

# からだところ

## —授業実践の試み—

川上明孝

私は、本学の一般教養科目のひとつである「哲学」において、ここ数年、からだところについてのワークショップを行ってきた。受講者には、毎回レポート提出を課しておきながら、こちらは何の報告もしないというのは、片手落ちのように思われる。そこで、授業組織者としての立場から、これまでのまとめをおきたい。以下に、このような授業を始めた動機、授業の内容、考察と評価の順で、受講者のレポートを交えながら、報告することにした。

### I. 動機—講義がしっくりいかない

教壇に立つようになってしばらく経った頃から、講義がおっくうになりだした。というのも、居眠りや私語、内職に精を出す学生が目につくようになってきたからだ。始めの頃は、学生の様子を見る余裕がなかったのか、それほどでもなかったが、講義に慣れ余裕が出てくるに従って、気になるようになってきた。これはきっと自分の話が面白くないからに違いないと、小心な私は考え、悩んだ。ところが、このような状態は自分だけのケースではないことが次第にわかってきた。講義形態の授業では、大なり小なり起こることで、しかも大教室になればなるほど顕著になるらしい。その上、一美術大学だけに見られる特殊ケースではなく、全国の大学で半ば常態化しているらしいのだ。あの東大や京大でさえもである。「進学率の向上に伴う学生のレベル低下」というのが、教師仲間でもっばら流通している診断だった。確かに、それは大きな要素に違いない。だが、原因を学生の側だけに認めるのは片手落ちのように思われた。私語や居眠りが頻発するのは、講義に、彼らの興味を喚起し、引き付ける魅力に乏しいからではないか。もちろん面白くて啓発的な講義も

あるだろうが、学生の反応を見る限り、私の講義はさして面白いとは言えなかったようである。

普通、哲学の講義は——そして恐らく他の学問の講義も——種々の哲学説や概念を解説・説明し、それらを関連づけ、整理してゆくことが多い。学説が知識として伝達されるわけだ。そしてその場合、最も大きな問題は、それら知識が頭で理解されるだけで、自分の生活や生き方の問題につながり、自己の問題として内面化されることが極めて少ないことである。言葉や概念に、経験あるいは体験が追いついていかない、と言い換えてもよい。結果として、なんだかよくわからない、自分と関係ない、ということになる。特に哲学の言葉は難解で、字面の理解さえ困難な場合が多いから、この印象は一層強くなる。わからなければ、面白くないのは当然だ。これは、実は、私自身が哲学を勉強しながら長年感じていた不全感でもあった。

では、どうすればよいのだろう。大切なことは、恐らく、言葉や概念を追いかけるのではなく、自分の経験・体験に立ち帰ってみることだ。そのためには、頭で考えることを一端中断して、からで感じてみる必要がある。理解の次元を感覚や感情のレベルに引き戻すのである。例えば、われわれは自己の存在について、デカルトのように推論を重ねて確認することも出来るが、床に静かに横たえたからだの重みとともに感じ取ることも出来るのだ。推論による確認は確かに正しいだろうが、正直言って、他人事のような感じがする。それに対して、この重さ＝存在感は決して他人に譲り渡すことができない。このような感じ方、理解の仕方は、人間が生きることにおいて、推論による理解に比して、より根源的であるように思われる。私は、このようなこと

を演劇の訓練やヨーガの実習に触れることによって学んだが、概念操作にオーバーヒート気味の頭に、涼風が吹きこむ思いだった。体験に立ち戻ること、そしてからだで感じ、からだで理解する力を開発すること、私には、これこそ、私が今までやってきたような、中途半端な学説の紹介や解説よりも、はるかに意味があることのように思われたのである。講義をやめて、からだのワークショップを始めるようになったのは、以上のような理由による。

## II. からだとこころのワークショップ

上にも触れたように、演劇の訓練とヨーガに出会ったことが、私の考えに変革をもたらした。だから、新たな授業の試みも、それらを取り入れたものとなっている。

まず、演劇については、竹内敏晴『劇へ——からだのバイエル』(1988年)に依っている。これは演技訓練のための教則本だが、必ずしも演劇の専門家のために書かれたものではない。むしろ、演技のレッスンを通して、「人間のこころとからだの解放」を目指して書かれたものである。授業では、その第一章(基礎のレッスン)の「即興劇」と「想像力へのスタート」および「からだの吟味」を取り上げたが、ここでは、その一部を紹介したい。

