティ)」	『人間性心理学研究』21(1)
2003	劉美珠	「台湾における『ソマティクス』の発展—体育にソマティック運動教育を適用すること」	『スポーツ教育学研究』23(2)
2003	劉美珠	「日本スポーツ教育学会第22回シンポジウム大会報告 第22回大会 特別講演 台湾における『ソマティクス』の発展—体育にソマティック運動教育を適用すること」	『スポーツ教育学研究』23(2)
2007	岸田明子	「Health Care Support for Artists 芸術家のヘルスケアサポート(3)ダンサーにとっての『シン・ソマティクス』」	『Sportsmedicine』19(1)
2007	久保隆司	「心身統合段階におけるインテグラル・セラピー(統合療法)に関する基礎的考察—インテグラル理論とソマティック心理学の観点から」	『トランスパーソナル心理学研究』(9)
2009	西順子	「『身体感覚』に耳を傾けるトラウマ療法—ソマティック・エクスペリエンスに学ぶ(からだの声を聴く—肥大化した「こころ」の時代に)」	『女性ライフサイクル研究』(19)
2010	村川治彦	「〈身〉とソマティクス(特集 心身医学の挑戦—心療内科からすべての診療科へ)」	『総合臨床』59(11)
2012	原田奈名子	「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』(8)
2012	石川勇一	「書評 久保隆司著『ソマティック心理学』」	『トランスパーソナル心理学/精神医学』11(2)
2012	富田大介	「ソマティック・イクスプレッション(Somatic Expression)とは何か」	『美学芸術学論集』(8)
2013	福本まあや	「T. Hannaのソマティック学習の原理に関する一考察—ボディワーク比較分析のための視点抽出の試み—」	『体育・スポーツ哲学研究』35(2)
2013	Johnson Don Hanlon	「一人称・二人称の科学、ソマティクス、トランスパーソナル心理学(特集 宗教・心理学、そして一人称の科学へ:トランスパーソナル体験の探求方法を巡って)」	『トランスパーソナル心理学/精神医学』13(1)
2014	吉田美和子	「『ウェルネスと身体』におけるソマティック(身心)教育の理論と実践」	『上智大学体育』(48)
2014	原田奈名子, 芳野香, 小林みゆき	「シンポジウム『ソマティックムーヴメントとダンス』(第19回定例研究会報告)」	『舞踊学』(37)
2015	村越直子	「姿勢の感覚と自己の育ち ソマティック・エデュケーションの紹介とその意味の検討(研究科開設20周年記念論文)」	『臨床教育学研究』(21)
2016	藤原千枝子	「講演録 ソマティック・エクスペリエンス:心と身体をつなぐトラウマ・セラピー(関西国際大学カウンセリング研究所&メンタルヘルス岡本記念財団共催公開講座)」	『関西国際大学心理臨床研究所紀要』(1)
2016	村越直子	「海外動向 北米で始まったソマティクス研究:それが臨床教育学に示唆するもの」	『臨床教育学研究』4
2016	グラバア俊子/ 田中深雪	「妊娠・出産というライフ・イベントにおけるボディワーク・プログラムの可能性体験学習における、ソマティック・アプローチ」	『人間関係研究』15
2016	ベインブリッジ・コーエン ポニー, 吉田美和子, 高橋和子	「インタビュー 内側から捉える身体とダンス教育:ソマティクス(身心学)の視点からみる即興性(アクティブ・ラーニングとしてのダンス:主体・共生・創造:男性教師に学ぶ)」	『女子体育』58(6・7)

ソマティック心理学協会に関係する、ソマティクスとソマティック心理学に限定して見ることにする。

日本における、ソマティクス、ソマティック心理学に関する論文としては以下のものが挙げられる。

ここに見るように、1990年から2001年までの間

はソマティクスは完全に体育の領域で扱われている。

そして2003年の中川論文を除けば2007年の久保論文までは『体育の科学』を中心に主に体育、スポーツの領域で紹介されていたことがわかる。その後も多くはソマティック心理学のものよりもソマティク

スを中心であり、基本的には体育、スポーツの領域で扱われている。そして、体育、スポーツの領域でも特に舞踊やダンスの領域での注目が中心となっている。そういった意味では、ソマティック、ソマティクスはメジャーな体育やスポーツの領域での認知はまだまだと言えるだろう。

ソマティック心理学に関しては、従来、身体心理療法といった用語で扱われてきた関係もあるのだろうが、2007年の久保論文以外には見られない。「はじめに」でも述べたように、ソマティック心理学、ソマティクスが人口に膾炙し出したのは、ソマティック心理学協会が設立された2014年以降だと言えるだろう。

2. 台湾におけるソマティック、ソマティクス

台湾の南東に位置する台東市に、台東大学という大学がある。釈迦という果物が名産の、しかし海外からの観光客はほとんど訪れることのない、台湾の田舎にあるこの大学には、世界でも珍しい、「身心整合與運動休閒産業學系 (Department of Somatics and Sports Leisure Industry)」というソマティクスの名を冠した学部がある。ここで学生たちは、ボディ・マインド・センタリング、フェルデンクライス・メソッド、アレクサンダー・テクニク、ラバン身体動作表現理論、ピラティス、ジャイロキネシス、アロマセラピー、タイ式マッサージ、台湾式足つばマッサージ、指圧、オイルマッサージ、気功、ヨーガ、太極拳、操体法、といった東西のソマティクスを4年間で学んでいく。上に挙げたメソッド名、そして学部名からわかるように、この学部はソマティック心理学ではなく、ソマティクスを学ぶ学部である。正確には「Somatics and Sports Leisure Industry」であるので、ソマティクスとレジャースポーツを学ぶ学部になる。そして、実情としては、レジャースポーツを専攻する学生数の方が多いようである。在籍している学生に調査したところ、やはり高校生の時点ではソマティック、ソマティクスと聞いてもイメージはしにくかったようである。「身心整合」という名前から想像したり、あるいは卒業生からの紹介であったりと、台湾においてもこれらの語はまだまだ知名度の低い語のようである。

