

〈身〉と気づきの関係を考える

現代の心身論の臨床および文化的課題

菅村 玄二

(関西大学文学部)

1 はじめに

精神と身体とはいかなる関係にあるのか。これがいわゆる「心身問題」であり、その研究が広い意味で「心身論」と呼ばれる。しかし、心身の関係どころか、精神と〈心〉、身体と〈身〉との関係の議論ですら一筋縄ではいかない。この問題は、さまざまに形を変えながら、二千年以上の長きにわたって論争が続けられている大きなテーマである。

古代ギリシア哲学では、Plato や Aristotle らによって、「心」(psyche) は時として「靈魂」(soul) となかば等置され、それと「肉体」(soma) との関係が議論された、と一言でまとめると、シンプルで聞こえは良いが、実際は、これらを同列に論じるべきでないという見方もある (Broadie, 2001, 2004)。同様に、単純化した表現にはなるが、近代哲学では、Descartes が「心身二元論」(mind-body dualism) を展開し、現代では、「心」が中枢神経系のニューロンの作用に置き換えられ、一元化された心/脳と、末梢としての身体との二元論が一般化した。その一方で、「心」の所在を脳に限定せずに、身体的な末梢反応も含めたシステムとして理解しようとする「身体化された精神」に関する議論 (春木, 1994; 菅村, 2015; Varela, Thompson, & Rosch, 1991) も、哲学や心理学の枠組みを越えて、学際的に活発な議論が続いている。

こうした議論は、ややもすれば、実際の生活とはなんら関わりのない、机上の空論と見なされることもある。

しかし、心と体の関係は、日常生活に直接関わる「生きられた体験」(lived experience) を形作っており、その意味では人間存在 (human being) の根本に通じるテーマであり、日々の生活と人生を生きるうえでは、健康と幸福 (well-being) と直結する事象でもある。実際、今日的な意味での科学が成立したとされる 1900 年前後 (村上, 1994) 以降、心身問題は哲学的な関心から、社会のなかでの実践的な関心へと拡大し、精神医学、心理療法、心身医学などの応用領域で心身の関係が頻繁に取り扱われるようになっていった。

本稿では、今日の心身論でも一大キーワードになっている「気づき」(awareness) という概念を取り上げ、身体概念と比較しながら、臨床的および文化的な観点を交えながら心身問題を整理する。具体的には、まず、身体と気づきというそれぞれの意味について、緩やかに定義し、それを踏まえたうえで、東西の心身観を文化論的に比較し、最後にその議論から導かれる一つの概念的示唆として、〈身〉の概念と同等のレベルまで高めた、気づきを超越る概念を考える。

2 身体と気づきの輪郭

身体と気づき(気づく)はいずれも、学術用語でありながら、頻繁に使われる日常用語でもあり、まったくもって理解に難くない。ここでの意味も、日常的な用法とかけ離れているわけではない。しかし、身体と気づきとの関係を論じるにあたっては、それぞれの概念を多少なりとも明確化しておいたほうがよいであろう。

2-1 身体の捉え方

「身体」という語の詳しい意味については後述するが、この概念には、さまざまな捉え方がある。たとえば、表現の違いこそあれ、〈客体としての身体〉と〈主体としての身体〉という分け方は、最もオーソドックスな部類であろう。客体としての身体とは、「対象化された身体」であり、それを扱う学問の分野として、解剖学、生理学、生物学、生体力学などが典型として挙げられる。他方、主体としての身体とは、「感じられた身体」であり、代表的には現象学的アプローチや体験過程療法などとの関わりが深い。

しかし、この分類は大雑把すぎて、複雑で微妙な身体の特徴を捉えきれていない。実際に、「身体」と聞いて何を連想するか、大学生や院生に授業で尋ねると、さまざまな答えが返ってくる。たとえば、身体測定、四肢、骨格、筋肉、美容整形、塊、容れ物といった言葉もよく上がってくる。これらは、物理的レベルでの「構造としての身体」を表しているといえる。そのほか、よく連想される血液循環、体温、睡眠、呼吸などは、生理的レベルの「機能としての身体」といえる。

つまり、〈客体としての身体〉、あるいはいわゆる「三人称の身体」には、「構造」と「機能」という下位分類が可能であり、後述するが、実はこれが単なる分類学を越えて、心身にとって重要な示唆をもっている。同様に、〈主体としての身体〉に一括されることがあるが、疲労感、痛み、私、感覚などは、精神的レベルでの「主観的な身体」、あるいはいわゆる「一人称としての身体」であり、表現、装飾、働く、あなた、ボディランゲージなどは、社会的レベルでの「二人称としての身体」や「間主観的な身体」を含んでいる。ただし、こうした身体に関する主客と人称性の名称は、この分野での一般的な区分として取り上げただけであり、その正否については保留としておきたい。

2-2 気づきの意味

「気づく」という動詞形は日常用語であるが、名詞形の「気づき」は日々の生活ではほとんど使われない学術用語である。ここでいう「気づき」とは、主に“awareness”の邦訳であり、かつては「意識性」と訳されることもあったが、現在では「アウェアネス」とカタカナ表記がされる場合も多い。心理学では、一般に、外的な出来事や事象、感覚刺激、また思考や感情を知覚すること、またその表象を指す。

時として、顕在的な気づき（explicit awareness）と、潜在的な気づき（implicit/tacit awareness）に分けられることもあるが、後者については、本稿では気づきに含まないものとする。現象としては、たしかにそのように呼ぶべき意識レベルがあることが確認されているが（Jamieson, 2007）、通常の用法において「意識していない気づき」とはある種の語義矛盾であり、いわゆる気づきと質的に異なる可能性も考えられる。

何より、後述するように、臨床的なアプローチの文脈では、気づくことで、意識化し、言語化することがしばしば重視されるため、気づきは潜在的でなく、むしろ能動的に気づこうとする意志的なプロセスが重要な意味をもつ。「意識性」という訳語が当てられることもあるように、本稿でも、気づきとは「それまで意識になかったことに思いが及ぶ」（松村, 2006）こと、という日常的な用法に即して使用する。