### 1. 即興劇

参加者を7~8人のグループに分けて、15分ぐらいで話し合っただけで劇を作り、順番に上演する。開講一番いきなりやるので、参加者に与えるインパクトは極めて強い。内容は千差万別。童話や物語などに題材を求めるもの、「満員電車の中」のようなコント風、あるいは、一人一人が「死」について自分の考えやイメージを語ったり、中には、人間ピラミッドのような組体操をアレンジするグループも出てくる。参加者は、演技中はもちろん、他の出しものを見る時も、皆真剣だ。通常の講義ではまずお目にかからない表情だ。上演そのものは、だいたいにおいて体をなさない。が、中には、演技者それぞれの個性が鮮やかに現われて、ハッとするものもある。しかし、

上演に優劣をつけたり、演技のうまい下手を批評することが目的ではない。このエチュードのねらいは、「各自の演技感覚の質や、感受性の豊かさ、リズム感、相手役との交流の暖かさ、人間的な広さ狭さ、そして舞台へ自己を投げ出す勇氣など」を「お互いが感じあい、自分自身の、今まで気づかなかった面に気づくこと」にあるのだから(竹内15~16ページ)。

参加者の多くの感想に出てくるのは、課題に対する驚き、とまどい、話をまとめるときの他者との葛藤、苛立ち、人前で演ずることに対する羞恥、ためらい、抵抗、終わった後の開放と充実である。わずか一時間半の間に、このような振幅の大きい状態を経験することは、驚くべきことだ。そしてこのプロセスを通して、参加者は、すべての表現に通底する本質的な問題に触れていく、と私には思われる。すなわち、表現はなんらかの仕方で自分をさらけ出す(あるいはさし出す)ことがなければ成り立たないが、そのためには、恐れやためらいや恥ずかしさに耐えること、つまり自分を乗り越えていかなければならない。人前の演技は、表現のこの本質を、端的に有無を言わず実感させる。自己表現の欲求とそれに伴う恐れ、そして自分を表現し切ったときの開放感と充実感。美術大学を選んだ学生が、表現のこのメカニズムを敏感に感じ取らないはずはない。

いきなり劇をつくれといわれてど肝を抜かれてしまった。人前で演劇をするなんて……他人の劇を見ていると、”あっ、いいアイデアだな”とか、”笑わせようとしてるな……”と感じた。客の私が、あっいいなと思う人はみんな自分をさらけだして演技している人だった。私も、自分の知らない私、をさらけ出したいと思った。

初め、人の前に出て、演技することに抵抗を感じた。知らない人と組み、意見がなかなかまとまらないのにも閉口した。うまくやろうとか、おもしろくなくては、オチをつけないと……etcと考えだすときりがなくなった。でも一番目のグループから、とても自由に、中には、分けがわからない

のやら、とにかく、みんないっしょうけんめいに演じているのを見ると、勇気がわいた。話しも、役も、みんな、あっとゆう間にできた。演技もセリフもアドリブ。見ている人たちの笑い声なんか聞こえると、勇気100倍、演技が終わってはや足でもとの所にもどると、なんだか、とても心が軽くなったように思った。単に順番が終わって重荷が下りたからだけではない、開放されたような気分だった。いっしょのグループの人も心なしか、笑い声が大きくなったように思った。

## 2. 想像力と集中力——無対象行為

即興劇の次は想像力のレッスンだ。縄なしの縄跳び、紐なしの紐結び等、無対象で演じてみるのである。最初の課題である縄なしの縄跳びは、楽しんでやれるだけでなく、イマジネーションの核心を見事に際立たせてくれるレッスンだ。

地面に伸びている一本の見えない縄、その端を二人が持って、調子を合わせて回す。それを順番に跳んでいくのだが、縄が見えたら跳ぶ、見えなければ跳ばない、という単純な課題だ。初めは、回す者も、見ている方も、「？」という顔をしている。それでも縄を回してもらおうと、見ている側の中から、“縄”の回転に合わせてリズムを取る者が現われてくる。さあ跳んで！促されて、一人が跳ぶ。するとまた一人が跳ぶ。次第に流れが出てきて、どんどん跳んでいく。中には、縄をじっとみつめるだけで、なかなか跳ばない者も出てくるけれど。嬉々として跳ぶ者、ためらう者、一人一人の表情はまちまちだが、最終的にはほぼ全員が跳ぶ。そして、面白いのは、うまく跳べたとか、足がひっかかったとか、肩に当たったなどということが、はっきり見えることだ。

