

資 料

理学療法を学ぶ学生のための海外研修

—— 2014 年サンフランシスコ海外研修の成果と課題 ——

瀬 藤 乃理子・神 沢 信 行・松 谷 綾 子・辻 下 守 弘
清水ミシェル・アイズマン・八 木 範 彦

Summer seminar at San Francisco State University, 2014

SETOU Noriko, KANZAWANobuyuki, MATSUYA Ayako, TSUJISHITA Morihiko,
Michele-Eisemann SHIMIZU and YAGI Norihiko

Abstract : In Konan Women's University, the Faculty of Nursing Rehabilitation has been running annual overseas seminar. In this paper, we introduce the summer seminar for students of the department of physical therapy, which was carried out at San Francisco State University (SFSU) this year. There were 8 students of the third grade and 4 students of the fourth grade attending it. They experienced practical physical therapy, such as lectures and skill trainings of biofeedback, participation in SFSU class of physical therapy, and tour of the medical facilities. In addition, they learned the attention not only to the body, but also to psychological aspects, based on the concept of holistic health. We also reported the results and impressions from students through experiences of this program, and future issues.

Key Words : Summer seminar at San Francisco, physical therapy, biofeedback, international exchange

抄録：甲南女子大学看護リハビリテーション学部では、毎年、学生対象の海外研修を企画している。本稿では、2014年の夏にサンフランシスコ州立大学で実施した理学療法を学ぶ学生のための海外研修について紹介する。その年の海外研修は、3回生8名、4回生4名が参加し、バイオフィードバックの講義や実技など、専門的な理学療法の技術を学ぶと同時に、州立大学の理学療法学科の授業の参加や、アメリカの医療施設を見学する機会もあった。また、ホリスティック・ヘルスの考え方にに基づき、身体面だけではなく、心理面への配慮や、そのための指導方法なども学んだ。これらのプログラムに対する学生の感想や成果、海外研修の今後の課題についても報告した。

キーワード：サンフランシスコ海外研修 理学療法 バイオフィードバック 国際交流

1. はじめに

甲南女子大学看護リハビリテーション学部では、開設当時から毎年、学生の国際的視野を広げるための海外研修を企画している。海外研修には2つの種類があり、1つは看護学科・理学療法学科の両方の学生を対象とし、語学を中心に学ぶ海外研修、もう1つは各学科が独自で企画し、看護・理学療法それぞれの専門性の高い内容を学ぶ各学科の学生を対象とした海外研修である。本稿では、理学療法学科が企画し、2014年夏に実施したサンフランシスコ海外研修について、その内容と成果、課題について報告する。

なお、本稿の写真や学生の感想などの掲載については、本人の承諾および甲南女子大学研究倫理委員会の承認を得ている。

2. 海外研修場所

研修場所は、アメリカのサンフランシスコ州立大学 (San Francisco State University: 以下 SFSU と略す) で、アメリカの西海岸、カルフォルニア州にある都市、サンフランシスコの郊外に位置する。SFSU は、大学に112分野のコース、大学院に96分野のコースがあり、諸外国からの留学生が非常に多く、国際化の進んだ大学である。

このサンフランシスコ海外研修は、これまでも2010年、2012年の2回、SFSU 教授のエリック・ペパー博士 (図1) のコーディネートのもとに実施された。ペパー博士の専門はバイオフィードバック療法 (後述) で、看護リハビリテーション学部開設後、これまで数度、本学で講演をされたことがある。海外研修は、博士が所属する SFSU の健康教育 (Health Education) 学部のホリスティックヘルス部門 (Institute for Holistic Health Studies) と理学療法学科が協力し、学生がバイオフィードバックなどの理学療法技術と健康科学を学ぶことを目的に、企画しているものである。



図1 Erik Peper 博士

2014年の海外研修は、2013年冬から学生に参加を呼びかけたところ、3年生8名、4年生4名が参加を希望し、引率教員 (筆者) 1名を加え、計13名で2014年の夏に開催することを決定し、準備を進めた。

