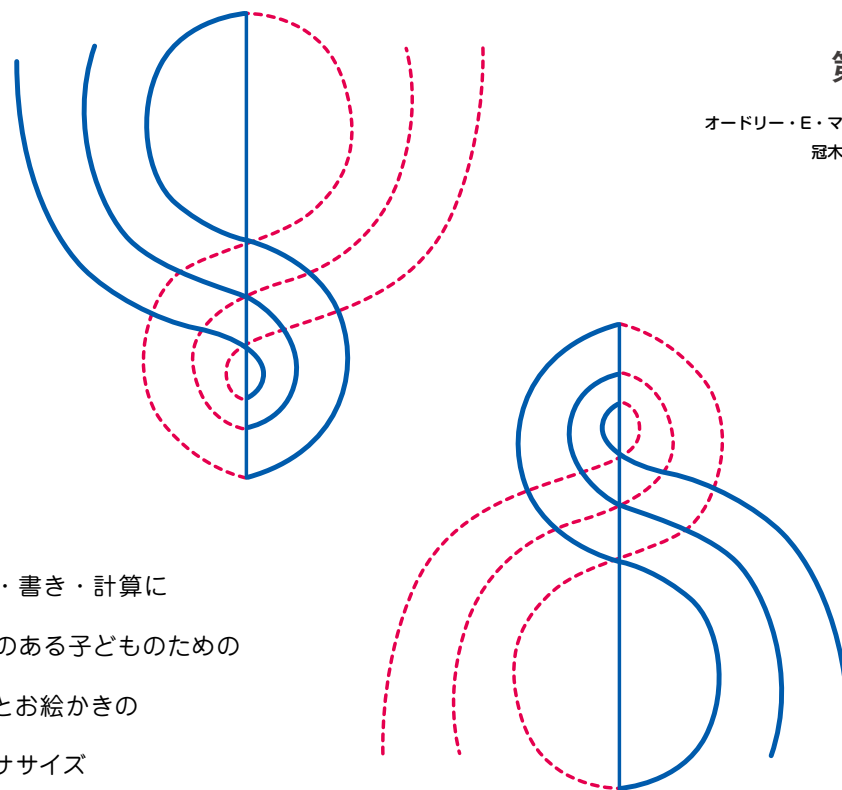


EXTRA LESSON

エクストラ・レッスン

第6版

オードリー・E・マカラン 著
冠木友紀子 訳



読み・書き・計算に
困難のある子どものための
動きとお絵かきの
エクササイズ

エクストラ・レッスン

読み・書き・計算に困難のある子どもに役立つ

動きとお絵かきのエクササイズ

第6版

オードリー・E・マカラン 著

冠木友紀子 訳

プロジェクト・ミカエル

ルドルフ・シュタイナーの畢生の仕事に私を導き
教育者になろうという願いを抱かせてくれた、
フレデリック・ゴイターさんを偲びつつ

生涯の友であり、同僚でもあるエルゼ・グトゲンスさん

そして、この取り組みをこれまで支え続けてくださった
友人たち、同僚たちに
本書を捧げます。

THE EXTRA LESSON
Sixth edition ©2004 Audrey E. McAllen
and Rudolf Steiner College Press
ISBN0-945803-70-2

謝辞

心からの感謝を次の皆さまにささげます。

エルゼ・グトゲンズさん (Else Göttgens オランダ) は、感覚どうしのつながりを基に自ら考案なされたエクササイズ、「ロッド転がし」「数え星」と、「リズム読みのテクニック」を、本書に収録することをお許しくだしました。

スイス、ドルナッハのルドルフ・シュタイナー遺稿管理部の編集ご担当の方には、ルドルフ・シュタイナーのエクササイズの収録をお許しいただきました。

故マリア・グラース医学博士(ウィーン)には「堂々ハイハイ」(Grand Crawl)というエクササイズを見せていただきました。

ゲーテアヌム医学部門のリーダーであるミヒャエラ・グレッケラー医学博士は、エクストラ・レッスンに関心を寄せ、助言をくださいました。

同僚たちの感想や提案のおかげで、本書をよりよいものに改訂できました。

ロビンズウッド・プレスのクリストファー・マーシャルさんには、第4版を丁寧に編集していただきました。

インガン・シュナイダーさんは、理学療法士、シュタイナー学校教師、また学習支援教員としての経験と、治癒教育者養成コースで学生たちから受けた質問を活かし、いくつかのエクササイズの方向性を明確にしてくださいました。

オードリー・E・マカラン

謝辞

次の皆さまに心から感謝いたします。

オードリー・E・マカラン先生は、私がクラス担任、あるいは学習支援の教員／コンサルタントであったころ、絶えずメンターとして導き、支え続けてくださいました。

ルドルフ・シュタイナー・カレッジのゲイル・デイヴィスさんは、永きにわたり、エクストラ・レッスンを支えてくださいました。

ルドルフ・シュタイナー・カレッジ出版部のジュディス・ブラッチフォードさんは、この版の刊行に精力的に関わってくださいました。

ルドルフ・シュタイナー・カレッジ出版部のクロード・ジュリアンさんはエクストラ・レッスンと関連のある治癒教育関係の出版を支え続けてくださっています。

メアリ・エレン・ウィルビさん、ユップ・エーヘンボームさん、ララジー・クレイグさん、マリアン・ジャッドさん、ジョアン・イングルさん、メアリ・ジョー・オレスティさん、アントニオ・アダニエスさん、ユタ・ストルツさんには専門家としてのご意見、ご提案をお聞かせいただきました。

