



接骨院に心理学を入れてみた

(7)

寺田接骨院 寺田弘志

ギカイケツ

J R 茨木駅近くの接骨院が、私の職場です。
体のどこかをいためた人たちが、ここを訪ねて来られます。

「今日はどうされましたか？」

「右に顔を向けると、右首と右肩が痛いんです」

「いつごろからですか？」

「数日前からです。様子を見ていたんですが、一向に良くならないので来ました」

「原因は何か思い当たりますか？」

「たぶん、寝違えかと思います」

「まだ、どこにもかかっているんじゃないのですか？」

「はい。こちらが初めてです」

「自分で何かされたことはありますか？」

「湿布を貼ってみましたが効かなくて……。あと、顔を右に向けるストレッチをしてました」

「はい。では、お体を拝見しますので、ベッドに仰向けに寝てください」

「はい。上を向いて寝たらいいんですね。あっ、いたた……」

「大丈夫ですか？」

「はい。寝てしまえば大丈夫です。寝るときに一瞬痛みます」

「痛いところはどのあたりですか？」

「首のこのあたりから、右肩のこのあたりまでです」

「首を触ると痛いですか？」

「はい。痛いです。肩は、あっ、そこが痛いです」

「右に顔を向けて触るとどうですか？」

「もっと痛いです」

「左に向けるとどうですか？」

「あれ、あんまり痛みませんね」

「ということは、筋肉が伸びすぎて痛みが出ているようですよ」

「そうなんですか」

「ですから、顔を右に向けるストレッチをすれば、余計に伸びすぎてしまうんです」

「じゃあ、私はかえって悪化させることをしていたんでしょうか？」

「そうですね。良かれと思ってしていることが、治りを悪くさせてしまうこともありますね」

「私はどうしたらいいんでしょう？」

「伸びすぎたところを縮めて元にもどす施術をしていきますから、普段は痛みの出る動作をしないようにしてください」

「わかりました」

この患者さんのように、体を良くしようと思ってやっていることが、かえって体を悪くさせているとケースは非常にたくさんあります。

- ・健康のためにやっている体操やスポーツ競技で、かえって体をいためてしまった。
- ・股関節が開くようにしようとストレッチして、脚を開きすぎて股関節をいためた。
- ・肩こりを治そうとして、もみすぎた。あるいは肩たたきをしすぎた。
- ・脚を丈夫にしようとして、スクワットしすぎて膝をいためた。
- ・こむらがりやを予防するために、ストレッチしすぎたら余計につるようになった。
- ・腰痛を治そうとして、腰を温めたらかえってうずいた。

このような努力を私は、心理療法の用語を転用して「偽解決（ギカイケツ）」と呼んでいます。

心理療法では、解決しようとしてやっていることが、かえって問題を悪化させたり、長引かせたりするときに、それを偽解決と呼びます。

元の言葉は英語で Attempted solution 「にせかいけつ」と読むこともあるようです。

たとえばこんな例も偽解決です。

- ・人前であがらないようにしようとして、余計にあがってしまう。
- ・眠ろう眠ろうと努力して、眠れなくなる。
- ・ストレス解消のために、酒やタバコ、やけ食いなどでごまかして、かえってストレスを増やしてしまう。
- ・強迫行動をやめさせようとすればするほど、強迫行動をする。
- ・勉強させようとすればするほど、勉強をしなくなる。

心理学では、このような偽解決の悪循環をいかに断ち切り、真の解決につなげていくかが考えられてきました。

身体分野では、あまりそういう研究がないのが現状です。

今後そういう考えがもっと広まってほしいものです。

- ・こういう運動をしたらいい
- ・こういうストレッチをしたらいい
- ・このツボを押すといい
- ・これを摂ったらいい
- ・これを塗ったらいい

テレビや雑誌などには、そういう安易なアドバイスがあふれています。

それを信じて実行して、かえって悪化したという話を、私はたくさんの患者さんからうかがっています。

試してみるのはいかまいませんが、効果が出なければ、偽解決という言葉思い出してください。テレビで言っていたから、お医者さんが言っていたから、大学の先生が言っていたからと信じて、やり続けるのはやめましょう。