3. 海外研修前の英会話レッスンによる準備

過去2回のSFSU海外研修では、2週間のアメリカ滞在中、研修終了間際になって、やっと英語が聞き取れる状態であったことから、学生の英会話力に課題があった。そのため、2014年度は海外研修に向けて、前年度に予算化し、事前の英会話レッスンによる準備を実施した。期間は、8月のサンフランシスコ海外研修前の前期セメスターの8コマで、7コマは日本人講師、1コマはアメリカ人講師により行われた。内容は表1のような日常英会話を中心に、1日1つのトピックスについて、スピーキングの反復練習を行った。4年生は臨床実習期間であったため、3年生が中心に参加し、非常に意欲的に取り組んだ (図2)。レッスン終了後の学生アンケートからは、「間違えても恥ずかしくないことを学べた」「日本語を英語にしようと考えていたが、少ない単語でも伝わると教えてもらい、言葉に出そうと思うようになった」「いろいろな言い方を練習することができ、英会話力が上達したと思う」などの感想が寄せられた。教員の目から見ても、このレッスンにより英語を話す積極性が養われ、実際、海外研修に行った際も、渡米直後から人に頼らず、自分自身で現地の人たちと会話しようとする姿が多く見受けられた。

表1 海外研修のための英会話レッスンのトピックス (計8回)

① Greetings	あいさつ
② Ask for Help	お願いする
③ In House	家の中で
④ Let's Go Downtown	街へ繰り出そう! <お店編>
⑤ Let's Go Downtown	街へ繰り出そう! <交通&その他>
⑥ Sickness	体調や疾病について
⑦ Summary	①~⑥のまとめ
⑧ アメリカ人講師によるレッスン	When I ask the way (道を尋ねる時)



図2 英会話レッスンの授業風景

4. SFSU 海外研修の宿泊および研修環境

2014年のサンフランシスコ海外研修は、3年生は前期セメスターの期末試験の直後、4年生は総合臨床実習Ⅱの終了後にあたる8月7～21日の期間に実施した。毎年、試験や病院での実習の合間をぬっての開催となるが、この海外研修を励みに、学生たちは期末試験や臨床実習を頑張ったようである。

8月のサンフランシスコは、夏にもかかわらず平均気温が摂氏13～17度で、特に2014年は例年より涼しく、屋外は厚手のコートが必要なくらいであった。「霧のサンフランシスコ」と呼ばれるように、日中も霧におおわれ曇りがちの天候が多く、空気がしっとりと感じられた。

今回の海外研修においても、過去2回の開催時と同様、SFSUから徒歩15～20分の閑静な高級住宅街にある一軒家(図3)を借りきり、学生12名と教員1名が共同生活を送った。アメリカの住宅のため、家の中に浴室やトイレが数室あり、皆で部屋をシェアして滞在した(図4)。キッチンやダイニングには、必要な食器や調理道具は全てそろっており、毎日の研修後に近くのマーケットへ学

生自身が食材を買いに行き、朝食と夕食はこの家のキッチンで調理した。サンフランシスコは「オーガニックの聖地」と呼ばれ、西海岸の中でも食べ物がおいしく、近くのマーケットや朝市場にも、有機野菜や新鮮な果物が並んでおり、滞在中は安全な食材を確保することができた。昼食は、SFSUのランチコーナーやカフェテリアを利用した。

研修プログラムは、月曜日から土曜日の朝9時から午後5時半過ぎまでびっしりと組まれ、講義や演習にはほとんどの時間に日本語通訳者がついた。教室には水・お茶や果物などが常備され、時折、手作りの菓子などの差し入れがあり、講義の合間にはそれらを頂きながらリラックスすることができた。

プログラムの中にはアメリカの素晴らしい自然に触れる機会(図5)や、Golden Gate Bridgeやアルカトラズ島などの観光名所の訪問なども含まれていた。また、日曜日や授業後の自由時間には、SFSUに手配してもらったガイドと、学生たちだけでメジャーリーグ観戦や、ダウンタウンへ買い物に行く日もあった。

授業は、講義や演習・実技などがバランスよく組まれ、どのプログラムのあとも、必ずグループディスカッションがあり、その後、グループや個人の意見を必ず求められた(図6)。また、毎日、



図3 宿泊先の一軒家



図4 使用した部屋の様子



図5 Muir Woodsの散策



図6 グループディスカッション

宿題が必ず出され、学生たちは帰宅後も夜遅くまで取りこんでいた。翌日にはその発表もあり、日本とは異なり、自分の意見や積極的な発言を常に求められた。

5. プログラムの内容

プログラム内容に関しては、毎回の海外研修により、多少の変更があるが、2014年サンフランシスコ海外研修では、以下のようなプログラムが提供された。いずれも非常に密度の濃い、日本の理学療法カリキュラムの中では、なかなか学ぶことのできない内容であった。なお、以下の学生の感想は、毎日の振り返りの宿題として、SFSUに提出した中から抜粋している。