エクストラ・レッスンの同僚の皆さま、受講生の皆さまから寄せられたさまざまな質問のおかげで、この第6版と第5版では、ご覧の通りの変更が可能となりました。

インガン・シュナイダー
編集担当

目次

謝辞 III

謝辞 IV

目次 V

1998年版への前書き VIII

1985年版への前書き X

筆者のことば XII

編者のことば XIV

序章 1

資質の発達 1

超感覚的な人間の構成要素 2

人間存在の三層構造 3

刻印 4

構造的な物質体 5

人間の超感覚的機構と地球の超感覚的機構 6

第1章 7歳までの運動発達 9

誕生および周産期 9

1歳までの運動発達 11

7歳までの発達段階 13

第2章 どうしたら ぼく、この体に入れるの？ 17

ストレッチとリフト 17

凹凸ミラーリング: 空間認識への内的対応 20

第3章 読み・書き・計算に問題のある子どもたち	23
チャイルド・スタディ	23
大頭タイプと小頭タイプ	24
他の要因	25
教室での観察	26
第4章 初めての学習支援レッスン	29
導入	29
アセスメント・エクササイズ: その手順・観察事項・解釈の方法・推奨事項 ...	31
アセスメント・レッスンの追加的適用方法	96
第5章 エクササイズ	105
はじめに	105
ボディ・ジオグラフィの発達を支えるエクササイズ	106
空間認識を発達させるエクササイズ	116
幼児期の運動パターン・正中線・意志の感覚のさらなる統合を支えるエクサ サイズ	121
眼球運動の発達を支えるエクササイズ	131
身体空間と呼吸に調和をもたらし、リズム感を発達させるエクササイズ	135
右または左の利き側確立のためのエクササイズ	143
空間の3次元に関わるストレッチ／リフトのエクササイズ	148
ドローイング(線画描き)・エクササイズ	152
ペインティング(絵の具塗り)・エクササイズ	175
エクストラ・レッスンの成果	191
第6章 リーディングと算数 正課の学びに再導入	193
リーディングの発達には、ライティングとの生きた関わりから	193

第7章 レッソンの組み立て	211
レッスンの構造とタイミング	211
再アセスメント: 進歩をチェックする	217
エクササイズをクラスやグループで行なうには	219
補遺A	225
補遺B	227
補遺D	232
参考文献	234
索引	240
訳者あとがき	245

1998年版への前書き

改訂新版の「エクストラ・レッスン」に、前書きを書くようお招きいただき、喜ばしいかぎりです。

オードリー・E・マカラン先生は、現在、そして未来の子どもたちに、はかり知れない貴い贈り物をなさいました。近代の技術と生活のペースは、幼い子どもの諸感覚への爆撃を増すばかりです。かつては生活の一部であった「原型的な動き」も、あらためて導入することが必要となりました。

私もここ18年、4つの下位(意志)感覚に支障を抱える子どもが増えてゆくのを目の当たりにしてきました。オードリー・E・マカラン先生は、ルドルフ・シュタイナー博士の教育についての示唆を基に本書のエクササイズと動きを開発されました。それらにそなわる偉大な叡智とインスピレーションを通して、現在、未来の子どもたちは、近代生活がもたらす下位(意志)感覚への侵略と、上位認知感覚への衝撃に立ち向かう手立てを与えられたこととなります。マカラン先生の調査研究の多くは、今日の神経生理学に裏づけられてもいます。

この最新版は、子どもたちがいま経験している困難について、さらに深い洞察を示しています。支障をチェックし、治癒する方法も、以前よりずっと詳しく提示しています。エクストラ・レッスンに取り組むすべての人が、マカラン先生と、この版の誕生に労をとられた皆さま、特にインガン・シュナイダーさんに特別の感謝をささげることでしょう。本書の知見はさらに広いものとなり、エクストラ・レッスンのワークの奥深さを物語っています。

マカラン先生と長年にわたって親しくさせていただき、「エクストラ・レッスン」ほど適用のはばが広く、霊的に深い洞察を備えたプログラムを開発した方はいない、と

確信しています。

オーストラリアでは、マリアン・ジャッドさんと私で、「エクストラ・レッスン養成コース」第1回をさらに発展させ、教育認証機構に「グラジュエート・ディプロマ」(訳注:学士取得を参加条件とする1年間の準修士のコース。高等教育の多様性が特徴のオーストラリアに独特な制度)を認証して頂けるよう、取り組んでおります。この講座は、さらに多くの先生がた、子どもたち、親御さんたち、さまざまな専門職業の方たちの助けとなり、すでに世界各地で用いられているエクストラ・レッスンのワークをさらに普及させることになるはず、との感触を得ております。本書は、尊いインスピレーションの源であり続け、この新版も、さらなる熱意をもって行われる学習支援活動への、大きな貢献となるにちがいありません。

ララジー・クレイグ

インスティテュート・フォー・ラーニング・ディフィカルティーズ

シドニー、オーストラリア、1998年5月

1985年版への前書き

本書の刊行を心から嬉しく思います。前書きを書くようお招きいただき、大喜びでお引き受けいたしました。

本書にはある秘密がひそんでいます。それは、本書を、問題とその解決方法が並べてあるだけの本だと思ただお読みなるだけでは、隠されたままでは、隠されたままです。なぜならそれは、実践を通してエクササイズを理解することによってのみ、明らかになるような秘密だからです。読者の皆さまも、実際にエクササイズをおやりになれば、ものごとの核心、つまり章題にもあるとおり、「どうやって自分の体に入るのか」という、すべての人にとって本質的な問いに、ご自分も立ち入りつつあるのだとお感じになるでしょう。

ルドルフ・シュタイナーは、教育原則についての講義の中で、子どもが3歳になるまでの発達について繰り返し指摘しています。このプロセスに真剣に関わると、子どもの魂を理解する鍵が与えられます。誕生のトラウマ、病気、事故、家庭内での緊張など、どんなにささいな傷でも、この3年の間に負ったものはすべて、後の発達に好ましくない影響を与える可能性があり、就学後の学習困難、あるいは問題行動、もしくはその両方となって顕れるのです。

