

竹内レッスンのパースペクティブ — 竹内敏晴論 I —

三 井 悦 子*

Perspective of the lesson for body-word by Takeuchi Toshiharu

Etsuko MII

はじめに

本稿は、演出家竹内敏晴（1925-2009）の身体観・人間観について考察するものである。資料とするのは彼の著作および「竹内レッスン」の実際である。

この「竹内レッスン」は、当初からその名で竹内によって企画構想されたものではない。のちに周りのものから「そう呼ばれるようになった」ものである。つまり参加者たちがそのレッスンに竹内独自の思想と実践を見たことによる名づけであろう。

冒頭、竹内敏晴の肩書きを「演出家」と書いた。が、それは一つの形容であって竹内は多くの顔を持つ。たとえば彼は思想家であり文筆家であり武道家でもある。声の産婆と呼ばれることもある。したがって、演出家竹内とは書いたものの、「竹内レッスン」は必ずしも俳優養成のためのレッスンとは限らない。彼の著に『からだとことばのレッスン』¹『生きることのレッスン』²『レッスンする人』³そして『竹内レッスン』⁴等々、レッスンの文字の入るものが多々ある。いったい、竹内にとってレッスンとは何だったのか、「竹内レッスン」とは何なのか。こうした点について考察することは、竹内が生涯を通して追求した「からだ」の問題や人間とは何かという問いかけにアプローチする大きな手がかりになるだろう。

そこで、第1章では、竹内敏晴という人物と彼のレッスンの実際について概観し、第2章では、竹内にとってのレッスンの意味を明らかにしていく。そのなかで「レッスンする人、竹内敏晴」がどのようにして生まれ、何を経て、あのようにひとりひとりのからだど、つまりその人自身とじかに、そして粘り強く向き合うことを愛したのかが浮き彫りにされ、彼の身体観・人間観の一端に触れることができるだろう。

第1章 竹内敏晴とレッスン

竹内敏晴とはなにものか。まずは彼の略歴を辿っていこう。しかし、ここでその生涯を網羅することは不可能である。したがって、本稿の問題意識と密接な事項のみに絞って取り出して

*心理学科 教授

みる。そして取り出した点と点とのつながりを考えることにしよう。

1. 竹内敏晴という人

竹内の自伝的著作がある。⁵ 本書がどのようにして編まれたかの記載が出版社による編集後記にある。竹内は、出版社の依頼で以前より自身の年譜の作成を進めていた。2009年6月、竹内に癌が見つかる。残りの時間がそう多くないと知った竹内は、これを語り下ろしの読み物としてまとめたいと申し出た。こうして時間との闘いのなかで急ぎ進められたものである。しかし、残念なことに、竹内が全国津々浦々で行った「からだとことばのレッスン」活動を始める前の、1970年ころまでの口述にとどまっている。竹内急逝のためである。その後、聞き手であった今野哲男⁶がテープを起こして原稿としたものが本書である。⁷

この自伝と巻末に添えられた略歴をもとに、わずかな補足をしながら彼の歩みを辿る。これによって竹内敏晴という人に接近してみたい。

竹内は1925(大正14)年3月31日、東京に生まれている。生後まもなくの中耳炎から難聴となる。発熱を繰り返し、安静を余儀なくされる。1937(昭和12)年、埼玉県浦和中学校入学時には中耳炎が悪化し、聴力を全く失っていたという。1938(昭和13)年、弓術を始める。⁸ 1942(昭和17)年、第一高等学校理科甲類に入学、1952(昭和27)年、東京大学文学部東洋史学科を卒業。入学から卒業までのこの10年間は竹内の生涯において非常に大きな意味を持つ年月であったに違いない。この期間の竹内の思索については別稿に譲り、本稿では深く立ち入らないことにしよう。ただどうしても触れておかなければいけないことがある。1925年生まれの竹内は、満年齢が昭和と同一年である。したがってその半生の記録はリアルな昭和史でもある。彼は死に至るまでくり返し戦後日本において根底的な問い直しはなされたかと問う。彼は敗戦で「人間であるかないか…ゼロ地点に追い込まれ」⁹、「からだに残ったどうしようもない連続性を自覚しながら、それを立て直すために自分を更新するという態度」¹⁰で、戦後をゼロから生き始めたと言っている。「からだ」という存在への自覚、「更新する態度」、この点にだけ触れて次に進もう。(以下、元号年は不記載)

さて、大学卒業の夏、27歳の竹内は山本安英¹¹の紹介で演出家岡倉士朗¹²に師事、秋には劇団「ぶどうの会」演出部に所属している。その後多くの作品を演出、1964年「ぶどうの会」解散、翌年「代々木小劇場演劇集団変身」を設立。当時の社会状況のなか若い芸術家が直面した「人間にとって根源的なことはなにか」を演劇活動によって探索する。そのころ、「野口体操」の創始者である野口三千三¹³と出会い、彼と共に、演劇の基本訓練としてからだへのアプローチに着手する。1969年、竹内44歳。発声練習中に突如「ことばが劈かれる」体験をする。この体験が、『ことばが劈かれるとき』¹⁴上梓のもととなった。「代々木小劇場」解散、72年「竹内演劇研究所」開設、1974年竹内49歳、「からだとことばの会」発足、このころより「からだとことばのレッスン」を始める。これがのちに「竹内レッスン」と呼ばれるようになったものである。……大きく中略して、2009年8月29日、武蔵野芸術劇場にて「からだ2009 オープンレッスン 八月の祝祭」を上演。その後10日を待たず、9月7日他界。享年84であった。

