

まえがき

みなさんは小さい頃、どのように過ごしていましたか？ 友達やきょうだいと元気いっぱい外を走り回っていたでしょうか。それとも、本を読んだりゲームをしたりと、家の中で過ごすことが多かったでしょうか。

筆者は、顔や身体がどのように心と関係するかを実験的に調べる研究をしています。私自身のことをお話しすると、小さい頃から本ばかり読んで、身体を使うことの少ない子ども時代を過ごしていました。買い物やお片付けといった、身体を動かすちょっとしたお手伝いも、「ずる」をして逃げていました。思い返すと、小賢しい子どもでした。

「痛み」にとっても弱くもありました。子どもの頃の記憶といえば、痛かったりつらかったりしたことが真っ先に思い出されます。自転車の後ろにのせられて、ぼんやりしていてタイヤに足を巻きこまれてけがをしたこと。転んですりむいた膝小僧に、真っ赤な消毒薬の「赤

チン」で絵を描かれたこと。——身体を使うと痛い目にあうからと、私は身体を使うことをさらに避けるようになっていきました。

でも、大人になってからふり返ると、それは人生のすべり出しとしては失敗だったな、と思います。身体を使わなかった結果、自分の身体に関する感覚、つまり身体感覚が希薄になってしまったのです。身体感覚の希薄さは、意識の希薄さに直結します。いつもぼんやりとしていて、授業中でも気を抜くと、いつの間にか空想世界に入ってしまった、目の前のことに集中できなかったことが思い出されます。目の前のことに対処するよりも、過去のことをうじうじ考えたりすることが多かったようにも思います。

こうした空想におちいりがちな性質は「想像力を育む」ともいわれます。良い一面があるとしても、その反面、身体を通じて獲得されるはずの現実との接点^{かくて}が、うまくつかみきれないような、どこが存在が浮いているような感じになっていたと思うのです。

人にとって身体とは、何なのでしょう？ 筆者の話の続きをみると、その後の思春期は、自分ではどうしようもない身体の違和感^{いわかん}という問題を抱えて、嵐^{あらし}の真ただ中^{まなか}にいるようにした。

たとえば、金縛りかなしばりです。ほかに、眠ねむっているはずの自分の身体が宙に浮いているように感じたことや、身体感覚が麻痺まひしてしまい自分と世界の間膜まくが張ったような感じが半日くらい続いたりすることもありました。ある日突然とつぜん、うどんしか食べられなくなったこともあります。いずれも今ふり返るとありえない体験で、当時の自分にとって身のまわりは得え体の知れない恐怖きょうふでいっぱいでした。

10代の私は強烈きょうれつな身体感覚に衝撃しょうげきを受けてばかり。自分はおかしいのではないかと気になって、友人たちに相談しようとしたこともあります。しかし、突拍とつぱつ子もない話に、みな眉まゆをひそめるだけ。会話はすぐにクラスの男子や芸能人の噂話うわさに戻もどってしまいます。周りとの温度差いやけに嫌気いやけがさし、しだいに周囲きょうりと距離を置くようになりました。そして自分自身の身体何ともいえない感覚が、最大の関心事かんじしになっていったのです。

身体とは、自分自身です。その身体感覚が不安定になるということは、自分自身の存在そのものが不安定になることでもあります。それは思春期特有の問題ともいえましよう。つらい経験でもありますが、逆に、こうした心と身体の危機は、自分自身について考えるきっかけになるのではないのでしょうか。

では、どのようにしたら、安定した心と身体の関係を保てるのでしょうか？ この心身問題は、昔から、哲学上の大きな問題ととらえられてきました。近年、そこに現代科学のメスが入るようになりました。

身体について科学的な研究がされたのは、数十年くらい前からでしょうか。筆者が大学に入学してしばらくたったくらいから、それまではおかしな精神世界のお話と受け取られていた「金縛り」や「体外離脱」が研究テーマとなり、研究所でまじめに脳計測が行われ始めました。また、宗教のお話と思っていた「瞑想」も脳科学の重要なテーマとなっていたことも、目のあたりにしてきました。

私は顔の研究を専門としていたので、身体研究の広がりを知ること、わくわくしたものです。バーチャルリアリティの技術が進んだことから、身体の研究はさらに新しい段階に進んでいます。この本では心と身体の不思議について、心理学や脳科学で解明された知識をもとに解説していきます。

この本を書こうと思ったきっかけについても、触れておきましょう。この本の企画を考えていたちょうどそのときに、私は「がん」と診断されました。日本人の2人に1人ががん

なると言いますから、ありふれたことなのでしょう。

ですが、そのような数字として頭で知る知識と自分自身の身体が受け止める現実とは、まったくの別ものでした。診断されたその瞬間しゅんかんから、私の世界にははっきりとした境界線が作られました。ついさっきまでふつうに生活していたのに「はい、次はあなたの番ですよ」と選ばれ、仲間はずれにされた気分です。街中に見かける今を楽しむ人々とは線を引かれ、自分とその人たちとの間に薄うすいベールが張られたように感じられました。