「エクストラ・レッスン」に紹介されているアセスメントはどれもシンプルなので、問題の可能性を見立て、特定するのに大いに役立ちます。子どもの手助けをしたいと望むなら、支障がはじめに現れた領域から取り組みましょう。

本書のエクササイズは道しるべです。子どもは発達のプロセスを再体験し、再び自分を体に取り込めるようになり、学びへの真の関心が発達するための活路が開かれます。このときの子どもの嬉しそうな様子を、ぜひともすべての先生にご覧いただきたい、と願ってやみません。「エクストラ・レッスン」ならば、それができるのです。

クラールチェ・ウェインベルク Claartje Wijnbergh
学習に困難を持つ子どものための学校 トバイアススクール
アムステルダム オランダ

筆者のことば

1960、70年代のころ、幼児期運動パターンの残存や下位感覚の深刻な統合不全が、私の教えていた個々の生徒に影響力を及ぼすことはありませんでした。60年代以来、「子ども時代の文化」が劇的に変化し、そのことが症候として顕れているらしい、と同僚たちに注意を喚起されたのは、私が現役を退いてからのことです。インガン・シュナイダーさんには心から感謝しています。理学療法士として、未熟な運動パターン(非対称性緊張性頸反射、緊張性頸反射)を調査研究し、子どもの発達に与えるであろう影響を詳述してくれました。そればかりか、メアリー・エレン・ウィルビさんの助けと導きを得て、第5章にあるとおり、先生がたにお使いいただけるよう、エクササイズを考案し、小さな子どもたちでも最善の使い方ができるよう、対象年齢を特定してくださいました。ウィルビさんは私と同世代でもあり、1982年にカリフォルニアに戻ってからは、フリーランスの教師として、エクストラ・レッスンの最先端で活躍なさいました。サクラメント・ウォルドルフ・スクールでは子どもたちとともにすばらしい成果をあげたことから、ルドルフ・シュタイナー・カレッジのルネ・クレードさん、ゲイル・デイヴィスさんの賛同を得て、教師のための治癒教育講座を設立なさっています。

本書の出版を英国から米国に移し、同僚のインガン・シュナイダーさんと共同作業をするにあたり、綴りや用語をいくつか米国式に変えました。たとえば Class One を fist grade、, pupil を student、organisation を organization などです。一つだけ例外あげれば「remedial(“治癒”)」の代わりに、英国で今用いられている「学習支援 educational support」を用いています。これこそは初出版のときの私の想いそのものを表す言葉です。「エーテル体」と「生命体」、「アストラル体」と「魂体」は互換的に使っています。明快さを保つために、子どもや生徒を表す代名詞は、一貫して男性形を、教師には女性形を用いました。

動きのエクササイズのそれぞれは、互いを支えあい、ひとつの全体をなしているのだ、というつもりで、個々の具体的な困難の分析に臨んでいただければと存じます。

オードリー・E・マカラン
ストラウド、2003年9月

編者のことば

エクストラ・レッスンに取り組んできたこれまでの年月、つねに私は本書を信頼すべき導きとしてまいりました。新版が出るたびに入手し、どこへでも持ち歩き、どの版も、染みがついて角が折れ、書き込みだらけになりました。ここ数年はエクストラ・レッスンのことで先生方とご一緒する時間が増え、参加なさった先生方から、テキストとしてはっきりさせてほしい、との要望をたびたび伺っていました。エクササイズをもっとくまなく説明したほうがよいと思うところは、オードリー先生に相談しました。はじめは郵便や電話、2、3年に一度はストラウドに住んでいたオードリー先生を訪ねて、しばらくご一緒して顔を合わせながら、というふうに相談を重ねてまいりましたが、テクノロジーの進歩にあわせ、ファックスを使うようになりました。オードリー先生が最新のテクノロジーの使い方を身につけ、ありがたそうに使いこなされるご様子には感銘を受けました。頻繁に行き来してくれたファックスのおかげで、この最新版のエクストラ・レッスンをお目につけられることになりました。明快に記述すること、学習支援や学級担任の先生にとって使いやすい手引きであることを念頭に、オードリー先生のすばらしい教材の再構成を試みました。学習支援教員向けのさまざまなトレーニングプログラムも、いまや世界に普及しています。

今日では、読み、書き、計算を楽に学べない子どもが増えています。こうした個々の子どもたちを対象に、このワークを始めた1960年代初頭から、オードリー・E・マカラン先生は、子どもたちの魂が人間の原型的なフォルムとの接点を失っていることを見抜いておられました。そして、レッスンは週1回1時間でも、子どもがあとになって眠りのうちに掬い上げ、向き合うことができるような「自分の魂と霊の真実のイメージ」を示すにはどうすればよいのか、と自ら問うておられたのです。ルドルフ・シュタイナーの、教育とアントロポゾフィーに関する講義を研究すること、そして自ら経験を積むこと、同僚、アントロポゾフィーの医師やさまざまな専門家との会話を重ねることを通して、オードリー先生は、動き、ドローイング(線画描き)、ペインティング(絵

具塗)といったエクササイズの開発を進めていかれたのです。

理想は、先生ひとりひとりが、いま目の前にいるそれぞれの子どもが内面の自由を最大限に発達させるには、どのように向き合われうなのか、今日の世界が各個人に与え、また求めるものごとが織り成す枠組みのなかで理解できる眼力を持つことです。60年代のオードリー先生のように機会に恵まれる先生はまれです。当時、オードリー先生は内外両面の空間認識を健やかに発達させなくてはならない、という強い思いを抱いておられましたが、そばには経験豊かな同僚と内科医がいて、ご本人はクラス担任を何年もつとめ、学習困難の子どもたちには学習支援の教師として毎日接し、貴重な研究のための時間もあつたのですから。