以上のとおり、きわめて簡単に略歴を辿ってきた。竹内敏晴という人は、生後すぐに難聴になり、40歳を超えるまで聴力をほとんど失っていた。言語の獲得も困難だっただろう。そして、一高理科に入学、卒業は文学部東洋史学科である。何が彼にそうさせたのだろうか。東大を卒業したのち、劇団に入り演出家になったのはなぜなのだろう。さらに「からだ」の問題を問い直さなければ、と以来「からだ」の世界に入って探索を続けたのはなぜなのだろう。抜粋した

略歴から類推するだけでもこれほどの不思議がある。しかしこれは「竹内敏晴という人」のほんの一部の様相にすぎない。そこで、つぎに、彼の後半生の仕事の重要な位置を占める「竹内レッスン」について取り上げることにしよう。これによって、「竹内敏晴という人」がどのような実践者であり、かつどのような思想家であったのかが浮き彫りにされるだろう。

2. あるレッスンの記録より

前述したように、彼のレッスンは「竹内レッスン」と呼ばれている。レッスンの内容については『からだことばのレッスン』¹⁵に詳しい。本節では、筆者のレッスン記録と体験を取り上げる。レッスンは合宿形式で行われるのが基本である。午前・午後そして夕食後にもレッスンが組まれる。大学の授業では集中授業形式をとる。いずれにせよ竹内レッスンでは、日常を手放し、緊張をゆるめたからだで集中した時空間を他者と共有することがなにより重視されている。

では、「竹内レッスン」の具体に入っていこう。はじめは大学生対象の集中授業の記録から竹内レッスンの一例を示す。2例目は岡山の中年層のグループ、3例目は全国各地から老若男女が集まったレッスン記録である。

① 某大学 集中授業 2005年9月12日～15日

声楽科1年とオペラ科3年の「身体表現学演習Ⅰ・Ⅱ」の集中授業。まず「歌」をうたうことから始まった。曲は「夕焼け小焼け」（中村雨紅作詞・草川信作曲）。重要なことは、綺麗に上手に歌うことではなく、声を前に出すこと。そのために喉を開く。喉を開くために、上下の奥歯を離すなどの助言がある。次の留意点は、歌詞の意味を理解し、動きのイメージにつなげることである。曲の2番「子供が帰ったあとからは まるい大きなお月さま」の指導は圧巻である。まず、曲の1番の終わりで、お手をつないでみな帰ろう、カラスと一緒に帰りましょう。そして2番のはじめは、子どもが帰ったあとからは…となる。したがって1番のはじめの「夕焼け小焼けで日が暮れて」の部分は子供たちがそこで遊んでいる、2番のはじめは、すでに子供は家に帰ってそこにはいない。だから、両者を同じようなトーンで歌うことはこの曲を正しく理解していないことである。子供が遊んでいるエネルギーが満ちた空間ともうなくなった空間を区別して歌おう、というのである。また、「まるい大きなお月さま」の「大きな」の1音目の「お」と2音目の「お」は同じではない、2音目の「お」の方が1音目より大きくなると「おおきい」にならない。ましてや「おーきな」ではない、と。このようにことばと音の問題をていねいに吟味して歌う。そうすれば自然に情景が動きへとつながっていく。

声を前に出すためには喉を開かなければならない。その方法については前述したとおり上下の奥歯をくっつけないようにと助言があるのだが、竹内はもう一歩踏み込んでいく。なぜ声が外に出ていかないのか、声を内側に引き留めているものは何か、との問いかけがある。それはからだにある緊張、こだわり、こわばりである。こう説明をしてからだをゆるめることへと進む。二人組になってからだの「ゆらし」に入るが、まずは無意識のうちにからだがかどのくらい緊張しているかを感じ取ることから始め、しだいに緊張がほぐれていくからだをじっくり味わう。（「ゆらし」については次章で詳述）

午後の部、「立つ」レッスン。一人ひとりの立ち方を、受講生同士で確認し、どのような癖があるか、その癖は何を表わしているかを指摘し合う。そして、まっすぐな立ち方とはどのようなものか、声が外へ出て行くからだを探す。つづいて「呼びかけのレッスン」。声がまっす

ぐに出て、届けたい相手に届いているか、働きかけになっているか。どのような声、どのようなからだかそれを可能にするかを一人ひとりが呼びかける側、そして聞き取る側になって学ぶ。「呼びかけ」については次章で詳述)

第2日目、「大きな栗の木の下で」(イギリス民謡、訳詞者不詳)を歌うことから始まる。ここでも意味の吟味。栗の木の下で、いが栗の下で遊ぶなんてことがあるかね?との問いかけ。これは翻訳である、マロンではなくマロニエではないのか、と歌詞の意味を吟味すれば疑問が当然出てくるはずである、と。つぎに、「あなたとわたし、なかよく あそびましょう」と歌うとき、どんな振りをしますかと問われた学生が、あなたを指さし、わたしを指さし、右手のひらを左胸に、そして左手のひらを胸にある右腕にクロスさせて重ね、首をひだりみぎに傾ける。うんうん、と周りの学生もいっしょに動いている。これは、NHK テレビ放送でこの動作をつけて曲を紹介したことによって全国に普及したらしい。まず、この「あなた」と「わたし」という歌詞に対する竹内の考えはこうである。日本語に「あなたとわたし、仲よく遊ぼう」という情景があるだろうか、あなたと遊ぼう、ならば存在するかもしれないが、あなたと私とは言わないだろう。あなたと私という関係性は日本語・日本人には存在しないのではないか、との説明。マルティン・ブーバーの『我と汝』¹⁶(原題 „*Ich und Du*”)を想起させた。竹内は自分の体験や実践からブーバーに共鳴し、人と人との間に生起する「じか」な関係性を探求、人間の実在をそこに見ようとしていた。

