

## 身体感覚と自己の成長

●野口整体 気・自然健康保持会 主宰  
金井省蒼

## ◎その一 言葉と感受性

## ◆日本語が通じない

本連載二月号で「頭寒足熱」をテーマとしたところ、若い塾生の一人が、この言葉を「頭を何かで冷やし、足を温めること」と捉えていたことを知り、驚きました。

私においては、「頭寒足熱」とは「そのようになること」であり、「己の心身が鎮まっの生理的状态である」と、日本人なら当然そのように弁えているものだと思います。おりましたが、この塾生は「頭寒足熱」とは「そのようにする」と捉えています。

この、「なる」と「する」には大きな相違があります。「無為自然」を愛した日本人の宗教観が若い世代に伝わらなくなっているのは残念なことです。

師・野口晴哉先生は日本語について、

頭寒足熱？



「日本語のよさといふものは、語られた言葉よりむしろ言外の余韻にあるので、一つ一つの語の含蓄を感じて行くところに美しさがある。この言葉を使って、言っても美しさがある。語らず、その心を伝へ受けるところに、日本語を用ふる日本人の勘があるのだ」

と語っておられますが、日本語を真に理解するには、「身体感覚」が伴う必要があるのです。

「情けは人の為ならず」の意味についても、「情けは人のためにならない、から、かけてはいけない」と理解している若者がほとんどだそうです。これは「意味が分かっていない」だけではなく、「ならず」で止めて、意味をすべて言い表さないことで「聞き手の想像力に任せている」のですが、それを感じ取れない、ということなのです。

最近の会社では、「こうしてください」、「その後はこうやって」と、逐一指示しないと伝わらない若い社員が増えてきているようです。他にも、「焚火を見ててくれ」と頼まれた

少年が、消えるまでずーっと見ていたとか、そのうちに、「お風呂を見てきてくれ」というのも、「風呂の蓋を開けて、湯を天地かき回し、湯加減がちょうどよいところで火を止めて……」と、その意味するところを事細かに説明しないと伝わらない状況になりはしないかと心配です。

こうした言葉の世代間格差や日本語力低下の背景には「言葉」と「感覚」とが離れてしまったことに原因があります。聞いた言葉から何を感じ、何を思うかが「言葉を受け取る」ことなのですが、それができなくなっているのです。

教育する側の人間がしっかりとした感覚を養い、言葉を使っていくことで、相手の「言葉を受け取る力」は育っていきます。さらに「お腹から言葉が出る」ことによって、その心がしっかり相手の体に伝わり、感情も伝わります。親を含め、教育的立場に立つ者には、こういった「身体性」が必要なのです。

かつての「日本人の身体性」の究極は

「**肚**」でした。須らく日本文化を継承することが疎かになったことで、「日本人の勤」が育たなくなっているものと考えます。

### ◆知性と感性を繋ぐもの

「心と体がひとつである」ことは、日本語に特に多いと言われる体まつわる言葉、すなわち「からだ言葉」が証明しています。

「からだ言葉」の中でも、「溜飲が下がらぬ」は若い人のほとんどは知りません。これに近い言葉に「腑に落ちない」がありますが、これは、頭が納得しないだけでなく、言葉の如く、みぞおちから下に、内臓の下部に向かって、「気」が下がらないという状態なのです。私には、他人のそれが眼で観え、手で触れることもできるのですが、当の本人がそれを全く感じていない若者が確実に増えています。

その痞えた「気」を敏感に感じている人は、「腑に落ちない」という言葉を、「身体感覚」で理解していると言えます。しかし、こういう人は稀で、ほとんどが比喻として知っているだけです。体で感ずることが鈍くなっている若者は、自分の気持ちも分からず、それでの人の気持ちも分からないのです。

最近の若い女性は、何を見ても「かわいい」と言いますね。「綺麗」「素敵」「美しい」「魅力的」などの意味なのでしょうが、時に「おいしい」まで入っているようです。これは語彙

の貧弱さだけではなく、「感受性」が育っていないからです。こういうことが若者の心の問題、思考力の問題の基盤にあるものと思います。

新聞記者や刑事は、現場に何度も足を運ぶことで真相に迫ることができると言われていきます。まず、現場で情報収集をすべく勘をたからせて、場の空気を細かに肌で感じ取ります。その上で、目撃した人の話をよく聞いたりすることで、「体験」となり、「体験」を積み重ねることによって思考力が深まります。体験とは「体で感じ、考えること」と言ってもいいでしょう。やがて直感が冴えるようになります。本質を見抜くことができるようになります。野口整体の操法について、「背骨とお腹があるからできる」と師は言われました。



ずーっと見てました。消えました。

背骨やお腹は「生活している心」を語っています。しかし、背骨を観察することで、その人を識ることができるようになるには、「感性」が充まらなければなりません。背骨の様子は「知性」がどれほど高くても観えないのです。