オードリー・E・マカラン先生は、学習困難の外的な兆候はないものの、動きが不器用で、空間の諸次元との関わりが奇妙な子どもたちにも注意を促しておられます。往々にして、それほど特に活発というわけではなく、過度に知的なことがあります。こうした子どももきっと本書のエクササイズから大きな恩恵を受けることでしょう。自分の体に入って「楽だ」と感じ、よりよい基盤を得て世界との関係を確立することは、35歳から42歳の間に意識魂を発達させるために必要な認識の基盤です。

インガン・シュナイダー

カーマイケル カリフォルニア 2003年10月

序章

資質の発達

教育は、資質(訳注:faculty の訳)の発達の上に成り立ちます。資質とは、それぞれの子どもが、生まれながら備えている力量、あるいは適性(訳注:capacity or aptitude)を指し、この力によって地上で生きるために必要な諸能力(abilities)が発達するのです。今日、ますます多くの子どもたちが、読み(リーディング)・書き(ライティング)・計算に必要とされる基本的なスキルを十分開花させることができず、一般に提供されている教育もひどく限定的にしか受けられずにいる、という事態に私たちは直面しています。¹

「教師」(訳注:teacher=教える者)は、分け与えた知識が、独創的なこだまとして子どもたちから返ってくると、喜ぶものです。しかし、「教育者」(訳注:educator=引き出す者)ならば、「私が教える内容は、子どもたちのどんな資質(力量)を引きだし、この教え方は子どもたちの健康状態と、体の発達にどんな影響を与えるのだろうか」、と問わねばなりません。6～8歳の子どもたちが文字を書いたノートを目にすると、私たちの内なる「教師」の目は、美しく書かれたものに機嫌をよくし、不恰好で散らかった、だらしないノートを見ては不機嫌になります。しかし、「教育者」の目は、立ち止まり、考えるよう促します。「こんなにきれいによく出来ているけれど、この年齢にしては几帳面すぎるのでは？ 自分と周りの関係が変化する9歳の頃になって、足を滑らせる危険はないかしら。² こういう子どもは、12歳になって、繰り返しばかりの描写を7, 8ページも書いて来たりすることにならないかしら。ぎこちない書きかたの背後に、二言三言で生き生きと経験を描写できる力が隠されているのではないかしら。身体

¹ Mary Ellen Willby, ed. *Learning Difficulties: A Guide for Teachers*, Section I “Identity and Personality”

² カール・ケーニツト著 そのだとしこ訳 「子どもが3つになるまでに」パロル舎

的発達がうまくいっていないために、資質(適性)が萎えて、無気力になったり、落胆したり、情緒の支障を引き起こしたりするのではないかしら？」

資質を引き出せていないときは、「教育者」ならば次のように問うのです。「こういう資質(力量)を発達させるだけの体験のはばが足りなかったかのかしら、それとも年齢不相応な体験をしたのかしら。」

著者が開発したこのメソッドは、子どもが年齢にふさわしく、できる限りの資質を発達させるよう、手助けするための教育的な手法を見出すことに主眼をおいています。ルドルフ・シュタイナーの思想にもとづく教育では、大前提として、人間とは、環境・遺伝・性格の総和以上の存在であり、これらの物質的な特徴を超えて、過去から未来につながる個々の精神的な中核と、個々に意味のある人生史(バイオグラフィー)を持ち備えるものである、としています。人間を観察して得られるさまざまな事実が、神経学的、生理学的、解剖学的に複雑な構造をもつ物質体の背後に、非物質的に知覚しうる複数の働きが存在することを示唆しています。これらの働きが、感覚によって気づくのに慣れていることがらを統合するのですが、実際は、私たちの感覚自体に、超感覚的な働きの存在が物質的に映し出されているのです。

超感覚的な人間の構成要素

亡きがらを観察すると、さまざまな器官を活気づけ、生気を保っていた何かが消え去っていることに気づきます。この生気を保っていた何かの働きがなくなると、化学分解が起こり、腐敗が始まります。この力が、体の物質素材が通常の化学法則に従うことを、七十余年にわたって防いでいたのです。この生命力、あるいはシュタイナーの言葉を用いれば、エーテル体が子どもを成長させるのです。

この力が現れては、退いてゆく様子は、水仙のつぼみの生長によくあらわれています。ぷっくり膨らんだ茶色の鞘から押し出た緑のつぼみは、花びらを広げながら、

潤って輝く黄色に変わります。成熟の時が来ると、濃い黄色になり、やがて花びらを押しひろげてきた目に見えない「何か」が、花びらの先端から退きはじめ、花びらの筋だけが、物質として繋がったまま残されます。ここにみられるのが超感覚的な人間の構成要素のひとつである、植物の生命(エーテル)体の働きです。この力こそ、種子が発芽するか、否かを分けるのです。

眠っている間、私たちは植物のようになっていますが、目を覚ます時は、ベッドに横たわる物質体と生命体からなる体の中に、さらに別の何かが滑り入ります。それは徐々に意識で満たされ、この意識体が、痛みや喜びといった魂の生活(思考、感情、意志)全般を意識します。これを人間存在のアストラル(魂・心)体と呼んでもよいでしょう。しかし、私たちはこの魂体の思うままではありません。さらにもうひとつ、私たちを動物存在から引きあげ、別種たらしめる構成体があるのです。それは人間の精神(訳注:spirit 霊と訳すことも)、あるいは自我であり、これが魂のありようを制御し、意志に目的をもった指示を出します。自我という精神的な構成体は思考・感情・意志、つまり魂の力(アストラル体)に指示を与える力を持ち、成長を司る生命力は、呼吸、循環、新陳代謝といった物質体の機能に浸透します。物質体を構成する骨格・筋肉・神経は、霊的な構成体である自我が、思考・感情・意志からなる意識を統御する様子を映し出す器です。

