

## 生み育てる人の心と体に寄り添うための 子育て支援者「15のまなび」

第6、7回 講師：小林 みゆき

(ゆったりママ体操講師、ソマティック研究者、  
フェルデンクライス・メソッド指導者)

7月14日(土)舞鶴会場、7月15日(日)宇治会場 13:30~16:30

小林みゆきさんには2016年第1回目の「15のまなび」でご講義いただきました。前回は生まれたばかりの赤ちゃんのからだの動きを体験しました。今回は赤ちゃんの寝返りから立ち上がるまでを体験しました。生で演奏される民族楽器の様々な音に合わせて、赤ちゃんになりきって自然に出てくるからだの動きに任せながら、赤ちゃんの発達動作の不思議を体感する貴重な体験を参加者同士が共有することができました。

以下、お話とワークショップの内容をご紹介します。

### 最初に

赤ちゃんの発達の動き「仰向けでごろごろ→うつ伏せになってずり這い→前方にはいはいして、立ち上がっていく」を実体験します。

大人になると頭優位、思考優位になり、体の感性が生活していく中でだんだん落ち着き鈍くなっていきます。そんな中で、今日は赤ちゃんの動きを体感して赤ちゃんはどのような体の使い方をしているのかつぶさに体験してもらいます。

「赤ちゃんはママの動きを目で追って体がうつ伏せになったりする」ということは、大人になると頭では分かりますが、それを実際に自分で体験することで、赤ちゃんはこのような動きを楽しんでやっていると体で分かると思います。集中力と体力を使うと思いますが、無理をせずやっというと思います。

### シンキングフィーリングしよう！

#### ▶ワークの前に

##### ①寝転びましょう

目を閉じ、今感じることは何なのか、そして自分の左右を感じどのような違いがあるのか……。今日皆さんにやっていただきたいことは、「今自分は何を感じているの」「体のある部分が重たくなった」「ある部分が緊張した」など、観察をして感性を感じて貰いたいと思います。

##### ②両膝を立てます

##### ③好きな方にゴロンと寝転ぶ

#### ④そして起き上がる

①～④の動きを通して、自分の体の中で何が起きているのか観察をしてください。今このように私が喋っている時でも、お尻のどのあたりを今使っているのか感じる。何かをしながら観察することをして欲しいと思います。考えておきながら一緒に感じるシンキングフィーリングをして下さい。

だいたい考える時はそれしかしませんが、ゆっくりとした腹筋というのは脳を捉えます。熱いものを触ったときなど反射で動く動作は、すぐに神経に直結する運動神経と脳の中の思考の神経に直結しますが、ゆっくり動かせばきちんと感性を自分で感じながらも頭では次の動きを考えられます。だいたいこれをしているのは職人、芸術家、作家などで、一般の人はなかなかすることがなくなってきています。なので、今日はシンキングフィーリングをして、喋っている間も動作を感じて貰いたいと思います。

ではワークに入っていきますが、シンキングフィーリングで自分が体験できるようになると、人を見たとき、今体重がこちら側に乗っているなど、ただで自分も実感できるようになります。それをフェルデンクライスでは5年くらいかけてトレーニングします。それは何も難しいことではなく、人の気持ちが分かるようになるのと同じで体の気持ちが分かるようになり、感性をどんどん磨いていくと、その人が透けて見えるようになるというか、そのような力がついてきます。この力は赤ちゃんに接するときやしんどそうになっている人を見る際、何か役立つと思います。それはトレーニングで誰にでもできることだと思っているので今日はその第一歩をしていきます。

#### ▶ワーク 1

①仰向けになって寝て下さい

(先ほど仰向けになった時と少し時間をおくことで既に変った感覚がする人がいるかもしれません。それは脳が、気付いたことによって変化を起こしたがるからです。どちらに変化を起こした方が良いか悪いかではなく、今一番自分にとって有効だと思う体つき、体の動かし方に脳がアップデートしているところなので、気付くことがとても大事になります。もう一度自分で踵の付き方、腰、背骨など自分で観察してみましょう。)

