



リメディアル セラピーとは

体の外側から、
もう一度自分と向き合うために

監修 加藤 仁基／著 竹村 真菜

はじめに

代表・加藤 仁基より

体の不調と、長く付き合ってきた方へ。少しだけ、私自身の話から始めさせていただきます。

私はもともと、薬や病院に頼らずに健康でいられる方法はないかと、ずっと模索していました。その中で行きついたのが、パーソナルトレーナーの仕事です。マンツーマンで、その方の体や姿勢に向き合い、外側から整えていく。一対一で、ひとりの体とじっくり向き合う時間は、性に合っていました。

ただ、続けるうちに、ひとつの壁にぶつかりました。筋肉や骨格を、外側からどれだけ整えても、その人の健康そのものは、なかなか整っていかない。何かが足りない。それが何なのか、しばらくわかりませんでした。

模索するなかで出会ったのが、腸でした。

かつて私自身が心を病んだとき、そうだったように。体だけを見ても届かない。ストレスや、感情と向き合うこと。そこに目を向けないと、人は本当には整っていかないのだと、ようやく腑に落ちました。だから、外側から体を整える仕事から、腸にそっと触れる仕事へ。私の関心は、そう移っていきました。やがて、腸セラピーのサロンを開くことになります。

それからは、お腹に触れることを仕事にしてきました。けれど不思議なもので、内側に深く入っていくほど、今度は逆に、姿勢や、筋肉や、骨格などの外側の大切さが見えてきます。かつて私が向き合っていたその「外側」の部分に、腸の手だけでは、やはり届ききらないことに気づき始めました。

そんなときに出会ったのが、竹村真菜さんでした。オーストラリアで七年、体の構造に向き合いつづけてきた人です。私がトレーナー時代に見ていた「外側」を、彼女ははるかに深いところから見っていました。

外側から整える技術と、内側からゆるめる技術。その両方がそろって、ようやく人の体に、まるごと寄り添える。彼女と出会って、私はそう確信しました。

この冊子は、その「外側から」の話です。ここからは、竹村さんに譲ります。

リメディアルセラピーとは、何か

日本腸セラピー協会で、リメディアルセラピーをお伝えしている、竹村真菜です。

聞きなれない言葉だと思います。リメディアルセラピーは、日本ではまだあまり知られていませんが、オーストラリアやイギリスでは、わりと身近なものです。私はこの技術を、オーストラリアで学びました。

「リメディアル」とは、英語で「矯正・治療・改善」といった意味の言葉です。

世間でいうマッサージは、その多くが、気持ちよさのためのものです。それはそれで、いいものだと思います。ただ、リメディアルは、少し向いている方向が違います。なぜその痛みが出ているのか。なぜ、ほぐしてもまたすぐ戻ってしまうのか。その人の姿勢や、ふだんの体の使い方まで、さかのぼって見ていきます。

たとえば、肩こり。こっているのは肩でも、原因が肩にあるとはかぎりません。座り方の癖、呼吸の浅さ、背中や腰のこわばり。そういうものが、めぐりめぐって肩に出ていることがあります。だから、肩だけを揉んでも、その場はゆるんでも、また戻ってしまう。

リメディアルでは、その「根本原因」のほうに、目を向けます。



なぜ、体に触れることが、心に届くのか

これまで、たくさんの方の体に触れてきました。そのなかで、気づいたことがあります。

体の状態は、その人の暮らしや心を映している、ということです。

呼吸が浅い方は、肋骨のまわりが固い。気を張って過ごしている方は、肩や首が、いつも力んでいる。考え事が多い人は、頭が硬くなる。体に触れていると、その人の生活習慣や心の状態が、姿勢や筋肉のバランスから、なんとなく伝わってきます。

おもしろいのは、お腹の不調も、体の外側とつながっていることです。お腹が張りやすい方は、たいてい呼吸が浅く、肋骨のあたりが固い。便通に悩む方は、腰まわりがこわばって、めぐりが滞っている。下腹部の重さを抱える方は、骨盤のあたりが冷えて、縮こまっている。

お腹だけ、肩だけ、腰だけ、と切り分けて見ていると、こうしたつながりは見えてきません。けれど体は、どこかでつながっています。どこか一か所のこわばりは、必ず、ほかのどこかに影響しています。

