

ホスピタリティ インタビュー

生きにくさ 閉塞感と 現代人の身体

お話：平山満紀 江戸川大学准教授

インタビュアー：足立裕子、清家竜介



「ホスピタリティ」をテーマにお話をきくインタビューシリーズ。

今回は、平山満紀 江戸川大学社会学部人間心理学科准教授にお話をうかがいます。先生のご専門は社会学・身体論で、日本人の身体の変化について、危機感をもって研究を続けられています。私たちが毎日の生活の中で感じている「生きにくさ」や「閉塞感」と現代人の身体との関係について、平山先生よりお話を伺いたと思います。

はじめに、平山先生は江戸川大学でユニークなご講義をされていると聞いておりますが、具体的な内容について教えていただけますでしょうか。

平山：はい。今から4年前に人間心理学科の中に身体論コースとこのを作りました。現代人の身体には色々な偏りや衰弱などの問題がありますが、それを捉えて改善していく研究をする一方で、学生自身の身体と向き合い、その身体を育てていこうという趣旨のコースです。他の大学にはない授業として、現代身体文化論、整体の実習、日本の民俗舞踊の実習、ダンスセラピーの理論と実

習、身体コミュニケーションの理論と実習、ラテン系ペアダンスの実習などがあります。

それらを始めようとされたきっかけはなんですか。

平山：それは、現代日本人が急速に、身体の面から衰弱してきていることに、危機感をもったからです。そのひとつの面ですが、姿勢が悪い、呼吸が浅い。日本には「腰 肚文化」の伝統があったなどと言われますが、何をするにも「**姿勢**」が大切だと認識されてきました。しかし、現代日本人は姿勢の重要さを忘れて、集中力なども低下し、また姿勢のせいもあって呼吸が浅くなっています。基礎代謝が低く、低体温などでしょっちゅう具合が悪くなってしまふ子どもたちも多いです。子どもたち、若い人たちは身体自体が衰弱しているために精神力も弱く、知識を受け取る力や、問題に取り組む力が乏しいと思うのです。若い人たちを、身体の基礎から育てないといけないと思ひまして、作ったわけです。

(なぜ現代の日本人の身体は衰弱してしまったのか。特に若者の身体が。これは私たちの報告書でもホスピタリティ問題を考える上でのきっかけだった。足立・清家)

また、身体が潜在的に持っている力をもっと発揮できるような、身体の使い方の文化を、学生とともに研究しています。伝統的な身体文化を再生させることと、日本にこれまでなかった身体文化をはじめることの両面から、21世紀のIT化時代にふさわしい身体文化をこの身体論コースを拠点として作っていこうと、活動してきています。

伝統的な身体文化として、日本の伝統的な民俗舞踊を取り入れてらっしゃると聞きましたが。

平山：はい。「三番叟」とか「綾子舞」など多くの民俗舞踊が古くから各地に伝わっています。プロではなく民衆が、仕事の合間

に稽古をして、共同体の中で何百年も伝えてきた踊りで、地方ごとにさまざまな特色があります。

(共同体内部の芸能と身体結びつきは大変重要な問題である。とくに共同体の自然の循環にとって不可欠な季節のめぐりの祭りや共同体の秩序の根幹としてのハレとケの関係などに、芸能は深く関与している。そしてそれは共同体の基層をなす身体文化でもある)

生活だけで手一杯で、お医者さんにもかかれなような庶民たちが、そのような踊りをすることで身体や心を癒し、整えてきたと考えられます。もし、踊りで筋を傷めたり、翌日に疲れが残るなど身体に無理がかかることがあれば、ぎりぎりの生活をしている民衆が、続けられるはずがありません。これが何百年も続いてきたのは、体調不良、生活苦、心の苦しみなどを抱えていても、踊ることで心身が整えられて、より元気になるという要素があるからです。民俗舞踊は、動きも合理的です。例えばバレエなどの動きは、かなり身体に無理がかかって、プロの人達は、踊った後マッサージや鍼などでメンテナンスをしないと続けられないといいます。民俗舞踊は まったく逆で、身体に無理をかけないどころか、体調不良や怪我などに治癒的な効果があるのです。そして、身体の色々な所を鍛えるようにもできていて、子ども、若者など世代ごとに踊りが違いますが、ちょうど当の年代に相応しい、身体を整える要素があるのです。

