コーヒーブレイク

マッサージのすすめ

会員　松田 亘平（73 期）

弁護士業務はとにかく疲労が溜まる。トラブルの渦中に身を置く精神的ストレスもさることながら、パソコンに向かって黙々と起案を続けるなど、身体的な負荷も相当である。尋問では緊張で足に力が入り、終わる頃にはふくらはぎがパンパンになる。修習生の時に聞いた、弁護士を続ける上でストレス解消が大切だという言葉があらためて身に染みる。

ストレス解消法は人それぞれかと思うが、疲労回復を求めてマッサージ*1に通う弁護士も少なくないだろう。私もいつしかマッサージに足を運ぶようになった。施術着に着替えて横になり、凝り固まった身体が緩んでいく時間だけは、弁護士としての自分から解放される。施術者は私よりも私の身体のことを知っていて、指圧だけではない様々な方法でアプローチしてくれる。両足を掴んで身体を揺さぶり、身体を波間に漂わせるような施術や、腹部にそっと力をかけて内臓に働きかける施術もある。最初は斬新さに驚くが、すぐにこれが自分の身体に必要なのだとわかる。マッサージを受けるというより、術を施されているという感覚が心地よい。

そんなマッサージの世界にも、大会があるのをご存じだろうか。先日、あるマッサージ大会の予選が見学可能であることを知り、参加してみた。会場はクレオ全体を縦に半分にした空間より若干狭いだろうか、そこに横３列にマットが敷かれ、縦にずらっと施術スペースが並んでいる。施術者が各々の持ち場に入り、タイ語のカウントダウンでラウンドがスタートする。まずは破顔して受け手に挨拶している人もいれば、受け手に微笑みつつ祈るように開始する人もいる。施術内容も様々である。足への施術でも、小気味よく足を根元から回すこともあれば、水を掬うように足首

マッサージ大会の様子

を掴み、後ろにぐーっと引くこともある。さらに、小型の木製ハンマー（トークセン）を用いて背中をコンコンと叩いている人もいる。実に個性豊かな施術の世界が広がっていた。

そんな施術者の合間を縫うように、多数の審査員がゆったりとした足取りで行き来している。つい忘れそうになるが、これは大会なのだ。事前に公表された審査基準に基づき、予選を通過する者が選ばれる。施術者は練習を重ね、この日を迎えたのである。また、施術者の中には、額に汗を浮かべている人が少なくない。自分より体格がよい人の身体にもアプローチするのであるから、施術はかなりの重労働である。こんな当たり前のことに今さら気づく自分が恥ずかしくなるとともに、普段施術の苦労を一切受け手に感じさせないプロ意識に頭が下がった。会場の空気は、施術者のたゆまない努力をひしひしと感じさせた。

ここまでマッサージの魅力について語ってきた。拙稿を読んでマッサージに興味が湧いたという（奇特な）方がいれば、ぜひ一度施術を受けてみてほしい。事務所や自宅の近所に必ずよいサロンがあるはずである。ストレスフルな弁護士業務を生き抜く上で、マッサージはよいよすがになると思う。

＊1：本稿でいうマッサージは、医業類似行為であるあん摩マッサージ指圧だけではなく、広くリラクゼーション一般を含むものである。