千里金蘭大学紀要　13　21－30（2016）

〈原著論文〉

システマの定義と展開に関する質的研究
―ミカエル・リャブコへの半構造化面接―

Qualitative study on the definition and progress of Systema
Semi-structured interviews of Mikhail Ryabko

吉田　梨乃[1]，守谷　賢二[2]，江南　健志[3]，小野　淳[4]

要旨

第三世代のボディワークであるロシアのマーシャルアーツであるシステマが注目されている（吉田ら，2015）．システマは，「破壊の否定」を根本におく優れたボディワークである．本研究では，システマの創始者であるミカエル・リャブコ（Mikhail Ryabko）に半構造化面接を試み，システマの定義とその展開について検討した．その結果，斎藤ら（2014）の定義は承認された．「コネクト」の概念において意味を拡大することが指摘された．さらにシステマの日本における展開として，身体性を重視した開発的カウンセリングへの応用が論じられた．

キーワード：システマ，ミカエル・リャブコ，ボディワーク，開発的カウンセリング，ESST
Systema, Mikhail Ryabko, bodywork, Developmental Counseling,
Embodied Social Skills Training

1．はじめに

1-1．システマとは何か

2000年代に入り，第三世代の認知行動療法であるマインドフルネス瞑想法を中心に，身体性を重視した新しいスキル学習や心理療法が提唱されている．とりわけボディワークやソマティクスと呼ばれる領域では，センサリーモーターサイコセラピーなどの新しい技法が導入され，「第三世代のボディワーク」（斎藤，2013；守谷ら，2015）の展開が報告されている．

図１に示すように，第三世代のボディワークとは2000年代のボディワークの特徴的な傾向であり，それは①実利性（何のためにそれをやるのかが具体的であること），②再現性（エビデンスを重視すること），③協働性（個人での活動にとどまらず，その場での関係性を重視し，コミュニティのダイナミクスを学びに結び付けること），④展開性（実利性にとどまらず，多義的な意味を持つこと）の４点が強調され，展開している．

斎藤（2014）は，ほぼ全てのボディワークがその体系の中核に，高度に理念的なコアバリューを持っており，最終的に各種の技法はその理念実現のための戦略的な方法論であることを主張している．例えば近年注目されるマインドフルネス瞑想法においても，それが仏教的価値に到達するための一手法なのか，それとは相対的に独立した心理療法なのかは議論の余地がある．

また斎藤（2016）は，第三世代のボディワークの日本における特徴として，武道や武術を発祥とするものがあり，海外と比較してその多様性と深度が日本のボディワークの特徴ではないかとの仮説を提唱している．合気道や合気柔術にさかのぼる高度の身体操作や，日本に輸入され，独自に発展している太極拳，意拳，太気拳，韓氏意拳などの中国武術の流れと，日本独自で発展した新体道や練気柔真法に加え，武道経験者による独自の身体用法も多様な発展を見せている．例えば古武術

1　Rino YOSHIDA　東京学芸大学大学院　連合学校教育学研究科
2　Kenji MORIYA　淑徳大学　教育学部　こども教育学科
3　Kenji ENAMI　千里金蘭大学　生活科学部　児童教育学科
4　Atsushi ONO　千里金蘭大学　生活科学部　児童教育学科

受理日：2016年９月10日
査読付

の甲野善紀の身体技法と，その弟子である岡田慎一郎の古武術介護，中島章夫による動作術，さらに日野晃による身体理論，伊藤昇による胴体力などはその代表例である．これらを無視して日本のボディワークやソマティクスを語ることは不可能だろう．海外のボディワークとの比較は検討課題だが，武道・武術とボディワークが歴史的にも技法的にも互いに強い影響を与えながら相互に発展している点に，日本のボディワークやソマテックスの特徴がある．