私たちも、毎回の実習授業の最初と最後に、自分の身体と心の状態を、5段階で自己評価させるのですが、全員が必ず、最初より最後の方が上がっています。

小さな子どもから、お年寄りまで一緒に踊りを楽しむことができるようになってきているのですね。そのような昔ながらの舞踊を通して、今の若い学生たちも楽しみながら身体や心の状態が回復し、さらに日本の伝統文化を意識する良いきっかけにもなりますね。

平山：日本の身体文化は「木に竹を接いだような」かたちで、奇妙な発達をしてきています。それまで着物を着て腰と肚に力が入るような姿勢、歩き方、踊り方などをしていたのに、明治時代に急激に西洋の身体文化が入ってきて、洋装に変わりましたし、学校の体育、スポーツ、ダンス、音楽などすべて西洋のものに代ってしまいました。身体はそれ以来、今もなお混乱していると思います。

(近代日本の身体文化の不自然さ・ゆがみという問題。教化＝訓練され「近代」が要求する型にあてはめられた身体。)

私（足立）も工芸を中心とした日本の伝統文化には大変興味があるのですが、日本人の暮らしを衣・食・住の面から支えてきたモノには日本人の身体や動作、作法などと深い関係があると思います。そのキーワードは「はし」「はだし」「しるし・ものさし」と思っています。

たとえば、同じ着るものであっても着物と洋服を比べた場合、着物は直線のものさしだけで平面的に作られ、帯も直線。それを丸い身体に上手に巻き付ける。それに対して洋服は丸い身体にぴったり合わすようにたくさんのカーブの型紙により立体的に作られていて、全く違う発想で作られていますよね。

平山：日本の身体文化の基本に、着物があると私も思います。授業でも、着付けの実習や、着物を着てお薄茶を点てて、いただく実習などもしています。着物は着るだけで腰と肚がしっかりして呼吸も深くなり、身体感覚が変わります。

茶道ではそのうえで、手を非常に繊細に使うのですよね。いま「はし」と言われたことに関わりますが、日本のお箸は先が細くて、こまやかな手の動きや手の感覚が使われていますし、日本人が精巧な工芸品を作り出すなどの手の器用さは、世界に類をみません。手を使うとき日本ではよく、手先だけではなく、身体全部で手を

使うように注意を促します。茶道のお点前にはそのような日本の身体文化を学ぶという目的もあります。

先ほどの腰や腹に力を入れることと、帯をぎゅっと巻き付けることとも関係がありそうですね。

平山：そう思います。腰帯をしっかりと締めると、腰が安定して、丹田（おへそから下に10センチくらいのところ）に意識やエネルギーの中心をもちやすくなります。また、着物は前を合わせるだけなので、洋服のような袖ぐりのきつさがなく、肩が非常に楽で、その分息も深くなります。もともと日本人は、自分の中心が丹田にあると考えていました。例えば、武士が切腹するときには下腹を切ろうとしましたよね。現代人は、身体のもっとも致命的な場所というと、首や頭（脳）を思い浮かべるでしょうから、随分変わりましたね。丹田が身体の中心だという感覚は、着物を着るとよくわかります。日本の文化の踊り、お能、茶道、武道、弓道など、すべて丹田を意識して行うものです。

以前、セミナーで現代人の青年の背骨のカーブが、横から見て腰椎三番というのが中に入りS字カーブを形成しているのが大人の腰なのに、このカーブが不全な大人が増えているということをおっしゃっていましたが、この腰椎3番の腹側の位置が丹田でしょうか？

平山：はい、その通りです。前側の丹田と背中側の腰椎三番に一番力が入るような姿勢でいることが、何をするにしても全身の力が入りやすく、集中力も出ます。

西洋の文化を取り入れた私たち日本人は、身体に合わないことをやり続けることにより、自分の中心がどこなのかも感覚的にわからなくなってしまうということですね。

平山：はい、そうなのです。昔から「へっぴり腰ではだめだ」とか「腹に力を入れろ」とかいう言葉で、日本人は躑けられ、生き方を教えられてきたのですが、それが成り立たなくなっていました。

「良い姿勢」自体も変化してきたため、いまだに混乱しています。例えば明治以降の体育でいう「気をつけ」の姿勢は、膝をピンと伸ばすために重心が上がって、肩や背中に無駄な緊張があります。腰や肚に重心があって上半身がゆったりしていた、伝統的なよい姿勢とは大きく異なります。日本人は明治以降、いったいどんな姿勢が良い姿勢なのか、わからなくなってしまったのです。