2人の男子が前に出て縄を持つところから開始すると、やけにリアルで、ないものがあるように見えたのが不思議だった。先生に呼ばれ最初に縄を飛ぶはめになり、前に出ていざ飛ぼうとすると、縄が見えているにもかかわらず、体がこわばりタイミングがはずれてしまった。縄があれば、多少

タイミングがはずれても何とか飛べたのだろうが、ないとなるとごまかしもきかず、ひっかかった感じが体に残った。

現実には存在しない縄。それが何故見えるのだろうか。もちろん、実際に見えているわけではない。それにもかかわらず、縄が、ビュンビュン、地面を叩きながら回っているように感じられるのだ。その理由を明らかにすることは容易ではないが、不在の物をありありと実感をもって見る（感じる）能力がわれわれに備わっていることは確かなようである。こういう能力は昔から想像力（イマジネーション）と呼ばれてきたが、ちょっと振り返って見れば、われわれが学んでいる絵画や彫刻もまた、想像力の産物であることがわかるはずだ。キャンバスの上に実際にあるのは絵の具の集積にすぎないが、それが、われわれには人だとか山だとかに見える。現実にはないものが、あたかも存在するように見えるのだ。今やっている縄跳びは無邪気な遊びだけれど、芸術の根幹にわれわれを導き、再確認させてくれる、貴重なエチュードなのである。

集団の大縄跳びの次は一人縄跳びに進む。やりにくそうな者もいるが、簡単だと言わんばかりに、軽々と跳ぶ者も結構多い。だが、跳んでいるようであるけれど、どこかしっくりしない。そこで、論理的に正確に考えてみる。縄の動きは手と連動しているから、ほぼ一致するはずだ。つまり、手の位置が最上の時、縄は頭上にあり、手が下に回転した時、縄は足元に来る。縄を跳び越すためには、この時にジャンプしなければならないはずである。これを実際にやってみると、なかなか骨が折れる。決して、軽々というわけにはいかない。むしろ不細工でかっこ悪い。何度か続けると、息がはずみ汗ばんで来るほどだ。だが、周りで見ているものには、こちらの方がはるかにリアリティーが感じられる。さっきの跳び方では、手と足の動きが同じ方向になり、縄が頭上にある時にジャンプすることになってしまい、縄は跳べないのである。一見、普通の跳び姿に近いから、見過ごし易いのだが、縄を跳んではいけないのだ。日

常の感覚が意外と当てにならないことがわかる。この違いをはっきり理解することは、演技にとって、極めて重要なことだ。竹内氏は、これを「する」(アクション)と、している「つもり」(ジェスチャー)の違いと言う(竹内25ページ)。ジェスチャーは単なる説明にすぎないが、アクションは、想像の対象(縄)に直に触れ、働きかけることである。働きかけ、格闘することによって、演技のリアリティー、対象の実在感が造り上げられていく、と言い換えてもよい。このことは、実は、先の大縄跳びにも言える。手や腕をぐるぐるやっているだけではダメで、肩、腰、脚、全身を使って回さなければ、リアリティーは生まれてこないのだった。回し方によって、縄がはっきり見えたり、頼りなくなったりしたわけだ。想像上の物であっても、それにきっちり触れることがなにより肝要なのである。地面に置かれたなわを手に取り、その太さ、重さ、感触、色を確かめ、相手に正確に手渡すことからレッスンは始まるのは、そういう理由による。

ここで再び、絵画の問題に引き寄せて考えてみる事が出来るだろう。絵の具の集積が、単に人物や風景に見えるというだけでは、本物の絵にはならない。それらの物が生き生きと現われ出て来なければ、単なる記号にすぎないだろう。画家は、縄を跳ぶ演技者と同じように、対象に触れ、対象と謂わば汗みどろになって格闘しなければならない。その過程を通してはじめて、絵のリアリティーは生まれてくるのではないだろうか。