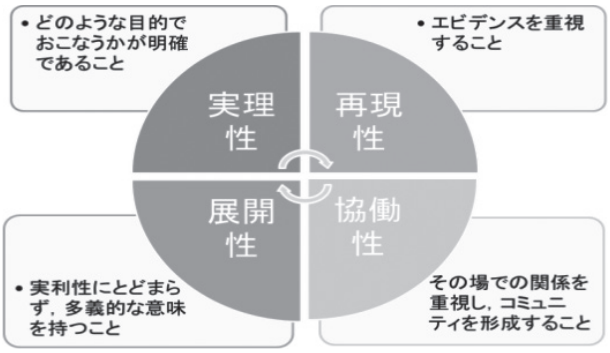

図１．第三世代のボディワークの特徴
（斎藤他，2013より作成）

第三世代のボディワークのなかでも斎藤ら（2015）や守谷（2016）は，怒りのコントロールやストレス対処法が注目されているロシアのマーシャルアーツである「システマ」に注目し，システマの呼吸法やインターナルワークと呼ばれる独自の自己覚知の手法を検討している．（吉田ら，2015）．また吉田ら（2015）はシステマの親子クラスのフィールドワークを行い，コミュニケーションと動きの質を即興の知（impro wisdom）の観点から論じている．

斎藤ら（2014）がシステマ研究で最初におこなったことは，学術的な的なシステマの定義であった．表１に斎藤ら（2014）によるシステマの定義を示す．

表１．システマの定義

現在普及しているシステマの原型が確立したのは，トロント本部の設立年である1993年と言える． システマとは，10世紀にまでさかのぼることができるロシアの古武術と健康法をミカエル・リャブコが新たに体系化した現代の武術である．ロシア正教の影響を受けたシステマは，身体の生理学的機能を高めるだけではなく，「破壊の否定」という価値を根幹として，人間の身体的側面，心理的側面，スピリチュアル的側面を高め，自己への気づきを深める方法でもある． 身体技法としてシステマは「呼吸」「リラックス」「姿勢」「動き続ける」の４つを原則としており，対人関係においては「コネクション」と呼ばれる繋がり方を重視している．

日本のボディワークの特徴である「武道・武術とボディワークの深い相互関係」の中でも，本研究で特にシステマに注目した理由は，第一に日本の武道系のボディワークの関係者からシステマが高い評価を受けていること，第二にすでに公教育の領域での応用がなされていること，第三に親子クラスの基礎研究（斎藤ら，2014：吉田ら，2015）などが示すように，第三世代のボディワークの特徴を備えていることがあげられる．

1-2．なぜミカエル・リャブコ氏に半構造化面接を行うのか．

本研究において，システマの創始者であるM・リャブコ氏へ半構造化面接を行う目的は以下の３点である．

第一に，システマの特徴として創始者が現役で指導を行っていることが指摘できるが，このことは，技術や考え方に新たな気づきを加えて，創始者自身がその体系を更新させていることを意味する．つまり，システマというアーツは動的均衡を保ちながら生成され続けているという仮説である．この仮説に基づけば，システマの定義も固定化されたものとはいえない．

吉田ら（2015）はシステマの定義にボディワークを加えるべきと主張しているが，これも動的均衡を保ちながら自律的に組織化し，発展する「とどまらないアーツ」としてのシステマの性質を反映している．この意味で，その定義は定期的に検討されるべきである．

第二には，斎藤ら（2014）が指摘したように，日本で活躍している公認のインストラクターの多くが，創始者の影響を強く受けていることにある．多くのインストラクターは少なくとも１年に１度のペースで創始者から直接の指導を受けるために，日本で開催されるセミナーへ参加したり，海外のセミナーやキャンプ，クラスへ参加している．つ

まりシステマでは，創始者の変化をインストラクターが把握し，それを各インストラクターのクラスの生徒とシェアし，そのことも含めてインストラクター自身も技術を更新している構造を持つ．

創始者が存在し，創始者自身も新たに変化し，それを受けてインストラクターも自律的に組織化していくシステマは，変化の原点である創始者の認識が組織としてのシステマの実態に影響を与えている．システマの現在を知るためには，創始者であるM・リャブコ氏にシステマの定義やその性格を問う作業が必須といえる．

第三に，システマの展開性を検討する過程で，複数の検討課題が見出されたことである．第一に，これまで呼吸法は東洋にしか存在しないという仮説があったが，ロシア発祥のシステマは呼吸法を特徴としている．第二に，システマの練習の中には，恐怖への慣れの効果を焦点としたエクスポージャーに類似した方法論が見受けられる．システマの背景には特定の科学的立場や理論があるのかを検証する必要がある．第三に，システマが行為をどのようにとらえているかも検討課題だろう．システマはマーシャルアーツであるだけでなく，ボディワークや自己覚知の性質を持つ．その根底には，システマにおける行為論が存在するはずだが，その点は検証されていない．

