



接骨院に 心理学を入れてみた

〔2〕

寺田接骨院 寺田弘志

JR茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。

接骨院で提供しているのは、柔道整復術です。

「なんで、治療法の名前に柔道ってついてるの？」

そこを、不思議に思われませんか？

◆どうして柔道整復なのか◆

治療法に武道の名前がついているのは、世界的にみても、めずらしいのではないのでしょうか。

古来、日本には、柔術(じゅうじゅつ)という武術がありました。

柔術は、人をあやめる殺法(さっぽう)と、人をいかす活法(かっぽう)とに分けられます。

戦国時代の書物に、殺法、活法という記述が残っており、柔術の起源は戦国時代以前と考えられます。

柔術家は、武術である殺法を教えながら、活法だけが人を治していたと言われます。

医師が不足していた時代には、産婆さんと同じように、柔術家は重宝されたことでしょう。

骨を折ったり、つないだり、関節をはずしたり、はめたり、気絶させたり、目覚めさせたり…

柔術は、人を復活させることにも重きを置いている武術なのです。

明治になって、殺法の一部は柔道になり、スポーツ競技として有名になりました。

活法の一部は柔道整復術になり、たくさんの接骨院で提供されるようになりました。

けが人を治す柔術家は柔道整復師と呼ばれるようになり、国家資格の一つになりました。

今では柔道整復術は、WHOでも、JudoTherapyとして認められています。

しかし、柔道整復術は国内でもご存知ない方が多いです。

接骨院がほとんどない海外では、なおさら知られていません。

でも、柔道整復術は、日本で生まれ、発展してきた和の治療法です。

世界に誇れる日本の財産です。

柔道と同じように、世界中に広まる価値があると私は信じています。

◆柔道整復の特長◆

さて、柔道整復術は、東洋医学ではありますが、中医学とは別のものです。

気の流れとか、経絡とか経穴といった考えはありません。

鍼灸の資格をもった柔道整復師も多いため、混同されますが、考え方が違います。

どちらかと言えば、西洋医学に近い治療法です。

いや、むしろ、西洋医学に同化してしまい、区別がつきにくくなっているのが現状です。

柔道整復マッサージと呼ばれる手技(しゅぎ)も、他のマッサージと似たり寄ったりなのです。

では、どういうところが柔道整復なのかと問われたら、私は次の二点をあげたいと思います。

まず、切らない(手術をしない)ことが柔道整復らしさの第一点だと思えます。

柔道でも、刀などで切って相手を倒すことはしません。

短刀を使う技もありますが、ほとんどは手わざ、足わざなどで相手を倒します。

切れないから、切らずに治すしかないのですが、それを望む人もいます。

「手術で失敗したから、もう手術はいや」

「手術で失敗した人を見てるから、手術はしたくない」

そんな動機で接骨院にみえている患者さんも少なくありません。

柔道整復は、手技を用いて、切らずに体を治すのを得意としています。

(もちろん、手術をしたほうがいい患者さんには手術を勧めています。)

