



成人学習者による身心変容の学び : 現代社会における気功の意義

柴田, 登紀子

(Citation)

神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 17(1):33-42

(Issue Date)

2023-09-30

(Resource Type)

departmental bulletin paper

(Version)

Version of Record

(JaLCOI)

<https://doi.org/10.24546/0100483328>

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/0100483328>



成人学習者による身心変容の学び —現代社会における気功の意義—

Learning about body-mind transformation by adult learners : The Significance of Qigong in Modern Society

柴田 登紀子*

Tokiko SHIBATA*

要約：現代社会では創造性の豊かさを目指すような生涯学習への期待が大きくなっているが、成人学習者の中には創造性に呼応する学習だけではなく、さまざまな経験のなかで心の動揺あるいは苦しみや悲しみを感じ、それを整え克服することを目的として、精神的・身体的な次元に深く関連する学習を志向する人々も存在している。そうした傾向を示す学習の一例として気功を例に挙げた。気功の目的は自然感覚の復興であり、自らが主体となって、身体と心の状態を本人にとって理想的な状態に切り替え変容させる。そこで気功を「身心変容の学び」と位置付けた。気功を学んでいる成人学習者へのインタビューを通じて、なぜこのような学習への志向性が生じたのか、この志向性から読み解ける現代的課題は何かを考察した。インタビューの結果から、生きづらさを感じ、変化を求める気持ちや葛藤が生じた時が、身心変容の学びを求める契機となっていることが考察できた。本来個人の持っている知覚・思考・行為を再構成できる可能性があるという意味で、現代社会において気功を学ぶ意義があると結論づけた。

キーワード：成人学習者、身心変容の学び、気功、現代的課題、志向性

1. はじめに

現代社会においては、急速に変化する社会環境及び労働環境に対して十分に対応するために、成人となっても学び続けている人が多く存在する。

学習とは「まなびならうこと。経験によって新しい知識・技能・態度・行動傾向・認知様式などを習得すること、およびそのための活動」(『広辞苑』(第7版)を意味するが、個人や集団が経験を通じて考え方や行動様式を変容させる過程であるともいえる。

教育・学習の発展や変化は、社会の発展や変化と密接な関係にあるとされている。戦後の日本が復興と生活の豊かさを目指していた時代は教育もそれに呼応して社会的・経済的価値を重視し、やがて物質的生活の豊かさや経済的繁栄がもたらされるにつれ、人々は自己実現^{注1)}による生きがいを追求し、精神的豊かさを求めるようになった。そしてこの頃は人々の学習意欲も高まり、生きがいを求めて、芸術・芸能・趣味・スポーツ・レクリエーションなど

の学習活動が盛んになった。やがてバブル崩壊後の日本では創造性の育成が必須となり、経済面のみならず、人間生活のあらゆる面で急激な変化に対応し、発展を図って、充実した生涯を送ることのできる人間の育成を目指している。(山本、2001、p.178-182)

さらに2009年第6回国際成人教育会議では、生涯学習が世界的な教育問題とその困難な状況に対処するための不可欠な役割を担っていると指摘されている^{注2)}。このように現代社会において、生涯学習はもはや、個人の自己実現のためだけではなく、自らが所属する社会においてその能力を開発し知識を深め、技術的または専門的資質を向上させ、自身および社会のニーズに応えることのできるように自らを変えることのできる継続的な学習が望まれている。このように、社会全体で創造性の豊かさを目指すような生涯学習への期待が大きくなっている。

しかし、成人学習者のなかには、創造性に呼応する学習だけではなく、さまざまな経験のなかで心の動揺あるいは苦しみや悲しみを感じ、それを整え克

* 神戸大学大学院人間発達環境学研究科博士後期課程

(2023年3月31日 受付)
(2023年6月14日 受理)

服することを目的として、精神的・身体的な次元に深く関連する学習を志向する人たちも存在している。ヨガ、ヒーリング、カウンセリング講座などは、そうした傾向を示す一例といえよう。

筆者は20年ほど気功を学んできたが、最初のきっかけは伴侶を亡くすという経験からだった。気功を始めたことによって、まずはそのショックから立ち直り、さらに気功を学び続けることによって考え方や行動様式も変化した。そして現在は身心の不調を自ら整えることが多少はできるようになっている。気功はまずからだをゆるめ、本来持っている個人の力を取り戻すメソッドである。身体を整えることで心も整うという方法によって、身体と心の状態を本人にとって理想的な状態に切り替え変容させることができる。これは創造性の豊かさを目指す土台としての、まずは本来の自己を取り戻すような学びとなる。そこで本稿では気功を「身心変容の学び」と位置付け考察することにした。

2. 身心変容の学びとしての気功

1) 気功の定義

気功は1950年代に劉貴珍氏が多くの古文献を調査し、従来さまざまな名称で呼ばれていたものを整理して、統一的な学術用語として定めたものである。「実践や文献の整理を通して、わたしたちは功法の名前は異なっている、これらはすべて身(身体)、息(呼吸)、心(意識)を鍛錬の手段として人体の正気^{註3)}を養い、それによって病を除き、寿命を延ばそうとするものであるということを知った。そこで古典の理論にもとづき、このように正気を養うことを主たる目的とする自己鍛錬法を「気功」と呼ぶことにしたのである。」(劉、1991、p.5)

つまり気功は一つの方法を示した言葉ではなく、多様な方法をまとめた領域を示す概念として定義したものであるといえる。劉の定義に従って本稿では医療や養生に焦点を当てた気功に特化して考えることにした。医療的な気功の目的は、病気の予防、治療、回復、長寿などが挙げられるが、気功師が患者に対して行う臨床的気功と、患者に限らず患者になりうる全ての人々が自分で行う養生法とに分けられる。

