

[原 著]

## 岩手県被災地において野口整体の講座がもたらしたもの —ケアの4つの相からみる—

平山 満紀<sup>1</sup>

### 要約

東日本大震災により壮絶な破壊と喪失の体験をし、その後長期にわたりコミュニティや産業の再生など多くの難題に取り組まなければならなくなった被災地の人たちには、身心の疲労の蓄積や不調の増大が起きた。薬や道具を使わずに、身体のこわばりをゆるめ、手あてを通じた交流をおこない自然治癒力を呼び覚ます野口整体の方法は、この身心の不調を解消しケアの関係を作るのに適すると考え、筆者は岩手県大船渡市の公民館にて「セルフケア講座」という名の、野口整体を伝える講座を行ってきた。本稿では、2013年12月から2016年2月までの2年余りの、39回にわたる講座について、筆者の記録や参加者へのアンケートに基づいて、講座内容や講座での出来事や参加者の身心の変化、参加者の反応や感想を示し、講座が以下の4つのケアの相についてどのような効果をもたらしたかを省察する。参加者が①筆者からケアされる②講座の場で交流をし相互ケアする③セルフケア法の知識や方法を習得して自分の体調を整える④他者をケアしケアの人間関係を作り出す、それぞれの効果を述べる。

キーワード：野口整体、岩手県被災地、ケアの4つの相

はじめに 東日本大震災被災地で野口整体の「セルフケア講座」を行うことと、その意味

東日本大震災の被災地、岩手県大船渡市にて、震災後2年半余り経った2013年12月25日のこと、筆者は中央公民館（カメラホール）の一室を借りて、大船渡での最初の「セルフケア講座」を催した。会場の窓からは遠くに雪化粧をした山々が見えるが、近くには殺風景な更地がどこまでも広がる。そこは巨大な喪失そのものに四六時中対面

を強いられる土地なのだった。この日の講座の宣伝は、公民館にポスターを貼っただけというきわめて不十分なものだった。しかしポスターを見て、2人の女性が参加して下さった。それぞれの方の体調をうかがい、筆者の手で身体に触れて硬いこわばりを見つけて、冷えの改善や、肩こりをゆるめるなど、お話ししながら調整をし、自分でもできるように調整法を伝えた。身体がゆるんで息が深くなり、血色がよくなって笑顔で2人は帰られた。

1 明治大学文学部心理社会学科現代社会学専攻 准教授

筆者は、この「セルフケア講座」がもし被災地の方々のニーズに本当に合うものなら、宣伝をしなくても口コミで人が集まるはずだと思ってこのように始めたのだが、嬉しいことに、参加者は次々に来られ、協力者の方達にも恵まれて、2014年度2015年度の2年間は、大船渡市公民館の連続講座の形でおこなうことができた。筆者は1泊2日の日程で通うごとに3回ずつの講座をおこなった。瓦礫が取り除かれた後の殺伐とした剥き出しの大地を、延々とBRTに揺られて大船渡には通ったが、そこで出会う参加者とは、たまに訪れる筆者とは違い、生命活動の破壊の痕を逃れようもなく日常風景にしなければならない方達だった。生命活動の否定に取り囲まれて、こわばり、硬直し、委縮し、鈍くなっているこの方々の身体その部分を見つけ出し、筆者は手で触れてゆるめた。またゆるめ方を伝えた。こわばり、硬直、委縮、鈍りがゆるむと、その部分や関連する部分の生命活動が再開し、身体はその場で楽になることが多い。自然治癒力や自己調整力が回復して、疲れがとれ、その変化によって自分の生命力を実感できる。そして、講座の集いの中で参加者同士手で身体をふれあうことや、また多くの身体と言葉のコミュニケーションが交わされることでも、生命活動が賦活していく様子が目の当たりにされた。生命への甚大な破壊から生き延びた方たちの、ショックと不安で委縮した生命の力がふたたび息づくきっかけを作りたいと筆者は願い、巨大な破壊に抗して微々たる活動を続けた。

岩手県立大学の調査チームが2011年、2013年、2015年のそれぞれ年末に実施した「復興に関する大船渡市民の意識調査」(代表：阿部晃士)によ

ると、同一回答者326名への3回の調査を比較しても、「生活上の不安」はほとんどの項目(「地域経済」「余震や二次災害」「放射能の風評」「地域の連帯感」「仕事」「住宅の確保」)では不安感(「かなり不安である」「やや不安である」の合計)が低下している中で、「健康・体調」の項目のみが不安感が、少しずつではあるが高くなり続けている<sup>2</sup>。本調査報告書でも、「健康・体調」面でのサポートが必要だと指摘している。「セルフケア講座」は、社会政策学的に言えば、まさにこのようなサポートにあたるだろう。

筆者はしかし、この「セルフケア講座」の実践を、社会政策学でいうサポートの次元のものとのみ捉えていたわけではない。被災地における野口全体の「セルフケア講座」とは、具体的な活動としては微々たるものだが、生命観、関係論、そして文明論的な次元での深い意味がありえると考えてきた。平山(2013)で述べているように、ただ手で触れることで癒すことは、外的自然への働きかけである道具の使用とは全く異なる方向で、人間の生命体としての力を高め、内なる自然を回復する行為である。人間関係においては、皆が等しく身一つになり、道具も薬も使わずに無一物で癒しあう共生関係を出現させる。それは人に、必ず爽快感や幸福感、ただ生きていることへの充足感をもたらす。人類史において道具の発達が人間の統御できない巨大技術の体系の開発に至り、それが原発事故という破局を迎えた後、道具を使わずにただ直接に手で触れるという、手のもうひとつの発達の方向は、文明論的な転換の可能性を示すものとも考えられる。これらの意味を遠くに見はるかしながら、それが理想論に終わらないだろう

2 岩手県立大学総合政策学部震災復興調査会社会調査チーム「復興に関する大船渡市民の意識調査第3回パネル調査報告書」および、同「第2次横断調査報告書」

かど時には葛藤しながら、「膝が痛い」「脚がつる」  
…というひとつひとつの問題に筆者は対処して  
いった。

また、「セルフケア講座」の実践は、「健康、体  
調」面でのサポートであっても、単に参加者がケ  
アされるだけとは意図していなかった。後述する  
ように、ケアの4つの相を参加者が経験できる講  
座を心がけ、筆者がいなくてもセルフケアができ、  
また参加者が地域の他者にケアする力を身に着け  
てもらおうと意図した。その意味で、「健康、体調」  
面のサポートであるとしても、最大限に総合的で  
展開力をもちうるものを目指した。

さらに、この「セルフケア講座」の実践は、野  
口整体というユニークな生命哲学であり健康法、  
治療法の身体技法の体系であるものを、一般の  
人々に伝えるための工夫の蓄積としての意味があ  
ると言える。野口整体は創始者にして天才的な指  
導者といえる野口晴哉（1911～1976）の没後、  
知る人は減り続けていた。2000年ころからは、野  
口晴哉や弟子たちの著作のちくま文庫からの刊行  
なども手伝い、野口整体への再評価が高まる。生  
命哲学の側面は、こうして文字媒体での伝達が盛  
んになったと言えるが、健康法、治療法の身体技  
法の側面は、身体に触れながらの直接的な伝達が  
不可欠であるのに、そのような伝達がなされる場  
所は日本の中でもきわめて少ないままであった。  
さらに、伝達方法にも巧拙があるだろうが、その  
工夫の蓄積もなかった。優れた生命哲学や健康法、  
治療法があったとしても、東日本大震災被災地  
のような疲弊した人達が多く住む地域で実際に活用  
されなければ、絵に描いた餅でしかない。この講  
座は、野口整体の何をどのように伝え、事前  
の知識も関心もない人が活用できるか、の試行錯  
誤の蓄積だという意味もある。

本稿の目的に触れよう。筆者がこのように岩手  
県大船渡市の公民館でおこなった「セルフケア講  
座」の、2013年12月から2016年3月までの2年余  
りの計39回について、筆者の記録や参加者へのア  
ンケートにもとづいて、まず概要を記録する。講  
座の形式、講座の内容、参加者の参加前の身心状  
態、その身心の変化、感想を示し、分析する。つ  
ぎに、どのような状態の人に、何をどのように伝  
えると、どのように受け取られ、どのような効果  
があったか、分析の結果を示したい。

筆者が密に関わる実践について筆者が書く記録  
とは、容易に主観的でひとりよがりのものに陥り  
やすいだろう。しかも「セルフケア講座」は研究  
目的の活動ではなかったので、疲弊していた参加  
者に負担をかけることになる調査は、質的にも量  
的にも行えなかった。その中で、最低限の負担で  
済む形で3種類のアンケート調査をおこなったの  
だが、それは、筆者の主観的記録を補う上で価値  
が大きいと考えられる。そこで、アンケートの結  
果は詳しく紹介し、やや分量が多いが自由回答も、  
抜粋の掲載ではなく基本的に全文掲載したい。

最後に、具体的に把えた効果を、ケアの4つの  
相に着目しながら、改めて反省的に把え、問題点  
や課題を示したい。

## 1. 岩手県大船渡市での野口整体の「セルフケア 講座」の概要

### (1) 野口整体とケアの4つの相

野口晴哉が創始した野口整体の全体像について  
は、ここでは描く余裕をもたない。野口晴哉の多  
くの著作や、優れた解説である永沢（2008）など  
に、その豊饒な生命宇宙観を尋ねてほしい。ここ  
で筆者が野口整体について述べられるのはわずかな  
ことだが、まず、野口晴哉の社会的活動の出発

点が、関東大震災の被災者のケアだったことは記しておきたい。震災当初は火傷や怪我を負った被災者、その後の復興期には胃腸病や伝染病などさまざまな病に悩む人達が、医療機関の壊滅した東京でなすすべをなくしていたが、当時12歳の少年だった野口が手を当てることでさまざまな不調が解消し、門前列をなしたという。生命活動の破壊の現場で手を当てることで生命力を蘇らせた野口の行為は、象徴的な意味をもち被災地での生命力の復活を力強く励ますと筆者は考え、講座の参加者にもたびたび語った。

震災直後から、東北には、専門家を含む多くの人達が、被災した方たちの身心のケアのためにボランティアで赴いてきた。心理カウンセラー、鍼灸師、マッサージ師、足湯隊、芸術療法などのセラピスト、傾聴ボランティア・・・。「セルフケア講座」の実践は、このひとつと見られがちで、また大枠で見ればそれは間違いではないが、ケアが誰から誰へとなされるか、またはケアの人間関係のあり方という点で、被災地での他のケア活動とは異なる要素をもち、それゆえの活動の難しさもかかえるが、それゆえの復興にとっての固有の展開力をもつものと、筆者は自覚してきた。

「セルフケア講座」は、参加者が次のようなケアを経験できるように進行を心がけた。

- ① 参加者が講座の場でケアを受ける（ケアされる）
- ② 参加者同士が講座の場で、互いのケアの練習を含めて交流をし、元気をとりもどす（交流＝相互ケアする）
- ③ 参加者が講座の後も日常的に自分の体調を整えられるよう、知識や方法の習得をする（セルフケアする）
- ④ 参加者が講座の後も日常的に周囲の人にもケ

アできるよう、知識や方法の習得をする（ケアをする）

被災地でのほとんどの他のケア活動では、ボランティアが被災した方にケアを提供することと、被災した方たちが交流して元気をとりもどすこと、上記でいうと①②が中心である。被災直後は①が最も必要なのは言うまでもなく、またコミュニティの再生のために外部者が支援する形で②をおこなうことも長期にわたって重要である。しかし、ケアを受けるだけの受け身の立場は時には人の力を削いでしまい、自分で自分をケアできること、自分が他者をケアできることは被災した方の大きな力となり自信となると考えられる。また地域に身心のケアができる人がいることは、復興をさまざまな機会に支えるだろうと期待できる。「セルフケア講座」はこのような発想から、参加者に受け身でない能動的な意識を喚起する「セルフケア」という言葉を名称に使い、「お家でもこれは一日一回するといいです」といったセルフケアの実践を勧め、あるいは「ご家族の方にもやってあげてください」というような呼びかけも心がけ、③④に力点をおいた。このような③④の要素があることが、この「セルフケア講座」の独自の特徴と言える。

そもそも野口整体は、野口晴哉氏の卓越した技術力に人々が頼る形の治療法として広まったが、途中で「治療」という概念を捨て、セルフケア、相互ケアの方法へと方向を転換した経緯がある。（野口（1977, 3-6頁など参照）①②③④のすべての要素をもつ野口整体は被災地での展開力をもつと考える。筆者のセルフケア講座では、参加者のニーズをとらえながら①②③④のバランスを調整した。ただ、後述するように、現実には③④を積極的に受け止めた参加者は少数派だったと言え