②両膝を立てます

③足を空中に持ち上げて膝を上の方に持ち上げ楽に、踵はお尻の方に付けるように楽な姿勢になります

④両手はおでこのあたりに

⑤次に 30cm くらい肘を曲げたまま手を空中に上げていきます

⑥目を軽く開け、手をゆっくり左側に動かしていきます

⑦また真ん中に手を持っていき、それを目で追います

⑧では、リラックスして体を伸ばして仰向けになって休憩です

(体を休めているとき、思い出して下さい。手をゆっくり左側に動かしていたとき、目と頭は追いかけていたと感覚として分かりやすいと思いますが、それ以外の所は動いていたのかどうか思い出してみてください。)

⑦では、もう一度同じ姿勢になり、次は手を右側に持っていきます

⑧目で追って、また手は真ん中に戻す。これを繰り返します

⑨そして足を伸ばしてリラックス

(大人になると不思議なもので動けるところも動かないように変わったりすることがあります。手を動かし、目で追いかけますが、頭と手だけ動かし全体を使わず終わっていることがあると思います。でもこちら側も動かそうだと分かった瞬間、動きが広がり、さらにもっと横に伸ばしていけるなど変化が起きた人もいますかと思っています。そんな発見をして欲しいと思います。)

⑩ではもう一度膝を上にあげて、腕は曲げて手はおでこに置く

⑪手の位置は変わらず、左肘と左膝を近づけたり遠ざけたりします

⑫同じように逆も右肘と右膝も近づけたり遠ざけたりしましょう

(このときも観察し、どこが動いているのかなど、部分、部分を観察できれば、次は体全体を視野に入れながら部分、部分を感じられるかどうか。)

⑬次は、膝を立てたところから横に転がり、立ち上がっていきます

⑭そして部屋の中を歩き回って下さい

体を元に戻すことで、なんとなく見る物が違ったり、感性がいつもと違ったりすることはありましたか？

### 相手の動きを観察し、寄り添いタッチの練習をしてみよう

では、今の動きを一人の人にやってもらって、もう一人の人は観察してもらいます。その時手で触るさいに、皮膚と皮膚で触るのか、皮と皮で触るのか、筋肉と筋肉で触るのか、骨と骨で触るのかをクイズのように相手に問いかけながら確認し合いながら触っていきます。この触り方で寄り添いタッチを練習してみたいと思います。その人が動きたいなど思っているものを、寄り添いタッチでただ手をあてるだけに近い形、存在感を与えることで何か伝わるものがあるのでやってみてほしいと思います。

・どこが動きたがっているのか、・動きたそうだけれど動いていない、・そして明らかに動いていない、この3カ所を観察して見てあげましょう。

## ▶ワーク 2

①仰向けに目を閉じて寝ましょう

(部分的に感じる事、全体的に感じる事両方がある話しをしましたが、全身を見ながら部分、部分をイメージできるように。)

②続いてお腹に手を置いて

③膝を曲げて上にあげ、手をおでこに置きます

④そして先ほどと同じ、右肘と右膝を近づけて遠ざける動作をゆっくりやってみます

⑤逆側、左肘と左膝も同じように

⑥続いて交互に

⑦終わると足と手を伸ばして仰向けでリラックス

⑧膝を曲げて左側にゴロンと横向きになります

⑨上の右膝と右肘をこの状態でゆっくり近づけたり遠ざけたりします

この横向きのまま手足を自由に動かしてみます

手は床を這うように、足に近づけたり遠ざけたりします

(動きに一生懸命にならず全身を捉えながら、どの部分が一緒に動いているのか感じましょう。)

