

1. 認知・身体両面からアプローチする「プロセスボディワーク」の効果検証

中村一浩*1, 江熊省吾*2, 桑原香苗*3, 中野洋平*4, 土屋恵子*5, 兎洞武揚*6, 横山十祉子*7, 前野隆司*8

Effect verification of "Process-Body-Work" approaching from both cognitive and physical perspectives

Kazuhiro NAKAMURA, Shogo EGUMA, Kanae KUWAHARA, Syouhei NAKANO, Keiko TSUCHIYA,
Taketo UDO, Touko YOKOYAMA, Takashi MAENO

*1 Dialogue with Inc., 6-1-11-1008 Akemi, Urayasu-shi, Chiba

*2 Aoyama Osteopathy Practice, 2-21-7 Nishiazabu, Minato-ku, Tokyo

*3 Japan Process Work Center, 3-10-64 Kamioosaki, Shinagawa-ku, Tokyo

*4 Musashikoganei Nozomi Seitai, 2-20-2 Honcho, Koganei-shi, Tokyo

*5 Monado, 3-3-3 Nakameguro, Meguro-ku, Tokyo

*6 HAKUHODO Inc., 5-3-1 Akasaka, Minato-ku, Tokyo

*7 System Awareness Consulting, 5-11-32 Matsubara, Setagaya-ku, Tokyo

*8 Graduate School of System Design and Management Keio University, 4-1-1 Hiyoshi, Kohoku-ku, Yokohama-shi, Kanagawa

Abstract

As the challenges faced by organizations become increasingly complex, uncertain, and ambiguous, it has become important to create corporate value by aligning economics, sociability, and humanity over the long term. The demands placed on leaders are increasing even more, and it is essential to involve more stakeholders, incorporate a variety of perspectives and opinions, and respond collaboratively. The leadership required in such an environment requires the self-control to face reality without being bound by assumptions and respond flexibly, and a high level of self-awareness is important for this purpose. In order to examine the self from multiple perspectives, we decided to incorporate both a psychological approach and a physical approach so that we can focus on self-awareness from both the mind and body. In this study, we developed a new "Process-Body-Work" that can be approached from both the cognitive and physical aspects as a training program to enhance self-awareness, which is essential for leadership, and verified its originality and novelty. Afterwards, we evaluated and examined how cognitive and physical aspects contribute to improving self-awareness, as well as their effects and limitations, through questionnaires and interviews. As a result, we showed that self-awareness improved both cognitively and physically, and in particular, we were able to demonstrate the effectiveness and importance of a physical approach.

Key Words: Self-awareness, Being, Embodiment, Wholeness, Process work, Body work, etc.

1. はじめに

1.1 研究背景と目的

デジタル化が急速に進展し、グローバルベースでの競争が加速する中、COVID-19等の新型ウイルスの世界的蔓延やロシア・ウクライナ戦争など、組織が直面する課題の複雑性や不確実性、曖昧性はますます増している。そういった環境において、企業が経済性だけを追求するのではなく経済性と社会性、人間性とを長期的に一致させなければ、持続可能な企業価値の創造は望めない⁽¹⁾ため、その意思決定に関わる組織のリーダーの存在の影響は大きい。実際に、リーダーによるリーダーシップのあり方が、集団や組織の業績や雰囲気作り、構成員の満足度など、客観的な指標から主観的な心理過程に至るまで様々な影響をもたらす⁽²⁾ことが知られ

ている。今後は、関係者全員が課題解決に向けて従来にない新しい手法を試みようとする適応力を育むリーダーシップが不可欠である⁽³⁾。

リーダー育成には様々な分野でのトレーニングが必要である。学ぶための要素として“Knowing”、“Doing”、“Being”の3つがあり⁽⁴⁾、“Being”に基づいた自己への気づきや価値観・信念の反映がなければ“Knowing”、“Doing”の方向性を見失ってしまう⁽⁵⁾ことが知られている。

“Being”とは、「自分が何者かを知ること」であり、それによって、自分の判断や行動をコントロールできるようになる⁽⁶⁾。例えば、米国 General Electric 社においては、この“Being”を深めるものとして「セルフアウェアネス（自己認識）」の開発に力を入れており、全社的に重要と位置づけている。また、昨今マインドフルネスが企業研修に多く取り入れられているが、これも「すること」モード（Doing）

から「今、この瞬間」を経験する「あること」モード (Being) へと切り替えることで、今この瞬間の体験に意図的に意識を向け、知覚が明晰になる⁽⁷⁾ ⁽⁸⁾ことを意図するものである。

自己認識を高めることで、思い込みにとらわれることなく、どのような反応を取ればよいのかを柔軟に観ることができるようになり、最も適切な対応をするための自己統制が機能する⁽⁹⁾。また、認識する領域には感情や情動も含まれ、近年重要視されている感情知性の分野においても、自己認識を高めることが感情コントロールのために重要であるとされている⁽¹⁰⁾。

自己認識を高めるための手法として、本研究ではプロセス指向心理学に着目する。プロセス指向心理学は心理療法であるため心の動きに注目するが、心を孤立したものととらえず、身体や世界とのホリスティックなつながりにおいてとらえる⁽¹¹⁾。つまり、心理学的アプローチをとりつつも、身体的アプローチも重要視する手法であり、認知と感情、身体感覚のすべてを用いて、今ある自分の状態に気づくものである。これら背景とともに、一定の歴史と成果のある手法であること、また身体性との連携を進めやすい手法であることから、プロセス指向心理学を心理学的アプローチとして用いることとする。