今日の授業では絵を描いていく上で大事なことを学ぶことができた。想像力をはたらかせ物の実感をつかむことの大切さを忘れていたのでいい絵が描けなかったのだと気づかせてくれました。なわとびをしたときも実際には存在しない縄をまさにあるがのように操ることによって本当に縄が見えてきました。今までになかった新たな感動がありました。これからもこの気持ちを忘れずに制作を続けていきたいです。

想像力のレッスンは、無対象の演技という形で様々なものを取り上げて進んでいく。そこでは、ものが存在しないだけに、日頃なにげなくやっていた動作や行為がにわかに関係になり、注意の焦点に浮かび上がってくる。対象と自分との関係を、順序立てて考えることも必要になるだろう(上の一人縄跳びのように)。そこで、明らかになってくる重要なことの一つは、集中ということである。例えば、紐結びの課題では、大抵、結び方がわからなくなる。どこが先で、どういう風に曲げたのか、ごちゃごちゃになってしまう。そこで本物の紐で確かめてからもう一度やってみるのだが、今度は、そのやり方を思い出し、感覚をなぞりながら結ぼうとしてしまう。だがこれでは、自分の感覚に注意が向いてしまい、眼前の紐に働きかけることにはならない。そのことは、視線が指先の紐から離れて宙に浮いてしまうことから、すぐわかる。対象に触れるということは、注意をそらさずに、対象に集中することである。そして対象への静かな集中が生じるとき、はじめて対象がリアルに存在し始めるのだ。こうして、想像力が集中力を要請することがわかってくるだろう。

見えないものを見えるようにする。まねごとではなく。例えばヒモをむすぶ場合、本当に、ないヒモを結ぼうとするともものすごくつかれる。過去の経験を頭で思いだし、くりかえすのではなく、今ここで实实在に実現させようとすることはものすごくエネルギーのいることだ。

私はピンポン球でやっていたつもりだったけど、相手につたわったかは、わからない。うけとるより、なげる方がらくだ。ころがっているボール、うごいているボールを意識するのは、とても難しい。途中までみえても、ぜったいみえなくなってしまう。ないものを意識するには、すごく集中力が必要だ、ということがわかった。とてもつかれた。

### 3. リラクゼーション

普通、集中というと、力を入れて緊張することだと考えがちである。そして、実際、集中しようとして、余分な力が入る場合が多い。だが、これは本当の集中ではない。「真の集中は緊張をとき、こころとからだを解放し生き生きとさせる」のだ(竹内64ページ)。不思議なことだが、われわれのからだところの仕組みはそうになっているらしい。そこで、反対に、集中をものにするために、力を抜き、緊張を解くという方法論が立てられることになる。レッスンのウォーミングアップとして、体操が取り入れられているのは、そのためである。

一つを紹介しよう。

まず、一人が床に仰向けに寝て力を抜く。もう一人は、その側に座って、寝ている人の一方の手の甲を下からすくい上げるようにして持ち上げていく。肘から先が床に垂直になるまで持ち上げてから離す。すると、例えば、次のようになる。

相手は緊張で、手を持ち上げても”だらん”と倒れこんでこなかった。そのことを教えてあげても、難しかったらしく、手に力が入っていることがわかって「あれ」といって「なおらない」といった。驚いたのは、私も相手の人と同じで、手がだらんとならなかったことだった。空中の45度のところで手がとまったときはふしぎだった。リラックスしようと思っても、なかなかリラックスしないものだと思った。

力が抜けていれば、手は”だらん”となるはずなのに、そうならない。本人はリラックス(脱力)しているつもりなのに、実際には、力は抜けていないのだ。そこで、腕を振ったり、肘を曲げたり、肩を引っ張ってあげたりしながら、力を抜いていくのである。また、手が倒れる人でも、持ち上げる動作を丁寧にやってみると、自分で動かしていることがある。手がフツと軽くなるのだ。そのことを本人に指摘して、力が入る感覚を自覚させるようにする。自覚は脱力の一步になるからだ。もちろん、同じようにマッサージして、脱力させる。