る。

## (2) 筆者の野口全体の実践歴

筆者の野口全体のセルフケア法の実践歴は、2013年段階で12年程度であった。野口整体には、非常に高度な身体の観察力と調整力を身につけた整体指導者たちがおり、プロとして指導料を受け取り身心の総合的な調整をおこなっている。筆者自身の野口全体の知識や身体の観察力、調整力はプロの水準とは比べ物にならない乏しいもので、中級初心者といった水準だが、野口晴哉氏の直弟子であった、五十嵐恭一氏という整体指導者の直接指導を受け、自分自身のケア、家族や友人、周囲の人たちのケアを実践してきた。実践を始めて5年目くらいから、初心者に基礎的な知識や技術を伝えることを、五十嵐氏のスーパーバイズを受けながら大学の公開講座や市民講座などの形でおこない、2013年段階で、講座の講師は50回以上経験していた。

大船渡のセルフケア講座も、五十嵐氏のスーパーバイズを随時受けて行った。そのごく一例を挙げると、ある回には「夜間こむら返りが起きる」と訴える方が複数いた。「神経痛が辛い」という人も複数いた。このような、老化現象としての筋肉や神経の萎縮に対し、後頭部の両耳の後ろのツボに指を当てる、という委縮傾向を止め弾力を取り戻す方法を、多く取り入れるとよいと五十嵐氏は助言したので、それ以降はこむら返りへの一般的な対処法である腰椎4番の弾力性を取り戻す方

法に加えて、後頭部のツボも伝えるようにした。五十嵐氏は筆者が被災地の支援に赴くことに協力を惜しまず、電話での急な相談にも乗ってくださり、簡単で効果の高いケア法を工夫して下さった。

## (3) 「セルフケア講座」開講までのいきさつ

2011年3月の震災直後から筆者は、深刻な破壊と喪失の体験と不便な避難所や仮設住宅の生活で傷つき疲弊した方達に野口全体のケアを提供する方途を探してきた。避難所に向いてケアを行う活動については、大船渡市議や大船渡保健所に申し入れたが、ボランティアらも殺倒する混乱状態でもあり、受け入れてもらえなかった<sup>3</sup>。代わりに2011年秋から、被災しやはり落ち着かない状態だった浦安の、明治大学震災復興支援センター浦安ボランティア活動拠点で、セルフケア講座を開催した。毎月1度のペースで約2年間行ない、いざ東北の被災地に赴きケアを必要とする方達に出会ったらケアが提供できるよう、ゼミの学生達にもここで実習させた。2011年冬には、浦安での講座内容を東北被災地に伝える手段として、明治大学の動画サイトItunes-Uにセルフケアの動画を掲載してもらうこともした<sup>4</sup>。一方筆者は2011年4月から2013年2月まで毎週1回産経新聞に『からだのこころ いのち』と題するコラムを連載し、しばしば復興やセルフケア法について執筆していた。

これらをいわば準備活動とし、冒頭に述べたように2013年12月初めて大船渡市中央公民館で2名の参加者とともに自主講座をおこなった<sup>5</sup>。2014年

3 河野智聖氏は震災後まもなくから、避難所を回って被災した方々に野口全体のケアをしている（河野（2012））。被災地にはボランティア達が大量し、被災者の身心の安定を保つためにボランティアが被災者に直接接することは制限されていたのだが、保健所などの公的機関を通さず制限をかいくぐって、河野氏のように被災者にケアを届ける方法もありえたと思う。

4 明治大学ユビキタス教育コンテンツ「震災復興チャリティー セルフケア（愉気法）講習会」<http://ex-server.muc.meiji.jp/Mediasite/Play/b238ad30aa604a08a748f62a67a4b31b1d>

5 この場所探しと予約、講座の告知の地方紙への掲載、さらにご自身のご家族を講座の最初の参加者にして下さった、佐藤寧市議と金野健（故人）さんは、また私をそのお二人につないで下さった明治大学の松橋公治先生は、深い藪を切り拓いて最初の一步を踏み出させてくれた恩人である。

3月にも、中央公民館で自主講座を開き、数人の参加者をえた。この時、公民館職員の佐々木祥子さんが、この講座に自ら参加して深い興味を抱いてくれたことが大きな転機となった。彼女は舞台芸術をふくめた幅広い身体文化にも、外部団体との連携をしながらの市の震災復興にも理解が深いうえに、野口全体の講座の意義をよく理解し、「セルフケア講座」の卓抜したコーディネーターとなってくれた。震災復興の数多の支援活動は、コーディネーターにより活動の成否が変わる。彼女は地域社会の注意深い観察から、被災により最も身心のケアを必要としている人たちにケアを届けるための講座の形について、企画段階で多くの示唆をくれた。開講後も参加者との連絡をはじめ、地域のリーダーへの参加呼びかけなど運営の工夫に尽力してくれた。公民館の連続講座「セルフケア講座～野口全体を学んで身心を整える」（明治大学、大船渡市教育委員会主催）の企画が立ち上げられた。明治大学震災復興支援センターが明治大学の共催事業とすることを認めて予算を充て、交通費を全額負担してくれた<sup>6</sup>。

講座は大船渡市に在住または勤務する人で、被災の有無は問わなかった。講座の参加費は無料。公民館への申し込み順先着20名としたが、2014年度は中央公民館の6回連続の講座には申込者が多く、2時間の講座を、同内容で2回続けておこなうことになった。大船渡市は広大な面積を擁し地域ごとの独立性が高い。被災した各地域の公民館支所でも1回完結の講座を計6回行った。2015年度は、2014年度からの継続者向けのステップアップ内容の講座を6回連続と、初めての参加者向け

の講座を3回連続で並行して開講した。それに加え、市中心地のカメラホールから遠隔の人々が比較的集まりやすい三陸公民館で、3回連続の初めての参加者向け講座を行った。

#### (4) 「セルフケア講座」の形式、制度上の位置付、参加者数の概要

2014年度 公民館事業、明治大学共催（地域再生支援文化活動事業、明治大学震災復興支援事業）カメラホールで6回の連続講座（同内容を1日2クラス）、公民館支所など6か所で1回完結の講座（計18クラス）

2015年度 公民館事業、明治大学共催（地域再生支援文化活動事業、明治大学震災復興支援事業）カメラホールで6回の連続講座（2014年度からの継続参加者向け）3回の連続講座（初めての参加者向け）を春と秋に2度。三陸公民館で3回の連続講座を春と秋に2度（計18クラス）

2016年度 働く婦人の家・勤労青少年ホーム事業、および、大船渡市役所職員組合女性部事業、明治大学共催（明治大学震災復興支援事業）

2016年4月以降、この講座は公民館講座ではない形で継続中だが、本稿の分析は2016年3月までの公民館講座を対象とする。

各回の日時、場所、テーマと概要、参加者数は表1に記録する。

全参加者の性別と年代別の内訳の記録はないが、2014年度6回連続講座2クラス42人の内訳は、性別では女性が35人、男性が7人、年代別では、10代0人、20代1人、30代3人、40代7人、50代6人、60代19人、70代6人、80代0人であり、他のクラスもおおむね同様の性別、年代別構成で女

6 大船渡市教育委員会、大船渡市公民館、明治大学震災復興支援センターの関係者の方々に、このセルフケア講座開催を支えて下さったことへの心よりの感謝をこの場で表したい。

性の高齢層の参加が多かった。

### (5) 講座のテーマと内容、進行方法

講座のテーマとごく大まかな内容は表1に記載した。テーマは、参加者募集の際のポスターやチラシにも掲載した。しかし、本来テーマや内容とは、さまざまな身心の不調をかかえて集ってくる参加者の状態に合わせて、その不調を解消する方法としてその場で生まれ出てくるはずのもので、あらかじめ定めるものではない。そこで、テーマ設定は「身心の疲労の解消法」など、大まかな設定のみにし、その内容はその場で組み立てられるようにした。内容は、野口整体には技術的に難しいケア法が非常に多い中で、簡単にできる身体技法を選んだうえ、多くの人に共通した不調の解消を優先させることに留意して組み立てた。

しかしその一方、主訴の内容は人により非常に多様でもあり、参加者のひとりが自分の問題を質問し、筆者がそれに対応すると、他の参加者たちもつぎつぎに多様な問題を質問するので、その多様性への対応は大変になった。たとえば「交通事故で右半身を打撲して以来、右頭痛や右肩の痛みが辛い」「鼻から顎と首にかけて枯れるような嫌な痛みがある」「津波のショックでひきこもる」「坐骨神経痛」「右脚が縮んで歩けない」「手の関節痛」等々が一度の講座で出されるという状態が毎回のこととなった。野口整体にはこれらのことには対処するケア法があるために、筆者はせっせと多様な問題に対応する。それをみた参加者は、さらにさまざまな問題を相談する、ということが続いた。こ

れが個別相談でない集団での講座の難しさだろう。

つぎに2時間の講座の進行方法を記そう。畳や絨毯敷の部屋で、参加者と筆者は円を描くか、または向き合う形で座わる。前回の講座以降、新たにでてきた質問などを出してもらいお答えする。それから一緒に「吐気法」という、みぞおちをゆるめつつ大きく息を吐く呼吸法を3回おこなうことを恒例とした(写真1)<sup>7</sup>。これは全身の緊張をゆるめるリラクゼーション効果がある。公民館職員の方がプリントしてくれた筆者作成の写真入りテキストを使いながら、筆者が解説をし、全員に実習してもらう。一人モデルの方に名乗り出いただき、皆のまえて見本を見せることもあり(写真2, 6, 7)、筆者が全員の身体に一人ひとり触れながら、いわゆるツボのような調整点を教えて回ることもある(写真3, 5)。参加者同士がペアになり、互いの身体に触れあう機会も、できるだけ多く設けた(写真4, 7)。



写真1 みぞおちをゆるめる呼吸法である「吐気法」

7 これら写真はすべて、公民館職員が記録として撮影したものである。参加者の方には特にお断りなしに撮影していたが、一切抵抗感は見られなかった。本論文への写真の掲載については、被写体の方の承諾は得ていないが、「セルフケア講座」の参加者の写真が『東海新報』『河北新報』の4つの記事に承諾なしで掲載された時にも、被写体の方から一切クレームはなかった。これらのことから、被写体の方々は、写真掲載を許容されると判断する。



写真2 モデルの方の足の指を筆者がひっぱろうとしている



写真3 筆者が一人（黄色の服の方）の右わき腹の硬直部分をつまんでいる



写真4 参加者が二人一組になり足の指をひっぱっている

用意をしたテキストでのトピック以外でも、参加者の気になる問題を随時出してもらえるようにした。この講座を実際に運営して次第に強く実感するようになったが、被災地の方たちの身体症状や身体上の悩みは、体質やそれぞれの個人史を反映して個人差が大きく、共通のトピックを超える問題が多かったからである。1時間半あまりをそのように過ごし、全体での講座は終了してその後は個人的な相談を受け

付けることとした。相談者は必ず数名は残った。講座の後に質問したいことができた参加者は、公民館事務を介してメールなどで筆者と連絡がとれるようにした。野口整体のケアは身体の硬直をゆるめることを重視するが、身体はゆるむと痛みや疲れなどが出る場合もあり、事後の相談体制も用意する必要があったのである。メールなどで筆者と相談のやりとりをした人は3名いた。

#### (6) 主なケア法とその実習状況

「吐気法」(写真1)は毎回冒頭でおこなうことを繰り返した。みぞおちに指を差し入れながら上体を倒しながら勢いよく息を吐きだす呼吸法を皆でそろって3回おこなう。うまく吐けるとみぞおちがゆるみ、それに連動して肩や背中などがひとりでにゆるみ、楽になる。肩などがゆるむとその後の呼吸はおのずと深くなり、場の雰囲気もリラックスした。

10人に1人くらい、みぞおちが硬すぎるなどで息を吐ききれない方がいた。繰り返し実習したため習得して、また「毎日たった3回おこなうだけで、一日中気分がいいですよ。寝る前にするとぐっすり眠れますよ。」などと筆者が勧めたため、日常のセルフケアに活かす人達が多かった。家族にも勧めて体調によい効果があったという報告も複数あった。

吐気法や筆者の話につづき、以下に挙げる下のセルフケア法を連続講座の場合は全6回の講座のうち2、3回実習した。

「右わき腹をつまむ」(写真3)これは肝臓の際にあたる部分で、肝臓が疲労していると硬直した筋ができそれをつまむと痛い。しかしつまむことで硬直がゆるんで、お腹がふわっと楽になる感覚があり疲労感とその場で軽くなる。肝臓は非常に多機能なので、これによりさまざまな不調の軽減ができる。腰痛も軽減する。

右わき腹の硬直した筋を見つけて適切な力でつ



まむ、という身体技法は誰でもすぐできることではなかった。「そっとつまむと、脂肪しかつまみません。もっとしっかり中までつまんで下さいね。」と言いながら一人ひとりの右わき腹を筆者がつまんで回った。脂肪が多くて恥ずかしいという方や、思いがけず痛くて大声を出す方に、笑いが起きて、座がとてにぎやかになる(写真5)。筆者がつまんだときは痛がって硬直がゆるみ楽になったと言うが、自分では再現できない人達、講座中にはできても講座が終わると再現できなくなる人達、筋は見つけても自分でつまむ時には力加減をしてしまう人達が過半数で、一回の実習で習得できる身体技法とはいえない。



