

『高知大学教育学部研究報告』第七二号

二〇一二年三月 発行

抜刷

リラクゼーションの二つの原理

原崎 道彦

On Two Principles of Relaxation

Michihiko Harasaki

Laboratory of Philosophy, Faculty of Education, Kochi University, Japan

There are two principles of relaxation. The first principle is to sink the mind into the stimulus without inducing consideration of the future. This principle defines what relaxation is. Relaxation is nothing but sinking the mind into a stimulus that does not induce future considerations. That is to say that, relaxation is to relaxing in that way the tension that is caused by the considerations of the future. Relaxation usually uses the sense of body as such a stimulus. The second principle is based on "the law of Weber-Fechner". According to "the law of Weber-Fechner", the subtler the sense is, the more the sense sharpens. It is important that the tension is also included in the sense. Therefore we can say that the subtler the tension is, the more the sense sharpens. Furthermore, we can also say that trying to sense sharply must lower the tension. This is the second principle of relaxation. These two principles support the technique of relaxation. When we sharpen the sense of body, we are automatically led to relaxation.

第一の原理

原崎 道彦（高知大学教育学部・哲学研究室）

リラクゼーションのひとつめの原理は、未来のことを考えるということを誘発しない刺激に浸る、ということであるわけだが、そのことは、リラクゼーションがゆるめようとする緊張が、未来のことを考えるということがひきおこす緊張なのだ、ということの意味する。未来のことを考える、ということは、未来のことを予想する、ということだから、「未来のことを考えるということがひきおこす緊張」といふ言いかたを「予想された未来がひきおこす緊張」と言い換えてもいい。なぜ未来のことを考えることが緊張をひきおこすのか、の理由も単純だ。未来が、私たちが望むものとは限らないからだ。もし、未来が完全に私たちが望むものであったらならば、私たちは何も緊張しない。そうでないから緊張するのだ。もちろん、部分的には私たちが望むことがおきることもある。未来は私たちが不幸にするためにあるわけではない。しかし未来が私たちの望むものであるのは、残念ながら、未来のわずかの部分でしかない。未来の全体が私たちが望むものであるということはない。確かに、おきてみないとわからないのが未来である。意外とラッキーであることもある。が、つねにラッキーとは限らない。それが未来というものだということを私たちがはいやというほど思い知らされている。が、さらに言えば、そんなふうな未来が私たちが望むものでないからこそ、私たちは未来のことを考える必要があるのだ。つまり、望ましくない未来を避け、望ましい未来を手に入れるためにはどのようにしたらいいのか、といったことを考えなければならなくなるのだ。そうしたことを考える、ということが、未来のことを考える、ということなのだ。だから、未来がまっすぐ私たちが望むものであったらならば、私たちが未来のことを考える必要がなくなる。

もちろん、私たちの望みがかなう未来へと思いをめぐらすということはある。そしてそのことがもたらす幸せにひたるということもある。だが、私たちが、あえてそうした未来へと思いをめぐらすようにするのは、未来がつねにそうしたものであるとは限らないからなのだ。むしろ、そうしたものでないのが、未来におけ

る通常なのだ。だから、未来がそうした通常の未来でないことを確かめるために、私たちはあえて、幸せな未来を思いうかべるといふことをおこなおうとするのだ。もしも、未来が一〇〇パーセント私たちが望むものであるのなら、私たちは、未来のことを思いうかべるなどというめんどうくさいことをあえておこなわないだろう。私たちが未来のことを考えるとき、その未来とは、つねに、やっかいなことをかかえた未来なのだ。

手に入れた未来がどのようにすれば手に入るかを知ろうとして私たち人間はひっきりなしに未来のことを考えているし、それと同時に、手に入れた未来でないかもしれない未来につねにおびえている。そのときどうすればいいのか、何をしなければならぬのかとアタマはせわしなくシミレーションをくりひろげる。そこには最悪の未来もふくまれる。そしてそれにカラダとココロが反応し、あたかもその未来にいま直面しているかのように身がまえる。その身がまえが緊張なのだ。そしてその緊張を「未来のことを考える」ということを誘発しない刺激に浸る」ということによってゆるめようとするのが、リラクゼーションであるわけなのだが、私たちが緊張するのは、未来のことを考えることによってだけではない。あたりまえのことだけれども、私たちは、いま目の前でおきていることによって緊張する。そしてリラクゼーションはこちらの緊張をゆるめようとするものではない。

が、「リラクゼーションは、いま目の前でおきていることがひきおこす緊張をゆるめようとするものではない」と書くと、リラクゼーションがひじょうにさびしいものと感じられてしまう。もちろん、人間にとって未来というのはものすごく重いものとしてあるから、その未来がひきおこす緊張をゆるめてくれるだけでも、ありがたいと言えたいところはある。ありがたいと、言えればバチがあたる。しかし、未来というのは、あくまでも予想されたものでしかないし、実際にはおきないかもしれないものとしてある。絶対にこうなる、という一〇〇パーセント確実な未来というのは存在しない。程度の差はあるとしても、そうならないかもしれない可能性につねにつきまとわれたものとしてある。それにたいして、現在のできごとは、すでにおきていることであり、一〇〇パーセントの現実として存在する。可能性でしかない未来とは重さがちがうのだ。だから、それがひきおこす緊張もレベルがちがう。犬にかみつかれるかもしれない、かみつかるはずだ、ということと、現実にかみつかれたときの緊張とくらべれば、犬にかみつかるかちがうのだ。現実にかみつかれたときの緊張とくらべれば、犬にかみつかるかもしれない、かみつかるはずだ、という緊張は、緊張と呼びたくない

