

認知運動療法フォーラム No.10

in

中国地区

座談会

地域勉強会の力

～いかに学び、いかに応用するのか
(自らの力と周辺のを結びつけて)～

小川 昌
荻野 敏
小鶴 誠
高梨 悠一

認知運動療法との出会い

小川 只今から認知運動療法フォーラムを始めたいと思います。ご存知の方もいらっしゃると思いますし、初めて聞くという方もいらっしゃると思うんですけども、これまで全国各地でこの認知運動療法フォーラムを9回行ってきました。山陰では初めての開催となります。具体的にどのようなことをするのかということなのですが、認知神経リハビリテーション学会理事の方々が対談形式で認知運動療法に関わるいろいろなトピックスを様々な角度から議論、対話をいたします。今回は、中国地区の合同勉強会で昨日今日とご講義いただいた、荻野さんと小鶴さん、あと山陰にも理事が2名おりますので、その2名を加え、合計4名で座談会を行っていきたいと思います。今回は私が、進行役を務めさせていただきます。宜しくお願いたします。昨日今日、2日間に渡ってさまざまなことを学んできましたが、第一に臨床応用というところがキーワードになるかと思えます。そして勉強会の中でどういうふうに学んでいくかということも大きな柱であると考えております。ここでは、皆さんの治療にも通じると言えると思うんですけども、テーマとしては「地域勉強会の力 いかに学び、いかに応用するのか 自らの力と周辺のを結びつけて」という



ことで、昨日の荻野さんの講義でもそうでしたし、小鶴さんの講義の中でもあったと思うんですが、自分で考えていく、自分で学んでいくという作業が何においても重要になってくるということで、それをどうやって進めていったらいいかなという話をしていきたいと思っています。自分で学ぼうとすればするほど行き詰ってしまったり、どのようにしていったらいいのかわからないということがよくあります。その時に自分の住んでいる地域に勉強会があると、そこに出かけて行って勉強すれば、自分のわからなかった所を解決するとか、自分の臨床を展開していくヒントがもらえたりとか、多々あるということになると思います。ですので、その辺についてのことを、今から50分くらいのところでここにいる4人でいろいろとお話ししていきたいと思っています。ではさっそく、始めたいと思います。まず、理事の方々、私も含めてなんですけども、理事と言う立場でやっているわけですが、当然ここに参加しておられる皆さんと比べれば、少しか長く認知運動療法、認知神経リハビリテーションというものに関わっていると思います。まず、3人の方々にお聞きしたいこととしては、そもそも、なんで認知運動療法をしようと思ったのか、なんで認知運動療法だったのかというところを簡単に、お1人ずつお話ししていただければと思います。では荻野さんからお願ひできますでしょうか。

荻野 時間が無いのでどんどんいきます。50分で終わらないといけないので。もっとリラックスした感じでいきましょうね、皆さん。カフエの雰囲気でお話を聞いていただければいいなと思うんですけども、僕が認知運動療法をやり始めた時は、まだ学校の教員をやっていました。専門学校の教員をやっていました。またま認知運動療法の講習会に行くことができて、そこで、認知運動療法と出会ったんですね。その時の第一印象は何かというと、よくベーシックコースの中でも



小川 昌 Atsushi Ogawa

兵庫県出身。理学療法士。YMCA 米子医療福祉専門学校卒。現在、YMCA 米子医療福祉専門学校（鳥取県米子市）理学療法士科に勤務。日本認知神経リハビリテーション学会理事。

話をするんですが、まず、今まで自分がやっていた治療は拷問だったな、僕は患者さんに拷問をやっていたんだな、と思って愕然としましたね。そのあとで何をしなければならぬのかを考えて、認知運動療法を勉強していこうと決意したのがきっかけです。でも、一番はじめにやったことなんて、本当に今から思えばアホみたいなことで、まだ臨床に少し出ていたりしたので、もちろん認知運動療法の道具は何もないから、しようがないから鉄アレイを使っていました。鉄アレイの先っちょのところって丸くなっていますよね。鉄アレイの小さいやつを置いて、足底板を2枚合わせてベルクロで止めると、ちよつとした板になるので、鉄アレイの上にその板を置いて、さらにその上に患者さんの足を置いて動かして、これで認知運動療法と思っていたんですね。当初なんかそんな感じですが、今思えば恥ずかしくてしょうがないような訓練をやっていたんですが、でも、それが第一歩だったんですね。今の僕の



荻野 敏 Satoshi Ogino

愛知県出身。理学療法士。中部リハビリテーション専門学校卒。現在、国府病院（愛知県豊川市）リハビリテーション科に勤務。日本認知神経リハビリテーション学会理事。

訓練がいいのかどうか分からないですが、少なくともその一歩があったから、今があると思っています。だから、頭の中で机上の空論で、絵に描いた餅でこんな訓練が出来たらいいなと思うのもいいんですけども、やはり実践して、そのあとに検証をかけていく作業が、絶対に必要だと思います。

小川 では小鶴さんお願いします。

小鶴 はい、宜しくお願いします。認知運動療法を始めたのは理学療法に認知運動療法のベーシックコースの案内が出て、高知にいったからです。その時、一緒に荻野さんと受講しています。日本で2回目のベーシックコースですね。夏暑くてね、宮本先生が喋って、沖田先生が喋って、の繰り返しを3日間ずっと聞いたというびっくりするようなコースでしたね。その時の印象としては、「何かわからないけど多分正しい」といった感じでした。そこで、病院に帰って、実際にやって

みた。上手くいっていなかったとは思いますが、こういう経験をしたらということと言いますと、そのまんま退院されて訪問リハに繋いだ患者さんなんです。片麻痺の方です。普段では筋緊張がすごく高いんですけども、訪問のセラピストが、「なんで先生、あの人歩く場面になると、ちゃんと手がだらつと下がって緊張が落ちるんですかね」と不思議がって、今考えると良く分からない現象なのですが、それが訓練で上手くなった結果なのかどうかともちろん分からないですけども、なんとなく、うまくいったような気がしました。今までやってきた訓練よりは頭を使うのも好みだったし、治っていつてる感覚みたいなものが、自分の方に芽生えてきたんだと思います。それですと続けてるということになると思います。

