

共同研究プロジェクト

地域と結ぶ癒しの技の研究開発

2014年度活動報告

馬場 雄司・濱野 清志

今年度は、昨年度同様、研究代表者及び研究協力者の3名がこれまで行ってきたそれぞれのテーマのもとで活動を更に進め、地域における「治療という枠組」とは異なるセルフケアの場づくりについて進展をはかった。今年度は最終年度でもあり、そのまとめのシンポジウムを開催した。

馬場は、自然素材の民族楽器を中心とした癒しと笑いの活動（ちんどんセラピー）を、宝塚大学看護学部の八田勘司氏の協力のもと、宇治市周辺を中心に、高齢者のデイサービス（メイプルリーフ名木、第二京しみずなど）で行った。音楽と笑いと踊りの3要素を持つこの実践では、演者と利用者の壁を取り除いて自然と笑顔を創り出す仕掛けにより好評を得た。また、大分県で有機農業を営みつつ古楽器の復元・研究を行うカテリーナ古楽器研究所の松本公博氏らを2015年2月10日に招き、六地蔵の竹林の竹を利用して、本学においてフィリピンの竹楽器トガトンづくりのワークショップを行った。同時に、カテリーナ古楽器研究所メンバーによる手作り古楽器コンサートを行った（京都文教大学 G104 教室）。地域の方々を含む30名以上の参加を得、手作り楽器の音色を感じ、竹を用いて自らの手で楽器を生み出すことによる五感の活性化を体験した。

濱野は、2014年5月24日中健次郎気功講習会を京都文教大学西体育館にて実施、約40名（内訳は一般の方を中心に学生、教職員が若干名）の参加を得た。例年行っているものだが、気功家として名高い中健次郎氏に気功のエッセンスとなる基本的な動きを紹介していただき、実習を行った。身体の動きに心がのり、それが一体

となって気の動きへと変化していくように、自身をどのように導いていくとよいのか、ということが講習の核心部分である。この講習会は、一般の関心も高く今後も継続していく予定である。

また、定例の気功の講習会を大学キャンパス内では毎週火曜日を原則として、大手筋サテライトキャンパスでは隔週金曜日を原則として、一年を通して行ってきた。大学キャンパス内では、長年気功を続けられてきたベテランの方々を中心に、じっくりと站椿功を行った。サテライトでは新しく参加される方も随時現われ、気功の導入と身心活性化に焦点を当てた練習に重点がおかれた。それぞれの場に応じて癒しをめぐる特徴が分化してくる点が興味深かった。

永澤は、倍音声明瞑想について、理論および実験の両面から研究を行った。理論に関しては、引き続き、音を使った瞑想がもたらす心理的・身体的効果について、脳科学、遺伝学の観点からの先行研究をサーヴェイした。またバイオエナジェティックスの観点からの解明を試みるとともに、マインドフルネス瞑想との異同について考察した。その内容については、2014年7月の心身変容技法研究会で口頭で発表した。実験研究については、本共同研究プロジェクトの資金による音響学の実験を継続し、これまでの実験結果にもとづく論文をまとめ、公刊した（『身心変容技法研究4』所収。加藤雅裕、安本義正両氏との共著）。今後も、実験回数を増やし、それらをもとに、別の論文として専門学術誌での発表を目指す。脳科学実験については、昨年度の本プロジェクトにおける実験結果をもとに、科研費による実験を行った。その結果について

は現在解析中である。

研究と並行して、東京、札幌、福岡、岐阜で、全5回の倍音声明瞑想ワークショップを行った。特に医学・病院関係者の関心が高く、病院でのリハビリ、患者グループでの実修を日常的に継続している所もある。最終年度にあたり、「地域に活かす癒しの技」として倍音声明が持つ可能性を明らかにすることができたと考える。(永澤：このような研究の進展は、本研究プロジェクトの助成によって、はじめて可能になった。関係各位に深く感謝する。)

本研究プロジェクトでは、とりわけ「音」と「身体」に着目した「癒しの技」の開発と普及活動を行ってきた。濱野は気功を中心として、永澤は倍音声明を中心として、馬場は自然素材の民族楽器を中心として、活動を展開してきた。これらの活動をもとに、最終年度のまとめとして、

「音と身体がつむぐ癒しの世界（コミュニティ）」というシンポジウムを行った（2015年2月26日）。ここでは、「癒しの技」の専門的研究とともに、それがいかに容易に日常の生活にとりいれられ普及させられるかに焦点が当てられた。本研究プロジェクトの着目点は、「癒しの技」が個人の身体に対する効果のみならず、集団で行うことによる相互影響により自然に心地よいつながりができる、という効果である。この営みは、自然な人間関係づくり、ひいては地域づくりのヒントになると思われる。いわば「セルフケアを通じた自発的なつながりからつくられるコミュニティ」である。

本研究プロジェクトは今年度で一旦終了するが、このシンポジウムでの成果をもとに、今後とも、こうした場の必要性を追求していきたい。