

ジャムズネット東京メンバーインタビュー 第9回

聞き手：池田みどり

自らの乳がんの経験を通して、リンパエクササイズを考案し、手術後のリハビリ体操を提唱されている大木麻梨子さん。“患者力”を高めるために、患者自らがアクションを起こして、セルフケアを薦めておられます。また、患者会としてリンパ浮腫対策委員会も設立。俳優の経験、そして現在舞踊の師匠としても活躍される彼女の横顔にせまります。

■大木麻梨子さん



略歴：多摩美術大学多摩芸術学園演劇科卒業後、東宝現代劇を経て、時代劇～ミュージカルまで幅広く芝居に参加。社団法人日本舞踊協会会員。平成13年新春舞踊大会奨励賞受賞。「藤間秀暉舞踊稽古所」を主宰し、主に俳優たちへの稽古を展開。自身の乳がんの経験から編み出したMarnyacise(リハビリエクササイズ)、リンパ浮腫予防マッサージを提唱。

リンパ浮腫対策委員会：<http://www.geocities.jp/marnyacise>

・11歳でミュージカルなどの舞台にあこがれたということですが…

亡くなった父は、私が子供の頃、郷土芸能や古典芸能を教えていました。姉のおまけで！日本舞踊は3歳くらいからお稽古してもらっていましたが、すごく踊りが好きなわけでもありませんでした。姉に宝塚歌劇につれて行かれるうちに、踊りの魅力や舞台の総合芸術に強く惹かれ、11歳のときに舞台人になりたいと思いました。中1からダンスのクラブ活動に入り、放課後はバレエに通いました。一途にお稽古していたら、いつか夢はかなう！と、信じていた子供時代でした。

・伝説的ダンサー、ルイジ・ファチュートさんとの出会いについて教えてください

注)ルイジ・ファチュート(1925～)：ジャズダンサーとして、ブロードウェイ・ダンサーを育てる傍ら、ライザ・ミネリ、バーバラ・ストライザンドなどの映画スターを指導。現在のジャズダ

ンスの基礎とも言える「ルイジ・テクニック」を提唱する。1946年、交通事故により半身不随となるが必死のリハビリにより奇跡のカムバックを遂げた。

高校生の頃、ある雑誌に「ルイジ・オーディション…レオタード、シューズ持参で」という、小さな応募記事が欄外に載っていました。「ルイジ」が人なのか、何なのか何もわからずに受験し、奇跡的にオーディションに「合格」しました。N. Yからの「奇跡のダンス王 来日公演」の事前レッスンで、彼は「エニー クエスチョン？」と参加者に聞きましたが、誰も質問をしませんでした。私は本当にわからなくてひとりだけ手を上げていました。その後、ルイジと1対1で、とても丁寧な指導を受けました。「日本人は、私のプログラムをどれだけ理解しているつもりなんだ！ 質問したのはマリコだけだ！！」と、ルイジはかんかんに怒っていたようです。「公演中マリコはルイジのご用を聞き、私たちの間に入ってほしいの。彼のところに行けるのはマリコだけなのよ。」制作の方にそのように言われ、公演中彼の身の回りのことをお手伝いすることになりました。しばらくご機嫌はよくなって、また、彼とそのお弟子さんの楽屋にいけたのは確かに私だけでした。片方の目が義眼だったり、過去に大事故の経験をした方には思えない姿から感じるのは、「肉体の中から湧き上がる命の温度」です。本当に毎日が感動感激でした。舞台に真摯で、踊る人の全てに深い愛を与える生き方は若い自分に大きく影響を与えてくれました。純粋なルイジと支えるお弟子さんとの師弟愛にも、「人に尽くす」事を深く感じました すばらしい経験でした！

彼の「Never Stop Moving～決して動きを止めるな」というメッセージは、事故後の生活からリハビリを続け強くなやかなルイジの肉体と精神を築き上げた彼の体験に基づく教えです。感銘を受けた出会いでした。

・ご主人との出会い、そして義父さまとの出会いについて

20歳前後で舞台に立ち、日本物のお芝居にも出ました。その後しばらく止めていた日本舞踊を再開したんです。お流儀の名前をもらい、師範試験にもむけて稽古に励んでいた時期に、先輩を通じ主人と知り合いました。主人と知り合う1年程前に藤間秀嘉先生の踊りを見て感動しました。そのプログラムを私は枕もとに置いて寝ていたほどです。主人と藤間秀嘉先生が親子関係とは知りませんでした。義父は、理事クラスの師匠で、今も現役で舞台にも立つ舞踊家です。義父はベテランの師範の方、私は初心者の方に稽古をつけています。