知識としての死を頭で考えていた、子どもの頃が思い出されました。私自身は、子どもの頃からなんとなく死を意識し、自分の身近にいつも死を感じていました。

私は働く母の代わりに祖母に育てられたのですが、その祖母は自分の息子、つまり私の父の弟を幼い頃に亡くしています。孫である私を育てるにあたって、幼い子を失うことを極端きょくたんに恐おそれていたように思います。自分も幼くして死んでしまうのかなどと思いこんでいたところもあります。

しかし、死に近い病の宣告は、宣告されて「おしまい」ではありません。そこから先に、別の人生が開かれるのです。病とともに生きる、長い治療生活ちりょうじふです。それまでの「健康な

人」とは違う、病を得たうえでの新たな生き方を模索せねばなりません。ですが、アニメのキャラクターのように、そこでは主人公がすり替わったりはしません。身体が変わっても、相変わらず「私」は続くのです。

治療をしている間に時としておそう、なんともいえない断絶感のなかで、自身の身体とその痛みについて考えなおすことになりました。それは苦しいながらも、幸いだと思うこともあります。なぜなら、新たな「気づき」を得るきっかけとなったからです。

自身の痛みは、他人の痛みの気づきへと直結します。抗がん剤の治療で手がしびれて財布から紙幣やコインを出すのがままならないとき、年老いた人たちのゆっくりとした動作に気づくようにもなりました。少しだけ他人の痛みに気づきやすくなり、少しだけやさしくなれたような気がします。

くり返しますが、この身体で感じる「死」と「痛み」は、知識で知るそれとはまったく違うものでした。自分の身体を通じた体験は、個である私にしか知ることのできない貴重な財産です。この本を読んで、痛みを恐れずに自身の身体をもとに学ぶこと、その大切さに気づいてもらえたら幸いです。

目次

まえがき



序章

アンバランスな身体——金縛りはなぜおきる？……

1

金縛りを科学する／霊か心か？ それとも脳の問題か？
／体外離脱を科学する／脳があやつる身体／感覚を遮断す
る／癒やしか、修行か／夢と身体／身体に縛られる夢／夢
研究の歴史／夢をあやつる、明晰夢／明晰夢を作りあげる
脳／うつろう身体感覚／15歳は人生最悪のとき

★
第1章

人それぞれの身体感覚……

心理学を学ぶ洗礼、鏡映描写実験／逆さめがねの驚き／リズムめがねで空間無視を治す／運動神経は何のためにある？／身体とつながる視覚、分離した視覚／運動神経が鈍い理由／自分の身体感覚を信じよう！／幻腕とサイボーグ／ないことから考えてみる／触覚で絵を描く、鑑賞する／視覚のない世界、触覚世界を体験する

41

★
第2章

魅力的なカラダとは？……

よいスタイルは時代による／やせ願望の複雑さ／社会から求められる顔身体、拒絶する身体／ボディイメージをめぐる対立／男と女のボディイメージ——違いはどこにある？／身長差で感じる自意識の違い／ボディイメージの発達と文

83

化／ボディイメージは健康さが大切？

★
第3章

共感覚、絶対音感、そして「痛み」を感じる身体……………121

五感について／共感覚を体験する／絶対音感——感覚は学習しうるか？／感覚を代行する力／痛みは生きる証／痛みを感じる思春期の脳／痛みを知ること、共感すること／他人の痛みは身体で感じるか、頭で感じるか／失敗による痛みを経験する、アンバランスな思春期

★
第4章

拡張する身体と、身体感覚のコントロール……………155

通信技術の進歩と身体距離／距離と親しさのねじれ現象／SNSは身体拡張か？——バーチャルリアリティ・チャットへ／そうだ、身体なのだ／身体感覚をコントロールする／過

去と未来に縛られる自分／感情と感覚を切り分ける、感情におぼれない／動かずして身体感覚と闘う／瞑想と身体技法／「笑うから楽しいのだ」



終章

少し長いあとがき——こころと身体から、自分を知る……

195

身体を持つ苦しみ、痛みについて／痛みと不安・恐怖について／テレパシーではなくリアルな痛みで／ふつうとは何か？

ほんとうの、あとがき……

213

参考文献……

219

★
序 章

アンバランスな身体
金縛りはなぜおきる？



クレー 《恐怖の爆発Ⅲ》 1939 年頃

まえがきでも触れたように、思春期には、様々な身体の悩みが生じます。

身体の急速な成長に心が追いつかないことがその原因のひとつで、心と身体の不一致に悩むことが多い時期なのです。大人になるためには、自分の身体に心をあわせていかなければなりません。

