



故・斎藤稔正先生のこと

J R 茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。

催眠医学心理学会の今年の会報（『催眠学研究 Vol.62』）を開いて、「えっ」と声が出ました。

佐々木雄二先生が去年の2月22日に亡くなったことは以前の記事でも書きました。

佐々木先生の追悼のページが今年の会報にあることは想像に難くありませんでした。

しかし、そのページの前に、斎藤稔正先生（立命館大学名誉教授）の追悼のページがあったのです。

愛弟子の福原浩之先生・加納友子先生が斎藤先生の追悼文を執筆されていました。

斎藤先生は佐々木先生の後を追うように3月11日に亡くなっていらっしゃいました。

「一月も開けずに一緒に逝ってしまうなんて、そんなに仲良くしないでくださいよ」と心の中でつぶやきました。

私は佐々木先生が大学のゼミの指導教官でしたが、卒論には斎藤先生の心理テストを使わせていただきました。

お二人がいらっしゃらなければ、私は4年間で卒業できませんでした。

お二人とも私の恩師です。

斎藤先生の業績は福原先生・加納先生が紹介されていますので、個人的な思い出を書いてみます。

お酒と冗談がお好きな先生でした。

卒論を書く前に初めてお目にかかったのも居酒屋でした。

「外国語を学ぶコツは何だと思う？」

「えー、外国語はとても苦手です。ぜひ教えてください」

「外国人のガールフレンドをつくることだよ。そうすれば、必死にしゃべろうとするから、覚えるだろ」

「なるほどー・・・でも外国人のガールフレンドできるかなあ」

「なーに、当たってukだけろだよ」

斎藤先生は相当おモテになったようで、留学中に何か国語かをマスターされたとか、されなかったとか・・・。

マスターされた外国語の中には、とてもマイナーな外国語もあったそうです。

ある学会である年、そのマイナーな外国語を話す研究者を招待することになりました。

ところが、その外国語を通訳できる人がどうしても見つかりませんでした。

しかし、斎藤先生がその外国語を話せることを学会関係者がどこかで聞きつけて、通訳を依頼してきたそうです。

「で、引き受けはったんですか？」

「うん、やったよ」

「すごいですねえ、通訳までされるなんて。わからない言葉とか出てきたらどうするんですか？」

「そのへんはだいたいこんなことやろうという意識をしておけばいいんだよ」

「大丈夫だったんですか？」

「なーに、訳が正しいかどうかなんて、わかるやつはその会場には一人もいないんだから、心配ないさ」

大らかな先生でした。

ほんとうはちゃんと通訳されていて、冗談でそのようにおっしゃっていたのでしょう。

大学卒業後、たまたま京都に就職したおかげで、斎藤先生のASC研究会に入れてもらえました。

とても人懐こい先生で「一度この研究会に足を踏み入れたら長い付き合いになるからね」と笑っていらっしゃいました。

立命館大学の衣笠校舎に、多いときは月 1 回くらいで通っていました。

先生のゼミの院生・学部生の他に、各界で活躍されている方々にお目にかかることができました。

前号、前々号で紹介した山下宰先生、僧侶の谷尚道先生、病院で心理カウンセラーをされている長谷川浩先生といった先生方が当時の常連でした。

斎藤先生は研究会の後などで、肩こりにはこれが効くんだよと「ゴキブリ体操」を披露して下さいました。

殺虫剤をかけられたゴキブリがひっくり返って脚をジタバタさせるように、仰向けに寝て手足をブルブル震わせるという体操です。

先生は毎日ゴキブリ体操をされていて、これで肩こりが解消したそうです。

先生は大真面目なのかもしれませんが、実演してみんなを笑わせていらっしゃいました。

最後にお目にかかったのは催眠医学心理学会の懇親会でした。

学会の懇親会といっても、堅苦しいものではなく、お座敷の呑み会でした。

その時、学会で特別講演をされたミルトン・エリクソン財団のジェフリー・ザイク博士が Frozen shoulder（五十肩）だとおっしゃいました。

私は座布団を枕代わりにして、博士に Judo-therapy（柔道整復術）を体験していただきました。

斎藤先生も Cockroach exercises（ゴキブリ体操）を英語で紹介されていたのではなかったでしょうか。

「もう年賀状終いするから」という連絡が最後でしたが、そんな急に亡くなるとは思いませんでした。

斎藤先生が亡くなったこと、そしてそれを知らなかったことはとても残念でした。

でも、去年の春、私は家族のことで精神的にきつい時期でしたし、佐々木先生の訃報に接して落ち込んでいました。ですから、知らなかったのは何かの思し召しなのかもしれません。

