

臨床心理学と姿勢・健康改善とに見られる回復機序の研究 ナラティブの組み合わせについて

A Study of Recovery mechanisms seen in clinical psychology and posture/
health improvement - About the combination of narratives

中 村 俊 哉

Shunya NAKAMURA

福岡教育大学教育心理研究ユニット

(令和5年9月29日受付, 令和5年12月22日受理)

抄録

筆者はこの3年間, 授業や講習の半ばの時間帯で姿勢改善のプログラムを実施し, 呼吸法やストレッチを取り入れてきた。継続的に実施する中で, その体験報告などから, 改善のための変化には一定の機序があると考えられるようになった。それぞれ専門家の改善のためのナラティブを組み合わせること, 固い床によるチェックなどで, 自分の姿勢のゆがみを認識することも可能になること, 無意識的に抜け落ちている活動の要素を再認識すること, エクセサイズの時間だけでなく日常生活に般化させること, そしてお互いの体験をフィードバックするが重要であることなどが示された。そして, 臨床心理学の治癒機序, 治療機序と, 身体変化や健康改善の改善機序との異同を検討し, ナラティブ・セラピーにおけるリフレクティングプロセスとの類似を指摘した。また, 学問, 領域間の垣根を超えることが重要であることを論じた。

キーワード ストレッチ 呼吸法 改善機序 リフレーミング リフレクティング オールタナティヴス
トリー 動作法 測定 モデリング 意識的般化 再意識化 学際的 般化 固い床による
チェック フィードバック

1 節 はじめに

日本整形外科学会(2003)によると, 日本では腰痛の人は約3000万人いると推測され, 日本人の約8割が生涯の内, 一度は腰痛を経験するとも云われている。腰痛は, 心理的・社会的因子の関与が高く, 生活環境・生活習慣・ストレス・不安・不眠などが大きく係わっているとされる。予備軍もすでに若いうちから多いと思われる。日本人は, 反り腰(骨盤前傾)やO脚になる人が多いと言われている。松尾哲矢ら(2012)は, 子どもの運動能力が低下しており, とくに顔面のケガが増加しているとした。成人になってから取り組むだけでなく, 早いうちからからだに向き合い, からだの姿勢の基本を作る必要があるとの問題意識が筆者に生まれていた。

筆者は, この4年程, 授業や講習の中で呼吸法やストレッチを取り入れ, 姿勢改善のプログラムを行ってきた。このプログラムは, 授業の中間の時間帯で5分から10分間行い, 学生向けのものは15回連続で行われた。社会人向けのものは, その時間数に比例して行われた。最初にチェアヨガの姿勢についての動画を見せ, 猫のポーズのヨガなど, 毎回2つから3つの活動を行った。ピラティスの呼吸法(肋骨を左右, 後ろ方向に広げながら息を吸い, お尻をしめて骨盤底筋を持ち上げながら息を吐く)などの活動を組み合わせで入れた。主要な専門家による動画では「こういう動きをするとここが改善される」といった内容が含まれてい

る。自宅での課題も含めてURLを伝え、自分で反復して視聴できるようにした。横になって行うもの、歩きながらの活動などは自宅で行うように課題として設定した。日本では丹田に力を入れるのが正しい姿勢だが、欧州ではお腹に空洞を作ることが正しい姿勢だと言われていることも紹介した。

そして中村俊哉（2022）でこれらのための初期プログラムと活動を報告した。何かうまくいかないことを修正するということは、簡単にはいかない。例えば、「姿勢が悪いので正しなさい」と言われて、一部の人は簡単に直るが、これが難しい人も多い。むしろ、姿勢をよくしようとして反り腰になってしまう人も多い。

その後もフィードバックを学生や社会人から得て、それらも共有して対話を試みた。また、姿勢改善だけでなく、健康改善の領域にも踏み込むことが始まった。本稿では、それらの活動とその反応、感想、フィードバックに加え、オートエスノグラフィーの手法を使って自らの姿勢の変化について、そのプロセス、機序について振り返り、検討したい。

さて、心理学、特に臨床心理学がかかわる範囲は広い。個人カウンセリングという「言葉による相談の領域」が大きいとはいえ、「身体領域」、「集団の領域」にまでかかわっていく。身体領域の中には、脳などに関係する領域の他、心身症の治療などの領域、総合病院の臨床心理士が取り組んでいるような医療との中間領域（例えば、整形外科など）、そして体育、整体などとの近接領域、栄養、保健などとの近接領域などがある。筆者が今回本稿で取り上げた領域は、この体育、整体、栄養、保健などの領域との接点の領域である。

岩橋知子（2023）は、授業で呼吸法を用いてストレスマネジメントを行い、その効果について実証的に研究をしたが、呼吸法を精神的健康改善につなげるという志向性を持った研究である。筆者の場合は、リラクゼーションやストレスマネジメントに焦点を当てず、実際からだの姿勢改善に着目していた点、また15回の授業で毎回短時間行っていた点は、やや異なっている。しかし、身体の改善は同時に精神的な変化にもつながることは、十分想定していた。

呼吸法やストレッチや健康について紹介する様々な動画における「こうするとからだにとっていい」という主張はさまざまであるが、そのうち、それぞれの姿勢改善や健康改善にとりわけ強く影響を与える動画、活動があるのは確かである。あるものは疑問なく心に入ってくる一方、入ってこず、忘れられるものもある。健康についての動画は、賛否両論が出て議論を総合するプロセスが必要なものもある。筆者は、今回のプログラムで取り上げた動画における様々な言説、ストーリー、発言、助言を一種のナラティブとみなせると考えた。様々なナラティブのうち、聞く人によって効果の出るものは異なり、これがいいと感じて採用するナラティブはそれぞれ違うと思われる。ある人が強く影響を受けるナラティブも一つではなく、それぞれの時期において、そして変化の段階においては別のものが影響していると思われる。そもそも、多くの人は「自分のからだのここに問題がある」というのに気づかないでいることが多く、それに気づくプロセスが大事となる。これらのプロセスを知ることで、心と身体の間領域において、気づかなかった矛盾や問題の解決に導くきっかけができると思われる。

こうして、これらのプロセスには、臨床心理学におけるナラティブ・セラピーにおけるリフレクティングプロセスに相当するものがあることに気づいた。さらに、人によって採用するナラティブは違うものの、実際変化をもたらすにはそれを超えた基本的ナラティブが重要となる可能性も感じてきた。例えば、「からだを普段から動かしていることが大事だ」といった基本的ナラティブは、古来から重視されてきたことかもしれないと考える。

以下、姿勢改善、健康改善に関するテーマについて順番に具体的に感想と体験談を述べていきたい。

2 節 姿勢改善プログラムと変容プロセス

2-1 プログラムとその後

まずは、筆者が2022年に紹介したプログラムの中で、強く影響を与えた動画、そしてそれ以降に付け加えた動画を含め、体験した学生、社会人からの感想、体験談を紹介する。そうした動画をまず紹介するが、動画番号は、前論文（中村俊哉 2022）で用いた番号をそのまま用い、前論文にないものは姿勢改善についてはNから始まる番号を、健康改善についてはPから始まる番号を振ることとする。



2-2 活動と感想、体験談

感想や体験談は、それぞれ番号を振ることとする。一部伏字にしたが、これはプライバシー保護を目的とするものであり、本論文の趣旨に影響はない。

多くの感想、体験談の中で、一時的な改善、あるいは長期的改善を報告したものがみられる。また、当初あまり意味を感じない人も、その意味に気づくプロセスが語られる。まず、どの活動のことを言っているかが分かる感想、体験談を先に紹介する。

(1) 動画 E-1 O脚チェックとO脚改善歩行簡単トレーニング

<https://youtu.be/7Jbfnp5RvBg>

(1)-1 私は少しO脚気味なので第三回の授業で知ったO脚改善歩行簡単トレーニングが一番自分に合っていると思う。今後も続けていって少しずつ改善していきたい

(1)-2 O脚チェックをしたところ、くるぶし、ふくらはぎ、膝、内ももの4点うちくるぶししか付かなかったの、「O脚チェックとO脚改善歩行」のトレーニングが自分に一番ぴったりだと思いました。

