

松 山 大 学 論 集  
第 24 卷 第 3 号 抜 刷  
2 0 1 2 年 8 月 発 行

## 対面的コミュニケーションについての考察（Ⅲ）

—— 竹内レッスン：体験と省察に基づいて ——

国 崎 敬 一

# 対面的コミュニケーションについての考察（Ⅲ）

—— 竹内レッスン：体験と省察に基づいて ——

国 崎 敬 一

## 序 言

前論文では、Bさんとの出会いのレッスンの体験とそれについての省察の前半部を書き記したのであるが、本稿ではその後半とその場で私なりに案出した、対面的コミュニケーションにおける相手との対し方について、報告し、考察を加えたい。

## V Bさんとの出会いのレッスン（後半部）

### 3) [存在の承認]

人が人を抱きしめるというのは、人があるがままでこの世に受け入れ、あるがままのあなたでこの世にいていいよとすることである。抱きしめられると、人は、あー今のままの自分がこの世に存在していいんだなと、心底思えるのである。そして、存在の底から安心できるのである。言い換えれば、抱きしめられるということは、愛をもってこの世の存在として承認されるということである（これを「この世の存在として祝別される consecrate される」と表現することができるのではないだろうか）。だから、無上の喜びに包まれるのであろう。

### 4) [他者]

i) 抱きしめてくれる人が、私にとって**他者**、つまり私を超越した存在として存在しているという点が大事である。**他者**とは、私とその自由意志に絶対的に介入できない存在である。私が、あたかも神のように、その人が私の思い通りに意志し行動するようにすることは100%できないのだ。他者が私を抱きしめるか抱きしめないかの意志決定は100%他者にかかっている。私は〈相手が私を抱きしめるということ〉を私の意志と努力で実現する

ということは100%できないのだ。

人が私を抱きしめるということは、そのような私が私の力では絶対に実現できないことを、他者がその自由意志で自らをかけて私に実現してくれるということだ。であるからこそ、私に愛による存在の承認（この世の存在への祝別）を実現できるのである。

これは、美女と野獣の構造と同じではなかろうか。野獣には呪いがかかり、野獣という人間以下の存在に落とされている。野獣が愛し野獣を愛する女性が、野獣にキスをするのが、そしてそれだけが呪いを解くことができる。しかし、そのことを野獣がその女性に懇願したり、強要してはならない。女性が自らの発意と自由意志でキスをしなければならないのである。野獣の意志と努力で女性のキスを実現することは100%できないのだ。そうすれば、そのこと自体が呪いの解除を無効にするのである。抱きしめるという他者による存在の祝別は、これと同じ構造をもっているように思われる（女性が、野獣に食い殺される危険を冒してキスしなければならない、つまり *leap in the dark* しなければならないという点も、同じである）。

出会いのレッスンは、そもそも互いに相手が他者として存在してくる場であると言えると思うが、Bさんとのレッスンでも彼女は私にとって、他者として存在してきていたと思う。まず、奇妙な顔が見えたとき、他者として現前し始めたのであろう。また、最初に手を取り合ったとき私はしゃがみこもうとしたのだが、このとき私は彼女の他者存在としての圧迫感を強く感じていたのであろう。抱き合ったとき以降は、彼女の「中身の充実した」存在感をひしひしと感じていた。

ii) また、私を抱きしめる人にとっても、私が**他者**、つまり自分を超越した存在として存在していることが重要であらう。その人から見て、私とその人の存在の一部として存在しているのでは、言い換えれば、その意志も行動も自分の思い通りになる存在として存在しているのでは、真の意味で抱きしめることにはならないし、それでは、私の存在をこの世に承認する（祝別する）ということは実現しないだろう。

そして、彼女にとっても私は他者として存在していたと考えられる。例えば、彼女が私を引き上げたとき、彼女が足を踏みしめていたこと、そして、足がかすかに震えているようでもあったことは、彼女にとって私が他者として存在してきていたことを示しているのではないだろうか。

iii) 女性である人間は男性である人間にとって、人間一般に比べて格別に**他者**である。自分とは特別に他なる、つまり異なった存在として在る。「身体」も「心」もかなり違う。「身体」もよく分からないが、「心」もよく分からない。遠い、手の届かない存在である。これは女性からみても同じであらう——そして、対極のように異なるからこそ、つながりたいのだし、つながろうとするのであろう。一つになりたいのだし、なろうとするのだらう。対極的に異なることにおいてつながり同一化しようとするのであろう——。

さらに、彼女は私にとって、女性の中でも格段に遠く高く手の届かない存在であった。若く、美しかった。彼女と正対できずしゃがみ込もうとした *poor boy* の私とちがいが、しっかり