2) 気とは何か

気功の“功”は鍛錬や訓練をすることを意味している。では“気”とは何だろうか。気は目に見えるものではない。しかし何らかのはたらきを持つものである。さしあたっていえば、心のはたらきと身体のはたらきをひとつに結んでいるところにあると考えられる。気という言葉は私たちの日常でよく使われており、「気がつく」「気もちがいい」など、心理的な言葉として使う一方で、「元気」「病気」など生理学的状態を示すこともある。「空気」「電気」「磁気」

などは自然界における現象を「気」のはたらきで表現したものもある。

中国では古来より気はきわめて物理的なものとして扱われ、特に中国医療分野においては五臓の気・邪気・経気など病状や施術のうえで「気」をある種の実態として感知すると捉えられている(鶴沼、2001、p.7-8)。東洋医学の身体の見方では、生きた身体には「経絡」とよばれる神経のような脈管系の組織がそなわっていて、その中に「気」のエネルギーが流れていると考えている。さらにこの「気」のエネルギーは身体から外に流れていて、環境との間でその働きを交流しているという。近年「科学的に気が測定できた」「気が解明できた」^{註4)}と言われるのは、主にこの医療分野での「気」の一側面がとらえられたと解釈することが正しい。しかし、近代医学の身体の見方からすれば、そのような目に見えない経絡のような考え方は認めにくく、生理学的実験方法によって経絡の機能を明らかにすることと、近代医学の理論的システムが矛盾なく結びつくまでには至っていない。そしてもともと抽象的である「気」の概念が、日本ではさらに抽象的になる傾向がある。中国語の「気」が現実的で即物的であるのに対して、日本語の「気」は感覚的で情緒的であるととらえることもできる。湯浅康雄は、身体論や気思想に関心を示し、多くの著書を残している。1988年に行われた「気と人間科学」国際シンポジウムでは実行委員長を務めており、投稿論文の中で「気」について次のように述べている。

「気」のはたらきは、心と身体、心理作用と生理作用の両方に関係を持っている。中国の歴史では「気」という言葉は哲学や宗教の世界で広く用いられるとともに、伝統医学や武道の方面でも重要視されてきた。哲学や宗教の場合には「気」はどちらかということ(精神)の訓練と関係が深く、医学や武道の場合には身体の訓練や健康に関係が深いものとして扱われてきた。(湯浅、1988、p.2-3)

湯浅は東洋思想や西洋思想における心身論を研究してきた立場から、近代科学が物質と精神の間には何の関係もないという二元論の立場に立つ一方で、哲学者だけが心身関係の問題に対して関心を持ち続けてきたと主張する。また西洋の場合、二元論の克服というのは理論の問題であり、実践は応用問題にすぎないが、東洋の場合、この問題を、まず実践の場にとらえて、そこから二元論の克服を考えるものとしている。また、湯浅は「気」のはたらきについて、主観的に感得される心理作用であると述べる一方で、身体の生理学的レベルにおいて一定の客観的効果をあらわすとし、さらに、科学技術の発達により、身体から発する生体特有のエネルギーの性質を物理的方法で捉えることも可能になったことから、「気」

とは主観的であると共に客観的であり、心理的であるとともに生理—物理的でもあるとしている。つまり身体を介する「気」もまた、両義性や曖昧さを持つものであると言える。

3) 気功メソッド

本論で取り上げる気功は、NPO 法人気功協会（以下、気功協会）で実践している気功とする。気功協会は2001年に設立し、通年の会員講座やカルチャーセンターでの講座などを開催している。本会で実施している気功は、中国の気功法、整体、操体、快医学、心理療法、瞑想法、古武術、古神道、野口体操など多種多様な技法を取り入れ、型などの形式的なことや効果のないことなど余分なものを減らし、本質的な部分を残しながら、誰もがもともと持っている自然の感覚を取り戻す方法である。この気功の目的は「自然感覚の復興」としており、自らが主体となって体の勘を磨くことに重点を置いている。この自然感覚とは、人の持つ生来の動きであり、感覚を高め、からだの欲求に従って自由に動き、かつ周りとの調和があることを目指すものである。

枠をとりのぞき、誰でもできる簡単な方法をとることを前提としているが、①身体をゆるめて^{註5)}リラックスすること、②感覚を養うことで心身に変化をもたらすこと、③体が変わり同時に心もかわっていくこと、を基本のステップとしている。例えば、緊張が高まったとき、物事に向かう姿勢が固くなりすぎたり、人間関係がスムーズにいかなくなったりすることがある。身体や筋肉の緊張が人間の生体エネルギーの自由な流れを阻害するものと仮定した場合、その緊張をとりのぞきリラックスすることで、これらの精神問題の多くが解決できるのではないだろうか。したがって心理的な成長や自己実現には身体的緊張感からの解放、身体的変容が必要であると考えられる。気功協会の気功は、誰でもできる簡単な方法であり、特別な鍛錬を必要とするものではない。例えば季節に応じた養生法や、心を落ち着かせるための方法、あるいは肩の力を抜く方法など、自らの身心の状況に合わせてその不調を軽減し、楽な方へ整えることができるようになる。気という見えないものを扱い、自身の身心と向き合うことで、自己や他者との関係性も変化する。このように、気功は身心の解放および変容を促す一つの方法であると言える。

4) 気功を「学習」とする理由

人が学ぶ目的は多様である。そのきっかけも人生の中で大きな出来事があったり、日常の中でのふとした興味だったり様々だ。これらの中には、自らの価値観や行動様式を問い直し変わりたいという心理的なきっかけも含まれると考える。現代のような急激な社会の変化の中では、学校教育や社会的習慣

