

## 動作について

広辞苑で「動作」を調べると、「事を行おうとして身体を動かすこと。また、その動き。たちいふるまい。挙動。」などと書かれています。ただ単にからだが動くことを言っているのではなくて、「事を行おうとする」思いを持ってからだを動かすことが動作だということのようです。そして、それは誰が思い誰が動かすのかと言えば、広辞苑には書かれていませんが、やはり「自分自身が」だと思うのです。「自分自身の思い、自分自身が動かす」って当たり前のようですが、案外むずかしいものだと思うのです。毎日忙しかいと、一生懸命動いているけれど、気がついたら自分自身はそこにいなくて、動かされている感じがしてくるものです。動作療法では、あなたの「動作」を丁寧に整えていくことで、自分自身を取り戻すことができる方法です。