小川 次に高梨さんどうぞ。

高梨 はい。僕が認知運動療法に出会ったきっかけはPTジャーナル(10:853-861、2003)で宮本省三先生の書かれた「脳障害における身体と環境」を読んだのがきっかけですね。変な言い方ですけど印象としては理学療法士っぽくないなと思いました。僕が漠然と思っていたことを具体的に示されているのに正直驚きました。色々調べたところ、どうも認知運動療法というものらしいということが分かり、同僚の理学療法士を誘い第5回の大阪で開催された認知運動療法の学会に予備知識もないままに参加したことを憶えています。またこれも偶然なのですが、今日司会をして下さっている小川さんとはリハビリテーション専門学校の同級生なのですが、たまたまその学会で口述発表されていたので直ぐに声を掛けて、松江の勉強会に参加させてもらったというのがきっかけです。

荻野 さつき高梨さんが認知運動療法に本で出会ったと言っていたんですが、最近、認知運動療法の本がすごいいっぱい増えてきて、身近



になったイメージはありますよね。ぼくらが出会ったときって、PTJ
ヤールや総合リハの宮本先生の難しい論文があったくらいです。あれ
だけでは全く分からなくて、僕はその時に何をしたかと言うと、違う
本に助けを求めたんですね。たとえば身体論の話だとか教育学の話だ
とか、あとは哲学の本とかに救いを求めて、理解しようと思ったんで
すが、小鶴さんはどういった方面から攻めていったんですか？

小鶴 えー、荻野さんは暗黙知（註1）を勉強されていたんですね。

暗黙知って分かります？そんなキーワードで検索するとかかりますの
で、引いてみてくださいいね。えっと僕も本を読みましたね。いろいろ
漁りましたが、宮本先生に手紙を書いて、論文を下さいということも
しました。したら封筒がパンパンになるくらい論文を送ってくださ
って、今でもすごく大切に読み返しています。Sensory Rehabilitation
とかね。わかりませんでしたね。書いてあることが。だけどその論文の
中から孫引きをしていくという作業を繰り返しましたね。例えばシミュ

ット（註2）の運動学習理論のことが
書いてあったらそれを読む、その他の
哲学者ポパー（註3）が出てきたら、
ポパーについて調べるとか。そういつ
た風に広げていくと、これは荻野さん
と一緒に。本から助けをいっばい頂
いています、高梨さんはどうでしょ
うか？

高梨 僕は学生の頃に立花隆（註4）

さんの本が好きでよく読んでいました。
その中に「脳研究最前線」という本が
あって今でも難しいのですが、面白い



小鶴 誠 Makoto Kozuru

福岡県出身。理学療法士。長崎リハビリテ
ーション学院卒。現在、朝倉健生病院（福岡県
朝倉市）リハビリテーション科に勤務。日本
認知神経リハビリテーション学会理事。

など思いながら読んでいたのをよく憶えています。もちろん理解してい
るから面白いのではなく、学校の授業や教科書の世界とは違うことが世
の中では繰り返られていることを知ることが楽しかったという感じ
ですかね。その本の中にはこれからは脳の時代みたいなことが書かれて
あって、完全に感化されましたね。またその頃はラマチャンドラン
（註5）の「脳のなかの幽霊」とか、養老孟司（註6）の「唯脳論」と
かも読んでいました。ですからセラピストになっても、なんとなく
脳のことは大事なのだろうなって思っていて、脳に関するような、ア
プローチ法の勉強とかも僕なりににはしていたのですが、何か最後まで
しつくりくるものがないなかで、宮本先生が書かれたジャーナルの内
容には、何かしつくりくるものがあったって認知運動療法の世界に入った
ということでした。認知運動療法の勉強を始めてからも壁との連続で
して、今でも様々な本に頼ることが多いです。

小川 はい、ありがとうございます。私自身の話も少ししようと思
います。私なぜ認知運動療法をしようと思ったのかというと、本当に
たまたまだったと思います。私は今から10年くらい前に福岡の病院
に勤務していた時があって、職場の友人に誘われて行った研修会に講
師で宮本省三先生が来られていて、そこで話された内容に衝撃を受け
て、これしかないかなって思って、それ以降学び続けて今に至るとい
う感じです。その時に認知運動療法というものに出会えて良かったな
あとと思ったこと、さらに良かったと思うことに、福岡で聞けたという
ことがあります。なぜかって言うと、その時小鶴さんもそこにいらっ
しゃって、安藤努先生という福岡の先生もいらっしゃって、後にその
お2人が主宰されて始めた福岡県の第1回の勉強会に参加させていた
だくことができました。そのあとにすぐに島根県に移ってしまったので、
1回しか参加できなかったんですけども、そこで得たことって、ほん
のわずかの時間のことだったんですけども、それが今の自分を作っ
て、今に続いているっていうことになっているなあと強く思います。そ
れは本当に良かったという話です。けれど、良かったと思う反面、認知
運動療法を知らなければ良かったなって思うことも実はやり始めた時
には結構あったんですね。というのは、認知運動療法を知る前だっ
たら、流れがあって、患者さんが来て、リハビリして帰ってもらって
ていう、言い方は良くないかもしれないけどもルーチンな作業だったん
ですね。だけど、認知運動療法をやるようになって、やればやるほど、
もつと考えないといけない、これじゃ、駄目だっっていうことの連続で
悩むんですね。悩むとへこみますね。まさに泥沼にはまったとい
う感じです。島根県に来た当時、私は1人でずっとやっていて、周りは誰
も認知運動療法をやっていないくて、おまけに病院も療法士が私を含め
て2人しかいない病院で、何をやってんだらうなって思いつつ、荻野

さんがさっき言われたように、今思えば当初は無茶苦茶なことをやっ
ていたなって思うことがあるんですね。悩んで苦しんでばかりで知
らなきやよかったなあって思ってたものです。でも、すごく悩んでいた
んだけど、その時の自分の気持ちを言うと、とにかく楽しかったん
ですね。楽しかったっていうか、無茶苦茶面白くなってというのがあっ
て、それは今でも全く変わらない。だからやめられないんですけども
ね。

学ぶ姿勢、方法

小川 それで、また3人の方にお聞きしたいのが、先ほども本の話が
出たんですけども、やっぱり勉強すれば、色々な興味、あれが知れた



高梨 悠一 Yuichi Takanashi

島根県出身。作業療法士。YMCA 米子医療福祉専門学校卒。現在、YMCA 米子医療福祉専門学校（鳥取県米子市）作業療法士科に勤務。日本認知神経リハビリテーション学会理事。

