

埼玉心理リ八月例会研修

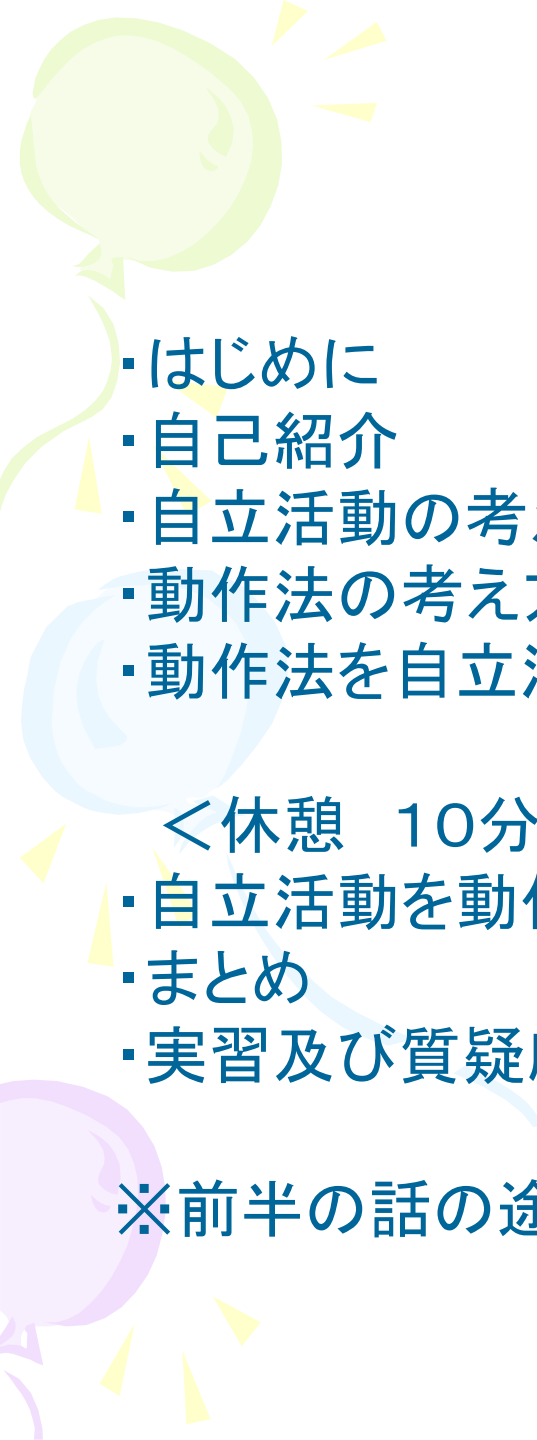
動作法と自立活動

～特別支援学校教員時代の実践から～

令和5年 5月1日(金)

10:00～12:00

動作法心理相談みやしろ 島村隆博



本日の内容

- ・はじめに … 5分
- ・自己紹介 … 5分
- ・自立活動の考え方 … 10分
- ・動作法の考え方 … 10分
- ・動作法を自立活動に活かす … 30分
- ＜休憩 10分＞
- ・自立活動を動作法に活かす … 20分
- ・まとめ … 10分
- ・実習及び質疑応答 … 20分

※前半の話の途中でも、実習及び質疑応答が含まれます。

(私の)本日の目標

- 1 私自身が、教育活動に、教員として、動作法をどのように活かしてきたかをお伝えする。
- 2 “動作法”を“自立活動”に、“自立活動”を“動作法”に活かすヒントになるとうれしい。