ような、かすかなものでしかないだろう。そうしたことを考えながら、「リラクゼーションは、いま目の前でおきていることがひきおこす緊張をゆるめようとするものではない」と聞かされると、リラクゼーションのありがたみが、いっきよにしぼんでしまうことになる。

が、実は話はそう単純ではない。というのは、人間が、未来のことを考えるということ徹底的におこなう生き物であるため、人間にとってはピュアな現在というものが存在しないからだ。つまり、今おきていることが未来に何をもちたのかということが、人間にとっては、つねに決定的に重要なのだ。未来に何をもちたらずものであるか、ということによって、今おきていることの価値が決まるのだ。未来にプラスをもちたらずものならば、それはプラスの価値をもち、マイナスをもちたらずならば、それはマイナスの価値をもち、今おきていることそのものは価値をもちたらずともいいくらい、その価値はそれがもちたらず未来しだいなのだ。

人間にとって現在そのものは存在しない。しかるべき未来につながった現在だけが存在する。もちろん、現在がどのような未来につながるのかわからない場合もあるわけだが、その場合に存在するのは、予測のつかない未来につながった現在なのであって、つながる未来をもちたらず現在ではないのだ。

それだから、現在のできごとがひきおこしている緊張は、現在のできごとそのものへの緊張であるかのように感じられながらも、実際には、その現在のできごとがもちたらずの未来への緊張を濃く含み、それに濃く染まり、それに濃く修飾されている。それはけっして現在のできごとそのものへの緊張なのではない。こう言ってよければ、私たち人間にとって、ふつう、現在のできごとそのものへの緊張は存在しない。もし、現在のできごとそのものへの緊張を味わおうとすれば、未来のことを考えることをやめなければならぬ。が、人間という生き物は、未来のことを考えながら生きるという生きかたを、しぶとくどこまでもおこなおうとする。人間は、ふつう、未来のことを考えることをやめようとしなない。だから私たち人間は、ふだん、現在のできごとそのものへの緊張を知らない。私たちがふだん、現在のできごとにおいて体験するのは、その現在のできごとがもちたらずの未来への緊張に深く修飾された緊張だけなのだ。

そしてそれだから、リラクゼーションは私たちにとって深い意味をもってくるのだ。私たちにあって現在が、それがもちたらずの未来と深くむすびついたものであればあるほど、そしてそれゆえ、私たちが現在のできごとにおいて体験す

るのが、その現在のできごとがもたらすはずの未来への緊張に深く修飾された緊張であればあるほど、未来のことを考えるのをやめようとすることは私たちにあって深い体験とならぬわけにゆかなくなる。そしてその深い体験に、「未来のことを考える」ということを誘発しない刺激に浸る」という方法によって至ろうとするのが、リラクセーションなのだ。

実際に、私たちがリラクセーションにおいて体験するのは、未来のことがアタマのなかから消えてゆき、それにともないカラダやココロが軽くなるというようなことだけではない。現在のできごとの体験のされかたそのものが大きく変容してくるのだ。わかりやすい例でゆくと、イヤなできごとを「まあいいか」と受け入れるようになることができる、ということがある。イヤなできごとがそれほどイヤでなくなるのだ。できごとのイヤさが減るのだ。つまりその場合、できごとのイヤさは、そのできごとが未来においてもたらすはずの結果のイヤさなのであり、現在のできごとそのもののイヤさではかならずしもなかった、ということになる。それだから、リラクセーションによって、未来のことを考えることがやんで来て、そのできごとが未来においてもたらすはずの結果のことがアタマのなかで薄れてゆくにつれて、イヤさが薄まってゆくことになるのだ。

が、これについてはこうも言えるかもしれない。未来においてもたらされるはずの結果にたいする緊張は、カラダにとってもココロにとっても重荷であり、そしてそれが重荷であるぶんだけ、未来のことを考えることがやむというものは、カラダやココロに余裕をもたらずであり、それが、イヤなできごとを受け入れる余裕となっているのだ、と。確かに、未来においてもたらされるはずの結果にたいする緊張は、カラダやココロをときには激しく疲労させ、消耗させずにはおかないものとしてある。だから、そうした緊張によってカラダやココロがコワれたりすることもあるわけなのだ。が、それならば、いまの話のコンテクストに合わせて、こう言うこともできるだろう。できごとの体験は、そのできごとがもたらすはずの結果にたいする緊張によってひきおこされる疲労感、消耗感によって修飾されているのだ、と。できごとが未来においてもたらすはずの結果のイヤさとは、そうした疲労感、消耗感のことなのだ、と。

