

介護の基本となる身体観

野口三千三の身体観を手がかりとして

荒木重嗣

The concept of body that is fundamental to Social Care Work
By following the body concept of Michizo Noguchi

Shigetsugu Araki

はじめに

「からだ」と「あたま」を鍛えよう」「危険な老化のサインをみのがさない」

行政が主導してきた介護予防がこのようなスローガンとなって社会に定着してきたようである。本年度の夏、介護福祉学生が実習を行っている施設を巡回指導中、介護予防を絵に描いたような光景にであった。ある老人保健施設のデイケア場面である。入り口にはいると、元気いっぱいな高齢者で満ちていた。まるでお祭りか運動会のような乗りで、輪になった高齢者は競うように運動や趣味活動に励んでいる。食事の前には嚥下体操をリードする演歌が流れ、廊下の手すりには、起点から何メートルと表示がされ、廊下の壁にはリハビリ活動予定表が1週間分びっしりと掲示されていた。

現在の介護保険制度の理念そのもの、自立を支援し、尊厳ある人生を保障するという名のもとに行われているとても優良なケアである。そして社会制度として進められている側面ばかりか、その対象となる障害を持ち、虚弱になってしまった高齢者にとっても、まるで猛烈サラリーマンが仕事に精出すかのような勢いをつくる場となっていると思えた。

しかしこの異様とも見える活気に、私は次のような違和感を感じた。

「健康とは、からだが自由に動けることのみを言うのか？」

「高齢者達は一見明るくりハビリにとりくんでいるのだが、それぞれがバラバラで、競争しているだけのように見えるのはなぜだろう？」と。

これは介護保険制度そのものよりも、社会にまん延している「健康であることへの強迫観念」が強く影響しているのではないだろうか。テレビをつければ、毎日どこかのチャンネルで、かならず健康番組が流れている。ありとあらゆる情報媒介に、どんな食事が健康によいか、どんな運動が健康に役立つか、どんな薬が病気に役立つか、どんな医者が名医かなどが紹介され続け、健康でないことが罪悪であるかのような強迫が見え隠れするのである。

高齢者においても然り。自立支援や予防介護ということばが身近な情報として知られるようになればなるほど、介護を受けるということは社会的な罪であるかのような強迫が、そこに生じているのではないかと考えるのである。

介護という行為は、生活という行為を援助するということを通して、「からだ」と「こころ」を通して生活に直接働きかける仕事である。であるから、高齢者も若者も含めた現代人の健康観・身体観のひずみによって、介護という場もなんらかの影響をうけているはずである。

このような仮説をもとに、介護という行為の基本にどのような身体観をもつべきなのか。また介護という行為はどのような身体観とつよく関連しているのかについて、野口体操における身体観を手がかりに考察した。

1. 介護福祉教育カリキュラムにおける身体観

1) 生理学的身体観

介護福祉士養成カリキュラムが平成21年4月より改正されることに決まった。そのカリキュラムの詳細はまだ未定(2008年2月)だが、厚生労働省のパブリックコメントに示された新カリキュラムでは、教育体系を「人間と社会」「介護」「こころとからだのしくみ」の3領域に再編される。

この「こころとからだのしくみ」というカリキュラム構造に再編成される理由は、多職種協働や適切な介護の提供に必要な根拠を理解するためという。まずこの「からだ」を介護福祉士養成カリキュラムでは、どのように理解させようとしてきたのかを見てみよう。

「こころとからだのしくみ」は、従来のカリキュラムにおいては、「医学一般」科目のなかで、おもに解剖生理学の知見を教授されてきた。また「老人・障害者の心理」等の科目や「精神保健」科目によって障害をもつ方やライフステージ毎のこころの特徴に理解の焦点をあてるという方法で教授されてきている。

たとえば、次のような教科書の一節がその序章として一般的である。

その身体のとらえ方は、

「細胞、組織、器官を要素として、最小単位である細胞とその集合体で一定の働きをもつ組織、そして何種類かの組織があつまって、体の中に一定の場所に独立した形と機能をもつ構造としての器官、そして何種類もの器官が集合してヒトの身体になる」¹⁾