西洋人の身体を観察していると、意識やエネルギーの中心が、胸（心臓）のあたりにしっかりあるようです。体格も、肩幅が広く、胸が厚いので、中心がそのあたりにあることが向いているのです。こういう、胸（心臓）に中心がある身体とは、ハートの熱さがあり、ハートからハートに向けた明確な自己表現とレスポンスが得意になります。

一方、日本人は伝統的には、意識やエネルギーの中心が、腰と肚（丹田）にありました。胸（心臓）よりも、生殖器に近い場所に中心がありましたので、動物的で、直感的に通じ合う、以心伝心が得意なのですね。

しかし明治以降の日本人は、「木に竹を接いだ」おかげで、胸（心臓）中心にも、腰と肚（丹田）中心にも、どちらにもなれない不安定さを抱え込んでいます。今の日本人の弱さに繋がっていると思っています。

昔の日本人は足が太く短く、重心が下にありましたが、生活様式の変化とともに今の子ども達は足も長く、重心が上へ上へあがってきていますね。

平山：正座をしなくなったのが、足が長くなった要因だと言われています。でも正座はやはり、なくしてはいけないと私は思います。椅子に長く座っていると、腰が痛くなりますね。でも、正座では、脚はしびれるでしょうが腰が痛くなることはありません。正座は、腰にとってもよく、腰椎3番にもっとも力が入りやすい座り方で、心身に非常によいのです。

これらの日本の伝統文化的なものに触れることにより身体感覚を呼び覚ますという授業に対して、ラテンダンスの授業は全く正反対のように感じますが、色々な入口から自分の身体を知ってもらうということなのですね。

平山：そうですね。ラテン系ペアダンスは、世界的にみても最も身体接触が多いダンスといえます。明るく、楽しく、陽気で、男女が触れ合ってコミュニケーションをとるダンスです。日本の身体文化とは遠いものですね。でも、今の日本人に足りないことで、またもし身につけるなら日本人はもっと楽に、もっと生き活きと生きていけるだろうという要素が、ラテン系ダンスにはあります。

特に今の若い人たちは、男女のコミュニケーションが非常に苦手です。それなのに、男女の仲を取り持つ仕組みも減って、男も女も自分の力で男女のコミュニケーションをとっていかなくてはならない環境にいます。そういう環境と、男女の実際のコミュニケーション能力がマッチせず、ギャップで苦しんでいる人が多いように思います。

(このことも身体文化の衰弱と関連している。身体が孤立して内に「閉じてしまっている」という問題)

ラテン系ペアダンスは、男性がリーダーで女性がフォロアーと、役割がしっかり決まっていて、男性が言葉は使わずしぐさでリードして、女性はそれを感じ取りながら、まったくの即興で踊るダンスです。また、決まった相手とペアをくむのではなく、踊る相

手を次々と変えていくので、オープンで柔軟なコミュニケーション能力が必要です。

確かに日本人はアイコンタクトなども下手ですし、男女がお互いの身体に触れ合う機会も少ないですね。男性の身体を意識することで、自分の身体も再認識できるわけですね。

そうですね。ラテン系ペアダンスの実習をすると、学生たちは目を見て話すとか、挨拶をするとか、電車の中の見知らぬ人に気づかいをして声をかけるとか、一般的なコミュニケーション力でもどんどん向上します。授業の場で、男女の、互いに失礼にならないコミュニケーションの練習ができるのは、学生たちにも歓迎されています。

今までのお話から、非常によく考えられた上で、舞踊やラテンダンスなどを選択していることがよくわかります。学生たちをどのように育てようとイメージされているのですか。

平山：自分の中心を意識して、深い息をする、つまり些末なことに乱されない身体的基礎をもつということと、初めて会った人も含めてさまざまな人と、臨機応変にコミュニケーションをとっていけることでしょうか。

(この中心性は主語的なものではなく述語的なものなのではないか。述語的統合に於ける多様性・開放性と統合性の結びつき)

このほかに身体についての実験や計測、全体の授業もあると聞きました。 「愉気法 (ゆきほう) 」 のことなどについても教えてくださいいただけますか。

平山：「愉氣法」は、誰でも持っている能力を応用したものです。私たちは具合が悪い時に、知らず識らずに患部に手を当てています。自覚もしていないでしょうが、だいたい治っているものですよね。身体には自己調整力、自己治癒力があり、それこそが私たちを日々生かしているものだと思いますが、手をあてることはその力の現れです。これをもっと自覚的に使っていこうというのが愉氣法です。