3 身体と気づきの関係

身体と気づきとの関係について単純に考えると、2（身体：有・無）× 2（気づき：有・無）という4つの組み合わせとなる。この4つのなかには、身体と気づきの両方が「無」い場合が含まれるため、実質的な組み合わせは3パターンとなる。しかし、関係性を論じるにあたっては、「有」をどのように定義するかが新たな問題となる。「無」はどのように無いのかを問う必要はないが、「有」は有り方を巻き込むからである。

有り方の一形態として、この分野でよく使われる「伴う」という言葉に置き換えると、包摂関係が生じる。つまり、二者がどちらに包摂されるかによって2つのパターンがある。よって、身体と気づきの問題として、ここでは、(a) 身体を伴う気づき、(b) 気づきを伴う身体、(c) 身体を伴わない気づき、(d) 気づきを伴わない身体、という計4パターンに分けて概念を改めて整理する。

3-1 〈身体を伴う気づき〉

これは身体と気づきのどちらもありの場合で、かつ、気づきを上位概念とする理解の仕方である。たとえば、マインドフルネスに基づく臨床的アプローチは、この典型であろう。マインドフルネスとは、仏教修行の伝統に由来し、「意図的に、現在の瞬間に、評価も判断もせずに、注意を向けること」（Kabat-Zinn, 1994, p. 4）と定義され、漢語では「念」や「憶念」と訳される（菅村, 2007a）。その代表的実践がマインドフルネスストレス

低減法（mindfulness-based stress reduction: MBSR; Kabat-Zinn, 1990/2005）であり、数多くの実証的な効果研究によって、うつや不安、ストレス緩和について臨床的にロバストな効果が認められている（菅村, 2016）。今日、欧米では、臨床場面だけでなく、教育場面、また企業での研修のほか、多くの一般の人々の日常にもひとつのライフスタイルとして採り入れられつつある。日本でも、2010年ごろから関心が高まってきた（越川, 2014）。

仏教学におけるマインドフルネスの経典といわれる『念処経（*Satipatthāna Sutta*; サティパッターナ・スッタ）』（Nyanasatta, 1960）に「四念処」があり、マインドフルネスの4つの観察対象の最初に「身念処（mindfulness of the body）」が挙げられている。そこでは、呼吸、姿勢のほか、日常生活での何気ない動作、体の部位などについて、「ありのままの注意」（bare attention）を向けることが説かれている。そのため、マサチューセッツ大学の医療センターなどのクリニックで行われているMBSRの大きな特徴のひとつとして、積極的に身体を活用する点がある。身体感覚に注意を向けるボディスキヤンや呼吸法のほか、静坐瞑想、歩行瞑想、ヨーガ瞑想など、姿勢や身体動作が重要な位置を占める（春木・菅村, 2013）。

では、なぜ身体に注意を向ける必要があるのであろうか。それは第一に、注意の向けやすさである。たとえば、できるだけゆっくりと歩くことで、足の裏の感覚などに注意を向ける歩行瞑想は、物理的に感覚を感じやすいため、感情や思考に注意を向けるよりも行いやすい（地橋, 2005）。身体感覚は、注意を向け続けるアンカー（錨）として大きな意味がある。

第二に、身体感覚に注意を向けることで、日々生じているさまざまな身体感覚に気づくようになることである（Hölzel et al., 2011）。身体感覚への感受性が高まると、感情の変化に気づきやすくなり、それが自分の感情のコントロールや他者への共感につながる可能性が議論されている。実際、瞑想経験者は、感情刺激に対して島皮質と二次体性感覚野の活性が強く見られ（Gard et al., 2012）、身体感覚の感受性が高い人は、他者への共感性も高く、他者を傷つける行為を批判的に捉えやすい（山本・菅村, 2014）。仏教は、個人の精神的修養ばかりを強調し、社会性に欠くきらいがあると批判されることもあるが、自己の身体感覚に気づくことは、他者の気持ちを思いやるという社会性と向社会性の涵養につながる（菅村, 2016）ことを指摘しておきたい。

こうした流れに象徴される〈身体を伴う気づき〉とは、気づきという「精神性」が上位の概念にあり、あくまで

「注意と非評価の共存」という、マインドのあり方を指しているという点に、まさに心を留めておく必要がある。

3-2 〈気づきを伴う身体〉

これは身体と気づきのどちらもある場合であり、かつ、身体を中心に据えた概念である。先の分類に従えば、〈主体としての身体〉や「一人称としての身体」がこれに当たる。この概念は、各種ボディワークをはじめ、心身相関を前提とした治療的アプローチにおけるボディの理解の仕方（身体観）であり、現象学的心理学では「生きられた身体」（lived body）と呼ばれることもある（Dillon, 1978）。

もっとも、Merleau-Ponty（1945/2013）のいう「生きられた身体」（lived embodiment）、あるいは、より正確に訳せば「自分自身の身体」（one's own body）という概念は、主観-客観、内的-外的という二項対立を超克する知覚の理論化にあたって提示されたものである。したがって、身体心理療法における身体観として、〈客体としての身体〉との対比としての〈主体としての身体〉を挙げるのは厳密な意味では正確性に欠く。しかし、現象学的心理学の泰斗である Amedeo Georgi（personal communication, September, 2003）なども認めるように、北米でいう「現象学」や「現象学的な身体」は、多くの場合、およそヨーロッパ現象学とは独立した文脈で使われており、単なる主観主義という意味に近い（岡村・小林・菅村, 2010）。よって、実質的には、北米を起源とする身体心理療法の多くは、〈客体としての身体〉との対比的な意味での〈主体としての身体〉を基礎にしていると考えてもあながち間違いではないであろう。

こうした身体概念を臨床的に応用したアプローチは、その重点に応じて、2つに大別できる。ひとつは比較的動きのない身体感覚に意識を向けるタイプである。たとえば、Gendlin（1964, 1969）のフォーカシングが有名である。そのほか、Brooks（1974）のセンサリー・ウェアネスや、ロルフイング（structural integration; Rolf, 1977）をはじめとしたマッサージセラピー、動作法（成瀬, 1984）などが挙げられる。これらは、生理学的には、内受容感覚（interoception）や皮膚感覚を重視する立場といえる。

もうひとつは、身体動作とそれに対する感覚をもっと活用する立場である。自己受容感覚（proprioception）に重点を置く立場といってもよい。ダンスセラピー（Dosamantes-Alperson, 1979; Espenak, 1972）はその好例であろう。他にも、アレクサンダー・テクニーク