というものである。

これを本稿では、生理学的な「からだ観」と呼ぶことにする。

従来の教育カリキュラムは20年前に作成されたものが改正されないままであり、この生理学的な「からだ観」は、主に解剖生理学と病理的知識を中心に教えられ、骨格・筋肉・臓器などの位置と構造と機能を学ぶこと、病気とその症状に対する介護上の注意点の理解が中心になっている。

20年前の指定基準で決められたカリキュラムで教えられる今の学生にはどのような人間観・身体観が生まれるのであろうか。学生は知らず知らずのうちに、生きた身体ではなく、「死体のからだ観」や「病気のからだ観」を学ぶのではないだろうか。

2) 社会的・文化的な「からだ観」

先に述べたような現代社会で起こっている社会的・文化的な「からだ観」とその変化（ひずみ）については、介護福祉士教育中で大きなテーマとして取り上げられては来ていなかった。従来のカリキュラムは、昭和62年5月に創設された「社会福祉士及び介護福祉士法」当時に作成されたものであり、20年前の社会のあり方を前提にしたカリキュラムである。

太っているとか痩せているとか背が高いなどの身体とその価値づけのあり様は、時代や民族などの社会集団内で異なっているものである。これを社会的・文化的「からだ」観と言おう。

これは身体の形態的な面以外にも、たとえば物をもつなどの動作や立ち振る舞いなどに対する評価、つまり作法の品格とか、行儀の良し悪しなど、身体をともなう所作も含んでいる。すなわち、親や学校や社会によって枠付けされた文化的環境に、順応していくようにしつけられているものが「身体・所作・行儀」であるという「からだ観」である。

情報の伝達スピードが格段と速くなった現代は、文化的環境の変化にいかに早く順応していけるかが、成功への鍵となる社会であろう。自然と同一であったはずの「身体」がこの文化的環境に染みついた反自然性ともいえる「身体」に変化している現象が、いろいろな病気や社会問題を引き起こしているという報告が絶えない。^{注1)注2)}

一方この身体観をめぐる社会のあり方はどのように変化しているのであろうか。最近の例でいえば、高名な野球監督の脳梗塞発症とその後の懸命なりハビリが英雄伝として語られたり、70歳で世界最高峰のエベレストに昇ったプロスキーヤーの世界最高齢記録などが高齢者の鏡といわんばかりにマスコミに取り上げられるような時代である。たとえば、10年ほど前の100歳を超えた双子の姉妹の話題の取り上げられ方とは異なっていることに気づく。

高齢者に関することばかりではない。テレビをつければ、毎日健康番組が流れている。健康によい食事やサプリメント、血液検査の数値や正常な腹囲や体重データと健康問題。テレビ番組ばかりではなく、健康管理を楽しむゲームまで登場し爆発的流行が起こっている。

まるで健康でないことが社会的な罪であるかのような強迫が茶の間にまん延しているように思えるのだ。先に述べた老人保健施設で起こっていたリハビリ中心の「からだ観」などもそれにあたるだろう。それは身体に不自由があることが罪であるかのような強迫と介護を受けることは人生の敗北だといわんばかりの雰囲気、ノーマライゼーションの思想などを吹き飛ばしてしまう勢いである。

この現代で起きている現象から、現代社会がもつ異常にふくれあがった「からだ観」が見えないだろうか。商業主義に汚染された「からだ観」である。

3) こころと身体のバランスの回復の土台となる「からだ観」

認知症高齢者の症状には、徘徊や過食、性の混乱などがある。これらは自然な身体機能が狂ってしまうかのような症状として、ふつうの人から見ると異常に思えるような行動であろう。突然の入院により夜間目がさめてみると、ここがどこなのかどうしても理解できないような状況でこのような症状が多発する。また夜間せん妄のような状態で一過的な症状においても同じような身体に関する症状が出現することがある。

時間・空間・関係などの軸によってつくられる自分という実感が、なんらかの原因で崩れたり、ゆ

がみが生じた場合、人はともかく身体を使った単純な動作をくりかえすことで安心しようとするものらしい。普通の人たちでも何かの不安が生じた時、貧乏揺すりをしたり、頻繁にトイレに通うことがある。ともかく身体は同じリズムで揺さぶり、動かし続けることで、こころとからだ全体のバランスをとろうとのではないだろうか。

