

京都文教大学人間学研究所共同研究プロジェクト  
「地域と結ぶ癒しの技の研究開発」

シンポジウム

「音と身体がつむぐ癒しの世界（コミュニティ）」

日時：2015年2月26日（木）13：00～14：30

会場：京都文教大学 普照館 F306教室

<シンポジスト>

馬場 雄司（京都文教大学総合社会学部教授）

濱野 清志（京都文教大学臨床心理学部教授）

永澤 哲（京都文教大学総合社会学部准教授）



馬場：それでは、これから人間学研究所のシンポジウム『音と身体がつむぐ癒しの世界』、ふりがなが付けてあるように「世界」は「コミュニティ」と読みますが、始めさせていただきたいと思います。

きょうは、雨にもかかわらず、遠くからたくさんのお集まりいただきましてありがとうございます。まず、お手元の資料を見ていただきながら簡単な趣旨説明をさせていただこうと思います。このシンポジウムは、「地域と結ぶ癒しの技開発研究」プロジェクトのまとめシンポジウムです。私は総合社会学部の馬場といいます。よろしくお願ひします。当プロジェクトのメンバーは、私と臨床心理学部の濱野清志さん、そして総合社会学部の永澤哲さんの3人です。当プロジェクトは今年度で最後となりますが、本日はその最終的なまとめとしての報告をそれぞれからしていただいて、皆さんを交えていろいろなことを話しあえたらと思います。私たちは、3人でそろって活動するという計画もあったんですが、それぞれが非常に個性的な活動をしておりまして、なかなか一緒に一つのことをやることはできなかったのですが、それぞれの活動がどのようなものであって、それをまとめて見るとこんなことが考えられるのではないかと、こんな展望が開けるのではないかとというようなことをここで話し合ってみようと思います。この「地域と結ぶ癒しの技」というもののなのですが、「癒しの技」、これ自体、非常に怪しい言葉ではありますが、基本的に私たちは

音と体、これをベースにした活動をそれぞれが行ってきております。私は後で紹介しますが、自然素材の民族楽器を使って、濱野さんは臨床心理学者ですが、気功の実践家でもあります。気功を中心としたいろいろな活動をされています。永澤さんは宗教学者でチベット仏教のご専門なのですが、最近この倍音声明というものを使ったさまざまな活動と、その効果についてご研究をされています。ここで紹介する「癒しの技」は、それぞれ自分1人でやっても、気持ちもよくて体も心も前向きになるなど、いろんな効果があるのですが、さらにこれを自分1人でなくて、他の人と一緒にやるとどうなるか。一緒にやるのが意味を持つようなポイントがそれぞれの活動の中での技の中にみられます。つまり人とつながる心地よさというのが個々の活動の中のポイントになっているのです。自分1人でやっても心地がいい、そういったセルフケアを通して人と人とがつながるといえることが大切だろうと思います。濱野さんが、後で紹介されるようにそういった場を提供する試みをされていますが、セルフケアを通じたつながりの拠点、自発的なつながりからつくられるコミュニティが、もっとできていけばよいのではないかと考えています。

「癒しの技」と書きましたが、「癒し」という言葉は実は、そんなに古くからある言葉ではなく、どうも1980年代後半ぐらいに登場した言葉のようです。その頃はバブルで経済的には豊かなのだけれども何となく心が満たされない、こういう時代背景の中から「癒し」という言葉が生まれてきたようで、1995年の阪神淡路大震災とかオウム事件があった頃にピークになっていくといわれます。それから21世紀になると、さらに癒しグッズとか癒し系キャラとかいうものが出てきます。この頃になると「癒し」という言葉は定着したものになります。よく考えてみると昔は「癒す」という能動的な言い方しかなかったのですが、誰かに癒やされたいという受け身的な気分が90年代に出てきて、それが定着してしまい、みな癒やされたいと思うようになったようです。それをさらに再び「癒す」という、受け身ではなくて能動的に「癒す」こと

を取り戻すことを、人とつながる心地よさによって生み出すことができるのではないかと考えています。病んだ人をケアするということで体と体が触れ合う、つまり身体接触から人と人とのつながりが生まれ、そういったところから新たなコミュニティが生まれていくという「ケアのコミュニティ」に関する議論などがありますが、そういったケア力を持つコミュニティというのがこれから必要になってくるのではないかと思います。このことを考える一つのきっかけとして、ここでご紹介するセルフケアの技、自分1人がコソッとやるのではなくて、人と一緒にやることによってつながっていくという活動が盛んになっていけばよいのではないかと、ここでは、こんなことを考えてみたいと思います。

ついでの話なのですが、私は京都文教大学に来る前に三重県の看護大学で教えていたのですが、その時、三重県の漁村の老人クラブの高齢者の支援をしていたことがありました。老人クラブでは公民館で集まっているような行事をするわけですが、そこでは、大体おばあさんが中心で、おじいさんはどこ行ったんだろうと不思議に思っていました。そこで海辺をぶらぶら歩いていたら、海辺でおじいさんたちが小屋を立ててたまっているところに出くわしました。公民館の主事さんにも少し聞いてはいましたが、これか、と思いました。このおじいさんたちは、みな漁師さんです。この人たちは公民館に集められてみんなで食事をしたり、ゲームをしたりするとか、そんなことよりも海を眺めていると安らぐようでした。そういう生まれ育った環境に合ったような自然に身に付いた安らぐ場所というのがそれぞれの人たちにあるだろうと考えるようになりました。箱物を作ってイベントをやって、さあ、集まりましょう、楽しいですよというように言っても、必ずしも人が集まるわけではありません。しかし逆に、何となく自然に人と人とが集まる場というものもあります。これは、どういうことなのでしょう。このようなことも、ここでついでに考えられたらよいと思っています。

以上、趣旨説明ですが、続きまして、私が最初にお話をさせていただき、それから濱野さん

にお話しただいて、最後に永澤さんにお話し  
いただくと、このような進め方でいきたいと思  
います。

私は総合社会学部で文化人類学が専門で、東  
南アジアのタイという国の北部の農村に住みこ  
み、いろんなテーマで村の出来事などを調べて  
きましたが、アジアの民族楽器とか民族音楽の  
調査も手がけておりまして、自然素材で作った  
楽器が医療福祉現場でどういうふう役に立つか  
というようなことも実験的にやっています。そ  
ういった体験をまずお話しさせていただくとい  
うことに致します。

ここでは、「竹楽器プロジェクト」と「ちん  
どんセラピー」の二つの活動を、実物もちょっ  
とお見せしながら紹介したいと思います。この  
竹楽器プロジェクトというのは、私がこの共同  
研究の一環として、また授業の一環として今年  
度まで行ってきたものです。大分県の杵築市、

国東半島の近くにカテリーナ古楽器研究所とい  
う所がありまして、その所長は私の古い友人で  
す。ここに学生たちを連れていき、自然の中で  
農作業をやったり竹楽器を作ったりとか、そう  
いう合宿をします。そして、本学にもその方た  
ちを招いて、つい2月10日にやったばかりなの  
ですが、地域の方をはじめどんな方でも参加し  
ていたがけるような形でワークショップをやっ  
ています。それから様々な地域での活動も学生  
たちとやっています。

このカテリーナ古楽器研究所所長の松本公博  
さんは、元は東京に居て、中世・ルネサンス時  
代の古楽器を製作復元し、同時に竹製のオリジ  
ナル楽器などを作ってこられました。25年前に  
東京から大分にうつられて、古民家に住んで有  
機栽培で稲作・畑作をしながら、一家で農業を  
やりながら楽器作りをし、また一家で演奏活動  
もされています。ここで毎年、学生たちと1週  
間ぐらいすごすのですが、まず竹を切り出して



