



**接骨院に
心理学を入れてみた**
〔26〕 寺田接骨院 寺田弘志

早く治そうと思ったら、広く施術し始めよ

JR 茨木駅近くの接骨院が、私の職場です。

「庭のモミジとカイツカイブキを抜いてほしい」
家内がそう言いだして、3年くらいは経ったでしょうか。
その前は、サクラの木の切り株を掘り起こしてくれと頼まれ、何日も悪戦苦闘しました。

「植えたままでもいいんじゃない。少しは温暖化防止にもなるし・・・」
と私は逃げていました。

「冬になると落ち葉の掃除が大変」
「隣の庭にも葉が落ちて迷惑をかけている」
「根が絡んで、配水管が壊れてえらいことになったお家がある」
「擁壁が崩れだしているところがある」
あーだ、こーだ、家内は庭の木を抜くことの必要性を訴えてきます。

たしかに、置いておくと、しょっちゅう剪定しなければなりません。
家内は木に登ったり、擁壁の上に立ったりして剪定しているらしいです。

家内が高いところから落ちる危険性を見過ごすわけにもいかず、重い腰を上げることにしました。

1日目

モミジは高さが5～6mあって、まず枝を払ってから、胸の高さくらいのところで上部を切り落としました。

モミジの木はとても硬いです。ノコギリで切っていたら時間が無くなるので、電動の丸ノコを使いました。



切り落とした上部は、想像以上に重く、持ち上げることができませんでした。ズルズルと庭の隅に引きずっていきましました。

木の根本は、直径50cmくらいあるので、丸ノコでは切断できません。

根本から出ている根は太くて硬くて、これも丸ノコではなかなか切れません。

家庭用のチェーンソーも試してみましたが、丸ノコ以上に切れませんでした。

周りを掘って、丸ノコで切れるところで根を切って、根本を掘り起こすことにしました。

木の周囲を掘りながら思い出したのが、当マガジン編集長・団士郎さんの言葉でした。

「深く掘ろうと思ったら、広く掘り始めろ」

団さんがそんな言葉をどこかに書いていらしたのを思い出しました。

その言葉を思い出しつつ、直径90cmくらいの穴を掘ってみました。

すると、根本の根よりは細い根が出てきて、丸ノコで切れるようになりました。

でも、さらに深いところにある根を切ろうとすると、丸ノ



コが入るくらい根を切り取らないといけません。

すると、直径120cmくらいの穴を掘らなければならなくなります。

しかし、直径120cmの穴でも、深く掘り進むと、シャベルで土をすくえなくなってきました。

長さ90cmくらいある大きなハンマーでたたいたら根が折れるのではないかと思ったら、まったく、びくともしませんでした。逆に根の奥に隠れていた配水管を割ってしまいました。（オー マイ ガーッ！！！！）

そうこうするうちに雨が降ってきたので、作業を中断しました。

2日目

1日目に割ってしまった排水パイプを、塩ビ管を買ってきて接続し直しました。これで半日を費やしました。

その後、穴をさらに深く掘っていきます。

シャベルで土をすくうためには、シャベルをねかすことができるくらい、穴の広さが必要です。

また、穴が狭いと、周りから土が崩れてきてアリ地獄のようになり、作業効率が落ちます。

結局、直径180cmくらいの穴を掘ることになりました。掘った土は穴の周りに積みあげられているので、より広い穴を掘るには、穴の周りの土を再度移動しなければなりません。

はじめから広く掘っておけば、この作業は省けたはずです。団さんの言葉が身にしみました。

昔、図鑑か何かで、木の根の深さは木の高さと同じくらいあり、木の根の広がりも枝の広がりと同じくらいあるという図解を見たことがあります。

木を抜く際には、根が切れるくらいの深さの穴を掘ればいいのですが、木の背が高ければ高いほど深く掘らなければなりません。つまり、背の高い木ほど広く掘り始めなければならぬのです。