の中で得た知識や価値観が通用できない場面に遭遇することもある。それらの問題解決のために、過剰な情報社会の中で「何が正解か」という知識習得に奔走するよりも、まずは本来の自己を取り戻し、身の回りで変化する出来事を理解し、自らの日常生活を自らコントロールするために価値観や意識を変容させることが必要なのである。先述した通り、気功の目的は、「正気を養うこと」であり、「自らが主体となって体の勘を磨くこと」である。一時的な医療・養生行為として気功を選択する場合は「学習」として捉えることは出来ないが、継続的に気功を学ぶことによって自らの価値観や状況を変化させることを目的とした気功を「学習」として位置付け考察していく。

3. 気功を学ぶ成人への聞き取り

1) インタビュー方法

2021年12月から2022年1月にかけて、30代から60代の男女6名にインタビューを行った。インタビューという質的研究方法を選択した理由は、気功という体験を言語化し、正しく伝える前提として、他者の経験を語ってもらう必要があると考えたからである。本稿はなぜ気功という学習への志向性が生じたのかを明らかにして考察をすることを目的としている。したがってインタビューは「気功を始めたきっかけ」から始め、自由に語ってもらう半構造化面接とした。

インタビューの選択としては、筆者と同様に気功協会における気功を何年か継続して学んでいる人を対象とした。(属性の部分に気功協会での気功を継続して学んでいる年数を記載した)。対象者は成人としたが年齢が30代から60代と幅広い構成となったのは、気功協会の講座の参加者も同様に幅広い年齢層で構成されているからである。対象とする気功が誰にでもできる簡単な方法であるので、年齢による学習の差異はほとんど無い。さらに対象者は気功を継続的に学び、「心を落ち着かせる方法」や「肩の力を抜く方法」など、身心を自らある程度整えられる人とした。

インタビューはプライバシーが確保できる個室において、対面あるいはオンラインで実施した。インタビュー内容は対象者の許可のもと、発話を録音・記録した。全員所要時間は1時間から1時間半ほどであり、内容は全文を逐語録としたが、本稿ではその一部を抜粋して考察するものとした。

2) 倫理的な配慮

本インタビューの実施にあたり、神戸大学人間発達研究科の研究倫理審査委員会の承認を得ている(承認番号544)。協力の自由意志、プライバシーの保護、公表の予定等について文書と口頭で説明し、

書面にて同意を得た。

4) インタビュー内容

インタビュー内容から「気功を始めたきっかけ」と「(気功で)印象的な出来事」を提示する。考察に必要な記述を切り取り、地名や人名、固有名詞など個人を特定できるような箇所を記号化もしくは削除してデータ処理を行った。またインタビュー内容中の()は話の内容を明確にするため、筆者で補足した部分である。

(1) Aさん(40代女性・大学職員・気功歴7年)

■気功を始めたきっかけ

仕事がハラスメント的な職場に異動になり(直接上司からハラスメントを受けたわけではなかったが、同僚がハラスメントを受けている場面を何回も見てストレスを感じ)、もうだめだと思い学校医に相談した。学校医からは「休みなさい」「休んで移動させるから」「診断書を持ってきなさい」と言われた。特に自分に悪いところがあるわけではなく、その職場が合わないので困ったなあと感じて、とりあえず心療内科に行って診断書だけ書いてもらった。とりあえず休みなさいと言う命令が出て、三か月休まないといけなくなった。とりあえず私には時間ができた。で、時間ができて、(学校医に)「休む練習をしてきなさい」とそのときに言われた。休む練習ってなんなんだろうと思った。(学校医は)働くことの練習はもう貴女はしなくて十分なんだけど、休む練習ができてないからと。(Aさんは)ぶつかったときに真っ正面で受けてしまうからと言ったので、(私は)何か休むことの練習とか、リラックスするものを取り入れないと、と思った。

■印象的な出来事

(カルチャーセンターで気功を始めて)二回目で、私の脳がゆるんだと感じた。こんなに人生の中であくびが出るのかと。ゆるみすぎて、あくびがたくさん出て、みんなも気持ちよさそうにあくびをしているし、(私も)ものすごく気持ちいいレベルであくびが出まくっていた。その帰りに喫茶店に行ったのだが、椅子からずり落ちるくらいの眠気が出てきた。私は外でそのようなことはないのだが、椅子から落ちこちそうだと思いながら喫茶店を出て、通常バスに乗って15分ぐらいのところ(市内の自宅が)を、バスに乗って帰れる自信が無く、タクシーに乗って帰った。

(小括)

Aさんはハラスメント的な職場でストレスを感じて学校医に相談したところ、「休む練習をしなさい」とアドバイスを受けた。自分では悪いところがない(鬱でもない)のに、三か月休まないといけなくなったところで、「休む練習」「リラックス」を生活に取り込もうとし、カルチャーセンターで色々なプ

ログラムを検討した上で気功を選択している。外出先では眠気によって姿勢を崩すようなことはなかったが、二回目の気功でいまままでに無いほどの気持ちよいくらいの眠気が出て、帰宅時にも椅子からずり落ちるくらいの眠気を感じた。これだけの変化があるのだと思い気功にはまったという。

(2) Bさん(30代女性・編集者・気功歴10年)

■気功を始めたきっかけ

私は元々出版社で編集者として働いており、最初はずごく打算的だった。高齢者の人とかに気功の本を作ったら売れるんじゃないかなって思っていた。そして気功の本を探して新書を見つけ、これは良さそうと思いそれを買って帰った。企画書を作るために自分で読んでみたら、元々私の中では気功は太極拳みたいに型があって、覚えなきゃいけないと思っていたのだが、首をゆっくり回すとか、あくびをするとか、ふりこ^{注6)}とかすごく簡単そうだなって思って、企画にするのではなくて、自分でやろうと思った。編集者なので一日中パソコン見ている、一日中座って、デスクワークで、小さい文字を見てたから、多分疲れていたのだと思う。仕事でも疲れてたし、プライベートだと、地方出身で職場のある都市に一人来て、友達も居ないし知り合いもないから、さびしかった。プライベートが充実してない感じがあったから、つまらなくて、ここも解消したいって思っていた。二つの悩みというか問題に対して、これが解決策として適していそうだと直観した。そして(この気功は)難しくなさそうだった。

