

ペてる

埼玉心理リハビリテーション研究会会報
第11号 平成25年7月6日(土)発行

埼玉心理リハビリテーション研究会 ホームページ

「埼玉心理リハ」で検索すると見られます。現在、新サーバーと旧サーバーと並行して運用中です。

(新サーバー) <http://dousahousaitama.web.fc2.com/saitama-sinri-riha.htm>

(旧サーバー) <http://homepage2.nifty.com/saitama-sinri-riha/>

月例会の様子、BBSなどいろいろな情報があります。
全国の様子を知るページとのリンクもあります。

心理リハを通して

埼玉県立宮代特別支援学校 甲斐 遼太

「きっかけ」

心理リハを始めたきっかけは、当時同じクラスだった菅原（当時は新井）先生の誘いでした。まだ教員1年目で右も左も上も下もわからない中で、当初は心理リハでも何をやっているかもわかっていませんでした（動作学習の研修くらいにしか…）。心理リハで学び始めると、難しいこと・わからないことばかりでいつも落ち込んでいました。今思えば、通い始めた頃は技法ばかりに目が行き、トレーニーの心理的な変化や動きを感じるなどは程遠かったと思います（今もできていないとは言えませんが…）。また、わからないことは星野先生やSVの先生に聞けばいいと思っていました。その場では「なるほど～」と思いながらも、いざやろうとすると「アレっ？なんだったっけ？」となり、もちろん訓練も上手くいかず、また落ち込んでいました。

「印象的な場面」

23年の第10回ミニキャンプでの出来事でした。そのとき担当したトレーニーは歩行が可能でしたが、肩をはじめ体幹の緊張が強く、また常に不安そうな表情をしていたのが印象的でした。トレーニーの課題として緊張の強い部分を緩めることで楽な感じを味わってほしいと、取り組みました。進めていく中でトレーニーは課題にあたると、自傷行為が見られるようになり、私が戸惑いながら取り組んでいくとその行為はさらに激しくなり、そのときは取り組みを中断せざるを得なくなりました。そのとき痛感したことは、「トレーニーの課題はこれ」と決め、「トレーニーのため」にと進めた結果「トレーナーのペース」となり、トレーニーにとってつらい時間にしてしまったことでした。もちろん技術的な手続きに問題があったかもしれませんが、それだけでなく、トレーニーがあれだけの力を使って伝えたいことはなんだったのか？とトレーニーの気持ちをくみ取る姿勢ができていなかったことにとっても落ち込んだことは、今でも鮮明に覚えています。表面に見える課題にしか目が行かず、本質的な課題を捉えよう



としてこなかったことに反省しました。「動作法とは単なる動作訓練ではない」、言葉としては捉えていましたが意味は理解できていませんでした。ちなみにその年のキャンプのテーマは「動作法の基礎に立ち返る」でした。

「トレーニーのペース」

キャンプでの出来事を機に、トレーニーとのかかわり方を改めて考えるようになりました。「トレーニーのペースで」とよく言われますが、そのペースの捉え方を気をつけるようにしています。課題解決のために「あれもやりたい」や「これは取り組みたい」という気持ち先行してトレーニーの気持ちを見失い、トレーナーのペースになってしまわないように、また、わからないことはまずはトレーニーに聞き、確認しながら進めるように意識しています。まだトレーニーの動き、表情等からくる返事をうまく聞き取ることができないことのほうが多いですが、依然と比べ私自身穏やかにトレーニーと関わられるようになってきたかなと感じています。その姿勢は職場でも活かされていると思います。

まだまだ落ち込む日々ですが、いつも学ぶことの多い心理リハは私にとって「糧」となっている場です。これからもより多くのことを学びたいと思います。トレーニー・保護者の皆様、星野先生・SVの先生方、一緒に学んでいる先生の皆様、今後ともよろしくお願いします。



トレーニー保護者より

弘暉は、19歳。学校を卒業して2年目になりました。

弘暉が小学部3年生の担任が島村先生、それが心理リハビリとの出会いの始まりでした。とても熱心に体のことを考えてくれる先生、それはたった一年で終わってしまいました。その後、新井先生（菅原先生）が担任になり、弘暉に関わってくださっていました。弘暉には恵まれた環境だったと思います。その頃島村先生から心理リハビリのこと聞き、参加をさせていただけることになりました。

弘暉は寝てしまうことも多く、またみんなのようにしっかりとした反応はほとんどなく、トレーナーの先生方は、嫌なトレーニーなのでは…と考えることもありました。でも、先生方の熱心な働きかけに、弘暉なりに小さな表現をしてくれるようになっていました。すごいなと感じ、続けることが大事、できるだけ休まないように頑張っています。

これまでは、発作のコントロールがうまくいかなかったり骨折してしまったりと色々体調の変化もありましたが、今では、寝てしまうこともなく、弘暉なりに頑張ってくれているようです。