・乳がんになられた前後について教えてください

当時、子育てと義父の仕事のお手伝いと、自分のお弟子さんの稽古に追われていました。そんな毎日の中で3歳になる息子が、私の胸に顔を押し付けてきたり、触ろうと甘えてきていました。しこりは、その小さな手を退かそうとして 自分の手で触れて見つけました。私は若いことや再発のリスクも心配でしたので思い切って右全摘出手術を選びました。放射線もやりたくなかったんです。おかげさまでリンパ節転移はありませんでした。リンパ節も全て採るスタイルの手術法でしたから、目が覚めると術後の身体はキシキシと痛み、腕は何も感じず、呼吸は浅くなり、夜中には金縛りになるほど身体は固く息が出来ないことがありました。悪い夢を見るため夜中に叫び声を上げてしまい、ナースが私のところに走ってきました。姿勢は悪くなるし、抗がん剤治療(N-SAS 臨床試験)とホルモン治療の副作用、浮腫の問題がいろいろありましたが、生活習慣を見直し、栄養について学び、エクササイズをしながら、とにかく短所克服作戦をやりました。主治医との関係にはかなり前向きでした。いい関係を築けています。

・患者力についてどのように考えていらっしゃいますか？

「こんなに腕も身体も痛いのに、今まで誰も何も訴えないから、何も起きては来ないのではないか」とつくづく感じます。私の場合、臨床試験に誘われ、精神科での痛みや吐き気の研究、婦人科がん研究者からのインタビューなども参加したため、主治医とはいろいろ話をしていました。主治医にはどんどん不安を話しました。私は外科から内科に渡され、抗がん剤を薦められました。患者力は、医師と自分とがいつまでも「お見合い」みたいな関係で遠慮してはだめだと思いますね。患者は自分の心の「ピークの声、心拍音」に耳を傾け、それを医師に伝えことが、かなり大事だと思います。「喜怒哀楽」に今の自分を分けてみることで、客観的に自分自身を知るチャンスにつながると考えています。「素直に自分の言葉」で伝えたら 必ず伝わります。だって一番リアルな状態ですもの！！

・リンパエクササイズとはどのようなエクササイズですか？

このエクササイズでは、手術後にこわばっている部分をより開放させ、マイナス領域に落ちた術後の身体を まずは「ゼロ地点に戻す」ことを第一段階の目的にしています。リンパ液は筋肉運動がポンプの役目を果たし 運ばれていくので、両足の付け根と、お腹の中のリンパ節を腹式呼吸を使いながら圧をかけ、体内の動きをスタートさせます。乳がんの方は胸周りがしびれ、腕がちくちく感じたり、日により様々な感覚がおきます。まずは、手術したことにとらわれずに「だらしない、自由な自分」でいてもらい、心身を緩めてからリンパの流れに応じた圧をお腹、背中、脚に与えて座ったまま、あるいは寝たまま行います。

私自身が術後に「困った身体」でしたから、皆さんの不愉快さは想像がつきます。緩やかに、身体の軸の深い筋肉に働きかけていくことで、毛細血管が動きリンパ管の渋滞が動きだすようです。私のエクササイズでは、痛みや浮腫を軽減することよりも、まずは「自分の身体はこんなに自由に動くのだ」と、感じて元気の一步を歩きだしていただきたいと考えています。たくさん腹式呼吸と胸式呼吸を取り入れますから、終わる頃には身体への意識の向け方を感じ、いい顔色になります。セルフマッサージも患者さん同士で助け合いながらやります。心の交流時間です。

「自分は一人ぼっちではないんだ」と安心される瞬間で、心のエクササイズにもなりますので体験しにいらしてください。

この活動には 日本医療リンパドレナージュ協会のフェルディ式認定セラピストの佐藤佳代子先生にも監修して頂いています。

・今後の活動について教えてください

「リンパ浮腫対策委員会」という患者会を立ち上げています

※リンパ浮腫対策委員会 <http://www.geocities.jp/marnyacise>

特にメンバー制にはしていません。その時々に応じた講習を開いています。「マーニャサイズ」と称し

- 1、リハビリエクササイズ
- 2、セルフケアのための知識と実践
- 3、身体と食生活について学ぶ

この3つを大切に活動しており、必要に応じて2、3には専門家の指導もいただいています。

地方の方には 認定セラピストの紹介をさせていただいております。

- 都内の文京区の自宅稽古場でのエクササイズ指導・随時
- 横浜市男女共同参画センター戸塚・毎月第4水曜日 13:30~15:00
- 横浜市男女共同参画センターあざみ野・毎月第1金曜日 10:00~11:30
- 横浜市男女共同参画センター南太田・毎月第3火曜日 10:00~11:30
- 後藤学園リンパ浮腫研究所運動療法クラス 年2~3回

出張レッスン・相談して下さる方への個別対応をスカイプレッスンで行う予定です。

私のことを描いた漫画の出版、リンパエクササイズに関するDVDの制作も進行中です。

・ジャムズネット東京に期待すること

大きなネットワークが一つとなり 患者さんと医療世界にまたがる「コミュニケーションの架け橋」になっていただきたいです！

一人では叶わぬことも、力が合わされば大きくできるのだ！と、信じています。当たり前でありながらも、非現実的になりがちなのが「現実化されていく」・・・そんな関係が生まれ、広がることを期待します！