

---

## 異文化コミュニケーション論からホリスティック・コミュニケーション論へ

岩田好司 久留米大学

From Intercultural Communication to Holistic Communication

IWATA Yoshinori

---

### はじめに

異文化コミュニケーション論 (Intercultural Communication<sup>1</sup>) は、「外国人との効果的なコミュニケーション」という領域をコアとしながらも、差異と多様性に対する対処法の研究に領域を拡大しつつある。今までは軽微な誤解や摩擦の解消に心を砕いてきたが、領域の拡大にともない、より大きな問題に直面せざるを得なくなっている。たとえば人口問題、環境問題、飢餓、貧困、紛争、戦争、偏見、差別その他地球規模で人類が直面している問題である。

これらの問題の背後には文化とコミュニケーションの問題が関係しており、異文化コミュニケーション論でのアプローチが可能だ。そして、実際にアプローチしていくことがこれからの課題でもある。

では、このように広範で困難な問題に、具体的には、どのように対処していくか。

一つの可能性として「あらゆるものがつながりあっている」というホリスティックな展望に基づくアプローチが非常に有望なように思える。認知レベルでは分断されている要素間の深いつながりや相互作用 (コミュニケーション) が見えてくるからであ

る。

ホリスティックな展望を持ったコミュニケーション論ということで、それをホリスティック・コミュニケーション論と名付け<sup>2</sup>、「つながり」(interconnectedness)をコミュニケーション (相互作用) の観点からとらえる教育・研究の領域と定義したい。その基盤となる関連領域としては 1) (異文化) コミュニケーション論 2) 深層心理学 (ユング心理学、プロセス志向心理学、臨床教育学など) 3) スピリチュアル・トレーニング<sup>3</sup> (マインドフルネス、禅、瞑想など) を想定する。

小論では、まず、異文化コミュニケーション論の動向を検討したうえで、ホリスティック・コミュニケーション論の概要を提示したい。次に、上記3領域のうちのスピリチュアル・トレーニング、特にティク・ナット・ハンの実践に焦点をあてる。最後に、ホリスティック・コミュニケーションの教育実践プログラムを紹介する。

## 1 異文化コミュニケーション論の動向

異文化コミュニケーション論はコミュニケーション論をベースとしつつも、非常に学際的な領域として発展してきた。文化人類学、社会学、心理学、社会心理学等の研究者がそれぞれの分野から、異文化間のコミュニケーション現象に取り組んでいる。

ここでは、その歩みをたどり、これからの課題を素描してみる。

### 1.1 異文化コミュニケーション論の歩み

周知のように異文化コミュニケーション論は文化的背景の異なる人と人との相互作用に関する教育研究である。歴史的には、第2次大戦後のアメリカに端を発し、軍事、国際協力、ビジネス、留学等を目的として海外渡航するアメリカ人の適応支援を目指して発展した。海外渡航者支援は今日でも主要な領域であるが、1960年代の公民権運動やその後の移民や留学生の増加に伴って、国内問題にも目を向けるようになった。外国に渡航する人々ばかりでなく、外国からやってきた人々とのコミュニケーションも研究対象とするようになったわけである。すると「文化」をもっと広い意味にとらえてもいいのではないかという動きが起こってくる。つまり、国籍や言語など抽象度の高いグループを文化集団の単位にとらえ、そうした集団間のコミュニケーションを扱っていたわけだが、そこから得られた知見を、他のグループ間コミュニケーションに転用していく動きが現れたわけである。この場合の「文化」集団とは、国籍などを同じくする集団ばかりでなく、ジェンダー、

年齢、健康、教育、経済状態など、従来は社会的カテゴリーと考えられていた特性である。それを「文化」ととらえ、異文化コミュニケーション論の枠組みで扱っていくのである<sup>4</sup>

すでにグディカンストは「異文化コミュニケーション論は集団間コミュニケーションの一つの形態である」（グディカンスト1993:5）ととらえ、両者を同じように考えていくことを提案していた。さまざまな文化的背景を異にする「ストレンジャー」とのコミュニケーションプロセスは、外国人とのコミュニケーションプロセスと同様の変数を持ち、それゆえ同様のアプローチをしていくことができる。たとえば、ステレオタイプ一つをとってみても、それが、外国人ばかりでなく、様々な集団を対象としており、ステレオタイプへの対処法が、一般的対人コミュニケーショントレーニングにおいても有効であることは理解しやすいであろう。

グディカンスト同様、ベネットも「文化」を国文化に限定せず、同じアイデンティティを共有するグループに固有の文化を認める。そして集団内の社会、経済その他の多様性に「文化的多様性」というフレームワークを与え、異文化教育によって培われた知見を援用していく（Bennett & Bennett 2004）。例えば多様性トレーニング<sup>5</sup>としてジェンダー問題を取り上げる際、社会学的アプローチを取り入れることはもちろん重要であるが、ジェンダーの問題を、価値観、行動などのパターンの相違、すなわち文化的差異の問題としてとらえ、外国文化への適応トレーニングを援用するのである<sup>6</sup>。

同様に、年齢の差、健康状態の差、能力

の差、教育程度の差、その他の差異にもアプローチできる。つまり、異文化トレーニングは人種や民族の差異にとどまらず、あらゆる差異を乗り越えてコミュニケーションをするための多様性トレーニングの分野に、統合的な枠組みを提供しつつあるのである。小講義、シミュレーション、ロールプレイ、クリティカル・インシデント<sup>7</sup>など様々な訓練のノウハウが蓄積されており、それらを通じて自らの文化的制約、すなわち信念や価値観や行動のパターンに気づき、それとは異なる文化パターンとの調整を図れるようになる。

以上のように海外渡航者支援に始まった異文化コミュニケーション論は留学生、移住者への適応支援をへて、米国内における広義の文化的多様性に目を向けるようになった。

実際にはこの傾向は、1980年代に現れてきた。その背景には企業にますます多くの女性、有色人種、移民が進出し、性差別、人種差別、その他グループ間の軋轢に立ちむかわなければ職場が機能しなくなってきたという事情がある。企業内で職場研修に関わっていた異文化トレーナーも、国際ビジネストレーニングをメインとしつつも、こうした国内の文化摩擦を積極的に扱い始めたのである。その後90年代に入り<sup>8</sup>、ベルリンの壁の崩壊、そしてグローバル化が加速するにつれて、文化的多様性に対処する能力は米国内にとどまらず、日本も含め、まさに地球規模で必要とされている。

## 1.2 これからの課題

以上のように異文化コミュニケーション論は、「外国人との効果的なコミュニケーシ

ョン」という領域をコアとしながらも、差異と多様性に対する対処法の研究に領域を拡大しつつある。今までは軽微な誤解や摩擦の解消に心を砕いてきたが、領域の拡大にともない、より大きな問題に直面せざるを得なくなっている。国内、国外を問わず、そして、おそらくは私たちの内部や外部を問わず、世界は多様であって、摩擦や葛藤に満ちているからだ。たとえば人口問題、環境問題、飢餓、貧困、紛争、戦争、偏見、差別その他地球規模で人類が直面している問題である。

これらの問題の背後には文化とコミュニケーションの問題が関係しており、異文化コミュニケーション論でのアプローチが可能だ。そして、実際にアプローチしていくことがこれからの課題でもある。

また、今までは人と人とのコミュニケーション研究に限定されていたが、エコロジーを意識した自然環境とのコミュニケーションや、人と「超自然的存在」とのスピリチュアルなコミュニケーションなどに関する研究<sup>9</sup>も、一般コミュニケーション論を含めた全般的なコミュニケーション研究に必要となっている。

では、このように広範で複雑に絡み合った問題に、どのように対処していくか。

一つの可能性として、ホリスティックな展望に基づくアプローチが非常に有望なように思える。自我意識を越え、無意識やスピリチュアリティにアクセスすることによって、意識レベルでは分断されている諸要素間の相互作用（コミュニケーション）が見えてくるからである。

教育に関していえば、もともと異文化（コミュニケーション）教育は国際理解教

育や平和教育、開発教育などに隣接していた(小池 2000)。また、近年多文化(共生)教育、ジェンダー教育、さらには環境教育へと接近しており、これらすべてを包含し、ホリスティックな展望をもつESD(Education for Sustainable Development)と連携する動きもある<sup>10</sup>。

