

2019年度しあわせ研究

新しい自粛的な生活様式の中の身体

研究員 川上暁子
里見まり子、東浦拓郎
生井亮司



私たちは、新型コロナウイルスによる未曾有の事態を次々に経験している。個人的な話だが、約2ヶ月間の自粛生活で日々の生活や身体と向き合う大切さと、生きている尊い実感を強く抱いた。自粛生活の制限がある状況は、逆に言えば、当たり前だった生活習慣がどれだけ大切か気づかせてくれた。多くの人が身体の声聞いたのではないか。陽に当たりたい。動いて汗をかきたい。目が冴えて眠れない。気分を晴らしたい。食欲が過剰になっている。オンライン会議は疲れる。これらは自粛中に大学生や同僚たちから聞かれた声である。身体不活動や非対面である状況がこんなにストレスになり、身体の状態や諸々の生活習慣に影響するとは驚いたという人もいるだろう。

生物と無生物の間であるウイルスとの共存を探る、‘新しい生活様式’の実践は生き物である私たちにとって、さてどうなのだろうか？三密を避け、他者と距離を保ち、在宅勤務のため座位で長時間を過ごす。マスクで表情は見え、対面して話しながら食事はとらず、他者の身体に素手で触れない。世界的に、また国内でも脅威は続いて

いて、地球上の感染リスクを限りなく低くする必要のある以上、‘新しい生活様式’に馴染む必要はある。

ただ忘れてはいけないのは、私たちの身体はそういった生活様式に素早く順応して急速な進化を遂げられる訳ではないことだ。3年前より身体の‘しあわせ’について調査や考察を行ってきて、コロナ禍でも身体の動きや人同士の関わりを最低限は保つ必要があると考えている。原始的な生き物としての身体にとって、動いて採食し、動いたから眠くなるという様に、動くことは土台にある。そして集団で人と人とが関わり合うことは私たちの心身を養う根本にある。先行研究から、表情や姿勢、特定の身体動作や運動がメンタルヘルスや認知機能の向上に関わることを示唆され、筋肉（身体の動き）は脳に影響を与え精神の安定にも重要である。人と同調する動きやリズムに乗って動くことはストレス緩和や連帯感をもたらし、スキンシップは神経系に機能して生理作用に関わる。

私たちのプロジェクトでは昨年度、背骨の動きとストレス緩和に関する実験と、触覚に特化したワークの考察を行った。今年度はオンラインによる取組みを模索するので、多くの人に、心と身体の‘しあわせ’のためぜひご参加をいただきたいと思う。