

身体と社会秩序

——「からだの声をきく」言説からみる——

草柳千早

はじめに

本論は、現代日本において近年関心が寄せられている身体へのあ
る関わり方に焦点を当て、その社会的な意味について考える。具体
的には、「からだの声をきく」という言葉で表現される身体への関
わり方、それを説く言説である。これは、日常的な健康や生活習慣
が語られる文脈で、近年見聞きされるようになったものである。こ
こでは、身体へのこのような関わり方のうちに、現代社会を問い直
す拠り所として身体を語り意味づける知と実践のありようを考察し
ていく。

人の身体にはそれぞれの生理的・物理的な限界があるが、現代、
社会生活の現場では、それを度外視するかのさまざまな社会的要求
が個人にのしかかりうる。例えば、過酷な労働で身体を壊す人は
後を絶たない。心身の疲弊から病气、さらには死にいたることもあ

身体と社会秩序

る。身体はあからさまな暴力に晒されれば容易に傷つき壊れてしま
う。だが、一見至極当然と思われているような社会的要求、社会的
役割期待に応じようとする努力を通して、身体ひいては生そのもの
が傷つき損なわれていく、そのような状況が確かにある。それが時
に事件として注目され、社会問題化する。現代私たちはさまざまな
リスクに脅かされ、ストレスの多い生活を余儀なくされている。こ
うした荷重に耐えうる身体、あるいはそれを押し返す力を持たなけ
れば、生き延びることも容易でないかのようである。このような状
況下、困難にいかに対処するかが諸個人にとって重い課題となつて
いる。それは、「社会的に生み出された問題を自助努力で解決する
よう求め」¹られている、そのような事態のひとつとも言えよう
(Bauman 2005=2008: 191)。このような問題状況にいかに関接しう
るのか、社会学にとってもこれは大きな課題である。本論はこれに、
現代人の身体への関わり方という切り口から考える。

身体は、社会において管理の対象であり続けてきた。M・フーコー

は、身体管理は資本主義の発展にとって極めて重要な課題であったとして、身体の規律による管理（身体の解剖—政治学）、種である身体を調整する管理（人口の生—政治学）、これら二つの極において展開する、生に対する権力を指摘した（Foucault 1976=1986: 176）。これを踏まえつつB・ターナーは、ホップズの秩序問題は身体管理の問題に言い換えられる（Turner 1984=1999: 2）として、いかなる社会も直面する、身体管理をめぐる四つの課題、すなわち人口の再生産、身体の規制、規律による抑制、社会空間での呈示を挙げた。現代社会に生きる私たちも、日々そして生涯こうした管理の下にある。これらの身体管理は、分析的には右記のごとくいくつかの異なる極ないし位相に区分されうが、実際、個人の日常生活の現場では絡み合い重ね合わせられている。すなわち個人にとって、身体は、幼少時からの規律訓練により学校や労働等さまざまな場に適合するよう律せられ、配置され、各場所に相応しく呈示され、また人口の再生産や健康管理に動員される。人は、生涯を通じて、あらゆる場面に適合的で機能的な身体であること、可能な限り健康的で生産的な身体であることを求められ、自身の身体を終生日々可能な限り適切に管理する、という責任を課せられている。

右のような記述はどちらかと言えば、身体を管理に対して受け身的な客体として描くが、他方で、身体は単に外部から管理される客体ではなく、その持ち主、その身体そのものである個人によって生きられている。私たちは身体を通して、身体として、社会に参加し

働きかけている（Merleau-Ponty 1945: 8, 147-148）。身体は、権力の関心が集中する対象であると同時にその力に対して反作用の生じる前線、「権力への抵抗の場所」（田中 2006: 22）、「抵抗する身体」（三上 2005: 42）等としても捉えられる。⁽²⁾ 例えば、後藤吉彦は身体社会学研究の系譜について、一方に身体の社会的被制約性に重点をおいた研究、他方に身体の社会的能動性に重点をおいた研究がある、と整理している（後藤 2007: 45）。では、身体は管理されつつ、それに対していかに「能動性」ないし「抵抗の場所」であるのか。こうした問いは、身体に関心を寄せるさまざまな研究において共有されてきた。

本論もまたこの関心を共有するが、ここでは身体そのものよりも、身体への関わり方に関する言説、知、その意味に着目し、以下を問う。近年見聞きされるようになって「からだの声をきく」ということ、この表現によって語られ意味されているのはいかなることか。そこには、現代社会と私たちの生活へのいかなる観点が含まれているのか。その社会的な含意は何か。⁽³⁾

1. 健康と社会—「からだの声をきく」ことの布置

「からだの声をきく」ことについてその内容を見ていく前に、まず、私たちの身体への関わり方を取り巻く社会的文脈を確認すべく、現代社会と人々の健康との関係について簡単に触れる。その上で次に、

ここで注目していく身体への関わり方の社会的布置について、概略を示しておく。

現代日本では、平均寿命は世界最高水準にある一方、心身の不調、健康不安を抱えながら生活している人は少なくない。憲法第二十五条では、「健康で文化的な最低限の生活を営む権利」が定められているが、現代日本でいつも健康に暮らすことは必ずしも容易ではない。先行き不安をも含む厳しい生活・労働条件、環境破壊・汚染、災害や健康不安、共同体的な関係の希薄化や人間関係の難しさなど、社会の現状は、さまざまなストレスや無理を諸個人に強い、私たちの心身に影響を及ぼしている。

他方で、現代人は、健康であること、健康増進に努めることを強く求められている⁽⁴⁾。健康増進法第二条では、「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない」と、「国民の責務」が定められている。社会生活においては、人は所属する集団・組織の成員として役割を適切に果たすよう期待されており、一定程度以上健康であることは、その実質的な要件となつている。それを満たさなければ、生活そのものに支障が生じかねず、周囲から「負担」とされたり、排除されることもある。個人はそのような事態に陥らないよう、健康管理に努めなければならぬ。「われわれは、健康の維持ないし健康状態の管理を目指すセルフ・ケア体制のなかで、自分自身の身体に対して自己責任を負うよ