(2) 動画 C-3 ストレートネックを1分で解消するストレッチをご紹介！

<https://youtu.be/pWaJZOetkz8?t=121>

(2)-1 私は骨盤の柔らかさや肩の回る範囲などが左右非対称なので、左右に伸びる動きはとても効果を感じます。また、首がねちがいやすく、回すのが苦手なので、首のストレッチは少し苦手です。

(2)-2 勉強中のストレートネックによる頭痛などがストレッチによって改善されたのでよかった。また、将来腰痛を患わないためにも、これからもストレッチは継続していきたいと思う。

(2)-3 首のストレッチをするとスッキリするので、気づいた時にやるようになった。また、丹田を意識しながら、腰を立てる意識で座ると姿勢が良くなるので、これも意識して続けていきたい。授業の途中で、ストレッチや体を動かす時間を取ると、リフレッシュして集中力が上がると思うので、将来〇〇になったとき取り入れるための参考にしたい。

(2)-4 ストレートネックの解消のストレッチが一番やりやすいと思います。フリパラツイストは簡単に見えますが、腰の振り方が難しいと思います。

注 フリパラツイストは当初見せていた動画は削除されたため、別の動画を使っている。テレビに出たものは、1年で削除されることが多いようである。

動画 N-1 【今話題の簡単ダイエット！】フリパラでたった30秒でやせる！【VOCE 公式】

<https://www.youtube.com/watch?v=n159v9PuBIk>

(3) 動画 D-8 【腰痛】3秒で！腰痛の解消・予防にこの体操！腰の痛みが原因から消える！？

<https://youtu.be/EiJPw5jfU-c?t=597>

(3)-1 腰痛の解消の体操をやってみたあと体がリラックスできました。この体操をした後の座る姿勢も意外にまっすぐできて、前はまっすぐに姿勢をキープするのは難しかったのですが、この動きを10回やって、良い姿勢を前より長くキープできました。

(4) 動画 D-13 30秒で腰痛がみるみる楽になる！「腰ゆらゆら体操」

<https://www.youtube.com/watch?v=vjj4tOblj6U>

(4)-1 今回紹介された腰ゆらゆら体操で腰の痛みが減りました。寝たままヨガの背中を上げるポーズは全部痛かったです。これはたぶん先々週滑ったので、背中中の筋肉がまだ痛いのです。でも、背中を上げないヨガポーズは大丈夫でした。

(4)-2 自分は腰痛になったりしているわけではないが、最近腰まわりの筋肉が硬くなってきているように感じたので、家に帰って腰痛のストレッチを行った。腰のところに手を置いて、体を左右に振るだけで腰回りの筋肉がすぐに柔らかくなったので驚いた。これからも継続してやっていきたいと思う。

呼吸法についてはいくつか紹介していた。

(5) 動画 B-1 【実践】自律神経を整える1分間呼吸法！パニック・息苦しさも解消！

https://www.youtube.com/watch?v=7c_uHqIMX8c

(6) 動画 B-4 初心者のためのピラティスレッスン「基本姿勢と呼吸法」

https://www.youtube.com/watch?v=i5qr-wk_ICs&t=47s

このピラティスの呼吸法は、肋骨を後ろ、横に広げて呼吸するのが特徴である。この動画では、壁に背中をくっつけるように指導されている。また、吐くときはお尻をしめて骨盤底筋を



引き上げるようにすると指導される動画である。

(6)－1 肩こりを軽くする方法が分かった。呼吸の仕方が大事なことが分かった。

(6)－2 昨日より ストレッチ動画ありがとうございます。今日のピラティス好きです。

(6)－3 私は高校生の時、野球部に所属していて、当時の顧問の先生からは「野球には柔軟性が必要不可欠であるから準備運動やふろ上りのストレッチは必ずするように」とよく言われていた。そのため、ストレッチと聞くと興味があり、特に肩甲骨はがしの回では、当時のことが思い出されて、いつも以上に頑張った。体の柔軟性は、大人になるにつれて落ちていくので、ピラティスの呼吸など様々なストレッチ法を知れて良い勉強になった。

(7)動画 B－2 疲れにくい体を作る方法 (1)呼吸編

<https://youtu.be/K-UY7g8n9-o>

(7)－1 私は猫背になりやすいので、背筋をピンとして呼吸を深くするストレッチ、ヨガが自分に合っていると気づきました。授業で呼吸を深くするストレッチ、ヨガのときに背筋をピンとしてたくさん空気を吸うことで肺に酸素が多く入る感覚がつかめました。大学生活の中で思い出したときに少しずつしていたら猫背がなおってきたように感じました。

(8)動画 F－9 【不眠改善】超カンタン！寝る前 30 秒の熟睡ルーティン【のむら整骨院 大阪】

<https://youtu.be/WvPsr-hNDoY?t=437>

(8)－1 一番自分にぴったりし、効果的だったのは不眠改善ということです。夜、なかなか寝付けない時がよくあります。それだけでなく、寝てるのに、満足感が得られない時もあります。そして、一日中の気持ちがよくなります。この運動は手軽で、そのした後睡眠を改善することができると思います。

反り腰については、次のような活動をプログラムでは紹介していた。

(9)動画 D－20「痩せない原因の反り腰」をしっかり解消するストレッチ

<https://youtu.be/IPvnqtokBMk>

筆者は前論文で、この動画の説明を一部省略し、評論のような書き方をしていたが、今回細部にまで述べることにした。のちにこれが重要なものとして出てくるからである。



1では背中に入れた手をつぶすという手法を30秒行う。お腹をへこませる。2ではそのままお尻を上げ、恥骨を持ち上げることなどの工夫を行う。3では、四つん這いになり足は正座の形になり、頭を床に近づける。4では四つん這いでおへそを見るように丸める。5ではうつ伏せで肘をついて脚を延ばして行う。6では、一方の脚を折り曲げ、太もも（大腿四頭筋、大腿直筋）を伸ばす。7では、正座になり、手を後ろについて、後ろに倒すことで大腿四頭筋、大腿直筋を伸ばす。8では、膝立ちをし、手を膝において腰をそらないように体重を前にかける（腸腰筋と大腿直筋、下前腸骨棘）。9では、最後に体育座りをして前にならえをし、腰を丸めて後ろに倒していく。腰が離れないように丸く頭まで床につける。1081万回再生され、いいねが26万個ついている。

(9)－1 反り腰が少し改善しました。これからも日々の積み重ねを頑張りたいです。

(9)－2 体育館などで腹筋をするときに尾骨が骨に当たって痛かったが、隙間を押しつぶして、腰を丸めるとこのを見てからそれが少しよくなった。

(10)動画 D－6 [徹底解説]産婦人科医：高尾美穂 骨盤底筋トレーニングヨガ

<https://youtu.be/BLuOOhynmqA?t=563>

(10)－1 私は、今回の授業で紹介されたワイドヒップリフトが自分に合っていると感じた。あまり大きな動きをしなくても寝ながら筋肉を伸ばすことができるストレッチなため、面倒くさがりな私でも挑戦しやすいのだということに気づいた。

その他、総合的な感想を紹介する。あえて分類すると、次の4つに分かれた。

(11)リラックス、一時的改善

(11)－1 普段、ストレッチをして自分の体を労わることがないので、体が喜んでるように感じます。とてもリラックスしながら学習できます。

(11)－2 今は座って、パソコンやスマホを見ている時間が多いので、いつも頭を下げていて、運動するのはほとんどありません。だから、首と腰はちょっと痛いです。ビデオに合わせて頭や腰を動かすと、かなりストレスが解消されました。暇な時自分もやっています。授業中に少し体を動かして、体の不快感を軽減しました。

(12) 自分の問題点と全体的理解

(12) - 1 私は、朝起きることがとても苦手です。朝起きることができない理由は、筋肉が緊張し血流が悪いからです。さらに、むくみもひどいです。そこで、全身の背伸びストレッチが有効だと知りました。こうすることで、簡単に、無理なく全身の血流をよくすることができます。

(12) - 2 腰痛の持病があるので、オンライン授業途中でのストレッチはとても助かりました。いつもは授業をする立場ですが、オンライン授業を受ける子どもたちの気持ちや状況が共感できます。子供の対応の仕方など今までどうしようかと思っていましたが具体的に聞けて良かったです。