ここで私の言う「感性」とは、いわゆる「センスがいい」という程度の意味ではなく、「体験」によって「心の眼が啓かれる」ことを意味しています。「感性」は「身体感覚」と一つなのです。「身体感覚」は、体で感じる「体験」を重ねていくことで充まっていきます。「気」を集めての、「感じる力」は歳と共に積み重ねることができ、「感性」を深めていくことができるのです。

言葉は「意識のもの」ですが、感覚は体であり、これを「無意識のもの」と呼んでいます。言葉を獲得することで、子どもは自分が何を感じているかが分かるようになり、それを他者に伝えることができるようになっていきます。言葉は「感じていること」を、意識化するためにある、ということができません。しかし、意識の発達とともに、知識と語彙が増え、考える力が増していくと、言葉と自分の感じていることが離れてしまう傾向があります。すると言葉は「根っこ」を失い、浅薄なものになってしまいます。たくさんの言葉を得たはずなのに、「自分の言葉」が育

つていかないのです。

「自分の言葉」が身についている」ならば、言葉によって感情を伝えるのは勿論のこと、言葉によって自分の心を動かしていくことができます。そして言葉を連ねて思考を進め、心を深くすることができます。

今の若者は言葉と感覚、感情と言葉が一つ

になつていないので、言葉によって自分を進

めることができず、深い思考力が働かないのです。このことが、「頭は（成績は）良いが、心が馬鹿なエリート」を産み出しているのです。頭でだけ知っている言葉は心を動かす力を持ちえませんが、それこそ体と頭が一つになり、「深く考える」ことができると、体を自

ら成長させることもできるのです。

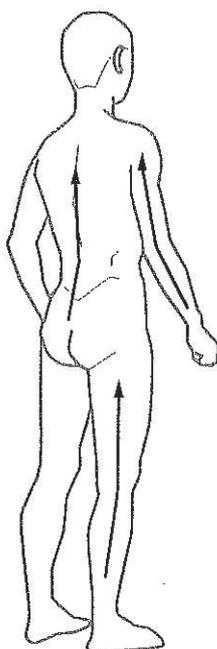
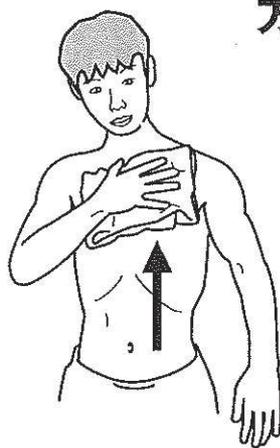
ここに私が「感性」「身体」「無意識」の重要性を主張するゆえんがあるのです。深く考える力を養うには、きちんと「感ずる力」を養い、育てることが大切です。意識（知性）のみを訓練するのではなく、無意識（感性）をも対象とする教育の復活が待たれます。

## ◆コラム◆ 梅雨——汗との付き合い方

もうすぐ「梅雨」を迎えます。この時期、「汗が出にくい」体の人は、体が重い、むくむ、といった不調を感じるようになります。真夏になつて流れる汗をかくようになると不調は抜けてきますが、このような「体の性質」の人にとつては、梅雨は辛い時期です。

発汗には体温調節のほかに、疲労調整、尿からは出せない老廃物の排泄という機能があります。しかし、梅雨時は雨で気温が下がり、出かかった汗が冷えて、引っ込んでしまったり、塩分が汗腺に残り、汗の出が悪くなつたりすることがあります。野口整体ではそれを「汗の内攻」と呼び、体の手入れの上で「注意を要すること」の一つとしています。ことに都会ではエアコンの効いた屋内と外気との温度差が大きく、汗が内攻しやすい環境にあります。汗が内攻すると、だるい、手足が重い、皮膚がこわばる、筋肉が痛む、といった症状を感じるようになります。また呼吸が苦しくなる、体がむくむ、妙に眠くなるというのも「汗の内攻」の徴候で、所謂クーラー病というものは「汗の内攻」が元であることが多いのです。

内攻した汗を出すためには、まず「体が温まること」です。二月号で紹介した「脚湯・足湯」、そして蒸しタオルで後頭部を温めると全身がよく



温まります。汗が出てきたら、温かいお絞りタオルで、汗に含まれる塩分が残らないように皮膚の下から上に向けて拭き取ります。毛穴の向きに逆らつて「下から上へ」と拭きあげていきます。

また、温かいお絞りを使うと、塩分が残らず次の汗が出やすくなります。水分補給も忘れずに。発汗は排泄の一種ですから、すっきりと汗をかくことは体に必要なことで、心身ともにさっぱりします。不調を感じたら、こまめに体の手入れをして、梅雨を乗り切りましょう。

金井省齋 かない・しょうざう 一九四八年（昭和二十三）生。野口整体気・自然健康保持会 主宰。六七年野口晴哉の門下生となる。七五年四段位取得。現在、熱海で現代人の心の問題に迫る整体指導を行っている。著書に「病むことは力」（春秋社）がある。ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/kishizenku/>