また、これは日本での動きであるが、グローバルな諸問題、エコロジー、スピリチュアリティなどを視野に入れた理論構築の提案がなされているし(石井他 2001)、実際石井は、前世、現世、来世を横軸(時間次元)に、超自然世界、人間世界、自然世界を縦軸(空間次元)に据え、それぞれのつながりを縁ととらえる「縁のコミュニケーションモデル」を構築している(石井 2001)。石井は意識していないが、出来上がった理論は空間や時間とのスピリチュアルなコミュニケーションを含むホリスティックな展望をもつに至っている。

以上のように、異文化コミュニケーションの教育、研究のなかにすでにホリスティックなアプローチが存在するわけだが、いまだ、「ホリスティック」という認知はおこなわれていない。

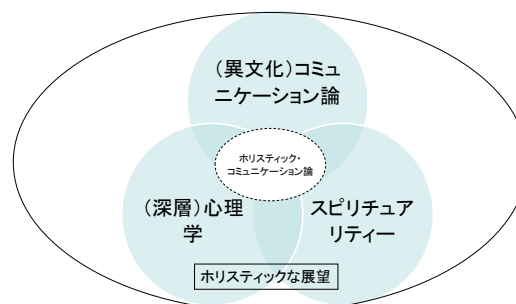
### 1.3 ホリスティック教育とのつながり

他方、「ホーリズム」や「ホリスティック」というコンセプトは市民権を獲得しており、「ホリスティック教育」も同様に発展を遂げている。中心にあるのは、「すべてのものがつながり合っている」という世界観であり、その世界観を共有する様々な分野、領域を包みこんで、広範なネットワークを形成しつつある<sup>11</sup>。

そこで小論では、ホリスティックなつながりをコミュニケーション論の観点からとらえる教育・研究の領域としてホリスティック・コミュニケーション論の構築を提案したい。そして同じパラダイムを共有するホリスティック教育に位置付けたい。

その基盤となる関連分野としては、1) (異文化)コミュニケーション論 2) 深層心理学(ユング心理学、プロセス志向心理学、臨床教育学など) 3) スピリチュアル・トレーニング(マインドフルネス、禅、瞑想など)を想定し、それら3つの領域を統合することによって構築する(図1)。

図1 ホリスティック・コミュニケーション論  
3つの領域の統合



10

ホリスティック・コミュニケーション教育の援用できる教育領域としては、(異文化)コミュニケーション教育、多様性教育、多文化教育、外国語教育、対人援助職養成教育、環境教育、開発教育、人権教育、ESD、その他ホリスティックな教育などが考えられる。

## 2 ホリスティック・コミュニケーション論の概要

ホリスティック・コミュニケーション論

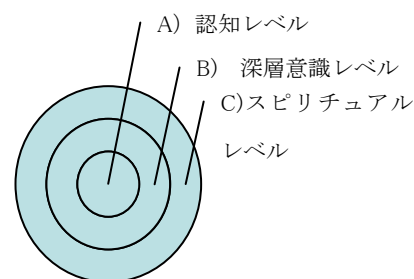
をもう一度定義すると、ホリスティックな「つながり」(interconnectedness)をコミュニケーション(相互作用)の問題としてとらえ直す教育、研究の領域である。コミュニケーションへのアプローチとしては、便宜的に意識の3つのレベルでのアプローチを想定する。認知レベル、深層意識レベル、スピリチュアルレベルである。

## 2.1 認知レベルのアプローチ

この領域は、自我意識のレベルに属し、既存のコミュニケーション論の領域である。膨大な知識と実践の蓄積があつて、ここで詳しく論ずることはできないが、ホリスティック・コミュニケーション教育で扱う領域は、たとえば次のように素描できるだろう。

(異文化)コミュニケーションに関する概論(たとえば、言語コミュニケーション、非言語コミュニケーション、コミュニケーションスタイル、異文化適応など)の他、個人内、対人、グループ間などのコミュニケーションを扱う。ジェンダー間、世代間、性的指向、民族間、国家間のコミュニケーションなど広い意味での異文化コミュニケーションの領域や多様性トレーニングの領域、また、グローバルな諸問題や、国際協力なども扱う。授業方法としては協同教育の知見を援用する。

図2 3レベルの包含関係



ジョン・ミラーは3つの立場の教育観を提示しているが(ミラー1988:9-16)、上記、認知レベルの教育(A)は、トランスミッション(伝達)ないしはトランザクション(交流)に属し、単独ではホリスティック教育とはいえない。しかし、上図、B)、C)のホリスティックな展望に包括されているがゆえに、最終的にはトランスフォーメーション(変容)の教育となる。つまり、上記3分野は排他的、競合的選択の関係ではなく、ホリスティックな関係にあつて、B)がA)を包み、C)がそれらを包むという包含関係にある。

ホリスティックなコミュニケーション論は既存のコミュニケーション論を排除するのではなく、深層心理学やスピリチュアル・トレーニングによって包み込んでいくような実践なのである。

詳しいシラバス例は後述するので参照されたい(4.2)。

## 2.2 深層意識レベルのアプローチ

次の領域は深層心理学的なコミュニケーションの領域で、無意識とのコミュニケーションによって、それとの対話的な関係を築いていく。地球上のすべての人ばかりで

なく、動物、植物、鉱物とのつながり、あるいは相互作用（コミュニケーション）に気づき変容する。理論的にはトランスパーソナル心理学他、スピリチュアルな次元を内包したさまざまな心理療法を援用すべきであるが、現在のところ筆者が扱えるのは、ユング心理学とそこから派生したプロセス指向心理学（プロセスワーク）に限定される。後者はミンデル(Arnold Mindell 1940～)が創始したもので、「世界の様々な精神的、宗教的、哲学的伝統の普遍的知恵と、現代心理学の研究成果を統合するトランスパーソナル心理学」（高岡、マクリー 2001：179）の流れの中に位置づけることも可能だ。その意味で、ジョン・ミラーが言う「変容」の教育、そしてその背景にあるホリスティック・パラダイムを共有している。

実際、手塚（2001）の指摘するようにプロセスワークは心理療法である以上、心の動きに注目するが、心を孤立したものにとらえず、身体や世界とのホリスティックなつながりにおいてとらえるし、「いのち」の働きをプロセスとして尊重するなど様々なホリスティック教育との共通点を指摘できる。

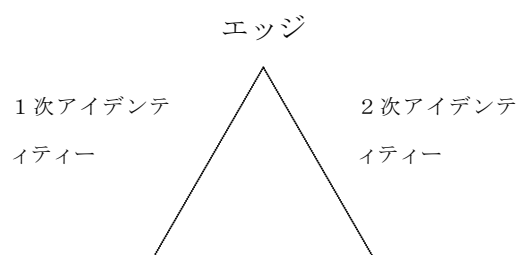
コミュニケーション教育との関係でいえば、意識的なレベルに限定されていたコミュニケーション教育の領域に無意識のレベルを統合する。プロセスワークは、個人内、個人間、集団間、異文化間など、コミュニケーションのそれぞれの領域に、心、身体、世界をつなぐホリスティックなパースペクティブを導入するのである。

本稿では、プロセスワークが（ホリスティック）コミュニケーション教育にもたらしうるものを具体的に検討できないが、重

要と思われる次の5点を挙げておく。

まず第1は、独自のコミュニケーション理論である。

図3 プロセスストラクチャー



プロセスワークとは、「わたし」のアイデンティティ（1次アイデンティティ）と、それにとって違和感のあること、降りかかってくること、困ったことなど（＝2次アイデンティティ）の間にエッジ（両者を隔てる壁、限界）を想定し、そのエッジを越えて2次アイデンティティ（異文化）を統合する方法である。このエッジ越えの時、チャンネル、シグナル、フィードバックなどに関する独自のコミュニケーション理論を援用する。

プロセスワークでいうチャンネルとは、私たちが世界を経験する回路という謂だが、プロセスワークでは、聴覚（言語）、視覚（イメージ）、身体感覚（暑さなど）、動作、関係性、世界の6つを想定し、そうした回路を通じてやり取りされるシグナル（信号）をフィードバックに細心の注意を払いながら読み取るシグナル・ワーク（ミンデル1996）を行う。シグナルワークは対人コミュニケーションに新たな光を当てることが期待される。なお、筆者はプロセスワークの理論を援用し、「文化的エッジ」を統合す

るための方法（「異文化間エッジワーク」岩田 2008）を考案し、ホリスティック・コミュニケーション教育に取り入れている（後述、4.2 参照）。

2点目は、身体への注目、例えば身体症状と夢（ドリーム・ボディー<sup>12</sup>）、あるいは24時間夢＝ドリーミング<sup>13</sup>（睡眠時、覚醒時を問わず流れている意識下の流れ）との関連は、個人内コミュニケーション（インナーワーク）に新たな次元を加えるだろう。

