

2013 年 07 月 15 日 13:58

林修先生の躰「正しい姿勢が大切！」が凄い！



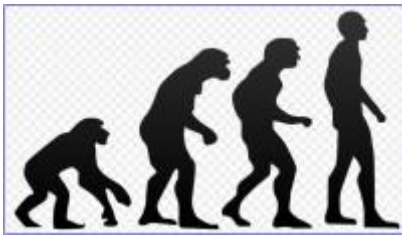
昨夜「テレビシャカイ実験 あすなろラボ」という番組で「今でしょ！」で有名な林修先生が登場していた。

「林修先生は、お母さんたちが抱える子供の悩みを解決することができるのか？」という実験を行うという番組だったようだ。母親たちは子供が宿題をやらない、集中力が無い、算数が嫌い、大きな声で音読ができないなどを林先生にぶつけ、それに対し

て林先生が子育て論、しつけ論を展開していた。

親が子供に対してすべき3つのこと。1. 見つめること 2. 信じること 3. 躰けること。その躰（しつけ）で一番大切なことは「姿勢を良くすることが最も大切」との発言。

「個体発生は系統発生を繰り返す」というケッヘルの反復説を紹介し「3歳から10歳まで背中が丸いって致命的なんですよ。



だから昔の人は科学的な根拠がなくても、背筋をまっすぐ、足は組んじやだめ、って言えたんですよ。」と良い姿勢がいかに大切かを話された。

（番組の概要をとともわかりやすくまとめてくれている参考サイトがあったので下記に記載しておきます。画像も転載させていただきました）

林先生のお話はその通りである。

しかし、私が問題としたいのはここからである。

いくら親や周りの人が「姿勢を良くしなさい！」と言っても「猫背」などの悪い姿勢は自分では良くできない。むしろ悪い姿勢の子供が良い姿勢になろうと努力して胸を張ることで別の筋肉が緊張してしまう。結果として良い姿勢とは程遠い不自然な姿勢になってしまうことである。いかり肩のような不自然な姿勢で来院される方は「周りから姿勢が悪いから直しなさい」と言われ続けたので気を付けて努力していたとの答えが多い。ではどうすればよいのか？手前味噌ばかりで申し訳ないが現在のところ姿勢矯正士の行う施術が一番有効だと考えている。

学校で姿勢教育することは良いことであるが、心掛け論で注意し合っても、また漠然と「姿勢を良くしましょう」などの指導で良い姿勢に変わっていける人はいいいのだが、自分ではどうしても直せない猫背や悪い姿勢の子供たちをどうするのかということではあるまいか？むしろ今回話題となっていることはこの点であろう。

そこで提案！

臨床心理士が世間に認められ、ようやく学校に配属された経緯がある。姿勢矯正士はまだまだ世間に認知されているとはいえないが正しく姿勢矯正することができる専門家である。そのような優れた姿勢矯正士を各学校に配置すべきである。同時に、正しい姿勢に関する教育を小学校の段階からすべきである。そうすればもっといい日本になっていくだろうと思っている。

日本姿勢矯正士協会では「各小学校に姿勢矯正士を配属」を目標の一つに掲げている。が・・・しかし残念ながら今すぐに実現する状況ではない。

それでは！できることは何か！？

姿勢に悩む子供さんの姿勢を良くしてあげ、明るく元気な生活をと願う皆様方には是非、日本姿勢矯正士協会会員の「姿勢矯正士」にご相談いただくことをお勧めしたいと思います。

姿勢が悪いと頭痛、首こり、肩こり、自律神経が不安定になることも知られています。早い方が効果的です。

「もっと早くやればよかった」来院された方はよくそうおっしゃいます。

そこで！悪い姿勢を良く変えていくのはいつでしょう？と問いかけたいと思います。

「もちろん・・・今でしょう！」

参考サイト：

[林先生の躰の授業が凄い！あすなろラボ内容まとめ！正しい姿勢？](#) |