【写真1】

食器作りをします。食器を作らないと、その日はご飯が食べられませんよ、というところからスタートします。学生たちも出来合いの物を買うばかりで自分で物を作る経験はあまりありません。なので、竹で食器や楽器をつくることで、物というのは、やっぱり、作られてできるんだということを体験し実感することができます。そして、毎晩温泉に行き地域の人と触れ合ったりもします。

(スライドの写真1を示し)これが自分たちで作った食器です。これは楽器とか食器とかを作っているところです。これはトガトンという楽器です。これは、ただの竹なんですけども、長い竹だと低い音が出て、短い竹だと高い音が出るので、ドレミファソラシドが作れるんです。これが2008年のときのもので、これがこの前の9月のものなんですけど、こうやってみんなで合奏をしたりします。これがついこの前の2月10日の様子(写真2)です。前日2月9日に六地蔵

あたりの竹やぶに学生とカテリーナの方たちと竹を採りに行って準備をしました。これはG104という教室でみんなで竹を切って竹筒の楽器トガトンを作っているところです。こうやって学生と地域の皆さんと一緒に合奏したりしました。これはカテリーナ古楽器研究所の方々の演奏の様子です。

この竹楽器トガトンというのは、単純なようでけっこう優れた物でして、時間があつたら皆でやっていただきたいのですが、ここで少し実物3本お見せします。この3本は長さが違いますね。1人で3本鳴らすのはちょっと大変ですが、普通は1人1本か2本ずつ持ち、「ドレ」の担当、「ミファ」の担当というように分担して合奏したりします。これを作るところから、竹を切るところからやると、素材を自分で感じることができます。音を聴いて少しずつ切っていく音階をつくるのですが、あまり切り過ぎると、ミをつくろうとしてファばかりできてしまうと



【写真2】

か、そういう具合に試行錯誤しながら自分の音を探すとところがポイントです。このことは、日頃使わない五感の活性化につながります。その他、鳥笛とかバリンビンなどを作ったりします。バリンビンというのは、こういう音がでるものです（鳴らしながら見せる）。竹を鳴らすと倍音がよく出るといわれ、先ほどの竹、トガトンも倍音が出て、二本ならすと隣あった竹の倍音が共鳴しあうというようなことも言われたりします。倍音については詳しくは永澤先生にお話しをしていただくことにします。そして、どうも竹には旬の素材というものがあるようで、こういう時期はこうだと明確にはかならずしもいえないようですが、新月のときに採る竹がいい音が出るとか、そのようなことがあるようです。旬の音を感じるということです。これは出来合いの食品と旬の食材との違いと同じことだと思います。音にも旬がある、このようなことに気が付くことで、現代の生活を見直すことができるのではないかと考えています。

トガトンを初めとする竹楽器は、このように個人に対しても癒し効果があるのですが、更にその作るプロセスを大事にするということもポイントです。ある素材から物を作るということは、五感の活性化につながると先ほど言いましたが、一から物を作るのは1人ではできないことが多いと思います。昔の生活を考えてみれば分かりますが、人と一緒に作業せざるを得ないことが多かったと思います。機械などが発達し便利になってこれば、人と一緒にやらなくてもすむ部分が多くなってきます。現代の生活はそのような特徴があります。なので、カテリーナのワークショップでは、あえて機械を使わないことで人と協力するという意味を考え直してみようというような試みを行ってきました。

また、先ほど写真で見ていただいたように、トガトンの演奏も1人ではできません。複数の人が集まって曲ができていきます。そうやって知らない人同士のつながりができたりもします。このようなことを可能にする空間を増やした方が、ひょっとしたら病院を作るよりも大事なのではないかと、こんなことを考えたりもしています。トガトンの演奏は、老人施設ですることも

ありますが、リハビリにも良いというだけではなく、いろんな効果があります。面白い発見をしたことがあります。ある施設で、認知症で聴覚障がいの方が、トガトンを2本鳴らし比べて、「こっちの音のほうがいいよ」と指摘しました。音は振動で感じたり皮膚で音を感じたりするものといわれますが、この聴覚障がいの方の例は、そのことを示しているかのようです。またある施設で、デイサービスの利用者さんたちにトガトンを渡したところ、自由にメロディー関係なく鳴らしながらみんなで炭坑節を歌い始めるとか、そのようなこともありました。みなが楽しむ場では、例えばこのように竹が一本あるだけで相乗効果を伴って広がるのだと、気づきました。

以上は、竹楽器の話なのですが、もう一つの活動である「笑いのちんどんセラピー」についてお話します。私はこの京都文教大学に来る前に三重県立看護大学に勤めていましたが、「ちんどんセラピー」は、その当時同僚だった、現在、宝塚大学にいらっしゃる八田勘司さんとで始めたものです。文教に来てからも、学生を集めて「文教ちんどんタイ」と名づけ、時々八田さんも一緒になって、病院や施設などでの活動を継続しています。そこでは練り歩きながら音楽を奏でたり、皆で歌を歌ったりする他、八田さんが手品やジャグリングをやったりし、最後にみんなで炭坑節やら何やら踊りを踊ったりします。その間に写真を撮っておいて、参加した人の笑顔を後でスライドショーにして自分の笑顔を自分で見て終わるという、こんなことをやったりもしました（写真3）。

これは、三重県の漁村の老人クラブでの写真です。これは宇治市の社協のリハビリテーションの集まりの写真、これとこれは伊勢田のデイサービスの写真、つい最近のものです。このような感じでやっています。ここでは、「音楽」と「笑い」と「運動」の3要素というのを考えています。全体として「笑い」なのですが、3要素とは、まず音楽を聴いてほっこりする。それから、声を出して笑う、それから体を動かすという、この三つをさしています。大事なことは演者と参加者の壁をなくすということで、ポイン



【写真3】

トはうまいものを見せようとしな、参加者よりもうま過ぎないということです。下手で失敗したほうが余計いいこともあります。例えば老人ホームや老人クラブの集まりに行くと、お手玉のすごく上手なおばあさんとかが居て、「わしのほうが上手だ」と言って前に出てこられたりするので、そのままやっていたりすることがあります。それから、スタッフを巻き込むということもポイントです。日頃、なかなか近寄れないスタッフの方が面白い格好をして参加されると、日頃とちょっと違った側面が発見されて、そこで患者さんや利用者さんとスタッフの関係がまたちょっと変わったりするということもあります。これは、個人のストレス解消とか、そういうことだけではなくて、人間関係の改善にもつながっていくという効果といえます。これは次の濱野さんの話にもつながるかと思えます。この3要素ですが、それぞれを1足す1足す1というように加えると3以上のものにな

るような相乗効果があるのではないかと、そういうものが自然治癒力を引き出すのではないかと、仮説的にそう考えているわけですが、ありうるのではないかと考えています。ともかく、どんな人でも、誰でも参加できるものですので、誰でもそこに「居場所」を感じることができる。このような意図がここにはあります。

「音楽療法」ではなく「療法的音楽活動」というものを提唱している人がいます。音楽療法というのは治療が目的ですが、そういったケアではなくてシェア、つまり音の流れる時間空間を共に分かち合うことを目的とした音楽活動があってもよかろうということです。副作用のない薬としての治療効果を検証し、実践や研究を行う、これが狭義の「音楽療法」だと思うのですが、そうでない分かち合うための音楽活動というのも大事であると考え、「療法的音楽活動」という言葉に共感しています。