数メートルの高さの木なら、少なくとも、木の根本からシャベル1本分離れた位置から掘り始めると効率がいいのではないのでしょうか。

周囲の根を取り除きながら、1mくらいの深さまで掘ったら、ラスボス（一番太い根っこ）が現れてきました。ラスボス一本になっても、モミジの木はビク



ともしません。外から見ると、中空に浮いているように見えます。

丸ノコが入るくらい掘り下げられたら、木を押しながらラスボスを切ります。

あと少しで切断できるというタイミングで、穴に土を戻していきます。穴は浅いほうが、木を持ち上げる労力が節約できるからです。

土を戻して穴が浅くなったら、ラスボスを切断して木を倒します。

倒した木をなんとか持ち上げられないかと試してみましたが、私の力では無理

でした。2日目はここであきらめました。

夜に目を閉じると、木の根ばかりが臉に浮かびました。

3日目

「最大荷重544kg」というウインチを買ってきました。

やぐらを組むのは大変なので、折り畳みのハシゴにウインチを固定して、ロープを巻き付けて引っ張りました。

しかし、ウインチだけでは引き上げることはできませんでした。そこで、家内にウイン



手を回して引っ張ってもらいつつ、根本を左右に転がして、少しずつ穴から上げていきました。ちょうど登山電車がスイッチバックして山を登るように、ジグザグに押し上げていくやりかたです。

根本が穴から出たら、ウインチの位置をずらしながら家内にウインチを回してもらい、余った塩ビ管をコロにして、庭の隅まで押して行きました。

後は、朽ち果てるのを待つだけです。

重機もウインチもない昔、木を抜きながら原野を開墾したり、ピラミッドや城の石垣の石を運んだりするのは大変だったろうなあと想像しました。

4日目

庭の端に並んでいるカイヅカイブキ11本にとりかかりました。

カイヅカイブキは針のようにとんがった葉っぱもあります。

まず、作業がしやすいように枝を払って幹だけにします。カイヅカイブキの根は深くなかったのも、それほど広く掘り始める必要はありませんでした。



モミジを抜くのにいろんなコツを学んだおかげで、作業効率が上がり、11本を1日で抜くことができました。

作業をした4日間、「深く掘ろうと思ったら、広く掘り始めろ」の言葉が、頭の中でリフレインしていました。

「団さんの本のどこに書いてあったかな」、「どういうエピソードだったかなあ」と思い出そうとしました。けれども全く思い浮かびません。

後日、団さんの本を読み返してみましたが、それらしき話が見つかりません。

しかし、前に読んでいる本なのに、すっかり内容を忘れていたので、自分の記憶力に呆れます。

それでも読み直せば、いろんな新しい発見があり、それはそれで良かったのです。まさにセレンディピティ（何かを探しているときに、探しているものとは別の価値があるものを偶然見つけること）でした。

「ないなあ、ないなあ」と探していて、ふと「ご本人にたずねてみたらいいやん」と気が付きました。

メールで問い合わせると、団さんから「古くは「不登校の解法」の裏表紙の著者紹介のところに書かれています。」とお返事がありました。

著者紹介は見落としていました。その言葉が書かれたエピソードが見つからないはずですが。

ただ、今年2023年2月に刊行された『家族の練習問題（9）木陰の物語 終わりのない旅』の巻頭の話「深く、遠く」に、その趣旨のエピソードが載っているとのことでした。ちょうど注文していたので、届くやいなや読んでみました。



「深く掘ろうと思ったら、広く掘り始めろ」は団さんの座右の銘です。

もちろん、団さんは、穴を掘るコツを伝えたいのではないでしょう。

はじめは、団さんが家族療法トレーナーやカウンセラーとして「クライアントを深く理解するためには、クライアントを取り巻く家族や社会から理解し始めるのが良い」という意味でそうおっしゃっているのかと誤解していました。

穴を掘りながら、心理的な対人援助だけでなく、体に施術をするときにもこの教訓は当てはまるのではないだろうかと考えました。

例えば、肩回りの筋肉がこちこちに固まってなかなかほぐれないときに、腕や手の筋肉の固いところを見つけてほぐすと、簡単に肩回りの筋肉が柔らかくなったりします。腰の筋肉がなかなかほぐれないときに脚の筋肉をほぐすと、腰の筋肉が簡単に柔らかくなることもあります。

