

2019年10月 傾聴とハンドマッサージ



手をつなぐと心もつながる

…手と手をつなぐのは、最も基本的でしかも効果的なスキシップだと思います。小さな子供を間に手をつないで歩く若い両親、支え合うように手をつなぐ老夫婦、など、見ている側もほのぼのと心が温まる光景です。

選挙の時の「握手戦術」も、「お話するだけ」「見るだけ」よりも、握手をすると信頼感や親近感を与える効果があるという実験結果があります。

欧米人のように気軽にかっこよく握手する人を見ると、うらやましく思う筆者ですが、なかなか日常生活では手が出ません。でも、マッサージ屋さんなので、ハンドマッサージならいつでもどこでも、できます。何の抵抗もありません。もちろんこの場合、「こころをつなぐ」ためではなく、「からだを楽にする」のが目的なので。

つまり、こんな日本人にちょうどいい、コミュニケーションの技術がハンドマッサージなのだと思います。

大震災の時

…2011年の6月、美里町社会福祉協議会を通じて、「女川の避難所でハンドマッサージを教えてほしい」という依頼がありました。マッサージをしてほしいのではなく、教えてほしいということです。なぜかといえば、これから仮設住宅に移り住むと、ひとりになるお年寄りもいる。「そういう人が寂しくならないように、ハンドマッサージでもしながらお話相手になれたらいいよね。だから教えてくれる先生を探してほしい」という女性たちのご要望があったのだそうです。

自分たちも避難生活なのに、他の人のことを思いやる優しさに感心し、また、ハンドマッサージと傾聴を結び付けてくださったことは、まさに「わが意を得たり」。実はそれ以前から筆者はハンドマッサージを教えるながら「これは傾聴に役立つ技術だなあ」と思っていたのです。もちろん喜んでおうけし、女川町総合体育館の避難所を訪れたのが6月23日でした。

薄暗い体育館の片隅の6畳ぐらいのスペースに車座になって、十数人の女性達とハンドマッサージをしました。時間が限られているので、最も基本的な手順を伝えるだけでしたが、結局、受講したかたがたが、「ふわふわの手になった」ことを、とても喜んでくださいました。

ハンドマッサージは、簡単すぐに覚えられるけれども、自分を癒す効果も、相手を癒す効果もあることを再確認し、健康法の講師になってよかったですと心から思った、忘れられない体験です。

傾聴とは「聴く技術」

…傾聴とは、人の話をただ聞くのではなく、注意を払って、より深く、丁寧に耳を傾けることです。自分の訊きたいことを訊くのではなく、相手が話したいこと、伝えたいことを、受容的・共感的な態度で真摯に“聴く”行為や技法のことをいいます。そして、相手が心を開いて話したり、今ある問題を整理したり、問題解決に向かうこともあります。

「小さな声」は、聴きに行く…声は元気のバロメーター。体や心に元気がないときは、声も小さくなります。また、大きな声では言えない、言いたくない話もあるでしょう。

「傾聴」を必要としているのはそういう人です。ですから当然、こちらから近づいて行って、相手の方の口元に、自分の耳を近づける必要があります。

でも、例えば初対面の人が、ツカツカと近づいて行き、体が触れそうなところまで接近して、「お話しします」といって喜ばれるでしょうか？近づいた時点で心理的な壁を作られます。つまり「ナンダコイツ」という不信感、「ブレイナヤツダ」という拒否感。場合によっては「キケンダ！」と判断され逃げられるかもしれません。

そこでハンドマッサージです。

「手のマッサージさせてもらっていいですか？」

マッサージをしている間は、何の違和感もなく近づくことができます。

手には反射区もツボもあります

…足の反射区はよく知られていますが、手にも同じように全身を投影した反射区があるといわれています。配置は、足とほぼ同じです。各種あって、微妙な違いはありますが、正確な位置にこだわらなくても、くまなく刺激することで、全身が活性化することは確かです。

ツボは、反射区とは違う概念ですが、健康効果のあるツボが手にはたくさんあります。

よく歩く人、手を使う人は元気で長生きすると昔から言われている通り、末端刺激はただ触るだけでも体がよろこぶのです。ハンドマッサージで肩こりが楽になるということはよくあります。

あるお母さんとお子さんの話

…精神的に不安定になっている小学生のお子さんの手を揉んでみたら、腕(肘から下の部分)に痛みを訴えました。お医者さんで診てもらっても特に異常はありません。それで、お母さんは毎日少しの時間、痛くない程度の力で、ゆっくりと手から腕のマッサージをしました。

マッサージをしていると、お互いにまったりした気分になり、やがてお子さんは学校であつたいろいろなことを話すようになりました。それまでは、お母さんも忙しかったり仕事で疲れていたりして、ゆっくり子どもの話を聞いていたなかったことに気づいたそうです。

そのうち腕の痛みはなくなり、お子さんも落ち着きを取り戻して、元気に学校に行けるようになりました。

筆者の今までの経験でも、心理的なストレスが体のどこか、特に腕の痛みとして現れることが多いようです。



ハンドセラピストを養成します

…通常の講座では、セルフケアを主な目的にしていますが、もっと本格的にハンドに取り組んでみたい人のための講座をやります。表紙の

「心を開くハンドセラピスト養成講座」をごらんください。