

アレクサンダーテクニックが共感力や見取り能力のアップに役立つ理由

1. 他者の行為の鏡のように働く、ミラーニューロンの発見

1990年代初頭に猿の脳に電極をつないでさまざまな活動をさせる実験で発見されたのがミラーニューロンです。脳科学上の一大発見でした。

どのような実験だったかという、猿にモノをつまませて、脳の中のどの部位に対応しているのかという実験でした。

休み時間に、科学者たちがなにか（ジェラードというのは誤りらしい）をつまんでいるときに、それを見ていたチンパンジーの、そのチンパンジー自身がモノをつまんだときに反応していた脳の部位が、あたかも自分自身がつまんでいるのと同じように反応していたのです。

人間で置き換えると言語ともかかわりの深い場所でした。そして後になってファンクショナルMRIによって、人間についても、そのニューロンが発見されました。

ミラーニューロンと名づけられたそのニューロンは「鏡に映したように、自分がある行為をしても、他者が同じ行為をするのを見ても活動する」（『心を生み出す脳のシステム』茂木健一郎著 NHKブックス 31頁より）ニューロンです。

「ミラーニューロンのようなニューロンが生み出されるためには、感覚情報と運動情報が渾然一体とならなければならない。このような感覚と運動の統合の過程も、志向性のネットワークによって実現していると考えられる。」（前掲 87頁）

2. 自分の行為が他者の行為の鏡になる

他者と共感できる能力・他者に適切なアドバイスをする能力の前提になっていると茂木氏の本には書いてありました。

しかし、もう少し踏み込んで考えると、他者の行為を見たときに、自分が同じ行為をしたときと同じニューロンが活動するのですから、他者への観察力が注意深くないと、自分自身を基準にするあまり、

- (1) 他者に共感できない能力
- (2) 他者に適切なアドバイスができない能力

アレクサンダーテクニークが共感力や見取り能力のアップに役立つ理由

の前提になってしまうことも。。。

あるいは

(3) 習い事において、先生やうまい人を見ていても何も学べない事態

が起こりえます。

(2) についてはずいぶん前に前こういうことがありました。

カルチャーセンターのお講座にいらしたフルーティストの方が

「演奏するときに呼吸が苦しい」という訴えをされました。

そして、それについてはレッスンの中で解決したのですが、クラスにいらしていた整体の先生が次のようなことをおっしゃいました。

「フルートを演奏するような行為はからだを捻るから、体に悪いからやめるべきだ」

えっ！ そんなことはないのに。。。

でも、それはとても率直な発言だったと思います。

そこでその方にフルートを演奏するまねをしていただきました。

確かに、頭を胴体の方向に押しつけ、胴体を妙な形に捻っていました。

そこでもう1度言葉と手を使ってその整体の先生をご指導したら、

「あっ。これなら捻れませんね」

私は次のように答えました。

「そうですね。やり方しだいで、からだに悪くも良くもなるんです。

そしてさっきのフルーティストの方は、いちばん最初にひとりで貴方がされたのよりもずっと楽にフルートを構えていらしたんですよ。」

その整体の先生も納得されていました。

自分自身が「つながり」のよい「からだ」の使い方を実践できて、その上でよく観察しないと、私たちは独善に陥って他の方たちにアドバイスするときに間違

アレクサンダーテクニークが共感力や見取り能力のアップに役立つ理由

いを犯します。

反対に少しでも「つながり」のよい「からだ」の使い方を経験すれば、観察の仕方はまるで変わってしまうということもありうるのです。

人間の学ぶ能力はなんと素晴らしいことか。

(3) については、みなさんのなかにも経験された方がいらっしゃるかもしれませんが、あるいは今まさに習い事や芸事で伸び悩んでいらっしゃるかもしれませんね。

3. 結び

からだ全体をつながりよく使えていないと、他の人たちへの観察力すら当てにならなくなるのです。

人間の受け取る情報のなかで視覚に頼る比重が大きいことを考えれば、これはおそるべきことです。

観察力を向上させるためのもっともよい方法は、からだ全体をつながりよく使えるようになることであり、私が知る限り最適な方法は、アレクサンダーテクニークのレッスンを受けて、日常生活で実践することです。

初出 mixi 2008年2月7日

最終更新 2011年8月3日

アレクサンダーテクニックが共感力や見取り能力のアップに役立つ理由



アレクサンダー・テクニックの学校 主宰 かわかみ ひろひこ
東京・横浜を中心に、札幌・仙台・静岡・浜松・松本・福岡でも定期的に指導中。

ピアノ音楽誌「CHOPIN」2008年10月号に掲載。

ピアノ音楽誌「ムジカノーヴァ」(音楽之友社)

2009年12月号 拙稿 1/2 ページ

2010年3月号 拙稿 5 ページ

2011年5月号 拙稿 2 ページ

武道雑誌「秘伝」

2010年11月号 拙稿 5 ページ

2006年8月号 4 ページ

〒116-0002 東京都荒川区荒川 7-39-4 シティハイム町屋 503

お電話： 03-5615-2318

FAX： 03-5615-2318

Email：alexander@bluesky.biglobe.ne.jp

Web：<http://www.atsy.jp/>

携帯 Web：<http://atsy.mobi/>

twitter：<http://twitter.com/#!/HirohikoAT>

facebook：<http://www.facebook.com/alexanderwork>

メルマガ：<http://www.mag2.com/m/0000230611.html>

アレクサンダー・テクニックの本

<http://astore.amazon.co.jp/alexandertechnique-22/>