

ホリスティックな身体観・健康観 とコミュニティ

第3回 サステナブルコミュニティづくり講座
安珠
2008年6月10日

健康とは？ 身体とは？

- 自分が、どう考えているかを意識化してみましょう。
- あって当たり前のものなので、意外に言語化されていないかもしれません。

1. 全体を捉える視点 ~Holistic~

ホリスティック(Holistic)

- 包括的、全体的という意味
- 語源はギリシャ語のHolos

同じ語源から派生した言葉

- ・whole(全体), holy(神聖な), heal(癒す), heath(健康)など
- ・hospitality, hospitalなども

- ホリスティック医学
- ホリスティック・ヘルス
- ホリスティック教育
- ホリスティック・ナーシング
- ホリスティック・ビューティー

など、様々な分野で用語として使われている。

2. ホリスティックな健康観

- ホリスティック医学、ホリスティックヘルスという言葉が出てきたのは1960年代
- 近代科学の根底にある、要素還元主義、心身二元論、機械論的人間観への疑問
- 大量生産、大量消費文化に対する疑問
- カウンターカルチャー(対抗文化)として出現
- ヒッピームーヴメント、オルタナティブカルチャーとの関連

基本的認識論・存在論	機械論的パラダイム デカルト的認識論、近代西洋医学、ダーウィンの進化論など ・主客の分離 ・直線的因果関係 ・知的、合理的、分析的、左脳の ・適者生存、生存競争、優勝劣敗 ・量的、測定、定量化、法則の数学的記述	ホリスティックパラダイム 量子力学、一般システム論、生態学、トランスパーソナル心理学など ・主客の未分、観察者の主観関与 ・因果の循環的連鎖、偶然性の関与 ・直感的、イメージ的、美的、右脳の ・相互依存、共生進化、和合調和、調和の中の競争 ・質的、詩的散文的記述
価値観	膨張、拡大、無限の進歩 ・自然/肉体の対象化、支配、手段視 ・効率性、目的至上主義 ・大量生産、標準化、規格化	バランス、持続性、適正規模、相互限定 ・自然/身体との対話・共生 ・結果よりプロセス ・手づくり、ユニークさ、個性
疾病・医療	・病因は特定可能な単一因子 ・病位の特定、診断、症状の分類 ・病因の除去、制御、加工 ・外科手術、投薬	・精神や内外環境との総合的相互関係 ・症状は全体的な不均衡の一表現 ・自己自然治癒力、精神、イメージ重視 ・治療者と患者との全人格的關係

参考: 吉田敦彦著『ホリスティック教育論』

わたしたちはいま、
工業化時代のロゴスの文明と、
これから達成されるはずの
ホロス文明の間にある、時の流れのなかの
『決断期』に生きている。
ホロスの文明が達成できるかどうかは
まだわからない。
今、私たちがいる『決断期』は、
崩壊・前進両方の可能性をはらんでいるのだから。

アーヴィン・ラズロー『カオス・ポイント』より

- ホロスの時代のパラダイムである、ホリスティック(全的)な考え方は、健康観や身体観のみならず、これからの社会をつくっていくうえで重要な概念である。
- そして『ホリスティック』な感覚は、自然界や自分の身体、他者の存在など、生命あるものに触れる時、だれもが感じることができる感覚であり、その感覚を取り戻すことが、いまの過渡期に重要なことではないだろうか。

ホリスティック医学の定義

1. ホリスティック(全的)な健康観に立脚する
人間を「体・心・気・霊性」などの有機的統合体ととらえ、社会・自然・宇宙との調和にもとづく包括的、全体的な健康観に立脚する
2. 自然治癒力を癒しの原点におく
生命が本来、自らのものとして持っている「自然治癒力」を癒しの原点におき、この自然治癒力を高め、増強することを治癒の基本とする
3. 患者が自ら癒し、治療者は援助する
病気を癒す中心は患者であり、治療者はあくまでも援助者である。治療よりも養生、他者治療よりも自己療法が基本であり、ライフスタイルを改善して患者自身が「自ら癒す」姿勢が治療の基本となる。

4. 様々な治療法を選択・統合し、最も適切な治療を行う
西洋医学の利点を生かしながら、中国医学やインド医学など各国の伝統医学、心理療法、自然療法、栄養療法、手技療法、運動療法などの各種代替療法を総合的、体系的に選択・統合し、もっとも適切な治療を行う。
5. 病の深い意味に気づき、自己実現をめざす
病や障害、老い、死といったものを単に否定的に捉えるのではなく、むしろその深い意味に気づき、生と死のプロセスの中で、より深い充足感のある自己実現をたえず目指していく。

