

もしパソコン作業にアレクサンダーテクニークを使ったら

改訂日：2011年8月2日（第2版）

こんにちは。かわかみ ひろひこです。2002年の末以来アレクサンダーテクニークを教えています（ATI・アレクサンダー・テクニーク・インターナショナル認定教師）。

今日のテーマは、「もしパソコン作業にアレクサンダーテクニークを使ったら。。。♪」、です。略して「もしアレ♪」 えっ、略すなって。。

1. 自分自身を観察しよう

さて、下の写真をご覧ください。ひとりの男性がパソコンに向かっていますね。Tシャツがとてもオシャレですね。私はいつも無難な色の服しか着ないので、こういう冒険のできる方って、正直うらやましいです。。 あっ、さっそく本題からずれてしまった。

話を本題に戻して。。

みなさんは写真を見て、どんなことに気づかれましたか？

そしてご自分ではどのようにされていますか？



「うんうん、私も同じようによくやっているよ」ということに気づかれる方もいらっしゃるかもしれません。

うーん、そうですね。私もサラリーマンを10数年やっていたいので（「えーほんとう？」ってよく聞かれるのだけれど、そうなんですよ）、覚えがあ

ります。

だんだんと目がつかれて来て、
肩が凝って、
腕が重くなって、
胸も潰れて来て、
背中側の骨盤の上あたりがきつくなってきて、
おまけに目も疲れる。
疲労感が出て来て、
そして作業効率が落ちて来て、
なんだか楽しくない。

オフィスワーカーならば（あるいは主夫または主婦でも、パソコンを使われる方であれば）、たびたび経験することですね。

集中力のある人たちは、かなり長い時間こうやっても平気ですが（この状態をフロー状態と言います。あまり質の高いフローではありませんが）、その状態から出て来ると、あまりの「からだ」の疲れの大きさに驚かれるようです。そしてますます仕事にのめり込む。。

でも、こういう不快なことは避けられないことなのかしら？ 自分自身のパソコン作業のやり方を変えれば、ひょっとしたら、もっと自由に仕事はできないかしら？

そう思われたことはございませんか？

2. 解決への道筋

そう、方法はあるのです。

- (1) まず首が自由になるのを許してあげます。
- (2) そして頭が「前に上に」あるいは「後ろへ上に前に」向うのを許してあげます。
- (3) そして背中が長ーく、広ーく、

もしパソコン作業にアレクサンダーテクニックを使ったら

改訂日：2011年8月2日（第2版）

- (4) そして両膝が前に、そしてお互いに離れていくのを許してあげます。
- (5) すべてが同時にそして順番に。

なんのことか分からない？ ではレッスンを受けましょうか。

。。。特別にサービスして、もう少し詳しくお教えしましょう。

- (1) 首が自由になるのを許してあげます。

頭蓋骨と首（背骨の一部）のあいだの関節ってどこかしら？
まず後ろから指さしましょう。

そして次に横から。

あなたの横からさした指はどこを指さしているでしょう？

頭蓋骨と首（背骨の一部）のあいだの関節を横から指さすと、おおよそ乳様突起という耳の穴より斜め後ろ下の突起の内側にあります。

画面を見るとき、頭を傾むかせるのはそこからです。

- (2) そして頭が「前に上に」あるいは「後ろへ上に前に」向うのを許してあげます

これは文章ではお伝えしにくいので、部分的な説明になりますが、

頭の高さってどこまであるのでしょうか？

指の腹で軽く叩いてみましょう。けっこう上までありますよね。

パソコン作業に夢中になって、画面に吸い込まれていくと、いつのまにか意識の中の頭のいちばん上が目の高さになっていることってあるのです。

これ、ずいぶん前に芳野香先生から教えていただきました。

そして頭の後ろ側も指の腹で軽く叩いてみましょう。結構なボリュームがありますね。

そして頭の後ろのおボリュームに気づくことは、どのようにで見るのかということと深い関係があります。

どのように見るのか

a. どこで見るのか？

みなさんは、音をどのようにして聞くのかご存知ですよね。ある周波数を持った音波（音の波）が耳までやってきて、そこから情報が脳に伝わりますよね。

同じように、ものを見るのは、ある周波数を持った光の波が目までやってきて、その情報が網膜で受け取られて、視神経を通して視床へ、視床から頭の後ろ側にある視覚野に向います。そこで処理が行われるのです。