(Alexander, 1958) やフェルデンクライス身体訓練法 (Ferdenkrais, 1972) もこのタイプである。ここでは、動くことによる運動感覚や自己受容感覚が、発達過程、自己像形成などにおいて重要な役割を果たすと考えられている (Pruzinsky, 1990)。

もちろん、実践ではさまざまなケースがあり、厳密にこのように区別することは難しく、理論的にもより統合的なアプローチもある。たとえば、ゲシュタルト療法 (Perls, Hefferline & Goodman, 1951) やライヒアンセラピー (Reich, 1942)、生体エネルギー療法 (Lowen, 1975)、サイバネーション療法 (石川, 1981)、ニュー・カウンセリング (伊藤, 1983) などである。種々のボディワーク (e.g., グラバア, 1988, 1991; 今野, 1997) や広義のソマティック心理学 (久保, 2011) も同様であろう。

こうした〈気づきを伴う身体〉というパースペクティブをもったアプローチは、けっして主流とはいえない。むしろ、人間性心理学など一部の学派以外からは批判的に捉えられてきた歴史もある。しかし、かつて認知行動療法では、感情は認知に後続する現象として理解され、感情やその背景にある身体の役割を軽視し、人間性心理学を痛烈に批判していたが、Mahoney (1980) をはじめ、認知行動療法の立場から感情プロセスを扱う必要性が強調されるようになり、Perls, F. や Reich, W. などの身体心理療法が再評価されるようになっていった経緯がある (Safran, 1996)。今日でこそ、マインドフルネスの隆盛によって、認知行動療法内でも〈身体を伴う気づき〉の重要性がずいぶん認識されるようになってきたが、その背景には〈気づきを伴う身体〉という身体観を臨床実践に応用してきた種々のアプローチの奮闘の歴史があったことを、ここで改めて言及しておきたい。

もっとも、マインドフルネスに代表される〈身体を伴う気づき〉という精神の概念と、上記のような広い意味でのボディワークにおける〈気づきを伴う身体〉という身体観の概念は、理論化にあたって再整理するためのいわば形而上学的な区別であって、実践上の区別は意図しておらず、実践的に大きな意義をもつものではない。意識性重視のアプローチでは、「身体への気づき」(=身体を伴う気づき) が強調されるが、そこでの身体を概念化すると「気づかれる身体」(=気づきを伴う身体) という理解でも、実践のうえでは特段の支障はない。

3-3 〈身体を伴わない気づき〉

これは、気づきのみがあって、身体がない場合である。「気づき」とは、「～に気づく」(be aware of/that) こと

を指す。すなわち、気づきは常に対象を伴う (awareness is always awareness-of)。よって、〈身体を伴わない気づき〉という概念がもつ意味の1つは、身体以外への対象に向けられた気づきということになる。

たとえば、先に「四念処」の1つとして身体を取り上げたが、残り3つの気づきの対象は「受」(feeling)、「心」(consciousness)、「法」(mental objects) である (中村・福永・田村・今野・末木, 2002; Nyanasatta, 1960)。「受念処」とは、感情や感覚へのマインドフルネスであり、快は快として、不快は不快として、快でも不快でもなければ、そのようなものとして、気づいていることを指す。「心念処」の「心」は、心理学的には「受」との区別がつきにくい、大雑把に言えば、ある種の意識状態を指す。たとえば、欲のある意識状態は欲のある意識状態として、欲のない意識状態は欲のない意識状態として気づいていることである。他に、愚かさ、頑固さ、怠惰、落ち着きのなさ、普段の状態、集中、散漫、囚われない状態、囚われた状態などがある。「法念処」の「法」とはダルマ (梵 dhárma; 巴 dhamma) であり、自然の摂理や人間の苦悩に関するブッダの教えを指す。瞑想を妨げる心理的要因となる5つの煩悩である「五蓋」(快樂欲求、怒り、怠惰、動揺、不信)、執着の5つの構成要素である「五蘊」(肉体、感受、認識、衝動、判断) などへの気づきが鍵となる。

これを現代の臨床的な文脈にそのまま当てはめることはできないが、意識や思考に対する気づきを強調する代表的な治療的アプローチといえば、メタ認知療法 (metacognitive therapy: MCT) であろう。メタ認知とは、一言で言えば、認知に対する認知である。旧来の認知行動療法は、置かれている状況や他者、自分自身についての非機能的な思考を問題にするが、メタ認知療法では、心配や反すう思考といったコントロールしがたい言語概念的活動が優位になることを不適応思考スタイルとして問題にし、それが精神障害の中核にあると考える (Fisher & Wells, 2009)。要するに、通常の認知行動療法が、出来事に対するネガティブな解釈という認知を問題にし、それを変容しようとするのに対して、メタ認知療法は、ネガティブな認知を維持・強化するメタ認知をメタレベルで解決しようとする (Wells, 2011)。

身体観の概念がない以上は、身体論にはなりえないが、心身論としては、こうしたメタ次元への展開は興味深い。メタ認知療法は、合理主義の伝統にある合理情動行動療法 (Rational-Emotive Behavior Therapy: REBT; Ellis, 1994) や認知療法 (Beck, 1976) に挑戦する形で提起

されているが、その批判の仕方は、身体性の観点から合理主義の限界を唱える構成主義心理療法（Mahoney, 1991, 2003; 菅村, 2007 b）と異なり、理性（rationality）の概念をさらに押し進め、メタ合理主義（meta-rationalism）とも呼ぶべき精神論の形をとっている。日本における心身論は、とかく身体論に重きが置かれがちであるが、本来は、身体論と同等に精神論も考究すべきであって、その意味で、〈身体を伴わない気づき〉という概念を精緻化しておく価値はあろう。

3-4 〈気づきを伴わない身体〉

これは、気づきがなく、身体のみがある場合である。〈気づきを伴わない身体〉とは、一見すると、〈身体を伴わない気づき〉の対概念で、「物体としての身体」を指していると思う人もいるかもしれない。それは一面では正しい。たしかに、〈気づきを伴わない身体〉とは、〈客体としての身体〉の一つの様相を表している。ただ、先述したように、身体には「構造としての身体」と「機能としての身体」という2つの側面がある。「構造としての身体」は、バイオメカニカルな意味で、あるいは解剖学的な意味では死体も含め、〈客体としての身体〉である。しかし、「機能としての身体」は基本的に生きている体であり、そこには「生きられた体験」、あるいは「生の体験」がある。そして、その体験に自覚的でない、より正鵠を期していえば、その体験と分化されていない身体こそ、ここで輪郭を描きたい〈気づきを伴わない身体〉である。