力が抜けてくると、表情までやわらかくなります。さっきまで眉間にしわを寄せていた方が、ふっとゆるんで、ぼつぼつと話しはじめる。

体と心は、別々のものではないのです。心がこわばると、体も縮こまる。逆に、体がゆるむと、心も少しゆるむ。私は施術のなかで、それを何度も見てきました。

だから私は、ただ筋肉をほぐしているとは思っていません。その人が、もう一度自分の体に、意識を向けられるように。そのお手伝いをしているのだと思っています。

ぜんぶ、つながっている。

第三章

外側から、内側へ

少し、私自身の話をさせてください。

私がリメディアルセラピーを学んだのは、オーストラリアでした。七年ほど、向こうで暮らしました。政府が認める国家資格を取り、これまでに八千人ほどの方の体に触れ、臨床の現場で働いてきました。体のことを、ここまで深く学べたことは、今でも私の土台になっています。いつか自分のサロンを持ちたい。そんな夢も、少しずつふくらんでいました。

その矢先のことです。母の病気がわかりました。



オーストラリアでの研修時代

迷いはありませんでした。看病のため、日本に帰ることを決めました。積み重ねてきたキャリアも、描いていた夢も、いったん全部、手放すことになりました。

帰国してからの日々は、思っていたより、ずっと重いものでした。看病に追われるうちに、自分の体まで、少しずつおかしくなっていました。肌が荒れる。疲れが抜けない。長いあいだ、いろんな不調が続きました。体のことを誰よりも学んできたはずの私が、自分の体ひとつ、どうにもできない。その事実が、いちばんこたえました。

何をする気も起きず、自分の居場所が、どこにもないように感じていました。

そんなとき、ある友人が、こう言ってくれました。

「まなちゃんは、どこにいたって、
まなちゃんだよ」

なんでもない一言です。でも、その言葉に、私はずいぶん救われました。
もう一度、自分と向き合ってみよう。そう思えたのは、たぶん、あの言葉
があったからです。

腸セラピーと出会ったのは、ちょうどそのころでした。

初めて受けたとき、おどろきました。こんなにやさしい刺激で、体も心
も、ほどけていくのか、と。お腹の奥がふわっとあたたかくなって、いつ
のまにか、呼吸が深くなっている。張りつめていたものが、スッとゆるん
でいく感覚でした。

ここで、私のなかの何かが、つながりました。

長年、施術の現場で大切にしてきたことがあります。どれだけ早く、つら
さを軽くできるか。そして、よい状態を、どれだけ長くキープできるか。
それを目指して、ひとりひとりに向き合ってきました。

でも、正直なところ、限界も感じていました。丁寧に整えても、また戻っ
てくる。その繰り返しに、「何かが足りない」という感覚が、ずっとあり
ました。

変わったのは、リメディアルの施術に、腸セラピーを組み込むようになって
からです。

手応えは、予想をはるかに超えていました。変化が早くなるだけでなく、直接触れていない部分まで、気づくと変わっている。そして、その状態が、以前より戻りにくい。さらに、体が落ち着いてくるにつれて、気持ちまで穏やかになっていく方が、増えていきました。

自律神経の乱れに悩み、日常生活もつらそうだった方が、お腹の状態が変わっていくにつれて、少しずつ通常の日常を過ごせるようになっていきました。腰に痛みを抱え、身体を起こすのもつらそうだった母が、施術後に「身体が楽になった」と、介助なしで動けるようになっていきました。

体の外側と内側、その両方に関わることで、どちらか一方だけでは届かなかった場所に、手が届く。

そう実感したとき、私の進む道が、決まった気がしました。



竹村 真菜

リメディアルセラピスト

技術よりも、先にあるもの

少し大げさに聞こえるかもしれませんが、人には、愛が要ると思っています。リメディアルセラピーは、その気持ちを、手を通して伝える技術なのだ、私は考えています。

ていねいに触れられた体は、ちゃんとそれに応えてくれます。人にはもと、自分の体の声を聴き、自分のペースを取り戻していく力がある。私は、その力を信じています。だから私が伝えたいのは、手技よりも先にある「触れる姿勢」のほうです。