そうであるのに、近視の人たちは特に、つい見に行ってしまう。あたかも目の表面ですべてのプロセスが完了するかのよう、目を突き出し、頭をつきだします。

もちろんそれを続けると、前に倒れてしまうので、前に突き出す動きと、後ろに引っ張り返す動きを繰り返して。。。気づいたら首から肩のあたりが固くなっていることに気づくでしょう。。

まず頭の後ろ側のボリュームも大切に、頭の後ろで世界をパノラマに受け取りましょう。

b. どのような範囲を見るのか？

私たちがはっきり見えるところは視界全体の5パーセントくらいと言われていています。それ以外の95パーセントくらいは周辺視野。どちらも大切です。

パソコンの画面のなかのある範囲がはっきり見えているとして、でも視界全体の広さはもっと広くてよいです。近視の方たちは、左右からも上下からもパノラマに受け取るのを許してあげます。

実は視界の広さは、次に述べるアレクサンダーテクニックで大事にする背中の広さと関わっていますが、詳細は割愛します。

(3) 背中が長く広く

胴体の奥行きを思い出して、お尻のまで、あるいは坐骨まで含んだ背中側が上に向かって広がって行くことを許してあげます。

もしパソコン作業にアレクサンダーテクニークを使ったら

改訂日：2011年8月2日（第2版）

そして脇も体の正面も上に向かって広がるのを許してあげます。

キーボードを指の腹で押すとき、私たちはつい腋の下も下に押し下げがちです。わきの下の高さも大切にしましょう。それは背中の広さに含まれます。

そしてキーボードを使う時、肘から先の前腕と言われる部分は内側を向きますが（解剖学的には前腕の回内と言います）、このとき、にのうで（上腕）も巻き込んで内側に巻き込みがちです（解剖学的には上腕の内旋と言います。）。

この巻き込みをやめる必要があります。

そうでないと、胸が下に押し下げられてしまい、気づいたら疲れていたということになってしまいます。

（4）両膝が前にそしてお互いに離れて行く

座って長時間作業をしていると、私たちは太ももを胴体方向に縮めがちです。これを防ぐ必要がありますね。

（5）すべては同時にそして順番に

ここまで述べたことは全部一緒に起こります。

ええっー多すぎるって思われるかも。でもレッスンを受けたら、こんなに簡単に自由になれるんだと実感していただけるでしょう。

3. レッスン風景

レッスンの風景です。

手を添えることで、一瞬一瞬に癖（くせ）をやめていくことを具体的に学んでいただきます。ひとりでできるようになるように、そのようにお伝えするのが私の仕事です。

まず立ったり座ったりするところからスタートします。

もしパソコン作業中に自分自身を下につぶしたら、座ったままでもアレクサンダーテクニークを遣って、ご自分の大きさを取り戻すことができます。

もしパソコン作業にアレクサンダーテクニークを使ったら

改訂日：2011年8月2日（第2版）

しかし、より簡単に自分の大きさを取り戻すためには、アレクサンダーテクニークを使って、一度立ち上がり、そしてアレクサンダーテクニークを使って座ったほうがよいでしょう。



頭を傾けたとき



胴体がどのようについていくのかということがかなり重要です。

もしパソコン作業にアレクサンダーテクニックを使ったら

改訂日：2011年8月2日（第2版）



視界も胴体も奥行きが大事。



4. 結び

いかがでしたか？

さあ、次はあなたの番です。



アレクサンダー・テクニクの学校 主宰 かわかみ ひろひこ
東京・横浜を中心に、札幌・仙台・静岡・浜松・松本・福岡でも定期的
に指導中。

ピアノ音楽誌「CHOPIN」2008年10月号に掲載。

ピアノ音楽誌『ムジカノーヴァ』（音楽之友社）

2009年12月号 拙稿 1/2 ページ

2010年3月号 拙稿 5 ページ

2011年5月号 拙稿 2 ページ

〒116-0002 東京都荒川区荒川 7-39-4 シティハイム町屋 503

お電話： 03-5615-2318

FAX： 03-5615-2318

Email：alexander@bluesky.biglobe.ne.jp

Web：<http://www.atsy.jp/>

携帯 Web：<http://atsy.mobi/>

twitter：<http://twitter.com/#!/HirohikoAT>

facebook：<http://www.facebook.com/alexanderwork>

メルマガ：<http://www.mag2.com/m/0000230611.html>

アレクサンダーテクニクの本

<http://astore.amazon.co.jp/alexandertechnique-22/>