3-4-1 行動学における身体 これは、身体心理学（somatic psychology; 春木, 2002）の主張とは異なるものの、その思想の一部を筆者なりに再解釈し、近年の身体化認知の諸理論（菅村, 2015）を踏まえて再定式化を試みている身体概念である。近年、精緻化された新しい身体心理学（embodied psychology; 春木, 2011, 印刷中）は、身心相即的でよりホリスティックな人間観に立っているため、身体観がさらに拡張されているが、ここで扱う身体概念は、かつての春木の考え方を発展させた一つの方向性である。たとえば、春木は「行動学序説」で次のように述べている。

顔で笑って心で泣いてという言葉がある。一人娘を嫁にやる父親のことだとして、この父親にとって真実なのは泣いている心なのか笑っている顔なのか。多分大部分の人は、泣いている心が父親の真実だと

答えるであろう。しかし笑っている顔は父親にとって何なのであろうか。それも父親なのだと言ってはいけないのであろうか。（春木, 1982, p. 1）

ここで例にあげられている笑顔が身体レベルである。笑う身体と泣く心が対比されている。心理学的な表現をすると、表情というノンバーバル行動と感情との対比である。この一節が心身論に対してもつ示唆は、2つあるように思われる。

一つは単純に、この父親が意志的に顔面表出（facial expression）をしたのか、無意志的な顔面反応（facial reaction）が生じたのかはわからないが、少なくとも顔面の感覚に能動的に注意を向けるような場面ではないことである。つまり、顕在的な気づきを向けていないという意味で、この行動は「気づきを伴わない身体」と言ってよい。実際、表情フィードバック仮説では、表情筋の反応は敏速であるため、表情反応と感情反応がほぼ同時に生じると考えられており（菅村・芝原, 2002）、気づきを向ける時間的余裕はほとんどない。

もう一つは、「顔で笑って心で泣いて」という場合、笑顔によって身体的に快感情が生じているとは考えにくく、むしろ認知・感情レベルで悲嘆反応がある状態を表している。ここでの「顔で笑って」という身体性は、「心で泣いて」という精神性とは独立した「真実」だと解釈されている。すなわち、「感じる身体」ではなく、それ以前の「動く身体」の意義を問うている。この「動く身体」こそ、春木（1982）が提唱した行動学における行動の概念である。

春木（1995）は行動学の講義のなかで、行動がもつ意味として、次のような問題提起をした。

いま皆さんは教室に座って講義を受けています。ですが、イメージの世界では、体はここにいたまま、駅まで行くことができます。ここにいながらにして、駅にいる自分を想像できます。一方で、空想ではなく、駅まで実際に移動することもできます。想像の中で駅にいる自分と現実には駅にいる自分との違いは何でしょうか。

もちろん、この問いに対して、さまざまな答え方ができよう。たとえば、非現実か現実か、イメージか行動かといった違いである。さらにいえば、そこに「生きられた身体」があるか否か、究極的には、ただ身体があるかどうか、であるかもしれない。

3-4-2 身体性理論における身体 「気づきを伴わない身体」という概念を支持していると考えられる、もうひとつのパースペクティブは、近年、脚光を浴びている身体化認知・感情（embodied cognition/affect）の理論である。この概念は、心理学だけでなく、言語学、哲学、神経科学、認知科学、ロボット工学などの領域でも発展しつつある。

最近の心理学領域では、皮膚感覚の研究がよく知られているが、たとえば、柔らかい物に触れると、固い物に触れる場合よりも、認知的に柔軟になることや、温かい飲み物に触れただけで、冷たい飲み物に触れるよりも、他者を温かい人柄だと評価しやすいことなどが明らかになっている（see 本元・山本・菅村, 2014 for a review）。こうした実験では、参加者に対して研究目的が偽装され、皮膚感覚に注目がいかないように巧みに操作されているため、身体への気づきが意識にのぼることはない（操作と目的との関係に気づいた場合は分析から除外される）。

Harmon-Jones & Peterson (2009) は、姿勢が感情に及ぼす効果を報告している。彼らは脳波（electroencephalogram: EEG）を指標にした研究では怒り喚起時に右側よりも左側前頭前野が活性化するものの、機能的磁気共鳴画像法（functional magnetic resonance imaging: fMRI）の研究では同様の効果を見出せていないことに着目した。そして、その理由は測定時の姿勢の違いで、EEG は座位であるが、fMRI は仰臥の姿勢だからではないかと推測した。そこで、EEG を使って座位群と仰臥群に怒りを喚起して比較したところ、座位群でのみ左側前頭前野の活性化が確認できた。よって、仰臥は怒りを静める可能性があるかと結論づけている。

注視すべきは、この研究では、身体に意識を向けるような教示をしておらず、少なくとも積極的な意味での気づきはない点である。〈身体を伴う気づき〉の代表格であるマインドフルネス・アプローチでは、ボディスキャンと呼ばれる技法で仰臥姿勢が用いられ、つま先から頭のとっぺんまでスキャンするように、ゆっくりと気づきを向けていくことが必須になると対照的に、「ただ寝転ぶだけ」と「ただ座るだけ」（只管打坐）という姿勢の対自効果（see 菅村, 印刷中 for a review）であり、〈気づきを伴わない身体〉の機能を表す好例であろう。

さらにいえば、より複雑な動作である歩行ですら、気づきや意識がもつ役割は大きくない。Thelen & Fisher (1983) は、歩行の学習を検討すべく、生後数ヶ月の赤ちゃんのキック運動を調べた。この運動は、一見、中枢神経系において一定の間隔で神経刺激を発信し、それが