① Holistic Health に関する講義

ホリスティック (Holistic) という用語は、ギリシャ語の「ホロス (holos) : 全体性」を語源とし、そこから派生した言葉には、health (健康) や heal (癒す) などがある。これは、有機体の「全体」を単なる部分の総和として捉えるのではなく、互いに深く関連し、つながり合う1つの存在として捉える哲学思想を基盤としている。この思想は、教育分野では「ホリスティック教育」、医療分野では「ホリスティック医学」として広く用いられており、「ホリスティック医学」では、人間を肉体・精神・心・靈魂の総体と考え、そのすべてを考慮して働きかけることで、治癒力の向上を目指すものである¹⁾。

SFSU 海外研修では、Holistic Health の専門家であるペパー博士から、特に理学療法を行う上で役立つと考えられる心身の相関について、時間をかけて詳しい講義があった。例えば精神的に負荷がかかった時に、体のどこにどのような症状が出現するのか、逆に姿勢が崩れる時は精神的にどのような状況の時なのか、といったことを学生に問いかけ、実際に自分の体験と結びつけて考えていく²⁾。また、それらに対し、理学療法士がどのようにアプローチできる可能性があるかについて、具体的な対処方法をいくつか例示しながら、学生自身でも考える時間を設けるなど、非常に実践的な内容であった。

これらの授業を受けた学生の感想には、「姿勢がその人の気持ちやエネルギーを変化させることを学んだ。患者さんが薬ばかりに頼らず、1日を楽しく過ごすことができるように、臨床現場で伝えていきたい。」「自分の心や体に現れているストレス

に気づくことの大切さを学んだ。気づくことが思った以上に難しいと思った。」などがあり、多くの学生が心身の相関への関心が高まっていった。

② バイオフィードバックの講義と演習

ペパー博士は、アメリカのバイオフィードバック学会の会長も歴任されたことがあるバイオフィードバック療法(以下、BFと略す)の第一人者である。BFとは、生体から出るさまざまな信号(心拍・呼吸・発汗・筋の活動電位など)を機器によって測定し、その情報を画像や音の形で自身が意識できるように呈示することにより、意識的にそれらを制御できるようにする技術のことで、医療分野でも気管支喘息、高血圧、頭痛、手足の冷え、自律神経失調症など、身体疾患から心身症まで、種々の病態の治療や予防などに用いられる。理学療法の分野でも、意識しにくい麻痺肢の微弱な筋活動を本人にわかる形でフィードバックし、正確な運動の反復練習につなげるなど、さまざまな利用方法がある。アメリカでは一般的なりハビリテーション技法の1つであるが、日本の臨床現場では、アメリカほど使用されていない。今回の海外研修の目的の1つは、ペパー博士からこのBFを学ぶことであった。

メインの実習の1つは、ディスポネシス (dysponesis) と呼ばれる「動作時の不必要な筋緊張」に気づき、それを軽減させる方法について考えることである³⁾。動作時の不必要な筋緊張は、本人が意識しないうちに身体にストレスをかけ、慢性的な肩こりや腰痛などを発現させる場合も多い。図7は、頸部に電極をはり、パソコンのキーボードを打つ時の僧帽筋の筋電図 (EMG) をBFの機械を用いて確認している授業場面である。学生自身も自分の筋電図の画面を見るまで、パソコン操作で肩にこれほど緊張が高まっているとは認識していなかった。ペパー博士は、「体の不必要な緊張に気づかなければ、どこをリラックスさせればいいのか、どのような姿勢や練習方法が正しいのかもわからない。」と述べ、講義中に何度も、自分の体や心の状態に「気づくこと (awareness)」の重要性を強調された。また、疾患をもつ患者の多くは、動作中にこのディスポネシスが生じており、不必要な筋緊張の低減するために、適切な動作方法や呼吸法を助言していくことも、理学療法士として大切であると教授された。特に呼吸法の実技は、学生自身も習得できるように、多くの時間が費やされた(図8)。