⑩指先を目で追っていきます

⑪上にそのまま手を伸ばしながら仰向けになり休憩します

(休憩したとき、しんどいと思った人は少し動きをゆっくりにしたり、小さめにしたりしましょう。大人になると、目標を与えられるとそれにいち早く効率的に達成しようとするので、挑戦しようという気持ちが起きてきがちですが、それが寝ていた瞬間に学ぶスピードが落ちます。いつもしているやり方で、どうにかしてそれを達成しようとする緊張感も高まり、知っているやり方でしか物事をやらなくなります。ゆっくり、じっくりとすることで効率的なやり方、動き方が生まれるので小さくゆっくりすることが大切です。小さく動きながら体の中で何が起きているのか、感覚を高めてもらうのが今日の課題です。)

⑫同じように肘、膝を曲げて横にゴロンと左側に倒れて横になります

先ほどは右の肘、膝だけでしたが、今度は両肘、両膝を近づいたり遠ざけたりします

⑬目は手を追っていきます、ゆっくり動かしましょう

(のんびりじんわり動かしながら、どこが動いているのか、どこを使っているのか3カ所どこを使っているのか実体験しましょう。)

⑭そのまま仰向けにゴロンとなったり、うつ伏せになったりします

⑮そして仰向けで休憩です

**自分の動きを想像してみよう！想像した動きを実際に行ってみよう！**

### ▶ワーク3

- ①逆側でやっている自分を想像しましょう
- ②次に右側にゴロンと横になり、動きはしませんがやっている自分を想像します
- ③まず、上の方の肘、膝を近づけたり遠ざけたりする、これを動かさず想像します
- ④手の動きを目が追う想像もしましょう  
(全体を捉えられましたか？それとも部分で終わったのでしょうか？)
- ⑤次に両肘、両膝が近づいたり離れたりするかを想像しましょう
- ⑥そのまま上に伸びていき仰向けにゴロンとなる、それともうつ伏せにゴロンとなるのか想像します
- ⑦イメージできた人は実際動きをしてみましょう  
(イメージ通りだったのか、そうでなかったのか実体験します。)

### 自分の動きを実況中継してみよう

- ⑧それでは2人組になり自分の動きを相手に見せながら、私はこの動きをしてゴロンと仰向け(うつ伏せ)になりましたと実況中継してみましょう

### —参加者同士で感想を共有する—

普段している動きが変わってきます。自分のアクセスが良いところで動くパターンもあります。そしてきっと赤ちゃんもそうなのかなと思ったのは不快感です。お母さんはどこだろうと探して寝転んでいく場合もありますが、体のある部分が心地よさに対して体が動くという動機の部分と、変な感じがするなど違和感によって、それを避けようとしているうちに動機が生まれていくというのも大きな動きの要因になっていきます。今日、それを感じられた発見もありました。皆さんもそれぞれ違うということ気付かれたと思います。

きっと普段の抱っこのされ方、どこで寝ているか、どのような動きをしているのかによってもそれは様々なので、やはりここをどうすれば次の発達に繋がるのか。答えはないとしても、大人でやっても皆さん、今日の気づきでこれだけ答えが出てきたので実体験されて感じられたと思います。

### ワーク後半

うつ伏せ→這う→立ち上がり→歩き回るまでの動きを体感する

- ①では、うつ伏せになります  
(接地面が仰向けと変わったので、改めてつま先から頭まで全身から部分、部分を感じてみましょう。)
- ②掌を肩の横に付けて肘を立てます  
その時おでこは床に着けています