特定の筋群を活動させ、周期的な運動を生み出しているように見えた。しかし、両脚の筋反応と脚の周期的な動作とを比較したところ、これらは一致せず、キックが始まる時にも筋収縮はほぼ生じていなかった。こうした諸研究を受け、Thelen & Smith (1994) は、脊椎動物全般において、歩行は、脳からの制御だけでは説明がつかず、脚にかかる重力、筋、腱の物理的な力といった中枢神経以外の要因が全体的に関連する、複雑でダイナミックに自己組織化された身体性が重要な役割を果たしていると主張している。その後は、リーチングや注視の研究を展望し、知覚、計画、意思決定などの心的事象にも、身体動作と相似形のダイナミズムがあり、それらがかみ合わさることで、「知る」という認知的行為が成立すると論じている（Thelen, Schöner, Scheier, & Smith, 2001）。

こうした研究は、認識と行為のシステムの間にあると考えられてきた境界を曖昧にし、むしろその不可分性に身体性を見るものである。身体への気づきや意識性といった次元とはおよそ独立した身体存在の根本性を問うている。このような身体こそ、体験と分化されていない「生」の身体であって、機能主義的な身体の核にある。

4 東西の心身観にみる身体と精神の関係

本稿のタイトルでは「〈身〉と気づき」としながら、ここまで「身体と気づき」の関係を論じてきた。それは、筆者が提唱する〈気づきを伴わない身体〉と、マインドフルネスに代表される〈身体を伴う気づき〉との区別が、「〈身〉と気づき」の関係を考察する前提になるためである。結論からいえば、〈身〉と気づきは本質的に論理階型を異にする次元にある。ここでは、まず「身体」を構成する「身」と「体」の概念の成り立ちを解説し、次にこれらの概念の論理階型について、東西の心身観を比較しながら再整理する。

4-1 「体」の概念

英語の“body”は、語源的には人間や動物の「胴体」や「胸」を表す古英語の“bodig”に由来し、その起源はわかっていないものの、少なくとも13世紀中盤から「魂」と対義的に使われ、その後、物質全般の意味に拡張された（Harper, 2010）。これは、独語の“Körper”や仏語の“corps”に相当し、日本語の「体」の意味に近く、物体一般を指す（鷲田, 1998）。

「体」という漢字は、その構成要素から考えると、「人偏（イ）+本」で、「イ」が人間で、「本」が「木の根っこ」

から「本(もと)」を表すようになったため、「人のもと」という意味だといわれることもあるが、漢字の7、8割は、意味(へん)と音(かまえ)を組み合わせた形声文字(例:持、悲、河)であり、だとすると、「体」という漢字には人間という意味以外は本来ないことになる。ただ「体」は異体字であり、本来は「體」(躰、體は俗字)と書き、意味が「骨」で音が「豊」(れい、てい、たい)とされ、死んだ動物の骨が原義であった(山田, 1976)。なお、大和言葉の「からだ」は、「から」(殻)に接尾辞の「だ」がついた言葉である(中西, 2008)。セミの抜け殻、死体などの意味で、「亡骸(なきがら)」を指し、『日葡辞書』(1603)では、基本的に「死体」「むくろ」「しかばね」を指すが、「時には生きた体の意にも用いる」とされた(語源由来辞典, 2015)。

このように、「体」(からだ)の概念は、中国・日本語圏でも似たような意味合いをもっている。「体」(からだ)という言葉だけで、物質一般を表すことはないものの、「車体」や「物体」など非生命のモノも表す点は、欧語圏とも共通するところであり、洋の東西を越えた概念だといえることがわかる。

4-2 〈身〉の概念

一方、文化的な違いが際立つのが〈身〉の概念である。山田(1976)によると、漢字の「身」は二形あるが、1つは女性が妊娠して腹部が大きくなり、中に子がいる形を示す象形字であり、妊娠の「娠」(しん)から来ており、身体の意味で使うのは借用である。身体の意味の本字は「申」(しん)であり、人体の脊柱と左右の肋骨を表す象形字であるが、「身」の意味として、体(全身)、自分(自身)、世(前身)、生命(献身)、財産(身代)、(物の)中身(刀身)、肉(白身)など幅広い意味をもつ。

元々、多様な含意があった漢字の「身」が、大和言葉の「み」と合わさって、さらに多彩な意味をもつようになったことを指摘したのが市川(1984)である。たとえば、「木の実」「おつゆの実」などは中身の詰まった自然的存在、「身節が痛む」は生命のある肉体、「魚の切身」は生命のない肉、「身もちになって身二つになる」といえば生きているからだ全体を指し、「半身にかまえる」とはからだのあり方であり、「身あつてのこと」といえば生命そのものを指す。さらに、「身ぐるみ」は着用品、「身勝手」とは自己のこと(自らは「身つから」)であり、「身過ぎ世過ぎ」「身売り」といえば社会的な生活存在を示し、「身内」「身の方(味方)」は血縁や擬似血縁、「身ども」「お身」は多重的な人称、「身にしみる」「身をこがす」と

はほとんど心と同じ意味合いであり、「身をもって知る」「身をもって示す」といえば全体存在をも表しうる。

「からだ」を使う熟語は少ないが、「み」には非常に多様な表現があることも興味深い。深尾(2015)の表現を借りると、〈身〉は物理的、心理的、間主観的次元などを含んだ多層的関係的存在を表している。このような〈身〉に相当する概念は、元来、西洋には見られない。西洋の現代思想が生きた身体を表そうとして「肉」(chair, Leib)や「身体性」(Leiblichkeit, corporéité)などを造語したり(鷲田, 1998)、英語圏では“embodiment”(身体性、身体化、意味の詳細は、菅村, 2015 参照)という術語で、精神と身体との関わりを表現しようとしていたりしていることは、この概念が西洋では根本的に欠落していることを反映している。

4-3 心身観の文化比較

以上のような東西の身体観の違いは、どのような心身観につながっているのだろうか。これについては、湯浅(1990)も指摘するように、西洋では、アウグスティヌス以来、人間存在にとっては、身体よりも精神が優位にあり、空間よりも時間が重要とする思想が確固たる伝統になっているのに対して、東洋では、真の知識は「体得」や「体認」によって得られるものであり、自己の心身のすべてを動員して到達するような「身心一如」が重視されるという独自の文化があることを指摘できる。