と大地を踏みしめスックと立っていた。高貴なる麗人<sup>れいじん</sup>が私のところに降りてきたように気高く立っていた。もちろん、日常世界において私がつねに poor boy、彼女が高貴なる麗人というわけではない。あのときあの場で、私は彼女と、poor boy と高貴なる麗人として相互に現前したのだろう。

要するに、このように、彼女は私にとって格別に他者であったのだ。

5) そういう彼女が、自らの自由意志で、危険を冒して、私を抱きしめてくれた。

このように、気高く美しい女性＝他者から抱きしめられることで、私は愛をもってあるがままでこの世の一人前の男＝一人前の人間として承認されたのだ。祝別されたのだ。私がほんとうにほんとうにうれしかったのは、これだったんだと、いまでは分かる。普段格好つけていても、内心実態は poor boy、駄目な男と思っていたのが、そのままでもいいんだと、そのままで立派に男ですよと気高く美しい彼女によって愛をもって承認されたのだ。こんなにうれしいことがあるだろうか。

以上のように、私＝からだいのちが他者＝からだいのちと相互に他者として対しあい、私＝からだいのちが他者＝からだいのちによって、あるがままでこの世の一人前の男＝存在として最大限に愛をもって承認された（祝別された）こと、これが私＝からだいのちに無上の喜びを生み出したのであろう。（※）

（※）社会的自我 social ego としての人間にとって、他者によって愛されることと、他者によってこの世の存在として承認されることは、生の二大テーマであるように思われる。

#### (18) 「心」はどこにある

二人が抱き合ってしばらくして、竹内さんが、「はい、そこまで。」「こちらへきて、感じたこと、思ったことを話してください。」と言われた。

Bさんが何を言われたか、憶えていない。私は次のようなことを言ったと思う。

「近づきたかったので、近づいていった。彼女に手がとどくところまで行っていたが、そのまま真正面から向き合っていることができなかった。しゃがんで雑談に持ちこもうとした。逃げようとしたんだと思う。すると、彼女が“大丈夫”と言うように私を引っ張り上げてくれた。そこで私も立ち上がった。すると、彼女が私を抱いてくれた。私も抱き返した。」

竹内さんは、「では二人向き合って立って、手をつないで一番じっくりくるポジションを見つけてください。そして、相手を感じてください。」と言われた。

私は、向かい合って手を取り合い、あれこれ手をつなぎかえ一番じっくりくるポジションをさぐった。私があるポジションに落ち着くと、彼女にとってはじっくりこないらしくつなぎかえる。今度は私がじっくりこないので、つなぎかえるということを数回繰り返した。私があるポジションで落ち着くと、彼女は“これでいいわ”という感じで、若干譲歩しつつ受け入れてくれたように感じた。二人のポジションは、こうやって落ち着いた。

私は彼女の「心」を一心に感じようとした。しかし、どうも「心」を感じ取ることではできなかった。

ここで竹内さんは、「はい、止めて。どうでしたか？」と訊かれた（と思う）。私はこんなことを言った（と思う）。

「一番じっくりくるポジションをさぐって行って、あるところで落ち着いた。そこで彼女の心を感じ取ろうと一心にやったが、感じられなかった。」

竹内さんは、「君の言う“心”というのはどこにあるんだね？」と言われた。私は、ハッとした。私は、漠然とBさんの身体の中に“心”というものがあって（だいたい胸や頭の中に）、それがいろいろ考えたり思ったりしており、その思っている心がBさんであると想定していた（\*）。

（\*）もちろん、そういうデカルト的なとらえ方は、本当は正しくないだろうとは直観していたが、では本当は心とはどういうものか、「わたし」とはどういうものなのか、どうとらえればいいのか、よく分からなかった。それで日常においてはつい便宜的に上のようなデカルト的なとらえ方をしてしまっていたのだろう。

#### (19) 他者がいない

竹内さんは続けてこう言われた（と思う）。

「それに、君は自分のことばかり話してるね」

この言葉に、私はまたドキッとした。なぜか。私が日頃うすうす感じている痛いところを的確に指摘されたようであったからだ（\*）。

（\*）[他者のいない世界に生きている]

1) 私は、自己中心的なところが多分にある。自然に人を思いやったり、人に配慮するという心の働きが弱い。自然に人を立てる、人に譲るということがあまりできない。わがままであり、自分勝手である。結局のところ、**自分の世界で生きている**ような気がしていた。

2) 一方、優しいところもあり、人に優しくしたり、人のためにいいこと（＝正確には、私がその人にいいと思うこと）をしたりもする。だが、往々にして、相手の事情・気持ちを斟酌せずにするので、押しつけになる。