(12) - 3 高校までソフトボールをしてきて、やっぱり肩や腰をいためたりする人を多く見てきたので、よく使う部位とかによって、ぴったりのストレッチは違ってくるのだと思う。

(12) - 4 A国では授業中にストレッチをする教授もいるのですが、A国人の生徒達はほぼ参加しません。しかも、Zoom 越しだったら尚更。でも、日本人の生徒はちゃんとストレッチをしていて、とてもえらいなと思いました。このストレッチを通して、自分の姿勢ってそんなに悪いんだということにも気づかせてくれました。

(12) - 5 今まで見たこともなかったようなストレッチをたくさん知ることが出来た。一度の授業で多大な効果を実感することは少なかったが、いくつかストレッチを継続してみると腰回りや肩周りの痛み、こりが軽減されているのを実感することが出来た。一回だけやって効果があまり見られなかったとしても継続してみると効果が生まれてきていたため、何事もまずは継続して取り組むことが大切だと気づいた。

(12) - 6 たくさんの種類のストレッチを学ぶことができたことが印象に残っている。youtube 等から、いろいろな種類のストレッチを探し、普段の生活に取り入れることを最近始めた。そのおかげか、はじめて以降は体の調子が良いことが増えた。ストレッチをすると体の中まで健康にすることが可能であるため、今後もし隙間時間などをうまくみつめて、日常生活にとりいれていけたらいいと思う。

(13) 改善の報告と継続意欲

(13) - 1 体を動かしたら腰があまり痛くなくなりました。または、ストレッチした後、体も頭も元気になります。これからも、ストレッチをやり続けたいです。

(13) - 2 授業時間の1時間30分はちょっと長いと以前からずっと考えました。とてもストレスを貯めやすいので、ちょっと体を動かすと、ストレス解消とか、集中力の回復とかとても役に立ちます。今後自分が〇〇になったら、自分の授業でもこうしたいです。とてもいい経験を勉強しました。

(13) - 3 私は今、毎日寮で10分肩のトレーニングを続けています。トレーニングの時間は長くありませんが、続けてきた感じは素晴らしいです。肩の力が抜けて気持ちいいと思います。運動をしながら、目も休めました。

(13) - 4 私は、この講義を受け始めてから実際に毎日YouTubeの動画をみてストレッチをすることが習慣になった。習慣化すると、体の変化がしっかりと分かるようになった。とくに夜寝る前に、リラックスした状態で足をクロスして太ももを伸ばすことで、体のコリを取ったり足の疲れを取ったりすることができ、血流が流れることで次の日の活動が効率的になった。これからも、習慣化したストレッチを継続していきたい。

(13) - 5 毎授業何かしらのストレッチを行っていたおかげで自分の体が軽くなったと感じるとともにストレッチをしようとする習慣がついたことが一番嬉しく感じた。これからも継続していきたい。

(13) - 6 定期的な運動が大事であることを学んだ。授業で行った様々なストレッチを通じて、体の痛みが楽になったり、気分が落ち着いたりした。かなり不調が多いタイプで、頭痛、肩の痛み、姿勢の悪さ、精神不安定等、整骨院や病院に行ったりしても時間やお金の関係上あまり続かず、かなりの期間苦しんでいたが、こういったセルフケアやエクササイズ動画がたくさんあることを知ったので、これから色々探していきたい。

(13) - 7 姿勢の多文化で紹介された動画のストレッチをすると、普段伸ばしてないようなところなどを伸ばすことができ、それらを定期的に家でもやってみることで、これまでの首や腰の苦痛からだいぶ解放された。スマホやパソコンとともに生活していく中でストレッチなどを心がけていくことが重要であると思う。

(13) - 8 自分の体が昨年ごろから気になってきており、実際に整骨院に行ったところ背骨が曲がっているらしく、原因は長年の猫背であるといわれていたが、施術のみで治ることはなく普段の生活を正さないと治らないと思っていたところこの講義でストレッチ方法や反り腰、O脚などの日常的に耳にするような骨のゆ

がみを自分で正せる方法を教えていただいて、自分から調べたり、やったりしてみようという意欲がわき、体の健康につながったように思う。

(13)－9 姿勢の多文化は、様々な国の正しい姿勢を学ぶことや呼吸法を習得する或いは、反り腰、骨盤前傾、巻き腰を改善するといった目的で行っていたものであったが、個人的には実際に自分が反り腰であることを自覚できたとともにその改善にも繋がった。また、将来の児童・生徒らにもぜひ教えてあげたいと考えた。死ぬまで向き合う自分の体の事を理解することは重要であると考えた。

さて、次の動画は、最近のものなので感想はまだない。隠れ偏平足が増えている中、足の裏は外側で接地するべきと主張したものである。

動画 N－2【専門家が教える】 足は外側を踏んで歩くもの。拇指球を踏みしめて歩くと足が傷んでいきます。

<https://www.youtube.com/watch?v=PNGXMqxye48>

これは、筆者は初めて聞いたナラティヴであったが、極めてもっともであり、合理的であった。こういう基本的ナラティヴは、まったく誰も教えてくれなかったことである。隠れ偏平足に対して、即効性があると思われる。また、足裏の角度は、腰の角度、首の角度にまで影響する最も大事なものと思われた。

2－3 エスノグラフィーによるプロセス

以下、筆者自身の姿勢改善プロセスを紹介する。筆者の長くかかった姿勢改善の歩みを振り返ることで、その間何が難しく、何がきっかけで好転したかを振り返ってみる。ここでは、エスノグラフィーの手法を取り入れて、「内的体験」を多く取り入れて述べたいと思う。エスノグラフィーについては、Arikawa (1993)、有川友子 (2016) などに詳しいが、もともと文化人類学から始まったものである。文化人類学も心理学に近い心理人類学、認識人類学の領域が生産的な研究をしている。そこでは、他者についての記述だけでなく、自分自身の動きを観察する記述などの研究も見られる。自分自身を対象としたエスノグラフィーはオートエスノグラフィーと言い、自ら脊髄腫瘍による身体のマヒを体験したロバート・F・マーフィー (1987) の「ボディーサイレント 病と傷害の人類学」、鈴木浩之 (2015) のアフリカ人女性との結婚を通して「恋する文化人類学者」などがある。ちなみに、ミルトン・エリクソンは、ヘイリー (2001) が1957年にインタビューして、小児麻痺の体験から、身体を動かすための微妙な道筋をみつけたこと、自己催眠で痛みを和らげたことなどが語られた。以下、筆者によるエスノグラフィーによる体験録を記す。

筆者は高校時代から腰痛を少し体験し、大人になっても肩こりが多く、第5腰椎がずれるということがしばしばあったが、整骨院を紹介され、柔道整復師から振動を用いる施行を受けたことでかなり改善し、それらが全くなかった。筆者は、かなり前に、「腰痛を治すなら固い床の上にまっすぐ寝かせるといい」というある整形外科医の発言を聞いたことがあったが、分かっているけどほとんどやらなかった。自分が「骨盤前傾」だという認識はなく、これまで誰からも指摘されてこなかった。10年ほど前に一度「背中の隙間はよくない」とタイ古式マッサージの人にいわれたことはあったが、意識からは消えていた。筆者が最初に効果を感じたエクセサイズは、後ろ歩き活動、**動画 E－1** だった。これは、骨盤がまっすぐ上に伸びていないとできないので、自己修正する機会となった。

プログラム開始当初、主観的には筆者にもっとも効いていた活動は、上記**動画 D－13** のゆらゆら体操の動画だった。この活動で、左右のゆがみが取れるように感じて、頻繁に行っていた。これはのちに述べる改善手段の装置であり、いわば「改善方法ナラティヴ」だと感じた。つまり、こういう方法で改善ができるという認識である。同じく、自分のからだのどこが緊張してどこが固くなっているのかを知るための測定的意味があると感じていた。

この頃ピラティスの呼吸法 (**動画 B－4**) を同僚から教わり、多用するようになった。肋骨を後ろ、横に広げる呼吸は、骨盤前傾にも効果的だと認識していた。

背中の空洞に手を入れて押しつぶすという**動画 D－20** を見たが、ほとんど反復はしなかった。筆者が2年前の論文で、この動画をあまり重視していなかったことは、当時の記載からよくわかる。丸まる動作が、イスラム教の礼拝の動きと似ているなどと、文化評論的に記載していた。押しつぶすことは意識的には画期的とはわかっていたはずだが、なぜか取り入れていなかった。無意識的である。

