



【五感力を鍛えるBasic】ワークシート

Step 6 : 『触覚・皮膚は第二の脳である』

ワークは、思いつくままに自由に書き出してみることがおすすめです。

静かな、他の人がいない場所で、スマートフォンの着信音をオフにして、思考の干渉が起きない状態で設問を見ながら、ノートや紙に書きだしてみましょう。手を使って書き出すことで脳が活性化し、自分の深い部分にある意識や感情への気づきを促しやすくなります。

人の脳の動きの中でも、思考や判断や感じたことは、とても早いスピードで活動していると言われます。

そのため、その内容のほとんどは意識的に認識されるありません。言葉を話したり文字を書いたりすることで、自分の脳の中にあることを意識に乗せる（つまり実感できる）ことができます。意識の上に乗ると、そこから考えが整理され、気づきや発見が生じて、実際の判断や行動に反映させることができますようになります。

今回は、イメージをしながら、書き出してみてください。書き出すことも、マインドフルネスのピチ実践です。マインドフルネスはGoogleやインテルなどのアメリカの先端企業で社員研修に採用している「メンタルトレーニング」で、「気づきのトレーニング」とも言われています。とくに、ワーク中に、テーマ以外のことも気づいたことがあつたら手帳やノートに書き記しておき、あとで見直してみてください。

今回は、触覚についてのワークです。触覚は全身の皮膚やその下の筋肉、骨、手や足、顔や頭皮、そして口の中で食べ物を噛み碎く時の食感など感覚を捉える面積は、他の五感に比べて大きくこの感覚もとても大切です。中でも手や指は触覚を使いながら、ものを作り、暑さや冷たさ、痛さや圧力を捉え、多くの作業をするという体の部位で、それだけ触覚から脳に伝わる情報も神経網も多いことが言えます。

また、皮膚は発生学的に（受精卵から細胞分裂して人になる上で）脳や中枢神経とおなじ外胚葉から形成されています。皮膚は体を覆う皮だけという存在ではなく、生まれたばかりの子供に対しての触覚は脳の発達する過程で重要な役割をしています。触覚からの情報が伝わる脳の部位からも、情動、自律神経、免疫、内分泌系といった身体を支える機能に影響することがわかっています。

細胞生物学者のブルースリpton博士は、その著書『思考のすごいいちから』の中で、

“細胞膜は、環境からの信号をキャッチしてそれに反応し、その結果、細胞の行動が引き起こされる。細胞膜はある種の情報処理を行っているのだから、「知的に（intelligently）」活動しているのだとすると、細胞膜こそが細胞の真の脳であるとえいる”

と記しています。これは、細胞を動かしているのは核という細胞の中心部（脳）ではなく、細胞膜であると言っているのです。細胞膜はすなわち皮膚と同じであり、脳のような働きをしていることを伝えているのです。

Step6 設問：触れて選ぶ。触れて受けとるレッスン

日常生活の中でも、私たちは気づいてないようで、多くのものに＜触れて＞います。そして触れたものに対して感覚の良し悪しを無意識的に行っていきます。それに意識を向けて自分への理解を深めること。

・あなたの身の回りの物を触ったときの感触に意識を向けて、手で触れたときの素材の質感や材質、大きさや形、がどのようなものかをさぐりながら、あなたの中にある触覚の基準を探していきましょう。
「なにが好きか嫌いか、それはどんな感触のものか」を実感していきます。

なめらかさ、ふわふわ、さらつとした、緩やかな、しゃきっとした、ざらざらした、ギシギシした、こちこちな、暖かな、冷たい、硬い、柔らかい、ツルツルな、ガリガリした、など触覚を表す叙述語からイメージしてみるのでもかまいません。

リストアップし終わったら、不快なものはほとんど使わなくなった物が多くはありませんか？
ごわごわして着にくい洋服、ザラザラしたタオル、持ちにくい食器などかもしれません。
そうした物はあなたにとって必要なものでしょうか？この際、処分してしまいましょう。

- ・自分自身の身体の感覚に意識を向ける。身体との対話をするように身体のあちこちを触れてみる。

働き者の両手を、それぞれで揉んだり、さすったりしてみる

一日歩いた足の裏、ふくらはぎ、太ももを、気持ちのいい強さでマッサージしてみる

背中の凝った所を、部屋の柱の角に当ててみる

足のさきから、頭のてっぺんまで、手の届く範囲で摩ってみる。

手の届く範囲で顔や首をさすってみる

など身体の状態、感覚に意識を向けてみましょう。

あなたの身体は、堅いですか？柔らかいですか？。

あなたの身体は健やかな状態か、不調なところはないか

望んでいることはあるか

行き詰まっていることはあるか

今、どのような感情を抱えているのか感情へも意識を向けてみます

＜著作権について＞

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このワークシートの著作権は作成者(塩田マサヨ)に属します。

著作権者の許可なくこのワークシートの全部又は一部を複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートのダウンロードをもってこの事項に同意したものとみなします。

作成者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、作成者は一切の責任を負わないことをご了承願います。