『ヨーガ・ストラ』

リラクセーションの第一の原理は、未来のことを考えるということ誘発しない刺激に浸る、ということだったわけだけでも、これが第一の原理であるのは、

この原理が、リラクセーションとは何かということ規定するものだからだ。つまり、リラクセーションとは、未来のことを考えるということがひきおこす緊張を、未来のことを考えるということ誘発しない刺激に浸るという方法によってゆるめようとするのだ。

したがって、リラクセーションのさ、ま、ざ、ま、な、か、た、ち、と、は、未、来、の、こ、と、を、考、え、る、と、い、う、こ、と、を、誘、発、し、な、い、刺、激、に、浸、る、こ、と、の、さ、ま、ざ、ま、な、か、た、ち、で、あ、る、こ、と、に、な、る。未、来、の、こ、と、を、考、え、る、と、い、う、こ、と、を、誘、発、し、な、い、の、よ、う、な、刺、激、に、ど、の、よ、う、に、浸、る、か、を、め、ぐ、る、さ、ま、ざ、ま、だ。も、ち、ろ、ん、ど、の、よ、う、な、刺、激、に、ど、の、よ、う、に、浸、る、か、に、よ、つ、て、体、験、さ、れ、る、も、の、も、大、き、く、ち、が、つ、て、く、る。そ、こ、に、は、こ、う、で、な、け、れ、ば、な、ら、な、い、と、い、う、ル、ー、ル、は、な、い、け、れ、ど、も、一、般、的、に、言、え、る、の、は、お、だ、や、か、な、刺、激、で、な、け、れ、ば、な、ら、な、い、と、い、う、こ、と、だ。と、い、う、の、は、き、つ、い、刺、激、は、未、来、の、こ、と、を、考、え、る、と、い、う、こ、と、を、誘、発、し、な、い、わ、け、に、ゆ、か、な、い、か、ら、だ。き、つ、い、刺、激、に、さ、ら、さ、れ、る、と、き、私、た、ち、は、反、射、的、・自、動、的、に、「こ、の、ま、ま、で、だ、い、じ、ょう、ぶ、か」「こ、れ、か、ら、ど、う、い、う、こ、と、に、な、る、の、か」と、い、つ、た、こ、と、を、考、え、な、い、わ、け、に、ゆ、か、な、く、な、る。だ、か、ら、き、つ、い、刺、激、は、一、般、的、に、未、来、の、こ、と、を、考、え、る、と、い、う、こ、と、を、誘、発、し、な、い、刺、激、に、な、る、こ、と、が、で、き、な、い。逆、に、お、だ、や、か、な、刺、激、で、あ、れ、ば、あ、る、ほ、ど、未、来、の、こ、と、を、考、え、る、と、い、う、こ、と、を、誘、発、し、な、い、刺、激、に、な、る、こ、と、が、で、き、る、こ、と、に、な、る。つ、ま、り、ゆ、つ、く、り、と、し、た、か、す、か、で、し、か、も、単、調、な、刺、激、が、リ、ラ、ク、セ、ー、シ、ョ、ン、効、果、が、高、い、こ、と、に、な、る、わ、け、だ、が、そ、の、意、味、で、未、来、の、こ、と、を、考、え、る、と、い、う、こ、と、を、誘、発、し、な、い、刺、激、と、は、刺、激、的、で、な、い、刺、激、な、の、だ。刺、激、的、で、あ、れ、ば、あ、る、ほ、ど、未、来、の、こ、と、を、考、え、る、と、い、う、こ、と、を、誘、発、し、な、い、刺、激、に、な、る、こ、と、が、で、き、な、く、な、る。

刺激的でさえなければ、ありとあらゆる刺激がリラクセーション効果をもつこととなるわけだが、リラクセーションの世界においてそうした刺激としてもっともしつばい用いられるのが、カラダの感覚だ。カラダにおいて感じられること、あるいは、感じられたカラダと言ってもいい。ただカラダを感じさえすればいい。そのことがそのままリラクセーション効果をもつことになる。そしてリラクセーションの世界において、カラダのそうした感じかたとしてもっともポピュラーであるのが、呼吸のようすを感じるということだ。激しい運動でもしてない限り、呼吸にともなうカラダの動きはひじょうにおだやかだ。ゆっくりとした動きだし、空気を吐いて吸ってがくりかえされる単調な動きでもある。しかも胴体の全体をつかっておこなわれるので、動きとしてもわかりやすい。もちろん誰もがふだん休みなしにおこなっていることでもある。あえておこなおうとしなくてもカラダはかってにそれをおこなってくれるし、それだからそれはおこなうのにとくに工

夫を必要とする動きというわけでもない。というわけで、呼吸にともなうカラダの動きの感覚は、未来のことを考えるというのを誘発しない刺激としてうってつけなのであり、この感覚を大切にしないリラクゼーションの流派は存在しないと言ってもいいくらい、あらゆる流派でもちいられている。