そもそも自己の現状を認識するうえで、言語以前の認識である身体における体認⁽¹²⁾、歩行の瞑想やエクササイズ呼吸法によるマインドフルネス・トレーニング⁽¹³⁾、フォーカシングでのフェルトセンス⁽¹⁴⁾など、身体認知の感覚の回復⁽¹⁵⁾の重要性は指摘されており、身体的側面からのアプローチも重要であると言える。また身体における体験とは、ハイデガーの存在論の用語を借りれば、哲学的推理となる「存在論的」ontologisch な営みと対比した経験的検証である「存在的」ontisch な営みにあたり、それらは本来ひとつのものであるとしたとき、両者はいわば協力関係にあって互いにまじり合う⁽¹⁶⁾ものといえよう。しかし人材育成研究の多くは認知における「反省性」を暗黙の前提としており、概して「非反省的」な身体性に対する関心は低い⁽¹⁷⁾。

ところで、COVID-19 の世界的な流行は、自己の現状を認識する上で、身体的重要性に関心を向けるひとつのきっかけとなった。オンライン (バーチャル) での業務推進がより多くの比率を占めるようになり、結果、業務効率化やワークバランスの改善といった一定の効果が認められた⁽¹⁸⁾。

一方で、疎外感による心理的不調ややる気の低下、バーンアウトなどメンタル不調の増加もまた顕著であり、背景には職・住の物理的な空間の区切りの無さや身体活動の低下など⁽¹⁹⁾、メンタル状態に対する自己認知に身体性が一定の影響を及ぼすことも明らかにされている。

また、個人の身体に内在する暗黙知⁽²⁰⁾の存在や、認知能力を伴わなくとも暗黙知が形成される⁽²¹⁾こと、さらには、個々人の身体における個別具体的な体験を通じて得られる暗黙知を他者との対話を通じて外在化させるという SECI モデル⁽²²⁾など、知の創造への身体の影響は示唆されている。企業組織の変化に伴う個人の意識変容を促す際に、生物的要因とともに社会的要因 (社会的関係、社会構造) の影響を受ける⁽²³⁾という点を鑑みても、身体と認知の両側面から、自己認識の変容は促されることが明らかである。したがって、自己認識力を高めるといった観点での身体性のアプローチを考察することには一定の価値があると考えられる。

これらを受けて、本研究の目的は、人材育成の分野において重要な要素となる自己認識力向上のためのトレーニングプログラムとして、認知的側面と身体的側面の両面からア

プローチをする新手法として開発された「プロセスボディワーク」の独創性、新規性を検証することである。

1.2 プロセス指向心理学とは

プロセス指向心理学は、ユング派深層心理学者であった Arnold Mindell(1940-)によって、1970 年代に創始された。個人療法を中心としながらも、コーチング、組織改革、葛藤ファシリテーションなど幅広い領域に援用されている手法である。対立や葛藤を怖れて双方に調整を投げかけるのではなく、あえて対立を顕在化させて、感情の深いレベルでの双方の理解を進める。多様性がより求められる今後の組織において、リーダーとして、個々人の思想や文化・背景を尊重しつつ、組織内での関係や方向性のかじ取りを行う際には重要なテーマであり、近年はその手法が世界的に広がりを見せている。

具体的には、自己の内部や外部で生成しているプロセス (変化) に従い、それを展開しながら自己を統合していく自己認識 (自覚、気づき) の実践⁽²⁴⁾であり、そのプロセス (変化) を追う行為から、通称「プロセスワーク (以下、PW)」と呼ばれている。

PW における「プロセス」とは、「私たちが観察しているものの変化」⁽²⁵⁾のことである。私たちの内部であれ、他者との関係であれ、関わる世界であれ、変化は留まることがない。しかし、ある種の変化は私たちのアウェアネスの近くにあり、ある種の変化は遠くにある。この近くにあるものを一次プロセスと呼び、私が同一化できるものであり、私のアイデンティティーを構成すると考える。また遠くにあるものを二次プロセスと呼び、私がいまだに同一化できていないアイデンティティーであり、降りかかってくるものや未知なるもの、困ったもの等として感じられるものとする。その両者を隔てる境界がエッジと呼ばれ⁽²⁶⁾、いかにエッジを超えて二次プロセスをアイデンティティーに統合するかが、PW における「ワーク (work, 作業)」の主要な目的と言える⁽²⁷⁾。

その統合に向けてはクライアントの身体性へ着目しており、身体症状をただ取り除かれるべきものとはとらえず、プロセスが身体症状というチャンネルを通じて表現されたものとする。つまり PW においては、身体症状に対して目的論的にアプローチしており、この症状は何を伝えようとしているのか、全体性の中における意味やメッセージは何かを読み取ろうとするのである⁽²⁸⁾。そのための手法として、身体症状や感覚など、情報の送り手となる知覚や関係性などその表現の増幅を行い、表出化・顕在化させたうえで、自身の身体や心に何が起きているのかを考察する。具体的には、最初は身体における小さな違和感や痛みを見つけ、その違和感や痛みを認識し、様々な行為 (注目、行為の繰り返し等) を通じて、より大きく、より顕著にその違和感や痛みが表れやすくなる支援をする。そのプロセスを通じて、身体からのメッセージの意味を理解し、プロセスの統合へと導く。

ミンデルはこれら全体性からの発露をそのシステムに内在する問題の表出ととらえ、個人がインナーワークをすること、組織が自己発見するプロセスは似ていると言う。すなわち、個人の内界を分析するのと同じように、地域社会、世界情勢等に応用させることができると考えた⁽²⁹⁾。この集団の葛藤に介入してファシリテートすることをグループワークと呼び、特に社会問題に関する場合にはワールドワーク⁽³⁰⁾と呼んでいる。

