

RILAS 研究部門「心と身体の関係と可塑性に関する学際的研究」共催

日本ソマティック心理学協会第8回記念大会 2021

RILAS Research Area “Interdisciplinary Studies on Mind-Body Relationships and Plasticity” Report on the Co-Hosted Event “The 8th Memorial Meeting of the Japan Association of Somatics & Somatic Psychology”

日本ソマティック心理学協会第8回記念大会 2021

——開催の概要——

The 8th Memorial Meeting of the Japan Association
of Somatics & Somatic Psychology: A Report on the Event

宮田 裕光

はじめに

2021年10月9日（土）～10日（日）に、早稲田大学戸山キャンパスにおいて、日本ソマティック心理学協会第8回記念大会（大会会長：宮田裕光；大会実行委員長：久保隆司氏）を開催した。本大会は、日本ソマティック心理学協会が主催、早稲田大学総合人文科学研究センター「心と身体の関係と可塑性に関する学際的研究」部門が共催し、日本マインドフルネス学会の後援を得た。大会テーマは「こえて、つながる「ソーマ」（身と心）」とし、人文学、社会科学、自然科学を横断する学術研究、およびさまざまな身体的実践（ソマティックス）の両方に関わる多角的な視点から、心と身体に関する学問的、実践的理解を深めることを目的とした。

2020年の初めに大会準備を開始して以降、大会当日までの期間は新型コロナウイルスによる社会の激変と重なることとなり、日程通りの対面での開催ができるか不透明な状況が続いた。しかし幸い、大会当日前の2021年9月末には緊急事態宣言も解除され、大学の対策本部にも開催について確認できたため、感染には細心の注意を払いつつ、当初の予定通り対面での開催となった。大会当日は、早稲田大学内外の30名を超す講師、登壇者の先生方と、100名を超す参加者の方々のご来場があり、盛況のうちに無事終了した。大会の概要を以下に報告する。

大会の概要

1. 大会1日目（10月9日）

1日目の午前中は、大会会長によるオープニング挨拶に続いて、「朝の5つの講演&ワークショップ」と題して、分科会およびワークショップが並行して開催された。

分科会1（精神医療部門；座長：中田英之氏）では、「コロナ時代のソマティック」の題で、新型コロナウイルス感染症による心身への影響について、精神科・心療内科医療および大学生の現状に関する報告と取り組みの紹介が行われた。コロナ禍で身体を整える養生の重要性、精神科入院および外来診療にコロナがおよぼした影響、長期化するコロナ禍での学生相談や健康管理の試み、かかりつけ心療内科における身体的アプローチ、がそれぞれ紹介された。また分科会2（身体心理学部門；座長：藤本靖氏）では、「コロナ禍におけるポリヴェーガル理論の応用可能性」と題して、近年注目を集めている自律神経系の調整理論である「ポリヴェーガル理論」

に基づくコロナ禍のストレス解消法やセルフケアの方法、メンタルヘルスの予防法などが紹介された。

またワークショップとして、身体への注意の向け方（態度）に着目したマインドフルネス（山口伊久子氏）、心と身体の潜在的な能力を引き出すことを目指す「朴－佐々木式速読法」（佐々木豊文氏）、身体の安全や静けさを呼吸と動きの中で体感する「コンティニューム・ムーヴメント」（老沼陽子氏）をそれぞれテーマとした実践的体験が行われた。

1日目の午後には、協会会長挨拶に続いて、長谷川敏彦氏が「ポストモダン／ポストコロナの今、超えて繋がる世界を構想する」との演題で基調講演を行った。近代を超え、コロナ時代を経て、今後の世界に向けたソマティック心理学、および新医学体系を、日本思想の基盤の上に立って創造していく未来像が語られた。続いて光吉俊二氏が、「身体性と意識の数理」の演題で教育講演を行った。独自の演算子に基づく和算（大和算）を人工自我や「霊性（悟り）」の数理的理解に実装する視点が、空手家としての視点も交えつつ圧倒的な熱量とともに語られた。さらに、詩人の片桐ユズル氏・谷川俊太郎氏による特別対談「詩と身体」が行われた。遠隔での開催となったが、対話の絶妙な間合いに会場全体が引き込まれ、絶えず笑いに包まれた時間となった。

最後に、初日の複数の登壇者によるパネルディスカッション「こえて、つながる「ソーマ／身と心」」が行われ、身体性／ソマティックスを基礎に、今後の新たな世界と学術を構想していくことを見据えた意見が交わされた。