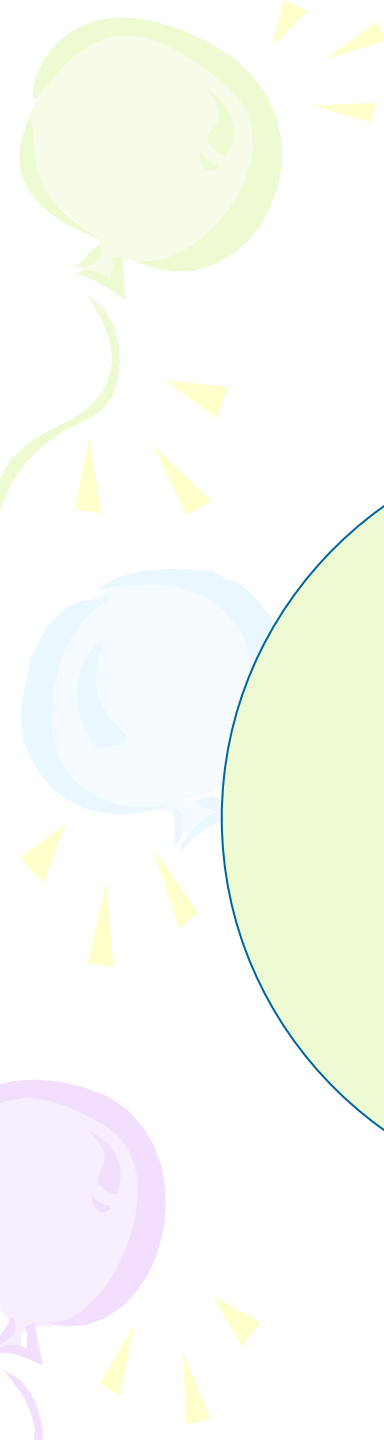


研修の前に

- ここでは、正式には「臨床動作法」という名称を略して「動作法」と称することになります。
- 私の実践していた「自立活動」は、2020～学習指導要領の改訂前のものです。

新学習指導要領にて改訂された内容があれば、その都度ご指摘ください。





動作法

自立活動

自己紹介

- ・普通科高校8年勤務
- ・肢体不自由特別支援学校10年勤務

小・中・高(全類型)担任

長期研修(重度重複障害児の「みる」「きく」「うごく」を視点にした主体的活動の見方とその援助)
⇒乳幼児の発達、様々な療育技法

- ・知的障害特別支援学校8年勤務

コーディネーター及び担外自立活動部

- ・蓮田特別支援学校10年勤務

進路指導主事(うちH26小学部類型Ⅳ)

※令和4年3月定年退職 その後・・・

臨床動作士、日本リハビリテーション心理学会認定スーパーバイザー

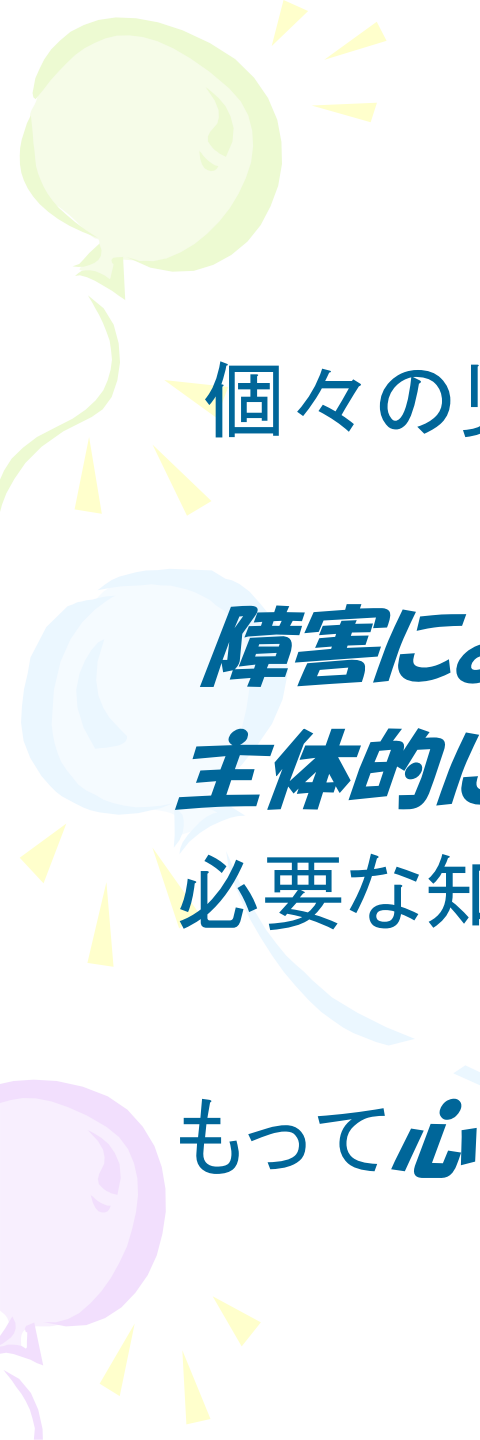
特別支援教育士(LD, ADHD等)