以上の理由から，本研究ではシステマの創始者であるM・リャブコ氏の来日に伴い，システマの定義，性格，および呼吸法のルーツと体系性を検証するために，彼への半構造化面接を実施する．

2．目的と方法

2-1．目的

本研究の目的はロシア発祥のマーシャルアーツであるシステマの定義と性質と技法の特徴を，システマの創始者であるM・リャブコ氏に半構造化面接により検討することである．

2-2．方法

①インタビューの質問項目

インタビューの質問項目を表２に示す．質問項目は大きく分けると，３つの項目からなる．第一は「システマの定義」を確認する項目である．第二に，システマの４大原則の１つにもなっている「呼吸」がどのようにこの体系に組み込まれるようになったかを確認する項目である．第三には，システマの創始者が，体系立てるにあたって特定の理論から影響を受けたのかを知るために，科学性に関してパブロフによる行動理論を，また行為論に関してロシアの演出家であるスタニフラフスキーの行為論（スタニスラフスキー，2008a；2008b；2009）を取り上げ，その影響を検討する項目を設定した．

表２．M・リャブコ氏への質問項目

	質問項目
1 定義	① 「システマ」について斎藤ら（2014）のように定義したが，この内容で間違いはありませんか．
	② 流派名を「システマ」とした理由は何ですか．
	③ 親子クラスで大切なことは何ですか．
2 呼吸法	④ 呼吸法の歴史について教えてください．
	⑤ あなたにとって，ロシアとは東洋ですか，西洋ですか．
3 影響	⑥ システマに行動理論，特にパブロフの心理学の影響はありますか．
	⑦ システマにおける行為とはどのようなものですか．例えばロシアの俳優・演出家であるスタニスラフスキーが，自身が考案した俳優とレーニングを「システム」と名付けているが，その影響はありますか．

第一の「定義」では，創始者へのインタビューを実施する目的として先にあげた２点を踏まえ，斎藤ら（2014）の定義について，創始者当人がどう判断するのか，その妥当性を検討した（項目１「定義」①）．次に，その体系の名称として「システマ（Systema）」を採用した理由を尋ねた（項目１「定義」②）．そして，斎藤ら（2014），吉田ら（2015）より，システマ親子クラスにおいて大切なことは何かを，創始者に確認した（項目１「定義」③）．

第二の項目「呼吸法」では，呼吸法を取り入れるに至った歴史を確認した（項目２「呼吸法」④）．この質問の背景には，本来，呼吸法は東洋で扱われていた方法であり，西洋には見られることはない方法であるという認識があったためである．これに付随して，リャブコ氏にとって，ロシアとは西洋か東洋かという文化的背景の問題についても質問に加えた．この項目はシステマの文化性に関する質問である（項目２「呼吸法」⑤）

第三の「影響」では，科学性と行為論の立場から，２つの質問を設定した．

システマの科学性について「恐怖」に慣れるという観点からはエクスポージャーの手法が多用されていることが考えられる．この手法は行動療法

などの心理学の原理に基づいてできたのか，あるいはリャブコ氏自身の経験に基づいてできたのかを確認する（項目３「影響」⑥）.

最後に，システマの行為についての質問である．抽象的になりすぎることを避けるため，一つの例としてロシアの演出家であるスタニスラフスキーの行為論をリャブコ氏に尋ねた．スタニフラフスキーは．自らの演劇の訓練体系を「システム」と名付け，即興的な演劇的行為についての独自体系を提唱している．システマが行為をどのようにとらえるかについて，同じロシアの演出家であるスタニスラフスキーの行為論，特に「システム」から検討した（項目３「影響」⑦）.

２-３．実施日時

調査日時は2016年４月18日，インタビュー時間は約40分であった．インタビューはロシア語の通訳を介して行われた.

３．結果

３-１．システマの定義

システマの定義に関するインタビュー結果を以下に示す．これ以降，面接者をI，調査協力者であるリャブコ氏はMと表記する．面接に先立ち，リャブコ氏には斎藤ら（2014）の定義を示した.

Ｉ：今のシステマの原型が確立したのは，トロントの本部ができた1993年ころからでよろしいでしょうか.

Ｍ：（正確な年号はわからないけど）それでよいと思います.

Ｉ：そのシステマは10世紀までさかのぼることができるロシアの伝統武術と健康法という点はよいでしょうか.

Ｍ：モスクワではさきほどの創設年が2003年になっているかもしれません．サイトに載っているので確認してください.