いな、これを学びたいと思うこと、それを考えて勉強していつていう流れになると思うんですけども、考えれば考えるほど分からなくなるというか、行き詰ることが、多々出てくると思うんですね。特に1人でやったり、病院の中とか狭い範囲の中で議論しながらやっていたりすると、必ず行き詰り出てくると思うんですね。そういう問題問題を3人の方たちはどうやって、完全な解決とまではいかないしろ、どういう風に取り組むことによって、変えていったかということについて、お聞きしたいと思うんですけども、荻野さんいかがでしょうか。

荻野 えっと多分みんなそれぞれ違うとは思いますが、認知運動療法の勉強をしていて、やっぱり結果を知りたいので、学会発表とか出しますよね。そうすると、そこでレスポンスがあるんです。興味を持ってくれる人が来るんですね。名刺交換しますよね。それで同じ愛知の人がいたりして。そして今度一緒に勉強会をしましょうかみたいな話になって、そこからスタートしていくんですね。確かに1人でやっている、どうしても悶々としてきて、もちろん知識は勉強するわけですから、おそらく伸びてきます。だけど一つ勉強していてそれが分かってくると次は十、その次は百、分からない事がでてくるんですね。それで百、分からない事が解決してくると千、分からない事が増えてくるんですね。どんどん分からない事が指数関数的に増えてくるというか、そんな感覚が今でもします。それを学会発表とか、こういった勉強会とかで、いろいろな地区の勉強会、友達同士でやっている勉強会とかで少し発表をすることによって、相手からのレスポンスが来る。そこでコネクションを作っておいて、ちょっとした勉強会とか相談とか話し合いをしたりして、なんかちょっとやってみようみたいな、コラボレーションが入っていくことによって、なにかの答えみたいな

ことが出来てくるんじゃないかなと思っています。おそらく、皆さんも経験あると思うんですけども、学校を卒業した直後ってみんな盛り上がっているじゃないですか。「俺達の学年でみんな勉強していいぞ」みたいななかったですか？僕らの学年もあつたんですよ。じゃあやっていこうとなった時に、何をやっていくかっていうと、結局バラバラなことをやってるんですね。あるところはモビライゼーションのことをやったりとか、あるところはPNFとかやっていくと、根幹がないものから、一年くらい経つと結局消えていくんですね。みんな方向性がバラバラになっちゃって。けど、僕らがこういった勉強会をやっていると、一つの根幹として認知運動療法を勉強するといふ一本の筋があるので、これはブレない。もちろん枝葉は増えていきますけども。そういったブレない仲間を作るっていう意味で、その中で慣れ合いじゃない批判が出来るような、高めあうような仲間を作っていくこと、そして自己表現もしていかないと、相手のレスポンスももらえないので、そういうことをしていく必要があると思います。

小鶴 少し思いついたことをしゃべりますね。僕は人間をどう捉えるのか。いわば、簡単なものとして捉えるのか、複雑なものとして捉えるのか、複雑なものとするならば、どういう視点から人間を捉えるのか、ということですね。複雑であろうということは皆さんも感覚的に分かると思うので、それを考えれば訓練を単純にするわけがないですよね。人間の運動を回復していくわけですから。先日からの言語の話ではないんですが、人間が言葉を持たないお猿さんから進化したときに、なんで言語をもったかっていうと、天才が2人いるんですね。2人いるっていう意味が分かりますか？1人が「島根」ってしゃべって、それを受け取って、その意味を受け取る人が必要ですよ。1人の天才がいてペラペラ喋っても、意味は通じないですよ。受け取る人がいな

いとそれはコミュニケーションではないので。みんながそれを分かっていうことで多分言語の発生は、世界各地にいたグループの中で、ほとんど同時期に、1人喋るやつが出てきて、それを受け取るやつが出てきて、それをきっかけにみんなが、コミュニケーションがとれるようになってきたというのが多分正しいんだと思うんです。これで勉強会の話になりますが、知りたいことへの欲求が勉強会を生み出すのだと思います。つまり、伝えたい人とそれを受け取る人がいるという意味です。志向性(註7)が同じならグループをつくるのは簡単ではないでしょうか？先ほど小川さんが福岡の勉強会に1回参加してくれたって言うんですけど、それは第1回目なんです。小川さんが1回目に参加してくれた勉強会がずっとつづいてるんです。福岡で。今年80回目になるのかな。70回は越したので。なぜ続いているのか理由は良く分かりません。本当に分からないんですね。ただですね、毎年多少のメンバーの入れ換わりはあるんですけども、結構な人数で、だいたい60人とか多い時は80人位くるんです。仕事が終わった後に勉強会とかは、こういう形であれ、主催者側が熱意をもって続けることかなと思います。あと身銭を切ることは勉強を続けるコツの一つだと思います。病院から金出してもらわない方がいいと思います。自分の金出して行った方が真剣に聞きますから。その方が絶対に勉強になると思います。目先の金は惜しまない方がいいと思います。さっきこういった勉強会の作り方を荻野さんが話して下さいましたが、身銭を切っていくと続くので、それも勉強を続ける一つのコツになります。あと困った時っていう話だったんですけども、お気楽なので、あんまり困ったことが無いというか、どうしようかと思つた時は、この本読んでみよって気持ちで、本に吸い寄せられて、それで読んだら、なんかこれ参考になるかなって思つて、僕は本に解決の手段を求める派ですね。