公認心理師



自立活動の考え方

学習のねらいと枠組み
……内容ではなく



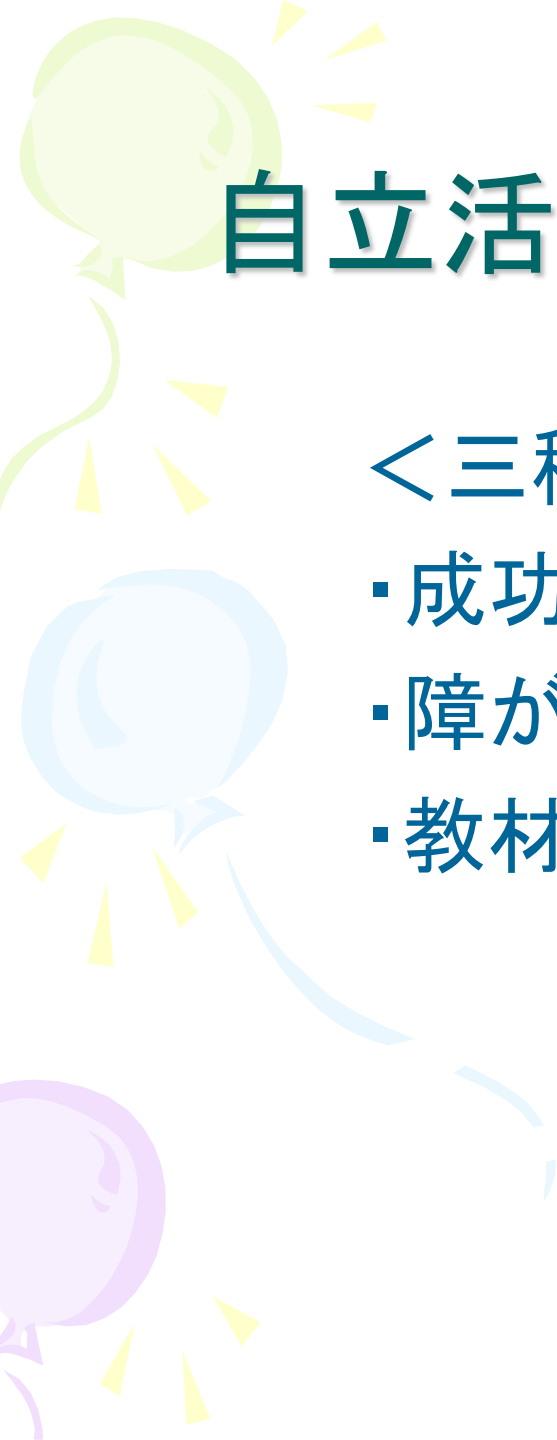
自立活動の目標

個々の児童又は生徒が**自立**を目指し、

障害による学習上又は**生活上の**困難を
主体的に改善・克服するために

必要な知識、技能、態度及び習慣を養い、

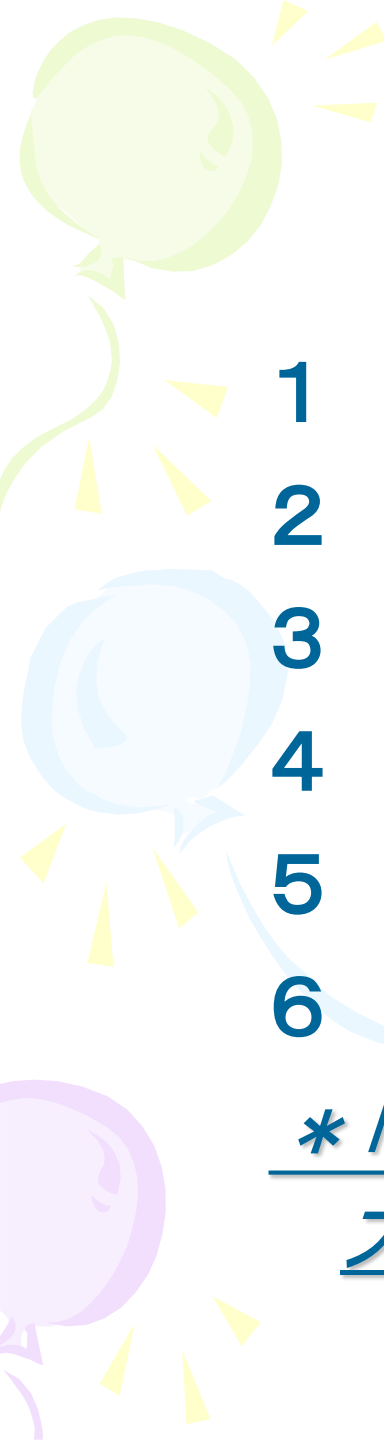
もって**心身の調和的発達**の基盤を培う。



自立活動で大切にしてきたこと

<三種の神器>

- ・成功体験(スモールステップ積み重ね)
- ・障がい特性に応じた指導
- ・教材研究(自分で試す)



自立活動の内容(ねらい)