(これもたいへん興味深い。自己治癒力の問題は、免疫系の問題などとならぶ身体科学の臨界的問題として考えられる。心身相関的・有機的身体の側から捉えられた身体科学のあり方を考えねばならない。例えばデカルトの『情念論』における松果腺の問題。)

ちょっと訓練すると、自分の身体の患部だけでなく、他者の身体の悪い所に手が吸い付くような感覚になり、他者の心身を癒すことができます。学生たちにも、お互いを良くし、強くし、高めていくのに大切な手段として活用をすすめています。愉氣によって、人の身体も人間関係も、大きく変わると思います。

最後に先生が考える「身体力」について少し教えて下さい。

はい。身体力とは、身体にそなわる野生的な生命力と言い換えるといいでしょうか。最初にお話いただいた、私たちが毎日の生活の中で感じている「生きにくさ」や「閉塞感」についてですが、私は身体の野生的な生命力の衰弱が、生きにくさや閉塞感の大元にあると感じています。

昔の日本や今の途上国の赤ちゃん、子どもは、目がキラキラ輝いて好奇心いっぱい、生きる意欲に溢れ、踏まれても倒れても起き上がるような野生の強さがありますが、現代日本の赤ちゃん、子どもはそういう力が非常に衰弱して、どんよりしている子が多いですね。赤ちゃんや子どもを育てる現場でも、最近の変化がいろいろと言われているが、子どもの意欲がない、集中力がない、根気がない、疲れやすいなど、危機的な状態です。

現在、子育てがお母さんたちにとって重荷になっているのも、子どもに生き生きとした野生の力が乏しいからかもしれません。

「わあっ、子どもって本当にすごい、ぐんぐん伸びていく勢いがあるって、大人は元気をもらえる」、と感じられれば子育ては重荷ではなく喜びのはずです。胎児や赤ちゃん、子どもの身体力を高める「愉気法」や子どもの「プレイパーク（冒険遊び場。一般の公園とは違って禁止事項が一切ない。）」などを通して、元気で生き生きとした子どもを少しでも増やしたいと思っています。

さて、大人の身体も90年代以降、急速に変わってきたと考えます。1995年に「ウインドウズ95」が出たあたりからパソコンが急激に普及し、IT革命が起きましたが、その中で身体の使い方が偏ってきました。目や脳神経を酷使して、偏った疲労のため首や肩が凝り、息が浅くなり、みぞおちが硬くなり、お腹に息が入らなくなります。全身に影響が及びます。

とくに女性は肩などが緊張すると骨盤に影響が出ます。女性は本来月の満ち欠けに従って、骨盤が開いたり閉じたりしているので、その動きが悪くなり不調を訴える人が増えています。男女とも、生殖能力が衰えているのもこれらに関係があると思われます。

われわれが、人間である前に、地球上の生物であるということを忘れてはいけないということですね。また、今の赤ちゃんや子供達の生命力が弱まっているとのことですが、その原因は、どこにあると思われますか。

平山：そうです。地球と身体は本来通じ合っています。それを阻害する、現代人の身体の偏りに対する良い対処法を、現代人みんなが知るといいと思っています。

赤ちゃんや子ども達の生命力の弱さについては、赤ちゃんを産む親の身体が弱っているという原因もあるのではないのでしょうか。これは難しい問題も含んでいるのですが、大人達全般の生殖能力が衰えてきていると思います。生殖細胞の質も悪くなっています

し、妊娠しにくく、自然分娩の力が足りず、授乳ができず、赤ちゃんの反応をとらえる身体の感性も鈍いです。男とか女の身体を育てることが本当に重要だと思います。

具体的にはどのような対処法がありますか。

平山：PCを使う時の目と脳神経を酷使するのとは違う、身体の使い方をすることだと思います。目や脳神経は休めて、歌う、踊る、無我夢中で遊ぶ、美味しいお茶をいただくとかですね。また、偏り疲労を整体法で緩めることも効果が大きいです。

(自己技術としての身体技術の精錬の必要性。これもホスピタリティの根幹に関わる重要な課題である。)

とはいっても社会人になってしまうと、会社と自宅の往復で、休みの日は寝て過ごすという人も少なくないと思います。そういう人たちが、実際に、積極的に心身のバランスを取り戻すような場が地域の中にできるといいですね。

それから日本人が「木に竹を接いだようなこと」をしてしまったというお話がとても印象的でした。

平山：「木に竹を接いだように」日本人の身体が変わっていく転換点が、歴史上いくつかありました。明治時代の西洋化、敗戦後のアメリカ化、そして90年代のIT化と段階を踏んで、積み重ねてきたのだと思います。