学生からは「肩こりや頭痛などの前に、初期症状があり、その段階からのアプローチが大切であ

ることが印象に残った」「数値やグラフを見せることで気づきが高まるので、筋電図を用いてリラックスした状態を作り出すことは、とても重要であるとわかった。」といった感想が多数あり、このBFの講義と実習は、今回の海外研修の中でも最も大きな学びであったようである。

③ SFSU の理学療法学科の授業への参加

SFSU には理学療法学科があるが、学部は既に夏季休暇に入っており、海外研修の7日目、理学療法学科の大学院のクラスと一緒に参加した。アメリカの大学では一般的であるが、SFSUでも学部・大学院に限らず、ほとんどの学生が学費や生活費を自分自身で働きながら準備し、勉学に打ち込んでおり、限られた時間の中での貴重な2コマの受講を受け入れて頂いた。

授業内容は、上肢末梢（手部）の機能解剖と触診の授業で、Professorの説明のあと、グループに分かれてプリントを見ながら確認していた。本学の学生たちは、1～2人ずつ各グループに入れてもらい、アメリカの学生たちと交流しながら、授業に参加した（図9）。学生にとっては、

通訳のいない状況で初めて自分自身で英語を使う場面であったが、「もっと多くの時間があれば良かった」という感想も多く、とても楽しい時間であったようである。

④ 医療施設の訪問

サンフランシスコ海外研修では、毎回、2か所の医療施設への訪問が設けられている。

1か所目は、女性のためのリハビリテーション・クリニックで、そこでは主に尿失禁などの悩みを抱える女性患者を対象に、先に述べたBFを取り入れた治療を行っている。このクリニックの訪問では、まず尿失禁や便秘などに関する骨盤底筋の機能解剖、それらの症状が起こる機序、治療や指導方法の講義を受けたあと、骨盤底筋のBFの実際について、スタッフが模擬患者となり装置を装着し、その治療場面を見学した（図10）。

もう1か所は、軍関係の国立病院であるVeterans hospitalで、その病院の理学療法士から病院の説明や、理学療法室に置いてある治療器具、治療を行う上で配慮している点やスタッフ自身の健康管理などについて講義を受けた。そ



図7 バイオフィードバックの実習



図8 呼吸法の練習



図9 SFSU 理学療法学科への授業参加



図10 骨盤底筋バイオフィードバックの見学

の後、作業療法士のコーディネートで、車いすや装具・治療用補助器具を扱うアメリカのいくつかの業者を、学生2人で回りながら、説明を聞く時間が設けられた(図11)。

学生からは「骨盤底筋のエクササイズなど、このような方法があると初めて知り、興味深かった。日本ではポピュラーでないが、今後、日本でどのように普及させていくかを考えていきたい。」「病院の理学療法士のお話の中で、セラピストのけがの予防や身体を守ることの大切さを知り、共に働くセラピストとこのような考えを共有することが大切だと感じた。」といった感想が聞かれた。

⑤種々のエクササイズ・Body Workの体験

海外研修の後半は、体を使ったエクササイズや、身体を通して心身両面に働きかけるBody workの技法を実際に体験した。1つは、バイオメカニクス(運動生体力学)に基づく練習法である「レストラクティブ・エクササイズ(Restorative exercise)」であり、その他に「フェルデンクライス・メソッド(Feldenkrais Method)」と「ローゼン・メソッド(Rosen Method)」の2つの技法が紹介された。いずれも実際にサンフランシスコで開業

しているプラクティショナー(実践家)から直接、指導や施術を受けた。

レストラクティブ・エクササイズは、2003年にケティ・ポーマンが提唱した身体の評価・解釈・改善方法を包含したエクササイズであり、人間のすべての筋肉は1つの単位として働くのではなく、動作に総合的に作用していることを重視し、バイオメカニクスの観点からプログラム化されているものである²⁾。学生たちは、今回、テニスボールやゴムバンド、エクササイズ用の軽いブロックなどを用いたストレッチやエクササイズを実際に体験した(図12)。

フェルデンクライス・メソッドは、モーシェ・フィラデンクライスが提唱する動きのイメージ学習で、自分自身の動きに注意を向けさせ、無理のない動きの範囲の中で不必要な筋緊張を減少させ、神経系の機能を高める方法である³⁾(図13)。

また、ローゼン・メソッドは、理学療法士のマリオン・ローゼンが提唱し、対象者の身体(緊張した筋肉)に手掌を置くことにより、その緊張の原因となる無意識に抑圧された感情を自覚させる技法で、身体を通して感情を解放させることに役立つといわれている⁴⁾(図14)。



