

■ 研究ノート

# 体験学習の広がり 対人援助職のためのボディワークプログラム構築の試み

—半田常滑看護専門学校 授業報告—

グラバア 俊子

(南山大学人文学部心理人間学科)

畑山 知子

(南山大学人文学部心理人間学科)

## 1. はじめに からだの再発見

今回報告するのは、教育プログラムとしてのボディワークの授業実践である。一般的にボディワークという用語は、からだに関する様々なメソッド・療法・施術法、アプローチ、行法の総称として用いられる。それらは、基本的にはからだを健全に育むこと、また、からだに働きかけることにより心身の健康を促進しようとするものである。その中の幾つかは瑜珈といった宗教的な行法から、鍼灸といった伝統的な代替療法など古い歴史と伝統を持っている。

それに対し教育プログラムとしてのボディワークの歴史は浅く、1960年代米国エサレン研究所に端を発すると考えられる。当時公民権運動、学生運動、ベトナム戦争などで揺れ動く中で、世界や自己との関わりや現実を経験する新しい方法が模索され、人間の可能性の限界を広げていこうとする機運 (Human Potential Movement) が高まっていた。そうした人間の意識の変革への探求と実践の中心がエサレン研究所であったが、そこでの多岐にわたる活動の共通要素として「からだ」という視点が挙げられる。エサレン研究所の1960年代から80年代の詳細な年代記を書いたW.T.アンダーソンは、この流れをからだの再発見と述べている<sup>1)</sup>。

ここでのからだ、または、からだという視点は、育まれる対象、癒される対象としてのからだではなく、自己、他者、世界を知り、経験する手がかりとしてのからだなのである。

## 2. 体験学習としてのボディワーク

教育プログラムとしてのボディワークは、南山短期大学・人間関係科の専門科目として1980年にスタートした。その原点は人間関係の感受性トレーニング (Tグループ・トレーニング) におけるからだの重要性への気づきである。具

体的には、①知性偏重を脱し、理性と感性のバランスをとること、②自他のからだを通してその内的経験に触れ、自己理解、他者理解、関係理解を深め受容すること、③非言語コミュニケーションへの感受性を磨き、他者と全人的な関わりを創り出す、などである。

自己理解・自己成長といっても、自己とは大変抽象的な概念で把握が難しいものである。また自己成長に関しては、努力をしても、自分が果たしてどの位成長したのかは分かりにくいものである。そこで、具体的で、見ることも、触ることも、測ることも、変化を確かめることもできるからだを手がかりに、自己理解・他者理解・関係理解を深め、それぞれの領域で成長するプログラムとして「ボディワーク」が構築されたのである。

実際に、ボディワークは、人間関係トレーニングの中で実施されていた、言葉に依らず身体的なコミュニケーションに焦点を当てるノンバーバル実習をベースとし、体験学習による教育プログラムとして構築してきた。当然新しい実習の開発が必要であったが、そこでの最も有効な手がかりは学生の反応の豊かさであった。

プログラムの基本に、立ち方・姿勢・歩き方、呼吸、五感の用い方などがあるが、学生の一人は次のように述べている。「授業の中で、姿勢や、立ち方について調べてみる機会が何度かあったが、その結果わかったことは、『私のからだは緊張している』ということだ。自分が緊張しているとは思ってなかったので驚いたが、他の授業などで知ったことも思い出すと、なるほどと思う。肩に力が入っているな、と感じるのは、街をひとりで歩いているときが多い。学内を歩いているときや、友人たちと歩いているときは余り入っていないようだ。これは、まわりに対する警戒心の表れだと思う。」<sup>ii</sup>このように自分のからだを手がかりとして、ある状況に対して緊張する自分を知り、その理由を分析し、理解するということが起きている。こうした学生の反応を手がかりとして様々なツールや実習を開発し現在に至っている。

体験学習という学習理論の特徴の中で、ボディワークにとって重要な要素をいくつか挙げる。

## 1. 学び方を学ぶ

体験⇒指摘(具体的なデータを見つけ、取り出す)⇒分析⇒仮説化⇒体験(仮説に基づいた意図的な体験)⇒指摘⇒・・・という体験学習の循環過程を繰り返し行うことにより、体験から学ぶ力をつけることができ、今ここで起きていることの状況判断と、適切な選択をする力が増す。学び方を身につけることによって、失敗から学ぶことが多いことに気づき、失敗への怖れが軽減する。