このように PW は、個人内や他者との関係性、集団や異文化間など、コミュニケーションのそれぞれの領域に、心と身体、世界をつなぐホリスティックな視野・視点を導入するものである。言い換えればそれは、組織を率いるリーダーが直面する個人や組織のコミュニケーションの問題、対立や葛藤などをいかにして取り扱うのかに答えるものである。さらには、そのための自己をどのように捉え、扱うのかにも言及するものである。

しかし PW は、手法として有効ではあるが、奥底に眠る蓋をした感情を取り扱うことも多く、またその感情をより認識しやすくするために増幅・表出化させるため、一步間違えると非社会的行為や自傷・他傷行為等にもつながる危険性がある。そのため、心身両面での知識と豊富な臨床経験と共に、スーパーバイズなどの内省機会や体制が求められる。企業で取り入れる際にはリスク管理の難しさもあり、導入のしづらさは残るものの、手法としての有効性が失われたわけではなく効果は依然高いと考えられる。

1.3 ボディワークとは

ボディワーク（以下、BW）は、身体運動を通して身体と心のバランスを整えることに目を向けた内容⁽³¹⁾であり、自分の意識と身体がどのように作用しあっているのかに注意を向けることに重点⁽³²⁾をおく実践である。多様な種類があるが、その多くは考案者が従来の医療や手法で解決できない身体の問題を解決することから始まっているため、独自性が高く、非科学的ないし秘儀的と見られやすい⁽³³⁾。

しかし、それらの中には手法の論理化・体系化を図り、より普遍的な方法として広まっている指圧、鍼治療、太極拳、ヨガ、ピラティスメソッドなどがあり⁽³⁴⁾、それぞれは、生理学や神経学、解剖学によって立証された事実をもとに手法が構造化されている面もある。また、片岡⁽³⁵⁾は BW を「基本的・土台的な人間の全体性を取り戻そうという意味が込められ、真に人間のかつ文化的でしなやかな身体をつくり上げることを課題とする」とし、これらは身体へのアプローチを通じて心身の統合的な変容を促す、ホリスティックなアプローチであると言えよう。

米国においては、三人称の知覚を通して分析され明らかにされてきた身体（body）とは異なる「一人称の知覚で内側から知覚された身体」という本人の主観性を重視したソーマ/ソマティック学習という考え方が体育学、舞踏教育学などの分野において取り入れられている⁽³³⁾。心身の不可分を、感覚運動系の分離できない機能的・一体的な特性⁽³⁶⁾をもって説明している。

日本においては、深い洞察を得るために、古くから修行という形での身体面を重要視してきた訓練がある。修行とは、そもそもは宗教の世界から始まったものであるが、それ以外の領域にも広く影響を及ぼしており、茶道や能楽などの芸道においても、その所作や立ち居振る舞い等、身体面に関連する部分が多い⁽³⁶⁾。また身体面におけるこれらの訓練は、組織の上に立つ者、つまりはリーダーとして的人格を形成し、精神を鍛練するものとして古くから重要視されており、肉体的な訓練に留まるものではない。したがって、宗教的な側面だけでなく文化的な側面においても、われわれ日本人は古来、身体認知への意識や比重は高いと考えられる。

2. 手法の概要

2.1 プロセスボディワーク（以下、PBW）とは

PBW とは、上述の PW と BW を統合することによって、認知・身体の両面から本人の抱える無意識の課題を浮き彫りにして自己認識を促し、その解決を図るものである。人生の課題や悩みなどの長期にわたるテーマにおいては、意識できる課題もあるが、無意識のうちに抱えこんでいることに本人が気づいていない場合も多い。心理療法では、その問題の特定を認知や記憶の側面からアプローチして探り出し、ボディワークでは、身体に現れた症状や痛みなどの不調からその問題へとアプローチする。PW 単体、BW 単体でのアプローチとの違いを図 1 に示す。

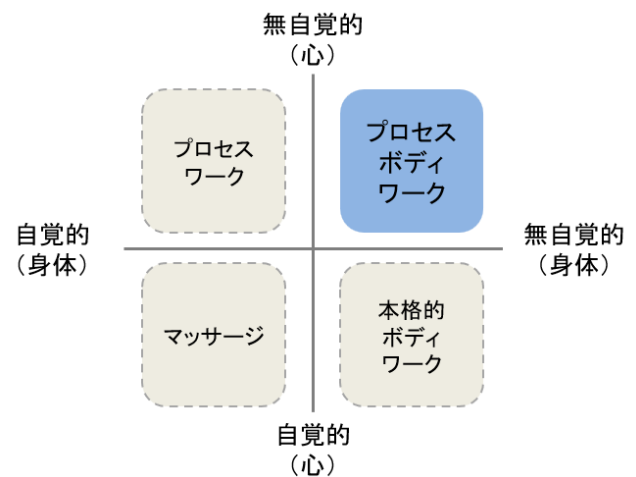


Fig.1 Positioning and classification of PBW

本手法では、心身は一体のものであり、相互に切り離せるものではないと考える。すなわち、心に現れるものは身体にも表れ、逆もまた然りである。本来であれば、その双方からのアプローチをすべきではあるが、現代の学問分野は心理と医療・理学とに分かれており、結果として手技・療法も心理面、身体面へのアプローチと分かれて行われている。それぞれが全体性に着目してアプローチしても、得意とする側面への観察と対応に偏ってしまい、また経験が不十分な中で非専門分野を取り扱う場合には大きなリスクが伴いがちである。つまり、どちらか一つでは、その全体性を取り扱うことが難しいのが現状である。

本手法においては、その両者に同時にアプローチすることで心身両面においての洞察が深まり、問題の改善に向けて、より精度の高いアプローチが可能となることを目指す。またクライアント本人も自己認識の範囲が広がるため、より自律的な予防・対処行為が可能となると考えられる。結果として、他の手法よりも効果を高め、かつ、リスクマネジメントの観点からも安全性を担保しやすくなるものと考えられる。