3. さまざまな医療体系・療法

- ホリスティック医学の実践においては、西洋医学や医療資格者だけではなく、様々な療法と多様な実践者の関わりが必要になってくる。
- 関連する用語
 - ・代替療法(alternative medicine)
 - ・統合医療(integrative medicine)
 - ・補完代替療法(CAM/complementary and alternative medicine)

代替療法の分類

(参考:上野圭一、CAMUnet著『いま、なぜ代替療法なのか?』)

①伝統医療 中国医学、インド医学、チベット医学、イスラム医学、シャーマニズムなど	②対抗的な医学体系 ホメオパシー、オステオパシー、ナチュロパシー、シュタイナー医学など
③民間療法 各種食事療法、栄養補助食品、ハーブ療法、温泉療法など	④心身関連療法 心理療法、ボディワーク、手技療法、アロマセラピー、音楽療法、エネルギー療法など

②西洋医学(現代医学)にたいする対抗、という意味

それぞれの健康観

- それぞれの医療体系は、それぞれの間観、世界観に立脚している。
- 人間をどう捉えるか、人間と環境の関係性をどう捉えるかという『人間観』『世界観』に基づき、診断、治療、養生の方法論が成り立っている。
- 哲学にもとづいているといってもよい。

例)

中国医学→太極論(陰陽)

インド医学→ヴェーダ哲学

シュタイナー医学→シュタイナー哲学

例) インド医学

アーユルヴェーダ

(アーユル=生命、ヴェーダ=知恵、知識、科学)

トリ・ドーシャ理論

宇宙の万物は、ヴァータ、ピッタ、カパの3つのエネルギーから成り立っている。

自然界のもの、天候、人間の体質、気質、身体の部位などすべてが3つのエネルギーの組み合わせで成り立っていると考えることができる。

エネルギー	5つのエレメント	性質	バランスが取れているとき	バランスが乱れている時
VATA ヴァータ	空と風	冷たい、軽い、早い、乾燥	快活、機敏、創造的	不安、乾燥、便秘、冷え、不眠
PITTA ピッタ	火	熱い、鋭い、辛い、液性	知的、情熱的、正確、実行力	苛立ち、攻撃的、湿疹、胸焼け
KAPHA カパ	水と土	重い、冷たい、遅い、粘性	穏やか、耐久力、安定、落ち着き	怠惰、抑うつ、むくみ、執着

タイプ	ヴァータ(空・風)	ピッタ(火)	カパ(水・土)
長所	・新しいものにすぐ馴染む ・反応が早い ・意志の伝達がうまい	・リーダー的 ・決断力、行動力がある ・話の説得力があり、わかりやすい	・おだやか ・一貫性がある、安定している ・協調的
短所	・落ち着かない ・一貫性がない ・しゃべりすぎる	・怒りっぽい ・批判的 ・攻撃的	・反応が遅い ・自主性がない ・執着しやすい
不調を起こすパターン	神経過敏になることで調子をくずす	完璧を求めすぎる事でイライラが増大	ひとつのことにとらわれ過ぎて停滞する
精神面	不安感	イライラ	抑うつ
身体面	痩せ型、華奢	中肉中背	体がだるい、骨太
体調面	寝付きが悪い、食欲が不安定、冷える、乾燥する、頭痛、高血圧など	消化不良、下痢、皮膚が赤くなる、汗をたくさんかく、胃潰瘍	体がだるい、ずっと眠い、肩こり、アレルギー、関節炎、鼻炎、喘息
ストレス時の心理	やはり、私が悪いのかしら？	君が悪いんじゃないか？	みんなでどうやったらこの問題を解決できるのか？

タイプ別対処法

	VATA	PITTA	KAPHA
味覚／食事(水)	あたたかく、ある程度、油を含むもの ◎甘、塩、酸 ×辛、渋、苦	冷性で消化が良く、水分の多いものをとる。 辛くて刺激のあるものは避ける ◎甘、渋、苦 ×塩、酸、辛	冷たいもの、脂ものを避け、食べ過ぎに注意。スパイスで温かいものをとる。夕食を軽めに早く。 ◎辛、渋、苦 ×甘、塩、酸
嗅(土)	重く、あたためるクラリセージ、サンダルウッドなど	甘く、冷やす香ラベンダー、ペパーミント	シャープで刺激する香ローズマリー、ユーカリ
触(風)	オイルマッサージ		
視(火)		満月、自然に触れる	
聴(空)	ゆったりした音楽を聴く		
その他の対処法	①心身の休息と規則的な生活 ②入浴などで体を温かく保つ ③雨風で体を冷やさない ④心配がちな心を楽しいことで和らげる	①休息を充分に取り、日中の熱い時の行動は控える ②水泳などで熱い体を冷ます ③競争的な事柄を避け、穏やかに触れる	①寝過ぎや昼寝をしないで、日中は活動的になるように心がける ②朝日を眺めながらの散歩 ③入浴で体を温める

