

(書評者)
一般社団法人リベルタ学舎 代表理事
Yahoo! JAPAN 創業メンバー
湯川カナ

『あらゆる状況に対応できる
シンプル身体介助術
[DVD・Web動画付]』

岡田慎一郎＝著

2017年発行
2600円＋税 医学書院



己を愛するが如く、 汝の隣人を介助せよ

社会起業家と呼ばれる活動をしていると、「世の中の役に立ちたい」「社会的弱者を救いたい」と目をキラキラさせ、急いで語る女性や若者に多く出会います。彼らに、まず伝えることがあります。「ちょっと待ってくださいね、それ、迷惑かも？」。

「～したい」というのは、個人の欲。そのとき彼らの頭の中にあるのは、リアルな「世の中」や「弱者」ではなく、妄想です。自分でも力になれる、助けてあげられる、一方的にそういうレベルに引き下ろされた対象。甘い。それでは甘い。

そこに足りないのは、正確な認識です。自分自身の力（がないこと）、相手の力（があること）、そして互いの関係性（がないこと）。まずは自分を知り、相手を知って、かつ両者の間にしっかりと関係性を結ぶことができて、初めて人の役に立てる（かもしれない）。社会貢献の話は、いつだってそこからです。

あっ、身体介助も、同じかも？ この本を読みながら、考えました。著者が最初に伝えるのは「介助する身体づくり」と「相手との関係性の3原則」。これが、20頁あまりの「基礎編」のすべて。でもこの厚さ2ミリの中に、自分を知り、自分を活かせる関係性を他者と構築する「一生モノの知恵」が、ぎゅっと詰まっています。しかもそれらすべてを、記憶しやすいシンプルな3要素で説明。さすが、人間を知り尽くした岡田さん。

著者の岡田慎一郎さんとの出会いは、私が20歳の頃に「現役女子大生雀士、現る！」と掲載された情報誌をたまたま岡田さんが読んでいた……ことはどうで

もよく（笑）、実際には古武術家・甲野善紀さんのお引き合わせで、私が運営するリベルタ学舎（<http://lgaku.com/>）という学びのコミュニティで、講座「あたりまえのカラダの使い方」を開催していただいた時が最初です。

「僕の90代のおばあちゃんが庭の草刈りをする時の股関節の使い方」に始まり、「椅子で寝てしまった子どもを抱え上げてベッドへ運ぶ」など、生活のシーンに密着した身体運用を学ぶ、じつに素晴らしい内容でした（大丈夫、ぜんぶこの本に書いてあります）。最高の知見を誰もが自分で再現できるよう伝える岡田さんの能力に、惚れ惚れしました（大丈夫、本書でも遺憾なく発揮されています）。

そして私はというと、じつは慢性ぎっくり腰。「社会貢献をする以上、一度引き受けた責任をしっかりと果たせるよう、ボランティアではなくビジネスとして持続を」と起業家の卵たちに教えながら、我が身体このサステナビリティの欠如よ。そして、本書に付いている動画の「失敗例」を眺め「力み過ぎて身体が固まってしまうの、確かにやってる……」と反省しているうちに気づきました。まずは自分が自分をしっかり介助・ケアできないとダメなのだな、と。

相手に対し持続的な介助・支援を実現するため、合理的な身体運用を身につけて、まずは自分自身がサステナブルにご機嫌になろう。そして冒頭に登場していただいたような、「誰かの役に立ちたい」そう願う心優しきすべての人が、目一杯その思いを実現できるよう、この本をぜひ読んでいただきたいです。 **精**