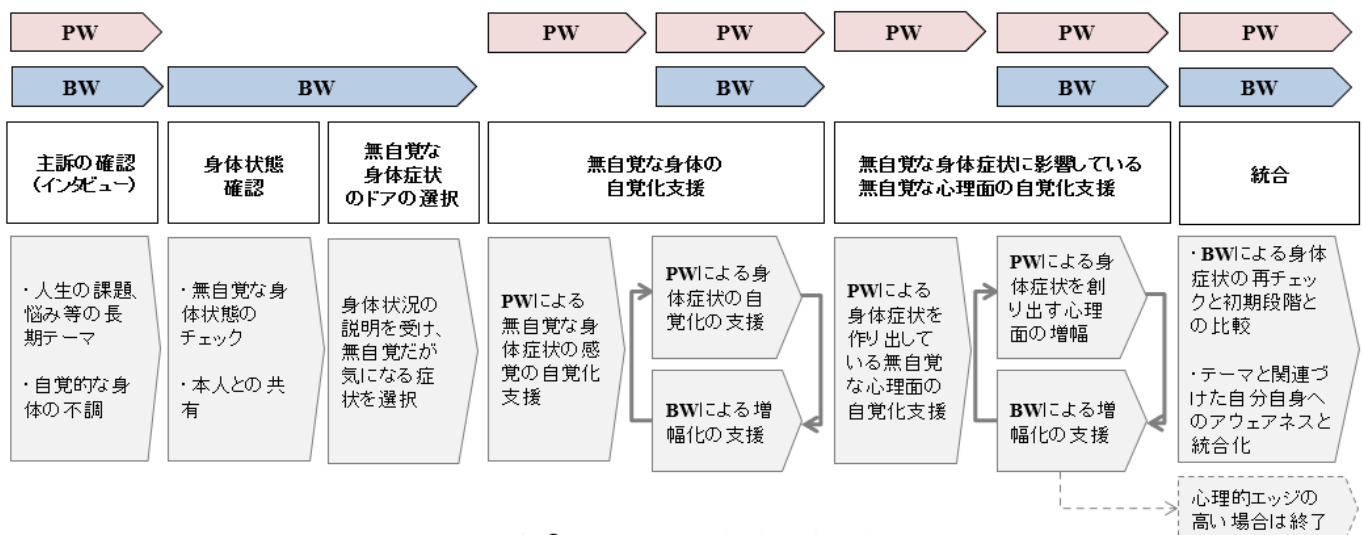


Fig.2 PBW steps and roles of PW/BW

2.2 BW の手法選定

BW の概観をとらえた上で、本研究において採用すべき身体的なアプローチを検討する際、重要な要素となるのは施術の技術の高さのみならず、そのアプローチにおける態度である。つまりは、本手法は「認知と感情、身体感覚のすべてを用いて、今ある自分の状態に気づく」ことを目指すものであり、そのことへの理解と共感をもって対応できる施術者である必要がある。つまりは、人の全体性への意識と尊重をもってアプローチできるかどうかを第一義の重要なポイントである。同様に重要なのは、その手法が方法論として確立されていて再現性があり、効果や品質を担保できるものであるかどうかである。

そのため、今回の手法開発においては、ホリスティックなアプローチへの関心が高く、実践しており、また新手法開発への意欲と理解があり、かつ、一般的に確立された手法を習得しているボディワーカー2名（理学療法士、オステオパス）と開発に取り組んだ。

理学療法士は「Physical Therapist (PT)」とも呼ばれ、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職である。理学療法とは、「身体に障害のある者に対し、主としてその基本動作能力の回復を図るため、治療体操、その他の運動を行なわせ、及び電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加えることをいう」と定義されている⁽³⁷⁾。しかし、その範囲は運動機能の回復のみにとどまらず、最終的には QOL（人生の質）向上を目指すものである。

オステオパシーとは、1874年にドクトル、アンドリュー・テーラー・スチル氏が考案した理学療法⁽³⁸⁾であり、オステオパシー療法士のことをオステオパスと呼ぶ。人間の体を一つのユニットと考え、構造と機能とは相互に関係を持ち、自らを防御し、自らを修復しようとする能力（自然治癒力）を備えているという前提の元に、手技によってこの能力（自然治癒力）を導き出し、健康を回復できると考える手法である。具体的には、筋骨格構造をバランスよく整列させ、神経の圧迫を取り去り、内在する血液を体全体へ行き渡らせることによって、体が自ら治癒するようにしむけている。オステオパシーは、病理変化を起こす前にその力量を発揮する医学⁽³⁹⁾であり、患者との対話や触診などを通じて、患者を身体・心・精神の統一体として捉え、手技による治療を行う。

本研究に参加する PT とオステオパスは、本手法の方針への理解と共感を前提にしつつ、PT は臨床経験が 5 年を超え、獲得すべき能力項目⁽⁴⁰⁾を満たすことを要件とし、オステオパスはイギリスでの国家資格を取得した上で、PT と同じく臨床経験が 5 年を超える者を対象とした。

2.3 PBW の全体像

PBW の基本構造は、「身体症状を入り口」として「心理的アプローチ」を行うことにある。プログラム全体のプロセスと、プロセスワーカーとボディワーカーの関わりを図 2 に示す。

まず、主訴の確認を行う。一般的には解決したい問題となる事象、例えばトラウマ解消や特定部位の痛みを取り除く等の具体的な不調や問題を取り扱うが、PBW は特に、中長期にわたるテーマ、例えば人生における課題や悩み事、長年にわたり不調をきたしている身体的不調等を取り扱う。これは、より根本的な課題を解決・解消することで、人生の全体性をとりもどそうとする意図によるものである。この主訴の確認は、プロセスワーカー・ボディワーカー両者で行うものとし、それぞれの立場での見立てを持ち、施術へと進む。

