

すべては身体感覚から始まる

# 心のもやもやは身体で治す

知識偏重、頭偏重の世の中ゆえに、ストレスに悩む人が多い。だが、人間は、「初めに頭ありき」ではなく、「初めに身体の動きありき」なのだ。身体があつて心が成り立ち、身体の動きから生じる感覚で心が生まれる。身体心理学の第一人者、春木豊さんに聞いた。

早稲田大学名誉教授

## 春木 豊

●はるき・ゆたか 1933年東京生まれ。早稲田大学大学院博士課程修了。文学博士。専攻は身体心理学、健康心理学。編著書に『身体心理学』（川島書店）、著書に『動きが心をつくる』（講談社現代新書）など。

### 手が漢字を覚えている

心と身体とはつながっている——  
たいいていの人がこのことを言葉では理解していると思います。ところが現代は、脳科学の進展もあつて、多くのことが頭重視になつてきていますね。

心は昔から「知」「情」「意」に分

考えがちですが、じつは末梢の反応が大きく関係しているわけです。

人間はざっくり頭と身体とに分けることができますが、頭だけ大事にしてもだめなんですね。前述したように、心には「知」だけではなく、「情」「意」の側面もあります。脳を主体に心を考えるということはほとんどんやつてもらいたいのですが、それのみで感動や実感といったもので含めた心全体を捉えることはできません。

そもそも、脳は自発的に大きくなつてきたわけではない。人間の脳はたいへんに大きく、高度で複雑な情報処理を行なっています。そのような脳をなぜ獲得できたかを考えるとそこには身体の経験が深く関わっていると一言わざるをえません。

原初的な生命体である単細胞ができたのが約四十億年前、そこからあ

けられてきましたが、心に関しても、このうちの「知」のみが優先されている。心理学の分野でも、基礎分野では知の活動を研究する認知心理学が盛んです。しかし人間の心の働きというものは、決して頭ありきで解明できるものではありません。生態心理学者である東大の佐々木正人教授が興味深い研究を行なっています。彼は、漢字を思い出すとき

るものは植物となり、あるものは動く物、すなわち動物となったわけですが、動物の中に脳を持つものが誕生したのは、一説によると五億年くらい前とされています。生き物の進化の歴史を見ると、脳という器官が形成されたのは、進化の過程のかなり後半になってからなのです。

それが何を意味するかといえば、まず身体の動き、身体による活動の経験があり、その経験をその後の環境適応に能率よく活かすために形成されたのが脳ということが出来ます。

人間の脳が大きくなったのも、樹上から地上に降り、地上生活における身体の経験があつたからこそといえます。新たな環境にうまく適応できるように動き、そこでの身体感覚の経験が脳を発達させた。まさに身体の動きが脳を育てたといえるわけで、「初めに頭ありき」ではなく、

多くの人が手を動かしていることに気づいて、それを「空書」と名づける比較実験を行いました。手を自由に使つていいグループと、手の動きを禁じたグループで、漢字の想起に違いがあるかを調べたのです。すると手を自由に動かせるグループのほうが明らかに漢字をよく思い出すことができたそうです。

記憶の想起は脳の中だけの活動と

「初めに身体の動きありき」なので

### 感覚が心を作っている

身体と心の関係性も同様に、身体があつて心が成り立っている。さらにいえば、身体の動きから生じる感覚で心が生まれるともいえます。

こうした観点に立って心の動きを捉えていくのが、私の提唱する身体心理学です。身体心理学では身体全体の動きが心のように影響していると考えます。

心理学の学祖といわれるヴィルヘルム・ヴントは、経験主義の哲学者だったこともありましたが、意識とは何かを追求し、そのものとは「感覚」であるという結論に至りました。感覚が心の要素であると定義したわけです。煎じつめていくと、身体が