Ｉ：そうですね．システマというのが10世紀までさかのぼることができる伝統的な武術である点はよろしいでしょうか.

Ｍ：もう少し前かもしれないですね．1025年が，ロシアがキリスト教化されたときともいえます．その時からこの「学び」が生まれたのです．1025年にキリスト教化されて，ロシアになったけれども，その前にも戦士たちはいました．それ以前のことを考えるとイスラエルに学ぶことができて，ダビデ王の時にまでさかのぼれます．ダビデ王は戦士でした．イワン雷帝が彼のことを思って祈ったことがある.

残された文章には，それ以前にも武術があったと書いてあります．さらに旧約聖書や新約聖書にも記述がある．旧約聖書の最初のところにはその種が世界を救った創世記が載っていますね.

神様が人々に力を授けたことが書いてありますね．それはアンコンタクトワークといえるでしょう．例えばモーゼは両手を挙げて神に祈りました．そしたら敵は負けた．モーゼが手を挙げたのは神に祈るためであり，そのようにしたら勝つことができたと．このように考えますと，システマの源流は，神と人間の関係までさかのぼりますが，流派としては先に述べたようなことです.

Ｉ：そうした伝統的な歴史と健康法，マッサージの部分をあなたが体系づけて，現代的な武術になっていると考えてよいでしょうか.

Ｍ：私は復活させたのです．自分が創始したというよりも，復活させたと考えてください．武術と健康の関連でいうと，戦場にはいつも医師が同行しますから，武術と健康は深く関連しています．何をもって治療していたかと言うと，伝統の考え方で治療していたのですから.

Ｉ：身体の生理的な機能を高めるものだけではなく，破壊的なものを否定して，身体と心の－スピリチュアルで宗教的な部分も含めて自分への気づきを深める方法とシステマをとらえてよろしいでしょうか．また定義では，「呼吸」「リラックス」「姿勢」「動き続ける」の４点，さらに対人関係のコネクトを重視しているとしました.

Ｍ：その理解であっています．見せてくださったこの定義で大丈夫です.

Ｉ：定義に関して，何か付け加えることがあれば，教えてください.

Ｍ：人とのコネクトという場合，家族もそうだし，子どももそうだし，両親もそこに入ると思います．そういう意味で「コネクト」を広く考えてください.

以上の質問に対して，半構造化面接の観点から親子クラスの即興性についての質問を加えた.

Ｉ：私は親子クラスを研究したのですが，即興性と動きの質というキーワードが導かれました．あなたが親子クラスで大切にしたらよいと考えていらっしゃることはなんでしょうか．

Ｍ：最も大切なことは，親子が一緒になって，一つの動きをやるということ．親と子の間に心理的なコンタクトがあるということ．つまり，心理的な接触があることが大切なのです．肉体的なだけでなく，心理的な接触があるということの双方がそろっていることが大事です．

以上の結果から，システマの定義については了解が得られたといえる．ただしコネクトの概念については検討の余地が残された．

3-2．呼吸法

システマの呼吸法について，以下のような会話がなされた．

Ｉ：システマでは呼吸を重視していますが，呼吸法が伝統武術の中にあったのか，その歴史について教えてください

Ｍ：呼吸についてずっとさかのぼるのであれば，ダビデ王の時代にまでさかのぼれます．自分たちも起源を探し続けていますが，完全な記録は残っていません．先にも述べましたが，私は古い呼吸法を近年復活させたということです．

Ｉ：呼吸法は東洋にしかないという説もあり，西洋であるロシアの武術にこんなに体系的な呼吸法あることに感銘を受けました．それに関連して，ロシアを東洋と考えていますか．それとも西洋と考えていますか．あるいはどちらでもないと考えでしょうか．

Ｍ：地図をご覧になるとわかりますけれど，日本からウラジオストックまであっという間ですよね．ロシアは日本から遠い国ではありません．そしてロシアは東洋でもあり，西洋でもあります．東洋のウラジオストックから日が昇り，西洋のムールマスに日が沈むのがロシアです．どこを中心におくかでも東か西かは変わります．ギリシャを中心とした場合，ロシアは東です．ロシアは東洋でもあり，西洋でもあるのです．