3) 人を好きになるときも、その人全体、その人そのものを好きになるのではなく、その人のうち自分の好きな部分だけを好きになっている、自分の好みのパターンに合致するところだけを好きになる、あるいは自分の好みを相手に貼り付けて（＝投射して）それを好きになっているところがある。自分の貼り付けた〈好き〉を取りにいっているだけ。要するに、**他人のいない自分だけの世界を生きている**んじゃないだろうか、うすうす感じていた（ブーバーがいうところの**我—それ**というあり方では「他者」がいるが、**我—汝**というあり方では他者がいない世界。私の世界、それ＝他者はいるが、汝＝他者はいない世界ともいえるのではないだろうか）。そこをグサッと言い当てられた気がしたのだ。

4) 人を見るときも、自分が見たいところだけを視る。より正確に表現すれば、何かを取りに行くように、takeするように視る、視にいくといった感じである。その人全体、その人そのものを見ていない、見えていない。

5) それに、このときの私は、出会いのレッスンにおける出会いという難題をなんとかやり遂げなきゃ、相手と出会わなきゃ、**出会うためにはどうすればいいのか**、こうすればいいのか、ああすればいいのかと、**自分がどうすればいいのか**でいっぱいになっていた。相手ではなく、自分の問題、自分のことばかりに思い（関心）が行っているのだった。

6) 要するに、私の世界に本当の意味で他者が存在していなかった。本当の意味で他者が存在していないのだから、本当の意味で他者を思いやりようもない。本当の意味で愛することもできない。突き詰めて言えば、そういうことになる。

(20)

竹内さんは、「もう一度、相手を感じてください」、あるいは「もう一度やってみてください」と言われた（と思う）。

そこで私は、彼女の「心」ではなく、目の前の彼女そのものを感じようと思った。また、〈自分で何とか感じるようにする〉のではなく、〈ひたすら目の前の相手＝これを感じるようにしよう〉と思った。そして、今ここの目の前の相手を感じるようにするとは、今手と手が触れているのだから、この（相手の）手を感じることを以外にないだろうと思った。ただただひたすら、手を感じることに集中した。目をつぶっていたと思う。相手の手の感触がありありと感じられた。そこを通じて、今ここの相手そのものが感じられているような気がした。彼女を、彼女の存在をしっかりと感じられて、うれしかった。

## (21)

ここで竹内さんが、「相手の呼吸を感じてみてください。」と言われた。

私は、呼吸を懸命に感じようとした。だが、分からなかった。感じられなかった。私は人（他人）を感じる事がよほど弱いんだと、やや暗澹<sup>あんたん</sup>とした。

そうこうしているうちに、こういう思いがふっと湧いてきた。[私は自分のことばかりおも<sup>おも</sup>っていて、人（他人）をおも<sup>おも</sup>うということをしてこなかったなあ。人をおも<sup>おも</sup>うということをしなればいけない。]（ここでの「おも<sup>おも</sup>う」は、「大切に思う」という意味での「おも<sup>おも</sup>う」）さっきBさんはBさんの方から私を抱いてくれた。私は私の方から何もしていない。私もBさんをおも<sup>おも</sup>うということをしなればいけないと思って、Bさんのことをおも<sup>おも</sup>った。すると、肩を抱いてあげたいなという思いが湧いてきて、そっとBさんの肩を抱いた。その場面は、竹内さんに言われたことをする場面で、そういうことをしてもいい場面ではなかったような気もした。彼女もそうとらえていたのか、私が肩を抱いたとき、やや戸惑いがあったように感じた。だが、私の手をそれなりに受け入れてくれた。そのままBさんの肩を抱いていた。

## (22)

そこで竹内さんが、「はい。そこまで。」「どうでしたか。」と言われた。

彼女は、「呼吸が感じられた。」と言われた（と思う）。私は、「彼女を感じるのは触れている手だと思い、手を一生懸命感じるようにした。呼吸は感じられなかった。」と言った（と思う）。

### (23) 全身で感じる、今を生きる

竹内さんが、こう言われた。「全身で感じる。全身で味わう。これが肝腎なことです。」（\*翌年受けたレッスンでは、「全身で相手の全身を感じる」とも言われた。）

そして、こうも言われた（100%正確には覚えていないが）。

「今を生きる。これがすべてです。」

この二つの言葉に、私はハッと目を開かれた思いがした。そうなんだ。何かがわかった。

そして、竹内さんは、「では、もう一度 A さんと出会いのレッスンをやってください。」と言われた（\*この二つの言葉はこの場面で言われたかどうか定かでない。だが、いずれにしろこの言葉は A さんや B さんとのレッスンのとき、どこかで言われたのである。）。

## Ⅵ 再び A さんとーそこにひとがいた

### (24) 〈消して開く〉 対し方

再び出会いのレッスンをするに当たって、どうしようかと考えた。レッスンの最中に竹内さんに言われたこと（「全身で感じる」「今を生きる」など）を指針として、それを私なりに具体化する形で考え、次のようなやり方（art）が、浮かんできたのだ。