4-3-1 身体運動にみる東西の心身観 スポーツ人類学(寒川, 1994, 2014)でも、しばしば指摘されるように、スポーツの思想は、こうした西洋の伝統に則っている。たとえば、マラソンは、肉体の鍛錬もさることながら、そのように鍛え上げる意志の力、身体を酷使する精神を称賛するものである。サッカーのオーバーヘッドキックや、レイキンのヘッドスピンなどのような、ややもすれば体を痛めるようなプレイスタイルも身体軽視のひとつの現れである。

他方、東洋の伝統では、〈身〉の概念に象徴されるように、身体、精神、他者を含む多層的存在が一つの理想型であり、武芸や武道でも身心の調和が技の修得において肝要となる。蹴鞠では自然体の動きが美しく、大げさな動きは「いとあさましき」、つまり見苦しいものとされ、かりにオーバーヘッドキックなどしようものなら、みっともないと受け取られるであろう。湯浅(1990)の言葉を借りれば、「心と身体の動きの間に一分のすきもない」(p. 26)、身体と精神が調和した身心一如の状態が目指

されるべき到達点とされるからである。

4-3-2 修行法にみる東西の心身観 西洋と東洋の地理的定義は明確でなく、文脈によって指し示す地域が異なる。アブラハム宗教圏とヒンドゥー・仏教圏とで区切る場合は、インドは東洋とされるが、印欧語圏を一つの大きな文化圏と見なす場合、インドは西洋の範疇に入る。このことは行法の思想を考えるうえでも興味深い。

今日、インド仏教を起源とするマインドフルネスが欧米から普及していったが、それは西洋思想に基本的発想が近いからだと思われる。たしかに、マインドフルネスでは、身体感覚を積極的に活用し、呼吸時の感覚や、座位、立位、仰臥、ヨーガのポーズといったさまざまな姿勢や歩行などが用いられる（春木・菅村，2013）。しかし、マインドフルネスとは、実践方法としては対象を伴う気づきである（菅村，2016）。つまり、身体を重視すると言っても、重要なのは身体への気づきであって、あくまで意識であり、それはどこまで行っても精神である。

一方、日本や中国などの東アジアの行法では、身体は重視されるが、それに対する意識は必ずしも強調されない。インドで生まれた仏教は、「道」や「無」といった老荘思想を媒介しながら、300年かけて中国で浸透していったが、その際に中国的な実在論によって仏教哲学が解釈され直した（金谷，1993）。おそらく、そのプロセスのなかで、洞察や分析といった精神性への重きが、多層的でありながらも実在的な〈身〉の文化の土壌で「身体性」(embodiment)へ比重を移し、実践と思想の姿を変えていったのではないだろうか。その一つの典型例が禅である。鈴木大拙も、中国の禅とインド哲学との明確な違いは、「思惟作用や表象作用のごとき介入を抜きにして」(pp. 14-15)、形而上学的思索を絶ち、具体的な有限の世界に留まることだとしている（鈴木，1987）。まさに只管打坐（Just sit.）という身体的なありようである。道教思想を背景にもつ中国武術であり健康法としても実践されている太極拳も、独特の運動形態の鍛錬であり、静中動の境地が目指されるように（増田，1999）、東洋では身体が第一義とされる。

このように、西洋は一般に精神優位の文化的背景があり、それがスポーツや職業意識、精神修養などさまざまな文化的活動に影響を及ぼしている。それに対して、東洋、とくに東アジアは、軽視されがちな身体を強調し、身体と精神が等しく調和した状態を理想と考える文化的基盤がある。地理的・文化的に、西洋とも東洋ともいわれるインドの場合、西洋的な文脈では、マインドフル

ヨーガ（春木・菅村，2013）に見られるような意識性重視のアプローチとして理解される。しかし、東洋的行法の文脈では、ヨーガとは身体をとおした非思惟の実践であり、心的作用の止滅であるとも言われる（番場，1999）。そういう意味で、インドはおそらく思想的には西洋と東洋の中間の境界領域にあるのであろう。

5 おわりに：「気づき」の概念を越えて

Descartes (1637/1997) は、「どんな身体も無く、どんな世界も、自分のいるどんな場所も無いとは仮想できるが、だからといって、自分は存在しないとは仮想できない」（谷川訳，p. 46）と考えた。この前提から出発すれば、唯心論や独我論を導きうるが、コギトの直観によって導出されたのは2つの二元論であった。一つは精神を身体と区別するという心身二元論であり、もう一つが主観と客観を分離する主客二元論である。「考える私」としての主観を措定した結果、それに対する「延長」としての客観世界を導出せざるをえない形で二分法が適用された。これまでの文脈に照らし合わせていえば、「意識する主体」があれば「意識される客体」があり、精神と身体が二分化されることになったと考えられる。本稿で論じてきた「身体」と「気づき」も同じように二分化されてはいるものの、同じ論理階型にある。

しかし、〈身〉の概念は、すでに論じたように、心身二元論を超克するパースペクティブであり、弁証法的に統合された一段上の論理階型にある。「気づき」という概念の複雑さについては伴（2005）が詳しいが、字義通りに解釈するならば、気づきとは常に対象を伴う意識である。それは「意識する主体」と「意識される客体」との分化を前提とし、時として分化を強化しうる。「気づき」は主客二元論における精神と同一の水準に留まっており、〈身〉の論理階型よりも低次にある。〈身〉の概念を生み出した文化的土壌があるとすれば、〈身〉のレベルまで止揚した「気づき」の概念もどこかに潜んでいるかもしれない。〈身〉の概念と同じように、それは日本の言語文化的背景のうちに溶け込んではいないだろうか。

たとえば、日本語の特徴として、一人称（私、私達）や二人称（あなた、あなた達）などの人称性の省略が挙げられる。しかし、これは本来付すべき人称代名詞を慣用的に省いているのではなく、むしろあえて言わないことが日本語の本質と考えられるべきである。これは主客未分化ではなく、自他の積極的非分化と呼んだほうがよい。また欧語では、自分自身を表す再帰代名詞を用いた

表現が多用されるが、これは主体的自己と客体的自己との分化を反映し、また言語的に強化する構造となっている。日本語にはこうした表現はなく、〈自〉と〈他としての自〉との積極的非分化が言語構造に現れている。これこそ「自他不二」、もしくは「無分別の分別」(Nishitani, 1983)の思想／体験を支える日本の文化的特徴といえよう。

