

[研究報告] 1997年7月

豊かな人生を送るために
～人の心はなぜ癒されないのか～

財団法人ハイライフ研究所

はじめに

本格的な高齢化、情報化時代に突入した現代に生きる人間にとって、人間が他の動物と一線を画する最大のポイント、知と心のあり方が、再度問われようとしています。

人間が人間らしくあるために進む文明との葛藤の狭間に傷ついていく心をどう救うかが重大な問題となってきたわけです。

高齢化、情報化の中で「いじめ」「ホームレス」等の社会問題、方向性を見失った人々と世界、等、それらの最も大きな原因は「心の傷」にあると思われます。

心の傷を癒すためには、まず「心」を開放し、心と身体のメカニズムをよく知ることが最も重要なポイントと言えます。

そこでこのレポートでは、その心のケアに今、最も最適と言われているリラクゼーションにテーマを当て、その効用を高めるために生まれた[リラクゼーション+エクササイズ=リラクササイズ]の見地から科学的、学問的検証をします。また併せて、その効用をリラクササイズ協会の活動実績の中からみていきます。

即ち、このレポートは心のケアをリラクゼーションという立場から学問的、実践的にまとめたものです。

リラクササイズ協会
高戸 ベラ

目次

はじめに

序	「リラクササイズ」のやすらぎ	p. 1 ~ 4
----------	-----------------------	----------

第1章	リラクゼーションの科学的検証	p. 7 ~ 19
------------	-----------------------	-----------

- 1 . E Qと脳教育
- 2 . 表情 = 顔の科学、からだの意思
- 3 . ストレスと処方例
- 4 . イメージ法

第2章	人間工学から見たリラクゼーション	p. 23 ~ 35
------------	-------------------------	------------

- 1 . ダイナミック・シットイングの方法
- 2 . ダイナミック・シットイングの実例
- 3 . チェックリスト
- 4 . その他の動作

第3章	リラクササイズの誕生 ~その効果と検証~	p.39 ~ 63
------------	-----------------------------	-----------

- 1 . リラクササイズとは ~フェルディンクライス・メソッドについて~
- 2 . リラクササイズのワーク
- 3 . リラクササイズの効果
- 4 . リラクササイズの検証実例

- 5 . リラクササイズ効果の科学的検証
- 6 . リラクササイズ活用による解決手法
- 7 . リラクササイズの世界づくり
- 8 . リラクササイズの活動の現状
- 9 . リラクササイズのワーク・実践篇

第4章 リラクササイズ協会の活動報告から、
リラクササイズの必要性を考える

p. 67 ~ 91

- 1 . 講演集より
- 2 . リラクササイズ体験者の声
- 3 . リラクササイズ効果について アンケート・レポート
- 4 . [参考資料] 中堅菓子メーカー / アンケート調査結果

おわりに



RELAXERCIZE
『リラクササイズ』のやすらぎ

人間の長い歴史の中で、今ほど「老いと生活」が話題にされている時代はないでしょう。人生80年時代を迎え、やがて訪れる超高齢社会。それはいま高齢期にある方々、高齢期を間近に控えた方々の方々のみの問題ではなく、10年後、20年後に高齢期を迎えることになる40歳代、50歳代の方々が、確実に直面する問題でもあるのです。子育てを終え、仕事に追われる日々が一段落した後の20年近くの人生を、いかに有意義に過ごすか、加齢にともなう衰えに抗して、いかにうまく生きていくか、その心と身体（からだ）の準備は、人生80年の折り返し点から心得なければならぬ時代です。

自分の人生に思いをめぐらす時期は、大きく分けて二度あるように思われます。一度目は、少年期・青年期を過ぎ、就職や結婚などにより生活の転機を迎える20歳代、二度目は、子供も成長して親としての務めを終えかかる40歳代から、仕事上でも定年期を迎える50歳代・60歳代にかけてです。この二つの時期の大きな違いは、前者が、若さに裏づけられた自信や希望が未来を切り開く力となるのに対し、後者は、精神力・体力や健康面に少なからず不安をかかえ、未来が信じ難くなりがちになることです。

遠い存在であった「老い」が身近に感じられ、身体の各所に衰えや痛みなどの生理的变化が現れてくる時期。でも、ここで気になるのは、身体の衰えを感じるとともに、心も衰え、自分の年齢以上に悲観し、老け込んでしまう方がいることです。「老い」を認識することは必要でしょう、でも「老い」に翻弄されてはなりません。

「現在」を後の人生に生かす

老化はすべての高齢者に特定の現象ではなく、中高年期をどう過ごすか、長期化する生涯をどう生きるか、極めて個人的な問題です。生涯を豊かなものにするのも、無為なものにするのも、「老い」に向けて若いうちからどう自立的に取り組んできたかにかかっています。

私たちが留意しなければならないのは、自分の人生に対して積極的な姿勢があるか、現在の成果を云々するだけでなく、それが後の人生にどう生かされるかを視野に入れた行動、考えをもっているかではないでしょうか。老後になった時に考える、いずれ社会が何とかしてくれる、誰かが決めてくれる、といった依存的な意識では第二の人生の入り口でつまずいてしまいます。

人の脳は歳をとるにつれ衰えていきますが、生き方に創造性を持ちつづけることは不可能ではありません。事実、「老い」を受容していく中で実り多い人生があることを、多くの先輩方が示してくれています。人生に対する前向きの姿勢は幾つになろうとも不可欠で、むしろ高齢になるほど重要になるのです。

人生に前向きな人々は、自身の能力や興味をより大きく引き出すだけでなく、限られた状況にあっても新たな可能性を見だし、充実感に一步でも近づこうとします。このような人々が、高齢期を迎えても生活をのびのびと広げ、人生経験や知恵、趣味などから身についた理解力や判断力を上手につかって人生を楽しんでいるのです。

体を動かし、上手に老いる

それぞれの年齢によって、生活や役割、楽しみが異なってくることを知っていることこそ、上手に老いる秘訣です。

上手に老いる。そのために40歳代後半以降、いちばん重要になるのは、何よりも健康であることです。ここでいう健康とは、心身ともに健やかであることはもちろん、身体を思いどおりに動かせる体力、耐久力、柔軟性、そして身体の動きに釣り合いを保つ調和性、平衡能力などを維持することも含みます。

確かに年齢とともに、規則正しく運動する習慣を身につけることや、肉体的な努力は面倒になりがちですが、高齢でも十二分の能力を維持している方々もたくさんいます。身体は、機械のように使えば摩耗してしまうものではなく、使うことによって鍛えることができるのです。

さらに、体を動かすことには

- ・気分が爽やかになる
- ・集中力、食欲、睡眠などが増進される
- ・心と身体のバランスが保たれる

- ・心身の疲労をとる
- ・肥満の防止、あるいは減量に効果がある
- ・年齢よりも若く澆刺として、物事に注意を払えるようになる

などの利点も上げられます。

体を動かすことは数々の相乗効果を生みます。そこで私は、数多い健康体操の中から、心身にかかっている多くのストレスから心と身体を解放し、つまりリラックスして、呼吸を整え、自分の体を自分でコントロールする『リラクササイズ』という運動法をご紹介します。

心を通じて身体を知る

リラックスは、筋肉をゆったりさせて緊張感のない状態で、身体が自然に動く感じになることです。このような、全身の無駄な力を抜いて体を動かす運動には太極拳やヨガなどがありますが、『リラクササイズ』はあくまで自分が中心です。

自分自身が心豊かに健やかに日々を送ることをイメージし、すこしトレーニングしてみてください。

目を閉じて、全身の息を全部吐き出すつもりで、フーッと肩の力を抜きながら、息を吐いてみましょう。吐き出して、吐き出して、身体中の空気を吐き出して、頭の中もからっぽにしてみましょう。

今までの人生で出会った最も素晴らしい景色や、最も幸せを感じた場面をできるだけ鮮明に思い起こすよう、集中してみてください。

たとえば・・・赤ちゃんのあどけない笑顔、大きな日の出、茜色から紫色に刻々と変化する夕陽、海や山の光景、子供時代に遊んだ山や川、春の日差しを受けて芝生に寝転がってポカンとしている自分・・・いろんなイメージが湧いてきませんか。

『リラクササイズ』は、自分が一番くつろいだ状態になれるもの、ゆったりとした気分になれるものをイメージすることから始まります。表情に穏やかさがただよい、フッと気持ちが良いくなるはずです。

このように心がくつろぎの状態にあるとき、身体の機能もくつろぎを求めます。その状態で行う運動は、老化を防ぎ心と身体の活性化をうながします。

心を通じて身体を知る・・・『リラクササイズ』は心と身体の両面にベストコンディションをもたらします。

『リラクササイズ』のころ

物事を肯定的に考える・・・心・思考の習慣

物事を良い方向に考える習慣は、結果として自分に良いコンディションとして返ってきます。逆に、否定的な考えは脳や身体の働きを徐々に低下させていきます。

何事にも積極的に取り組む・・・身体の習慣

能動的な生き方は感動や好奇心を多く引き出すことにつながります。興味をもてる対象が多いほど、心の老化を防ぎ、身体の活性化をうながします。

気分転換をはかる・・・イメージによる自己暗示

朝起きて気分がすぐれない時は、そのままの状態でないで気分転換をはかります。鏡に向かって、「今日も一日、元気で頑張るぞ」と自分に言い聞かせ微笑むのです。それだけで気分が変わり、リラックスした時に現われる脳波(アルファ波)の作用によってゆったりした気分になってくるものです。

やさしさ、思いやりの心をもつ・・・自然体と柔軟な心

人間は独りでは生きられません。だからこそ人は誰もやさしくされたい、思いやりがほしいと願っています。でも、まずは自分自身がやさしさや思いやりを与えられる存在になることが大切です。その結果、与えたことの何十倍もの心の安らぎと素晴らしい人間関係を得ることができるのではないのでしょうか。

そう、これらの潜在能力を発揮させる心と身体の習慣は、すべて『リラクササイズ』に通じる心の持ちようです。

次章からは、この心と身体の間を科学的、学問的な見地から検証していきます。

第1章

リラクゼーションの科学的検証

～心身の行動におけるリラクゼーションの可能性を探る～

心と身体は深く結びついています。ゆえに多くのストレスが生まれるのです。病気は、脳教育・顔の意志によって解決されることが多いと言われています。

この章では、そのような点を具体的な例をベースに検証していきます。

1. EQと脳教育

心身の活動におけるリラクゼーションの可能性を探る

現在、客員研究員として私が参加している ATR 人間情報通信研究所では、NTT 基礎研究所と共同で、脳の運動制御メカニズムの解明の研究を行っており、昨年その飛躍的な研究成果が、米国の科学論文誌「サイエンス」で発表されました。（SCIENCE, 5 April 1996, Volume 272, p.117-120 / 題号 “Equilibrium-Point Control Hypothesis Examined by Measured Arm Stiffness During Multijoint Movement”）

その論文には、身体の一つ一つの運動に伴って、脳が時々刻々に計算を行い、その度に、筋肉に指令を出していることが解明された、という研究報告が発表されています。この見解は、従来、腕の（筋肉や関節の）硬さは、脳による運動制御が、大ざっぱな命令であるためだ、という見解を改めさせるに十分なものであると考えられるものです。

私共が推進しているリラクゼーション・プログラムは「リラクササイズ」と呼びますが、このリラクササイズの母体となっているのが「フェルデンクライス・メソッド」です。そしてこのフェルデンクライス・メソッドの生みの親が、私共の師である故・フェルデンクライス博士です。博士は、物理学者であったため、人体の各器官の「力学的な相関」を、微細なレベルで考えることができたのです。人体は、実に精巧な機械（マシ）です。この見解は、長い間人間の尊厳を軽視する不遜な考えとして軽視され続けました。

しかし今、脳が全身の筋肉に的確に指令を出す、この当たり前のような事実が、ようやくその機能が科学的な検証を得るに到ろうとしています。通常、脳に指令を出させるのは、私たちの心だと考えられています。現・北里大学教授の養老孟子先生がおっしゃるように、「心」とは「脳」（＝理性脳・情動脳）のもつ“機能”に過ぎないものでしょうが、その機能を働かせる元となる「判断」が、どうしても「心」に掛かると考えざるを得ないのです。

私共のリラクササイズ・プログラムが、一般に考えられているような人間機械論だけでは論じられない由縁がここにあります。

さて、この（原）判断の出所が、理性にあるのか、記憶にあるのか、情動にあるのかは、また別の機会に考えるとして、この判断をさせるものにこそ、リラクゼーションというものの本質を考える謎が隠されていると考えられます。

医学や大脳生理学、情報科学、物理学、心理学、運動力学など、あらゆる知見を結集して、私たちはこの問題に挑むべきだと思います。

EQ と行動

近年、EQ という言葉が流行りました。これはベストセラーとなった米国の翻訳書『EQ～こころの知能指数』（講談社）が流布させた言葉で、原題は“Emotional Intelligence”です。言い換えれば、「情動の知」といってよいかもしれません。この本は、人間の行動を決定する非常に強い要因に「情動」があると説明しています。大脳・神経生理学では、脳において、この情動（＝感情）を司る部分は、大脳辺縁系・扁桃核にあると説明しています。これは初期の哺乳類の脳ともいわれます。

さて、大脳辺縁系・扁桃核は、危険（緊急事態）に遭遇する時、理性の脳である大脳新皮質（前頭前野）の指令を差し抑えて行動を起こさせます。日常、「いい人」と周囲から思われている人が、ある事態に遭遇すると、突発的に逆上して、事件を起こしてしまう・・・このような例は、現在、米国でも日本でも、頻繁に起こっています。

これらの事態は、もはや自分を抑えられなくなった人が、感情（情動・激情）にまかせて行動をとる、と説明されている。この本でいう EQ の制御ができない人です。

EQ 対策

大脳新皮質が、比較的新しい脳であるのに対して、大脳辺縁系は、進化学上古い脳です。前述のように、初期の哺乳類の脳ともいわれますが、古い脳ほどいわゆる動物的であり、動物的な単純反応や、感情・本能に関係すると考えることができます。これらは理性ではなかなか制御できない部分です。

日本では、流行歌等で「わかっちゃいるけど、やめられない」という台詞が親しまれていますが、頭ではそれが「よくないこと」だと解っていても、感情（気持ちの上＝心）ではどうしても我慢できないため、情動にまかせて行動してしまう。実はこのことは日常よくある事態であり、日本では昔から、誰でも心の底では知っていることなのです。

