

談話室

カラダへのまなざしを育む

—絵本『まねまねヨーガ』ができること—

伊藤華野

「まねまねヨーガ」ってなに

「じぶんさへんが、何ていつてるのかな？
どへんなかんじがするのかな♪」

筆者がこどもたちと行う「まねまねヨーガ」でいつも投げかけている言葉です。もちろん、こうした投げかけで、こどもたちの一人ひとりのカラダの細胞が急に言葉をしゃべりはじめたりしたら、それは大変なカオスでしょう。想像するだけでも「おおごと」です。

けれども、実は「おおごと」になるほどに、自分のカラダは、何かを表出しています。暑い、寒い、お腹空いた、頭が痛い、などのピンチを訴える時だけではなく、心地よい温度、適度な満腹、鼻がすっきりしているなどと平穏無事な時であったとしても、ただ、次に次にと忙しい日々の生活の中にいる私たちには自分のカラダから来る情報に耳を澄ませる暇（いとま）がありません。

カラダのカンカクやカンカクから生じるカンジョウは、私たちがカンガエた挙句に出すことになる「意見」や「行動」に、果たして影響しないものでしょうか。いつもは無視したり、押し込めたりしていた「カンカク」や「カンジョウ」が、思わぬ拍子に飛び出してきて、大事なこころで「困った!!」という体験はきつとどなたにもあるはずです。

大切な「わたし」を生きるために、本当の自分の「意見」を知り「行動」をとるためには、カンカクやカンジョウが備わるカラダとのやりとりが重要になります。

いつもはなかなか向けるのが難しいカラ

ダへのまなざし、これを育ててくれるのが「まねまねヨーガ」なのです。

絵本『まねまねヨーガ』

「まねまねヨーガ」は広義では模倣ヨーガ全般のことを、狭義では伊藤華野（2007）『おねんねまあえにまねまねヨーガ：子どもとおとなのキレイな姿勢をつくる絵本』（京都通信社、以後『まねまねヨーガ』と示す）で行うこどもヨーガのことをいいます。呼吸のしやすいカラダをつくり、質のいい眠りにつける楽しいヨーガのプログラムを提供したいと、15年の臨床を重ねて生み出しました（絵は松尾有輝子さんに依頼）。

今から30年以上も前に着想したものなので、当時ヨーガ人口を占めていたシルバー層が、愛するお孫さんにプレゼントしやすいようにと、正方形で黄色、赤文字、「なんだろう」と思わせる装丁にしました。

表紙を開くと「まねまねだあれ」とこどもがポーズをとる絵が、次の頁にはポーズとして命名された動物や事象が、こどもが身近に想像できるよう描かれ、塗り絵ができるようになっています。そして次章ではこれらのポーズをとるための手順や効果が、おとなや思春期以後の子どものニーズにあわせて記されています。更に次章では大事な感覚器官を刺激する方法、0歳からの触れ合い遊びとその効果が紹介されていて、つまるところこの絵本は、赤ちゃんからお年寄り迄の人々につかっていただけるようにできているのです。

5千年の歴史をもつインドのヨーガは「yuj（ユジュ）つなぐ」を語源とした世界の古典です。せっかく日本人が親しむヨーガなので、日本のわらべ唄調での進め方を紹介したり、ポーズ名に6カ国語（英語、独語、仏語、中国語、韓国語、ヘブライ語）を散りばめたりしてみました。本来ヨーガは世界中のどの民族、どの年齢層にも有益なはずですが、ゆりかごから墓場まで、世代

を越え世界を越えて、『まねまねヨーガ』で楽しくつながって頂ける事を願っています。

絵本『まねまねヨーガ』を活用して

出産前や出産後のご家庭からは足指まわしをしてむくみをとりました、食欲調整に耳の体操をつかいました、赤ちゃんが絵本をかんでます(笑)、こどもを御膝にのせて「まねまねだあれ」と絵本をめくると指をさし一緒に声をだしてくれます、色をぬって楽しんでいます、おばあちゃんにポーズを見せようと張り切ってます、上の子が下の子にやってくれて助かっています等の報告を受けています。

色々な施設や学校の支援者や教師、看護師や助産師さんからはこどもと一緒にやって自分も元気になれる、との声をききます。放課後等デイサービスでは感覚統合の遊びとして、子育て支援や幼児や学童では、触れ合い、模倣、探究的な「まねまねヨーガ」として、中高の生徒には、ロコモ対策に加えストレスケアの一環として、福祉や医療ではトラウマケアとして使われています。体調不良で欠席や遅刻に悩んでいる大学生に絵本を貸出し実践してもらおうと、大抵身心の状況が良くなっています。また、「まねまねヨーガ」の技術を学んだゼミ生が地域の園や公民館での乳幼児と親に、あるいは放課後児童健全育成事業の小学生の集まりで行ったなどや、出勤が辛くなっているOLが楽に行けるようになった、ひきこもっていた男性から爽快感の実感を得たなどの報告を頂きました。

