

# エサレン<sup>OR</sup>ボディワークの施術による ストレス軽減効果の測定

2007 edition

於「21世紀統合医療フォーラム」  
－ 心身医学と一人称のからだの出会い －  
(立命館大学衣笠キャンパス 2007 10/20-21)

by 関西ボディワーク研究会  
“ エサレン<sup>OR</sup>ボディワーク部会 ”  
< エサレン<sup>OR</sup>ボディワークの施術による、ストレス軽減効果の測定 >

関西ボディワーク研究会 エサレン<sup>OR</sup>ボディワーク部会  
古家後(中川) 玲子・与田智水・寺前光子・矢野貴代・他

key word : エサレン<sup>OR</sup>ボディワーク、ストレス自己診断テスト (HSCL)

## はじめに

現代社会はストレス社会といわれ、何らかの身体的または精神的なストレスを抱えている人も多い。ストレスを処理するために昨今では、リラクゼーションを目的としたマッサージの種類が年々増加している。私たちの行っているボディワークは、アメリカのカリフォルニアで発祥したオイルトリートメントで、その土地の由来からエサレンORボディワークと呼ばれている（以下ボディワークとする）。アロママッサージと違い、独特の手法を有すこのボディワークは、流れるようなゆったりとしたリズムで、受け手と共鳴しながら、全身をつなげるロングストロークを提供すること等に特徴がある。1990年代後半から、日本でも徐々に施術者が増加しはじめ（現在約250名）、利用者も増えつつあるが、このボディワークに関するデータや研究内容はこれまで発表されていない。そこでこのボディワークが、ストレスの軽減にどのように関与するのかを、ストレス自己診断テストHopkins Symptom Checklist（以下HSCLと呼ぶ）を使用して検討し今後の指針にしたいと考えた。

## I. 対象と方法

### 1) 対象および期間：

エサレンORボディワークを受けたことのない人で、研究に同意し、平成19年3月1日から8月31日の期間、関西ボディワーク研究会（関西在住のエサレンORボディワークを中心に結成されたボディワーカーの会）のメンバーによる施術を受けたグループ（51人）を実験群とし、無作為に選出した受けていないグループ（34人）を対象群とした。（表1）。

表1 対象の背景

	実験群	対象群
人数	51人	34人
年齢(平均)	25歳～70歳(41±11)	19歳～68歳(44±12)
結婚の有無	既婚31人 未婚20人	既婚26人 未婚8人
性別	女47人 男4人	女28人 男6人
職業	管理職2 教員2 医療者2 サービス5 自営5 社員10 パート5 学生3 無職9 その他8	管理職1 医療者7 サービス1 自営5 社員5 パート10 学生2 無職1 その他2

### 2) データ収集の方法と手順：

実験群は、被験者にはエサレンORボディワークを受ける前と受けた後の2回（施術後3日以内）にそれぞれ、HSCLのアンケートを記入し、差出人の名前を書かずに郵送してもらった。郵送先は関西ボディワーク研究会の事務局で、記入者には、施術者に記入した内容は伝わらない旨を事前に知らせ、記入者の自由意志が損なわれないように配慮した。集められたデータは特定の日研究実行委員会の立ち会う厳正な管理のもとで開封され、その後、分析作業に入った。またボディワークを受けた自由記述の感想文も上記と同様に回収された。

対象群は、HSCLのアンケートを3日の間に2回記入してもらい、2回目のアンケートは1回目の記入日から1日以上3日以内とした。

### 3) 分析方法：

HSCLのアンケートから、心身症状、強迫症状、対人関係過敏症状、不安症状、抑うつ症状のそれぞれの合計点を算出し、実験群と対象群で比較検討した。Mann-WhitneyのU検定を用い、有意水準は1%（ $P < 0.01$ ）とした。

