

## アレクサンダー・テニーク

アレクサンダー・テニークとは、理学療法士のF.M.アレクサンダー (Frederick Matthias Alexander, 1869-1955) が開発した、痛み克服理論である。痛みに対して、彼は、「自己の特徴」に応じて、いかに「自己を正しく使う」かを説く。

例えば、慢性腰痛があり、精密検査を受けても特に問題が無い場合、その原因は「腰の使い方」にあるとする。腰の使い方が悪ければ、腰の筋肉や靭帯が緊張し、ちょっとした動きでも痛みを感じるほど慢性化する。この点、慢性腰痛に苦しむ人は、精神的ストレスを受けると筋肉が緊張する傾向にあるため、自分の周りで起きている事や自分の感情が自分の体にどのような影響を及ぼしているかを意識し、正しい腰の使い方をして体を労わるこれにより乗り切るべしとする。

これは、自らの日常生活に目を向けて問題の原因を探り、日常生活の習慣を変えることにより、そもそも問題が生じないようにするのであるから、個人的には、上記理論は根治理論なのではないかと考えている。これは会社経営にも適用可能である。業績不振や資金不足が問題ならば、その根本原因は向かて会社の日常に求める。例えば、「腰の使い方」とは「金の使い方」や「人の使い方」である。金や人を「正しく使う」事ができ、そればかりでなく、業績も資金もは改善しないだろうか。

江幡 淳