

ベテる

埼玉心理リハビリテーション研究会会報
第14号 平成27年9月5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。



トレーナーより

こんにちは、今回ベテるを担当させて頂くことになりました、尾花恵と申します。なんとなく顔を思い出して頂けていたら嬉しいです。心リハに通うようになって、今年で4年目になりました。ベテランのトレーニーさんやトレーナーさんがいる中で、まだまだひよっこですが、気がつけば4年目になっていることに、自分でびっくりしています。今回、筆をとらせて頂くにあたり、何を伝えればいいのかと悩みましたが、まずは心リハで得た出会いや経験を振り返ってみることにしました。

○出会い○

わたしが心リハに通うようになったきっかけは、当時担任していた生徒との関係作りに悩んでいた時、同僚からこの研修会を進められたことがきっかけでした。「身体を通したやりとりで関係を築く」ということは、よく耳にしていましたし、自立活動の時間にも、関係作りをねらいに身体を取り組みを行っていました。しかし、具体的にどうすればいいのか、どんなものが身体を通したやりとりなのか、実感できずにいました。そこで、何かのヒントになれば、という思いで心リハに通い始めました。

いざ、心リハに足を運んでみると、そこに来られている先生方の熱心さにとても驚きました。みなさんが真剣にトレーニーの方や担任しているお子さんのことを思っていることが伝わってきました。そして、身体の状態についての話だけではなく、「どうしてその動作や姿勢になったのだろうか?」「その時どう思っていたのだろうか?」等、その背景や、気持ちの面を大切にされていることを感じました。

初めてトレーニーさんと訓練を行った日のことは、その時の緊張と共に今でも思い出せます。なにから始めればいいのか、トレーニーさんを前に、技法のことや自分のことで頭がいっぱいになっていました。そんな時に、スーパーバイザーの先生に、「まずは一緒に身体を動かして、彼女の人の人となりを感じてみて」と声をかけて頂きました。その時に初めてトレーニーさんと向き合うことを考えることができました。その後は決してうまくできたとは言えませんが、トレーニーさんのことを知りたいという気持ちで、必死に向き合うことはできたと思います。

○こうゆうことかな…？○

動作法を学び始めて、しっかりとした「やりとり」の実感が持てたのは、1年目に参加した、ミニキャンプだったと思います。はじめ、ずっと泣いていたトレーニーさんが、一緒に軀幹ひねりをやる中で泣きやみ、何か考える様な表情に変わり、少しずつ入れていた力を抜いていくことができました。わたしの存在に気が付き、伝えていることに応えようとしてくれていることを感じる事ができました。その時、今まで一方的な関わり方をしてしまっていたことや、トレーニーさんからの発信を受けとめきれていなかったことに気が付きました。この時の感動と反省が、この後も動作法を学ぶ支えになっているように思います。

心リハに通い始めた頃は、「やりとりを学ぶ」とは言うものの、技法を学びに行っている、という感覚が強かったように思います。しかし、トレーニーさんと関わる中で、やりとりを学ぶということがなんとなくわかるようになってきた気がします。トレーニーさんと意気が合った時、考えていることが分かった時、来た時よりもいい表情で帰ってくれた時は、本当にうれしい気持ちになります。逆にうまくやりとりができずに、泣いて終わってしまった時や、納得しない表情で終わりになってしまった時は、自分の伝え方を振り返って、次こそは、と思うようになりました。

○さいごに○

何事も3年はやってみないと分からない。という、どこかで聞いた言葉を信じて、とりあえず3年は続けてみようと思い始めましたが、気がつけば4年目になっていました。4年目になった今でも、分からないことだらけなのが本音です。わかった！と思ったことでも、次の時には、またよく分からなくなってしまう。「こうすればOK」というはっきりした答えがないところもまた面白いのだと思います。

最後に、物分かりが悪いわたしにも、見捨てずご指導して下さる、先生方、トレーニーのみなさん、本当にありがとうございます。これからも皆様とのつながりを大切に、日々精進していければと思います。

越谷特別支援学校 教諭
尾花 恵

トレーニー保護者より

京子は現在14才、中学3年生です。手足の麻痺が少しでも良くなってくれたら、という思いの中で心理リハと出会い、約10年が経ちました。

トレーナーの先生の声に耳を傾け、自分の体に向き合うのは、実際にやってみるとなかなか大変な作業です。それでも、訓練を受けたあとは、すっきりした表情で気持ちも穏やかになっているように感じます。先生方との時間を京子なりに楽しみにしているのだと思います。本人にその辺りのことを聞いてみたところ、先生に近況報告をするのも訓練に行く楽しみの一つ、とのことでした。確かに、子供たちが訓練している間は、保護者の情報交換の場でもあります。私も、皆さんに会えるのを楽しみしています。