小川 はい、ありがとうございます。それでは、高梨さんどうぞ。

高梨 はい。僕の場合は行き詰る前ですけども、先程もお話ししましたが大阪の学会で小川さんと偶然に再会して、そこで松江の勉強会を紹介してもらい参加するようになりました。臨床に戻ってからは、もちろん学会に出席したからといってすぐに実践できたわけではなくて、認知運動療法について書いてある書籍や文献を参考にしながら、例題的に出ている訓練を見よう見まねでやつての繰り返しでした。中には上手くいく患者さんもいるんですね。そこで不思議に思ったり、良くはなつていないけれど、なぜ良くなったのか納得できなかったりすることがありました。その時は、松江の勉強会で周りの仲間とディスカッションを通して解決していました。あと、身銭を切ることですが、僕の臨床の始まりは離島の病院でして、僕はOT部門を開設するところからはじまりました。スタッフはPTが1名。あとマッサージ師が1名という環境からのスタートでしたから、情報を得ようとして様々な勉強会に参加していました。離島から勉強会に出るのは陸続きという環境とは違って宿泊費や船代など余計な出費があります。ある時嫁さんが、「年間どのくらいお金を使っているか知っているの？」と質問してきたのですが、分からないと答えたんです。そしたら、「一昔前のハイビジョンテレビが買えるくらいは使っているよ」って言われました。それも本代は別で。その時に「ああ、すごい金額を使っているな」と思つて、正直ショックを受けました。何故なら我が家は15インチくらいの古いテレビデオでしたので。しかし、荻野さんも言っておられましたが、自己投資かなつて思つていて、返ってくるか返つてこないか分からないけども、それがプロとしての責務じゃないのかなつて思つていましたし、そのくらい何か懸けるものがあるっていうのも素敵なことかなつて思つてやっていました。確かに松江に行ったら必ず1泊は泊まらな

いといけないし、飲み会にも参加するなど勉強以外の出費はあるのですが、松江のメンバーははじめに議論してくれるので、その中でお互いの臨床の疑問をぶつけるといった事ができましたので勉強会のメンバーには凄く助けられてきました。だから僕は仲間にも助けられた感じ
です。

勉強会を通して得る「と」、学ぶ「と」

小川 やっぱり三者三様というか、当然ながら、それぞれの先生方によつて考え方って違うわけですよ。行き詰った時の捉え方や考え方はバラバラだと思います。だから、それは今ここで聞いてくださっている皆さんにとっても同じことだと思います。ちなみに私自身は先ほどからずっとお話ししているように、行き詰ることの連続です。そういう中で、僕はへこみやすいんですけれど、ただ、立ち直るのも早いので、まあ一番何をしたかっていうと、頭を真っ白にするということ、何も考えない時間を少しでも作るっていうこと、リフレッシュをして、新しい考え方を作るっていうことをやりました。そこで、今でもそうなんですけど、大事にしているのは、常識を疑うということを常に持ち続けることを意識しています。当たり前だっというところが、ああそうなんだって終わらせることは、解決には繋がらない、繋がりにくいということ、いつも考えてやっています。昨日の荻野さんの講義の中にもありましたけど、行き詰まりを解決する一つのヒントとして、私は常識を疑うっていうことを持たないといけないと考えています。それで、今の3人の方々の話の中でも出てきたことですが、やばい、勉強会というものの役割とどうですか、勉強会に出かけていく

ことによつて、たとえば、行き詰ったことについて解決していくとかそういうことをして行って、自分の臨床が開けていくということになると思うんですけども、荻野さんにしても、小鶴さんにしても、高梨さんにしても、それぞれの地区での勉強会というものを当初から始めた、創設したメンバーになると思います。色々な問題を解決していく場としての勉強会の役割がすごくあると思うんですけども、ここでまた皆さんにお聞きしたいんですが、勉強会を始める事によつて、行き詰りを解決するというのも一つだと思いますが、様々なメリットというものもあると思います。その辺のことに關して、何か思うところがあれば、お聞かせ願いたいと思います。

荻野 メリットとともにデメリットもあるんですよ。まず、僕らが愛知の勉強会を立ち上げた時、まだ集まった人数が1ケタとかそのくらいの人数から始まったんですね。まず、そこで僕が考えたのは、参加者が能動的に働きかけるようなそんな勉強会にとかくしていこうと。たとえば、誰かが、前に出て話をして終わりではなくて、必ず質問を出したりとか、参加者に負担をかけるような、そんなようなスタイルの勉強会から始めたんですね。だから最近はやってないですけども、昔は、読書感想会みたいなこともやったりして、参加者は必ず、自分のお勧めの本を持ってこいとか。で、本の感想を話したりしながら、お互い本の感想を言い合ったりするとかそういった勉強会とかもやったりしたんですね。そうするとですね、愕然と人が少なくなつたんですよ、参加者が。当初は来てほしいのに、能動的に働きかけたののに、結果としてすごく人が少なくて、成り立つのか？みたいな、そんな勉強会の時もありました。そういったところでジレンマみたいなのがあつたりとかして、メリットもあるんですが、デメリットというものももちろんあるので、いきなり当初から僕が考えたようにとはいかなかつ



た部分もあります。あともう一つ、今は中心になっているメンバーを決めて、その先生たちにちよつと文章を書いたりとか、発表したりする場を持たせるようにしています。その地区イコール誰とかのイメージがあると思うんですけども、そうならないように気を付けていました。だからいろんな人たちがいて、いろんな考えがあつてという形にしていきたいので、決してワンマンでやるつもりはないので、みんなで協力してやっではいるんですけども、その部分でもう少し、若い子たちが、何かを出せるような、場とかもつくって、それをホームページの中でアップさせたりとかして、文章を作ったりとかしていききたいですね。皆さん知っているかな、愛知で会報作っているんですけども知っていますか？今、第4号の編集作業をやっているんですけども、その中で文章を書かせるようなことをして、表現できるような場所を作るようにもしています。またそれが負担になってしまっているというところもあるかもしれないので、デメリットもあるかもしれないですね。あともう一つはさっきのお金の話なんですけども、今回は参加者の皆さんもいくらか参加費を出していますよね。そうしたら、二千円だったら二千円分の知識を得ようとするじゃないですか。それは当然なんです。ペイの分だけもらわないとそれは損になると。愛知の勉強会は今までお金をとってないんですね。無料でやっています。はじめは、来やすいから無料にしようっていうように話をしていたのですが、最近は少しシフトを変えて、ちよつと参加者からお金を取るようにして、で、その代わりに前に出て症例発表をする人とかそういう人たちに、何らかの負担をかけるといったちよつとハードルを上げるようなことをしていった方がいいのかなと考えるようになっていきます。

