

## 基礎情報学研究会・IS 技術者のための Psytech2020 研究会 合同研究会 報告

### テーマ：「IS技術者がイキイキと働く、身と心をつなぐうつわ ー内受容感覚の気づき」

日 時：2021 年 7 月 3 日（土）15 時 00 分～16 時 50 分

場 所：オンライン（zoom を使用）

講 師：濱野 清志氏（京都文教大学 臨床心理学部臨床心理学科 教授）

参加者：21名（発表者含む、内訳：会員10名、非会員11名）

#### まとめ

1. 濱野先生から、身体の内部に関する感覚である「内受容感覚」の気づきについて講義・ワークの指導をしていただいた。
2. 前半の講話では、内受容感覚と感情、気づきとの関連について説明があった。後半は、濱野先生の指導の元で、実際に気功のワークを参加者それぞれが行い、身体内部に意識を向けながら身と心を整える、整うことがどういうことについて実感する時間となった。
3. I S 技術者の多忙な日常では、自らの身体内部に意識を向けることが少ないと思われる。身や心からのサインに自ら気づくことが、自分や周囲の人々が良い方向に向かうきっかけとなり、全体がうまく機能することにつながる可能性がある。プロジェクトマネジメントのメンタルプロセスの中でも、内受容感覚の気づきがストレス対処やウェル・ビーイングに欠かせないものであることが想定される。大変有意義であった。

#### 会合の概要

1. 合同研究会の企画、位置づけ等について三村から説明した。
2. 濱野先生講話（スライド使用）
  - 1) 「我々は仕事や家庭など異なる場での役割の使い分け、いわば自己という存在を分割して生活している。分割しすぎると抱える器のバランスが保てなくなる。そこで生き物としてのうつわづくりが重要」
  - 2) ホメオスタシスとアロスタシス
  - 3) 内受容感覚、内受容感覚と感情
    - ・ヒトの恒常性（ホメオスタシス）は、外受容感覚、自己受容感覚、内受容感覚の3つの働きにより保たれる。
    - ー外受容感覚：外部環境からの刺激を視覚、聴覚などで視覚する感覚が外受容感覚であり五感に当たる。
    - ー自己受容感覚：運動／平衡感覚を示す。
    - ー内受容感覚：身体内部の感覚を示す。

- ・内受容感覚は、身体の状態を捉えるための内的生理状態の求心性の機能であり、「身体の生理的コンディションを伝える求心性の神経システム」「ホメオスタシスに関わる神経ネットワーク」などと記述されている。
- ・身体の働きがうまくいっているかチェックする機能が内受容感覚。意識して自我を意識レベルで感じることは異なる。チェックする機能そのものは自我の領域を離れている、生体内のバランスをチェックする機能である。
- ・例えば、発達特性のある子どもは身体感覚が弱く、問題があっても気づかれにくい。対象者には作業療法で気づきの訓練が行われている。

#### 4) 感情のコントロール

- ・感情、例えば怒りや悲しみについては、予測誤差という考え方がある。感情に気づき、振り回されないでうまく付き合うということが大切。一方で感情に気づきすぎるのも良くない。“あるがまま”がいい。感情とはそもそも何なのかということについては、「心地よい感じ」。つまり、漠然とした感じである。
- ・日本では「感情に振り回されずに」などと表現されるように、感情は（中心ではなく）周辺に置かれやすい。つまり周辺化してしまう。意識の中には感情がある。気づきつつ論理的に語ること、切り替えが大事。
- ・感情に気づかずにいると、急に悲しみや怒りに呑み込まれてしまう。ブレーキが利かなくなる。だから、感情は日常とつながる程度なら良い。気づきにくいところに目を向け、味わおうとしていると大きな「うつわ」ができる。むしろ楽しめる。こんなところに悲しむとか、痛いということに気づく。私の存在の一部が痛んでいると気づくことが健康につながる。
- ・認知的再評価のように、ゆとりをつくるものが内受容感覚への気づきである。
- ・高い崖っぷちから落ちる人の話「どうせなら積極的に」  
：ふと足元を見ると落ちてしまったら死んでしまう、落ちてしまう崖に立たされている。そこで、人間にしかできない落ち方がある。どうせ落ちるんだったら積極的に主体的に落ちるようにする。つまり味わうこととなる。そうするとゆとりが生まれる。死ぬ瞬間を自覚することができる。怒っていることを積極的に味わう。呑み込まれないで味わう私と出会うこと、この「私」が良質な自我であり、これに気づくことができれば、力が湧いてくる。