写真5 思わず大声を上げる方達がいる笑いが起きる

「足の指をひっぱる」(写真2)足の指を根元からじわっとしっかりひっぱる。指が縮んでこわばっている状態よりも歩行が楽になり、膝や腰への負担が減るとともに、足の指は内臓とつながりが強く内臓機能を整えることができる。例えば冷え性の人には左右の第4指のどちらかが非常に硬くて、硬い側の第4指をじわっとひっぱると猛烈に痛がるのだが、ひっぱっている間にみるみる身体が熱くなり汗が出るというように、冷えに著効がある。また右足の第5指は肝臓、左足の第5指は心臓と関わると野口整体ではとらえているが、それらの指がぶよっと腫れている人、太くなってい

る人、硬く固まっている人、小石のような固まりがある人などは、じわっとひっぱるとやはり悲鳴を上げて痛がり、全身から汗が出るが、疲労感がその場で軽くなる。

自分で自分の足の指をひっぱるのは、なかなかやりにくく、他者の足の指を自分の側にひっぱる方が力を入れやすいので、これは2人一組で実習してもらった(写真4)。講座の場でしっかりひっぱってもらう体験をしてから、自宅などで一人の時は自分で自分の足指を、講座での体験を再現するつもりでひっぱるようにと勧めた。2人一組で実習しているところに筆者が巡回し、筆者自身がひっぱってみるが、多くの人が「痛い!」と驚き、筆者が指を持つ握力とひっぱる力は自分達の実習より強いと言う。これは、筆者がひっぱる時には、ひとつの足指の中で最も硬い部分を見つけてピンポイントでそこを伸ばそうとしているため、ひっぱる力の強さは大きく変わらないのではないかと思う。このように、一口に足の指をひっぱるといっても、ひっぱり方には巧拙があり、それにより身体的効果も違うと思われるが、巧拙を措くとすると誰でも一回の実習で一通りは習得できる身体技法だった。

「手指を反対側の手指でしごくように伸ばす、手首を左右に振る」手指や手首は反対側の脳とのつながりが強く、うつ傾向の人は手指がむくんで太くなったり、頭が疲れた人は手首の動きが悪くなる。手首はまた首、腰とのつながりも強く、腰椎が硬直して腰痛になりやすい状態では手首の動きが悪くなる。手指を反対側の手指ではさんでしごくことで、そのむくみをとってしなやかに動くようにし、手首を左右に軽く速く振って動きをよくすると、頭の疲れがとれ、腰痛も軽減できる。手首が硬くてうまく振れない人は、片手で、もう

一方の手首の下を軽くもって勢いよく振る方法を勧めた。

手指を反対側の手指ではさんでしごくことは、ほとんどの参加者が、すぐに行えるようになった。手首が硬くてよく動かさないことに、初めは自分では気づかない人もいたのでそれを指摘して、本当に振るということに注意を向けてもらった。高齢者では手首がよく振れず、片手でもう一方の手首の下を軽くもって振るという動作は難しくできない人も2割くらいはいたようだ。しかしそれ以外の方達ではこれはおおむね、どの参加者の方もおこなえるようになったと言っていい。「頭がスッキリする感じ」「肩こりも楽になった」といった声がよく聞かれた。

「目の温湿布 耳殻をひっぱる」(写真6)目の疲労の解消法である。眼球は疲れると冷えて硬くなる。また目の周りの筋肉も硬直する。目の上に温湿布をすることで眼球や目の周りの筋肉をゆるめる方法と効果を、講座では解説のみ行った。また耳殻を180度放射状にひっぱることで硬直した目の周りの筋肉を、耳の側からゆるめることができ、これは実習をした。

目の温湿布は簡単に行えて効果の実感が大きいので、自宅で行ったという人は多かった。耳殻をひっぱるのは、人によっては悲鳴を上げるほど痛いことで、自分で自分の耳殻をひっぱるには力加減をする人が多かった。筆者がひっぱると大声を上げる人がいて笑いも広がり、また痛くて目がうるんだ人に筆者が「ごめんなさい、でも涙が出るとドライアイが治っていいんですよ」と言ってまた笑いが起こるなど、座もたいへん和んだ。



写真6 モデルの方の耳殻を、筆者がひっぱっている

「愉氣」(写真7)野口整体独特の用語だが、いわゆる「手当て」であり、身体の痛い部分や具合の悪い箇所に誰もがおのずと手を当てている、という人間の本源的な行為を洗練させたものである。手を当てたうでで当てた手から息を吐くようにその手に集中し、またその手で当てた部分の状態を感じ取る。小さい部分には手のひらではなく指を当てる。これは非常に応用範囲の広いケア法である。

手とは、他者の身体の痛い部分や具合の悪い箇所にも、自分の身体と同様におのずと手が吸い付けられる本源的な性質があり、一般に人は、文明化の過程(エリアス(1969→1978))の中でその性質を發揮しないよう自制するようになり、文化的に身体接触の少ない日本ではなおさらその発現は抑制されるが、具合の悪い子どもに大人がふと「どうしたの」と手を当てるような、自制を超えた人間の本源性の発露は多々起きているものである。野口晴哉は子ども時代から人の身体に手が引きつけられ、関東大震災の後も、この手当ての能力で多くの被災者たちを不調から助けだした。

単なる物理的な指圧やマッサージとは異なる手の治癒力とは、ただ痛い部分に思わず手を当てるだけでも發揮されているが、この「当てた手から

息を吐くようにして手に集中する」ことで、手からふわーっとした暖かいものが出ることで強まる。経験すると感じられる。手から息を吐くようにすると手から流れ出る暖かいものが相手の身体の流れを呼びさまし、二つの流れが呼応し融け合い、自他未分のやわらかい流れとなる。これが経験を積んだ手には感じられる。すると自他共に新鮮な生命力を得るように感じるのである。

しかし実習で参加者が最も難しがるのも、この「当てた手から息を吐くようにして手に集中する」ことだった。自分の感覚としてこのコツが掴めたのは、参加者の10人中1人以下だったと言える。

愉気は、二人がペアになり、相手の身体の具合が悪そうな気になるところに自由におこなうほか、次のような場所にペアで実習をしてもらった。中医学でも古来「沈心」と呼ばれ心臓に関連が強いと言われてきた左の掌への愉気（写真7）、生命中枢である脳幹があり基本的な生命活動力が向上する後頭部への愉気、心配事や精神的ショック、頭の疲れなどがあると過敏になり痛い小さな隆起ができる頭頂部の左右（般若や鬼の面などでは角が生えている場所）への愉気、加齢にともない痛む人が増える膝への愉気、足首への愉気などである。一方、野口整体では脊椎、そして脊椎に沿って走る左右3本ずつの線の観察や調整についての技術の蓄積が豊富にあるが、初心者向けには内容が高度なので、筆者が時々ケアに使う以外は、講座の内容としては取り上げなかった。

愉気の実習の間はあたたかいしじまが流れ、「はいごろうさまでした」と筆者が終わりの合図をすると、「あーあったかくなつたー」などの安心感に満ちた声々が出された。どんな感覚がしたかを自由に言葉にしてもらおうと、「ちゃんとした愉気になってるのかなあ」という人は多かったが、

手を当てること自体の効果は確実にあり、当ててもらった人のほぼ全員が「当ててもらったところが暖かくなった」と言い、それ以上の「全身が暖かくなった」「気持ちが落ち着いた」「頭がすっきりした」「痛みがなくなった」などの変化も半数以上が表していた。



写真7 二人がペアになり、左の掌に愉気をする

**その他のケア法** 上記のほか、6回連続の講座では1回はおこなったケア法として、次のものが挙げられる。まず自分でおこなうセルフケア法として、「肩こり体操」、身体各所のこわばりをとる方法として「ぐーっと思い切り伸びをしてパッとゆるめる」のをいくつかのポーズでおこなうこと、「焦眉を開く」ために眉間を外側に開くようにそっと撫でること、腰椎の弾力をとりもどし腰痛防止の効果がある「食べ過ぎ体操」、上腕の外側にあり毒素の排出を促す効果があると言われ、野口整体では「化膿活点」と呼ぶ点を見つけて刺激することなど。「化膿活点」は10人中8人くらいの参加者は上腕に見つけられたが、発見まで数分から10分くらいは「お宝さがし」の楽しい時間となった。

つぎに、ペアでおこなうケア法として、内側と外側の「くるぶしの狂いを正す」ことなどをおこなった。くるぶしの狂いとは、特に女性に起きや

すいのだが、加齢したり、心理的ショックを受けたりすると、内くるぶしがつま先側に、外くるぶしが踵側にずれてしまい、その結果足の外側に重心がずれて、何となく地に足がつきにくい不安定感が生じてしまうのである。くるぶしをあるべき場所に押しながら愉気をするケアにより、しっかりと地に足が着く感じを取り戻せ、立つとか歩くとかの基本動作に安定感と快感が感じられて心理的にも非常に楽になることが多い。「くるぶしの狂い」とそれを正すことは、見た目でもわかりやすいものであり、効果も実感しやすいので、多くの参加者が少なくとも講座の場での習得はできたようだ。

#### (7) 生命観、関係論、復興についての筆者の語り

野口整体には具体的なケア法と不可分のものとして、豊饒な生命宇宙論がある。そもそも人間にとって言葉の力は大きく、言葉は勇気づけもし落胆もさせるものであるし、同じ身体的ケアも意味づけによりその人にとっての影響は変わってくる。さらに言葉をかけるタイミングなども重要である。野口整体にはこれらの認識や技術、さらに平山(2013b)が描くような身体志向心理療法の技法もある。筆者にはそれらを十分に実践できる能力はないが、ケアの4つの相での効果を少しでも大きくできることを目指して、生命観、関係論、復興について、講座には短いレクチャーを交えた。

強調したのは、生命のもつ自己治癒力、自己調整力のはたらきを、誰もががしている身体的体験に関連させて語ることだ。たとえば「くしゃみをするなんて、身体ってすごいですね」という。胡椒の粉などが鼻に入ってしまうと、「ハ、ハ、ハ」と息を吸いこむけれど吐けない状態になって肺に空気をため、「ハクション」と胡椒の粉に的確な角度での的確な勢いで、ためた空気を当てて、胡椒

の粉を鼻から出すと説明し、「一切考えもしないでそんなことをしてしまうなんて、私たちの身体ってすごいですね。」と語った。風邪、下痢や嘔吐、発熱や炎症など、人が異常ではないかと思う身体の反応の多くは、健康な自己治癒力、自己調整力のはたらきであり(野口(1984→2003)), 身体とは人が一般に思っているよりもはるかに精妙で力強く賢いものだと言った。

手のもつ治癒力にもしばしば焦点を当てた。自分の身体の悪いところにも、人の身体の悪いところにもフト手を当てるなんて、「私たちの手ってすごいですね。」と語った。何かを思いだそうとする時に額の生え際に掌を当てたり、困った時に「頭をかかえ」て両の手を頭頂部左右に当てるのも自己調整力の現われだと語った。

こうして人が与えられている生命力の可能性を強調し、被災した方が自分に自信をもつことを促した。現代の健康情報や健康食品などは、「本当は怖い〇〇」などの言葉で不安を煽って人の注意を惹きつけるものが多いが、筆者はそのような、生命を委縮させ力の発揮を阻害する方向とは正反対を向くようにした。参加者に起きた治癒的な変化は皆に紹介して喜び合った。

次に、身体は自己治癒力、自己調整力をもつけれども、特定の場所に疲れがたまりやすいので疲れをこまめにとることが大事だと語った。しっかり身体を使い、しっかり疲れをとるようにと勧めた。

身体はばらばらの部分の集まりではなく、各部分は無数の連関をなしていること、身体と心は別ではなく、具体的で密接な表裏一体であることも、具体的な例を挙げてしばしば語った。後に紹介する参加者の感想からも、このことは参加者に、人間、そして自分という身体的存在の知らなかった

価値に目を開くきっかけにもなったことがわかる。

想像を超えて壮絶な破壊と喪失を経験した方に対して、経験をしていない者が直接その経験への意味付けをすることは、人の尊厳を損なうであろう。筆者は壮絶な経験には触れず、身体が整うことで得られる、「ただ生きていることの快感、幸せ」を時々話した。くるぶしの狂いを正すと、「スッと地面から天に向かってまっすぐ立てて、立っただけで気持ちがいいんですよ。ああ幸せって思えますよ。」というように。

関係論については、愉気とは決して、一人の人から他方の人に気を一方的に送るものではなく、気の交流が起きるのだと話し、自分で自分に手を当てるよりも、人に手を当てるほうがその交流のお蔭でより治癒が進むのだと話した。まだ上手にできないからとか、自分の体力がないからとか遠慮せずに、他者をケアすることや、互いにケアしあう関係を作ることを促した。参加者が家族や友人、職場の同僚らにケアした体験は全体に紹介するようにした。

