

## マガジン執筆者訪問記 (3) 寺田接骨院

10月初旬、例年になく長引く残暑の中、数年ぶりに阪急電車の茨木市駅、西口ロータリーに降り立った。駅前にはマンションの新築工事を思しき幕のかかった建物が見えた。ロータリーからひとすじ入ると、車一台通るのがやっという路地と昔ながらの長屋、新しい分譲マンションが織り交じった街並みが現われた。昔懐かしい風情に目をやりつつ、スマホのナビ機能を頼りにしながら、細い路地を右に左にと曲がりつつ、目的地を目指した。路地を抜け、桜通りに出て、JR 茨木駅と阪急茨木市駅のちょうど中間点あたりである茨木市役所が見えてくると、いよいよ目的地が間近となる。

今回の執筆者訪問記の訪問先は、「接骨院に心理学を入れてみた」の著者である寺田弘志さんの営む接骨院「寺田接骨院」でした。訪ねてみたいと思った動機はいくつかあります。まずは、私自身が心理職であるため「接骨院×心理学」というあまり聞いたことのない組み合わせに関心があったこと。寺田さんの連載を読むと、確かに寺田さんの「聞く力」が発揮されながら施術が進んでいく様子が記されているのですが、それにも加えてやはり圧倒的な「体を見る力」が伝わってきました。以前、子どもの発達支援の仕事に関わっていた時、「感覚統合」というアプローチについて学習したのですが、そこでも子どもの「感覚」や「運動」に着目した見立てや介入の面白さに心を奪われました。なんとなく「体」を見る力が弱いという自覚がある分、身体を見るスペシャリストに関心を覚えてしまうのかもしれない。ともなく、“この施術を体験してみたい”という気持ちは、連載を開始された頃から芽生えていました。



寺田接骨院 寺田弘志

『接骨院に心理学を入れてみた』のタイトルロゴは大谷が作成を担当。YouTube 企画のタイトルをイメージした

とは言え、居住地から離れた接骨院に足を運ぶ機会はなかなか得にくくもありました。そんな中、ちょうどよい巡り合わせがありました。今年の4月に私自身の勤務先が変わり、勤務先から寺田接骨院までが電車1本でつながったのです。ちょうど、春先から執筆者訪問記をスタートさせていたこともあって、訪問に向けて状況が整ってきました。

さらに、最終的な後押しになったのが、授業や研修のオンライン化です。週に数回は画面越しに会議や授業を行い、そこで自分自身の姿も画面に映っているのを目にすることになるのですが、そこで改めて自分の体の歪みに気づきました。明らかに右肩と左肩の高さが違います。左肩が上がり、右肩が下がっています。またそのバランスを修正しようとしてか、頭はやや左に傾いた状態になっていました。何とか肩の高さを合わせようとする、今度は頭がより傾いてしまい、頭を無理矢理修正すると、首や脇に変な力が入って、会議や授業には全然集中できません。「寺田さんのところで全身の歪みを診てもらおう」「一番長い1時間の施術をお願いすれば、色々とお話も聞けるに違いない」と考え、接骨院のWebページから最長の1時間の施術の予約を申し込みました。この“1時間の施術で訪問記のインタビューもできるはず”という読みは、のちに大きく外れることになるのですが…。

### 背骨をチェック

寺田接骨院は住宅地の中に、街並みに溶け込むようにしてありました。ちょうど中高生の下校時刻とも重なり、駅に向かって談笑して歩く学生さんたちを横目に見ながら、接骨院へと入りました。入ってすぐの受付に寺田さんの姿を見つけ、マガジンの写真で見た通りの穏やかで柔らかい雰囲気に安心感が広がりました。挨拶をして、早速施術に移ります。体の歪みについて相談すると、まずは背骨に指を当て、背骨の状態をチェック。蛇行するように歪んでいるということで、腰からまず背骨が左に寄り、背中の中で右に戻り、最後に首を左に倒して全体のバランスをとっている、とのことでした。つまり、体幹が蛇行するように歪んでいます。歪みで身長が縮んでいるかも…とのことで、身長を測定すると「164 cm」でした。前に測定したときも164 cmだったので、この1年で身長が縮んだりしていないようです。少し安心して施術に戻ります。