リラクゼーションのもっとも由緒あるかたちと言うべきヨーガにおいても、呼吸にともなうカラダの動きを感じることは最重要視されている。というか、もともとヨーガの世界にはそれだけしか存在していなかった。

『ヨーガ・ストトラ』は、二世紀から四世紀ころにできあがったらしいヨーガの古典文献だが、そこではヨーガの目的が「ココロのはたらきをとめること」として語られている。私的に言えば、「未来のことを考えるということをやめること」ということになるわけだが、ではそのために何をやるのかというと、『ヨーガ・ストトラ』には、楽な姿勢で坐りながら、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにしてゆく、ということだけしか書かれていない(ヨーガと聞いて誰もがまさきに思い浮かべるさまざまなポーズのことは何も出てこない。そうしたポーズはヨーガの歴史のもっとずっと後に登場するものなのだ)。もちろん、楽な姿勢で坐りながら、呼吸をどこまでもゆっくり穏やかなものにしてゆく、ということが、なぜ、ココロのはたらきをとめるということをもたらすのか、ということについても何も書かれていない。

その当時にひとびとにとって、楽な姿勢で坐りながら、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにしていくと、ココロのはたらきがとまってくる、ということとは、経験によって知られたことだったのだと思う。呼吸にしても、感じるということにしても、私たちにあってそれほど特別なことではない。呼吸にともなうカラダの動きを感じるということも、それをどれほどじっくりおこなうか、ということとを別にすれば、やはりそれほど特別なことではない。そのようにして、呼吸にともなうカラダの動きを感じるということをしていくと、アタマがからっぽになってゆき、ココロが落ち着いてくる、ということが経験的に知られていたのであり、そして、呼吸にともなうカラダの動きを感じるということもどこまでもおこないながら、アタマをどこまでもからっぽにココロを落ち着かせようとしたひとびとによって、こんにち私たちがヨーガと呼ぶものがしあげられていったのだと思う。

もちろん、呼吸にともなうカラダの動きを感じるということをしているとなぜアタマがからっぽになるのか、ということが語られていないという理由で『ヨーガ・ストトラ』を責めるようなものではない。呼吸にともなうカラダの動きを

感じるということをしていけば、おのずとアタマはからっぽになってゆく。それがなぜかを知らなくても、アタマはからっぽになる。

が、そのことを知っていることのメリットもある。それは、余分なことをしなくてすむ、ということだ。呼吸にともなうカラダの動きを感じるということだけをしていけばいいのであり、そのほかのことは何もしなくていいのだ。たとえば、どのように呼吸するか、といったことを気にする必要がない、ということだ。なされている呼吸がどのような呼吸でもいい。その呼吸にともなうカラダの動きが感じられてさえいけば、それでいい。望ましい呼吸のかたちとか、望ましくない呼吸のかたちといったことを気にしなくてもいい。ただカラダを感じるということがおこなわれていけば、あとは何もいらぬ。おのずとアタマはからっぽになってゆく。

意外かもしれないが『ヨーガ・ストトラ』には、呼吸をゆっくりとしたものにしてゆく、ということのほかには何も書かれていない。ココロのはたらきをとめるための特別な呼吸技法といったものは何も書かれていない。

もちろん、望ましい呼吸のかたちというものはあるだろう。望ましくない呼吸のかたちというものもあるだろう。が、私たちが考えなければならぬのは、なぜ呼吸のかたちが望ましくないものとなっているのか、何が呼吸のかたちを望ましくないものとしているのか、そもそも望ましい呼吸のかたちとはどのようなものなのか、ということなのだ。私的に言えば、望ましくない呼吸のかたちとは、未来のことを考えるということがひきおこす緊張によってゆがめられた呼吸のかたちなのであり、したがって、未来のことを考えることがやめば、呼吸のかたちはゆがみがなくなることになる。望ましい呼吸のかたちとは、緊張によるゆがみがない呼吸のありかたなのだ。そして、緊張をゆるめるために必要なのは、カラダを感じるということなのだ。だから、カラダを感じるということさえシンプルにおこなわれていけば、呼吸はおのずと望ましいかたちに整ってゆく。というか、カラダを感じるということをしていくうちに、おのずと整ってくる呼吸のかたちこそが、望ましい呼吸のかたちであることになる。

第二の原理

もちろん、カラダを感じるということは、呼吸にともなうカラダの動きを感じるといふかたちでなされなくてもいい。カラダのどこで何を感じてもいいし、感じられるのはカラダの動きでなくてもいい。じつとそこにある、ということが感

じられるのもいい。カラダに触れる服の感じでもいいし、カラダにあたる風の感じでもいいし、カラダをとりまく室温でもいい。それらもまたカラダで感じられているものなのであり、その限りでカラダの感じなのだ。