その後、まずは身体的アプローチを実施し、クライアントの無自覚な身体症状を入り口として自覚化支援を進めていく。主訴の段階は、あくまでも自覚的、意識的に問題や不調と自分自身が捉えているものを確認する場であり、本人の認知が前提となる。しかし、本人の認知できる部分はあくまでも一部であり、多くの身体変化や症状は、無自覚・無意識のものである。それをボディワーカーによって確認し、そのいくつかを挙げてみることで、本人にとって自覚はなかったものの、実は気になっている症状や不調に気づききっかけとなる。

これらのまだ自覚できていない身体の不調を、より自覚的に意識するプロセスとして、プロセスワーカーによるステップがある。ここでは、その身体症状の根底にある葛藤や痛み・苦しみ等を増幅し、より自覚しやすい状態を作り出す。同時にこのプロセスはボディワーカーによる身体症状の自覚化支援でもあり、意識の増幅に伴う身体状況の変化を逐一観察し、変化する箇所への指摘や介入を行うことで、新たに立ち現れてくる無自覚・無意識の症状や葛藤を

自覚化するものとなる。そして自覚化されてきた身体症状を入り口として、その根底にある無自覚な心理面の葛藤や痛み・苦しみが浮き彫りとなる。過去の記憶から薄れてしまった体験や出来事、その際に負った心の傷や蓋をしている感情など、自覚していない様々な心理的認識が増幅され、表面化されてくる。PWの得意する分野であり、また一歩間違えると感情の暴走やさらなる傷を負いかねない危険なプロセスでもある。このため、プロセスワーカーとボディワーカーとが協力して、本人が受け取るための言語化や意識化を丁寧に進める。

そして自覚化された本人の奥底に眠っている、本人の全体性を取り戻すためのテーマを、改めて主訴として確認したテーマと関連付ける。自分自身としてどのように受け取り、向き合い取り組んでいくのか、自分の意識を拡張しつつ、自分自身の一部として受け入れ、取り込んでいく。まさに、自身への統合プロセスとなる。ただし、このプロセスにおいては、テーマや状況によって取り組むことや相対することが難しい場合もあり得る。いわゆるPWにおける心理的エッジが高く、今の本人には越えられない、超えるのが難しいケースである。その場合は無理をしてそのテーマに取り組むことはせず、本人の了承を得たうえでPBWのセッションは終了することとなる。

以上のプロセスを、プロセス指向心理学とボディワークそれぞれの専門家が立ち会う2名体制で行う。

3. 研究方法

3.1 対象・内容

PBWの有効性を確認するために、本プログラムの開発に関わったプロセスワーカーとボディワーカーによって、本研究に協力許諾を得た8名に対してインタビューとアンケート調査を伴う施術を実施した。

クライアントは、日本国内に在住し、大学卒業以上の学歴を持つ施術を希望する30代の男女8名とした。調査時期は2015年5月～2017年1月、実施内容としては、PBWのセッションを1～2回実施する。過去のPW・BWの体験は以下の通りである(表1)。

Table 1 Participant attributes

	性別	年代	PWの施術 体験の有無	BWの施術 体験の有無	PBWの 施術回数
A	女性	30代	○	×	1
B	男性	30代	○	○	2
C	女性	30代	○	○	2
D	女性	30代	○	×	1
E	男性	30代	○	×	2
F	男性	30代	○	○	1
G	男性	30代	×	○	1
H	女性	30代	×	○	1

Table 2 Survey content (categories and details)

身体症状の緩和 <ol style="list-style-type: none"> 1. リラックスできるようになった 2. 身体が楽になった 3. 痛みがなくなった 4. 何らかの身体機能の向上があった 5. 身体の変化に敏感になった
ポジティブ感情の想起 <ol style="list-style-type: none"> 6. 明るい気分になった 7. ポジティブになった 8. やる気が出た 9. 自分らしくある感じがするようになった
気づき・洞察の獲得 <ol style="list-style-type: none"> 10. 自分についての理解が深まった 11. 社会や世界についての理解が深まった 12. (自身への) 新しい気づきがあった 13. 起きていることの全体が見えるようになった
能力向上の萌芽 <ol style="list-style-type: none"> 14. 創造力が高まった 15. 表現力が高まった 16. 感情コントロール力が高まった 17. ストレス耐性が高まった 18. 自己認識力が高まった
課題解決への進展 <ol style="list-style-type: none"> 19. 葛藤が解決した 20. 抱えていたトラウマが克服できた 21. 目標や目的が明確になった 22. 仕事などのパフォーマンスが上がった 23. 人間関係が良好になった 24. 人生の大きな転機となった

3.2 アンケート概要

施術を実施した8名に対して、施術に関わったプロセスワーカーによって半構造化インタビューを行い、その結果をもとに、「1. 身体症状の緩和」、「2. ポジティブ感情の想起」、「3. 気づき・洞察の獲得」、「4. 能力向上の萌芽」、「5. 課題解決への進展」の5項目24問となるアンケートを作成した(表2)。

また、事前期待と結果評価の違いを明確にすべく、PBWの施術前に自覚的に期待していた効用や変化の有無(該当項目へのチェック)をアンケートで確認し、その人数を測定した。また、PBW施術後に結果として感じた効用や変化を7件法により測定した。

文言としては、とてもそう思う:7点、かなりそう思う:6点、すこしそう思う:5点、どちらともいえない:4点、あまりそう思わない:3点、ほとんどそう思わない:2点、全くそう思わない:1点、とした。また評価については、3点以下をネガティブ、4点以上をポジティブな結果として取り扱った。