ついカッとなって、誰かを殴ったり、あるいは、いわゆる“キレ”で誰かを刺したり、常識的に我慢した方が得策と考えられる状況にあって、「それを言ったらおしまい」というような文句を、上司や顧客にぶつけてしまったり、逆上して大暴れしたり・・・と、このように、理性がフツ飛んで起こしてしまう事件は、日本でも日々増え続けています。

これらの事態には、ふだん感情を押さえつけて生活している・・・という、

恒常的ストレス状態が、大きく関係しています。

私共の研究では、日々このような悪感情の蓄積をもたらすようなマイナスのストレスを溜めないようにすることが、上記の情動による犯罪を軽減せしめる一方策と考えています。

理想は、恒常的ストレスを日々軽減して行き、ポジティブで、自由な精神状態の「自分づくり」に向かうことのできるリラクゼーション・プログラムを、より簡易な形でまとめあげることです。

もう一つ、ここで大切なことは教育の問題です。正しい情動・情操教育により、感受性をよい方向に育てることです。しかし、教育の問題は別の機会に譲るとして、ここではストレスの問題を中心に考えて行きます。

「脳教育」の現在 ストレスとリラクゼーション

私共の研究では、ストレスを軽減させると同時に、リラクゼーションとイメージ（法）で、「脳を教育」し、感情・情動を制御でき、ポジティブな自分を目指すことで、よりよき日常生活を築ける・・・この一連の流れを構築することにあると考えます。

学生が控えた大一番・受験で、本来の実力がだせなかった・・・という嘆きをよく耳にします。受験を控えた学生ばかりではありません。サラリーマンでも、主婦でも、事態は同じです。多大なストレスとプレッシャーに苛まれる時、私たちは理性的に冷静に活躍することができなくなります。すると、結果的に、受験や大切な試合で、実力が発揮できず、せっかくの勉強や猛練習と云った努力が報われないことになります。

このような“イザという時”の緊張（興奮感情）の鎮圧と、理性的な判断の維持、更に自己の内なる能力の全開とを可能にするための、日常の「脳教育」というものが、これからの時代には本当に必要になってくると思われれます。

そのための、一助となるものが、私共の提唱するリラクササイズであると確信し、今日までの活動を行ってきました。

日本では、リラクササイズというと、何だかよく解りにくい、という印象をもたれますが、簡潔に表現すると、ストレスからの心身の解放であり、能力のできる限りの全開であり、理性と感情をコントロールするための「脳教育」であるということが出来ます。

以下、より各論を展開して行きます。

2 . 表情 = 顔の科学、からだの意思

表情 = 顔の科学

リラクササイズでは「表情」を重視します。その理由は、心理学的な効果を考える以上に、人体の科学(生体力学)の見地から、「表情」というよりも「顔」を非常に重要と考えているからです。

意外に知られていないことですが、「顔」という器官は生命体にとって、もっとも重要な器官の一つなのです。それは、原始生物から脊椎動物、やがて人間へと返還する生命進化の過程の中で、もっとも中心的で重要な役割を担ってきた器官と考えられるからです。

原初の「顔」は、「口」と「腸管」で、これが発達したことで、内臓各器官、骨格系、免疫系、栄養系、神経系、遺伝系・・・という生命システムが発達して行ったのです。その極めつけが「口顎」であり、その延長である「脳」であるのです。「口顎」の発達がなければ「言語」の発達もないのです。目・鼻・耳というような外部と接触する感覚器官もまた、「原初の顔」の発展形と考えることができます。まさしく顔こそは、その生命体の進化発展の特徴 = シンボルということができるのです。

顔の意思・からだの意思

ともかく「脳」にごく近い位置にある目・耳・鼻等の感覚各器官を有する「顔」は、その生命体の<快・不快>をダイレクトに表明する場所なのです。

というのも、外界にあってその生命体に近づいてくる対象が、危険なもの・不快なものではないかと、感覚器官は察知・経験的推察をするのですが、その感覚器官が集合する「座」である「顔」は、その対象から自己を防衛すべく、即座に反応をする表現器官なのです。

従って、近づきつつある対象が、その生命体にとって、不快なもの、立ち向かうべき危険なものと推察されると、生命体と「顔」は如実に変化するのです。もちろん、最終的に判断すべきは、感覚器官の諸経験を有する「脳」であることはいまでもありません。

このように「脳」の<機能>である「心」と、外界の情報収集形であり、全身の表現形であり、生命体のシンボルでもある「顔」との密接な関わりが考えられるのです。

顔が怒れば、胃も怒る

「顔」は、生命体のシンボルと考えられます。顔が真っ赤になって激昂している時は、胃も真っ赤に充血して興奮しています。また、顔が悩んでいれば、胃も悩んでいる様子を見せます。これが続くと、胃はストレスを重荷と感じ、やがてみずからに穴をあけ胃潰瘍となってしまうのです。

この症状の変化を察知して予防するには、じつは顔の観察をよく行う必要があると考えられます。ちなみにこの場合、胃が充血するだけでなく、全身の神経系も、筋肉も、他の内臓も震えているのです。

なぜ、顔が悩んでいるかということ、心が悩んでいるからです。病気の多くは、この心がみずからの<からだ>に現わすところの、いわば<心の現象>と見ることができるのです。

周知の通り、最近の心身医学や精神神経免疫学の教えるところでは、

顔と健康

前述のように「顔」は“健康の原点”であり、“精神と身体”の集合場所であり、また「脳」と「身体」の“中継点”でもあります。

人間の身体を圧倒的に支配する“感情”は、身体表面では「顔」に現れます。これがもし<陽の感情>(喜びの表情)であるなら、身体は調子は良好なものとなるが、もし、悲嘆・嫌悪・憤り・苦しみ等の感情であるなら、身体機能は制御され、弱められることとなります。

上記の機序は、心から身体に向かうメッセージと解することができますが、今度は、逆に「顔」の筋肉をリラックスさせ、表情を明るくポジティブにすることで、身体と感情(精神)を健康な状態にすることができます。これがフェルデンクライス・メソッド＝リラクササイズの基本原理です。

上記の双方向のワークを簡単に纏めると、このメソッドでは、脳から筋肉に指令を送ります。前述のATRの研究によると筋肉は、脳の指令によって逐一動くもの(「日経新聞」1996.4.5)であるから、脳から筋肉(この場合、表情筋、・・・発声筋・咀嚼筋・嚥下筋)に指令を送り、つまり心から働きかけるイメージを駆使することで「顔の筋肉」をリラックスさせ、本来の自然な状態(ポジティブな方向)へと動かすことができるのです。

そして今度は逆に、顔の筋肉が運動することから生ずる信号で、脳が活性化

され、同時に、身体各器官が活性化されます。このように、双方向的で、相乗的な運動を行うことによって、心身を活性化させることができます。

又「顔の変形」は万病の元。歯の移動 顎骨の変形 顔の変形 脊椎の変形 姿勢の変形 疾患・・・と云う流れに注目すべきです。又、口の使い方が、その人の容貌・容姿、姿勢に影響を及ぼすことも認識すべきです。

顔の論理

顔は、太古の「生命体の基本体勢」を、今日の人類に到るまで保っている「生命の要」であり「生命を代表する器官」と考えられます。眼、鼻、耳、口、皮膚、筋肉、骨格・・・等の「顔の構成器官」は、あらゆる外界の刺激に対して「力学対応」をします。外界の刺激＝気温・圧力・音波・光波・放射線・電磁波等の様々な物理・化学的・精神的刺激、精神的要因に起因する生理学的刺激に対してです。このように、顔（と身体）は、力学対応をしながら、記憶を顔に刻んで行くのです。（参考：西原克成『顔の科学』）

又、「太古の生命体」の中軸であった「鰓腸」の内臓筋の“色調”と“様子”が、“表情”としてそのまま「顔」に表れます。従って「喜怒哀楽」は端的に「顔」に表れるものである。顔面周辺の筋肉群（咀嚼筋・表情筋・発声筋・嚙下筋）は、元々鰓弓筋の内臓筋＝呼吸筋に由来するからです。喜び・怒り・哀しみ・憤り・悲嘆等の精神活動は、元々「呼吸」を担当した「鰓器」がその効果器官だったためです。従って、明るい笑い＝陽の呼吸運動 健康をつくるのです。（参考：前掲書）

形（からだ）から心を創る

フェルデンクライス・メソッド＝リラクササイズは、<からだ>を動かすこと（ボディー・ワーク）を通して、心（および心の兄弟である性格）を変革して行こうと試みるものです。

笑顔をつくと嬉しくなる、笑うと自然におかしくなる、怖い顔をすると怒りがこみ上げてくる、明るい表情をつくと心も自然に明るくなって来る・・・日本で昔から云われてきた諺に対する、一つの裏付けとして、このメソッドはこれから広く理解されて行くと考えられます。

顔の筋肉（表情筋等）をリラックスさせると、心もリラックスし、心の中に溜まっている<こり>をほぐし、<怒り>を許すことができます。

心がほぐれ、明るく、解放的になってくると、怒りや不安、恐怖、ストレスが軽減されます。すると、病気や身体の不調も軽減されてくることとなります。

3 . ストレスと処方例

具体例

前述のようにリラクササイズは、心身の<こり>をほぐし、ラクにしてくれるボディー・ワーク&イメージ療法です。特に表情をよくするリラクササイズは、老化を防ぎ、心身を活性化させ、元気にしてくれます。

習慣病・文明病・贅沢病（の原因）といわれるストレスですが、現代の一般社会、特に、家庭の主婦は、どのようなストレスに悩まされているのでしょうか。その主だったものをあげてみましょう。

【症 状】

<夫婦・家庭のストレス>

(1) 新婚夫婦のストレス

（現代の若者は、昔社会の人と違い、辛抱して状況を打開することをしないため、いざ結婚しても、配偶者と自分とがこれまで育ってきた環境、生活観・人生観・価値観のギャップに気づき、たちまち夫婦生活に行き詰まりはじめ、悩みはじめる。日本の場合は、外国の場合と事情が異なる。昔は「村社会」が確立していたため、結婚が両性＝二人だけの問題ではなかった。配偶者の受け入れ・教育システムが完備されていたため、離婚はよほどのことがない限り、異常事態だった。現在は「村社会」が崩壊し、離婚も日常化してきた）

(2) 親子のストレス

（現代の家庭では親子関係がギクシャクしている。親子間のコミュニケーションがうまくいかず、親は親で、子供と対話をする方法が解らず、子供は子供で親に愛されているという実感を得ないまま悩む）

(3) 嫁姑ストレス

（前述のように、村社会が崩壊したため、配偶者の教育システムがなくなり、感情のみによる単なる嫁いびりが横行した。嫁・姑関係がこれで悪くなった。ところが最近では、婿が嫁の味方をし、姑いじめが横行している状況である）

(4) マタニティ・ストレス

(いわゆるマタニティ・ブルーも含めて、はじめて妊娠する現代の若い母親は、そのストレスに悩む)

(5) 育児ストレス

(やはり、はじめて赤ちゃんを産み、育児をすることになった若い母親がもつ、独特のストレス)

& 子離れストレス&更年期夫婦の倦怠ストレス

(子育ても卒業し、淋しさと生きる目標がなくなって元気のない母親が、夫にも倦怠を感じ、新たな人生の目標を見つけるまで悩むストレス)

(7) 国際結婚をした夫婦のストレス

(異文化の中で暮らすことで、言葉の壁や風習の違いからくるストレス)

(8) 年(価値観)の差のある夫婦のストレス

(どちらかが極端に年上だったり、社会的に地位があったり、精神的に成熟していたりしていると、もう一方は、ストレスを感じる)

他にも、以下のようなストレスがあげられる。

ジェネレーション・ギャップによるストレス

余暇(ヒマ)ストレス

ブランド(衣服や夫の職業や子供の学歴)競争ストレス

子供の登校拒否と学校ストレス

子供の受験勉強ストレス

処方例

上記のような家庭の主婦のもつストレスの軽減に、私共はポジティブ思考の指導とともに、次のような TPO 別の「表情づくり」のリラクササイズを指導する場合があります。

(1) 朝、目覚めた時の表情づくり

(2) 「これからでかける」という時の表情づくり

- (3) 「これから人（会話をする相手）と会う」という時の表情づくり
- (4) 疲れた時の表情づくり
- (5) 悲しいこと&つらいことがあった（落ち込んだ）時の表情づくり
- (6) イライラしている時の表情づくり
- (7) 怒ってしまった時の表情づくり
- (8) 泣いてしまった時の表情づくり
- (9) 大事な時の、表情を引き締める時の表情づくり
- (10) 夜、眠る前に行う表情づくり

これらの「表情づくり」は、フィジカルなリラクゼーションと、イメージ療法を融合させるものです。

例

アメリカでの症例。ダイアナさんという31歳の女性が、じつに7年間も、慢性的な「あごの痛み」と「緊張した感じ」に悩まされてきました。彼女の症状＝不快感は、最初こそ夜間の歯ぎしりだけでしたが、そのうちに頭痛や首の痛みを伴う、絶え間ない不快感へと変わっていきました。

彼女は、診てもらった歯科医の言い付けをすべて守っていましたが、症状は、一向に快方へ向かいませんでした。ところが彼女は、ある機会にリラクササイズとめぐり逢い、その長年の不快感から解放されました。

じつは、彼女の不快感の原因は、彼女の習慣＝顔の筋肉の使い方の習慣にあったのです。リラクササイズの指導に従い、その習慣を変えることで、彼女の長年の不快感は、見事に解消されたのです。

見解

この例が示すように、顔の筋肉の使い方とその習慣は、我々の心身の健康にとって非常に多大な影響を与えます。最近のデータでは、慢性的な「あごの緊張」が、肩の痛みや背中を痛めを引き起こすことがある、という報告もあるからです。これは、咀嚼筋・表情筋・嚙下筋等が、脳を通して全身の神経系に、多大な影響を及ぼすことを意味しています。

このことは、我々の日頃の「顔の表情」が、我々の運命を決める、ということを示唆しています。顔の表情を好くするには、心を明るくするとともに、習

慣によって形成される「顔の表情」を、意識をもって整えることです。リラクササイズの方法によれば、表情筋の調子を整え、あごの緊張をほぐす訓練をすることが大事となります。

顎（あご）が緊張していると、表情がきつく見えるだけでなく、シワの形成にもつながります。従って美貌にもダメージを与えることになる。顎の緊張は、正に若さの大敵と考えることができる。