(写真4を示しながら) ついでの話ですが、寝



【写真4】

たきりのお年寄りの所に直接お邪魔して芸を見せに行ったりということも、10何年前なんですけど、やっていたこともあります。訪問看護をもじって「訪問大道芸」と称していました。また濱野さんと気功とちんどんのコラボというのをやったこともあります。

少し1分ぐらいデモンストレーションしたいと思います。どなたかちょっと出てきていただけないですか？（ちんどんのデモンストレーション。数人の参加者と、タイの楽器と様々な打楽器とで、オクラホマミクスサを演奏）。ありがとうございました。あとついでの話ですが、宇治でどんな音が鳴っているのかを調べたりもしています。これは視覚障がい者の方と一緒に音集めをしたりすると、視覚障がいのない人に気付かない音が発見できたりそのようなことがあるようなので、今後、そうしたことも行ってきたいと思っています。以上、私からの話題でした。

それでは、先ほど気功とちんどんのコラボについて紹介しましたが、濱野さんからお話をいただきたいと思います。

濱野：20分弱ですけど、お話しをさせてもらいたいと思います。

馬場先生と永澤先生と、このプロジェクトをつくるということで、3人で何かしようかと言いながら、合同でなかなかできるタイミングがなかったんです。でも、ずっと馬場先生と今さっきありましたように老人ホームに一緒に行かせていただいたりとか、永澤先生とは倍音声明の

ワークショップに出させてもらったりとか、ちょこちょこ重なり合いながらいろんなことやってきたんですけど、私の活動を少しここで紹介させていただきたいと思います。

私は、先ほど話をさせていただいたように専門は臨床心理学なので、カウンセリングっていう心理療法を専門にしています。それはほとんどお話を聞く仕事です。いろんな思っておられることのお話をよく聞かせていただいてっていうことなんですけど。そういうことと一方で、話をしっかり聞くといいですか、受け止めるためには、こちら側が専門的に聞こうとするとときに緊張しては駄目なんです。固まると全然聞けないので。そこで、ゆったりと心地良い、なんでもしゃべっても大丈夫だっていう環境をどうつくっていくか、それを考えていく。それには、それだけではないんですけど、一つ大きなことは自分自身の体とか、自分自身の心とどううまく付き合っているかっていうのがあるわけなんです。そういうことがあって、気功なんかも始めたようなところがあります。

ずっとやってみると、非常に楽しいし、健康的にも多分いいんだろうなっていうふうに思います。それから人と人との境界・区別っていうのが、気功的な発想では、われわれの日常の区別とは少し違うところがあって、もっとつながっていく感じなんです。これも「地域と結ぶ癒しの技」かと。要するに、結び合うしつながるっていうことを考える技ですけど、区別をしていくというよりは、むしろ同じ人間ですよ、というところが根本にないと治療的にもうまくいかないし、その同じ人間ですよっていうのを考えるのに、それを体験的に理解するのに、気功というのは僕にとってはすごくよかった感じなんです。

それはなぜかっていうと、気功ってなんでも全て「気」でできているっていう、そういう発想ですよ。全て、どの人もこういう机も、宇宙、森羅万象全部、陰と陽の気の織り合わせで出来上がっていると、そういう発想があるわけなんです。だから、私は他人とは違うし、こういう机でもないし、なんでもなくて、自分は自分だっていうことを日常的には思っていますけど、考

えてみると、気という観点から見たら、宇宙のちっちゃなほこりなんです。そのほこりのような体に自分がちょこっと、乗っかって生きてるっていう感覚です。それはみんな塵のようなものなので。でも、その塵のようなものが、みんながどこかでつながってるような感じを持って向き合ってみたりすると、非常に面白い響き合いが生じるし、影響し合ってることがあるんだなっていうことがよく分かるわけです。そういうふうなことを考えていて、気功もやっています。

ちょっと単純に、例えば、皆さん手を見るっていうことやってみてください。自分の手を眺めて、手を観察をする。そうすると、自分の手にシワが入ってるなどか、手相とか、あるいは血色とか形とか、どこかに傷があったりしたら、これ、あのとき怪我したやつやな、とかってありますね。そういう「見る」っていう作業すると、この手を見るわけですけど、今度は、この手を目を閉じて見てみてください。どんな感じがしましたか。目を開けてみましょうか。そういうことをじっくりやってみると、今感じられたかもしれないけれども、「目を閉じてみましょう、観察をしましょう」というと、僕らは普通、視覚に頼ってるので、手が見えなくなると、ちょっと分からないなって、自分の手ってどんなだったろうとか、手がなくなった感じがしたりとかっていうふうなことを体験する人が多いんです。でも、じっとしていると皆さんすぐ感じられたかもしれませんが、手は見えなくなりますが、目を閉じてても、でも手があることは分かりますよね、当然ながら。それは温もりだとか、血の流れだとか、じんじんする感じだとか、手の感覚みたいなものがあります。

で、この手が生きてる感じっていうのと、目で見てこの手があるっていう、「ああ、この手はこんな形だ」っていうのとは同じ手を扱ってるんですけど、違うんです。この違いはとても大事なことなんです。それはつまり、気功的に自分の体に向き合ってるときには、これは自分の手だなっていうふうに目を開けて見ているのではなくて、目を閉じて手を味わってる感じ、その感覚で自分の体を捉えます。自分自身の体

と上手に付き合っていくってということ考えたときに、客観的に外から眺めて、あるいは、検査してもらって自分の体は今、こんな状態で・・・ということを見るのは、これは今の近代の医療の現場で体を診てもらうときにはそういう方向で体を扱ってもらうわけですよ。で、自分の体のどこが悪いのかっていうのを標準と比べたりしながらやっている。そういう視点で体を扱うっていうのは、確かに現代では大事なことですけど、でも、個々人が生きてる身体っていうのは、自分の今感じてるこの感覚、手があるなどか、ここに自分が居るなっていう感じ、これは客観的に評価して、あなたはこういうふうに居ますよっていうようなたぐいのものじゃなくて、私は内側から自分の手を感じる、ここに手があるっていうのと同じような感覚。そういう感じで自分がここに居るっていう感覚。それは自分の体があるから、居るっていうのを感じられるわけですけど、その居るっていう感覚みたいなものに目を向ける作業が気功なんです。気功の練習っていうのは、そういうふうなことをしています。

それを心理学的にもう少し説明すると、われわれが普通、この世の中で生きていくためには、外側に注意を向けるっていうことが大事ですよ。道を歩いていて車が来たら危ないし、危険がないかっていうこととか、誰かに声を掛けられたら、ぱっと応えないといけないし、やりとりができないといけない。ということは、われわれの日常の意識が全部、自分の外側に向かっているんです。そういうことをずっと訓練してきているんですけど、その訓練があんまりうまく行き過ぎると、自分の身体を忘れちゃうんです。どこか置き去りにしてしまう。それが外側に適応し過ぎると、自分の体の調子と外側への適応とがずれていき出すと、不適応を起こしていくっていうのがあるわけです。これが現代のわれわれの抱えてる大きな問題です。

外側に合わせるだけじゃなくて、もっと自分の内側の、今、手を感じるとか体を感じるとか、こちらのほうに目を向けるという作業も同時にやる必要がある。われわれの世界は外向的世界に重きが置かれすぎているんです。外にエネル