- a) 全身をだらーっとリラックスさせる
- b) 頭で思ったり考えたりしているのをすべてストンと消す（やめる）
- c) 丹田におとし、素になって立つ



- d) からだ全体を開いて、相手へ向き・志向し、相手から来るものをすべて、ひたすら受信する（受信に徹する）

具体的にどうするのかを、書いておこう。

(25)

a) [全身をだらーっとリラックスさせる]

私の場合、人に対するとき、どうしても苦手意識が出て、身体が緊張する。それが相手に伝わって、相手も緊張してしまい、ますますつきあいにくくなる（ような気がする）。それで、まず、この緊張をなくそうと思った。やり方は、私は肩があがり緊張していることが多いので、肩の力を抜いて、肩・腕をダラーっとさせて、下へ落とすようにする、とともに身体全体をダラーっとさせる、というふうにする。

b) [頭で思ったり考えたりしているのをすべてストンと消す（やめる）]

先に述べたように、私は人とつき合うとき、相手を観察し、カテゴリーに分類し、そのカテゴリーの理論を適用し、それで判断・評価し対処していくという付き合い方のモードが優越する。また、**人の言葉・目つき・表情・姿勢・行動など外に現れた「徴候」から、「心＝真意」を読みとる理論**を身につけ、それで考え、思い、感情し、人とつきあっていくモードが強く働く。そして、いずれの理論も、起源は社会的に構築されたものであり、いつのまにか人々との相互作用の中で社会から私へと刷り込まれ、それを私が私の体験と組み合わせて〈私バージョン〉へと構築したものであろう。

したがってまた、それはいずれも**過去のもの**である。私はこのような過去のパターンを、相手を見たときにはすでに相手に貼り付けて（投射して）おり、その貼り付けたものとつき合っているのだ。そしてそのことに気づいていない。本当の意味では**今この相手そのもの**とつき合っていないし、対していない。

いのだ。竹内さんの「君は過去のことばかり言っているね」という言葉から、私は、このようなことに思い至ったのである（\*）。そこで、今ここの相手との出会いを阻害する頭の中の考え・思い・パターンを消すには、頭の中の考え・思いをすべて消すのがよいと考えたのだ。

（\*）実はこの頃、脳科学の意識研究を追いかけていた。そのなかに、人間の意識はつねに半ば過去を生きており、しかも半ば過去を生きていることを意識は知らされていないということを示す研究があった。私が上のようなことに思い至ったのは、もう一つには、この研究が頭に残っていたからである。なお、この研究については、書くと長くなるので、別の機会に報告したい。

具体的なやり方としては、人と対したとき、頭の中でいろいろあれこれぐるぐると思ったり・考えたりしている（＝mindが働いている）。その〈思う・考える〉をスッと瞬時にやめる。停止する。消す。頭の中をスッと空っぽにする感じ。脳の作動を瞬時に停止する感じである。そして、口は埴輪<sup>はにわ</sup>のようにポカッと開いてしまうようになる。

さて、一切の〈思う・考える〉を消すといっても、具体的にどうするのか分かりにくいであろう。私なりのやり方のイメージを説明しておこう。少々長くなるが、我慢して聞いていただければありがたい。

20数年前、自分の「殺気」を消す練習をしたことがあった。私は一度も家で犬を飼ったことがなかったからか、犬が大の苦手であった。撫でることはもちろん、近づくこともようしなかった。不運にも近づかなければならない羽目に陥ると、すぐに「吠えられたらどうしよう、噛みつかれたらどうしよう」と怯え、警戒心が生ずる。さらに、[噛み<sup>か</sup>ついてきたら、蹴っ飛ばしてやろう]と「殺気」が生まれる。すると、それを表に出さないようにしているつもりなのに、不思議に犬は吠えかかってくるのだ。他の人の場合を観察するに、どうも犬というのは、[犬が嫌い、犬が怖い、蹴っ飛ばしてやろう]という人には吠えかかるようだし、犬を好きな人にはじゃれつくようだ。私が「心」の中にそ

んな思いをいだと、それを犬は察知してしまうようなのだ。

私は、この警戒心や殺気を消してしまえばいいんだと思いついた。さて、どうすればいいのか。そのころ司馬遼太郎が書いていた、坂本龍馬についての面白い話がヒントをくれた。どこに書いてあったのか、今は定かでないが、大体こんな話だった。