このようなレベルの「気づき」を考えるにあたって、非常に示唆深い出来事があった。十余年前、「体から心を問う」というシンポジウムが行なわれた。そこでは、日本を代表する身体論者が集まり、濃厚な議論が繰り広げられた。フロアからある質問が出された。それは哲学上の難問とされる「他我の妥当」の問題について、どのように考えているかという問いであった。本稿の文脈に沿って、平易に言い換えるとすれば、どのようにして人は他者に「気づく」のか、という問題である。パネリストの一人であった湯浅(2002)は、「う～ん…」と言いながらしばらく黙り込み、徐に口を開いてこう言った。「感じ、ですかね」。

これが何を意味していたのかは、もはや知る由もないが、この「感じ」というのは、確かに「気づき」に比べて、主客の分化を促さない。和辻(1935/1979)も、「寒気を感じる」という例をあげながら、『『寒気を感じる』』というその『感じ』は [中略]、『……を感じる』こととしてそれ自身すでに関係であり、この関係において寒さが見いだされる」(pp. 10–11、傍点原著者)とし、寒気を感じる主観と客観の区別は誤解であると述べている。これはおそらく東洋独自の体験というよりも、人間経験に通底する世界との存在の仕方であり、意味を作り上げる源泉となる主客未分化の純粹経験(西田, 1911/1950)であろう。また、そのような知の獲得の形式とは、「物が否定せらるべく [中略]、具体的に物を身体的に把握する」(西田, 1937/2007, p. 222)という行為的直観たりうる。ここにおいて、「感じ」(sense)とは「感覚即意味」という知の源泉として湧出してくるかもしれない。

文献

Alexander, F. M. (1958). *Physical dynamics of character structure: Bodily form and movement in analytical therapy*. New York: Grune & Stratton.
 伴 義孝 (2005). 「気づき」の構造——実践と思想の対話—— 関西大学出版局

番場 裕之 (1999). ヨーガとその思想——実践を交えて—— 鈴木 晶夫・石井 康智・春木 豊 (編) 東洋医学の人間科学 VIII (pp. 73–80) 早稲田大学人間科学部
 Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
 Broadie, S. (2001). Soul and body in Plato and Descartes. *Proceedings of the Aristotelian Society*, 101, 295–308.
 Broadie, S. (2004). Plato's intelligible world? *Aristotelian Society Supplementary Volume*, 78, 65–79.
 Brooks, C. V. W. (1974). *Sensory awareness*. New York: Viking Press.
 (伊藤 博 (訳) (1986). センサリー・アウェアネス「気づき」——自己・からだ・環境との豊かなかわり—— 誠信書房)
 地橋 秀雄 (2005). ブッダのヴィパッサナー瞑想法基本マニュアル (増補・新版) グリーンヒル Web 会出版
 Descartes, R. (1637). *Discours de la méthode*. Leyde. (谷川 多佳子 (訳) (1997). 方法序説 岩波書店)
 Dillon, M. C. (1978). Merleau-Ponty and the psychogenesis of the self. *Journal of Phenomenological Psychology*, 9, 84–98.
 Dosamantes-Alperson, E. (1979). The intrapsychic and the interpersonal in movement psychotherapy. *American Journal of Dance Therapy*, 3, 20–31.
 Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treatment human disturbance* (Revised and updated). New York: Carol Publishing Group.
 (野口京子 (訳) (1999). 理性感情行動療法 金子書房)
 Espenak, L. (1972). Body-dynamics and dance in individual psychotherapy. In F. Donelan (Ed.), *Writing on body movement and communication* (pp. 111–177). Columbia, MD: American Dance Therapy Association.
 Ferdenkrais, M. (1972). *Awareness through movement*. New York: Harper & Row.
 (安井 武 (訳) (1982). フェルデンクライス身体訓練法 大和書房)
 Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy*.

- New York: Routledge.
- 深尾 篤嗣 (2015). 〈身〉の医療——心身医学から魂身医学へ—— 特定非営利活動法人 ratik
- Gard, T., Hölzel, B. K., Sack, A. T., Hempel, H., Lazar, S. W., Vaitl, D., & Ott, U. (2012). Pain attenuation through mindfulness is associated with decreased cognitive control and increased sensory processing in the brain. *Cerebral Cortex*, *22*, 2692–2702.
- Gendlin, E. T. (1964). *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press.
- Gendlin, E. T. (1969). *Focusing*. New York: Bantam book.
- (村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982). フォーカシング 福村出版)
- 語源由来辞典 (2015). 体 (からだ) ルックバイス Retrieved from <http://gogen-allguide.com/>
- グラバア俊子 (1988). ボディー・ワークのすすめ 創元社
- グラバア俊子 (1991). ボディワーク——からだを通しての自己成長—— 現代のエスプリ, *283*, 149–157.
- Harmon-Jones, E., & Peterson, C. K. (2009). Supine body position reduces neural response to anger evocation. *Psychological Science*, *20*, 1209–1210.
- Harper, D. (2010). Body. *Online Etymology Dictionary*. Retrieved from <http://www.etymonline.com/>
- 春木 豊 (1982). 行動学序説 I 早稲田大学大学院文学研究科紀要, *28*, 1–14.
- 春木 豊 (編) (1994). 身体としての精神 早稲田大学人間総合研究センター
- 春木 豊 (1995). 行動学 早稲田大学人間科学部 [講義]
- 春木 豊 (編) (2002). 身体心理学——姿勢・表情などからの心へのアプローチ—— 川島書店
- 春木 豊 (2011). 動きが心をつくる——身体心理学への招待—— 講談社
- 春木 豊 (印刷中). 身体心理学とは何か 春木 豊・山口 創 (編) 新版・改訂 身体心理学 川島書店
- 春木 豊・菅村 玄二 (編訳・著) (2013). マインドフルネス瞑想ガイド 北大路書房
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *6*, 537–559.
- 本元 小百合・山本 佑実・菅村 玄二 (2014). 皮膚感覚の身体化認知の展望とその課題 関西大学心理学研究, *5*, 29–38.
- 市川 浩 (1984). 〈身〉の構造——身体論を超えて—— 青土社
- 石川 中 (1981). 瞑想の科学 講談社
- 伊藤 博 (1983). ニュー・カウンセリング 誠信書房
- Jamieson, G. H. (2007). *Visual communication: More than meets the eye*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary edition). New York: Bantam Dell. (Original work published 1990)
- (春木 豊 (訳) (2009). マインドフルネスストレス低減法 北大路書房)
- 金谷 治 (1993). 中国思想を考える——未来を開く伝統—— 中央公論新社
- 今野 義孝 (1997). 「癒し」のボディ・ワーク 学苑社
- 越川 房子 (2014). 日本の心理臨床におけるマインドフルネス——これまでとこれから—— 人間福祉学研究, *7*, 47–62.
- 久保 隆司 (2011). ソマティック心理学 春秋社
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*. New York: Penguin.
- Mahoney, M. J. (1980). *Psychotherapy process: Current issue and future directions*. New York: Prentice-Hall.
- Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Mahoney, M. J. (2003). *Constructive psychotherapy: A practical guide*. New York: Guilford Press.
- 増田 勝 (1999). 太極拳概論 鈴木 晶夫・石井 康智・春木 豊 (編) 東洋医学の人間科学 VIII (pp. 81–90) 早稲田大学人間科学部
- Merleau-Ponty, M. (2013). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). New York: Routledge. (Original work published 1945)