このころ、固い床で寝転ぶことをある偶然から、何回か行った。老愛猫 (シロ) の介護をしながら添い寝を

していた時だった。固いフローリングに尾骨が当たることを認識し、改善のためにどうしたらいいかを考えたが、思いつかなかった。自分なりにやってみたところ、結局は腰を押し下げると少し良くなると発見した。

その後、腰を下げるということと、背中の空洞をつぶすということが、つながる瞬間が来た。固い床、縁側に寝転ぶことを再開し、「尾骨が固い床に当たる現象と骨盤前傾が同じだ」ということを、初めてはっきり認識し、背中の隙間に手を置いて手を「つぶす動作」を行うようになった。これがすべての進展の始まりと言っていいだろう。自分の問題が何かを、初めて認識できた。また、この時は、「つぶす」という作業だけを思い出してやっていた。そして、本論文を執筆しようと考え始め、この活動をかなりの頻度で行った。愛猫（モコ）が同じゴザで横たわってくれたこともあり、猫に励まされているとの意識（物語）も動機づけになった。ただ、かなり頻回にそれを行っても必ずしも改善しなかった。筋肉の形状記憶によって、骨格が引っ張られるためだろうと考えていた。この動画 D - 20 の動画に腰を丸めるほかの作業もあることは意識から抜けていたし、動画を再度見るという基本作業すらやっていなかった。

こうして、筋肉を和らげるために、徐々に「ずばらストレッチ」という動画をみながら活動することを開始した。

動画 F - 13 【反り腰改善カエル足ダイエット】 したっばらへこます筋トレストレッチ方法

<https://youtu.be/pci9BsESVUE>

この頃、偶然次の動画も見つけた。これは、youtube の推薦機能によるものである。

動画 N - 3 【朝のストレッチヨガダイエットトレ】 2週間で - 5kg モーニングルーティーン

<https://youtu.be/6ECEFoqfxEw?si=etfqGU49wpU3cjMi>

1 では床の上で開脚し、前に倒してチェックする。2 では両足を伸ばして股関節から開いたり閉じたりする。3 では内ももをマッサージする。4 では前に倒れて股関節からねじる。5 では右脚を伸ばしてつま先を真上に向ける。6 は逆脚。7 では体育座りをして内ももをたたいてマッサージ。8 では左足を右脚に乗せて胸を張り左のお尻を伸ばす。9 は逆足。10 では体育座りをして腰を丸め、お腹を見る。11 ではあぐらをかいて右手を着いて、左腕からわきの下、脇腹を伸ばす。広背筋を伸ばす。12 は左手を着いて右手を万歳する。13 では右足を左脚の左にもってきお尻のストレッチ。14 は逆脚。15 は足をひし形にして座り、前傾してお尻を伸ばす。16 は右脚を伸ばす。17 は左脚。18 は、右足を伸ばしたまま左脚を折りたたみ、前傾する。19 は逆脚。20 は、胡坐から右足を前に出し、体を正面に倒して右お尻を伸ばす。21 は逆脚。22 は、20 の態勢で、右手を万歳することで、右手、わきの下、お尻をトリプルで伸ばす。23 は逆。24 は、ヤンキーすわりで股関節を肘で開く。25 で開脚を再チェックする。

さて、背中の空洞を押しつぶす動作は、縁側の床だけでなく、柔らかい布団の上でも行い、その時はスカッシュボールを手の代わりに背中に置いた。さらに、手を背中に置かなくても、呼吸法だけで背中と尾骨の修正動作ができることが気づいた。ピラティスの呼吸法がここにも意識的に「般化」した。しかし、固い床で確認すると、やはり形状記憶があるのか、形は元に戻ってしまっていることが多く、活動で修正することを繰り返した。あるとき、左わき腹、わきの下を伸ばすストレッチが効果的と分かり、それを日常でも組み合わせ始めた。動画 N - 3 の 22 番である。これは、車の運転中も同じで、普通に腰かけているときも同じであった。胸や背中をストレッチすることを繰り返した。

これらを頻繁に行うに際して、かつて見たビデオ映像動画 G - 1 の認知行動療法において、腰に手を置きながら階段を上下し、記録をつけていくという映像を思い出していた。そのイメージがよく浮かんだ。

動画 G - 1 大反響の NHK スペシャルが出版化！『脳で治す 腰痛 DVD ブック』

https://www.youtube.com/watch?v=eSnd69GSa_8

ここには階段を上り下りするシーンはないが次の動画にある。

動画 N - 4 シリーズ医療革命腰痛

<https://www.youtube.com/watch?v=zgaL1zKaFIQ>

筆者自身、この動画とは違って活動の記録はつけなかったが、エクササイズをやればやるほど効果が出るという喜びは同じものがあつた。これは、この映像のメッセージがモデリングとして働いたということになる。いわば「方法ナラティヴ」であつた。認知行動療法とは違って、筆者は記録をとる代わりに、達成感で代用した。

ある時、ふと気づいて、固い床にあおむけになりつつ両腕をまっすぐ上げて万歳の姿勢をとることとなった。その時、どこの筋肉が張っていて固くなっており、委縮しているかがはっきりわかった。筆者の場合、

左のわきの下であった。これを伸ばす作業は、先に述べたように**動画 N - 3**の22番と同じ動きであった。その時は、左胸左のわきの下など、毎日行うたびに、徐々に柔らかくはなっていた。小胸筋については、のちに、次の**動画 N - 5**を見つけることで、この部分は大きく改善された。

動画 N - 5【ストレッチの10倍】90秒で巻き肩を改善して顔のたるみ・肩こり・首こりを根本的に治す方法

<https://www.youtube.com/watch?v=v8EDqn9k23M>

次第に胸筋全体、背筋全体を伸ばすようになった。腰にかけているときも意識的に「般化」させることができた。この動画のイメージを思い浮かべていた。さらに腹筋を伸ばすようになった。腹筋を伸ばす効果については、**動画 F - 13**の3番を何度もやっていたので、すでに知っていた。



この後、**動画 D - 20**の動画の2番目から9番目にあるエクセサイズを再発見した。偶然（もちろん論文執筆のためでもあった）再度視聴したとき、それらをすっかり忘れていたことを認識し、これらが有効であることを実感した。特に2の恥骨を持ち上げること、8番の「腸腰筋と大腿直筋を伸ばす」ものなどを意識化した。この8番のひざ立ちからの大腿直筋のストレッチは、この時点ではさほど大きな意味を持たなかったがのちに大きな気付きをもたらすことになる。そして、のちにこの活動を日常生活に般化することも行われることになる。これにより、一気に改善が図られ、固い床に寝転ぶことはチェックのためだけになった。そのたびに、改善していることが確認された。



偶然、次の動画を見ることとなったが、胃を前に突き出すという動作が、恥骨を上に出るということとと同じ意味があると感じた。

動画 N - 6側弯症を矯正する寝る前の簡単なストレッチや運動 | 兵庫県小野市にあるこころ鍼灸整骨院

<https://www.youtube.com/watch?v=N-PhpHOMlaA>

2 - 4 姿勢改善プログラムとの体験に共通するもの

姿勢改善プログラムでは、今までやったこともないストレッチ、活動が存在した。筆者の場合は、腹筋のストレッチがそれに当たった。また、ピラティスの呼吸法は、肋骨を後ろ、横に広げる呼吸法であり、骨盤前傾を改善する意味もあった。

様々な専門家が同じようなことを言っている場合、採用することが多くなるとされる。それは、専門家の意見を信頼するからであろう。O脚の改善の時に出てきたものと、反り腰改善の時に出てきたもの、呼吸法で出てきたものが同じ場合など。からだの全体を改善するという意味では、信頼性をさらに感じさせるのだと思われる。例えば、お尻を締めるなどがよく出てきたし、伸ばすカ所についても同じような場所が複数の動画で出てくる。

