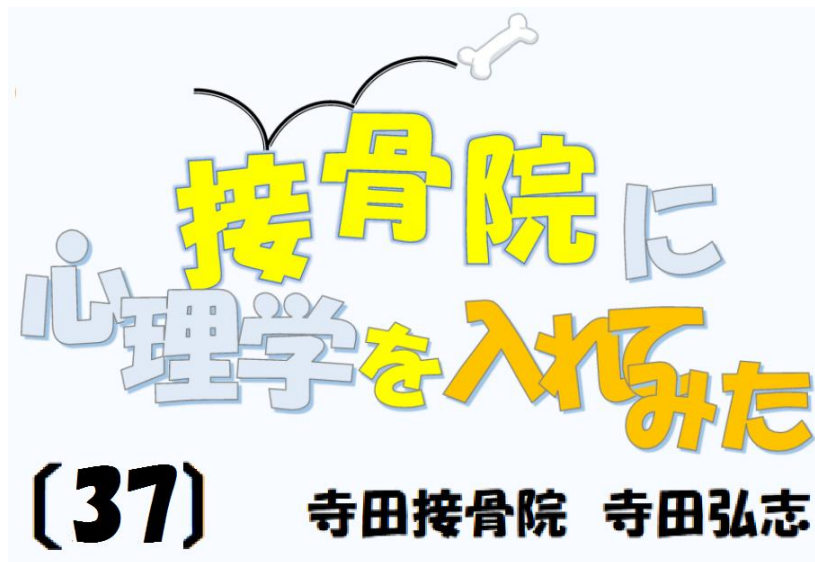




セラピーごっこの雰囲気

ＪＲ茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。

「セラピーごっこ」という名前を考えてくださった患者さんとの会話です。

「セラピーごっこやっていますか？」

「私はここに通っているので、最近はしていませんが、娘と孫はちょくちょくやりあっているようです。お陰様で、それで調子がいいみたいです」

「そういえば、最近お二人ともお越しにならないですね。セラピーごっこで落ち着いていらっしゃるのならうれしいです」

「先生の声色までまねて、『こっちがらくですか？　こっちがらくですか？』とささやくように聞きながらやってみますよ」

「え、私の声、ささやくみたいな感じですか？」

「ええ、物静かな話し方ですよ」

「患者さんにはそんな風に聞こえてるんですね。あんまり意識してなかったなあ。でも、けっこうそれって大事かもしれない」

心理療法をするとき、セラピストの声のトーンやリズム、ペースなどは大事な要素だと言われています。

体に施術するときも落ち着いた声で話すのがいいでしょう。

相手が元気そうならこちらもテンションを上げて、相手がしんどそうならトーンを下げます。

はじめは患者さんにオープンに患者さんのペースで語っていただきますが、セラピーに入ると「こっちがらくですか？　こっちがらくですか？」とクローズドクエッションが増えていきます。