人間存在の三層構造

大人の体にははっきりとした三層構造を見ることができます。

- ・頭では、脳と結びついて、感覚機構が意識の中で頂点に達します。ここでは、私たちは、思考活動の中で目覚めていると言えます。
- ・胸は、肺と心臓を護り、呼吸、循環系統の中心部です。喜びに「胸が高鳴り」、恐怖に「息を呑む」ように、感情生活の中心です。
- ・四肢と、自己保存の新陳代謝(食べ物の同化)は、私たちが動き、四肢の中へ

と意志を向けることができるようにしてくれます。空腹を感じると気が遠くなり、手足が意志のことを聞かなくなります。

この魂(アストラル体)の三層構造は、真我(訳注:individuality の訳語としてこれまで当てられることが多かった。本書では前出の過去から未来につながる個々の精神的な中核をさす)、つまり私たちの自我の意図に応答します。

刻印

三層構造をなす人間の原型像は、成長しつつある真我の心魂と精神によって生命・物質体に刻印され、身体組織の内側から作用します。この刻印が資質の発達の基盤です。また、同じような原型像が外界(環境)からも物質・生命体に刻印されなくてはなりません。外から相補うように刻印される原型像は、環境からの道徳的、物質的な影響を通して、物質体の感覚機構に働きかけます。こうした外からの構造づくりと形づくりの作用を、いろいろな感覚で受容することが、さまざまなスキルの発達の基盤です。自然に、妨害なしに学ぶには、内外両方からの刻印が必要です。そして、運動こそが、物質体を生命体の働きに組込むのだ、とルドルフ・シュタイナーは「Deeper Insights into Education」第2講³で述べています。この人間の三層構造の原型像は内外で一致するのが理想です。人生はじめの7年間、外からの刻印は運動と発話を通じてなされます。

本書では、生命体、アストラル体、自我といった目に見えない「体」の働きについてたびたび言及します。生まれた子どもに、親と教育が担うつとめは、子どもが自分の魂と精神を、生命体と両親からの遺伝をとおして与えられた物質体のうちに、一体化できるよう手助けすることです。これらの2つの複合構成体(「魂・精神」と「生命・物質」)の間には、生き生きと、波のように揺れ動く、まるで吐いては吸う呼吸のよう

³ Rudolf Steiner, *Deeper Insights into Education* Lecture 2, pp23-29 (lecture given in Stuttgart on October 16, 1923)

な関わりがあります。この原則については、シュタイナーがヴァルドルフ教育学⁴の中で詳述しています。今日、多くの健常児が学びの問題をかかえているのは、この呼吸プロセスがどこかで乱れているためです。例えば、物質体は、ドラッグや精神安定剤、鎮痛剤の副作用、あるいは文化の変遷、子育ての仕方⁵といった周囲の環境に干渉されます。または、真我が、医療や教育の個別対応の支えなしに、両親から受け継いだ体質の主人となるだけの、内的な強さを備えていない場合もあります。

構造的な物質体

今まで述べてきた事柄を理解するには、真我の魂と霊が発達に最も深くかかわり始める時期、つまり誕生から歯が生えかわる6、7歳の頃の、物質体の構造組織、つまり骨格、筋肉、神経を、詳しく考察することが必要です。⁶

遺伝の流れを通じて個々の魂と精神にさし出される構造的な物質体は、宇宙を創造し、そして人類が受け継いできた精神的な性質をも創造した精神的存在たちが、気の遠くなるほど長い時間をかけて創造した作品です。ですから、骨格はだれしも同じ原型構造をしています。筋肉は同じ部位で骨格に付着し、骨を持ち上げたり、動かしたりできるようになっています。神経は知覚と関連して骨格の反応を感覚します。これは人類に共通の事実です。反応は人それぞれでも、構造としての原型的物質体はみな共通で、これを私たちの真我の意識は、地球という惑星上に生き、動くとき、その空間に存在する為の器官としているのです。

⁴ シュタイナー著 高橋巖訳「子どもの教育」筑摩書店、新田義之訳「精神科学の立場から見た子供の教育」みくに出版 松浦賢訳「霊学の観点からの子どもの教育」イザラ書房 第1部

⁵ Jane Field, *A Vicious Circle*

⁶ Steiner, *Deeper Insights into Education*

人間の超感覚的機構と地球の超感覚的機構

1909年にシュタイナーがベルリンで行った一連の重要な講義の中に、⁷教育者としての私たちの仕事にとって大切な3つの側面の基盤が述べられています。それは、まず、人間の感覚を理解すること、そして人間の超感覚的な機構と、地球のそれとの繋がりを理解し、文字を書く方向が悟性魂と意識魂に与えた影響について理解することです。また、この講義の中でこそ、シュタイナーは、私たちにアストラル体の動きと、これに対する物質・生命体の動きの関わりについての根本的な理解をさずけてくれたのです。これら3つの構成体の動きを物質的に顕しているのが神経・筋肉・骨格である、としています。

シュタイナーは、体を動かすと、それ(物質体、生命体)とは逆の方向にアストラル体が動くと言っています。⁸さらに、この講義の中で、これら3つの構成体を、地球そのものの超感覚的な諸側面の動きと関連づけています。⁹

地球が1つの生命体であるという考えは、今日ではごく当たり前のものとなりました。人間、動物、植物の物質体を生命体が維持しているように、地球も、地球の生命体が維持しているのです。地球の生命体は地表を覆う植生に顕れ、これが後退する場所は、砂漠や黄塵地帯になります。季節のリズムは地球の魂のありよう(アストラル体)を表し、地理、気候は自我が個となる過程に関連しています。永遠とも思える時をかけて進化した成果として、この地球という惑星があり、この進化の過程で、人間は自由な存在となり、地球を破壊することも創造することもできるようになりました。それを選ぶのは人間です。¹⁰

⁷シュタイナー著 高橋巖訳「人智学・心智学・霊智学 I 人智学」(1909年10月23－27日の講義)