この学部の中心人物の1人が、上記の表にも名前

が挙がっている劉美珠である。ここでは彼女の論文「台湾における『ソマティクス』の発展—体育にソマティック運動教育を適用すること」の「3. 台湾におけるソマティック教育の発展」を中心に、台湾におけるソマティック、ソマティクスの状況を見ていこう。

劉は、1987年にスポーツ哲学の博士号を持つ I Ming Liu 教授が国立台湾師範大学に戻ってきてソマティクスを紹介したところから話を始めている。それに興味を持った劉は1994年から1998年までアメリカに留学する。オハイオ州立大学の博士課程でソマティクスを修め、ボディ・マインド・センタリングの資格を取得して台湾に戻り、同じく国立台湾師範大学でソマティクスを教えるはじめる。彼女はソマティクスという新しい概念を伝え広めるために「ソマティック運動教育」という言葉を使い、大学の体育コースの選択科目として「身体と心の対話」と呼ばれるコースを開く。その後2000年に、同じくアメリカでソマティクスの博士号を取得した林大豊が台湾に帰国し、2人は台北から台東に移り、現在の国立台東大学の前身である国立台東師範学院の体育学部で教鞭をとりはじめる。学内にソマティック研究スタジオを立ち上げ、体育教員のためのワークショップや国際ソマティック運動教育学会を開催する。学内での活動だけでなく、台湾であるいは海外でワークショップや講演を行う。そして2人の尽力により、2007年9月に国立台東大学「身心整合與運動休閒産業學系」が開設されることになるのである。

台湾におけるアカデミックな領域でのソマティクスの歴史について概観してきたが、一般には、先に述べたようにソマティック、ソマティクスという語はあまり認知されていないのが現状のようである。劉は、「台湾において、フィジカル・フィットネスの過度の強調は明白」(劉、2003、p.132)であると述べている。台湾では「すべての学生は小学校から高等学校までの間、体力手帳の所持が要求されて」いて、ソマティック教育の観点から見るとそれが三人称から身体をとらえる視点となり、数量化されたパフォーマンスの意識を生み出すことにつながっているという¹⁾。劉によれば、「フィジカル・フィットネスは主に耐久力、強靱さ、柔軟性、身体構成や技術のような生理学的効果に焦点を置いている」。これに

対して劉は「ソマティック・フィットネス」という身心を一体とした気づきを重視した概念を提唱し、大学教育において実践している。しかし、台東大学身心整合與運動休閒産業學系の学生以外の多くの台湾の若者たちはそのようなことは体験したことがなく、「自分の身体経験についてほとんど考えないし、身体経験が意味することを知らない」(劉、2003、p.130)。そして多くの台湾人が「決して真に身体に耳を貸さないし、決して日常生活において身体とコミュニケーションを持たない」(劉、2003、p.128)という。

それでは、東洋の伝統的な身体技法についてはどうだろうか。台湾にも太極拳や気功などの伝統があるのではないかと、という反論もあるだろう。しかし劉は「私たちは多くの素晴らしい伝統的なエクササイズをもっている、がしかし私たちは小学校から高等学校までに、決して子どもたちにそれらを教えない。代わりに西洋のスポーツのみが教えられる」と、台湾においても伝統的な身体技法は公教育の体系からは除外され、西洋のスポーツのみが扱われていると指摘する。さらに、公教育や大学外において引き継がれ発展されている伝統的な身体技法にしても、多くの人々はそれを当たり前のことと考え、ソマティックなものとしてではなく、エクササイズとして行っているという。「師範に従い、師範に忠実にあること、ある者らにとって真似ることのみが稽古である」と劉は述べる。実際、台湾では公園などで太極拳や気功、その他の健康体操などをやっている人々を多く見かけるが、その様子からは、自分自身の内側の感覚に耳を澄ませるといふよりは、劉の言うように真似ることが稽古であるということが伺われる。もちろん、あるレベルにいる人たちは、「ソマティック」や「ソマティクス」という語を用いなくても、そのような内側からの身体経験のプロセスを重視している人たちもいる。しかし、「西洋文化や教育制度やハイテクの文明に影響されている台湾の近代人は、すでに身体の経験や身体知の重要性を忘れている」(劉、2003、p.127)というのが台湾の現状である。

II. ソマティクスとソマティック心理学をつなぐもの

1. 2つの比喩から

それではここからソマティクスとソマティック心

理学の関係について考えていってみよう。劉は、ソマティクスとソマティック心理学の関係をコインの表裏と喩えている。同じものの表と裏だということである。首肯できる喩えである。同じものの表裏という一枚岩のようで簡単に思えるが、この比喩は実は次のような問題も明らかにする。それは、コインの片側から見ている限り、その裏側は見えないということである。どれだけ目を凝らしてコインの表側を見たとしても、裏側の模様は決して見えない。コインをひっくり返さないと見えないのである。同じものでありながら、ひっくり返して反対側から見るといふ行為が必要となってくるのである。しかし、先の吉田の指摘に見るように、ソマティクスとソマティック心理学に携わる人たち同士の関係は、それぞれがそれぞれに技法や理論を取り入れ、影響を受け合ってきたにもかかわらず、実際にはそれぞれがコインの片側だけからしか見ていないというのが現状である。

このコインの比喩をもう少し進めて考えてみよう。この比喩はソマティクスとソマティック心理学の関係を表すだけではなく、身と心の関係も同時に表現しているように思えるからである。ソマティクスとソマティック心理学の関係を考えることはそのまま身と心の関係を考えることに繋がる。

