

シンポジウム「ソマティックムーヴメントとダンス」

<司会進行>

原田奈名子 (京都女子大学)

<パネリスト>

芳野 香

(スタジオK主催・アレクサンダー・テクニーク公認指導者)

小林みゆき

(フェルデンクライス公認プラクティショナー)

シンポジウム趣旨

今日、ソマティックムーヴメントが注目を集めている。ソマティクスとは「全体的な存在、つまり、ソマティック分野を形成すると考えられる気づき (awareness)、生物的功能 (biological functioning)、環境 (environment) という3つの要素間の内的な相互関係のアートとサイエンス」であり、「ソマティック現象、すなわち自身によって内側から経験される人間存在」を研究する領域 (Hanna1986, What is Somatics?) である。具体的には、センサリー アウェアネス (Sensory Awareness)、アレクサンダー テクニーク (Alexander Technique)、フェルデンクライス メソッド (Feldenkrais Method)、ロルフイング (Rolfing)、ピラテス (Pilates)、ジャイロキネシス (Gyrokinesis)、ジャイロトニック (Gyrotonic) やヨガや気功、操体法、野口体操などのワークは、この傘下とみなすことができる。

ソマティックムーヴメントの多くが一般的に、怪我をした際の治療の一環だったり、怪我予防であったり、技の習熟の一助などとして使われていると認識されているように思われる。がしかし、ソマティックムーヴメントはそれだけにとどまらない可能性を秘めていると思われる。

本シンポジウムでは、舞踊領域におけるソマティックムーヴメントの代表的な二つの技法を例に、それらが舞踊の何に対して、どのように貢献できるか、その可能性を見出したい。

原田 ソマティクスという言葉はなじみがないかもしれませんが、昨今この領域は大変盛況になってきています。そこで、ソマティクスとダンスをつなぐことができなにかと思い、企画いたしました。興味を持っていただけたらありがたく存じます。

まず90分をどう進めるかについて話します。私が5分ないし7分程度企画趣旨と演者の紹介をし、シンポジストの1人目として芳野香先生、そして2人目に小林みゆき先生、それぞれ25分前後とい

う、ちょっと緩い言い方ですが、ご発表いただきます。それも淡々と発表するのではなく、途中でフロアの皆さんに参加していただくような、従来のシンポジウムとは少し型破りのやり方でさせていただきますと思います。これらを60分以内に収めて、その後、発表に対してクリアにしたいこととか、展開させたいようなことを3人で15分程度やり取りをし、それからフロアを交えてやり取りする予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

では、シンポジウムの趣旨を説明させていただきます。プログラムの企画趣旨をご覧ください。ソマティクスというのは、一種の学問領域でございまして、その定義は、そこに書いてあるように、「全体的な存在、つまりソマティック分野を形成すると考えられる気づき、生物的功能、環境という3つの要素間の内的な相互関係のアートとサイエンス」です。「ソマティック現象、すなわち、自身によって内側から経験される人間存在を研究する領域」となります。そのような言い方をされても、ピンとこないかもしれませんね。ここからだの在りよの捉え方を学問的に見直そうという機運が高まった1970年代にトーマス・ハナが著書の中で、ソーマという言葉を使いました。それはボディとは区別したいということですね。ボディには日本語のからだという意味がないので、ギリシア語の生物を意味する語・ソーマを借りてきて、日本語の「身」に近いからだという意味を持たせ、それを学問にすべくソマティクスという語を1976年出版の『ソマティック・マガジン・ジャーナル』の中で使いました。以来、ソマティクスがひとつの学問研究領域として位置づいております。ソマティクスの観点からみると古くは太極拳や気功、ヨガ等もこの傘下に入ると考えられ、古今東西の技法をソマティックアプローチとか、ソマティックムーヴメントアプローチと呼んでおります。欧米の表現を専らとする大学ではダンス周辺領域の授業科目としてアレクサンダーのクラスだったり、フェルデンクライスのクラスだったり、ラバンから派生したバターニフ・ファンダメ

ンタル等、そういうものが入っています。日本では多分科目としてきちっとまだ位置づいていないのではないかなと思います。そういう技法というのは、ここ（プログラムの企画趣旨）に書いてあるように、単に怪我をしたときに治療をするだとか、怪我をしないようにする、あるいは技の習熟の一助、つまり可動域を広げるとか、動きの連動性をもっと滑らかにするだとかに位置づいていると思われがちです。本当にそれだけかなと考えたときに、この領域はもっとダンスにコミットする可能性があるのではないかと考えました。舞踊の何に対してどのように貢献できるのかということに、少しでも近づけたらいいかなと思って企画いたしました。よろしくをお願いします。

では、芳野香先生を紹介します。芳野先生はアレクサンダー・テクニクの指導者として、京都にてスタジオKを主催しています。ご著書、通常、これはトリセツ（取説）っていられていますね。アレクサンダー・テクニクの取扱説明書のようなニュアンスの日本で初出のオリジナル本を書かれています。アレクサンダー・テクニクに関して、昨今たくさん訳本がありますね。芳野先生ご自身も1冊も訳出されています。何年前だったかな？

芳野 19年ですかね。

原田 そんなになるの。

芳野 調べたら95年に日本に帰ってきているんで、それからだから。

原田 なんだそうです（笑）。こちらにいる小林みゆきさんは、高校を出て、アメリカの大学に進み、そのあとと思うところがおありになって、フェルデンクライスのプラクティショナーの指導者養成の学校に行きまして、28歳で指導者になって帰国されました。

小林 日本に帰ったらもう、6年目ぐらい。

原田 日本に戻って今6年目で、今京都にてフェルデンクライスのプラクティショナーの活動とムーブメントアート、ほかにも多様な活動をされています。では、お二人の発表を拝聴したいと思います。よろしくをお願いします。（演者に向かって）座ってても、立ってても、どちらでもいいですよ。

芳野 わかりました。こんにちは。普段アレクサンダー・テクニク教師という仕事をさせていただいている芳野香と申します。

ご存じの方もいるかもしれませんが、アレクサンダー・テクニクのアレクサンダーっていうのは人名です。アレクサンダーさん、フレデリック・マサイアス・アレクサンダーっていう男性の方がいて、この方は俳優さん、シェイクスピアの朗読劇を専門とする俳優さんをされていた方なんですけれども、あるときに、自分自身の声がランダム

に出にくくなるっていう症状に見まわれ、困ってらしたんですね。もちろん通常のアプローチの仕方として、医者にも行き、いろんな専門家、声のトレーナーさんとかにも相談し、何とか声が安定して出るようにならないかっていうのに、いろいろ手を尽くされたのですけれど、残念ながら、かんばしい結果を得ることができず、ついに医者もさじを投げる。何で声出えへんのかわからへんっていうので、さじを投げちゃうわけなのですけど。

この方がなかなか粘着気質というか、しつこい方だったみたいで、絶対何か原因あるって自分で思って、自分の周りに三面鏡を立てて、自分の何気ないしぐさ、特にフォーカスを置いたのは発声前の、声出すぞって思ってるときの自分のしぐさとかだっただけらしいんですけども、自分の何気ないしぐさを鏡に映してやってみると、とんでもないことやってることに気づき……具体的に著書とか何か口伝で出てくるお話では、声出すぞ、頑張るぞっていうときに、首をついつい力んで押し下げて、引いてしまうっていうそういう動作をしていて……これで声帯に一瞬圧迫をかけることで、息が出ようとするタイミングと合わなくなってしまって、声帯自身は別にそんなに傷ついてもないし、呼吸器、肺とかの機能に問題があるわけでもないのに、声が出ない、せりふがしゃべれないっていう現状を引き起こしていることに気がついて。

で、その辺の自分でも思っていないような無意識の動作、癖と呼ばれるようなもの、あと、認識の違い、自分がやろうとしていることと、実際に出てきてる動きの違いというのに着目し、それを生理学なんかも加えて整理していったのが、こんにちはのアレクサンダー・テクニクになります。