龍馬が京の町を歩いていると、向こうから新撰組の一団がやって来る。市中見回りらしい。二列縦隊で道の真ん中を歩いてくる。龍馬は右側を歩いていく。それで行ける横道はない。道が狭いので、このままいけば、袖ふれあう距離、つまり、瞬時に斬りつけ合う距離ですれ違う。互いに、もう相手が誰か分かっている。新撰組は、当然斬るつもりである。しかし、龍馬は剣の達人と聞いている。恐ろしく手強いらしい。新撰組にギリギリと殺気が高まる。龍馬もそれを感じる。だんだんと抜刀の間合いに近づく。殺気が頂点に達する。両者、あと一步で激発というその瞬間、龍馬は相好そうごうをくずし、「おおよよ、猫ちゃんよ～」とか言いながら、新撰組の真ん前をゆっくりと突っ切って道の反対側へ行き、うずくまっている子猫を抱き上げ、「おろろ～」とかあやしめながら、新撰組の横をのっそりのっそり歩いていった。新撰組は、呆然と立ちつくすばかり。結局、殺気ははずされ、くずれさり、消えてしまった。ハッと我に返っても、追いかけてやうという気も起きず、「龍馬は、どもならん」と苦笑いしながら、そのまま歩いていった、という話である。

龍馬は、斬り合いの場面で、猫を可愛がるというモードに瞬時に入ることによって自分の殺気を消し、そのことで相手の殺気もくずしてしまったのだろう。殺気は、「作用－反作用」的に、双対的に生ずるところがあると考えられるから、殺気の相手のいなくなった新撰組の殺気はくずれ去るしかなかったのであろう。(考えてみれば、極限的な殺気場でその対極の〈愛と平和のモード〉つ

まり、完全な武装解除モードに飛び移るのだから、相手を食った、大変な度胸のいる、捨て身の方法ではある。）

私は、これはいいと膝を打ち、これをヒントに犬との対峙法を考えることにした。龍馬のように、一瞬にして犬への警戒心・殺気を消せばいいのだ。猫のほうへ向かう龍馬は、おそらく身体はグラーとし、頭はなーんにも考えていないような状態だったのだろう。しかし、そのような状態には、どうすれば入れるのだろうか。いろいろ考えて思いついたのが、こういうやり方である。

高校野球、甲子園の決勝戦。9回の裏、5対2の3点差でこちらが勝っている。私はピッチャー、2アウトまでとった。しかし、そのあと次々と打たれて、満塁になる。カウント2-1。あと1ストライク。真紅の優勝旗が目前。精魂<sup>せいこん</sup>こめて、投げる。…スカーン……。ホームラン。逆転サヨナラ満塁ホームラン。

このときピッチャーはどんな状態だろうか。頭の中は真っ白、口はパカーンと開いて垂れ下がり、身体はだらーり。こんな状態ではなかろうか（ちょうど漫才の「アホの坂田」がやる「アホや〜」という表情・姿勢を思い出してもらうとよいかもしれない）。これをやってみよう。

それから散歩していて、犬が道ばたにつないであると、以前ならさりげなく反対側によけていたのだが、意を決してそのまま歩いていき、この方法を試してみた。肩の力を抜き、身体をグラーとさせて、く9回裏、スカーン、アホや〜（頭の中真っ白〜）をやって近づいていった。すると……、犬はピクリとも動かないのだ。もちろん、吠えもしない。犬にとって、私はいないかのごとくだった。その後、いろんな犬で試してみたが（どう猛な土佐犬も含め——このときはかなり度胸が要った）、ことごとくうまくいった。おそらく、この方法は、頭の中のすべての思い・考えを消してしまうので、警戒心・殺気も一緒に消えてしまうのであろう。また、グラーとした身体の姿勢・様子も殺気をなくしているのであろうと思った。

このようにして、私は、頭の中で今思ったり考えたりしているのを瞬時に消す・止める方法を、自分なりに編み出していたのである。それをこのとき思い

出して、応用したのである。

具体的にやり方をいえば、〈9回裏、満塁サヨナラホームランのときにピッチャー〉をイメージして、肩の力を抜いて、肩・全身をダラーとさせ、口もダラーとさせ、瞬時にストツと、頭の中を真っ白にする＝な－んにも考えない・思わないようにする＝一切の考える・思うを停止してしまう、のである。

### c) [丹田<sup>たんでん</sup>におとし、素になって立つ]

#### ・[丹田におとす]

私は、小さい頃から人見知りなため、人に対するとき、あがってしまい、ここがうわずってしまいがちであり、外を歩いているときも、知らず、**alert警戒態勢**になっている。これではいけない、もう少しなんとかゆったりした状態でおれないものかと、模索していた。中学・高校と部活で剣道をしていたので、剣術や武術関係の本（剣豪の話など）を好んで読んでいた。その中に、丹田というものがよく出てきて、いろんなことが書いてある。「丹田を鍛える」とか、「丹田に力を入れる」とか。それらを参考にして、「丹田に気力を充実させる」、「丹田に気をおとす」、「<sup>はら</sup>腹を固める」、といったことをやってきた。その流れで、最近では〈丹田におとす〉ということをしている。