が、そのようにして、カラダのさまざまなところにおいてカラダを感じるということをおこなっているうちに、誰もが体験することになることがある。それは「感覚凡進」とでも呼ぶべき体験だ。たいてい、カラダを感じるということをおこなっているところで体験される。感覚が異様なほど鋭くなり、ふだんは微妙にしか感じられていないことが強烈に拡大されて感じられたり、ふだんは感じられないことが感じられるようになるのだ。たとえば、足の裏が床にどのような接しているかを感じているうちに、その感じがどんどん広がってゆき、それらにみ込まれそうになる、というような体験。あるいは、カラダのほんのわずかな数センチの動きが、数メートルの動きのように感じられる、というような体験。あるいは、床の上に横たわる腕の重さがどんどん増していった、床にめり込みそうなほど重くなる、というような体験。

この現象を理解するためには、生理学においてふつう「ウェーバー・フェヒナーの法則」と呼ばれているものを知っておく必要がある。エルンスト・ウェーバー（一七九五—一八七八）とその弟子のグスタフ・フェヒナー（一八〇一—一八八七）によって定式化された法則だ。数字を使わずに言うと、刺激の量が減れば減るほど、刺激どうしの微かな違いを感じるようになる。小さな刺激をクリアーに感じるようになる、という法則だ。これは私たちがふだん体験していることでもある。たとえば、私たちは大きな音がしているとき、響きの微かな違いといったことを聞き分けることができなけれども、聞こえている音が小さくなり、静かになればなるほど、響きの微かな違いを聞き分けることができるようになる。あるいは、手にしているものが重いものであればあるほど、その重さのわずかの違いを感じるができなくなり、手にしているものが軽くなればなるほど、重さの微かな違いを感じるようになる。この経験を数式で表現したものが、「ウェーバー・フェヒナーの法則」なのだ。それによれば、私たちが刺激の強さが半分になったと感じるとき、感覚の感度は十倍になり、刺激の強さが四分の一になったと感じるとき、感度は百倍になり、刺激の強さが八分の一になったと感じるとき、感度は千倍になり、刺激の強さが六分の一になったと感じるとき、感度は一万倍になることになる。

どうして「ウェーバー・フェヒナーの法則」がここでもちだされなければならぬのかと言えば、私たちにあって緊張もまた刺激にほかならないからだ。緊張

とは緊張しているという感覚であり、刺激のひとつにほかならない。つまり、緊張が減るということは刺激が減ることになる。それだから、緊張が減れば、そのぶんだけ感覚が鋭くなることになる。緊張がゆるめばゆるめほど感覚は研ぎすまされる。そのようにして、ふだんの状態では感じるできなかったカラダの重さを感じるようになるのである。数センチの動きが数メートルに感じられるようになるのであり、足の裏の感覚が、自分のみ込んでしまいうちに広がって感じられるようになる。そこにあるのは「ウェーバー・フェヒナーの法則」的体験そのものなのだ。

が、重要なのはここからだ。この、緊張がゆるむほど感覚が鋭くなる、というルールが反転する。つまり、鋭く感じるためには緊張はゆるんでいなければならない、ということになるのだ。「ウェーバー・フェヒナーの法則」的言いかたをすれば、微かな刺激を感じることができるようになるためには、刺激の量が減らなければならない、ということだ。もちろん、このこともまた、私たちのふだんの体験でもある。たとえば、聞こえてくる音に耳をすまそうとすると、その他の音をなくそうとするし、手のひらで重さを感じようとするとき、そのほかのものを手のひらにはおかないようにする。鋭く感じるためには、刺激を減らさなければならぬのだ。そして、減らさなければならぬ刺激には、緊張も含まれる。つまり、鋭く感じるためには、緊張もまたゆるんでいなければならない。だから、私たちが感じようとするとき、緊張もゆるまないわけにゆかない。感じようとするのが、そのまま緊張のゆるみをもたらすのだ。そしてこのことが、リラクゼーションの第二の原理となる。

カラダを感じることは、未来のことを考えるということ誘発しない刺激に浸るということであり、それゆえ、未来のことを考えるということが引きおこす緊張をゆるめることだった（第一の原理）。が、カラダが感じられるためには、カラダの緊張はゆるんでいなければならないのであり、それゆえ、カラダを感じようとするとき、カラダは緊張をゆるめなければいけないのだ（第二の原理）。

この第二の原理はプラスの循環構造のようなものをもつ。感じようとするほど緊張がゆるみ、緊張がゆるむことによって感覚が深まり、感覚が深まることによって緊張がますますゆるんでゆく……という構造だ。感覚の深まりが、感覚のさらなる深まりをひきおこすのだ。そしてそのようにして感覚がみるみる深まってゆき、そこにたとえば、腕が床にめりこみそうに重く感じられるとか、足の裏のしたに暗黒の空間の果てしな広がりを感ずる、とかいったことがおきてくるのだ。

自律訓練法における「重さの感覚」

リラクゼーションのおそらくもつともポピュラーなかたちである自律訓練法にここで触れておかないわけにゆかないだろう。というのは、自律訓練法は、カラダの重さを感じる、ということこそ、カラダの暖かさを感じる、ということとともに、中心的なテクニックにしているからだ。

もともと自律訓練法は、リラクセスした者たちが、カラダの暖かさとともに、カラダの重さを感じた、という事実から出発している。「それならば、カラダの重さを感じ、カラダの暖かさを感じるようにすれば、リラクセスできるのではないか」ということになり、そして実際にそのとおりになったのだ。