われわれのからだには、どうやら自覚されない緊張があるらしい。肩や首の凝りならお馴染みだが、手に緊張があるなど、普段、ほとんど気づかない。ひょっとしたら、手だけではなく、脚や腰、背中、のど、顔、それに今は凝っていない肩や首にも、気づかない微妙な緊張やこわばりがあるかも知れない。力が入っている状態に慣れてしまっているのだから、気づかないかも知れないが、実際、吟味してゆくと、からだの様々な部分に、こわばりを認めることが出来るだろう。手は、それが比較的はっきり見えるだけだ。そしてもし、からだのあらゆる部分に緊張があるとすれば、いや、一部であっても緊張があれば、集中は妨げられ、弱められてしまうだろう。集中のエネルギーが緊張の方に使われてしまうからだ。からだのあり様を吟味し、意識されない緊張やこわばりに気づいて、それを緩め、ほぐすことが、だから、重要になるわけだ。

「集中力はリラックスの状態のときにはたらく」と聞いたとき、えっ?と思ったけど、思いかえしてみれば、その言葉の通り、私にも思い当たる点があった。いい絵を描こうと息ごんでいる時よりも、自然な状態で心のままに描いている時の方がつかれないし、いい作品も出来るが多かったと思う。

さて、脱力(リラクゼーション)の方法として、私は、ヨーガも取り入れることにしている。ウォーミングアップ体操はペアでやるものが結構あって、そのためにかえって緊張し、リラックスしにくいという人が必ず出てくるからである。中には、全く耐えられずに、その場を出ていった人もいた。本当は、そういう人にこそ、やってもらいたいだけけれど。ヨーガは、その点、一人で行なうのでそういう問題が起こりにくい。そしてまた、私自身がヨーガに馴染んでいることもある。

ここで、私が初めてヨーガに出会い、「死体のポーズ」をやったときの体験について、述べておきたい。これは、ヨーガの中で最も単純な体操(座法)で、

仰向けに寝て、目を軽く閉じ、力を抜く、ただそれだけである。私は、最初、身を横たえて、講師の「全身の力を抜いて下さい」という言葉を聞いたとき、頭をガーンとなぐられたようなショックを受けたのである。ただ力を抜くことだけに集中する、そんなことがあるのか！今まで何十年と生きてきたが、そんな考え方を一度も聞いたことがなかった。学校でも教えてくれなかった。と思うと、何か怒りのようなものさえ込み上げてきたのである。その時、実際に力が抜けたかどうかはわからない。が、身を横たえていると、じんわりと、自分のからだの重さを感じられてきた。そして、今自分が、間違いなく、ここに居ることが実感されたのである。あれやこれやの心配や悩みでざわついてきた気持ちは鎮まり、ここは落ち着いていくのだった。「このままでいいじゃないか。」そんな自己承認の気持ちさえ湧いてきたのである。

身を横たえて、全身の力を抜く、ただこれだけのことが、こころのあり様をこんなにも変えてしまう。何故なんだろう。全身の力を抜くことは、身構えを解いて、身を床（大地）にまかせ、無防備になることだ。一見、危ういこの身の処し方が、かえって、安らぎと落ち着きをもたらし、生きるエネルギーを高めてくれるのだろうか。これは、逆説的ではあるけれど、われわれの命の深い真実なのかも知れない。

授業も終わりに近づいたころ、皆横たわって目をとじた。意識が少しずつ遠ざかっていき、ゆらゆらとした。とても心地のいい時間だった。毎日の生活の中で長い時間忘れていた大切なものにまた逢えたように思え、うれしかった。絵を制作する時もこんなふうリラックスした状態でとりかかったら、楽しく描けると思う。

私はヨーガのことはよく知らないけど、柔軟体操の1例だと思っていた。だけど宗教的なものだと知って、なんか神秘的なもののように感じた。体を緊張させたり、リラックスさせたりすることで、体のはりや軽いしびれみたいなものを感じた。こ

のここのくりかえしを静かな場所でやったことで集中力がつきそうな気がした。先生が「疲れたら途中でねていい」といったから、「絶対途中で寝よう」と考えていたけど、ヨーガは疲れなくて、逆にこのままつづけていたいと思って続けた。リラックスして自分を感じたとき、目をとじていたせいか、自分の人間としてのりんかく（体のラインとか形とか）をぜんぜんかんじなくて、脳を中心に、自分の体が広い宇宙になったみたいに感じた。