権威と呼ばれるような人が言ったとしても、NHKの番組で言っていたとしても、妄信するのはやめましょう。

偽解決になってしまうことの中には、別の人には有効だったということがたくさんあります。それを本人が良いことだと信じていることもあるし、アドバイスする人が良かれと願って言っていることもあります。

悪意がなく、善意から出ていることがほとんどです。

偽解決は、真の解決と似ており、ちょっとした違いしかないということもよくあります。ですから、偽解決は真の解決ではないということがわかりにくく、やめにくいものなのです。

頭の体操

次の四角の中に解決と違うものはいくつあるでしょう？（答えは最後にあります）

解決	解決	解決	解決	違決	解決	解決	解決
解決	解次	解決	解決	解決	解決	解決	解決
解決	解伏						
解決	解決	解決	鮮決	解決	解決	解決	解決
解決	解決	解決	解決	解決	解決	蟹決	解決
解訣	解決						
解決	解決	解決	解決	解決	解決	解沃	解決
解決	解決	偉決	解決	解決	解決	解決	解決

私は施術中に、患者さんが偽解決に陥っていらっしやることに気づくことがあります。患者さんに偽解決という言葉は使いませんが、「それをやめたほうが早く治りますよ」とアドバイスしています。

私自身も、偽解決という言葉をお忘れないようにしています。自分の施術が患者さんにとって偽解決になってないかを、注意するように心がけています。体への施術は、偽解決がとても起こりやすい行為なのです。たとえば、Aという筋肉を伸ばす姿勢をとったときに痛みが軽くなったとします。Aが縮んでいて痛みが出ていると考えて、Aを伸ばす施術をすると痛みが消えることが多いのです。ところが、いくらAを伸ばす施術をしても痛みが消えないことも少なくないのです。そういうときは、初めの判断を見直す必要があります。もう一度調べてみると、初めと違う点に気がつくことがあります。たとえば、次のような点です。「Aという筋肉を伸ばす姿勢をとったときに、Bという筋肉も一緒に伸びていて、実はBが伸びたことで痛みが軽くなっていた」このとき、Aを伸ばす施術は偽解決であり、Bを伸ばす施術が真の解決なのです。

あやうく偽解決の施術をしそうになったときは、私は「偽解決、偽解決」と心の中でつぶやいて、
気をつけなくては思います。

そして、どんなことで偽解決の施術をしそうになったのかを忘れないようにし、日々の施術に生
かしています。

いろいろな漢字でギカイケツを表してみた



擬解決：見せかけの解決

疑解決：疑わしい解決

儀解決：名目だけの解決

戲解決：あそびの解決

義解決：本気と違う解決

犧解決：何かを犠牲にした解決

宜解決：都合のいい解決

議解決：言いくるめた解決

欺解決：あざむきの解決

蟻解決：ちいせえ解決

妓解決：色仕掛けの解決

ギカイケツを、他のギと読む漢字で表してみると、胡散臭い解決がいろいろできました。

ギと読む漢字には、パワーを感じるけれどもそのパワーが摩擦や齟齬を引き起こすようなものが
多いように感じました。

ちょうど黒川伊保子さんの「怪獣の名はなぜガギグゲゴなのか」を買っていたので、ギという音はどのような印象をかもし出すのか知ろうと読んでみました。

ところが、読んでみると、タイトルの答えも、ガギグゲゴはどのような音なのかも書かれていないのです。男は濁音（B、D、G、Z）が好きで、女性は母音やS、H、M、Nなどが好きということはわかったのですが、肝心のG（ガギグゲゴ）の説明がないのです。

まさに、欺解決になりました。

男性なら「ギカイケツ」という読みを好み、女性なら「にせかいけつ」という読みが好みかもしれません。あなたはどちらの読みが好みですか？

頭の体操の答え 8つ