そういうわけで、自律訓練法にとっては、リラクセスするとカラダの重さを感じられるようになることは出発点となる事実であり、そのため、自律訓練法の世界では、リラクゼーションになぜ重さの感覚がともなうのか、あるいは、重さの感覚に浸ることがなぜリラクゼーションを深めるのか、といったことの分析はほとんど（というか、まったく）なされることがない。たとえば、ニホン語で読める、自律訓練法にかんするもっとも詳しい文献であるヴォルフガング・ルーテ編『自律訓練法』（全六巻、誠信書房）においても、重さの感覚とリラクゼーションとが結びついているという観察結果が強調されるだけで、なぜ結びついているのかの分析は何もなされない（第一巻の二四頁）*。

*ちなみに、ニホンで自律訓練法にかんする書物をいちばんたくさん出している佐々木雄二氏の『ストレス解消の決め手 自律訓練法』（こま書房）および『自律訓練法の実際』（創元社）では「筋肉の緩みが重さと感じられることになる」と説明されている（前者一八頁、後者五五頁）。が、なぜ「緩み」が「重さ」と感じられなければならないのだろうか？

私も、そこに自律訓練法の問題がある、とか、だから自律訓練法はダメだ、とか言うつもりはない。重さを感じるのがなぜリラクゼーションを深めてくれるのかを知らなくても、重さを感じることはおのずとリラクゼーションを深めてくれる。ときに体験はおそろしいほどの深さに至ることもある。が、にもかかわらず、リラクゼーションとカラダの重さの感覚とが結びつく理由があいまいとなっていないことが、自律訓練法にテクニック上の問題をひきおこすことになる。

まず、指摘しなければならないのが、重さの感覚はすでにはじまりつつあるリラクゼーションの結果なのだ、ということだ。リラクゼーションにより感覚が亢進した結果、ふだんは感じられないカラダの重さを感じられるようになった、ということなのだ。もちろん、その重さの感覚に浸ることによってリラクゼーション

がさらに深まる、ということはある。しかし、もともと重さの感覚は、すでにはじまりつつあるリラクゼーションの結果なのだ。リラクゼーションがはじまっていなければ、重さの感覚も生じない。ということは、リラクゼーションに入ることができないでいるひとは、重さを感じるができないということになる。したがって、重さを感じることは、ふつう、リラクゼーションのスタートになりにくい。確かに、「腕が重くなります」と言われて、すぐに腕の重さを感じることはできる。確かに、「腕が重くなります」と言われて、すぐに腕の重さを感じることはできる。もともとリラクセスしやすいひとと、重さを感じるできないひととでは、重さを感じることはかなりむずかしい。「どうして感じられないのだ？」と焦れば、その焦りが緊張となって、感覚の感度をさらに下げることになり、重さはますます感じられなくなる。そしてそのことに焦るといふことになれば、たちまちマイナスの循環が生じて、みるみるリラクゼーションから遠ざかってゆくことになる。

が、リラクゼーションが必要なのは、もともと緊張にとらわれぎみでリラクゼーションが苦手なひとなのであり、「腕が重くなります」と言われても、さっぱり重さを感じるできないひとであるのだ。「腕が重くなります」と言われて、すぐに腕の重さを感じることはできる、もともとリラクセスしやすいひとというのは、ふだんから緊張に深くとらわれることがないひとなのであり、ふだんからリラクセスぎみのひとなのであり、リラクゼーションをそれほど必要としないひとだと言える。重さを感じることはできないひとであれば、緊張に深くとらわれたひとなのであり、その緊張を緩めるためにリラクゼーションが必要なひとなのだ。

だが、自律訓練法は、あおむけに横たわりながら、カラダの重さを腕とか脚とかで順番に感じてゆくとところからいきなりスタートする。重さを感じることはできないひとは、それが感じられるようになるまで、「腕が重くなります」といった誘導のせりふをくり返し聞かされることになる。

私が言いたいのは、いきなりカラダの重さを感じるということからスタートするのは、むずかしすぎるということだ。つまり、もっと簡単などころからスタートする必要があるのではないか、ということだ。たとえば、横たわっているカラダの横たわり具合を感じる、というようにして、だ。カラダが床のうえにどのよう横たわっているのかを感じてゆくのだ。かかどが床のうえにどのようになっているか、ふくらはぎが床のうえにどのようなのっかりかたをしている、といったことを、時間をかけてじっくり感じてゆくのだ。カラダの重さを感じることはできないひとであっても、それをおこなえないひとはいないだろう。

が、カラダが床のうえにどのように横たわっているのかを感じているうちに、少しずつリラックスーションの世界へ入ってゆき、やがてカラダの重さも感じられるようになる。「重くなりませぬ」と言われなくても、カラダが床のうえにどのように横たわっているのかを感じているうちに、カラダの重さがみしめしめと感じられだすこともある。