復興については、参加者の間でも被災の程度が大きく異なり、復興の進度もまた異なることから、全体の講座の場での踏み込んだ話は困難だと筆者は感じた。一人一人の身心の不調の背景には、復興における経済的、職業的、住宅上などの、また家族や仮設コミュニティの人間関係上の問題もあり、身心の不調の解消は個人の身心のレベルだけではなく、個人をとりまくそれらの社会的問題の解決が必要な場合もある。そのできるだけ総合的な把握と問題解決へのセルフケア講座とは別の方法も併せた努力を、筆者は目指したが、一人一人の参加者の背景を知れるのは、講座の場ではなく、講座の後の立ち話などより個人的な場において

だった。

生命観、関係論、復興についての講座でのレクチャーは、より人の自己治癒力や復興の力を喚起しうる内容や語り方がありえただろう。

### 3. 参加者の講座参加前の身心状態と参加後の変化

#### (1) 講座参加前、被災した方たちはどんな身心の不調を抱えていたか 【初回アンケート】から

セルフケア講座の参加者には、参加の初回講座の際にアンケート用紙を配布し、無記名で、年齢、性別、震災前と震災後の職業（選択式）、現在の住居（選択式）、震災前から震災後の身心の不調（自覚症状、病院などの診断どちらでも）の年次別の変化、不調のきっかけだと思い当たることを講座の前か後に回答してもらった。（【初回アンケート】と呼ぶ。）被災の程度については直接的に質問はしなかった。震災前と震災後の職業を比べると、震災により失業したかどうかなどを推測できる。現在の住居の選択肢は（仮設住宅 復興住宅・住宅再建 震災前からの住宅 その他）とし、震災前からの住宅以外は、住宅を流された方だと推測できる。

参加者に時間や体力の負担を強くないため回答は任意とし、全参加者130人のうち回収数は83通（回収率63.8%）となった。

83人分のうち、「震災」に触れていないもの、および、震災による職業や住宅の変更のないもの、震災により職業が変わったり住宅を失った方でも身心の不調の記載がないものが49人分あった。この方たちは被災を免れた方、被災しても身心の不調に陥らなかった方、書く時間やエネルギーがないなどの方などが混じっていると推測できる。こ

の49人分をのぞいた34人分は、被災の影響で身心の不調が生じたことがかなり明確である。それらの記述から、大船渡市の「セルフケア講座」参加者たちが被災以来どんな身心の不調に悩んでいたかを大まかにとらえてみたい。以下に34人全員の本人記述を掲載する。職業と住宅については記載のない場合は震災による変化がなかった方である。

2014年記入（23人分）

【1 50代男性 仮設住宅住まい】2011年：震災による失業、転職のストレス 2012年～2014年：震災支援にともなうストレス

【2 70代女性】2011年：震災後、厚手の手袋作業が多く肩、腕に負担がかかり、その後遺症が残っています

【3 60代女性】2011年：手足のしびれ 家族の世話がきっかけ

【4 60代女性】2011年：震災で母、義妹が亡くなり、その後数か月で父が亡くなりショック状態、不安状態が続いた 2013年～2014年：夫まで病気で死亡しさらに不安が続いた。92歳の老義母義父をみながら仕事を続けている。不安状態が続いている。

【5 60代女性】2011年：地震への不安

【6 70代女性】2011年～2014年：震災時の事を考えるとすごく落ち込みます。

【7 50代男性 2013年末に住宅再建し引っ越し】震災前から不安症、不眠症 2011年：トラウマで一年間は毎日ひどかった。2014年は治りつつある。

【8 70代女性】震災前から膠原病 2011年：家族の心の行き違いによる不安 2012年：手足のしびれ 2013年～2014年：変形性脊椎症と

診断、不眠、不安症

【9 60代女性】震災前から胸と上腕に慢性の痛み、リウマチ性関節炎による手首のこわばりと痛み、膝痛2011：震災がきっかけで義母が認知症を発症し、精神的に不安定になり、不眠症で導入剤使用していました。2013年：義母が死去し、身体全体の原因不明の痛みに悩まされました。2014年：少しずつ落ち着き眠れるようになりましたが、痛みはあちこち発症して悩んでいます。

【10 70代女性】2011年：不眠となり一年間薬を飲んで仕事を休んだ。

【11 50代女性】2011年～2014年：更年期障害

【12 60代女性】2011年：肩こり 2012年：肩こり、腰痛

【13 50代女性】震災前から膠原病で入院 2013年：仕事に復帰し仕事についていくのに疲労。 2014年：仕事には慣れたが、同病の親しい方が2人亡くなり、一気に全身元気がなくなり不調へ。風邪をひいて回復できず。ここ一年特に心が疲れて感動しなくなり、疲労しか感じなくなりまじいと思ひ、いろいろ試しているが疲労は蓄積している気がする。

【14 60代女性】震災前から膠原病 他県の病院に通院中 2011年～2014年：親族身内などが震災時50人以上死亡、不明者も多数。今現在も震災関連死亡者が親族で100人以上となり、仲々そういうことが離れにくい。

【15 60代女性】2011年：私は特にはないのですが、家族やまわりにさまざまな問題をかかえているので、この講座が少しでも役に立てればと思います。

【16 60代女性 震災後住宅購入】2011年：住宅が被災し、自宅の片づけをしていて腰痛で通院。

2, 3カ月に1回くらい嘔吐があった。2012年～特になし。

【17 50代女性 震災前後で転職】震災前から肩こり 2011年：デスクワークのため肩こり 円形脱毛 2012年：デスクワークのため肩こりと目の疲れ 2013年～：ヨガのため改善中

【18 60代女性】2011年：震災の場所を見ると心がしずみましましたので、行かないようにしました。2012年：年数がたつとだんだんよくなってきました。

【19 50代男性 震災前公務員、現職業なし】震災前から皮膚病、足の痛み、中性脂肪・メタボほか 2011年：震災後の仕事従事により全身体調不良になる 2012年～：休職する

【20 50代女性 仮設住宅】2011年～：睡眠がうまくとれず、夜中目がさめると眠れずに困る。身体が凝って痛いので楽になるといいと思う。仕事（教員）と復興がストレス。

【21 50代女性 震災後住宅再建】2011年～：眠りにはいるのに時間がかかる。

【22 10代女性（中学生）仮設住宅】2011年：眠れない、食べられない。児童家庭支援センターに相談した。2012年：肺炎、気管支炎になりやすかった。2014年：自律神経が乱れていると言われた。

【23 60代女性】2012年：心理的不安が少しあった。2013年～：なし いろいろな運動教室に参加しているので今は楽しいです。

2015年記入（7人分）

【24 70代女性 仮設住宅】震災前から右股関節痛、膝痛 2011年～：脊柱管狭窄症、膝をつけて長時間縫物をしたため。まだ震災でのショックから抜け出せない。

【25 40代女性】2011年：体のこわばりが強い、不安感・怒りなどが大きい 2013年：産後ふさがちになる。2014年：仕事、育児、家事に追われ、毎日疲れていた。2015年：産後はゆっくり過ごし、以前よりは楽に過ごしている。自分の体はあとまわしになってしまう若い人向けにもっとこのような講習会があればいいと思う。

【26 70代男性 漁師】2011年：暫く浜に行くのも、海を見るのも忍ぶようになった。2012年：だんだん気力も出て来て、少々ではあるが浜に出る。

【27 60代女性 仮設住宅】2012年～：ヘルペス発症 爪水虫

【28 50代女性】2012年～：震災後仕事が忙しく、すっかり体調を崩してしまい全体的にだるさ、とかがひどくなってしまった。2015年：仕事をやめてしまった。

【29 60代女性】震災前から高血圧 2011年：自宅半壊で1カ月避難していました。その後歯科、膀胱炎などで大変だった。

【30 60代女性】2011年～：自営している夫の収入が途絶えたのと自分の退職のため収入がなくなった事で、情緒不安がつのり、他人との接触が苦手になり更年期と言われる。2015年 今は落ち着いている。

2016年記入（4人分）

【31 50代女性】震災前から肩こり、摂食障害 いずれも現在までつづく 2011年：震災と家庭の問題のため過覚醒、高血圧 2012年：過覚醒、高血圧 2013年：喪失感が大きくなる 2015年～：警報サイレンの音が耐えられなくて過呼吸を起こしやすくなった。（筆者注：夜間の仕事で食事や睡眠が不規則）

【32 50代男性】震災前から多種の症状があった

2011年～：震災により身心のバランス悪化  
皮膚疾患が足の下部などにできる。食べ過ぎ

【33 60代女性】震災前からアレルギー 冷え症

2011年：一年近く親戚の面倒を見たことにより、精神的に不安定。2013年：努めて身体を動かすようにし、自分の時間をもつようにもした。2014年：安定してきた。

【34 50代女性 住宅再建・復興住宅】震災前から肩こり 2012年～：腰痛 2016年：ひじ痛

以上の簡単な自記からも、参加者達の多くは震災以降、身心にかなり深刻な不調を抱えながら、必死で生きのびてこられたことが窺える。この「セルフケア講座」はまさに野戦病院のような場所だった。

まず、「不安」と「不眠」またはその両方を記した方が多い。精神的不安が、不眠をまねき、不眠によって疲労がとれずにより不安が募る、という悪循環が起きていることが推測される。不安の原因として、壮絶な津波の体験（【7】）、親族や大事な人を亡くした喪失感（【4】）、また地震が来るのではないかという恐れ（【5】）、震災と復興がもたらした家族関係のきしみ（【8】）、失職や経済問題（【30】）、被災した親戚などの面倒をみる負担（【9】、【33】）などが挙げられているが、もちろん記述しなかったものも含めて、複数の原因となる状況に曝されている方たちが多いと考えられる。予想だにできなかった牙を剥いた海は、見るだけで不安が喚起されると記した人も複数いた（【18】、【26】）が、海沿いの町であるので海を見ない生活は難しい。2014年頃までは特に、殺伐とした破壊の痕が嫌でも目に入り、被災地の方たちは絶えず不安を呼び覚まされる環境で生活しなけれ

ばならなかった。

不安は、不安の原因が次第に解消したことや、努めて身体を動かし自分の時間をもつこと（【33】）、おそらく復興支援のさまざまな助力も手伝って、2012年（【18】、【26】）、2013年（【23】）、2014年（【7】、【9】）、2015年（【30】）ころに徐々に軽減していったという人もいるが、2014年や2015年でもまだ抜け出せないという人（【4】、【22】、【24】）もいる。

「身体の凝りと痛み」を挙げる人も多い。肩こりや腰痛などは被災者に限った症状ではないが、被災した家の片づけをして腰痛（【16】）、震災後の作業で肩や腕の痛み（【2】）、震災後体のこわばりが強い（【25】）、など、震災がきっかけで発症したと記す人が少なからずいる。精神的ショックは腰痛の原因になることが近年知られるようになったし、ショック状態で筋肉が緩みにくいと肩こりなどの凝りは起きやすいと考えられる。身体はゆるむと眠りにつきやすいが凝りこわばると眠りにくくなる。「不安」「不眠」「身体の凝りと痛み」は連動していると記す人もいる（【20】）がこの連動は明記していない人にも一般に起きているといえる。

震災前から持病を抱えていた方には、被災体験は健康な人以上に打撃だったようだ。この講座には指定難病である膠原病の方が3人（【8】、【13】、【14】）、リウマチ性関節炎の方（【9】）、摂食障害の方（【31】）らも参加したが、抱えている症状は持病のない方より重く、苦痛が大きいように見える。

震災によって自分または家族が失業（【30】）したための不安をかかえる人もいるが、直接震災による失業をしなかったのに身心の不調のため仕事を失った人（【10】、【19】、【28】）もいて、身心のケアへの切実な必要性がうかがわれる。



## (2) 参加者の講座での姿

つぎに、講座での参加者の姿や、そこで起きたできごとから、被災した方達がどんな不調を抱えていたかを見よう。

参加者の方々は見るからに表情が硬いということとは少なく、講座を始めると雰囲気はやわらかく和やかになり、笑いもすぐに出た。しかし、死に瀕した人の体について講座で触れたり、復興の進展について話題にしたりすると、2014年には参加者の表情が一瞬で曇り、空気が硬くなることがあった。参加者同士も、自分がどの程度被災したかは、お互い軽々とは口にしないのだが、小さな町ではおのずとわかってしまうようだった。

参加者の身体の特徴としてはまず、被災地以外でのセルフケア講座に参加する、同年代の方の身体と比べて、右わき腹が硬直している（写真3、写真5）、野口整体の見方という肝臓が疲れていることが多いが目立った。筆者の経験ではたとえば長野県のセルフケア講座では、半数くらいの人が硬直がほとんどなくて痛がらないのに、大船渡ではほぼ全員に硬直があって悲鳴を上げる人が多かったのである。肝臓とは「肝をつぶす」という表現もある通り心理的ショックの影響を受けやすいと言われている。右わき腹と同じく肝臓に関連が強いと言われている右足第5指も、触れるとひどく痛がる人が多かった。

