

## 第18回 埼玉ミニキャンプ

マネージャー：出井一紀  
サブマネージャー：関洋介

- 1 期間 令和元年9月21日（土）～23日（月）
- 2 場所 県民活動総合センター
- 3 総合指導 後藤 幸市（岩手動作法学習会代表）
- 4 テーマ 「 震災支援に学ぶ ～心とからだのかかわり～ 」
- 5 SV（班長） 篠原弥生、島村隆博、出井一紀（いずれも県内特別支援学校教員）
- 6 トレーニー A君（15才・中学生） B君（17才・特支） C君（12才・特支）  
Dちゃん（11才・特支） Eちゃん（6才・小学校）  
Fさん（21才・事業所） Gくん（12才・特支）  
Hさん（20才・事業所） Iさん（39才・入所施設）
- 7 トレーナー 県内特支8名 山梨県特支1名 静岡県スクールカウンセラー1名



## 8 キャンプの概要

### (1) 講演会

8年前の東日本大震災において、動作法東北ネットワークJAPAN（岩手県は後藤先生を中心に活動）の方々が動作法を通じて被災者にどのような支援をしてきたかという非常に貴重な話を聞かせていただきました。

その中でも印象的だったのが、いくつかの事例で、特に印象的だったのは、避難所生活の40代の男性の話でした。夜も眠れずに歩くのも難しくなってきたという状況の中、軀幹ひねりを行い身体が緩んでいくことを感じると、心もリラックスして亡くなった家族の話をし始め、その後は身体が楽になったと行って外に出てみると言って歩かれていたということでした。身体の変化が心の変化につながるということを改めて深く感じました。

### (2) 動作法

初日の午後に、トレーナー全員一人につき10分程度、後藤先生からインテークをしていただき、それに基づいて動作法を行いました。60分の動作法を行った後に45分の班別ミーティングを行って取り組みの見直しをしながら進めるという形で行いました。

トレーナーとのかかわりの中ではあぐら座がとれなかったトレーナーが二人のかかわりの中であぐら座をとれるようになったり、右足が内反して立位が不安定だったトレーナーが足裏を着けてしっかり踏みしめて立位を保持できるようになったりと、それぞれ成果が見られました。

### (3) 研修

60分の研修を3回行いました。1回目の研修では、トレーナーと気持ちを通わせるにはどうしたらよいかといった内容で、具体的なかかわりの中での注意点を確認したり、トレーナー同士で手を合わせた状態で言葉を使わずに動きをあわせるといった実技を行ったりしました。2回目、3回目の研修では、タテ系の訓練の進め方について教えていただき、実際に立位での膝前出し課題（三点曲げ）を行って、踏みしめる感じを確認しました。股関節を上手く曲げられないトレーナーや腰が反ってしまうトレーナーがいて、身体の使い方を学ぶことの難しさを、身をもって再確認しました。