## 2. 自分自身を学習の素材とする主体的な学習

自分自身と他のメンバーの体験が学びの素材となり、それらを分かち合うことにより、自分自身・他者そして今ここで生きて動いている関わり合い

のプロセスが見えてくる。

### 3. 参与的観察

これは、外側から距離を置いて観察するだけでなく、活動の渦中に身を置きながら内側からも観察することである。

特にボディワークでは、からだを手がかりにするが、それは生きて変化し続ける自分のからだである。しかし私たちの動きや生命活動は、特別なことが起こらない限り無意識的または自動的であり、今の自分のからだや置かれている状況を把握することがスタート地点になる。例えば呼吸の場合、今実際に息を吸い息を吐いている自分固有の呼吸の特徴を把握することが重要になるのである。

からだに対して無意識ということは、その在り方や存在そのものが自分にとってあまりに当たり前だからといえる。ゆえに、他者と自分の体験を分かち合い比べたり、他者からフィードバックを受けたりすることが、からだを手がかりにするために必要不可欠になるのである。

### 3. 対人援助職のためのボディワークの必要性

ここでは、対人援助職ということを広くとらえている。様々な分野で、多様な課題や問題、困難を抱えている人と関わり、そのサポートや援助を仕事とする人々を指す。具体的な専門職を挙げると、看護師、福祉士、介護士、ソーシャルワーカー、ミディエーター、カウンセラー、電話相談員などが挙げられる。更に対人援助を目的としたNPOの職員、様々な依存症の自助グループのサポート・ボランティア、医療現場の向上を目指した模擬患者、海外協力隊、コミュニティ活動における様々なボランティアも考えられる。

対人援助職においては、当然のことではあるが人と関わる力が重要となる。専門の知識・技術という面と、職業上関わる人、それはクライアントのみならず、共に働くメンバーであったりする訳だが、そうした人々と、どのように関わり、関係を築いていくかという面が、提供する支援やサポートの質に大きく関わってくることは言うまでもない。この二つの翼のエンジンがパワーを発揮し、バランスが取れていることで、より高い対人援助職としての専門性の発揮が可能になると考えられる。

専門知識・技術に関する教育は従来の知識獲得型で行われる教育プログラムが主流であり、教育する側も学習者もイメージしやすく、学習方法に関しても職種によっては歴史もあり、充実し、ある程度成熟しているといえる。それに対しもう一つの人間関係の側面については、必要性は深く認識されているにもかかわらず、歴史も浅く手探り状態の現状といえよう。

たとえば病気や問題に対して治療や解決策といったものは、各分野の専門知識と技術が必要になる。しかし、そうした病気や問題を抱えた個人をサポート、

援助するということを考えると、専門知識だけでは不十分になってくる。近年病院では患者中心の医療の重要性が広く認知され、重要視されている。学校においても知識の習得は当然のことながら、どのような学習共同体が形成されているかに、多くの課題と困難が生じている。

「こころとからだ」をそなえた一人のユニークないのちと向き合い、関わりを結び、サポート関係に入っていくということは、そう簡単なことではないと思われる。この教育プログラムとしてのボディワークは、専門職の専門的知識ではなく、その専門的知識を有効に活用していくための関係づくり、基礎づくりを目指す、大変具体的な教育プログラムである。

これまでのからだに関する教育プログラムは、からだについて学ぶ、またはからだを鍛えるというものである。そこでは人間に共通する部分、一般化できる人体というものについて学ぶことになる。それに対して、ボディワークでは、一般化される人体ということではなく、生きて動いており変化し続けているからだ、一人ひとりが異なっているユニークなからだに焦点を当てることになる。例えば、シルエットや足音だけでその人と分かるその人固有の、その人自身を語るからだであり、人と関わるからだへの理解を深めることになるのである。

#### 4. 看護学生を対象としたボディワークプログラム構築の試み

ここでは、半田常滑看護専門学校で2009年から実施してきたボディワークの授業について振り返り、要素のいくつかを提示したい。

##### 4-1. プログラムの概要

プログラムは、第一学年の春学期に3時間の授業を8回という形で行われる。対象の学生は、年度によって異なるが、約40名（おおよそ男女比1：7）であり、高校を卒業したての学生から社会人経験者、出産経験を持つ者まで多様である。

