

コラム vol.1

動作療法と心身一元論

心身一元論とは、人のこころとからだはひとつのもので分けることはできないという考え方のことです。動作療法は、この心身一元論の考え方をもとに行うこころのケアの方法です。ですから、こころに何か不調がある時には動作にも何かしら不調が現れると考え、からだの不調を整えることでこころの不調を改善していきます。実際に、何か悩み事を抱えている方は肩や首周り、あるいは腰などに痛みやコリを感じていらっしゃる方が多くいらっしゃいますが、動作療法を行なって痛みやコリが軽減されるにつれて、こころも軽くなるということが起こります。

からの痛みやコリを感じた時、マッサージや整体など、その道のプロにケアをしてもらうという方法もあります。とてもからだ楽になるし、すがすがしい気分になります。ただ、その時は良いけれどしばらくするとまた元に戻ってしまう、ということが起こります。確かに、その時はコリが解消し楽になりますが、そもそものコリや痛みができてしまうような力の入れ方、からの使い方は変わっていないので、またしばらくすると、同じ状態に戻ってしまうわけです。

動作療法では、おひとりおひとりのからだや動作の特徴をアセスメントし、その方にあった一定の動作（動作課題と言います）を選んで、セラピストがお手伝いしながら繰り返し練習します。それによって、ご自分の動作の特徴に気づき、よりよい動作の仕方を身につけて、痛みやコリを作りにくい方法を身につけていくことを目指します。そして、何より大事なものは、からだを整っていくことで、こころも安定し楽に生きられるようになるということです。