第3点は葛藤への注目にかかわる。プロセスワークのほとんど公理と言っていいものの一つに、エモーショナルな葛藤の体験こそ変容の契機であるという考え方がある。この公理は内面的葛藤ばかりでなく、対人コミュニケーション、グループコミュニケーションにも適用される。分断された二極対立を意識化し、意識の深みに降りて行って両者に共通の基盤を見つける。そのことにより葛藤を解消し変容する。この変容は人格のそればかりでなく、グループや社会集団の変容でもある。葛藤解決は異文化コミュニケーション論の中心的な領域の一つだが、プロセスワークは人種間、民族間などの葛藤に限定せず、男女間、世代間、異なる性的指向など、広義での異文化コミュニケーションに新たな葛藤解決の手法をもたらすと期待できる。

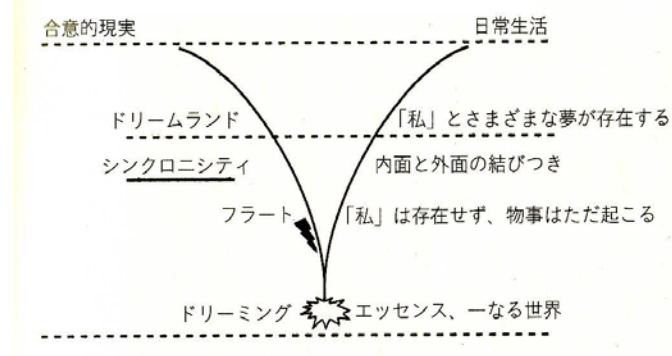
第4点は第3点ともかかわるが、きわめてホリスティックな視点である。つまり、一人の人間、あるいは二人の人間、あるいは集団など、どのような単位を取ってもよいのだが、その大きさにかかわらず、一つひとつが全体でもあって、そこに世界的な葛藤が凝縮されているという考えかたがプ

ロセスワークにはある<sup>14</sup>。それは関係性（フィールド）の考え方と重なっていて、フィールドを癒すことによって葛藤を解消していこうとする。これをグループワーク（プロセス）として行い、世界の諸問題（葛藤）が自分たちのグループの中にも凝縮されてあることに気づき、それを癒す作業を通じて世界レベルでの葛藤解決につながっていくという体験は、ホリスティック・コミュニケーションの教育実践において重要な役割を果たすだろう。

このグループプロセスをオープンフォーラムの形で実践することをプロセスワークではワールドワークと呼ぶ<sup>15</sup>。世界各地で開催され、そのフィールドにあるローカルな問題から入るが、深めていくと世界的な問題が浮上してくる、という意味で「ワールド」な「ワーク」（作業）なのである<sup>16</sup>。

5点目はスピリチュアリティへのアプローチである。

図4 3つのリアリティーレベルとフラート  
ト（ミンデル 2009 : 152）



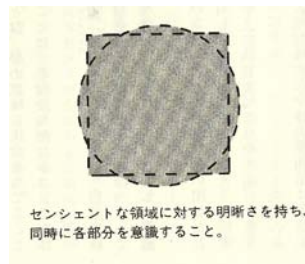
プロセスワークでは「現実」(reality)に3つのレベルを想定する。すなわち、エッセンス（スピリチュアルな領域）、ドリームランド（夢、無意識の領域）、合意的現実（自我意識の領域）である。エッセンスの領域は言語化を許さないが、微細な傾向性を私

たちに送っており  
 細な気づき＝セン  
 を用いてアクセス

これへの微  
 フェアネス  
 する。



図5 センシエント・アウェアネス  
 (ミンデル 2001 : 78)



上図は日常意識とセンシエント・アウェアネスの関係を示しているが、両者が協働している状態が理想(悟り)の状態である。そのための訓練として微細な傾向性をキャッチするフラートワーク、微細な方向性を身体でキャッチするベクターワーク<sup>17</sup>、身体内部や森羅万象に感じられる最も深い自己(プロセスマインド)にアクセスするプロセスマインドワークなど様々なアプローチが開発されている。こうしたアプローチを通じてエッセンスから叡智を受け取り、日常意識に統合していくことによって変容が可能となる<sup>18</sup>。

このようにプロセスワークは日常意識とスピリチュアリティを心理学的に結び合わせる。ホリスティック・コミュニケーション論との関連でいえば、その想定する第1の領域(自我意識レベル)と第3の領域(スピリチュアル・トレーニング)を媒介するのにふさわしいアプローチといえるだろう。

### 2.3 スピリチュアル・トレーニング(霊性修行)

ホリスティック・コミュニケーション論を構成する3番目の領域はスピリチュアル・トレーニングであり、その中心をなすのが瞑想である。

ホリスティック教育においてもすでにミラーがその重要性に触れている<sup>19</sup>。ただし実際の教室への導入については限定的で、むしろホリスティックな教師養成の過程に大胆に取り入れられている(ミラー1997:第2部 教師の自己変容)。教師は瞑想によって自己統合(センタリング)を行い、スピリチュアルな成長を目指すのである<sup>20</sup>。

ミラーが考える瞑想は、しかしながら、ヨガや仏教に代表される伝統的なものだけではない。確かに、座禅の基礎となる数息観や上座部仏教のヴィパッサナー瞑想<sup>21</sup>なども取り上げられているが、様々なイメージワークや、知性、感情、身体、行為による瞑想など、伝統にとらわれない考え方をしている。

さて、ホリスティック・コミュニケーションで扱う瞑想も、スピリチュアル・トレーニングの伝統から派生したさまざまな技法を幅広く取り入れることが望ましいし、その方向に進むべきだが、さしあたって筆者の所属する東洋や日本の文化に根付いた瞑想をベースに考えていきたい。具体的に



は禅の瞑想的修行、そして、それを世界的に展開したティク・ナット・ハンの「マインドフルネス・トレーニング」を基盤に据えるということになる<sup>22</sup>。

### 3 マインドフルネス・トレーニング：ナット・ハンの実践

ティク・ナット・ハン（釈一行）という名は現代の日本ではあまり知られていない。一つには禅仏教が生活の隅々にまで浸透した日本では、ナット・ハンの思想は特に注目するに値しないように思えるからかもしれない。わざわざ教わらなくても当然のことだと思えるからだろうか。もう一つ考えられる理由は逆に、禅的、あるいは伝統的な生活そのものがもはや顧みられなくなってしまった状況がある。経済至上主義のもとで、スピリチュアルな価値が衰退し、禅も含めた宗教的伝統が失われてきていることと無関係ではないだろう。

こうした状況とは対照的に、西洋では禅への関心が高まっている。アジアでは物質的に安楽な生活を求める方向にまだまだ進んでいるのに対し、欧米ではそうした物質主義に対する反抗の流れが大きくなりつつあるといえようか。

ナット・ハンは、チベット仏教の指導者ダライ・ラマとともにこうした流れの中で重要な役割を演じており、「西洋仏教」あるいは東西を融合させた「世界仏教」の形成にかかわっている。極度に西洋化した日本人が、再び西洋経由で自らが失いつつあるものを再発見しなければならないのは皮肉なことかもしれない。しかし、それがおそ

らくはグローバル化という潮流の中にいるということであり、だとすれば再発見された文化的伝統によって世界的な問題の解決に貢献できるということでもある。この伝統は極めてホリスティックなもので、日本の禅僧たちが日々修行道場において実践しているものだが、それはあまりに専門化し、かつ高度であるために教育への援用は困難である。ナット・ハンの教えは文化を異にする欧米の人々を意識したものであって、伝統と断絶し西洋化した日本人にも非常に分かりやすい。ホリスティック・コミュニケーション教育にとっても特権的な地位を占めるゆえんである。

#### 3.1 「行動する仏教」

ナット・ハンといえば「行動する仏教」(Engaged Buddhism)の代表者、そして、平和運動家として知られているが、その社会性を理解するためには時代状況を知る必要があるだろう。彼は1926年、ベトナム中部に生まれ、16歳の時に出家して禅僧となった。彼を社会活動へ向かわせたのはその後のベトナムの政治情勢である。1946年から54年のインドシナ戦争と、つづく1954年からのベトナム戦争を経験し、「行動する仏教」を実践した。「社会福祉青年学校」を設立し、巣立った青年たちは地方へ赴き、学校や診療所を作っていた。北の共産主義陣営と親米的な南ベトナム陣営の激しい武力対立が続く中で、中立と非暴力の立場を貫き、被災者を支援した。両陣営からスパイ扱いされ、弾圧を受けたという。1966年にはアメリカを訪れ、率直な和平提案をしたために政府より反逆者とみなされ、帰国不能となった。翌年、マーティン・ルーサー・キ

