

気功法に基づくストレス・マネジメント教育の意義

井 上 文 彦

Significance of Stress Management Education based on a Qigong Method

Fumihiko Inoue

抄 録

本稿では、身体への気づきの授業で行った気功法に基づくストレス・マネジメント教育の意義を検討した。その結果、学生達のストレス状況の一端が明らかになり、そして気功法が持つストレス・マネジメント教育の技法としての優秀性が、技法の多様性、学びの活用、未知の身体感覚の経験の3点からあきらかになった。

キーワード：身体への気づき、ストレス・マネジメント教育、気功

(2002年9月12日 受理)

Abstract

This paper examined the meaning of the stress management education based on the Qigong method performed by a body awareness class.

Consequently, the part of students' stress situation became clear and the excellency as the technique of stress management education which a Qigong method has become clear from three points of the diversity of technique, practical use of learning, and experience of unknown body feeling.

Key words : body awareness, stress management education, qigong

(Received September 12, 2002)

1. はじめに

本稿は大阪女学院短期大学において、1年生の選択必修科目として設けられている「身体への気づき1（精神衛生）」という授業で、気功法¹⁾を応用したストレス・マネジメント教育を試みた結果の報告である。

この試みは、筆者が担当するようになってまだ2年目を迎えているに過ぎない。1年に2クラスを経験したとはいえ、まだ試行錯誤の段階である。したがって、経験の蓄積も十分ではないが、ここでその実践結果を検討し、ストレス・マネジメント教育に気功法を応用することの意義を探ると共に、この授業が受講した学生達にどのような意味を持ったのかを検討することが目的である。

これまでの心身への働きかけを主とするストレス・マネジメント教育の実践では、漸進性弛緩法、自律訓練や動作法などがよく用いられてきているが、気功法を主な方法論としたストレス・マネジメント教育を授業で行っている例は、希少と思われるので報告したい。なお、ここではストレス・マネジメント教育を山中に倣って「ストレスに対する自己コントロールを効果的に行えるようになることを目的とした教育的なはたらきかけ」（山中・富永¹⁰⁾）と定義する。

2. 「身体への気づき1」の概要

2.1 履修のシステム／カリキュラム上の位置づけ

この科目は、「人間一般論としてとらえるのではなく、あくまでも『自己』という固有の存在に対する気づき（awareness）の獲得を目指し、新しい自己への飛躍を図る」ことをねらいとした、自己の確立群（17科目）の1つとして位置づけられている。これは1年次の選択必修科目である。身体への気づき1（メンタルヘルス）、身体への気づき2（母性保護）、身体への気づき3（体育実技の理論）の3分野の中から1つを選択することになっている。夏学期と秋学期にそれぞれ2クラス開講され、筆者は各学期1クラスずつを担当している。もう1つのクラスは、非常勤講師にお願いしている。授業内容はメンタルヘルスに関するという条件で、担当者に任せられているので、担当者によりその内容は異なる。

2.2 「身体への気づき」の基本的考え方／身体観

この授業に対する筆者の基本的な考え方は、シラバスの「授業の概要」によく表されているので、以下に示したい。その中で、「からだ」と平仮名で表記し、身体や体という漢字を使わなかったのは、「からだ」という表現に、仏教でいう心身一如、心と体は一体であるという考えを含ませたかったからである。

私たちは、日頃自分の「からだ」とどのように付き合っているだろうか。頭で考え、想像し、判断することに重きを置きすぎ、「からだ」の声に耳を傾けることを軽視していないだろうか。また人と関わる時、「からだ」で向き合わず、身構えたり、斜

に構えたり、腰が引けたりしていないだろうか。

「からだ」は私たちの存在の確かな基盤であり、人と関わる基盤でもある。私の「からだ」は、私の所有物（I have a body.）ではなく、私自身（I am a body.）なのだという観点から、「からだ」で感じ、「からだ」からのメッセージに気づくことをボディワーク、イメージ法などを通して体験してみたい。

2.3 授業の目標

この授業の目指す目標としては、次の2点を設定し、初回の授業で提示した。

- 1) 「からだ」に気づくことは、自分自身に気づくことである。授業での体験を通して、「からだ」の声を聴くことを学び、自分の「からだ」への信頼が増して、少しでも自他に開かれた「からだ」になることを目指す。
- 2) ストレス・マネジメントの方法を学び、日常生活で活用できるようになること。