先生方には、貴重なお休みの日に時間を作って研修会に参加して下さり、いつも感謝しています。ありがとうございます。

先生方、保護者の皆さん、これからも引き続きお世話になりますが、よろしく願いいたします。

明石

動作法集中研修会(H26年度第8回月例会)

- 1 日時 : H27. 1/11(日)~12(月)
- 2 場所 : 埼玉県立宮代特別支援学校
- 3 総合指導 : 鶴 光代 先生
- 4 メンバー構成 :
 - <トレーニー> 11名全員がつき例会のメンバーから
 - <班長> 出井一紀、渡辺文俊、森實麻利子
 - <トレーナー> 藤巻みのり、斉藤由賀里、日出孝昭、鈴木靖、坪川朋美、船山正明、松浦祐子、古井田謙斗、竹ヶ原裕佑、平田勇二、志村大我、
 - <サブトレーナー> 小林江美里、柏木舞、高瀬健、松田利沙、大島啓輔、桂玲、大宮司孝次
 - <マネージャー> 島村隆博

5 研修会の経過

トレーナーは、半数以上が新しい(月例会のメンバーではない)トレーナーでしたが、トレーニーは月例会メンバーのベテラントレーニーでした。講師に、鶴光代先生をお迎えし、鶴先生にインタークしてもらい、実技研修等では「技法の基本」を改めて皆で確認し、動作法の時間に実践するといった形で進めました。

<1日目>

1回目、2回目の動作法の中で、11人のトレーニー全員を、一人10分程度で鶴先生にインタークしていただきました。「大地との関係の中で(重力を感じて)」課題をすすめるということ、トレーニーが自分で自分の身体をどう動かすのかということを大切にすすめるように指導いただきました。

実技研修では、「あぐら座位での背反らせ課題」を確認しました。トレーナーの手や脚の当て方、腰を反らせないなどして背中の中の固いところにきちんと効かせるようにする支援方法を具体的に確認しました。

<2日目>

朝一番の実技研修で、側臥位での肩開きと軀幹ひねり課題の違いの確認をしました。話を聞いて分かったつもりでも、実際にペアでやってみると、腰と肩の位置関係や手の当て方、膝の当て方等難しいようでした。2日間の動作法を通じて、それぞれのトレーナーも、膝立ちでスムーズに重心移動ができるようになったり、背反らせで心身ともにリラックスしてトレーニーに身体を預けられるようになったりと、かなりの成長が感じられました。今回、動作法の大御所の鶴先生をお迎えし、本物の動作法を実感することができ



編集後記

2回目の編集後記となりました、越谷特別支援学校の西塚です。学校は夏休みも明けて、浦島太郎状態の児童生徒と教員でバタバタと日々を過ごしています。

今回の『動作法と私』を書いていただいた尾花先生は、実は同期なんです。私も心リハに誘った一人だったように記憶しています。なので、原稿をいただいた時、尾花先生のお話を自分のことのように頷きながら読ませていただきました。あの頃のことを思い出すと、常に、迷い悩んでおり、藁をも掴む思いで心リハに通っていたことを思い出しました。

現在、自分に少しの余裕が出て、様々な指導法や理論について触れる機会も増えましたが、自分の核となる部分に心リハで学んだ、トレーニーとトレーナーが身体を介してお互いを受け止め応える「やりとり」の大切さがあったことは、大きな財産となっていると実感しています。それでも、人と人との関わりですので、完璧！なんてことはありえません。私も尾花先生に負けじと、日々精進していこう！！と決意を新たにしました。

そして、明石さんのお話からは、そんな私たちの想いが少なからずトレーニーの方々にも届いていることが伝わり、嬉しい気持ちになりました。また、心リハはトレーニーの学びの場であることはもちろん、トレーナーも、そしてトレーニーの保護者の方々の情報交換や学びの場となっていることに気づかせていただきました。

さて、まだ9月の上旬だというのに涼しい日があったり、ムシムシ不快な日があったりと体調管理の難しい気候ですが、皆さま健康に気をつけて、大いに学んでいきましょう。おう！

越谷特別支援学校 教諭
西塚裕人