障害児においても、不安がある時、自傷行為として、自分の目を突きつづける症状や、壁に頭を繰り返しばつげ続けるようなことがおきることも知られている。

生きているという実感というものは、こころだけで感じるものではなく、身体もまたこころとシンクロしながら、その身体感覚全体でもって感じるという全体性をもつのである。

だから生きていくことが困難という壁にぶつかってしまったとき、人は食べるという行為や、性、動くといった身体のもつ自然の欲求の中に身を委ねるといった代償的な働きにより、その混乱を自然に回復させようとするのであろう。しかし身体の自然性そのものが立ち行かない状態になったとき、過食や拒食、徘徊などの自然から逸脱したような行為となってしまう。

このように考えると、戻るべき自然としての「からだ観」というものが浮かび上がってくる。

鷲田はこのような状態にある身体を「パニック・ボディ」と名づけ、今身体がいろいろなところで悲鳴をあげていると説く。²⁾

4) 外界と一体感をつくる身体感覚、身体意識の全体の「からだ観」

介護や看護においては、ほんのちょっとしたタッチが患者さんや介護を受ける方にとって大きな意味をもつことはだれもが実感している。手をつないで歩く。ポンと肩をたたいて「元気？」って問う。自分の孫のような年代の介護者たちに支えられながら、また孫を見守るように気持ちを向ける関係。一方的に介護されるというばかりではなく、介護者も介護される者も介護という行為のなかで、支えられるという一体となるタッチである。一体感の元としての「からだ観」と呼ぼう。

一体感とは人と人との関係ばかりではない。ぽかぽかした陽光に背中を向け、温かさに全身が包まれている感じ。そよ風にふかれて、その風になったかのような感覚。身体感覚を通して、自然と一体となる「からだ」は、誰もが一度は経験したことがあるだろう。日常の当たり前ささやかな一体感である。

またスポーツ選手などの身体感覚、身体意識を例にとってもよいだろう。一流テニスプレイヤーとはいわずとも、あたかもテニスラケットが自分の腕の一部であるかのような、うまいショットが打った時。ボールを追う自分とラケットと動きが一体化した感覚など、日常に満ちている。

一体感の元としての「からだ観」は、身体感覚、身体意識としての「からだ観」である。私たち人間は、気持ちいいと感じるときでも、怖いと感じるときでも、身体から得られる感覚を中心に感じていないだろうか。身体と感情の密接なつながりは感情を表す言葉にもよくあらわれている。「腹がよじれるほどのおかしさ」「はらわたが煮え繰り返る」「胸が痛むほどの悲しさ」「手に汗にぎる緊張」等々。

このような自然や他者との一体感を感じるような身体感覚、身体意識を広げる方法により、高齢期に生じる喪失感・孤独感を癒すことができる可能性がひろがるだろう。自然や動物や人間など、ありとあらゆるものにつながっていると感じ、そしていつもそのような時に感じる「気持ちいい」という感覚と一体化した「からだ観」である。

以上4つの一般的な「からだ観」を概観した。介護の基本となる「からだ観」を限定することは困

難であるが、少なくとも生理的「からだ観」のみでは、不十分であることは言えよう。

次に、野口三千三氏の身体観をもとに、身体観は介護のどのように活かされることができるのかを考える。

2. 野口体操と身体観

1) 野口体操とは

東京芸術大学名誉教授 野口三千三氏(1914~98)は、戦前から東京体育専門学校で体操教師として過ごし、「野口体操」といわれる独自の体操を創出した人として知られる。従来の強い筋力や敏捷性などを追究する体操観を大きく覆し、「からだの主体は脳ではなく、体液である」「力を抜くこと」などの独創的な理論で紡がれたその人間論・身体論・運動論・感覚論・言葉論は、演劇・音楽・教育・哲学など多方面な世界に影響を与え続けている。

「私は、自分自身の生身のからだの動きを手がかりに、今ここで直接、体験するからだの中身の変化の実感によって、人間(=自分)とは何かを探検する営みを、体操と呼んでいる。」³⁾