2.4 授業の進め方

具体的な授業の内容を組み立てるにあたっては、身体への気づきを促すような種々のボディワークを取り入れながらも、次の三本の柱を設定してこれを毎回の授業に組み入れることにした。

- 1) 調身：なめらかでゆったりした体の動きで気を活性化を促す動功を中心に、ヨーガ、野口体操、ボディトークなどの動きも取り入れる。体のリラクゼーションを目指す。
- 2) 調息：ゆっくりとした深い呼吸をする腹式呼吸法の練習を行って、心身のバランスを図ることを目指す。
- 3) 調心：音楽瞑想やマントラ瞑想、それに静功（いわば気功のイメージ・トレーニング）を行って、心のリラクゼーションを目指す。

この3要素は気功の基本とされているが、それに限らずヨーガや禅、武道の修行に共通するものである。調身・調息・調心は、他の二つの要素を含んでいる。体を調える動きには、ゆったりした呼吸と心の安定がともなう。動功が動禅ともいわれるゆえんである。呼吸法には正しい姿勢が必要であるし、呼吸に意識を集中することは瞑想状態をもたらす。調心にも正しい姿勢と呼吸が大事である。

3. 授業の具体的展開と学生の反応

3.1 対象

本報告の対象としたのは、2001年6月8日～9月28日（夏期休暇期間を除く）の金曜のIV限目に行われた、毎週1コマ70分、計10回、筆者が初めて担当した「身体への気づき1A」クラスである。受講登録者は46名（再履修生3名を含む）である。場所は、初回は講義教室で、2回目以降は小体育館で行った。

授業終了の10分ほど前に、毎回、「きょうの授業で学んだこと、気づいたこと、感じたことなどを自由に書いてください」とだけ記した簡単な「ふりかえり用紙」（B5サイズ）を配布し、退室時に回収した。それを学生の反応を知るためのデータとし、検討を加えた。

3.2 主な実習と学生の反応

実際の授業では、まず最初にゲーム的なアイスブレイキングやさまざまな「体ほぐし」を行った。それらについても学生達は興味深い反応を示しているが、ここでは枚数の都合のため割愛する。そして同じ理由でその回に行ったすべての実習について示す余裕がないので、主となる実習の紹介とそれについての学生の反応の提示にとどめたい。

第1回(6/08)：41名

実習「気の体感」：

概 要：初回の授業なので、`気、を体感してもらうことで、気功法やこの授業に興味と関心をもってもらうこと、そして何よりこれまでに味わったことのない身体感覚を経験して、自分の体には`気、という生命エネルギーがあることに気づいてもらうことをねらいとした。

手 順：まず両手を合掌し、意識を手の平に持っていく。そして手の平で呼吸しているイメージで手を離したり、近づけたりする。すると両手の間にビリビリした感じや磁石が反発し合うような感覚が生じる。

主な反応：

- 今まで、自分の中に気があるなんて気づきもしなかったので、手の中に何かふわっとしたものが感じられたのがすごいびっくりしました。少し自分の新しい見方ができて、新鮮な感じがしました。
- 初めて気功をしてみて、本当に`気、が出ているのに驚きました。手が磁石のようになって、引っ張られる感じでした。人間は、本来`気、を持っているということが良くわかりました。
- 気が本当にあると感ずることができた。`気、で手の先がすごくしびれた。少し痛いぐらいだった。体は物体としての存在だけではないのだなと思った。

初めて気を体感したことは、学生たちにとっては新鮮で驚きの体験だったようだ。他にも「とても気持ちが落ち着く」「すごい不思議」「特別の人にしか感じられないと思っていたけれど、私にも感ずることができたのでうれしかったです」「体と心はつながっていると言われているけど、今日の時間で少し感じれた」「自然の力ってすごいなあ」「人間の体ってすごく不思議だ」「初めてこんな感覚になった」といった言葉で、その体験を表現している。それを未知の身体感覚の経験ということができよう。しかし中には、気を実感できずにいた学生もいて、それを次のように表現している。「`気、がぜんぜん感じられなかった。私は`気、を感ずることができるとかなあ。でもこの授業は、気持ちが落ち着くので、これからが楽しみ」「気を感じたのかよく分からなかったけど、これから感ずるようになるかもしれない。少し楽しみになった」