上記の症例から考えると、顔の表情は非常に大切です。絶えずこのことを意識することが大切です。明るい表情のための絶えざる「気づき」を持つことです。

心と身体とは、表裏一体と見ることができます。極端にいえば、私たちの心が、私たちの身体の運命を担っているのです。

4 . イメージ法

自己治癒力とイメージ法

周知の通り、キラーT細胞は、米国のサイモントン療法等のイメージ療法で有名になった身体内の免疫機能であり、自然治癒力の代表のように考えられています。

この細胞は、キラーという名称の通り、体内に侵入したウィルスや異物、ガン細胞などを攻撃し、破壊しようとする細胞です。イメージ療法では、心身をリラックスさせ、しばしばこのキラーT細胞が、ガン細胞を攻撃し、破壊するシーンをイメージに描きます。

精神神経免疫学の最近の報告にもある通り、私たちの心が思い描くこと＝イメージが、身体に影響を及ぼすことが、一般にも理解されてきましたが、上記のキラーT細胞は、通常はリンパ組織で待機しており、敵が現れると、まるでスーパーマンのように登場し、敵＝ガン細胞等を攻撃しようとするのです。

敵を撃退すると、スーパーマンはすぐに去って行かなければ都合が悪いですね。敵を撃退した後も、スーパーマンが、その場を去って行かずに、必要以上に、いつまでも留まっていたら、それは生体にとって、都合が悪いと考えられるでしょう。自然治癒力というのは、そのような働きです。

キラーT細胞が、善玉の細胞だからと云って、その善玉細胞が、いくらでも増殖していくなら、途端にそれは、善玉から悪玉へと変身してしまうことになると考えられます。それは不自然だからです。白血球も同様です。ややもすると、自己を攻撃しようとする。

従ってそれを抑制する細胞もまた存在します。自然界は、その意味においてじつによくできている。最近、流行の脳内物質や脳内薬品（麻薬）も、同様の働きをもつのではないかと推察されます。しかし、この分野は専門外であるので、あえて深く言及しません。

イメージと国民（民族）性

ところが、日本人がイメージ法を行う場合、上記のようなイメージに対して、少し抵抗感があるといわれます。米国人の場合、善玉と悪玉がやりあって、善玉が勝利する光景は、潜在的に彼らの好む光景といわれ、彼らの思考のパターンであるという識者もいます。しかし、日本人の場合、リラックスしておいて、

一方でこのような戦闘的なシーンを思い描くのは、本能的になかなかできな
いと観察されます。

むしろ、心身をリラックスさせ、心を平和にして、心がなごむ光景、安堵の
風景、感謝の情（おも）いを、全身に行き互らせるほうが、ふさわしいといわ
れます。無理に善玉細胞と悪玉細胞の戦闘を思い描くイメージではない、別の
イメージの描き方が、これから模索されるべきと考えられます。

もっともこの場合も、急激な意識の転換が起こることが大切です。その意味
では、米国人と同様で、各人の意思のなせる業ではあります。方法論も大切で
すが、心身のレベルが変化して、病気が治癒することの原理をこそ、今後更に
探求すべきと考えます。

動き

ある筋肉を動かすことは、その筋肉に対応する脳のある部分（一千億あると
云われる脳細胞のある特定の部位）に、指令をだすということです。

その刺激 = 情報を受けた脳は、今度は身体に、それと対応するメッセージを
送ることになります。私共の提唱するリラクササイズ（フェルデンクライス・
メソッド）の基本もここにあります。

従って、表情の筋肉（表情筋）を動かし、明るい表情をつくるなら、脳がそ
の指令を受取、その明るい表情に見合うだけのメッセージを、身体に送ること
になるのです。それと同時に、明るい表情に見合う心、つまり明るい心ができ
ることになります。この力学対応を含む相関関係が、考え方の基本にあるべき
です。

明るい表情に見合う身体の状態とは、前述の免疫機能が良好に働き、身体の
細胞もイキイキと活動している状態であり、これこそ身体もポジティブな状態
と考えることができます。

それと同時に、心もポジティブな、明るい心になっているため、これを続け
れば、相乗効果で、身体も心もイキイキと元気になることができるのです。

第2章

人間工学から見たリラクゼーション

～身体の動作を人間工学の立場から分析～

心と身体との結びつきは前章で検証しました。

身体が心に大きく影響を与える以上、身体そのもののメカニズムを考える必要があります。

そこで、この章では、具体的な人間の動作（座るとか、立つとか）の理想的なメカニズムのあり方を海外での研究事例を中心に考えていきます。

1. ダイナミック・シットिंगの方法

人間工学について

34歳の株ブローカーのジョージさんは、一日の仕事時間のほとんどをコンピュータ端末か電話の前で過ごします。年が若く普段は健康的な彼ですが、最近、50や60歳くらいの人になるような痛みと凝りに悩まされています。私たちはジョージさんと話して、彼が筋肉の痛みを感じるのは平日だけで、週末は平気であることが分かりました。私たちはジョージさんの仕事場へ案内してもらいました。そして彼にコンピュータ端末付近の仕事環境の配置の仕方や、基本的な人間工学と座り方について教えると、彼はもはや痛みや凝りなどを感じずに仕事ができるようになったのです。

人間工学は、生産効率を向上させ、ストレスを抑制し、働く人たちの気分を高めるために、仕事場の環境を改善する方法について研究する工学の一分野です。

多くの筋肉や骨の痛み、凝りは座りきりの労働に関係があり、人間工学による改善によって減らすことが可能です。いくら私たちが使い心地の良くない椅子や机、暗い照明、悪い位置にあるコンピュータのモニターなどに慣れていても、それらはストレスの原因となり、身体に障害が出る場合もあるのです。「ダイナミックシットिंगの方法」として、仕事環境の快適さを改善するのに役立つ基本的で効果的な手法について述べます。

ここでは「ダイナミックシットिंग」と表記しましたが、「力学的な座り方」、「生き生きとした座り方」という表現でもいいかと思います。

半導体メーカーで働く26歳の女性マリリンさんは、雇い主から私たちが行っているオフィスワーカーのためのエクササイズの話聞いてやってきました。彼女は仕事で一日に8時間も座るようになるまでは、どこにも痛みもなく至って健康な人でした。しかし今では首、方、背中にほぼ毎日痛みを感じます。私たちはマリリンさんに家や仕事場でするリラクササイズとダイナミックシットिंग（力学的な座り方）について教えました。それから数日もたつと、彼女から痛みが無くなったのです。

人が座って過ごす時間がこれほど迄に長かったことは、現在までありませんでした。私たちは一日に8から15時間もの間、座って過ごしたり仕事をしたり

しているのです。食卓から車へ、オフィスから映画館へ、そして椅子からソファへと、私たちは一日を座る場所を移りながら過ごしているのです。

長い時間座っていると身体の筋肉に疲れがたまります。座っている間は足にかかる体重が少なくなるので、その圧力は背中にかかるのです。実際、座っているときに背骨にかかる圧力は、立っている時の 1.5 倍にもなることがあります。

一日に 4 時間以上座ると、座っているときの姿勢が首、肩、背中健康と調子に影響を与えます。もし首、肩、背中がしばしば痛んだり凝ったりする場合には、座るときの姿勢が原因である可能性があります。仕事の都合上椅子に座らなければならない場合、安全で健康的な座り方をきちんと考えるべきでしょう。

ダイナミックシットイングは静的な姿勢ではありません。ダイナミックシットイングでは座っても固定されず、窮屈にならず、動きが制限されないため、筋肉も引っ張られたり疲れたりしません。ダイナミックシットイングの手法を使えば、たとえ長時間座っていたとしても、体は自由に動き、曲げたり体重を移動させるのも楽で、健康的な背中と首を保つことができます。

2 . ダイナミックシッティングの実例

ポイント

背骨を使う

本来、人間の骨格は重力に対して身体を支え、直立に保つように出来ています。骨格がきちんと構成されていれば、身体の骨は鉄よりも圧力に強いのです。

座る姿勢が悪いと、骨格は構造的にきちんと体を支えることが出来なくなります。その結果、筋肉やじん帯が体を支えるために酷使されることになり、筋肉の具合が悪くなるのです。本来骨格がすべき事を筋肉やじん帯にさせていると、筋肉やじん帯は引っ張られ、緊張して疲労することになります。たとえ筋肉が大きくて強かったとして、骨の方がはるかに効果的に体重を支えることが出来るのです。

骨盤

座っているとき、構造的な支えの中で骨盤が最も重要になります。骨盤は効果的に体重を支えることが出来るのです。しかし背中や首が丸まった状態で座っていると、体重の多くが後方に投げ出されて骨盤でしっかりと支えることが出来ません。骨盤の構造的な支えがなければ、膨大な圧力が筋肉とじん帯と脊椎にかかります。このために背中の下の方をいつも丸めて座っていると、慢性的な背中、首、肩の不調の原因となるのです。

骨盤は、背中の下の方がまっすぐなアーチ状になっていてはじめて効果的に体を支えることが出来ます。背中がアーチ状になると、座骨（骨盤から突き出た骨）がきちんと体重を支えます。それは体重がバランス良くなるように丸くなっています。座骨がきちんと体重を支えていれば、背中はやったりとして、筋肉をほとんど使わなくとも体を傾けたり折り曲げたりねじったりが自由に出来るのです。

首と肩

多くの人が、顎をひくことがよい姿勢だと思っているようです。この考えは昔の軍隊の姿勢に始まっているようで、実は危険な誤解なのです。顎をひくと首の筋肉はよけいに伸ばされ、背骨の上部のカーブが消えてしまい首や頭の動きが著しく制限されてしまいます。首の健康を保つには、頭は首の筋肉によってではなく背骨によって支えられるべきなのです。頭をきちんと直立にし、傾いたり反り返ったりうつむいたりしないようにします。きちんと直立していれば首の筋肉はリラックスしていて、頭は疲れもなく自由に動きます。

机やテーブルに向かっているとき、私たちは首や頭が前のめりになる傾向があります。これは首や背中の上部を酷使し疲れさせて、必ず首や肩を緊張させます。これは机の表面に近づいて座ることで首や肩を守ることが出来ます。椅子の前のふちの方に座り、机やテーブルのなるべく近くに座るようにします。そして背中を丸めるのではなく、腰の関節なら前に体を傾けるようにするものです。また机の表面の角度や道具を変えることで、体を傾ける必要もなくすこともできます。表面の角度の変えられる机、ブックスタンド、ペーパーホルダーなどが必要になります。

足や足のうら

足も健康的な座る姿勢のために重要な役割を果たします。ダイナミックシットイングは、足を肩幅と同じくらいに開き、足の裏を床にぴったり付け、膝の真下にまっすぐ置くと自然にできます。この姿勢では足は緊張せず、膝も柔軟に動き、背中の下の方もリラックスしています。足は体重を動かしたり、体を曲げたりねじったりすれば自由に動きます。もし足が床に届かないのであれば、足置きを使うのも良いでしょう。

膝がお尻より高い位置にあると、背中の下の方が丸くなります。膝がお尻よりも少し下にあるようにすれば、背中の下の方がアーチを描くようになります。また膝を閉じて座らないようにしましょう。これは股や骨盤、お腹に負担を与えることになります。

いつでもできる限り足を組んで座るのはやめましょう。足を組んで座ると体重のほとんどを片方の座骨にかけることになります。これをすると骨盤が曲がり、背中の下の方が丸くなり、体全体のバランスが悪くなるのです。

バランス

体重を座骨の双方に分散させることは重要です。私たちはどちらか片方に寄り掛かる癖を持つことが多いです。これは背中や首の片方の側の筋肉ばかりを疲れさせ、さらには背骨が歪むことがあります。骨盤の片方ばかりがずっと体重を支えることになると、骨盤がS字型に曲がるなどの問題を起こす可能性があります。

椅子

残念なことに、現在の椅子はきちんとデザインされていないものが多いです。それらは背中の下の方をしっかりと支えていなくて、個人の身体的な構造にも適応していないし、ニーズにも応えていません。現在の椅子に寄り掛かって座るとき、背中は丸くなって膝のアーチは消えてしまいます。

ダイナミックシットイングの姿勢は椅子の前の方に座るととりやすいのです。どんな種類の椅子に座ったとしても、椅子の前の方にすれば背中は自然とアーチを描き、座骨が体を支えるようになります。

椅子に座ったり寄り掛かったりするとき、背中の下の方を支えるものを利用することをお勧めします。そうしたものは整形外科グッズの専門店や健康用品店で買ったり、自分で作ったりもできます。

一日に5時間以上座る場合、座る椅子のタイプが重要になってきます。ほとんどのオフィスチェアは背中の下部分をしっかりと支えておらず、背中を丸くさせてしまいます。

最近ではしっかりと設計された椅子を見つけるのは簡単になりました。それらはエルゴノミクスチェア（人間工学を考慮した椅子）として知られており、背中の下部分をしっかりと支えてくれます。どの椅子が最も適しているとは一概には言えません。エルゴノミクスチェアにも多くの種類とタイプがあります。あなたに最も適している椅子は、あなたが座りながらする仕事の種類や体のつくり、個人的な趣味などによって変わってきます。椅子の座る場所、背もたれ、ひじ置きなどの高さや傾きが調整できて、背もたれに当たったときの感触がよく、姿勢を楽に変えられるものを選びましょう。もしエルゴノミクスチェアが無い場合、背中の下部分を支える腰あてかクッションを用いて、自分自身で椅子を改善することを強くお勧めします。

背中の下の方を支えるもの（腰あてロール）の作り方

小さなタオルを筒状にきつく巻いて、直径を 1 から 4 インチくらいにします。巻き上げたタオルを背中の下の方と椅子のもたれとの間に置きます。これは背中の下の方がアーチ状になるようにしてくれます。直径を背中下ちょうど良くなるように調整します。ときどき直径を変えてみましょう。背中が柔軟になるのを助けてくれます。このような簡単な方法で、背中の方の疲れは簡単に和らげることができるのです。

以上のように、ダイナミックシットिंगの秘密は、骨格による支えをフルに利用することであり、それにより、座っている間にきちんと自由に動くことができるのです。

ダイナミックシットिंगの手法を使うことによって、背中を強くして背中への痛みを防ぎ、悪い姿勢で座る習慣から来る筋肉の疲れを解放することができるのです。長い時間座ることによって感じられていた疲れが無くなります。筋肉がリラックスすることによって気持ちよくなり、力が溢れてくるのが感じられるでしょう。

ダイナミックシットिंगは毎日の生活に大きな違いをもたらします。是非やってみてください。最初は慣れないで違和感を感じるかもしれませんが、しばらくすると気持ちの良い健康的な習慣になるでしょう。そうすれば、長時間座ることから来ていた痛みや辛さにさよならすることができるのです。