う奨励されている」(Shilling 2012: 7)。各自、身体の状態を良好に維持・管理することについて、自助努力、自己責任が求められている(柄本 2002: 25)⁽⁵⁾。しかもその責務は、「生活習慣病」というカテゴリーが端的に示すように今や日常生活のありとあらゆる事柄に事細かに関わっている。「生活習慣」には、文字通り人が生活上行うあらゆるが含まれ得、そのすべてについて健康に配慮するまなざしが注がれる⁽⁶⁾。

かくして現代社会では、一方では、健康的な生活は権利とされながら健康的に生きることは容易でなく、他方では、健康であることは個人の責務とされ、しかも生活のあらゆる局面が健康への配慮と結びつけられている。このような社会で生きる現代人の、健康管理への関心は非常に高い。個人が日常的に行うことのできる、健康のためのさまざまな実践(以下「健康実践」)や、関連する知識が世に出回り、実際に試されている。こうした健康への関心は、一方では、健康を脅かす社会的条件下で自身を守ろうとするもの、他方では同時に、社会的要請に応えようとするもの、と見えよう。

こうした状況において、「からだの声をきく」という実践が、身体への適切な関わり方として近年語られている。多様な健康実践があるなかで、このような身体への関わり方どのような位置づけにあるのか。「からだの声をきく」という言葉に筆者がしばしば出会うようになった経緯は、それを理解する一助になる。筆者は、現代日本における身体観について調査研究を行っていた途上、二〇一〇

年前後、当時、健康実用書・雑誌や、西洋医学に対して代替的な健康実践を専門的に行う人々へのインタビュールにおいてこの言葉を頻繁に見聞きした。つまり、この言葉が語られるのを多く見聞きしたのは、健康・身体管理に関わる局面であるが、なかでも現代社会で支配的な西洋医学に対して代替的な医療や健康法と親和的な文脈においてであった。右記の調査研究では、一般向けの健康に関する言説から、現代日本における身体への二つの対照的なアプローチを分節化した(草柳 2015: 151-160)。ひとつは、身体を、主に専門的な知識や技術を用いて操作・管理する対象として扱うもの、もうひとつは、身体をそれ自身で自らを良好に維持すべく働いているものと考え、身体の要求に従うことを重視する。大雑把には、前者は現代支配的な医学・科学的な身体観、後者はいわば代替医療的な身体観と結びついている。この後者の発想に立った身体への関わり方を表現する象徴的なフレーズとして「からだの声をきく」という言葉がしばしば使われていたのである。この位置づけは、今回取り上げる図書言説においても追認された。

以上を踏まえ、次に、「からだの声をきく」ことを主題として一般向けに書かれた図書を精査し、いかなることが語られているのかをみていく。

2. 「からだの声をきく」ということ

現代日本で「からだの声をきく」ことを題または副題に含む図書は、国立国会図書館図書検索によれば二〇一七年六月時点で三八点であった。ここでは、現代日本読者を直接の対象として日本語で「からだの声をきく」ことを主題として書かれた図書二二点を対象に、その語られ方を探る。

「からだの声をきく」ことを題に含みこれを主題とする最初の国内図書は、右記データベースによれば一九九四年に出版されている。以後一九九〇年代中に三点、二〇〇〇年代に七点、二〇一一年から一七年の六年余に一点と、出版点数は増加傾向にある。その多くは、健康をテーマとする実用書である。大雑みに言えば、「からだの声をきく」という身体への関わり方ないしその知識は、一九九〇年代半ば頃よりここ約二〇年の間に次第に散見され広まってきており、決して大きなトレンドではないとしても一定の量的なまとまりを持って、身体と健康に関する一般向け言説の一角を占めるようになっていると言えるだろう。⁽⁸⁾

またこれらの図書の著者に目を向けると、漢方医、鍼灸師、あん摩マッサージ師、指圧師、整体師、ヨガ指導・実践者、中国料理研究家等が主な肩書きとして並ぶ。ここから、先述のように「からだの声をきく」ことが西洋医学に対して代替的な東洋的医療、健康法

の文脈に位置づけられ、語られていることが改めて確認できる。

これらの図書とその内容はさまざまだが、大きく三つの主要トピックを析出することができる。第一に、具体的な健康実践の指南、第二に、身体の仕組み・作用等に関する解説、第三に、現代社会の諸問題を身体に関連させた議論、である。これらは図書毎の分類ではなく、図書横断的に内容を捉えた上で括り出したものである。一冊の本の中に右の三つが展開されている場合もある。実際、健康実践の指南（第一）には、なぜそのような実践がよいのかという説明（第二）が通常伴う。また、現代社会のあり方とその問題が、現代人の身体とその健康を取り巻く背景、あるいはそれらが位置づけられる社会的文脈として語られる（第三）。各図書は、その中心的なトピックが第一のものである場合、健康実用書という様相を呈し、第二に力点があると、身体論、解説書、第三に力点が置かれると、現代社会論という様相の強いものとなる。

以下、それぞれのトピックがどのように展開されているかを探り、「からだの声をきく」とは、どのようなことを把握していく。

（1）健康実践の指南—からだの声をきくという実践

一般に健康に関する実用書は、健康維持・増進のために何をすべきか、具体的な方法を指南する。「からだの声をきく」ことを冠する図書でも同様に、さまざまな方法が紹介される。その多くは、漢方、ヨガ、瞑想、鍼灸、温法、食事法、その他手当法など、先述の

ように西洋医学に対して代替的な、東洋医学的な知識を背景とするものである。著者達もそれらの専門家であることが多い。いずれの方法にも共通する基本は、「からだの声をきく」ことである。

「健やかに暮らすためのちよいどいい生き方を見つけるいちばん簡単な方法は、体の声を聴くことです」。(安保 2005: 4) (傍線筆者、以下すべて同様)。

「体がほしがっているものを食べる」(桜井 2014: 36)。「患者は、しっかり感じているのである。自分の体で感じる「文字にできない知識」を感覚として得ている。それを生かすのが健康にいく」。(桜井 2014: 170)

「最も効果があるのは、体が快いと感じることをすることです。要望にマッチすると体は安定します。逆に言えば、症状が強くなることは体の声に対応できていないということです」。(谷 2012: 22)