コインの比喩を聞いたときに、筆者は少し違和感を覚えた。ヨーガを長年実践してきたとはいえ、バイオエネジェティクスやハコミをこの領域での主な研究対象としてきたため、筆者の見方はどうしてもソマティック心理学側からになる。台東大学の身心整合與運動休閒産業學系に在任研究で滞在していた時に、まさに先の吉田の指摘通りのことを感じたのである。台東大学の身心整合與運動休閒産業學系はソマティクスが中心のため、自らの身体に対する意識の粗さに気づかされると同時に当初は心理面のアプローチのなさに違和感を覚えた。その上でコインの表裏という比喩を聞いたので、もう少し別の比喩はないだろうかと思ったのである。ソマティクスとソマティック心理学の関係は、コインの表裏と表現できるような一枚岩のようなものだろうかという疑問がわいてきた。少なくとも日本の状況を見たときにはそうではないように思われる。台湾においてはどうか。劉の述べることや筆者の1年間の滞

在経験からすると、台湾でも日本と同じような状況であるように表面的には見える。またそれはソマティクスやソマティック心理学が扱う「身心」も同じように一枚岩ではないように見える。それでは他にどのような比喩が考えられるだろうか。

筆者が考えた比喩は「オレオ」だった。言わずと知れた、2枚のチョコレートクッキーが白いクリームによってくっついているサンドイッチ型のクッキーである。それぞれのチョコレートクッキーがソマティクスとソマティック心理学である。あるいはそれぞれが身と心と考えてもいいだろう。別々のものがクリームによってくっつけられているイメージの方が、ソマティクスとソマティック心理学の関係を表すには、より適切ではないだろうか。別々だが1つのもの。そして実際のオレオと同じように、はがしてそれぞれで味わうこともできる。

しかし、この比喩でもやはり問題が出てくる。ソマティクスとソマティック心理学がそれぞれチョコレートクッキーだとして、それではクリームは何を表すのだろうかということである。まさに日本ソマティック心理学協会の英語表記 Japan Association of Somatics & Somatic Psychology の「&」の問題である。そして、オレオにおいて、重要なのはおそらくクリームであろう。クリームがなければオレオは単なるチョコレートクッキーであり、それぞれがくっつかなくなってしまう。それでは、このソマティクスとソマティック心理学をつなぐクリームとは何なのだろうか。

2. 台湾における「身心霊」

台湾、あるいは台湾観光で多くの人がイメージすることと言えばグルメ、マッサージ、占い（お寺・廟）であろう。特に女性向けの観光ガイドを見れば、ほとんどの紙面がこれら3つで埋め尽くされている。実際これらに対する台湾の人たちの意識は非常に高い。ソマティック、ソマティクスについて考えるにあたって、食の問題、マッサージ等手技の問題は非常に重要であるが、ここでは特に3つ目の占いやお寺・廟に代表されるスピリチュアリティ²⁾に関する領域について考えてみよう。

台湾では「身心霊」という言い方がある。「身心」という語よりも日常語として使われているようであ

る。むしろ「身心」の方が専門用語的だとも聞く。「身心」はどちらかということ心理学的なニュアンスで使われるようで、台東大学の身心整合與運動休閒産業學系の学生の中には、心理学的なことを学ぶところだと勘違いして入学してきた者もいる。「身心霊要達到一個平衡、人才會健康」という言葉があり、訳すと「身心霊のバランスが取れた時、人は健康になる」というような意味になる。「身心霊」というこの言葉、「身・心・霊」と考えるのと「身・心霊」と考えるのと、ニュアンスは人によって変わってくるようだが、「身心」ではなく「身心霊」と身と心と霊とを一続きのものとしているところがポイントである。

台湾では、街のいたるところに廟を見かける。台湾の寺や廟に行くときわかるが、1つの廟の中に道教、仏教、儒教、民間信仰と幾つかの宗教の神や神格化された人物が合祀されている寺や廟を数多く見かける。おまいりするにも一定の作法があり、参拝者たちはみなとても真剣である。ただその際、修行や自力といった形というよりは、呪術に近いような、神仏の意向で将来を見たり決めたりする傾向が強いように感じられる。たとえば、「杯筊（ポエ）」というようなものがある。半月形の道具で、それを2つ1組で投げて、その表裏（陰陽）で「はい」「いいえ」「わからない」といった神仏からの答えを聞き出すものである。なかなか陰陽が揃わず、願いが聞き届けられない場合は、お供え物をどんどん豪華にしていこうということもするようである。気軽に神社、仏閣におまいりする日本人の感覚からすると違和感すら感じられるだろう。神仏との取引的な要素があるように見て取れるのである。関羽や孔子といった実在の人物が神格化され祀られていることもあるからだろうか、神仏との距離が近く、不可侵不可触のものというよりは、コミュニケーション可能な相手として、神仏が身近に存在しているように思われる。だからこそ、そこに祀られている神仏の意向を聞こうとしたり、取引をしようとしたりするのだろう。その他にも街を歩いていると店先や家の前で、冥銭を燃やしている光景を見かける。スーパーにも冥銭やそれを燃やすためのドラム缶が売っていたりする。目には見えないけど、「いる」という感じが、その光景からは漂ってくる。あの世とこの世の境界が明確ではなく、スピリチュアリティが地続きになっている

るように感じられるのである。そしてそのスピリチュアリティは、抽象的なスピリチュアリティではなく、その土地、文化と密接に結び付いた形でのスピリチュアリティである。

鈴木大拙は『日本の靈性』の中でスピリチュアリティの大地性について指摘している。また『からだのスピリチュアリティ』を著したアレクサンダー・ローエンの最重要概念はグラウンディングである。スピリチュアリティと大地（具体的には風土）との結びつきは、スピリチュアリティの抽象化を防ぐことにつながっている。そして、ソマティック心理学協会の設立趣旨にある三つの柱の一つ「ソマティック・スピリチュアリティ（身体的靈性）」とは、個人の身体にとどまるものではなく、その人が育ち、生きている風土や文化そのものに根差したものであると言えるだろう。宗教から教義性を排除したものがスピリチュアリティだとも言われ、そうすると途端に抽象度が高くなってしまいうように思えるが、「ソマティック・スピリチュアリティ」とは、もう少し具体的な、土地や風土や文化といった人々の生活と密接に関わるものなのだとと言えるだろう。そういった意味でのスピリチュアリティが、クッキー（ソマティクス）とクッキー（ソマティック心理学）の間にあるクリームなのだとと言えるのではないだろうか。