どういうことをするかというと。人間は日常、意識がハッキリしているとき、刻々と mind が働いている、何かを mind している。ここでいう mind の意味は、“Mind your step.” というときの mind が一番ぴったりである。つまり、うす暗いところで段差があるとかいうときに、「足元に気をつけてください(足元を注意して見て、つまづかないようにしてください)」というときの mind である。人間は、つねに刻々、何かを心配し・警戒し (watch し) / 関心を持ち・興味を持ち、気を配り・気を向け、それがどのようなものであるか検討し・見きわめ、というように注意を向け・働かせて生きている。まとめて言って、**刻々 mind している**のである(確かこれを、ベルグソンが、「生活への注意」と言っていたと思うが)。そして、それは、だいたい頭(脳)でやっていると思われる

る。〈丹田におとす〉というのは、この頭で落ち着きなく刻々働いている mind を鎮めて、肚の方におとし、[何があろうと大丈夫] というように肚をグッと固める・肚を据えるという感じである。

ここで、では〈丹田〉とは一体なにか、どこにあるのかと訊かれると、正直なところよく分からない。だいたい臍<sup>へそ</sup>の下の下腹部あたりだろうくらいに見当をつけているだけだ。〈おとす〉と言っても、何か落とすものがはっきりあってそれを落としているというわけではない。とにかく何かを〈丹田に落とす〉という感じでやっているだけである。

### ・[素になって立つ]

「素になる」というのも分かったようで本当のところはよく分からないものの一つだが、私の場合は、この世間で生きていくため後天的・人為的に身につけてきたもの（自分を守り人を威嚇<sup>いかく</sup>するための鎧、自分を高くよく見せるための飾り、つまり袴。社会的カテゴリー、地位、肩書き、身構えなど、日常世間的自我（\*））一切を脱ぎ捨て、ただの生身のからだになって、**一人大地にスッと立つ**という感じである。世界に対する態度としては、「まな板の鯉」「裸一貫、どうにでもしてください」といった感じである（\*\*）。

（\*）日常世間的自我：(7)（\*\*）の注（※）や(34) [木]・[空] の注（\*）などを参照されたい。

### （\*\*）[ゆらしのもたらしたもの]

(3)でふれた〈ゆらし〉は、この「素になる」ことに影響していたと考えられる。

1) 〈ゆらし〉によって、からだ=いのちが、アメーバのようなからだ=いのちのレベルにまでもどったような気がした。

2) 〈ゆらし〉の過程で、身体レベル（姿勢の制御や反射運動）まで我々が日常世間的自我へと成形され／自己形成していることに気づかされた。

3) 他の人にからだを〈ゆらし〉てもらったとき、当然手を取り、足を取り、からだに触れてもらって〈ゆらし〉てもらっている。そして、（私の場合）ゆらされる方は、ゆらす方にからだを投げだし預けるようにしており、ゆらす方はゆらされる方本位でゆ

らす、つまり相互に相手本位で〈ゆらし／ゆらされる〉をしている。さらにそこに〈ゆれる〉の共鳴、そしてそれを通じてからだ＝いのちの共鳴が起きているようである。このようなことから、皮膚感覚レベルで、他者が存在していることの実感的信頼や、他者がなんでも受け取ってくれるんだという他者信頼が生まれていたと思われる。

要するに、〈ゆらし〉が日常世間的自我＝身体から**からだ＝いのち**を解放し、他者信頼を生み出し、出会いのレッスンにおける日常世間的自我からの脱自を準備したのではないかと考えられる。

**d) [からだ全体を開いて、相手へ向き・志向し、相手から来るものをすべて、ひたすら受信する（受信に徹する）]**

**・[からだを開く]**

**からだを開く**というのは、体表（皮膚表面）全体を開く、言い換えれば、体表というからだの外界へのアンテナを全開にするのである。（カニの甲羅こうらのように硬くし、外界から来るものを受け付けず・はねのけ身を守っていた）体表シェルターを解除して＝開いてしまうという感じである。こうすると、すべての**毛孔が開くような感じがする**。

全身を開くのであるが、特に**からだの前面を開く**ようにする。具体的には、両手をだらりと垂らし、手のひら・腕の内側を相手の方へ（＝前方へ）向け、そして、からだの前面（胸・腹側）を、無防備にして、向こうから来るものにさらし、この前面で相手から来るものをすべて受け入れ、感じるようにしておく、といった感じである（\*）。

**（\*）[腹側が内側]**

人間の身体の前側つまり腹側は、人間が直立歩行で生きるようになったから、前側になっている。また、人に見せる側・人から見られる側、つまり表側だと思っている。しかし、四つ足動物の場合は、そして人間の祖先が四つ足動物であった時代には、背中側が上側、表側、外側であり、腹側が下側、裏側、内側である。毛も生えておらず、無防備で攻撃に弱く、乳房や性器もある、つまり他の動物にさらしたくない・さらしてはならない最も私秘的な側なのである。