- 1 健康の保持
- 2 心理的な安定
- 3 人間関係の形成
- 4 環境の把握
- 5 身体の動き
- 6 コミュニケーション

*「何をするか」ではなく「何をねらうか」が
大切。



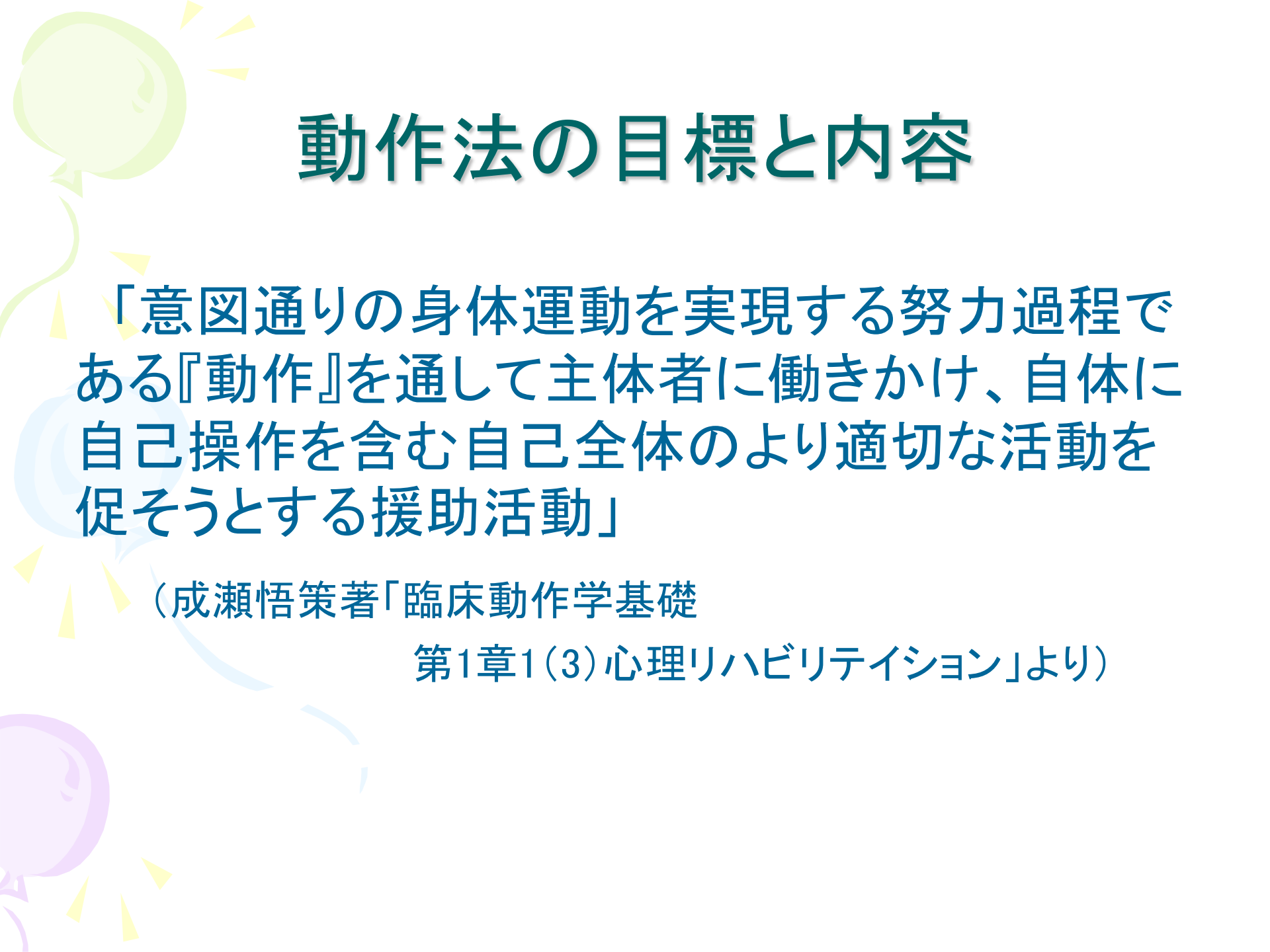
自立活動の進め方

- ・教育課程によって位置づけられたもの
- ・学校によって、教員によって様々
(障害種、4つの類型・・・)
- ・授業時間の設定があったり、個別、集団、その他
日常生活全般においても・・・
- ・いづれにしても、計画、目標設定(長期、短期)、評価がきちんとなされることが望ましい。



動作法の考え方

島村なりの視点から
(…諸説あり?)