第2回(6/15)：41名

実習1「気の感じ合い」：

概 要：お互いの気を感じ合ったり、送り合うことが可能なことに気づくことをねらいとした。

手 順：1人で「気の体感」をしてから、両手をかざしてペアで向かい合う。そして両

手の平で、お互いの気を感じ合う。気を感じられる間は、距離を離していく。

主な反応：

●言葉を交わしているわけでもないんだけど、相手の気を感じることができたときなんか嬉しい気持ちで顔がほころぶようだった。●気は自分1人の時は弱くて感じられなかったけど、2人でやった時は、初めて気を感じれて感動した。●1mぐらい離れても、「気」を感じることができるなんて、すごいなと思った。今まで気功とかはウソだろうと思っていたけど、自分で気を感じてみると、本当だと思った。

今回は自分の気を感じるだけでなく、他者と気の交流体験をしたことは、新たな驚き体験になっている。興味深いのは、自分一人では気を感じられなかった学生が、他者の気を感じることで気の実在を実感していることである。

実習2「腹式呼吸の練習」：

概 要：腹式呼吸は、調身と調心の要の位置を占めている。それは心身の健康に極めて有効な呼吸法であるので、意識的な練習を繰り返すことで、その習得を目指した。

手 順：膝をゆるめて立った姿勢か、胡座をかいて座るか、仰向けに寝た姿勢で行う。まずお腹を引き締めて息を吐ききり、フッと腹をゆるめて息を吸う。これを繰り返す。イメージとしては、吐く時は臍を背中にくっつける感じ、吸う時はお腹が風船のように膨らんでいく感じで行う。

主な反応：

●腹式呼吸は難しかったけど、呼吸っていうのは大事だなと思いました。よく緊張したときに深い呼吸をして、私は緊張をほぐしていたので、呼吸は自分の気持ちにも関係しているのかなと思いました。●腹式呼吸をして心がすっとした。

「心がすっとした」という反応がある一方で、腹式呼吸は、難しかったようだ。他にも同じような反応が多かった。それでも「自分の気持ちを安定させるためにも呼吸法を取り入れたい」とか「習った体操をしてその時に腹式呼吸の練習をしようと思います」というふうに、習得意欲は強いようだ。

第3回（6/22）：40名

この回から小体育館に設置されているオーディオ装置を使って、喜多郎や西村直記の瞑想的なシンセサイザー演奏のCDを授業中に流すことを始める。

「ストレスチェック」⁽²⁾：

概 要：これは、最近1週間に、わりに見られる症状をチェックするもので、「頭が重い」「全身がだるい」などの身体症状とを問うものと、「いらいらする」「気がちる」など精神症状を問うもの、計46項目からなっている。集計すると、西洋医学によるストレス反応の自覚症状の度合いが、点数化されて示されると同時に、中国医学の分類による「気」に関する自覚症状の度合いがグラフに表される形になっている。それは次の4つに分類される。