■印象的な出来事

大きく変わったタイミングがあって、(気功を)1月から始めて3月、(参加した講座で)立ってふりこをしていたら、すごい眩暈を起こして、バタン！って倒れた。普段の日常生活では、(例えば学校だったら)、校長先生の話のときに倒れる人がいた時、みんなびっくりしていたけど、(気功の最中では)私が倒れてもみんな気にしなかった。向こうから気功協会事務局のJさんが笑顔で近づいてくるのが見えた。それで、なんで(私が)倒れたのに、みんな気にしないし、Jさんは笑ってるんだろうって思った。そして先生がすぐであて^{注7)}をしてくれた。しかもその時、ふりこのプログラムは止まらなかった。何か今までの自分の価値観とちがうものが、ここにはあるんだと思った。終わったあとに先生が見てくれ、「あー、首がゆるんだんだね、よかったね」って言ってくれた。なんで倒れたのによかったねって言われたんだろう。でも首がゆるんだって言われたらそうかもしれない。悪いことじゃないのかもって思った。アクシデントが起こったら悪いことが起きたって思ってしまうがちだけど、そうではなくて、これが変わるきっかけなんだよ、みたいなことを言

われたときに、それもまた安心できた。

(小括)

Bさんは仕事のためにと手に取った本がきっかけで気功と出会っている。仕事で疲れを感じており、プライベートも充実していないさびしさを抱えていた状況で、何か解決策をと模索していたが、気功はその問題解決になるかもしれないと直観し、難しくなさそうだという理由もあって気功協会の気功を始めた。講座に数回通い身体がゆるんだ時、立ったまま倒れるという経験をしたが、気功の講座に集まっている人々は何も気にせず、淡々とプログラムがすすんでいたことに倒れた本人が驚いている。(集団で気功をしているときは、それぞれが自分の感じ方に向き合っていることが多く、その中で人が倒れるという場面があっても、大げさに驚いたりはしない雰囲気がある。無視をするのではなく、その現象をただ見ている。Jさんは指導者同様、Bさんの身体がゆるんだことを理解していたため、笑顔で彼女に近づいていったと思われる。)そして倒れた原因は、首がゆるんだことであり、(体が)変わるきっかけだとアドバイスされて安心感を持つことができた。

(3) Cさん(50代女性・介護施設勤務・気功歴14年)

■気功を始めたきっかけ

私が大学生の時に、引きこもりの方々のケア施設に卒論を書くつもりで行ったときに、そこの支援者の方が、気功をしましょう、とかいって、なんかちょっとこの辺感じませんか？ふんわりしたものとか、この辺暖かくない？と皆さんに問いかけていた。そして、これはみんなが持っているのよ？と云っていた。元気の気、気は誰にでもあるからと。引きこもっている人たちは、自分にはもう何もないって思っている人や、何一つ強みもないって思っておられる方が多い中で、(気功をしながら)何もないと思っている人にも絶対あるから、みたいなことを言って、あ、そうか全員に気って、あるんだ面白いなあと考えた。目には見えないけど(気は)あるんだなと思ったら、実際気持ちよかったし、これが気功を初めて体験した時だった。

その後も気功に興味があって、本格的に気功を習おうとしたのは、その頃は子育てがとっても苦手で、子育てで出会う人との付き合いとか含め、ちょっと温度差があったから。それで(気功の)本を読んで子育てにも通じるような何かがあるし、一年通しでやってみよう。自分が楽になりたいという感じだった。

■印象的な出来事

(気功は)なんかこう、すごく自分が求めている体の動きにあった動きだったなあと考えた。ただふりこをするだけじゃなくて、上下の動きとか、左右とか、前後の動きとかいう感じで、波の動きとか、

いろんな体の欲求にあわせてやる感じが先生の気功スタイルであるから。すごく、自分にもあっているなと思った。あと子育てにすごく役に立った。楽になりたいっていうのがあって、先生の言っていた「どちらでもいい」という言葉が大好きで、どちらでもいいとかいわれても、あ、そうか、そうそうそうって。結構そのあと「どちらでもいい」を口で唱えて、子育てで選択を迫られて、結局それをどっちとったって同じだよな？どっちでもいいよね？って思えるようになった。その「どちらでもいい」を唱えながらがすごい楽で、それが一番大きいかなと思った。

(小括)

Cさんは気功歴も長く、そのほかに整体も学んでいて、身体の使い方にある程度慣れた人である。大学生のころに引きこもりの人とのグループワークで気功を体験し、どんな人でも元気の気がある、という説明を聞いて面白いと感じたことが気功に興味を持つようになったきっかけだった。本格的に気功を習いたいと思ったのは子育てが苦手だと感じていて、楽になりたいと思ったからという。実際に気功をしていると、自分の求める動きにあっており、続けることができた。子育てにおける選択肢がいくつかあったときに、気功の先生に「どちらでもいい」という言葉を教えてもらい、自分でも「どちらでもいい」を唱えてそれが一番納得できたし楽しかったと語っている。

(4) Dさん(60代男性・会社員・気功歴22年)

■気功を始めたきっかけ

小学校からサッカーをやっていて、小学校5、6年、中学3年間。で、高校生の時に膝を骨折して続けるのは難しいといわれて、それまではサッカー一筋少年であったのに、それができなくなって、やや内省的になってきて、高校は出席ギリギリになって、図書館に通ってカントやヘーゲルを読んだり、道元を読んだり、その中に老荘思想的なものがあって、どちらかという体を動かすということよりも、観念や思念の中で自分の心の中で高いものを目指していきたいという気持ちが芽生えていった。10年くらいたったころに、老荘思想、道教の考え方を身体の中で体験できる手法に出会った。身体をなんとかしたい。(年齢的には身体の不調があったわけではない)自分の世界観、考え方として、老子の教えが自分の中には内在化していた。世俗的な価値であるとか、出世をしたいとか、大きな家に住みたいとかの(社会的な成功や夢)には興味が無く、気功によって得をするというような事は考えていなかった。