#### 4) エサレンORボディワークのプラクティショナーの属性

女性8人 平均年齢39歳 経験平均年数は、約3年であった。

ボディワークの施術の時間は80分前後とし、腹臥位および仰臥位を施術した。ボディワークに使用したオイルに、アロマの精油を混ぜた人は1人だった。

## II. 用語の定義

HSCLは54項目からなる、自己報告形式の症状調査票である(資料1)。この54の質問は外来患者によくみられる症状から作成され、症状は5つの局面に分けられる。

**心身症状：**体の機能に障害があるという感覚からくる苦痛。循環器系、消化器系、呼吸器系その他の自律神経系に関連した身体機能に関する訴え。頭痛、筋肉の痛みや不快感、その他の体に対する不安も含まれている。14項目

**強迫症状：**自分の意思に関係なく、ある考えにとらわれたり、行動を繰り返したりする強迫神経症に見られる症状に似通った訴えからなる。自分では止めることの出来ない思考、衝動、行動を絶え間なく経験する。その思考、衝動、行動は好ましくないものである。状況の把握に困っている行動も含まれる。9項目

**対人関係過敏症状：**対人関係において適切な行動がとれない、人と比較して劣っていると感じる。対人コミュニケーションにおいて自分を軽くみたり、窮屈に感じたり、不快に感じたりする。さらに対人関係において自意識過剰となって、悪いことを予測してしまう。10項目

**不安症状：**不安神経症の症状に関連した行動や状態である。落ち着きのなさ、神経質、緊張、心配が特徴であり、さらに震えなどの身体症状もみられる。対象の定まらない不安である浮遊性不安や、不安と緊張が極度に高まり自己コントロールできない状態となるパニック障害に関連した状態も含まれる。8項目

**抑うつ症状：**抑うつ神経症の症状を表している。引っ込み、興味の減退、意欲の低下、エネルギーの低下のサインとなる気分や感情である。希望のなさ、空虚さ、失意、落胆、悲しみ、不安、心配、自尊心の低下や、睡眠障害などが見られる。13項目

### Ⅲ. 結果

#### 1) 両群の5項目におけるアンケート前後の比較（表2）

両群における5項目の得点をアンケート前後で比較した。実験群において心身症状、強迫症状、対人関係過敏症状、不安症状、抑うつ症状の得点が、有意に減少した（有意水準1%）。

表2 両群の5項目におけるアンケートの得点の比較

	実験群		※	対象群	
	アンケート1回目	アンケート2回目		アンケート1回目	アンケート2回目
心身症状	26.2	21.3	※	23.7	22.4
強迫症状	20.7	17.1	※	16.8	16.7
対人関係過敏症	18.1	15.3	※	16.2	15.0
不安症状	14.5	11.6	※	13.0	12.0
抑うつ症状	23.5	19.5	※	22.1	21.1

※ P < 0.01

※

#### 2) 両群のアンケート前後における得点変化の比較（表3）

アンケート前後の得点の変化を両群で比較した。実験群では心身症状は4.9点、強迫症状は3.6点、対人関係過敏症状は2.8点、不安症状は2.9点、抑うつ症状は4点と対象群のそれぞれの得点より有意に減少した（有意水準1%）。

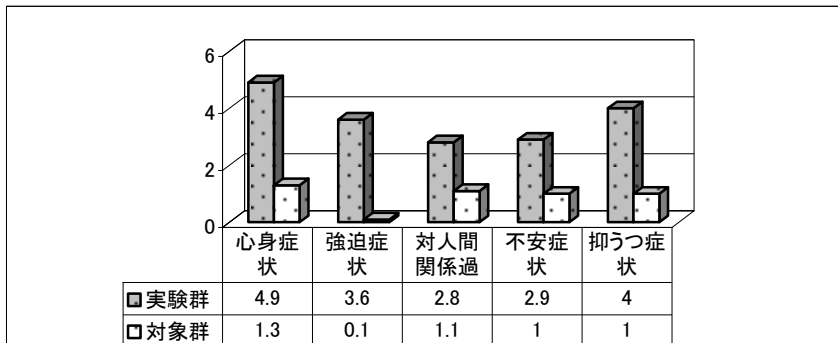


図1 アンケートの得点変化の比較

### 3) エサレンORボディワークを受けた自由記述による感想文

これらの実験群の人たちに、ボディワークを受けた際の感想を、自由記述してもらった。質問の項目は、セッションの最中に感じたこと、受け終わった後で感じたこと、プラクティショナーやエサレンORボディワークへの要望、の3つである。後日、HSCLのアンケート用紙とともに郵送してもらった結果、51名からの感想文が集められた。

