

身体の使い方から紐解かれた知識・技術を超えた大切な要素の探求 ～～15年と1,500万円を注ぎ込んだとあるPTの結論～～

僕は様々な学びの中で【敬意】が何よりも大切だという結論に至った。

言葉の定義・イメージは人によって違うので僕の【敬意】の定義は、

敬意＝相手の価値（人格、技能、経験、能力など）を優れたものだと認めること

とさせてもらう。

ちゃんとした効果を挙げられるセラピストになるための最短ルートは、
相手の持っている素晴らしい能力を【敬意】をもって引き出すことだと僕は考えている。
セラピスト一人の力よりも、
セラピストと患者の二人三脚で改善への道を歩んだほうがずっと効果的である。

セラピストにとって【敬意】を払うべき対象は大きく分けて2つの面がある。
肉体面と精神面である。

肉体面への敬意 ～自然治癒力～

まず肉体面への【敬意】とは自然治癒力に対する信頼である。

本来人は自然に治る能力を持っている。

傷口がほっておいても勝手に塞がるように身体の機能を維持してくれる複雑緻密な自動システムがある。

この偉大なシステムに対してどれだけ【敬意】を持てるかが大切だと考えている。

解剖学や生理学、運動学などの知識や、それに基づいた様々な手技療法やエクササイズがあり、
これらはそれぞれ医学的根拠に基づいた治療？として重宝されている内容も多い。
とても効果的な場面がある反面、思ったほど効果を上げられない場合も存在する。
また、そもそも難しくて現場で使い切れない・・・なんてことになったりする。
(少なくとも僕はそうだった。)

人体はまだ未知の分野である。

とても複雑なものが関係しあって構築されているシステムに対して人間風情が簡単にチョチョイッと操作できるようなものではない。

実際に過去担当した同じ様な場所の腰痛患者が改善に至ったポイントを挙げてみると腰部・腹部・
脊柱・後頭部・足部・鼻・歯・人間関係・食べ物・運動習慣など一人一人全く違うところに問題を
抱えているため再現性なんてあったものではない。予測が外れることなんてのはざらにある。
人智を超えているものに対してできることは、そのシステムが働きやすい状況へ誘導することだけ
である。

病気や症状が続く場合、多くは自然治癒力という偉大な力が何らかの理由で働いていない状況にあるということである。

セラピストが病気や症状を治す・・・のではなく、

相手の力を信じてその力が働くのをただお手伝いするという感覚が大切である。

自己治癒力を促すような具体的なテクニックも色々あるが、そんなテクニックよりもこの感覚が大切なのである。

この自然治癒力を信頼しているからこそセラピストが大きな外力を加える必要もなく、本当に触れる程度の刺激で十分である。

ゴリゴリ押圧したりするなどの一方的な操作になり効果が出ない。もしくはネガティブな反応を出してしまう危険がある。

この自然治癒力を高めるために必要な要素として必要不可欠なものが二つ目の精神面への【敬意】である。

精神面への敬意 ～意識の力～

次に精神面への【敬意】について述べる。

理学療法士などのセラピストの資格取得の過程において、基本的な接遇マナーや傾聴などの指導を受ける。ただ記号的に丁寧な言葉を使えばいいという物ではないので定型的な答えのない分野であり様々な情報がある。

これには口から出る言葉以外の姿勢・態度や自律神経反射、四肢の動きなども含まれる。これらは相手の価値を認め、それを貶める行為をしないための【敬意】とも言える。

ストレス・ゲートウェイ反射理論などのように、まさに「病は気から」が医学的にも立証されており治療効果を高めるためにこれらの内容を活用し、精神面のケアや相手にとって心地の良い存在であることの重要性は認識されている。

ただ僕の精神面への【敬意】はこのようなレベルだけではない。

僕が大切にしているのは意識の力である。

もう少し具体的にすると物事を受け入れる意識の偉大さである。

男性は一つの物事に執着し、他の価値観を受け入れる事ができない人は治療効果もでにくい傾向がある。

対して女性は比較的受け入れる度量の大きい人が多く変化も出やすい傾向がある。

（度量が大きいのが故に苦しんでいる人も多いが・・・）

僕の経験上、施術や運動指導において悪い部分を認識し、受け入れることができる人はその場で大きく変化することができる。

ざっくりと施術のプロセスを記載すると、

セラピストが重さを伝える

↓
重さを患者が認識し、セラピストに身体を委ねる。
↓
重さが勝手に背骨に移動し軽くなる
↓
緊張のない身体になることで自然治癒力が発露される身体になる。
↓
痛みなどが改善する。
といった感じである。

ポイントは相手が認識し、セラピストに身体を委ねるという点である。

施術中にはスッと氷が溶けるような感触とともに緊張が軽減される。
その瞬間こそが相手が自分の緊張を認識し、安心してセラピストに委ねてくれた瞬間である。
この相手に委ねるという意識の力がとても大きな効果をもたらす。

