

ヒップホップと身心変容

本日の内容

0.なぜ人は病むのか

1.ヒップホップはなぜ人を救うのか

2.ヒップホップと身心変容の安全弁

3.ヒップホップと未来医療

本日の内容

0.なぜ人は病むのか

1.ヒップホップはなぜ人を救うのか

2.ヒップホップと身心変容の安全弁

3.ヒップホップと未来医療

人はなぜ病むのか

①自我の膨張

- 拡張と膨張
- 膨張：不可逆的、分子の増大から無限大へ

$$\frac{\text{分子}}{\text{分母}} \longrightarrow \frac{1000000}{100} \longrightarrow \infty$$

- 拡張：可逆的、収縮とセット 分母の増大からゼロへ

$$\frac{\text{分子}}{\text{分母}} \longleftrightarrow \frac{100}{1000000} \longleftrightarrow 0$$

人はなぜ病むのか

②孤独、アイデンティティ、認知・解釈、循環不全

1.自分は一だという孤独感

「誰も自分のことをわかってくれない」「こんな状況なのは自分だけだ」「誰にも話せない」「誰も聞いてくれない」…

2.自分は何者かというアイデンティティの問題

「埋没したくない」「個性を出したい」「自分がやるべきことをやらなくては」「自分のルーツとは」…

3.認知・解釈の問題

「これはあれに違いない」「これはこういう意味だろう」…

4.循環不全

循環の停滞が感染症へ。言語の循環不全・停滞が精神疾患へ。

本日の内容

0.なぜ人は病むのか

1.ヒップホップはなぜ人を救うのか

2.ヒップホップと身心変容の安全弁

3.ヒップホップと未来医療

①ルーツとつながる

- 奴隷制と表現方法
- サンプリングという手法：既存の音源を使う
- ヒップホップのローカル性：「レペゼンする」

→地域や歴史に接続することでルーツとつながる

→大きな物語の一部となる

→アイデンティティの確認

→痛み、悲しみ、苦しみの共同体へ

②制約と創造 ブレイクスルー

- 「韻を踏む」というルール
- フリースタイル・ラップ
 - 即興で韻を踏みつつ意味のある文章にしなければならない
 - 時に思いもよらぬ言葉が出てくる
- 新たな自己との出会い、新たな自己解釈・認知
 - 「聖霊が憑く」
- 口から出た言葉と自己客観視
 - 意識の整理整頓

②制約と創造 弱みを強みにする

- ト라우マ、壮絶な体験、コンプレックス、弱さ、不安、恐怖を
ラップに昇華する
- マイナスをプラスへ
→ 自己開示と新たな自己解釈・認知

GOMESS

- 自閉症と共に生きるラッパー
- 引きこもりからラッパーへ
- 「知ってくれ、俺はこういう奴なんだ」という思いからラップする
- ラップを通じて「自閉症でもよかった」と受容
- 「ヒップホップとは己との対話」
- 「ヒップホップは自分を変えるためにある」



GOMESS



小林勝行

- 双極性障害とともに生きるラッパー。
- 自身の犯罪、精神病、隔離病棟での生活、宗教、家族についてラップする。



寛解の連続 小林勝行



ドキュメンタリー映画『寛解の連続』予告編 <https://www.youtube.com/watch?v=sZ0Ls5Nx-kl>

③ ヒップホップとオープンダイアログ

サイファーとオープンダイアログの類似性

オープンダイアログとは

- 1980年代 フィンランド ラップランド地方発
- 家族、患者、治療者が一緒になって「開かれた対話」による治療を行う
- 治療対象：発症初期の精神病、家庭内暴力
- 方法ではなく思想・哲学
- 治癒は目的ではなく、対話の副産物。
- 統合失調症患者の入院治療期間が平均19日短縮され、通常治療では100%の服薬が必要な患者の割合は35%にとどまった。2年後の調査で症状の再発がない、あるいは軽いものにとどまっていた患者は82%（通常治療50%）、再発率も24%（同71%）

オープンダイアログの原則

1. ミーティングには2人以上のセラピストが参加する
2. 家族とネットワークメンバーが参加する
3. 開かれた質問をする
4. クライエントの発言に答える（スルーしない）
5. 今この瞬間を大切にする
6. 複数の視点を引き出す
7. 対話において関係性に注目する
8. 問題発言や問題行動には淡々と対応しつつ、その意味には注意を払う
9. 症状ではなく、クライエントの独自の言葉や物語を強調する
10. ミーティングにおいて専門家同士の会話を（クライエントの前で）行う = リフレクティング
11. 透明性をたもつ
12. 不確実性への耐性