さらに、学生が示したこの身振りにも竹内は異を唱える。みなに、もう一度やってみようと、歌と動作を促し、「なかよく あそびましょう」のポーズで、はい、この胸の前で両腕を交差させているとどんな感じ?と発問。きょとんとしている学生たちに、あなたと遊ぼうという感じ?それとも?と加えると、ああたしかに誰かと遊ぼうという感じじゃない、自分に閉じこもっている感じがする…などの発言。歌詞の意味を吟味すること、そしてその意味から動きへとイメージをつなぐことが重要であるとの説明に、学生たちの目がだんだん真剣さを増し、集中度が深まってきているように見えた。授業の導入部としてからだか少しでも弾むようにと準備されたと思われる「大きな栗の木の下で」が、すでに深いレッスンとなっている。

つぎに、からだへのアプローチに入る。二人組で、一人が四つん這いになる。もう一人が相手の背中をチェックする。脊柱に内臓がぶら下がっているか。背中が床と平行にあるいはそれ以上に持ち上がっているのは、背中に力を入れて持ち上げている現れである。背中の緊張にまづ気づき、それに納得したら脱力の動きを呼吸と合わせておこなう。(次章で詳述)

つぎに、立位で足のうら、膝をゆるめてからだ全体を弾ませる。「ハイッ」の合図で、自由なポーズを取る。これを何度かくり返す。無意識のうちに各自の習慣的な動きや空間の使い方をしていくことに気づく。そのポーズはどういう方向へ動いていこうとしているのかを意識化し、言語化する。そして習慣化したものを壊し、これまで持たなかった新たな動きと空間認識へと展開していく。

第3日目、「どこかで春が」(百田宗治作詞・草川信作曲)を歌う。「どこかで 春が 生まれてる」と歌ったところで突然、竹内、「はる」ってなんだ?皆、きょとんとする。「はる」というものがはじめから存在するのではない。「は」と「る」でできている、これらは別個のものだ。「は」から何をイメージする?—内側から何かが生まれてくる感じ、「る」から何をイメージする?—広がりかまとまる感じ。「は・る」って言うてみて。それから「ふ・ゆ」と言うてみて。その語感だけでも明確に違う。「は・る」の意味を考えなくては、と。さらに、日本語は一拍一拍。「どこかで」は、duo-kuo-kua-due ではない。do-ko-ka-de である。「わたし」は、u-wa-

実際、その方が楽なのだ、ということをかからで学ぶ。つづいて「花」（武島羽衣作詞・滝廉太郎作曲）を歌う。

途中、ある女性と竹内の二人のレッスンが始まった。竹内は脚を開いて立ち、女性は竹内の体側の上腕に手を置いて、「はるの うららの…」と歌いながら押す。押されている気がしない、まだ押せていないよ、力が伝わってこない、しっかり押しごらん、「押しきらないうちから引いているよ」と竹内。最後のことばにぎよっとする。日常生活でそういうことが確かにある。触れないように触れていたり、¹⁹ 気づかぬうちに身構えるからだになってしまっていることに気づく。

竹内とその女性とのレッスンが続く。こんどは手ぬぐいを丸めてボール状にし、キャッチャーと見立てた人を向こうに座らせ、その人めがけてバカーと言いながら投げる。はじめは手ぬぐいが手前で落ちる。また、バカーと言いながら投げる。今度は横にそれる。「押す」や「投げる」というような動きを用いて、なんとか「なま」の「地」の声が前に出ていくように働きかける。声が出れば手ぬぐいはキャッチャーに届く。同様に、声が出れば相手をしっかり「押す」ことができる。声（ことば）と動きは連動しているのである。²⁰ やがて突然、力のある声が出て、本人も見ている者も一同にわあ〜と驚く。竹内が「声の産婆」と呼ばれるゆえんである。

つぎに「歩く」レッスン。一人ひとり、歩き方の癖を各自が自覚できるように、歩く人、見る人を交替しながら、意見を出し合う。その歩き方は何を表しているのか、どのような生活体験がその歩き方を規定してきたのか、意見を交換する。そして、その人のからだにとって一番自然で楽な歩き方を実際に歩いて模索する。

一連のレッスンを経て、「出会いのレッスン」に入る。何も置かれていないスペースを準備し、四角い空間の対角線上の端と端に二人が背を向けて立つ。「はいどうぞ」の竹内の合図で、振り向き、歩き出す。二人は相手にどのように近づき、どのようにかわり、どのように出会うか、あるいは出会えないか。（「出会い」については次章で詳述）

③ 「竹内敏晴 合宿ワークショップ」 2005年12月23日～25日

年の瀬、雪の降る日、今年のレッスン納めとでもいうように、各地の定例レッスン経験者が近江母の郷文化センター（滋賀県米原市）に集まった。総勢28名。レッスンとしてはかなり大きな集団となった。老若男女、大学生から65歳くらいまで幅広い。レッスンはいつものように「歌」から始まった。今回は「はるがきた」（高野辰之作詞・岡野貞一作曲）。終りの「山にきた 里にきた 野にもきた」の歌詞を吟味しながら歌う。続いて「からだゆらし」、二人組になり、ひとりが仰臥する。1時間半ほどかけて、脚、腕、上半身、首など丁寧にゆらす。その後、交替してもうひとりがゆらしてもらおう。そこでもう夕食の時間、夕食後レッスン再開。「呼びかけのレッスン」をおこなう。呼びかける人が前に出る。ほかの五人が間隔をあけて呼びかける人に背を向けてすわり、目を閉じる。呼びかける人は、五人のうち一人に向かって、簡単なことばで呼びかける。