3 . チェックリスト

ダイナミックスitting・チェックリスト

できる限り適応できるエルゴノミクスチェア（人間工学を考慮した椅子）を使う。現在までの椅子を使うのなら、椅子の前のふちの方に座ること。

椅子に寄り掛かる時は、背中の方が椅子の背もたれか腰あてロールで支えられているかどうか確認する。

座骨の両方に体重が均等にかかるようにバランスする。

背中の下の方をまっすぐなアーチ状にする。

首をまっすぐなアーチ状にする。

肩をリラックス。

お腹をリラックス。

足のうらを両方床にぴったりつける。

深呼吸する。

ときどき座っている場所を変える。

不必要な筋肉の浪費、疲れをなくす。

4 . その他の動作

コンピュータ周辺の仕事環境

非常に多くの人々が、仕事の間ずっとコンピュータのモニターやビデオディスプレイターミナル（VDT）の前に座り続けています。VDTの仕事をする人は、背中痛みや首、肩の凝り、疲れ目などを含む肉体的な痛みを訴えることがよくあります。こうしたVDT関係の問題は、以上に示すような単純な人間工学や健康のガイドラインによって減らしたりなくしたりすることができるのです。

- ・きちんと設計されたエルゴノミクスチェアをつかきましょう。
- ・机に近く腰掛けましょう。
- ・椅子、机、モニター、キーボード、仕事の道具などの要素をできるだけ動かせるように調整しておきましょう。
- ・キーボードの高さは腕が緩やかに下がるような位置に置きましょう。
- ・仕事の道具はそばに置きましょう。
- ・座る場所はこまめにかえましょう。
- ・指や手が触れたら、休ませたり簡単な運動をさせたりしましょう。
- ・VDTスクリーンは視力に合わせて14から25インチ目から離しましょう。
- ・VDTスクリーンの中心はあごと同じ高さか、目の高さから約10度下向き場所に置きましょう。
- ・文書とスクリーンを交互に見る場合、前のめりになったり目の焦点を変えたりしないで済むように、文書はスタンドを使ってモニターの横に置くようにしましょう。
- ・定期的に休憩をとり、歩いたり運動したりしましょう。VDTを見る仕事を1、2時間した場合には、きちんと休みを取りましょう。
- ・健康と快適さを優先させましょう。快適であれば、効率的に効果的に仕事ができるでしょう。

VDTからの目の保護について

- ・照明が直接差し込んだり、ぎらぎらしたり、陰になったりしないようにしましょう。窓からの自然光が最適です。照明の場合はフルスペクトルの蛍光灯がいいでしょう。
- ・一時間に何度かは、目を閉じてしばらく目を休ませましょう。
- ・コンピュータを使って働いているとき、ずっと近くを見ているために目にストレスがたまります。5 から 10 分に一度は目を仕事からそらし、窓の景色や部屋の中などを見回しましょう。
- ・長時間VDTモニターを見ていると、目は比較的動かなくなり、一点を見つめるようになります。これによって目が悪くなるのです。目を保護するためには、ときどき目をスクリーンからそらすようにしましょう。
- ・モニターに反射を防ぐフィルターを取り付けましょう。
- ・高解像度のモニターを使いましょう。文字が読みやすく目にやさしいです。

姿勢について

ノーマさんは慢性の肩の痛みと足の痛みを訴えて私たちの所にやってきました。彼女は小さい頃から両親に姿勢をよくするように言われ、学校でも教師に姿勢が悪いと何度も忠告されました。しかしうつむいているように見えていても、彼女にとってはそれが自然だったのです。現在彼女は46歳で、これまでずっと悪い姿勢について悩んでいました。私たちはノーマさんに家でのリラクササイズのやり方を教え、良い座る姿勢、立つ姿勢の方法を教えました。そして3ヶ月後、彼女の痛みは消え、医者に測ってもらったところ、身長が1インチも伸びていたのです。

良い姿勢は見た目にも美しく、気分もいいです。むかしから言われている「腹をひっこめて胸を出し、肩を後ろにする。」という姿勢は良い姿勢ではありません。体を不自然で快適でない姿勢にしていると、筋肉に疲れがたまって調子を悪くします。一方、本当によい姿勢にしていると、筋肉をリラックスさせ、エネルギーを充満させて自由に動くことができるのです。

リラクササイズを用いれば、自然と姿勢が良くなります。これはリラクササイズが脳や神経に働いて、姿勢の習慣を改めるからです。ここでは姿勢を良くするための補足的な説明をしましょう。座る姿勢が健康や快適さに重要な影響を与えるとすることを良く覚えておいて下さい。座るときの姿勢については、「ダイナミックシッティングの方法」の章でも示しています。

ダイナミック立ち姿勢（力学的な立ち姿勢）

- ・足や肩幅と同じくらいに開いて立ちます。開く幅が狭いと、肩や背中や足の筋肉がバランスをとるために緊張してしまいます。足をしっかりさせれば、体全体が安定して筋肉をそれほど使わなくても済むのです。
- ・膝をリラックスさせましょう。膝が硬いと腰の動きが制限されて背中が疲れます。
- ・背中の中の部分と首の自然なアーチを保ちましょう。これらのカーブが健康的な姿勢の重要なポイントです。
- ・ヒールの低い履きやすい靴を履きましょう。ハイヒールは体重を前に傾けて背中の中の筋肉を疲れさせるので姿勢には良くありません。しっかりしていて靴底のクッションのきいた靴を履きましょう。
- ・すべての使われていない筋肉をリラックスさせましょう。良い姿勢でいれば、筋肉ではなく骨格が体を支えてくれます。

簡単に安全にもものを持ち上げる

深刻な背中の中の痛みの原因として最も一般的なのが、重いものを持ち上げようとしたときです。前かがみの状態から物を持ち上げる時、物の重さは、この原理によって12倍から16倍にもなります。例えば180ポンドの人が70ポンドの物を持ち上げようとした時、その人の背中の中の関節には1000ポンド以上もの圧力がかかることになるのです。

- ・重いものを持ち上げる前に、足を肩幅と同じくらいに開いてしっかりとした立ち姿勢をとります。

- ・前のめりにならないように、持ち上げる物の近くに立ちます。
- ・背中の下部分のアーチ型を保ちながら、膝を曲げて体を下げます。これはとても重要です。
- ・ゆっくりと足を伸ばしながら力を出して物を持ち上げます。背中ではなく、足と骨盤を使うようにして物を持ち上げます。
- ・首と肩はできるだけリラックスさせた状態にします。
- ・向きを変えたい時は、完全に立ち上がるまで待ちます。そして足と骨盤の体重をゆっくりと動かして向きを変えます。背中をねじってはいけません。
- ・重い物を運ぶ時は、背骨の自然なカーブを保つことによって背骨にかかる圧力を最小にするようにします。

安全に物を運ぶ

たとえ財布、小銭入れ、買い物バッグ、赤ちゃんのどれを運ぶにしても、体の両側面をバランス良く使うことを考えましょう。いつも同じ方の肩や腕で物を運んでいると、体全体の筋肉のバランスを崩すことがあります。

車のシート

ほとんどの車や公共の乗り物のシートは背中の下部分をしっかりと支えてくれるエルゴノミクスシートを持っています。

もし車のシートが背中をしっかりと支えてくれない物がある場合、腰あてロールのような背中を支えてくれる物を用意しましょう。（「ダイナミックシッティングの方法」の章をご覧ください。）飛行機や電車で出かける時に一つ持っていきましょう。車のシート用に作られた背中を支えるものは、整形外科グッズの専門店や健康用品店で手に入れることができます。これらによって、しっかりとしたシートの底と背もたれができます。

寝る時

毎晩同じ姿勢で寝ることは、筋肉のバランスを崩し負担をかけます。健康の専門家のうちの何人かは特定の寝方を勧めています。もし体に痛みがあるようならば好きな時に好きなように姿勢を変える方がいいでしょう。背中に鋭い痛みがあるようならば、膝を少し曲げて仰向けか横を浮いて寝るのが良いでしょう。仰向けで寝るのならば、枕を膝に挟んで寝てみましょう。

首に痛みがあるなら、寝る時の快適さに枕が関係してきます。枕が高すぎたりすると、首の筋肉を余計にひっぱってしまいます。雁やアヒルの羽毛を使った枕は、簡単に变形してそれぞれの人のニーズに合わせてすることができます。また整形外科の特別な枕もあって、それは首のアーチ型を支えるような形になっています。

もう一つの一般的なうまく寝られない原因として、やわらかすぎるマットレスがあります。人間の睡眠の研究によって、我々は夜中に何度も寝返りを打って姿勢を変えているという事が分かりました。やわらかいマットレスは寝返りが打ちにくいのです。硬すぎないしっかりとしたマットレスであれば、寝返りが打ちやすいでしょう。

電話を使う

受話器を長時間持つことは、首や背中や肩に負担をかけます。ときどき受話器を反対側の耳に変えましょう。スピーカーホン（スピーカのついている電話）やヘッドホンを使うことで、長時間による肉体的な疲れを減らすこともできます。

仕事机

仕事机の高さは、働く時の使いやすさに影響を与えます。机が低すぎると背中が丸まってしまい、とても重要な背中での自然なアーチ型が消えてしまいます。机が高すぎると、首、肩、腕、手に負担がかかります。

机の最も適切な高さは、そこでする仕事の種類によって決定されます。そして机を適切な高さにすることで、前章で述べたように効率的に気持ち良く仕事ができるようになるでしょう。仕事机は高さと傾きが調節できるものを選ぶことをお勧めします。それによって仕事の種類によって机の高さを調節することができ、前のめりになったりする必要がなくなります。もし調節することのできない机をお使いならば、前のめりになることは、なるべく避けるようにしましょう。

休憩をとりましょう

私たちは、働いている時の体の快適さや座る姿勢の良さなどについては忘れがちです。筋肉の凝りやストレスを避けるためには、一日に何度か短い休憩をとるのがいい方法です。たとえ短い休みでも十分大きな影響があります。もし時間があれば、より疲れを癒すためにリラクササイズをしてみましょう。

第3章

リラクササイズの誕生

～その効果と検証～

心と身体の理想的なメカニズムを追求する上で生まれた
リラクササイズを通して、その手法が実際どれだけ、
心の癒しに役立っているか、身体の疾患をどう解決できる
かを実例を通してこの章で検証していくことにします。

1 . リラクササイズとは

『リラクササイズ』とは、リラックス (Relax) とエクササイズ (Exercise) を合わせた造語です。心理学に基づく「イメージづくり」と、運動生理学に基づく「ボディワーク」「呼吸法」を組み合わせ、身体と感情、双方のコントロールを可能にする画期的な方法として元々考案されたものです。

心から身体にメッセージを送り、常に心身をリラックス状態にしながら、同時に活性化させるエクササイズです。誰にでも、いつでもどこにいてもできる、やさしいトレーニング法でもあります。

リラクササイズは、身体の歪みを直したり、筋肉をほぐしたりしながら、同時に心のシコリをなくし、心身のバランスを整えて行きます。一般に「身体」と云うと、手足、腰、肩等、通常よく動かす、首から下の運動器官を連想しがちですが、リラクササイズでは、前述のように、首から上も重要な対象となります。

特に目、口、舌と云った「顔」の各部位と、呼吸の要である「喉」への働き掛けを重視し、イキイキとした美しい「表情」をもたらすようにするものです。

リラクササイズには、目的に応じた多くの種類のメソッド (動きの方法) がありますが、すべてのメソッドには、肉体系に関わる「姿勢」「呼吸」、精神系に関わる「イメージ」「気づき」が含まれており、どのメソッドからでも、リラクササイズの目標に到達できます。

この意味において、リラクササイズは、単なる体操でも、イメージ・トレーニングでもありません。我々が生きていく上でもっとも大切な姿勢や健康、そして心のあり方を構築して行く試みに他ならないのです。それだけでなく、リラクササイズは、毎日を楽しく、明るく、さわやかに暮らすための工夫を絶えず研究するものであります。

フェルデンクライス・メソッドとは

『フェルデンクライス・メソッド』は、今から50年ほど前に、イスラエルのモーシャ・フェルデンクライス博士が考案した心身の健康法です。

博士は高名な物理学者でしたが、若い頃、運動中に痛めた膝のため、歩行困難となり、いつも悩んでいました。彼はその膝を治すため、神経学・解剖学・生体力学・運動生理学等を学び、神経系と筋肉のつながりを再生する画期的なメソッド (エクササイズの方法) を編み出しました。これがこのメソッドだったのですが、これにより、見事に自分の不自

由な足を治してしまったのです。

彼は自分のために考案したメソッドを、身体の不自由な人たちのリハビリテーションや、運動選手・舞踏家と云った身体を動かす職業の人たちのトレーニングにも応用し、素晴らしい効果をあげました。

その後、この『フェルデンクライス・メソッド』の理論を土台にし、一般人の健康増進にこれを応用すべく、米国で開発されたエクササイズが『リラクササイズ』(Relaxercise) と名づけられ一般に普及しました。

2 . リラクササイズのワーク

プログラムの概要

通常、一般人向け、女性向け、中高年向け・・・と対象をしぼり込む。

1回につき、約1時間30分かかる。4回で1コースとなる。

1コースにつき、人数は20～30名。

指導は、協会公認のインストラクター1名を派遣する。

会場は、参加者1名につき、約1.5～2mのスペースが必要で、適切な音響設備のある部屋が望ましい。

ワークポイント

(1)ボディ・ワーク

(フェルデンクライス・メソッドを発展させたボディ・ワーク。ゆっくりとした<身体>の動き(ワーク)を通して、<身体>はもちろん<心>にも働きかける)

(2)イメージ

(シャーマニズムやサイモントン療法に代表されるイメージリー<イメージ法>を駆使し、<心>と<身体>をリラックスさせ、同時にコントロールし、病気をも癒す)

(3)呼吸

(ヨガに代表されるような腹式呼吸ではなく、ゆるやかで自然な呼吸をする。全身をリラックスさせ、心身を統一する)

(4)姿勢・表情・立ち居振る舞い・言葉・スキンシップ

(生体力学的にも正しく自然の理にかなった姿勢、立ち方、座り方、歩き方を取り戻すことで心身を健全にする。また、正しい表情学を認識することでよりよき人間関係を構築する一助とする)

(5)心の姿勢・意識

(明るく、ポジティブな心をもつこと、常に自己を意識すること、或いは、新しい自己への<気づき>を得ることで、運命を切り開き、積極的な人生と、ハッピーな自己を創造する)

3 . リラクササイズの効果

(1)リハビリテーション効果

(老人のみならず、身体の器質損症のリハビリに効果がある。また同時に、積極的な強い心を育てていく)

(2)病気治癒・健康回復

(リラクササイズによって健康を回復した人の実例は多い。実際、(株)ソニーなどの企業で行われる研修では、ストレスや軽病の軽減・治癒の実例が数多くでている。また、健康増進にも効力がある)

