

心理的安全性を向上させるためのソマティック・リテラシー
 —心理療法の知見を教育に活かす—

Somatic literacy to improve psychological safety
 -Applying Psychotherapy Findings to Education-

山川 修^{*1}, 多川 孝央^{*2}
 Osamu YAMAKAWA^{*1}, Takahiro TAGAWA^{*2}

^{*1}Safeology 研究所
^{*1}Safeology Research Laboratory
^{*2}筑紫女学園大学
^{*2}Chikushi Jogakuen University

Email: safeology.lab@gmail.com

あらまし: 学習を効果的に進めるためには学習者の中にある安心が重要と考えている。心理的安全性は個人の中にある安心がコミュニティやチームの中に表現された結果だとすると、個人の中にある安心にどうアクセスするかが心理的安全性のために重要になる。こういった安心にアクセスする手法としては心理療法の中に多くの実践と知見があり、本稿では、心理療法の中でソマティック（身体的）なアプローチから学び、こういったことが教育実践の中で可能かを検討する。

キーワード: 心理的安全性, ソマティック・アプローチ, ポリヴェーガル理論, ソマティック・エクスペリエンシング, コミュニティ・レジリエンシー・モデル

1. はじめに

本稿の問題意識は、自律的学習者をどう育てるか、という点にある。ここで自律的学習者とは学習を面白いと思えば内発的動機づけから学ぶ学習者を指す。私たちは今までに、自律的学習者を育てるためには、その個人の中にある「安心」にアクセスし、それを育てる必要があるというモデル（図1）を提唱してきた⁽¹⁾。

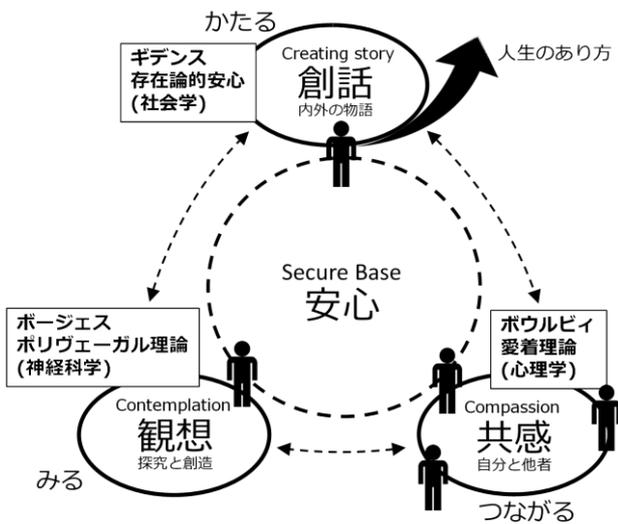


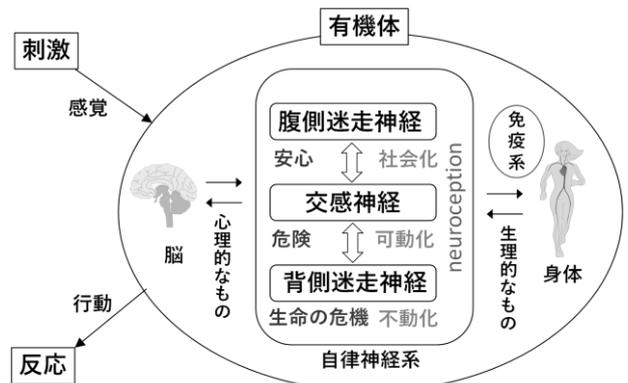
図1 自律的学習者のための安心モデル

このモデルの「観想」という側面から安心にアクセスするために、私たちはマインドフルネスという技法を利用してきた。心理療法においてマインドフルネスも利用されているが、それ以外にも身体から

心にアクセスし、トラウマを治療する方法論としてソマティック・エクスペリエンシング⁽²⁾ (SE) という手法があるが、それとトラウマケアの手法を日常生活に使うことを意図して創られたコミュニティ・レジリエンシー・モデル⁽³⁾ (コレモ) の2種類の方法を参考に、教育において心理的安全性を育成するための基本的な考え方をまとめる。なお、SEもコレモも、安心にアクセスするための神経生理学的な基礎としてポリヴェーガル理論⁽⁴⁾⁽⁵⁾を採用しているので、本稿ではこの説明を最初に行う。

2. ポリヴェーガル理論

ポリヴェーガル理論 (PVT) ⁽⁴⁾⁽⁵⁾は、神経科学者であるステファン・ポージェス博士により提唱されている神経科学的なモデル（図2）である。



津田真人著、「ポリヴェーガル理論」を読む、星和書店、2019 より一部改変

図2 ポリヴェーガル理論

PVTでは、自律神経系は交感神経と副交感神経の2種類ではなく、腹側迷走神経(複合体)、交感神経、背側迷走神経(複合体)の3種類あると考える。そして、その人が現在の状況をどの程度安全と感じているかにより、腹側迷走神経、交感神経、背側迷走神経と働く自律神経系が自動的に切り替えられると考える。現在の状況が安心と考えられる場合、腹側迷走神経が働き社会活動が円滑にでき(社会化)、身体もリラックスできる。状況が少し危険と感じられるようになると、交感神経が働き、心理学的にいうと「戦う」か「逃げる」というモードでその危機に対処する(可動化)。この場合、身体は緊張している。そして状況が生命の危機を感じる程度にもっと危険になると凍り付き(不動化)がおき、その状況に対処しようとする。状況をどの程度危険とみるかは、その人の生育環境や経験によるので一定ではない。