⁸ 同脚注7 I 第2講 1909年10月25日

⁹ 同脚注7 I 第3講 1909年10月26日

¹⁰ シュタイナー著 高橋巖訳「神秘学概論」第2章「一般人間学」第3講「イエスからキリストへ」; Schumacher, *A Guide for the Perplexed* (超感覚的機構を弁証法的に述べたもの); Lawrence Durrell, “Landscape and Character,” *New York Times*, June 12 1960; ジェームズ・ラヴロック著 糸川英夫監訳「GAIA 生命惑星

このように考察すると、空間内での運動に問題のある子どもへの理解にも、別の見方が新たに開かれます。こうした考慮が本書の動きのエクササイズの土台となっています。

また、シュタイナーは、日中アストラル体が、物質体と生命体の中をらせんを描いて動く様子を示しています。¹¹らせんの動きの空間的な特質に注目すると、空間に存在する構成体としての物質体(子どもが真っ直ぐ立ち上がる時、自我が物質体を3次元空間の中へと引き上げます)と、アストラル体の描くらせんとの関連が見えてきます。らせんを描くときは、上から下へ、左から右へ、外から中へ(つまり、前へ後ろへ)と動きます。同じように、こうした空間内での動きと、はた織り、糸紡ぎ、かき混ぜる、洗濯物を絞る、などの手工芸や家事に含まれるらせんの相関関係が見えてきます。こうしたさまざまな作業が、知性を目覚めさせるということは、教育関係の方ならばすでにご承知のことでしょう。

精神界が深く浸透してくるのは神経末端のシナプス間隙なのだ¹²という事実とともに、前述のことがらを考え併せると、動き、ドローイング(訳注:鉛筆などによる線画描き)、ペインティング(訳注:水彩絵の具と筆で描く)などのエクササイズは、精神科学の原則を考慮に入れて組み立てる必要がある、ということになります。それだからこそ、受肉しつつある真我の「魂－精神」と「生命－物質体」の間の呼吸に健やかな関係がもたらされるのです。

また、日中、私たちは自分が立っているこの地上の空間を、まるで「空っぽ」のように感覚していますが、実際は、人間の魂・精神体を支え養う、精神界の道徳的諸力

地球」

¹¹ Margarete Kirchner-Bockholt, M.D. *Fundamental Principles of Curative Eurythmy*; Steiner, *Mystery of the Universe: The Human Being as Image of Creation* (formerly *Man: Hieroglyph of the Universe*)

¹² シュタイナー著「一般人間学」第2項および「人智学・心智学・霊智学」

(訳注:moral forces)が浸透しているのです。眠りの間、人はこの精神界の諸力のうちに生きています。エクスト・ラレッスンの動きのエクササイズは、超感覚的な地球の動きを考慮に入れ、対応させています。だからこそ、こうした原型にのっとったエクササイズは、精神界の諸力との関わりのうちに、私たちを導き入れるのです。

本書は、ルドルフ・シュタイナーが創始したアプローチと、学習困難をもつ子どもたちが示す問題とを結びつけようとする試みのひとつです。

第1章

7歳までの運動発達

誕生および周産期

はじめて子どもが自分の物質体に目覚め、ボディ・ジオグラフィの刻印を経験するのは、母親の子宮を離れ、産道をすすむ旅を始めるときです。母親の筋肉の拡張と収縮が、子どもをとらえ、全身を「マッサージ」し、脳幹に収束する神経を刺激します。感覚のひとつひとつが、触覚、接触の要素を含んでいます。母親が陣痛を感じている間、物質体の顕現である諸感覚のすべてが参与して¹³、あの崇高な一瞬 — 外気が子どもの肺の中になだれ込み、呼吸が始まる瞬間 — に協調をはかろうと活動しています。産声の力強さを重要視するのは、息を吸うことではじめて肺に血液が流れこむためです。以前はつぶれていた空気袋が広がり、心臓の2つの心室の間の開口部(卵円孔)と、臍帯の管3本が閉じ、肝臓、脾臓、腎臓といった下位臓器全体とその反射が活性化します。このすべてが、わずか数秒のうちに起こるのですから、赤ちゃんの産声をつねに重視し、気にかけるのもっともなことです。子宮に逗留して、生命と意識を担う体づくりに取り組んできた真我の働きは、この瞬間、頂点に達します。¹⁴

誕生時のトラウマが原因となって、後にさまざまな問題が生じることはそれほど多くありません。そもそも赤ちゃんは、何世紀にもわたって、さまざまな困難な条件のもと、ありとあらゆる状況で生まれてきているのです。今日、何が違うかといえば、子どもたちは、生まれた日から絶え間なく、逆巻く大波のような感覚印象を注ぎ続けら

¹³ シュタイナー著 高橋巖訳「人智学・心智学・霊智学」, “The Zone of the Senses”

¹⁴ Salter, *The Incarnating Child*; Stanley Drake, *The Path to Birth*; Gilbert Childs, *Your Re-Incarnating Child*

れているということです。ラジオ、テレビ、ベビーベッドのまわりを唸り声をあげてうろつきまわる掃除機、ドスン、バシヤンとがなる洗濯機や皿洗い機、往来する人々、点いたり消えたりする明かり。最近の研究で胎児が子宮の中で聞いていると判明した、お母さんの心音や穏やかにうち寄せる血流の音、お母さんのくぐもった声とは何と違う大違いでしょう。

今日の家庭で聞こえてくる騒音と、それほど昔でもないヴィクトリア時代の赤ちゃんの部屋を比べてみましょう。はじめの数日はブラインドが降ろされ、6週間後の幼児洗礼までは、訪れる人もほとんどありませんでした。赤ちゃんが十分に成長し、首がすわるまでは、お兄さん、お姉さんたちが、ちょっとだけですよ、と許されて覗きにやって来るぐらいのものだったのです。あるいは、異文化圏でも、お母さんと赤ちゃんが誕生からの40日は、家の中で静かに守られて過ごすようなところと比べてみてください。