身体には、他人に見られる外見としての身体だけでなく、自身の身体をとらえる「身体感覚」という、2つの側面があります。心と身体の不一致に悩むのが、後者の身体感覚です。この不一致のためにおこる不思議な現象は多くあり、それは思春期に多くみられます。まず、こうした身体をめぐる不思議な現象について、最近の脳科学の知見から考えてみましょう。

金縛りを科学する

「金縛り」にあったことは、ありますか？ 金縛りは、寝入りばなにおきるのが特徴です。

うとうとと眠りに落ちる瞬間にふと目が覚めて、身体を動かそうにもまったく動かないのです。

筆者の場合は30歳くらいまで、夜中の1時以降に寝ると、必ず金縛りにあうという決まりのようなものがありました。今でも明け方近くに眠ろうとすると、時々おこります。一番ひどかった中高生の頃は、コタツの中で少しだけ居眠りしていても、昼寝をしていても、うっかり油断すると金縛りになる、という感じでした。

金縛りにあっているときには、動かそうにも身体を動かすことができません。動けないだけではなく、子どもたちのさわぎ声が聞こえることもありました。怖いから目をつぶっているはずなのに、周りの風景が見えてしまうこともありました。いつもと変わらない部屋の様子が見えるのですが、そこに通常ではおこりえないことがおきるのです。

たとえば、開いているはずのドアが、誰もいないはずなのに突然勝手に閉まる。電話機の上に、手だけがのっている。身体から切り取ったように手だけがあるのです。それは、まるでホラー映画の一場面のようでした。

実際、金縛りは「霊のしわざ」といわれることもありました。「目を開けるとお腹の上に

見知らぬ女性がのっかって、こちらをのぞきこんでいた」とか「お侍さんがのっかってい
た」とか、そんな体験談もあるそうです。

しかし金縛りは、科学的にも解明されています。眠っているときの脳波を計測した研究に
よって、睡眠の際におきる生理的な現象であることがわかったのです。金縛りは、寝入りば
なにいきなり深い睡眠に入るときにおきるというのです。

睡眠は、ふつうは徐々に深い睡眠へと移っていきます。ところが金縛りがおきるときは、
いきなり深い睡眠に入ってしまうようです。身体は寝ている状態なのに頭はさめている、そのた
め、身体が脳の言うことをきかない状態になってしまうのです。

ストレスや夜ふかしなど、疲れていたり、ふだんとは違う時間に眠ったりと、睡眠のリズ
ムが狂うことよって、金縛りはおきやすくなるといわれています。つまり金縛りは、脳と
身体のアンバランスによって生じる現象だったのです。

筆者の場合も、一時以降に眠ると金縛りがおきやすかったということは、睡眠リズムの支
障に関係があったのでしょう。横向きに寝たときの方がおきにくかったので、横向きで眠る
習慣がつかまりました。



霊か心か？ それとも脳の問題か？

じつは、私をはじめで体験した金縛りには続きがありました。身体が動かないと思ったとたん、身体が宙に浮いたのです。身体がすうっと天井のすぐ下まで浮かびあがり、ベッドの足元のあたりを見下ろせたのをおぼえています。気を抜くと天井や屋根を越えて空まで上がっていきそうで、「戻って！」と心の中で強くさげんだのでした。

それは中学2年生の頃のできごとでした。テスト勉強も厳しくなって、夜ふかしが続いた時期のことです。しかも、その体験は2晩続いたのです。当時は恐怖以外のなものでもなく、幼い頃に目にした海外のホラー映画の場面も思い出されました。

その昔、「エクソシスト」というオカルト映画の金字塔ともいわれる作品が上映されました。1973年にアメリカで興行成績1位となりアカデミー賞も受賞し、日本の試写会では有名人が失神したと噂になったのをおぼえています。

この映画は、少女にとりついた悪魔と神父との戦いを描いたものでした。悪魔にとりつかれて操られた少女の身体がベッドの上で何度も浮かびあがったり、寝たままの体勢で無理や

り何度もジャンプさせられたりと、思いおこすとあまりにも大げさでギャグのようなのですが、自分の身体が浮いたとき、まずこのシーンを連想しました。

しかし、当然ながら、実際に自分の身体が宙に浮かびあがったわけではありません。ほんとうの身体は寝たままで、自分では、浮かびあがったようにありありと感じていたのです。

後述しますが、こうした経験を科学的に調査しようと試みた研究者がいます。そこから、これらの現象が霊ではなくて、脳のしわざであることがわかったのです。

自分の身体から抜け出す感覚は「体外離脱^{たがいうりだつ}」とよばれ、それほどめずらしい体験ではないこともわかりました。体外離脱に関して1974年のアメリカと1984年のイギリスでの郵便調査の報告をまとめた意識研究者のトーマス・メッツインガーによると、体外離脱の経験者は人口の8〜15%、学生では25%にもものぼるそうなのです。4人に1人は経験したことがある計算になります。体外離脱は思春期に多い事象であることが、この調査からもわかります。