(3)プロポーション・姿勢をよくする

(イメージ法、ポジティブ思考、表情学&姿勢学で、ダイエットや美容にも効果が大きい)

(4)性格・生活習慣の矯正

(多くの病気や体調不良の原因となる姿勢の歪みを正すことで、健康を回復し、性格や生活習慣を矯正する。また、ポジティブ思考やイメージ法で、明るいい心を育てる)

(5)人間関係の改善

(表情学、姿勢学、ポジティブ思考を実践し、結果的に、人間関係も改善され、自己表現・プレゼンテーションの能力もつく)

(6)ストレスの軽減

(リラクササイズは、もともと高度なリラクゼーション法でもある。気功法にも似たその簡易なエクササイズは、忙しい現代人に最適である)

(7)自己啓発効果

(心と<からだ>への“気づき”が促され、新たな自己発見の旅にできる)

(8)精神の充実

(自信喪失、不安症、コンプレックス、虚無感などの“満たされない心”を癒す。自己を愛せ、自己を賛嘆でき、自己に満足できた時に、人は、本当の意味でのセルフ・エスティームを実現でき、他人にも愛を捧げることができる。又、不信感や不安症が消え、心の充足を得ることができる)

私共のキャッチフレーズは、～心の「わたし」と身体の「わたし」のさわやかな出会い～です。

<からだ>は正直です。悪い姿勢、ストレス、不安・緊張・妬みなどのネガティブな心があると、気づかぬうちに身体はダメージを受け、必死でそれを耐えることになるのです。

しかし、心の耳を澄ませば、<からだ>の声が聞こえてきます。その声は、<からだ>の患部を知らせるだけでなく、心の“有り様=状態”も知らせてくれます。心と<からだ>は、裏表一体です。今まで気づかなかった心の「わたし」と身体の「わたし」が結婚し、ハーモニーを奏するとき、まったく新しい「わたし」が生まれてくるのです。

4 . リラクササイズの検証実例

検証 : <心>があせると<からだ>が病気になる

[原理] ・心の葛藤の背後に宿る思いが、みずから望んで病気になろうとしている

・潜在意識に蓄積された思いが病気として表面にでてくる

以下、疾患において心因と思われる要素を取り上げ考えます。

《 疾患時の指導 》

(1)アトピー・湿疹

外的な要因や体質に由来するといわれる皮膚病ですが、心の状態に非常に左右されます。対人関係におけるイライラ、反抗心、不平の心が、精神的に内攻すると、それが湿疹として肉体にあらわれます。

< 解決案 >

対人関係の悩みの解決、反抗心・不平不満の解消を図る。自他を尊重し、風通しのいい、さわやかな人間関係をつくる。恨み・妬みを解消する。問題となっている対象に、感謝する。

【こだわる心をほぐし、感謝の心を持つこと】

(2)花粉症(ハイフィーバ)

外的な要因でなる病気だといわれますが、これも心の状態に左右されるものです。花粉症は毎年訪れる一種の慢性病ですが、慢性病は、患者がこれを常に意識し続けることに問題があるのです。花粉症が慢性病たる由縁は、それが免疫疾患であるからとする見解があります。それは花粉症を、身体の免疫システムの異常によって引き起こされる疾患と考える

説で、そこでは、呼吸の悪癖が原因とされます。

< 解決案 >

慢性病は、何か別の事柄が発生して、意識がそちらに集中し、慢性病を忘れたときに治った例が多いのです。また花粉症がくるのではないかと・・・とわざわざ意識をしないこと。別の方面へガラッと意識を向けることです。よく、TV・新聞・雑誌・張り紙広告などで、フト病気の“広告”が目につくことがあります。それに心をとらわれてはダメで、意識しないこと。

【自分の心を呪縛から解放すること】

(3)心臓疾患

心臓は感情の座で、心の動揺に直結します。したがって恐怖心とストレス（圧迫感）が影響します。“太りすぎ”など、心臓に悪いといわれる身体状況の背後に潜む心の状態を観察すると、愛情の欠乏・満たされない思い・不満があることが判ってきます。

< 解決案 >

恐怖心を取り除くには、安心の心境になることです。また、自信をもつこと、ポジティブになることです。そのためには、心の奥底にポツカリとあいた穴をまず埋めることです。そして満たされない思いを満たすには、まず自分で自分を愛せるようになること、自分で自分を許せることが大切です。

【自分を愛するようになること】

(4)胃潰瘍

胃も、心の動揺がすぐにあらわれる器官です。ストレスで胃に穴があく人は非常に多いのです。なかには、一晩で胃潰瘍になる人もいます。胃潰瘍＝病気になれば、現在、仕事でおかれている状況から、逃れることができるのです。病気というものは、表面では誰でもイヤだと思っていますが、じつは、潜在意識でそれを望んでいる場合が多いのです。病気にならなければ困る、とばかりに。単身赴任に行きたくない、ゆっくり

休みたい、いまの職場にいつらい・・・など理由はさまざまです。

< 解決案 >

これらの解決は、現在の仕事での問題解決が必要となります。そのためには、自分の心の中を覗いてみて、心の中に居座っている頑なな思いを、一度、解きほぐしてやることです。心の緊張が解けたら、明るくポジティブで、クリエイティブな自己を創造していくことです。

【明るくポジティブな考え方をすること】

検証 : < 心 > の病気の流行

《 疾患時の指導 》

(1) 子供の心身症 : 自意識過剰のプレッシャーで寝込む

思春期の子供に多いが、周囲が過剰に期待をかけると起こる。

< 解決案 >

ありのままの自分でいい、と気づき、周囲もそれを尊重をもって認める。

【ありのままの自分になること】

(2) 子供の心身症 : 登校拒否、原因不明の病気

まじめで素直な子供に多い。進路の悩み、学校内でのイジメ、親に対する反感、大人社会に対する嫌悪…。その原因はさまざまだが、親子のアンバランスな関係が大きく影響する。親の一方的な期待、過保護、執着、価値観の押しつけが拍車をかける。

< 解決案 >

生きていてくれるだけで嬉しい、という事実気づく。親自身を縛っている観念から解放されること。

【生命の本当の価値に気づくこと】

- (3) 強迫神経症：対人恐怖症（視線恐怖症・アガリ症）、不潔恐怖症、不完全恐怖症、雑念恐怖症

現代、非常に多いのが強迫神経症である。これはすべて「こだわる心」からきている。

< 解決案 >

「こだわる心」から「流れる心」へと変化させることがその方策。では、なぜ「こだわっている」のか、その原因と現在の自分を直視し、こだわらない、流れる心をもった新しい自分というものを発見すること。

【心の奥底を解放し、新しい自己を造り上げるようにすること】

- (4) 過食症・肥満・拒食症

以前「さびしい女性（ひと）は太る」という言葉が流行った。痩せたいのに食べてしまうのは、満たされない欲求の発露と見ることができる。何かあることにショックを受け、それが精神の傷となり、潜在意識の渴望となり、依存症となる。過食症も拒食症も同様。

< 解決案 >

そのような心の奥底に潜む心性は、負けず嫌いで、完全主義で、自意識が強く、常にヒロインでないと満足できない、うぬぼれやの自分が存在したりする。自意識の強い自分に気づき、逆に自然体をめざすように心がける。背伸びをせずに、悲しいときには泣き、嬉しいときには思いきり喜び、つらいときには耐えて頑張る、という“あたりまえ”の自分を発見する。

【自然体の自分になりきること】

- (5) 心身症：子離れできずに高血圧症に。

「子離れできず、夫ともしっくりいかない」というのは、四十代の母親に表れる心身症。しかし、これらのご婦人には、意外にも「夫には特に不満はない」という人が多い。子供が大学で

上京し、或いは、就職で自立し、夫もちょうど仕事がピークでなかなか妻の相手がしづらい。この状況で、ご婦人は、一足早く定年を迎え、心にポツカリと穴があいたのだ。

< 解決案 >

まず、子離れすること。もう子供は子供で、自分の人生を歩きはじめたことを認めてあげ、喜んで送りだしてあげること。そして、今度はご婦人が、自分の人生を、あらためて見つめ、新たな人生を大切に歩きはじめることである。もちろん、今まで疎くなりがちだった夫との心の交流も、再開してはどうか。

【こだわりをなくし、自分を再発見すること】

(6) 心身症：上司・同僚との心の葛藤から湿疹・めまい・頭痛・不眠症

会社内の人間関係が原因で心身症になる人は、きわめて多い。心の葛藤が肉体に症状として表れるのは、奥底の心が“自己防衛”をしているからである。今、自分が相対している現状から自分を守り、或いはそこから逃避しようと、奥底の心は、それを遂行する状況をつくりだす。

< 解決案 >

心の中に渦巻いている思いを、吐き出してみる。相手に直接、思いのたけをぶつけてみるか、もしくは、同僚・友だちに告白してみる。次に、傷ついた心を癒すこと。そして、本来の自分を探し、新しい生命力にあふれたポジティブな自分を創造する。

【心と<からだ>を癒し、ポジティブな自分を造り上げること】

5 . リラクササイズ効果の科学的検証

科学的検証項目

- (1)受講者の心身が、癒えて行く経緯を、具体的な期間を決めて、検証する。

【例】1週間、2週間・・・、1カ月、半年、1年・・・。
症状・体質・精神状態等によって様々なケースが考えられます。

- (2)身体の<ある部位>と<ある別の部位>との関係を検証する。
生体力学的な影響がどの程度あるのか、という問題の検証も行う。
フェルデンクライス・メソッドが、フィジカルな技法といわれる部分を、科学的に検証する。

<例>右目が疲れている時、左肩が凝っていた。
ある部位のリハビリに、ある部位をゆっくりと動かすと効果があった。
指先のごくわずかな動きが、全身に及ぼす身体的かつ精神的影響・・・等、各論は無限にあります

- (3)あるイメージを描きながらあるボディワークをすると、顕著な効果があった等という症例を検証してゆく。
なぜイメージ療法が効果があるかという問題の検証を試みる。

- (4)脳機能測定装置と筋肉機能測定装置による検証。

(1)～(3)の検証を、さらに科学的に検証する。

脳の活動状態を測定する装置を使って、一つ一つのワークの実践前と実践後の脳機能の変化を測定する。

(CT、MRIから3次元データ収集PETまで、さまざまな器材による、さまざまな検証が望ましいでしょう)

(5) 「顔&顎」と全身機能の連関の測定

顔面頭蓋バランスと全身バランスの連関を、力学（人体工学）的に検証する。また、咀嚼筋と表情筋の運動様式（プラス咬合状態）が、全身に与える影響の違いを検証する。顎の緊張・弛緩と、全身のリンパ系・免疫系との関係なども、追って検証する。

6 . リラクササイズ活用による解決手法

検証 : <心>がつくる日常

目覚めのよい朝の迎え方

- (1) 夜、寝(やす)む時、いいイメージを思い浮かべながら眠る。
ベッド(寝床)に入って、その時に思いつく最高のイメージを心に描く。
そしてそのイメージに集中する。イメージには、その日一日のうちでもっとも良かったできごとを思い浮かべる、昔あった最高に嬉しかったできごとを思い出す、子供の頃の楽しかった原初的な記憶を回想する。ゆっくりとした自然の呼吸とともに、イメージしながら眠ると、翌朝、さわやかな目覚めとよい表情が訪れる可能性が高い。そして自分のからだが軽いことに気がつく。
- (2) 朝、起きたら、鏡に映った自分に向かって「おはよう」と挨拶してみる。
そして「今日もイイ顔してる!」と語りかける。どんなに不機嫌な朝でも、常にもう一人の自分を意識し、その自分が鏡に映っている自分に向かって「今日は、好い日だ」と語りかける。
- (3) ポイント: つねに意識して、いいイメージを描く、いいコトバを発する。

24 時間、ステキな自分であるために

- (1) 『好いことメモ』をとる
いつも手帳を持ち歩き、何か好いことがあったときは、すぐにメモをとる。とにかく、楽しいことだけを記録する。手帳に「好いコトバ」が増えれば、それだけ好いことが増えたような気持ちになってくる。好いことがふえれば、悪いことは、減ってくる。好いことをどんどんふやそう!

(2) つねに『気づき』をもつ

一瞬一瞬は、我々にとってつねに新鮮なできごとを展開させる。それは、我々の一瞬一瞬への集中を促す。嫌なことは忘れて、好奇心を抱き、感動する。つねにポジティブであること。

また、自分は何をすればいいのか？ 何をやりたいのか？ 何ができるのか？ 或いは、自分がどうなりたいか？ を常に意識しながら行動する。

また、いちばん嬉しいときの表情を、つねに心がける。

(3) 自分を心から愛してあげる

例えば、風呂（バス）に入るとき、湯船につかって、自分の手で、腕や脚等、自分の<からだ>をやさしくさすってあげる。そのとき「ごくろうさま」とか「ありがとう」と云うようなやさしい言葉を、愛をこめて語りかける。

まず自分自身を大切にすること。自分を好きになること。自分を愛せるようになること。自分自身を嫌っていて（愛せないのに）、他人を本当に愛することはできないし、自分自身の心が本当に満足感を知らないのに、他人に幸せを与えることはできない。

(4) 常に感動する心、恋心をもつ

常に、美しいものに感動すること。気持ちが動かなくなったらおしまいである。身体も動かなくなる。だから「よいしょ、どっこいしょ」のような、ネガティブな掛け声はもうやめる。

また、マンネリ主婦は、もっと異性を意識する。夫の前では平気でカール頭をして、同窓会ではおばさん連中を相手にきれいに着飾っている。これでは逆。まず、もっとも身近で、もっとも重要な男性である夫の前できれいになること。夫を異性（男）として意識しないのはおかしい。内なるもの＝家庭が正常でないのに、外に幸福を求めても、不安・不満足など、満たされない思いは募るばかりである。

また、多くの女性は、同姓を気にし過ぎる。それより異性（男）を気にすべき。恋心は若さの秘訣！

(5) 絶えずいい緊張感をもつ

緊張感のないダラッとした行動や姿は、相手に好い印象を与えないばかりか、自分の心もだらけてしまう。

すこやかに生きる秘訣

(1) ストレス・心の葛藤をふきとばせ！

コンプレックス、自身のなさ、不平・不満は、美容と健康の大敵。満たされない思い、充足していない心を、180度転換しよう。

(2) スキンシップをもとう

スキンシップは、若さの秘訣。相手との間に<気>が流れる。若返る上、健康にもなる。もちろん、絶えず新鮮な気持ちでいられる。

(3) 姿勢をよくしよう

健康の秘訣は、姿勢から。立ち居振る舞い・立ち方・座り方・歩き方も含めて、正しい姿勢で生活しましょう。

また、片側で噛む、ほおづえをつく、横向きで眠る、ショルダーバッグを片側の肩だけに掛ける・・・など、身体のバランスを崩すクセには、注意が必要。姿勢は、全体を支配する。