ギーを向けていく。だけど、気功とか、そういうようなものがやっているのは内向的世界です。自分の内側に関心を向けて、そういうことをやっていくわけなんです。内側に関心を向けると、今、座っておられますよね、で、話を聞いている。そういうふうにしていくと、話を聞いているだけで自分の体の感覚なんていうのは、あんまり感じてないと思うんですけど、ちょっと振り返ってみて、今、座っているということのを味わってみたりすると、自分の姿勢とか、お尻、椅子に乗っかっている感じとか、なんかそこに目が向いてきますよね。目が向いてきた人は、ちょっと居心地が悪い姿勢だったとか、いろいろ調整し始めますね。それは知らずに座ってじっと聞いているときは、自分のくせで自然に聞いているわけです。その姿勢を維持しているっていうことは、実は、自分の内側にいろんな影響を及ぼしているはずなんです。それはちょっと無理していることもあるし、もうちょっと体動かしたほうが楽なこともあるんだけど、社会に適應するっていうことは、ちょっとそのへん目を閉じて外側に意識を向けているんです。それを、内側に目を向けて感じる、もうちょっと動きたいなとかっていうふうなことを感じて、姿勢を調整してみたりするっていうようなことをもっと細やかにやっていく。こういう練習をいろんな形でやるんですけど、それが気功です。

さっき「気」っていうのは、人と人との境界を突破するようなものがあるって言いましたけど、自分の心地良い感じっていうものが味わえるということとは、この空間に自分がここに居て、立っていて、立っているという感触があって、それをほどよく楽しめている感じがあるっていうことは、この空間に自分が少しなじんでくる感じなんです。そういう空間になじむ感覚みたいなものを、これをみんなで一緒にやりましょうってというのが気功で、僕はグループなんかでやっています。何人かが集まって。大体やることっていうのは、毎回同じことやりますので。声は掛けます、一応僕は号令を掛けながら、「次、こうして」とかやってるわけですけど、基本は聞こえるような聞こえないような号令を掛けて

ますので、ほとんど細かいことは何を言っているのか分からないぐらいの感じでしゃべってるんですけども、見てもらって最初にやっていく。で、それをずーっとやっていけると、それぞれが自分の体のそういう感覚に入っていくんです。心地良い感じ。で、その心地良い感覚に入っていく、それが1人でやっているわけじゃなくて、そこに居る20人ぐらいの人たちがみんな自分の内側の感覚世界に入っていくって、気持ちがいいなってなっていくと、これが微妙に不思議で、なにか影響し合っているんだろうなと思うんですけども、心地よくなっている仲間が居ることがその心地よさを倍化していくんです。本当に面白いことに元気がもらえるんです、お互いに。そういうことがあるのでやめられないって感じがあるんですけど、ずっと繰り返していくと、僕は一応、気功の号令を掛ける役割で、教えるような役割みたいになってますけれども、実際にはそこに参加してる人たちがそれぞれが自分の世界に入ることによって、お互いに影響して、僕なんかは非常にそこでエネルギーをもらってるわけなんです、逆なんです。

教える側と教えられる側とか、治療する側と治療される側っていう区別ではなくて、一緒に参加して、そこで気持ちよくやって、「今日はなんか、とっても気持ちよかったですね」と話をしていったりすることを通じて、お互いが自分の普段の視点だけで考えていることの鎧を少し緩めて、みんなそれぞれ生きてるんだっていうことを味わうようになる。そういう空間が生まれてくるんです。これが気功をやっている中で面白いことかなと思っているので、それが今回の「音と身体がつむぐ癒しの世界」、まさに1人だけで……1人で気功していても、自分の鎧を取って、それこそ宇宙と一つになるみたいな感じになるので、それは非常に楽しいんですけど、そういうことを何人かでやるっていうことの面白さっていうのは、これはやり始めていけると、独特なものがあります。

僕が気功を最初に習い始めた頃っていうのは、気功教室みたいなものですから、何人かで習うわけですけど、イメージとしては1人で練習して、1人で覚えて、最終的には1人でやるもんだ

と思っていたんです。だけど、1人でやるものというよりは、むしろ、教室的にやってる、この集団でやってるっていうことの意味がすごく大きいのではないかという感じが、こういうふうに集まって話をしたり、共同研究プロジェクトで考えたりしてるうちにあらためて思うようになりました。気功といいますと、健康のためとか、能力開発とかっていうようなことで技を学んで自分自身の何かを向上させていくようなイメージもあったり、治療的な力を付けたりとかいうイメージもありますけど、もっと自然にやっていく、一緒に楽しんでみるっていうことそのものが持っている、内側から何となく元気が湧いてくるような感じっていうのがすごく大事なかなと思います。

これは、恐らくわれわれの伝統に根付いてるんじゃないかと思います。日本の神話で一番最初に神様がたくさん出てきますけど、その中のウマシアシカビヒコチの神というのがありますけど、葦の芽が吹きだす自然の勢いなんです。神様イメージっていうのは、苔むすんです。自然の中にじわじわと生命が沸き立ってくるような感じ、そういうことにわれわれの文化は注目しているところがあって、独自に神様が居て、外からやって来るというよりは、こういう湧き上がってくる、自然に出来上がってくるものを神と見ています。そういう力っていうものを大事に、苔むす力ですよ。地域と結ぶっていう結びの力。結びっていうのは、何かを生み出すっていうことでもあるでしょうし、苔むすっていうことです。それは自然に、無理してやっても、何かやっているうちに内側から心地良いものがわーっと湧き上がってくるという感じがとても大事なんです。そういうことをしていくためには、ちょっと頭で考えて何とかしようっていう部分は、緩めていかないとイケないんです。

そういうことが気功の中でもすごく重視されます。具体的にどんなことをしているかというところ、関節をほぐしたり、体をたたいたり、セルフマッサージをしたり、そういうことをして、体がほわーっとほぐれていく。で、ほぐれてきたところで、その余韻をじっくり味わってみる

ということがメインなんです。体がほぐれて余韻を味わうっていうのは、うまくできると、頭の中がほかーんとしてくるんです。何かが抜ける感じ。何も考えない感じ。で、何も考えない感じではほかーんとして、心地良いって思っていると、人間ってすごいもので、すぐ考えだしますね、いろいろと。いろんなことを考えだす。最初は、「こんな考えたらいかんのだろう」と思っていたんですけど、そうではなくて、気功の面白いところは、「そういう考えが浮かんできたときにそれを無くすようにするのはしないようにしましょう。むしろ、浮かんできたら浮かんできたものを、ほかーんと眺めましょう」というんです。最初はほんやりとして心地よくなって、ふと、考えごとをしているときというのは、自然に立っているとだんだんうつむき加減になってきて、眉間にちょっとしわが入ってきたりします。考えていることに気付いたら、それを拒否するんじゃなくて、「こんなこと考えてたんだな」と、「自分の心っていうのは、今、こういう状況に居る」と、こんな思いを抱いてるんだと思って、それを面白く眺めるんです、自分の考えてることを。その眺めることができる背景には、体が緩んでいるとか、心地良い体験が生じてるとかっていうのがないと、なかなか眺められませんが、そういう状態で居ると、自分の中で浮かんでることをわーっと眺めることができます。「雲を眺めるように」っていう言い方をするんですけど、ほかーんと浮いてる雲に、ああ、こんなことを考えてる自分が居たなって見ると、雲は流れていきますから、そのうち雲が消えてきれいな空になって。で、またほかーんとするんです。その繰り返しです。それをずっと繰り返すと、リラックスすると寝ることもあるんですけど、眠るのとは違う。意識はむしろ、鮮明になるんです。ずっと眺めているだけなんです、自分の内側を。だから、眺めている意識っていうのはずっと残りながら、日常の自我の悩み事を考え続ける状態からは離れていくんです。こら辺の感覚が非常に面白いんです。考え事をして何とか解決しようっていう意識の在り方はちょっと手放して、ほわーっとこんなこと考える自分

