

# ペてる

埼玉心理リハビリテーション研究会会報  
第13号 平成26年6月28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。

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

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。

## 私と動作法

蓮田特別支援学校 島村隆博

私が動作法と出会って、かれこれ18年ほどたったのでしょうか。教員として心理リハと出会ったこと、そして心理リハを実践する中で臨床動作と出会ったことが、私の大きな二つの転機となりました。

心理リハでは、東洋大学での1年間の長期研修(内地留学)で緒方登士雄先生と出会ったことがきっかけになり、九州のやすらぎ荘(1週間の動作法キャンプ)で成瀬悟策先生と出会うことができました。当時、宮代養護学校で、座位や歩行の不安定な子どもたち、呼吸や摂食に難しさを抱える子どもたちに動作法をどう生かすか、悪戦苦闘したことを思い出します。

その後、成瀬悟策先生がやすらぎ荘キャンプに来られなくなり、当時先生の「追っかけ」をしていた私は、「(先生が)臨床動作の研修会に行かれていますらしい。」という噂を聞きつけ、日本青年館で行われていた「臨床動作ワークショップ」(事務局:青山学院大学)に行ったのが、臨床動作との出会いでした。そこは心理職の方々の集まりで、その後、阪神淡路大震災、新潟中越地震、中国四川、東北大震災と続く中で、心のケアについて考えさせられました。ちょうど時期を同じくして、私は、大宮北特別支援学校で自立活動部の主任を任されました。その中で、落ち着きのない子やこだわりの強い子、人との関わりの難しい子どもたちに、見通しの持ち方や人との関わり方の支援に動作法をどう生かすか、試行錯誤をしてきました。

そして今、蓮田特別支援学校の進路指導主事として、動作法はなくてはならないものになっています。……異動して1年目の秋に、こんなことがありました。

4月からの仕事上のアポとりや資料の整理が追い付かず、頼りにしていた夏季休業中もやり残していた仕事も片付かず、後期早々、学校外のことでいっぱいなのに学校内のこともやらなければならない毎日に自分がつぶれそうになりました。不安や焦り、恐怖で茫然としていたところ、ふとあることに気づきました。「そう言えばこのところ、7年あまりずっと続けていた毎朝の動作法を全くやっていたいな。」

……朝会30分前には必ず職員室に入ることが習慣になっている私は、次の日から、朝7時50分には進路指導室にマットを敷き、10分間の動作法を無理やり再開しました。あぐら座で前屈、開脚で前屈し股をゆるめるーただそれだけのことですが、再開し

て3日目に不思議なことが起こりました。「この仕事はやらなくていい。」「この仕事はここまで。」「その仕事は後回し！」と、自分の身の丈に合った仕事だけに専念できるようになりました。すると、不安や焦りがなくなり、心のわだかまりがすっかり軽くなったのを感じています。

「人が自分で自分の身体を動かす。」—そこに、人が日常生活でどう行動を起こすか、その人の行動パターンが現れます。それをあえて（動作法で）意識してみることで、明るく元気に前向きに生きていくための自分なりの方法を見つけたのではないかと考えています。……「人はだれでも、よりよく自分を生かそうとする力をもともと持っている」！

私は、心理リハビリテーションと出会って、人や社会とどうかかわっていくのかを教えてくださいました。そして、臨床動作と出会って、こころやからだのあり方についてのヒントをいただきました。そうして育ててきた私なりの動作法を生かし、またできるだけ多くの人にお伝えすることが使命だと考えています。—ともに学べる仲間のいることに感謝いたします。

## トレーニー保護者より

息子は特別支援学校に通う16歳。知的障害があり自閉症ですが学校や友達が好きです。1歳の誕生日を迎える前にすでに発達の遅れを感じていて、何をすれば発達の助けになるのかとずっと悩みながらの子育てです。

「動作法」という訓練・指導法があることは息子の通っていた通園施設の保護者から薦められて知りました。しかし当時の私は、同じ月齢の子供達の中でたくさんの刺激を受けてほしいという思いが強く、いろいろな方法を試す余裕がありませんでした。いつか機会があれば、くらいに考えていたところ、入学した特別支援学校で心理リハ・月例会のトレーニーのお母さん達と知り合い、また数年後に別の特別支援学校へ転学すると、今度はその学校の自立活動（抽出自立）の授業で、月例会のトレーナーである篠原先生に指導してもらうことになりました。動作法とは縁があったのかな、と思いました。そして授業で経験した体の訓練を継続したいと思い、トレーニーの仲間に入れてほしいとお願いしたのです。

息子には動作法で「体の使い方や動きをコントロールする力」と「トレーナーの先生とやり取りする中でコミュニケーションの力」を身につけてほしいと思っています。訓練後は体が楽なのか姿勢や表情はすっかりして見えますし、言葉の理解は難しくても体に触れながらゆっくり伝えてもらうことで、先生の声かけに息子なりに「何かしなくては」と考え、応えようとしているようです。また、息子の「いやだ！」や「ムリです！」の気持ちにも、折れ合うという状況を先生がつくってくれることで、ここでも応えようとする気持ちが生まれているように思います。

