

ホリスティックなフェミニスト教育のために

—自由の実践としてのヨガ—

Toward holistic feminist pedagogy
—Yoga as the practice of freedom—

石川 千暁¹

¹大妻女子大学文学部

Chiaki Ishikawa¹

¹Faculty of Language and Literature, Otsuma Women's University

12 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-8357 Japan

キーワード：ベル・フックス，フェミニスト教育，ヨガ，エリザベス・ギルバート

Key words: bell hooks, Feminist pedagogy, Yoga, Elizabeth Gilbert

抄録

本稿は、学生の心身の双方に働きかけるようなフェミニスト教育の実践と理論構築を行うための予備的調査として、女子大学でのヨガ講座の開催とインドへの出張を行ったことを報告するものである。

1. はじめに

著名な米国のフェミニスト理論家ベル・フックス (bell hooks) は、1994年に発表された『とびこえよ、その罫を—自由の実践としてのフェミニズム教育』(*Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom*)^[1]において、たんなる知識の伝達にとどまらない、ホリスティックな教育の重要性を説いている。学生と教師とがともに心身の良きありようを模索し、感情を軽視する風潮の中にあっても深く人間性に根ざしつづけるような教育こそがラディカルな解放の可能性を持つのだというフックスの議論は、教育者のみならず多くの活動家にも影響を与えてきた。

本研究はこのようなフックスのフェミニスト教育理論にもとづき、学生の心身双方に働きかけるような教育の実践と理論の構築を行うことを目的としている。研究初年度である2019年度には、ヨガの哲学および実践を女子大学での教育に取り入れるための予備的調査として、学内でのヨガ講座の開催およびインドへの出張を行った。

2. ヨガ講座

2019年度秋学期に学内でヨガ講座を開催した。

指導は外部講師に委託し、70分間のレッスンを計5回行った。報告者のゼミに所属する学生および報告者の担当科目「米文学(現代)」の履修生から参加者を募り、計15名の学生が参加した。各レッスンは、アーサナと呼ばれるポーズの練習だけでなく、呼吸法や瞑想、座学も取り入れた包括的なものであった。

座学では、ヨガは単なる運動ではなく、「身体を通して精神にアクセスする」実践なのだという考え方が明確に示された。ヨガとは「自分を知ること」であると講師の先生がおっしゃっていたのが印象的であった。結果として、「睡眠の質が上がった」「思いもよらない部分が筋肉痛になった」等の身体的な感想だけでなく、身体を通して知ることのできた精神状態についての感想も多く聞かれた。以下に、講座を通して得た「気づき」に関する学生の声の一部を紹介する。

・ヨガを数回行って、呼吸が深くできていないことに気が付きました。意識しても呼吸が上手くできていないということは意識していない時、私はどんな呼吸をしているのだろうと考えるようになりました。ストレスを感じた時など教わったこ

とをやってみました。すると実践前より呼吸がしやすくなったような気がして、ストレスでイライラしても落ち着けるようになりました。

・私は日頃ストレスを感じていたということに改めて気づきました。就活を通じて息苦しさを感じていたけれど、感情を抑えつけて感じないようにしていた自分がいたことに気づきました。

・瞑想をした時、目をつぶることで外側の環境から遮断され、自分が抱えていたストレスに気が付きました。仲が良いはずの友人に実は気を遣っていることや就職活動による焦りなどがはっきり見えてきました。

・ヨガをやっている時は夢中で、徐々に立っている足が震え始めて、もう休みたいと思います。けれど、終わってみると体は疲れているけれど、心は穏やかで怖いものなしの状態であることに気づきました。私は今のままで大丈夫なんだ、と思え、余計な考えが浮かばないのを感じます。満たされている感覚です。

このように、知らなかった自分の一面に気づき、ヨガの解放的効果を実感したという声が多数寄せられた一方で、学生たちの身体的・精神的疲れが見られる場面もあり、より長期的な経過を観察するためには、継続的な開催が望ましいと思われた。

3. インド出張

2019年12月下旬から翌年1月初旬にかけてインド出張を行い、ラジャスタン州のアシュラム Shri Jasnath Asan Panchla Siddha で開催されたウトゥサヴァ・マー (Utsava Maa) に参加した。ウトゥサヴァ・マーはフェミニズム、エコロジー、スピリチュアリティ等をテーマとする女性のためのフェスティバルであり、参加の主な目的は作家エリザベス・ギルバート (Elizabeth Gilbert) によるワークショップに出席することであった。ギルバートが2006年に発表し世界的ベストセラーとなった回想録『食べて、祈って、恋をして』(Eat, Pray, Love—One Woman's Search for Everything across Italy, India, Indonesia)^[2]には、ヨガの実践を通して著者自身が大きな変化を遂げる姿が描かれており、ヨガが女性をエンパワーするという発想のきっかけとなった、本研究にとってきわめて重要な一冊である。

女性がいかにしてクリエイティブに生きるかをテーマとしたギルバートのワークショップでは、何かを改善しようとするのではなく、あるがままの自分を肯定することの重要性が強調されていた。そのためには、まず自分の中にある恐怖を認識しなければならない。怖いと思う気持ちが人格を持っているとしたら、自分にどんなことを言うてくるだろうか？ワークショップの参加者は、自分の中に混在する感情がそれぞれ伝えようとしていることを自分宛の手紙として書き出し、共有し合った。

ヨガという語で総称される様々な実践の目的が、自分を知ることを通して自由になることであるとすれば、ギルバートのワークショップはいわば「書くヨガ」の実践であった。なお、滞在中にはギルバート本人と個人的に意見交換をする機会もあり、研究・教育に関する貴重な助言を得ることができた。ワークショップの内容をぜひ学生と共有してほしいとのことであったため、その後の授業で積極的に活用している。

4. おわりに

本稿ではヨガ講座の開催とインドへの調査出張の概要を記述した。双方のアプローチにより、ヨガは精神的・身体的気づきを通して自己を解放し、自由になろうとする実践であるという理解を深めることができた。今後はより具体的にジェンダー規範からの解放を目標とし、ヨガを含むスピリチュアルな実践がフェミニズムの思想や運動と交差する可能性を探っていきたい。

付記

本研究「心身のウェルネスを重視した女子教育論の構築」は大妻女子大学女子大学戦略的個人研究費(学長要請課題 課題番号 S1901)の助成を受けたものである。ヨガ講師マニーシュ・カルラ氏および参加学生の皆さんに感謝申し上げます。

参考文献

- [1] hooks, bell. *Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom*. Routledge, 1994.
- [2] Gilbert, Elizabeth. *Eat, Pray, Love—One Woman's Search for Everything across Italy, India, Indonesia*. Riverhead, 2006.

(受付日: 2020年8月4日, 受理日: 2020年8月25日)

石川 千暁 (いしかわ ちあき)

現職：大妻女子大学文学部英語英文学科専任講師

オハイオ州立大学英文科 Ph.D.課程修了。専門はアフリカ系アメリカ文学およびジェンダー、セクシュアリティ研究。主な業績：「からだであるあなたを愛しなさい、と彼女は言った—トニ・モリスンにおける内的自由の可能性」『ユリイカ』51号, 2019年, p.174-184.