このことばは、体操による人間変革をめざした野口氏が残したメッセージである。自分のからだは、一番の身近な自然であり、老いたところ、悪いところを抱えたまま、どのように、まるごと全体のからだと生きていくのかという課題が野口体操の一つの出発点になったものである。

2) 野口三千三氏の身体論

「生きている人間のからだ、それは皮膚という生きた袋の中に、液体的なものがいっぱい入っていて、その中に骨も内臓も浮かんでいるのだ」⁴⁾

「皮膚という薄い柔らかい伸びちぢみ自由な大小無数の穴によって外界と通じ合っている複雑きわまりないひとつの生きた袋の中に、液体的なものがいっぱい入っていて、その中に骨も内臓も浮かんでいる」⁴⁾

野口は、筋肉が緊張していない人間のからだは、液体的な感じになることを実感し、解剖学から学んだからだの知識・イメージを、ある日一瞬にして転回させる経験をしている。解剖学的身体観には、液体的なもの、時間(差異としての変化)、重さという要素を含まず、死体の身体観であったと述懐している。⁵⁾

さて、野口氏の身体論について論じることが本稿のテーマではない。こうした独創的な思考方法が、「正しいか正しくないか」ではなく、こうした思考方法によって何が見えてくるのか。また本稿のテーマである、介護の基本となる身体観とは何かを探究するために、どう活かせるかにテーマを集約していく。

3. 野口体操の考え方で介護実践を理解しなおす

野口氏は「体操」という言葉をいくつも、現段階でのとりあえずの定義として説明している。^{注3)}

「私は、自分自身の生身のからだの動きを手がかりに、今ここで直接、体験するからだの中身の変化の実感によって、人間(=自分)とは何かを探検する営みを、体操と呼んでいる。⁵⁾」

このことばで言われる、「からだの動きの実感を手掛かりに」して、人間が行う介護とは何かについて探検し考えてみたい。

1) 一体となるからだの動きを伴う介護行為

介護という行為は、生活という行為を援助する方法をとることから、他の専門職の仕事内容と比較しても明らかに直接的な身体接触によるタッチ(コミュニケーション)が多いという特徴をもつ。これをコミュニケーションととらえれば、これは非言語的コミュニケーションの一つである。

具体的な介護の場面で説明しよう。たとえば、パーキンソン症状をもつ要介護者の歩行介助にあたっては、“すくみ足”状態から最初の一步を歩き出す介助が重要である。この介助では、要介護者の身体全体の緊張を、介助する手を通して感じ取り、緊張する身体を緩めるようなゆらぎをつくり、言葉や足音からつくる音やリズムの助けも借りて、一步を導きだすのである。

この場面では次のようなやりとり(コミュニケーション)が行われている。まず介助している手から感じ取れる相手の微妙な緊張感や動き(動体を感じる触覚情報)や見える視覚情報によって相手の身体や心の緊張を感じ取るやりとり(コミュニケーション)。また一步を歩みだそうとする要介護者の身体の緊張にあわせて、自分の声や足音を協調させるやりとり(コミュニケーション)。また歩き出された要介護者の歩行状態にあわせて安全な歩行のための姿勢や適切なスピードを感じ取り、力添えにより調整する巧妙なやりとり(コミュニケーション)。簡単にみても以上のような要素が介助動作の中にふくまれているのである。

このように介護行為を分析してみると、要介護者への身体接触なしには、ほとんどの介護活動はなしえないものであることがわかる。介護という行為により介護者・要介護者で一体となって一つの生活動作をつくりあげるとも言える。言い換えれば、それはまるで二人で踊るソーシャルダンスのようだ。また直接的全面的な接触ではなくとも、行為の一部のみを接触により支え、力添えし、要介護者ができる過程では、言葉で動きを誘導する、見守るなどの方法により共同して行為をつくりあげるという方法も介護行為となる。

