2025年5月29日

第1話：金髪王子と、ひとさじの緊張

朝の光が、レースのカーテン越しにそっと部屋に差し込むと、アビイちゃんが静かに目を覚めます。

うちの金髪王子—黄色みを帯びたスリムなアビシニアンで、繊細で甘えん坊な性格。

今朝も彼は、いつものように私の動きを観察している。

コーヒーの香りに混じって、ふと感じたのは、ほんのわずかな「緊張」。

あ、アビイちゃん、今日も皮膚をなめすぎてる。

少しずつ良くなってきたとはいえ、彼のグルーミングは「こころ」と「からだ」のバランスが崩れたときのサインだ。

臨床動作法でいえば、「自分の体をどう感じているか」「それにどう反応しているか」の微細なズレが、こうした“動作”となって現れる。

動作法の現場でクライアントに寄り添うように、私はアビイちゃんにも寄り添いたい。

まずは、声をかける。「アビイちゃん」

そして彼の横に、そっと座って、背中に手を置く。ただ一緒に、呼吸を整えるように。

すると、彼も少しだけ身体の力を抜く。

それはまるで、動作法のセッション中、クライアントがふと自分のからだに注意を向けた瞬間のよう。

猫と暮らしていると、こんな「こころとからだの交差点」に、毎日ふと出会う。

今日もまた、動作法の“前奏”は、アビイちゃんのささやかな動作から始まった。