ング師によってノーベル平和賞候補に推薦されたことは有名である。

1975年、サイゴン政権の崩壊によって戦争が終結したのち、大量のボートピープルが出現したが、ナット・ハンらは、救済活動に全力を投じた (Nhat Hanh 2002)。

このようにナット・ハンの実践は内面の気づきという個人的なレベルにとどまることなく、人間存在のホリスティックなつながりを意識し、外に向けて行動していくという社会性を持っている。ミラーがホーリズムの基本的な考え方としてあげる次の点を引用したい。「社会の不正や困難に立ち向かう不屈の行動は、この〈つながり〉が人間において自覚される時に生まれる」(1988 :37)

### 3.2 インタービーイングとホリスティック

仏教思想全般がホリスティックな世界観を持っていることは、例えば「縁」の考えかたを想起するだけで充分だろう。潜在的なつながり (因) が宇宙的な条件 (縁) によって顕現するという因縁生起 (縁起) の考え方はホーリズムを例証する。ただし、たしかにこうした仏教思想は私たち日本の文化に深く浸透しているにしても、それをどれだけ意識化し、行動につなげているかということになると甚だ心もとない。

これに対しナット・ハンは、仏教の教理にあるホリスティックな考え方を inter-being (相互依存的存在) という非常に理解しやすい言葉で説明する。たとえば眼前にある一枚の紙のよって来るところをたどってみれば、商店や工場を経て森の木に至る。その木は育つ過程で水や太陽や土や

風などの恩恵を受ける。そして、森の樹木や鳥や虫や微生物に至るすべての存在とつながっている。すなわち、それぞれの存在は宇宙のすべての存在を含むことになってしまう。ナット・ハン「一即多」の思想を『華嚴経』に依拠し、インタービーイングと名づける (ナット・ハン 2001:23)。

もし机を深く観る、つまり机をすべての非机的要素との関連において見ることを知っているなら、机のうちに、こうした「非机的要素」のすべてが存在していることを見ることができはるはず。机が存在しているということは、すべての「非机的要素」が存在しているということ、言い換えれば全宇宙が存在していることを示しているのです。こういう考えは、華嚴思想の体系の中では「重々無尽の縁起」という言葉によって表現されています。「一はすなわちこれ多なり、多はこれ一なり」(一即多、多即一) ということです。私はそれを「相互依存的存在 (inter-being)」という言葉で呼んでいます。

このインタービーイングという考え方からすると、「無我」「無常」「空」など、仏教思想の中心的教理 (エッセンス) の理解が非常に容易になる。「机」は「非机的要素」からできているのであるから、机のアイデンティティー (同一性) はなくなってしまう。つまり、何物もそれ自体のうちに絶対的同一性を持ち得なくなる。これが「無我」であり、それを時間軸で考えれば「無常」ということになる。「空」についても同様で、ナット・ハン『般若心経』の「空」について、何がないのか (空なのか) 考えてみよう。空=存在しないのは「個別の存在」であって、その理由は「すべてのもの

は他のすべてのものと相互的に存在しなければならない」(Nhat Hanh 1988:9) からである。

絶対的な「わたし」が存在するとするならば「わたし」は変化できない。「わたし」は海面の波のような存在、というよりは相互的存在(インタービーイング)であって、だからこそ変化でき、故に存在しうる。わたしのうちにすべてがあることに気づくとき、わたしには世界のすべての人々ばかりでなく、あらゆる動物、植物、鉱物に対する慈悲(compassion)のところが芽生えてくる。こうしたきわめてホリスティックな考えかたに基づいてナット・ハンは「ティエプ・ヒエン教団<sup>23</sup>」を創設するのだが、この教団名はベトナムの語でインタービーイングを意味する(ナット・ハン 1999: 120-148)。

### 3.3 マインドフルネス(正念)トレーニング

ナット・ハンの実践の3番目の特徴はマインドフルネスである。マインドフルネスとは今この瞬間に起きていることに気づいていることであり、インタービーイングが概念的な要であるとするならば、マインドフルネスはインタービーイングに気づくための行法の要である。

ナット・ハンがそれに最初に出会うのは16歳で禅院に入門した時のことであり、それが伝統的な修行のやり方であった。つまり、日常生活の一つひとつの行為にマインドフルネス(samyaksmṛti 正念)のエネルギーが行き渡るようにするのである。ナット・ハンがマインドフルネスこそが仏教の精髓とし、ブッダと当時の思想家との問答

を紹介して、コメントする(ナット・ハン 2001: 6-7)。

「仏教というのは悟りを説く教義だと聞いています。仏教ではどんな方法を用いるのですか。毎日どんな修行をするのですか」

「私たちは歩きます。食事をします。体を洗います。坐ります……。」

「そういった行為のどこに特別なことがあるのですか。誰だって歩かし、食べたり、洗ったり、座ったりするではありませんか」

「いいえ、そこには違いがあります。私たちが歩くときには、自分が歩いていることにはっきり気づいています。自分たちが食べているときには、食べていることにはっきり気づいています……他の人たちは、自分たちが歩いたり、食べたり、洗ったり、座ったりするとき、たいていは、自分のしていることに気づいてはいません」

仏教においては、気づき、つまりマインドフルネスがあるかどうかということが最も大事なことなのだとすることを、この問答がはっきり示しています。すべての存在や行為に光を当てるエネルギーであり、集中力を生み出し、深い洞察と目覚めをもたらします。マインドフルネスは仏教のすべての修行の根底をなすものなのです。

ホーリズムとの関連でいえば、マインドフルネスによって私たちは日常生活の中で「バラバラになってしまった」自分の全体性を取り戻し、私たちの「存在全体が明るく照らし出されるのである」(Ibid.: 8)。

このようにナット・ハンはあらゆることを「念を入れて」行うマインドフルネス修業を行法の中心に据えるのだが、それだけ

ならば、さほどオリジナルな実践とはいえないかもしれない。なぜならこれは日本でも多くの禅院で行われていることだからである。ナット・ハンの実践の特徴は、ベトナムにおいて南方仏教（いわゆる小乗）と北方仏教（大乘）が並び栄えたことと関係する。彼はパーリ語の南方仏教典に通じ、その呼吸法を中心とした瞑想法をマインドフルネス修行に融合させるのである。

ナット・ハンが注目したのはアーナーパーナサティ・スートラ（「出息入息に関する気づきの経」）であり、詳細な注釈を行った（Nhat Hanh 1996）。それは様々な呼吸のエクササイズへと応用され、また、歩行瞑想などの際に絶えず呼吸を意識するなど、伝統的なマインドフルネス・トレーニングに統合されている（たとえば Nhat Hanh 1975）。

ホリスティック・コミュニケーション論との関連でいえば、呼吸によって生物としての人間は酸素供給者としての植物とつながり、酸素呼吸を行うあらゆる生物ともつながる。また体内での酸素の受け渡しを通じて、体内のあらゆる細胞や心や感情とつながり合って相互作用（コミュニケーション）を行う。こうした意味で呼吸による（呼吸への）気づきはホリスティック・コミュニケーション論にとっても重要なポイントとなる。

### 3.4 プラムヴィレッジでの実践

以上、ナット・ハンの実践の特徴を3点述べたが、具体的にはどのように実践されているのだろうか。マインドフルネス・トレーニングの実際を筆者の体験をもとに述べてみたい。

筆者は2005年夏のリトリート（集中的修禅会＝接心）に参加した。ナット・ハンがフランスで亡命生活を送っていることはすでに述べたが、1982年にパリ近郊から南仏ボルドー市郊外に拠点を移し、その共同体をプラムヴィレッジと名付けた（Nhat Hanh 2002）。夏のリトリートは5週間で、欧米各国から延べ2000人ほどの参加者がある。禅といっても宗派性はなく、リトリートに参加して、キリスト教信仰を再発見し、キリスト教に回帰するということが頻繁に起こる。マインドフルネス・トレーニングによって深層に眠っていたスピリチュアリティが目覚めるといことだろうか。

リトリートは、一週間を単位として計画されており、日課は次のようなパターンになっている。

5:30 鐘の音によって起床。

6:00 シットティングメディテーション（座禅）。通常の座禅の場合もあれば、アーナーパーナサティ・スートラに基づいて適宜瞑想の指示が出されていく guided meditation（案内瞑想）の場合もある。ただし当番になると、座禅の代わりに朝食準備を行う。もちろん、ただの労働ではなく気づきの中で行うマインドフル・ワークである。