高梨 僕が感じるのは、やっぱ実際に臨床でやっても何にしても、1人でやっている自信が持てなくなる時期があります。他にメジャーなアプローチ方法が沢山あるなかで認知運動療法はやはりマイノリティーだと思います。それで、これをやっていると本当に良いのだろうか疑問を持つわけです。もちろん僕自身は可能性があると感じているからこそ勉強しているわけですが、自信があるわけではないので、「良いよ」という反応がたまに欲しくなる時があります。少し変な例えをしますと、僕は奥田民生のファンなのですが、例えばこの会場で「ミスチルが好きだ」と言えれば、たいいていの人がミスチルについていいよねっていう反応を思うんです。何を言いたいかというと、僕は奥田民生が好きだということは周りには言っているんですが、それに対して特に反応もないですし、誰もCDなんか持っていません。そこで僕はみんなと違うのかなと思うわけです。でもライブに行くんですね、会場は満員で、グッズ売り場とかも人が溢れているわけです。そこで、奥田民生のファンっているんだなって思うんです。有名な人なので当たり前なんですけども。そこで少し安心して自分のいるんです。同じように勉強会とか学会とかに参加すると、沢山の人がいるなかつ有名な先生方がいたりするので、この方向で大丈夫なのかと少し安心します。外部に指標を求めるわけじゃないのですが、それを確かめる為に勉強会に行くということも正直少しあります。あと、勉強会で良いと思うことは、勉強会終了後の懇親会ですね。もちろんフォーマルな場で真面目なディスカッションとかも大切だと思うのですが、懇親会の席ではメンバーの本当の想いとか、人となりがあったり、その中で心許せる友人になったりとか色々得るものがあります。それが勉強会という場じゃなくても普段の会話の中で疑問を出し合っ

話し合えたり、文献に関する情報交換に発展したりしていく感じが、勉強会のメリットだと思います。

荻野 愛知でも終わった後にご飯を食べる会を設定していて、ちょっとお酒が入ると口が滑らかになって、仲良くなって話が聞けたりすることがあるので、そういった場も確かに大事かもしれませんね。

小鶴 勉強会主催側としてですね、メリットは人前で喋ることに上がらなくなったということですね。自分が。あと、齋藤孝(註8)先生が言ってますが、自分の知識を相手に伝えるとその伝えた分、自分は新しい知識を得ることができるそうです。それもメリットといえればメリットかも知れません。勉強会立ち上げた頃は、最初は僕を含めて3人がずっと講義をしていました。その頃から未だに継続している課題の一つが、参加の人たち、聞きに来ていますよね。聞きに来て発言するには来てないわけで、もちろんこういったディスカッションの場があることも知ってて来ていると思うんですけども。でも、聞きに来るという姿勢は変わらない。そこで、とりあえず最初からレスポンスを求めてもどうしようもないだろうと思っていた頃もありました。参加者からの自主的な発表はありませんでしたので、3人で各月のテーマを振り分けて回すわけですよ。年4回勉強会の中で喋るわけですよ。で、これはきつい作業でした。これは3年くらい続けたのかな?その頃の講義は、自分が興味を持ったことばかりしゃべってしまいましたので、自分の勉強をしていたようなものです。ほとんどその時期はそうでした。自分の勉強になつていると思います。で、今度は皆さんの顔が分かってくるようになる、ああ昨日もこの辺座ってましたねとか、講義中よく目が会いましたねとか言われる方が何人かおられて、そういうふうに見えてくるようになるんですね。そうなってくると自分の視野が広がる感覚がとてもよくあって、皆さんの反応を確認しながらしゃべれるように少し

はなつたと思います。少なくとも双方向になる場面も出てきたと思います。先ほど、身銭を切るということを行いました。身銭なんですか。身銭なんですか。からだ。身体を切るんです。苦しかったけど勉強会を身を切つて続けた貯金は今もあると思います。現実としてはお金は単なる紙ですけど、身銭を切っていくから、脳じやないんです。身体に入ってくるような勉強の仕方を続けられるような場をどうにか提供したいというのが、勉強会をやっているメリットです。そのことが大分やっとなつてきまして、荻野さんも言われましたけども、二千円払つたら二千円分の知識だけで本当は知識は二千円つて測れませんよね。もちろんそういう意味で言われてないっていうことはよくわかりますけども、その価値を決めるのは自分達じゃないですか。運営する側はそれに見合うだけのお金がいるから、お金を求めているわけ、そこで、身銭を切つていって、自分の身体に入れるか入れないかが勉強会の役割だと思います。難しいですか



ね？なんとなく通じます？例えると、田舎のおじいちゃんなんかは朝起きて、今日雨が降るかどうかわかるんです。これは、身体が先に反応して、脳で今日雨降るよって言語にしているだけなんです。体が先なんです。昨日のメタコミュニケーションの話ではないんですけども、勉強しててのあつと言う感じも先に身体が来るものなので、だから、勉強会っていうのはずっと続いていて、僕の身になっていてという感じがあるからずっと続いていて。ちよつと話まともりないね。勉強会のメリットをもう一回繰り返すと。人前で上がらなくなったことと、身銭を切る感覚が身に付いたこと。行く準備している時点から全部身銭を切っているんですよ。喋る準備を。みんなも身銭をきつて聞きに来ている。そういつたことになると思います。

我々の課題

小川 はい、今小鶴さんがおっしゃられたことと、私も同じように考えています。それで、自己投資をする、身銭を切るということが、やはり全て自分に向いていて、自分に何が向くということは必ず我々に、その、向いている自分に関わる人たちにも同じように向けられているということになると思うんですね。だからそれを皆でお互いに集まって共有できるという空間をつくるということは、それが単純に1+1=2ではなく、3になり、4になり、5になりということになってくるものだと思います。で、もう一つ、私自身が考えるところは、自分で本を読んで勉強するとか、何かビデオを見るとか、視覚と聴覚しかないわけですよ。そういうのが多いと思います。昨日も荻野さんの講義の中で、ブルナー（註9）の話がありましたけども、人が何かをする為には、視覚と聴覚だけではなく、体性感覚というものを、