Ｉ：西洋のボディワークには呼吸法が無くて，東洋的な技法は禅のように呼吸が重視されています．システマを東洋的か西洋的で分けるとしたら？

Ｍ：その意味ならば東洋的ですね．しかし，現代として考えるならば西洋的でもあります．インターネットで情報が共有できますから．つまり，どちらも併せ持っています．

リャブコ氏によればシステマの呼吸はロシア発祥だが，システマの文化的な意識は東洋といえば東洋であり，西洋といえば西洋という回答であった．この回答から，「東洋と西洋」の二分法で心理療法の流派を分類する傾向がある心理学のまなざしのあり方に対して，ロシア発祥のシステマという存在はアンチテーゼを投げかけているかもしれない．心理学のまなざしの中にポストコロニアル（Said，1978；1983；1993）な要因が含まれていないか，再検討する必要があるだろう．

3-3．影響を受けた人や理論と「システマ」と名付けた意味

影響を受けた理論や科学性，「システマ」と名付けた意味について，以下のような会話がなされた．

Ｉ：ロシアの心理学者でパブロフがいます．行動療法の原理を発見した方でもありますが，パブロフに限らず，システマをつくったとき，特に影響を受けた理論や人物はいますか（この後，スタニスラフスキーについても説明）．

Ｍ：パブロフは生理学者ですが，あくまで学者です．システマとは関係がありません．スタニスラフスキーについても同様です．

システマに影響を与えたと仮定したパブロフやスタニフラフスキーについては直接の影響は否定された．ただしスタニフラフスキーの行為論についてはのちに別途会話がなされた．

「システマ」という流派の名称についてリャブコ氏の回答を以下に示す．

Ｉ：システマという流派の名称ですけれども，ロシアの方にとって「システマ」とはどういう意味かを教えてください．「～道（どう）」という名称ではなく，「システマ」（体系）と名付けた時，ロシア語にはどのような意味がありますか．

Ｍ：システマという言葉で私が述べたいのは，最

初があって終わりがある方向性のことです．目的をもって進んでいくものではあるけれど，他方で，「最終地点はない」という意味です．それを「システマ」と．

システマという言葉で言いあらわせるのは，人，そう，人間研究ということです．システマは人間自体を研究します．人を探求するのです．けれども，人間は研究しつくせるものではありませんね．

研究は進歩するけれど，そこに終わりはないでしょう？

このリャブコ氏の発言から，システマというアーツは常に動的均衡を保ちながら生成され続けている性質を持つことが示されている．この意味で本研究も含め，全てのシステマ研究はあくまでも定点観測であり，更新され続けなければならない．システマ研究も「終わり」はないのだろう．

４．考察

４-１．システマの定義

項目１で，斎藤ら（2014）によるシステマの定義について，質問をしたところ，「あっています」という回答であった，この回答により，斎藤（2014）の定義は了承されたといえる．しかしコネクトの概念については，対人関係を前提とするシステマにおいて，いかに他者とのつながりをつくるかを考える点で重要といえる．

親子クラスにおいて大切にすることでは，「コンタクト」という回答が得られた．これは，斎藤ら（2014）が指摘したように，親子クラスを運営する協働的な行為や，親子関係の促進させるようなファシリテーションにも通じる指摘と考えられる．肉体的な接触だけではなく，肉体的な接触と心理的な接触の両方を必要とするというシステマの行為論は，榎沢（2016）が指摘した「子どもの豊かな協同性の育ち」の要因である①環境の多義性を体験する，②揺動を体験する，③世界を実践的に体験し言語的認識の世界を形成する，④世界を身体的に理解するという要因にもつながるだろう．

以上のように，システマの定義と親子クラスへの指摘はおおむねリャブコ氏の承認を得ることができた．新たに付与された「コネクト」と親子クラスにおける「コンタクト」については，今後，具体的なシステマのワークを通じて検討する必要がある．

４-２．呼吸法について

４-２-１．呼吸法と文化性―東洋と西洋というまなざしからの脱却―

項目２では，システマに呼吸法が取り入れられている点から，呼吸法の歴史に関する質問を行った．その語りは次のように始まっている．

「呼吸法は（略）ダビデ王の時代にまでさかのぼれます．自分たちも起源を探し続けていますがが，完全な記録は残っていないのです．私は古い呼吸法を近年復活させたということです」