現状把握をするための活動が存在する。自分の姿勢のどこが問題かの実態に気づくことが変化のためには必要だった。筆者の場合は、骨盤前傾であるという事実をこれまで全く気付かなかった。多くの整骨院、整形外科医、マッサージ師も、タイ古式マッサージの一人を除いて気付かなかった。その一人の指摘（背中が床と間が空くのはよくないという指摘）も、長らくその後忘れることとなった。

筆者の場合は、現状把握をするために用いたのは、固い床の上にあおむけになることであった。これにより、毎回歪みが復活していることが確認できた。それにより、固い横の上で尾骨が当たったりしたが、これは長年委縮していた筋肉の形状記憶によるものと考えられた。そのため、骨盤前傾により背中に空いた隙間をへこませるとともにピラティスの呼吸法を行い、さらに腕を万歳のハの字に伸ばし、わきの下や胸の筋肉を思いっきり伸ばすことで、徐々に改善のプロセスを体験した。イタ気持ちいいという体験をした。ただ、初期にはまだ出会っていない、あるいは重視していない活動があった。

長らく忘却していたことが、様々な動画のナラティブを組み合わせる中で蘇ること、再意識化することがある。筆者の場合、ある手術のあとに筋肉を伸ばすというリハビリをさぼったことがかなり大きな影響を与えていたことに、3年目になるまで気が付かなかった。実は、20歳のころ自然気胸となり手術したが、すでにふさがっていたのでそのまま閉じたということがあった。この時「アイロンをもって腕をぐるぐる回す」ように医師から言われていた。これを思い出して暫くして**動画 N - 5**を偶然見たがそのリハビリそっくりだと気づいた。

つまり、筆者は痛みを避けて暮らしていたが、様々な動画、ナラティブを受け入れることで気付きがあり、イタ気持ちいいという体験を感じつつ、筋肉を伸ばすことを継続できた。また、テニスボールが筋肉を

ほぐすのにいいというスピードスケート選手清水宏保さんに影響を受けて、10年ほど前にスカッシュボールを購入したが、しばらく使わないでいた。背中に手を入れるエクセサイズの**動画D-20**を見た後に復活した。これを左の背中においてつぶし、お尻を締めて呼吸をすると、肋骨がバリバリと鳴る体験をした。

忘却はあらゆるところで起こる。**動画D-20**の背中の際間をつぶすエクセサイズも、最初の部分しか筆者は重視せず、他は忘れていった。2つ目から9つ目までがあることは、あるきっかけで再度視聴して気付いた。**動画N-3**の中の種目とも重なるものがあると気づいた（おへそを見る10番など）。

動画D-20の8番のひざ立ちからの大腿直筋のストレッチは、この後筆者にとって最も大きな改善をもたらすきっかけとなった。しばしば、左腰に痛みまではいかない違和感を感じるようになり、腰が無意識に左にずれている実態に気づき、この活動で改善することが分かった。また、左前太もものストレッチと左胸のストレッチとともに最も重要な改善ポイントとなった。

そして、この活動を日常生活に般化することができた。つまり、腰かけていても、左膝に手を置いて押さえることで同じ効果が出たうえ、姿勢が恒常的に変化したのである。この時ピラティスの呼吸法などと組み合わせると効果的だった。

大事なことを何度も確認するという、精神分析用語でいう徹底操作が重要なのだが、それが忘却されてしまうことが頻繁に起こってくる。つまり、こうすれば変化するとわかっているのに、繰り返さないでそのまま意識から消えてしまい、忘却される。変化を確実にするためには、忘却しないように繰り返しが必要であり、何度も見直して、心に言い聞かせる必要があろう。むしろ、「何番と何番はいつも忘れてる」という気付きになる可能性もある。確かに選択する中で、漏れてくるものが重要ということはある。「記憶から失われるもの、記憶から削除するものは、本当は大事なことである」と言えるかもしれない。大事なことは、それなりに変容には抵抗が起こるのだろう。その中で意識から失われるのであろう。変容には痛みが伴うことがあるからだろう。そうした仕組み自体が意識されていないともいえる。

一定の時間だけ（つまりプログラムの時間や、動画を見ている時間だけ）体験していたからだの動かし方を、別の時間帯、別の場面でもやるようになると、本格的に改善が始まると思われる。これを意図的な「般化」と言っていると思う。例えば、筆者が体験したのは、ピラティスの呼吸法（強いて短く言えば、吸うときは肋骨を横、後ろに広げ、吐くときはお尻を締めて骨盤底筋を引き上げる）を、活動時間だけでなく、寝転んでいるときも、歩いているときも、腰かけているときも、運転しているときもやるようになった。

般化は、様々なストレッチの動画を見ながらの活動でも行われた。それまで、やはり左わき腹の手術跡の痛みを避けるような動きだったが、それに気づいた後は、イタ気持ちいい体制で活動することとなった。また、お尻を締めるという呼吸をつづけることも行われた。これらは動画を見ながらの活動の時間の他の時間帯の、生活すべてに「般化」した。

最後に、気づいたのは、姿勢改善のプロセスは、からだの美の追求と並行していたことである。動画の多くは、「やせる」ということを銘打ったり、「内ももの隙間を作る、美尻にいい、腹筋にくびれができる」などとコメントしていたが、これらは多くの人にとっては姿勢改善にとってある意味動機づけになり、有効であろう。「機能的であることが美しいということである」という基本的とも言っているナラティブを思い出させるものであった。

3節 健康改善の多様な活動

健康改善のテーマで、様々な動画を紹介することが徐々に多くなった。これらは学生たちにやらせているデイビイトにおいても、準備のレポートなどで紹介されたものもある。以下、動画のナンバーはPとする。これらについても、感想、体験談を併記する。

3-1 舌の位置と口呼吸の関係についての動画

これは矯正医による動画である。

動画P-1【知らないやばい】正しい舌の位置を矯正医が徹底解説！マジで人生変わります【歯列矯正】

https://www.youtube.com/watch?v=40A_R5A5zAE

動画P-2【整体】うつ病やパニック障害患者に共通する舌の問題

<https://www.youtube.com/watch?v=n0uSLg8LiVg>

これらを紹介したところ、次のフィードバックがあった。

(1)－1 助かりました。舌の位置についての動画を見てから、意識的に舌の位置を調整してきました。

(1)－2 これまで口呼吸を無意識にしていたが、咳をしたり咳払いをした時に、口を開けていると気づくようになって、そのたびに口を閉じるようにしている。

競技ディベートの中に健康改善に関連するテーマがしばしば出てきた。これらを議論することで、その場に参加していた人は新たな変化を感じることができた。以下に、ディベートテーマ案に上がったもの、レポートなどで報告されたものと筆者がその後発見したものをを用いる。

3－2 糖化についてのディベート1

「生活を我慢してまでも糖化を防ぐ必要があるかどうか」 賛成、反対。これらに、全員がレポートを書いて準備を行った。実際のディベートのメンバーはこちらが指定した。事前に、糖化の問題点などのレポートが出され、それらも学生にフィードバックした。

3－3 ジュースについてのディベート2

「学校にジュースを持ってきて良いようにする」 賛成、反対。似たようなテーマであったが、テーマは多数決で決めたので採用された。これについての事前の討論やレポートでも示されたが、実は、外国では小学校、中学校に甘いジュースを持ち込める国が多かった。

ディベートでは、糖化や不公平を問題にする反対派が勝利したが、筆者は賛成派（学校に持ち込んでいい）が「糖分の摂取についての教育をすればいい」という意見を言っていたら「勝利はわからなかっただろう」とコメントした。実際学生から次の感想が出た。

(3)－1 「学校にジュースを持って行って良いかどうかというディベートは、生徒の健康習慣の面で問題視している反対意見と、集中力を維持したりリフレッシュしたりできるという良さがあると言う賛成意見、どちらにも共感しました。しかし、健康への影響を考え私は反対に投票しました。私は「賛成側が、学校でジュースを許可することで、健康に気遣った習慣を身につけることを目指すなどの案があれば良かった」という先生の意見になるほどと納得しました。これが、双方が納得する意見を見つけだす、アウフヘーベンすることなのではないかと感じました」。