このような接触によって起こされる動きの共有という瞬間の中では、接触と共同動作の身体感覚によって、人とのつながりのリアルタイムな感覚的理解を生みだすやりとり(コミュニケーション)が起こっているのである。それは言語的コミュニケーションや、表情や声のトーンなどの視覚聴覚を経由した非言語的コミュニケーションに比べてみても、誤解を生じることがほとんどないという特徴を持つものである。

2) 触れるという感覚の基本

野口は、触れるという感覚について次のように説明している。

「僕は、いわゆる五感のすべての感覚は、本質的には触覚である、と言っています。触れるということは、感覚の基本です。つまり、触覚だけが触れることではなく、目で見える視覚も、耳で聞く聴覚も、主に舌で味わう味覚も、鼻で嗅ぐ嗅覚も、それぞれの器官を通して、他のものに触れることなんです。」⁶⁾

介護における観察論とよく似ている。「介護における観察」とは、目で見ると、耳で聞く、味わう、嗅ぐなどの五感を使って、相手の今ここに起きていることを見て取る、感じ取ることが観察である。つまり野口体操的に理解するならば、観察をすることは触れることと同義であると言える。

そこで観察としてのやりとり（コミュニケーション）のあり方には、触れるという行為の基本が相似的に生かされる可能性がある。そこで野口の身体論を手がかりにして相似的に理解してみよう。

野口の身体論では、その基本となる「触れるという感覚」を説明して、以下のように述べている。

「僕が常に大事にしている姿勢、それは、いつも、何に対しても、『今、初めて、そのもの・そのことに出会った』という姿勢なんです。素直さ・素朴さが、からだの実感を新しく感じるのに、なにより大切です。」⁷⁾

ここでは、観察の際には、先入観を捨て、今、初めて、そのもの・そのことに出会ったという姿勢が大切だということと相似している。

3) 見守りとは何か 介助と包助の違い

ここで見守るという行為について考えてみよう。

介護保険制度導入以降、自立支援ということばが介護の中心理念として示された。高齢者福祉施設などでは、最近その言葉が一人歩きをはじめ、介護者は要介護者に手を出さない、手を貸さないということが、あたかも自立を導く介助であると錯覚されてしまった感がある。

野口は体操指導のなかで、逆立ちの補助を行う行為にふれ、「補助」ではなく「包助」という言葉を説明している。

「私の逆立ちでは、補助は私の弟子の池田潤子が選んだコトバ「包助」と呼ぶ。逆立ちするものと一体となり、「しっかり」とは別な、柔らかく温かく、しかもあっさりさわやかに、全身で包む感じ。「包」とは、胎児を羊水・羊膜・子宮・腹というように、幾重にもゆとりをもって柔らかくつつんで「みまもる」ことを示す字である。」⁸⁾

しっかり（がっちり）と介助する・または手は貸さないという二分的な介護関係ではなく、柔らかく温かく、あっさりさわやかに、全身でつつむように見守る、包助という逆立ちの補助の仕方を示している。

さらに一人で逆立ちができることよりも、包助する方とされる方が一体となってよりよい「包」になることが、全人間的には重要であり、けっして一人逆立ちが高級で、包助逆立ちが下級という考え方は全く違うと言い切っているのである。

胎児を羊水・羊膜・子宮・腹というように、幾重にもゆとりをもって柔らかくつつんでみまもる

「包助」とは、要介護者の動きを誘導するような短い言葉（かけ声）や、動きの感覚、触覚などを一瞬ごとに感受している柔らかい接触であり、要介護者・介護者が自分の動きを相手の力や相手の動きにあわせて一体化した調整が行われている状態をいうのであろう。自立支援という官製理念ではなく、身体を通して実感をともなう理念を再創造し、あたらしい言葉を創造する必要があるだろう。

4. 考察

- ・従来の生理学的身体観のみでは、身体とところのバランスとその回復・代償させようとする動きなどの力動的な解釈や、社会的文化的身体観などの急激な変化への対応が困難となることが予想される。医学的な知識のみならず、社会学的、心理学的、認知行動科学的な理解が必要であり、将来的には介護福祉士の身体論を構築する必要がある。
- ・介護という行為を介護者の身体内部の動きを丁寧に実感してみると、無意識的な感覚的いべき、情報の授受が行われていることがわかる。
- ・従来行われていた当たり前と思う介護行為について、自分自身のからだの中身の変化の実感から探り出し、育てあげる営みは、介護技術や介護理念の再創造の方法となりうる。
- ・認知症高齢者を含め、身体感覚・身体意識をとりもどす動作療法的体操の開発もしくは、適用を真剣に検討すべきである。