表情学を知る

(1) 表情のさまざまな特徴

目がつりあがる・口がとがる・ほおがつる・目がピクピク動く・口元のしまりがなくなる・生気がなくなる・不安定な表情になる・・・などの表情の変化と、それぞれの変化に対応する<心>を知る。

(2) 表情の力学

表情をよくすることで、自分自身を変えることができる。又、対人関係もよくすることができる。

(3) 表情をよくするリラクササイズ

目の動き、口の動き、顔全体の運動を中心にしたリラクササイズをやる。

心と病気の関係を示す症例

エピソード1 眠れないと訴えた患者に、ビタミン剤を与えたら、一週間後、その患者は、すがすがしい顔をして「よく眠れました」といつてきた。

[考えられる原因]

(1) プラシーボ効果

「イワシの頭も信心から」で、好く効く薬だと思い込んで飲めば、たとえそれが薬でなくても、よく効いて、病気が治ってしまうことがある

(2) 医者と患者との信頼関係が確固たるものであれば、病気が快方に向かう場合がある。

[教 訓]

(1) 信念は<からだ>に多大な影響を与える。

(2) 安心感も<からだ>に多大な影響を与える。

エピソード2 ある企業のOLの話。彼女の机の左側に、嫌なセクハラ上司がいた。彼女はそれが嫌だった。やがて顔の左半分に湿疹が現れ、ついには左目が開かなくなった。

[考えられる原因]

(1) 自分の左側に座っている「その人」と目を合わせたくない、話をしたくない、という心が、身体＝顔の左半分の皮膚と左目に現れたと考えられる。

(2) 対人関係でうまくいかないと湿疹を患う人が多い。

[その後]

このOLは、我慢の限界に達し、周りの同僚に相談した。すると、周りのみんなもこの上司を嫌がっていることが判った。次の日から、目が開くようになり、湿疹も治ったという。

[教 訓]

- (1)昔から「ぶつぶついうと“おでき”ができる」と云われるが、心の中に不満があったり、ストレスや緊張があると、皮膚に表れる。
- (2)不満をぶちまければ、心の中に溜まった不満が吐き出されることになり、ストレス解消が成されたわけであり、従って、湿疹の原因がなくなっていたのである。

7. リラクササイズ的环境づくり

指導時の環境づくり

よくセラピストやカウンセラーの部屋には、環境音楽が流れ、イメージ・ポスターが掲げてある。

しかし、日本人に対するイメージ療法は、欧米人に対するそれとは、様相が異なる。それにはまず、イメージの違いがあげられる。欧米人がテレビ・ゲームをするような感覚には、旧来の日本人にはなかなか受け入れられない部分がある。

特にリラクゼーションをする場合、日本人にとって効果があるイメージは、とにかく落ち着く、平和なイメージ、なつかしい安堵の風景である。それは、日本人の原風景と呼ぶべきものだ。ただし、すべての日本人が、古代からの感性を引き継いでいるわけではない。戦後の日本人は、かなりのレベルでアメリカナイズされ、欧米的な感覚にも随分適合できるようになった。ファッションなどを見れば解る通りだ。

にもかかわらず、日本人がなつかしく感じる「心の形式」というものがあると考えられる。それをもとにイメージを描くと、以下のような環境づくりとなるのではないか。

- (1) 「まるい玉」をイメージする・・・日本人の大好きな「水晶」を思わせる。色は、好みでいえばまちまちだが、精神が落ち着く色は、色彩学的に「青系」だと云われる。藍色・水色・碧色・あさぎ色・紺色・コバルトブルーなどが挙げられる。
- (2) 日本人が、なつかしく感じる風景に、「道」「家」「田園」「山野」「小川」「空と雲」「海」などの風景（景色）や、「きらきらひかる光」「飛沫」「せせらぎ」「花」「水煙」「木の実」などの対象（オブジェ）、「縁側」「神社」「囲炉裏」「座敷」「境内」などの空間（場）などがある。
- (3) 日本人が嫌いなイメージは、他者との争いだ。調和をこそ最大の美德と重んじる日本人には、自己と他者とがやり合うイメージはなじめない。欧米人のイメージ療法のように、ロケットによって、ガン細胞を撃退する、というイメージ（たとえそれがTVゲ

ームであっても)は、なかなかなじめない。

- (4) 高原に花が咲き乱れている光景や、山々が美しく映えている光景、海から朝陽がのぼる光景、森の中で静寂に包まれている光景などは、比較的、人気がある。日本人は、旅行に行くのに、高原や山、海岸、森などの自然の中を選ぶことが多いからだ。
- (5) 荘厳な光景には、気持ちがあたたまるようだ。神社の鳥居、観音菩薩などの仏像、曼陀羅、タオの記号、キリスト教の十字架、太陽、ピラミッド、イスラムの六芒星、中国の五福星、幾何学文様、ペトログリフ、宇宙、太陽系、原子(素粒子)の世界、生命の誕生、縄文・インカの古代文様など。
- (6) 元来なつかしいと感じる光景は、母の胎内、母のふところ、両親の笑顔、故郷の風景、学校の教室の光景、友だちの笑顔などである。

8 . リラクササイズの活動の現状

リラクササイズはトータル・ウェルネスである。トータルとは総合を意味するが、心身の健康回復のみならず、家庭・仕事・趣味・スポーツなど、生活のあらゆる場面での改善の手助けを目指す“ライフ・ウェルネス”と考えている。その効果は、以下の通りである。

心と身体のリラックス～ストレスの克服

身体機能の回復～リハビリテーション効果

病気の予防・克服～ヒーリング効果

健康の増進

運動（スポーツ）機能の開発

（仕事の能力などの）才能の自覚・発掘・開発

創造性（クリエイティビティ）の開発

ポジティブ・シンキング～積極的で明るい自己の開発

セルフ・ディスカバリー（自己発見）

夫婦・親子の関係の円滑・回復

人間関係の円滑・回復

社会意識の自覚～ひとりの人間としての自負・自覚

リラクササイズは、会社・団体における「社員教育・研修、福利厚生活動」の一環としても最適である。

既に（株）ソニー、（株）日本生命、（株）メリーチョコレート、（株）松坂屋、（株）西川布団などの企業の他、西武台高等学校をはじめ、東京近郊の学校法人・PTA、福祉・介護施設などで導入され、効果をあげている。

9 . リラクササイズのワーク・実践篇

協会が講演活動と共に必ず実施しているのが、リラックスさせるための体操です。この体操を通して、頭という理論からだけでなく、身体を通して、実践的にリラクササイズを身につけていってもらいます。

(1)正しい姿勢のワーク

つねに自分の正しい姿勢を心がけて下さい。

背筋を伸ばす。

おしりのトップをつねに意識する。

丹田（おへその少し下）を意識する。

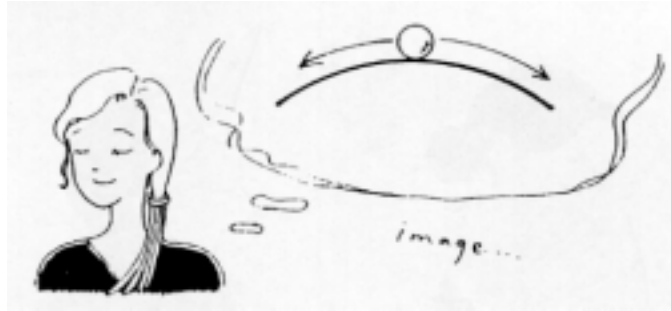


(2)目の疲れをとるワーク()



- (1) 軽く目をつむり、心地良いイメージを描きながら、時計を思い浮かべる。
- (2) 目の瞳を、右のほうから 1 時、2 時、3 時 と、時計の針が進む方向にゆっくりと動かす。
- (3) 逆の方向に、11 時、10 時、9 時 とゆっくり瞳を動かす。
- (4) 再び右の方向に繰り返す（4 回）

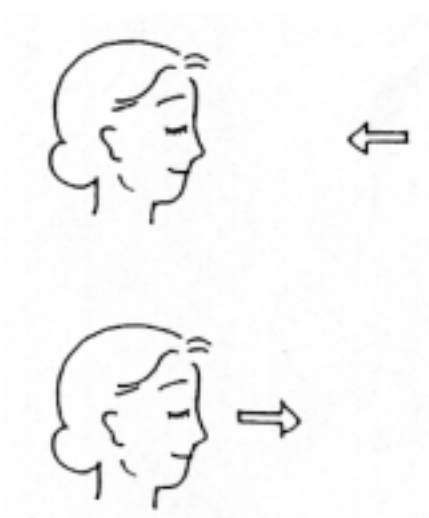
(3)目の疲れをとるワーク()



- (1) 軽く目をつむり、地平線を思い浮かべ、その真ん中辺りにボールをイメージする。
- (2) ボールをコロコロと右のほうに転がし、また中心に戻す。
- (3) 今度は左のほうに、コロコロとボールを転がし、中心に戻す。
- (4) これを4回～8回繰り返す。

* 目の疲れを癒すイメージトレーニングです。ぜひ実行してみてください。

(4)目の疲れをとるワーク()



非常に遠くにあるボールと地平線をイメージして下さい。
ボールがゆっくりと近づいてきて、次第に大きくなり、あなたの顔の1mくらい前まで近づいてきました。

そこで停止して、ひと休みして、今度は、ボールが次第に小さくなり、やがて遠くの地平上に戻りました。

集中力をつけるとともに、目の疲れを取り除きます。

目をすっきりとしてから、またお仕事をスタートして下さい。

(5)目と首の疲れをとるワーク



目を軽く閉じ、頭をゆっくり前に倒し、アゴを首のつけ根に近づける（5秒間ほど）。

次に、頭をゆっくりと上げ（5秒間ほど）、元にゆっくりともどす
（そのとき瞳も一緒に動かし、なるべく遠くを見る）

これを4～8回、繰り返し行う

肩の疲れをとるワーク()



- (1) 右の肩をゆっくりと上げながら、首を肩の方向にゆっくりと曲げる。
- (2) 同じように、左の肩をゆっくりと上げながら、首を肩の方向に曲げる。
- (3) これを4～8回繰り返し行う。

肩の疲れをとるワーク()



- (1) ゆっくりと肩を前の方に動かします。そしてまた元にもどし、リラックスして再び4回、繰り返してください。
- (2) 同じように、後ろにゆっくりと動かします。一回ごとに元にもどし、リラックスしてから同じ動きを4回繰り返し行ってください。
- (3) このように、左右両方の肩を同じように行ってください。

肩の疲れをとるワーク()

正しい姿勢を意識しながら、ゆっくりと右と左の手を交互に大空の方に向かってあげる。
(目をつむって“気持ちがいいなあー”と思いながら)
4回～8回行ってください。



第4章

リラクササイズ協会の活動報告から リラクササイズの必要性を考える

この章では、協会の活動から得た情報をベースに具体的な心のケアのケース・スタディをしていくことにします。

講演活動からは、苦手意識や思いやりのあり方等、8つのテーマを具体的に取り上げ、またセミナー参加者へのアンケート結果、体験者の生の声、あるメーカーへのアンケート実施の結果をここに取り上げることによって、より具体的な検証をしていきます。

1 . 講演集より

ここでは、講演に参加された方々が興味をもたれたテーマAからテーマHの講演を抜粋しました。一般の女性のかなり多くが、「よりよい生き方」について強い関心を持っていることが分かります。

テーマA 『爽快な一日をスタートさせるために』

気分がスッキリしない、化粧ののりが悪い、ヘアスタイルが決まらない・・・誰もそんな朝を経験したことがあるでしょう。気分がスッキリしないままの一日のスタート。会社に行ってもミスの連続、同僚とも話がかみ合わない。自分に非があるのは分かっているけど、なぜか素直になれないときがあるものです。

では、その逆を想像してみましょう。朝起きて、鏡の中の自分と向き合ってみる。うん、いい顔！思わずにっこり微笑んでしまうことはありませんか。化粧も、ヘアスタイルもばっちり。通勤ラッシュも気にならず、会社へ向かう足取りも軽快そのもの。爽快な気分が始まった一日は、不思議なほど何事もうまくいきます。ささやかなことでも喜べ、誰に対しても優しく接している自分に気づきます。

同じ朝なのに、こんなに一日が違ってしまふのはなぜでしょう。私は、こう考えます。前者は目覚めと同時に自己否定の一日が始まっているから、後者は自分自身の心がくつろぎ、安らいでいることによって、自己肯定の一日が始まっているからだ。このように、常に心をリラックスさせることができれば、毎日がどんなに楽しいことでしょう。

リラクササイズがもたらすもの

私が提唱しているリラクササイズは、イメージトレーニングをベースにしたくつろぎと安らぎを得るための体操です。リラクササイズが与えてくれる心と身体のリラックス状態は、たくさんの良いことをもたらします。

まず第一に、心と身体をリラックスさせることによって、自分の能力を最大限に発揮できるようになります。仕事をスピーディに的確に処理する能力です。仕事が急に立て込んできて、限られた時間の中で片づけなければならないとき、心がリラックスしていると実際に仕事を終わらせることができるのです。

第二に、自己変身・自己改革ができるということです。長く心と身体のリラックス状態が続くようになります。

その結果、家族に対しても、友人や職場の同僚に対しても、あるいは見知らぬ他人やいろいろな動物や草木に対しても、いつも素直で優しい寛大な心で接することができるようになります。

そして最後に、心と身体のとータルな健康をもたらすということです。ただ単に血圧が下がると言った個々の健康データだけでなく、リラクササイズがもたらす安らぎが内臓や循環器全体によい作用を及ぼし、精神的な幸福感・満足感を生み出すのです。それは、当然表情にも表れ、潜在的な美しさをも引き出してくれます。

働く女性たちにやすらぎと美しさを

現代社会は、働く女性にとって必ずしも恵まれた環境にあるとはいえません。仕事そのものはもちろん、会社の同僚や上司との人間関係、そしてプライベート面においても、何らかのストレスを抱えています。前日、何か嫌なことがあったとき、寝不足の時・・・必ず、その原因に思い当たります。そんなときは、自己反省するとともに、気持ちをプラス方向に切り替えます。ストレスを引きずらない自己努力 リラクササイズは、こんなところから始まるのです。