が、自律訓練法においては、リラックスーションにカラダの重さの感覚がともなうことの理由が分析されていないために、いま私が提案したようなテクニク上の工夫ができなくなっている。そしてそのことが自律訓練法を、むずかしい、時間のかかるものとしていることは確かだ。

漸進的弛緩法における「体験の深さ」

自律訓練法とともにリラックスーションのもっともポピュラーな方法である漸進的弛緩法についても、少しだけ書いておこう。漸進的弛緩法は、まずカラダに力をいれ、そのあとその力をゆっくりゆっくりに減らし、力が抜けてゆくようすをどこまでも詳しく感じてゆく、というふうにしてなされる。そのようにして力を抜くこと（リラックスすること）のトレーニングをカラダのさまざまな筋肉においておこなってゆこうとするわけだが、私がここで考えたいのは、そのようなしかたでどこまでも筋肉の力を抜いてゆけるのはなぜなのか、ということだ。

筋肉にはふつうそれなりの力が入っている。その筋肉にさらに力をいれて、そしてその力を少しずつ抜いてゆく。が、そのようにして力を抜くとき、たんに最初の（まだ力を入れていない）状態にもどるだけではない。最初の状態よりもさらに深く力が抜けてゆることが体験される。限りなく微かなものしか感じられず、ほとんど何も感じられないような世界へと向かってゆくのだ。もともとの状態に戻る、というのならばわかる。もともとの状態なのだから。が、いったん力を入れてから抜くというようにすると、力を入れる前よりもはるかに力が抜けてゆくのだ。それはなぜなのだろうか。

やはりこれも、私がリラックスーションの「第二の原理」と呼んだものの出番だろう。それなしには、漸進的弛緩法における体験の深さは説明できない。いったん力を入れて、それをゆっくりに抜いてゆく、ということとともに、カラダを感じるということがはじまる。そしてそれとともに、緊張が低下し、それによって感覚が亢進してゆき、そしてその亢進した感覚によって、それまで以上に、力の入

り具合、抜け具合が深く詳しく感じられるようになる。そしてそれを深く詳しく感じようとするのが、さらなる緊張の低下をもたらすのだ。そこには、感じようとするほど緊張がゆるみ、緊張がゆるむことによって、さらに深く感じることが可能となる：という循環の構造が存在する。その構造をどこまでも循環させようとするテクニクとして漸進的弛緩法があると言っているだろうか。

第一の原理と第二の原理との関係

すでに書いたように、リラックスーションの「第一の原理」が第一の原理であるのは、この原理が、リラックスーションとは何かということの規定するものであるからだ。つまりリラックスーションとは、未来のことを考えるということもたらず緊張を、未来のことを考えるということも誘発しない刺激に浸ることによってゆるめようとするものだった。そして、未来のことを考えるということをするのが、カラダの感覚だった。

が、そのようにしてリラックスーションにおいてカラダを感じるということがなされる時、第一の原理によって説明できないことが体験されることになった。それは「感覚亢進」とでも言うべき体験だった。その体験の由来を説明してくれるのが「ウェーバー・フェヒナーの法則」であつたわけだが、この法則はさらに、リラックスーションにおける「感じる」という意味を明かしてくれるものでもあつた。つまり、カラダが感じられるためには、カラダの緊張はゆるんでいなければならないのであり、それゆえ、カラダを感じようとするとき、カラダは緊張をゆるめなければいけない、ということだ。私はこのことをリラックスーションの「第二の原理」と呼んだのだ。

こうしてリラックスーションにおいては「感じる」という二重の意味をもつことになるわけだが、実はその二重の意味にしたがって「感じる」という二重のしかたでなされることになる。

カラダを感じるということは、ふつうカラダのどこかにおいてなされることであるわけだが、それがカラダのどこでなされても、カラダ全体におよぶリラックスーション効果をもつ。足の裏でなされても、指の先でなされても、カラダ全体におよぶリラックスーション効果をもつ。リラックス感がカラダ全体にひろがる。これが「第一の原理」にもとづくリラックスーション体験だ。

が、そのときそれと同時に、感じるということがなされたところにおいて、感

覚が異様に鋭くなるとかの体験が生じることになる。カラダを感じるということ
がなされたところに集中して生じる局所的な体験だ。これが「第二の原理」にも
とづくリラクゼーション体験ということになる。

もちろん、それらはふたつの異なる体験として存在するのではなくて、ひとつ
の体験として存在する。たとえば、カラダを感じるということなされている。そ
の感覚がどんだん広がり、それがカラダ全体へと穏やかにおしよせてくる、ある
いは、カラダ全体がそれに穏やかにのみこまれてゆく、あるいは、そこだけを残
してカラダ全体が消失する、というような体験として、だ。

