

最近、バンダイが「∞(むげん)プチプチ」というなんともユニークな名前のおもちゃをリニューアル発売したそうです。“なんのおもちゃ?”と思う方も多いかもかもしれませんが、器など割れ物に包装されているポリエチレン製緩衝材、あのプチプチを模した手の平くらいのサイズのおもちゃと言えば、何となくイメージできるのではないのでしょうか。まんまと言えばまんまなのですが、誰しも潰したことがあるあのプチプチ感や破裂音を再現したおもちゃだそうです。さらに50回に1回はレア音も鳴るという中々面白い仕掛けも組み込まれているようです。

“んっ?おもちゃの宣伝?”という声が聞こえてきそうですが、実はこの商品が開発された背景を知り、なるほどと思ったので紹介しようと思いました。開発企画者のインタビューによれば¹、開発には、コロナ禍におけるストレス解消や癒しだけでなく、スマホ普及に伴う感触への渴望、そのような所にも注目したとのことでした。

確かに、我々の生活はコロナ禍に伴いオンライン上の活動が主になりました。そして、音声などの聴覚情報、動画や文字などの視覚情報といった特定の感覚を用いたやり取りが一気に増えました。

一方で必然的に対面で話すなど実際に肌で感じ取る感触を味わう体験活動は減っています。活動性が減るため、目に見えて分かりやすい日常の変化が少なくなりました。代わり映えない日常として、日々を感じている方もいるのではないのでしょうか。

腹の底から笑った、血の気がひいたといったような言葉が表すように感情が伴う体験は身体全体で感じ取るという要素が伴うものです。また、身体全体で感じ取ることは、様々な感覚に情報が入力されることもあり、印象にも残りやすい側面があります。そのような意味で、感触に注目した商品開発は個人的におもしろいと感じました。

ここで、いきなりですが、簡単なワークをしてみませんか。我々の身体には常に大量の情報が入力されているため、本当は身体全体で色々と感じているはずです。それを感じてみましょう。

¹ <∞プチプチ>14年ぶり復活の裏側 コロナ禍のストレス、SDGs 時代の必然も。MANTAN WEB. 2021-08-07, <https://mantan-web.jp/article/20210802dog00m200028000c.html>, (参照 2021-09-01).

今現在、意識はこの文字に向けられていると思いますが、そーっと椅子や地面に接しているお尻に向けてみてください（立って読んでいる方はすいません！足の裏と地面との接点でも良いですよ）。どのような感じがしますか？圧を感じているとか、熱がこもっているなとか様々あるかもしれません。では、背中に意識を向けてみましょう。どのような感じがしますか？リラックスしていますか。それともカチコチになっていますか。違和感があるなと感じる方もいらっしゃるかもしれません。それは背中のどこあたりでしょうか。

腕、首、手首、指、頭、胸など身体の様々な部分に順次意識を向けてください。それぞれ、微妙に感じ方が異なるかもしれません。

”ええっ、何も感じないです！”という方もいらっしゃるでしょう。しかし、それは気にしなくても大丈夫です。感じ方は人それぞれです。繰り返し行っていると、今日はいつもより呼吸が浅いなあなど少しずつ微細な感覚の違いに気づきが行くようになってきます。今日は凝っているなあと思えば、少しその部分の力みを抜くなど、疲れた身体をいたわり、ストレスを予防することにも役に立ちます。

この感覚を味わうという行為は日常生活に転用していくことも可能です。お湯が身体に触れる感覚。シャンプーや石鹸の匂い。香り、触感、色彩を楽しむご飯。あるいは料理をするときの包丁で物を切るときの感触。歩いているときの足の裏の感覚、などなど。これらの行為は、普段、ルーティン化されているため、特に何も感じずに自動的に行っていることがほとんどではないでしょうか。このように普段注意を向けない身体感覚に意識を向けることで、何気ない日常が少し新しい色彩を帯びて新鮮に目の前に立ち上がってくるかもしれません。そこには大きな変化はないかもしれませんが、味わいのある変化を感じ取ることができます。

もちろん、これには注意も必要です。身体に意識を向けていると頭がそのことで一杯一杯になったり、逆に身体感覚に敏感になり過ぎることもあります。そのため、慣れるまでは一日の中で少しだけ身体を感じる時間を取るといった形でも良いでしょう。

上記のことは日常生活を送る上でのちょっとした工夫の一案ですが、ストレスフルな日常の中、どのように乗り越えれば良いか、どのように楽しめば良いか、伴走者が必要でしたら相談室をご利用していただくと幸いです。

専任カウンセラー 中村有吾