「たとえば、テレビや雑誌で「体にいい」といわれていても、私はそれが自分に必要なものかどうか、まず体に聞きます。体が何を本当に必要としているのか、その声に素直にしたがうんです」。(ウエン 2006: 14)

右記引用の安保は医学者、桜井は漢方医、谷はあん摩マッサージ指圧師、ウエンは中国料理研究家である。専門は異なれど異口同音に、からだの声をきくことの大切さを説いている。具体的な方法はシンプルである。例えば、「薄着になっていると体がスースーして、あたかも「もう少し着て下さい」と体から言われているように感じるのはです。その声に聞き従いましょう」（谷 2012: 44）。「自分の体で、「背中のゾクゾク感」「皮膚のざわざわ感」「独特の頭の痛み方、痛み場所」などを感じてみる。：（中略）：風邪になりかけのサインが出たらすぐ暖かくする」（桜井 2014: 192）。

ここで「からだの声をきく」という言葉を「からだの声」と「きく」に分けて読み解くなら、まず「からだの声」とは、比喩的な表現であり、右記に「スースー」「ゾクゾク感」「ざわざわ感」「痛み」と並ぶように、身体に感じるさまざまな感覚——痛み、冷え、暑さ、疲労感、空腹感、乾き等々——である。「自分の感覚で体を守る」（桜井 2014: 170）、「自分の感覚を大事に」（橋本 2016: 48）等々にある「自分の感覚」は「からだの声」を言い換えたものと言える。ここで三つのことに留意する。ひとつは、「からだの声」は、身体が発する「内なる声」のようなものではないということ。それはむしろ身体が身を晒している「外」に対する身体自身の感覚であり反応である。二つめに、「自分の」と再三強調されているように、それは「自分にかかわらなご」（滝村 2013: 32）、「今ここ」に固有のものである。

ある。例えば、同じ気温三〇度湿度六〇%でも、暑くて不快と感じる人もいれば、快適と感じる人もいる。同じ人でも時と場合によりその感じ方は異なるだろう。其々のその時々々の身体にに応じて固有の「体感」がある。それが「からだの声」である。詳しくは後述するが、ここには、第一に、他者による外からの観察（例えば専門家による診断）、第二に、固有の身体の「今ここ」を越えた一般性を排除する論理が含まれている。三つめに、この声は、きこうとすればきこえるが、きかなければきこえない、つまりそこにある実体というよりは「注意」（Merleau-Ponty）に対して現れてくるものと言えよう。すなわち、注意とは、「単に先在している所与により多くの照明をあたえるということではない」、「今まで単に未決定な地平の形でしか提供されていなかったものを顕在化し主題化するような、新しい対象の積極的な構成」（Merleau-Ponty 1945 = 1967: 70）である。⑨。何かに没頭していれば、客観的な気温や湿度がどうであれ、それを身体がどう感じているかなどは意識されまい。心頭滅却すれば火もまた涼し、ということもある。

次に、「きく」ことはまず、感じることだが、それだけではない。「きく」という語に元來含まれているように、「相手の意見・要求などを受け入れる」（親の言うことをきく）、「ある事柄について、人に情報・答えを求める」（わからないことがあったらきいてください）といった意味（講談社『類語大辞典』）でも使われており、後者の場合は「からだにきく」という言い方にもなる。「体のこ

したい」という意思や欲求を感じ取る」「伝わってきた体の言い分を無視しないで、ちゃんと聞いて実行してあげる」(夏目 2011: 120)。「やへ」には、感じる、より積極的に尋ねて情報・答えを求める、それを受け入れる、それに応える、従う、といった、自身の身体感覚への重層的な関わり方が含意されている。

その上で、からだの求めに従うとは、簡明に、身体にとって気持ちのよいことをすること、である。「必要なことがなされると、快い感覚をもって体は応えてくれます」(谷 2012: 22)。「体が「快」になるほうへ動く」、「体が「快」になれば、心も「快」になるので、そんな行動の積み重ねが、エネルギーの好循環を生みます」(夏目 2011: 25, 126)。身体の快への志向、快⇨正解という発想がここに見られる。

(2) 身体の仕組み・作用等に関する解説―身体に備わる力と自然では、なぜ「からだの声をきく」ことが健康のための適切な、さらには最善の方法なのか。その説明として、身体の仕組み、作用等に関する解説が、これもまた異口同音に展開される。すなわち、身体にはそれ自身を適切に維持する力が本来備わっている、という考え方が示される。

「体の訴えを聴けば病気は治る。体は自分自身を治そうと働いています。体の正しい反応を止めないことが、病気から脱却す

る最善の方法です」。(安保 2005: 66)

「体は自ら元気になる方法を知っている」。(谷 2012: 22)

「体に必要なものは体が知っています。体調が乱れたときに「こういふときには〇〇がいいらしい。じゃあ〇〇を食べよう」と頭で考えずに、「なにが食べたいの?」とまずは体に聞いてみましょう」。(ウエン 2006: 15)

「人間は、必要なものをおいしいと本能的に感じるようにできているからだ。水分が必要なら喉が渴いて水がおいしい。塩分が必要ならむしろ塩気がほしくなる。その延長の感覚を生かすだけである」。(桜井 2014: 36)

身体には自らを生かす力が備わっているとされ、その力は「本能」「生命力」(夏目 2011: 30)といった語で表される。それらは自然の力である。「自然治癒力」はその典型的な表現である。

「お灸は自然治癒力を引き出す技術」、「自然治癒力とは、生き物のすべてがもっている「生命力」から生まれます」。「こうした生命の力を東洋医学では、「気」といって、その力を引き出し、めぐらせれば、からだは自然と「元氣」になってくると考えた

のです」。(高橋 2013: 21, 25, 26)

「人は自然の一部」(桜井 2014: 160) である。このことが「からだの声をきく」ことの論拠である。このような身体観は、「もはや「自然の所与」ではなく、むしろ選択可能な現象となっている」(Shilling 2012: 5) とシリリングが指摘する現代的な身体観とは対極的であろう。「からだの声」に對置されているものについて、しばしば言及されるものとして、「頭で考える」「テレビや雑誌から得る知識」「言葉や文字にできる知識」「健康診断」などが挙げられていることにも、ここで注意しておきたい。