セッションの最中に感じた感想文で、文章中に複数回あらわれた言葉は、「身体（15回）、気持ち（心地）よい（15回）、リラックス（11回）、心・感覚・眠る（各9回）、海（5回）、波（4回）、瞑想・開放（各3回）」などである。心と身体の両方に作用する、リラックス効果を表す言葉が、セッション中の感想として複数回あらわれた。

また、その他の特徴的な感想として、「解き放たれる」「自然体でいられる」といった開放感、「抱きしめられるような感覚」「再誕生」「自分があるがままに感じられた」「許される・肯定されるような」「自分が受け入れてもらえたことを感じた」といった受容感、「海の中」「子宮の中にいるような」といった、生命の原初的感覚、「光が見えた」「祝福を感じた」といった神秘体験的な表現や、あるいは、「触れられたことで涙がでてきて止まらなかった」といった、感情への影響にかかわる表現などもあった。また、「足から肩までのつながったマッサージは初めてなのでびっくりした」「自分の身体というものをより深く感じた」「触れられることから多様な感覚がもたらされるとは思わなかった」「身体と思考がばらばらなのに気がついた」「本来の身体の重さが感じられた」と、心身に対して意識が鮮明になっていくような記述が複数回見られた一方で、「意識が遠のいたり戻ってきたり…」「寝入りにはいるか入らないかのところをいったりきたり」「完全に寝てしまっていないが意識があるのかないのかわからない感じがしました」といった記述も数例あった。

セッション後の感想としては、「すっきりした（7回）、軽くなった（6回）、目覚めた・元気になった（各3回）・前向き・気力充実（各2回）」といった言葉が見られる一方、「だるい（14回）、疲れ（8回）、眠い（5回）、重くなる（4回）」といった言葉も見られた。しかし、後者の感想の中には、「地に足がつく、床に密着した感じ、足の裏を感じる」といった身体の重力の感覚を思わせる記述もあった。また、「細かいことが気にならなくなった」「思考だけがぐるぐる動いていたのを少し離してみることができた」や、「その後、感情が出てきた」「おさえこんでいた感情を吐き出すような夢を見た」「心と身体のバランスが元に戻った感じ」といった思考や感情に関する記述もいくつか見られた。

今後のエサレンORボディワークや、プラクティショナー（施術者）への要望については、「エサレンボディワークについてもっと説明をしてもらいたい、価格を安くしてほしい、男性のクライアントも受け入れてほしい（この調査以外の際は女性専用サロンとするプラクティショナーが多いため）、部分的にもう少し圧を強くしてほしい」といった要望が数箇所見られた。

## IV. 考察

### 1) HSCLの結果から考察されるエサレンORボディワークのストレス軽減効果

ストレスは熱さや冷たさ、化学的有害物質、微生物、身体的外傷、強い感情的反応など、「ストレス反応」を引き起こす可能性のある障害物として定義される。どのようにストレスに対処するかは、その人の健康レベルを決定する上で大きな意味を持つ。たいていの場合、ストレス反応は非常に軽く、本人も気づかぬうちに終わってしまう。しかし、ストレスがひどかったり、異常だったり、長く続いたりすると、人はストレス反応に太刀打ちできなくなり、身体の

