

医療クローズアップ

ヘルスケア・インタビュー ⑩

米国医療先端ルポ

日々進歩する現代医療技術。一方で、古くから伝わる東洋医学や、新しいコンセプトの健康維持増進法もたくさんある。この二つの分野にジャピオンが隔越して迫る。

自然な筋肉の動きを体得  
トラブルや痛みを取り除く

①アレクサンダーテクニク  
(以下AT)を始めたきっかけは？

ボストンの音楽大学時代、発声の授業で初めて知りました。先生の口頭指導と手によって、声帯、肩、首の周りなどに負担をかける

ことなく、滑らかに声が出てきたのです。そんな経験は初めてでした。

②ATの魅力・効力

筋肉に不必要な緊張をもたらす無意識の体の使い方、習慣を知り、その習慣を意識的にやめることを学



アレクサンダーテクニクのプライベートレッスンの様子。

The American Center for the Alexander Technique, Inc.  
39 W. 14th St., #507  
(bet. 5th & 6th Aves.)  
Satoko Kajita  
TEL: 857-234-6634  
www.satokokajita.com

アレクサンダーテクニク  
梶田理子さん

サービス内容	体の痛みを解消し、バランスのとれた体の使い方を指導。
料金	個人レッスン55ドル/45分、2人: 70ドル/60分、100ドル/90分。
サービス自慢	ワークショップ、出張レッスンも実施しています。

③印象に残ったケースは？

コンピュータの使用による首、肩の痛み、偏頭痛で悩んでいた女性は、痛みの原因となっていた座り方、キーボードの打ち方などを含む体の使い方、癖をやめていくことを学び、10回ほどのレッスンで痛みのすべてが解消しました。

左の指先から肩、首にかけて痛みがあったピアノスト、座骨神経痛に悩んでいたトランペット奏者も、無意識に体に負担をかけていた演奏法を改めることで、痛みから解放され、音色や

演奏の質も向上しました。

④どのようなサービスを提供したいですか？

ATを考案したアレクサンダー氏はオーストラリア出身で、ATそのものは欧米で広まりましたが、その根本には東洋的で禪的ともいえる心身二元論があります。呼吸法も含むレッスンを通して、体の痛みの解消だけでなく、心の平穏を感じてもらえるようにしています。

⑤ご自身の健康管理は？  
定期的にATのレッスンを受けるほか、水泳やダンスもしています。

梶田理子  
(かじた・さとこ)

ACAT、AmSAT認定アレクサンダーテクニク教師。神戸市外国語大学大学院博士課程修了、2003年、パークリー音楽院留学。06年、The American Center for the Alexander Technique入学、3年間のトレーニングを積み、09年3月公認教師資格を取得。