ただ頭で「ここが硬いんだな」と認識するだけでな全然足りない。
硬い自分を捨てるような安心感を与えられるセラピストと、セラピストに身を委ねられるだけの
度量をもった患者。この両者があって初めて大きな変化がでる。

このような変化はゴリゴリ押圧するとかスラストのような一方的な施術では起こりにくい。
確かに一流のセラピストはそのような施術でとても高い効果を発揮するのも知っている。
でもそこまでの修練を積むまでにとてつもない時間と労力が必要となる。
目の前で患者さんが苦しんでいるのに「もうあと10年待ってください」なんてとても言えない。
また効果の持続という点からいっても、セラピストがいないとできない。という内容ではただの
依存の関係を作ってしまうだけである。

【敬意】を用いた介入

ちゃんとした効果を挙げられるセラピストになるための最短ルートは、
相手の持っている素晴らしい能力を【敬意】をもって引き出すことだと僕は考えている。
セラピスト一人の力よりも、
セラピストと患者の二人三脚で改善への道を歩んだほうがずっと効果的である。

【敬意】とは、相手の価値を認めることだと上述した。

自然治癒力・意識といった身体に本来備わっている能力は、少々知恵のある人間風情が何かできるようなものではない。

自分の知識・技術を信頼するよりも、それを超えたものに対しての価値を信頼したほうが圧倒的に効率的だと僕は思う。

【敬意】を持った上で会話や施術・運動指導などを行うことができれば、よい結果は自ずと付いてくる。

僕は奉身塾としてこの【敬意】の大切さ、その活用方法をセラピスト業界に伝えていきたいと考えている。

では具体的にどうやって【肉体面への敬意】を払うのか？

それを学ぶためには3つの視点が必要になる。

点の視点：全身の有機的な繋がりを実感する。

線の視点：四肢と脊柱のつながりを実感する。

円の視点：精神と肉体の繋がりを実感する。

以下に具体的に述べていく。

点の視点

症状やパフォーマンス低下の原因は身体のどこかの構造に問題があるとする視点。

その原因は衝撃や持続的な圧力、冷気などによる物理的な力が加わった場合に生じる。

（血管への負担ということで脳血管疾患による麻痺も含む）

触った感触は硬い・重たい・冷たいといった感じを受ける箇所である。

アプローチ方法は、全身を評価し問題の構造にアプローチする様々な手技療法や、個々の筋肉の出力を改善するような様々なトレーニングメソッドがある。

線の視点

症状やパフォーマンス低下の原因を背骨の機能不全として捉える視点。

その原因は日々の生活習慣や動き方の癖などにより、脊柱ではなく四肢や胸郭などの骨格や、筋肉で負担を支える姿勢・動作をしていることで全身の過緊張や循環不全を招いている考える。

アプローチ方法は、本来負担を支えるべき脊柱に負担を移動させるという方法をとる。

施術で言えば負担の掛かっている場所を背骨に移動させる施術。

エクササイズでいえば、運動連鎖やアナトミー・トレインで述べられているような筋肉や関節の連結を用いて個々の筋肉に依存しない身体の使い方を指導する。

円の視点

点・線の診方と大きく違うのは、問題のある構造は常に移動するという視点。

人の動きというものは、ただの筋肉による運動ではなく、意識による運動とも言える。

人の身体は心と同じように常に移ろうもので、状況・環境が変われば心が変わるように身体も大きく変化する。

その原因はその人が生きてきた環境や価値観、意識という目には見えないが必ず存在している心理的なものがとても大きな原因となっている。

アプローチ方法としては肉体だけの施術では効果が薄い。筋肉の緊張は徒手にて緊張を落とすことはもちろんできるが、動いてしまうと元に戻りやすいもの。常に相手と向き合い、ちょっとした反応・変化を見逃さないこと。多くの場合は、なにか目的・目標があっても不必要で余分な思考や運動をしている場合が多い。相手の思考・行動・感情を観察することが肝心となる。

～～～メモ～～～

施術や運動指導において様々な方法論が存在しているが、セラピストが【施す】というような一方的なものでは不十分であるということ。セラピスト自身の力（知識・技術）でもって相手を治すわけではない。

大切なのはセラピストと患者が双方向にセッションを進めるということである。セラピストが患者を支え、患者はそれを受け入れる。その様なお互いに敬意を払い合う関係ができてこそ、

セラピストは相手の身体が持っている能力・可能性を引き出すお手伝いができる。

オステオパシーでも自然治癒力を活かす方法はある。

それも一応は敬意だと思う。

僕のはさらに二人三脚、意識の力の大きさの敬意も含めている。

※補足

点と線はどちらかというと因果関係で構造を診る診方。

円として捉えるためには因縁で見るという抽象度の高い見方（例：頭寒足熱）