身体の硬直やこわばりが全般的に、被災地以外の人たちに比べて強いとも筆者は感じる。症状としては、肩こり、首の凝り、背中中の痛み、腕の痛み、目の疲れ、不眠、腰痛、股関節痛、こむら返り、五十肩、などさまざまであるが、「身体がゆるまない」ことがいろいろな部位における症状につながっていると言える。吐気法が日々の対処法としては最善だと考えられる。身体の硬直やこわ

ばりは、参加者の息の浅さにつながっており、ゆったり弾力のある呼吸ができていない人がいなかった。これも吐気法で少しずつだが変えられることだと言える。身体をゆるめるさまざまなケア法を取り入れることが、被災地の方達の身体には第一に重要だと言える。

腕のつけ根が硬直し、つけ根をつまむと痛くて悲鳴を上げる人も他の土地よりも多いと感じた。身体の硬直やこわばりは全般に不眠につながりやすいが、腕のつけ根が硬直すると特に不眠になりやすい。ここをつまんでゆるめるところ、睡眠導入剤を常用していた人が「憑き物が落ちたみたいに楽になった」と言われた。また、【22】の中学生は眠れない、食べられない状態が続き不登校になっていたが、やはり腕のつけ根が異様に硬直しており、ゆるめると安心していた。

すべての女性参加者が多少なりとも内くるぶしと外くるぶしが狂い、足の重心が親指側でなく小指側に移動してしまっていた。この狂いは加齢すると誰にでも生じるが、心理的ショックや不安があるとより大きく狂うと言われている。この狂いを正した時の気持ちのよさも他の土地でより大きいのではないかと思う。【毎回の感想】に掲載したが、「膝が伸び、足の指に手先が付き、とてもうれしかったです。幸せ気分を味わうことができました。ありがとうございました。」と書いた方がいた。この方はご家族を津波で亡くした方だった。慰めようのない状態の方が、足や脚の調整によっていつきでも「幸せ気分」になられたのは、筆者には格別にうれしいことだった。

多くの方に共通した状態ではないが、被災のショックのため特に深刻な状態に陥っている方たちもいた。2014年の講座のごく初期、首ががっくり前にうなだれたまま上げられなくなった女性が

参加された。津波の年に、流されて見つかったアルバムの写真を整理などを俯いてしていたら、首が上がらなくなってしまって、徐々によくはなってきたが、まだよく上がらないと寂しくほほえみながら言われた。一目でわかるほど首が倒れた姿は、痛々しかったが、筆者が頸椎に愉気しても効果がなく、その方はその後の講座には来なかった。五十嵐氏のスーパービジョンでは、頸椎ではなく腰椎に愉気すべきだったと言われた。腰椎に手が行かなかった筆者の鈍さは非常に悔やまれた。[22] の中学生にも、腕のつけ根だけでなく、腰椎への愉気が必要だっただろうと、五十嵐氏は指摘した。この方は震災時小学生で、津波の惨事を目の当たりにしてしまい、自宅も流されていた。大人以上に子どもには被災のショックは大きな影響を与える。この方も1回みの参加でその後の様子がわからないが、継続的な関わりができるとよかった。このような身体状態も、被災による心理的ショックから起こっていたのである。

[14] の方は難病をかかえた上、被災地でも最大規模の津波の被害をこうむった、陸前高田市出身で「震災関連死亡者が親族で100人以上となり、仲々そういうことが離れにくい」と書かれてもいる。晴れた日の午前、この方が初めて講座の会場に入って来られた時、その姿は異様で驚かされるものだった。まったく表情がなく生気を失い、ふらふらと足取りも覚束ない。職員の佐々木祥子さんも「これで講座に参加できるのか」と心配したそう。この方の場合、吐気法や右わき腹をゆるめるなどした後、「下がってしまっている頭蓋骨を持ち上げる」ケアを筆者がおこなった。これは「鉢巻で頭を締める」のに似て、脳血流を増やす効果が、鉢巻よりもはるかに大きくもたらされる方法である。頭にサーッと一斉に血が通うのが実

感でき、曇っていた頭が一瞬で晴れ渡るような爽快感がある。これをおこなったところ、この方は「わーっ、気持ちがいい！空が明るい！」と叫んで晴れやかな笑顔を見せた。一年余りのちにこの方が再び講座に参加された時は、持病は抱えているが別人のように力強い表情となっていて、陸前高田市の遺体捜索関係の社会活動を自分で始めたと話していた。

### (3) 講座のもたらし得たもの—参加者の言葉より—

#### ① 2014年度参加者の【毎回の感想】より

セルフケア講座の参加者には、初回のアンケートの他に、毎回の講座の際にも感想用紙を配布し、無記名で任意で回答してもらった。(【毎回の感想】と呼ぶ。) 質問項目は性別、年代、自分の身心状態についての自由記述、セルフケア講座についての感想や希望の自由記述である。本稿では計241枚にのぼる全回答のうち、震災との関連が不明な個人の体調についての報告や、筆者への感謝や労いを除いたものを、内容ごとに分類して示したい。同じ内容が複数の参加者から出されていた場合は一項目にまとめて記載する。

この形式のアンケートによる講座への感想や希望の調査には、限界もあると考えられる。講座の前後にその場で記入するので講座について距離をおいた見方は難しい。ボランティアで来ている講師(筆者)に対する疑問や批判は書きにくい可能性は大きい。このようなことから疑問や批判を抱いたとしても表明せずに、参加を辞めていく人もいたかもしれない。参加しなくなる人たちの理由が、もう不調が解消したからなのか、不調が解消しないからなのか、そのほかの問題を感じるからなのか、あるいは単に都合が合わないのかは判別できない。

自分の身体について(特に震災復興と関わること)

・震災後のフラッシュバックが年々気持ちが減入ってしまう。(50代女性 2015年記入)

講座の効果に関するもの

・終わったあと体がじわじわ暖かいです。(40代女性)(50代女性)(60代女性)(50代女性)

・腎臓が悪く、腰が痛い。先月のやり方でだいぶ楽になりました。(50代女性)

・吐気法はまだまだみぞおちが硬いです。(50代女性)

・肩こりに関して、自分でやってみてよかった(60代女性)

・足のケアをしたことで気持ちよく立つことができた。力が出たような気がしている。(60代女性)(60代女性)(40代女性)(50代女性)(40代男性)

・膝が伸び、足の指に手先がつき、とてもうれしかったです。幸せ気分を味わうことができました。ありがとうございました。(50代女性)

・このごろ睡眠が深くなりました。私にとって大きな変化でうれしいです。(60代女性)

・苦しかったところがありました、よくなり本当に有難うございました。(70代女性)

・とっても心も身体もらくになりました。病は気からということにつながるような気がします。とっても心が安定した状態でお正月を迎えることができ感謝です。(60代女性)

・身心の疲労は日常的なことだったので解消法を学べて良かったです。(60代女性)

・毎回体調の変化を良い方向に感じて帰ります。(70代女性)

講座内容への感想

・毎回ボリュームがありすぎて、お腹いっぱい帰宅しています。(40代女性)

・前回の復習もとりまぜながら行っていただけ

ととても嬉しいです(60代男性)

・ポイント写真でも掲載した資料を頂ければ嬉しいです。(50代女性)

・体全体に不安が多く今日講義はとても参考になりました。家で続けてみます。(60代女性)

・もっと回数を増やしてほしい。(60代女性)(70代女性)

・それぞれの不調に合わせて丁寧に説明してとても勉強になります。(50代女性)

・大変助かっておりますが、帰宅すると中々できなくて・・・。(70代女性)

・セルフケア講座を2時間受けたと思った以上に疲れているのを次の日になって実感します。(60代男性)

講座内容への希望

・減量をうながす方法 ・腰、膝のケア法 ・月経前症候群の軽減方法 ・友達に度々腹痛になる人がいるのでよくしてあげたい ・耳が聞こえにくい ・目がドライアイですっきりしなくて頭まですっきりしない感じ ・腰痛の解消法 ほかも多数

自分自身の気付きや決心

・他人に左右されることなく、セルフケアして心と体をなるべく一定にしたい、平常心で過ごしたいと思っています。(30代女性)

・いつも心やすらかに過ごせるようにはやく上達したいです。(60代女性)

・今の健康を維持するだけでなく、5年後10年後の健康を常に考えてセルフケアに努めていきたいと思います。(60代男性)

・いつも30分は自分流の体操をしています。それに加えてセルフケアで学んだことを思いだしながらやっています。(70代女性)

・毎回大切なことを教えていただきますが、老化

にめげず希望を実行してみたいと思いました。  
(70代女性)

・来年度は復習とお手伝い（アシスタント）できたらいいなあと思います。ぜひ愉気をマスターしたいです。自習をがんばります。(50代女性  
2014年記入)

・受講したことを、他の人達にも伝え健康な身体を維持していかれたらと思っています。(60代女性)

#### 講座への感想

・とてもなごやかな雰囲気のもとで楽しく受講しています。

・講師の笑顔にいやされます。あと一回、楽しい時間です。(50代女性)

#### 地域での実践について

・耳マッサージや首肩こり体操は周囲に広めています。(50代女性)

・地元民ではないです。みんなにしてあげたいです。自分のこともそうですが、ここに来られない人たちの体の不調ケアで万人に有効なのとか教えてほしいです。(30代女性)

・93歳の母にやってあげてとっても喜ばれました。ありがとうございました。(60代女性)

2014年度の【毎回の感想】の分析を記したい。

講座の効果については、さまざまな肯定的な記述がなされている。しかし、効果がなかったと感じた人は単にこれに記入しなかったためである可能性もある。

講座の直後に、「体がじわじわ暖かい、気持ちよく立つことができた、力が出たような気がしている、体調の変化を良い方向に感じて帰る」などのよい変化を感じるだけでなく、よい効果が継続すると書いている人たちも少なくない。「腰が先月のやり方でだいぶ楽になった、肩こりは自分

でやってみてよかった、このごろ睡眠が深くなった、苦しかったところがあったがよくなった」などである。

身体状態が楽になっただけでなく、心の面でも楽になったと書いている人もいる。「とっても心も身体もらくになりました。病は気からということにつながるような気がします。とっても心が安定した状態でお正月を迎えることができ感謝です。」この60代女性の方は、講座の中でも自分の変化について述べてくれたので、そこでの発言によりこの記述を補足したい。これまではお正月が近づくと、親戚の世話などで多忙で疲れてしまうので、「あまたお正月だ」と暗い気持ちになっていたが、セルフケアを覚えてからは、「疲れても大丈夫、自分で治せるわ」と思え、そうするとお正月が来ることが全く苦ではなくなり、心も身体も幸せにお正月を迎えられるようになった、ということだった。彼女は大切な発見だからみんなに伝えたいといった調子で、嬉しそうにそう話してくれた。これは、セルフケアを日常に活かせるようになることの、大きな効果を明確に言語化していると思う。セルフケア法を習得し、自己治療力を最大に発揮できるようになると、人は自分に自信を持ち、難事の前でも予期不安を覚えず、心理的に余裕をもてるようになる。そのことが「病は気から」を防ぎ、心は動ぜず身体も健やかに過ごすことを可能にしているという。被災地でこの生き方が広く知られるとよいと思う。

講座内容への感想として、次々に新しい知識や技術を紹介することに筆者が夢中になったため、参加者には消化しきれないこと、何度も繰り返して身につけられるような進行にしてほしいことなど、当然の要請が出されていた。筆者はこれを受け入れて、内容の改善に努めた。

自分自身の気付きや決心、地域での実践について、意欲的な記述が少なくない。毎日セルフケアを実践している方、「5年後10年後の健康を常に考えてセルフケアに努めていきたい」と長い視野をもって取り組んでいる方がいる。身近な人へのケア「耳マッサージや首肩こり体操は周囲に広めている、93歳の母にやってあげて喜ばれた」を行ったり、「みんなにしてあげたいです」と、行おうとしていたりしている。「来年度は復習とお手伝い（アシスタント）できたらいいなあと思います」と書いた50代女性の方には、2015年度のステップアップ講座ではアシスタント的なことをしてもらおうと筆者も努めた。この方は、地域や親戚の集まりでも愉気を皆でおこなうなど、地域での実践に真摯に取り組んでいる。

## ② 2014年度一年間の講座を振り返る2つのアンケートより

2014年度の終わりに、2つのアンケート調査を実施した。筆者が企画したもの【2014年度総括アンケートA】と、公民館が連続講座の終わりに恒例として行なうもの（【2014年度総括アンケートB】と呼ぶ）である。2つの質問項目が重ならないように筆者のアンケートは質問項目を組み立てた。

