

主訴を忘れてしまう水のような関係といえ、卓球でスランプに陥っていたAさんのことを思い出します。

彼は小学校時代から全国大会に出場して上位入賞をする選手だったのですが、中学校3年生になってスランプに陥りました。からだが急激に大きくなって、卓球台とのバランスが変化してしまったことと、体重の増加による動きの単調化と緩慢化も原因だろうということ、客観的にも読み取れました。それ以上に問題だったのは、彼が親の目を気にして、卓球に集中していないということでした。私はそのころ、彼と同世代の息子が卓球をしていたということもあり、某クラブチームに参加して、送迎の合間に練習を観察していたのです。彼が失敗をするたびに、見学をしている母親の方をチラチラと盗み見するのは、私にもわかりました。チームを取り仕切るおかみさんとよく話をしながら見学していたのですが、彼のスランプはチームとしても痛手でした。

そこでどういいういきさつになったかは忘れましたが、動作法を試みるようになりました。

練習場の二階の一室で彼と向かい合うと、彼は最近眠れないと訴えてきました。そういう場合は、「漸進性弛緩法」というのがありまして、これは、リラクゼーション技法としてエドモンド・ジェイコブソンという人が考案したもので、動作法と考え方が一致しているのです。動作法の現場でもよく用いられる手法です。

まずは彼に安眠を確保し、その後、パフォーマンスが向上するように、集中するための動作課題などを設定しながら、数回のセッションを行いました。数か月後、彼は自分のプレーに集中するようになり、自信を取り戻し、好成績を収め、大学にもそれを活かして進学することになりました。

このように書くと、いかにも動作法は効果的なように思えてしまうかもしれませんが、動作法でできるのは、クライエントさんがからだを意図通りに動かそうと努力するお手伝いにすぎません。しかも、それは無意識の領域にも働きかけるため、何気なく

自分の動作を取り戻した後は、結構その過程を忘れてしまうことも多いのです。彼も、セッション終了時には、以前自分が眠れなかったことなどきれいに忘れ去っていました。