7:30 朝食。サイレント・イーティングあるいは、イーティング・メディテーションと呼ばれる。自動化された「栄養摂取」ではなく、しゃべらず、じっくりかみしめて味わう気づきの食事である。食事の後は各自、「赤ん坊の体を洗うように」皿を洗う（マインドフル・ウォッシング）。

8:30 プラムヴィレッジには4つの集落があるが、毎日会場を移して、ナット・ハン

のダルマトーク（法話）がある。1000人弱の参加者が一同に会するのであるが、多言語集団であって、英仏独伊スペイン、オランダ、ベトナム語などの同時通訳がつく。ナット・ハン自身は英語、フランス語、ベトナム語を日替わりで順番に用いて話をする。主題はインタービーイングやマインドフルネス・トレーニングにかかわりを持つことが多く、日によっては、会場からの質問を受ける。また、日によっては全員でサイレントウォーキングを行う。これはウォーキングメディテーション（歩行禅）とも呼ばれ、呼吸に合わせて意識的な歩行を行う行法である。

12:00 昼食。昼食と夕食は、言語別の小グループで車座になっていただく。もちろん沈黙を守るマインドフル・イーティングである。

午後は休憩の後、グループワークとなる。まず呼吸を中心としたインナーワークで心を静め、ダルマディスカッション（法論）、茶会、「新たな出発<sup>24</sup>」などが曜日を決めて催される。夕食前には歩行禅がある。

夕食後は週替わりの催し物がある。筆者が参加した週は、ローズフェスティバルで、日本の「母の日」から着想を得た企画であった。親が存命の場合は赤のバラを、死別した場合は白のバラを胸につけてもらい、我々と祖先とのつながりに気づくセレモニーである。そうしたスピリチュアルな雰囲気の中で楽器の演奏や歌やダンスや寸劇が行われ（奉納され）、それを祖先とともに楽しむのである。先祖供養の雰囲気は日本の盆に類似している。

また、週に一度は「5つのマインドフルネス・トレーニング」（5戒）を授ける儀式

がある。トータルリラクゼーションのワークショップも催される。

22:30 就寝。催事の間を除けば、夕食の始まりから翌朝の朝食終了までは沈黙を守り、自己に集中することを求められる。

以上のように行住坐臥、マインドフルネスを維持し（正念継続）、生活することによってさまざまな洞察や目覚めがもたらされる。ホリスティック・コミュニケーション論との関連でいえば、あらゆるものとのつながりや、それらとの相互作用についての気づきもたらされる。コミュニケーション論でいう、個人内、個人間、グループ内コミュニケーションに関しても、ホリスティックでマインドフルな視点からのアプローチが可能になる。一例だけを挙げると、午後のグループワークにおける実践は、慈悲（compassion）の心をベースにして展開される。つまり慈愛をもって相手の話に深く耳を傾け、やさしい言葉をかける（和顔愛語）といったコミュニケーション実践の場となるのである。意識的レベルでのコミュニケーション理論では、単なるエンパシー（共感）の「スキル」であったものが、マインドフルネス修行では、ホリスティックな人間の生き方を支える慈愛の問題としてあらわれてくるのである。

#### 4. 教育実践プログラムの紹介

ホリスティックなコミュニケーション教育の実際はどのようなものになるのだろうか。基盤となるマインドフルネストレーニングの実際と、それを取り入れた大学でのコミュニケーション論のシラバスを紹介し

たい。

#### 4.1 ホリスティック・コミュニケーション・ワークショップ

プラムヴィレッジで行われているマインドフルネス・トレーニングを90分程度のワークショップに凝縮してみた(「ホリスティック・コミュニケーション・ワークショップ」)。大学等の授業で用いてもよいし、学校教育外のセミナー等で単発的に用いることも可能だろう。目標は、「今、ここ」で生起していることは、世界のあらゆることにつながっているというホリスティックな立場に立ち、エクササイズを通じてそのことのできるだけ気づくことである。世界とつながるためのコミュニケーションの試みといえよう。

エクササイズは6つあって、ヒトにとって根源的な行為である、呼吸、食、歩行、言葉に注目する。日常生活ではほとんど意識されない行為だが、意識化を試みる。ある意味で、出生から幼児期にもう一度立ち返ってみることになる。

流れとしては、まず、生物として呼吸に注意をむけ、いのちのつながりに気づく。次に、動物として食べることに注意を向け、植物や自然へのつながりに気づく。

3番目に、やはり動物として、歩くことに注意を向け、大地とのつながりに気づく。

最後に人間として言葉に注意を向け、人と人の深いつながりに気づく。

なお、詳しいエクササイズは以下の Web ページに掲載している。

<http://www.geocities.jp/iwat33jp/HolisticWorkshop.html>

#### ● エクササイズ1 呼吸観察：いのちにふれる

生物にとってもっとも根源的な行為である呼吸を意識します。そのことによって、他の生物のいのちや、自分のいのち、そしていのちをはぐくむ世界にふれます。

1. 姿勢を正して座ります。
2. 呼吸を意識します。吸っているときは「吸っている」と心に思う。吐いているときは、「吐いている」と思う。ベル（ファシリテーターがベル（鐘）を鳴らすと同時にエクササイズを始めます。適当な時間をおいてファシリテーターは次のステップの説明を始めます。以下、同様）。
3. どんな息かを観察します。短いか、長いか。浅いか、深いか。早いか、ゆったりか。ベル。
4. 姿勢を正します。頭頂部をひっぱられているような感じで、背筋をのばすと、呼吸が変わります。呼吸観察を続けます。ベル。
5. 雑念がきたら、無理やり取り除こうとせず、「雑念がある」と心に思えます。呼吸に意識をもどすと、去っていきます。ベル
6. 呼吸が変化したでしょうか。吸気はどこから来て、呼気はどこへいくのでしょうか。ふりかえりとわかちあい。

#### ● エクササイズ2 案内瞑想

エクササイズ1に続けて行います。

呼吸は人間にとって根源的な行為であり、呼吸の意識化によって様々な気づきを得ることができます。

3 吸気のやってくる外の世界のいのちばかりでな

く、呼吸を出す自己の内部のいのちに触れます。  
呼吸によって心と身体を整え（調息、調心、調身）、  
「今、ここにいる自分」に気づきます。

1. 呼吸を意識します。吸っているときは「吸っている」と心に思う。吐いているときは、「吐いている」と思います。ベル。
2. どんな息かを観察します。短いか、長いか。浅いか、深いか。早いか、ゆったりか。ベル。
3. 吸いはじめから、終わりまで意識します。吐き始めから、吐き終わりまで意識します。ベル。
4. 吸いながら、力んでる部分を緩めます。吐きながらリラックスした体を感じます。吸いながら緩める。吐きながら感ずる。ベル。
5. 吸いながらハスの花を思い浮かべます。吐きながらすがすがしさを感じます。吸いながらハスの花。吐きながらすがすがしさ。ベル。
6. 吸いながら雑念を意識します。吐きながら、静めます。吸いながら意識する。吐きながら静める。ベル。
7. 吸いながら耳をすまします。吐きながら味わい、感謝します。吸いながら耳をすます。吐きながら感謝する。ベル。
8. 吸いながら怒り、イライラを意識します。吐きながら静めます。吸いながら意識する。吐きながら静める。ベル。
9. 吸いながら静まります。吐きながら微笑みまします。吸いながら静まる。吐きながら微笑む。ベル。
10. 吸いながら仲間を思い浮かべます。吐きながら微笑みまします。吸いながら仲間。吐きながら微笑む。ベル。
11. 吸いながら「私が生きている今」を意識します。吐きながら、「すばらしい瞬間」を味わいます。「私が生きている今、すばらしい瞬間」。

ベル。

12. ふりかえりとわかちあい。

### ● エクササイズ3 世界に微笑む

これから深呼吸を3回します。深く吸ってゆっくり吐きます。地球上の人々、動物、植物、鉱物とつながります。

1. 1回目に吸うときは自分を思いうかべ、吐くときには自分に微笑みまします。2回目は家族を思い浮かべて微笑み、3回目は友人を思い浮かべて微笑みまします。微笑みが恥ずかしいなら、心の中で微笑むとか、やさしい気持ちになるとかでもかまいません。自分、家族、友人です。ベル。
2. 1回目に吸うときは今、ここにいる人々を思いうかべ、吐くときにはその人たちに微笑みまします。2回目は[ ]市の人々を思い浮かべて微笑み、3回目は[ ]地方の人々を思い浮かべて微笑みまします。微笑みが恥ずかしいなら、心の中で微笑むとか、やさしい気持ちになるとかでもかまいません。この場の人々、[ ]市の人々、[ ]地方の人々です。ベル。
3. 1回目に吸うときは日本の人々を思いうかべ、吐くときにはその人たちに微笑みまします。2回目はアジアの人々を思い浮かべて微笑み、3回目は北半球の人々を思い浮かべて微笑みまします。微笑みが恥ずかしいなら、心の中で微笑むとか、やさしい気持ちになるとかでもかまいません。日本の人々、アジアの人々、北半球の人々です。ベル。
4. 1回目に吸うときは南半球の人々を思いうかべ、吐くときにはその人たちに微笑みまします。2回目は世界の人々を思い浮かべて微笑み、3回目は世界中の動物、植物、自然を思い浮