事実上すべての部分に害を与えることになる。<sup>1)</sup>

今回私達は、エサレンORボディワークが、ストレスの症状を軽減させる効果があるのではないかと考え、H S C Lの5項目の得点を、ボディワークの前後で比較した。

実験群において心身症状、強迫症状、対人関係過敏症状、不安症状、抑うつ症状の得点が、ボディワークを受けた後に、対象群よりも有意に減少した。

エサレンボディワークは、植物性オイルを用い、施術者と受け手の皮膚の接触をなめらかにし、さらに頭頂から足の爪先まで全身をふれることが、大きな特徴としてある。

皮膚は発生学的には、脳や中枢神経系と同じく外胚葉から形成され、その広い面積で外界からの刺激を知覚される。また、皮膚に分布している感覚受容器からの刺激は、脊髄から間脳を経て大脳皮質に至り認知される一方で、大脳辺縁系、視床、視床下部、脳下垂体へと伝わっていく。精神神経免疫学の発展によって、これらは情動や自律神経系、免疫系、内分泌系に影響を与えることがわかってきた。<sup>2)</sup> 触覚とは、広い意味での共感と反感に関する情報であり、それが心地よいか、嫌いか、好きか、接触していいか、距離を置きたいか、といった、主に感情的な反応を引き起こすことがある、ともいわれている。<sup>3)</sup>

したがって、全身の皮膚にボディワークを通して接触したことが、血液循環の改善や筋肉の緊張の緩和はもちろんのこと、自律神経や情動、感情にも影響を与え、心拍数の減少、血圧の低下、呼吸数などの減少といった高いリラクゼーション反応を生み出し、ストレスの軽減につながったと考えられる。

また、強迫症状や不安症状、抑うつ症状を含む、H S C Lの5項目すべてにおいて、ストレスの軽減が見られることは、エサレンORボディワークが身体と心の両面において働きかけているといえる。このような身体的なリラクゼーションを得ることは、感覚や感情の感性を高めることが可能となり、人間本来のバランスを取り戻していく手助けになるのではないかと考える。

## 2) 自由記述の感想文から考察されるエサレンORボディワークの特質

グラバア俊子氏は、その著書「新ボディワークのすすめ」で、エサレンボディワークを、次のように紹介されている。

「エサレンORボディワークは、アメリカのカリフォルニアにあるエサレン研究所（資料②）で、その設立当初から研究されつづけ、エサレンで育成された様々なボディワークやボディワーカー達の手によって熟成され、今も進化発展を続けているボディワークフォームです。全身のオイルマッサージとして、そのタッチの質と独特のロングストローク、個々のプラクティショナーの個性を限りなく活かしていく、non-invasive approachの哲学をもったワークです。“クライアントの心だけが決めることができる”プラクティショナーはガイドとして、クライアントの今ここに、共にある存在です」。<sup>3)</sup>

ここにある non-invasive approach、すなわち、非侵入（非侵襲）的アプローチは、エサレンORボディワークにおいて、きわめて重要なコンセプトであり、認定プラクティショナー（施術者）はトレーニング中、そのことを様々な形で学んでいく。それは、相手のあるがままを認める姿勢、安全で安心できる環境づくり、距離に対して意識的であること、呼吸と共鳴することなどであるが、こうしたことを実践するために、プラクティショナーは、自分自身の心と身体のあり方に対してより意識的であることが求められる。自身の呼吸とつながり、気づきをうながし、「今、ここ」でいるために、非常にゆっくりとしたテンポで施術をおこなう。

「結果」の項で述べたように、エサレンORボディワークを受けた人たちの感想は、それぞれの感覚や状態に従って、多様に叙述されている。まさに、それは“クライアントの心だけが決めることができる”、のであり、プラクティショナーは、「今、ここ」に共にいて、見守るものとして存在する。現代人の生活は、日々忙しく、常に様々な関係性の中で抑圧を受け、過剰な情報を与えられている。こうしたエサレンボディワークにおける非侵襲的アプローチは、受け手に安心感とスペースをもたらし、個々人の内的世界との、意識的・無意識的な対話の扉を開くことで、内側に深いリラクゼーションをもたらしと考えられる。