後先になりましたが、ここで執筆者の寺田さんをご紹介します。



## ◆執筆者紹介◆

寺田弘志（てらだひろし）さん

出版社勤務を経て、援助職の道に。

心理学を学び、セラピストとしての勤務経験も持つ。その後、柔道整復師資格を取得し、1996年に大阪府茨木市に寺田接骨院を開院。

「寺田式整体」と呼ばれる、丁寧で痛くない施術が特徴。

柔道整復と心理の両面の専門性に基づいた「接骨院に心理学を入れてみた」を29号から連載している。



## ◆初回施術◆

### 腰や背中が痛む

施術台に横になると、寺田さんが腰や背中、腕などに触れながら「これは痛いですか？」「これはどうですか？」とチェックしていきます。全然痛くないと思い、「大丈夫です」と答えていましたが、後からこの最初の感覚も「痛み」であったことに気づきました。なんかマッサージとかでグリグリやられて“痛気持ちいい”みたいなやつは、痛みに入らないと思ってしまっていたんですね…。

その後、寺田さんは私の腕を挙げたり下ろしたり、体幹を左に倒したり右に倒したり、と細かく姿勢を変えながら「これは痛いですか？」とチェックを続けていきます。そうすると、少し腕の位置を変えたり、体幹の向きを変えるだけで、痛み方が大きく変わることに気づきました。というか、姿勢によってはめちゃくちゃ痛くて「イタイイタイ…！痛いです！」と思わず声を上げていました。ところがまた少し向きを変えると今度はほとんど無痛になります。私の体感は全然違うのですが、寺田さんは押す強さを変えていないということで、とても不思議な感覚でした。特に、腕の内旋か外旋か、掌を内向きにするか外向きにするか、など押さえているところ（腰や背中）からかなり離れた部位の向きを変えるだけでも痛みの感じ方が全然違って、「体」の不思議というか、面白さを感じました。そして一番痛みのない姿勢を見つけると、その姿勢のままターゲットにしている筋肉に対して「伸ばす」または「縮める」働きかけをしていきます。といっても、グイグイ押ししたり、引っ張ったり…というのではなくて、指先でふにふにとつままれているような感覚（伸ばす）か、少しだけ圧をかけて摩られている（縮める）ような感覚でした。「こんな痛くなくていいの？」と思いましたが、そういえばなんで痛くないと効いていないように思うのでしょうか？「痛い＝効いている」、「辛い＝効いている」、みたいな思い込みができていたのかもしれませんが、とにかくそんな感じで施術をしていると、体のあちこちに血がめぐっていく感覚が生じま

した。しかも、腰に触れているのに足先が温かくなるといった調子で、触れられている部位とは離れた場所に変化が生じることもあり、これも不思議な体験でした。

この施術中、寺田さんは「これはどうですか?」「こっちは?」という質問を何十回、何百回と繰り返していますし、私も「あ、痛いです」「あ、そっちの方がいいです」とその都度答えているので、のんびり雑談をするような暇はありません。

施術を受けながら話を聞くという考えは早々に捨て去ることになりました。

### 豊富な解剖学的知識

それならば、自分が受けた施術の内容をできる限り把握しておこうと、「今伸ばしてるのは、どこの筋肉なんですか?」とお聞きして教えてもらいましたが、何せ施術の最中です。聞きなれない筋肉の名称を何とか記憶にとどめようとは思うものの、「あ、そっちイタイです」とか言っているうちに、頭から零れ落ちていきました。よく考えれば筋肉の名前なんて「上腕二頭筋」とか「大胸筋」くらいしか知らない状態なので、これで施術内容を理解しようなんて考えが甘すぎでした。

それにしても、どんな質問に対しても明快な答えが即座に返ってくることに感嘆しました。また、一つ一つの部位の名称や働きがわかっているというレベルではなく、「ここを伸ばすと、さっきのところが縮むので、そこに痛みが出たりするんですね…」とそれぞれの筋肉が互いにどのような影響を及ぼしあっているかを理解し、その知識をベースとして状態に合わせてアプローチを瞬時に選択・変更していく姿はまさにプロフェッショナルそのものでした。寺田さんの施術が豊富な解剖学的知識と、たくさんの人の身体を診てきた数多くの実践経験に裏打ちされたものであることを強く実感しました。