■印象的な出来事

気功協会の講座に通い始めたのはお酒をやめてから。一か月に集中して7回も8回も講座に出る。そうすると体が覚えてきて変容してくる。その数年で

本当の基礎ができてきた（と思う）。東洋的な観念、発想の延長上に気功があった。お酒をやめた3年後に食道がんになり、それから1年半休職していた。あれから10年経つが、その後会社に戻ってよかったと今は思っている。まったく人里離れた場所に住むなら別だけど。人間社会の中で生きていくためにはやっぱりやらなければならないことがある。それが結果的にはうまくいったというか。職場に戻って上司にハラスメントを受けたのだが、丁度いいタイミングの（自身の）発言により、それを諫めることができた。気功をしていなかったらずっと黙ってやり過ごしていた。

（小括）

Dさんは今回インタビューした人の中で一番気功経験が長いが、気功を始めたきっかけは学生の時に怪我をしてずっと続けていたサッカーができなくなったことで内省的になり、東洋思想にはまったからだという。それを体現化できないかと考え気功を学び始めた。酒を断って集中して講座に参加するうちに気功を身体が覚えて変容してきたという。その後がんに罹患する経験もしてきたが、発想の延長上に気功があったという。休職を経て職場に戻るようになるが、気功を学ぶことによって（上司を諫める発言を丁度いいタイミングでできるように）変わった自分があると話している。その後も日常社会と折り合いをつけて暮らしている。

（5）Eさん（30代女性・書店勤務・気功歴9年）

■気功を始めたきっかけ

一つは体を動かしたかった。小さなころから動くことが好きで、ダンスとかが好きだったり、飛んだり跳ねたりするのが好きだったのが途中で病気をし、逆に全く動かないっていうか、抑制したような状態が続いて、もう一回それを仕事をするタイミングで、動かしたいなって思った。二つは東洋思想みたいなものに小さい頃から興味があって、太極拳をした時もヨガをした時も陰陽思想みたいなものにひかれていた。三つめが「変わりたかった」。

14歳の時に病気が見つかって脳の中に血液の塊ができていて、今度大きな出血が起こるようなことがあったら半身不随になるといわれて（ひどくなると）言語がしゃべれなくなるといわれたので、言葉で表したいことが表現できなくなるということに直面した。中学校に入ったころからホルモンバランスの変化と、管理教育と環境の変化が相まって不登校気味になっていて、体調が悪くて周りについていけなかった。（病気については）無事手術はしたが発作が残って、意識が消失するまでには至らないけれども、睡眠不足と疲れがあると、痺れて話せなくなったり、体調があまりよくなかった。小学校の4年生とか5年生ではとても活発で、飛んだり跳ねたりや

んちゃな子だったのだが、中学校は管理教育でついていけなくて、体もしんどいし引け目みたいなのがあって、それがまず大きな出来事だった。なので成人するくらいまで薬を飲みながら様子をみながら慎重に過していた。良いも悪いもないんじゃないかみたいなのを中学校くらいから考え始めた。元々元気でいたはずの自分を、環境的に抑えられざるを得なくて内省的になった自分、常に二つの自分である状態があって、残った後遺症が発作だったので、それがひどくなってはいけないとか、また倒れてみんなに迷惑をかけてはいけないとか行動をストップしていた。22歳のときヒッチハイクの旅に初対面のグループに飛び込むということがあって、それを機にだいたい自分が回復したんだと自信になって、少し外にでかけてもいいかもと思った。図書館で仕事を始めたり、もともと探求心が強いんだけど、成育歴と人間関係から来る、なんかもしかもしゃしたものが常にあるから、なんかいまひとつ自信が無い。けれどもっと味わい深かったり、心地よくなる術があるはずだっていう気持ちがあって（気功を始めた）。純粹に身体だけ変わりたいっていうのでもなくて、もともと持っている自分に出会いたっていうのがあった。

■印象的な出来事

初日の講座は参加している人（の動き）に勢いがあって驚いた。その反面とても静かな時間もあった。先生が「一生懸命話はきかないでもいいです。寝てもいいです。」と話していたことが印象的だった。あと何年も続けて気功を学んでいると、慣れているはずの動きに味わいがでてきたり、季節の変化に合わせて身体の動きも変わっていることが感じられるようになった。過去の心理的な痛みがふっと出てきて涙が出てきたこともあった。

（小括）

Eさんは自身の生きづらさを静かな口調で話してくれた。かつてはお転婆な、運動することが大好きな少女が思春期と病気で活動を抑えざるを得なくなり、内省的に過ごすようになったという。気功を始めた三つの理由として、体を動かしたかったこと、東洋思想にひかれていたこと、変わりたかったことを挙げています。気功をはじめること、もともと持っている自分に出会いたかったと語った。

（6）Fさん（40代男性・造園業・気功歴14年）

■気功を始めたきっかけ

沖縄に旅行に行ったとき、ゲストハウスの方が、公民館で気功をやっているから遊びにこないかっていうので、それに誘われて、軽い気持ちでいって見た。地元の人が、十何人か集まって体育館のようなところで、ちょうど行ったときに先生が、気を送って生徒さんが飛ばされてた時で、あなたも並んでください