最後の深呼吸の時の「すう時は宇宙のすべてを体内に、はく時は体内のきたないもの（生理的老廃物だけではなく悩みや心配事も含めて一筆者注一）をすべて外に」という言葉は、涙がでるほどすばらしかった。こんなことを言っていたらいいのでしょうか、という感じだった。人間はああいう言葉をはいてもいいのだなあ、私の頭も、もっともっと自由になれるのだなあ。もっともっと自由にしなければ。普段の生活は、人間をかためてしまうのだろうか、人間はどこまでやわらかくなれるのだろうか、哲学の授業をうけるといろいろ考えさせられる。

さて、ここで、今までの授業のアウトラインをまとめておこう。まず、即興劇において、表現に伴う葛藤（欲求と恐れと勇気等）の雛型が体験された後、無対象の演技において想像力の問題が提起され、次に、想像の対象がリアリティーを持って現出するためには集中力が不可欠であることが示され、さらにその集中が深まるためにはこわばりや緊張が解かれる必要があることが指摘された。単純化すると、表現 (expression) →想像力 (imagination) →集中力 (concentration) →脱力 (relaxation) となる。矢印の左の項が右の項を要素とするないしは要請するという関係にある。表現が想像力を要請することについては、特に言及しなかったが、一般的に妥当すると考えてよいだろう。そして、演技レッスンに基づいているから当然ではあるが、上の定式は表現の

実践的指針を示している。

ところで、この定式が縦糸であるとするれば、横糸になっているのは、心身問題である。ところが緊張するとからだはこわばり、からだの脱力はこころの緊張を解く、という事態は、どう考えればよいのか。からだとこころは別々であるが、どこかで何らかの仕方で繋がっていて相互に影響し合う、と考えればよいのか。それとも、一つのもの二つの側面とすべきなのか。ここでは、形而上学的な設問は置いておこう。演技(芸道)や武道の、実践的観点からすると、分裂している心身を統合することがなにより重要になるだろう(湯浅泰雄『気 修業 身体』1989年第一章)。つまり、訓練によって、通常分裂している統合の低い心身を、完全な統合状態、すなわち心身一如にまで高めるのである。心身一如は、現代的表現では、竹内氏の言う、「こころとからだの解放」に当たるのだろうか。また、ヨーガの言葉では、三昧(samadhi)になるのだろうか。

話がいささか概念的になってきたところで、再び、われわれのワークショップに戻ることにしよう。

授業の骨格は、上でまとめた定式(表現→想像力→集中力→脱力)になるわけだが、それを具体化するレッスンは、先に紹介したものにとどまらない。しかし、ここでは、無対象行為も、ウォーミングアップの体操も、ユニークなものが数多くあることだけを指摘して、「立つ・歩く」と「話しかけ」のレッスンについて、触れておきたい。

前者は、人間が立つことの意味を、からだで探るレッスンである。人間が、長い年月をかけて、四つ足動物から二本足で立つように進化したと想定して、実際にからだを使って、追体験してみる。立って得たものは何であり、失ったものは何だろう。何が変わったのだろうか。それをからだで感じ取りながら、立つことの人間学的な意味を考えるのである。

後者は、話し言葉は行為の一部であることを、話しかけ一聞き分けの実践を通して、理解してゆくレッスンである。言葉は行為の一部という考えは、一見、所謂「言語行為論」に近いけれど、言語行為論が、言葉の行為性を意味のレベルで捉えるのに

対して、竹内氏のレッスンは、それを、言葉がからだにぶつかり、からだに働きかける、という身体のレベルで見ているところが、決定的に異なっている。実際、レッスンを体験してみれば、確かに、ことばがからだに触れるという意味が理解出来るだろう。

次にヨーガの実習について、補足しておきたい。授業では、だいたい、私がインストラクターを勤めるが、ヨーガ行者であり、私の先生でもある岡本之秀氏をゲスト講師として招くことにしている。ヨーガの基本的な考えを、氏の風貌と共に、参加者に理解し、感じてもらいたいからである。岡本氏は、通常、ヨーガのイメージトレーニングであるヨーガニドラを、講義と合わせてやってくださっている。これは、先の「死体のポーズ」をとりながら、インストラクターの指示に従って、からだの各部を順番に意識したり、呼吸を数えたりして、リラックスを深めていき、最後に提示される物や状況をイメージしていくものである。ほぼ、一時間ぐらいかかる。リラックスの深度が深まるにつれて、イメージの鮮度も高くなる、とヨーガでは考えるのである。参加者は、このヨーガニドラが好きであり、次は最後まで眠らずにやりたい、と書いてくる。そして、毎年、まとめのレポートの多くが岡本氏のことに触れている。やはり、氏の与える印象は強い。