第2日目、背中をゆるめる。四つん這いになる。脊柱に内臓がぶら下がるように背中がへこんでいるか。無意識のうちに背中に力がはいっていないか、自然な力に任せればいい、息を入れて、止めて、一気に吐いて、二人組で背中を下げたり上げたり、横に曲げたりさせながら背中を柔らかくする。

つぎのレッスン。二人組になって向かい合う。一人が居心地のよい地点を探してそこに移動する。前か、斜め前か、横か、距離は、など、自分の快の感覚を信じて動く。一人が動き始め

たら、もう一人も同様に動き出す。関係性のレッスンである。

午後、「出会いのレッスン」。フロアは結界となる。そこに二人だけが立つ。それ以外の参加者は見守る人になる。参加者は28名、したがって14組の出会いがある。順番と組み合わせをじゃんけんで決める。筆者は第1組目となった。第1組目は、いつも丁寧に濃厚なアドヴァイスや意見交換、試行錯誤がなされる。幸運ともいえるが恐ろしい。これが始まると思うだけで身構えてしまう。午後1時から開始した出会いのレッスンは、深い集中の中で6時過ぎまで続き、1時間の夕食をはさんで再開、午後9時になってもまだ4組が残っており、翌日、行うこととしてこの日は終了となる。

第3日目、「春の小川」（高野辰之作詞・岡野貞一作曲）を歌いながら動く。からだがゆるんだ後、「出会い」再開。12時半、ようやく全員の「出会いのレッスン」終了。昼食後、「振り返り」を記録して解散となる。

以上、ここでは、3つのレッスンへの筆者の参加記録をたどり、レッスンの様子を垣間見てきた。竹内レッスンを簡単にまとめることなど不可能である。が、もし「一言でまとめよ」と命じられれば、それは深い集中の中で、多くの気づきとからだ体験がもたらされる場、それを仲間と共有する時空間である、としか言いようがない。

本章では、竹内の略歴と、彼のレッスンの実際をとりあげてきた。ようやく彼の世界への入り口にたどり着いたところである。

次章では、上述のレッスンに共通する事項を抜粋し、その内容の詳細に触れて、竹内の世界にもう一步踏み入っていこう。

第2章 レッソンのパースペクティブ

前章第2節では、さまざまなレッスンの現場に立ち会った筆者の記録を取り上げた。そこにはもちろん重複した部分がある。が、そのままに記述してある。というのも、竹内がレッスンで何を重視したか、がその重複によっても明らかになると考えたからである。本章では、その重複部分に注目することになる。

1. レッソンは螺旋状に

竹内のレッスンのはじめには「歌」をうたう、というのが定石である。これは、なぜなのだろうか。歌うことによって、からだの余分な緊張がほどけ、ある開放・解放が生まれる、これまでの自分は空っぽになり、からだ弾み始めるということが理由の一つにあるだろう。前章第2節②にあったように、誰かの上腕を押しているうちからだ弾む＝自分の声に出会うこともある。もう一人の参加者の記録には、「そして何かが自分の中ではずれたとふっと感じたあと、私の声は自分でもびっくりするくらい温かいものになっていました。低く、やわらかく…、うたいながら、うたっている本人が癒されていくような声でした…」とある。²¹歌うことが安らぎとなっている。そして皆で一緒に歌う、さらに歌詞を理解しそれを動きのイメージにつないで歌う、そうすることであたかも一つの舞台が作り上げられていく。他者と共に生きる場となる。こうしてさまざまなレッスンが始まる。今日、ここで初めて会った人とペアになってからだをゆらし合うことになるかもしれない。互いにからだを委ね合うことになるかもしれない。そう考えるとみんなで歌うことはレッスンの予祝となっているともいえるだろう。これ

が、レッスンのはじめに歌を歌うもう一つの理由かもしれない。

さて、こうした予祝を経て祝祭は本祭りへと移っていく。からだへのさまざまなアプローチの展開である。このような言い方をするのは、筆者が「レッスンは一つの祝祭である」と考えているからである。レッスンでは日常のからだを手放し、いつもの自分ではない自分となる。全力で他者に向き合い格闘する。消尽が新たないのちの充溢となる。このような意味においてレッスンは祝祭である。

では、そのレッスンが実際にどのように行われ、それによって何が体験されたかということに焦点をしばって記述していこう。

①「ゆらし」

二人一組になって行く。揺らされる人が仰臥位になる。どちらが先に揺らされるか、これをどう決めるか、先に自分が揺らされたいと自ら寝ころぶ人は少なく、たいていは「お先にどうぞ」と譲り合う。まだ気遣いが抜けきらない日常の身体である。

では、寝ころんでいる人、息を入れて、止めて、一気に吐いて～、できるだけゆったり寝ころびましょう。揺らしてあげる人、相手をよく見て、ゆったりと寝ころべていますか？どこか窮屈だなあとか歪んでいるよと思うところがあったら、動かしてあげてください。へえ、これでまっすぐなの？自分では変な感じ、落ち着かないなどの会話があって…「ゆらし」に入る。