オープンダイアログとは



サイファーとは

- ヒップホップの表現形態の一つ
- 語源：アラビア語の”0”
- 複数人が円になって即興のラップをし合う
- デジタルなビートをかけたり、ヒューマンビートボックスを使う
- ラップの物語がラッパーから次のラッパーへと繋がれていく
- 突然サイファーが始まることもあれば、決まった日時と場所で開催されることもあるEx.西宮サイファー、姫路サイファー、渋谷サイファー、草津サイファー…
- 万人に開かれている

サイファーとは



MC KAN Freestyle <https://www.youtube.com/watch?v=atYmVEQTSZM>

オープンダイアログとサイファアの類似性

1. ミーティングには2人以上のセラピストが参加する
2. 家族とネットワークメンバーが参加する
3. 開かれた質問をする
4. クライエントの発言に答える（スルーしない）
5. 今この瞬間を大切にする
6. 複数の視点を引き出す
7. 対話において関係性に注目する
8. 問題発言や問題行動には淡々と対応しつつ、その意味には注意を払う
9. 症状ではなく、クライエントの独自の言葉や物語を強調する
10. ミーティングにおいて専門家同士の会話を（クライエントの前で）行う = リフレクティング
11. 透明性をたもつ
12. 不確実性への耐性

ヒップホップとオープンダイアログ

「人間の悩みって、答えが出ないものがほとんどじゃないですか。だから結論が出せないのは当たり前なんです。でも、思考のプロセスを言葉にしていくことで、俺個人の物語も、”わたしたちの物語”になる。これがヒップホップの醍醐味ですよね」 仙人掌

④瞑想とラップ

密教瞑想とラップ・セラピー

ヒップホップ・セラピー

- Dr. Becky Inkster ケンブリッジ大学 精神医学 神経科学者
- ヒップホップミュージックと文化をサイコセラピーとして研究
- 統合失調症やうつ病治療に
- 自分の未来を想像してヒップホップ歌詞を書く
- ラッパーのポジティブなライフストーリーと自分を重ね合わせる
- ヒップホップの歌詞を用いて精神疾患の理解を助ける
- HipHop Psycho (<https://www.hiphoppsych.co.uk/index.html>)を運営
- 目的： 1.若者と一般社会の架け橋に 2.ヒップホップの手法を医療や学問の現場で応用する



密教瞑想とラップセラピー

- 自分の未来を想像してヒップホップ歌詞を書く
- ラッパーのポジティブなライフストーリーと自分を重ね合わせる
 - 身口意 （スタイル、ライム、マインド）
- シンボル、イメージとの一体化
 - 自我の拡張
 - 密教瞑想との類似性

密教瞑想とラップセラピー

「ラップの力って『まるで自分のことのように感じる』それに尽きるんじゃないかと思っています」志人

(美術手帖2018.03 p.65 より引用)

本日の内容

0.なぜ人は病むのか

1.ヒップホップはなぜ人を救うのか

2.ヒップホップと身心変容の安全弁

3.ヒップホップと未来医療

ヒップホップとシャーマニズム



- ヒップホップとシャーマニズム
→憑依芸能、ドラムビートによるトランス状態
- Kendrick Lamarと2PAC “Mortal man”

Kendrick: Sometimes I can like, get behind a mic And I don't know what type of energy I'ma push out Or where it comes from, trip me out sometimes

「マイクの前に立つと、どんな力を込めればいいのか、その力がどこから来るのかわからなくなる、ぶっ飛んだ感じになることがある」

2PAC: Because it's spirits, we ain't even really rappin' We just letting our dead homies tell stories for us

「それは魂だよ。俺たちがラップしているんじゃなくて、死んだ仲間たちに物語を語らせているんだ」

ヒップホップと身心変容のダークサイド

- 近年のトレンド：強さから脆弱さへ。エモラップ。鬱や自殺をテーマに。漂う“死の匂い”の変容。
- 表現するだけでは救われぬ？ 飲み込まれる？ 取り込まれる？
- Lil Peep 薬物過剰摂取 21歳
- XXXTentacion 銃撃され死亡 20歳
- Juice Wrld 薬物過剰摂取 21歳
- Pop Smoke 銃撃され死亡 20歳
- DMX 薬物過剰摂取 50歳

何がリアルなのか

- インターネットで随時繋がっている状態
- 何がリアルで何がフェイクなのか
- ラッパーとしての物語に取り込まれる？
- 物語に沿うような生活を選択するようになる？

→ 自我の膨張、収縮なき拡張

世阿弥に学ぶ身心変容のヒント

- 能という伝統芸能

1. シテとワキ

シテ（主役）の情念をワキ（相手役）が鎮魂する。「待つ」「聴く」「対話」「供養」...

