

オーストラリアの海で野生イルカを科学する

イルカが 癒すココロ とカラダ

ギリシャ神話やアボリジ
ニの伝説をはじめ、イルカ
にまつわるフシギな話は古
代から世界各地で語り継が
れてきた。ストレス社会と
言われる現代においては、
イルカとの交流による心身
の癒し効果の実例が続々と
報告されている。実際に
野生のイルカと泳いでみる
と、安らかな幸せ感に包ま
れ、ココロの奥深いところ
で何かが作用したことを感
じる。イルカの持つヒーリ
ングパワーを科学でひもと
くことはできるだろうか。

〔文〕南田登喜子

〔写真〕ミディ中嶋

ギリシャ神話に出てくるイルカは海の神の使い



シドニーの約200キロ北に位置する風光明媚なリゾート地ポート・ステイブンス。広々とした入り江や美しい弧を描くビーチが点在する



母親を中心とした家族単位のポッド(群れ)で行動するバンドウイルカ。一回り小さいマイルカは、時に百頭、千頭単位の群れを成すことで知られる

野生のイルカと泳いだ人は誰もが口を揃えて、それを特別な癒し経験だったという。しかしながら、その体験も十人十色で、客観的に共有することは至難の業だ。ともすれば神秘化されて語られることもあり、非科学的との批判も否めない。

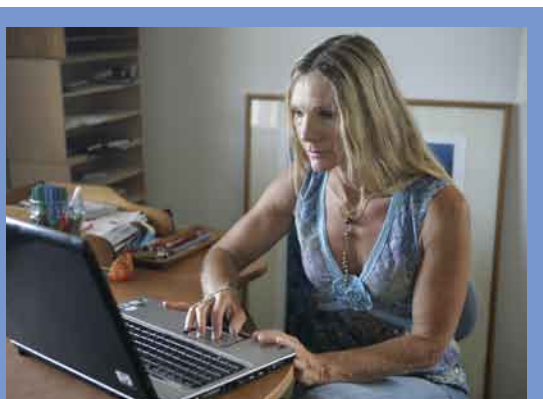
そんな中、イルカとの交流が人間の内面に何らかの変化をもたらす現象を科学的に立証しようとする研究者がいる。野生のイルカセラピーの第一人者として世界的に知られるオリビア・ド・ベルジュラック博士だ。「ドルフィン・ウイズイン・プロジェクト」と総称されるワークショップに興味をひかれた私は、縁あっていくつかのセッション(食事などのケアを含む心身の病気を患った人のための特別プログラムから、一般を対象にしたストレス・マネジメント・コースまで)に同行する機会に恵まれた。

「オーストラリアのイルカの都(Dolphin Capital of Australia)」と人々が呼ぶ美しい港街ポート・ステイブンスがオリビアの活動フィールドだ。澄んだ大空や青い海、延々と32キロ続く大砂丘、ゆったりと流れる時間、フレンドリーで飾らない人たち——すべてがヒーリングの重要な要素となつて

いる。約160頭のバンドウイルカが定住するのは広大な湾の中。沿海には主にマイルカが棲息し、日本から自閉症児が参加したセッションでは、船の周りを300頭ものイルカが取り囲んだこともある。

むろん相手は野生なので、なかなか遭遇できないこともある。そんな時もオリビアはくつろいだまま。イルカの群れを見つけても、行動パターンを観察した後、そつと離れて別のイルカを探しに行くこともある。ドルフィン・ウイズイン・プロジェクトは、ただ単にイルカと泳ぐことを目的にしたドルフィン・スイムや、飼育イルカを使つた介在療法とはいささか趣を異にする。オリビアが研究を始めたころは、大半のイルカの研究者やセラピストが「捕らえられたイルカ」や「餌付けされたイルカ」を対象にしていた。研究環境を整え、状況をコントロールするには、人間に慣れたイルカの方が簡単で効率的に違いない。しかし、イルカの飼育・調教、餌付けに一貫して反対するオリビアは、真正正銘の野生のイルカだけを対象にやってきた。広い海で自由に生きる野生のイルカを捕らえ、

群れから引き離してプールに閉じ込めることは、「クジラとイルカの権利宣言」を発表したドルフィン・ソサエティの信条に反する。飼育されたイルカは野生イルカのような音の使い方をしなくなり、寿命もずつと短いのだという。自然保護意識の高いオーストラリアでは、野生のイルカとの交流にも、法規制やガイドラインが設けられている。厳格で融通がきかないことで知られる国立公園・野生生物局に掛け合い、イルカに負担をかけないことを大前提として特別許可を得たオリビアがプロジェクトを立ち上げたのは、15年前の



Dr. Olivia De Bergerac
オリビア・ド・ベルジュラック博士

野生のイルカと人間の相互作用の研究を行うシドニーの非営利研究財団「ドルフィン・ソサエティ」創業者。心理学博士のほか経営管理学修士の肩書きも持つ。自閉症児やガン患者からビジネスマン、旅行者まで幅広い層を対象に、ドルフィン・スイムを核にしたリサーチ・プロジェクト「ドルフィン・ウイズイン(内なるイルカ)」を15年間に渡って実施している。生理的、心理的、精神的な変化をモニターするために科学的な手法を取り入れた異色のアプローチで注目されている。翻訳著書に『イルカは、なぜ人の心を癒すのか』(扶桑社/西田美緒子・訳)。