表1に、2009年から2014年の授業内容をまとめた。2009年当初は、看護学校でのボディワークもこれまでに実施されてきたものと同様の内容を軸として展開した。すなわち、自分の体に対するイメージ（Body Imageの描画）、呼吸を知る実習、五感の目覚め（ものを知る実習、目隠し冒険）、ノンバーバル・コミュニケーション、そして自分のからだに注意を向け、気づきを深めるためのBody & Feeling Diaryなどである。これら一つひとつのプログラムについては別著<sup>ii</sup>で詳細に紹介しているのでここでは割愛する。

##### 4-2. 実践からの気づき

2009年には、学生の側も授業者も初の試みであり、この領域に関心を持つ延べ12名が支援者、参与観察者として参加し、授業後に毎回約2時間の振り返りとそれに基づいた授業プランの検討を行った。こうしたチーム・ティーティング

表1 半田常滑看護専門学校で2009-2014年に実施された授業内容のまとめ

	2009	2010	2011	2012	2013	2014
授業内容 (主な構成)	Body Image No1 呼吸の実習	Body Image No1 五感・ものを知る実習	心の四つの窓 -自己開示 対人関係における 自己成長	Body Image No1 心の四つの窓 -自己開示 対人関係における 自己成長	Body Image No1 心の四つの窓 -自己開示 対人関係における 自己成長	Body Image No1 コミュニケーション 実習「流れ星」 体験学習の循環過程 講義
	Body&Feeling Diary ※	Body&Feeling Diary ※	Body&Feeling Diary ※	Body&Feeling Diary ※	Body&Feeling Diary ※	Body&Feeling Diary ※
	五感・ものを知る実習 自己の象徴としてのからだ	★触れる実習	からだmap 1,2 ★触れる・感性をみがく からだの動きを知る ★触れる実習	五感・ものを知る実習 体温の話 五感	五感・ものを知る実習 体温の話	心の4つの窓 -自己開示 対人関係における 自己成長
	呼吸の実習 五感 ノンバーバル・コミュニケーション	五感 メッセージャー・ライン 効果的コミュニケーションの講義	からだの叢智 いのちと響きあう 呼吸の実習	ノンバーバル・コミュニケーション ★指ヨガ	触れる実習 ★指ヨガ	五感・ものを知る実習 ★指ヨガ
	サイレント・ワーク	五感・目かくし冒険	五感・ものを知る実習 呼吸の実習	呼吸の実習	呼吸の実習	呼吸の実習
	五感・目かくし冒険	私の窓・自己開示 コミュニケーション・プロセス	ノンバーバル・コミュニケーション 五感・目かくし冒険	五感・目かくし冒険	五感・目隠し冒険	メッセージャー・ライン 効果的コミュニケーションの講義 指ヨガ
	からだほぐし	呼吸の実習	メッセージャー・ライン 効果的コミュニケーションの講義	メッセージャー・ライン 効果的コミュニケーションの講義	メッセージャー・ライン 効果的コミュニケーションの講義	触れる実習 Body Image No2, 3
	他者に触れる からだmap	呼吸の意味・練習 Body Image No2.3	からだmap 3,4 メッセージャー・ラインのわかちあい	赤ちゃん呼吸実習 体験学習の小講義	コミュニケーション・プロセス 小講義 Body Image No2,3	五感・Silent Walk
全体シェア 試験	全体シェア 試験	全体シェア 試験	コミュニケーション・プロセス 全体シェア	体験学習の小講義 全体シェア	未来のBody Image 全体シェア	