先輩のお母様方からは学校を卒業してからが…、というお話を聞いていました。弘暉も卒業してしまい、どうなるのかとても不安でしたが、今はクローバーという学校とあまり代わりのない生活をさせてくれる施設があり、とてもありがたく思っています。施設の方にも心理リハビリをと母は勝手に思っていますが…

それから今、母は高齢者のデイサービスで働いています。認知症の方に心理リハビリがいかせたらいいなとちょっと考えているところです。

これからも弘暉のため、母のために頑張っていきたいと思っています。こんな親子を今後ともよろしくお願いします。

（中原 弘暉 母より）



第9回 トレーナー研修会 報告

マネージャー：島村隆博
サブ・マネージャー：佐藤知美

- 1 日時：H25. 1/12 (土)～13 (日)
- 2 場所：県民活動総合センター
- 3 テーマ：「知的障がい児者に対する動作法」
- 4 メンバー構成：<総合指導> 清水良三先生
<トレーニー(6名)> 年齢構成：5才,15才,17才,19才,20才,31才
<トレーナー> 熱田佳子、出井一紀、小林智子、菅原恵、鈴木靖、山本真澄、青柳憲充(サブ)

5 研修会の経過

<個々のねらい等>

- Aちゃん(ダウン症)：トレーナーの提示する課題に(逃げずに)取り組めるようにする。
B君(ダウン症)：やりとりが難しい→まずは慣れないトレーニーとも安心して関わる。
Cさん(染色体異常)：ぎこちない動きや落ち着きなさ→腰・背中・肩のゆるめから立位課題へ
Dさん(知的障害)：不安傾向が強く自傷が多い→身体を任せることでの安心感を味わう。
E君(自閉症)：一緒に身体を動かすことで、他者(トレーナー)に気持ちを向ける体験をする。
Fさん(歌舞伎メーキャップ症候群)：落ち着かない身体に触れられることをいやがる。
→自分の身体に気持ちを向ける体験をする。

<テーマについて>毎年、トレーナーの力量アップ(リーダー講習会)をねらって、トレーナーが自分で課題の見立てることを研修の中心に置いている。また、今回のテーマに合わせ、参加者の全員が特別支援学校の教員ということもあり、自立活動について、そしてトレーニーの日常生活の課題に動作法の関わりがどう結びつくのかも大切にしたい。

<研修の経過>そうした中、なかなかやりとりが成り立たない、すぐ逃げる、関わろうとするほど自傷が激しくなる等のトレーニーに対し、見立ての前はどう動作法を進めたらいいのかトレーナーの面々は戸惑っているような初日だった。二日目の朝一番の清水先生(総合指導)の研修では、「ストレッチにならないように。」「まずは、のんびり・ゆったり・楽しく。」という助言をいただき、動作課題(技法)にこだわらず、どうトレーニーとのかかわりを導入して行くかについてお互いに実技で確認し合った。動作改善を課題にしていたトレーニーも1名いたが、その他は心理的な課題の多いトレーニーであったため、動作を通してどう心に働きかけるのか、実りの多い研修会だったと、マネージャーの私としては自負している。その証拠に、二日目のトレーナーやトレーニー、保護者の方々の初日とは全く別人のような空気を感じた次第です。

<研修を終えて>研修の終わった翌日、関東地方は大雪となりました。研修が終わるまで我慢していただいた雪の神に感謝いたします。当研究会では、結成10周年の記念に、腕上げ動作訓練のマニュアル作成に取り組んでいます。斯うご期待！



編集後記

みなさん、こんにちは。今年度も年2回の発行を予定しています。よろしくお願いいたします。今回も簡単に感想を述べさせていただきます。

「心理リハを通して」ですが、これを読んで、私自身の学び始めた頃を思い出しました。私も思うようにいなくて落ち込んでいたなあ、と。そして、仲間に支えられながらここまでやってきたなあ、と。そして、甲斐先生のように後輩が成長してくれることがとてもうれしく、これからも一緒に学び合える人が増えていくとよいなあと思います。「動作法の基礎に立ち返る」ことを忘れずにこれからも共に前に進んでいきましょう！！

「トレーニー保護者より」では、今回は中原さんに書いていただきました。弘暉くんの担任をしたのは6年生のときでしたが、あれからもう8年も経つんですね！！顔つきが大人っぽくなったなあと思うとともに、人や物に対するあつい眼差しはあの頃のままかなあと感じます。弘暉くんやお母さんの頑張りを見てると私たちももっと頑張ろうという気持ちになります。こちらこそ、今後ともよろしくお願いいたします。

今年も暑い夏が始まりますね。夏ならではの楽しみを見つけて有意義な夏をお過ごしください♥

菅原 恵（旧姓：新井）