私自身の紹介文にも書かせていただきましたけど、多分、私が何でこんなことなりわいにするはめになったのかなっていうのを紐解いてみると、人って何でやっていることと、やっていると思ってるものが違うんだらうっていう疑問におち当たり、それは、アレクサンダーさん自身が、自分の身体的なトラブルをもってして気がついたことと重なるんですけども、このような問題は非常に言語化しづらい。人にも説明しづらいっていう問題点があると思うんですね。それがすなわち、こんにちは、ソマティクスという分野が、相手にしようとしている人間のある面だと思っています。

トラブルを単純に肉体の損傷だと思ってしまい、それを追求して解決できると、非常にある意味、楽です。もちろん、その中に苦勞もありますが、明快な解決方法があります。しかしながら、そこに人間の意識とか、やってるつもり、でも、実際にやってることのずれっていうものが加わってくると、非常に、本当に、現行犯逮捕じゃないけど、現場を押さえないと何とも言えない。本人自

身も本人がやってるのにわからない。で、周りもアドバイスのしようがないと、ややこしい問題に突入してしまいます。私自身は、たまたまこういう問題に疑問持ったが4歳のときで、人って親のやることを見て、申し訳ないですけど、言ってることとやってること違うなって思って(笑)。で、当時の子どもの概念としては、うそと本当っていう言葉は知ってたんですね。で、本当のことはいいこと。うそはよくないことっていうふうに教えられて。じゃあ、何かやってるよからぬ動き、ふさわしからぬ動きは、全部、彼らはうそをついてやってるのかっていうふうにと考えると、子どもながらに混乱したんですよ。どうも本気っぽい。

会場 (笑)

芳野 別に、うそついたら、だましたらとか思ってやってるわけではないけど、何か本人の思いとずれた動きでものごとが運営されている。これって何て名づけたらいいんだろっていうところまで語れるようになるまで、4歳から数えるともう15年ぐらい時を待たないといけなかったんですけども。なかなかややこしい領域だと思います。今でもひょっとしたら、例えばレントゲンで撮ってMRIで撮って、明らかに損傷してる、っていうのだったら、まあ整形外科領域で何か手の施しようがある。で、筋肉が確実にもう形としてゆがんでるってなったら、それに対するアプローチ方法で何か改善をかける方法もあるかもしれないっていうふうには、物理的、からだを1つの物理として考えるのであれば、そういう物理が明らかに損傷してくれれば、ひどい言い方ですけど、問題を見いだすことができる。しかしながら、本人はすごく問題を訴えていて現に動けなかったりするんだけど、MRIで撮ってもレントゲンで撮っても、何か悪いところは見つからないっていう問題に対して、どう謎解きをしていったらいいのかっていうのは、長らく非常なる謎だったと思います。

自分のレジュメにも書かせていただきましたが、そのような問題に出くわして、でも、いろんな手を尽くしてみたけど、やっぱりわかんない、どうしたらいいのかわかんないってなったときに、もう印籠のように登場するのが、才能があるとかないとか、体質が向いてたんじゃないか向いてなかったんじゃないか、あるいは、あなたやってるふりして実は努力が足りないんじゃないのっていうこととか……(笑)。ぐうの音も出ない最終判決みたいな言葉がボンと出てきて、そう言われちゃえばそうなのかもしれないけど、すらっとできない私が悪いのかもしれないけれども、本当だろうかっていうのが、そのまたのち、私の疑問として湧いてきまして、そのあたりひとつ読み解ききっかけとなったのが、私にとってはたまたまア

レクサンダー・テクニクでした。

で、アレクサンダー自身も、多分辞書をお引きになったり、ウィキペディアのようなものを引いてくださると、多分、肉体的にどのようなアプローチをするかという問題が先に出てくるかもしれません。ひょっとしたら、既にアレクサンダーのレッスンを経験された方もいらっしゃるかもしれませんが、先生によっては、非常に首と、まあ首の位置、頭の位置とかに特化したレッスンされてて、それさえ美しく守っていればあらゆることがうまくいくという、ちょっと魔法のようなことをおっしゃる方もいらっしゃるんですが、私自身が教師として仕事をさせていただいてるうえで、そんなに事は簡単じゃないと(笑)、申し上げざるを得なくなることがあります。

アレクサンダー・テクニクで最も重要な概念であるところは、その世界の用語で、インビジョン、抑制といわれるものです。抑制っていうと、ちょっといろんなイメージが、日本語の既存のイメージでつくかもしれませんが、要は、癖で動かない、当たり前で動かないっていうことです。誰しも、よくも悪くも、習い覚え、使い慣れた、当たり前前の動きというのがあります。それが非常によく、まあどういう意味でよくというか、いろいろな段階がありますが、ざっくり言って、よく表現されてるときは、それこそ才能、その人の持ち味、いいところ、長所というふうには、大変よく評価されますが、同じことなんですけど、ちょっと状況に当てはまらなかったりとか、変化を要求されてもそれに応じきれない何かっていうふうになってしますと、一転して才能の限界、頑固であるとか、融通が利かないというふうには、悪い意味での癖として評価されてしまう領域になります。でも、実態は同じものなんです。本人さんがやりやすいと思って、つついぽんと出てしまうからだの動かし方、あるいは発想の仕方。それが動きと結びついて特定のムーブメントを、その人のものとして出していくわけなんですけども、本人自身が非常にそれに気がつきにくい。なので、アレクサンダーのレッスンでは、まず、自分でどういう持ち味の持ち主なんだろう、当たり前だと思ってどういう動きをしてるんだろっていうのを、ちょっとずつ知ってもらうことからレッスン始まる人が多いです。

私自身は、日本で普段仕事をしておりますので、やってきてくださる方はダンス関係の方に限らず、全員、自ら何らかのかたちで疑問を持ってきてくださる方です。何かからだの調子悪いとか、あるいはアレクサンダーさん自身がそうであったように、いろいろ不調を治して手は打ったんだけど、どうもその領域のお話ではない。物理的にパンパンお話が片づくところに私の問題はないとい

うふうに気づいてきてくださった方が訪れてくださることが多いです。

一方でアメリカとかヨーロッパとかでは、学校教育の中に、特にダンスとか表現芸術、舞台のうえでの表現芸術を中心とした学校の中では、必修としてアレクサンダーのレッスンが入っていることが多いです。私自身もアメリカに行ってライセンスを取ったんですけども、その留学中にジュリアード音楽院とかマネス音楽大学かな、っていうところで展開されているアレクサンダーのクラスにちょっとおじゃまして、ちょこっと教えたりっていうことがありました。そこで行われているクラスっていうのは、必ずクラスと個人レッスンっていうのが同時にカリキュラムに加わってます。日本ではなかなかないことかもしれませんけれども。

日本ではダンスを習う・ダンスを学ぶっていう場合、すごく間口が広い。いわゆるお子さんのお稽古事として門をたたくこともあれば、ある程度、受験だからとか、もうそろそろみたいないろんな理由で、子ども時代のお習い事の1つとしてやめていく方もある一方で、この一部の人たちがダンスを本気で何かやっていこうと思って、表現する側、ダンサーっていう道に進まれたり、ダンスを教える側に回られたり、ダンスをサポートする、作品を作る作家として活動されたりというふうになっていくんですけども、アメリカやヨーロッパの場合、学校にダンスの学科が入っていて、そこに入学してくるってことは全員プロ志望というふうにみなされます。もちろん趣味でダンスを楽しまれる方はいっぱいいらっしゃるんですけど、それは学校ってとこにいらっしゃるのではなく、街にいろいろあるスタジオに、いろんなかたちで楽しみながら学びます。でも、学校で展開されるダンスっていうのは、個人の楽しみとはちょっと違う意味合いでダンスということを考えることを目的にしています。

学校、プロを目指される方々の中でのアレクサンダー教育の使命というのは、ある意味ただ1つ、もつからだを作ること。多分、プロになったら、自分自身が得意なタイプの演出家や作家さん、あるいは周りのクルーたちに囲まれるだけの仕事ではなくなってきました。自分自身がひょっとしたら全然やったことのない種類のダンスやムーブメントを要求されることも出てきます。あと、多くの場合ですけども、カンパニーに所属したり、ある公演のプロジェクトに携わると、日本で携わるよりはロングランっていうのを経験することが多いです。日本にいとロングラン公演、1カ月単位での公演を当たり前に行っているのは、劇団四季とか歌舞伎の俳優さんぐらいしかいらっしやらないんですけども、どうしても日本