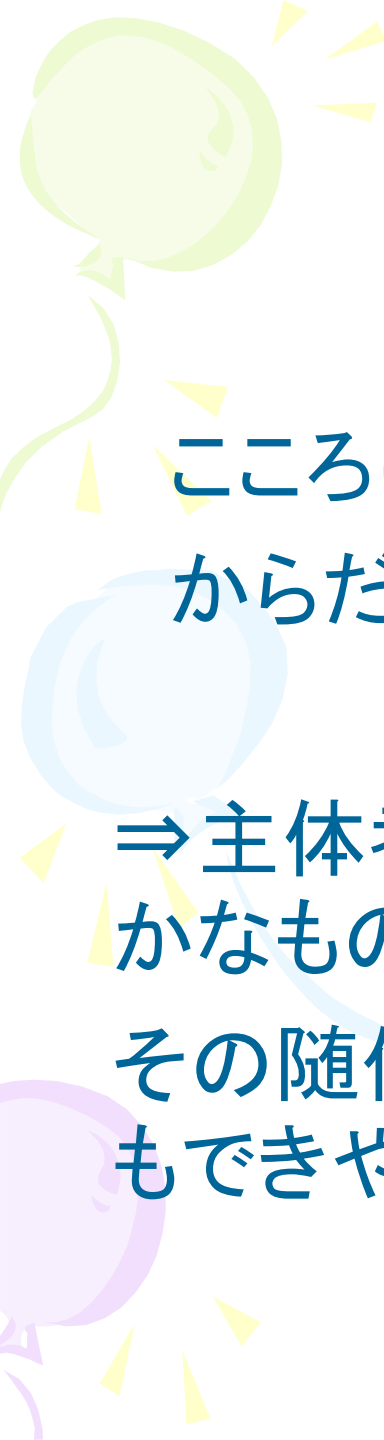


動作法の目標と内容

「意図通りの身体運動を実現する努力過程である『動作』を通して主体者に働きかけ、自体に自己操作を含む自己全体により適切な活動を促そうとする援助活動」

（成瀬悟策著「臨床動作学基礎

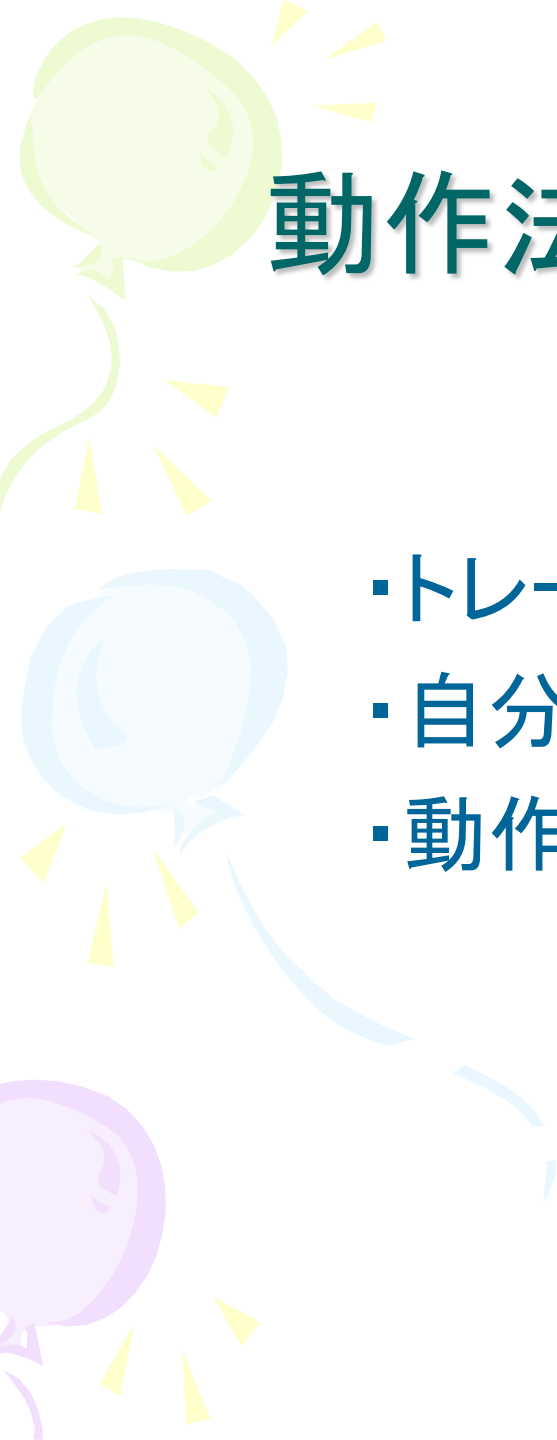
第1章1(3)心理リハビリテーション」より）



・・・つまり

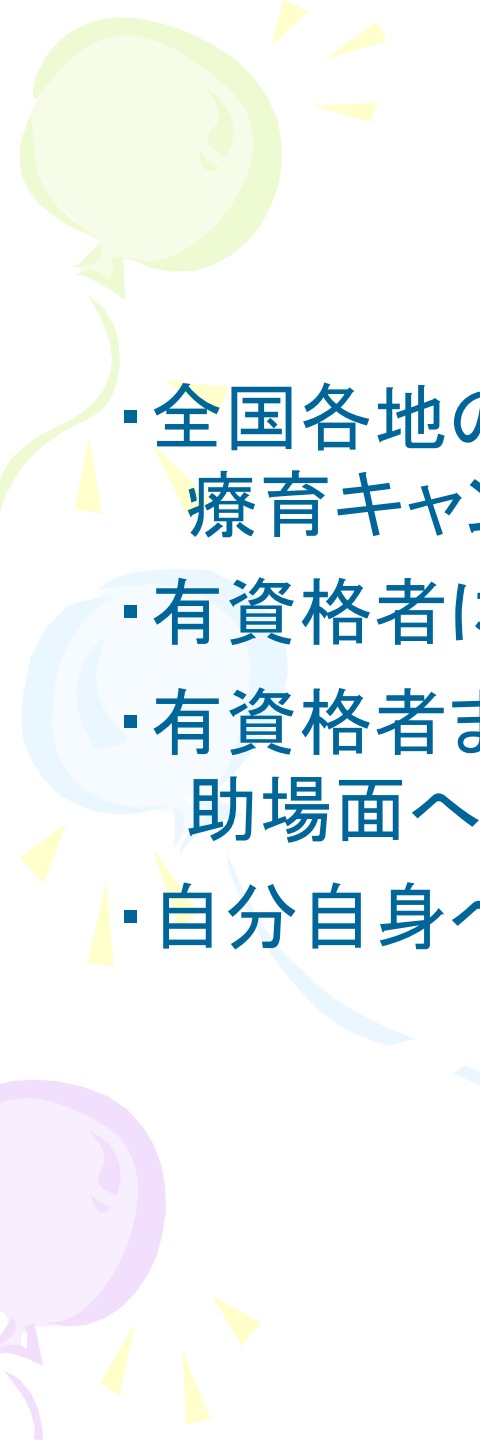
