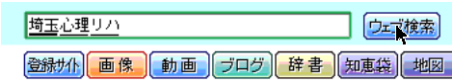
べてる

埼玉心理リハビリテイション研究会会報
第3号　　平成21年2月7日（土）発行

埼玉心理リハビリテイション研究会　ホームページ

http://homepage2.nifty.com/saitama-sinri-riha/　もしくは



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。

2009年　新年号はトレーナーから…

継続は奇跡？いや、力なり！

埼玉県立宮代養護学校　教諭　佐藤　知美

心理リハで勉強させていただき、早いものでもう 7 年です。少しは成長したのか？自分ではよくわかりません。ただ、自分で変わったなと思うこと…それは飽きやすい私が継続できていること。訓練は難しいし、ミーティングは緊張します。できれば避けて通りたいと思うことも多々あります。でもなぜ継続できているのか？思いのままに、そんなことを綴ってみたいと思います。文章のつたなさ、まとまりの無さはご容赦ください。

《技法より気持ち…》

始めたころは、よく落ち込んでいました。ミニキャンプに参加すれば、何でこんなに出来ないんだろう、センス無いのかなと、一緒に参加したトレーナー(W氏)と夜遅くまで話していたことを思い出します。この頃は、技法が上達すること…背そらせってどこに膝を当てて、どのくらいの力で動かすのか？技法が下手だから、トレーニーは嫌がるのかな？等ばかりを考えていました。こんなときは辛かった。

この支えがないと怖くて姿勢をつくれないのかな、結果は良くなかったけど自分で動かそうとしたよね、じゃあ今度は僕の手に合わせてこう動かせるかな等、私自身のことを考えるのでなく、相手の気持ちを考えて、難しいときにちょっとお手伝いする、解らないときに、わかりやすくなるように整えてあげる、そのためにはどこにどう触れればいいのか？こう考えられるようになった頃から、楽しくなってきました。

技法(自分)のこと→気持ち(相手)のこと。この変化が、はじめの壁を越えられた要因です。

《伝え方が変わったら…》

トレーナー研修では、「伝え方」について厳しく指導されることも多々あります。私にとってミーティングが緊張の場であるのもそのためです。訓練では、触れた手で様々なことを伝えますし、訓練での内容を保護者の方に言葉でも伝えます。「技法より…」での変化は、伝えることにも大きく影響したと思っています。「どう伝えるか」の前に、「どう伝わっているか」を丁寧に考えると、より適切に必要な情報を伝えることができる気がします。相手の気持ちを考えて、適切に伝えることで、トレーニーは不安が軽減したり、迷いが無くなったり、その結果、気持ちや身体が動きやすくなるのかなぁと今は思っています。

これも壁を乗り越えられた大きな要因。そして、こんなかかわりができるようになってきた頃、訓練の終わりに、にっこり笑って私の近くで終わりの会を過ごしたり、保護者の方に頑張ったねっていわれて誇らしげにしている姿を見るとまた続けたくなるのです。

《難しいから面白い》

結局、何が書きたかったのか…迷走してしまいましたが、答えが出ない難しさがあるから面白いのだと思います。SVの先生に何年も前に言われたことが、最近になって「これか！」ってわかる時があります。知識や技術のことはもちろんですが、「あなたの人生にどう根付いていますか？」というあまりに難解な質問。学校の指導の中で、友人や知人との付き合いの中で、趣味のゴルフの中で、心理リハで学んだ引き出しから引っ張り出して、ちょっとアレンジして使ってみる。うまくいっても、失敗しても、自分の経験を生活に生かせている実感があります。質問から 4 年経って思うのはこんなところです。答えはまだ出ません。

だから面白い、だから続けている、7 年間も…。大学時代の友人に言わせると、「3 日坊主のお前が 7 年間、奇跡じゃない？」だそうです。でも、継続は確実に力になっていると私は信じたい…！？

壁を乗り越えて、面白さを感じられたから続けられる、当たり前のことですがこれが大きかったと思います。壁に当たったとき、自分で乗り越えられたかのように支援してくださり、面白さを感じさせてくださったSVの先生方、一緒に悩んでがんばってきた仲間に感謝です。