と言われた。ドキドキしながら待って、気を先生が送ったんですけど、その時は全然飛ばされなくて。でも忖度して飛ばされたほうがいいのかって考えて。前には5、6人はいた感じで、まあドキドキしますね、自分の番が来るまで。みんな10mくらいわーって後ろ走り、壁までとばされるみたいな。でも（自分は）なんにも感じなかった。ただもう一人の先生がいて、まあ準備ができてないね、みたいな感じでちょっと気を通す練習しようかと背中に手をあてて、気をいま通すよ、とか言って何回かやって、それで、押したり引いたりしてたら、なんか引っ張られるような感覚があって。あ、ああ。きたっていうのを感じて、気存在を認識したんですね。ああ、あるんだって。その翌日も海辺で気功をするからと誘われて、手をぶらぶらさせること（ふりこ）をやった。改めて気功を習い始めて、ああ、あの時やったことかと思った。気功はなんとなく人を飛ばすイメージしかなかった。その時の印象で、気功は面白そうなので地元でやってみたいと思っていたところ、家族の知り合いに気功の先生がいると聞いて気功協会にエントリーした。

■印象的な出来事

もともと気功は（人を飛ばしたい、そういうスキルを身につけたい）という目的を持っていた。元々（気功協会の）先生とは別の場所で知っていたが、少し他の人とは雰囲気違って面白そうだったので、この人に習おうと思えた。だんだんと最初の目的の気功とは違うこともわかったが、それはそれでいいんじゃないかと。気功をする目的が自己表現だと、我が強くて、気功モードに入りにくいと感じた。だから自己表現という目的を捨てないと思った。意識を捨てないとスムーズな動きが出てこない。自分は気功を続けて一年くらいで自然な動きが出てきて楽になった。ゆるみに関しては、自分がここまでゆるんで、まだまだゆるめるという感覚があった。気功で自然な動きとか、ゆるみの深さを感じるようになった。そのことで無理をしなくなったし（それまでは忙しいことがいいことだと思っていた）仕事の面でもパワハラ的に徒弟制度もはっきりしていたのが、自分にどうしたらいい？と問いかけるようになっていった。イメージ力もはっきりしてきたし、仕事でも日常生活でもイメージを大事にするようになった。

（小括）

Fさんは20代のころ旅行先の沖縄で外気功の体験をしたが、その後はまったく違う気功に出会い、その学びを続けている。自己表現を模索していたが、その意識を捨てないと動きがスムーズにならないことを知った。気功によって自然な動きや、ゆるみの深さを感じるようになり、仕事でも日常生活でも遊

びでもイメージを大事にするようになったと話していた。

3) インタビューからの考察

これら6名の語りを経て、気功の学びとは何かまた、なぜこのような学習への志向性が生じたかを検討した上で、この志向性から読み解ける現代的課題について考察していく。

インタビューは主観的であり、個々の経験はたったひとりのものであり再現性はない。つまり自然科学的な手法をとることはできない。しかしながら事例の固有性を掘り下げることによって了解可能な本質を見出すことはできるのではないかと考え、解釈的考察を加えるものとした。

AさんとBさんの経験に共通していることは、気功を始める前にもともと職場や生活環境での葛藤があり、そこにある種の生きづらさがあったように見受けられる。そしてその問題解決策として気功を選んでいる。両者とも今までにないほどゆるむことができ、それらを印象的な経験として挙げていた。特にBさんは立ったまま倒れるほどの変化が生じたが、倒れてもそれは身体の変化であり悪いことではない、と言われて安心したと語っていた。DさんとEさんは学生時代からの病気や怪我によって内省的になり、東洋思想に興味を持つようになったことが気功に出会うきっかけとなったという。CさんとFさんは「気」を感じることで気功の面白さを知り、興味を持って自分に合った気功を続けている。6名は全く別々の人生を歩んできた中で、それぞれ気功に出会っている。年齢も性別も生まれ育った環境も、学校も職場もまったく異なる彼らの語り聞き、身心変容の学習を選択する経緯についてトピックを立て考察を行う。

① 成人学習者の志向性

シリル・フル（Houle）は、成人がいかにして学ぶかをインタビュー結果をもとに「目標志向型」「活動志向型」「学習志向型」の三つのタイプに分けている。目標や関心によって学習に向かう者もいれば、家庭や仕事からの逃避や社会的刺激を得ようとしたり、自分がかかえる問題によってニーズが発生する場合もある。本稿のインタビューにおいても、職場や家庭で問題意識を抱えて、それを解決したいという志向性があったことが伺える。

しかしながら、成人学習者の学習動機は、多様で複雑で変化するものである。鹿毛（2018）は、教育心理学的な観点から、学習の動機付けに関する規定因を認知・感情・欲求・環境と整理づけているが、これらの複雑なプロセスについて解明するためには状態レベル^{注8)}の発展的な研究が必要と指摘されているが、気功による身心変容については、インタビューの中では印象的な出来事として語られては

いるものの、その現象の考察までには至っていない。インタビューの中からは6名がそれぞれの志向性に沿った結果として、身心変容の学びである気功を選択したという内容は読み取れた。

② 成人期の発達課題

成人の発達は変化・変容と同義に使われることも多いが、その発達のプロセスは加齢とともに順序だてられた変化でもある。また発達は生涯にわたって展開し、その方向性や順序において様々な変化のパターンを経験する。混乱するような変化や心理的危機など、様々な出来事に遭遇するが、そのような出来事は学習となり、成長する機会ともなる。成人期の発達に関する研究は、主に心理学の先行研究に依拠し、主に個人の内部での変化に注目されてきた。エリクソン(2001、p87-89)によると、人は連続した発達段階を経るという考え方で、乳児期から老年期に至る発達の8段階が提示されている。その中で成人期の発達課題については「生殖性」と「停滞性」が対立命題として挙げられ、生殖性は、子育てや社会的業績や美術的創造を含む次世代への継承を意味し、新しい観念を生み出すことを表すものとしている。一方で停滞性は、生殖的活動の活性を失った状況としており、過去の段階への退行が生じるが、この生殖性と停滞性という発達課題の対立・葛藤の中から「ケア(世話)」という価値が生まれるとしている。この世話は、これまで大切に(care for)してきた人や物や観念の面倒を見る(take care of)ことへの、より広範な関与であるとしている。身心変容の学びである気功は、まず自分のからだをゆるませ、気持ちを楽しめるメソッドではあるが、楽になることで自分の置かれている状況が許容できるようにもなるのではないだろうか。インタビューの中からも、まずは自身の葛藤から状況を変えていこうという様相が見て取れる。身心変容の学びは、自身のケアのみならず、他者や社会との関連性などを含めた、より広義なケアとしての位置づけを持つ可能性がある。