2. 大会2日目（10月10日）

2日目の午前中には、協会総会、および2日目オープニング挨拶の後、越川房子氏による朝の共通講演「マインドフルネス——注意と身体——」が開催された。新しいタイプの心理療法として注目されるマインドフルネスについて、「注意」をキーワードに紹介されるとともに、マインドフルネスにおける身体の重要性が指摘された。

続いて、「朝の6つの分科会 & ワークショップ」と題して、分科会とワークショップが並行開催された。分科会3（ソマティック・エデュケーション部門；座長：長谷川智氏）では、「身体知の実践」として、武道／体育教育、特別支援教育、修験道などに関する教育現場を踏まえた、身体知の体験的な紹介が行われた。分科会4（ソマティック心理療法部門；座長：久保隆司氏）では、「サイコセラピーの現状と未来、そしてソマティック——SPC構想の可能性——」と題して、精神科・心療内科における従来型の薬物療法に代替するソマティックな手法の現状と可能性について議論された。

またワークショップとして、教育の実践現場におけるマインドフルネスの導入（井本由紀氏、内田範子氏）、ソマティック・ワークとしての坐禅の体験世界（藤田一照氏）、武道における「動」の瞑想を通じた「無心」の境地（丸山貴彦氏）、Zoomをはじめとしたデジタルコミュニケーションにおける身体性のあり方（阪井祐介氏、小笠原和葉氏）をそれぞれテーマとして、実践的ワークや対話が行われた。

2日目の午後には、山部能宜氏による昼の共通講演「身心相関の観点からみた禅定の実践——アーヤ識説をてがかりに——」が行われた。坐禅（禅定）の実践における身心相関の生理的メカニズムについて、伝統的な仏教教理における「アーヤ識」の概念との重なる観点から考察された。

続いて、「昼の4つの分科会 & ワークショップ」として、分科会およびワークショップが開催された。分科会5（早稲田大学総合人文科学研究センター「心と身体の関係と可塑性に関する学際的研究」部門；座長：宮田裕光）では、「哲学、心理学、医療——横断する心と身体の研究——」の題で、近世以前の哲学や医学にみられる心身観、現代の心理学や脳神経科学における科学的研究、現代哲学や医療に関連した心身をめぐり議論などが横断的に紹介された。分科会6（「身体と霊性」部門；座長：合田秀行氏）では、「整体から見る生命」と題して、「整体」をテーマに身体を巡る議論が交わされた。

さらにワークショップとして、呼吸法と笑う動作を組み合わせた健康体操である「笑いヨガ」（高田佳子氏）、および南米発祥の「生命のダンス」を指すダンスワーク「ビオダンス」（内田佳子氏）の実践体験がそれぞれ行われた。

最後に、全員参加型のシェアリング交流会「ソマティックカフェ」が行われた。2日間を通しての体験、思

い、考え、感情、学びを、大会の参加者全員が少人数のグループを組み合わせつつ振り返り、共有した。大会会長の閉会挨拶を経て、散会となった。

大会を総括して

本大会のテーマ「こえて、つながる」には、多くの意味を込めた。「身（ソーマ）」と「心（サイキ）」、また学問と実践の対話と融合、コロナ禍の社会、自然の状況下での私たち自身の分断と連関、身体心理学や認知行動療法の研究の伝統を持つ早稲田大学を拠点とした心身研究の発信、「一期一会」の対面の場における異なる学問および実践の出会いと交流。大会会長の宮田自身も、ささやかながら朝の開会あいさつでは、リコーダーによるパロック音楽演奏（J-M. Hotteterre『プレリュードの技法（L'Art de Préluder）』より無伴奏プレリュード）を披露した。

本大会では、新型コロナウイルス感染防止の観点から懇親会は開催できなかったほか、大会企画自体でも、本来はコンタクトを伴う実践で感染に配慮した変更を加えるなど、必然的に多くの制約を余儀なくされた。それでも、Zoom やソーシャルメディア（SNS）を通じたオンラインでの交流が多くを占める時代において、参加者がその場に現前することでこそ体験できるソマティックスには価値があるといえよう。実際、和辻哲郎が「肉体的連関」と表現したように、人と人が関わり合うことの本質は生身の身体を介することにある（湯浅, 1990）。対面での、身体を介した直接的なコミュニケーションが難しい時代は、まだ当面続くことが予想される。しかしながら、そうした時代であるからこそ、身体に根差した人間の根本的なあり方に気づく機会が、多くの人に与えられているともいえる。そのような心身に関する融合的な学術の潮流を、本大会をひとつの契機として、今後に向けてさらに発展させていきたい。

引用文献

湯浅 泰雄（1990）. 身体論——東洋的心身論と現代—— 講談社