本研究においては、その効果を定性的に把握するためにインタビューを主とした評価・分析を行うとともに、定性結果を補うための予備的な調査として定量評価を行った。

4. 結果

4.1 定性評価結果

アンケートのコメントから、認知面では「心の深い部分にある痛み」「自覚していなかった葛藤」等の気づきがあり、身体面では「認知を超えた身体の動き」「身体の叡智を感じる」といった実感を得た。また結果として、認知面では「肯定的になる」「二元論のジャッジをしない」「好きなものを優先できる」等の変化が生まれ、身体面では「痛みや不具合の解消」に繋がった。

認知・身体両面からのアプローチの結果として、「体と心はつながっていて、影響し合っていることをとても実感できる」「心と身体の全体観を感じる」「自分では自覚していなかった葛藤を右手で握りしめていた。それを手放してもいいと思えるようになった時に涙とともに右手の力が抜けるようになった」といった心身両面が繋がっていることへの認識が成果につながっていることも明らかになった。

また、PW 単体との違いとして、PW 単体ではアプローチできない「身体的な感覚ではっきりとした気づきがあった」「探求の入り口が前よりも広がった」「精神の葛藤（頭で記憶した葛藤）ではなく、身体の抱えた葛藤や傷に深くアプローチできた」といった身体面での認識向上を示唆するコメントが多い。

BW 単体との違いとして、「身体と心の双方が統合的により良くなる感覚」「内的探求と重なることが少ないので非常に面白い」といった心身の統合性や「身体の記憶への深いアプローチ」「自分の思考による身体の制限」などの身体が認知にもたらす影響への気づきが得られた。

4.2 定量評価結果

各項目の平均をみると、個人差はあったものの、すべての項目において変化が見られた。施術の回数や男女においては差が見られず、PW 経験者の有無によって、一定の差が生じた。特に「気づき・洞察の獲得」「能力向上の萌芽」には大きな差がうまれた（表 3、赤枠部分）。

Table 3 Survey results by experience

	身体症状の緩和	ポジティブ感情の想起	気づき・洞察の獲得	能力向上の萌芽	課題解決への進展
全体	5.3	5.0	4.9	4.7	4.6
PW経験あり	5.3	5.1	5.2	5.0	4.7
PW経験なし	5.2	4.8	4.1	3.7	4.3

認知・身体面での変化においては、身体症状の緩和である「1.リラックス」「2.身体が楽」「5.身体変化に敏感」と（表 4、黄色部分）、認知面での認識向上となる「10.自己理解」「12.新しい気づき」「18.自己認識力」は（表 4、オレンジ色部分）総じて高い評価となった。ただし、「11.社会理解」についてはほぼ全員が低い評価をつけており、他の項目に比べて著しく低い結果となった（表 4、青色部分）。

事前期待が非常に高かったのは「2.身体が楽になった」「10.自分についての理解が深まった」であり、結果評価も高い（表 3、赤枠部分）。また事前期待が低く、結果評価が特に高いものとして「5.身体変化に敏感」が挙げられる。

Table 4 Survey results by category

カテゴリ	NO	質問内容	事前期待 (選択件数)	結果評価 (平均)
身体症状の緩和	1	リラックスできるようになった	4	5.5
	2	身体が楽になった	7	5.8
	3	痛みがなくなった	1	4.4
	4	何らかの身体機能の向上があった	2	4.9
	5	身体の変化に敏感になった	1	5.8
カテゴリ別の事前期待の選択率			38%	5.3
ポジティブ感情の想起	6	明るい気分になった	1	4.8
	7	ポジティブになった	3	5.4
	8	やる気が出た	1	4.9
	9	自分らしくある感じがするようになった	4	5.1
事前期待：選択件数、結果評価：平均			28%	5.0
気づき・洞察の獲得	10	自分についての理解が深まった	6	5.6
	11	社会や世界についての理解が深まった	1	3.4
	12	(自身への) 新しい気づきがあった	3	5.6
	13	起きていることのより全体が見えるようになった	2	5.1
事前期待：選択件数、結果評価：平均			38%	4.9
能力向上の萌芽	14	創造力が高まった	-	4.0
	15	表現力が高まった	-	4.1
	16	感情コントロール力が高まった	1	4.9
	17	ストレス耐性が高まった	-	4.5
	18	自己認識力が高まった	3	5.9
事前期待：選択件数、結果評価：平均			10%	4.7
課題解決への進展	19	葛藤が解決した	3	5.1
	20	抱えていたトラウマが克服できた	3	4.0
	21	目標や目的が明確になった	-	4.8
	22	仕事などのパフォーマンスが上がった	1	4.5
	23	人間関係が良好になった	-	4.6
	24	人生の大きな転機となった	1	4.9
事前期待：選択件数、結果評価：平均			17%	4.7

カテゴリ単位では、「身体症状の緩和」と「気づき・洞察の獲得」の事前期待の選択率が 38%と高くなっており、両カテゴリともに結果評価も 5.3, 4.9 と高かった。また「ポジティブ感情の想起」「課題解決の進展」は、事前期待にバラツキがあるものの結果評価は一部項目（「20.抱えていたトラウマが克服できた」）を除き、高い結果となった。「能力向上の萌芽」では、事前期待はほとんどなかったものの、認知・身体への自己認識力の向上については、高い評価を得た。

5. 考察

今回の定性・定量評価結果から、身体面からのアプローチは自己認識力向上に対して有効であることがわかった。身体面からの気づきによって思考・認知に及ぼす影響を理解・実感できること、またその理解・実感は、実際の課題解決の促進にも通ずるものであることがわかった。