とはいえ、何も昔の価値観や習慣、ならわしに戻れというわけではありません。そうではなく、親であることは最も尊い仕事であり、今日の私たちが思う以上に知識や訓練、思慮を必要とすることなのだ、と昔の様子は語りかけているのです。子どもの肉体の成長ばかりでなく、精神の成長も十分に理解しましょう。そうすれば、胸躍る新たな観点が与えられ、子育てに創造的に向き合う可能性も開かれることでしょう。オムツを換えるのも、まったく異なる意味合いに引き上げられるのです！模様替えをしたり、生活様式を見直したりしたからといって、私たちが赤ちゃんの奴隷になり、赤ちゃん中心の生活をするわけではありません。むしろ、私たちの意識的な意思決定が促されているのです。「この子にはちゃんと学んで、こっちに合わせてもらわなくちゃ」—相手が大人ならこんな要求は、まずしないはずです。私たちのほうが、赤ちゃんのニーズにあわせ、調整してこそ、赤ちゃんのニーズも満たされ、大人も責任を果たせるのです。

ヴィクトリア時代のやすらぎの中では、体の生理も魂も、余裕をもって整えることができました。産道によって、ぎゅっと圧迫された頭蓋骨がゆるみ、広がるおかげで、複雑な脳細胞の成長プロセスが生じ、頭蓋の脈が安定し、頭は魂のふるさと、精神界を映すかのような素敵なお家（ドーム）を形成できるのです¹⁵（このころの赤ちゃんの頭は、蜂の巣のように大忙しで成長、発達しています）。昔の落ち着いた日常生活のペースそのものが、赤ちゃんには癒しのプロセスでもありました。近代の赤ちゃんが、誕生にともなう奮闘努力のあと、機械化された目まぐるしい日課に邪魔されずに、静かなところで元気を回復したり、自分の体にしっかりなじむ時間をついやすことは、ほぼ稀です。¹⁶

観察眼のすぐれたあるお母さんがこう言いました。「2、3日静かに落ち着いて過ごしたら、赤ちゃんがご機嫌で、中心が定まって、外向的な感じになりました。自分がどこにいるのかわかるようです。まわりで色々なことが起きる日ばかり続くといらついてぐずりますもの。」

1歳までの運動発達

最初の数ヶ月、赤ちゃんは仰向けで過ごします。この水平姿勢から、赤ちゃんは諸感覚を周囲にめぐらせ、部屋の中を歩き回るお母さんを目で追い、音や匂いの来る方に目をやります。この安定した姿勢を、自分の経験をさまざまなものに関連付ける基準点として必要としているのです。もし、枕により掛からせるなどして姿勢を変えると、知覚の基準点が干渉されてしまいます。たとえ、いろいろな経験をさせたい場合でも、ベビーベッドや乳母車ごと位置を変える方が、時期尚早に子どもの体勢を変えるよりよいでしょう。繰り返しになりますが、赤ちゃんが自分で頭を持ち上げて

¹⁵ Willby, *Learning Difficulties*, Section II, “Osteopathy for Children”; Elizabeth Hayden, *Osteopathy for Children*

¹⁶ Willby, *ibid.*; Salter, *Incarnating Child*; Drake, *Path to Birth*; Childs, *Re-Incarnating Child*.

寝返りをうつ力がまだついていない頃から、腹ばいに寝かせる、という最近の習慣は、自由に体を伸ばしたり、空中で腕を振り回したり、太陽の光に指をかざして楽しんだり、手をじっと興味深げに眺めたりする経験を奪うことになります！「腹ばい」を短時間のエクササイズとして行うならば良いのですが、日中あるいは夜のあいだじゅう、睡眠姿勢としてとるべきではありません。¹⁷

はじめの9ヶ月、重力が引っ張る力、つまり自分の体の重さを克服し、統合するために赤ちゃんは相当な努力を必要とします。まず、頭と両腕が重力を克服すると、頭をもたげ、左右へ寝返りを打てるようになります。ああ、頭を自分で持ち上げるという経験が、なんと頻繁に赤ちゃんから奪い去られていることでしょう！首の筋肉が頭を支える準備を整えるのはか以前に、余りに頻繁に、余りに長いこと、たて抱きにされています。子守バンドの中でたて抱きのまま眠るときは、頭を後ろや横にだらりと垂らし、肩で頭蓋の重さを受けとめています、これでは簡単に頸椎がずれてしまいます。

はじめの9ヶ月、赤ちゃんは、頭と両手・両腕を道具として動かします。やがて、主に両手・両腕で体重のほとんどを支えるようになります。またもや大人たちが、両足で体重を支えさせようと、手を添えて脚で立たせたり、歩行補助具を使わせたり、歩行器や、ベビー・バウンサー（訳注：赤ちゃん用の揺り椅子のようなもの）に鉛直に座らせたりして、両手・両腕で体を支える時間を縮めることがしばしばです。時期尚早に鉛直の姿勢をとらせるということは、つまり、姿勢の制御を発達させる時間を奪い取るということです。¹⁸また、水平姿勢でこそ発達する、知覚と運動の自然な協調

¹⁷ Ibid. 子ども自身のペースでの発達に関する刊行物や映像については、米国の RIE-Resources for Infant Educators (訳注：<http://www.rie.org>)に連絡のこと。“See How They Move”（動画）にはさまざまな運動発達段階にある乳幼児の様子が収録されている。

¹⁸ G. Kalinger and C.L. Heil, “Basic Symmetry and Balance” ブルース・ペリー博士(医学／学術)の児童発達についての論文は「Meet Dr. Bruce Perry」で検

も生じません。¹⁹これらの原型的な発達段階を、赤ちゃんが自分自身で達成してこそ経験できる深い喜びが、まさに今日の教育界で声高に唱われている自尊心や自己評価の基盤なのです。