けれど、気持ちだけでは届きません。体のことを知らなければ、本当の意味で寄り添うことはできない。解剖学を学ぶのは、相手の体を尊重するための、最低限の礼儀だと思っています。

気持ちと知識が重なって、はじめて手は届く。だから私は、体について学び続けることをやめませんし、リメディアルを学ぶ方にも、同じものを求めます。

リメディアルには、たくさんの手技があります。でも、どの技術よりも大切にしていることがあります。「寄り添う」ことです。

「良くしてあげたい」という思いは、ときに、相手のペースを置き去りにします。私が目指すのは、その逆です。その日の体の声に耳を澄まし、相手のペースに合わせられること。目の前の人を、ただ、よく観ること。それが、どんな手技よりも先にある、と私は思っています。

寄り添うことを、いちばんに。

リメディアルは、「学び」でもある

ここまで、リメディアルを「受ける」話をしてきました。でも、お伝えしたいのは、その先のことです。

日本に帰ってきて、いろいろなお店で施術を受けてみて、感じたことがあります。「この人になら、安心して体を預けられる」と思える人が、すごく少なかったのです。施術を受けても楽になる感じが、ほとんどなかったのです。これは、私が特別に気むずかしいわけではなくて、多くの方が感じていることなのではないかと思います。

日本では、「不調が出てから、それに対処する」考え方が、まだ中心にあるように思います。そうなる前に、ふだんから体を整えておく。その発想は、これから浸透していくのだと思います。

だからこそ、安心して体を預けられる人を、ひとりでも増やしたい、と思うようになりました。

リメディアルを学ぶと、体や心を、ひとつのつながりとして見られるようになります。お腹の調子も、肩のこりも、冷えも、別々の問題ではなく、その人の体全体から来ていると、見立てられるようになっていきます。

これは、お腹に触れる腸セラピーを学んだ方にとっても、大きな支えになります。腸セラピーを学んだあと、さらにリメディアルを学んで、施術が変わったという方は、これまでも何人もいらっしゃいました。お腹だけでなく、体の外側からも見立てられるようになると、できることの幅が、ぐっと広がります。

自分のために学んだことが、誰かのためになっていく。その入り口に、リメディアルという学びがあります。



スクールでの実習

学び続けられる場所として

リメディアルセラピーを学べる場所として、私たちは、日本腸セラピー協会のなかに、リメディアルスクールを開いています。

ここで大切にしているのは、ただ技術を覚えることではありません。手の動かし方や、力の伝え方はもちろんお伝えします。でも、それと同じくらい、人にどう寄り添うか、自分自身とどう向き合うか。そういう「在り方」の部分をも、時間をかけて育てていきます。

教え方も、大人数に一齐に、ではありません。少人数で、ひとりひとりのペースに合わせて進めます。理屈よりも、実際に触れること。現場で生きる学びを、ていねいにお伝えしています。



学びに集う仲間たち

学びに来られる方の多くは、「自分の手で、誰かを支えたい」という思いを持っています。その一歩を、急かさずに、となりで支えていける。そんな場所でありたいと思っています。

腸を内側からゆるめ、体を外側から整える。その両方を学べることが、この協会の、いちばんの特徴です。

おわりに

ここまで読んでくださって、ありがとうございました。

私は一度、すべてを手放して、日本に帰ってきました。あのとき、自分の居場所はどこにもないように感じていました。でも、やさしく触れること、体の声を聴くことに、もう一度出会えて、少しずつ前に進めるようになりました。

体の調子が悪いと、心まで沈んでしまう。その逆に、体がゆるむと、心も、ふっと軽くなる。それを、私は自分の体で知りました。

もし今、あなたが体や心のことで、何かを抱えているなら。外側からでも、内側からでも、入り口はどこでもかまいません。自分の体に、もう一度、関心を向けてみる。そこから、何かが始まるかもしれません。

あせらなくて、だいじょうぶです。



腸と体と、心を学ぶ。

一般社団法人 日本腸セラピー協会

監修 加藤 仁基／著 竹村 真菜

Web cho-therapy.com

Instagram [@cho_therapy](https://www.instagram.com/cho_therapy)