以前は、局部を一生懸命ほぐしてみても、うまくいかなければ周辺をほぐしてみるというやり方をしていました。そのほうが無駄がないと思っていました。

いまは、まず広い範囲で体を見て、周辺から受けている影響の有無を確認して、影響が大きいと予測される部位から施術するようにしています。

筋肉を伸ばすときには、末梢側だけを遠ざけるのではなく、中枢側も遠ざけて、何が有効なのかをさぐっていきます。局部だけの施術で成果を上げようとすると、なかなか変化が現れず、時間がかかることがよくあります。

広い範囲でみると時間がかかるように思えますが、このほうが結果的には早く問題が解決するのです。

団さんの言葉を体の施術にアレンジするなら、「早く治そうと思ったら、広く施術し始めよ」となります。（パクリですみません）

ただ「深く、遠く」を読むと、団さんは違う意味で「深く掘ろうと思ったら、広く掘り始めろ」を使われているのだとわかりました。

いろんなことに手を広げることが、深い人生（楽しく、面白く、みんなが集まってくる人生）につながるよとおっしゃっているようです。

団さんは、家族療法トレーナーであり、カウンセラーであり、漫画家であり、講演会講師であり、web雑誌編集長であり、本の著者であり、立命館大学客員教授であり、ボランティアであり、いろんな面白いことや楽しいことにチャレンジしてこられました。

それでも、今もなお、掘り広げようとされているとおっしゃいます。

次はいったいどこに辿りつかれるのか、たのしみです。

団さんに会ったり、団さんの本を読んだりすると、新しいことにチャレンジしたくなります。勇気をもらいます。挑戦することに迷っているときは、背中を押されます。

私の中で団さんのイメージは、仲間をさそって面白そうなことに手を広げる人です。

ちょうどそのイメージに当てはまるのが、右のイラストの団さんです。（『家族の練習問題(4) 木陰の物語 悲しみも、哀しみも』2012 158 頁より引用）
出版社に勤めていた時、団さんに出版企画をお願いしたら、「それ、おもしろやん」と、児童相談所の同僚を誘って引き受けてくだ



さいました。団さんの判断基準は「面白いかどうかなんだなあ」と思いました。

ちなみに「深く、遠く」の遠くは、「遠くに行きたいと思ったら、みんなで行け」というアフリカ大陸の格言から採られているようです。

漫画の世界にも、家族心理臨床の世界にもたくさんの仲間がいて、「仲間があったからこそまで続けてこられた」と書かれています。

いま私がチャレンジし始めたのは、孫たちの遊び場づくりです。接骨院の2階で孫たちが多少あばれても大丈夫なように、2階の床下に防音シートを敷きはじめました。右が敷いた状態→もし防音が不十分だったら、畳の下にも防音シートを敷けばいいでしょう。



おもちゃやぬいぐるみ、絵本を買ってみました。



← 孫に、ともだちシリーズの最新刊を買ってみました。

団さんの本と一緒に注文したら、この絵本も、森育ちの仲間と一緒に海に行く話でした。シンクロニシティーでしょうか。

天井にはプラネタリウムを、壁にはプロジェクターでいろんな映像を投影してみよう。

プラズマカッター付の溶接機に挑戦してみよう。

木や金属を切ったりくっつけたりできるようにして、おもちゃを作ってみよう。

ハードルは高いが、ジオラマができたらいいなあ。
バックヤードで、アクアポニックスやキノコ栽培もしてみたいなあ。
年寄り臭い動きをしていたらいけないから、ダンスか体操でも始めてみるか。孫が大きくなったら、一緒にゴルフ回ってみたいなあ。・・・

まだいろんなことを夢見ている段階ですが、夢見なければ始まらないし、始めなければ実現しません。
ですから、一步踏み出してみました。

私も団さんのように、ずっと私の人生を掘り広げていきたいです。

ではまた

追伸 本来なら団先生と呼ぶべきと思うのですが、以前、さんづけのほうがいいとうかがった気がするので、さんづけにさせていただきます。団さん、引用させてくださってありがとうございます。