### 初回施術終了

そんな調子で施術を続けていくと、あっという間に1時間が経過し、施術終了となりました。施術室の室内にはマガジンの連載でも見かけた感染予防設備が置いてあったりもして、色々とお聞きしたいところですが、次の予約の方もお見えになっていたのので、断念して次回に備えることにしました。

最後にもう一度背骨をチェックしてもらおうと、歪みはずいぶん改善されたそうです。ただ、自分では実感がなく、よくわかりません。そこで、再度身長を測ってもらったところ…165 cmになっていて、1 cm伸びていました! 目に見えて結果が見えることの説得力! 心なしか体が軽くなったように感じながら大満足で帰路につきました。

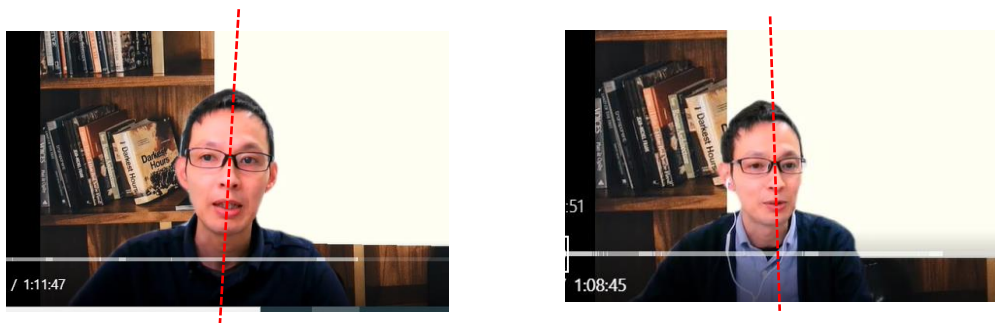
●「殺菌灯を取り付けたエアコン」



マガジン 42号「接骨院に心理学を入れてみた」より

## ◆施術2回目◆

初回施術の成果は、すぐに実感することになりました。次の写真は、いずれもオンライン授業の録画の一場面なのですが、左が施術前、右が施術後です。頭の線に合わせて赤でガイドラインを引きましたが、施術前は明らかに左に頭が傾いています（この画像はミラーリング処理されていない画像です）。



ただ、何度か撮影していると肩の左右差は依然として少し気になりました。私は普段肩掛けカバンを左肩にかけることが多く、ノート PC なども入れているためかなりの重量があり、それが体の歪みにつながっていると思っていました。そのため以前は左肩をグッと上げている感じで歪みが見られたのですが、施術後は何となく体全体が右肩下がりになる感じで傾いているように思いました（写真右）。

少しバタバタしていたためすぐに再訪することができなかったのですが、11月初旬に予約を入れ、2度目の施術に訪れました。

## 質問の順番

2回目になるとこちらも慣れが生じて、寺田さんの声かけに応じて「痛いです」「そっちがいいです」と返事をしながら順調に施術が進んでいきます。少しだけ質問する余裕ができたので、合間を見て前回から気になっていたことを聞いてみました。ひとつが寺田さんからの質問の仕方です。

腕や足など動かし、痛みについて質問しながら施術が進んでいくのですが、「こっち（内旋）はどうですか？」「こっち（外旋）は？」と順に質問されるとほぼ9割がたが、最初の向きが痛くて、後の向きにすると無痛（または痛みが緩やか）であることに気づきました。「これって、こっち（内旋）の方が痛いだろうって、予測してたりするんですか？」とお聞きすると、おおよその予測はしていて、痛いと思われる方を先にしているとのことでした（たまに、適当に答えている感じの患者さんには逆の質問をはさんだりもされるそうです笑）。理由としては、「こちらの方が一手順少なくできるから」とのことでした。つまり、「痛くない→痛い→痛くない姿勢に戻してほぐす」という手順をとると3手順ですが、「痛い→痛くないので、そのままほぐす」という手順をとると2手順だということです。わずか一手順のことではあるのですが、患者さんの負担を減らし、施術時間を有効に活用する気配りの