次に、もう少し進んで、このソマティック・スピリチュアリティについて、アレクサンダー・ローエンのスピリチュアリティ概念を手掛かりに見ていくことにしよう。

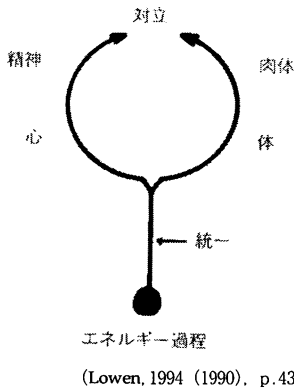
3. からだとスピリチュアリティ

2003年の『人間性心理学研究』では、第21巻第1号と第2号の連続で「からだとスピリチュアリティ」という特集が組まれた。その中では、ソマティクス、ロジャーズ、フォーカシング、プロセスワーク、ニューカウンセリング、臨床的身体論、舞踏ダンスメソッド、一人称的視点等々さまざまな観点から、からだとスピリチュアリティについて論じられた。中川の「ソマティクスにおける『からだとスピリチュアリティ』」もその中の1つである。先の劉の論文も2003年である。2003年は日本のソマティック、ソマティクスにおいて重要な年だったと言えるだろう。

また近年、身体化されたスピリチュアリティ（embodied spirituality）論の興隆も見られる。ホルヘ・フェレール（2012）は、スピリチュアリティが身体化されることの意味を問う中で、これまでのスピリチュアリティの主要な諸潮流は「身体から切り離されて（disembodied）」おり、「身体と生命エネルギーはそれ自体で靈的洞察をもたらす正統で信頼のおける厳選とは見なされてこなかった」と指摘している。完全に身体化されたスピリチュアリティは、「完全な個人のなかで、内在的および超越的な双方の靈的エネルギーが創造的に相互作用することから生じるもの」であり、「完全な個人」とは、「人間の経験のすべての面をふくみもち、同時に身体と大地にしっかりと根ざしているような人」のことだという。そして、これまで「自己内省的意識や心の微細な次元は十分に発達してきたので、いまは、人間性のより原初的で本能的な次元を再び取り入れ、統合して、完全に身体化された靈的生を生み出すとき」なのだとして述べている。「身体化されたスピリチュアリティ」とソマティック・スピリチュアリティとの関係は詳細に検討すべき課題であるが、本稿の範疇を超えるのでここでは課題として指摘するにとどめ、ソマティック心理学に分類されるアレクサンダー・ローエンのスピリチュアリティについて見ていくことからだとスピリチュアリティの関係を考察していく。

ローエンは、ウィルヘルム・ライヒの弟子であり、ライヒの『性格分析』第3部「精神分析からオルゴン物理学へ」を継承し、発展させ、バイオエナジェティクスを創始した。しかし一方でローエンは、「オルゴン、あるいはその類の名称を用いることで発生する論争を避けるために、生命エネルギー（bioenergy）という言葉を使う」（Lowen, 1994(1990), p.45）と述べている。批判の多かったライヒの、物議を醸す要素をできるだけ避けながら、その良質な部分を継承、発展させようとしたと言えるだろう。そのため、前期のローエンの著作からは、スピリチュアリティやそれに関する言葉は、慎重に避けられている。

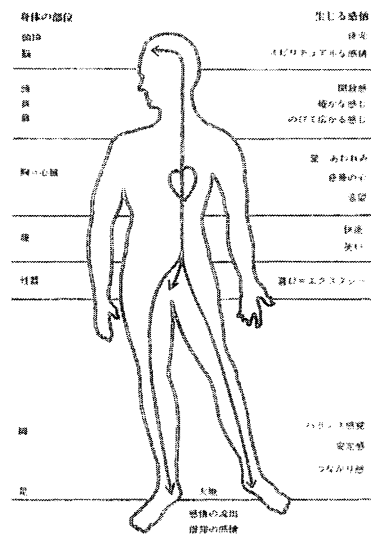
ライヒは心と体の関係をエネルギー概念を用いて結びつけ、心と体が1つの統一的過程の2つの側面であるとして、身心の統一と対立の原理を公式化した。ローエンはそれを以下のような弁証法的概念図を用いて説明している。



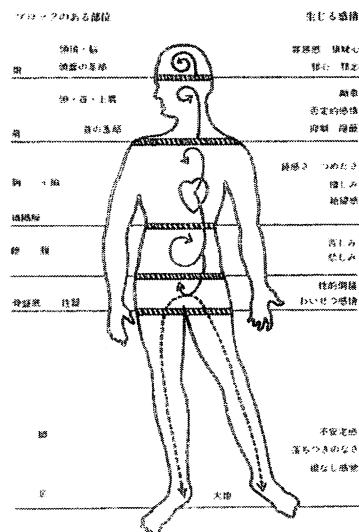
最深部の丸印がコアになる。そこからエネルギーは、中層までは「統一 Unity」の状態にあり、そこから「心 Psyche」と「体 Soma」に分かれ、さらに表層では「精神 Mind」と「肉体 Body」になり、そこで対立が起こると考える。バイオエナジェティクスは、身心相関論の立場と同時に身心一如の立場にも立つのである。エネルギーとスピリチュアリティとの関係においてローエンは、「エネルギーはスピリットの背後にある力であり、それゆえ体のスピリチュアリティの基盤である」(Lowen, 1994 (1990), p.36)と述べている。そして、「エネルギー論の見方をとれば、神秘主義的にならずに体のグレイスとスピリチュアリティの本性が理解できる」(Lowen, 1994 (1990), p.5)としている。