(3) 現代社会の諸問題と身体——からだの声がきこえないという問題

では、なぜ「からだの声をきく」ことの大切さが今説かれなければならないのか。著者らによれば、それは、現代社会において「からだの声」をきけないという事態が広がり、それによってさまざまな問題が人々や社会に生じているため、である。問題は、単に個人の健康にとどまらない。現代のさまざまな社会問題は、人々が自分の「からだの声」をきけなくなっていることにより起きている、という語り方がしばしばなされる。ここに社会と身体との関係に関する論が説きおこされる。

先に整理するならば、社会と身体の間をめぐる議論は、主に二

方向に展開される。一方では、「からだの声」をきけない・きかないことによる問題の現象化、という議論(「身体↓社会」論)、他方で、社会の変化による身体への負の影響——からだの声がきけなくなる(「社会↓身体」論)が論じられる。両者合わせて負のスパイラルとなる。

まず(「身体↓社会」論)を見ていく。竹内常一と瀬口豊廣は、それぞれ「子ども」「少年」のいじめや犯罪という社会問題をとりあげ、その背景に、私たちがからだの声をきけなくなっていることがあるという。

「「こころもまたからだの声をきくことができないと、それはからだを抑圧し、虐待するものとなるのではないか。子どもが自分のからだを虐待しているからこそ、友だちのからだに無遠慮ないじめ・迫害を加えるのです。…(中略)…ワーカホリックな教師は自分のからだを虐待しているために、子どものからだを虐待するのです」。(竹内 1988: 96)

瀬口の著書は『少年犯罪——からだの声を聴かなくなった脳』と題され、現代社会で「からだ」と頭の乖離」(瀬口 2005: 14-15)が生じ、「意識で操作しようと考えて身体をいじくってきた結果」、「いじめや少年犯罪」が引き起こされてきたと論じる(瀬口 2005: 42)。

ストレス社会も、形井秀一によれば、人々が自分の「からだの声」

をきけないことよってもたらされる。曰く、ストレスは「自分のなかにつくられた自分自身を律していこうとする意識と自分の心身の欲求が対立するところ」（形井 1997: 129）に生じるのだが、「心身が疲弊し、悲痛な声を上げているとき」、その「身体の声」をきけずに「自分を苦しめている人が多い状況が、まさにストレス社会」（形井 1997: 129）である。

以上のように、現代人が「からだの声」をきけなくなっているためにさまざまな問題が社会レベルで生じている、とされる一方、社会のあり方が身体にもたらす負の影響、〈社会⇩身体〉論が語られる。このことは主に、なぜ現代人は「からだの声」がきけなくなっているのか、という問いをめぐって展開される。

そこで指摘されるのは、社会の近代化と以後の発展である。「明治政府の富国強兵という国策」による、「国民のからだ」の「兵隊の身体」への「加工」や「高度成長期を通じて急速に普及したテレビや洗濯機、車、電話といった暮らしの利便性を追求した数々の快適商品」（瀬口 2005: 13）、「社会が展開してきた消費拡大路線」や「電子ツール」による「視覚偏重型社会」（瀬口 2005: 15）、一九八〇年代の「情報化」、一九九〇年代の「極端な清潔志向時代」、「バーチャル」の社会への浸透（小池 2013: 61, 73, 85）等々。

「高度にデジタル化が進んだ現代社会では、頭脳に意識が偏重しがちで、自分の身体と向き合う機会が少なくなっているよう

に思います」（千葉 2009: 41）

社会の発展に伴い私たちは、「人工的な環境」（竹内 1998: 53）、「都市化した環境」（高橋 2013: 14）のなかで生活するようになり、そこに「頭脳」的に適応してきた一方、「からだ」という「自然性」（瀬口 2005: 14）から遠ざかってしまっている、というのである。近代以後の「進歩」「発展」が弊害をもたらしてきたという論調はよくあるもので、目新しい主張ではない。だが、ここで近代化以後の社会の変化が問題化されていることは、後述の論点につながるものとして留意しておきたい。

またここでも、「頭」「頭脳」「身体を操作しようと考えている意識」（瀬口）や、「自分自身を律していこうとする意識」（形井）が、からだの声をきくことと対立するもの、私たちを「からだの声」から遠ざけるものとして、言及されていることにも留意したい。なお、都市化した環境への頭脳による適応、という論は、G・ジンメルが「大都市と精神生活」（Simmel 1903=1994: 270-271）において展開した議論と重なる。

以上、三つの主要トピックを軸にそこで語られている主な事柄を概観してきた。健康実践として、「からだの声をきく」ことが推奨され、その理由として、身体には自らを生かす自然の力が本来備わっていることが語られた。しかし、現代人は往々にして「からだの声をきく」ことができなくなっており、それがさまざまな社会問

題を引きおこしている（身体↓社会）論」と同時に、現代社会のあり方が身体の声から現代人を遠ざけており、身体に負の影響を及ぼしている（社会↓身体）論」という、負のスパイラルを形作る議論が見出された。

これらの論理に従うならば、「からだの声をきく」ことは、個人の健康的で快適な生につながるのみならず、現代社会のさまざまな問題の改善にもつながっていく。しかし、現代社会は、人々を「からだの声」から遠ざける方向に「発展」してきており、そうした社会のあり方そのものを問いなおさねばならない、ということになる。かくして「からだの声をきく」ことの大切さ、必要性が説かれるのである。このような議論を、以下「からだの声」論と略称する。しかしこの主張には、その正当性をめぐってさらに論拠が必要となる。

3. 「からだの声」論にみる身体と社会

「からだの声」論によれば、「からだの声をきく」ことが正解なのは、それが自然のものだからである。だがこのような論理は、それ自体正当でも自明でもない。逆に、自然を人間が制御すべきものと、身体や生命を専門知識や技術を用いて管理・操作していくことをよしとする自然観・身体観が、他方にはある。むしろ後者の方が現代では支配的な潮流をなしている。「からだの声をきく」とことと対置されていた、「頭」「頭脳」「知識」「身体を操作しようと考えて