トレーニーのことば

隆作は31歳になります。

平成15年に足利の重症身障者施設に入所しました。それ以来週末（金～日）は外泊で自宅へ帰り、訓練、サッカー観戦、また海、山等に連れて行き楽しませております。「外出は今日はやめよう。」と思いながらも、隆作の「エヘェ、エヘェ」と嬉しそうな笑いには負けてしまい出掛けています。

年齢と共に機能低下があり、今後どうしたらいいのかと悩んでいるときに心理リハとの出会いがあり、現在に至っています。

月例会の時には、前日の夜遊びで寝不足ながらも訓練に参加し、始まると「エッ、訓練？」という顔をしながら目覚め、必死に頑張っております。頑張り屋の隆作には、親も感心する程です。

今年のミニキャンプでは、最後の日に先生方の補助を受けながらも立位が出来、顔をしっかり上げ周りを見ていました。私は、「隆作！どうしたの？立った！！」と驚きの一瞬でした。「隆作、立ってみて周りはどうでしたか？いつも座って見る光景とは違いますか？」・・・・・でも、隆作にしてみたら必死だったから、そんな余裕はなかったかなあ？いつもお母さんはその時の写真を持っているからネ！！

卒業後成長して（現在166cm）身体が大きくなり大変だと思いますが、今後もよろしくお願いします。

村岡　とも子

第7回 ミニキャンプの報告

今年は「課題に向き合う」をテーマに8組のトレーナー、トレーニーの参加がありました。

今回は九州大学名誉教授の大神英裕先生を総合指導に、かなり突っ込んだ研修ができました。ひとくちに「腰が固い」と言っても、もっと細かく、丁寧にトレーニーの動きを探ることで、見落としていたものが見えてくるのではないだろうか？それがトレーニーの主体的な動きにつながるきっかけになるかもしれません。「マップ作り」はこれからの私たちの課題です。

TR訓練（テンション・リラクセイション）も大変参考になりました。「リラクセイション」のとらえが少し間違えていたことにも気付かされました。今まで「力が入っていたところが楽になって…」というおさえでいましたが、トレーニーが最高の活動をするために、optimal に向かって行けるようにすることが大切だとわかりました。

1　日時　　平成20年7月19日（土）～21日（月）：2泊3日（トレーニーは20日～21日）
2　場所　　県民活動総合センター
3　内容　　動作法

総合指導の大神英裕先生のご指導の下に、マンツーマンで動作法を行いました。今回はタテの力を引き出すために、今まで立位の練習をしたことがなかったトレーニーもどんどん立って、ぐんっ！とタテに力を入れる体験をしました。

研修・ミーティング

動作法の理論や実技について研修を行いました。腰の回転の動きについて研修をしました。

保護者研修

動作法の理論や援助方法について研修を行いました。トレーニーがどんなことを感じながら動作法をやってるのかも、体験しました。

編集後記・・・・・・・・・・・・・

昨年末、熊本で心理リハの全国大会がありました。「**つむぎあう未来～こころとからだのリレーション**」・・・開会式では、県知事や熊本市長、文科省特別支援教育調査官、厚労省障害保健専門官、県内特別支援学校長、県自閉症協会会長、県心理士会会長等来賓の豪華さにビックリ！そして、基調講演では、青山大学丸山千秋先生の「**動作法キャンプは一つの文化である。**」の名言が飛び出し、埼玉ミニキャンプゆかりの各先生方のご活躍・・・・もちろん、昨年からご指導いただいている我らが**星野公夫先生**もデモンストレーション“肢体不自由児者への動作法”でのコメンテーターを務めるばかりでなく、長年の功績を讃えられ“学会賞”を受賞されるなど、編集長としては鼻高々！？でした・・・・・来年は“**静岡**”で再来年は“愛知”だそうです。「**ところで、埼玉はいつやるの？**」と、隣の席で京都の谷浩一先生（第2，3回ミニキャンプ SV）がつぶやいていましたが、無視してきました、ハイ。・・・・***集まれ、トレーナー！！？***

（　しまたろう　）