- ③肩幅に足を開き、指を折り床に立てます
- ④その状態のままつま先を床に押ししたり戻したりします  
(押すことでどこが動いたがっているのか?)
- ⑤そして休憩します
- ⑥先ほどは肩幅でしたが、今度は腰幅に足を開いてつま先を同じように押ししたり戻したりします  
(先ほどと違いを感じましょう。)
- ⑦仰向けになって休憩します
- ⑧そしてまたうつ伏せになって足はくっつけて一本の足にし、つま先を床に押ししたり戻したりします  
(先ほどと感覚の違い、押しやすさなど感じましょう。)
- ⑨じんわり押して違いが分かると、今度は早く押ししてみましょう  
(掌、肘がどう変わるのか?)
- ⑩足幅を変えて、自分の納得のいくところでまた押ししたり戻したりしましょう
- ⑪仰向けになり休憩です  
(全身を捉えてみましょう。)
- ⑫同じうつ伏せ姿勢で、次は壁に足の裏を付けて押ししたり戻したりしましょう
- ⑬では、頭は左側を向き右足だけ押し、感覚として左の手の方、斜めに力が伝わる感じをイメージし、そして左手で押し返します
- ⑭慣れてきたら、今度は反対、左の足だけ押しして右手に力が伝わるように、そして右手から足に押し返します
- ⑮さらにおでこを床に着けて斜めに力が伝わったり、右手と右足の一本で力が伝わるフリースタイルでもやってみましょう
- ⑯では仰向けになり休憩です
- ⑰またうつ伏せになり、頭は左側を向きます
- ⑱左肘と左膝、手と足をスライドして近づいたり離れたりしましょう

### **動きをイメージする、イメージした動きを体験する**

- ⑲頭を逆側に向けて、今度はイメージだけで動かさず右肘と右膝を近づけたり離れたりを想像しましょう  
イメージができると、実際体験してみます  
仰向けになって休憩します
- ⑳次に仰向けになったまま右肘と右膝をイメージします  
続いて左肘と左膝を顔も左右に向けたイメージをします  
そしてうつ伏せでもイメージします  
(どちらの方がイメージし易いのか想像しましょう。同じくイメージできた人から

実際やってみましょう。)

⑲壁際に近づき先ほどと同じように足を壁に付けて押したり離したりしましょう

⑳違いが体験できた人は仰向けになって休憩です

㉑仰向けから両膝をあげて横向きになり、ゆっくり座った状態から立ち上がっていきます

㉒立ち上がった人はゆっくり目を閉じ直立しましょう

(立った状態で全身を捉えられますか?)

㉓全身を捉えた感覚のままゆっくり目を開けます

㉔好きなところを歩き回って下さい

普通のスピードで歩き回って下さい

㉕また2人組になり先ほどの動作を一人が行い、もう一人は観察します

(観察している人は、先ほど自分のボディスキニングをしているので、気が止まる感じがする、目がいく場所がある、など自分の体で発見があったと思います。それと同じ感覚で自分が気付いたところを相手の体に手をあてて添えてあげるなどしてあげて下さい。関わり方に間違いはなく、やり方があるわけでもないので、興味が湧いた箇所があれば手を出してあげましょう。阻害されたらそれもまた楽しくなると思うので気兼ねなく関わってあげられるように。)

## ワークを終えて

**動きはひとりひとり違う。いろんなやり方があるということを理解しておこう**  
皆さんが実践してみて思ったことは、みんなやり方が違うということだと思いません。赤ちゃんにとっても正解がないということは、色んな方法でしてあげれば良いということです。

フェルデンクライス的に言うと、何かを知っているということは3つ以上のやり方ができることであると言われています。「歩くこと」をとっても「普通に前に歩く」、「後ろに歩く」、「回転して歩く」、「飛び跳ねたりして歩く」など3つ以上やっているの、会得しているだけのバリエーションがあると理解していると言っても良いと思います。

それと同じで、赤ちゃんの発達の動作も長い目で見れば人生の選択としてこれしかないという道を与えるよりも、発想に繋がる前の頭の体験はとても大事だと思います。どんなやり方でもいっぱい知っていればとても豊かな知性に繋がっていきます。

## <感想>

実際に体験してみて、自分のからだの動きをゆっくり観察してみると、動きたいのに思うように動けない。または勝手に体が動く。体の一部が動くとき他の

部位の動きはどのようについてくるのかなど、今まで気づかなかったことに目と耳を澄ませることができるようになりました。とても不思議な体験です。赤ちゃんが試行錯誤しながら、その子なりの身体の動きを獲得していくのだということが体感できたように思います。赤ちゃんの動きを見る大きな手掛かりができました。