

# チームメディカル (TM) 最新の状況 2019/9/14

## 第7回TMミーティング 「力を出すために力をぬく」 9月14日(土) 開催

昨年度のTMミーティングでも好評を博した新井英夫先生に、9月14日(土)午後第7回TMミーティング「16歳の仕事塾 コミュニケーションワークショップ 第2回 からだをかなでるコミュニケーション『ほぐす・つなぐ・つくる』」のワークショップをお願いしました。

ワークショップ開始前から紙風船を使ってボール遊びを促す新井先生。TM生たちは童心に戻りポンポンと心地よい音を立てながら風船遊びに興じます。

床に座ったTM生たちに体操すわりの由来から新井先生のお話が始まります。自由な座り方に座りなおしたTM生たちは、より高く・より強く・より速くを目指すいわゆるオリンピック的な「からだ」ではなく、気持ちいい・楽だ・無理がないという「からだ」の感覚を探る野口体操との解釈のちがいを教わります。野口体操の創始者野口三千三(みちぞう)先生がどのような思いで野口体操を編み出されたのか、歴史の話を踏まえながら新井先生がご説明くださいました。まず野口体操の「力を抜けば抜くほど力が出る」という言葉が紹介されました。効率よく体をムリなく楽に動かすことがいちばん力を発揮できる。一見逆説的にも思える思考ながら、冒頭にトライした紙風船に息を吹き込まずに膨らませる方法を引き合いに、早くやろうとか効率よくやろうと力を入れると逆効果であるとの新井先生のお話、一同なるほどと頷きます。

このあと昨年度も体験した「ねによろ」や大きな膜の実験や波の実験、力を抜いて液體的にからだをつかう体験や「上体のぶら下げ」運動をとおして自分の体重をエネルギーに換える方法や、コミュニケーションのための体操などをとおして体の使い方としての柔らかさやセンサーとしての柔らかさを、その柔らかさ・しなやかさをつかって負荷(刺激)に対処する方法を学んでいきます。ながれに任せて体を動かすことができずに目を閉じている恐怖心から下を向いてしまうと肩に力が入ってしまいきれいな円形にならないことなど、実際に動きながら体験をとおして学んでいきます。手のひらダンスをとおして触診時の手のひらの感覚を研ぎ澄ませることの大切さをTM生に教えてくださる新井先生は、10年20年先医師として活躍している将来のTM生に語りかけておられるようでした。

### 《生徒の感想》

- ・ 普段はあまり意識していないが、体の力を抜くことで気持ちがよくなるんだなと思った。また、普段の生活において情報が多いが、今回のように少しの情報を感じるためには自分自身がいろいろなアンテナを立てていくことは大切だと気づいた。
- ・ 力を抜くということは、身体だけでなく、考え方にも通じるものがあると思った。1つのことをずっと考えたり、1つの視点からだけで物事を考えるのではなく、一度力を抜いて、様々なことや視点から物事を考えられたら良いと思った。頭で理解することも大切だけど、体で実際に感じてみることも大切だと思った。
- ・ 普段は意識することは少ないが、言葉以外にも、自分の体から自然に行われている動きなども、相手に対して様々なメッセージを伝えているのだと思った。また、人と協力し、意思疎通することに

よって、様々なことが達成でき、その喜びも大きいと感じた。

- ・ 医者は、学力や知識だけではなく、人との接し方、関わり方がとても重要だということが分かった。また、今日はいろいろな体験をして、身の回りに様々なしくみやなぞが隠れていると思った。新しい発見をすることは自分の中の興味が一気に広がるということを実感できた。



《幕の実験》



《ねよろ》



《最後は全員で輪をくぐりました》

↑ 上記の動画はPC等の環境によっては再生できません。再生を許可する等の設定をお願いします。