ローエンは、健康を生命エネルギー的視点でとらえている。生命エネルギーが全身を滞りなく流れていて、生き生きと活力に満ちた状態が健康な状態であると。また心の健康はからだが生きていくことに反映され、それは目の輝き、皮膚の色や体温、自由で自然な表情、からだに充満した活気、「グレイスフル」な動作などによって客観的に観察されるという。身心相関かつ身心一如の立場に立つローエンは、心の健康も体を見ることによって客観的に観察できるものだとするのである。一方不健康とは、慢性的な筋緊張によって、衝動や感情が抑えられ、生命エネルギーの流れが滞り、エネルギーが低下した状態のことであるという。そして、健康にはスピリチュアリティが関係しており、外界との「つながり」が断たれることにより、身体的自己との「つながり」が失われるとする。抑うつや病の根底には、その身体感覚の喪失があるという。それゆえ、バイ

オエナジェティクスにおいてセラピーの目標は、「つながり」をとりもどし、からだに「グレイスフル」な動きを回復させることになる。次の図は、心臓(ハート)からはじまる信頼や「信仰の感情 the feeling of faith」の流れと、慢性的な筋緊張によるブロックによってそれが滞り、病理へと変化することを表したものである。たとえば、腰や腹で感情の流れがブロックされると、健康であれば本来そこにあるはずの「快樂」や「笑い」は「苦しみ」や「悲しみ」になる。そして、心臓からの感情の流れが足を通して大地に流れなければ、「バランス感覚」や「安定感」



(Lowen, 2009 (1972), p.363)



(Lowen, 2009 (1972), p.364)

「つながり感」といった感情は、「不安定感」や「落ち着きのなさ」「根なし感覚」となると考える。

心臓（ハート）からはじまる感情の流れは、上に向かって頭の方に流れ、また一方では下に向かって足へと流れていく。頭に流れる感情は「スピリチュアルな質をおび、崇高な感情のたかまりをおぼえる」。感情が下へ向かって流れると、「官能的あるいは肉欲的な質をおびる」(Lowen, 2009 (1972), p.359)。このように人間の生命は2つの極の間で脈動しているとローエンは捉える。しかし、横隔膜の部分にブロックがある場合、身体は中央で分断され、2つの極は対立する2つの陣営になるという。そのため「セクシュアリティは、スピリチュアリティにたいする脅威として体験され、またスピリチュアリティは、性的快楽を否定した状態として位置づけられる」(Lowen, 2009 (1972), p.365)。それゆえ、バイオエナジェティクスでは呼吸、それも自然で自発的で不随意的な深い呼吸を重視する。「呼吸は身体のスピリチュアリティの表現でもある」(Lowen, 1994 (1990), p.63)とも述べられている。横隔膜のブロックを解除するための鍵が呼吸なのである。上半身と下半身が分裂し、乖離すると、統一された全体を知覚することができなくなる。それに対して、「生命エネルギーが、身体の上端から下端まで、中心部から周縁部まで、縦横に脈動して流れるとき感じられる」のが「信仰の感情」(Lowen, 2009(1972), p.365)であるという。流れを妨げたりゆがめたりするブロックや筋肉の収縮がないとき、人は「自分自身を1つの統一体として、また連続体として体験する」(Lowen, 2009 (1972), p.365)。そしてこのような人たちにおいてはセクシュアリティとスピリチュアリティは分かれていないという。ローエンは以下のように述べている。

彼らのセクシュアリティは、愛情の行為なので、スピリチュアリティを表現したものである。同様に、スピリチュアリティには、大地の香りがある。地球上に生きるすべてのものに顕現している生のスピリットを、彼らは尊敬しているのだ。彼らのなかでは、心（マインド）がからだを支配することもなく、また心をもたない肉体があるわけでもない。彼らは、からだに心をくだけ

る人たちである (Lowen, 2009(1972), p.366)。

このようにエネルギーの流れという観点からスピリチュアリティにおいてローエンが重視したのが、「大地とのつながり」であった。大地と「つながる」ことによって、人は自分の立ち位置を知り、自分が何者であるかを知ることになる。ローエンはそう考え、バイオエナジェティクスの重要概念であり、ワークの第一目的であるグラウンディングを生み出すのである。グラウンディングとは、まさに大地とのつながりを回復させるものである。からだどころがつながり、それが大地へとつながる時にスピリチュアリティは顕現する。大地とは大自然の大地を意味するものであるとともに生活文化の土台としての大地でもある。

最後に、日本文化におけるこの問題について考えてみよう。

III. 日本における身体文化とソマトイック

1. 2つの比喩と日台の文化

現代日本においては、生活実感として、台湾の「身心霊」とは違い、「身心／霊」どころか「身／心／／霊」とそれぞれがはっきりと分断されているように見える。特に「霊」の問題は身近どころか、迷信の類、自分とは関係のない世界の話、あるいは関係するにしても興味本位の話としてしか受け止められていないように見える。

このように考えてみると、劉がソマトイクスとソマトイック心理学の関係をコインの表裏という比喩で説明しようとし、筆者がサンドイッチ型クッキーという比喩の方が妥当だと考えたことの意味が見えてくる。

台湾においては、もちろん表面的には、劉の論文にあるように身心二元論的な見方が導入され、日本と同じような状況にあると言えるだろう。しかし、台湾の街を見てみると、そこには必ずしも日本と同じとは言えない光景が見えてくる。たとえば夜市などに見られる屋台や飲食店の形態。近代的なビルが立ち並ぶ台北においても屋台は多くみられ、道にはみ出して人々はそこで食事をとっている。西洋の近代文化と台湾の土着の文化が矛盾することなく、というより矛盾をそのままに平然と混在しているので

