

「動作法」とは

R 5. 5. 2 2 訂正 島村

※ 正確には「**臨床動作法**」と「**実験動作法**」という名称で、そこで用いられる手段が「**動作法**」ということになっています。

「臨床動作法」では、障害児者支援への適応（心理リハビリテーション）を「**動作訓練**」、心理カウンセリングへの適応を「**動作療法**」として区別する名称もあります。

○ 一言で言うと・・・“心理療法”

- ・ 言い方を変えると⇒「人がよりよく生きるための支援方法」
・・・というわけで、
⇒ありとあらゆる“対人援助”に適応できます！（場面もちろん、教育活動にも）
対象は問いません。

○ ただし、他の心理療法と異なるところは、

“**動作**”を手段とすることです。

- ・ “動作”とは、心の活動の結果として表れてくる“身体の動き”のことです。
生きている→身体を動かしている→その動きにその人の体験の仕方が表れている。
→今起きている困難さを改善 = その人の体験の仕方が変化（意識？無意識？）
- ・ 赤ちゃんの発達
- ・ “こころ”と“からだ”のバランス

○ 動作法の歴史の中で

- ・ 50年前：世界的な心理学者が、知的な遅れのない脳性まひの方に催眠暗示
脳性マヒの一週間集団宿泊集中研修⇒「心理リハビリテーション」
リラクセーション訓練（適度緊張）
タテ系動作訓練（形作りー主動化ー節づくりーバランスとり）
- ・ 障害動作法、教育動作法、動作療法、高齢者動作法、ストレスマネジメント、
乳幼児動作法、不登校児への動作法・・・

○ 自分でやる動作法

- ・ 自分で動かす。
- ・ 一つのコースを、目的とする関節部位だけを動かす。
- ・ コースから逃げずにその場で待つ。
- ・ 自分の身体を感じを味わう。
- ・ 自分の身体に身を任せる。
- ・・・・○○が気にならなくなりました！