学生による 授業評価 (より)	役に立つ	五感 ノンバーバル・コミュニケーション コミュニケーション・プロセス	呼吸の実習 五感 人に触れる実習	人に触れる実習 コミュニケーション・プロセス 五感/ Body&Feeling Diary	五感 コミュニケーション・プロセス 呼吸の実習/目隠し冒険/ Body&Feeling Diary	指ヨガ ノンバーバル・コミュニケーション/触れる実習 体験学習の循環過程 講義
	来年も実施	Body&Feeling Diary 五感 Body Image	目隠し冒険 たくさんの人との関わり合い 五感/メッセージャー・ライン	たくさんの人との関わり合い コミュニケーション・プロセス 五感/目隠し冒険	たくさんの人との関わり合い 目隠し冒険 Body&Feeling Diary	五感/流れ星 指ヨガ/呼吸の実習 Silent Walk/ Body&Feeling Diary
	苦手	ノンバーバル・コミュニケーション Body Image たくさんの人との関わり合い	Body&Feeling Diary 人に触れる実習 目隠し冒険	Body&Feeling Diary Body Image 五感	Body&Feeling Diary たくさんの人との関わり合い 呼吸の実習	今日の学びのまとめ* Body Image Body&Feeling Diary

代表的な内容のみを抜粋している。2010年の授業評価はデータなし。 ※Body&Feeling Diaryの分かち合いは、2回目以降の回で20-30分程度時間をかけて実施している。 \*2014年度からの実施項目。毎回の授業の最後に振り返りを実施してまとめた。

とスタッフミーティングによる授業運営も体験学習の特徴の一つである。

6年間の試行錯誤の中で、看護教育として養われるべき力が次第に明らかになってきた。一例として「触れる力」がある。初年度の第1回目の授業では、他者に触れて呼吸を知る実習を行ったが、触れること触れられることに慣れておらず、緊張したり抵抗感を感じている学生が多く見られた。また一方で実習の中で、初めて出会う人と触れることで心が通じた感じを持ったり、温かく気持ちがいという今までにない体験をした学生もいた。

看護という仕事に人と触れ合うことは欠かせないので、授業者にとってこうした学生の様子はインパクトが強かった。触れることが自然になり、手の伝える力と受取る力を豊かにすることは、ボディワークプログラムの大切な要素であると捉えた。

まず、授業という連続性のある枠組みの中でのプログラムであることから、他者にふれることを含む「呼吸の実習」を行う前に、触れるということに抵抗感なく実習に取り組むことが出来るよう段階的なプログラム構成への組替えを試みた(表1:網掛けで示した「呼吸の実習」の実施時期の変化、および★印のついた実習を参照)。具体的には、2010年には「触れる」ことに慣れられるよう触れることに焦点をあてた実習を先に実施し、2011年からはより自然な触れあいの中で慣れていけるよう「握手」を活用してきた(詳細後述)。さらに、2012年からは、援助職者のセルフケアの視点から指ヨガ<sup>iii</sup>を導入し、自分自身で行うセルフケアとペアで相互にほぐしあうペアハンドヒーリングを取り入れ、「他者への関わり」としての「触れる」の前に、「自分自身」で「触れる」ことを体験し、「他者への関わり」へと発展できるように構成した。

触れることに直接かかわる実習を行うだけでなく、触れるという要素を授業全体にちりばめ、自然な行為になるような工夫も行った。一例を挙げると、Body & Feeling Diaryは一人ひとりのからだや感じ方が違うことに気づくために、毎回異なる人と分かち合っているが、先ず握手をする。そして手の温かかった人から報告するよう指示する。最初は、ほとんどの学生がもう一度握手をし直して確認しなくては分からない。触れてはいたが、センサーとしては機能していなかったわけである。しかしこれを繰り返していくと、触れた時に自然と相手の温度を感じ取るようになる。それだけでなく、触れる体験を重ねる内に、触れているということに敏感に反応する様になる。

2012年度の学生はレポートに次のように書いている。

\*触れあいの実習では、人に触れてもらうという事がどれだけ安心ができ、心地よいものなのかを学びました。特にパートナーが手の温度が高い子だったので、とても心地良かったです。触れてもらうだけで、体の温度が上がったような気がします。パートナーの子は、途中から本気で寝ていました。私が触れていることによって、相手も本当に寝てしまう程気持ち良いと思ってくれた事もうれ

しかったです。触れるというだけで相手を癒せると知りました。

\*泣いている子供の背中をさする、不安になっている子供の背中をさする、触れることには意味があると知りました。自分の子供にも、言葉だけでなく、もっともっと触れる事によって“気持ち”を伝えたいと思います。