ある。西洋の文化との関係のとり方が、ただそれをそのままに受け入れるのではなく、自分たちにとって都合のいいものだけを都合のいい形で受容して、自分たちの生活はそのままに続けている、そのような印象を受ける。そして先の述べたように街のいたるところに廟があり、店の前や家の庭先で冥銭を燃やしている。また公園に行けば太極拳や気功など伝統的な身体技法を行っている人たちに会い、マッサージ店や占いでは当たり前のように「気³⁾」の話が出てくる。「気」という概念も特別なものではなく生活に根ざしたもののように見てとれる。表面的には人々の意識は西洋文明に影響され、自身の身体経験や身体知について忘れ去ってしまったかのように見えても、言語文化や身体文化、あるいは生活文化という意識の深層ではそれらは確実に存在しているのである。つまり、深層では「身」と「心」と「霊」が地続きの「身心霊」としてあることが、劉のコインの比喩に繋がっていると考えられるのである。

一方で、日本では「身」と「心」と「霊」とはバラバラになっているように見える。特に「霊」は完全に別物として考えられているだろう。先に見たように、健全なスピリチュアリティは大地とのつながりが必要とされる。その大地とは抽象的なものではなく、具体的には生活文化であり身体文化である。「身/心」のことにしても同様である。「身心」として生活をしている人よりも「身/心」として生活している人の方が現代日本においては圧倒的に多いだろう。「身心一如」は遠い過去のものなのである。それが筆者が「オレオ」というサンドイッチ型クッキーの比喩に繋がるのである。次にこの「身心一如」が過去のものになった経緯について見ていこう。

2. 身体文化の継承問題

齋藤孝(2000)は第14回新潮学芸賞を受賞した著作『身体感覚を取り戻す』で2000年当時の日本の身体文化について「一種のカラダの博覧会である」(齋藤、2000、p.2)と評している。80歳代でも背筋が伸びている身体もあれば、10歳代でも地べたにへたりこむような身体もあり、多種多様な身体が同時に見られるというのである。そして、その中でも齋藤が特に重視しているのが、2000年当時70歳以上の人たちがもっている身体における文化や知とそれよ

り下の世代の人たちのそれとの違いである。1930年生まれ前後を境として、それより上の世代の人たちがもっていた身体知や身体感覚といった身体文化が、下の世代の人たちに継承されなかったのではないかというのである。

たとえば、2002年に劇場公開された恩田陸原作の「木曜組曲」という映画では、浅岡ルリ子(1940年生)、加藤登紀子(1943年生)、原田美枝子(1958年生)、鈴木京香(1968年生)、富田靖子(1969年生)、西田尚美(1972年生)という各世代の女優が登場する。それを見ると、世代が下るにつれて、身体とその運用の様相が変化し崩れていくことがうまく表現されている。立ち方から椅子に座る座り方、そして食べ方や煙草のふかし方まで、それぞれの世代が身につけた身体文化が丁寧に描かれている。

齋藤は日本の伝統的な身体文化を「腰肚文化」と名付け、腰や肚を使った表現の衰退に伴って失われていった身体感覚を、からだ言葉や子どもの遊びを復活させ、それを教育として伝えることで、失われつつある身体文化を取り戻そうと試みている。

鹿野政直(2001)は近代日本における健康観の変遷を、キーワードをもとに以下のように整理している。明治維新から1900年頃までを「健康」の時代、1900年から1930年頃までを「体質」の時代、1930年から1945年までを「体力」の時代、1945年から1960年代までを「肉体」の時代、1970年代から1980年代までを「体調」の時代、そして1990年代以降を「生命」の時代としている。ここではこのキーワードに沿って、齋藤の言う身体文化の継承が失敗する前の1930年代生まれ前後の人たちの生まれた時代を中心に見ていこう。

明治維新以後から1900年頃までの「健康」の時代は、江戸末期から明治期にかけて西洋の近代医学が流入し、それまで使用されていた日本の伝統的な医学が使用していた「養生」という用語が「健康」という、それまであまり使用されてこなかった目新しい用語に取って代わられていく時代である。江戸期まで使用されていた「丈夫」や「健やか」という語は「具合」や「気分」といった主観的な判断に基づくものであり、「養生」もその流れの上に位置づくものであった。それに対して、「健康」は解剖学や生理学等西洋近代医学を根拠にした客観的に判定される

ものとして使用されていった。主観的な「気分」や「具合」よりも医学的な根拠に基づく客観的な判断が重視されるようになっていったのである。北澤一利(2000)はこれを「身」から「身体」への移行と捉えている。「身」は市川浩(1993)が明らかにしているように物質的身体の意味だけでなく心をも意味する身心未分のものである。そして「身」には一人称の主観的な内部の感覚が含まれているのに対して、西洋近代医学が対象とする「身体」は主観的な要素を一切排除し、外部から見た客観性の身を問題とする。「健康」概念が普及することにより、日本人の身体観は、一人称的な主観を重視した身心未分の「身」から三人称的な客観を重視し、心とは明確に区別された「身体」へと変化していったと言えるだろう。「身」のあり方をソマティックと考えるなら、明治維新以後日本は一人称的な主観を重視したソマティックなあり方から、徐々に変質していったと言えるだろう。

次の「体質」がキーワードとなった時代が、齋藤が論じている2000年当時70歳代以上の人たちの多くが生まれた時代である。この時代の健康問題の中心は結核であり、軍隊や学校で「体質」改善が課題として浮上した。一方で資本主義の発達にともなう都市中間層の出現により、「体質」改善の問題は別の展開も見せた。この時期に「資生堂文化」が開花し、美容と健康が結合することとなったのである。外部から見られるものとしての身体に焦点が当てられ、それが健康と結びつけられたのである。