が居るなっていうのを眺めるっていうところはやってるんです、ずっと自覚的に。眺めることをやっている限りは眠らないし、むしろ、すっかりとした感じで自分の体験を眺めてるわけです。こういう意識の在り方をどう形成していくかというのが気功の一番面白いところだろうなと思います。

音ということで言いますと、日本の気功の教室では、だいたい音楽を流してやっています。僕も音楽流してやっています。本来どちらがいいのか分からないんですけど、ずっと同じ音楽を流すと、ある程度条件付けされてくるので、あんまりやり過ぎると、その音楽がないとリラックスできないみたいになるのもどうかなっていうのは一方であるんですけど、できるだけそういう癖のない音楽を使って、そのリズムに乗ってやるほうが、意識的にものを考えることから離れていきやすいっていうことがあるんです。そういうふうな工夫をしながら、音楽を流して、それもロックとか歌詞がある音楽だと確実にそれを聴きますので、意味がはっきりしないというか、自然の流れ、風の音のような音楽です。そんなところが私がやっている実践のコンセプトというか中心の部分です。

活動は、火曜日と金曜日に基本的には定例でやっています。この大学は仏教系なので、お祈りをする畳の間があるので、そこを使って1時間半ぐらい、火曜日の夕方6時半から8時までやっています。ちょっと食事の時間帯に重なるので、なかなか出てこれないというときもあるんですけど、もし関心があれば、ぜひ来てください。自由参加です。こういうグループをどうつくるかということで、最近では大学でやっているの、お名前をお聞きしたり、連絡先を聞いたりとかいうふうになりましたけど、当初は誰が来てもいいっていうことで、誰が来てても名前も聞かずにやっていたんです。ほとんど名前も覚えなし、出入り自由ですよというふうにやっていた。そうすると、増えたり減ったりしますが、そういう非常に緩い「場」を提供して、この場で僕は1人ででもやっていますから、このときになったら来てください、ということをやっていたんです。そういうふうな形のほうが、

さっきも言いましたけど、個人個人がぶつかり合いながら場を形成するんじゃないくて、そこに行くと、普段の個人ではないっていうような、名前がなくても大丈夫、みたいな感じのほうが良いのかなと思ってやってみました。それは、今でもそれはそうかなという感じがしますが、一方ではちょっと組織的にいろいろやらないといけないところがあって、このごろは連絡先を聞いたりしています。そんなふうなことで、火曜日は、6時半から8時ぐらいまでやっていますから、もしよければぜひ来てください。それから金曜日は、伏見区大手筋にあるサテライトキャンパスの教室のほうで、午前中の10時から始めて、11時半ぐらいまでやっています。あと気功っていうのは、やってる人によって、それぞれの自然な形が出来上がってきますから、僕もいろんな別の、気功を長いことやっておられる方の話を聞きに行ったりとかしては、そういう関係で、中健次郎さんという方に毎年1回来てもらって、大学の中でワークショップをやってもらったりとか。今年も4月の25日にありますので、ぜひ参加してください。さっきも話題がありましたけど、こういう活動の延長で、今新しく大学でCOC事業ってあるんです。その延長で、セルフケア講座っていうのを始めています。これは気功だけじゃなくて、さまざまな体の癒しにつながるような、経絡指圧と気功とを交互に、もう一つはムックリ（口琴）っていう楽器を演奏するのがあります。これはまさに音ですけど、そういうことを土曜日に大手筋のサテライトキャンパスでぼちぼち始めています。そんなところで、お話はこれでいったん閉じて、また後でというふうに思います。

馬場：ありがとうございます。「苔むす」というのがキーワードのような形で響きました。そうしたら最後ですが、永澤さんからお話をいただきます。

永澤：皆さん、きょうは雨の中お越しいただきましてありがとうございます。私は、永澤と申しまして、この大学で宗教学に関連する講義、それと生命論の講義をやっています。専門は、

先ほどご紹介いただいたとおり、チベット仏教です。あと瞑想についての科学的な研究をやっています。瞑想をある程度やったり、ヨガをやると、脳の構造が変わるんです。一番最近分かってきたこととしては、年を取ると、物覚えが悪くなる。経験に基づく、あるいは、記憶を中心にした、知恵は生じるようになるんだけど、新しく学習したり、解決法を生み出すことがしにくくなる傾向があるとされてるわけです。そういう知性のタイプのことを流動的知性というのですが、それと、瞑想をしていると、それが維持されるというデータが出てきています。つまり、あまり年取っても、物覚えが悪いっていうふうにならなくなるということです。そういうことが分かってきたりしているのです。そういうことも含めて、科学的な研究をやっています。もう一つは、ターミナルケアに従事する、特に看護師の方たちについて、燃え尽きが多いということがあったりするので、それを防止するための教育プログラムをやらうとしているところです。

人間研のこのプロジェクトは、2012年から3カ年やってきたわけですが、実際にはその前に2009年から始めた、これの一つ前の3年間のプロジェクトがあって、一応その全体が現在に結実してるという感じがありますので、そのときの分から含めて、本日は、簡単にご説明というかご報告をし、それから後で少し皆さんとデイスカッションできたらいいと思います。

それで、まず2009年に行ったチベット医学の講習会についてお話をします。本プロジェクトの一環として、本学にチベット人のお医者さんに



【写真5】

来てもらって2009年にチベット医学の講演をやらしてもらったんです。写真をごらんください。これは、ちょっと見えにくいかな、真ん中がインドのダラムサラのチベット占星術医学研究所の所長さんです。左側が私の友達で、2009年以降毎年日本に来てもらっているニダ・チェナクツァンさんというチベット人のお医者さんです(写真5)。

2009年にこの大学で講演をやらしてもらってから後、毎年ずっと講習会をやらしてもらっています。参加者の方たちが新しく組織を作って、別の所でやるようになったんです。NPOの資格はないんですけども、基本的にはボランティアベースでやってる団体でして、勉強にいらっしゃる方はお医者さんとセラピストです。マッサージセラピストが多いです。あと主婦の方かもいらっしゃいます。臨床でどういうふうチベット医学を使うか、セルフケアで特に予防医学的な知恵がチベット医学には豊富にあるので、そういうのを勉強しています。例えば、年を取ってくると不眠になる傾向があります。なかなか寝付けない時、どうしたらいいかっていうと、アーユルヴェーダやチベット医学の考え方だと、まずは、カフェインをやめることが非常に重要です。お茶・コーヒー、全部やめちゃう。カフェインは依存ができるので、麦茶に替えるとか、私もカフェイン依存があるので、ほうじ茶に替えました。それで随分よくなったりする。あともう一つは、夕食を、温かいスープものにするんです。肉汁の少し重たいスープに、それにニンニクとかショウガ、ネギ、アニスとか、そういう物を入れて摂る。3番目は、クローブがいいです、そういう物を温かいミルクの中に入れて飲む。クローブをあまり入れ過ぎると幻覚作用が出るので、それはやめたほうがいいんですけど、ごく少量だと大丈夫です。

そういうことを皆さんと一緒に勉強しています。それから大学での講義でもチベット医学を教えています。アーユルヴェーダやチベット医学では、体の状態を考えると三つの要素で見るわけです。粘液と胆汁と風という三つのエネルギーがあって、そのうち風の要素が年を取ってくるとだんだん増えるんです。そうする

