

NONFICTION

森山和道

こころと身体の心理学

山口真美



岩波ジュニア新書

山口真美 / 880円 / 岩波ジュニア新書

こころと身体、普遍的なトピックスの知見を語る

身体は自分自身だ。我々は身体を通じて全てを体験し、経験がこころを形作る。しかし身体感覚は揺らぎやすい。『こころと身体心理学』は、金縛りや体外離脱に脳が関わっているという知見から始まる。そして感覚遮断実験や、眠っているときの夢が意外にも身体感覚に縛られていること、成長過程に多い離人症などを紹介して、脳と身体バランスが双方方向のやりとりで作られる精妙なものであること、そして身体というものが外界や他人とのインターフェースであるという考え方を紹介する。さらに動物にとって知覚と運動が切ってもきれない関係であること、逆さまガネ実験やボディイメージと健康の関係、共感覚、SNSやVRによる身体拡張や行動変容などへと話題を展開していく。VR世界で演じるアバターによって本当に行動が変わるのだ。

中学生や高校生向けを意識した話題選びとなっているが、いずれも普遍的なトピックスでもある。著者自身の研究でもある、摂食障害の少女たちの脳は他者の顔への反応が通常よりも高いといった知見は診断にもつながる成果だ。また、触覚しかない人が描いたカップの絵などは、視覚ベースとは全く異なる世界の抽象化のありようを表現しているようで、とても興味深い。

人のこころは身体と一体だ。どんなに分離しているように感じられたとしても、実際には互いに独立ではいられない。そして身体を持って動き、感覚することで初めて経験が作られ、それが人生となっていく。痛みを感じつつも、身を以て知ることが重要だ。