2. 祝言、狂言、仮面、能舞台

- いかに情念をコントロールするか。憑き物を落とすか。エネルギーを循環させるか。演じている自分を観れるか。離見の見。

→いかにワキという存在・仕組みを持つか

ヒップホップにおける「ワキ」とは
①エンターテイメントとしてのヒップホップ

ビープ

キャラクター

マーケティング

大衆化・POP

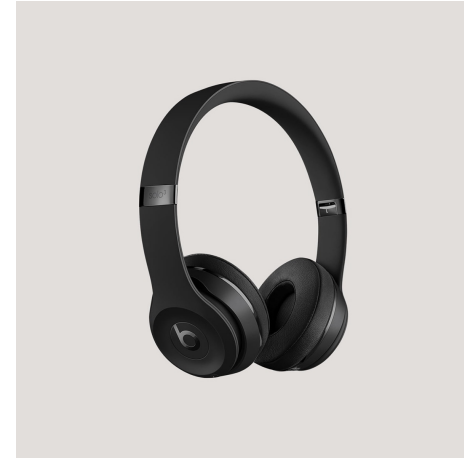
ライブすること

→ステージに立つ、ステージから降りる

ヒップホップにおける「ワキ」とは

② グラウンディングとしてのビジネス

- ラッパーからビジネスの世界へ
- JAY-Z
- ショーン・コムズ
- Dr.Dre
- エミネム
- …etc



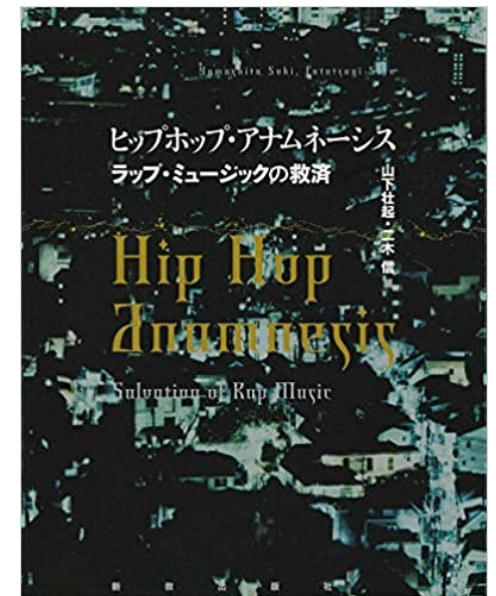
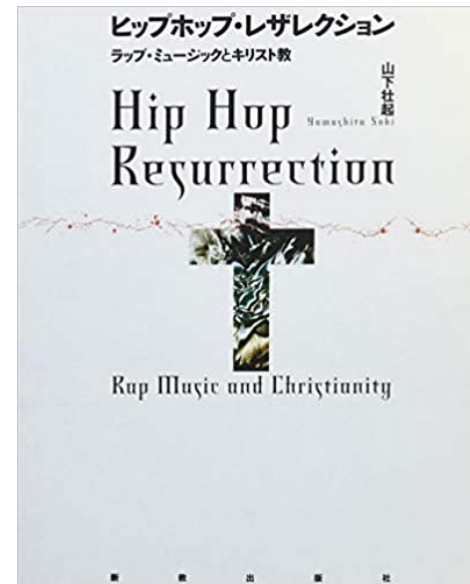
画像：<https://www.beatsbydre.com/jp/products>より引用

レーベル運営・プロデューサーとして後輩を育てること「自己客観視」
ビジネスという数字の世界へ
→グラウンディングとしてのビジネス
cf.開業医のメンタルヘルス

ヒップホップにおける「ワキ」とは

③信仰

- カニエ・ウエスト：ゴスペルアルバム、サンデーサービス（日曜礼拝風集会）
- 2PAC
- チャンス・ザ・ラッパー
- …etc



ヒップホップにおける「ワキ」とは

④自然

- 自然の中で創作すること。エネルギーの循環。
- 志人 京都の山へ移住

「今まで自然と優しく触れ合っ生きていくっていいのは好きだった。一方で、京都に来たが、下手に奪われてしまったり、命を奪った。でも、自然と触れ合っ生きていくっていいのは好きだった。でも、京都に来たが、下手に奪われてしまったり、命を奪った。でも、自然と触れ合っ生きていくっていいのは好きだった。」

「譜面も読んで、なんでも、全部音で、だ、自分なりに、とっ活赤り。譜面も読んで、なんでも、全部音で、だ、自分なりに、とっ活赤り。譜面も読んで、なんでも、全部音で、だ、自分なりに、とっ活赤り。」