いる意識」等々は、いずれも後者の立場から身体を制御しようとするものである。それに対して、「からだの声」論を下支えしているのは、人は自然の一部でありそれに従う、という自然観、身体観であり、この発想自体の正当性が示されなければならない。それは、以下のような身体と社会の捉え方から引き出される。先に要点を述べるならば、論者らは、身体と社会の歴史的時間に目を向ける。身体が生き延びてきた時間は、社会のそれよりも遙かに長いこと、これが社会より「からだの声」の優位性を説く論拠となっている。

今の私たちの身体は、「ヒト属がアウストラロピテクスから分化したのが二百万年前。ホモ・サピエンスになったのが二十五万年前とも四十万年前とも言われている」、さらに「ほ乳類の起源をさかのぼれば二億二千五百万年前まで辿り着く」（小池 2013: 86）と、種をこえて長い時間を経てきたとされる。「からだの声」とは、「体内の恒常性を維持するメカニズム⇨ホメオスタシスの一環」（北村 2011: 27）（夏目 2011: 22）として捉えられるものとされ、¹⁰「太古の祖先から受け継がれた本能的な衝動」（北村 2011: 30）である、として、それが「私たちの体を維持するのに必要な方向を指し示してくれる」（北村 2011: 30）と語られる。身体は、個人のものとしてよりも、ヒトという種さえもこえて、地球上の生命史を通じて進化する生き延びてきたものとして捉えられる。このような身体をもっている（である）個人は、「私たちのひとり残らず、悠久の時間を抱え込んで生存している」（小池 2013: 28）とされる。他方で、現

代社会は、と言えば、「産業革命がほぼ二五十年前、明治維新は百四十五年ほど昔。私が直接知っているのは、たかだが五十五年強だが、この期間だけでも社会の変化は凄まじく、私たちはその加速し続けるスピードに追いつくのが精一杯だった」(小池 2013: 89)と、その歴史はごく浅い、にもかかわらず変化のスピードが速い。

こうして、一方に、長い生命史の時間を「内包」する「身体」とその「個人」、他方に、それに比べてごく短い時間しか持たない「社会」とその最近の急激な変化(近代化)、という「身体と社会」の構図が描き出される。

「ホモ・サピエンスどころか生命体としての進化の時間、三十三億年前に誕生した地球上の生命が連続と受け継いできた時間を考えるなら、今、目の前で起きている変化だけに焦点を絞るのは、とても危険なことではないか」。「総体としてのからだは、まったく目に見えない長大な時間を内包した存在」として「ある」のだから、機能的、数量的な方向にばかり突き進む現実とは折り合いが付きません」。(小池 2013: 90, 91)

「人間は大自然の一部、宇宙の分身であり、自然の摂理の中で生きている。そう考えると、自然の一部である体の反応も迷いなく受け止められる。体内で起こる反応にも、身を任せられるのではないでしょうか」。(安保 2005: 123)

自然の一部である「からだの声」は、近代化以後の「社会」の声よりも、私たちにとって遙かに確かなものである、という考えがこうして導かれる。

4. 身体と社会の秩序——からだの声をきくことの意味をめぐって

以上ここまで、「からだの声をきく」とはどのようなことを、これを主題とする図書を通して探ってきた。では、こうした「からだの声」論の社会的な含意はいかなるものか。「からだの声をきく」ことの勧めは、一見ソフトなフレーズではあるが、それ自体、現代社会と私たちの生活に対して、ラディカルな批判的観点を含んでいることは今や明白である。

第一に、「からだの声」論は、科学的・専門的、一般的で普遍性の高い知識よりも、「自分にしかわからない」、「今ここ」の身体感覚に注意を向け従うことの大切さ、正しさを説くことで、通常の知のヒエラルキーを逆転——現代支配的な観点から言えば——させている。現代社会で支配的な考えでは、人の身体についてよく知りうるのは、専門的な知識、訓練、そして技術を有する医学等の専門家である。それらに欠ける素人は、たとえ自分自身のものであっても身体の状態はよくわからず、専門家の診断に頼るしかない。この信

憑が医療制度、専門制度を支えている。しかし「からだの声」論は、このヒエラルキーのもとで「主観的」「曖昧」「素人判断」などとして価値剥奪されてきた、個人の感覚を擲い上げ、科学的・専門的な知の優位性を引き下げる。「普段から体の声を聴いていれば、基本的に健康診断は必要ないと私は考えています」（安保 2005: 37）という言葉には、この「逆転」が端的に示されている。同じ理屈から、「頭」「頭脳」もまた格下げされる。しかも、この「逆転」の正当性は、身体の自然性を根拠に明言されている。

第二に、「からだの声」論は、こうして擲い上げられた「からだの声」を「きく」ように求めることで、現代的な社会生活の問い直しを迫る。通常私たちは社会のさまざまな要求に従い、社会的に規定されたスケジュール、リズムの下で日常生活を営んでいる。いわば、現代という時代の「社会の声」に従って生きており、それによって社会生活の秩序が保たれていると考えている。それに対して、「からだの声」は、「社会の声」と必ずしも対立的なものとして語られているわけではないとしても、少なくとも、別の声であることは確かであり、現代の生活規範とさまざまな局面で衝突しうる。

「私たちの多くは、自己内部で規範と欲求の対立が起きたとき、規範を守る側に立つだろう。それは多くの場合正しいに違いない。しかし、心身が疲弊し、悲痛な声を上げているときは自分の心身の側に立つてあげたい。心身を休めなければならぬの

に、敵方に回って自分を苦しめている人が多い状況が、まさにストレス社会というわけである。…（中略）…自分自身の側に立つて、心身の声に耳を傾けようとしなければならない」（形井 1997: 192）

「一方で、自分という計測器がせっかく正解を出しているのに、間違った方向に行く場合がある。それは世間の「常識」があるからだ。…（中略）…体が嫌がっていても、つい「常識」に従ってしまうことが多い。…（中略）…そんな時は思い切って自分のほうを信じて動いてほしい」（桜井 2104: 195）

「規範」や「世間の常識」より「からだの声」を優先せよ——「からだの声」論からすれば当然の呼びかけである。この立場からは、例えば、休養より仕事優先の働き方・働かせ方に疑問符がつくことになる。「日本の過剰な労働の現況は医療や健康食品などに強力で支えられている」が、例えば風邪にかかったときには「四〜五日ゆっくり休んで」からまた仕事をすればよいと考えられないか、「薬や医療で無理やり身体を動かして働き続けようとするかもしれないだろう」と形井は述べる（形井 1997: 104）。「体調が悪くても「ただ一人でいるだけ」と頑張りすぎてしまう人が多い。自分の感覚を信じて、対策に動いてみることをおすすめする」（桜井 2014: 173）。このような主張はごく真つ当なものとも言えるが、実際個人が日常そ