に帰ってくると、気合いと情熱みたいな感じで(笑)、今日一日を乗りきれば明日ちょっと寝込んでもいいみたいな(笑)かたちで、ちょっと公演頑張っちゃうって方が多くって。それはそれでひとつの気力のピークの持っていく方としてはすばらしい、それでしかできないこともあるんですけども、まあ物理的な事情の違いとして、アメリカなんかでダンスを仕事にしちゃいますってなると、本当に1カ月、代役も立てますけど、代役に役取られたくないし、わがからだで、しかもやせ我慢じゃなくって、もつからだっていうのを作っていかなければならない。

言葉で言うと何気ないことですけども、本番っていうのは延々たるリハーサルと練習のあとにやってきます。延々たるリハーサルという練習で、いいかげん疲れてる。疲れたあとに人に見てもらって本番がやってくるので、練習の間に気力の尽きないやり方で練習をやり遂げるっていう、なかなか成熟した精神が必要です。特に若いダンサーさんたちと付き合っていると、やれるだけやりたいとも思っちゃうし、まだまだ精神的に不安にかられて、その不安を練習量でカバーしたいっていう気持ちも出てきます。ある意味、情熱的で当然でいいことではあるんですけども、それを本当にその気持ちのままに出してしまうと、もたない、正直言って。で、満足じゃないからだのコンディションで本番を迎えることになる。それがまたけがにつながり、けがをして本番に出ると、あとあと傷だらけのからだで、そのあとどうやって踊っていくの?っていう状態になって、結局、走りすぎた情熱が自分自身のダンス生命を短くしてしまうっていう、悲しい現実と直面することになるので、時にはアレクサンダー教師といわれる私たちのような人間が介入して、ダンサーの情熱と戦いながら「まあまあ、そこは抑えて頑張るんだ」みたいな感じで、とにかく公演のクオリティを上げることを、1回1回の練習のクオリティを上げることを、上げたうえでもつからだを作ることっていうのに徹した仕事をしていきます。

そういう作業の中では、その人の考え方とか、ダンスをどういうところで悩んでるとか、人間関係の衝突とか、そういうことにも耳を傾けることだったりします。その中もあって、アメリカなんかではご丁寧にも、学校の中でクラスレッスンも組まれてるのに、個人レッスンもする。担当教師の下で個人レッスンのプログラムも組まれてるっていうのは、どちらかという個人レッスンの中では、本当に個人的な、自分のからだを中心にした悩み事とか、今、解決すべき課題っていうのを追っていくんですけども、クラスレッスンの中では、むしろいろんな人がいるんだねって、みんな手足2本ずつ背骨1本ってかたちで生きてて、

割と共通性が高いわけですが、その一方で、こんなに違うのと。

例えばジュリアードなんかで行われてるクラスレッスンとか、本当に簡単なムーブメント、足首を曲げてみましょう、回してみましょう、そこから少し足を振り上げてみましょうみたいな、テクニクともいえないようなすごく簡単なムーブメントから、からだを掘り下げていくことをやったりします。そこでは、できるできないとか上手にできるっていうことをやるわけではなく、いろんなバックグラウンドのダンサーたちがそのクラスに集まってらるんですね。ミュージカル専攻してる学生さんたちもいれば、クラシックバレエを専攻してて専科でやってる人たちもいれば、ジャズとかが専門、シアターダンス、タップダンス、いろんなバックグラウンドの人がいて、みんな肉体を使って表現をしているので、足首を使ったことがないって人はもちろんいないんですけど。「足首ってどう使うの？どう動かすの？」っていうのの一発目に発想する動かし方っていうのが、本当にダンスのジャンルによって違ってて。それは、見てみるとなかなか華やかなものです。実にいろんな動きが展開されます。

アレクサンダーの先生の仕事としては、そのどれが1個だけ正しいことっていうのをジャッジするのではなく、ほら、こんなに動かし方ある。で、要求されたムーブメントによっては、最もふさわしいのはどれだねっていうのはあるけど、人のからだってこんだけ、自分は普段採用しないかもしれないけど、こんな動き方もある、あんな動き方もある、こんな発想の仕方もあるって、バラエティを見てもらって、相互理解、相異理解と呼んでますが、違うけど正しいみたいなことが、いっぱいあるんだっていうのが、まずクラスの中で知っててもらおう。それはある意味、「悩みやがれ」みたいなクラスなんですけど、どうやっても「いい」と言ってもらえません、正直言って。「なるほどね、そうなのあるんや、ふーん。やってみるわ」みたいなんをエクステンジしながらいろんな動きを探るんだけど、そのクラスの中で、「あなたが正しいですよ、よかったですね」とか「あなたが1位ですよ」みたいなことを言われることはなく、ひたすらひたすら動きのバラエティに目を向けていくっていう感じです。幸いなことに、そういう違いにふれてみると、自分がからきしできない動きとか、そんなの考えたこともなかったとか、むしろタブーだと思ってたみたいな動きにも出くわすんですけど、あるんだって知ただけで、ちょっと間口が広がり、そのあとに具体的に作品なんかにかかわったときに、何を要求されてるのか、自分はやったことがないけどちょっとチャレンジしてもいいかなっていう心の準備段

階が、その段階できていたりとかして、創作に入っていくやすい、よりクリエイティブなチャレンジをしやすっていう土壌を築くべく、そういうクラスが作られてたりしてます。

転じて日本にいますと、おのおののモチベーション、自分自身の興味や疑問、問題意識に基づいて、おのおのクラスの門を叩いてくださってますね。これもまたいろんな悩み事があり、いろんな悩み方があったりします。どうしても最初の門の叩き方として大きいのは、自分自身の何らかのかたちでからだに出た不調です。いくつか例を申し上げたり、あとで質疑応答のところで、もし何か、もっとこういう話があったらみたいの聞きたいことがあれば、エピソードを思い出させれば、そういうのを紹介できるかなと思うんですけども。

あるダンサーさんがいて、カンパニーの主要メンバー、男性ダンサーだったんですけども、膝が腫れまして、痛くて動かせない、曲げられない。でもリハーサルもどんどん進んでるし、どうしようもなくなって、ある高名なダンサーのからだを診るので有名な外科医のところを訪れて診断してもらったところ、すぐ手術しなさいと言われてしまい。しかしながら、1週間後に本番の幕が開く。その本番はちょっとツアーになってて、関西で公演を打ったあと東京に移るっていう感じで、結構、長丁場、休みの何週間とかあるんですけども、長丁場が予定されていて、今、手術をしてしまうと、当然ながら本番の舞台に上がれない。で、その方は主要なダンサーの1人でもあったので、正直言って代えがないし、ダンサーのプライドとしても代えとかさせたくないっていうのがあって、ちょっと人の紹介でうちに来てくださって。正直言って「こんな段階で来んなよ」みたいな感じなんですけど(笑)。

ただ、まあ膝を見させていただいたら、その方は長らく膝じゃないところで膝を曲げることがわかり……。当たらずとも遠からずと申しませうか、惜しいっていうか。人間のからだって、その辺器用にできていて、ぱっちり膝じゃないところから動かしても何とか動くんですよ。で、その方、結果的にあなたの膝じゃないってところから膝を動かし続け、ついにもう、からだをやめてくれと悲鳴を上げたっていう状態で、うちに来た状態でした。でも本人は本番踊りきることを希望してる。しかしながら「このままでは、うーん」っていう状態で、膝を見させてもらって。今までの癖で動いた、膝だと信じ込んでたところから、もうピクとも動かない、動かし途端痛いって、からだ中に電流走るみたいな状態になって、とんでもないんですけども。

会場 (笑)

芳野 そこで、あなたの膝は多分ここだと思

うってところから曲げてもらおうと、痛いんですけど、曲がったんですよ、プリエができた。山盛り勇気が要ることだけど、本当に最小限のリハーサルとイメトレで、本番までからだを持ちこたえさせてもらって、ここが本来の膝だよっていうのを死ぬ気で覚えてもらい、そこからだったら何とか動くから、本番一発に近い、賭けに近いやり方なんだけど、あなたが本番踊りきりなさい、自分の踊りを見せたいってところだけに信頼をおくとして、そのやり方で乗り切ってくれてって乗り切っていただき、現在も手術をせずに舞台上で活躍しています。