いかに使うか、要は自分が動いて、知るということが、実はものすごく大事だと言えますのでその3つ（視覚、聴覚、体性感覚）をフル活用することによって、自分自身が理解をするということにつながっていくというのがあると思うんですね。で、勉強会という場というのは、まさにその3つをフル活用するというところではないかと私は感じています。ですから、よく話題になる受身に聞く側だけになっちゃうというのがあるんだけども、ただ、その必要性であるとか、先ほど言ったような重要性というのが理解してこられれば、勉強会という中で、自分がかうしなければならぬとかいう自覚というものが芽生えてくるんじゃないかなと思うんですね。でもそれが、結局は目の前にいる患者さんを治すということを考えたときに、自分は何をすべきかというところのヒントっていうのは、勉強会の中に沢山あって、それをつかんで帰ることによって、次の日から臨床が変わることにもなるというふうになるんじゃないかなと思います。そういう点がメリットではないかなというふうには思っています。それで、荻野さんの方からデメリットという話もでたんですけども、メリットの部分もちろんあつて、だから当然メリットがあるから、こつやつて集まって今日もそうですけど、勉強会というものをするわけですけども、ただ、やはりそれだけではなくて、今後、今も含めてこれから対しての課題という部分が沢山あると思うんですね。で、もしかしたらその部分をつかり考えることが、やはりものすごく大事なことになるんじゃないかなというふうには私自身は思っています。それで、先ほどデメリットという部分もお話いただいたんですけども、そういうことも含めてですけども、今後に向けての地域の中での勉強会の課題とか、考えていかなければいけないということがもしあれば、少しお話いただければなという風に思うんですけども、いかがでしょうか？

小鶴 勉強会の課題？

小川 勉強会だけではなくで学会も含めてかもしれないですし、集まって勉強する、皆で学んでいくということに対しての課題だけではなくて提案とか意見提供とかでもいいと思うんですけども。

小鶴 ー、あまり考えたことのないところを踏み込まれてきた感じですけど、運営側として言えば、どうにか次も参加させたい。つまり身にどう染み入らせるかがこちらの手腕になってきますので、単純に何かしやべって、ハイ終了。もしくは「はい、はい」っていうような小学校の教室みたいなのは全然想定はしていないわけなんですけど、荻野さんが言ったみたいなのレッスンの形は、それぞれ千差万別だと思いますので、どう巻き込むかですね。やっぱり自分がいいと思ってる継続の勉強なので、僕がいいと思うものは人もいいかもしれない、という共有化をどこまで図れるかというのが、勉強会を続けていく上での貴重な課題です。少し発表とかされたことがある方はわかるかもしれませんが、例えば学生さんにしても学校で症例報告会みたいなのがあって、発表するとき聞いてくれる（感覚があるような）グループと、こいつら多分聞いてないだろみたいなグループがあって、つまり私たちがしゃべる言葉が相手に届くということを相手がちゃんと受け取りましたようなサインを出してくれてるかどうかということです。そのやり取りを大勢でやるわけですから、それが難しく、とてもとても課題です。誰が発表や講義をするにしてもこういう感覚は大切だと思います。多分、これは何かをする上でずっと残っていく課題だと思いますけども、少しでも読み取って受け取りましたよというサインを相手に送ってあげて、届いた感覚があると人生少し幸せになるかもしれないん。

荻野 何が課題なのかっていうことがわかれば、少し楽なんですよ。

こうしとけばいいなっていうのがあって目的がはっきりすればこんなに楽なことはないですね。そこがつかめれないので、僕らも思考するんです。だから決して僕らがやってるやり方が正しいなんて思っていないです。いつもディスカッションをしながらどうしていいかと考えていますね。そういう意味ではダイナミックに色々変更してたりします。ちよつとウケが悪かったりしたらやめようかみたいな話になったりしていますけども、ただ、そういうことをディスカッションする仲間はある程度は集まっています。愛知でいうと、運営委員が7名いるんですけど、その7名で1カ月で2回ぐらいは話をするようにしています。以前は実際に集まったりしたんですけど、最近はいンターネットが発達していますから、ウェブ会議でスカイプで話をしていきます。年齢がいくと所帯持ちなどが増えてくるもんですから、家の都合で集まらない。7人の内3人しか集まれないということになったらあまり意味がなくて、家だと気楽に参加できるので、結構そういうことも使いながらやっていますし、確実に集まらないといけない時もあるの、そういうときは普通にちゃんと集まっています。いろんな資源を使いながらやっていますけど、こうすればいいんだみたいな答えみたいなものというのを持っていないですね。だからその部分が多分悩ましいところだと思うんですね。だけど悩んでいくことが大事だと思うんです。以前、ある先生がコースのレセプション会場で、すごくいい言葉を言ったんです。僕大好きな言葉なんですけど「認知運動療法を学んでいくときに迷いはない、ただし、悩みは尽きません」というようなことを言っていました。迷いはないんですよ、ただ、勉強していくと、どんどん本当に悩みは増えていくと同時に、こういう勉強会を

運営する側としての悩みもどんどん増えていきますよね。話は変わりますがたとえば音楽のライブやこういう勉強会でもライブじゃないですか。今ビデオとってますよね？皆さんはビデオがあるからその場ではないなくてもビデオがあるから見返せばいいやって思うことないですか？たとえばマスターコース。イタリアなんて行かなくてもビデオみればいいじゃんなんて思いませんか？思う人って沢山いると思うんですけど、やっぱりライブっていうのはその場に、今、そこに存在している状態なんです。ビデオとかCDは録画録音されているんだけど、昨日も小鶴さんが撮った瞬間に過去になるっていうことを言っていたんだけど、撮ったものは基本的には変えられない。ところが、ライブだと、例えば皆さんがそこでいきなり誰かがポンと立ったら、その瞬間にみんな変わるわけですよ。視線も動くし、会話も止まるし、そういった緊張感を絡みながら進んでいく状態が勉強会の状態です。それは施設の臨床見学や、イタリアのサントルソの臨床見学だって同じなんです。咳をするだけで、パッとみられますし、足音を出さだけで怒られますし、時計の秒針の音とかが気になったりするわけですよ。その状況にいるという緊張感を共有するというのが、生きる経験ではとてもなく重要かなと思います。だから参加することに意味があつて、ビデオとか後で見返せばいいやということではないのかな。その場にいるという、今この場にいる、生きている経験を共有するということって抽象的だけど、すごく大事なかなと思います。

高梨 勉強会の今後の課題に関しては、私の勉強会はありがたいことにスタッフが一生懸命動いてくれますので、運営に関して特に課題はないかなと認識しています。ただ、考えていけないことはあるかなと思います。我々の勉強会の運営に関しては、結構勉強会のメンバーに仕事を割り振って彼らにある程度任せています。もちろん責任