例) シュタイナー医学

シュタイナーの人間観に基づく医療。

シュタイナーの人間のとらえ方

- ・肉体・・・4要素のなかで最も完成されたもの
- ・エーテル体・・・生命力。中国医学でいう「気」にあたる
- ・アストラル体・・・感情、人間のアンテナにあたる部分
- ・自我・・・心理学の自我とは異なる。前述の3つを統合するもの。

シュタイナーの体質論

4つのエレメントを使った体質論は、古代ギリシャのヒポクラテスの時代からあった。

多血質(風) 調和的で、周囲と自分の関係を重視するあまり、そこにエネルギーを費やしすぎる。	胆汁質(火) 感情の起伏が激しく、すぐに自分の気持ちを外に向けて爆発させる。
粘液質(水) 身体の営みが活発なので、それに気をとられて周囲に関心が少ない。	憂鬱質(土) 内向的。自分に厳しく、外に対しては自信がない。内的には活発。

代替療法的な診断、治療の共通点

*すべてではないが、共通して見られる傾向

1. 体質論がある

病気を見るのではなく、その人の個性や自然環境のとかかわりを見る

2. 治療に自然のものを使う(自然療法的)

薬草、鉱物、自然環境(森林、温泉)

3. 目に見えない側面も考慮する

気、エネルギー的なもの、霊的なもの

4. 世界保健機構(WHO)の健康の定義

- 健康とは身体的・精神的・**霊的**・社会的に完全に良好な**動的**状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない。
- Health is a **dynamic** state of complete physical, mental, **spiritual** and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

(1998年に改正)

5. 日本の医療

- 日本の医師教育は機械論的なパラダイムにもとづいており、ホリスティックなとらえ方ができる医師は、まだ、少数派である。
- 効果に普遍性がないものは排除する。エビデンス重視。
- 患者の依存。医療訴訟の増加。

社会や医療のシステムが、個々の健康観・身体観を無意識レベルで規定している。

6.しかし、自分の内側は自由である。

身体は(心も)教育などにより、コントロールされるものである。
しかし、自分自身で気づき、感じることはだれでもできること。
身体も自然も、実際に目に見え、感じる事ができるものであり、そこに完成されたシステムが存在する。

私たちは、そこに既にあるものを、感じとり、認識することで、英知を得ることができる。
そして、既に破綻しているコミュニティを越え、新しいコミュニティをみずからの感覚にもとづいて創造する可能性に満ちている。

7.ソマティック・エデュケーション

- 身体教育
- ボディワークという場合もあるが・・・
- 身体を通して、何かに気づいていく、気づきを促す教育

『Elusive Obvious』
とらえどころがない明白なもの
とは？



『からだ』って？

- いい姿勢ってなに？
- 鍛えりゃいいってもんじゃない
- やせてりゃいいってもんじゃない
- えっ？ わたしってどこがおかしいですか？
- 治すもの？ バランスを回復させるもの？

『からだ』に対して、無意識に持っている
イメージや自分自身に持っている
ボディイメージに気づこう！

自分が何をしているか？

それに気づくことが出来れば、
自分のやりたいことができる。

By モーシェ・フェルデンクライス

フェルデンクライスさんは、もともと物理学者。サッカーで膝を痛めて医者から見離されたので、自分で治すこととして、身体の研究を始めました。心理学、運動生理学、物理学、機械工学など様々な学問を統合し、自分で実験をし、膝を完治させました。

フェルデンクライスさんの発見

- 研究して、何がわかったかというところ、体の使い方がアンバランスだと、弱いところに負荷がかかり、痛みや不調となって現われるということ。
 - 『動き』というものは、赤ちゃんが1人で試行錯誤しながら学んでいくもの。大人もその学びを真似て、既に脳にインプットされているものを再プログラミングできるということ。
- などを発見しました。

何をすればいいの？

- 自分が何をしているかに気づくためには・・・

小さく動く
ゆっくり動く
つながりを感じる

- 大音量で音楽を流しているところで、繊細な鈴の音は聞こえません。体についても同じこと。心も同じことかもしれません。

『からだ』を通して学べること

自分で発見してください

自分自身に、発見できる
時間と空間を与えてあげてください。