その他に、舞踏(ブト)のワークショップ、発声と歌のワークショップも、講師を招いてやったことがある。それぞれ、面白く人気があったが、後に述べるような事情もあって、今は中断している。

以上が、からだとこころのワークショップのほぼ全容である。

### III. 考察と評価

講義をやめて、数年、このような授業を試みてきた。果たして、つまらなかった私の授業は面白くなったであろうか。参加者は、何かを得たであろうか。レポートを読むかぎり、イエスでもあり、ノーでもある。だが、それは当然といえば当然のことだ。一人一人の個性が違えば、受け取り方が違うのは当た

り前だ。もし、私が、すべての参加者にとって面白い授業を望むとすれば、それはアロガンス（傲慢）というものだろう。

初めの二年間は、一年を通してやったが、スタミナが続かなかった。未消化の内容をレッスンすることは出来ない。それに、感想の中に、どうしてこれが哲学の講義なのか、という疑問もあった。やっぱり、「講義」も必要なのかな、ということで、昨年度から、前期—ワークショップ、後期—講義、という形に変えたのである。そのような理由で、ダンスや歌のレッスンは、今はお休みなのである。

私の授業は、演技とヨガから成り立っている。この二つが結びつくのは、リラクゼーションにおいてである。だが、両者の目指す先は異なっている。一方は表現を求め、他方は解脱を究極の目的にするであろう。今、リラクゼーションに行き着いた私の授業は、今後どちらを、あるいは何を目標そうとするのか。演技に戻り、表現を試みるのか、それとも瞑想を深めるのか。あるいは、また別の道を探そうとするのか。授業が転機を迎えていることを、私は今感じている。

それにしても、こんな授業がまがりなりにも続いたのは、つきあってくれる参加者がいたからである。そして彼らが毎回書いたレポートが授業を支えてくれた。最後に、その一つを掲げて、結びにしたい。

まず、この哲学の授業のしかたが好きだった。従来通りの型にはまった受け身の授業とは違い、実践的で具体的で、そのぶん説得力があった。

今まで保健体育や生物の授業で自分の体の内部や機能については学んだが、こんなにも密接な関係にある心と体の関係について、誰からも学ぶ機会が無かったのは不思議でさえもある。（中略）

私の中には何も無いのではないだろうか、と以前から感じていた。今まで気づきたくない一心で見ぬふりをしてきたことなのだが、授業の回数を重ねるごとに、その不安は心に巣くうようになった。それは創造的な活動にはむいていないのではないか、という挫折感でもあった。先生（岡本氏一筆

者注一）のおっしゃるように、常識や環境や様々な制約がフタとなって、イメージや能力が吹き出せずにいるのだ、と考えることはなぐさめになるが、フタをあけても私の中には何も無いのではないかと思う。そして、その弱点をおしかくそうと理論武装しているだけなのだ、というように感じてバランスをくずした時期もあった。しかし、これをのりこえて次に行きつくにはどうしたらいいだろうか？まずリラックスすることだ。自分自身の重みを感じて呼吸する。何も無い自分だって、それが自分なのだから。今の自分をのみこみ、消化することだ。こうして、討論や眠りの間に私は、挫折やあせりや劣等感の存在に悩まされつつも、それに向き合う術を得た。イメージが火山の噴火のように、次から次へと吹き上げてくる、というようなパワーが私に無いにしろ、私の興味の方向は創造することへとむいているのだから。そして、今の私は、通過点にすぎず、これから色々なことをのりこえて、次へと進んで行くのだから。悲観せずにいたい。この授業で私が得たことは、肩の力をぬくこと、呼吸すること、気持ち良く眠ること。まだまだある。それぞれ単純であたりまえだが、生きていくには、とても重要なことだ。忘れずにいたい。