も伴いますのですごく大変だと思っています。メリットとしてはだんだん後から入って来られる人たちが育っていくという良いシステムなのですが、一つ危惧する点は、皆さんそれぞれ忙しい中でお願ひしているのではやらされ感を持つ人もいるのではないかと思うのです。勉強会に参加するのはとても簡単なのですが、運営する側に立つと色々なことに予測を働かせて仕事をしないとイケないため色々大変なこともあるかと思ひます。また今のメインで行っている勉強会会場は参加者が住んでいる地域の間点にある松江市（島根県）で開催することが多いのですが、今ではそれぞれのメンバーが住んでいる出雲市（島根県）、米子市（鳥取県）といった地区でも勉強会を月1回くらいのペースで開催しています。もちろん良いことだと思ひますがなかなか大変なことと苦労も多いと思ひています。ですからスタッフの心の隅に「しなければならぬ」という、義務感というかそれも大事なこともかもしれせんけど、そういうのがすごく多くなつちゃうと人間なので気持ちが萎えるといひますか。だからそうならないように、運営する側はスタッフのそういうところまで気を遣う必要があるのかなと思ひています。

小鶴（スタッフに向かって）今のに対して、反論あるよね（笑）。この治療が好きで長く触れていたいから、スタッフとして働いているわけで。スタッフに対していらぬ気は回さなくても良いと思ひますよ。仮に義務感だとするとそれは「私がいなくて誰がするの！私をこれに含みに伝える義務がある」という人間が持つ労働への意欲みたいなのに含まれると思ひます。それに若い子は嫌なものはすぐに「イヤ！」って言ひますよ。

高梨 でも僕としてはそういうこともあるのかなっていう可能性を配慮したつていうか。

小鶴 今ね、若い子は、もう嫌なもんは嫌つてすぐ言うから。

高梨 そうですか？

小鶴 できませんってすぐ言うからそんなに心配しなくていいと思うけどね。どうだろう？(笑)

高梨 それならうちの勉強会は安泰ではないかと。

小鶴 どこも一緒で、小川さんね、嫌な時って嫌っていうでしょ？

小川 うちの学生なんかもですね、嫌なら嫌でいいと私は思うので、言いなさいと私は言いますが、その言い方もあるんでしようけど、「言います！」っていうやつはいないので、脅しているわけじゃないんですけどね。まあ今言われたのがやっぱり僕は大きな部分で、結局その人にとって、単純なことかもしれないですけど、好きでやっていると、楽しいからやっていると、だから私がいつも思うのは、自分が楽しくなければ間違いなく目の前にいる人も楽しくないと思うんですよ。だから訓練を作って患者さんに提示してっていう段に、自分がわくわく感を持ってやるとか、あ、面白いな、ちよつとこうしたら

どうかな、もちろんその中には悩みであるとか苦しみは含まれているけれども、ただ自分がやっぱりこれをなんとかしようっていう中で感情の一つとして、楽しみとか喜びとか嬉しさとかっていうものを持ってないと、目の前の人、ミラーニューロンじゃないけど、完全に移っちゃいますね。あつまんねえなつて思われたら、やっぱり自分が思っていることは進んでいかないっていう風に考えないといけないって思うんですね。これもやっぱり勉強会を運営していくとか、そういうことでも全く同じことが言えると思います。だから始めたきつかけはどうであれ、それをやろうと思った時、やってみたい、やってみようと思った時に自分自身が、やっぱりどんな感情で、どんなことを思っている、どういう風にやっていると、いっつかって思っているの、思っているの、要は伸びる力っていうのは自分自身で、いくらでも変えられる

っていうか、伸ばせるものだと僕は思うし、もちろんそれに対して周りの力によってさらにそれを上乗せができるということが、できると思うんですね。やっぱり僕自身はセラピストっていうのは付加価値を与える職業だと思うし、勉強会っていうのも付加価値っていうもの、与えられるものだと思うので、そういうところが大事じゃないかという風には思っていますがいかがでしょうか？

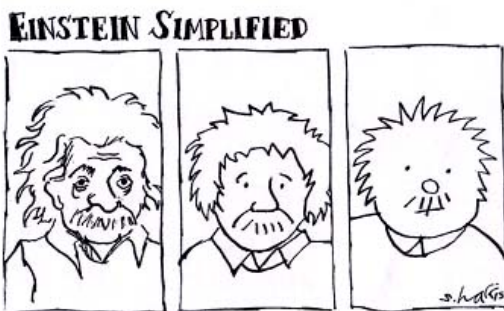
荻野 昨日の僕の講義の中でも話しましたが、アンテナをはるっていうことがすごく大事だって話しましたよね。皆さん「セレンディピティ」って言葉知っていますか。一時期、ノーベル賞をもらった人が結構多用したことで話題になった言葉です。それのもとになったのが「セレンディップの三人の王子」というおとぎ話です。「セレンディピティ物語」幸せを招ぶ三人の王子」という本のタイトルで藤原書店から出版されています。セレンディピティとは「思わぬ幸運に出会う能力」と日本語で訳されます。ちなみに広辞苑では「思わぬものを偶然に発見する能力。幸運を招きよせる力」と書かれています。この中で出てくる王子たちは様々な難問を不思議な幸運で切り抜けていきます。この本の書きにも「それはカンや単なる感性ではなく、深い理性や知恵の裏付けがなくてはならない」と書かれています。その物語からセレンディピティという言葉が造語されました。要は行動をしているんですね。決して受動的ではないんです。よく僕は言われるんです「なんでこんな本をみつけてくるの？」って。それはアンテナをはっているんであってアンテナをはっているから、そこにいろいろなものがあるのが網に引つかかる。網に引っ掛かったから自分の身体のなかに入ってくることでできるんであって、もう通過しちゃったらそれで終わり。自分のアンテナをはるの自分しかなくて、どういったところに興味をもって、どういったところの勉強をしていかなければいけないのかっていう、個々の力、個々

のアンテナをはる能力をつけないといけない。それは能動的な行為です。それをせずに、誰かが持ってきてくれるだろうとか、誰かが貸してくれるだろう、誰かが教えてくれるだろうってのは受動的で甘い。結局、患者さんを治すのは我々であって、治すことによってお金を得ているのは我々なんです。我々が動かなければならぬ。そこを勘違いしないようにして欲しいですね。だから自らの力をつけるために具体的に何をやるかは、いろんな方略があると思うんですけど、やっぱりアンテナをはることがすごく大事で、何を見ても認知運動療法に結びつけるような思考のトレーニングを常にやっていったほうがいいのかなどと思います。