かべて微笑みます。微笑みが恥ずかしいなら、心の中で微笑むとか、やさしい気持ちになるとかでもかまいません。南半球の人々、世界中の人々、世界中の動物、植物、自然です。

ベル。

5. ふりかえりとわかちあい。

#### ●エクササイズ4 SILENT EATING：自然とつながる

食物摂取は呼吸同様、動物にとって根源的な行為です。様々な物を咀嚼できるようになるまで、人間は数年かかりますが、その後は咀嚼行為をあまり意識しなくなり、「栄養摂取」や快樂の手段とみなされたりします。幼児期まで戻って、咀嚼行為をもう一度意識化します。そのことによって、自然との深いつながり（循環）に気づきます。

ゆっくり噛み締めながら黙って食べてみると、世界とのつながりが意識されてきます。

1. 呼吸に関する何らかのエクササイズを行って心を静めます。
2. しゃべらずに、ゆったりとした動作で、各自、食物をとり、自分の前に置きます。動作の一つひとつを丁寧にいき、意識化します。ベル。
3. 食物を眺め、それを構成する物質がどこからやって来て、摂取されたエネルギーはどこへ行くか感じます。静かな呼吸をしながら感じます。ベル。
4. 食物を口に入れ、目を閉じてゆっくり味わいます。普段の10分の1くらいのスピードでゆっくりかみます。最低 30回はゆっくり噛みしめます。ベル。
5. なるべく音を出さず、食べることに集中します。息を吸いながら、口を開き、息を吐きながら噛みしめる。ベル。
6. 雑念がやってきたら、「雑念がある」と心の中

で思います。できれば、呼吸に意識を戻し、「私は咀嚼している」と心の中で思います。ベル。

7. 体験のふりかえり、わかちあい。

#### ●エクササイズ5 SILENT WALKING：大地にふれる

大地は生きとし生けるものをはぐくみます。

直立し、足の裏を意識すると、大地にふれることができます。大地を感じ、目に見えない根っこを感じましょう。

人間として直立2足歩行をしますが、動物として、大地を踏みしめることに変わりはありません。呼吸と合わせて、歩くことを意識し、楽しみ、そして、地球とつながります。

1. 足を開き、安定した姿勢で立ちましょう。そして、足の裏の大地を意識します。ベル。
2. 大地を感じ、足の裏に、目に見えない根っこを感じてみましょう。ベル。
3. これから、ゆっくりと歩行します。吸う吸う、吐く吐くなど、呼吸と歩数をあわせませ。大地に平和、幸福、喜びなどを刻印するつもりで歩きましょう。私たちが育む大地に、感謝の気持ちをこめて丁寧に歩きましょう。では、歩き始めます。私のあとに続けてください。
4. 心地の良いスポットでストップ。しゃべらず、歩くことと、呼吸することに集中します。一歩一歩を味わいながら、丁寧に歩きましょう。
5. 雑念がきたら、無理やり取り除こうとせず、「雑念がある」と心の中で思います。呼吸に意識をもどすと、去っていきます。「私は今歩いている。大地を踏みしめている」と心の中で思います。
6. ふりかえり、わかちあい。



### ● エクササイズ6 「新たな出発」：**聴** に話す、深く耳を傾ける：人とつながる

ヒトは長時間をかけて、言語を習得し、複雑な社会活動を行うようになります。社会で生きるには、効率的な情報伝達能力がもちろん大切ですが、ここでは「深さ」を重視します。深いところから出てくる言葉を大切にし、その言葉に深く耳を傾けます。

今思っていること、感じていることが素直に伝わると、人と人はうまく理解しあうことができます。深くつながることができます。

1. 真ん中に、花瓶を置き、車座になって座ります。
2. なんらかの呼吸のエクササイズを行いましょ
3. メンバー（あるいはそれ以外の）の誰かについてよいと思う点、すばらしいと感じることなどを皆とわからあいたいと思う人は合掌して一拝します。他の人も合掌一拝します。
4. 花瓶を取りにいき、席に戻って話します。
5. 上手に話そうとするのではなく、素直に話すことを大切にしましょう。その間、他の人は口をはさまず、傾聴します。話が終わったら、合唱一拝し、花瓶を元に戻します。
6. 次に自分が何を言おうかと考えていることに気づいたら、「考えている」と確認して、発言者に心に戻します。
7. 何度話してもかまいません。
8. ふりかえりと分かち合い。

## 4.2 ホリスティック・コミュニケーション論：シラバス例

以上のようなワークショップを基盤とし、ホリスティックな（異文化）コミュニ

ケーション教育を大学で行うとするとどのようなシラバスが可能だろうか。スピリチュアルレベルのアプローチが、深層意識レベルや自我意識レベルのアプローチを包み込むような構造をもったシラバスである。

上記のエクササイズを散発的に「部分稽古」したり、少なくとも、呼吸に関するエクササイズを頻繁にとり入れることによって授業全体にヌーミナスな流れをつくることができるだろう。呼吸を媒介としたコンスタントなアウェアネス活性化というのはプラムヴィレッジでのマインドフルネス・トレーニングの要である<sup>25</sup>。

このレベルのアウェアネスは、すでに述べたようにプロセスワークのセンシティブ・アウェアネスと重なり合う。フラートやプロセスマインドを用いたワークをスポット的に取り入れることによって、授業に深みを与えることができる。深層意識レベルのアプローチであるプロセスワークからは、その他、異文化間エッジワーク（岩田2008）や、グループワーク（プロセス）を使うことができる。

認知レベルでの講義やトレーニングは不可欠であり、非常に重要であるが、自我意識でのアウェアネスが深層意識やスピリチュアルレベルのアウェアネスと遊離せぬよう注意が必要だろう。また、逆に、プロセスワークやマインドフルネス・トレーニングが（異文化）コミュニケーション教育の膨大な知見や実践から孤立せぬよう関連付けや位置づけを適宜行うことも重要であろう。

以下は、筆者が大学で行っているホリスティックな展望をもったコミュニケーション

ン教育の平均的なシラバスである。講義名は「異文化コミュニケーションⅠ（前期集中）」、「異文化コミュニケーションⅡ（後期集中）」で、法、経済学部の1年生から4年生を対象としている。講義の目的は「(異文化) コミュニケーション能力のレベルアップと人間的成長」であって、特にホリスティックを標榜していないが、ホリスティックなつながりに気づくことが重要であることは「ホリスティック・コミュニケーション・ワークショップ」などを通じて理解できるようになっている。

なお、下表右列の「レベル」とは、A)認知レベル、B)深層意識レベル、C)スピリチュアルレベルのどの意識レベルに特に焦点を当てているかを示すものである。もちろん、A、B、Cの3レベルが包含関係にあって、つながりあっていることはすでに述べたとおりである。

また、1コマは90分の授業である。

### 異文化コミュニケーションⅠ

回	概要	レベル
1	講義1：異文化コミュニケーションとは	A
2	講義2：言語コミュニケーション	A
3	ホリスティック・コミュニケーション・ワークショップ	C
4	講義3：非言語コミュニケーション	A
5	異文化接触：シミュレーション・ゲーム	A
6	異文化接触：グループプロセス	A, B, C
7	講義4：異文化接触	A
8	異文化間エッジワーク	A, B
9	異文化間エッジワーク	A, B

10	グループプロセス：多文化コミュニティをどうつくるか	A, B, C
11	グループプロセス：葛藤ファシリテーション	A, B, C
12	異文化間葛藤ファシリテーション：ケーススタディ	A, B
13	講義4：異文化適応	A
14	まとめとふりかえり	A, B, C