#### 5) 内受容感覚の気づき

- ・意識下の調整機能と、意識的な調整につながる「気づき」の両者（の連携）が重要である。そのため「内受容感覚」と「内受容感覚への気づき」は区別する必要がある。

### 3. 気功ワーク

#### 1) 気のトレーニング、分類

：“気”のイメージでは、血の流れ、呼吸の調整に目を向ける。内面に流れている物をゆっくりと眺める。

2) ワーク：からだほぐし、呼吸法、光呼吸

3) 気功的生活のエッセンス：気功を通じて感じる世界は閉じた感じの世界。これと日常生活を行き来きできることが、心身のバランスをとる上で大切である。

#### ワーク感想 ※以下、濱野先生、三村以外の発言は個人名を記さない。

・(三村) 手足の先の方がじわじわする感じ。

・欠伸が出たこと、気持ちが整って落ち着いた感じ。→(濱野先生) 欠伸という反応は高度なもの。

・ガイドに沿ってワークを順番に行うことと、最後に「戻る」ことによって、我々が普段自分をめぐる様々な感覚の全てを一様に知覚・認識できている訳ではないことや、カメラのレンズの焦点を切り替えるように、意識の向け方によって、ある部分が意識に上ればある部分は意識から薄れる、といったことが実感できた。→(濱野先生) とても良い気付き。そうした意味でも、気功のワークにおいては、「内受容感覚への気づき」につながるような普段とは違う意識の向け方を実感すると同時に、最後に「日常の感覚に戻る」部分も非常に大事。

#### 質疑応答

1. 大変ありがたい講演だ。自分は 80 を過ぎている。ワクチン 2 回済ませたところ。(ご家族のことも話される) 第 1 回、2 回とワクチンを打ち終わって「よかったね」と周り的人から言われる。本当の自分の気持ちは程遠い。ワクチンを打っても安心じゃない。ワクチンを打ったら熱中症にならないのか

→(三村) 熱中症にならないとは聞いたことがない。

→(濱野先生) (ご自身の急性頭痛の経験談を交えて) 自分に起こっていることを面白がれば、気功という文脈では一つの選択肢となる。ピンとこなければ難しいかもしれない。実感があれば、チェック項目をつけながら意識して気づくことができる。

2. (三村) IS 技術者の中には、助けを求めても自分にとってよいことはないから黙っておこうとする人がある割合いる。腰が痛い、身体がキツイ、不安だとかいったことを口にしない、感じないままの人も多い。こういった人達にとって内受容感覚の気づき、意識を高めることが鍵になるのではないか。

3. (三村) ADHD の人にボディスキャン (頭の先から足の先まで、ゆっくりと自分の内側をみていくワーク) をして、その方の感想が「肩がガタガタゆれる」だったが、観察しているとじっとされていた。普段の社会生活の場面では、始終足をクルクル回すなど、いわゆる発達特性のある方。

→(濱野先生) 面白い事例。定型発達の人にはない感覚、発達特性のある非定型といわれる

人にとっての感覚は、自分のじっとしているという感覚、動きが定型の人とは異なるものだという事、これがこの人にとってのベースとなる身体感覚であるということを知ること、認めることが理解につながる。特性からある能力が非常に高い方もいる。

→ (三村) 発達障害の障害という言い方が間違っているのだと思う。支援者として重要な視点である。実際に上司はこの方のことを不真面目だと思っている。

4. 日本では文化的に内面に目を向けやすいということがあると考えられるが、社会的文化差との関連があるかどうか。

→ (濱野先生) 関連があることについてドン・ジョンソンの言及がある。西洋と日本の文化差について、日本では集団に合わせようとする、いわゆる集団主義、欧米との違いについて指摘している。日本での以心伝心は、非言語なコミュニケーションで感覚的なもの。

→ (濱野先生) 論理でないところを言語で伝える工夫が必要である。笑いやジョークの作り方、だじゃれなどもいいと思う。非言語を豊かにしたコミュニケーションが一層求められる。

※4 の質疑については、講演後に濱野先生がお話された内容も盛り込んでいる。

以上