からだの前面を開くと本当にからだを開いたという感じになり、からだを相手に（そして世界へ）投げ出したという感じがするのは、最も内側＝私秘的な側と開き曝すから

であろう。相手を感じて前面がジジジしたとき相手とつながった感じがするのは、やはり人間の最も内側＝私的な側で感じているからであろう。

このように考えると、人間が親愛の情を表すときにする仕草、たとえば、なでる、握手する、抱きしめる、抱きしめ合うなどをすべて身体の内側（手のひら、あるいは腹側）でするのも、納得できるのである。抱きしめあうというのは、最も内側＝私的な側同士をくっつけあうことである。だから、このときからだ＝いのちは最も他者と一つになったという感じがするのであろう。

・[相手へ向き・志向し、相手から来るものをすべて、ひたすら受信する（受信に徹する）]

たとえば、〈相手を見る〉ことについていうと、こちらから相手を〈見にい く〉のではない。相手の色・形といった視覚的情報を**取りに行く（take する）**のではない。相手をまじまじと見るのではない。<sup>せんさく</sup>詮索し、検討し、見きわめるように視るのではない。〇〇を見に行く look at のではなく、何であろうと**みえるようにしておく**だけ。向こうから来るものをただ受けるだけにしておく。受信に徹する。図解すれば、図1のように私から相手へと〈視るの矢〉が向かうのではなく、図2のように相手から私へと〈矢〉が来るのを私は受けているだけ。アクティブに見に行くのではなく、パッシブにみえるようにしておくだけである。

図1

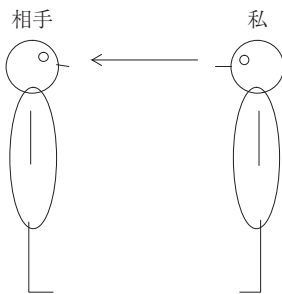
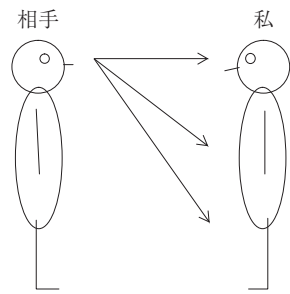


図2





ひたすら受信する（受信に徹する）というのは、からだを相手へ無防備に投げ出しさらして、向こうからくるものすべてを受動的に受け入れるという感じである。受動的態度へと自分をあえて投げ出すのである（「放下する」という表現がぴったりかもしれない）。

相手から来るものすべてを受信するのだが、目や耳などの感覚器官で受信するのでなく、からだ全体で感じるようにする。具体的なイメージを言うと、皮膚という防御シェルターの中に閉じこもって身を守り、その中からシェルターに穿たれた穴（目、耳、…）から、外界を覗いていたのをやめ、防御シェルターを解除し生身のからだを世界にグッと曝して、そのからだで向こうから来るものすべてを受信している、というイメージである。

見るのも、目で見るのでなく、からだ全体でみえるようにする。からだ全体で感ずるもの一部としてからだ全体でみるようにする。聞くのも、耳で聴くのでなく、くからだ全体できこえるようにしている。「耳を澄ます」という表現を借りれば、くからだを澄ましているくという感じである（\*）。

（\*）[からだ＝皮膚が聴いている]

ここの「からだできこえるようにする」という表現は、比喩的な表現として使ったのである。ところが、これは比喩ではなく、実際に人間はくからだで聞いているくようなのだ。今日（2008年6月1日）の朝日新聞の「日曜ナントカ学」（s1面）というコラムに大変興味深いことが書いてある。人間は、耳には聞こえない高周波音（バリ島のガムラン音楽に多く含まれる）を体全体で聞いていることが実験で明らかになったというのだ（国立精神・神経センター研究所）。しかも、それは $\alpha$ 波（瞑想状態の快さのときでる）と $\theta$ 波（入眠時にでる）を増大させ、ドーパミン（快さに関わる神経伝達物質）や $\beta$ エンドルフィン（脳内麻薬、幸福物質）を増加させたそうである。つまり、静穏な幸福感を生み出したといえるのだ。比喩ではなく、脳＝視聴覚系では感じられない領域において、人間はからだ＝皮膚で、人・生きもの・自然を感じ、交信（交流）しているのではないだろうか。そのあるものは、からだ＝いのちの Bliss（静穏な幸福感）をもたらしているのではないだろうか。大変興味深いことである。探究していきたい。