時間が限られている場合、たくさん質問をしないといけないので、ペースが速くなります。

もちろん時間がたっぷりある場合は、ゆっくりのペースで構いません。

患者さんのほうも要領をわかって来られたら、テンポが速くなり、施術にリズムが出てきます。

患者さんと息が合うというのか、掛け合いのように施術がはかどることもあります。

初めは患者さんに合わせて、そこからだんだんこちらのペースについてきていただく感じです。

これは心理療法や催眠療法にも通じるものがあります。

痛みがとれて、体がらくになったことを確認してもらって終了となります。

体に施術するときには、会話だけでなく、体を動かしたり、さすったり、もんだり、押したりします。

どれくらいの強さで、体を動かしたり、さすったり、もんだり、押したりするのがいいのかは、私の施術を受けていただくと、いちばんよくわかると思います。

もし、施術を受けなくても、見ていただくだけでも、百聞は一見にしかず、見ると聞くとは大違いで、格段にイメージしやすくなると思います。

さて、当マガジン読者の皆さまにも、セラピーごっこを見たり、体験したりできる機会のお知らせです。

「第 18 回対人援助学会」に参加し、ワークショップで痛みやこりを改善できるセラピーごっこ講座を開催したいと思います。

開催できるかどうかは、理事会の決定によるため、当院のホームページまたは大会事務局のホームページでご確認ください。

日 程： 2026 年 11 月 21 日（土）～22 日（日） この内、22 日の 12:55～14:25 を予定しています。

会 場： 京都橘大学

以下は大会事務局にお送りしました企画概要です。

当院では、私から受けた施術をまねて、自分や家族に施術をしておられる患者さんが少なくありません。

ある患者さんが、それを「セラピーごっこ」と呼んでおられたので、私も「セラピーごっこ」と呼ばせていただいています。

「家で何かできることはありますか？」と質問されることが度々あります。そんなときは、セラピーごっこの仕方を惜しみなくお伝えしています。

セラピーごっこで、「調子がいい」とか、「接骨院に来ることが減った」とか、そんな報告を聞くこともあります。たまに「自分でやってもうまういかなかったので来ました」と何年ぶりかで患者さんが来られることもあります。接骨院に来る患者さんは、非常に重篤な症状の方から軽度な症状の方まで多種多様です。

多いのは、中等度の症状の患者さんで、軽度の方はあまり来られません。

自分で湿布をはったり、温めたり、運動したり、セルフケアをすれば治ってしまわれるからです。

「いつまでたっても治らない」「湿布を貼っても治らない」「痛み止めでは治らない」「自分でマッサージしても治らない」・・・当院の患者さんは、そういう中等度の症状の方がほとんどです。

たまには、骨折だとか、激しい炎症が起きているとか、内科的な原因があるとか、そういう重篤な患者さんも来られます。

そういう場合は、医療機関に紹介するか連携しながら対応していきます。

軽度の患者さんには、セラピーごっこはとても有効なセルフケアの一つになります。

中等度の患者さんには、通院しながら、さらに家で回復を早める補助手段となります。

重篤な症状の場合、回復期になれば、補助手段になる場合もあります。

セラピーごっこを実家の親にしてあげたといった話をうかがうこともあり、セラピーごっこは人から人へ拡張していく可能性をもっています。

セラピーごっこの知識を、対人援助学の一つとして多くの人に知っていただきたく、体験的ワークショップを企画しました。

2019年に立命館大学茨木キャンパスで対人援助学会があったときも、ワークショップをさせていただきました。ワークショップのタイトルは「体の対人援助の新展開---術者ファーストから患者ファーストへ、単独療法からハイブリッド療法へ」でした。