の通りにふるまうことは必ずしも容易ではなく、無理をせざるを得ない状況に多くの人が置かれている。現実の労働条件も往々にして個々人の身体の状態にきめ細かく対応するようになっていない。だがその上で、なお「からだの声」論は、「からだの声」を唯一つの根拠として、この現状に疑問を投げかけ、社会生活のさまざまな場面で人々が求められ強いられがちな無理を、規範や常識に背いてでも止めることを、より正しいこととして推奨する。ひいてはそのような無理を成員に強いることより少ない集団・組織、社会をより望ましいものとして提起し、社会の「発展」を問い直す。

第三に、しかも、規範や常識を含め社会生活を問い直す、その唯一の拠り所は「からだの声」である。それは、この発想に馴染みのない人々にとっては、正体不明、甚だ曖昧で不確かなものに違いく、およそ有力な根拠とは認めがたい。のみならずそれは、恐らく私たちが社会化過程でむしろ積極的にネグレクトするように規律訓練されてきたものではなかっただろうか。つまり、「からだの声」論は、この規律訓練に、全面的にはないにしても、臨機応変に背くことをむしろ奨励している。「現代人は大人になる過程で、自分のなかに管理者を育て上げ規範をつくり上げる。そして、その自己内部の管理者が自分を律していくこととする。それがスムーズにできるのが大人だということになる。しかし、その規範こそが現代的なストレスの原因ではなからうか」(形井 1997: 1289)。私たちは幼少時から、自分の身体の欲するままにふるまうことを抑制すべく躰

られ、規律訓練を受け、「自己内部の管理者」を育成してきた。食事は、食べたくなったときでなく、決められた時間に。睡眠も然り。疲れを感じても休まず頑張つて働く。身体の訴えをいかに押さえ込み無視して目前の課題(労働、勉強等々)に集中できるか、に向けて、私たちは訓練、鍛錬されてきた。⁽¹⁾集中を妨げるものは「雑念」(小出 1987)である。しかし、「体のセンサーが正常化すると、これまで意識にのぼらなかつた無理が顕在化する」(桜井 2014: 189)。からだの声に注意を向けられるようになると、これまでむしろ注意を向けないように訓練されてきた感覚が前景化する。しかも、「からだの声」論は、既述のように、からだの快⇨正解という快適志向であり、無理を強いるような社会的な要求(「規範」「世間の常識」、「世間の評価や価値観」(桜井 2014: 198))に対して、自分がより快適と感じられる方へ動くことを積極的に勧める。これは、身体にかかった規律訓練をむしろ逆向きに解除する方向性を示していると言えるだろう。

「「快適」に過ごせる自分を感じることができれば、そこが本来のあなたがいるべき場所ではないだろうか。」(桜井 2014: 198)

「これからは自分がどう感じるのか、どう対応すれば自分の心やからだが好きなのかということに注目していきましょう。 感覚

は、あなたがあなたを大切に生きていく上で、もっとも大切な指標となるものなのです。(橋本 2016: 182)

5. 「からだの声」と現代社会

「からだの声」論は、受け手にとっていかなる呼びかけとなっているのだろうか。

「からだの声をきく」ことは、あくまで健康に関する実用書を中心に、健康実践として提唱されている。その点で、最初に述べたように、この実践に関する言説・知は、一方では健康不安や被害を引き起こす要因の溢れる現代社会で、各人が自分の身を守るために、また他方では、個人に健康であることを強く求める社会生活において、その要請に応え、適うものとして、役立てられるであろう。

だがそれにとどまらず、「からだの声」論はさらに、特段の声高な異議申し立てなくして、現代社会において支配的な価値や規範を相対化する視点を受け手にもたらし広めうる。「からだの声」論は、「社会の声」——社会の規範、常識、身体への規律訓練等々——よりも自らの「からだの声」に従って、自分がより快適でいられる生き方をしようと説く。それによって「社会の声」に応じない、という選択をしたとしても、それはただの「逸脱」ではない。たとえ社会的には逸脱とされても、そうすることはむしろ正しい。こうした言説は、現代的な社会生活を、無理をしてまでその要請に応えるこ

とが生き方として必ずしも正しいわけではないものとして、描く。こうした社会観は、翻って、現代の厳しい生活条件に生きづらさを感じる人々のその感覚をむしろ大切にすべきもの、よりよい生き方・社会への契機として肯定する。

同時に、「からだの声」論は、受け手に対して、自身の感覚に対する信頼を高めるよう作用するであろう。それは、「社会の声」にまどわされず、「自分にしかわからない」感覚を大切にすること、それを拠り所に日常どうすべきかを判断することを強く勧める。現代の私たちは、およそあらゆる局面で専門的な知識、世に溢れるさまざまな情報を参照することへと駆り立てられている。個人の感覚は、専門的な知の権威に対して価値剥奪されてきた。例えばさまざまな社会問題においても、専門家が人々の生活実感に根ざした感覚的言説を「科学的根拠がない」「合理性がない」「主観的」などとして軽んじ否定していく局面は多々ある。日常生活においても、社会的要請に適切できないと「怠惰」「不適格」「病」などの烙印が押されることは多々ある。「からだの声」論は、このような状況において、自身の感覚を容易には否定せず、むしろそこに定位する力、そこから状況を問い返す力を、自分の「からだの声をきく」という、素朴にさえ聞こえる実践を通して、人々の内に醸成する可能性がある。少なくともその論理は供給している。

こうしたことは当然、生き方観にも少なからぬ影響を与えるだろう。「からだの声」論は、身体が自然の一部であることを強調する

ことにより、人間の社会性に対して自然性に受け手の目を向ける。人間は、社会の秩序のみならず、あるいはそれ以上に自然の秩序のもとにある。身体は最も身近な自然であり、身体を持つ／である人は自然の一部として生きている¹²⁾。このことを強く意識する先には、社会的存在であると同時にそれだけでなく、生き物である人間の自然により適った生とは、またそうした生を抑圧しないより快適な社会とは、という問いが浮上するであろう。