さて、これらの多様な表現の中に、やはり心地よいリラクセスを連想する表現は、感想文に数多く見られた。その中で、「波打ち際に横たわっている」「海面に浮かんでいる感じ」「音のない滝の中…」といった、海や水を連想させる表現が多いことに注目したい。実際、このボディワークの生まれたカリフォルニアのエサレン研究所は太平洋岸沿いにあり、その敷地内では常に、寄せては返す波の音が聞こえている。そこで長年育まれてきたワークであるゆえ、本来、このボディワークは波のリズム、海のエッセンスといった特質を強く有す。それは波のリズムのロングストロークや、身体への揺らし、あるいは呼吸などによって表現されている。そうした特質が、プラクティショナーのタッチによって受け手の心身に伝わっていると考えられるのだが、同時に、相乗的に、受け手の身体に流れる血液や体液といった、内側の「水」の感覚がより一層目覚め豊かになり、「海や川」というイメージにつながるとも考えられる。いずれにしても、「波のような」「海の中」といった、水の「ゆらぎ」感が、このボディワークの心地よいリラクゼーション効果に影響しているとも考えられる。この「ゆらぎ」については、今後の研究課題の一つとして考えたい。

また、身体接触には、働きかける主体としての相（能動の相）と、働きかけられる対象としての相（受動の相）という二重の相がある。このことを、身体を軸に哲学的な考察をしたフランスの哲学者メルロ・ポンティは「二重感覚」とよんだ。彼は「触れる」という行為は（相手に触れるにしても自分に触れるにしても）同時に「触れられる」ことになるのであり、これらが交互に交代するような曖昧な感覚をもたらすと述べている。この特質から、自他の融合感覚が生まれることとなる。対象と隔てる自他の境界感覚が一時的に解除されるのだ。<sup>4)</sup>

エサレンORボディワークでは、そのトレーニングで、全身をゆったりと、隅々まで、大きく包み込むように「触れる」ことを学ぶ。受け手は、皮膚の広範囲において「触れられる」ことを体験するが、この際に上述のような「自他の境界感覚の一時的な解除」が起こることがあると考えられる。感想文中に見られる「キラキラ太陽から宇宙へと解き放たれるような感じ」「いろいろな光が見えた」「祝福のエネルギーをあび、幸せな気持ちになりました」「愛を感じて癒されている自分」といった、ある種の至福感を表す記述の背景に、エサレンORボディワークに上述の現象が起きていたとも考えられる。また、「最初背面をマッサージしてもらっている時は、涙が出てとまらなかった。小さな頃の不安、お父さん、お母さん、戻ってきてと、頭の中で叫んでいた…」という強い感情解放を表す表現には、成育歴における分離感の再浮上が起きていたとも考えられる。

しかし、このような効果を健全に生かすためには、プラクティショナーは受け手との繊細な共鳴を心がけるとともに、自他の境界線（boundary）や距離感を適切に設定することも必要とされ、トレーニング中にそうしたことも体験的に学ぶこととなる。

セッション後の感想については、＜結果＞で前述したように、「目覚めた感じ」「すっきりした」「軽くなる」「元気がでる」といった感想と同頻度、「疲れや、だるさが出た。重くなる」といった感想も見られ、こうしたセッション後のあり方も、個々人の感性や状態によって様々であった。後者の「だるさ、疲れ、重さ」という感想については、代謝作用が促進されたり、あるいは、日常、気がつかないままにいた心身の疲れが浮上したり、自らの身体の重力の重みに

気づくなど、術後に、あらたな心身への気づきと癒しのプロセスが起きていたとも考えられる。これらは、あるがまま、必要なことが必然に起きていく、人間の自然治癒力の一環ともうかがえる。

これについては、セッション後のプロセスを見守る新しいケアの方法や、連続セッションのあり方を模索することで、さらに一層、このボディワークの効果を深めることができるといえよう。そのためには、心理カウンセラーや、他の専門家との関係・サポート体制も、今後の課題の一つとして、研究を進めていく必要があると思われた。

## V. 結論

今回HSCLのアンケートを使用して、ボディワークを実施した群と、実施していない群で、心身症状、強迫症状、対人関係過敏症状、不安症状、抑うつ症状のそれぞれの合計点を算出し、比較検討した。結果、ストレス反応のある人にエサレンORボディワークを施術することは、「リラクゼーション反応」を引き出し、ストレスの軽減につながったと考えられる。

