

小説 かすみちゃん

かすみちゃんは、ありとあらゆる凝りを一人で引き受けて入室しました。

「肩凝り、首凝り、背中の凝り、あまりに懲りすぎて頭痛もひどいんです。昨日は学校を休みました。整体にも行きました。どうしようもありません。担任の先生から、相談室に行ってみるようになんて言われて来ました」

そのようなことを、レポート用紙八枚に几帳面な字でまとめてきてくれました。少し首をかしげて不安げなかすみちゃんです。高校三年生。受験勉強もこれからというときです。

レポート用紙を読み上げようとするかすみちゃんに、「読まなくていいから、これまでのことを、言える範囲で教えてくれる？」

こちらがそう伝えた途端に、かすみちゃんは固まってしまいました。かすみちゃんにとって、自分のことを語るのはとても苦手なようでした。

きちっと三つ編みにした艶々した髪を左右に垂ら

したかすみちゃんは、とても清楚な感じで座っています。そして、いつもたたえていますと言わんばかりの笑顔でこちらを見つめ、少し頭を右に傾けて固まっているのです。

これがかすみちゃんの体験の仕方でした。何か困ったことがあると困ったような笑顔で黙っています。するといつも誰かが助けてくれます。自分で解決しなくても事はうまく運ばれていくのです。だから、自分の今の感じを言語化するとか、自分の考えを説明するとかいう機能は、残念ながら年齢相応に発達していかなかったのです。

さらに、大学受験となると、自分で勉強しただけの結果が点数となって現れます。全国区の戦いからです。実力勝負となります。いくら愛嬌があっても困っていても、誰も助けてはくれません。言語化はさして必要ないかもしれませんが、それでもこういう事態になって困っているのですから、やはり必要なスキルでしょう。

「動作法してみますか？」

「はい、ぜひ」

というわけで、まずはとても簡単な肩上げ課題をしてみました。ほんとに簡単で、こちらは肩に手をおくだけ。置いた途端に肩を上げようとするかすみちゃん。「まだですよ」あ、緊張が走るかすみちゃん。

「じゃあ、この手を押し上げるように上げていきましようか」さらに緊張が走るかすみちゃん。ぐっと一気に押し上げるので、「ゆっくりね」と助言します。この「ゆっくり」がとても難しかったのです。

「せっかちで頑張りすぎる自分に気付きました」かすみちゃんはそう言って帰っていききました。これは実はすごいことで、なかなか一回の動作でそんな気付きはできないものです。かすみちゃんの潜在能力の大きさと、感受性の豊かさを感じました。

二回目入室。今日は背中中の「ペコポコ課題」です。動作課題のネーミングにはセンスが感じられない、と内輪では有名ですが、この「ペコポコ」も、その一つかもしれない。それはさておき、頑張りすぎる自分に気付いたかすみちゃんは、今度は、ままならない背中に気付きました。同じ背中でも得意に動かせるのと、全くもって動かないところがあ

って、得意なところはすぐにこれを見てくれとばかり頑張ってしまいます。頑張れるんだからもつとどうでしょう、ということ、あとひと頑張りしてもらうと、なんと「自分の限界を知りました。そして、限界は超えていけるということも分かりました」と、また箴言を残して帰っていききました。

きつとかすみちゃんは、頑張る自分をほめてもらうことで自己肯定感を保ちながら生きてきたのでしよう。そんな中でも、自分なりにもう少し頑張ってみる、という努力については、意識してこなかったと思われ。それよりも、頑張れなくてつまづいている方には、かき意識が向いていたようです。

三回目。入室した途端に、目をきらきらさせながら、「先生、困りました。余程ひどくなっているんです。肩凝りも首凝りも。もうどうしようもなくて」と訴えてきました。かすみちゃんは、自分が自分のことばで自分の様子を訴えていることに、どうやら気付いていません。訴えている内容は、初回面接と同じようなことですが、自分で言語化した、という点は大きな違いでした。