片方の足の甲に手のひらをおいて、かかとのなかに何か入っているかな、とやさしくゆらゆらとゆすってみる、足首が揺れ、ふくらはぎに伝わり、膝、太腿、股関節、おなか、肋骨、胸、首、顔、頭とその揺れが伝わる、はずである、力が入っていなければ。しかし、そう簡単に力は抜けてくれず、どこかでゆらゆらの波が止まってしまう。そこに力が入っている。「息を入れて、止めて、口を開いて一気に吐いて」を繰り返しながら、吐いたときにさらにゆらしてあげる。力が抜けたかどうかを感じてみる。

くり返すうち、つかえて滞るところがだんだんなくなり、頭まで揺れ始める。そこまできたら、つぎは、その頭のゆらゆらが顔、首、胸と逆走して下りてきて、足の甲に置いてある相手の手を揺らし、その人のからだをゆらししていく、揺らしている人は、波がもどってきたと自覚できるか。互いのからだを一つの波が行き来していると互いに感じるができるか、という体験にまで深めることになる。このとき、自分のからだのことは忘れ、相手に委ね、波に任せることが必要になる。

片脚ずつのゆらしのあと、両足の甲を持って同時に揺らす。力の抜けているからだはたぶんたぶんと大きくうねる。人間ではなく他の生きものになったような感覚がある。筋肉や骨格の存在は感じられない。からだは水をたっぷりたゆたえた皮袋だと実感する。²²

つぎに腕のゆらしでは、肩甲骨やみぞおちなどに滞るこわばりを、さまざまな方法で揺らしたり、引っ張ったりして徐々にほどいていく。右半身のゆらしを終えた後、まだ揺らしていない左側と比べてみる。揺らしてもらった右側が軽くなったという人、重くなったという人、長くなったという人、びたっとマットにくっついている、という人。感覚とそれを表現することはそれぞれ異なるが、揺らしていない側とはたしかに違う感覚を皆が持っている。

「息を入れて、止めて、口を開いて一気に吐いて」を繰り返す行う点に注意しておきたい。この「息を入れて」のことばである。竹内は「息を吸って」とは言わない。息を吸うというと人は胸で吸い込もうとする、そうではなくて、腹も腰も膨らむまでたっぷりと息を入れましょう、ということ、からだ全部で息を吸うことを促すために「息を入れて」というのだ、と筆者

は理解する。皮膚—毛穴さえも開いてからだ全部で「いき」を取り込むのである。

ゆらして、二人は、日常のからだではない新しいからだに出会い、その感覚をゆったりと味わい安らぐ。からだを委ね合うというスリルと信頼のなかでの喜び、それは祝祭である。

②「呼びかけのレッスン」

つぎに「呼びかけのレッスン」を詳しく見ていこう。前章第2節①に出てきたように、呼びかける人が一人、ほかに五人が前に出る。五人は重ならないように間隔をあけて、呼びかける人に背を向けてすわる。呼びかける人は、五人のうちの誰か一人に向けて呼びかける。これ以外の人少し離れて周囲にすわり、呼びかける人が誰に呼びかけているか、その時のからの動きはどうか、などを見ている。

呼びかけの第1声、「こっちに来てくれない?」。いやいやそれでは呼びかけにならない、と竹内。「来てくれない」と否定句では呼びかけることにならない、相手に答えを預けるのでなく、こちらからちゃんと働きかけよう。はっきりと「こっちに来て」といえばいいのだ、と。仕切り直して、「こっちに来て」。「さて、どうですか、だれか、自分に言われたと思った人はいますか」「来てほしいとっている、その気持ちは分かるが、どうも私に言われた気はしない」「わたしではなく、もっと前の方に落ちたような気がする」「こっちへ、までは私かなと思ったけれど、来て、は私には来なかった」など、さまざまな意見が出される。前章第2節②で出された「押しきらないうちに引いている」というのと同じ状況が「こっちに 来て」という呼びかけにおいても生じている。伝えたいことは「来て」なのに、「こっちに」は届けられても肝心の「来て」が届いていない。それはからの動きにも表れており、「こっち」というときにはやや身を乗り出したのだが、そのあとの「来て」では身を引いてしまっているのである。周りの参加者が注意深く見ていると呼びかける人のこのような身動きがよくわかる。

声の出し方、からの動きなどに注意して、何度か「こっちへ来て」を繰り返すが誰も振り向かない、来てくれない。こちらのこだわりや思いをからっぽにして、相手に呼びかけなければ声は届かない、また、気持ち（感情）が伝わることと呼びかけることは違う、こうしたことを呼びかける実践、聞き取る実践を通して学ぶ。他者をこちらの世界に迎え入れるためには、相手の世界に入っていかなければならない。このとき、自分はからっぽになってむこうへ行かなければならないのである。

一方、聞き取る側にも、呼びかける人と同様に集中が必要である。聞き手は背を向けてすわる。「息を入れて、止めて、一気に吐いて」脱力し、そして、微細なものを感じとれるよう目を閉じる。自分の背中に声が届くかどうか、ゆったりとそして集中してじっと待ってみる。呼びかけの音が背中に届いたときには、「来た」と明確にわかる。まるで触れられたかのようにそこが温かくなる。その喜びは格別。これもまた一つの祝祭である。