その頃から一年以上経って、我が家も少しずつ落ち着きを取り戻し、家族旅行の帰りの機内でこれを書いています。墓参の機会があれば、お参りに行きたいです。斎藤稔正先生のご冥福を、心よりお祈り申し上げます。

斎藤先生のことを、他の号でも書いていたので、リンクを貼っておきます。

対人援助学マガジン30号 接骨院に心理学を入れてみた2 P287 下から10行目～
<https://www.humanservices.jp/wp/wp-content/uploads/magazine/vol30/50.pdf>

対人援助学マガジン54号 接骨院に心理学を入れてみた25 P188 下から8行目～
<https://www.humanservices.jp/wp/wp-content/uploads/magazine/vol54/29.pdf>

親や恩師の先生方には、できるだけ長生きしてほしいと思います。

未永く幸せな人生を送っていただきたいですし、何かのご恩返しをしたいという気持ちもあります。

でも「自分を守ってくれた人が生きているというだけで安心」という自己中な気持ちも混じっています。

最近、お世話になった方たちが次々と亡くなっていき、後ろ盾がなくなったような気がします。

背中がスースーする感じがします。

なんとなく不安なのです。

自分がそう感じるから、家族のために長生きしたいなと思うようになりました。（できるだけピンピンコロリですが・・・）

患者さんにも言われることがあります。

「元気でいてください」

「先生いないと困る」

「ずっと（接骨院）やっててくださいね」

「（接骨院が）あるだけで安心」

茨木にはたくさん整形外科や接骨院・整骨院があります。半分以上「社交辞令で」そうおっしゃっていると思っていました。

いまは半分以上「本気で」そうおっしゃってくださっているのだと感じます。

お世話になった方々は、もうほとんど亡くなっていて、ご恩返しもできません。

その分、今生きている誰かの役に立ったり、将来、誰かの役に立つものを残したりしたいです。

パラドキシカルストレッチングと パラドキシカルコントラクティング

「パラドキシカルストレッチング」と「パラドキシカルコントラクティング」という仮説も、誰かの役に立てれば幸いです。

本誌56号の「接骨院に心理学を入れてみた 27」で次のように書きました。

一見縮めているのかと思える方に伸ばすことで、縮みすぎている筋肉を伸ばすことができる場合があります。

このようなストレッチングを私は「パラドキシカルストレッチング」（逆説的伸長）と呼んでいます。

いっぽう、一見伸ばしているのかと思える方に縮めることで、伸びすぎている筋肉を縮めることができる場合があります。

このようなコントラクティングを私は「パラドキシカルコントラクティング」（逆説的短縮）と呼んでいます。

なぜこのようなことが起きるのかについては、何種類かの説明ができます。

例えば、三平方の定理にはいくつもの証明の仕方があるのと同じです。

ただ、これらはまだ私の仮説なので、証明とまでは言えませんが・・・

今回は、それらの内の一つを説明してみます。

一つの筋肉は、たいがい二つ以上の骨と骨をつなげています。

（皮膚、筋膜、腱膜、腱鞘、関節包などにつながっている筋肉もありますが、ここでは説明を簡単にするため骨と骨をつなぐ筋肉に話を絞ります）

骨盤に近い側の骨に筋肉がくっついている部分を起始と呼びます。

骨盤から遠い側の骨に筋肉がくっついている部分を停止と呼びます。

その筋肉が収縮すると、起始側の骨と停止側の骨の両方に力が加わります。

通常は起始側・停止側の両方の骨が互いに近づきます。

もし片方が固定されていれば、もう片方の骨が近づきます。筋肉の長さが短くなるので、このような収縮を「短縮性収縮」と呼びます。

両方の骨が固定されているとか、同じ姿勢・肢位を保っている場合、骨は動きません。

筋肉の長さも一定ですから、このような収縮を「等尺性収縮」と呼びます。

筋肉の長さを変えずに力を入れて筋肉を収縮させるアイソメトリック・トレーニングやプランクがこれにあたります。

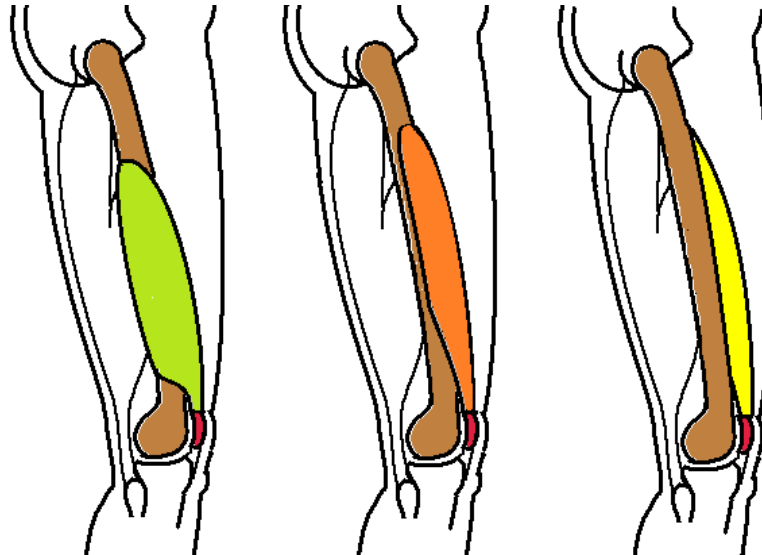
いっぽう、筋肉を収縮させているのに、長さが伸びてゆくという奇妙な収縮の仕方もあります。