社会のあり方を問いなおすべく身体に目を向けることは、それ自体決して目新しいことではない。一九七〇年代、島蘭進によれば、日本において「〈癒す知〉への熱い希望」が高まっていた。〈癒す知〉とは、「からだ（身体）や心に関わる知、また、からだや心に関わるものとしての自然と社会についての知」、「からだや心が痛みや苦しみから解き放たれ、より健やかで本来の豊かな可能性を発揮できる状態へと回復するための知」（島蘭 2003: 11）であり、「近代合理主義のゆきづまり」に対して「代替知」（alternative knowledge）としての自覚を持っている」知（島蘭 2003: 2, 11）であるという。一九七〇年代におけるこの知の興隆は、世界的な対抗文化の盛り上がりや背景として起こったものであった。本論で見てきた「からだの声をきく」ことを論じる言説も、こうした〈癒す知〉の一種としてその歴史のなかに位置づけることができるだろう。

しかしながら、ここで見てきた「からだの声」論は、一九七〇年代の〈癒す知〉が「対抗文化」という文脈のなかにあり、「運動」

や「コミュニケーション」「思想」「宗教」（島蘭 2003: 1319）といった概念と親和性を持っていたのに対して、そうした契機は希薄であるように思われる。少なくとも図書に見る限り、「運動」的なもの、「コミュニケーション」的な集団性、「思想」や「宗教」のような体系や教義との関連性を見出すことは難しい。論者らは、あくまで「からだの声をきく」ことの大切さを端的に呼びかけている。

その意味では、「からだの声」論は、社会のありように対して、「今ここ」の「自分の」感覚で対応することを促している限りにおいて、「社会的な問題への個人的な対処」という、個人化の流れの中に組み込まれた個人をそこに置いたままにしていると言える。この論自体、個人の単なる健康実践として消費されるだけかもしれない。だが、このことはまた、抵抗の現場が、まさに個人の日常生活、身体の「今ここ」にあるということを示していると言えるのではないか。集団的な「運動」や異議申し立て活動という回路とは別のところで、日々刻々と続けられていく些細な個人的・日常の実践（Carteau 1980）が、現代社会と個人の生き方そのものを問い直し変えていく、その可能性を有しているということ、今ここを生きる身体がその拠点となりうることを、「からだの声」論は問いかけているのではないか。いわゆる大きな物語が失われ、社会の現状を問い直す拠り所となりうる価値も多様化／相対化されるなかで、「からだの声をきく」言説の近年の広がりは、「圧倒的な社会、歴史的遺産、圧倒的な外的文化と生活技術とにたいして、自己の生存の自

律性と特性を保持せんとする個人の要求」と「主体の抵抗」(Simmel 1903=1994: 269) が自らの身体というぎりぎりの場／拠点へと切り詰められつつ、そこから繰り広げられていくであろう、その可能性を示唆しているのではないだろうか。

注

- (1) 本論は、身体社会学の片隅に位置づけられるかもしれないが、ここで対象は、身体そのものでなく、身体についての言説、知であり、問題関心は、社会の現状を問題化する言説のありようと可能性にある。その点では、社会問題の社会学の延長線上にある。とはいえ、ここで取り上げる言説は、これまで社会問題の社会学が対象としてきたようなクレイム申し立て活動を明確に構成するものではない。その意味で本論は、身体社会学と社会問題の社会学、いずれに対しても周縁のかつ交点にある。
- (2) 田中雅一は、「権力が作用する場としての日常生活」(田中 2006: 2)における身体と権力への関心から明快に述べる。「身体こそ権力の矛先が集中する」、「だが、それゆえにこそ、身体は権力への抵抗の場所となる」(田中 2006: 22)。
- (3) これらについて筆者は予備的な考察を前著 (2015) で行った。身体と身体管理に関する研究 (2009-2011) からの知見を概略的にまとめたものだが、当時の研究は、「からだの声をきく」ことの探求を目的としたものではなく、むしろこの言葉と頻繁に出会い、その興味深さと重要性を認識する契機となった。
- (4) 国民の健康に向けられた国家の関心は、美馬 (1998) によれば兵力、労働力への関心として高まり制度化されてきた。
- (5) なお「健康」をめぐる「方向づけや希求のしかた」は時代と共に変化している。近現代日本におけるその変遷については鹿野政直の考察 (2001)

が興味深い。

- (6) 佐藤純一は、生活習慣病を巡って、「予防」が、「リスクファクター」へと遡られることによって際限なく前倒しされ広範囲化していくプロセスを描き出す (佐藤 2000)。
- (7) 国立国会図書館図書検索で題名に「からだの声」を含む図書を検索した結果、三八点が得られた (二〇一七年六月調べ)。そこから、翻訳書十一点 (うち同一著者のものが七点あった)、雑誌三点、また機械的に検出されたが題名・内容的に対象外と思われるもの四点、同一著書の重複一点、計十九点を除き、一九点を該当図書とした。これに、CINIBooksの検索により補足した三点を加え、最終的に二二点を調査対象とした。なお、日本語表記には、「身体」「体」「からだ」「カラダ」、「きく」「聞く」「聴く」などのバリエーションがある。ここでは、統一してひらがなで表記する。
- (8) このフレーズ自体今や一種の常套句になっている (例えば天野 (2010: 9) 他)。
- (9) 「からだの声」がいかに現れるかについては、身体現象学が必要になるだろう。メルロー・ポンティ (1945=1967) の感覚や注意について、B・ヴァルデンフェルス (2000=2004) の感覚することについての考察等。
- (10) ちなみに、東洋医学の概説書『東洋医学 基本としくみ』によれば、北村らの説とはむしろ逆に、西洋医学と東洋医学の健康観は、それぞれ「恒常性」と「変動性」という考え方に基づいているとされる (仙頭 10)。
- (11) これらについてはフォーコー (1975=1977)、特に第三部。また、E・J・フマンの経験のフレイム分析 (1974)、社会的場面の相互作用分析 (1963) 等。詳細な考察は別稿を要する。
- (12) 一つのが同時に二つの異なる秩序に属することの豊かな含意については、シンメル「把っ手」論参照 (Simmel 1911=1944) (草柳 2015: 248-250)。

