



特別賞 三省堂書店賞

書評 春木豊著『動きが心をつくる：身体心理学への招待』
(講談社 2011年)(和泉開架 141.7/18//W ほか)

法学部2年 佐藤里香

「動くことは人間を含む動物の根源的な特性である」。春木氏は本書で動きに焦点を当て、動き・心・身体の影響し合う関係を追究している。

科学技術の発達が目覚ましい今日、医学分野では脳研究が盛んに行われている。様々な機器を用い脳について解明すれば、人間の全てが分かるのではという期待感さえ広がりつつあるようだ。しかし、そんなことは本当に可能なのだろうか。この今日の流れに待ったをかける存在として、本書はあると考える。動き・心・身体に深い結びつきがあることは、日常生活の中で経験的に理解出来るだろう。しかしはっきりと理論的に理解出来ているかという点、そうでもない。そんな私のような方には、是非本書を読んで頂きたい。あらゆる場面で科学の力が及ぶ今日、動きに焦点を当てることは人間をより理解し、生きる上でのヒントを我々に与えてくれるかもしれない。

現在、心は脳の働きにより生じると一般的に考えられているようだ。よって心について知りたければ、脳を研究すればいいと考えるわけだ。しかし実は脳というのは、進化の産物にすぎないのだと春木氏は言う。地球誕生から46億年。その間まさしく名の通り、動く生物である動物が出現した。ここで大切なことは、動物は脳によって環境に適応して来たのではないということだ。「環境が動物に働きかけて行動を引き起こし適応してきた」のだという。その適応の結果や行動を保存し、次に効率よく対処出来るよう、記憶の器官として脳は発達したと考えられる。つまり「はじめに動きありきで、その動きから心が発生した」と言えるのである。高度に進化を遂げた脳やその産物としての心に注目が行きがちだが、実は心の根底は動きということになる。

春木氏はこの根底を踏まえ、呼吸・表情・姿勢・歩行・対人接触など具体的事例を挙げ、身体心理学の立場から興味深い考察を行っている。動き・心・身体の結びつきを理解し、自分自身実践したくなった。

動きは心をつくる大きな要素だ。便利な世の中と言われる今日だが、科学への過度な期待や日常的な動きの減少が見受けられるのも、また事実であろう。そんな体への意識が向きにくい今日だからこそ、動きに焦点を当てることは大切だ。如何に科学技術が進歩しようとも、人間は科学で全て解明出来るほど単純な存在ではないし、万能でもない。身体心理学に触れることで、動物としての本来的な特性を自覚し謙虚さを持つとともに、人間の可能性も再発見出来るかもしれない。

本書は時折専門的記述があるが、全体的には分かりやすく書かれている。身体心理学

を知る第一歩として、是非一読して頂きたい。