「エキセントリック収縮」という別名があるこのような収縮を「伸張性収縮」と呼びます。

例えば、太ももの前面に大腿四頭筋という筋肉があります。

この筋肉は4つの筋肉が合わさった筋肉です。

そのうちの3つ（外側広筋・中間広筋・内側広筋）は大腿骨（太ももの骨）と膝蓋骨（お皿の骨）につながっていて、これらを収縮させれば膝を伸ばすことができます。



外側広筋（緑） 中間広筋（オレンジ） 内側広筋（黄）
大腿骨（茶色）と膝蓋骨（赤）をつないでいる

スクワットをする際、これらの筋肉は、しゃがむときは膝が曲がるので伸張性収縮をし、立ち上がる時は膝が伸びるので短縮性収縮をします。

空気椅子と呼ばれる膝を曲げた状態を保つ運動をするときは、等尺性収縮となります。

さて、この3種類の収縮で筋肉や関節を損傷しやすいのはどれでしょうか？

予想がつかしましたか？

実は、3種類の中で一番安全だと言われているのが「等尺性収縮」です。

体を動かさない状態で力を強い目に何秒間か入れると、効率的に筋力をアップできることがわかっています。

筋肉や関節に負担が少ないので、ケガをしたときのリハビリなどに向いています。

短縮性収縮は縮みすぎが起きやすく、伸張性収縮は伸びすぎが起きやすくなりますが、反対のケースもあります。

ただ、筋肉は伸びているときのほうが、筋力が低下します。ですから、伸張性収縮がもっとも筋肉に負荷がかかるので、もっとも筋肉や関節を損傷しやすいと考えられます。

さて、エキセントリック収縮よりも、もっと奇妙な収縮をご紹介します。

同一の筋肉が、短縮性収縮と伸張性収縮を同時におこなう収縮を、パラドキシカル収縮と呼びます。

皆さま、初耳ではないでしょうか。なにせ今初めて書きましたから。

例えば、先ほど紹介しました大腿四頭筋ですが、残りの1つの筋肉は、大腿直筋という名前で、骨盤（青）の股関節



大腿直筋（ピンク）

の少し上の部分と膝蓋骨（赤）をつないでいます。

先ほどの3つの筋肉は1つの関節を動かす単関節筋ですが、大腿直筋は股関節と膝を動かす二関節筋なのです。

大腿直筋が収縮すると、股関節が前に曲がり（太ももが前に上がり）、膝が伸びます。

つまり、足を高く前に上げるような動作を可能にする筋肉なのです。

これは短縮性収縮になります。

では、スクワットをおこなうときはどのようなになるでしょうか。

しゃがむとき：股関節を前に曲げる部分は短縮性収縮、膝を伸ばす部分は伸張性収縮（起始が近づき、停止が遠ざかるパラドキシカル収縮）

立ち上がる時：股関節を前に曲げる部分は伸張性収縮、膝を伸ばす部分は短縮性収縮（起始が遠ざかり、停止が近づくパラドキシカル収縮）