会った瞬間、「この人は苦手」と感じてしまうことはありませんか。じっくりと話をしたわけでもないのに、そう思いこんでしまう。その人がいるだけで、気持ちが緊張してしまい、自分らしさを見失ってしまう。不思議なことに、相手も同様の意識を抱いている様子。自然に接しようとすればするほど、互いの心のずれが浮き立ってしまうことがあります。

リラクササイズが緊張を解く

人間というのは、不思議なものです。心に、「嫌い」「苦手」とインプットされてしまうと、その気持ちが相手に伝わってしまうのです。特に、目はごまかせません。『目は心の鏡である』という言葉がありますが、まさにその通りです。

もし、みなさんにも苦手だと感じる人がいたら、是非自分から心を開いてみて下さい。自分の先入観を捨てることです。それによって、開いたら心を開いてくれるかも知れません。くつろぎの人間関係から得るものには、計り知れないものがあります。これも、自分を緊張感から解き放し、心身をくつろがせるための一つの、“気づき”であり、リラクササイズにつながるものです。

たった一度の人生なのだから

多くの人々との出会いは、自分自身を磨いていくのに、最もいい方法です。なぜなら、様々な人の魅力的な面を知ることによって、自分がどういう人間になりたいかのイメージを創り上げることができるからです。

「ありのまま」という言葉があります。一般的には「飾りのない、そのままの状態」という意味に通じるようですが、突き詰めていくと「ありのまま」の自分自身を胸を張って自慢できる人が、一体どのくらいいるのでしょうか。日常的に自分を磨く努力を重ねてこそ、「ありのまま」の状態に自信が持てるようになるものです。

たった一度の人生なら、自分自身を好きでありたい。そして、人はひとりでは生きていられない以上、人に不快感を与えないよう、常に自分を良い状態、環境に置いておきたいと考えます。

病床にあっても希望を捨てなかった母

自分を良い状態におこうとする、この自己コントロールは、私が提唱するリラクササイズの根幹を成す考え方です。そして、思い起こせば、私は物心ついたときからこのような考え方を身につけていたように思います。それは、母の生きる姿勢につながるものです。

間もなく、母が亡くなって一年が過ぎようとしています。ガンで余命一年ないし二年といわれていた母でしたが、七年近く生きていてくれました。母は性格も明るく、ユーモアもあり、おしゃれで美しい人でした。病床でありながらも、いつも食事をするテーブルの上には鏡をおき、自分の食べ方、表情をして、少しでも自分を良く見せるための努力をしていました。希望を捨てず、感動やときめきを忘れず、いつも仏様に手を合わせ、感謝の気持ちを声に出して伝えていました。「少しでも長く、子供たちと過ごしてあげたい...」そんな目標に向かって頑張ってくれた母の強い愛を感じます。

リラクササイズをより多くの人に伝えたい

母は、その人生で数多くの素晴らしい方々と出会い、「ありのまま」の自分を創り上げていきました。私も母の人生に学び、母のような人生を送りたいと心から願っています。人を愛し、人に学び、自分を高め、自分を愛していききたいと。

みなさん、多くの人々との出会いによって、明るく生きることの大切さ知ってください。それは、心身の活性化、リラクササイズにつながります。たった一度の人生を「ありのまま」の素晴らしい人生にするために。

男性の目が届かない場での女性たち

多くの女性の場合、男性のいるところ、いないところで、その立ち居ふるまいは変わります。女性に生まれた以上、男性の視線を意識するのは、ごく当然のこと。それでは、男性の目の届かないところでは、女性はどのようになるのでしょうか。

例えば、オフィスの化粧室でのあなた自身のふるまいを思い起こしてみてください。メイクやヘアスタイルを整えた後、あなたはどんな行動をとっているのでしょうか。自分の意見が磨くことに懸命なあまり、その場への心づかいをすっかり怠っているということはありませんか？

私のリフレッシュ法の一つにスキーがあります。もちろん、アフタースキーの温泉も大きな楽しみ。先日も十分にスキーを堪能した後、苗場スキー場近くの温泉に立ち寄りしました。

ところが、ゆっくり温泉につかり、見繕いをしようと洗面台の前にたったときに、それまでの心地よかった気分はすっかり吹き飛んでしまいました。洗面台に限らず、床のあちこちにまで落ちていた長い髪の毛。そしてそれらを片づけようともせず、その場を離れようとしている女性たち。

自分の髪の毛は自分で片づける。ごく当たり前のマナーであり、きっと彼女たちも自分の家ではちゃんとやっていることに他ならないのです。人がやっているから私も・・・。自分の家ではないから・・・。一見すてきな女性たちであるだけに、そんなささやかなマナーが守れないのは残念でなりません。

他人への思いやりが自分を磨く

さて、オフィスの化粧室に話を戻しましょう。思いやりがあれば・・・。外見を磨くことも大切ですが、自分自身を磨くことのほうがより大切なことなのです。

これは洗面所のマナーに限ったことではありません。何事も人がやっているからではなく、自分がそうありたいイメージに近づくために行動してください。自分のためだけでなく、常に人への思いやりの積み重ねが、あなた自身の内面を磨いていくと、私は確信しています。

後ろ姿にあらわれる内なるもの

先日、電車の中で、とてもすてきな OL 風の女性に出会いました。容姿はもちろんのこと、身につけているものもセンスが良く、同性ながら一瞬目を奪われたのです。

次の駅で下車するため、立ち上がった彼女。その後ろ姿を見るともなく見ていた私は、それまでの印象が一転、正直がっかりしてしまいました。靴のかかとはめくれ上がり、スカートの裾は下がりかけ、さらにはかがり糸がぶら下がっていたのです。

靴のかかともスカートの裾も、家を出るときに注意すべきこと。残念ながら、彼女は自分の目が届く部分、鏡に映る正面からの姿しか、関心を持てなかったのです。

誰でも、正面の姿には気を配るものです。しかし、後ろ姿には、意外なほど無防備のような気がします。人は、他人を判断するとき、一瞬にしてその全容を読み取ってしまうもの。私は、その後ろ姿に彼女の内なるものを見てしまったような気がしました。

後ろ姿には、人の印象を決定づけてしまうだけの影響力があるのです。

内面の輝きをいかに後ろ姿に表現するか

よく、“背中に表情が出る”といわれます。背中とは、内面の悲しさや寂しさ、喜びを物語っているという意味に使われる言葉です。

たとえば、がっかりと肩を落としたとき、背中を丸めているとき、人の心はつらい状態にあるもの。さらには、年齢以上に老けた印象を生み出し、第三者に与える印象を暗いものにしてしまいます。生き生きと輝いているとき、人は決してそういう姿勢にはならないものです。堂々と胸を張り、自身にあふれていれば、背中にも活力があらわれます。

このように考えていくと、外見のみならず、内面的にも“後ろ姿”がしめる意味の大きさが分かります。自分自身の内面の輝きをいかに全身に表現するか。内面を磨くことによって、人は自然に輝いてくるものです。

後ろ姿への心配りのために、まずは常にいい緊張感を持つこと、無意識の中

にも意識する気持ちを持つことを実践してみてください。それらの習慣はいつのまにか身に付き、たったこれだけで、あなたの後ろ姿には自然な美しさが備わっていくはずです。

今回は、私の知り合いの 25 歳の女性の話をしていきましょう。出版関係の仕事に携わる彼女は、現在までにすでに 2 回の転職を経験しています。短大卒業後、わずか 5 年間。転職が一つのキャリアといわれる時代でも、これはあまりにも短期間の出来事といえます。

事実、彼女は現在の職を得るまでキャリアと呼べるものは身につけていなかったようです。「男性に負けたくないくらい頑張って仕事をしたい。」と入社した最初の職場で、彼女を待っていた仕事はコピー取りやお茶くみでした。ところが 2 回目の職場での仕事内容も大きな変化はなく、彼女のやる気に反して、責任ある仕事は巡ってきませんでした。とはいえ、「結婚したら遊べなくなるのだから」と割り切り、旅行などを楽しむことで、仕事の物足りなさを埋めていったようです。

しかし、ある時彼女は真剣に自分のことを考えました。

感謝されればお茶くみも楽しい！

そして 2 度目の転職で得た現在の職場は……。コピー取りやお茶くみに終始する毎日から一転、そこは男性とともに営業に出かけ、思う存分仕事をさせてくれる職場でした。その代わりに失敗も許されない。しかし、彼女は責任を持たされているということに大きな満足を感じていると言います。

転職を重ねながらも、最終的に満足のいく仕事に出会えた彼女。実際、現在の彼女はとてもいきいきとしており、すてきな女性への一步を踏み出しているように思えます。

そんな彼女が言いました。「現在の職場では男女に関係なく自分でコピーを取ればお茶も入れるんです。でも、私がお茶を入れると誰もが感謝の気持ちを表わしてくれる。そうすると、今まであんなにむなしかったお茶くみも負担だと感じなくなったのです。」と。

仕事に限らず、嫌々ながらする事はそううまくいくものではありません。逆に、気持ちが豊かになれば、それまで嫌いだったことでも素直に受け入れられる。

心の持ち方次第で仕事もスムーズに

この考え方の変化は、彼女が心身ともにリラックスできたことによるのではないのでしょうか。

どうせなら楽しく仕事をしたい。自分のためになる時間を過ごしたい。働く女性たちの願いです。そのためには、今一度心の持ち方、受取方を考えてみる必要があるようです。

すぐ年齢を聞きたがる日本人

アメリカ人の友人が、ひとつの質問を私に投げかけました。
「なぜ日本人は、すぐ年齢を聞きたがるのですか。」
確かに、日本人はすぐ会話の中にこの質問を組み入れます。
アメリカでは決してない習慣だけに、彼女が戸惑ったのも無理のないことです。

人間関係に本当に必要なもの

彼女は既に、何もしなくても美しく輝いていた時代が終わってしまったことを知っています。だからこそ、現在の自分自身を素直に認め、一日一日を大切に、知的に、優雅に過ごすことを心がけています。食事、睡眠、運動・・・いずれにも心を配り、常に自分が人間的に輝いている状態を維持しようと努力を怠りません。実際、私の目に映る彼女はとてもいきいきと輝いています。彼女は言います。「何のために年齢を知ることが必要なの？」。

「私は、その相手と話すとき、つき合うとき、好きになるとき・・・どんなときでも、その人の年齢を知りたいとは思いません。年がいくつでも、今、その人がひとつの目標に向かって積極的で、かわいくて、まるで子どものように純粹で、本当に輝いて見えるもの。たとえ髪の毛が真っ白でも、腰が曲がっていても、年齢なんて感じさせないほどいきいきとしていますよ」

相手によって、言葉づかいもつきあい方も変わる人は信用できません。一緒にいて楽しい、充実した気分になれる それだけで、人間同士のつき合いは十分なのではないでしょうか。

年齢ではなく今の自分にこだわる

常に気持ちを明るく、幸福であること、そして今の自分があるということに感謝の気持ちを失わない人。年をとるのではなく年齢を重ねることに意味を見出すことが、とても重要なことに思えます。人の年齢を気にしても何も生まれません。あるがままの自分を信じ、もちろん自分の年齢にこだわらず、今の自

分にこだわってください。

心身ともにリラックスして生きることの意味がわかったとき、女性たちは本当の意味で、年齢を超えた生き方が出来るのではないのでしょうか。

明るく、肯定的に、積極的に

人は誰でも、自分の望む人生を生きられるものです。

「行為という種をまけ、そうすれば習慣を刈り取ることが出来る。習慣という種をまけ、そうすれば人格を刈り取ることが出来る。人格という種をまけ、そうすれば運命を刈り取ることが出来る。」

これは、ジョン・ラボックの「幸福な生き方を考える」の一節です。この意味は、日々の新しい考えが行動をうながし、その行動を絶えず積み重ねると、習慣というものが形成されていく。そして習慣によって人格が作られ、さらにその人がどんな人格を持っているかで、人生が決定していく、ということを語っています。

ですから、まず明るい肯定的な考え方を「今」持つことが何よりも大切です。そして、その明るい肯定的な今現在を絶えず意識していることです。繰り返しますが、今を明るくイメージし、積極的な姿勢で行動すれば、人は自分のなりたいものに必ずなれるのです。

心にゆとりを

アメリカ人は、仕事の合間に必ずコーヒープレイクを取ります。もしあなたが、忙しいビジネスレディなら、リラクササイズはこのコーヒープレイクだと思ってください。仕事の合間に、十分間のプレイクをもうけ、リラクササイズで目や肩、背中、腰などの疲れを取り除き、すっきりとした状態を取り戻してからまた新たな気分で仕事を始めるのです。仕事の能率も、スピードアップします。アメリカ人はもうそれを実践しています。

とにかく、嫌なことがあっても発散できるものを持っている人は強いようです。こうして新しく生まれ変わることが出来るのです。

2 . リラクササイズ体験者の声 ~ こんな効果（変化）があった~

前記のような講演活動とリラクササイズ体操の指導をしながら、受講者からの生の反応の声を集めてあります。人によって反応はまちまちですが、リラクササイズを継続することが最も大切であることが分かります。

[30代 女性]

私はこれまでも身体に良いと云うことを聞くと、すぐ試してみる質なので、このリラクササイズにも挑戦してみようと思い、すぐテレビ局に問い合わせでお電話いたしました。

そして6月8日。先生のサロンに伺い、お話しと実技を教えてくださいました。1時間はあっという間に過ぎて、実技の最後に静かに目を開けた時、何とも云えない安らぎを感じると同時に周囲のものが実にはっきりと見えました。心身ともにリラックスした状態とは、このことかと気づきました。帰路は身体が軽くてスキップでもしたくなる様なルンルン気分でした。

それからは、短時間でも毎日実施しております。お陰様で体調も整い、あの酷暑の日々も恙無く元気に過ごすことが出来まして、感謝いたしております。

私は神経質で緊張するタイプですが、病院で血圧を測っていただくと、上が180、下が110位になり、医師は驚いてすぐ薬を出されますが、家で測ると上が110~120、下が60~70位で全く普通なのです。毎日の記録をとって、医師に申請してもなかなか信じていただけません。家でもイライラしたり、怒った後では、160位に上がりますが、リラクササイズをしてから計り直すと、いつも通りに下がっていますので、薬は飲む必要は無いと思います。

この様になったのは、12年前に人間ドッグで大変不快な体験をし、その後、病院内に入ると厭な気分になりドキドキするようになってしまいました。しかし、これはイメージトレーニングで必ず克服できると信じております。これからも気長にやって参りたいと願っております。

[20代 女性]