カラダに耳を澄ましましょうと言われても、はじめはピンと来ず、誰でもスルーをしてしまうものです。けれども何度も『まねまねヨーガ』で遊んでいると、カラダに生じるカンカクやカンジョウについて「ありのままに観る」というまなざしを向けられるようになります。同じ型の繰り返しののですが、その都度生じるカンカクやカンジョウは毎回新しいものです。「今と共にい

る」こころのモードをつくること、マインドフルネスが徐々に上手になっていきます。

このようなことから、ある少年院ではこの絵本を採用してくれています。少年たちは再犯予防に施されるマインドフルネスを『まねまねヨーガ』で修習、体得するのです。

最後に、小さなこどもたちが、おとなたちに『まねまねヨーガ』を誘導した、前代未聞の光景動画の1シーンをご紹介します。国連は「世界中の1人1人が自身の体と心を見直す日」国際ヨガDAYを採択(2014)したのですが、以後、本邦関西では大阪(大阪城公園)、京都(平安神宮)、神戸(ポートタワー)、奈良(平城京跡)、和歌山(金剛峯寺)、滋賀(延暦寺)、三重を会場として1000人ヨーガの集いを開催してきました。なんと三重の伊勢・五十鈴川のほとりでは、幼児がわらべ唄で「まねまねヨーガ」をおとなに誘導するなど(QRコード50分経過頃から)驚きの展開になりました。

近年『まねまねヨーガ』ができるCDやDVDも生まれ、YouTube動画や支援に使用したい方へのまねまねヨーガ・サポーター養成講座も開催されています。ご関心のある方は「まねまねヨーガ」「こどもヨーガ」で是非ネット検索してみてください。この絵本が皆さまのお役に立ちますことを祈念しております。

国際ヨガDAY関西 まねまねヨーガ



図1 国際ヨーガディ in 関西 2023 (QRコード50分頃)

<https://www.youtube.com/watch?v=aBbBNFqoZXM>

(いとう・かの：龍谷大学非常勤講師、臨床心理士、(一社)こどもカルチャー Education.JPN)



SPECIAL FEATURE :

***The Offshore Wind Farm in Pursuit
of Sustainable Development***

The Offshore Wind Farm in Pursuit of Sustainable Development

- 02 Introduction KUSAJIMA Shinichi
03 Glossary KUSAJIMA Shinichi
04 Sustainable Development of Offshore Wind Farm:
 Problems in Japan's Wind Power Generation and Global Trends KUSAJIMA Shinichi
11 Review of the Health Effects of Wind Turbine Noise on Residents:
 Evaluation of Impacts Based on Scientific Knowledge TAGUSARI Junta
17 The Impact of Offshore Wind Farms on Birds and the Application of Sensitivities Maps
 as a Collision Mitigation Measure URA Tatsuya
23 Technical Issues in Wind Turbine Design SUZUKI Takeyasu
29 Wind Farm and Public Participation in Japan: From the Perspective of the Aarhus Convention
 KITAKA Masami
32 Challenges of Coexistence between Offshore Wind Power and Fisheries HASE Shigeto
36 The Importance of Long-term and Broad-scale Perspectives in the Impact Assessment
 of Offshore Wind Power on Birds KAZAMA Kentaro
38 Association of Wind Turbine Noise with Sleep and Subjective Symptoms:
 An Epidemiologic Survey among Population KAGEYAMA Takayuki
41 Offshore Windfarm and Marine Spatial Planning Can Pioneer City Design Covering Sea Areas
 WAKITA Kazumi

BOOK REVIEW

- 43 *'History of Social Development (New Edition)'* Written by YAMADA Takao Reviewed by GOTO Masatoshi

ESSAY

- 44 To Cultivate the Mind's Eye on the Body: What the Picture Book "Mane-mane Yoga" Can Do ITO Kano
46 Issues with the Project to Deal with Unpaid Medical Expenses of Foreigners in Gunma Prefecture:
 Focusing on Medical Consultations for Provisionally Released Persons AOKI Takeo

PAPER

- 48 Current Status and Challenges of Comprehensive Sexuality Education:
 Reconsidering Rights-based Approaches from Comprehensive Sexuality Education USHITORA Kaori

TOPIC

- 55 Dynamaforce Generator as a Teaching Material for Thermodynamics NAGANO Yatsuhisa
57 New Hypothesis for the Hermann Grid Illusion NISHIYAMA Yutaka

INFORMATION

- 61 Activities of the Japan Scientists' Association Edited by the office

ISBN978-4-911209-52-3
C0336 ¥727E



9784911209523

Edited and Published by
the Japan Scientists' Association (JSA)
Takasakiya Bldg., 5F, 1-1-17, Mukogaoaka, Bunkyo-ku, Tokyo, 113-0023 Japan
Tel: +81-3-5615-9032 Fax: +81-3-5844-6613
URL: <https://www.jsa.gr.jp/>
Distributed by Metropolitan Press Publishing Co.
2-4-15 Higashisakashita, Itabashi-ku, Tokyo, 174-0042 Japan

定価: 800 円 (本体 727 円 + 税 10%)

メトロポリタンプレス



1920336007278

カラダへのまなざしを育む
—絵本『まねまねヨーガ』ができること—

伊藤華野

〈『日本の科学者』2025年11月号より抜粋〉