特に、本手法においては、体から誘発される無自覚であった認知への気づき（「自覚していなかった葛藤」等）、思考が制限する体への無自覚な影響への気づき（「自分の思考による身体の制限」等）、そして、心身それぞれの変化や影響に伴う自己認識への気づきを得られた。これらは、認知面だけに自己認識を頼ってしまうことの危うさと共に、身体面からの気づきを活用することでより広く従前の認知パターンを越えた気づきや対応（「二元論を越えたジャッジ」

「好きなものを優先する」等)が可能になることを示唆するものであり、リーダーに求められる自己認知能力の向上に寄与しているものと考えられる。

①より深い自己理解へのニーズと能力向上への期待

そもそも PBW を受ける動機として何らかの身体症状への不安や漠然とした課題感を全員が持っているものの、その原因が分からず、「身体を楽にしたい」「リラックスできるようにしたい」といった症状緩和・解消への期待感をもっていることがわかった。

同時にその期待には、症状緩和・解消への期待以外に、自身の身体に対する理解を深め、より適切な対応を取るための変化・能力向上が含まれていることもわかった。

②身体面と認知面との繋がりや理解とその影響の自覚化

身体症状の解決は「身体の痛みや動きにくさの改善」といった、より直接的な不都合の解消行動として現れる。結果として、身体全体との繋がりや思考・認知との関連には意識が及んでいないケースが多く、身体面からの自己認識は非常に局所的・限定的である。

逆に言えば、PBW によってその認識が変容することで、身体面からの認識できる自己の範囲は大きく変わる。身体面と思考・認知とがどのように繋がるのかを理解し、その影響範囲や大きさを知ることによって、自身の思考・認知への制限や歪みに気づくことが明らかになった。

③継続的な自己認識行動への高い効果

PBW を実施後には「身体と心の双方が統合的により良くなる感覚」「自分の思考による身体の制限とその解放への意識」といった身体面からの自己認識力向上と、認知面からの身体症状への影響を実感しており、PBW の体験は身体面と認知面の両面から自己認識力向上に繋がることがわかった。

これらの気づき・能力向上の多くは、体験における一時的な驚きや心地よさに留まらず、「気道を確保する姿勢を意図してつくり、習慣にするようになった」「その後も折に触れてその時の感覚を思い出すことができる」といった継続的・日常的な効果の持続を示しており、身体面からの自覚化支援によって得た自己認識は、記憶・行動への定着も高いことがわかった。

④中長期にわたるテーマの課題解決に寄与

「右足股関節の不具合」「関節の動き」などの身体症状の解消をきっかけに、「自分自身への理解」「課題についての理解」などの認知面からの自己認識が向上した。また、「自分の好きなものや大切にしたいものを優先できるようになった」「いくつかの仕事を辞めることになった」といった中長期にわたるテーマの課題解決にも寄与したこともわかった。身体面と認知面の両側面での解消・改善実感は、無自覚に潜む意思決定への制約の解放や行動を促進する可能性も示唆された。

リーダーシップの発揮には、自己認識力が必要であり、思い込みに囚われずに現状を柔軟に観ることや、感情や情報をコントロールしたうえでの適切な対応が重要となる。PBW を受けることで、特に、身体面からの認知面への影響を理解・自覚化することが促進され、より高い自己認識力へと繋がることがわかった。

6. まとめと展望

PBW の手法に対する一定の効果を検証することができた。また、自己認識力向上における身体面からのアプローチの効果と重要性を示すことができた。またそれらが、リーダーシップに有効であることも示唆された。特に、身体面からの認知面への影響を理解・自覚化することは自己認識力向上に有効であることがわかった。

リーダーによるリーダーシップの発揮には、適切な対応のための自己統制が求められ、そのためには自己の思考・感情や、価値観・信念への気づきが必要となる。しかし、競争が加速する企業の現場において、あるがままの自分をそのままに観ることや気づくことは難しく、思い込みや偏見に囚われやすい。そんな認知の歪みや制約を越えるためには、認知のアンコンシャスバイアスを理解しておくことも人材育成の観点としては重要ではあるが、無自覚に持っている身体面からの気づきを促すこともまた、大きな影響をもっている。

そういった点において PBW は、局所的・限定的であった自己認識の幅を大きく広げるきっかけになり、身近な身体への関わり方を見直す契機にもなり得るものである。人材育成領域においては関心の低い「非反省的」な身体性ではあるが、その身体性から認識の変容を促せる可能性を示すものであると言えよう。

ただし、本研究においては、定量評価においては人数が少なかったため有意差を検定するには至らなかった。今後は、有意差を検定できる数の被験者への定量調査を実施するとともに、他のボディワーク手法と比較したり、クライアント属性による変化の違いを明らかにしたりするなどして、認知・身体両面がどのように変化を及ぼし合うかの構造を解き明かしていくことによって、より本手法を標準化していけると考えている。

また、生理反応や行動量など客観的なデータによる測定・評価を行い、本手法と科学的知見との関係性を明らかにしていくことも今後の課題だと考えている。これらの手法や要素、測定方法の組み合わせの比較検討を通じて、認知・身体に作用する要因及び構造をさらに研究していく余地が残されているといえよう。

身体性に着目した自己認識力向上は、人材育成やリーダーシップ開発のみならず、今後は組織開発や社会変革領域にも視野を広げてその可能性を模索していきたい。

参考文献

- (1) 内山哲彦, 2015, 企業の社会性・人間性と業価値創造—統合報告と管理会計の役割—, 会計管理学, 23(2), pp45-49.
- (2) 淵上克義, 2009, リーダーシップ研究の動向と課題, 組織科学, 43(2), pp4-15.
- (3) Gajeelec, A., C. Chaumont, J. Glenn, 2020, New leadership for global health, Stanford Social Innovation Review, 18(3), pp1-5.
- (4) Srikant M. Datar, David A. Garvin, 2011, 『The Changing MBA Marketplace and Approaches to MBA Curriculum Redesign』, Presentation at AACSB International
- (5) Srikant M. Datar, David A. Garvin, Patrick G. Cullen, 2010, 『Rethinking the MBA: Business Education at a Crossroads』, Harvard Business Review Press, pp7.
- (6) 九門大士, 2016, 米国の企業内大学とビジネススクールにおける”Being”教育:—GE とハーバートビジネス