つまり、二つの対立意見を総合するような、弁証法的にアウフヘーヴェンするような論点というのが存在するという事は確かである。こういったナラティブが強いナラティブと感じられ、勝利判定を勝ち取るのだとすれば、ディベートでどういう意見が出たとき勝利するかというのを見ることも意味があるということになる。

3－4 甘いもの依存の改善について

甘いもの依存を治す方法はないかという質問をきっかけに次の事例を見つける、紹介した。糖化と甘いものの依存の改善のナラティブが「組み合わせられ」ることによって、改善の力を持つことが示唆されるような動画であった。

「糖化が悪い」というナラティブは多数あるが、「やめ方」にまで踏み込んだものであった。

動画 P－3【有料級】砂糖依存だった私が甘いものをやめられたたった一つの方法を徹底解説します

<https://www.youtube.com/watch?v=0XhnZisgXjI>

血糖値が下がってくる時間帯、10時、16－17時、寝る前に良質な糖類等を摂取するといいというものがある。つまり、空腹のとき高GI値のケーキなどの甘いものでなく、低GI値の焼き芋やリンゴなどをとることで、依存症が治ったという体験事例であった。

3－5 昼寝についてのディベート

昼寝についてのディベートでは、肯定側が「30分以下の昼寝が効果的」との客観データを示し、圧勝した。客観データをつけた討論が説得力を持つということは確かである。否定側は、昼寝のマイナス面を論じたが、30分以内というデータには太刀打ちできなかった。逆にもし否定側立論で、「昼寝をしなくても数分間目を閉じているだけでも効果がある」というような意見を言えば、これはわからなかっただろう。つまり、太刀打ちできない昼寝のマイナス面ではなく、それらを総合するような否定側立論が可能だったと思われる。

それ以外にも、さまざまなレポートからフィードバックした。免疫力をアップさせるための方法などが共有された。これらのプロセスで、筆者自身は、食事にゴマを振りかけて食べるなどの行動変化が見られた。

ちなみに、コロナ禍でのことであったので、ワクチンについての意見も両論出ていた。しかし、これらはディベートでもディスカッションでもしっかり取り上げてはいない。ワクチンの賛否については、今なおデ

リケートな問題である。ワクチンを打って苦しい体験をしたという発言などがあった。

4 節 心理学における変化の機序

臨床心理学における治癒機序、治療機序についての発言はそれぞれの学派で異なっているが、共通する点としては、全てにおいてリフレーミングが起こっているということがしばしば指摘されている。姿勢改善、健康改善のプロセスを検討するにあたり、心理療法との類似点と違いを検討するきっかけとしたい。

精神分析においては、フロイトは自由連想法を用いて、過去の体験を思い出しながら、今ここでの感情と重ね合わせることで、重要な対人関係が今の関係に反復していることを認識し、それを転移として取り扱った。重要な他者との対人関係が、他の場所でも反復するという転移の実際を心理療法の中で取り扱うことが治療機序として重視された。そこでは、解釈というセラピストからの指摘が行われるが、これは学派によって異なる。学派によってはナレーションのように様々な声掛けを行うところもあるし、解釈を全く行わない学派もある。

ロジャーズはクライアント中心療法で、カウンセラーの態度の要因が重要だと論じた。セラピストが肯定的に受容し、共感し、事故一致しているということが変化を起こすために必要だと述べた。

子どもにおいては、自由な遊びをさせることで、セラピストが何かをナレーションのように語りかけたり、理解していくとともに、そこに現れるストーリーが変化していき、子どもの抱える問題も変化していくことが多い。

認知行動療法では、「出来事、ストレス」などと「結果、感情」との間に、「認知、解釈」の部分があると考え、「認知を変える」ことに焦点を当てる。なお、筆者がしばしば使った「般化」という概念は学習論の言葉で、一度できてしまった条件反射がほかの領域にも広がるといった悪い意味に使われることが多いが、ここではいい意味である。そして、意識的般化とわざわざ言っているのは、学習論で想定されているような受動的なものではないからである。心理療法に限らず、その関連領域では、ある問題を解決するために、認識や行動の方向性を提示することが重要だ。それに出会うことがまず大事であるほか、それを信頼して、行動、活動を継続的に行うかどうかが次に大事である。これはこの理論にぴたりする。

医療と心理学の接点に、腰痛の認知行動療法がある。先に、腰に手を置きながら階段を上下し、記録をつけていく動画**動画 G - 1**と**動画 N - 4**を紹介したが、認知行動療法では、まずは身体は治っているのに痛みだけ続くような患者に対して、プログラムを行う。まずは、ヘルニアなどは自然治癒するなどの情報を提供する。それで治らない人には、腰に手を置いて体をそらすという体験をしてもらう。それだけで治る人が多いが、それでも治らない人には認知行動療法を行って、グループカウンセリングと腰に手を当てながらの行動記録を継続的に行う。徐々に記録が伸びることで、継続する動機づけになり、結果的に痛みが消え、姿勢も改善する。

次に、システムセラピーについて述べる。システムセラピーにもいろいろと学派があるが、ブリーフセラピーの一つ、解決志向アプローチでは、うまくいっているときはそのまま継続し、うまくいかない時には Do Different ということを強調する。別のようにやってみるということである。例外を重視し、うまくいった時の体験などを聞いていく。

ナラティブ・セラピーでは、参加者の発話を大切にし、これまで気づかなかったことが気づかされることで変化が生まれるといってもいい。本論文では、さまざまな動画をナラティブとして取り扱ったので、このセラピーについて詳しく見ていきたい。マリネンら (2015) によれば、トム・アンデルセンは、ナラティブ・セラピーを関係のプロセスだとし、相互活性プロセスだとした。セラピストは、関係のマインドフルネスを行っているとした。ハーレーン・アンダーソンは、ナラティブ・セラピーでは、対話、生成プロセスを重視するとした。それらの交差で結合が生まれるとし、コラボティブアプローチだとした。そして、未知であることに出会い、驚き、新しさの体験をすることが重要だと論じた。クーパーによると、マイケルホワイトはファミリーセラピーからナラティブ・セラピーを作った。そこでは、冒険心が大事だとした。ここでは、オルタナティブストーリーに置き換えることを重視する。

ナラティブ・セラピーの中の一つであるリフレクティングプロセスでは、専門家がある問題事例について討論しているのを、当事者が聴くというプロセスだが、専門家が語る言葉のうち、効いてくるものもあれば、効いてこないものもあるだろう。

リフレクティングプロセスは、面接チームとリフレクティングチームからなる。リフレクティングチームは専門家や他の家族で構成し、ワンウェイミラーで仕切られた別の部屋か大部屋の場合は見える場所にいる。面接チームの方で何を話しているかを聞き、観察するが、やり取りはしない。リフレクション段階となった時に、このチームが、それまで観察していた面接についてチーム内で話し始める（そして当事者はそれを聞いているが、口出しはしない）。チームに3人いれば、それぞれの視点で話す。チーム内では質問が奨励されている（三澤文紀 2013）。リフレクティングチームを発想した経緯を、アンデルセンが述べている（Malinen, Cooper, Thomas 2012）。彼はそれまで家族療法でミラノ派の手法を用いていたが、家族に何かを伝える時に、「結論だけでなく、そこにたどり着いた経緯を見せるのが役に立つのでは」と思い始めた経緯を述べている。そこで、1985年3月、家族に対して、「僕らの話を少し聞いてみるというのはいかがですか」と提案した。これらは、ネット上でやることが可能だ。例えば、家族のカウンセリングを行うときにリフレクティングチームを2名参加させるとして、カウンセリング中はその2名の画面を暗くしておいてもらい、リフレクティングの時間にカウンセラーとリフレクター3人で話しているシーンを見せるというやり方がある。リフレクティングプロセスは、セカンドオピニオン、サードオピニオンがその場で交錯し、総合されるプロセスに近い。