### 【2014年度総括アンケートA】（筆者企画） 集計結果

回答者は6回の連続講座2クラスの受講者40人のうち21人（回収率52.5%）。

問1 セルフケア講座で習ったことを、生活の中でどれくらい生かされましたか？

ア かなり頻繁にやった 5人

肩こりをほぐす時に肩を上げてストンと落とす/吐気法/目の温湿布（2人）/足の指をひっ

ばる/愉気/いろんなのをまぜながら毎日30分  
イ 時々思いついて 7人

吐気法（6人）/手首を左右に早く軽く振る/過食しない頭で食べない/足の指をひっぱる（4人）/愉気（2人）/肛門を絞める /耳殻をひっぱる（4人）/右わき腹（肝臓のツボ）を緩める/くるぶしの矯正/合谷に愉気

ウ 調子が悪いとき 4人

愉気（2人）/吐気法（3人）/耳をひっぱる/左足の小指をひっぱる  
エ やろうと思ったけれどやり方がよくわからなくてできなかった 1人

愉気

オ 一人（家）ではあまりできなかった 4人

問2（生活の中で行ったと回答した人への質問）

そうすることによって変化はあったか？

ア あった 13人

気分的に楽になっているような気がする。/耳をひっぱると気持ちよい。/肩が楽になり疲れが少しとれた。/風邪で鳩尾が固まった時に楽になれた。/痛み止めの使用量が減った。/白目の出血が減った。/肩こりが楽になった。/体調がよくない時気分がよくなった。/何となく落ち着いた感じ。/すごく緊張性なので、会合や趣味の御詠歌の時など、心を落ち着かせるのに役立ちました。/血圧が安定した。/身体が緩みやすくなった。/大丈夫という安心感をもらった。

イ わからない 3人

ウ なかった 1人

問3 講座で習ったことを周りの人に伝えてみたか？伝えた場合は周りの反応やその時に感じたことは？

ア はい 13人

肩が痛いという方に愉気法をしてあげたら楽になったと言われました。(中学の先生が生徒に…筆者注) ちょっとやってあげたら、生徒の不調が治って「神の手だ」と言ってもらった。/耳をひっぱるのは家族、親戚にやって喜ばれた。続けている。/くるぶしの調整は効果を実感してもらえました。/愉気をちょっとやっただけでも気分がよくなったという人が多い。/吐気法を主人に伝えたら、気持ちがゆったりすると反応した。/信じてもらえなかった。/触れられることに抵抗がある人が多かった。/愉気は夫には通じなくてがっかりした。/耳をひっぱる、手と足の指をのぼすのをやってみたがあまり変化はなかった。私はやってもらおうと気持ちがよくなったのに。

イ いいえ 4人

・家人にもできませんでした。家族外の人にはまだまだです。/高齢者なのでなかなか積極性がなかった、また骨折が怖くて。/他人様にはなかなか話す機会がない。

問4 セルフケア講座を1年間経験して、講座内容の効果、ひとと触れ合う効果などを含め、自分自身の身体と心にはどのような変化があったか？

・多少の体の調子が悪くなった時にでも、先生のお話を思いだして自然と取り入れていることに気づいた。

・毎日やることは難しいですが、自分にとっての財産ができました。またどこかに痛みを抱えている人には愉気をしてあげようと思います。先生にやっていただくとものすごく体の調子もよくなりました。ありがとうございました。

・自分が苦しい状態になった時、教えてもらったことを思いだして使っていますが、こんなにも多

くのことを習ったのに忘れていることも多く、これではいけないと思います。

・2か月に1度の血液検査で、異常値が正常になったと医師にいわれ、セルフケア法を続けてと言われた。

・体調が少々よくななくても気持ちがイライラしなくなった。大丈夫という安心感をもつようになった。身体に掌を当てるようになった。

・仲間意識ができた。毎回会う方と仲良くなれて、体のことなど話し合うようになった。身体と心の密接な関係が実感できました。随分気が付かない部分で不具合があったと思う。痛いこと痛いこと一びっくりしました。身体がすごく暖かくなり、心も前向きになりました。先生との出会いに感謝申し上げます。

・ここに来ただけで、体にも心にも健康効果がありました。

・手や足などがいろいろな臓器に関係していることがよくわかりました。もっと周りの人に広めていきたいと思います。

・体がリフレッシュできストレスもないです。

・すぐに医者や薬に頼るのではなく、まずできることを試してみたいと思います。

・前向きに考えられた。

・たくさんのセルフケア法を教えていただきましたが、実際に覚えているのは何個もありません。でも耳をひっぱるなど、思いだして時々やって、体がすっきり心も軽くなっています。ありがとうございました。

・愉気法をマスターしたいが難しいと感じた。

・学習した時はなるほど・・・と思ってますが忘れてしまいましたが、講座の内容がくわしくわかりやすい教材をいただいて復習にとても役立ちました。

問5 翌年度のセルフケア講座への希望

ア 今年度より少し進んだ内容の連続講座に参加したい 9人

イ 今年度と同じような内容の連続講座で繰り返し身につけたい 12人

ウ 連続講座ではなく、ときどき参加したい 0人

エ 参加を望まない 0人

【2014年度総括アンケートA】の分析を記したい。

講座について講座の直後に書いてもらう【毎回の感想】とは異なり、講座の場ではなく生活の中で、具体的にどのようなことをどのくらい生かされたか、セルフケアと他者へのケアをそれぞれどのくらいできたか、セルフケアや他者へのケアの効果をどう感じたか、について、選択式も含めて回答してもらった。そのため講座が、ケアにおいては③セルフケアと④他者へのケアでもたらしたものを計れる、かなり客観的な結果が得られたといえる。

「問1 講座で習ったことを、生活の中でどれくらい生かされたか」の問いでは、回答者21人のうち「できなかった」のは5人とどまり、何らかのセルフケアを7～8割の人は生活でおこなったとわかる。「やり方がよくわからなくてできなかった」のが愉気だと答えた人が1人あった。愉気をおこなったという人も多い一方、比較的習得が難しいことがわかる。

「問2 その変化」の問いでは、「あった」が13人、「わからなかった、なかった」が4人で、セルフケアをおこなった人の8割ほどは効果があったと答え、その効果は身心状態のたいへん多岐にわたる改善効果である。

「問3 講座で習ったことを他者に伝えたか、伝えた場合その反応は」の問いには、21人中13人が「はい」と答えている。愉気を他者におこない、「楽になった」「気分がよくなった」「ちょっとやっただけでも気分がよくなったという人が多い」と反応を得ている人たちが何人もいる。一方、13人中少なくとも4人が、他者にケアしても「通じない」「あまり変化はない」または、「信じてもらえない」「触れられることに抵抗がある人が多い」ために十分にケアすることができなかった様子である。この回答と、問3への答えが「いいえ」だった4人を合わせた8人、つまり回答者の3分の1程度は、④他者へのケアを効果のあるやり方ではできなかったということになる。他者へのケアができなかった原因は複合的である。(1)本人の技術が未熟、(2)他者への働きかけをする積極性をもたない、(3)他者が触れられるなどのケアを受けることに抵抗を示す、などが主な原因と言える。(3)は筆者もしばしば経験するが、隙をぬって触れるには経験と技術を要するものである。原因で解消しやすいのは(1)と(2)だろう。

「問4 講座による自分自身の身心の変化」ではまず、多くの体調面の改善が挙げられている。それに加え、心の安定や生命観の変化を挙げている人も少なくない。「体調が少々よくなっても気持ちがいらいらしくなった。大丈夫という安心感をもつようになった。」「自分にとっての財産ができました。」「すぐに医者や薬に頼るのではなく、まずできることを試してみたいと思います。」など、自己治癒力を最大に発揮する方法を身につけたことを「財産」と表現し、自分で治せると知っていることで自信ができ、安心感をもてるようになったという。これらは被災地の方たちの気持ちの前向きさにつながっている。

一方、「忘れていることも多い」「実際に覚えているのは何個もありません」という率直な意見もあり、筆者の予想以上にケア法の習得は難しく、一度紹介するだけでは定着しないことがわかった。

「問5 翌年度のセルフケア講座への希望」の回答で、「少し進んだ内容」「同じ内容の繰り返し」を望む人に希望がわかれたので、2015年度は「ステップアップ講座」と「初心者向け講座」の2講座を併行させることとした。

【2014年度総括アンケートB】（公民館企画） 集計結果

回答数51人

問1 性別 男性7人 女性44人

問2 年代 10代1人 20代1人 30代1人 40代4人 50代12人 60代20人 70代9人 80代以上2人 無回答1人

問3 この講座をどこで知りましたか（省略）

問4 今回の講座に参加してどのように感じましたか

とてもよかった45人 よかった5人 どちらともいえない0人 ややよくなかった0人

よくなかった0人 無回答1人

問5 今回の講座の感想

・今現在の自分の体調をわかり又これからの生活の為の予防というケアの方向性を見つけた感じ（60代女性）

・身体が軽くなった気がします。それと共に気持ちも楽に。身体がポカポカして午後からの活動がスムーズにできそうです。ありがとうございました。（50代女性）

・身体の不調に対しての不安が消えたような気がします。（60代女性）

・かんたんなことでやれるのでよかった（70代女性）

・はじめてきくことばかりで受講してよかった（60代女性）

・説明がとてもわかりやすくよかった。これからの生活に取り入れていきたいです（60代女性）

・年のせいとあきらめていました。運動するとよくなると知りました。良かったです（80代女性）

・科学的で信頼性が高いと感じました。とても幸せな時間でした。（60代女性）

・思っていたよりすごく役に立ちました。（50代男性）

・ゆるめ方がわかって良かったです。日常生活の中に取り入れたいと思います。（50代女性）

・今まで体操に参加していたが、それとは違ったもので良い体験が出来ました。（60代女性）

・優しい表情で指先に力を入れた先生の指先がぐんと入って気持ちも体も軽くなりました。ありがとうございました。（50代女性）

・少人数で先生とマンツーマンで教えてもらえる時間が多めでよかった。（30代女性）

・痛いところがたくさんあった。（10代女性）

・持病もちなので体の関係が良くわかりました。力の抜け方を覚えてよかった。（50代女性）

・やるほどに体と心の深いつながりを感じます。全ては自分の中にあると・・・（60代男性）

・普段の生活の中で気づいた時だけでも吐気法をやリストレスをためないようにしている。（60代女性）

・心と身体関係を学んでとても良かったです。（60代女性）

・講師の笑顔でわかりやすい指導に感謝します。（70代女性）

・対症療法ではなく根本、原因をおしえて頂き、講師の穏やかな話し方もとてもよく、勉強になりました。（70代女性）



- ・家でも簡単にできることばかりですので、教材を参考にがんばって身につけようと思います。(70代女性)
- ・愉気法に興味があったので学ぶことができても良かった(60代男性)
- ・体も心もほかほかしました。講師の人柄に癒されます。(50代女性)
- ・毎回中身が充実しており、あっという間の時間でした。(40代女性)
- ・やり続けたい事をいっばおそわりました。大事なところは体中とのことを意識させていただきました。(60代女性)
- ・自分自身が持っている力を用いて、体の手当ができる方法をたくさん教えていただきまして、とってもよかったです。(40代女性)
- ・心と体はとても密接に関係していることを改めて思いました。体の状態により心の状態が違ってくることを忘れずに、良い状態を保てるように気をつけてゆきたいものです。同じような講座を繰り返し受けて自分のものに少しでもなれればと思います。(60代女性)
- ・思わぬ健康法で大変よかったです。(70代男性)
- ・とても有意義でした。日常生活で実践していきたいと思います。(50代女性)(50代男性)

問6 どのような内容の講座に参加したいか

- ・今回のような自分でできるケア 自分、己でできるケア(60代女性)(60代女性)
- ・今回のような講座がまたあればいい(1)
- ・今回のように自分でまたは家庭でできるリラックス(心と身体)の講座(50代女性)
- ・ヨガなど身体をゆっくり動かすようなこと(50

代女性)

- ・らくらく健康体操のようなもの(70代女性)

問7 最近の暮らし、「明日」への思いなど自由に

- ・とにかく精神的にもう少し落ち着きたい。過去を思い出したくないけれど何も無いところを毎日見ているともう少し自分に余裕をもちたくなってきました。(60代女性)
- ・セルフケア講座で学んだことを他の人に伝えたい。ボランティア活動などに使えるようにマスターしたい。(50代女性)

【2014年度総括アンケートB】の記述は、【毎回の感想】および【2014年度総括アンケートA】での記述と内容がほぼ重なるので、分析は省略する。

### ③ 2015年度参加者の【毎回の感想】より

2014年度の参加者のうち、さらに2015年度も続けて少し進んだ内容の講座に参加したい人たち向けに、2015年度は6回連続の「ステップアップ講座」を開講し、ケアの4つの相のうち、③セルフケア、および④ケアすることに、より焦点をあてた内容とした。2014年度と合わせると12回の講座となる。一方、2014年度の参加者で2015年度も同じような内容を繰り返し学びたい人および、2015年度に初めて参加する人たち向けに、3回連続の講座も開講した。