図11 現地病院での業者からの機器説明



図12 レストラクティブ・エクササイズ



図13 フェルデンクライス・メソッド



図14 ローゼン・メソッド

学生たちからは、「レストラクティブ・エクササイズを習ったことで、体を動かすことの楽しさを知り、リハビリテーションの方法のバリエーションが増えた。」「フェルデンクライス・メソッドでリハビリの概念が変わった。疼痛のない治療を提供することも大切であると改めて感じた。この治療法をもっと知りたいと思った。」「ローゼン・メソッドで、手の温かさによってリラックスできることを知った。この方法ができるようになれば患者さんに安心してもらえるのではないかと思った。」といった意見がきかれた。このようなエクササイズを実際に体験することで、身体や心に対する感受性や心身両面への配慮に対し、学生たちはより注意を払うようになったようである。

5. 海外研修後の学生アンケート

海外研修帰国後、参加学生たちにアンケートを実施した。表2がその集計である。ほとんどすべての学生が、「参加して良かった」「視野が広がった」「理学療法への関心が高まった」「今回の内容を自分自身や患者様に使っていききたい」「期待したものが得られた」「後輩に勧めたい」と回答した。要望としては、「門限を遅くしてほしい」「フリータイムをもっと長くしてほしい」などがあった。門限は通常午後9時とし、現地ガイドが同行している場合は遅い帰宅時間を許可していたが、治安の面ではこれ以上、門限を遅くす

ることは難しい。しかし、フリータイムに関しては、確かに観光や買い物の時間が慌ただしい面があったと感じる。

以下は、自由記述で書かれていた学生の感想である。

- ・研修に参加する前は、サンフランシスコ州立大学でも日本の授業と同様に、理学療法についてのみ学習するものとばかり考えていましたが、実際は異なりました。日本では学習する機会の少なかった身体-精神-感情のつながりに対するアプローチでは、臨床実習を経験した私にとって、非常に驚く内容も含まれていました。今回の学習を通して、疼痛のない範囲で行う心地よい運動は、患者さんへの負担が少なく、運動を継続して行えるばかりでなく、効果も高いことを学びました。また、疼痛がある患者さんに対して、腹式呼吸がとても効果的であることも学びました。(4年生)
- ・講義の中で患者さん自身が障害をもちながらも前進するための考え方についても学びました。障害を受け入れることは、諦めるということではなく、そこには選択が伴い、自分にとって良い選択をしたと思えることが大切であり、理学療法士として運動機能面だけでなくサポートできることがあるのではないかと感じました。また、ディスポネシス(不必要な筋緊張)の観察は理学療法士にとって必要なことだと感じました。バ

表2 海外研修後、学生アンケート集計結果

1	海外研修全般について、参加して良かったですか？	とても良かった	12
		良かった	0
		あまり良くなかった・良くなかった	0
2	この海外研修を受けて、海外への関心や視野は広がりましたか？	あがった	12
		変わらない	0
		下がった	0
3	この海外研修を受けて、理学療法への興味はあがりましたか？	あがった	11
		変わらない	1
		下がった	0
4	この海外研修を受けて、今後、この研修内容を自分自身に使っていきたいですか？	使っていききたい	12
		使うかどうかわからない	0
		使う可能性は低い	0
5	今後、この研修内容を臨床現場で患者様に使っていきたいですか？	使っていききたい	12
		使うかどうかわからない	0
		使う可能性は低い	0
6	この海外研修で、自分が期待していたものは得られましたか？	得られた	12
		得られなかった	0
7	事前に受けた英会話レッスンは、海外研修時に役立ちましたか？	とても役立った	3
		役立った	9
		あまり役立たなかった	0
8	このような海外研修を、後輩に勧めたいと思いますか？	はい	12
		いいえ	0

イオフィールドバックの機械を用いることによって本来見るべき部位を間違えることなく、効果的な治療を促進することができることがわかりました。(3年生)