で、そこだけ見ると何じゃその話って思うかもしれないけど、意外とそういうからだの箇所と使い方を勘違いしている話、結構あります、肩やら足やら、おいしいところから動かしてるっていうのが(笑)結構あります。

例えば、膝、皆さん座っていただいているような、90度ばかり、お膝が曲がってる状態だと思うんですね。で、その状態でちょっと、お行儀悪くして申し訳ないんですけど、膝なでもらうと、さわり心地として、ちょっとごつごつと筋肉、皮膚のさわり心地の下に、ここ骨よねっていう手ざわりはあるものの、割かしなめらかな直角な感じだと思います。これが転じて…1回お立ちいただくことができます？立つと足の角度が変化して太ももと脛が180度になって並ぶ。すると、ちょっと膝と思しきあたりをなでなでしててもらおうと、さっきよりごつごつとした手ざわりになってるのわかります？何かさわり心地違うんですね。

当たり前といえば当たり前なんですけれども、とる姿勢によってからだの見栄えや印象が変わる。立っていただくと、今、ちょっと骨格模型とか持ってきてないのでわかりにくいんですが、今、ごつとした手ざわりの元になってる、いわゆる膝蓋骨、お皿の骨ってやつが、すごく見えやすい、さわりやすい位置に移動してきてるので、ごつごつ手ざわりになってると思います。これが、どんどん曲げてったり、正座っばい、マックスまでたたんでしまうと本当につりりんって、「あれ？膝の骨どこいった？」みたいな手ざわりになっちゃうと思うんですね。

これはもう知識としておわかりの方とかには何でもない話かもしれませんが、伸ばしてる、立ってる状態だと、ちょうど太ももの骨の前あたりに膝蓋骨っていわれる骨が浮いた状態で存在しています。なので、とっても目立つポジションを得てるんですが、姿勢によっては位置の印象が変わる。膝って職人みたいな関節なので、一生、自分の前方といわれる方向にしか曲げません。「いや、膝、横にも曲がるやん」って思うかもしれませんが、それは股関節ってやつで向きを変えてあげて

るので、膝くん自身は一生一方向に曲がり続ける律儀なやつなんですね。何でもそうなんですけど、一方向にしか曲がらないものをカポって曲げると、口が開いちゃうっていう。これ、関節面が開くというちょっと怖い状態になってしまうので、そこを塞ぐべく、関節面をもし何かで打ったり衝撃が走っても、プロテクトできるべく膝関節のところには膝蓋骨がやってきて、塞ぐようにできているんですね。

こういうふうによくよくさわって、そのように説明を受けながら、「はあはあ」って思いながらすると、何か動き方変わると人間のからだ変わるんやみたいなんって、当たり前理解できちゃうんですけども、何か印象的なポーズとかの中で動く膝とかだけ記憶してると、なかなか膝がいろんな形に変容し得るっていうのは記憶できなったりします。

そのようにして、そのダンサーは、立ってる膝の、膝、お皿骨の上のほうを常に膝やと思うようになって。

会場 (笑)

芳野 そこで曲げようと思っても曲がらんでもないなみたいな気もするんですけどね。でも、正解は実はお皿の上の下のほうが実際の関節に近いので、その辺で曲げていただくと、ちょっと深い曲げ、バレエ用語でいうこのグランプリエとか、正座のような動きもそこから導いていただくと、割と動きやすくなることが多いんです。でも、長年の勘違い、そしてダンスへの情熱、本人がからだ鍛えて我慢強かったみたいな、

会場 (笑)

芳野 いろんな要素が加わり、ふさわしくないからだの使い方の発覚が遅れたっていう例なんかもあります。ごめんなさい、時間が来てしまったのでこの辺で、

原田 はい(笑)。

芳野 別の、またの機会にでも。

原田 私の芳野先生とのつき合いは10年ちょっと前になるんですけども、やっぱりこれはマッピングっという概念でよくいわれてるところで、自分がそこだと思ってたところがそうじゃないとか、知識がないところを知識を与えてもらったり、間違った知識を正しくしてもらいます。私の例で言うと、学生時代から、腹締めろとか尻締めろとか言われてきて、何か常に締めてたので、締めてるのが当たり前だったんですけど、芳野先生のところに行くと、締めなくても大丈夫って教わったときに、ガツと股の下覗いて、内臓落ちてないっていう感じで(やってみせてます)。

芳野 (笑)

原田 だから、何か内臓落っこったか位、ここ(腹やしり)がダーッと緩んでしまって、そのか

らだで膝曲げたら、「曲げるってこんなに楽なことだったの？」みたいのがありました。他にもいっぱい事例はあるんですけど、芳野先生のところにおいてになってる方は、このマッピングを直す仕事で望む方向に変化してる人の割合が多いですかね。

芳野 そこが入口って感じですかね。まず、わかりやすいファクターですよ。自分のからだの中にある骨って、「ざっくりこの辺やろうな」と思って、そんなに間違ってもいけないけど、ばっちりチューニングする方法で、「本当にどこ？」っていうのを探ったことって意外となかったりするんで、改めて、はい。

原田 これも私の事例で恐縮ですが、一番最初に個人でレッスン受けたときのことです。スーツを着る職業に就いたら（笑）、ここ（腕の付け根）にしわがよってしょうがない。そこで肩パットならぬ腕付け根パットを入れていたんです。それはどんだけ胸幅が狭いかってことですね。胸幅狭くして背幅が広い。私、歩いて生きてるだけで筋トレしてきたんだわという思いがよぎりました。筋トレしてる意識はなかったのですが。

芳野 結果的に（笑）。

原田 こういう（やって見せている）。で、もう1つはその奥に、本当はこんなところで話すと泣きそうな話ですけど、どんだけ自分がこの世にいることを怖いと思って生きてきたかっていう、常に恐れるという気持ちが身を狭めるという動きを生み出させてきたのです。ある意味、こういうのを受けると思いきり自分が自己アイデンティティ崩壊の危機に立たされます。それでも引き受けていくと、もしかしたら豊かな人生が広がるけど、その自己崩壊が怖くてバイバイって言ってたら、悩んでる自分をずっとそのまま保持して一生墓まで連れてくみたいなことも、結構見聞きしたりそういう側面ありますよね。

芳野 膝が治るだけ、先ほどのダンサーさんの件でも、膝が治って、とりあえず目の前の公演を乗り切って、よかったねって、それで終わりってなったら、まあそれだけの話ですけど、何でその膝の曲げ方を、多分10年以上やってるはずだから、なぜ保持できたのっていう問題ですよ。腫れてここまでなったのは初めてかもしれないけど、この人の痛みって初めてじゃないよねっていうことに落ちていくと、先生に気に入られたくて、ある特殊な動きをしてしまう自分とか、その方の具体的な例で言うと、もうダンサーとして成熟の時期を迎えてらしたんだけど、先生のまな弟子としてすごいかわいがっていただけて、自分は先生とはちょっとタイプの違うダンサーだなんていうのを薄々わかってたんだけど、先生のもとにいると先

生のカラーの作品しか踊らせてもらえないっていうジレンマがあって、っていうこととかが出てきました。その後、決して円満とは言えなかったけれど独立して（笑）。

会場 （笑）

芳野 本当にその先生のところ辞めるのに2年かかったんですよ。自分の心の整理をするのに。本当に先生の踊りも好きだし、でもタイプが違う、タイプが違うなんて思うってしまうのは裏切り行為なんじゃないか、でも、このままでは自分はもうダンスの世界では窒息して死んでしまうという、いろんな思いがあって、そこを整理して、脱皮の準備ができるまでに2年。

原田 って、こういうやり取りをしていると、無限に楽しいんですけど、残念ですが切りまして。

会場 （笑）

原田 今、アレクサンダー・テクニクでインビジョンっていう言葉をおっしゃられましたね。やらなくていいことをやらないっていうこと、私は、どんだけ人生の中でやらなくていいこといっぱいやって、1人で苦しんで生きてきたかと思うのです。