- ①気虚（気が足りない）：心身のエネルギーが消耗している状態。
- ②陽虚（陽が足りない）：冷え症や低血圧のタイプ。

③陰虚（陰が足りない）：のぼせやすく血圧の高いタイプ。

④気滞（気の流れがよくない）：心身のエネルギーの流れが滞っている状態。

主な反応：

●自分でもそうじゃないかなとは思っていたけれど、やっぱりストレスがたまっていて、疲れていることがわかった。最近、毎日6時起床で、勉強、宿題、その上バイトまで、休む時間が全然なかった。昨日も4時過ぎまでレポートを書いていた。休まなければ…。気功で少しでも体が楽になるのならぜひ試してみたい。来週が楽しみです。●セルフチェックをやって、疲れがたまっているのがわかった。毎日、まいにち、本当にテストとか宿題とかいっぱいあり、睡眠が十分取れなくて、肩も痛いし、頭も痛いし、コレが少しでも楽になる方法を教えてほしいです。●最近寝不足が続いて体がだるいので、セルフチェックの結果を見ても何も驚かなかった。今は、本当に毎日することが山積みで忙しい。ストレスがたまりまくっている気がする。どうしたらストレス解消になるか分からない。今日の授業で、ゆっくりした音楽を聞いている時、心が落ち着く気がしたから、何か心を落ち着かせるような音楽を探してみようと思う。●今日は、チェックしてみて自分の状態がわかった。最近授業とかテストばかりの毎日で疲れていたんで、少しは体を休めないといけないと思った。ストレスは、自分でたまっているかどうかはよくわからないけど、こういうチェックをすると、疲れているというのが実感できる。忙しすぎて自分の体のことに目を向ける時間がないけど、少しは考えようと思った。●今日のストレスと気のセルフチェックで、一番集中力が欠けていることに気づいた。最近何に対しても情熱をもてずに困っていた。宿題などやるのがたくさんあるのに…。

ここでは、多めに学生達の反応を示した。これらの反応から、学生達のストレスフルな状況の一端が、かいま見えるし、何をストレスサー（ストレス要因）として感じているか、それが体や心にどのように現れているのかをうかがい知ることができる。

実習「呼吸法の練習」：

概 要：難しいという反応の多かった腹式呼吸法を今回は、仰臥の姿勢で行った。

主な反応：

●今日は久々に心が安らげた。最近、忙しくてストレスもたままるばかりで、ゆっくり体や心をおちつかせる時間もなかったので、精神的に疲れていたけど、今日の授業でゆっくり呼吸をしていると、頭からふっと魂が抜けたように無心になれた。●深い呼吸をして、今日の疲れが取れた。●呼吸法が今回少し慣れてきたようで、やりやすかった。それと終わってからとても落ち着いていられるのにはびっくりした。

前回、練習したときよりも慣れてきたようで、呼吸法の心身への効果を経験した反応が増えている。中には「この呼吸法はとても難しいし、しんどい。いつも肩や胸で呼吸しているせいだろう」と普段の自分の呼吸の仕方に気づく経験をした報告もあった。

第4回（6/29）：42名

実習1「動功の練習」：

概要：ほとんどの学生が、`気、を体感し、他者とも`気、の交流ができるようになってきたので、今回から基本テキスト⁽¹⁾に載っている3種類の動功の練習を始める。

手順：(以下、テキストからの抜粋)

- ①「**天と地**」のワーク：動功の基本となるもので、空と大地から生命エネルギーを体に取り入れる動きをする。
- ②「**はばたく翼**」のワーク：空に飛び立とうとして翼を大きく広げ、ゆっくりとはばたいている鳥のイメージで行う。羽ばたきに合わせて呼吸しながら、体内のリズムを感じ、呼吸したエネルギーが全身をめぐるのを感じようとする。心肺機能や消化機能の改善に役立つとされている。
- ③「**大空と雲**」のワーク：大空に安らぎながら、ふんわりと流れる雲を型どっていきイメージで動く。全身を流れるエネルギーを細胞のすみずみまでしみ渡らせ、心身のバランスや調和をとろうとするもの。肝臓や腎臓の機能を改善する効果があるとされる。

主な反応：

●気功もとても気持ちよかったです。どんな時でも気(気持ち)が体に大きく影響するんだなと思いました。だから呼吸方法やちょっと体を動かすことでリラックスできたり、緊張をほぐしたり、覚えると役に立つんだなと思いました。●リラックスして滞っていた気が抜けたような気がする。動作は難しかったけど、音楽に合わせてやると、とても落ち着いた。●私はかなりの冷え症らしい。夏なのに朝起きて寒かったり、ストーブをつけている日もありました。でも今日、気功をやってみると、体の中からジワジワあったかい感じがしてきて、足の先まで体温がいきわたった感じがしました。やってみて体が楽になったので、時間があれば、またやってみたいと思います。ぎこちないながらも呼吸に合わせてゆったりした動功をやってみて、リラックス体験をしたり、体の変化に気づく経験をしている。他に「いまだに自分から気が出ているのかはナゾですが、リラックスしているのは確かです」という反応もあった。気を感じるかどうかよりも、心身のリラックス体験の方が大事なので、こういう反応はうれしい。