この時代の前半、1900年代、1910年代の日本ではさまざまな健康法が誕生している。1917年には『国民日常 健康法大観』、翌1918年には『比較研究 廿大強健法』といった健康法アンソロジーが刊行され、そこには「岡田式静坐法」「二木式腹式呼吸法」「岩佐式強健法」「藤田式息調和法」「川合式強健法」「寺田式廿分健康法」「永井式家庭体操」「高野式抵抗養生法」「石塚式食養法」「日光浴」「冷水浴と冷水摩擦」「海水浴」「深呼吸」「断食療法」「脳力増進法」「強肺法」「消化器強壯法」「皮膚の強壯法」「鼻の強壯法」「生殖器の強壯法」という20の健康法が紹介されている。この時期の健康法の特徴は、旧来の養生論の再生とも言えるような、身心の相関性を重視したものだところにある。一方で美容や栄養あるいは体格といった西洋近代医学をベースにした身

体観が隆盛になると同時に、他方で全く相反する身体観がこの時期に同時に存在することになったのである。社会的には「文化」がキーワードとなり「文化村」、「文化住宅」と和洋折衷の新しいライフスタイルが流行となった時期である。和装と洋装が混在し、床坐と椅子坐が混在するようになる。日本の生活文化が大きく変化した時代である。生活文化が変化し、身体文化が変質することの揺り戻しとして、この時期の養生論的な健康法のブームを捉えることもできるだろう。

田中聡(1993)は明治末から昭和初期にかけての健康ブームの中で流行した多くの健康法に、西洋的な美学のまなざしのもとにつくられた肉体としての健康観とは異なった形の美学があったと指摘する。それを田中は「太っ腹体形」と呼び、前者の「張り胸体形」と区別する。岡田式静坐法に代表されるように、当時の腹の形へのこだわり、腹への執着は「その時代の特異なムーブメントだったといえるほど、階層をこえて広がり、またファナティックなものだった」(田中、1993、P.22)と述べている。

田中はそれぞれの体形について、以下のように区別している。

太っ腹	張り胸
東洋的身体訓練法 (呼吸鍛錬中心)	近代的身体訓練法 (筋肉鍛錬中心)
平和円満な身体	戦う身体
自足した身体	比較した身体
個の時間性	種の時間性
育てる身体	選ばれる身体

張り胸体形とは、いわゆる逆三角形の体形のことである。田中によると、このタイプの肉体は公的な啓蒙のための印刷物に多く描かれている。また戦時色の濃いものに圧倒的に多いという。戦意高揚や戦いに備えて身体を鍛えよというプロパガンダのイメージである。1885年森有礼が文部大臣に就任して以降、師範学校の体育教育に兵式体操が取り入れられ、その後小学校でも行われるようになる。軍隊、学校における公的な肉体が張り胸体形であった。一方で民間の、上記のような健康法における身体の理想は、太っ腹体形であった。つまりこの時期2つの理想とされる身体像が混在していたのである。この時期までは旧来の「身」のあり方と新しい「身体」のあり

方とが拮抗していたということができらる。1930年前後生まれの人たちは、この拮抗した身体文化の中で生まれ育ってきたのである。齋藤が指摘するように、この時代は「肚」や「腰」が重視され、それにまつわるから言葉が比喩や慣用句としてではなく、身体の実感を伴って使用されていた。

「体質」の時代の中核をなす大正期は、生活の洋風化が中流階級にまで及び始めた時期である。先の「文化住宅」に象徴されるように、それまでは外では洋装で洋室で椅子坐をし、内では和装で和室で床坐であったいわば「二重生活」であった当時の日本人のライフスタイルが、内でも洋装、洋室、椅子坐のライフスタイルに統一される流れが出てきたのである。もちろん、ライフスタイルの変化はそう簡単には進まない。昭和期に揺戻しをしつつ、日本人の二重生活は戦後まで続くのである。

そして高度経済成長期を経て、バブル期を経て、日本人の生活はほぼ完全に西洋化されることになる。和室のない家が増え、トイレは和式から洋式へと変わった。近年では和式トイレの使い方を知らない子どもも増えてきた。しゃがむという身体文化、あるいは床の上に座るといった身体文化が日本から失われつつあるのである。河野智聖(2004)は野口整体の知見から、同じように現代の日本人の身体の混乱を指摘する。床坐や和式トイレといった、より大地に近い生活様式の伝統的な日本文化と椅子坐、洋式トイレといった、大地から離れ上へ上へと志向する西洋文化が現代の日本人の身体に混在しているというのである。上記のような二重生活を続けてきたことの影響が身体にも及んでいると理解することができるだろう。生活文化の変化が身体文化・身体技法の変化をもたらす。それは当然のことである。生活様式が変われば、それに伴って身体のある方も変わる。一方で、骨格等遺伝的要因から来る身体はそう簡単には変わらない。日本人の身体の中に生活文化の変化に伴って変わった部分と変わらない部分があり、そのことが日本人の身体に混乱をもたらしている。さらには齋藤の指摘するように継承されるべき身体技法が継承されないことにより、日本人の身体文化は大きく混乱している状況にある。生活文化の変化と身体技法・身体文化が継承されないことにより、日本人は大地から切り離されてしまったと言えるだ

ろう。大地から切り離されることによりスピリチュアリティは抽象的なものになる。台湾では生活文化、身体文化の力によってかろうじて保っている「身心霊」が、日本においては「身/心/霊」とバラバラになってしまっているのである。