◆柔の施術◆

次に、「柔(じゅう・やわら)」の施術が、柔道整復らしさの第二点だと思います。

患者さんの体の抵抗に逆らわない、時には抵抗をいかして治すというのが、柔の施術です。

これは、私が、今後、柔道整復の特長にしていくべきだと思っているだけで、まだ私見にすぎません。

教科書に載っているとか、業界の共通認識があるとかいうものではありません。

柔術に起源がある施術にふさわしく、いつかそうなってほしいと願っている段階です。

柔の施術の対極は、さしずめ、剛(ごう)の施術といえるでしょう。

抵抗があっても力づくで治すというのが、剛の施術です。

一般には剛の施術がおこなわれています。こちらのほうが正攻法です。

たとえば股関節がかたくなっていて、広げられないとします。

ストレッチや可動閾(かどういき)訓練で広げていくのが、剛の施術です。

反対に柔の施術では、抵抗に逆らって無理に広げるようなことはしません。

筋肉をほぐしたり、反対方向にストレッチしたりして、自然に広げられるようにしていきます。

どちらが優れているというのではなく、患者さんに合わせてどちらの施術もできるのが望ましいでしょう。

◆抵抗を生かす施術◆

柔の施術では、抵抗に逆らわないだけでなく、むしろ、抵抗を生かすこともあります。

私は施術の際、次のように抵抗をいかしています。

まず、具合が悪くなると予測される方向に、軽く体を押してみます。

具合が悪くなる方向がわからない場合は、いろんな方向に体を押してみます。

具合が悪くなる方向を見つけたら、そちらに体を押してみます。

すると、患者さんは、痛みが強くなったり、具合が悪くなったりします。

表情がかたくなり、体をビクッとさせる反射が出ることもあります。

「痛い！」「いたたた・・・」と、声を荒げられることもあります。

そちらに押されまいと体をかたくされる場合もあります。

体を元に戻すほうへ押し返してこられる場合もあります。

これが抵抗です。抵抗があれば、そちらが具合が悪いという予測が当たっていたとわかります。

抵抗を感じたら、すかさずに反対に引きます。

反対に引いたほうが痛みが軽く、具合が良ければ、抵抗が消えます。

緊張が和らぎ、患者さんの体が柔らかくなるのがわかります。

表情は、安心した顔や笑顔になります。

「痛くない」、「気持ちいい」と、穏やかな落ち着いた声で話されることもあります。

いったん力が入ってからのほうが、力がよく抜け、リラックスしてもらえます。

緊張が減り、自分でも良い姿勢になろうとしてもらえると、矯正がしやすくなります。

悪い姿勢・良い姿勢をはっきり自覚してもらえると、アドバイスも説得力が増し、効果が持続します。

単純に、良くなるほうにだけ矯正するよりも、いったん抵抗してもらったほうが効果が高まります。

ただし、あくまでも悪いほうに強く押しすぎないようにします。

抵抗が強くなりすぎて、反対に施術しにくくなり、効果が下がるからです。

はじめから具合が良い方向にだけ体を動かしたのでは、それが良い方向だとわかりにくいものです。

いったん具合が悪いほうへ動かして、次に良いほうへ動かすことで施術にメリハリがつきます。

前・抵抗→後ろ・無抵抗→左・抵抗→右・無抵抗→下・抵抗→上・無抵抗→矯正……

そんな感じで施術にリズムが出て、単調にならずに済みます。

このような抵抗のいかし方で、私は施術の効果を高めるようにしています。

◆柔道から得たヒント◆

抵抗をいかすという考えは、柔道や心理学にヒントを得ています。

柔道では、相手を投げるのに、相手の抵抗を利用します。

柔道には、「押さば引け、引かば押せ」という極意があります。

高校時代に柔道をしていてわかりました。

相手が弱ければ、力づくで投げることは簡単です。

しかし、実力が拮抗してくると、だんだん力づくで投げることはできなくなります。

ところが、相手を押したとき、相手が押し返してくることがよくあります。

押し返してきたとき、すかさず引っ張って投げると、驚くほど軽く相手を投げ飛ばせることがあります。

自分より大きな相手や、力の強い相手になるほど、相手の抵抗をうまく利用することが必要になるのです。

◆心理療法から得たヒント◆

柔道と同じように、相手の抵抗をうまく利用するものに心理療法があります。

「〇〇したいけどできない」「□□をやめたいけれどやめられない」