③ 身心のゆるみ

気功メソッドはまずゆるむことから始める。インタビューの中にも、ゆるんだ経験を印象的な出来事としていくつか語られていた内容があるが、気功を始める以前の彼らの身体は、ある意味過緊張の状況にあったのではないだろうか。先述した通り、生きた身体の中には「気」のエネルギーが流れていると考えられ、さらに「気」のエネルギーは身体から外に流れていて、環境との間でその働きを交流しているという。つまり、緊張によって「気」の滞りが生じ、自信の状況にも閉そく感が出たのではないかと考える。身体の内ゆるみは状況のゆとりにつながる可能性があると言えるが、現代社会の中でその変化に

応じきれず、身心ともに疲れている人は多く存在する^{注9)}が、自覚のないまま日常生活を送り続けていることもあるだろう。身心の異常を感じて問題意識を持ち、それを解決しようと行動を起こせる成人の学習者は状況を変化させる可能性を持てるが、自覚のないまま、異常を感じることもできないでいる人々が、学習の機会を得ることに別々の課題となる。

④ 社会変化と気功の学び

社会は様々に変化していく。かつて産業社会だった世の中が、やがて高度情報社会になると、コンピュータ技術の進展により、精神的能力や知識と情報量が重要視され、体力や力に依存しない領域が増える。多くの情報が拡散し、これまでにない新たな職業が出現する。岩崎(2019)はこれらの社会変化の中で成人学習に影響を及ぼすと考えられる三つの要因をa.産業構造の変化b.人口動態の変化、そしてc.技術革新の変化を挙げている。

特に情報技術革新については、その恩恵を享受できる者とそうでない者の間に格差が広がっており、社会全体を豊かにするための学習機会の提供や、継続的な学習の必要性を問うている。

P.ブルデューは「ハビトゥス」概念^{注10)}の中で、ひとつの社会に住む人々はある共通の身体作法と技法を獲得するとしている。身体の学びについては「身体によって学ばれるもの、それは人が自由にできる知のように所有できるものではなく、人格と一体になったものである。このことは無文字社会において特に明らかである。こうした社会では伝承された知は身体化された状態でしか生きられない。知はそれを運ぶ身体から分離できないし、特別に知を呼び起こす一種の身体訓練によらなければ再構成できない。」(ブルデュー-1988、p117)としている。ハビトゥスは無自覚のうちに日常経験において蓄積され、個人の知覚・思考・行為を生み出す。身心変容の学びによって本来持っている知覚・思考・行為を再構成できる可能性があるれば、ハビトゥスを自覚・認識し、自身の感覚と折り合いをつけるようになる。

⑤ 東洋的思想について

インタビューの中で具体的に東洋思想、陰陽思想に惹かれたという人がいた。気功に興味を持ったように、なぜ彼らが東洋的思想に興味をもったのか、インタビュー内容からは、怪我や病気によって思うように身体を動かすことができないようになった結果「内省的」になり、それぞれ東洋的思想に興味を持つようになった様子を読み取れた。湯浅は東洋的思想や「気」について次のように述べている。

東洋では禅でいう「心身一如」という言葉に示されているように、心と身体は常に一体不可分のものとして扱われてきたが、近代になって西洋の学問が

入ってきてからは「気」の考え方はかえりみられなくなる。西洋はデカルト以来、精神と物質、心と身体を切り離す見方が強くなり、自然科学は心の問題を無視するようになったからである（湯浅、1988、p.6）。

自然科学は、多くの知識や技術を我々に享受し、現代社会の発展を築いてきた。しかし、常に変動し続ける中で、固定化した考えや身体的習慣を持ち続けることは、生きづらさを感じさせる要因ともなりうる。身心変容の学びを継続しながら別の視点を持つことで、たとえ個人をとりまく状況が変わらなくても、受け止め方に変化が生じて楽になれるのではないだろうか。

⑥ 今後の課題（教育実践の観点）

知識や技能の取得を主たる目的とした学習形態では、身心変容の学びは伝えにくい。なぜなら、気功の目的は本来の自己を取り戻す作業だからである。たとえ学習者が主体的に学ぼうとしても、言語を駆使しながら型を教えるような一方的な指導方法のみでは身心変容の学びを得ることは難しい。指導する側と学習する側が同じ場を共有して一体となり、お互いの当事者意識を持つことが必要だと考える。今後は教育実践についても考察を行う予定である。

4. おわりに

2020年3月に宣言された「パンデミック」は、日本においても例外なく多くの人々の日常生活に不安や制限を与えてきた。その中で浮き彫りになったのは、電子メディアによる人々への偏在的な監視とも言える。その中で多くの人々が、自分自身にとっての「正解」を誰かが教え導いてくれると信じ情報を求めていた。それはある種の依存ともいえるだろう。確かに身心の問題については専門家に尋ねる方法もあるが、根本的な問題は自分自身で確かめ、自らの頭で考え、行動する必要があるのではないだろうか。このように、現代社会は、人々の生活やいのちにかかわるような様々な社会的問題を抱えている。自らのニーズに応えるように、自らを変えられる「身心変容の学び」である気功を学ぶ意義があり、今後必要とされると考える。