おわりに

現代の多くの年代の日本人に共通する問題は、二重生活の結果、古い身体文化と新しい身体文化が混ざった身体となったこと、またそれによりスピリチュアリティの根源である大地と切り離されてしまったことにあるだろう。それに伴い、言葉に身体感覚がなくなっていることも問題として挙げられる。たとえから言葉を使ったとしてもそこには身体感覚は付随せず、象徴的な意味合いしか帯びない。そうすることによって、言葉は軽くなり、コミュニケーションに不調をきたすのである。現代のコミュニケーションをめぐる問題は、言葉に身体性が失われたことに起因する。身体の実感を伴わない言葉だけが飛び交い、意味だけがやりとりされる。言語によるコミュニケーションにもそれを背後で支える身体が必要なのである。

先に見たように齋藤は、1930年生まれ前後を境として、それより上の世代の人たちがもっていた身体知や身体感覚といった身体文化が、下の世代の人たちに継承されなかったのではないかという指摘をした。そして、「身心一如」に基づく日本のソマティクスの、その多くは創始者たちが皆1930年代以前の生まれである。野口晴哉1911年生まれ、野口三千三は1914年生まれ、竹内敏晴は1925年生まれである。文化として「身心」が成立していた時代と、西洋化が進み「身/心」となり、かといってそれにもなりきれない、ちぐはぐな、身体文化の継承に失敗した現代とでは、日本のソマティクス/ソマティック心理学もその役割や位置づけを変えなければならないだろう。そうでなければ、それらはごくごく一部の人のものになってしまう。日本のソマティクス/ソマティック心理学だけでなく、現代の日本の若者たちの身体文化に、どのようにソマティックという概念を根付かせていくのかという課題は、「身心一如」という言葉があり、ある種それが自明だった日本の身体文化が実際は大きく崩壊しているという前提に立

つことによってはじめて、その道筋が見えてくるだろう。そして、その手掛かりは、ソマティクスとソマティック心理学とをつなぎ、大地とのつながりを取り戻すソマティック・スピリチュアリティにあるのだと考えられる。「身心霊」の「霊」の部分が言葉として存在していない日本の「身心」の問題は、それだけ脆弱であり、大地とのつながりも弱いものとなる。失われた身体文化というつながりをどう回復させていくのかという問題も含めて、課題は大きいと言えるだろう。

※本論は、平成26年度関西大学若手研究者育成経費と平成29年度関西大学在外研究員制度の助成を受けたものである。

注

- 1) ここで述べられている体力手帳とは、「體適能護照」のことであると思われる。身長体重から、体前屈や上体起こし、立ち幅跳び、中距離走などの記録がつけられる。
- 2) ここでの「スピリチュアリティ」は特段の定義をせず、できるだけ広い意味で捉え扱う。台湾におけるスピリチュアリティの問題を詳細に論ずるのは本稿の範囲を超える。
- 3) 「気」に関しても、詳細を論じるのは本稿の範囲を超える。ここでは、台湾における「気」は日本のように抽象的なものというよりは、たしかに存在するものとして捉えられているように見える。スピリチュアリティが、より大地とつながっているのも、この「気」の捉え方の文化によるものであろう。日本、台湾、さらには中国における「気」の理解の文化さは興味深い課題である。

文献

- 市川浩 (1993) 『身の構造』 講談社.
- Jorge N. Ferrer (2008) What Does It Mean to Live a Fully Embodied Spiritual Life? *International Journal of Transpersonal Studies*, 27 1-11 ホルヘ・フェレル
- 中川吉晴・吉嶋かおり (訳) (2012) 完全に身体化された霊的生を生きるとは、どのようなことか 『トランスパーソナル心理学/精神医学』 12 (1) 73-89.
- 鹿野政直 (2001) 『健康観にみる近代』 朝日新聞社.
- 加藤美侖 (1917) 『国民日常 健康法大観』 国民健康法研究会.
- 加藤美侖 (1919) 『比較研究廿大強健法』 誠文堂.
- 北澤一利 (2000) 『「健康」の日本史』 平凡社.
- 河野智聖 (2004) 『日本人力 ジバングボディシステムで甦れ』 BAB ジャパン.
- Lowen, Alexander. (1972) *Depression and the body : the biological basis of faith and reality*. New York: Penguin Compass. アレクサンダー・ローエン 中川吉晴・国永史子 (訳) (1995/2009) 『蘇る生命エネルギー／うつと身体—からだの声を聴け』 春秋社.
- Lowen, Alexander. (1990) *The spirituality of the body: bioenergetics for grace and harmony*. Alachua, Fla.: Bioenergetics Press. アレクサンダー・ローエン 村本詔司・国永史子 (訳) (1994) 『からだのスピリチュアリティ』 春秋社.
- 齋藤孝 (2000) 『身体感覚を取り戻す』NHK ブックス.
- 鈴木大拙 (1972) 『日本的靈性』 岩波書店.
- 田中聡 (1993) 『なぜ太鼓腹は嫌われるようになったのか? 「気」と健康法の凶像学』 河出書房新社.
- 吉田美和子 (2015) 日本ソマティック心理学協会、設立フォーラムに参加して 『VOSS (Voice of Somatics & Somatic Psychology)』 Vol.1 39-41.

Spirituality between Somatic and Somatic Psychology —Through comparing Taiwanese culture and Japanese culture—

Hiroki KOMURO

Abstract

In recent years the words “somatic” and “somatics” have been expanding in Japan. “Somatic” is the word meaning both mind and body at the same time. Japan Association of Somatics & Somatic Psychology founded in 2014 includes bodyworks called “Somatics” and somatic psychology. Somatics looks at the “Soma” from the perspective of the body and Somatic psychology looks at the “Soma” from the perspective of the mind. However, it is considered that integration of these related areas is an issue. This paper aims to examine the relationship between somatics and somatic psychology using two metaphors. At that time, through comparing Taiwanese culture and Japanese culture, we examine the mind and body of “Soma” and “Somatic”. Through that, we will clarify the problem of spirituality between somatics and somatic psychology.

Keywords: Somatics, Somatic psychology, Spirituality, The culture of the body,
The culture of Japan and Taiwan