実習2「症状別静功の練習」：

概要：前回実施したストレスのチェックリスの結果によって、4つのグループに分けて、それぞれの症状に応じた静功を練習した。それをテキストにしたがって紹介しておく。

手順：

- ①「**ほぐれる糸**」のワーク：「気滞」(気の流れが悪い)の傾向が強い者向けのイメージワーク。もつれたいとがほどけるようなイメージを思い浮かべる。
- ②「**エネルギーの輪**」のワーク：「気虚」(気が足りない)の傾向が強い者向けのイメージワーク。生命のエネルギーが体の中を円を描いてめぐっている様子をイメージする。
- ③「**暖かい火**」のワーク：いわゆる冷え症の者が、体を心地よく暖めるためのイメージワーク。左胸のあたりに、ろうそくやランプの火をイメージし、その暖かさを下腹から手足まで広げていく。

④「涼の水音」のワーク：「陰虚」（陰が足りない）の傾向が強い者向けのイメージワーク。山の滝の水音をイメージし、頭のとっぺんから下に向かって手足の先まで滝が流れ落ちていくように水音を聞く。

主な反応：

●滝や小川が流れているのをイメージして、目をつぶり、体を休めました。すると冷たいイメージが感じられました。こんな風に心と体はやっぱりつながっているんだと改めて感じさせられました。●左胸に何か暖かいものがあると想定してみたら本当に体全体が暖かく感じた。左胸から足の先まで何か熱いものが通っているようだった。精神を落ち着かせることで体全体が落ち着いた。

このようにうまくイメージワークに入れた学生は、イメージの力を体で実感できているが、「気滞の人のほぐし方が今日一番難しかった。イメージするのも簡単ではなかったです」とイメージすること自体に難しさを覚える学生もいた。

実習3「サバーサナ（死体のポーズ）」：

概 要：ヨガでは、体位の後に完全弛緩の仰臥の姿勢をとるが、それを取り入れて授業の最後に行った。シンセサイザーのCDを流し、それに意識を集中する。好評なので、次回からは音楽瞑想と名付けてほぼ毎回実施した。

主な反応：

●今日はすごくリラックスできました。寝ころんで頭を空っぽにして音楽に集中すると、ぼーっとしてきて、体も休まりました。家でもやってみたいです。●今日はなんだかすごく疲れが取れたような気がする。寝ながら音楽を聞くと、静かな所で1人で寝るより気持ちよかった。すごくRelaxできたと思う。体全体で呼吸をすると、すごく体が熱くなった。落ち着いた気分になった。

ほとんどの学生が、単に横になったり、眠るのとは違うリラックス体験をしているが、「音楽などに集中することが難しい。他の音が気になってしまったり、他に何か考えてしまったりと「無」になることができない」という学生もいた。これはこれで正直な反応で、そう簡単に瞑想状態に入れるものではない。

第5回（7/6）：40名

実習1「気圧法」：

概 要：気功法でも「手当て気功」といわれるものがあるが、この授業では日本の「心身統一合気道」で行われている「気圧法」を取り入れた。これは「外部から気を補給して、生命力を盛んにしてあげる」（藤平246）方法である。

手 順：ペアを組む、一方がうつぶせに寝て、もう一方が相手の頭から背筋にそって気を送っていく。

主な反応：

●何より気圧法は気持ちよかった。「ぬくーい」と言う感じで、天にも昇る心地がした。●今日はすごく気持ちよかった。もう一度やりたい。相手の気はすざまじいものがあった。家に帰って時間があれば親にもしてあげようと思った。●パートナーに

気をあててもらうのがとても気持ち良かった。私がパートナーに気をあててた時、リラックスしていたのでうれしかった。

この実習は、相手を信頼し体をゆだねる事ができなくてはなりたない。学生達は「自他に開かれた『からだ』になることを目指す」という授業目標の1つにつながる経験をしている。

第6回（7/13）：40名

実習「寝によろ」：

概 要：これは野口体操で「寝によろ」と呼ばれているものの1つである。「生きている人間のからだ、筋肉をなるべく休ませた場合、骨を肉にふくみながら、そのままの全体が液体的であることの実感をつかむために、適切な運動」（野口180）とされている。