- ・授業では自分の意見を求められることが多く、最初は戸惑いました。普段の日本の授業では、正しい答えを言わなければならないというプレッシャーを知らず知らずのうちに感じてしまい、人前で発言することに躊躇していました。しかし、アメリカでは各自が違う意見を持っているのが当たり前で、絶対に正しい答えというものはない、という考えで授業が進められていました。意見を言うことにより、自分の意見や考えがよくまとまり、しっかりと固まっていくように思いました。また、他の人の考えを聞くことで、自分も良い刺激を受けました。(3年生)
- ・今回の研修で英語をもっと勉強したいと思うようになりました。もっと英語を話すことができたなら、もっともっと感謝の気持ちを伝えることが出来たのにと感じたことがきっかけです。今回の経験を活かせるように、英語も理学療法の勉強もしっかりと頑張っていきます。「勉強したいと思います」ではなく「勉強します」。言葉によって気持ちも姿勢も変わるのだと、ペパー先生に教えて頂きました。必ずするという気持ちの表れを言葉にしていき、実行していきます。(3年生)

6. 今後の課題

今回のプログラムでは、上記の内容以外にも、「ホームエクササイズを家で継続できない理由は何か」といったことをディスカッションする時間や、自分の障害を克服した女性や盲目のランナーのビデオを視聴し、それを見て何を学んだのかを発表する時間などもあった。学生の感想にもあるように、多くのディスカッションや意見交換の機会があることで、自分の意見も次第に言えるようになり、また他の人の意見に耳を傾けることで考えを共有し、自分の考えをより深めることができているように感じる。日本の医学教育のカリキュラムではどうしても教育方法が一方通行になりがちではあるが、学生間、そして学生と教員の双方向のやりとりが多いアメリカの授業の進め方には、引率教員としても非常

に魅力を感じた。

今回の海外研修は大変有意義なものであったが、今後の海外研修を実施するにあたっては課題もある。1つは授業や試験、臨床実習の合間をぬって行くことになるため、どうしても開催する期間が限定されてしまうことである。試験や実習の直後に実施されるため、気持ちに余裕がなく、海外研修に行きたいと思っても、断念する学生がかなりいる。そのため、参加人数が集まらず、開催が見送られる年がある。また、学生はアメリカの学生との交流を望む声が多いが、現在の開催期間の場合、アメリカの学部は既に夏休みに入っており、授業への参加時間は限られる。しかし、この期間以外に海外研修を行うことは、スケジュール的にかなり難しい。また、英会話レッスンに関しても、本来は多くの学年に声をかけたいが、時間割上、どうしても限られた学年が対象になってしまっている。

加えて、最近の円安、燃料費・空港税などの高騰、消費税の上昇などから、費用面でも数年前より数万円上昇しており、この上昇傾向は続くと危惧される。その他にも、通訳の確保や、アメリカでの医療施設の見学は、予想以上に調整が大変な様子であった。これらさまざまな準備や調整のため、現在は双方の海外研修担当者にかかなりの負担がかかっている。

海外研修の学生の参加者数を増やし、今回のような充実した海外研修を継続するためには、今後、これらの課題について十分に検討していく必要がある。

7. おわりに

参加学生のアメリカでの様子や感想を振り返ると、理学療法の専門技術や関連領域の幅広い知識だけでなく、国際的な視野や積極性が養われ、今回の海外研修を通して、学生たちが得たものは非常に大きかった。このような大学時代の海外での研修経験は、就職後も大きな財産となるのではないかと感じる。またSFSU側も、このような海外研修は続けていきたいと申し出ている。課題については前向きに検討しつつ、今後は海外研修のシステム化を含めた検討を行い、より良い海外研修が毎年開催できるよう、学科として取り組んでいきたい。

<謝辞>

2014年のサンフランシスコ海外研修の実施にあたり、多大なご協力を頂きました Erick Peper 博士、Richard Harvey 博士はじめサンフランシスコ州立大学の先生方や関係者の皆様、通訳やガイドなどでお世話になった皆様に、心より御礼申し上げます。

<文 献>

1. 日本ホリスティック医学協会：ホリスティック医学. 東京堂出版 (2007).
2. Erik Peper 他 (著)、武林直紀 (監修)：実践ワークブック 新しい認知行動療法 健康に生きるための18の秘訣. 金芳堂. 2010.
3. Erik Peper (監修)、辻下守弘、中川朋 (編集)：筋電図バイオフィードバック療法. 金芳堂. 2010.
4. レストラクティブ・エクササイズ URL：www.katysays.com/
5. M. フェルデンクライス：フェルデンクライス身体訓練法. 大和書房. (2014)
6. マリオン・ローゼン：ローゼン・メソッド. 感情を解放させるタッチング. BAB ジャパン. (2013)