さて、小林先生にまた違う切り口でお話ししていただきましょう。芳野先生も踊ってらした方ですけど、今は舞台で踊るという活動はされてません。小林先生は、今も作品を創って踊ってらっしゃいます。そのあたりも踏まえて、フェルデンクライスのプラクティショナーの立場でお話ししていただきます。

（以下、パワーポイントの表題を太字で示しています）

小林 はじめまして、小林みゆきと申します。私はムーブメント・アートカンパニーを主催しています。（パワーポイントに）ムーブメントとありますが、実はMove men、動く人・踊る人はMove men to Art、動き続けていれば何なりかの術にたどり着くんじゃないかと感じたからです。で、カンパニーっていうのは、皆さんもご存じのように仲間ですよ。アイディを考えたり、動きに関する実践を実現したりする技を見つけようと働きかける仲間が集うという願いもあってMovement Art Companyを立ち上げました。この活動と併行して舞踊作品の発表も続けています。よろしくお祈りします。

はじめてフェルデンクライス（以下、FMと記述）を聞かれた方はどのぐらいいらっしゃると思いますか（会場に挙手を求める。手が上がったので）。では、予定には入れてなかったんですが、少しだけ説明させて下さい。フェルデンクライスというのは、さっきのアレクサンダー・テクニクと同じく人の名前です。モーシェ・フェルデンクライス博士に由来します。彼は、イスラエル生まれで、物理

学や数学を学ばれました。その後、膝を痛めたことをきっかけにからだとからだに対する教育について、どうやったら自分で治せるのかを探求されました。その探求から今日のFMが確立されました。彼が生きていた時代は、膝の手術をしてもしなくても完治する確率が50:50（フィフティ・フィフティ）であったため、彼は、「じゃあ私は自分で工夫して、自分のからだを知り理解したうえで治していこう」と試みました。いささか、簡単ですが。

今日は原田先生と対話をしている中で、FMプラクティショナーとしての私の態度自体が舞踊家のからだにむける態度に非常に似ているのではないかと思うに至り、その辺についてお話をしたいと思います。私がプラクティショナーとしてどういう態度で人に関わり、どういうふうに見えるかを見て、何を变化させたくて創作活動やFMの実践をしてきたかです。舞踊創作とFM実践のプロセスの関係について発表する際、この辺りをキーに説明していくと何か見えてくるのかなと感じています。本日は、一方的な発表というより、まだわからないソマティクスと舞踊との関係についてみなさんと対話する機会をいただいたと思って発表させていただきます。うまく言葉にならない部分もありますがやってみます。

まず、プラクティショナーとしての仕事についてです。1つ目、あくまで私の実践ですが、「見えない何かを形にする」お手伝いと思っています。見えたり、感じたり思っていることが、どんなプロセスを経てムーブメントとして外に現れているかに関心を持ちながら実践します。普段は、こういったプロセスについてあまり意識しないですよね。でも、意図しなくても動きとして出ちゃうときがありません？たとえば、ちょっと質問投げかけられて、こうやって頭隠してる人とか（やってみせる）。無自覚にしている動きを相手に認識してもらうことによって、動きを手がかりに感情や心情や思考の癖とかも同時に気づいてもらえるよう工夫してレッスンします。

少し説明を加えるためにフェルデンクライス博士の話に戻ると、彼は、一体どうして「動きを通した気づきのレッスン」をつくったのか、また必要だと考えたのかです。戦後、戦争に行った兵士たちの心の傷を治そうと様々な心身アプローチが発達したようです。しかし、こころという形や匂い、色もないようなものをあつかったアプローチは、物理学者であった彼にはつかみづらかったのではないのでしょうか。何か、叩いたら痛い、気持ちいいって感じられるからだや、あるいは見たら質感がわかるような対象・ムーブメントを欲しいと思ったのではないかと、そう思うんです。そんな経緯から、目には見えない何かを対象にするので

はなく、目に見えるものを選んだのではないかと思ったりします。

プラクティショナーとしての仕事の2つ目、それは、「選択肢を広げることや取捨選択すること」の手伝いです。

人は、立場、文化、風習、教育、生まれ育った環境というか社会に触れることによって次第に自己イメージを形成します。本当に自分のタイミングで一步出したいときに、しがらみや社会の一般的な考え方や風習を意識しすぎると行動したいように動きがすつとでない時があります。先ほどの芳野先生の話じゃないですけども、ダンサーとして本当は生きたい生き方があるのに師弟関係のことを考慮すると、自分が選んだ選択肢が、どうも好ましい行動に思えず一步出遅れるみたいな。それを単純に、肩を動かす、というレッスン例でお話しますと、肩がこっちに動かないけれどこっちには動くという方が居るとします。私は、Aでは動かないが実はBだったら動くのではないかということについて様々な動き方を提案して一緒に探ってゆきます。なぜそう動くかについて人生と何かメタファーを結び付けて話したりもします。

この意図と行動の不一致、そのギャップがどこかに存在するか、動きの選択肢をより広げることによってその方にとっての最適な一步の取捨選択を可能にするようにサポートする事です。これがFMの役割の1つかなと思います。

では、今度は現場でどのような実践的態度を大切にしているかを知っていただくために実例を3つ紹介します。

1つ目は、画家として活動している方の例です。その方は、ちょっと人嫌いなどころがあって、鬱の症状も出ることもあるそうです。こんな絵を描きたいという画家としてモチベーションと、その方に関わる相手の好む絵を描くのか悩まれています。これを動きを通して、行動の主体を自分か環境か、そのバランスを明確します。この作業を通して心情を改善するお手伝いをしています。

2つ目。これは妊婦さんの自己受容に働きかける活動です。「ゆったりママ体操」という体操を、FMの「動きを通した気づきのレッスン」を参考に作っています。妊婦さんの中にはおなかが大きくなると、バリバリ働いてた方であればなおさら、今はこんなにおなかが大きくなってしまって自分のからだかと思うように働いてくれないと捉える方もいらっしゃると思います。大きくなったお腹も、ぎこちなくなった動きも自分の一部ですと認識してもらえるよう動きの選択肢の幅を広げます。そうすることによって新しい自己イメージをもてるようお手伝いします。

3つ目です。知的障がい者や身体障がい者のみなさんとも関わっています。あるデイケアセ

ンターに通う女性の例です。今、30才だったかな、脳性麻痺があり、お話は問題なくできますが手がいづもこんなかたちで、こわばっておられます。そのデイケアセンターには、男性の介助者は女性を介助してはならないというルールがあります。ですが、彼女にはあの男性が好きだ、その男性と手をつなぎたいという気持ちがあります。社会というか施設内のルール上、知的な障がいがある方は、社会に適応した行動を選んだり、判断したりすることができないだろうと思われるため、他者がその方の行動決定の主体となることが多いようです。FMのプラクティショナーとしては、社会のルールがどうかという以前に、行動のはじまりの主体が常に他者であることに違和感をもちます。だから、プラクティショナーとして手の強張りを緩和させて自分の意志で行動できる選択肢を確保することに動きのレッスンの焦点をあてます。

これらのように、多くの場合、動きのモチベーションが自己、他者、場所（環境）によって選択されているということ念頭に、クライアントにとっての最適な一步の取捨選択を可能にできるようにサポートします。そこにはまず、その方に寄り添い一緒に探求し、ともに気づくことが必須だと感じています。

では、次にこの態度をどんな方法で実現可能にしようとしているかについてお話しします。フェルデンクライスには2つアプローチがあります。

1. アウェアネス・スルー・ムーブメント (ATM=Awareness Through Movement)

今日は、会場に動きに関係ある活動をされている方々が多いので、ここでちょっと質問をしてみようと思います。これ「動きを通して気づきましょう」というレッスンなのですが、実はこの文章は何かかけています。なんだと思われますか？誰が一体に何に気づくのでしょうか。ここ、すごく面白いな～と個人的には思うんですよ。人はそれぞれ気づく対象が違うんですよ。例えば、ご自身の行動のくせに気づいてもらうためのレッスンも頻繁に実践します。「ゆっくりやってください」と言葉がけをして、このように動かす人がいます（速く動いて見せている）。「ゆっくりやってください」と2回声がけをしてもやはり早く動き続ける方もいらっしゃいます。決して、人の話を聞いていないわけではないんです（笑）。プラクティショナーは、この行動のパターンを習慣的思考だと捉え、早く動く動きの選択肢以外にゆっくりと動くことも体験していただきます。自分の癖、この場合には、あなたはゆっくりと望まれても速くやってしまうという思考回路を持っていますよ、ということに言葉によって気づきを誘うアプロー

