

オランダ発祥 感情の科学 「ハプトノミー」ってなに？

— 自分自身で自分の体の感覚をケアする治療法

相良浩平

Physiotherapist, Master in Advanced Studies Manual Therapy
Sport Medisch Centrum Amsterdam
World Football Academy 公認「サッカーのピリオダイゼーション」講師
サッカークラブ「VV.IJsselmeervogels」フィジオセラピスト

はじめに

前回 MMSSM にて執筆しました、オランダでの フィジオセラピーの仕事 1 「サッカーの世界でリハビリのスペシャリストになる！」 では、異なる専門分野のセラピストが共同で診断や治療を行う「マルチディシプリン・アプローチの実際」について紹介させていただきました。そのなかで、“ハプトセラピー” という治療法を紹

介させていただきましたが、ハプトノミーの存在自体が日本では知られていない分野であること、そして、この先発展していく可能性を秘めた領域であると感じましたので、今回はハプトセラピーについて取り上げることにしました。

とはいえ、私もスポーツメディカルセンターで、ハプトセラピストと一緒に仕事をしていますが、このハプトセラピーについてわか

りやすく紹介するには、やはり実践している方にご説明いただくのが一番だと思いますので、今回は、私の同僚でもあり、実際にハプトセラピストとしてオランダで活躍しているヤニー・ブリーネン氏（写真 1）へのインタビューをもとに紹介させていただきます。



写真 1 ハプトセラピストのヤニー氏

ヤニー氏はもともとフィジオセラピストとして働いていましたが、運動器の障害でもフィジオセラピーや、整形外科的アプローチでは解決できない痛みがあることに気づき、その痛みに大きな影響を与えているものが、人のもつ感覚・感情にあると考え、ハプトセラピーの勉強を始めたそうです。2005 年にハプトセラピストの資格を取得し、それ以降はフィジオセラピストとしてではなく、ハプトセラピストとして活動しています。

ハプトノミーとは

ハプトノミー (Haptonomie) はオランダ人のフランス・フェルトマン (1920 ~ 2010) により考えられた、「身体的感覚と精神的感情」のバランスに焦点を当てたアプローチで、“The Science of Affectivity” (感情の科学) と言われています。

Haptonomie の語源は、ギリシャ語の「Hapsis = 接触・感覚」と「nomos = 法則・原則」から来ており、身体からのシグナル (身体的感覚) に意識を向け、そしてそのシグナルの捉え方 (精神的感情)

を改善していく原理のことを指しています。外から見えずらいために理解するのが難しいと思われる方もいますが、感情、感覚は誰もがもっているものです。

ハプトノミーは、この感情や感覚をより適切に捉えるための方法です。人は自分の周りの環境や人に対して何らかの感情や感覚をもち、それに従って行動したり発言したりします。もしも自分の感覚や感情の捉え方が変われば、行動や発言も変化します。

ハプトセラピストは、そうしたハプトノミーの原則を「ハプトセラピー（ハプトノミーを用いた施術法）」に適応させています。

では、具体的に、オランダ発祥の治療法「ハプトセラピー」について、ヤニー氏に話をうかがっていきましょう。

ハプトセラピーの現状と適応

——ハプトセラピーとは何か、説明していただけますか？

ヤニー：ハプトセラピーの目的というのは、『自分自身で自分の体の感覚をケアすること』です。こういった感情や感覚が自分にとってポジティブに作用し、何がネガティブに作用するのかを再認識します。

物に触れたときの感覚、人と話しているときの感情、あるいは、異なる姿勢や動作による感覚を正しく認識することで、とくに『慢性的な痛み、疲労、ストレス』などに関連する症状の軽減を促します。

ハプトセラピーは医療の世界で見ると非常に新しいもので、この治療法がコメディカルとして認められているのは、現在のところオランダとフランスのみになります。

オランダ国内でも資格の保有者は1,000人に満たない程度ですが、現在ではホームドクターもこういった症状がハプトセラピーの適応かということを知り、ホームドクターの処方箋を

もってハプトセラピストのもとにやって来る患者さんが増えてきています。

——ハプトセラピーの対象になるのは、こういった症状でしょうか？

ヤニー：ハプトノミーは『身体的感覚と精神的感情』に関連する症状を対象としており、その適応は幅広いのですが、おもに以下の症状が適応の対象になります。

- バーンアウトに関連する不定愁訴
- 不安、パニック、過呼吸に関連する不定愁訴
- 慢性的な痛み
- 心身症 (Psychosomatic disease)
- トラウマ経験に関連する症状
- 摂食障害
- 日常的なストレス、過緊張を原因とする精神的、身体的過負荷や痛み

ハプトノミーの治療方法

——ハプトノミーの治療方法を教

えてください。

ヤニー：まず患者さんが抱えている問題、たとえば、痛み、疲労、ストレス等と、それに対して患者さんがどのように向き合っているか、あるいは対応しているかを評価します。

そのなかで、『感情的・感覚的』な面において、回復の妨げになっているものを分析し、それに対してのアプローチを行います。

このアプローチは、

- ①身体レベル
- ②認知レベル
- ③感情レベル

の3つの段階に区別されています。

治療方法の基本は、『対話』と『タッチ＝触れること』です。セラピストが患者さんに触れ、何を感じるかを聞いていきます。人に触れること、そして話すことはコミュニケーションの基本であり、タッチの仕方、対話の仕方を工夫することで、患者さんの意識を内



相良浩平

Physiotherapist, Master in Advanced Studies Manual Therapy
Sport Medisch Centrum Amsterdam
World Football Academy 公認「サッカーのピリオダイゼーション」講師
サッカークラブ「V.V.IJsselmeervogels」フィジオセラピスト

Sagara Kohei

Physiotherapist, Master in Advanced Studies Manual Therapy
Sport Medisch Centrum Amsterdam
Certified coach of World Football Academy
Physiotherapist, V.V.IJsselmeervogels

 ksagara43@gmail.com

■プロフィール

さがら・こうへい。1980 年生まれ。筑波大学体育専門学群卒。2003 年 4 月 渡蘭。2004 年からプロサッカークラブ FC ユトレヒトのアカデミーで 5 年間トレーナーとして活動。2008 年にフィジオセラピスト、2012 年にはマスターマニュアルセラピストの国家資格を取得。2008 年から Sport Medisch Centrum Amsterdam に勤務し、2011 年のヨーロッパ選手権以降現在までのオランダ空手ナショナルチーム専属フィジオセラピストを務める等、アスリートを中心にサポートしている。