- 松村 明（編）（2006）. 大辞林 第三版 三省堂 [電子版]
- 村上 陽一郎（1994）. 文明のなかの科学 青土社
- 中村 元・福永 光司・田村 芳朗・今野 達・末木 文美士（編）（2002）. 岩波仏教辞典 第二版 岩波書店
- 中西 進（2008）. ひらがなでよめばわかる日本語 新潮社
- 成瀬 悟策（1984）. 障害児のための動作法 東京書籍
- 西田 幾多郎（1950）. 善の研究 岩波書店（Original work published 2011）
- 西田 幾多郎（1937）. 行為的直観 書肆心水編集部（編）（2007）. 西田幾多郎キーワード論集——即の巻——（pp. 217-236） 書肆心水
- Nishitani, K. (1983). *Religion and nothingness* (J. Van Bragt, Trans.). Berkeley, CA: University of California Press.
- Nyanasatta (1960). *The foundations of mindfulness: Satipatthana Sutta*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- 岡村 達也・小林 孝雄・菅村 玄二（2010）. カウンセリングのエチュード——反射・共感・構成主義—— 遠見書房
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. New York: Julian.
- Pruzinsky, T. (1990). Somatopsychic approaches to psychotherapy and personal growth. In T. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: development, deviance and change* (pp. 296-315). New York: Guilford Press.
- Reich, W. (1942). *The function of the orgasm*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Rolf, I. P. (1977). *Rolfing: The integration of human structures*. New York: Harper & Row.
- Safran, J. D. (1996). Emotion in cognitive-behavioral theory and treatment. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Trends in cognitive and behavioural therapies* (pp. 121-132). New York: Wiley.
- 寒川 恒夫（編）（1994）. スポーツ文化論 杏林書院
- 寒川 恒夫（編）（2014）. 日本武道と東洋思想 平凡社
- 菅村 玄二（2007a）. マインドフルネス心理療法と仏教心理学 [補遺] 越川房子（監訳）マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ——（pp. 270-281） 北大路書房
- 菅村 玄二（2007b）. 単純系から複雑系の心理療法へ——精神分析, 認知行動療法, クライエント中心療法, そして構成主義心理療法—— 三輪 敬之・鈴木 平（編）身体性・コミュニケーション・こころ（pp. 1-75） 早稲田大学複雑系高等学術研究所（編）複雑系叢書 第2巻 共立出版
- 菅村 玄二（2015）. 身体化認知における身体性の概念とその射程——素朴観念論を超えて心身相即論へ—— 理論心理学研究, 16 & 17, 70-71.
- 菅村 玄二（2016）. マインドフルネスの意味を超えて——言葉, 概念, そして体験—— 貝谷 久宣・熊野 宏昭・越川 房子（編）マインドフルネスの基礎と実践（pp. 129-149） 日本評論社
- 菅村 玄二（印刷中）. 姿勢 春木 豊・山口 創（編）新版・改訂 身体心理学 川島書店
- 菅村 玄二・芝原 祥三（2002）. 姿勢 春木 豊（編）身体心理学——姿勢・表情などからの心へのアプローチ——（pp. 91-134） 川島書店
- 鈴木 大拙（1987）. 禅 筑摩書房
- Thelen, E., & Fisher, D. M. (1983). The organization of spontaneous leg movements in newborn infants. *Journal of Motor Behavior*, 15, 353-372.
- Thelen, E., Schöner, G., Scheier, C., & Smith, L. B. (2001). The dynamics of embodiment: A field theory of infant perseverative reaching. *Behavioral and Brain Sciences*, 24, 1-34.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge: MIT Press.
- （田中靖夫（訳）（2001）. 身体化された心——仏教思想からのエナクティブ・アプローチ—— 工作舎）
- 鷺田 清一（1998）. 悲鳴をあげる身体 PHP 研究所
- 和辻 哲郎（1979）. 風土——人間学的考察—— 岩波書店（Original work published 1935）
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
- （熊野 宏昭・今井 正司・境 泉洋（監訳）（2012）. メタ認知療法——うつと不安の新しいケースフォーミュレーション—— 日本評論社）
- 山田 勝美（1976）. 漢字の語源 角川書店
- 山本 佑実・菅村 玄二（2014）. 我が身をつねって人の「心の痛み」知れ——自己の身体的苦痛の感受性と他者の心理的苦痛の推論との関連性—— 日本心理学

会第 78 回大会発表論文集, 263.

湯浅 泰雄 (1990). 身体論——東洋的心身論と現代——
講談社

湯浅 泰雄 (2002). 話題提供 春木 豊 (企画・司会) 体
から心を問う [ワークショップ] 日本心理学会第
66 回大会発表論文集, S36.

付 記

本稿は、2014 年 7 月 20 日に開催された〈身〉の医療
研究会第 1 回研究交流会のシンポジウム「気づきと〈身〉
の医療」での発表内容を元に、省略された論点と事後的
な考察を含めて、再構成したものである。

(臨床部門シンポジウム コメントーター)

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratic

<http://ratic.org>