さて、姿勢改善のプロセスと大いに類似するのがこのナラティブセラピーだった。ナラティブセラピーのリフレクティングチームならどんな対応になっただろうか。例えば、筆者がなかなか改善がない停滞期に、整体師のところでナラティブセラピーを求めたと仮定する。施術をリモートで見ていた2名または3名の専門家が話し合うのを筆者は黙って聞くこととなる。専門家の中のある人は、まずはクライアント（つまり筆者）のこれまでの固い床に寝転ぶこと、継続して取り組むことなどを高く評価するかもしれない。あるいは、腕の上がりが悪いのではないかと指摘する人、背中の隙間を押しつぶすだけでなく、尾骨を丸くするストレッチを教えることを助言したりするかもしれない。歩き方を見てみたいと述べる人もいるかもしれない。これらの討論を、あとから再び筆者と二人だけになった整体師は筆者に伝えなくてもいい。筆者自身が、その会話から自分に合ったものだけを取り入れることとなる。

なお、こうした機会がなくとも、コミュニティアプローチだけで、リフレクティブチームは存在すると筆者は考えている。今回紹介した動画は、オープンソースの中に存在し、そこから自分に合ったものだけを取り入れている。ナラティブセラピーの、それもリフレクティブアプローチにおいては、それらの重要な部分を組み合わせて、自分が変化していくことになる。ネット上の全体がリフレクティブチームであると考えることができるが、もちろん、それを促すために、専門家の関与や、本研究のような一種の道しるべは必要だろう。

最後に、動作法について。まずは自分のからだの緊張や姿勢のゆがみを把握すること、そして、それを動かしてみても自己コントロールを図ろうとする考え方である。筆者は日本心理臨床学会のリモート自主シンポジウムで動作法を数回体験したが、鶴光代氏の貴重な解説を聞くことができた（鶴光代 2022a, 2022b）。自分で今まで行っていなかったような動作を行って、姿勢を変えることで、精神的にも変化が起こるという考え方である。姿勢を改善し、緊張やゆがみを緩和すること、体験過程を変化させることは、まさに筆者がやろうとしていることである。なお、これまで動作法は対面で行い、実際セラピストがからだに触れながら行っていたことを、リモートで口頭だけで行う試みが行われていた。ネットを使って行うという試みは、新しい方向性を示していると思われた。

5 節 考察

多くのプログラム体験者が姿勢改善を報告し、継続していくことを希望していたことからこの姿勢改善プログラムの有効性が確認できた。多くの学生、社会人は、少なくとも短期的にからだが楽になっており、一定の人たちは、それを自ら続けることを選択して、長期的に姿勢改善に取り組み始めていた。

いくつかの効果をもたらす人気の動画が存在した。それは、感想の上位に出てきたような動画である。これらを繰り返し見ながらからだを動かすことで、姿勢改善が期待できるようなナラティブであった。そのほか、驚くべき動画がいくつも見られた。舌の位置についての動画 P-1、P-2 は、極めて強烈なインパクトがあった。これらは、ほとんど知られていないことであった。のちに述べるように、専門領域を超えた学際的情報共有が大事であることを改めて認識させてくれた。足裏の接地場所についての動画 N-2 も、隠

れ扁平足が増えている現在、「足の外側で接地するべき」とのことに気が付かなかった人にとっては基本的ナラティヴとなり、即効性のある姿勢改善を促すだろう。早いうちからこういう情報は共有したほうがいい。これまで体育学の領域で統計的研究はあるようだが、正面から主張したナラティヴは初めて見た。

多くの動画、ナラティヴに共通することがあった。例えば、お尻をしめるなどという手順が様々な動画で出てくる。タイトルが、〇脚改善であろうと骨盤前傾改善であろうと、出てくるものが似ていた。

もっとも共通するのは、様々な筋肉の部位、固くなっている筋肉を伸ばして、柔らかくするという試みであろう。見る側は、自分の問題に合わせてどの部位を伸ばすかを選択することになるが、これは自分のからだをどう認識し、どこが問題だと思っているかによって、時間的に移ってくると思われる。そして、様々な改善につながっていくのだが、しかし、そこにたどり着くためには、複数の動画を見る必要がある場合が多いと思われ、速効とはいかない。

例えば、**動画 G - 1**、**動画 N - 4**で紹介したような認知行動療法で、「腰を後ろから手で押さえ」ながら階段を上下する動画がある。しかし後ろから「手で押さえる」ことの意味がその場でわからないかもしれない。しかし、これは複数の動画を見れば似たような言説、指摘があり、筆者の場合は、「恥骨を前に突き出す」ことを覚えて以降、認識が激変した。「腰を突きだしてそらす」ということの意味が分かるようになった。

お尻を締めるということが盛んに共通して出てきたように、腰を前に押し出して、お腹の体積を大きくすることは、モデリングとして機能した。複数の専門家が同じようなことを言うことで、その機能が強まった。

姿勢改善で最も重要なのは、継続することであろう。岩橋知子(2023)も、重要なのは学生のセルフケアのスキルアップを継続させることと論じている。また、片平誠人(2013)は、ストレッチの頻度が柔軟性にとって重要だと体育学の視点からも論じている。自分の現状に気づくことがまず必要だが、その後の継続が極めて重要である。「からだを健康的に改善するには、努力と時間がかかる」ことは、伝えておく必要がある。初めに基本的ナラティヴとして、「からだを普段から動かしていることが大事だ」ということを伝えることが大切であることはすでに述べた。こうした基本的ナラティヴを大切にしたいものである。「簡単にできる」などということは言うべきではないだろう。認知行動療法やブリーフセラピーが登場したとき、「短時間でできる」と言いすぎたかもしれない。精神分析における「徹底操作」と同じような長い努力が、すべてのプロセスで必要である。徹底操作とは、精神分析の中で反復に気づき、「投影」的なものをやっていた場合はそれに気づいて「投影」を引き上げようとし、親に対する関係をその他の人にも繰り返すような「転移」という現象に気づいたら、今またここで起こってしまったと何度も気づき、それが起こらないようになるまで洞察を繰り返すということだ。これはかなり時間がかかるものであり、数年から十数年かかることもある。姿勢改善や健康回復においても継続が重要であるということを基本的ナラティヴとして主張しておきたい。

本論文では、筆者自身のエスノグラフィーを多く述べてきたが、筆者が長年抱えていたからだのゆがみの問題が、これだけすなりと解決するとは、思いもしないことであった。しかし、そこに至るまでは、多くの体験が積み重なることが必要だった。そして、様々な専門家の動画を見ることは、極めて有効であった。

筆者の場合、改善すべきところは時間とともに様々なところに現れ、時間的に中心となる活動は移っていったが、結局はこれまでできなかった動きが様々な場所で可能となった。難しいヨガの動きなども可能になったのに驚かされる。例えば、筆者が前論文で紹介した**動画 C - 8**の腕を組む動作などもできるようになった。あることが可能になれば、他のことも可能になっているという例である。

動画 C - 8【ブローケンウィングのポーズ】肺と大腸 ポーズ編②【うさぎのポーズ】

<https://youtu.be/vopUcd2MvO0>

しかし、一度大事だと思ったからと言って、それを忘れて放置することは頻繁に起こりうる。筆者は、実際**動画 D - 20**を見た後、恥骨を上にも上げるという部分を失念していたが、これに気づいた後、その動作を頻繁に行うと確かに尾骨は痛くなくなっていく。そして、お腹の体積が増えることを実感した。これは、西洋では「姿勢が良いとは体積が最大になること」とであるとした最初に紹介したナラティヴの通りであった。肋骨を後ろ、横に開いていく呼吸を行う「ピラティス」の呼吸法でも胸からお腹の「体積」は最大になる体験をしていたが、恥骨を前に突き出すことを知ったのち、やはりお腹の体積が最大化する体験をしたのである。そして、これらを繰り返していくと尾骨近辺に筋肉がついてくるのが分かった。こちよい筋肉痛

が始まった。背中の下の空洞を押しつぶすといいというナラティヴは速効では効かなかったが、恥骨を前に出すといいというナラティヴが加わると、速効で骨盤前傾が改善した。そして、すでに述べたとおり、**動画 D-20**の8番のひざ立ちからの大腿直筋のストレッチを重視することで、大いに変化が起こった。いくつかのナラティヴが組み合わさった時に本当の改善が生まれる可能性がある。改善機序においては、組み合わせ、複合がきわめて重要である。これが本論文では最も大きな改善機序の発見と言える。