■ドルフィン・ソサエティ日本事務局(IECオセアニア内)
TEL: 61-2-8214-6410
URL: <http://www.iec-oceania.com.au/dolphinswim/>

こと。ブームに便乗して、イルカを全速力で追いかけまわすようなでたらめはここではありえない。

イルカたちの暮らす海原へ

ドルフィン・ソサエティのチャーターした大型カタマラン船「イマジン号」は、朝陽を浴びて、岸からそう遠くない青い海原を北上していく。参加者たちは、心持ち緊張をしながら、四方に目を凝らしていたが、「ドルフィン!」の声に続いて歓声が上がリ、船上は一変して活気に包まれた。イルカ



船の脇にあるブームネットは水面の高さに設置してあるので、寝転がった状態で近くを泳ぐイルカを見るチャンスも。状況によっては、ここから海に入り、イルカと自由に泳ぐこともある。



交感神経と副交感神経のバランスが整い、心臓と脳が協調した「高コヒーレンス（位相のそろった）状態」になると、なめらかな心拍リズムグラフになる。イルカと泳いだ後の棒グラフは、赤色（低コヒーレンス）の割合が減り、青色（中コヒーレンス）や緑色（高コヒーレンス）の比率が増加することが多い。

たちを呼ぶオリビアの歌声も聞こえる。どうやらイルカの群れはお遊びモードだったらしく、スピードを落としたり船に向かってぐんぐん近づいてくる。船の最前部からのぞき込むと、浮上したイルカの噴気孔から「ブシュー」と上がった水しぶきが顔にかかるほどの距離だ。

オリビアの「レッツ・ゴー！」の声を合図に、船首のハンモック状のネットに下りて、波しぶきを浴びながらシュノーケルとマスク、フィンを装着。ロープを手にして滑るようにそっと船下の海に入ると、イルカの姿をとらえるよりも早く、その鳴き声を全身に浴びた。イルカのエコロケーション（反響定位）能力を「音でモノを見る」とはよく言ったもの。その声は耳から聞こえてくるというよりも、体全体が振動するような不思議な感覚なのだ。

イルカたちは船首の波に乗って、後になり先になりして自由自在に泳いでいる。ロープにつかまって浮遊しながら、すぐ傍にいるイルカを眺めていると、すっと思考や感情が解き放たれる。顔を上げると周りに笑顔の花が咲いているのが見え、心地よい高揚感と幸福感にすっぽりと包まれた。



緑色のロープにつかまり、船に引かれながらイルカと泳ぐ

ココロのピントを探る

オリビアは、プロジェクト開始時に次のような三つの仮説を立てている。
①イルカとの交流は身体的・精神的に障害を持つ人々を含め人間に恩恵をもたらす。
②イルカを触媒に学習過程を促進する環境を創り出すことができる。
③イルカは人間の身体的・心理的・精神的なヒーリング・プロセスを活性化させる。それらを立証するため、オリビアは最先端のテクノロジーを活用し、イルカの体験データを集積するという

ユニークな試みを続けてきた。

初期段階では、参加者の脳波を測定し、野生のイルカと泳いだ後にシータ波が出現するこをつきとめた。シータ波は瞑想をしたり、まどろんでいたりする状態に出る脳波で、通常の覚醒状態の成人にはわずかにしか見られない。5年前からは、心拍リズムも計測し、リアルタイムでデータを解析した。イルカと泳ぐ前、ほとんどの参加者の心拍リズムグラフには、何らかのストレスを示すギザギザが見られるが、イルカと泳いだ後に再度測定しながら、その体験を思い出すように促すと、たいてい美しいなめらかな波形が表れる。

「人間やイルカの心臓は周囲2メートルほどに強い電磁エネルギーを発生していることが明らかになっているの。自然界には、生命体のリズムがほかのものを引き込む『エントレインメント（同調）』という現象があるでしょ。たとえば、二つの振り子時計の周期やホテルの点滅のリズムがいつしか同期化するように、私たちのリズムもイルカに同調したのね。この状態になると心身ストレスの指標であるコルチゾールの分泌が減って、DHEAホルモンの分泌が増加するのよ。免疫システムも

活発になるから病気にかかりにくくなるし、感情が安定して創造性が高まるわ」と、オリビアは解説する。

頭と心と体が調和したベストな状態を「ゾーン」と呼び、人間はゾーンに入ると最大限の能力を発揮できるという。プロジェクトの参加者はイルカとの交流を想起した際に起こる変化を観察し、自分の意思でゾーンに入ることができることを学ぶ。大切なのは、いつでもどこでも瞬時に「心の中のイルカ」を取り出す方法を見出すこと。イルカはココロのピントを合わせるシンボルなのだろう。経営コンサルタントでもあるオリビアは、心身をリラックスさせることによって潜在能力を発揮させる方法はビジネスの世界でも大きな力になると説く。

ワークショップに何度か参加する中で、私はなるべく第三者的な視点を失わないように努めてきた。イルカと泳いだだけで、奇跡や魔法のように、病気が完治したり、問題が起ころなくなったりするわけではない。だが、参加者の表情や態度が変わっていく様子を目の当たりにすると、手ごたえは確かに感じる。オリビアは、いつかきつとその仕組みを説明するだろう。■