インタビューでは、生きづらさを感じたり、変化を求める気持ちや葛藤が生じた時が、身心変容の学びを求める契機となっていることが考察できた。確かに現代社会は、日常生活の中でも人々が生きづらさを感じるような問題を抱えている。見えない気を感じ、自身の身心と丁寧に向き合い、身心変容の学びを継続することで、別の視点を持つことができるようになる可能性がある。「気とは何か」をめぐる、いま見えている世界だけが現実なのだと考えるのではなく、「もう一つの世界」があるという立場から

世界をみていくこと、そしてその二つの世界に存在している私たちが、その見えない力をうまく認識し使うことで、ほかならぬそのエネルギーが凝縮したものであるものとしての私たちをもっと輝かしくしていこうとすることが身体変容の学びとしての気功なのではないかといえる。身心の不調を整えることができる気功は、ゆるみ、感じ、自然に動くステップをたどる簡単な方法である。この気功メソッドを繰り返し続けて学ぶことで、社会的に身体化された動きから解放され、元々あった自分らしい自然な動きをすることができるようになる。気功メソッドは世の中の闇の部分の部分を照らし出し、よりよい生き方や社会へ向かおうとする学びといえる。

<注>

1) ここではマズローの欲求段階説による「自己実現」の欲求を想定している。基本的欲求を満たすために、時間と労力を費やすことができ、最も高次の動機である自己実現欲求は、自分に最も適する達成すべき活動を見つけ自己の可能性を実現することである。

2) 文部科学省ホームページ（第6回国際成人教育会議「生存可能な将来のための成人教育の力と可能性の行動利用のためのベレン・フレームワーク（邦訳）」参照

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/koumin/1292447.htm

3) 「気」には先天の気、後天の気の区別がある。生まれながら持っている気を先天の気とよび、「正気」は「元気」ともいい、生命活動の根本的動力という重要な作用を備えている。

4) 田中昌考他（2001）は「発気イメージ時の掌の温度測定および整理測定」の中で、手のひらの表面温度をサーモグラフとサーモミスタにより測定、脈波も測定し、発気の有無による比較を行った。このように科学的に気を証明しようとする報告は多い。

5) 「ゆるむ」は中国語で「放鬆（ホウショウ）」ともいい、身心の緊張をほどこき、リラックスさせることである。気功メソッドでは最初にゆるむことで、気を感じる準備をさせることが多い。

6) ふりこは中国語でいうスワイショウのこと。たって腕をぶらぶらと振ることで、体の余分な力を抜いていく。気功協会では「ゆるむ」「感じる」「自然にうごく」という三つのステップを講座に取り入れているが、初心者にはまずふりこで体をゆるませることから始めている。

7) 愉気（てあて）というのは、手をあてて、集中しながら「気」を集める方法である。「愉気法とは、人間の気が感応しあうということを利用して、お互

いの身体の動きを活発にする方法である。

8) 鹿毛 (2018) は学習の動機付けの安定性にかかわる水準区分として「特性レベル」「領域レベル」「状態レベル」を挙げている。現在進行形の学習活動における動機付けのダイナミズムについての解明が最重要課題とされながら、方法上の困難性も指摘されている。筆者は今後、学習理論を用いた身心変容の学びについて記述することを試みる予定である。

9) 斎藤 (2012) は「人間の疲れとは何か」とう論説の中で、活動の主体である人間には既定の目標を達成できない、さらには期待する活動の目標が充足されないという意識が現れ、その結果として疲れが生じると説明する。また人間の疲れは自覚され、抑制され、次の活動への動機を生み、その活動によって低減・消去されるという。

10) ハビトゥスとは、持続性を持ち移調が可能な心的諸傾向のシステムであり、構造化する構造として、つまり実践と表象の産出・組織の原理として機能する素性をもった構造化された構造である。

<引用・参考文献>

天野泰司 (2004) 『からだの自然が目覚ます気功入門』春秋社、p.28-29

岩崎久美子 (2019) 『成人の発達と学習』NHK 出版

于洋・真殿仁美 (2018) 「生涯学習再編の行方を見据える—現代社会における生涯学習の役割とは—」『城西現代政策研究第 11 号第 1 号』

鶴沼宏樹 (2001) 『医療気功』春秋社

鎌田東二編 (2017) 『身心変容技法シリーズ①身心変容の科学—瞑想の科学』サンガ

鎌田東二編 (2018) 『身心変容技法シリーズ②技法と伝承』サンガ

鹿毛雅治 (2018) 「学習動機づけ研究の動向と展望」『教育心理学年報第 57 集』、P155-170

斎藤良夫 (2012) 「人間の疲れとは何か：その心理学的考察」『労働科学 88 巻 1 号』p.13-24

津田英二・久井英輔・鈴木真理編集「社会教育・生涯学習研究のすすめ」学文社、2015 年

西山泰佑 (2019) 「新学習指導要領に対応した『創造的な学び』」『鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要第 28 巻』、P313-321

日本社会教育学会編 (2004) 『成人の学習』東洋館出版社

前平泰志監修・渡邊洋子編集 (2014) 『生涯学習概論』ミネルヴァ書房

山本恒夫 (2001) 『21 世紀生涯学習への招待』共同出版

湯浅泰雄 (1990) 『気功学の未来へ (焦国瑞対談集)』

創元社

湯浅泰雄 (1988) 『気と人間科学』日中平和友好 10 周年・国際シンポジウム実行委員会編、東洋経済印刷株式会社

湯浅泰雄 (1990) 『身体論—東洋的身心論と現代』講談社学術文庫

エリクソン (2001) 『ライフサイクル、その完結』村瀬孝雄・近藤邦夫訳、みすず書房

マルカム・ノールズ (2013) 『成人学習者とは何か—見過ごされてきた人たち』堀薫夫・三輪健二訳、鳳書房

ピエール・ブルデュ (1988) 『実践感覚 1』今井仁司・港道隆訳、みすず書房

劉貴珍 (1991) 『気功療法実践』李敬烈訳、新泉社