リラクゼーションは基本的にカラダ全体をまきこんだ体験なのだが、リラクゼー
ションにおいて誰もが体験するように、リラクゼーション体験には、体験がとり
わけ濃く、あらわれるステージ、とても呼ぶべきものがつねに存在しており、そして、
カラダを感じるということがなされている場所が、そのステージとなる。もちろ
ん、カラダを感じるということがなされる場所は、つねに同じところではなけれ
ばならないということはない。じつと同じところではなされてもいいのだが、そう
でなければならぬわけではない。リラクゼーションをすすめるなら、カラダを感
じるということをおこなう場所をゆっくり移動させてゆくの、ふつうだ。そし
てそれとともに、リラクゼーション体験のステージも移動してゆくことになる……。
そんなふうにリラクゼーション体験にはつねにステージと呼ぶべきものが存在す
るのだが、それはなぜなのかを説明するために「第二の原理」が存在すると言っ
てもいい。ステージをつくりだしているのが「第二の原理」なのだ。「第一の原
理」ではそうしたステージの存在がどうしても説明できない。

もちろん、そのステージにおいて体験されるのは、感覚の亢進ということだけ
にとどまらない。感覚がとぎすまされるのは、緊張が下がったからであるわけだ
が、そのためステージにおいては、リラクゼーション体験がとりわけ濃厚にあら
われることになる。暖まる感じ、ふにゃふにゃにやわらかくなる感じ、こわばり
が解けてのびのびする感じ、痛みが和らいだり消えたりする感じが、そこにとり
わけ濃く存在することになる。そしてそれはリラクゼーションをセラピーとして
用いるときの基本的なテクニックなる。つまり、カラダを感じながら、冷たいと
ころ、固まっているところ、こわばっているところ、痛みがあるところをさがし
てゆく。そうしたところが見つかったら、そこでカラダを感じるということをし
くりおこなう。やがてそこが、暖まったり、柔らかくなったり、こわばりが解け
たり、痛みが和らいだりする。それもまた「第二の原理」のもとづくテクニック
なのだ。

原理と呼ばれるものはどんな場合でもできるだけ少ないほうがいい。たくさん
存在すれば、それらは原理とは呼べなくなる。少ないほど原理が原理らしくなる。
それなので私も、何とか原理を一本化できないかと考えてきた。が、「第一の原
理」は、リラクゼーションとはそもそも何かを規定する原理であり、これがすが
たを消すということはありえない。とすれば、考えられるのは、「第一の原理」
へと「第二の原理」を吸収することで、「第二の原理」を消去するという可能性
か、それとも、「第一の原理」に、あらためて、リラクゼーションとは何かを規
定させて、「第一の原理」的な存在へと格上げするという可能性だ。

もう何年もそれについて考えてきた気がするのだが、考えれば考えるほど、い
ずれの可能性も考えられなくなる。まず、「第一の原理」へと「第二の原理」を
吸収することだけども、それは、リラクゼーションにおいて体験される
感覚の亢進ということを「第一の原理」によって説明するということの意味する。
確かにそれができれば「第二の原理」は不要となる。が、無理なのだ。それがで
きれば、最初から「第二の原理」はいらなかった。それができないから「第二の
原理」が登場してきたのだ。

とすれば、「第二の原理」に、あらためて、リラクゼーションとは何かを規定
させるといふことのほうがまだ脈があるかもしれない。その場合、リラクゼーシ
ョンとは「第二の原理」にもとづくことをおこなうことなのだ、と定義すればいい
ことになる。緊張は感じることをじゃまするものであるがゆえに、感じようとす
ることは緊張の低下をとまわらないわけにゆかない、というのが「第二の原理」
であったわけだが、つまり、そのようにして緊張をゆるめようとするのがリラク
ゼーションなのだ、と定義すればいいことになる。できないことはない。わたし
もその選択にときどき誘惑される。

しかし、その場合に失われるものがある。それは、そもそも緊張とは何か、そ
もそもな緊張が存在するのか、という問いへの答えだ。「第二の原理」だけに
すると、それが失われるのだ。「第一の原理」はそのことに答えようとするもの
だったわけだが、そうした答えを欠いているとすれば、はたしてそれをリラクゼー
ションの「原理」と呼んでいいのだろうか。私はどうしてもためらいを感じてし
まう。

が、そもそも、カラダを感じるということをおこなったところにおいて感覚の
亢進がおきるためには、やはりカラダ全体がそれなりにリラックスできていなけ
ればならない、ということがある。カラダ全体に緊張が広がっているのに、カラ

ダのあるところでカラダを感じるということをおこなない、その感じを感覚の亢進がおきるころまで深めるということは不可能なのだ。カラダを感じるというところが、感覚の亢進がおきるころまで深くなされるとき、その背景として、カラダを感じるということによってカラダ全体がリラックスできているということが存在している。そしてそこには「第一の原理」がはたらいている。つまり、カラダの感じが、未来のことを考えることを誘発しない刺激として効いているのだ。その限りで、「第二の原理」は「第一の原理」を背景としながらなりたつものだと言える。単独ではなりたないものなのだ。

そういうわけで今もお私にとってリラクゼーションの原理はふたつ存在する。ひとつは、リラクゼーションとは何かを規定しようとする「第一の原理」であり、もうひとつは、リラクゼーションにおいて体験されることを分析するために欠かすことのできない「第二の原理」だ。

On Two Principles of Relaxation

Michihiko Harasaki