チです。

2. 機能的統合 (FI=Functional Integration)

一般的には、1つ目が言葉で気づきを導くグループレッスンであるのに対し、こちらは手を使って個人を対象にレッスンするアプローチと理解されています。さて、これにもやっぱり先ほどと同様抜けている箇所があります。誰が何と何とを統合するのでしょうか。またこれが人それぞれ違うんですよ。基本的には、身体的な機能に焦点を当てた動きのレッスンですから、それぞれの機能を向上させつつも統合させて個々の機能の相互の関係を深めつつも、全体の機能を向上させるレッスンです。しかし、本当にこれらは身体的な機能のみに気づくための取組なんでしょうか。私には、これが個人と社会の関わりのメタファーのように見えます。先ほどの画家さんの例ではないですが、私はこういうふうには画家として表現したい、しかし私の希求と社会から求められている売れる絵、展示会で求められる絵画との間にはギャップがある。個人も社会もそれぞれに機能があります。この個人と社会をうまく機能的に統合することはできないだろうか。こんな風なことを機能統合の実践をしていると感ずることがあるんですよ。

さて、ここまでを少しまとめさせていただきます（パワーポイントを見せながら）。ちょっと触れ得なかった部分もあります。

プラクティショナーとしての実践的態度

本人が意図した行動を本人のタイミングで周囲との相互関係をとリつつ、現実的に行動に移してゆくサポートをする。

このようにFMプラクティショナーのムーブメントに対する態度とレッスンの働きを聞いていただいたところで、今度は作品の例をひきながらFMのレッスンプロセスと作品創作のプロセスの類似点についてお話ししようと思います。

(パワーポイントの表題)

機能的統合の原理や効果を作品作りに反影した作品事例

2013年3月「みみずのたわごと」

テ — マ：人と循環のある生活～持続可能な生活とは～

鑑賞対象者：身体障がい者と社会問題に課題をもっている

場 所：劇団態変 メタモルフォーゼ

2013年に創作した「みみずのたわごと」という作品をとりあげて説明します。会場の皆さんの中にも作品を作られている方が少なくないと思いま

すが、舞踊創作をする際にはいくつかの過程があります。自身の興味関心、または課題に思っている個人の問題や社会の問題についてリサーチし、テーマを設定します。その思いを訴えたり、共有したりするのに適した公演場所を決定しコラボレーターを選びます。いよいよ、舞台の為にからだを整え、目指す表現が可能になるように稽古をつみ、共有する課題や問いをもった鑑賞者を集めて公演にいたりします。この一連の流れにFMが深く影響している項目があると思っています。紹介します。

舞踊創作のプロセス

まずは、行動のモノモチベーション化についてです。行動のモノモチベーション化の原理は、ひとつの偏った質感を表現する為に応用します。FMのレッスン事例でも紹介した妊婦さんや障がい者施設での女性にも見られるように、私たちは色んな環境で色んな立場にたち、その立場立場によって行動のモチベーションが異なるし、その環境で培った自己イメージが行動の取捨選択に色濃く反影されるとお話をしました。当然、実生活では職場、家庭、私生活等によって行動のモチベーションは異なり、モチベーションを一本化、すなわちモノモチベーション化するのは至難の業です。が、パフォーマンスではひとつの表現を色濃く表現する為にこのモチベーションを意図的にMono(ひとつ)の状態にします。レッスンでは、動きのモチベーションが文化背景や性別、立場等に引張られすぎて意図した動きが合理的に導きだされていない状況の時にこの学習方法を促します。

稽古方法としての機能的統合

まず、身体訓練として応用するについてお話します。

舞踊作品を作った方ならお分かりになると思いますが、作品を作る前には、どんな作品を創るにも、自分の目指す身体表現を表現可能にするための身体稽古をします。自分自身のからだの感覚とか、からだと重力の感覚を磨くことによって動きそのものの質が上がります。FIレッスンを指導する事も身体感覚を磨くことです。つまり身体感覚とか感受性を磨くトレーニングとしてFMを応用しています。

次に、テーマ設定として応用するについてです。

先ほど障がい者福祉施設でのレッスン例で立場と行動の関係についてお話ししました。

この例のように、社会と個人が交流する場において人が何を心地よく感じ、何を不快に感じるか、レッスンを通して日々感じています。プラクティショナーとして、受講者のからだの心地よさ、快や不快を感じると同時にどんな立場や場所が人を

快や不快にするのかにも興味をもって舞踊創作のテーマ設定に生かしています。

新しい振付けを生み準備として応用する

FIの動きの原理その1、動きの初期化を試みるについてです。

毎回の舞踊作品のために新しい振付けや動作を考えつくのは、至難の業です。ここでいう、「新しい」は、出来立ての、既に繰り返されたことのない、練習されていないという意味において「新しい」です。ライブ感のあると言った方が近いかもしれませんが、今までにからだに染み付いた動きやからだの使い方、癖がでることを良しとしない表現形態を目指しています。あたかも、その場と状況に初めて遭遇したためにそう行動してしまったといった動きを踊りにしています。ダンサー自身がその動きを初めて体験し、真に味わっている姿を舞台に表出させるように振付けをしています。

そこで、応用できるのが動きの初期化の原理です。今までの癖や今の状況にあわせた動き方を本人が選んでいないと判断した場合に使う原理です。本人のもっている動きの癖をgo with patternとって意識的に助長すると既にあった動きの癖を手放す確率が増えます。そうすることによって、今、必要な合理的な動き方を創造し、癖のないプレーンな動きを獲得することができます。これを動きの初期化と呼んでいます。新しいライブ感のある動きやマインドセットを獲得する為にこの原理を応用してから公演や新しい動きの創作に取り組みます。

続いて、会場の選択の選択、についてです

立場と動きの相互関係の例でもお話ししたように、人は周囲の状況やおかれている立場によって行動の仕方を選択しています。その行動や言動が許されるという場に身をおかないと本当の意味で本人が希求している動きを導きだす練習につながりません。例えば、いきなり奇声を発するとか、もしくは大腿を広げて歩くとか、いきなりおならをするであるとか、文化的、教育的バイアスがかかったり、いわゆる一般常識に則る行動をしないとしない環境をレッスン場にすると本当の意味でのレッスンに繋がらない可能性があります。舞踊の発表現場でも同様、演者が発表するとき、環境との相互関係をもちつつ同時に非日常的な行動が受容される場を選ぶ必要があります。

このように、舞踊創作プロセスとFMのレッスンプロセスとの対比をしてみると、FMのプラクティショナーとして大切にしている態度や動きの導きだし方が舞踊の創作プロセスとオーバーラップするところがあるように思えます。

人が踊るという行為は、まさに社会とどうかかわるのかを問い直し続ける作業というか活動だと感じています。持続可能な状態で舞踊作品を発表していくプロセスそのものが、社会と自己を循環し続ける何かしらの作業のようだと思っています。社会に対する一個人からの問いかけ。これは実は、すごくATM（動きを通した気づきのレッスン）の指導と似ています。社会に生きるそれぞれの関わり方が目の前の生徒さんの動きに反影され、ムーブメントとして現れます。目の前にいろいろな動き方がある。で、いろいろな動き方を自分が観察しながら、どうしてそれが起こっているのだろうって考えたり、その状況に気づいてもらえるように言葉で語りかけたり、舞踊の作品を通して社会や自分に問いかける態度というものとすごくオーバーラップするところがあるとも言えるのかもしれない。

レッスンでは、この作業を現状への気づきと自己イメージのアップデートと捉えています。舞踊作品の創作過程においていえば、深く自身が感じている状況や気づきをムーブメントで表現します。そして、作品を創造し、演ずることによって小さな個人の気づきを表現しきることができ、それが自分の考えやからだをアップデートしているのかもしれない。