引用指示文献

- 天野朋子、2010『Whole Foods Studioのセルフ・ヒーリング・タッキング』学陽書房。
- Bauman, Z., 2005=2008, *Work, Consumerism and New Poor*, Second Edition, Open University Press. (＝伊藤茂訳『新しい貧困——労働、消費主義、ニューブーム』青土社)。
- Certeau, M. de, 1980, *Arts de Faire, The Practice of Everyday Life*, (=1987' 山田登世子訳『日常の実践のポエティーク』国文社)
- Foucault, M., 1975=1977, *Surveiller et Punir: Naissance de la Prison*, (=1987' 俣訳『監獄の誕生——監視と処罰』新潮社)。
- Foucault, M., 1976=1986, *The History of Sexuality Volume I: An Introduction*, (=1986' 渡辺守章訳『性の歴史1 知への意志』新潮社)。
- 柄本三代子、2002『健康の語られ方』青弓社。
- 後藤吉彦、2007『身体社会学のブレイクスルー——差異の政治から普遍性の政治へ』生活書院。
- Goffman, E., 1963, *Behavior in Public Places: Notes on the Social Organization of Gatherings*, The Free Press. (=1980' 丸木恵佑・本名信行訳『集まりの構造——新しい日常行動論を求めて』誠信書房)。
- Goffman, E., 1974, *Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*, Northern University Press.
- 鹿野政直、2001『健康観に見る近代』朝日新聞社。
- 小出檜重、1987『小出檜重随筆集』岩波文庫。
- 草柳千早、2015『日常の最前線としての身体——社会を変える相互作用』世界思想社。
- Merleau-Ponty, M., 1945=1967, *Phenomenologie de la Perception*, (=竹内芳郎・小林貞孝訳『知覚の現象学』みすず書房)。
- 三上剛、2005『身体論への知識社会的断章——「身体」という場所』大野道邦・油井清光・竹中克久編『身体社会学——フロンティアと応用』世

身体と社会秩序

- 世界思想社、pp.33-57。
- 美馬達哉、1998『軍国主義時代——福祉国家の起源』佐藤純一・黒田浩一郎『医療神話の社会学』世界思想社、pp.103-126。
- 佐藤純一、2000『「生活習慣病」の作られ方——健康言説の構築過程』佐藤純一他『健康論の誘惑』文化書房博文社、pp.103-146。
- 仙頭正四郎、監修『東洋医学 基本としくみ』西東社(出版年表記なし)。
- Shilling, C., 2012, *The Body and Social Theory*, Sage Publications Ltd.
- 島蘭進、2003『癒す知』の系譜——科学と宗教のはざま』吉川弘文館。
- Simmel, G., 1903=1994, *Die Großstädte und das Geistesleben*, Jahrbuch der Geheftung IX. (= 酒田健一・熊沢義宣・杉野正・居安正訳『シムメル 著作集12 橋へ扉』白水社)。
- Simmel, G., 1911=1994, *Philosophische Kultur, gesammelt Essays*, (= 円子修平・大久保健治訳『シムメル著作集7 文化の哲学』白水社)。
- 田中雅一、2006『ミクロ人類学の課題』田中雅一・松田素二編『ミクロ人類学の実践——エーシエンシー／ネットワーク／身体』世界思想社、pp.1-37。
- Turner, B. S., 1984=1996, *The Body & Society*, Sage Publications. (=1996' 小口信吉・藤田弘人・泉田渡・小口孝司訳『身体と文化——身体社会学試論』文化書房博文社)。
- Waldenfelds, B., 2000=2004, *Das Leibliche Selbst: Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, (= 山口一郎・鷲田清一監訳『講義・身体現象学——身体と「自己」』知泉書館)。
- 調査対象図書一覧(出版年代順)
- 安部徹良、1994『更年期であるということ——こころとからだの声をきく』学陽書房。
- 形井秀一、1997『からだの声を聴く——東洋医学がよくわかる54話』医道の日本社。
- 佐々木静子、1998『おんなのからだと健康の本——聞いていますか、からだ

の声』はまの出版。

竹内常一、1998、『少年期不在——子どものからだの声をきく』青木書店。

サトウヒロ、2001、『二十三歳の今——体の声を追って』新風舎。

大石健一、2004、『なぜかうまくいく5分間瞑想習慣術——からだの声を聞けば、
幸せと成功が手に入る！』日本文芸社。

安保徹、2005、『病気を治す「体の声」の聴き方——読むだけで免疫が高まる！』

マキノ出版。

瀬口豊廣、2005、『少年犯罪——からだの声を聴かなくなった脳』農山漁村文

化協会。

ウー・ウエン、2006、『ウー・ウエンの芯から元気になる家常菜——体の声を

聞く中国の食卓』光文社。

見尾保幸、2006、『心とからだの声を聞こう——命のからくり』今井出版。

千葉麗子、2009、『白湯ダイエット——カラダの声に耳を澄ましますか？』

祥伝社。

北村昌陽、2011、『カラダの声をきく健康学』岩波書店。

夏目祭子、2011、『食欲フリーDiet——カラダの声を聞いてキレイになる』W

A V E 出版。

谷幸江、2012、『この体以外では生きられない!!——だから体の声に耳を傾け、

健康を手作りしましょう』文芸社。

小池博史、2013、『からだのこえをきく』新潮社。

高橋國夫、2013、『らくらくお灸入門——からだの声をきく』筑摩書房。

桜井竜生、2014、『カラダにいいことをやめてみる——本当に長生きするため

のカラダの声の聞き方』講談社。

滝村桂子、2015、『からだの声、聞いている?』サンマーク出版。

北林はる奈、2016、『からだ』の声を聞く12のルール』ハート出版。

橋本晃、2016、『からだの声を聴けるスピリチュアル治療家の（本当の自分）

につながる本』すばる舎。

杉本錬堂、2017、『からだ超覚醒——からだの声を正しく聴けば、すべてがう

まくまわり出す』徳間書店。

タッキー先生、2017、『からだ占い——からだの声から「思いグセ」や「生き方」
が分かる!』BABジャパン。