ここで、再び基本的ナラティヴについて考えたい。この夏、ニュースでサンダルバイバイの歌が紹介された。

【海・川・夏休み】🌺サンダルバイバイのうた🌺【アウトドア】安全に水遊び

<https://www.youtube.com/watch?v=aHJ2q9SDxq8>

これは強い言葉であり基本的ナラティヴと言えよう。命を守るためのものだ。津波でんでんこと似た意味で、重要だ。筆者は基本的に重要なこととして、測定的なものが存在すると気づいた。筆者の場合「固い床の上におむけに寝て、どこか痛いところがないかをチェックすること」がこれに相当し、様々な活動を継続する中で、からだに変化が起きているかを確認できたし、元のよくない状態に戻っているなら、そのことなども知らせる意味があった。測定的な装置と言ってもいい。これからの床からの「反応」から筆者が読み取ったメッセージは「測定的ナラティヴ」ということができるかもしれない。筋肉には形状記憶があるので、再び委縮して、骨の向きや角度を変えてしまうことがある。これらの仕組みを知り、改善のための活動を継続する意欲を高める意味で、「測定的なチェック」が必要だった。測定的ナラティヴは、「今こういう状態ですよ」という言説である。「固い床でおむけに寝ることが姿勢改善のためにもチェックのためにも重要である」という基本的ナラティヴが極めて重要である。これも早いうちから子どもたち、若者たちに共有するのがよいと考える。固い床によるチェックの重要性などをフィードバックすることが大切である。そして、お互いの体験をフィードバックしあい、共有することは改善のために極めて意味がある。

フィクションの世界ではあるが、2023年の夏に放映されていた『最高の教師』で、2度目の人生を歩んでいる九条先生が第2回で家の事情を抱えて退学しようとしていた生徒に語った。「お金ごときで大切なものを失うべきではない。私はもっと若いころに知りたかった」「助けを求めている」「言いたいことは全部言えましたか。これが最後の機会かもしれませんよ」。この回は虐待に正面から取り組んだ回だった。

「お金ごときで大切なものを失うべきではない」「助けを求めている」などは、早くから知っておくべき、早くから子どもたちに知らせておくべき言葉である。これに相当するのは、例えば、最初に述べたように「からだは日常的によく動かしておくことが大事だ」ということだ。固定化して委縮したときのゆがみは、現代日本人にあまり意識されていない。それゆえに、多くの人が骨盤前傾、扁平足予備軍などになっていると考えられる。

一度歪みが出た人が回復するには、かなりの努力が必要だが、「治らない」という言説は当たらないと考える。実際運動、活動、整体など、他人の助けを得つつも自分自身で活動することによって改善する実例が存在する。これらのうまくいった例を領域の垣根を超えて共有することが重要である。これは学際的、インターディシプリナリーな共有である。実際、健康面で述べたように、鼻呼吸のためには舌の位置が重要といった基本的ナラティヴは、口腔外科の専門家以外には知られていなかった。これらは共有されれば、短期間において即効性が出るものである。共有することだけで、多くの人が救われるといえる。

なお、基本的に重要なことは、早いうちから知らされるべきだと繰り返し述べてきたが、口ににくいことがなかなか言語化されないようだ。例えば、様々な動画に出てくる「お尻を締める」「お尻に力を入れる」というのが、公教育やメディアであまり出てこないように感じられる。「丹田に力を入れる」という言い方になる。また「恥骨を前に突き出す」「胃を前に突き出す」などの活動もあまり知られていない。恥骨を前に出すという運動では、人間の性的営みの動きと似た形となることも何らかの影響があるかもしれない。しかし、これが人間の自然な営みであることは間違いない。

さて、ここで改めて触れておきたいのは、整形外科医から「どこも悪くない」と言われたこと、久々に行ったマッサージで「骨盤前傾は治らない」と言われたことだ。治らないというのは、まだ決まったことではないだろう。上記の**動画 N-6**にある「日本では側弯は手術でしか治らないといわれる」といっているナラティヴとも重なる。運動、活動だけで、しかもネットの動画を見て自分でやるだけで治るとしたら、これに対する大きなカウンターナラティヴとなるだろう。そもそもこれだけ大勢の人が骨盤前傾になるには、生活的、文化的な要因がないわけがない。様々な違う視点のナラティヴが総合的に共有されることが重要だ

といえる。まだ見ぬ強いナラティヴは、複数のナラティヴを組み合わせる中で、弁証法的に生成するのではないか。小学校1年生で座席にじっとしてられない人が多い場合は、むしろ、呼吸法とお尻を締めるという運動を勧めたほうがいい可能性が出てくる。

健康改善についてのナラティヴについて、なぜこれまで語られなかったか、知らなかったのかという問題がある。白米を玄米に変えたとたんに、お腹の調子がよくなったという体験を持つ筆者自身、このことを40年前に聞いていたらもっと違っていただろうと感じた。大きな文化的変化はこの1世紀続いているかもしれない。それは、玄米を白米にし、黒糖を白糖にしていこうという、見た目の良さ、即興性の甘さ、うまさを追求した文化変化だったのかもしれない。語られないナラティヴが重要である。明確にする「矛盾明確化ナラティヴ」のようなものが、必ずしも明らかになっていない。

中村俊哉（2022）では、畳文化からイス文化への変化が姿勢変化に関係すると推測した。正座、胡坐の時の腰の使い方と、椅子に腰かける時の腰の筋肉では、後者の方が必要な筋肉が大きい可能性がある。

以上、姿勢の改善、健康の改善のための回復機序について述べた。

引用文献

- Arikawa, Tomoko (1993) Grappling with a new culture: Dynamic courses of action and cognition of Indonesian University students in Japan. University of Illinois an Urbana-Champaign.
- 有川友子（2016）日本留学のエスノグラフィー インドネシア人留学生の20年 大阪大学出版会
- Heley, Jay (1985) Conversation with Milton H. Erickson, M.D. Vol3 Changing Children and Families. ヘイリー（2001）森俊夫訳 ミルトン・エリクソン子どもと家族を語る 金剛出版
- 岩橋知子（2023）大学生を対象としたストレスマネジメント教育の実践 ―呼吸法―福岡教育大学紀要、第72号、第6分冊、33-39
- 松尾哲矢、羽鳥操（2012）身体感覚をひらくー野口体操に学ぶ（岩波ジュニア新書）（Kindle の位置 No.112）. 株式会社 岩波書店
- 三澤文紀（2013）ナラティヴ・セラピーとは 岡昌之、生田倫子、妙木浩之編 心理療法の交差点 4章 新曜社
- Malinen, Cooper, Thomas (2012) Masters of Narrative and Collaborative Therapies. The voice of Andersen, Anderson, and White. マリネン、クーパー、トーマス 会話・協働・ナラティヴ アンデルセン・アンダーソン・ホワイトのワークショップ 古森、奥野、矢原訳 2015 金剛出版
- Murphy, Robert F (1987) The Body Silent Henry Holt & Co. ロバート・F・マーフィー（1992）辻信一訳 ボディーサイレント 病と傷害の人類学 新宿書房
- 中村俊哉（2022）姿勢の多文化統合と新しい姿勢改善プログラムの作成 福岡教育大学紀要 71号 第4分冊、207-225
- https://fukuoka-edu.repo.nii.ac.jp/?action=pages_view_main&active_action=repository_view_main_item_detail&item_id=2487&item_no=1&page_id=13&block_id=21
- 中村俊哉（2024b）臨床心理学から見た国際関係と国際紛争のナラティヴの多様な表れと問題解決の機序についての研究 福岡教育大学紀要、第73号、第4分冊 印刷中
- 日本整形外科学会（2003）腰痛に関する全国調査 lumbago_report_030731.pdf (joa.or.jp)
- https://www.joa.or.jp/media/comment/pdf/lumbago_report_030731.pdf
- 鈴木浩之（2015）恋する文化人類学者 世界思想社
- 鶴光代（2022a）藤吉晴美、大多和二郎、小山真弓、牛山卓也、緒方二郎、鶴光代、川瀬里加子 日本心理臨床学会自主シンポジウム オンライン動作法の臨床実践 9月4日
- 鶴光代（2022b）武内智弥、横山舜、鶴光代、藤吉晴美、吉永弥生、後藤進吾（2022）心理臨床学会自主シンポジウム オンライン動作法のオリジナル技法で得られる心理臨床的体験 9月11日