③「出会いのレッスン」

過去には全体の時間的制約のために参加者の全員の「出会いのレッスン」ができない場合も

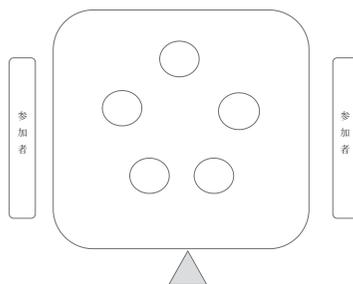


図1 呼びかけのレッスン

あった。が、晩年の竹内は前章第2節③の例のように日にちをまたいでも何とかして全員に「出会い」を体験してもらおうと考えていたようである。竹内レッスンにとって、それほど重要な柱だということである。しかし筆者は、「できれば出会いはやりたくないなあ」と思うことが多かった。「午後は出会いのレッスン」と耳にしたとたん、からだが固まってしまうのである。というのも、このレッスンでは自分の覆いを剥がされ身をさらすことになるということを経験してきたからである。覆いをはがされたときそこから何が出てくるかわからない、予測がつかない。それはその時、その場で突然現れ出る。だから出会いのレッスンはとても恐ろしいのである。

その日の会場フロアーの一部を出会いの場あるいはフィールドと見立てて準備する。そこは日常を持ち込まない非日常の世界、いわば結界である。そこに二人だけが立つ。それ以外の参加者は周囲にすわり、そこで起こることを自分の身になって感じとりじっと見ている。そして、意見や感想を求められたら、見たことを語る。批評したり解釈を語らないというのが約束事である。二人以外の参加者の役割は重大で、彼らこそがこの結界での出来事を見守り、その場の集中を支える重要な存在になっている。結界の外にいたのだが内側の一人となって共にそこに立っているという共感、その支えがなければこのレッスンは成り立たない。

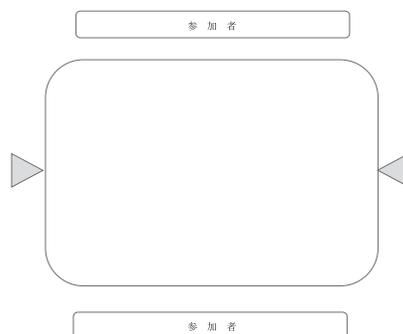


図2 出会いのレッスン

何も置かれていない広いスペース、四角い空間の端と端にふたりが背を向けて立つ。「はい、どうぞ」の合図で、二人は振り向く。このとき互いの視界に互いが入るはずである。しかし実際には互いを視野に入れないこともある。そんな場合はそこで中断して、「まず、あの人を見よう」と仕切り直す。振り返り、相手をちゃんと見てから、近づこうと思えたら歩き出す。互いは一直線上にいたので、まっすぐに歩いていけば二人は接近して対面するはずである。しかし、実際にはそういう例はほとんどない。まっすぐに進んでいくことはなく、どこかで曲がったり、戻ったり、スペースの内周ぎりぎりのところを歩き回る（逃げ回っているように見える）こともある。また、動けなくなることもあるのだが、竹内は、動きを止めるな、どうしていいかわからなくなったら、わからないということ動け、と言う。相手の世界にどのように近づき、どのように入っていくか、あるいは相手を迎え入れるか、どのような動きによって働きかけ、どのようにかわり、どのように終わるか。この人とはどうしてもかかわれない、と思ったら、相手が始めに立っていた場所まで行って外に出て背を向けすわる、というセーフティネットが準備されているが、そこに逃げ込む前に竹内は「あ、ちょっと」と二人の世界に入ってゆき、ほかの方法はないものかとそこで小さなレッスンが始まる。共に生きる場があるはずだ、それをなんとか見つけようとするのである。

これで二人は出会えた、あるいはこのような出会い方に落ち着いた、というところで「はい、そこまで」と竹内が終わりの合図を出す。と、同時にきまって会場全体がどおっとどよめく。これまで詰まっていた息が一気に吐き出された。結界の中の二人だけでなく見ている側の緊張感もとてつもなく大きい。なかなか向き合わなかった二人がようやく同一線上に立ち、おそろおそろ近づいてくる…あともう少し…と、また後ずさる…くり返されるこうした情景を息をつ

めてじっと見ている。あと1センチ前に行けるよ、… あ、そこで逸れるの？行かないで…、心の中でそうつぶやきながら最後まで見守ってきたのである。ひと組の「出会いのレッスン」は30分以上かかることもある。終わりの合図のあと二人はすわって、どう動いたか、そこで何を感じたかを回想し、皆の前で言語化する。周囲で見ていた人に意見が求められることがある。前述したように、見ていた人は見たことを語る。Aさんがこう動いたら、Bさんはこう動いたなど。

「出会いのレッスン」は、深い集中ができていないままには入れない。日常のからだのままその場に立っても相手との出会いは成り立たない。さまざまな鎧を脱ぎ捨て、社会的な存在であることを手放して、ひとりの人間として他者の前にただ立つ、そこで一緒に生きてみる、そういうことが求められる。「からだだからだが出会うためには…一番大切にしている何かを捨てなければならない」²³ その一番大切にしている - 自分 - を空っぽにして互いにそこで相手とともに生きる。これもまた、まさしく人と人がなす祝祭である。

以上、本節では前章第2節のレッスンの実際に共通する「歌」「ゆらし」「呼びかけ」「出会い」のレッスンを抽出して、その詳細についてみてきた。

こうしたレッスンの柱について、竹内自身が自分のレッスンのパースペクティブという言葉を用いて語ったことがある。²⁴ 要約すると次のとおりである。

まず第一は、日常的な状態とは違うからだの状態に入っていくこと。それは脱力とか、ある集中という言葉で言い換えられる状態である。そのために行われるのが「ゆらし」である。つぎに他者に向かい合い、働きかける「呼びかけのレッスン」、そしてもう一つは相手に働きかけ、受け取り、二人で動く「出会いのレッスン」である。このとき相手との間がゼロになって、自分のからだはからっぽになる、と。