三回目の入室で、生き生きと不調を訴えてきたかすみちゃん。お人形のような表情から、生きた人間の表情になったという、その点はよかったです。肩凝りや首凝りという内容はともしんどそうです。

「では、肩上げ動作課題をしましょうか」

と提案してみました。肩上げというのは、肩を上げて下げるだけの、これまた誰でも容易にできるような課題です。

かすみちゃんは椅子に座り、少しうなだれた感じで集中しています。これがいつもの集中姿勢なのでしょう。でも、うなだれていると、腰から上の自体軸がゆがみますし、そもそも首や肩に負担がかかります。これもかすみちゃんの体験の仕方なのでしょう。「首を立ててみましょうか」それに素直にに応じてくれるかすみちゃんです。この素直さが、かすみちゃんらしさです。

「では、ゆっくりと上げていきましょう」かすみちゃんは少し目を閉じるようにして集中しています。初回は「ゆっくり」が苦手だったのですが、今は、そろりそろりとゆっくり上げることができるよう

なっています。こちらはかすみちゃんの腕に手を添え、筋肉の変化を感じながら一緒に動かしていきます。これがなかなか集中も要することで、この集中たるや、真冬でも大粒の汗が流れ落ちるくらいなのです。私はよく研修会で、先輩の先生から、「ほら、汗が流れているよ」と、ティッシュを渡されたりしていました。

動作法では、一緒に動くことを協働といっていますが、まさに協働作業です。伴走しながら協働します。かすみちゃんの腕に力が入ったことを感知すると、すぐにストップをかけます。腕もですが、肩が盛り上がっています。肩に手を添え、そこに入っている力を教えます。するとまた、素直なかすみちゃんは、すぐにその力を抜きます。ところがまた少し上げると、たちまち力が入ります。その肩の力は相当て、頑固な岩が居座っているようです。そこで脱力を促します。こうなったら、自分の力はすべて抜いてもらう方が良さそうです。途中からは、腕全体の脱力と、今度はほんの少しの緊張を入れることと、それによって入ってしまった大きな緊張を抜くこと

の繰り返しになりました。

そのうちに、私の手に、大きな岩が崩れていく感触が伝わってきました。私の頭の中には、肩に居座った大岩が、水の中でぼろぼろ崩れていく映像が浮かんでいました。それはとても静かに、とてもゆっくりと、でも着実に崩れ落ちていくのです。

このように、課題動作に取り組んでいると、援助するこちらの中にもイメージが浮かんでくることがあります。他の課題よりも、肩上げ課題にそれは多く現れるように思います。だから、この肩上げという課題には、何か特別な要素や意味合いがあるのではないかと思い、故成瀬先生にお尋ねしたことがあります。成瀬先生は、優れた課題だと力説されましたが、だからといって、他の課題にはない特別なものがあるとは言及されませんでした。

それはさておき、かすみちゃんですが、腕上げ課題が終わったときの感想は、「一瞬の楽がありました」「つらいことは、あまり考えないようにします」ということでした。かすみちゃんが「楽」を体験し、それに目を向けたことは、大きな出来事でした。「一

瞬」というのも、ほんの少しという意味もあります。が、「今、ここ」でのかけがえのない一瞬、一瞬を体験したといえるかもしれません。

そして一週間後です。入室するやいなや、「土曜日は、久々に、学校で友人と勉強してはかどりました」「短い時間しか勉強できないけど、最近はそう思わないようにしています」「肩凝りはマシです」「気にならなくなりました」「柔らかくなりました」と、立て板に水のように話してくれました。さらに、「今困っていることは、そんなにありません。」「不具合がきたときに、またお願いします」ということで、何と、この日は動作課題をせずに終結してしまっただです。

その後、「肩凝りがあります」と一度入室し、すぐに帰っていったことがありましたが、大学受験では面接がある有名私立大学への合格を無事果たしました。この劇的变化については、その後、臨床動作学会でも発表させていただきました。

完