高梨 荻野さんが言われたことが僕もそうだなって思っていて、アンテナをはるっていうのは常に意識しています。というのは元々離島にいたっていうのがあったので、余程アンテナをはってないと、本土の人に負けちゃうと思うんですね。僕は元来負けず嫌いなので、田舎にいるから駄目っていう風に思われなくなかったので、アンテナはなるべくはるようにはしていました。幸いにもインターネットっていうものが普及していましたので、田舎にいるデメリットというのが、直接行けるか行けないかっていうところはあったのですが、他の事では特に感じませんでしたね。まあ、いろんな本見ても思うのは、ペルフェツェイ先生の言葉で「どういふものを見てもどう訓練に活かせるのかを考えなさい」みたいな言葉がありますが、それを常に意識するようにはなりました。これは認知運動療法をやりながら知った言葉ですが、まさに「the fields of observation chance favors only the prepared mind」だと思います。チャンスっていうのは、準備されたところにやってくるみたいな意味なんですけども。本当にそうだなと思います。あとは、「チャンスの神様」って知っていますか？チャンスの神様は前髪しかな

いそうです。後ろ髪がない。これも同じことを言っているのだと思います。チャンスだなんて思ってた時に髪を掴もうと思つた時にはもう横を通り過ぎてしまっていて、後ろ姿なので髪がないから掴めないっていうね。前髪しかない変な奴を見たときに、これがチャンスの神様だって知っていれば掴もうっていう行動が起きるわけですよ。そのためには日々勉強しなければならぬし、そういう風に考えてないといけないことは常に僕も思っております。

荻野 人間の運動を複雑に理解しなければいけないという話が昨日も出てましたよね。ちょっと面白いメタファーを紹介します。(下の)図を見てください。これは「Einstein Simplified」っていう図です。左側がアインシュタインです。そして真ん中は、まあぎりぎりアインシュタインかな。一番右、これをアインシュタインって言われてアインシュタインって思いますか。左側はすごく写実的に書いてあるじゃないですか。そうすると伝わります。どんどんシンプルにして、省略していくとどんな伝わりなくなってくるんですよ。複雑なものを複雑に表すっていうのはある程度必要なことであって、複雑なものをシンプルにしていくと、物事の本質が伝わりなくなってくるんです。だから人間の運動を理解するときには、人間の運動は複雑なんだから複雑に理解しなければいけません。人間の運動を簡単に理解しようとするとうと本質を見誤ってしまう可能性がある。そういうことを皆さんも肝に銘じておいて下さい。



図—わかりやすければいいのか？ シドニー・ハリス
【Einstein Simplified: Cartoons on Science】より。

小鶴 勉強会で身体化していただきたいということだけなんですけども、嬉しいことは手応え悲しいことは口応えっていう言葉があるように、皆さんが手応えを臨床の中でつけて下さればそれはそれだけで私は幸せです。以上です。

小川 ありがとうございます。ということであるんな話ができ非常によかったです。やはり大事ななはこういう機会を、ただ行ってこんなことを聞いたよで終わらせるのではなくて、それをどう展開させるか、どう広げるかっていうのはここで聞いてくださった皆さん、一人一人の力だと思います。で、それはやっぱり人によってはスピードがゆっくりなのかもしれないし、人によってはすごく早く習得できるかもしれない。その個人差っていうのはあって当然だと思います。だから早いからいいとか、時間かかるから駄目だとかそういう短絡的なことではないですし、やはり物事を進めていく中で自分の中のひらめきっていうのは自分の中でもわからない時に突然出てくるかもしれない。一番大事なのはやっぱり継続することだと思いますし、それを悩みながらも続けながら、で、行き詰った時にどうするか、そうするとやっぱり今話してきたように、勉強会っていうものを活用していただくことがものすごく大事なことはないかなっていう風に思います。これでフォーラムの方を終わりたいと思います。ありがとうございます。

(2011年3月6日、YMCA米子医療福祉専門学校にて)

註 釈

(註1) 暗黙知

ハンガリー出身の化学者・哲学者であるマイケル・ポランニー(1891-1976)が提唱した概念。ポランニーはその名著「暗黙知の次元」ちくま学芸文庫と紀伊國屋書店から出版されている)の中で「私たちは言葉にできるより多くのことを知ることができる」と述べている。知識があるとするとその背後には必ず暗黙の次元の「知る」という作用があることを示している。また、「私たちは、技能の遂行に注意を払うために、一連の筋肉の動作を感知し、その感覚に依存している」とも述べており、身体感覚も暗黙知の一つであると言える。暗黙知に対する概念として形式知という言葉がある。

(註2) シュミット

スキーマ理論の提唱者。これまでの伝統的学習理論などにおいては、個々の運動プログラムとその遂行結果とが脳に貯蔵されると仮定されていた。一方、スキーマ理論では個々の運動の結果、目標の一般化した抽象的な概念が貯蔵されると仮定され、これにより脳容量の問題や学習の転移についても説明がつくようになった。

(註3) カール・ポパー

科学哲学者。反証され得ない理論は科学的ではないとする反証可能性を基軸とした科学的方法の提唱者。

(註4) 立花 隆

ジャーナリスト。「田中角栄研究」で脚光を浴びる。知の巨人としても知られており、資料等の蔵書数が多いにも多いために地上3階、地下1階建ての書庫兼仕事場(通称 ネコビル)を建てるほどである。代表的な作品に「ロッキード裁判傍聴記」「脳死」「サル学の現在」「脳を究める」「東大生はバカになったか」「がん 生と死の謎に挑む」などがある。

(註5) ラマチャンドラン

カルフォルニア大学サンディエゴ校の脳認知センターの教授および所長。神経科学者。

(註6) 養老 孟司

解剖学者で東京大学名誉教授。ベストセラーにもなった「バカの壁」をはじめ、著書多数。

(註7) 志向性

意識の持つ性質を指す現象学で用いられる用語。すべての意識は何ものかについての意識であり、常に一定の対象に向かっていていること。

(註8) 斉藤 孝

明治大学文学部教授。「声に出して読みたい日本語」など著書多数。

(註9) ジェローム・ブルナー

認知心理学の生みの親の一人。20世紀の心理学の歴史を体現する巨人である。