細やかさを感じました。また、このような質問が一度の施術の中で相当回数繰り返されることを考えると、実はかなり重要なポイントであるようにも思いました。

また、もう一つ施術を受けながら考えていたことがありました。「こっちはどうですか」と体に触れられた時に痛みがくると思わず体が強張ります。しかし、その後無痛になると緊張が緩み、自然と筋肉から緊張が抜けていく感覚がありました。そんな効果も意図した手順なのかと思ってお尋ねしてみたところ、これは「それはあまり考えたことがなかった。面白いです」とのことでした。持ち上げてくださったのかもしれませんが、参考になる感想が言えたのだったらよかった！とひとりで勝手に満足しました。

### 気になる人物画

連載を見ていて気になっていたのが、時々差し込まれるイラストです。

施術に関連するような、筋肉や骨の図解もあるのですが、中島らもを彷彿とさせるような、ドラマに登場する俳優さんの人物画などもあります。時折タッチが違う感じのイラストが差し込まれていることもあって、これらのイラストを誰が描いておられるのか、気になっていました。お尋ねしたところ、これは寺田さんが描かれたものであるとのこと。

除菌機器の設置や防音工事（マガジン 45 号参照）、イラストまでこなすって、寺田さんって何者…？とあまりのユーティリティープレイヤーっぷりに驚くばかりでした。



マガジン 42 号「接骨院に心理学を入れてみた」より  
ドラマ「トップナイフ」の外科医黒岩役の椎名桔平

### マウスを保持して、足を組む

そんな話と並行し、次は腕の位置を動かしながら施術が進んでいきます。腕を上げるか下げるかでいえば「腕を上げる」、上腕部を内旋するか外旋するかでいえば「外旋する」、腕や手首の関節も同じく「外旋」、指も反り返る方向に伸ばすと、なんとも心地よく、背中の張りがスッと緩んでいきました。なんでこの姿勢がこんなに心地いいのかなあとぼんやり考えて、ふと気づきました（寺田さんはとっくに気づいておられた風でした）。この時の姿勢をそれぞれ逆転すると、つまり、腕を下げ、上腕部を内旋させ、腕や手首も内旋させ…とやっていくと、ちょうどパソコンのマウスを保持する時の姿勢になるのです。

同じようなことが、背中の施術でもありました。背中の 1 点がやけに痛むのですが、右足の位置を高くすると少し痛みが緩みます。上げた足を右に開くと痛く、左に閉じると痛みが引きます。その調子で、痛まない姿勢に調整していくと…今度は座って足を組んでいる時の姿勢になりました。足を組んで、マウスを握る。確かにオンライン授業が始まってから、と

もかくパソコンと向き合う時間ばかりだったのですが、まさかこんなに露骨に姿勢に現れるとは…とちょっとゾッとしました。この日の施術も 1 時間で予約していたのですが、あつという間に終了時刻となり、2 度目の施術も完了となりました。

## ギカイケツ

ここまで読んで、関心を持ってくださった方はぜひ寺田さんの連載も読んで頂けたらと思います。身体面のケアに限らず、対人援助全般の理解につながる視点がたくさん見つかると思います。その中でも個人的にとっても面白いと思ったのが、この「偽解決」(ギカイケツ)や「遠隔治療」です。

『心理的問題でもそうだが、問題を解決しようとする努力が、悪循環を生みだしていることがある』(マガジン 29 号, p260)

『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』(マガジン 35 号, p248)

『東洋医学(鍼灸など)では、遠隔治療といって、わざと患部と離れたところに治療することがあります』(マガジン 32 号, p292)

体の歪みが生じている時、歪みを取り除くことが必ずしも解決につながるとは限らず、それがまた新たな歪みや痛みを生んでしまうことがあります。歪みを現状への「対応」であると考え、“より歪ませる”ようにすることで、結果的に体を歪ませる必要がない状態へと誘導していくアプローチなどは、援助場面で行き詰った時に、メタの視点として持っておきたい考え方であると思いました。

2 度に渡る訪問(施術)を受け入れて下さり、ありがとうございました!

私自身、これまでも時々接骨院での施術を受けた経験があるのですが、寺田さんの施術は従来の施術とはまったく異なる感覚で、改めて体の不思議・面白さに気づく機会を頂きました。なんともならない体の痛みやこりをお持ちの方は、一度体験してみられては…と思います。これまでにない施術体験ができることは間違いありません。



(文：大谷多加志)