リラクササイズの中は、何だこんなことで本当に良いのかしらリラックスが思案しておりましたが、終わった後はさすがしさと充実感で一杯になり、一見何でもないような動作でリラックスできるものなんだと感心いたしました。普通の生活の中では緊張することはあっても、このように良識的にリラックスしないと真からのリラックスは出来ないものなのだとということが解りました。又、充実感を得たお陰で食欲のコントロールも出来るようになり徐々にやせつつあります。リラクササイズで体重が減るとは思ってもいませんでしたが、充実感を得ると、あまり食欲がおこらなくなり、苦勞することなくやせることが出来るように思います。

それから精神的にもまだほんの少しですが、コントロール出来るようになったような気がします。お教室では心身のリラックスから「意識」と言うものの大事さ、顔のマッサージから歩き方までトータルで学ぶことが出来ます。そして、一度ベラ先生にお会いすると、そのエネルギーを頂けたり、なごやかな表情にこちらの硬い表情が、解きほぐされていくように感じました。これからももっともっと、精神的にも充実したいとリラクササイズを続けていきたいと思っております。

[20代 女性]

ベラさんのお話は照明の入る前に面白おかしく演説なさっているベラさんの姿がキラキラ輝いて大きく大きく私の目に映りました。今朝、7：30からサンドイッチ屋さんでアルバイトをしたのですが、知らず知らずのうち、ポーっとしてスライサーで指を切ってしまい痛かったのです。しかし！ベラさんの講演中は指の痛みもどこかへ飛んでいきました。これは本当ですよ。

心と身体は結びついているということは、自分の今までの経験からもその通りだと思います。ダンスセラピーやミュージックセラピー、アロマセラピー等、心を解放することによって、身体を良い方向へもっていくことも心身一元論の証明だと思います。私はベラさんのお話をダンスと結びつけて聞きました。ダンスは精神的なものなので、外見的なパワー、エネルギーというものは内面の精神作用によるものです。舞台の本番が近づくと、寝る前に音楽をかけてイメージトレーニングをします。頭の中で何を踊っているかを確認し、心の中で踊ります。そうすることによって、中味のある深い踊りが出来るようになります。

また、舞台に立って、照明の入る前に大きく深呼吸をします。すると不要な

ストレスが抜け、同時に舞台上や客席のエネルギーがスーっと身体の中に入ってきて、良い踊りが出来るような気がします。

バーレッシンやストレッチをするときに、今自分の身体のどの部分を、どのように動かし、どのように感じるかということ、いつも考えています。すべて自分の身体の中で起きていることだから、他人の目にはわかるはずもないので、自分で気づくしかないのです。

この様なことはすべて、ベラさんのお話と重なると思います。心をコントロールすることによって、脳から様々な物資が分泌され、身体が反応する。この逆もあるのでしょうか？ 私はつつい身体に力が入りすぎるのですが、リラクゼーションをマスターしてからは、気持ちよく脱力できるようになりました。ためになるお話を本当にありがとうございました。またお会いできる日を楽しみにしています。

[40代 女性]

アルゼンチン・タンゴ・ダンスをやり始め 6 年目になり、虜になったアルゼンチンにも行くようになり、対人関係にはいつも気を配る努力をしています。くよくよ型の私の対人意識も、先生の会話の中から何か受けとめられたことがあります。それと、いい加減なことが出来ず、完璧主義であった私がのんびり出来るようにもなりました。私の他にも、そういう人への手助けが出来ればいいと思い、ぜひこれからも続けていきたいと思います。先生といろいろとお話をして、精神面をさらに磨いていきたいという気持ちで一杯です。

[40代 女性]

外出中、ストレスを感じた時（電車の中、人が大勢いる会場、病院の待合室など）、目をつぶり、深呼吸して、林の中の一本道を遠くまで目で追いかけるようなイメージを描くと気持ちが落ちついてきます。

また毎晩リラクササイズを 30 分程度して、寝床に入りイメージトレーニングをして「ベラ、おやすみなさい。」と言って眠りにつきます。薬を使っていますが入眠障害、断眠が無くなり喜んでいきます。

[20代 女性]

まず正しい姿勢をととても意識する様になりました。また緊張した時などは特に深い呼吸をして気持ちを落ち着かせるようにしています。

一番重点を置いていた心の問題ですが、少しずつポジティブにとらえられる様になっていると思います。

[30代 女性]

今まであまり鏡を見るということをしませんでした。相手から見た自分、相手にどう印象づけているかという事を気にする様になって鏡を見るようになりました。

また顔の表情を明るく、やさしくするように心がけるようになりました。気持ちの持ち方では、今までは悪い方へ悪い方へと考えてしまいがちでしたので、それだけで気持ちが沈んでしまい顔の表情も暗くなってしまいます。今では、教えていただいたように、くよくよしないで嫌いな事は忘れて心の中を空っぽにし、努めてプラス志向に考えるようにしています。

[10代 女性]

リラクササイズで、いつも冷える背中がぼかぼかして気分が良くなりました。

[60代 女性]

講座の帰り、何となく軽やかな足取りになっているのに気がつきました。歩き方、座り方などの姿勢を意識するようになりました。「心の持ち方」まで変えることができたなら素晴らしいと思うんですが・・・。

この年代(50代)になると、夫はもちろんのこと、子供達にもほめてもらえることは滅多にないものだし、またそうしてほしいと思ってもいなかったので、ベラ先生に小さなことでも「すばらしいですね。」「いいことですね。」などとおっしゃっていただいて、そのときは照れくさいのですが、あとで思い起こすと涙が出てきてしまいました。無意識な心の疲れ、汚れなどなど、洗い流す涙でしょうか。いい時間をありがとうございました。

[20代 女性]

考え方に変化があったと思います。今までは、どれほど否定的なものの見方や考え方をしていたことかと。前向きで肯定的でありたいと思いつつ出来なかったんです。

しかし、否定的な考え方は身体に悪いことを知りました。もう「さよなら」したいと思います。ベラ先生にお会いできたことを感謝しております。

[30代 女性]

10年近くエアロビクスを続けている私には、リラクササイズでの効果は区別つけようもないのですが、何時も姿勢、歩き方、表情等を心に置いて日常生活を送っております。

最近は特に、プラス思考に持っていく様に心がけています。

幸いにすばらしいベラ先生の講座に参加することが出来、少しでも自分なりに成長出来ればと願っています。

[30代 女性]

最近“リラクゼーション”がすごく流行っているように感じます。特にダンスをしていると自分の身体を意図通りに動かそうとするあまりに、ついつい力みがちになります。しかし、これは初心者によく見られる傾向で上級者になるほど、力の抜き方が上手くなっていきます。力みっぱなしの踊りでは、見ている方々も疲れてしまいますから、当たり前と云えば当たり前なのですが……。そこでダンスの基本練習の中には緊張と弛緩が盛り込まれています。今習っているテクニックもそのひとつで、知ってはいたのですが、なかなか実感として感じとれずにいました。それが今回、リラクササイズをやってみて、「あっ、これか！」とすごく分かったような気がしました。ダンスをやっていく上で心と身体を結びつけ、緊張と弛緩を意志をもって、使い分けるようになれば、どんなに素晴らしい踊りを踊れることでしょう。

普通の人でも自分の心と身体を知ることが出来れば、新しい快適な生活を送れるに違いないと思います。

もう一点、ミュージックセラピーやライトセラピーなど“セラピー”もよく耳にするようになりました。ダンスセラピーには、何度か参加したことがあるのですが、何時もすっきりせずにいました。セラピー自体の技術や内容の問題ではなく、それ以前の何かが足りないような気がしていたからです。その

「何か」が今回判明しました。セラピストとそれを受ける側の信頼関係。これは心と身体を開くのに不可欠なもの。なぜ、今まで気づかなかったのか不思議なくらいですが、現在行われているダンスセラピーの多くにこれが欠けていることも事実です。

将来、子供に関わっていこうと思っている私にとって、これは大きな発見でした。私自身が今までの経験を生かし、心と身体を開いて、子供に接し、信頼関係を築き上げて心と身体の開かれた子供を育てていくことが出来ればと思います。

少々話が飛躍しすぎてしまいましたが、現在の私とリラクササイズは、この様な形で結びつきました。

3. リラクササイズ効果について アンケート・レポート

このアンケート結果は、20代～50代までの、女性を対象にしたリラクササイズの活動結果として、集計したある教室でのものです。
どういうポイントに効果を期待し、また実際に効果があった分かります。

リラクササイズ訓練後の効果アンケート・レポート

対象：女性（30～50代）76名
[複数回答方式]

[Q1] 効果（変化）があったか否か

あった	60名（78.9%）
何ともいえない	16名（21.1%）

[Q2] リラクササイズの効果について（はいくつでも）

A. プロポーションや姿勢を整えるようになった..... 80名（20.3%）

正しい姿勢	56名
歩き方・座り方	20名
ウェストまわり	4名

B. ボディ各部分が気になるようになった..... 20名（5.1%）

顔のたるみ	12名
足を細く	4名
腕を細く	4名

C . 好感を持たれる表情づくりを覚えた	71 名 (18 %)
表情の柔らかさ	41 名
目元の表情	13 名
口元の表情	12 名
顔のゆがみ.....	5 名
D . 健やかな体づくりに関心を持つようになった.....	147 名 (37.4 %)
肩・首のコリ	43 名
体の老化	27 名
目の疲れ.....	26 名
疲れ.....	21 名
安眠.....	15 名
足のむくみ.....	8 名
腰痛.....	7 名
E . 健やかな心づくりを持つようになった	75 名 (19.2 %)
前向き	36 名
くよくよしない.....	22 名
心の中スッキリ.....	17 名

リラクササイズの効果 ベスト 10 ランキング

1 . 正しい姿勢を整えるようになった.....	56 名
2 . 肩や首にコリのない、健やかな体づくりに関心を持つようになった.....	43 名
3 . 表情の柔らかさに気をつかうようになった	41 名
4 . 前向きな心のあり方を心がけるようになった.....	36 名
5 . 体の老化に関心を持つようになった	27 名
6 . 目の疲れに関心を持つようになった	26 名
7 . くよくよしないような心づくりをするようになった.....	22 名
8 . 疲れのない体づくりに関心を持つようになった.....	21 名
9 . 歩き方・座り方を整えるようになった.....	20 名
10 . 心の中をスッキリさせるよう努力するようになった.....	17 名

4 . < 参考資料 > 中堅菓子メーカー / アンケート調査結果

このアンケートは、ある中堅菓子メーカーの特に 10～20 代の女性に対して行ったアンケートの結果です。

現在の若い女性が職場を通して、実際にどう感じ、どう悩み、どのように行動しているのか、といった現状を知るための材料として添付しました。

対 象：中堅菓子メーカー

女性販売員（10～20 代） 79 名

下記の質問について Yes か No にマルをつけてください

Q . よく眠れますか [Yes 6 4 人 ・ No 1 5 人]

Q . 食事はおいしく食べられますか [Yes 7 1 人 ・ No 8 人]

Q . 正しい姿勢で歩いていますか [Yes 4 4 人 ・ No 3 5 人]

Q . 肩こり、頭痛、腰痛はありますか [Yes 5 8 人 ・ No 2 1 人]

Q . 運動不足と感じますか [Yes 6 4 人 ・ No 1 5 人]

Q . 自分の身体に満足していますか [Yes 1 5 人 ・ No 6 4 人]

Q . イライラしやすいですか [Yes 2 7 人 ・ No 5 2 人]

Q . ストレスをためやすい性格ですか [Yes 2 8 人 ・ No 5 1 人]

Q . すべてを放り出したくなることがありますか [Yes 3 5 人 ・ No 4 4 人]

Q . 家庭の環境は良いですか [Yes 6 5 人 ・ No 1 4 人]

Q . 仕事の環境は良いですか [Yes 6 9 人 ・ No 1 0 人]

Q . 人間関係は上手にいらいますか

(1) 仕事面では? [Yes 69人・No 10人]

(2) プライベートは? [Yes 74人・No 5人]

Q . 一日の中でリラックスする時間はありますか..... [Yes 58人・No 21人]

あれば何時間ですか?

1 時間..... 1 人

0.5 時間..... 1 人

1 時間..... 15 人

2 時間..... 21 人

3 時間..... 11 人

4 時間..... 7 人

5 時間..... 1 人

6 時間..... 1 人

Q . 自分の為に何か (精神面) をしていますか [Yes 29人・No 51人]

何かしているとしたらどんなことをしていますか

- ・ ゆっくりと話す
- ・ 常に新しいことを行い、目標を持つ
- ・ 寝る直前にいろいろと考える
- ・ 友人と会う
- ・ スイミング
- ・ 横になって体を休める
- ・ ハーブの勉強
- ・ 趣味をいろいろと持っている
- ・ トレーニングジムに行き、体を動かしてストレス発散
- ・ 何もしないこと
- ・ ストレッチ

- ・成ってきた事を良い方向に受け取る
- ・スポーツジム
- ・旅行
- ・体操（ラジオ）
- ・今の体重維持
- ・書道、水泳、歩くこと
- ・歩くこと、本を読むこと
- ・めいそう
- ・音楽を聞く
- ・テレビを見る
- ・読書 等
- ・ゆっくりとお茶を飲む

Q．現在の自分に満足していますか..... [Yes 3 1人・No 4 8人]

Q．自分を愛していますか..... [Yes 5 1人・No 2 8人]

おわりに

わが国は、驚異的な経済発展によって、物質的には非常に豊かな国家に成長しました。しかしながら、現在の生活の中では、数字で推測されるほど、豊かさを実感できないのが現実といえるでしょう。

なぜ豊かさを実感できないのか、というと、我々が「心」のより所を失い、「心」の扱い方を忘れてしまったことが、その大きな原因といえるでしょう。

ストレスを解消するために、アルコールを飲んでも、旅行に行っても、一時的にストレスを忘れるだけで、ストレスを道連れにして旅をしているだけにすぎず、戻ればさらにストレスが増すだけです。つまり、ストレスと正面に向かい合って解決しない限り、悩みは永遠に消えることはないわけです。

また、物質の多さや高価さが、私たちの心を豊かにしてくれるわけではありません。心の安泰が、体の健康を生み、真の豊かさを味わわせてくれるのです。問題は、物質を見る「心」のあり方にあるわけです。物質そのものには、何の善意も悪意もありません。それを見る人の心に、問題があるのです。心のあり方は、そのもののあり方を考えることで、また心と密接に結びついていいる身体をコントロールすることによって、とても変わってくるのです。

豊かな人生を送るためには、心の癒し（心の安泰）は大変不可欠なものです。その癒し方を、現代の我々はあまりにも知らなさすぎたといえるでしょう。

今後は、このレポートで検証したように、身体の働きひとつで、豊かさを実感できるようになることでしょう。