ここで、からだを開き相手から来るものすべてを受信するというと、ただ何もしない受動的な態度のようにみえるが、そうではない。このとき同時に、か

からだ＝いのちは相手へ向かって**志向している**、向かっていつている（＊）のである。

また、何が来るかも分からない、怖いものが来るかもしれない、危害を加えるものがくるかもしれない、そのような可能性もありながら、すべてを受け入れるような態度・体勢をあえてとるのだから、度胸のいる action をしているのである（leap in the dark）。また、受動的な態度を積極的にとるという逆説的なことをしているともいえるかもしれない。

（＊）これを、「私の心が相手へと志向している」と言うところがうだろう。また、ここで、竹内さんの「集中」という言葉を使って、「からだ＝いのちが相手へと集中していつている」と表現できるのかもしれない。

## （26）ひとが いた

私は、西側の壁の方へいき、そこでAさんの方を向いた。そして、上で述べたような心を消し・からだを開く対し方（以下簡単に〈消して開く〉対し方と呼ぶことにしよう）をしてみた。

すると、そこに、

### 別のAさん がいた

それは、一回目の出会いのレッスンのときとAさんが違って見えた、ということではない。より正確に事態を記述するなら、一回目のときは、向こうに〈Aさんと思われる人〉あるいは〈人と覚しきもの〉が見えたのに対し、このときは、いきなり、そこに

### ひと がいた

のである。言い換えれば、いきなり、

〈ひとがいた〉という体験が訪れたのだ。

いきなり、そういう世界にズボッと入ってしまったようだった。

このときの〈ひとがいた〉というのは、〈客観的に人間が一人いた〉とかいうことではないのである。外界を観察して、〈通常「人間」と認知されるものを1個認知した〉というのではないのである。

この〈そこにひとがいた〉という体験は、初めてだった。ということは、これまでは、私の体験する世界に、**ひとがいた**、ということはなかったのだ。私にとって、これまでは、こういう意味では、**ひとがいなかった**、ということなのだ。おそらく、これまでは、〈人と覚しきものがいた〉、あるいは、〈客観的に「人」と認知されるものがいた〉のであろう。

とにかく、これは私にとって、驚くべき体験だった（\*このとき私は、我—その世界を抜け、我—汝の世界に入ったともいえるのだろうか）。

## (27) 肌のなじみ感

そのようにして、対していると、Aさんがにつこり笑って寄ってきた。彼女の顔の皮膚に、なんだか、**なじーなじー**という感じがあって（「なじー」は「なじみー」の意味。どうも妙な表現だが、こういう感じなのだから、こう表現するしかないのである）（\*）、私も自然に笑みながら、寄っていった。そして、自然に（無理なく）両手を取り合っていた。

そこで、竹内さんが「はい、そこまで。」と言った。

### （\*）[皮膚の不思議]

その後別のレッスンでも、〈消して開く〉で対して、〈ひとがいる〉という状態になると、相手の皮膚が〈なじーなじー〉という感じになるのである。これはなんとも分かりにくい、伝えにくい〈感じ〉である。皮膚がありありと見えてきて、皮膚がすでになじみになっているような感じ、なめし革のような撫でさわりたいような感じというような感じである。また、私の主観内の感覚でもないし、相手という客体の性質でもないし、主客が融即した主客境界面の感じとでもいえばいいのかもしれない。

こういうことが起きるといっても不思議なことである。からだ=いのちは今ここでは

皮膚的に存在しているのであろうか。人間は本来皮膚存在なのであろうか。皮膚については最近、従来の常識では理解できないことがいろいろと明らかになってきているようだ。先に紹介したように、皮膚は脳―聴覚器官では聞こえない高周波音を聞き、幸福感をもたらしているようである。また、傳田光洋氏の『第三の脳——皮膚から考える命、こころ、世界』には、皮膚が脳神経系とは相対的に独立に、外界を知覚したり、一種の「精神作用」を営んでいる可能性があるということが書いてある。皮膚については、常識にとらわれず、いろいろ探究していくべきではなかろうか。

(28)

それから、竹内さんに体験したことを話した。Aさんが言われたことは、よく憶えていない。私は、(26)(27)で書いたようなことを言った。こうして、レッスンが終わった。

そのあと、Aさんに、このとき私がどのように見えたか訊いたところ、「(私は) スッと立っていた」そうである。そして、1回目のときは、「ぼーっと見えた」そうである。私の対し方、態度が変わると、相手への見え方も違うのだろうか。私がBさんとレッスンをしている間に、Aさんにも何らかの変化があったのだろうか。これも不思議なことである。

ここで、Bさんとのレッスン、Aさんとの再度のレッスンについての体験とそれに関する省察はなし終えた。次論文では、このレッスン体験のあと私に訪れた変容（いい方向へのものであるが）を、報告し、考察を加えたい。

#### 参 考 文 献

- 竹内敏晴, 1988, 『ことばが劈かれるとき』, 筑摩書房  
1990, 『「からだ」と「ことば」のレッスン』, 講談社