教育の視点から考えると、腹側迷走神経が働き社会化が起こっているときに、社会交流もでき、好奇心も働いて、最も学習に適した状況ということができ、SEなどのソマティックな心理療法では、この腹側迷走神経が働く状況を拡大するために身体からアクセスし、様々な調整を行っている。

3. ソマティック・リテラシー

ソマティック・リテラシーとは、自分の身体感覚にアクセスし、PVTで提唱されている3つの自律神経のバランスを保つ考え、およびそのスキルを指す。この考え方およびスキルは心理療法の中では使われているが、教育の世界ではその視点がない。そのため教育にこの視点を導入するため今回新しく創った概念である。PVTで提唱している3つの自律神経は、覚醒度の順番にすると、一番覚醒度が高いのが交感神経(交感)。最適な覚醒度と考えられるのが腹側迷走神経(腹側)、低い覚醒度が背側迷走神経(背側)である。通常私たちの自律神経系は、この3つの神経系の間を一定のリズムを持って行き来している。就寝中は背側が働き、起床するとだんだん交感が働くようになる。通勤や通学中は交感が働いているし、職場や学校で親しい友人と会話しているときには腹側が働いているだろう。そして家に帰って、就寝するときになるとまた背側が働き出すという具合だ。しかし、このバランスがくずれ、交感が優位になりすぎて就寝時になっても背側に戻れないときや、背側が優位になりすぎて起床しても交感が働かないと、ボーとしたままで社会生活が営めなくなるかもしれない。3つの自律神経系のバランスを回復するためにSEやコレモで行っていることは以下の3つのステップである。

- (ステップ1) 自律神経の状態を見る
- (ステップ2) 自律神経のバランスが崩れて、交感や背側が優勢のままの場合は、いくつかの実践を通して腹側に戻す(バランスを調整する)
- (ステップ3) 落ち着くまで待つ

この中で、ステップ1の自律神経の状態を見るということは、身体の内受容感覚にアクセスすることにつながる。他者が判断するためには、汗をかいているとか、笑顔でいるとか、緊張しているとか、震えがあるとか、という自律神経の状態が外に出ているところをキャッチする必要がある。ステップ2としては様々な実践が考えられているが、深呼吸をするとか、自分の身体を軽くトントン叩いてみるとかがそれに相当する。ステップ3は、身体の状態をゆっくりと味わって、その変化が少なくなるまで待つ、ということに相当する。

この3ステップは、心理療法のみならず、教育の現場で取り入れることが可能である。たとえば、グループワークの前に、アイスブレイクという自己紹介や簡単なゲームなどを行うことは、腹側迷走神経系を活性化させ、社会化をやりやすくしていると考えられる。

4. まとめ

グループやチームの心理的安全性を向上させるため、自律神経系に注意を向け、個人の中にある安心にアクセスするアプローチを考えている。そのため、心理療法の中のソマティック(身体的)アプローチである、ソマティック・エクスペリエンスとコミュニティ・レジリエンシー・モデル(コレモ)に着目し、その方法論である自律神経系の調整方法をソマティック・リテラシーとして抽出した。

この、(1)自律神経の状態を見て、(2)それを調整し、(3)安定するまで待つ、という3ステップは、学校教育の中や、正規の授業外でも学習に取り組む際に行くと、集中することが容易になったり、より好奇心を持って学習に取り組めたりすることができるようになる可能性がある。

今後は、より効果的な教育や学習のためには、SEやコレモで行っている実習を、どのようなタイミングでどのように提供していく必要があるかの実証的研究を実施する予定である。

謝辞

本研究はJSPS 科研費 JP25K00846 の助成を受けたものである。

参考文献

- (1) 山川修: “エージェンシー育成につながる社会情動的スキルの3つのアプローチ”, 教育システム情報学会 2 第48回全国大会論文集, pp.89-90 (2023)
- (2) Peater A. Lavine: “In An Unspoken Voice”, North Atlantic Books, Berkeley (2010). 池島良子ら訳: “身体に閉じ込められたトラウマ”, 星和書店, 東京 (2016).
- (3) Elaine Miller-Karas, “Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models, Routledge, London (2015).
- (4) Stephen W. Porges,: “The Polyvagal Theory”, W W Norton & Co Inc, New York (2011).
- (5) Stephen W. Porges,: “The Pocket Guide to The Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe”, W W Norton & Co Inc, New York (2018). 花丘ちぐさ訳: “ポリヴェーガル理論入門”, 春秋社, 東京 (2018).