体外離脱を科学する

では、どうして、自分のほんとうの身体から離れて、身体が浮かんでいるように感じるのでしょうか？

当時中学2年生だった私は、このままベッドに戻れないのではないかと、このまま死んでしまったりはしないのか、という恐怖でいっぱいでした。その格闘は**かくとう**はずいぶん長いこと続いたように思えるのですが、夢と同じように、実際にはそれほど時間はたっていないませんでした。起きてから時計を確認すると、寝てからたいして時間が経過していないことに気づいたので

す。
体外離脱は短時間であることも**いっほんてき**一般的で、これもメッツインガーによると、体外離脱経験者のうち40%が5分以上は続かず、10%が30秒未満で終わるそうです。また、私が体験したように身体をコントロールできないことも一般的で、コントロールできる人は、3分の1にすぎないということです。つまり大半の体験者が、自分の身体をコントロールできないという恐怖に直面するのです。

そして、私はあれほど身体が離れすぎないようにと**おそ**恐れていたのですが、体験者への調査によれば、身体が遠くまで飛び立つことはなく、62%が近い位置から自分を見下ろしている

そうです。私としては、天井をつき抜けて空高く飛んで行ってしまいうことも、見下ろした先に自分の身体が見えることも、どちらも怖かったのですが……。

体外離脱で問われるのは、心と身体の関係です。では体外離脱は、心霊現象のように、魂たましいのようなものが身体から抜け出しているのでしょうか？

同じような現象は、臨死体験りんじでもおこります。心肺停止などで意識不明の状態になったとき、気づくと自分が天井近くに浮かびあがっていて、ベッドに横たわる自分の身体や周囲の様子を見下ろしていることがあるそうです。

そうした体験を臨死体験とよびますが、そこから生還せいかんした人たちの体験談には、自分が蘇そ生せいされる様子や、治療ちりょうに使われた道具、そのときの機器が示した数値、さらには横になった身体からは見えないはずの物品までも、正確びやうしやに描写できた例もあるというのです。立花隆の『臨死体験』（文春文庫、2000年）には、様々な体験が紹介しょうかいされています。自分が横たわっている病室の、上の階の窓から見た風景を正確に報告したという例もあります。

これは、まるで身体から抜け出した「心の目」のようなものが現実世界を観察しているかのように、身体とは別の、魂の存在を想起させます。そこで、体外離脱の「心の目」を調べ

る調査が行われました。体外離脱経験者の体験談から、体外離脱の際に目の前の空間をどう見ているのが調べられたのです。

すると、ふだんの見方とは違って、上から見下ろすような「俯瞰ふかんした視点」で見ていることがわかりました。それはまるで「心の目」が自分の身体を離れて天井から自分の身体や周囲を見下ろすような見方です。しかも、視野の制約もなく、部屋全体を見渡すような見方になっていました。こうしたことから、体外離脱は、まるで夢を見ているときのような、意識的な体験に近いということがわかりました。

「本当に身体から魂が飛び出して見ているから、身体の制約がないのだろう」と主張する人もいるかもしれませんが、ですが、スイスの脳科学者オラフ・ブランケらの2002年の体外離脱けいさいについての論文が科学研究の世界的権威けんいであるイギリスの学術雑誌「ネイチャー」に掲載されたことをきっかけに、体外離脱は「霊や魂のしわざ」ということは否定されました。そして科学的な研究の対象となったのです。



脳があやつる身体

きっかけとなったのは、ジュネーブ大学での、てんかん患者かんじやの治療中のできごとです。てんかんの発作ほっさは、脳の神経信号が過剰かじょうに発生して脳本来の働きが乱れることよっておこり、体の動きがコントロールできなくなります。

重症じゅうじょうのてんかん患者に、神経信号が過剰かじょうになっている部位を調べるために、開頭手術をして脳を刺激しげきする電極がうめこまれました。脳を順番に電氣的に刺激して、手術しても問題ない部位かを探るのです。そのときたまたま脳のうの側頭そくとうと頭頂とうちようの接合部分くわくかいの右角回うかくかいとよばれる部位を刺激したところ、体外離脱たいがいりだつが生じたのです(図0-1)。

脳のこの部位を刺激すると「ベッドに沈しずみこんでいるような、高いところから落下しているような、そんな感じがした」とその患者は報告しました。当然ながら、患者は寝たままの状態なので、こうした身体感覚が感じられるということが不思議です。

刺激をもっと強くすると、脚と胴体どうたいの下しか見えないけれど、自分の身体がベッドに横たわっているのを上から見ていると報告しました。さらに刺激を続けていくと、光明こうみやうのような