以下、2種の講座に分けて【毎回の感想】を掲載する<sup>8</sup>。

2014年度から継続した、「ステップアップ講座」参加者

- ・昨年度は学んだことをすぐ家族に実践して、今年さらには詳しく学ぶことができると思って期待

8 ①で示した2014年度参加者の【毎回の感想】と重なる内容が多かったが、重なる内容のものはここでの掲載は省略する。

しております。修得して周囲の人に広められるように頑張ります。(50代女性)

・今日は仕事が忙しくてとても疲れていましたが、参加できて良かった。輪になって気を送ることで疲れを感じなくなりました。(50代女性)

・朝すっきりした気分で起きれるようになりました。(60代女性)(70代女性)

・くよくよ考えなくなり楽になりました。自分を見つめなおすチャンスをいただきました。病気は自分の気の持ち方で違ってくると信じたいです。(60代女性)

・皆さんと顔を合わせながらやるのも楽しいです。先生の元気な姿を見れるのも楽しみです。(60代女性)

・自宅に戻ると思いついたときだけの整体になるのでなかなか続きません。(50代女性)

・腎不全が重症で便秘の方の合谷に愉氣をしたら「痛い」とのことですぐに便通がありました。自分でもびっくり。体に対する意識が変わりました。体に聞くということ、体が楽になるということ＝生きるのが楽しくなる！んですね。(50代女性)

・吐気法によって体調がよくなるので不安感がなくなり、「大丈夫、大丈夫」と思うようになって気持ちが明るくなってまいりました。楽しく生活できるようになったことがとってありがたい感謝いたしております。(60代女性)

・生き方さえも変わりました。ありがとうございます。(50代女性 最終回)

・たくさん教えていただいたので、身近な人にやってあげたいと思います。宝のもちぐされにならないように、活用していきたいです。(40代女性 最終回)

・自分の体がとても大切になりました。(70代女性 最終回)

・毎回楽しくできました。できることだけですが、でも自分のために続けていきたいと思います。(50代女性 最終回)

・いつもいつもやさしくやさしく指導ありがとうございました。レジメを読み返し自分のものになりたいと思います。(70代女性 最終回)

2014年度から継続した、「ステップアップ講座」参加者の【毎回の感想】の分析を記したい。この継続参加者は、野口全体の効果を実感し、もっと学びたいという高い熱意をもち、職場や地域コミュニティで周囲の人にケアしようという意欲も高い人たちが多かった。参加者同士の仲間意識も高まり、講座内容に関連する自由な発言も増えて、和やかで活気のある講座だった。

自分の身心の状態は2014年度よりもさらによくなった人が多いことが、記述から読み取れる。

「今年はさらに詳しく学ぶことができると思っています。修得して周囲の人に広められるように頑張ります。」と2015年度の初めに書かれた50代女性は、筆者がいない間もこの講座の参加者で繰り返し実習ができるように、大船渡にセルフケアのサークルを作れないかと筆者が提案した、やはり2015年度の初めに、それにとっても乗り気になった方である。サークル化は、そのための労力が払える余裕がなかったことなどで立消えになった。しかしこの方は、地域の女性たちが集まった時に、みなで愉氣をしあって元気になっていることなどを報告してくれ、また地域で気になる人への接し方を筆者にメールで尋ねてきたりもしている。また、「腎不全の方に愉氣をした」という方、「たくさん教えていただいたので、身近な人にやってあげたいと思う」と書く方もいる。講座内での発言からも、周囲の方へケアする人は初年度よりも増えていることが伝わった。

「ステップアップ講座」の参加者には、心の安定、生命観での発見を得ている人たちも前年度よりもさらに増えていった。「体が楽になるということ＝生きるのが楽しくなる！んですね。」と感動を語っている人もいる。みずからの自己治癒力を体験的に知ったおかげで「大丈夫、大丈夫」と思うようになって気持ちが明るくなってまいりました。」と不安がなくなり明るく生きられるようになったという方がいる。「生き方さえも変わりました。」「自分の体がとても大切になりました。」という方もいた。これらの言葉から、生命活動への無残な破壊を経験した方達が、傷つき委縮した身心をほどけさせて、生命活動の力を復活させている様子がよく伝わる。

#### 2015年度の初めての参加者

- ・前回参加して4日間とはとても体が楽になり肩こり、痛みも消失していました。又歩行も軽快、しかし自分一人では甘くなり休むことが多くなっています。(60代女性)
- ・家に帰ると講座の内容をなかなか覚えかねている状態です。家でも何回でもやってみたいと思います。(70代女性) (40代女性)
- ・前回教えてもらった手首振りをやってみている。以前より楽になってきている。続けてやってみようと思っています。(60代女性)
- ・腰痛も受講後は楽になりますが、時がたてば元にもどってしまいます。(60代女性)
- ・自分でできる身近なもので気がついた時にすぐできる良さを感じています。(70代女性)
- ・70代を目前にして自分で体の調子を整えてなるべく自分で自分のことができるようにということ意識し、考えたりできることをやっていこうと思います。(60代女性 最終回)

・最初の頃よりはかなり自分自身いろんな面でリラックスできたと思います。できればもっと続けてたくさんのことを覚えたいと思います。(60代女性 最終回)

・愉気をしたり教えて頂いたことを思い出して実せんしたいと思います。(40代女性 最終回)

2015年度の初めての参加者の【毎回の感想】の分析を、次に記したい。

2015年度の初めての参加者向けの講座は3回連続のみであり、2014年度のように6回連続である程度繰り返して体験してもらうとは異なる設定を試した。結果として、参加者にとって講座内容はやや消化不良に終わり、特に③セルフケアと④他者のケアをおこなうには、練習が不足したと、感想から見ることができる。

講座でおこなったことを、「教えてもらった手首振りをやってみている。以前より楽になってきている。」「気がついた時にすぐできる良さを感じています。」と日常生活に活かしている人もいるが、一方で、講座でケアを受けた当座は体が楽になっているが、「時がたてば元にもどってしまいます」という人や、「自分一人では甘くなり休むことが多くなっています。」「家に帰ると講座の内容をなかなか覚えかねている状態です。」という人達も少なくない。講座に対しては「できればもっと続けてたくさんことを覚えたいと思います。」「講座の内容を…家でも何回でもやってみたいと思います。」などの、すでに達成できたことではなく、達成への希望や決意が語られている。

#### 4. 講座のもたらしたもの

これまで、どのような状態の人に、何をどのように伝えられ、どのように受け取られ、どのような効果があったか、具体的な経験や言葉に即して

述べてきた。本稿の最後に、それら具体性における把握を、ケアの4つの相に着目しながら、改めて反省的に捉え直したい。

### (1) ケアされる

一般的な被災地でのケア活動と共通の、被災した方が「ケアされる」ことは、参加者の言葉からも筆者の観察からも、全般的に言えばかなり充実した形で行えたと言ってよいだろう。これは野口整体がケア法としての優れているためが大きく、多様な身心の不調に効果のあるケア法を豊富に備える野口整体の価値は社会的によく知られるとよいだろう。一例では、腰痛に悩む女性の「丹田」に筆者が指を差し入れ、おなかの力でその指を押し出してもらうことをリズムカルに10回繰り返すと（写真8）、腰痛が解消され、その場で驚いて思わずみなが拍手をした。（写真9）



写真8 腰痛をかかえた女性のおなかの力で筆者の指を押し出してもらう



写真9 写真8の直後、腰痛が軽くなった様子

このような、ケアされることによる身心の不調の顕著な改善は、講座の場で数多くみられた。

「ケアされる」ことについてのこの講座の限界を挙げるならば、筆者のケアする力量の限界のほか、ケアする人材の不足と、講座への参加をしない・できない人の存在という二つの限界は指摘すべきだと考える。

ケアする人材の不足についてだが、野口整体は非常に優れた生命観そしてケア法の宝庫でありながら、それを実践できる人が現代では極めて少ない。野口晴哉氏があまりに高度なケア能力を発揮していたため、ケア実践の継承には困難があると言える。野口氏の生命観や天才的なケア実践を、理解し継承しようとする高度な人材は一方で非常に重要だが、筆者のような中級初心者レベルであっても広く簡単なケア実践をおこない誰でもできるケア法を伝える人が、多く育つことが求められている。野口整体に携わるすべての人たちが時代的要請として自覚すべきだろう。

講座への参加をしない・できない人も多いことが、講座を運営しながらわかってきた。ここではそのうち、子育てなどで忙しい年代の女性と、全年代の男性の問題を考えたい。【25】の40代女性は、産後の不調と仕事や育児で疲れていたと振り返り、「自分の体はあとまわしになってしまう若い人向けにもっとこのような講習会があればいいと思う。」と書いている。別の30代女性は「みんなにしてあげたいです。ここに来られない人たちの体の不調ケアで万人に有効なのとか教えてほしいです。」と書いている。若いけれども子育てと仕事などで疲れている女性たちも来やすい、日時や場所の講座が求められているとわかる。前述した、明治大学浦安ボランティア活動拠点でのセルフケア講座は、専任スタッフやボランティア学生がイ

ンフォーマルで保育をおこなってくれたことも手伝って、多くの子育て中の女性たちが参加できていた。講座に保育をつけることも検討すべきだろう。

さて、講座への参加者のジェンダーに注目すると、7割以上が、時には全員が女性であり、不調をかかえている男性たちが参加しにくいことも、常態であった。これは筆者の経験した、他の地域でのセルフケア講座にも共通している。男性が女性よりも自他の身心の調子に関心が薄いこと、身体に触れたり触れられたりすることに抵抗が強いこと、公民館講座自体を女性の集まりとして敬遠することなどの要因が重なっており、一朝一夕には変わらない事態だと考えられる。【15】の方のように、夫の不調の改善方法を学ぶために妻が参加するケースも度々みられた。妻が先に参加して体験し、後日夫を連れてきたケースも何組もあった。女性が家族や周囲の身心状態に気を配り、ケアに積極的であることが男性たちを支えている現実がわかる。一方、不調をかかえた男性がそれを解決する場所に来にくい事態は、変えていかなければならず、男性が来やすい講座を作ることは工夫し続けるべき課題だと考える。

## (2) 交流＝相互ケアする

被災地でのケアの実践は、不調をかかえた方に対して一対一で向き合いケアをするという形で行われることが多いが、筆者はケアの4つの相のすべての実現を求め、講座の形をとり、参加者が交流することで相互ケアをおこなうことも促した。一対一で向き合う形のケアならば、個人のストーリーをもっとよく聞き取り把握し、その人の社会的背景にある問題に対してさまざまな対処することも可能だっただろう。講座の形をとったために、個性的な個人史や社会的背景は見にくくなっ

た。その代わりに、講座の回数を重ねるごとに参加者同士がよく知り合い、打ち解けるようになった。【2014年度総括アンケートA】でも1年間の講座の効果として「仲間意識ができた。毎回会う方と仲良くなれて、体のことなど話し合うようになった。」という意見が出され、2015年度の【毎回の感想】でも「皆さんと顔を合わせながらやるのも楽しいです。」と記す方がある。講座の中で互いの身体に触れ合うことで、目に見えないものが流れ、ただ話を交わす以上の交流もできたといえる。

ステップアップ講座の最後に、参加者から「食事会やお茶会もやりたい」という提案をもらった。時間的制限のため実現しなかったが、講座の中にお茶のみをしながらなどの、よりリラックスした語らいのひと時を取り入れれば、交流＝相互ケアは一層深くおこなえたのではないかと考える。

## (3) セルフケアする

セルフケア法を習得する能力には個人差が大きい。ある70代の女性は、股関節や膝が悪くて正座ができず、大きく傾いた姿勢で座りながらも熱心に参加していたが、4回目の講座ではまっすぐ正座をしていて、筆者が「まっすぐ座れるようになったんですか!」と驚くと、自分で硬直に愉気をするようにしたら股関節や膝が治ってきたと言った。高齢の方でもこのようなセルフケアの実践は可能なのである。一方で、吐気法のはずがみぞおちを手で揉むだけになっていたり、足の指をひっぱるのではなく足の指の間を広げることに変わっていたり、効果の低下する方法に自己流で変えてしまう人は多かった。一般に、セルフケア法を身に着けるには、1回の講座参加では難しく、3回連続講座でも頼りないことが、参加者の反応からわかった。それ以上の忍耐力をもてず講座参

加をやめてしまう人達もかなりいたと思われる。6回連続講座に参加すると、初歩的なセルフケア法を身に付け、その効果を実感し、身心の調子も改善するところまで、過半数の方が到達できるようだ。セルフケア法の中でも、吐気法や耳殻をひっぱるなど習得が容易なものと、愉気法のようなコツの掴みにくいものがある。習得が容易な方法が、その人の身体に最も効果的な方法とは言えないことも多く、セルフケア法の紹介とは難しいと思う。より容易で多くの人に効果的な方法を、野口整体に携わる人たちはつねに工夫しなければならないだろう。