志人



URYUTSUSHINより瓜生通信『おとなにきく。志人』 <https://www.youtube.com/watch?v=VwbaejB5ds>

ヒップホップにおける「ワキ」とは

④自然

- evisbeats 和歌山の山暮らし
- 「民家をDIYで改装しながら、草刈りしたり薪を運んだり、子どもの送り迎えとか村の集まりに参加したりして、おじいちゃんみたいな生活です。音楽は自宅スタジオで（中略）気が乗ったとき、依頼の仕事を締め切り間際に作るくらいです」。



EVISBEATS,Nagipan "ON REI"



EVISBEATS,Nagipan "ON REI" <https://www.youtube.com/watch?v=ETY2cdmQS6U>

テクノ・ミュージックと身心変容

- 80年代 ヒップホップからテクノへ
- 物語からの解放、言葉を離れる、ミニマルミュージック
→ヒップホップで得た物語を、テクノで解放する
「アイデンティティの重たさ」
- 自我の拡張と収縮
- 精神の循環



テクノと瞑想

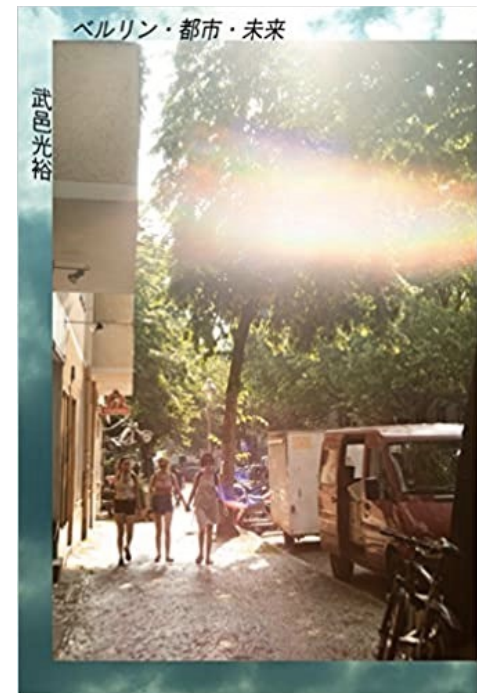
- 反復する無機質な音楽 → お経、マントラ、詠唱
- クラブという密閉かつ暗闇という感覚遮断 → 護摩、サウナ、産道
→ テクノ好きはなぜ黒いファッションを好むのか
- ダンスに没頭 → 運動的瞑想、常行三昧、千日回峰行
- 他の客や環境との一体感 → 心身一如

『ベルリン・都市・未来』 武邑光裕

「**テクノを一言で言えば「瞑想」かもしれない。**反復されるバスドラムが催眠的な状態に僕らを引き込むからだ。他の人にとってはヨガや禅も形容され、癒しの静寂にさえ辿りつく。」

「ハウスとは対照的に、テクノは自分の頭に何が起きているのかについて知る。

テクノは、僕らの脳だ。」



『テクノボン』 石野卓球、野田努

石野：反復の気持ちよさ。ミニマルの快感ですよ。シーケンスされたミニマル・ミュージックを聴いていると、**だんだんヴィジュアルが浮かんでくる。抽象的な姿形が見えてくる。**…例えば同じ漢字ばかりをじいーっと見ていると、その漢字が何か別のものに見えてきちゃう。

野田：**固定された認識回路が崩れてきちゃう。**

石野：だから反復は退屈どころか、コード進行やリズムが急変する曲よりも、**聴き手のイマジネーションを刺激する。**
…**自分の正確な想いを知るための音楽それがテクノだ。**



本日の内容

0.なぜ人は病むのか

1.ヒップホップはなぜ人を救うのか

2.ヒップホップと身心変容の安全弁

3.ヒップホップと未来医療

今後について

- 研究：医療人類学「ヒップホップの民族誌」
- 実践：「観光とケア」
- 臨床：心療内科？緩和疼痛？家庭医療？

→「安心安全な自我の拡張と収縮」

研究

ヒップホップの医療人類学
「ラップの民族誌」

- 「病い」と「疾患」の再解釈
- 痛み、悲しみ、苦しみの共同体
- ルーツと接続すること
- 芸術で昇華すること
- 言語を循環させること、停滞させないこと

実践

「観光とケア」

- 観国之光（易経）
- 他者を知って自らを知る（アイデンティティの確立）
- 共食や入浴を通じた自我の拡張
- 観光という予防医学
- リゾート運営

臨床

- まずは研修医を…
- 心療内科、緩和疼痛ケア、家庭医療

ご静聴ありがとうございました



“感じたくないことも感じなきゃ 何も感じられなくなるから”
宇多田ヒカル『誰にも言わない』