「ゆらし」「呼びかけ」「出会い」この3つのレッスンそれぞれが「竹内レッスン」の大きな柱であることはわかった。では、レッスンの全体はどのような構造になっているだろうか。「ゆらし」によって脱力ができたあとに「呼びかけ」をおこない、そこで他者に声を届けることができたなら、つぎに関係性をつくる「出会い」に入っていくのだろうか。一般にレッスンとは、このように段階的なステップアップを前提として組み立てられているものである。しかし、竹内はきっぱりとそうではないと言う。3つのレッスンは、螺旋状に移行していくものであって、時間的に順次進行していくものではない…はじめの「ゆらし」で、すでに相手に「からだ」を委ねきれるか、という人間関係の基本的な課題が含まれている。「ゆらし」ははじめに行うからといって、単なるウォーミングアップではないと断言する。²⁵ 「私のレッスンは、「問いかけ」であって、カリキュラムではないということだ。これらの課題は、階段のように一直線に昇っていく過程ではなく、くり返し立ち戻り、循環しつつ螺旋状に深まってゆく…」²⁶ とある。

竹内のレッスンは、以上のような意味で一般的なレッスンとは全く異なる。では、竹内にとつてレッスンとはいったい何だったのか。次節ではこれについて考えていこう。

2. 竹内にとってのレッスン

竹内は『からだとことばのレッスン』の緒言で、自分のレッスンについてつぎのように述べている。「…レッスンを…今は仮りに、「生きもの」としての私たちのからだを、いわばその内を満たして流れ、それを息づかせるいのちとを、よみがえらせようとする試みだと言っておこうか。」²⁷ 本節の考察をここから始めよう。

① 生きものとしてのからだ

注目したいのは、生きものとしての私たちのからだといのちをよみがえらせようと言っている点である。竹内は「人間」であることを大切にす。ヒトではなく人間の尊厳、人間の自由とは何かを問うことがレッスンである、と常々言うのだが、ここでは人間のからだといのちをよみがえらせようとは言わず、「生きもの」といっている。

生きものとしての私たち（人間）のからだ、いのちはもう死にかけている、ということだろうか。「生きもの」すなわち、やがて死ぬ存在。だが、やがて、ではなく、もう死んでいるじゃないか、危機に瀕しているじゃないか、今すぐによみがえらせなければ、と言うのである。すでに30年前のことである。鷲田清一は、3.11を経て今もし竹内が生きていたら、どのように動いたか、なんと語りかけたかと問うて、いや、彼は「…すでに惨状を日常の中で見ていた」²⁸と書いた。たしかに、生きものであることを忘れた人間の、からだの反乱を竹内はとうに見ていたのである。

さて、「生きもの」としてのからだというとき、まっ先に想起されるのは、前章第2節①③に出てきた四つん這いのレッスンである。これは無意識のうちに背中に力がいってしまっている現代人に気づきをもたらずレッスンである。四つ足は両腕両脚を四本の柱として日常を過ごす。このとき脊柱はケーブルであり、内臓はぶらりとぶら下がっているものだ。これが四つ足の自然な態勢である。余分な緊張によってエネルギーを消費せぬように、「生きもの」は自分の生命保持を優先する。これが「生きもの」の自然である。同じ「生きもの」の人間はどうか。今では、背中が床と平行あるいはそれ以上に持ち上がっている例が多々見られる。つまり、必要のないときにも背中に力を入れている現われである。そこで、背中をゆるめることにする。まず背中が緊張していることに気づくことが大切である。それに納得できたら、二人組で呼吸に合わせて背中を上げたり下げたり、横に湾曲させたりして背中動きが滑らかになるようにする。柔らかくなった背中の上にパートナーが背中合わせて乗っかる。下の人は背中をゆらゆらゆすってみる。上の人は脱力して、喉を広げ、ららーと声を出す。そして背中から床へ転がり下りる…など。

考えてみれば四つ足の生きものにとって背中はおもてにあるが、二足歩行の人間にとって背中背面である。「人間は表側だけで生きているのではありません。背面もあなたです。朝起きて、顔を洗うときに鏡を見るでしょう。洋服を整えて、また見る人もいるでしょう。そんなふうには背中も気づかなくてあげましょう」と言って竹内は皆を笑わせる。動物ならイヤなもの・ことには見向きもしない、危険からはささっと身を引く。背中をゆるめるレッスンは、人間は同じ動物・同じ生きものであるという大前提を、いずれ死ぬいのちであることを自覚させ、そのいのちを守るからだの力をよみがえらせようとしているのだと思えてならない。

いま述べたように、生きものとしてのからだならば、イヤな感覚や危険には敏感に反応する。竹内のレッスンでは二人組になって、からだに触れたり委ね合ったり、接近したりすることが多い。「相手の手が触れて、一つの手順を試みる。その時、イヤな感じがするか、ふっとなにかが溶けていくように、からだの内側から温かくなるか、なにかがからだの中で動き、流れ始めるか、今、生き、感じてみるのでなかったら、レッスンなどやってもなんの意味もない」と竹内は言っている²⁹これをレッスンでの竹内のことばに言い換えるならば、「今の一つ一つをちゃんと味わってみよう。そして、その感覚はいいのかイヤな感じなのかを感じとり、イヤならば「イヤ」というからだの動きで応じよう。我慢してそこに留まる必要はない」となる。レッスンは、生きものとしてのからだをよみがえらせるのである。