この回答から，かつてロシアにおいても呼吸法が活用されていたという仮説がたてられる．「呼吸法は東洋にしかない」という一部の学説は揺らいだのではないだろうか．

またこの質問はリャブコ氏自身がロシアを東洋か，西洋か，どのように考えているのかもこの呼吸法の歴史を考える際の論点であった．項目２「呼吸法」⑤の質問の回答でリャブコ氏は，次のように回答している．

「ロシアは日本から遠い国ではありません．そしてロシアは東洋でもあり，西洋でもあります」

心理学では伝統的に東洋と西洋の二分法で心理療法の流派や性格を分類する傾向が強い．「東洋と西洋の出会い」というモチーフは，ボディワークやソマティクスに影響を与えた人間性回復運動においても基層に流れるテーマであった．しかし，東洋でも西洋でもないロシア発祥のシステマの存在は，そうした心理学のドミナント・ストーリー（Gergen, 1990; White&Epston, 1990; White, 2010; Gergen, 2001; White et al, 2011）について疑問を投げかける．

人類学者の梅棹忠夫は，『文明の生態史観』において「中洋」という世界の分類法を提示している（梅棹，1998）．少なくとも東洋と西洋という二分法はアプリオリに承認できるものではない．リャブコ氏の回答からは，東洋と西洋という二方法自体がポストコロニアル的ではないかという疑問が生じる．

「オリエンタリズム（Orientalism）」の問題点指

摘したSaid（1978；1983；1993）が言うように，東洋と西洋という見方には「現実の世界にあるさまざまな差異や葛藤を，オリエントの名の下に単純化し，ステレオタイプ化し，その過程を通じてオリエントを理解し，支配しよう」（毛利，2007）とするまなざしが含まれる可能性がある．今後，心理学における東洋と西洋の使われ方についてはポストコロニアル（Postcolonial:Said,1978；1983；1993）の観点から再検討されるべきである．

4-2-2．システマ呼吸法の生理

守谷（2016）はシステマのバースト・ブリージングの生理データにおいて，Rachman（1980）によるEmotional processing理論による分析を試みている．Emotional processing理論とは情動混乱を収束させるためには情動を抑制するのではなく，情動表出をさせる必要があるという理論である．これに基づけば，不安を感じた時には，主観的にも「自分は不安である」ことを認識し，生理的にも不安状態になることで不安は収束するとの仮説がたてられる．この点を検証するため守谷(2016)はスピーチによる不安喚起場面を設定し，バースト・ブリージングの効果を検証している．

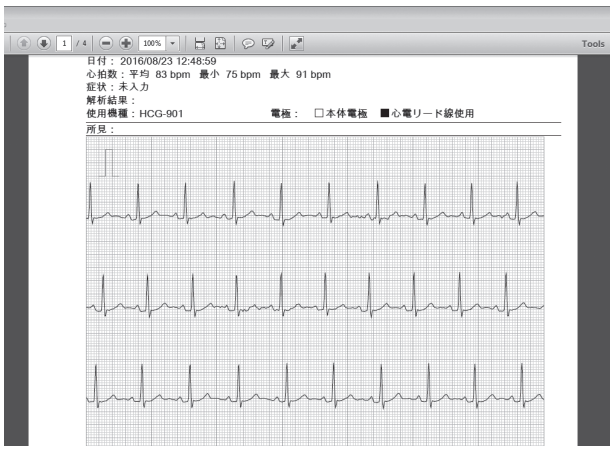

図２．予期不安時の心電図

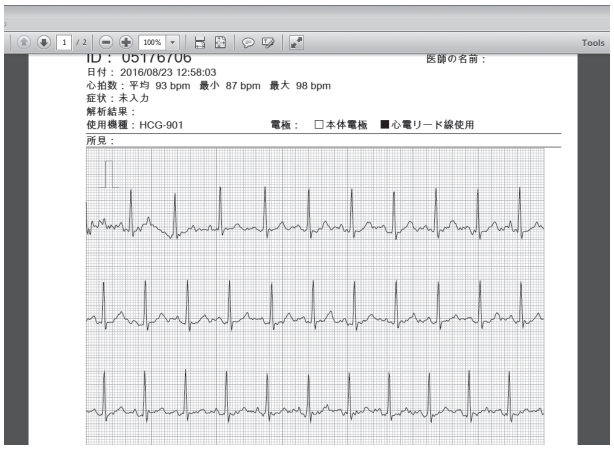

図３．バースト・ブリージング時の心電図

その結果，バースト・ブリージング時にHRが増大した実験協力者は，予期不安時からバースト・ブリージングによって意図的にHRを増大させることで，情動混乱の収束が起こり，直前時に情動収束が起こり，Emotional Processingを促進させた可能性があるデータが得られている（図２，図３）．

