

まえがき

「変わる」「変わりたい」「変われます」「change」……よく使われる言葉ですが、あなたにとって『変わる』とはどういうことでしょうか？『変わる』というと、多くの場合は、意識して変われることを思い浮かべます。例えば「意識を変えれば世界が変わる」とか、「パフォーマンスを高めるための意識のイメージトレーニング」とか……。

この本では、ボイタ法という、リハビリテーションの中の理学療法で使われている治療技術の話を通して、運動するときに機能している【意識されない、脳や脊髄の中枢神経が記憶している自動的な運動パターン】を変えることで、意識から生き方までも変わっていけるという話をしていこうと思います。

なお、この本では、この自動的な運動パターンのことを『意識が利用する運動』と呼ぶことにします。

私は理学療法士です。大学を卒業後、理学療法士として30年間仕事をしてきました。最初に就職した施設が子どもの病院で、そこでボイタ法という運動療法の技術を学びました。私の理学療法士としての基準は、ここでできたように思います。その後、複数の病院で働き、今は【からだ相談室（ホームページ <http://www.karada-soudansitu.jp>）】を開設し、訪問リハビリを中心に子どもたちや大人の方と一緒にボイタ法をしています。

理学療法士の仕事のひとつは、筋肉や関節の動きを整えて運動がうまくできるようにすることです。いろいろな方法がありますが、私はボイタ法という治療技術を使っています。

ボイタ法は、脊柱の細かい筋肉を含め、筋肉の協調的な動きや全身の姿勢・運動を変えていく技術です。リフレックスセラピーともいわれ、反射・反応によって筋肉の動きを出していきます。方法は、仰向けやうつ伏せの姿勢で決まった手足のかたちをとり、骨膜や筋肉を指で圧迫して刺激し、その刺激により反射・反応的に筋肉を動かしていきます。何かをしてもらうように、私が指示をすること

はなく、意識は関係ありません。意識とは関係なしに刺激により筋肉の動きを出していき、最初にお話しした『意識が利用する運動』を変えていきます。『意識が利用する運動』が変わると、それを利用する「意識的な運動」が変わります。

この本でお話しする『変わる』は、そういう『変わる』です。わかりますか？
わかりづらいですよね？

しかし、これはすごいことだと思いませんか？

実践的なお話もしています。3章「子どもたち」では、子どもたちや子どもたちを育てるお母さん方に向けて、ボイタ法が子どもを育む技術になることや、成長の物差しを持つこと、成長に伴う注意点、障害を持った子どもたちの「生きる力」などについてお話ししています。

4章「大人の方」では、大人の方のボイタ法について、からだ相談室で行っている施術について紹介しています。また、症状別に、腰痛や坐骨神経痛、膝関節痛、O脚、肩こり、頸部痛、肩こりからの頭痛、リュウマチ、パーキンソン病、神経

筋疾患などについてお話します。

この本は、長い間の痛みや身体の不具合に悩まされ、諦めかけている人に読んでいただきたい本です。「仕方がない」とは思っただけではありません。人は、いつまでも変わっていきけるのですから！

また、「子どもに何かしてあげたい」とは、親ならば誰でも思うことです。けれども、子どもが障害を持っていることで「何をしてあげていいかわからない」と思っている、そんなお母さん、お父さんに読んでいただきたいです。

この本が、変わることを諦めかけているあなたの、本当の安心を取り戻すお手伝いになれば幸いです。