そういう変わろうとしても変わらない、変化に抵抗がある人が心理療法を求めてセラピストをたずねます。

もちろん、いわゆる正攻法の、抵抗に逆らう心理療法もあります。

〇〇を細かく分けて達成するとか、□□を一切できないようにさせるとかします。

従来はそういう心理療法しかありませんでした。

しかし、そういう従来のやり方ではうまくいかないことが多かったのです。

ところが、20世紀、アメリカの精神科医ミルトン・エリクソンが、抵抗を利用する心理療法をはじめました。

エリクソンは、抵抗を利用して、従来の心理療法では治らない人をたくさん治したと言われています。

やせたい(やせてもまたすぐ太る)という女性には、まず、さらに太らせてからやせさせたといいます。

女性は太るのが苦痛で、二度と太りたくないと思い、その後太らなくなったそうです。

指しゃぶりがやめられない子どもには、全部の指を平等にしゃぶらせたといいます。

命令されてしゃぶるのは気持ちよくなかったのか、その子は指をしゃぶらなくなりました。

エリクソンは、悪くなると思えるような指示を与えてクライアントを治しました。

エリクソンの心理療法から、家族療法や逆説療法、短期療法など、抵抗を利用する心理療法がたくさん生まれました。

〇〇したいけれどできないという人には「いま〇〇をするのは待ちなさい」

□□をやめられないという人には「□□をやめないで、もっとやりなさい」

抵抗を利用する心理療法では、わざと抵抗されるような指示を出して、クライアントが望む変化を起こすのです。

エリクソンは大学生の時に催眠療法に出会い、独自の催眠療法を発展させて、現代催眠の父と呼ばれるようになりました。

エリクソンは催眠療法から、抵抗を治療にいかす、大きなヒントを得たのではないかと思います。

大学時代からお世話になっている立命館大学の斎藤稔正(さいとうとしまさ)教授は、日本の催眠療法の第一人者です。

(催眠療法は治療や健康増進のために用いられるもので、テレビでよく見かける催眠術とは別のものです。)

斎藤先生が、催眠に誘導する際の秘訣をいくつか教えてくださったことがありました。

秘訣のひとつが、先生の『催眠法の実際』という著書に書かれています。

催眠療法を受けたいと希望したにもかかわらず、暗示に抵抗する人をどのように誘導するかという例です。

「後倒暗示(後ろに倒れるという暗示)の例でいうと、倒れまいとして前傾しようとする。

そこで突然暗示を変えて、「今度は前の方に倒れる」と教示する。

すると被験者はあわてて後ろに傾いて抵抗する。

その時、すかさず「そうです、そのように後ろに倒れます」と暗示を変える。

こうして被験者の反対する方向に合わせて暗示を変えていくと、抵抗することができなくなり、

ついには抵抗を諦めて催眠者の暗示を受容してしまうことになる。…

被験者の抵抗が最大になった時を見はからって、突然反対暗示を与えると最も効果が大きい。」

このような催眠療法の秘訣は、おそらくエリクソンも知っていたでしょう。

そこからヒントを得て、エリクソンは抵抗を資源として使う方法を開発していったのではないのでしょうか。

◆抵抗を利用した心理療法の例◆

一時期、心理療法の仕事をさせていただいたことがあります。

担当した中に、あるものが見えてしまうという軽い幻視(?)の青年がいました。

私は、治療計画として、「見えたり見えなかつたりするから、それをコントロールすることから始めましょう」と提案しました。

「まず、はっきりと見えるようになるよう、次の面接の日まで頑張る」という課題を出しました。

彼は、「そんなことをしたら悪くなりませんか」と抵抗しました。

私が「見えなくする練習をいきなりしても無理でしょう」というと、しぶしぶ彼は課題を引き受けてくれました。

次の面接では、彼は「あまり課題をやらなかったけど、見えにくくなった」と言いました。

私は、「それはいけない。えらいことです。もっと課題に真剣に取り組んでください」と大袈裟に伝えました。

その次か次くらいの面接で、彼は「ほとんど気にならないから、もう面接をやめる」と言い出しました。

私は、「治療計画が失敗してしまって残念。また、いつでも再開するから待っているよ」と伝えて面接を終了しました。

こういったケースから、私は、さまざまな抵抗の使い方を学びました。

柔道や心理療法から抵抗の使い方を学んでいたおかげで、今の私の施術のスタイルができました。