1歳になるころ、赤ちゃんが自分の力ですべての筋肉を協調し、体を空間の中へまっすぐに引き上げ、地上に第一歩をしるす劇的な瞬間が訪れます。まさに偉業です。「リフト(＝引き上げる)」する人間は、重力を克服し、被造物界において、唯一人間のみに与えられた直立姿勢を誇らしく示すのです。空間の中を左右、前後、上下へと自由に動き、よじ登ることもすぐにできるようになります。人間として直立姿勢を獲得するまでの段階すべてが、体の能力を通して将来さまざまなスキルを身につけるのに大変重要です。骨格系、筋肉系、神経系の間でおのずと協調が発達し、やがて赤ちゃんは、ものを手にとり、感覚印象を同化し、必要ならば読み書きのように再生できるようになり、ついには抽象思考を獲得します。

7歳までの発達段階

直立姿勢で、自由に、楽に空間内を動く能力、つまり空間認識の獲得に至るまで、もつとも主要な段階といえば、ハイハイとずり這いです。ハイハイでは、腹ばいになって片手を前に伸ばし、この手に視線を定め、同時に反対の足の内側と足の親指で、床を押し出します。反対側でも同じように繰り返します。ずり這いでは、両手と両膝を支えに体を起こし、部屋中を動き回ります。ハイハイでは、赤ちゃんは体を重力の中へとストレッチします。これに加え、ずり這いも、私たち自身の空間と身体意識(空間認識とボディ・ジオグラフィ)のありかたを反映する中枢神経系を、十全かつ完全に統合するために必要と思われます。

直立姿勢を達成した赤ちゃんは、今度は左右の区別なく体の両側を使いはじめ

索

¹⁹ Ibid.

ます。以前、左右への寝返りで行っていたことを、また別のレベルで繰り返しているのです。自然が、赤ちゃんの体の中心に左右を分ける防護の壁をそなえたために、赤ちゃんは一時的に両利き(左右両側の対称性)の段階を通過していく、と言ってもよいでしょう。このことは、4歳の子どもが、立ったまま、飛行機のおもちゃを手を持って飛ばすつもりで遊ぶ様子を見るとよくわかります。片手が体の中心に達すると、何かにつき動かされたかのように、反対の手に持ちかえ、飛行機を動かし続けます。この「何か」が「鉛直正中線の壁」であり、左手は左側、右手は右側で動くよう促し、脳の両半球を活性化します。多くの親御さんが、うちの子は左利きなのか、と勘違いするのもこの時期です。²⁰子どもにコートを着せる時、袖はまず右腕から、靴をはかせるときも右足から、などのように身支度をするときに習慣づけてやることもなく、その上、英語という言葉のややこしさも手伝って、(訳注:英語では「正しい」と「右」が right という同じ単語)多くの子どもたちが混乱し、両利きが役に立つ時期を過ぎても、そのままです。もし、学齢期の子どもがまだ両手利きの場合は、片利き側(シンプル・ドミナンス)と利き側パターンテストの結果を比較し、利き側を明らかにすべきです。利き側を確立しないと利き側交差の元となり、学習のための資質を抑制しかねません。

利き側、つまり手、足、目、耳の一方を他方より好んで用いること、が確立するのは、鉛直正中線の壁が統合され、両利きの段階が完了する6、7歳の頃です。このとき、左脳が急激に成長し、脳の両半球の全体的また局在的な機能も発達します。今や真我は、作業に合わせて機能と呼び出して用いることができるのです。そのため、集中してられる時間も長くなり、言語に関する想像力も発達し、本当の意味での社会的な遊びが始まります。

²⁰ 左利きについては、ウォルフガング・ゲーベル、ミヒャエラ・グレッケラー共著 入間カイ訳「小児科診察室」の当該部分を参照;Willby, *Learning Difficulties*, David Mitchell, *Developmental Insights*

運動発達の最終段階ではすべてが動きます。成長は勢いを増し、両手両脚とも、体幹に対して大人のようなプロポーションになり、首がすらすらと伸び、その上には、以前は体のわりに大きすぎだった頭が、つりあいよく座しています。腕を頭の上に載せて、手で反対側の耳たぶをつかむことができるようになれば、魂と精神が四肢に浸透し、健全な体型に成長したという印です。体は三層構造をなしています。子どもは体の中に浸透する道を見だし、あらゆる部分との関わりを経験できるようになり、ボディ・ジオグラフィが成熟します。このことは、子どもが人の姿を三層構造で描くようになることからわかります。²¹

さあ、いよいよ体は子ども自身のものとなりました。遺伝によって与えられた体に備わった乳歯が押し出され、自分の(真我としての)歯が生えてくるという出来事が、そのしるしです。7歳になるころ、子どもの体は「就学にむけて成熟し」、真我は学ぶために必要な能力ー空間認識、ボディ・ジオグラフィ、運動協調、3次元と2次元の間での視覚知覚を瞬間的に切り替える能力ーを体にそなえます。この頃までに、こうした能力を、潜在意識のレベルで、つまり思いのままに操れるようになるのです。²²

これらの大切な能力や利き側の確立は、子どもが自分のまわりの環境と関わりながら、思う存分自分の体を動かしまわった成果です。それは、最初の7年間の実りともいえる能力で、先生が子どもたちから引き出し、学びに生かすことが必要です。くではなりません。備考:前述の神経心理学的な発達、どの子どもにも共通で、スキルの獲得に関係します。真我の潜在的な素質を左右する物質的、体質的、魂的な発達についてはリーヴェアフト(Lievegoed)の Phases of Childhood, ソールター(J.Salter)の The Incarnating Child が参考になります。

²¹ ミヒャエラ・シュトラウス著 高橋明男訳「子どもの絵ことば」;McAllen, *Reading Children's Drawings*

²² Steiner, *The Modern Art of Education*, Lecture 3