### 異文化コミュニケーションⅡ

回	概要	レベル
1	クラスビルディングと導入	A, B, C
2	講義1：異文化コミュニケーション概論	A
3	ホリスティック・コミュニケーション・ワークショップ	C
4	グローバルコミュニケーション：「20世紀の愚行」	A, B
5	グループ内コミュニケーション（コンセンサス）	A
6	グループ内コミュニケーション（コンセンサス）	A
7	エコロジカル・フットプリント（ESD+コンセンサストレーニング）	A
8	葛藤ミディエーション：理論とトレーニング	A
9	異文化間エッジワーク	A, B
10	グローバルコミュニケーション：「国際協力を考える」	A, B
11	異文化トレーニング：カルチャーアシミレーター	A
12	異文化間葛藤ファシリテーション：ケーススタディー	A, B
13	グループプロセス：多文化コミュニティ	A, B, C

	ニティーをどう作るか	
14	まとめとふりかえり	A, B, C

### 4.3 ホリスティックなメタスキル

ホリスティック（コミュニケーション）教育とは方法論ではなく、教育を背後から支える世界観、哲学である。つまり、特定のスキルの集合ではなく、それらを束ねる世界観の問題である。さらに言えば最終的には教育を実践する教師の問題であって、ホリスティックな見方を持たない教師がホリスティックカリキュラムを教えてもホリスティック教育にはならないであろうし、逆に、ホリスティック教育と関わりのないカリキュラムで教えていても知らずにホリスティック教育を実践している場合もある。

このようなスキルを越えたスピリチュアルな姿勢や信念を、プロセスワークの心理学者エイミー・ミンデル（2001）は「メタスキル」と呼んでいる。人の奥深い姿勢や信念でありながら、研究やトレーニング可能な新たなタイプの「スキル」である。ちなみにプロセスワークの「メタスキル」として彼女は、1）コンパッション（共感、思いやり）、2）影の部分に対するリサイクリング、3）遊び心（ユーモア）、4）魚釣りの境地、5）シャーマニズムと科学などを挙げている。

では、ホリスティックな教師のためのメタスキルがあるとすれば、それは、どのような姿勢だろうか。

ミラー（1997）は、ホリスティックな教師養成のために、「観想的アプローチ」（中川 2003、2005）として、呼吸を軸とした

伝統的瞑想法や、イメージワーク、身体を使ったワークなどの方法を詳細に紹介しているが、他方、「あまり深刻になりすぎないで、身軽になることが大切です」とも指摘し、次のように述べている。

心を覚醒すること、ペースを落とすこと、瞑想をすること、ゆとりをもつこと、からだを動かすこと、笑うこと — これらをとおして宇宙の輪にとけこんでゆくことができます。そのなかで、私たちの仕事も人生も、喜びにみち、愛にあふれてゆくことでしょう。（*ibid.* : 243）

ホリスティックな教育実践の鍵をにぎる教師の姿勢（メタスキル）とは、「宇宙の輪にとけこんでゆく」生き方そのものであるのだろう。

## 5. 結語

環境、平和、人権、人口、食糧など地球規模の問題が山積している。このような状況に対する危機感を契機としてホリスティック教育が生まれ、ホリスティックな世界観を共有する様々な教育のネットワークを形成しつつある（GATE 2005）。もちろん異文化）コミュニケーション論の分野にもホリスティックな動きはあるが、いまだ明確な形をとっていない。その大きな理由の一つは、ホリスティックなコミュニケーション論を考えるためには既存のパラダイムだけでなく、「自我意識」という鎧からも自由にならなければならないからである。

本稿では、意識的コミュニケーションを包み込む深層意識及びスピリチュアルな領域でのコミュニケーションを想定し、土台

となるスピリチュアル・トレーニングに焦点をあてて検討した。しかし、全体としてみれば骨組みを素描したにすぎず、今後、より詳細なホリスティック・コミュニケーション論構築に取り組んでいきたい。

## 注

<sup>1</sup> 「異文化間コミュニケーション」という訳語もあるが、定訳はない。

<sup>2</sup> ホリスティック・コミュニケーションとは筆者の造語であるが、類似の試みとして”*Transpersonal Communication*” (ウエインホール、エリオット 1996) がある。実際、訳者の手塚は、同書に『ホリスティック・コミュニケーション』という訳語をあてている。

<sup>3</sup> 湯浅 (1986) によれば、「修行」にあたる概念が西洋にない理由は、東洋が心身一元論（「心身一如」）の立場をとるのに対し、西洋は心身二元論をとるからである。確かに「修行」を「トレーニング」と訳すと、スピリチュアルな一元論的ニュアンスが抜け落ちてしまう。しかし、西洋人あるいは西洋化された日本人を教育の対象とする場合、二元論的立場から始めたほうが分かりやすいという事情がある。実際、ティク・ナット・ハンも「トレーニング」という訳語にあまんじている。本稿でも基本的に「トレーニング」という言葉を採用したが、場合により「修行」という言葉も用いた。筆者の内部における「日本文化のゆらぎ」として、ご容赦願いたい。

<sup>4</sup> 国文化に限定せず、広義での異文化コミュニケーションを扱っている研究が日本でも現れている。たとえば伊佐 (2002) は「障がい者や高齢者とのコミュニケーション」や「女性とマイノリティ」などを異文化コミュニケーション論の枠組みで扱っている。また、久米・長谷川 (2007) でも、ジェンダー間、世代間 やマイノリティー（障害者、同性愛者）とのコミュニケーションが扱われている。

<sup>5</sup> 多様性の教育(diversity training)は多民族国

家における少数民族教育から発展し (江淵 1997) 他文化の尊重による相互作用の促進を目的とする「多文化教育」(multicultural Education) (バンクス 1989) に通ずるものがあり、「国際理解教育」や「異文化間教育」の理念にもつながる。しかし、多様性教育が企業を中心として行われているのに対し、それ以外が公的教育機関で実施されている点や、前者の方法論がほぼ確立しているのに対し、後者は未確立という点において異なる。

<sup>6</sup> たとえば、以下参照。森田ゆり (2006)、Gardenswartz, L. et al. (2003)。

<sup>7</sup> クリティカル・インシデントとは incidents という言葉からもわかるように必ずしも「トラブル」というほどひどくない軽微な誤解や摩擦の事例であり、カルチャーアシミレーターなどに利用される。カルチャーアシミレーターについては詳しくは、たとえば佐野他 (1980)、三角 (1997) を参照されたい。

<sup>8</sup> 90年代半ば、Paige&Martin (1996)は次のように述べている。「国内の多文化教育や多様性トレーニングが異文化トレーニングで卓越した地位を占めるようになったことは非常に注目すべき点である」(p. 35)。

<sup>9</sup> 自然環境とのコミュニケーションを意識したコミュニケーション論としては、Liska, J. & Cronkhite, G. (1995) がある。また、コミュニケーション理論の研究者である Craig, R.T. (1999)はスピリチュアルな伝統を一般コミュニケーション理論に統合する必要性を主張している。

<sup>10</sup> たとえば、立教大学異文化コミュニケーション研究科：  
<http://www.rikkyo.ac.jp/grad/i-c/gp/what.html>

<sup>11</sup> たとえば、吉田 (2003) 参照。

<sup>12</sup> たとえば、ミンデル (1985) 参照。

<sup>13</sup> たとえば、ミンデル (2001、2003) 参照。

<sup>14</sup> ケストラー (1983) の「ホロン」の理論に通じていて興味深い。

<sup>15</sup> ワールドワークについては以下参照：  
<http://www.worldwork.org/>

<sup>16</sup> ティク・ナット・ハンも、ある意味で

プロセスワークのワールドワークに類似した試みを行っている。イスラエル人とパレスチナ人の和解を試みている (Nhat Hanh 2004)。

<sup>17</sup> ミンデル (2009) に詳しい。

<sup>18</sup> このプロセスは靈性修行では、「往道」から「還道」への転換を示すものだろう。諸富 (1999) は、トランスパーソナルから再びパーソナルに戻るこの「肯定道」を自己成長の3段階目に位置付けている。

<sup>19</sup> 「おそらく瞑想は、真の自己の存在に目覚めるための、長い歴史に裏打ちされた最も確かな方法であろう」(ミラー 1988 : 276)

<sup>20</sup> 実際の教育に取り入れることを提案しているのが中川 (2005) である。中川は自らの構想する「ホリスティック臨床教育学」の中心的技法に「自覚の技法」(the art of awareness) を位置付けている。自覚の技法は伝統的瞑想修行の主要な技法の一つであるが、今日心理療法など様々な領域で展開されてものも含めての提案である。