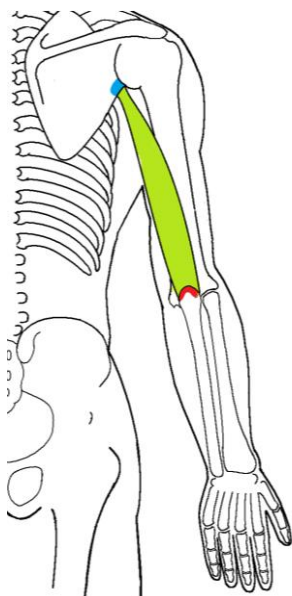
部分と書きましたが、はっきりとした境目はありません。起始の近くが停止に作用していることもあれば、停止の近くが起始に作用していることもあります。

走るときはどうなるでしょうか。

欽ちゃん走り、足が前に行くとき：短縮性収縮

膝を曲げて、太ももを前に上げるとき：起始が近づき、停止が遠ざかるパラドキシカル収縮

膝を伸ばして、太ももを後ろに伸ばすとき：起始が遠ざかり、停止が近づくパラドキシカル収縮



もうひとつ例をあげてみます。

上腕の後ろにある、上腕三頭筋の長頭（左の図で、グリーンの筋肉）は、肩甲骨の肩関節の下（青）と、肘の出っばっている部分（赤）とをつないでいます。

上腕を体側に近づけ、肘を伸ばすはたらきをする二関節筋です。

あん馬で、両腕を真下にまっすぐ伸ばして体を支えるとき：短縮性収縮

懸垂運動で、肘を曲げて顔を鉄棒の上に出すとき：起始が近づき、停止が遠ざかるパラドキシカル収縮

重量挙げでバーベルを真上に上げたとき：起始が遠ざかり、停止が近づくパラドキシカル収縮

パラドキシカル収縮は、探せばいろいろと出てきます。

生理的に正常な範囲を超えたパラドキシカル収縮で筋肉を傷めたときは、次のようなパラドキシカルストレッチングやパラドキシカルコントラクティングが有効になるでしょう。

起始が近づき、停止が遠ざかるパラドキシカル収縮の場合
→ 停止を近づけつつ、起始を遠ざけていくパラドキシカルストレッチング

または

→ 起始を遠ざけつつ、停止を近づけていくパラドキシカルコントラクティング

起始が遠ざかり、停止が近づくパラドキシカル収縮の場合
→ 起始を近づけつつ、停止を遠ざけていくパラドキシカルストレッチング

または

→ 停止を遠ざけつつ、起始を近づけていくパラドキシカルコントラクティング

同じ筋肉でも有効なストレッチングやコントラクティングが変わるのは、いかに収縮させたかで、筋肉の曲がり方やねじれ方が変化し、目には見えないひずみが筋膜や筋線維に残されるからではないでしょうか。

短縮性収縮、等尺性収縮、伸張性収縮、パラドキシカル収縮をしたときの筋肉の形は、それぞれ異なったものになります。

筋肉の形が違うということは、筋線維のねじれ方や曲がり方が違う、そして、筋膜の伸び方や縮み方が違うということの意味しています。

そして、それぞれの過度な収縮で生じた損傷は、元に戻り方もそれぞれで異なってくることになるのです。

次回はまた違う角度から、パラドキシカルストレッチングとパラドキシカルコントラクティングについて説明してみます。

ではまた