それぞれの転換点で何が失われたのかというのもしっかり見ていくことが、以前のようなキラキラした生命力を持った赤ちゃんや子ども達を取り戻す手がかりになるような気がします。そう考えると平山先生が、日本人が失った身体性と深く関わる民俗舞踊や、

身体的接触を重視したラテン系ペアダンスを選択していることは、とても理にかなっているように思います。

平山：ありがとうございます。

以前、平山先生のお話で日本の十代の幸福感が他の先進国に比べて低いというお話を聞いてショックを受けました。このように生命力が弱っていると、やる気や社会に順応する力、人とコミュニケーションする力も同様に下がってしまいます。そのため現代社会が抱えている様々な社会問題が生じているのですね。

平山：心の病なども、カウンセリングなどに頼るだけでなく、「乗り越える力」としての身体力が基本的に大切だと思います。

少し話は変わりますが、日本の親子関係は伝統的に、思春期以降の子育てがとても下手なんです。例えば今でも成人した子どもを、30歳でも40歳でも「うちの子」と呼んだり、「〇〇ちゃん」などと子ども扱いをする傾向がありますね。かつての日本社会では、その傾向を補うためでしょう、子どもが思春期に入ったくらいから、親ではなく、共同体の別の大人達が子ども達を一人前の大人に育ててくれました。そのような従来の共同体に存在していた教育的機能が成立しなくなりました。そのために、思春期以降も親が子どもを育てるようになります。すると、子どもは大人になれない。ひきこもりなどもその延長線上に考えられます。日本では多くの場合、思春期以降の段階になったら、親以外の大人が親身に関わらなければ、一人前の男や女は育ちません。

IT化と身体という話題に戻りましょうか。外国ではどのようにIT化によって身体が変化しているのだろうかというのが気になり、いろいろな国の人たちの身体を見に行きます。ヨーロッパやアメリカではあまり身体が痛んでいないようなのが興味深いことです。身体が衰弱し、身体を含めた男女関係から人々が撤退しつつあるのは、日本だけのようです。かつては、日本人だけが腰や肚に意識とエネルギーの中心を持って、繊細に手を使ってきた。そのよ

うな身体の在り方と、現代のテクノロジーや身体の使い方とのギャップが、他の国の文化よりもっと大きいのだと思います。

(いち早く「ポストモダン」化した日本の問題でもある。)

私は「2000年紀を生き抜く」などという言葉を使ったりしますが、2999年までの長いスパンで、その中の変化を全部乗り越えられるくらいの身体の力を取り戻そうと考えております。

最後に今後チャレンジしてみたいことを教えてください。

「木に竹を接いだ」ことで日本人の身体が根本からどのように変わったか、そして文化がどのように変わったかを研究したいと思えます。とくに変わったのは性的なことなのですが、男と女の性愛の問題、ミシェル・フーコーの『性の歴史』という本がありますが、日本版『性の歴史』を書きたいという夢があります。

性愛論の問題は、あまり学者がやりたがらない領域ですので是非頑張ってくださいと思います。ホスピタリティを考える上でも男女の問題は大きなテーマかもしれませんね。男として女として日本の社会は元気を取り戻すこと、その力を育てられる社会を作っていくことの重要性をあらためて感じました。本日はほんとうにありがとうございました。



平山先生のお話は大変興味深く、私たちがホスピタリティを通して実現したいと思っている社会の基礎となる個人のあり方と実践のかたちを考える上で極めて示唆的だと思います。私たちは今なによりも人間の生命や身体、言い換えれば人間の内なる自然が深刻な

危機にさらされているのを認識しなければなりません。平山先生がおっしゃるように、今人類、特に日本人の身体能力が急速に低下してきているのは、運動不足とか食生活の変化といった皮相な要因によるものではなく、私たちの文明の基礎となる身体文化の危機によるものだということを認識するとき、わたしたちはむしろ身体文化の抑圧と隠蔽の上に成立した近代文明の倒錯をこそ捉え返さねばなりません。もしその課題に取り組まなければ早晩人類の文明は終焉を迎えるでしょう。平山先生の一件ささやかに見える実践にはじつ深くて普遍的な問題が隠されているのです。

ホスピタリティ インタビュー
生きにくさ閉塞感と現代人の身体

お話：平山満紀 江戸川大学准教授
インタビュアー：足立裕子、清家竜介
取材日時：2010年1月18日