といいながらも今日お話ししたのは、確固としてFMにはこうでなければいけないとか、という方法論みたいなものはないんですね。ソマティクスのからだに対する態度とプラクティショナーのバックグラウンドが絡み合って、こういうアプローチや考え方が出てきたという節があるので、他のプラクティショナーであり舞踊家でもある方々に聞いてみないと、この様な関係性が本当にあるかどうか、まだわかりません。

今日発表した内容は、無意識的な体験を意識化してみたら、結果的に態度やプロセスが同調していたと気づいたという段階のものです。今後は、意図的にFMのレッスンプロセスを実際の作品創作に当てはめ、試してみたいと思っています。感覚的で明確に言葉にしがたいことを説明する難しさを痛感しつつ発表させていただきました。話もあちらこちらに飛び、理解しづらい点もあったと思いますが、最後までおつき合いただきありがとうございました。

最後に本日、こういった場を持たせていただいたことと、また、原田先生とのご縁にも感謝して、発表を終わらせていただきます。ありがとうございました。

*この発表の中で語られているFM実践の原理や説明は、2014年時点での小林個人の理解と実践方法に基づきます。

原田 私には、これから話をいい方向に引っ張りたいと思う気持ちがある反面、できるだけ跳べばいいみたいな気持ちもあります。

会場 (笑)

原田 収束しないほうがいいんじゃないかなあ、山盛りでんこ盛りの課題と疑問を持って帰るものいいかなあみたいな気持ちです。

さて、小林先生が言われたように、社会と自分っていうニーズの話、これもすごく大きいテーマですね。自分がやりたいことは社会に望まれているか、売れるかということですよ。彫刻だったら生きているときにだめでも、後世で認めてもらえる可能性もありますが、踊りは生もの、生の時間で踊って、生の間がそこで感動しなければ、何も事が起きないっていったときに、(社会と自分の)統合を見いだすという(笑)。私がやってきた操体法だと快が統合への指針になりますが。

小林 そうですね。フェルデンクライスでもレッスンの中で快について取り扱いますね。「これは好きですか、嫌いですか」って相手に聞くのです。「この感覚って好きですか」って問われて、「ああ、悪くないな」って思えたら、「そっこのほうに動いてください」っていうふうに伝えます。これは、動きのレッスンの例ですが、そうすると、社会の中でも、「あれ？これ好きかな嫌いなかな、そうでもないな」と思ったら、そっちを選ばないで生きてみるっていう生き方とはどういうことなんだろうとか。頑張ったら、何か冷や汗かいて、一生懸命やって、汗タラタラ流してる人のほうが頑張ってるように見られる世の中、そういう風潮ありますけど、でも、自分の中でちょっと問い直してみてもそういうのもありかと。今、私自身がこういうふうに講座をすること自体も、自分にとって快なのか、不快なのかっていうのを問い直し続けるというか。

芳野 下手すると、他人の攻撃を避けるための努力ですよ。汗かいて、ほら私、こんなに頑張ってるじゃんっていうのは、こんだけ頑張ってる私をいじめないでくださいっていうメッセージで、まず自分の周りにそういう囲いを立てて、そのあとで何か自分のいいことをやろうと思ってるんだけど、大概エネルギー切れっていう(笑)。

原田 一応90分だと、始まりからすると5時には絶対終わらなきゃいけない時間です。私はずっとしゃべっていたんですけど。

会場 (笑)

原田 そんな我儘できないので、ちょっと言ってみたい、確かめておきたいとか、こんなこともみんな考えてみようよっていう方はいらっやしませんかね。お手を挙げていただきたいです。地声でいきますか。

参加者 はい、富山大学の福本です。今日は大

変すごく貴重なご発表ありがとうございました。お二人にお聞きしたいのは、お二方もアメリカで資格を習得されたり、アメリカでも施術の経験がおありということですね。日本の場合、日本の文化的背景の中で、もともとの方法論が示している指導法の枠が当てはまらないことってというのが、出てこないかなってというのが1つです。

芳野 もともとっていうと、どういうことですか？

参加者（福本） そうですね。『アレクサンダー・テクニークにできること』というコナブルさんの本を拝見して、その中でいろんなことがありまして、指導の際はこうするよというのがあると思うんですけども、先ほど例えば、これがよいとは言わないという。それはそういう、例えばアメリカの国家的な社会的背景の中で、その抑圧を受けてきた人たちにとっては、それがかなり大きな鍵になるから、そのポイントを言わない。けども、もしかすると日本の社会的背景の中には、よいと言ってもらえたことが、それほど圧迫にはならなかったり、逆によい方向に転ずるってということもあるのかなということなので、そういった指導法のガイドラインにおいて、日本で教えるときに何か、変化とかギャップとかを感じることはありませんかというのが質問です。どちらにも。お二方に。

原田 1回そこで切りましょう。

芳野 私から答えさせていただくと、自分の本にも書かせていただいている話なんですけど、日本人のほうが欧米の人に比べて……ざっくりした言い方ですけど、からだに精神的に反応するのは圧倒的に日本人です。からだの問題なんですけど、心の問題になりやすいのが日本人かなと思います。

例えばそれ、訳本の例、「はじめに」に私、確か書いてたんですけど、「肩身が狭い」っていう言葉があって、それって、出てきてる言葉は「肩」と「身」っていう肉体を示す言葉遣いなんですけど、差し示してるのは心の有りようですよ。何か申し訳ないわとか、すいませんみたいな。その心持ちのことを肩身っていうもので示す。そういう、アティチュードっていうか、からだの振る舞いのほうが、日本人にとってどちらかという心の表れだって捉える傾向があるんで。同じことを英語で直接言おうと思ったら、feel smallというかたちになるので。何が小さく感じているのかわかりませんが、日本人はそれを肩に見てる。英語圏では肉体に心はない、見出さない、とまで言うてしまうと語弊なんですけど、その繊細さっていうか、看取る観察の仕方ってのが文化によって違うと思います。

今おっしゃった、アメリカの方は、イエス、ノーははっきりさせなくても混乱しないけど、日本人はイエスって、ノーって、いいよ悪いよって言っ

てあげたほうが安心するんじゃないかっていうのありましたけど、アメリカ人も混乱します（笑）。恐らくそれ、個人差でしょうね。文化差、個人の文化という意味ではその通りで。ただ、大きい意味での文化圏でそれはないと思うんですね。みんな悩みます。イエス、ノーつけたくって頑張るわけで、他人と自分の認証を一致させたいっていう価値観の中で生きてますから、私はイエスでも周りにノーと言われたらへこみますよね。でも、周りのノーと私のイエスとどっちが大事だ。私が生きていくうえのみみたいなことになってくると、ちょっと比率がいろいろ変わってくるので、その間でいろいろ揺れながら、その時々のお答えを見いだしていき、っていう感じかなと思ったりしますね。

原田 小林さんはどうですか？

小林 芸術家にのみレッスンをしただけなんです、一般の方に、という、ちょっと一般化してお話できないんですけど、私の中で違いがあったかどうかっていうと、数少ない例ですが、そんなになかったなという気がします。で、もう1つはフェルデンクライスのプラクティショナーとしての受講者への態度の向け方なんですけれども、相手に対して教えないってことが根底に強くあるんですよ。学び方ということに、すごくモーシェ博士がこだわったので、引用を通して例をお話しすると、I'm your last teacher. っていうんですね。私は、あなたの最後の先生ですよ。Now because I'm the greatest man. 理由は、私が最大の偉大なティーチャーになるからではありません。There are people how to learn. どうやったら学べるかということ学べる人たちはたくさんいらっしやると。でも、今日から皆さんがやることはそうではなくて、We will teach you learn how to facility how to learn. ちょっとややこしいのですが、学び方をどうやって促進できるということこれから教えます。学び方を自分で考えてくれっていうような感じですよ。そういう態度を明確にとっています。それなんで、相手に働きかけるのは問いかけです。あなたは今、これをしてますね。それにアグリーしますか、どうですかっていうことなので、先生が困らないメソッドだということか（笑）、言い方を変えてしまうところがありますね。ちょっとお答えになったかどうかかわかんないですよ。