今回は受け手側の反応について考察したが、セッションはプラクティショナーと受け手の相互による作用もあると考えられる。今後は、施術中のクライアントの副交感神経などのデータを集め、またプラクティショナーは、どのような意識や意図をもって施術しているのか、などについても研究の幅を広げていく必要が感じられた。こうした、「触れる」側、「触れられる」側の、相互のフィードバックについて研究する過程で、エサレンORボディワークの特徴をさらに分析し、そのストレス軽減、リラクゼーション効果についての考察を一層深めていきたい。

### <引用参考文献>

- 1) ジョゼフ・E・ピゾルノ・Jr：自然療法 I，産調出版，2004
- 2) 津田昌樹：絵で見る指圧・マッサージ、JNNスペシャル、1955
- 3) グラバア俊子：新・ボディワークのすすめ，創元社，2000
- 4) 山口創：愛撫・人の心に触れる力，日本放送出版協会，2006

### <セッション提供協力 エサレンORボディワーク 認定プラクティショナー>

芦名由美、大石美香、奥田晃子、こやごれーこ、  
柴田由紀、角田祐美子、西岡みつこ、与田智水、



## 資料② 『エサレン研究所』について

1960年、カリフォルニアで、イギリス人の作家オルダス・ハックスレーが「人間の潜在的可能性」についての講演をおこなった。それを聴いて感銘を受けたリチャード・プライスは、スタンフォード大学時代の友人マイケル・マーフィーとともに、潜在能力開発運動をおこなうためのコミュニティ・センターを設立することを志した。

そして、1962年、マーフィーの家族の所有地であった、カリフォルニアのビッグサーの温泉地に、滞在型のセンターを立ち上げ、かつてその地に暮らしていたネイティブアメリカンの部族の名前をとって「エサレン研究所」と名づけた。そこは、太平洋を臨む地の、波の音の響く、温泉の湧き出る、自然の豊かな、風光明媚な土地であった。

以来、心とからだ、スピリットを総合的に探求するセンターとして、エサレン研究所は、全米でも広く信頼を集め、多くの哲学者や文学者、心理療法家、身体技法研究家、アーティストがここに集い、交流し、様々な実験的な試みをおこなってきた。

初期では、たとえば、ゲシュタルト心理療法の創始者、フリッツ・パールズが、また、ロルフ式身体統合法(ロルフィング)のアイダ・ロルフが、そして、センサリー・アウェアネスのシャーロット・セルバーがいた。また、その後、身体技法の分野では、フェルデンクライス・メソッドのモーシェ・フェルデンクライス、トレガー・アプローチのミルトン・トレガー博士がここに訪れて、ワークショップを展開した。

現在でも年間を通じて、常時、複数のワークショップが、このエサレン研究所でおこなわれている。設立以来ずっと、そこに訪れる大勢の人々が、太平洋岸沿いに位置する、この美しいビッグサーの地に足を運び、ワークショップのクラスで、食堂で、温泉で、セッションルームで、語り、そして、交流を重ねてきた。

エサレンORボディワークは、このエサレン研究所の土地と歴史に育まれながら、様々なメソッドを学んだボディワーカー達が、注意深く実践を重ねながら、全身オイルトリートメントとしてまとめあげてきたものである。

エサレンORボディワークを行うには、150時間の資格認定コースを受講することが義務付けられていて、2007年現在で、日本国内にも、約250名(推定)の認定プラクティショナーが生まれている。

<文責・連絡先>

(ご意見ご要望があれば、ご連絡ください)

〒552-0014 大阪市港区八幡市1-11-1

イーストウエスト対話センター内

関西ボディワーク研究会 エサレンORボディワーク部会 研究実行委員会

古家後(中川) 玲子、寺前光子、与田智水、矢野貴代、他

E-mail [info@touchcaresupport.com](mailto:info@touchcaresupport.com)

\*現在、この資料はNPO法人タッチケア支援センターで管理しております。

Copyright©2007 Kansai body work study group (禁無断転載)

「愛とともにふれあう時、私たちは自分を越えた大きな存在にふれています。  
私たちが本当に完全なのは、その存在にふれた時だけです」

“ The power of Touch ”  
by Phyllis K Davis