引用文献

- 1) 雨宮浩編集「栄養士・介護福祉士のための解剖生理学」メディカルレビュー社、2005、1p
- 2) 鷺田清一「悲鳴をあげる身体」PHP新書、1998、22p - 23p
- 3) 野口三千三「原初生命体としての人間」岩波書店、2003、はしがき4p
- 4) 野口三千三「原初生命体としての人間」岩波書店、2003、11p - 13p
- 5) 野口三千三「野口体操 からだに貞く」春秋社、2002、7p - 16p
- 6) 羽鳥操「野口体操 感覚こそ力」春秋社、2002、148p
- 7) 羽鳥操「野口体操 感覚こそ力」春秋社、2002、147p
- 8) 野口三千三「野口体操 おもさに貞く」春秋社、2002、101p - 104p

注 記

1) 磯部潮「体にあらわれる心の病気」PHP研究所、2001

検査では異常が認められないが身体症状が存在する「原因不明の身体症状」を有する患者さんが多数存在し、受診した医師では適切な診断が下されないため、自律神経失調症、不定愁訴症候群、心身症、仮面うつ病、更年期障害、心気症などの診断名をつけられ、適切な治療や支援が受けられない困難が生じていることを報告している。

2) ガボール・マテ著「身体がノーと言うとき」日本教文社、2005

ストレスに駆り立てられる現代社会のあり方によって、人間が無意識のうちに多数の病気を生み出し、それに苦しんでいる事例を、医師としてであった患者とのインタビューを通して、生き方と抱えている病気とはけっして無関係ではなかったことを明らかにした。

3) 野口三千三「原初生命体としての人間」岩波書店、2003、5p - 6p

野口は、とりあえずの定義として以下の11の定義を表現している。

- ・体操とは、自分自身のからだの動きを手がかりにして、人間とは何かを探検する営みである。
- ・からだの実感にうったえることにより、ことばの意味を飛躍的に変革する営みを体操という。
- ・今はまだことばにならない感覚能力を見つけ出し、それを育てあげ、それを中身とする新しいことばを創ることを体操という。
- ・からだの知識を適切に利用することによって、ことばに実感をあたえ、その意味を変革させる営みを体操という。
- ・すべてのことば（抽象言語をふくむ）は、その発生をたどると、必ずからだの直接体験にたどりつく。この直接体験の実感を探り出すことによって、そのことばの意味を変革する営みを体操という。
- ・人間の今日至り得たあらゆる学問・知識・ことば・いわゆる心の問題としてとらえ得たすべてのものを、からだの問題に置き換えて、新しく自分自身のからだの中身の変化の実感で、検討する営みを体操という。
- ・学問・知識・ことばとしてとらえ得たすべての感覚と、まだ人類の誰もが一回も味わったことのない新しい感覚を、自分自身のからだの中身の変化の実感から探り出し、育てあげる営みを体操という。
- ・すでに記録され説明されている五感その他の感覚の在り方を、大胆に書き換えることによって、新しい感覚の組み合わせを生み出し、そのことによって感覚の全体的能力を拡大強化し、新鮮な活力・感受性を獲得しようとする営みを体操という。
- ・条件反射学・情報理論・創造工学などを、思考方法論としてではなく、具体的なからだの動きに置き換えて、自分自身を再創造する営みを体操という。
- ・今まで常識として疑いもなく受け入れていた、からだの各部位とその部位のもつ機能（役割）との関係を、すっぱり切断する。バラバラになったからだの部位と役割を、からだの動きでひとつひとつ検討する。このような作業によって新鮮にして深遠な在り方を創造する営みを体操という。
- ・心・からだ・ことば・声のすべては、からだの中身の変化である。原初存在感（生命体）・原初情報と呼ぶものを追究することによって、新しく人間存在を把握する営みを体操という。