大会テーマに合わせて、こんなタイトルをつけてしまったので、説明が長くなり、ワークの時間が短くなってしまいました。

このときのワークは、デモンストレーションもなく、いきなり参加者にペアになっていただいて、肩こりのある人に施術をしていただくということをしました。

7組同時進行で、みなさんそれぞれ、7人7色の肩こりがあり、改善する方法も同じではないということが明らかになりました。

終了後のアンケートを見ると、効果は感じていただけたようなのですが、施術する人とされる人の交代があってもよかったかなと感じました。

今回は施術の体験に時間を割いて、時間が余ったときだけ自己紹介や開発経緯などもお話ししたいと思います。

前回はベッドを持っていかなかったので、座って施術ができる肩こりに症状を絞りましたが、今回はできればベッドを持って行って、範囲を絞らずにやってみます。

今回は、デモンストレーションをしながら、途中で参加者に交代して、施術を続けてもらうリレー形式にしようかと思います。

施術を受けた人が、次の人に施術をして、うまく行かないときは私が手助けをし、また参加者に続きをしていただく、そんなワークショップを考えています。

今年の対人援助学会に参加される方は、当ワークショップものぞいてみてください。

セラピーごっこの拡張

今回の大会テーマは「対人援助学を拡張する」

施術の仕方をあんまりまねされては、商売あがったりなのですが、商売を抜きにすれば、それは喜ぶべきことです。効果がなければ、まねされることもありません。

患者さんが接骨院に来なくても大丈夫にするのが、柔道整復師の使命です。

お陰様で10月に開院30周年を迎えます。

30年間、患者さんたちに鍛えられて、我ながら腕は上がったなと自負しています。

しかし、年々体は老化していき、年金をもらえる年にもなり、いつ閉院しようかなと考えています。

患者さんからは「やめんといて」とか「ずっと続けていてください」とか言われますが、いつかは引退する 때가来ます。

真の援助とは、魚を与えるのではなく、魚の釣り方を教えることだと言われます。

治すことも大事ですが、治し方を教えることも大事です。セラピーごっこは、専門知識がなくても、家庭でできる体の不調の改善方法です。

あと何年接骨院を続けられるかわかりませんが、いつ廃業しても大丈夫なように、セラピーごっこをいろんな人に伝えていきたいと考えています。

セラピーごっこは何歳ぐらいからできるかというと、たぶん3歳ぐらいからできます。

お医者さんごっこもそれぐらいからできるのではないのでしょうか。それと同じです。

私の三男が、3歳ぐらいのころのことです。

私が接骨院で患者さんに施術をしていると、三男がそばにやって来ました。

おもむろに患者さんの手を取って、「こっちがらくですか？　こっちがらくですか？」と見よう見まねでやりだしました。

お手伝いがしたかったのでしょう。

患者さんも私も笑って、しばらくやらせていました。

患者さんは「とても気持ちがよかったよ。ありがとう」とうれしそうに言ってくれました。

小さな子どもでも、だれかを気持ちよくしたい、喜ばせたいという気持ちがあるのだと思います。

もちろん3歳の子どもに、痛みが取れるかということ、それは無理でしょう。

それでも構わないのです。

小さな手でさすったり、たたいたりしてくれたら、治らなくても、すごく癒されるのです。

喜んだり、ほめたりすれば、子どもが大きくなったときに、上手にセラピーごっこをしてくれるかもしれません。

私の子どもたちは、だれも接骨院を継がず、それぞれに自分で選んだ仕事をしています。

たまに帰ってくるとセラピーごっこをお互いにもすることもあります。

プロに対してはやりにくいらしいですが、私は高いレベルのセラピーを求めているわけではありません。

下手でもいい。人にやってもらうのは気持ちいいものです。

「患者さんはいいなあ。患者さんになりたいよー」とつぶやいています。

痛みやこりがとれることも重要ですが、思いやりや優しい気持ち、お互いにほめることや感謝することも大事です。たとえ治せなくても、治そうとする思いに触れたり、手を当てたりするだけでも、人は癒されることがあります。

この春、孫たちがセラピーごっこをしてくれました。

（肩をさすってくれている孫が4歳、脚をもんでくれている孫が7歳）

「ここにねてくださーい」

「わかりましたー。なんかしてくれるの？」

「このへんがいたいですかー？」

「はい、せんせー、そこいたいでーす」

「こうすると、らくですかー？」

「はい、せんせー、めっちゃらくでーす」



孫たちに施術をしたことはないのですが、どこで覚えたのでしょうか？

孫たちは長男か長男の嫁にセラピーごっこをしてもらったことがあったのかもしれませんが。

子どもさんが当院に通院中で、「子どもが先生のまねをしてやってくれたのが気持ちよかったので」と、親御さんが来院されたこともあります。

子どもは先入観がなく、好奇心も強く、ごっこ遊びも好きなので、セラピーごっこにとっつきやすいかと思います。

いつかだれかが、セラピーごっこを広げて、そしてだれかがセラピーごっこをもっとブラッシュアップして、拡張してくれればうれしいです。

ではまた