- スクールのリーダーシッププログラムに関する一考察
ー, 亜細亜大学アジア研究所, 43, pp133-156.
- (7) 熊野宏昭, 2012, 『新世代の認知行動療法』, 日本評論社
- (8) Verni, K. A., 2015, 『Happiness: The mutual transformation of Buddhism meditation and American culture』, Oxford, UK: Oxford University press
- (9) 飯塚まり, 2016, 多様性とリーダーシップ: マインドフルネス・コンパッションからのアプローチ, 組織科学, 50(1), pp36-51.
- (10) 小松佐穂子, 箱田裕司, 2017, 感情知性をどう育てるかー大学教育の革新ー, 東北大学高度教養教育・学生支援機構, 3, pp65-73.
- (11) 藤見幸雄, 諸富祥彦, 2001, 『プロセス指向心理学入門』, 春秋社
- (12) 春木豊, 1998, 『ボディワークからの認識論』, 体育の科学, 杏林書院, 48(2), pp101-104
- (13) Nhat Hanh, Thich, 1988, 『Breathe! You Are Alive, Sutra on the Full Awareness of Breathing』, Parallax Press
- (14) Cornell, A.W., 1993, 『The focusing student manual, 3rd ed.』, Berkeley: Focusing Resources
- (15) 土沼雅子, 伊藤研一, 2001, 人間科学研究, 文教大学人間科学部, 23, pp167-179.
- (16) 湯浅泰雄, 1990, 『身体論-東洋の心身論と現代-』, 講談社
- (17) 伊藤精男, 2013, 人材育成研究における身体の意義ー新人の組織社会化を例としてー. 人材育成研究, 人材育成学会, 8(1), pp49-65.
- (18) 小豆川裕子, 2020, BCP とテレワーク: 業務を継続するための環境整備, 情報の科学と技術, 70(9), pp447-451.
- (19) 佐々木那津, 川上憲人, 2021, 新型コロナウイルス感染症流行と労働者の精神健康: 総説, 産業医学レビュー, 34(1), pp17-20.
- (20) ポランニー, M., 佐藤敬三訳, 1980, 『暗黙知の次元ー言語から非言語へ』, 紀伊國屋書店
- (21) 増田隼人, 2015, 暗黙知及びハビトゥスとの関連における習慣と身体の考察 (TIEPh 第 3 ユニット 環境デザインユニット), 「エコ・フィロソフィ」 研究, 9, pp249-257.
- (22) 野中郁次郎, 1990, 『知識創造の経営』, 東洋経済新報社
- (23) Shilling, C., 1993, 『The Body and Social Theory』, Sage Publications
- (24) 岩田好司, 2014, 異文化コミュニケーションにおけるアウェアネスの実践ープロセスワークの採用ー, 久留米大学比較文化研究, 48, pp1-13.
- (25) Mindell, A.P., Mindell, A.S., 1990, 『Riding the Horse Backwards: Process Work in Theory and Practice』, Portland, OR: Lao Tse Press
- (26) Mindell, A.P., 1985, 『River' s way: The Process Science of the Dreambody』, London, England: Penguin
- (27) Mindell, A.P., 2006, 『Alternative to Therapy』, Portland, OR: Lao Tse Press
- (28) 谷口奈青理, 2001, 身体症状の心理学的な意味について, 大谷學報, 80(3), pp1-15.
- (29) Mindell, A.P., 2002, 『The Deep Democracy of Open Forum: Practical Steps to Conflict Prevention and Resolution for the Family, Workplace, and World』, Charlottesville, VA: Hampton Roads
- (30) Mindell, A.P., 1992, 『The Leader as Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy, Techniques and Strategies for Resolving Conflict and Creating Community』, Portland, OR: Lao Tse Press
- (31) 松本芳明, 1998, 『「気」のスポーツ史的見直し』, 体育の科学, 48(2), pp119-123.
- (32) 中筋朋, 2014, 『無意識へのアプローチとしてのボディワーク-19 世紀末フランスにおける俳優訓練術の萌芽-』, 京都大学
- (33) 福本まあや, 2013, T.Hanna のソマティック学習の原理に関する考察ーボディワーク比較分析のための視点抽出の試みー, 体育・スポーツ哲学研究, 35(2), pp83-99.
- (34) 山口順子, 1998, 『ボディワークの現在』, 体育の科学, 杏林書院, 48(2), pp92-95.
- (35) 片岡暁夫, 1998, 『ボディワークのコスモロジーー身体の地と図ー』, 体育の科学, 48(2), pp96-100.
- (36) Hanna, T, 1986, 『What is somatics. Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences』, 5(4), pp4-8
- (37) 厚生労働省, 1965, 『理学療法士及び作業療法士法』, 第 1 章, 第 2 条
- (38) 浦野政一, 1966, 『オステオパシー医術の解説』, 良導絡誌, 129, pp15.
- (39) 高木邦彦, 上田操, 加藤久佳, 2005, 『オステオパシーによる急性腰痛症の治療』, 日本腰痛学会雑誌, 11(1), pp79-84.
- (40) 芳野純, 二渡玉江, 大谷健, 臼田滋, 2010, 自立した理学療法士が獲得すべき能力に関する質的研究, 理学療法学, 37(6), pp410-416.