と、いろんな心配事が増えたりとか、なかなか寝付けなくなったりとか、体が冷えやすくなったりとか、関節がボキボキ鳴るようになるなどされているわけです。授業では、風のエネルギーが増えてるとか、粘液が増えてるとか、お互いに問診をして、一覧表を作ってチェックするわけです。それで、あなたはこの要素が強いということがわかります。そうしたら、薬は使えないので、生活様式をどうしたらいいとか、どういう物を食べたらいいかっていうことをお互いにアドバイスします。あと脈診もやります。脈を診て、どういうふうな状態にあるかを診る方法です。これは、深くやろうと思ったらすごい大変ですけど、入り口のところは結構普通にできるようになります。みんな面白がってやっていて、家族を3人ぐらい診て、それでレポート書くという学生がいっぱいます。お互いに話をしたり、よく見る、触れるということは非常に重要です。家族同士、相手の目をじっと見て、おまえ、ここ赤くなってるよというふうに話すわけです。例えば赤くなってるときは、胆汁が増えているわけです。目が赤くなって胆汁が増えている人の場合は、普通は、耳のすぐ上の所につぼがあります、ちょっと触ってみてもらってもいいですか。ちょっとくぼんでる所があると思います。耳のすぐ上の所、付け根の。ここを押ししてみてください。押し方によるんだけど、痛いでしょう。痛い人、多いと思います。これは最近痛い人、すごい多いです。どうしてかっていうと、目を使い過ぎていて、そうすると、ここがまず痛くなるわけです。これはどうしたらいいかっていうと、そのポイントを押さえて。ああ、僕、右が超痛い、死にそうに痛いな。ここで息止めちゃ駄目なんです。もうこれで、だんだん痛みが目に移ってきます。そうしたら、これでまだぐっと、息止めずに深い息を吐きながら押します。で、ちょっと一段落ついたら、ゆっくり手を離して、深呼吸をします。他にもポイントがあっちこちあります。それを一つ一つゆるめていきます。これは大事なんだけど、ちょっと今、それやっていると、それだけで40分50分終わっちゃいますので、これ以上はやりません。

すっきりしたでしょう。自分でもいいんだけど、お互いにやるとすごくいいわけです。日本人は、お互いに触る機会がとても少ないです。アメリカで、スボック氏の子育てみたいなのが一時はやっていて、日本も結局それを輸入したわけです。僕らが育った頃から、もうそうなんですけど、小さい頃、赤ちゃんをあまり抱いちゃいけないっていうふうになっていました。抱き癖が付くから、ほっときなさい、そうしたら自立しますっていう話だったわけです。だけど、赤ちゃんからしたら、ギャーギャー泣いてるのは理由があるわけであって、助けてほしいわけでしょう。いつもベタベタしちゃいけないんだけど、一時期ちょっと苦しい思いたときに誰か助けてくれるっていう体験を積み重ねることで信頼関係ができていくということが哺乳動物ではあるようです。ラットを使った研究で、そうやってちょっと泣いた後にまた助けてもらうっていう体験を積み重ねたラットっていうのは、ストレスホルモンが出た後に回復するプロセスが非常に早くなるわけです。それで全体的に新しいことをやる探索行動を積極的にやるようになることが分かっているんです。ずっと側に居て、泣くことがないような育ち方をすると、依存的になってしまいます。逆に、ただ、ほったらかされていたネズミは、神経質で恐怖心が強くなるんです。そういう観点からすると、日本の子育ては、少なくとも僕の世代とかは、スボック流の影響があるのではないかと思います。今もかなりそうだと思いますけど、触れる機会が少ないわけです。日本人は、ハグしないでしょう。ヨーロッパ人とかアメリカ人って、すぐハグするじゃないですか。抱き合って、ほっぺたくっつけあって、別に男同士でもキスとかするわけだけど、日本人はしませんね。日本は、全般的に身体接触がすごく少ない社会になっちゃってるわけです。そうすると、何が起るかっていうと、癒しのコミュニティなんていうタイトルを付けたシンポジウムを大学でやって、その録画までしちゃうっていう、なんか転倒した世界が生まれてくるわけであって、私は、誰でもそうなんですけど、おたがいによく見る、話をする、触れること、そのための方法を知っ

て、家族の中とか身近な友達同士でやれるようにしておくということが重要だと思ってるんです。それで授業でもやってるわけです。

あと、さきほどのツボのマッサージですが、普通に手でやりましたけど、オイルマッサージするととてもいいのです。日本人は昔はオイルマッサージってほとんど好まなかったんだけど、最近好むようになっていて、これはどうしてかっていうと、さっき言いましたけど、三つのエネルギーのうち3番目の風の要素が増えてくると、全般にカサカサしてくるわけです。あとでちょっと説明しますが、整体とかの先生と話をしていると、ここ十数年にわたって、日本人の皮膚がどんどん乾いてきてるっていうんです。そういう乾いていった、カサカサしてる状態のときに何が必要かっていうと、オイルを使ってマッサージすると、いろんなことが楽にできるようになるんです。例えば、さっき痛かったでしょう。そういうポイントも、体質によっていろいろありますけど、間違いが少ないのは、オリーブオイルですね、オリーブオイルを使って、こうやってマッサージしてると、ただ何も付けずにやるときよりも、簡単に痛みが取れたりとか、すーっと抜けていくようになります。そういうことをみんなで勉強するきっかけをこの2009年の講演をやっていただいた後に得ることができて、おかげで現在でも、先ほど申し上げたように、毎年講習会をやってるわけです。

2012年以降のプロジェクトでは、野口整体の講習会を2013年に岩倉でやりました。私は、野口整体というのは、昔からやっているのですが、これは野口晴哉さんという人が始めたものです。基本的にはさっきの濱野先生のお話に出てきた気功と共通点が非常にいっぱいあるものでして、大きく分けると二つのことをやります。一つめは、活元運動という体の中で偏ってる動き方とか使い方をしてるのを修正するための自動的な動きを出すためのトレーニングをします。例えば、僕なんかずっとコンピューターを使っていて、右手が利き腕なので、何でも右手で握る傾向があります。そうすると、右肩がちょっと上がるようになる。それで凝ってくるわけです。固まってくると、下がらなくなります。そうい

う体の使い方の癖が生じる。体が固まってる時というのは、何か心配事があったりとかして、ずっと同じことを潜在的に考え続けているときです。それを緩めていく。肩が緩んでくると、今度は腰も変化します。例えば右肩が上がってるときには左の腰が上がってるとか、そういうセットになってるわけです。そういうゆがみを取っていく運動が活元運動です。

それともう一つは愉気です。これは昔、しばらくテレビではやってて、ご覧になった方もあると思いますけど、気功で言う外気功にあたります。遠くに居る人に向かって気を当てると、その人が動き始めたり、それによって病気が治ったりとか、場合によっては、麻酔を気だけでやるのが外気功です。麻酔までできる人は非常に少ないんですけど、録画されたもので言うと、今から20年ぐらい前に林厚省という人が上海でたくさんやっていました。とても面白いんです。開腹手術するんだけど、普通の麻酔をやらないわけです。患者の横で、気功師がこうやって、気を送ると、お腹を開けてもらってる人が、「ああ、別に大丈夫」ってしゃべりながら手術受けるというものです。そこまでプロフェッショナルにやりませんが、それと似たようなのをやるわけで、これは上手な人が誘導すると、1時間ぐらいでできるようになります。授業でも、最初からこの愉気を練習して、できるようになる子が7割ぐらいいます。最初は信じてないわけです。「気なんかあるわけないよ」とか言ってるんだけど、自分でこうやって言われたとおりにやると、前の人があるうって動き始めて、「え？」とやって。こうやって自分で引張ろうと思ったら、こうやって動くし、前に押すと、前に動くものだから、「やっぱり、気はあるんだ」みたいな感じになります。やってもらってる人は、背中を見せてるわけだから、手の動きを見ているわけじゃありません。