手 順：ペアの一方が仰臥する。もう一方が、相手の足首をもって左右に細かく揺する。

実習への主な反応：

●相手に自分の両足をもって横に振ってもらうのが、空に浮いているようで、水に浮いているようで、とても気持ちよくて軽く感じた。

この実習も学生たちは力の抜けた状態の心地よさを経験しているが、特にこの学生の感想は、野口の説くところを実感で経験しているようで興味深い。

第7回（9/7）：43名

実習「ソーン瞑想」：

概 要：「ソーン」とは、中国語で松の木を意味するとのことだが、その響きがとてもよいので、マントラ（真言）として瞑想に取り入れた。瞑想としては、20分間は行いたいところだが、手始めに2分間瞑想として行った。

手 順：あぐら座か結跏趺坐の姿勢で座り心の中で「ソーン、ソーン……」を繰り返す。

主な反応：

●ソーンは気持ちを落ち着けるのに、とてもよいと思う。また今度の試験の時にやってみようと思う。●2分間の瞑想は眠たくなったけど、自分の世界に浸れて不思議だった。●瞑想は本当に心が落ち着いた。雑念も出てくるけど、ゆっくり考えられる感じがした。たったの2分だったのに、5分くらいに感じて不思議だった。夜寝る前などにしたら深い眠りにつけるだろうなと思った。またいろんな場面でやってみようと思います。

瞑想と言うにはあまりにも短いですが、キーワードを使った短時間の瞑想法は利用価値が高いようで、試験や面接を向ける前に実行しているという報告を後日に何人かの学生から受けている。

第8回（9/14）：45名

実習「気合わせ」：

概 要：第2回で紹介した「気を感じ合い」のバリエーションである。

手 順：ペアで向かい合い、お互いに両手で気を送り合う。気を感じるようになったら、一方が目をつむる。目を開いている方は、ゆっくりと自分の手を上下左右に動かしていく。

目をつむっている方は、相手の気を感じながらその動きについていく。

主な反応：

●相手が手を動かすと自然に自分も相手の手と同じように動かしていたのに驚いた。どこからそんな風のできるのか不思議に思ってしまう。あんなに熱く感じてしまうのは、初めてかもしれません。●自分の動かし方に友達の手がゆっくりついてきたのでびっくりした。冗談で「開業できるわ」って、2人で言っていました。気の力はすごい…。

この実習でも驚き体験の反応が多かったが、瞑目のまま、相手の気の動きについていくのは、かなり難しいことなのでそれだけ学生達の気を出し、感じる力が増したといえる。8回目ともなると、最初の頃気を感じることができないと言っていた学生もほとんどが経験できるようになっていた。

第9回（9/21）：42名

実習1「セルフ・マッサージ」：

概 要：手、顔、頭、目、耳、首などのツボを自分でマッサージしたり、気を送ることを行う。肩こりや、目の疲れを訴える学生が多いので、勉強の合間にでも簡単にできるセルフ・マッサージを伝授。

主な反応：

●自己マッサージの方法を教えてもらえて良かった。勉強で神経が疲れている時、自分で自分の体を癒すことができるのは助かる。●セルフマッサージがすごく気持ちよかった。ただ首をまわすだけでも集中してゆっくりすれば、全然効果が違うんだなと思った。

「自分で自分の体を癒すことができるのは助かる」という学生の表現は、この授業の2つ目の目標である「ストレス・マネジメントの方法を学び、日常生活で活用できるようになること」をうまく言い表している。セルフ・トリートメントあるいはセルフ・サポートこそこの授業で目指してきたことである。

実習2「円になっての瞑想」：

概 要：全員で輪になって瞑想する試み。気の間を作り一体感を体験することがねらい。
手 順：円になって座る。左手を手の平を上にして自分の左膝の上に置く。右手は隣の人の左手の上に手の平を下向けにして重ねる。左手で気を受け取り、右手から気を送り出すイメージをもつ。

主な反応：

●今日はみんなで輪になって気ももらって出したり、チベットの鐘を使ったりして、本格的に瞑想できて良かった。雑念は絶対に外に出さないといけないと思っていたので、今日は雑念があっても良いと聞いて、これから気軽に取り組みそうだ。●今日初めてやった瞑想が、すごく落ち着けたように思う。輪になってみんなで瞑想するのが、めったにないことだし、みんなと一体になってるような感じがする。