実験協力者を増し，追試される必要があるものの，守谷（2016）の結果はシステマ呼吸法のストレス対処法としての効果を初めて生理レベルでとらえた可能性がある．今後の検証が望まれる．

4-3．システマという人間探求

項目３「影響」では，システマを創始したリャブコ氏がどのような要因から影響を受けているのかを検討した．その結果，特定個人や特定の理論からの影響は否定された．一方，リャブコ氏はシステマを「復活させた」と回答しているが，それはシステマにおけるリャブコ氏の独創性の大きさを物語ってもいる．システマを語る時，リャブコ氏の創造性は無視できない要因といえるだろう．
本研究のまとめとして，現時点でのシステマ観を整理したい．システマは，「とどまらない」という行為論と「終わりがない」という構造論の双方を兼ね備えた人間探求の運動体と考えられる．

「自律的に発展し，動的均衡を保ちつつ，変化し続ける運動体」という含蓄が「システマ」という象徴的な名称の中に存在している．心理学や教育学はもちろん，人間科学や人間研究において，システマは動的均衡観を持つ統合的なシステムとして検討されるべきだろう．

5．今後の展開ーシステマの教育的応用

本研究では，ロシアのマーシャルアーツであるシステマについて，創始者であるミカエル・リャブコに半構造化面接を行い，その定義と展開について明らかにした．

第三世代のボディワークの特徴でもある「展開性」の高いシステマは，近年，小中学校での開発的カウンセリングであるSSTにも応用されている．斎藤（2013；2015）は，こうした身体性を重視したSSTをESST（Embodied Social Skills Training）と呼び，理論化を試みている．システマを応用したESSTの技法を以下に紹介する．

姿勢の実験の様子を図２，図３に示す．シス

テマの４大原則の１つに「姿勢」がある．これは，特に背骨を曲げないことを意味している．姿勢の実験では，背骨を曲げた状態（「悪い姿勢」）と，背骨をまっすぐにした状態（「良い姿勢」）を比べている．図４の悪い姿勢では，両肩に負荷がかかると，不安定さに耐えきれず，姿勢がさらに崩れてしまう．

図４．姿勢の実験（悪い姿勢）

一方，図５の姿勢では，背骨をまっすぐにすることで，安定した姿勢を保つことができるため，両肩の負荷に対しても耐えることが可能となる．このことから姿勢の安定性と「まっすぐ」という動作の関連性を児童生徒に伝えることができる．

図５．姿勢の実験（良い姿勢）

次に図６，図７では呼吸法を用いた力の実験を示す．図６の右側の人物が，左側の人物の腕を内側から広げようとしている．この時，右側の人物は力んでいる状態を再現するために，肩などを緊張させ，また呼吸を数秒止めて力を出そうとしている．しかし，ここで多くの場合はあまり広げることはできない．

図６．腕を広げる（悪い姿勢）

図７では，先ほどの力んだ姿勢をやめ，姿勢の実験同様に背骨を伸ばす．また，図６では力んだ状態をつくるために，数秒間，呼吸を止めていたが，今回は呼吸を止めることなく，腕を広げるように行う．この時，人によっては，自転車のタイヤに空気を入れるようになどといったイメージを伝えるとやりやすい場合がある．このことから，姿勢と呼吸と行為（パフォーマンス）の基礎的な関連性を児童生徒に伝えることができる．

図７．腕を広げる（悪い姿勢）

図８以下はシステマではなく，動作法（中島，2012）の影響を受けて実践されているESSTの一例である．図８，図９，図10では，姿勢と呼吸を用いて立ち上がる動作の意味を経験的に理解する学びである．

図８では，椅子に浅く腰掛けた人物が立ち上がろうとしている．右側の人物は，立ち上がる際に，

図８．立ち上がる（１）

胸の位置を軽くおさえ，立ち上がる動作を止める．多くの場合，図８のような姿勢で立ち上がろうとすると，抵抗に対して負けてしまい，立つことが難しい．

図９．立ち上がる（２）

図８の次に，図９では立ち上がる際の姿勢を変化させている．ここでは，腰の位置がポイントとなる．腹を太ももの付け根に付けるように腰を立てる．すると，胸と顔が前に出るため，胸と顔を正面に向ける．このとき，顔と胸が下を向いていると，起き上がることが難しい．