別に人を動かすことが目的じゃないわけですが、この野口整体も、本プロジェクトがきっかけで、皆さんからやってくださいという声が高いので、年に4回ずつ講習会を開いているわけです。特に妊婦さん、妊娠中の場合、おなかの中に赤ちゃんがいると、一つはお小水が出にく

くなったり、便秘になったりとか、歩くのがしんどくなって、特定の場所が凝るようになったりとかあるんだけど、体の簡単な微修正をしてから、歩き方を変えるといいんです。歩くときにこういうふうに左右に揺らすような方向で歩くような歩き方、ちょっと足開いて、そういうやり方をやっていくと、その前にちょっとバランスを修正する必要がありますけど、後々すごく楽になったり、出産するときに楽に生まれやすいっていうことがあって、そういう講習会を開いています。

2013年の講師をやっていただいた高橋秀和先生にずっと来ていただいて、やってるわけです。1番目のチベット医学との共通点としては、愉気は、さっきのオイルマッサージと同じで、他の人の関係の中で初めて成り立つ。あと気功と一緒にやってると、1人でやるのと違う感じがあって、増幅するっていうふうなことを濱野先生もおっしゃったんですけど、それと同じようなことがあるわけです。ある場が成り立ってきていると、そこにぽっと初めての人がやって来ても、すぐにできるようになっちゃったりとか、1人でやるよりも、もうちょっと違う感じで気が高まる感じがするっていうことがある。そういうことを継続してやってきています。

もう一つ、倍音声明について言いますと、これは2012年に倍音声明のシンポジウムを、本プロジェクトの一環としてやらせていただきました。倍音声明とはどういうものかといいますと、体の中でエネルギーが集まりやすい。チャクラといわれるポイント、これはインドの言葉ですけど、そういうポイントがありまして、そこに音を響かせるものです。おへその所に、ちょっと指を当てていただけますか？ 人さし指をおへそのちょっと下につけていただいて、小指が当たる辺りが、性器のチャクラといわれる所です。そこから上に、おへそのチャクラ、心臓のチャクラ、脳のチャクラ、額のチャクラというふうになっていって、他に頭頂とか会陰とかにもあります。そこに音を鳴り響かせていくという簡単なやり方を取るんです。これはちょっと今、やってる時間がないので、説明だけにします。やろうと思ったけど、ちょっと時間がなさ

そうです。

倍音声明で重要なことは何かというと、人に合わせないことです。まず「自分が出せる高さで一番低い音を出してください。他の人に合わせないでください」っていう指示をします。2番目は何かというと、長さも人に合わせないでくださいということです。私は、ワークショップをやるときには指示を出すんですが、それ以外は、ほとんど実は何もしない。何もしないけど、ベルだけ鳴らします。チーンとってベルだけ鳴らして、ベルを鳴らしたら始めて、さっきのおへその指、4本下のチャクラに「ウー」という音を響かせてもらいます。今度は、チーンと鳴らすと、へそのチャクラで「オー」になる。これで上がって行って、最後心臓かおへそまで下げてお終いってというのがワンサイクルです。30分ぐらいかかります。本当に自分にとって低い声を大きく長く出すっていう経験は、日常生活の中でないですね。特に都市生活をしてると、小さい頃から「走ったらうるさいでしょう」「泣いちゃ駄目よ」っていうことになりがちなので、大きな声を出す機会は、小さい頃からなかなかないわけです。赤ん坊はギャーギャー泣くわけだけど、ある時点からは、「泣いちゃいけない」と言われるわけです。そうすると、抑えるわけですが、そのとき、何が起きているかっていうと、自分の感情と、それに伴った筋肉の緊張を抑えているわけです。ギャーっと力を入れてなんか言いたい、それをうっと抑えるわけです。抑えると、それは筋肉の緊張のパターンとして、どうも残るんじゃないか。

それから呼吸について、そうやって自分の感情とかを発散することによって、それが循環していくサイクルがある意味で抑えこまれていく。そういう貯めこまれたエネルギーや感情を解放することが、この倍音声明においては、非常に重要になってくるのです。それもあって、自分が出したい長さで声を出す。それと、低い音で人と合わさない。日本人は、特に人に合わせ過ぎるので、それをしないということです。実際にはどうなってくるかということ、音が合ってくるわけです。これが面白いんだけど、なるべく勝手にやってくださいって言うてるんだけど、

続けて「ウー」と発声していると、1オクターブ上の音が出たり、3倍とか4倍の周波数の高い音が強調されて聞こえるようになる。それが面白いものだから聞いていると、それに応じて、自分の声が少し変わるわけです。それによって、全体になんかこう高いところで面白い音が聞こえるようになるのです。夢中になって面白いと思ってやっていると、自然に合ってくるんだけど、リズムはみんな自分のリズムでやっているし、特に横の人の声、地声は聞こえないので、合わせている意識はゼロなのです。

何を学習してるかということ、みんながそれぞれ自分の欲求に従ってやっているんだけど、それを一緒にやってるうちに、何となく、そこでつながりとかある種のハーモニーが生まれてくるということです。そういうことを学習する意味があると思うんです。誰か上の人が決めた規則に従って、これをやらなくちゃいけませんと、それに従わないといけないうふうなタイプの人間の関係ではないわけです。だから、その後いろいろ話をしたりする。終わってからみんな仲良くなります。私はここ数年、日本の各地で倍音声明のワークショップをやっているのですが、参加者の方が気に入って、病院とかのリハビリでも最近、使われるようになっていきます。福岡のある病院では、お昼ご飯を食べた後にやっているそうです。本当はお昼ご飯のすぐ後はよくないと言ってるんですが、「他に時間がありませんから」ということで、みんなで集まって「ウー」「オオー」とかやってるわけです。そういうことをやっていて、「やると元気になります」と言うんです。あと、お互いに仲良くなると。面白いのは何かというと、最初にワークショップでやるでしょう。そうすると、その人間関係が反映されてくるんです。仲のいい人同士が固まると、ここは強気のグループとか、こっちはそれほど強気じゃないグループとかってあるので、こっちはたくさん音が出るんだけど、こっちは出ないという現象が生じるわけです。で、どうするかというと、ばらばらにしちゃうんですよ。ばらばらにしちゃった上で、それまでの人間関係とは、あまり関係ないところでもって、知らない人と手

つないでやるわけです。そうすると、周りの人のこと、全然心配しないで声を出していいことになります。ボイストレーニングで使いたいという人たちもいて、オペラとかゴスペルの人たちが来ます。ちょっと時間がもうきちゃってるので、細かい話は飛ばしますが、この写真は吉福伸逸さん



【写真6】

というセラピストで、私たちに日本で倍音声明を教えてくれた人です（写真6）。

これは、芝増上寺光撰殿っていう非常に大きなお堂があるんですけども、そこで2013年4月にやったときです。こちらは京都でやったときの写真です。倍音声明についてどういうふうな音構造になってるのか、超音波がどれくらい出てるか、出てないかを調べています。この3月に最初の論文が出ます。これはこのプロジェクトがきっかけで、論文を書かせていただくことになったわけです。それから、これは福岡でやったところなんですけど、ちょっと戻ると、これ右端に居るのはスーザン・オズボーンという昔トヨタのコマーシャルソングとか歌ってた人です。彼女たちと一緒にやったりしてました（写真7）。