② レッソンは成果を目指さない

竹内のレッスンは、一般的なレッスンとは異なっていることは前にも述べた。重ねて、竹内はこうも言う。「ほんとに私であるとはどういうことか、ほんとに他者に触れるとはどういうことか、人間として生きるということはほんとうにこれでいいのか。私のレッスンは、さまざまな様相の下でこの「問いかけ」を深めようとする。それは健康法やセラピーのようにある達成を目指すというよりは、それらを含めて生きることの根底である「からだ」を耕すのだ…」³⁰

竹内のレッスンは、ある達成を目指すための技術ではない。だから既定のカリキュラムを持たない。そして誰かにそのメソッドを授けたり施したりするようなものでもない。竹内と参加者が共にレッスンの場に立ち、その時に生まれてくる何かに出会い、新しい自分となって生きることである。竹内のレッスンは結果や成果を求めない。先にも引用したとおり、「今、生き、感じるのになかったら…レッスンの意味はない」のである。レッスンの場、今、ここで起きていることと丁寧に向き合い、それを生きてみるのが重要なのである。

いつだったか、筆者は、出会いのレッスンという名前が嫌い、と竹内に言ったことがある。この名前のせいで、余分な考えや計らいを持たずにおこうと決めて結界に入っても、つい、出会う出会うとしてしまう、だから名前を変えて、と言うと、竹内は、それでいいのです、まずはそういう自分に気づけばいい、と言った。相手の前にただ立ち、動いて、そしてからだが出たこと、感じたことに気づくことがレッスン、ということだろうか。「レッスンは成果を目指さない。ただ出発点になるだけだ」³¹とある。

まとめにかえて

本稿では、竹内敏晴の略歴を辿り、また彼のレッスンを概観することによって、その身体観・人間観に接近しようしてきた。しかし紙数の都合で、重要なキーワードについて言及することができなかった。たとえば、彼が人間のこの身体のことを言うときに「からだ」という言葉を使うこと、その根拠になっている「から・だ」という見方について、また関係性の問題での「じか」ということ、などである。これについては、別稿に譲ることとして本稿をとじる。

注および参考・引用文献

- 1 竹内敏晴 『からだどことばのレッスン 自分に気づき・他者に出会う』講談社現代新書 1990, 2007
- 2 竹内敏晴 『生きることのレッスンー内発するからだ、目覚めるいのち』トランスビュー 2007
- 3 竹内敏晴 『レッスンする人ー語り下ろし自伝』藤原書店 2010
- 4 竹内敏晴 『竹内レッスンーライブ・アット大阪』春風社 2006
- 5 竹内敏晴 前掲3
- 6 今野哲男(こんの・てつお 1953-)編集者, 1978年竹内演劇研究所に入所, 79年, 兵庫県立湊川高校公演「田中正造」に俳優として出演, 著書に「評伝 竹内敏晴」言視社 2015がある。
- 7 竹内敏晴 前掲3 p.286
- 8 竹内は弓の名手でもある。第一高等学校弓道部にも所属, 一昼夜連続1万本射の記録をもつのは, 明治以降, 竹内ただ一人である。
- 9 竹内敏晴 前掲3 p.175
- 10 竹内敏晴 前掲3 p.203
- 11 木下順二(きのした・じゅんじ 1914-2006) 劇作家 評論家。代表作に「夕鶴」がある。

三井悦子

- 12 岡倉士朗（おかくら・しろう 1909-1959）演出家。「ぶどうの会」「民衆芸術劇場」などで活躍 美術史家 岡倉天心の甥にあたる。
- 13 野口三千三（のぐち・みちぞう 1914-1998）野口体操の創始者。生きものとしての人間の身体の自然に則った体操が本来の体操であるとした。
- 14 竹内敏晴 『ことばが劈かれるとき』1975 思想の科学社 のちに1998 ちくま文庫
- 15 竹内敏晴 前掲1
- 16 Martin Buber, „*Ich und Du*“, 1923. マルティン・ブーバー『我と汝・対話』岩波文庫 1979
- 17 木下順二作の戯曲。「鶴女房」（内容は鶴の恩返し）を題材としている。初演は1949年、劇団『ぶどうの会』が、演出岡倉士朗、主演山本安英で上演。
- 18 「えと・おーるつうしん」 非売品 No.42 2005.9.30号 p.2
- 19 相手の肩に「触れる」レッスンがある。指先だけをちょんとのせて触れる、掌は触れているが指先は触れていない、などさまざまな触れ方があるが、触れているように見えて実は触れていない。言い換えれば「触れないように触れている」のである。指先も掌も全部でびたっと、押したり力を乗せたりせずに触れてはじめて、「触れる」といえる。
- 20 竹内の「からだごとことばのレッスン」の「からだごとことば」の中央の「と」は、並置の「と」ではない。両者が深くかかわっていることを示す、関係の「と」である。（竹内敏晴 前掲1 p.3）
- 21 「えと・おーるつうしん」 非売品 No.43 2005.11.30号 p.2
- 22 野口三千三 『原初生命体としての人間』岩波現代文庫 2003 p.12
- 23 竹内敏晴 前掲1 p.207
- 24 稲垣正浩・三井悦子編 『からだが生きる瞬間』藤原書店 2018 p.71
- 25 稲垣正浩・三井悦子編 同上 p.71-72
- 26 竹内敏晴 前掲1 p.209
- 27 竹内敏晴 前掲1 p.5
- 28 鷺田清一 「無方法の方法」セレクション 竹内敏晴の「からだと思想」3 藤原書店 2014 p.341
- 29 竹内敏晴 前掲1 p.50
- 30 竹内敏晴 前掲1 p.209
- 31 竹内敏晴 前掲1 p.185