図10は，図９の姿勢から，顔と胸を斜め上に持ち上げるようにして立ち上がった様子である．腰の位置を変化させ，他に力んだり，呼吸を止めたりせずに起き上がることで，先ほどの図６と同じ抵抗であっても，立ち上がることが容易に感じることができる．この訓練を通常学級だけでなく，特別支援学級においても実践することで，日常動作が不器用な児童生徒の姿勢制御の向上が期待されている（斎藤，2016）．

図10．立ち上がる（3）

システマや動作法（中島，2012）の手法は開発的カウンセリングにおいてすでに小学生，中学生，および小中学校の教員に３年間でのべ100回以上実施されており，現在その効果が検討されている（斎藤，2016）．身体性を重視した開発的なカウンセリングにおいても，システマを代表とする第三世代のボディワークが果たす役割は大きいだろう．

引用文献

榎沢良彦（2016）遊びを通した子どもの協同性の育ち―他者といかに生きているか　秋田喜代美（編）変容する子どもの関係　岩波書店 pp.43-70.

Gergen（1991）Therapy as social construction. London: Sage.

Gergen（2001）Social Construction in Context. London Sage.

コンスタンチン・スタニスラフスキー（岩田貴・堀江新二・浦雅春・安達紀子（訳））（2008a）『俳優の仕事―俳優教育システム第一部』未来社.

コンスタンチン・スタニスラフスキー（堀江新二・岩田貴・安達紀子（訳））（2008b）『俳優の仕事―俳優教育システム第二部』未来社.

コンスタンチン・スタニスラフスキー（堀江新二・岩田貴・安達紀子（訳））（2009）『俳優の仕事―俳優の役に対する仕事第三部』未来社.

守谷賢二（2016）ボディワークとしてのシステマとカウンセリング・心理療法―第三世代のボディワークの展開　『日本カウンセリング学会第49回大会発表論文集』p.28

守谷賢二・飯島博之（2015）第三世代のボディワーク論の社会的背景　『国際経営･文化研究』19（1）117-121.
中島章夫（2012）「体と感性を磨く」三つのワーク武術の稽古素材　BABジャンパン.
毛利嘉孝　（2007）カルチュラル・スタディースとポストコロニアリズム　『現代思想入門―グローバル時代の「思想地図」』 PHP研究所　198-233.
Rachman, S.（1980）. Emotional processing. Behaviour Research and Therapy, 18, 51-60.
Said, E.（1978）Orientalism. Pantheon Books.
Said, E.（1983）The World, the Text, and the Critic. Harvard University Press.
Said, E.（1993）Culture and Imperialism. Knopf.
斎藤富由起（2013）第三世代のボディワーク論　臨床発達心理学　pp153-159.
斎藤富由起（2015）小学校における身体性を重視したSSTの展開―第三世代のボディワーク論の展開から『国際経営・文化研究』19（1）147-153.
斎藤富由起（2016）通常学級における特別支援をESSTの効果，第58回日本教育心理学会総会，自主企画シンポジウム　『学校における学習障害への支援の展開』資料総８頁.
斎藤富由起・吉田梨乃・小野淳（2014）システマ親子クラスの構造とファシリテートの特徴に関する質的研究　『千里金蘭大学紀要』11，19-26.
斎藤富由起･吉田梨乃･吉森丹衣子･小野淳　（2015）小学校における身体性を重視したSSTの効果―衝動性のコントロールを中心に『千里金蘭大学紀要』12，27-32.
梅棹忠夫（1998）文明の生態史観　中央公論社.
吉田梨乃・斎藤富由起（2015）システマ親子クラスにおけるコミュニケーションおよび運動の学びに関する研究―ボディワークとしてのシステマ　『千里金蘭大学紀要』12，13-18.
White,M & Epston,D（1990）　Nrarrative Means to Therapeutic Ends W W Norton&Co inc.
White,M（2010）Narratives of Therapists Lives Nabu Press.
White,M, Denborough,D & Epston,D（2011）Narrative Practice:Continuing the Conversations W W Norton&Co inc.

---

[i] スタニスラフスキーの行為論とボディワークやソマティクスの関連性については，本研究では関連性を指摘するにとどめ，詳細は稿を改めて論じたい.