これは、福岡です。きょうは、倍音声明の実習はできません。なぜかということ、最後に僕は、寝るというプロセスを入れてまして、それをやって、全体にわーっとリラックスしてから終わるやり方をするといいていうことがあるからです（写真8）。

今日は、それができないので、無理ですね。倍音声明については音構造だけじゃなくて、脳科学的な計測もやっていて、被験者に僕はなっています。これは科研費でも研究しているのですが、内容が複雑なので、今日は説明はしません。

音について言うと、結局、超音波が出てるかどうかが興味があったんですが、どうも超音波はあんまりたくさん出てないということが分かってきました。なぜ超音波が重要になるかというと、超音波が出てると、さっき音が皮膚から入ってくるっていう話もあったんですが、音もた





【写真7】

らす影響は耳だけじゃないんです。皮膚から入ってきた情報が耳から入ってきた情報とは独立に別の経路で脳の中に入って合体する。耳から入った音は、耳で聞こえる音だから、2万ヘルツまでです。ところが皮膚から入ったものは、2万ヘルツよりもっと上のところで、20万ヘルツぐらいまであって、その二つの情報が脳の中で合体すると、快感に関わる脳の部位のスイッチが入って、さらに免疫力が上がるのが分かっているわけです。倍音声明の効果をこの観点から説明できるのかということがあって、音計測をやってたんですけど、あんまりはっきりした結果は出ていないです。どういう回路でこんなに気持ちよくなって、楽しくって、なおかつ仲よくなるのか、それについては、これから先、もうちょっと別の形で研究をしていきたいと思っています。少し長くなりましたが、ここまでにさせていただきます。どうもありがとうございました。

馬場：どうもありがとうございました。本当は半日ぐらい取って、それぞれのいろんなワークショップができると実感していただけるかなと思うんですけども。そうしたら時間が残り少ないのですが、発表者の方々は前に来ていただきまして、会場の皆さんのほうから質問を頂こうと思っています。私は、竹楽器とか民族楽器を使って人をつなぐ、それで人と人とがつながって、場の気が高まるというようなことについて話をしましたが、濱野さんも、1人でも気持ちいいものを、他の人と一緒にやると、更になんか違ったものがつながる感じがおこると指摘され、



【写真8】

「苔むす」というキーワードを示されました。永澤さんも、倍音声明によって仲よくなるとか、そこで人間関係を新たに構築するとか、つながりに対する効果について話され、また音の効果についても科学的な説明されました。ということで、皆さんのほうからご質問とかあれば、お聞きしたいと思います。いかがでしょうか。

フロアA：馬場先生の竹のワークショップに参加したとき、本当に初めてで、響く音っていうのは心地よかったです。竹も抗菌作用とか、そういうのがあると聞いたのですが、竹自体には何か昔から『竹取物語』とか、そういうものに出てくるのですが、やっぱり、心理的なもの、太古のところから、そういった何かあるんでしょうか。

馬場：竹は、100年に1回しか花が咲かないとか、中が空洞だとか、ちょっと他の植物と違う特色があります。かぐや姫だとか、そういう霊的なものが宿るような神話は、そうした竹の神秘を感じさせる特性から生まれたものと思われます。また、下に穴が開いてあるような竹がたまたま斜めに切ってあったりして、そこに偶然風が当たったりすると、尺八と同じような効果で自然に音が鳴ったりします。昔の人はそれを聞いて神の声だと考え、そこから笛ができたのではないかというようにいわれたりもします。竹の笛が、神事芸能に使われているのは、神との交流の意味がこめられているようです。

フロアB：永澤先生のお話と関わるのですが、

たまたま夜よく眠れない子が居て、毎日エステに行ってたというんです。毎日エステでこうされてると、すごく楽で、それだけが唯一慰めになって、癒されていた時期があるって聞いてたので、何も言わないで私もタッチをしたりしてあげたほうがいいのか、それとも永澤先生のそういうお話を聞いて、こういうことがあるみたいよって言いながらほぐしたりとか、どちらがいいのか、とちょっと思ったりしたんですけれども。

永澤：それは、その方との関係によると思います。不眠になってる場合、大体風というエネルギーがちょっと増えてると考えられます。あるいは、気が上がってる状態になっているわけです。足が普通冷えていて、場合によっては、腰、仙椎のあたりも冷えてたりします。あと手も冷える場合が多いので、そういう点を確認して、眠りにくいんだとすると、緊張してるかもしれないから、ちょっとマッサージしましょうかっていうふうな感じで話されるのが一番無難なのかなって思います。あと、やはり、話を聞くっていうことですよ。一方的にこれがいいからやったほうがいいわっていうのは、あまりよくなくて、こういうやり方がいいと思うんだけど、やってみますかっていうか、そういう感じで聞かれるのが一番いいかなと思います。本人がやりたくなかったら、やらない。やってみなければ、やるのがいいと思います。オイルを使うときには、人によって、匂いの好みがあるので、気をつける必要があります。普通は風が増えてるときには、ごま油を使うのがいいとされてるんですが、ごま油だと、匂いを付けた状態でずっと生活するのちょっと困るとかいう場合もあるので、これも、相手に聞くのがいいと思います。もう一つ、きょう時間が取れなかったんですけど、ホルメっていうのがチベット医学にはありまして、これは、てるてる坊主みたいな布の中にショウガとニンニクとアニスを等量ずつ、みじん切りにして入れて作ります。それをごま油をちょっと熱した物につけておいて、足の裏の真ん中の所に当てます。やり方によって、最初熱いって感じるかもしれないけど、本

人の主観的な感覚からすると、ちょっと熱めぐらいのほうが、本当はいいです。それをやると、熟睡することがよくあります。ターミナルケアでも、今、疼痛緩和はずいぶん進んでるんだけど、ただ、人によっては、ホルヒネを使うと便秘になることも結構あるので、今言ったホルメとか他の物を使ったほうがいい場合も多いだろうなと、私は思っていて、そういうことをこれからもうちょっと勉強したいと思っています。

フロアB：ありがとうございます。

濱野：かなり専門的というか、細かなマッサージだと思います。もっと素朴にこれやるっていうことで言うと、日本で昔から自然にしているのは、肩たたきね。肩もみとか、これ、経験的に見て、集団の場で誰かが肩もみし始めるとみんなし始めたりしますよ。で、ああいう形で仲間同士が触れ合うっていうことが、自然に起きる。あれもすごく面白いなと思います。それから、そういうふうな心地良い体のマッサージ、肩たたくとかさすってあげるとかっていうこと、非常に大事なことで、カウンセリングの中で言うと、夫婦で非常に難しい課題を抱えてる人が来たときに、ややこしいこと言わずに「家帰って、奥さんに肩もんだりしてあげたら？」っていう話するんです。それ、意外と効きます。心地良いでしょう。心地良いと、いがみ合っても体は喜ぶから、ちょっと関係が変わるんです。そういうふうなことがあるので、そういう自然に心地良いことをやると。お互い心地良く触れ合うことが大事な、と。いかがでしょうか。

馬場：今の話、非常に大事なことで、先ほど永澤さんのお話の中でも、日本人は特に身体接触が少なく、赤ん坊も抱いちゃいけないと一時期いわれていたとありましたが、あらためておかしななと思いました。考え直さないといけないことだと思います。

よろしいでしょうか。そうしたら、そろそろ時間ですので、また詳しい話を聞きたいという方は、この後でも自由に聞いていただきたいと思います。濱野さんが先ほど宣伝されたように、

いろいろなつなぐ場がこれからも用意される予定ですので、ぜひご参加いただきたいと思います。それでは、これで終了させていただきたいと思います。今日はありがとうございました。