<sup>21</sup> 南方仏教 (テラワダ) の基本的瞑想法のひとつ。詳しくはローゼンバーク (2001)、井上 (2003、2004) 参照。

<sup>22</sup> ミラーも心と体をつなぐ教育としてアレクサンダーテクニクやフェルデンクライスなどの身体技法と並んでナット・ハンの実践を取り上げている (ミラー 1997 : 6章)。具体的には walking meditation、お茶を入れる、食器を洗う、掃除をする、ゆっくりした動作でお風呂に入るなどのマインドフルネス・トレーニングを紹介している。

<sup>23</sup> 臨済宗の系統でこの宗派の第42世代にあたる (ナット・ハン 1999 : 122)

<sup>24</sup> グループで円陣を組み、まず、メンバーの優れたところを称揚する。次に、反省点を述べる。最後に悩みを表明する。詳しくは、たとえば Nhat Hanh (2004)。

<sup>25</sup> プラムヴィレッジでは、たとえば時報のチャイムと同時にあらゆる活動を停止し、呼吸に注意を向けるという実践を行っている。

## <<引用参考文献>>

- 浅野誠, セルビー編 (2002) 『グローバル教育からの提案』, 日本評論社.
- 浅野誠 (2003) 「グローバル教育」, 日本ホリスティック協会編, 『ホリスティック教育ガイドブック』, せせらぎ出版, 126-129 頁.
- 石井敏(2001) 「縁の人間関係システム理論の構築」, 石井敏他編 『異文化コミュニケーションの理論』, 有斐閣ブックス, 163-176 頁.
- 石井敏他編(2001) 『異文化コミュニケーションの理論』, 有斐閣ブックス.
- 伊藤隆二 (2002) 『続 人間形成の臨床教育心理学研究』, 風間書房.
- 井上ウイマラ (2003) 『心を開く瞑想レッスン』, 大法輪閣.
- 井上ウイマラ (2004) 『呼吸を感じるエクササイズ』, 岩波書店.
- 岩田好司 (2008) 「異文化間エッジワーク」, 久留米大学外国語教育研究所紀要, 15号, 1-36 頁.
- ウェインホルド, B.K., エリオット L.C.(1996) 『ホリスティック・コミュニケーション』 春秋社.
- 江淵一公(1997) 「異文化間教育とは」, 江淵一公編, 『異文化間教育研究入門』, 玉川大学出版部.
- 河合隼雄 (1995) 『臨床教育学入門』, 岩波書店.
- グディカンスト, W.B. (1993) 『異文化に橋をかける』, 聖文社.
- 久米昭元、長谷川典子 (2007) 『ケース

- で学ぶ異文化コミュニケーション』, 有斐閣選書.
- ケストラー, A. (1983) 『ホロン革命』, 工作舎.
- 小池浩子(1997) 「グローバルビジネス時代の異文化間コミュニケーション」, 『企業と人材』30巻, 676号, 産労総合研究所.
- 小池浩子(2000) 「異文化間コミュニケーション教育と研修」, 西田ひろ子編, 『異文化コミュニケーション入門』, 創元社, 310-334頁.
- 佐野勝男他(1980) 「日本人の「異文化への適応・同化の過程」の比較社会心理学的研究」, 『現代のエスプリ:カルチャーショック』, 至文堂.
- スマッツ, J.C. (2005) 『ホーリズムと進化』, 玉川大学出版部.
- 高岡よし子・マクリーン, T. (2001) 「POP とトランスパーソナル心理学」, 藤見幸雄・諸富祥彦編, 『プロセス指向心理学入門』, 春秋社, 178-193 頁.
- 高田純 (2003) 『環境思想を問う』, 青木書店.
- 高橋仁 (2003) 「環境教育」, 日本ホリスティック協会編, 『ホリスティック教育ガイドブック』, せせらぎ出版, 106-109 頁.
- 手塚郁恵 (2001) 「POP とホリスティック教育」, 藤見幸雄・諸富祥彦編, 『プロセス指向心理学入門』, 春秋社, 211-219 頁.
- 中川吉晴他編 (2003) 『ホリスティック教育ガイドブック』, せせらぎ出版.
- 中川吉晴 (2005) 『ホリスティック臨床教育論』, せせらぎ出版.
- ナット・ハン, T. (1995) 『微笑みを生きたる』, 春秋社.
- ナット・ハン, T. (1999) 『仏の教え ビーイング・ピース』, 中公文庫.
- ナット・ハン, T. (2001) 『禅への鍵』, 春秋社.
- ナット・ハン, T. (2005) 『禅的生活のすすめ』, アスペクト.
- 日本ホリスティック協会編 (2003) 『ホリスティック教育ガイドブック』, せせらぎ出版.
- 日本ホリスティック協会編 (2005) 『ホリスティック教育入門』, せせらぎ出版.
- 縫部義憲 (2001) 「異文化コミュニケーションとしての日本語教授法」, 飛田良文編, 『異文化接触論』, おうふう.
- 縫部義憲 (2001) 『日本語教師のための外国語教育 -ホリスティック・アプローチとカリキュラム・デザイン』, 風間書房.
- バンクス, J. A.,(1989), 『入門多文化教育』, 明石書店.
- 藤見幸雄・諸富祥彦編 (2001) 『プロセス指向心理学入門』, 春秋社.
- 三角友子(1997) 「日本語学習者に向けたビデオ・カルチャー・アシミレーター」の作成」, 『異文化コミュニケーション』(神田外国語大学)第10号, 75-95頁.
- ミラー, J.P. (1988) 『ホリスティック教育』, 春秋社.
- ミラー, J.P. (1997) 『ホリスティックな教師たち』, 学研.
- ミンデル, A. (1985) 『ドリームボディー・ワーク』, 春秋社.
- ミンデル, A. (1996) 『プロセス指向心

- 理学』, 春秋社.
- ミンデル, A. (2001)『24時間の明晰夢』, 春秋社.
- ミンデル, A. (2003)『プロセス指向のドリームワーク』, 春秋社.
- ミンデル, A. (2009)『大地の心理学』, コスモス・ライブラリー.
- ミンデル, エイミー (2001)『メタスキル』, コスモス・ライブラリー.
- 森田ゆり (2006) 『多様性トレーニングガイド』, 解放出版社.
- 諸富祥彦 (1999)『トランスパーソナル心理学入門』, 講談社現代新書.
- 湯浅泰雄 (1986)『気・修行・身体』, 平河出版社.
- 吉田敦彦 (1999)『ホリスティック教育論』, 日本評論社.
- 吉田敦彦 (2003)「世界に広がるホリスティック教育」, 日本ホリスティック協会編,『ホリスティック教育ガイドブック』, せせらぎ出版, 126-129頁.
- 吉田敦彦 (2005)「ホリスティック教育理論の射程」, 日本ホリスティック協会編,『ホリスティック教育入門』, せせらぎ出版, 110-143頁.
- ローゼンバーグ, L. (2001)『呼吸による癒し—実践ヴィパッサナー瞑想』, 春秋社.
- ワイル, A. (1995)『癒す心、治る力』, 角川文庫.
- GATE (2005)「ホリスティック教育ビジョン宣言」, 日本ホリスティック協会編,『ホリスティック教育入門』, せせらぎ出版, 89-109頁.
- Bennett, J.M., Bennett, M.J.(2004) “Developing Intercultural Sensitivity: An Integrative Approach to Global and Domestic Diversity”, In Landis, D., Bennett, J.M., Bennett, M.J. (Edts.), *Handbook of Intercultural Training*, Sage, pp.147-165.
- Craig, R.T. (1999) “Communication Theory as a Field”, In *Communication Theory*, 9 (2), pp.119-161.
- Gardenswartz, L. et al. (2003). *Global Diversity Desk Reference*, Pfeiffer.
- Liska, J. & Cronkhite, G. (1995) *An Ecological Perspective on Human Communication Theory*, Harcourt Brace.
- Nhat Hanh, Thich (1975) *The Miracle of Mindfulness, An Introduction to the Practice of Meditation*, Beacon Press.
- Nhat Hanh, Thich (1988) *The Heart of Understanding, Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra*, Parallax Press.
- Nhat Hanh, Thich (1996) *Breathe! You Are Alive, Sutra on the Full Awareness of Breathing*, Parallax Press.
- Nhat Hanh, Thich (2002) “The Day I Turn Twenty” in the *Mindfulness Bell*, no.31 Summer, pp.5-17.
- Nhat Hanh, Thich (2004) *Peace Begins Here, Palestinians and Israelis Listening to Each Other*, Parallax Press.
- Paige, M., & Martin, J. (1996) “Ethics in Intercultural Training”, In Landis, D. & Bhagat, R. (Edts), *Handbook of Intercultural Training*, Sage, pp.35-60.