

からだへの気づきと自己表現  
- 自分自身を大切に生きるということ -

立命館大学大学院  
応用人間科学研究科  
対人援助学領域  
人間形成・臨床教育クラスター  
田中 優子

本論文は、自分自身を大切に、そして他者や世界とのつながりを持って生きるためには何が必要なのかということについて、アレクサンダー・ローエン、高橋和子、ナタリー・ロジャーズの思想と実践を中心に、からだと心との関係、そして表現することの重要性について考察している。

現代社会の生活においては多くのストレスがあり、私たちの思考は、からだと心をコントロールし、私たちは気づかないうちに自分のからだや心を見捨てて過ごしている。

このような生き方を避けるためにも、自分のからだや心の現状に気づき、からだを大切にし、いたわるという意識を持つことが必要である。

第一章では、私たち人間は「からだ」「心」「思考」という働きによって成り立ち、それらが一体となって初めて自分自身として生きていけるということについて述べている。第二章では、ローエンの思想を中心に、からだと感情の関係について考察している。ローエンは、感情の抑圧によってからだは緊張し、それがからだに構造化されることで慢性的な筋肉の緊張が起こるとしている。これを解決するためには、自分のからだに起こっていることを感じ、緊張をほぐし、感情に十分に触れ、それを表現する必要がある。第三章では、「からだへの気づき」を得る方法について、筆者が体験した授業と、高橋和子による「からだ気づき」を中心として考察している。これらは、からだに焦点を当てたワークによって自分のからだや心の現状に気づき、自身のからだへの認識を取り戻すことで、自分だけでなく他者や世界とのつながりを感じ、からだの内側から起こってくる感情を表現して生きていくことを目指すものである。第四章では、「からだへの気づき」を得ることによって、自身の中にある感情やエネルギーを放出する重要性について、ロジャーズによる「表現アートセラピー」を中心に考察している。「表現アートセラピー」は、自分の内側から起こる衝動をアートで表現することによって自分の感情に気づき、またそれをアートによって解放するというプロセスで行われる。表現アートによる自己表現を行うことにより、自分の内に存在する感情や情動を発見し、新たな自己を目覚めさせることができるのである。

これらの考察から、1)「からだへの気づき」を得ることで、自分のからだを大切にすることや自己信頼を獲得することができる、2)それとともに自己表現を行うことによって、他者とのつながりだけでなく、自然や世界とのつながりを感じることもできる、ことを明らかにした。