筆者を入れて43名で1つの輪を作り、隣と手を重ねて瞑想する経験は、十分に一体感を

感じさせるものであった。それもこれまでの授業の積み重ねがあつてのことだと思う。

第10回（9/28）：42名

最終回であるので、新しい実習はせずに、これまでやってきた動功、呼吸法、瞑想の総復習を行った。ここでは個別の実習ではなく、授業への感想の記述を示す。

授業への感想：

●今回の授業をとおして、気功をやって、本当に人間の気というものすごさに気づかされた。自分の気だけでなく、人の気を心から感じ取り、その人を信頼すると、本当に自分も安心することができるのだと感じた。人と人とは、`気、があるのだから、それを通じてもっと信じ合えば、暖かい社会を作れるのではないかと思う。●この授業では、自分自身の体についてよく知る事ができた。これからは疲れた時などは、自分で対処できるところは、できるだけ自分で正しい方法で対処していきたい。●今まで気功というものを信じてなかったけれど、この授業を通して、新しいものに出会えました。これからは頭ごなしに物事を決めつけずに、一回は挑戦するようにしたいと思います。

ここにもこの授業で目指してきたことが、学生自身の経験を通した言葉として見事に表現されている。すなわち体を通しての自他への信頼、セルフ・トリートメント、そして未知なるものへの開かれた態度である。

3.3 日常での活用：

●この前、他の授業で「調息」をしてから、プレゼンテーションをしてみたところ、思ったほど緊張せずにできた。気が出ていたのかもしれない。●先週、母が腰が痛いと言っていたので、さっそく`気、後からで暖めてあげた。すると母は楽になったと言ってくれて、しかも次の日の昼くらいまで楽だったらしい。やっぱり気の力はすごいと思った。●今日で、この授業が終わってしまうのはすごく残念です。最近、Phoneticsのビデオ撮りの前にすごく緊張したので、落ち着くためにソーン・ソーンと言いながら、呼吸を整えたら、落ち着きました。

これはほんの一部であるが、学生達が習ったことをどう活用しているかが具体的に伝わってくる。ストレス・マネジメント教育は日常で活用されてこそ意味を持つものである。

4. 考察

4.1 学生のストレス状況

日本の大学生が持っているストレスの種類を調査した研究（松原58-59）によると、ストレスアサーとしての高い順は、①試験、②レポート、③友人関係、④自己の性格、⑤入試、⑥アルバイト、⑦クラブ活動、⑧体の病気・ケガ、⑨恋人とのトラブル、⑩片思い、⑪経済的困窮、⑫失恋、⑬実験、⑭生活環境の変化、⑮家庭のトラブル、⑯性の悩み、⑰交通事故、⑱就職試験、⑲卒論・修論、⑳結婚となっている。

おそらく本学においても、1位から3位までの順位はそう変わらないであろうことは、

「ストレスチェック」のところで見た学生の反応からも推測される。学生があげているストレスラーとしては、レポート・テスト・勉強・宿題・バイトなどがある。それは「忙しさ」と「睡眠不足」に集約され、肩こりや頭痛、疲労感に倦怠感などの身体症状、イライラや無気力などの精神症状として表れている。

この状況に対する大学側の実態調査や、それに基づいた必要以上のストレスラーを少なくする環境整備も重要であるが、学生自身がストレス対処法、すなわちストレス・マネジメントを習得することも重要となる。ストレスに適切な対処をすることが成長につながるからである。ストレスのないところには、成長もないといえよう。

4.2 気功法に基づくストレス・マネジメント教育の意義

4.2.1 技法の多様性

ストレス・マネジメントの具体的な方法、技法にはさまざまなものが試みられている。ストレス・マネジメントのガイドブックを書いたパテルは、その中でストレス対処法を9種類に分けている (Patel 131-322)。