原田 私は日本で生まれた操体法をアメリカのオハイオ州立大学やジョン・エフ・ケネディー大学等何か所か教える機会をもらいました。相手が面白がったことは操体法の基底にある考え方です。何かを手に入れたかったら痛みを伴うのが当然、つまりノーペイン、ノーゲイン（No pains, No Gains.）という考え方に対し、操体法は痛み

から逃げなさいという。楽なことだけやればいいよ（笑）。痛くない、つらくない、気持ちいいことだけやればいいよという考え方です。実は、アレクサンダーもそうですね、やりすぎないことを学んでというなかで、肉体的に痛く無く楽にできることを学んでゆきますよね。そのようなやり方で、現実そこに問題が解決してしまう。私はむしろ文化というより、これまで頼ってきた考え方を根底からゆすぶるようなものに対する抵抗は同じではないかと感じています。だから、福本先生がなぜそのような質問をされたかについて、もうちょっと深層にあることに対し逆に興味を持ちました。

参加者（福本） ちょっとそこに入ると、恐らくまた別のものになってしまうかなと思うんですが。ただ、学習者集団によって、集団とか学習者のその施術に、または学ぶ場に来る人が持っているモチベーションによって、必ずしも指導のガイドラインというものの、指導のガイドラインっていうものが、まずそもそもあるっていうことに、私はかなりの衝撃というか、非常に勉強になったんですね。そういった方法論の中に指導のときに指導者はこういう立場を取ったほうがよいとか、例えば、指導者は医者ではないっていうようなことかなと思うんですね。私の指導の仕方がいけないのではなくて、あなたの学び方の問題だと、そういうスタンスの取り方、非常に舞踊を教える、創造的な活動を教えるときに勉強になる言葉だったので。ただ、かなり、例えば私はイデオキネシスという方法論を学んだときに、ある程度はあるんだけど、やはりこれはアメリカの非常に競争社会で、非常にアクティブに自分のやってることに責任を持たなくてはいけない社会だからこそその指導のガイドラインだなと思う言葉もあったんです。そのことがあって、抜粋しました。

小林 1つだけそれに対してお話します。今日触れられなかったんですけども、フェルデンクライスのプラクティショナーを育てるためのトレーニングの仕方にすごくヒントがあるなど、今、感じられました。トレーニングは4年間です。テキストが一切ないんです。そして聞いたことを、その場でノート取ってはいけません。すぐに言語化するとも言われています。その3つはすごく繰り返し繰り返し言われます。それは自分が学んだ気になった言葉ってありますよね、聞いて、理解したような気がする。それはすぐに言葉に落とし込んでしまったら、引っかかってしまうんですね、毎回。そこすごく守られた環境なんですけど、逆に言葉に落とし入れない。指導法があってこうしなさいっていうのは、どっちかっていうとトップダウンになりますよね。指導法がテキストになっていないということにフェルデン

クライスがすごいこだわったっていうのはソマティックムーブメントの中の教育っていうのを受けることでは、すごく面白い面なんじゃないかなって感じますね。学びの方法とか学びの促し方も実践者になるために自らつくりだしていくというか。

原田 もう1つ、質問がおありになったようですが、ちょっとほかの方で何か話題を提供したい、あるいは質問したい、意見をおっしゃりたい方いらっしゃいませんか。ここがクリアじゃないっていう意見も面白いかなと思うんですね。それで舞踊の何にどう貢献できたっていうのよ、って（笑）、というようなことも面白いかなと思うんですけど。なかったら福本先生、もう1つ質問していただきたい。

参加者（福本） いえ、もう1つはちょっと言葉的な確認だったんですが、小林先生にファンクショナル・インテグレイションっていう機能的統合について、自分と相手を感じてることを統合していくというような言葉で説明されたんですが、本来のこの機能的統合っていう意味が持つてる意味でしょうか。そうでしょうか。

小林 そうです。今日に関しては、私自身が実践してきた機能的統合の一面をお話ししました。社会的機能と個人的機能の相互関係や相互の交わりがどう交流して機能してゆくかというようなことです。実際のレッスンではもう少し身体機能の統合にかかわります。身体は、異なる関節や部位によって異なるそれぞれの動きの機能を持っているのですが、その個々の機能を、全体性をもって使用できるように統合するという作業に焦点を当てます。こういった身体機能の統合がファンクショナル・インテグレイションです。それをどのような成りたたせ方で獲得するかが機能的統合のレッスンです。

原田 何かもっと、ワッとこう何か。

会場 （笑）

原田 ならないですかね。

小林 私のほうから質問したらあれかな（質問してもいいですか）。

原田 いいですよ、どうぞ。

小林 今日、私がすごく興味があるのは、こういう話というか取り組みを私たちの日常から離れたアイデアというふうに皆さんが聞かれて感じるのか、それとも、これは私が既に日常的にやってること、仕事で既にやってるなどか、対人関係の中でやってることだっていうふうに感じられたのでしょうか、です。皆さんの反応にすごく興味があります。もしよろしかったら目が合っている方に（振ってみたい）。

会場 （笑）

小林 何か突拍子もない非日常的なアイデアな

のですかねえ、どうなんですかね。

参加者 からだと結びつけて、そういうふうな活動をされてるってことにはすごく、何せ勉強したばかりなんで、不勉強なので、知らなかったことなんですけれども。でも、発想を変える、比喩で発想を変える。今日ご発表、最初のほうの発表にありましたけれども、言葉で発想を変えるとか、教育法とか、私はツボのほうを教えたりもしてるんですけれども、言葉かけの方法をこういう学生自体に変えることによって、学生が自分で学ぶ意識を学ぶようにとか、そういうふうに指導方法が変わってきてるので、そういうふうなものに通ずるのかなあなんて、ちょっと。言葉とからだっていうので、違うふうに感じてしまったんですけど、いや、意外とそうなのかなと自分で落とし込みがあって面白かった。

小林 目が合ってしまったので、どうでしょうか(笑)。すみません。

参加者 本当に、もともとソマティックに非常に興味があって。ただ、とても限定、自分の経験を限定されていて、知識も大してないんですけれども、本当にありがとうございました。そうだ。それで、いわゆるインビジョン、原田先生のおっしゃった言葉、私、非常に響いたんですけども、普通に生まれて、小学校ぐらいに上がって、生きてるだけなのに、何ということなく自分を、声をまずは失い、大きな声出なくなりますね。さっきの赤ちゃんみたいな「アアイウアー」っとした声はもう出なくなっちゃうし、それから場合によっては、からだの不調につながるような動き方の癖、いつも肩身が狭いのも、私いつもそういうところが(笑)。そういう、それがいわゆる社会化、特に日本の先ほど福本先生もちらっとおっしゃってましたけど、日本のような文化関係の中で、大人になってくプロセスを、特に学校教育を受けながらひたすら管理される状態の中で、そうすると、とても本当に、こういうソマティクスのフェルデンクライスにしてもアレクサンダーにしても、あるいは操体法にしても、そういうものこそ教育の中に入っていたらすばらしいのになあと思うんですけれども、みんな大人になって日常に苦しい思いをしてからそういうところに行くっていうのは、ちょっと残念だっていう気もあったんですね。それで、どうやったら、例えば先ほどおっしゃってたモノモチベーション化するとか……。

原田 申し訳ないんですけどね、一応5時なんですよ。で、ちょっと残ってお話したいという方は、203のお部屋でできます。ああ、でもここは一応時間で、お帰りが予定されてる方もいらっしゃるんで、すごい中途半端だけど終わります。

会場 (笑)(拍手)

原田 はい。こういう領域がダンスに対して貢

献できているんだっていう事例は、ものすごく多分、印象に残ったかなと思います。もっともっと多分、豊かな可能性を持つてる世界ではないかなと、私自身は思っています。こういうことを、また学会や学校の方も(笑)、やっていただけると、この世界発展するな、と思います。長い時間、どうもありがとうございました。これで終わらせていただきます。

会場 (拍手)

原田 中途半端でしたので、またいつかどこかで(笑)。

会場 (拍手)

原田 はい、今日は解散です。