もう一点、対人援助職に就く学生でありながら、他の学生との関わりあいを苦手としている学生が多く観察されたことから、第一学年の春学期に実施する授業であるため、授業のねらいだけでなく、学習共同体づくりも重要視した。そのひとつが「出会い表（表中では、たくさんの人との関わり合いと表記）」によるBody & Feeling Diaryおよび授業時の体験の分かち合いである。クラスの中で分かち合いをした相手にサインをもらうというシンプルな方法で、毎回、分かち合いの時にこれまでに組んだことのない相手と組むシステムを取り入れている。日々、自身の生活の中で変化するからだの状況を記録したBody & Feeling Diaryを分かち合うことによって緩やかな自己開示を促し、関わりネットワークができることが期待される。苦手とする学生も多い一方で、学生評価では毎年、来年も実施した方がよい内容の上位3つに入っている。学習の深まりをもたらすとともに、現場で対人援助職としてどう在るか、という学びの第一歩になることを期待するものである。

#### 4-3. プログラム改善の手がかり／学生の反応

プログラムの改善は、授業者や参与観察者によるフィードバックのみならず、学生からの評価も手がかりとして実施してきた。表1の下段には、授業の最後に実施している学生による授業評価の結果をまとめた。学生による授業評価は、授業で行った各内容に対して「面白かった、看護師の仕事に役立ちそう、来年もやった方が良い、もう少し工夫して欲しい、関心を持てなかった、苦手だった」の項目で、該当するものに○をつける方法で複数回答させている。ここでは「面白かった」の項目は除外し、その他の5項目で○のついた人数を集計し、「看護師の仕事に役立ちそう、来年もやった方が良い、苦手だった」と感じられた上位3つの授業内容を示した。

学生が「苦手」と意識した内容として、Body & Feeling Diaryがほぼ毎年挙げられている。Body Imageも回答数が多いことを考えると、自分のからだに注意を向け、自分自身を観察するという視点に慣れていないことが伺える。Body & Feeling Diaryについては、自分のからだを知る手がかりとして、体温やリズムなど、学生たちにとって身近であり、関心事に近いと思われる内容をフォローするなどの工夫を重ねている。Body Imageも人型のついた用紙など、取り組みやすいアプローチについて試行を重ねている。一方で、Body & Feeling Diaryは「役に立つ」「来年も実施した方がよい」内容としても挙げられていることから、これまでの学習体系とは異なる学び方や視点を得るうえで

一定の役割を果たしているようにも思われる。

学生の視点から「看護師の仕事に役立つ」と思われた内容は、五感（ものを知る実習、五感の力に関する小講義等含む）およびコミュニケーションに関するものが多かった。また、「来年度も実施した方がよい」と思われた内容にも、五感、次いで、たくさんの人との関わり合いが挙がっていた。五感に関するプログラムは、自分の五感の使い方、それによる他者との世界の捉え方の差異の発見、知識だけに頼らない判断や関わり合いなどを包含した内容であり、看護やケアの中で全人的にかかわることの基本となるものであると考えている。学生の評価からは、学生自身が、自分と他者を全的に受け止め関わることの具体的な手がかりを、ボディワークプログラムによって得ていることが伺える。そのことは、看護において知識だけでなく人間関係の感受性を高めることが重要であることを、学生自身も理解していることを示唆していると思われる。

#### 4-4. まとめ

これまで、このような学生の反応を手がかりに、看護教育を典型的な例として対人援助職のためのボディワークプログラムの開発を行ってきた。実践においては、授業者の予想に反して、触れることへの苦手意識、他者との関わり合いへの戸惑いなどが発見された。本稿では、その他のプログラムや学生の詳細な反応については触れていないが、対人援助職として必要な力とそれを育むプログラムとして、ボディワークが貢献できる可能性は大きいと思われる。今後も、観察記録や学生のレポートなどを紐解き、より良いプログラムの構築を進めたい。

#### [引用文献]

- <sup>i</sup> W.T.アンダーソン 『エスリンとアメリカの覚醒－人間の可能性への挑戦』 1998年 誠信書房
- <sup>ii</sup> グラバア俊子 『新・ボディワークのすすめ－からだの叡知が語る私・いのち・未来』 2000年 創元社
- <sup>iii</sup> 龍村修 『いつでもどこでも手軽に出来る！龍村式指ヨガ健康法』 2009年 日貿出版社

附記 本稿は、南山大学2013年度パツヘ研究奨励金 I-A-2の助成にもとづく研究成果の一部である。