

体から知る「女性である自分」

●野口整体 気・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

今回は、月経についてのお話です。

女性にとって、男性と同様に仕事をする現代の社会で、常に同じ状態を保つていこうとすると、月経は「やっかいな存在」なのかもしれない。月経前から感情的に不安定になったり、生理痛以外にも眠くなったり、ぼーっとしたり、ということが起こります。しかし、「体が自然に戻る時間」なのだ、と見方を変えると、不快なだけではなく、女性にとって有益なものと感じられるようになります。長く整体指導に通っている女性（三十四歳）で、最近「生理はいいものだと思うようになった」という人（Mさん）がいます。

彼女は高校生の時に無理なダイエットをしたのがきっかけで、環境の変化などのストレスがあると、半年間程はすぐ月経がなくなってしまうのが普通になっていました。そして、男の子を望んでいた父親の影響で、子どもの頃からボーイッシュな雰囲気、バイクにも乗っていた彼女は、所謂「女っぽい」ことに抵抗を感じていたといいます。

それが、体が整っていくにつれ、この二三年で彼女の体が大きく変わり始めました。特に一年前には十五年吸っていた煙草が不味く感じるようになって止めたり、「女性である

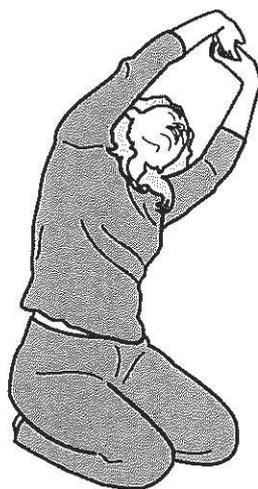
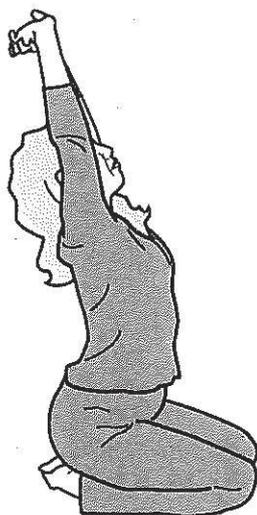
自分の良さ」にも気付き、月経を快く受け入れられるようになってきました。また以前には、職場での上司や部下とのやり取りで、ストレスを溜め、これを解消するの

体が教えてくれる「こうすると気持ちいい」こと

今回紹介した女性（Mさん）は体の要求する動きとしてイラストのような動作をしました。他の動作が生理中、楽だという人もいますので、参考までにKさん、Sさんの例も紹介します。体の声を聴いて動作をするということが大切です。

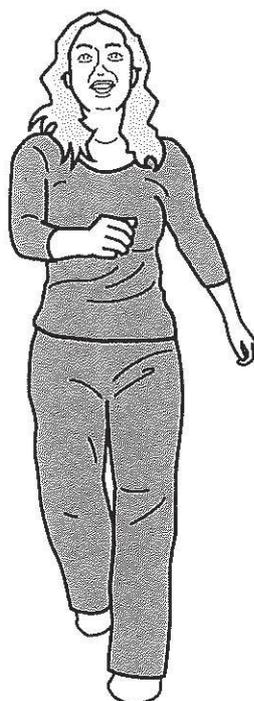
Mさん

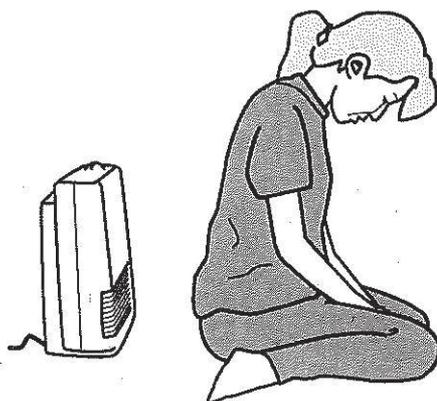
1 指を組んで手の平を上に向け、頭上にグーッと上げ、背・腰を伸ばす。



2 1の状態から体側を伸ばすように片側に曲げる。

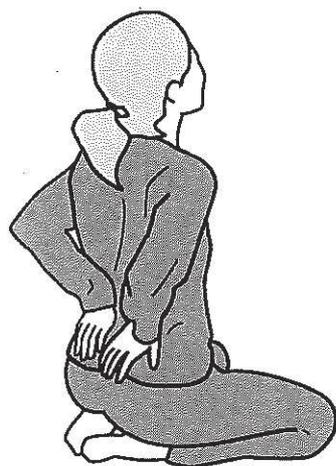
3 自分のリズムに乗ってテンポ良く、快活に歩く。



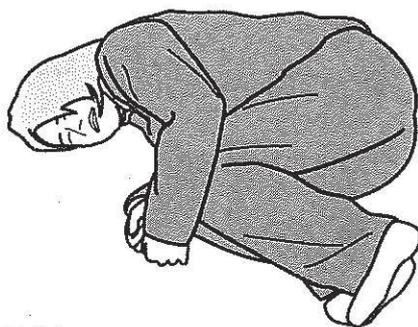


Kさん

1 電気温風器でお尻の真ん中（仙骨）を温める。



2 仙骨を包むように手を当て、そのまま腰を伸ばす。



Sさん

横になって丸まり、下腹部がゆるむようにする。
左右どちらが良いか感じてみる。

が難しかった彼女ですが、今回、月経時に「どうすればすっきりするか」を、「体の声」として聴き取ることができるようになったのです。今回の月経では、肩、背中、足、体中に痛みを感じました。しかしその痛みは「こうすると気持ちいい」ということを体が教えている」と感じられるものだったそうです。そして「体を伸ばしたい」、「歩きたい」という「体の要求」を感じて、ストレッツと散歩をし、気になっていたので実行できなかつた「服を買いに行く」こともしたそうです。

月経のサイクルは体の自然のはたらきですから、体が自然に戻る時、ひと月間のストレスや無理な頑張りが解けて、緊張が弛んでき

ます。そして、それが痛みや不快感となって現れます。「生理痛」は、普段の心理的な面の疲労も生理的に排泄されることによるのですが、今回彼女は、終わった後のすっきりした感じをはっきりと持つことができました。

このように体で感じたことを通して、自分の心を感じるという感覚を、「身体感覚」と呼んでいます。彼女は「身体感覚」の充満につれ、自分の心への気付きも深まって「自

分はどうしたいのだろうか？ どう感じているのだろうか？」ということが次第に明確になりました。そして、自分自身の身体感覚が細やかになっていくにつれ、職場でのお客様、上司や同僚に対する気遣いも細やかになっていきました。

誰しもストレスや体の不快感は当然感じるものです。しかし、体が整い敏感になると、そんな時「どうすればよいか」は体が教えてくれるのです。それが「要求を感じる」ことであり、その「体の要求」を感じる能力を高めるための訓練とも言えるものが、野口整体の「活元運動」です。

今回紹介した女性は、活元運動を数年にわたって続けてきました。

野口整体では「成長すること」を大事にしています。彼女の月経に対する受け取り方がこのように変わってきたのは、彼女の「女性性」が心身両面で育っていったからです。活動的でさっぱりした彼女の良さはそのままに、女性として体が成長し、身体感覚が充満っていくことが、そのまま「人間の成長」となって表れてきたのです。

金井省齋 かない・しょうぞう 一九四八年(昭和二十三)生。野口整体気・自然健康保持会 主宰。六七年野口晴哉の門下生となる。七五年四段位取得。現在、熱海で現代人の心の問題に迫る整体指導を行っている。著書に「病むことは心(春秋社)がある」。

ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/ki/shizenku/>