- (1) 呼吸法：腹式呼吸 (仰向け姿勢、うつぶせ姿勢)、二者択一鼻孔呼吸法など
- (2) 身体的リラクゼーション：漸進的弛緩法、ヨーガのリラクゼーション、バイオフィードバック法など
- (3) 精神的リラクゼーション：東洋的行法、瞑想法、アレキサンダーテクニック、イメージ法など
- (4) コミュニケーションスキルの向上：自己主張訓練、怒りのコントロール法など
- (5) 認知的ストレス・マネジメント方略：気づき、積極的セルフ・トーク、問題解決スキルなど
- (6) 栄養と健康的なライフスタイルの確立：栄養摂取、体重コントロール、禁煙など
- (7) 体力の改善：ウォーミングアップ体操、ウォーキング、ジョギングなど
- (8) ソーシャルサポート：情動的支援、物質的支援、情動的支援、評価的支援など
- (9) 対人スキル：敵意攻撃タイプへの対処法、不平不満タイプへの対処法など

本授業が目指しているのは、身体を通してストレス・マネジメントを学ぶことであるので、この包括的な分類の中で (1) 呼吸法、(2) 身体的リラクゼーション、(3) 精神的リラクゼーションの3領域が対象となる。この授業の基本に据えた気功法は、この全てを兼ね備えている。気功法はその点で優れており、それに基づくストレス・マネジメント教育の意義は大きいといえる。

4.2.2 学びの活用

今回学生の反応を検討して明らかになったことの1つは、授業でその良さを経験し、学んだことを即、日常で実際に活用していることである。それも自分自身に対してだけでなく、他者にも喜んでもらえる形で活用できている。

「習得したしたストレス対処法を、毎日あるいは必要に応じて、日常生活の中で活用するようになったかどうか、ストレス・マネジメント教育の効果を検討する際の重要な指標になる」(山中・富永12) と言われているが、この点もストレス対処法としての気功の

優秀さを示すものであり、ストレス・マネジメント教育の効果が期待できる。

4.2.3 未知の身体感覚の経験

学生達が「気の体感」や「気の感じ合い」を通して経験した感覚は、未知の身体感覚であった。それは心と体が1つのものであることを実感させ、インナー・パワーともいうべき自らの生命エネルギーに気づく機会を提供している。このような経験を提供できるのも、単なるストレス対処法を越えた気功法を取り入れたストレス・マネジメント教育の魅力といえよう。

引用・参考文献

- 星野稔『気功法』東京 日貿出版社 1986.
- 許鳴『体と心を癒す「気」のセルフワーク』、『アルコールシンドローム』42-46 (1996. 3-1997. 3)
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. (本明寛・春木豊・織田正美監訳)『ストレスの心理学』東京 実務教育出版 1991.
- 松原達哉“大学生のストレス解消法”『カウンセリング研究』21, 2 1989:166-171.
- 野口三千三『原初生命体としての人間』東京 三笠書房 1972.
- Patel, Chandra. (竹中晃二監訳)『ガイドブック ストレスマネジメント』東京 信山社出版 1995.
- 藤平光一『「気」の威力』東京 講談社 1990.
- 山中寛・富永良喜編著『動作とイメージによるストレスマネジメント教育<基礎編>』京都 北大路書房 2000.

注(1) 気功法とは、中国で古来から行われてきた健康法、自己治療法の総称である。その種類は3000もあるといわれているが、共通しているのは生命エネルギーである「気」の流れを整え、活性化することが心身の健康に役立つととらえている点であろう。ここでは気功法を「体と心の自己トレーニング」として位置づけた。

気功法の基本テキストとして、許鳴の『体と心を癒す「気」のセルフワーク』(許鳴1996)を選んだ。これは、『アルコールシンドローム』という雑誌に5回にわたって掲載されたものである。それには、やり方の分解写真と丁寧な説明が載せてあるので、それを見ればまさにセルフワークとして練習できるようになっている。

この授業の目的は、気功法の習得にあるのではなく、気功法に基づくストレス・マネジメントを学ぶことにあるので、類書に見受けがちな神秘性や超能力志向を排除した彼の『気』のとらえ方や気功観は共感できるものであった。

雑誌に載せられている講師プロフィールによると、許鳴(キョ・メイ)氏は、中国上海市の生まれで、1983年に国立中医薬大学を卒業後、内科医として病院に勤務。'88年に来日。順天堂大学医学部・公衆衛生学教室でストレスと免疫について研究、とある。

注(2) このリストは、前出の許が西洋医学に基づくチェックリストに、中国医学の考え方を加味して作成したものであり、「ストレスと『気』のセルフチェック」(許1996. 9)と名付けられている。