発達はゆっくりで、薄い紙を一枚一枚重ねるような積み重ねの毎日です。親がトレーナーの先生のような訓練をするのはなかなか難しいですが、日々の支援の時々動作法を思い出し、教わったことを活かせるように関わっていきたいと思っています。

（吉田裕子）

# 動作法集中研修会(H25年度第8回月例会)

マネージャー：菅原 恵

- 1 日時 : H26. 1/12 (日) ~ 13 (月)
- 2 場所 : 埼玉県立宮代特別支援学校
- 3 目的 :

○普段の月例会をより丁寧なものに、より深いものにする。  
○じっくりと課題に向き合い、トレーナーの資質の向上を目指す。  
○緒方登士雄先生(東洋大学教授)に月例会のトレーナーのインテークやトレーナーの指導をしていただく。

- 4 メンバー構成 : 総合指導<SV> 緒方登士雄先生(東洋大学教授)  
< トレーナー(10名) > 全て月例会のメンバーから  
< 班長 > 島村隆博、出井一紀、甲斐遼太  
< トレーナー > 坪川朋美、島臯月、白山智士、関口あさか、春木豊、日出孝昭、宮寺享子、鈴木靖、渡辺文俊  
< サブトレーナー > 内野里美子、尾川周平、小沢まり、佐川みどり、清水幸子、長正晴、船山正明、星明彦  
< マネージャー > 菅原恵

## 5 研修を終えて

トレーナーは全て、月例会のメンバーでした。毎月の月例会では、動作法の時間は、1時間であり、時々2回できたとしても2時間です。今回の研修会では、2日間で4回の動作法の時間をとることができ、さらに緒方登士雄先生によるインテークも行うことができ、改めて、トレーナー一人一人の課題やよりよい関わり方を見つめ直し、じっくりと関わることができたと思います。緒方先生はもちろんのこと、月例会メンバーではないトレーナーにも参加していただけたことで、新たに気づけたことも多くありました。

インテークの中での緒方先生のお話の中で、私が特に印象に残っている場面がいくつかあります。その1つは、膝立ちで腰がふらつくトレーナーについて、「腰がふらふらするのは気持ちの動き」と捉えて関わっていた場面。また、「いかに自分でやるんだという気持ちを引き出すか。こういうときでもできるという気持ちを育てる。それが受け止める力のベースになる。」ということもおっしゃっていました。他にも、あるトレーナーの気持ちが乱れてしまった直後に、何とか落ち着いて横になっている時に、「ここ、今、大切な時間です。」と言いながら、そのトレーナーに優しく触れていました。怒らせてしまった、ではなく、その気持ちをどうしたら自分で落ち着かせられるか、落ち着けたらその時間をじっくりと味わうことも大切なのですね。

今回は、一班のトレーナーの人数を3、4名にしたことで、班別ミーティングも充実したものになったようです。トレーナーの保護者の皆様からは、緒方先生による保護者研修が分かりやすくして優しさがあった、と大好評でした。

マネージャーとしては、全員にとって有意義な研修となるようにできる限りの配慮をして、それなりの成果が得られたようで、よかった~と思っています。今回の成果を今後の月例会につないでいくために、またできる限りのことをしていきます。

余談ですが、今回はお弁当や夕食等でも、みなさんが満足できるようにいろいろと工夫してみました。いかがでしたか?! 豪華肉弁当、豪華お寿司、自分で選ぶお弁当…。



## 編集後記

みなさん、こんにちは。私は、今回からこの『べてる』の編集に関わらせていただくことになりました。埼玉心理リハの月例会に参加させていただくようになって、2年半になります。ベテランのトレーニーさんも多い中で、そろそろ私もこの埼玉心理リハの一員です！と胸を張って言えるかな？と勝手に感じています。

月に1回という限られた時間の中で、動作法を介してトレーニーの方々と気持ちを通わせ、トレーナーの方々と切磋琢磨し今日までできました。ですが、実は動作法に関わる皆さんの【想い】をじっくりと伺う機会はなかなかありませんでした。この『べてる』は、それにふれられる貴重な存在だと私は考えています。トレーニー保護者の方の動作法との出会いやそれに至るまでの葛藤と希望に触れると、日々の精進への覚悟も新たになりますし、トレーナーの方の動作法やトレーニーさんへの熱い想いを知ると自分の姿勢を見直す良い機会となります。これからも、様々な方の様々な視点からの【想い】にふれられることを楽しみにしながら、編集に携わっていきたいと思います。よろしくお願いします。

今回の『べてる』では、島村先生と吉田くんのお母さんのお話を読ませていただきました。島村先生の「わたしと動作法」では動作法との出会いから、自身を導いてくれるような存在になるまでのエピソードを紹介していただきました。私もこれから動作法と向き合っていく中で、いずれ自然と自分の身になっているよう、努力していきたいと感じました。また、吉田さんのお話の中で、身につけてほしい「力」が書かれていました。それはまさに「心と身体」へのアプローチで、トレーニーの皆さんとの関わりへの考えを再確認させていただきました。

これから、じめじめとした季節になりますが、心も身体も穏やかに過ごしていけると良いですね。

越谷特別支援学校 西塚 裕人