より容易で多くの人に効果的なセルフケア法として、野口整体を知る人ならば、「活元運動」を思い浮かべよう。これは、誘導運動をした上でポカンとし、身体がひとりで動き出すのを待っていると、意図しないのに身体が動かさず（くしゃみやあくびのように）個人により千差万別の動きがでるものだ。それはすべて自己調整作用、自己治癒作用であり、身心はおのずと調整できてしまうのである。すると、誘導運動を伝えさえすれば人は最適のセルフケアができ、知識や技術を講座で伝える必要がなくなり、ケアはたいへん容易になるのだ。筆者もその可能性を探るべく、2016年度のセルフケア講座では活元運動もしてみたが、現代人は身体が鈍くなり活元運動が出てにくくなっていると言われる通り、半数の人は活元運動がでなかった。活元運動をどう行うかも検討課題だと言える。

基本的なセルフケアを身に付け実践できるようになることで、自分に自信をもち、心理的に余裕をもてるようになり、「生き方さえも変わりました」と言う方達が現れた。効果的なセルフケアを習得し自己治癒力を最大に発揮できるようになる

ことの、大きな意義をここに見て取ることができる。

#### (4) ケアをする

他者をケアする方法の取得も、個人差は非常に大きい。野口整体の初歩的な方法で他者をケアすることのある程度の自信をもってできるようになるには、筆者のおこなったような内容や時間の講座の場合、最低10回前後の参加が目安と言えるかもしれない。これをもっと短縮できるよう、害がなく誰でもできる他者へのケア法の工夫は、野口整体に携わる人たちの課題だと考える。河野智聖の提案する「にこにこタッチ」という、特定の方向に身体各部をやさしく撫でる方法(河野(2012))などは、この点でよい工夫だと思う。

大船渡の2年間の講座では、特に2年間継続したステップアップ講座の参加者に、このような人たちが育っていった。たとえば、【2014年度総括アンケートB】にあるように、中学校教諭をしている女性は生徒に「ちょっとやってあげたら、不調が治って神の手だと言われた」と書く。2014年度【毎回の感想】で「93歳の母にやってあげてとっても喜ばれました」と書いている60代女性は、セルフケアを続けて艶々した肌を保ってはつらつとし、周囲の方達にも自分の元気の秘訣としてしばしばケアをしているという。ほかにも他者をケアするようになった人たちは多い。なかでも2014年度の全講座をお世話しながら自分も参加し、2年間で30回近く参加した公民館職員の佐々木祥子さんは、熱心に度重ねて実習ができたことを活かし、同僚、友人、家族へのケアをたびたび行っている。筆者への具体的な質問も多い。

2014年度2015年度の講座の参加者たちとは、一部の方を除きそれ以後はお会いする機会がなく

なったが、特に日常生活の中で自ら実践する、セルフケアすることと、他者をケアすることについては、復習したり疑問を解決したりするためのフォローアップを続ける必要がある。苛烈な破壊からの復興には長い年月がかかり、被災地の高齢者率の上昇は速い。わずかに種を蒔き芽吹きを得た野口整体のケア実践であるが、地域の身体文化として育つ可能性がある。若芽が育ち根を張れることを筆者は微力ながら応援していきたい。

#### 参考文献

- 河野智聖 (2012) 『緊急時の整体ハンドブック』ちくま書房
- 平山満紀 (2013a) 「手の発達のもうひとつの方向」総合人間学会編『3・11を総合人間学から考える』学文社
- 平山満紀 (2013b) 「野口晴哉の療法—その身体志向心理療法としての側面」『臨床心理学研究』日本臨床心理学会
- 平山満紀 「からだ こころ いのち」『産経新聞』
- 永沢哲 (2008) 『野生の哲学 野口晴哉の生命宇宙』ちくま文庫 (初版 2002年青土社刊)
- 野口晴哉 (1977) 『整体法の基礎』全生社
- 野口晴哉 (2003) 『風邪の効用』ちくま書房 (1984

年全生社刊)

#### 参考サイト

- 岩手県立大学総合政策学部震災復興研究会社会調査チーム (2016) 「復興に関する大船渡市民の意識調査 第3回パネル調査報告書 (速報)」  
[http://www.iwate-pu.jp/~sanriku/pdf/oft15p3\\_report.pdf#search=%27%E5%B2%A9%E6%89%8B%E7%9C%8C%E7%AB%8B%E5%A4%A7%E5%AD%A6+%E5%BE%A9%E8%88%88%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E5%A4%A7%E8%88%B9%E6%B8%A1%E5%B8%82%E6%B0%91%27](http://www.iwate-pu.jp/~sanriku/pdf/oft15p3_report.pdf#search=%27%E5%B2%A9%E6%89%8B%E7%9C%8C%E7%AB%8B%E5%A4%A7%E5%AD%A6+%E5%BE%A9%E8%88%88%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E5%A4%A7%E8%88%B9%E6%B8%A1%E5%B8%82%E6%B0%91%27)

- 岩手県立大学総合政策学部震災復興研究会社会調査チーム (2014) 「復興に関する大船渡市民の意識調査 第2次横断調査 報告書 (概要)」  
[http://www.iwate-pu.jp/~sanriku/pdf/oft13\\_report.pdf#search=%27%E5%B2%A9%E6%89%8B%E7%9C%8C%E7%AB%8B%E5%A4%A7%E5%AD%A6+%E5%BE%A9%E8%88%88%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E5%A4%A7%E8%88%B9%E6%B8%A1%E5%B8%82%E6%B0%91%27](http://www.iwate-pu.jp/~sanriku/pdf/oft13_report.pdf#search=%27%E5%B2%A9%E6%89%8B%E7%9C%8C%E7%AB%8B%E5%A4%A7%E5%AD%A6+%E5%BE%A9%E8%88%88%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E5%A4%A7%E8%88%B9%E6%B8%A1%E5%B8%82%E6%B0%91%27)

表1 セルフケア講座の概要

回数	日時	場所		テーマ	参加人数	内容
1	2013年12月25日13～15時	カメラホール	1回完結	身心の疲労の解消法	2	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
2	2014年2月21日18～20時	カメラホール	1回完結	身心の疲労の解消法	7	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
3	2014年3月17日18～20時	カメラホール	1回完結	身心の疲労の解消法	19	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
4	2014年5月10日16～18時	カメラホール	6回中1回目	身心の疲労の解消法	19	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
5	2014年5月10日18時半～20時半	カメラホール	6回中1回目	身心の疲労の解消法	16	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
6	2014年5月11日9時半～11時半	市役所三陸支所	1回完結	身心の疲労の解消法	5	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
7	2014年6月28日16～18時	カメラホール	6回中2回目	身体の末端[手腕]から身心を整える	19	吐気法、指や手首などのこわばりをとる、脇を緩める
8	2014年6月28日18時半～20時半	カメラホール	6回中2回目	身体の末端[手腕]から身心を整える	15	吐気法、指や手首などのこわばりをとる、脇を緩める
9	2014年6月29日9時半～11時半	綾姫ホール	1回完結	身心の疲労の解消法	15	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
10	2014年8月26日16～18時	カメラホール	6回中3回目	身体の末端[足指]から身心を整える	19	吐気法、足指の内臓のツボ、膝痛や股関節痛への対処
11	2014年8月26日18時半～20時半	カメラホール	6回中3回目	身体の末端[足指]から身心を整える	18	吐気法、足指の内臓のツボ、膝痛や股関節痛への対処
12	2014年8月27日9時半～11時半	吉浜地区拠点センター	1回完結	身心の疲労の解消法	16	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
13	2014年9月27日16～18時	カメラホール	6回中4回目	ゆ気法の基礎	17	吐気法、ゆ気法
14	2014年9月27日18時半～20時半	カメラホール	6回中4回目	ゆ気法の基礎	13	吐気法、ゆ気法
15	2014年9月28日9時半～11時半	蛸ノ浦漁村厚生施設	1回完結	身心の疲労の解消法	5	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
16	2014年12月6日16～18時	カメラホール	6回中5回目	二足歩行(人間の原点)をしっかりと	13	吐気法、足指の内臓のツボ、足首、膝、股関節の調整
17	2014年12月6日18時半～20時半	カメラホール	6回中5回目	二足歩行(人間の原点)をしっかりと	16	吐気法、足指の内臓のツボ、足首、膝、股関節の調整
18	2014年12月7日9時半～11時半	大船渡地区公民館	1回完結	身心の疲労の解消法	10	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
19	2015年3月4日16～18時	カメラホール	6回中6回目	身体と心の関係	17	吐気法、指のこわばりをとる、掌にゆ気、頭部の緊張を緩める
20	2015年3月4日18時半～20時半	カメラホール	6回中6回目	身体と心の関係	4	吐気法、指のこわばりをとる、掌にゆ気、頭部の緊張を緩める
21	2015年3月5日9時半～11時半	ふるさとセンター	1回完結	身心の疲労の解消法	17	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
22	2015年7月18日16～18時	カメラホール	3回中1回目	身心の疲労の解消法	13	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
23	2015年7月18日18～20時	カメラホール	6回中1回目※	身心の疲労の解消法(ステップアップ)	18	吐気法、ゆ気法など
24	2015年7月19日9時半～11時半	カメラホール	3回中1回目	身心の疲労の解消法	16	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
25	2015年8月8日16～18時	カメラホール	3回中2回目	身体の末端[手腕]から身心を整える	10	吐気法、指や手首などのこわばりをとる、脇を緩める
26	2015年8月8日18～20時	カメラホール	6回中2回目※	改めてゆ気法を	16	吐気法、ゆ気法
27	2015年8月9日9時半～11時半	カメラホール	3回中2回目	身体の末端[手腕]から身心を整える	12	吐気法、指や手首などのこわばりをとる、脇を緩める
28	2015年9月12日16～18時	カメラホール	3回中3回目	身体の末端[足指]から身心を整える	12	吐気法、足指の内臓のツボ、膝痛や股関節痛への対処
29	2015年9月12日18～20時	カメラホール	6回中3回目※	腰痛、膝痛、五十肩などの痛みの解消法	15	吐気法、手首振り、丹田の力、ゆ気法
30	2015年9月13日9時半～11時半	カメラホール	3回中3回目	身体の末端[足指]から身心を整える	14	吐気法、足指の内臓のツボ、膝痛や股関節痛への対処
31	2015年12月5日16～18時	カメラホール	3回中1回目	身心の疲労の解消法	7	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
32	2015年12月5日18～20時	カメラホール	6回中4回目※	生活法と整体	13	吐気法、食べ方の注意、入浴法、汗の処理
33	2015年12月6日9時半～11時半	三陸公民館	3回中1回目	身心の疲労の解消法	14	吐気法、右脇腹や右足の肝臓ツボ、後頭部ゆ気など
34	2016年1月30日16～18時	カメラホール	3回中2回目	身体の末端[手腕]から身心を整える	8	吐気法、指や手首などのこわばりをとる、脇を緩める
35	2016年1月30日18～20時	カメラホール	6回中5回目※	肝臓、腎臓、心臓などを元気に	13	吐気法、右脇腹や右足、身体をねじる、肛門締める
36	2016年1月31日9時半～11時半	三陸公民館	3回中2回目	身体の末端[手腕]から身心を整える	12	吐気法、指や手首などのこわばりをとる、脇を緩める
37	2016年2月27日16～18時	カメラホール	3回中3回目	身体の末端[足指]から身心を整える	7	吐気法、足指の内臓のツボ、膝痛や股関節痛への対処
38	2016年2月27日18～20時	カメラホール	6回中6回目※	脳神経を整える	14	吐気法、指や手首、腕、脇緩める、頭蓋骨を上げる
39	2016年2月28日9時半～11時半	三陸公民館	3回中3回目	身体の末端[足指]から身心を整える	12	吐気法、足指の内臓のツボ、膝痛や股関節痛への対処

※は「ステップアップ講座」

平山 満紀：岩手県被災地において野口整体の講座がもたらしたものの4つの相からみる



## What Noguchi Seitai could Bring to Tsunami Damaged Area in Iwate Pref: Viewing from the Perspective of the Four Phases of Care

Maki HIRAYAMA

### Abstract

To the survivors who experienced a tremendous destruction and loss due to the Great East Japan Earthquake and then had to deal with many challenges such as community and industrial revitalization over the long term, accumulation of fatigue woke up. I thought that the method of Noguchi Seitai which relaxes the body's stiffness, exchanges through hands and arouses natural healing power without using medicine and tools eliminates this malaise of body and mind, and creates mutual care relationships, I held lectures at the community hall in Ofunato City, Iwate prefecture, to instruct Noguchi Seitai named "Self Care course". In this paper, on 39 lectures in 2 years from December 2013 to March 2016, based on the author's record and questionnaire in the course, the contents of the course and the events in the course and the participants' change, participants' responses and impressions are shown. Therefore, the analysis of to what extent of the participants what extent of the following effects were obtained. ① effect of receiving care from the author and improve their physical and mental conditions ② effect of acquiring knowledge and methods of self care ③ effect of interact with other participants at the lecture ④ effect of caring for others and creating care relationships.

Keyword: Mental and physical care method of Noguchi – Seitai, Tsunami damaged area in Iwate, four phases of care