こころに働きかけることが目的で、
からだを動くようにするのはその手段である。

⇒主体者のこころを活かし、より安定して広く豊かなものへと伸ばすこと(こころの活性化)で、
その随伴的な結果として意図通りの身体運動もできやすくなる。



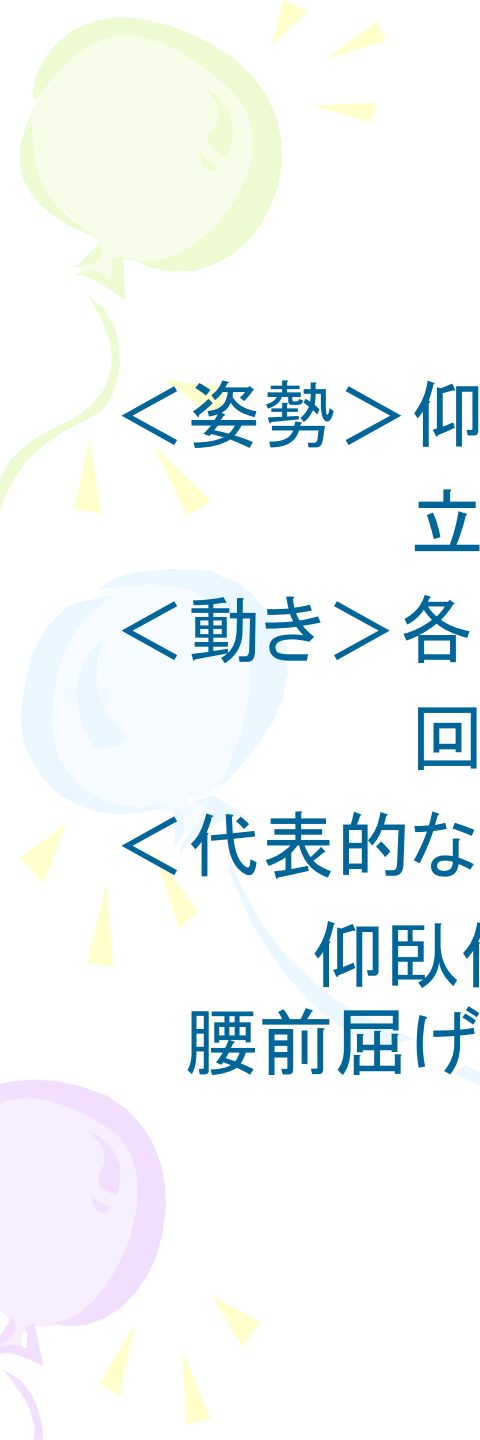
動作法で大切にしてきたこと

- ・トレーニーの動作体験
- ・自分自身の動作困難
- ・動作を通じたコミュニケーション

A decorative graphic on the left side of the slide featuring a green balloon at the top, a blue balloon in the middle, and a purple balloon at the bottom, all with yellow streamers and small yellow triangles.

動作法の進め方

- ・全国各地の研究会や親の会主催訓練会、月例会、療育キャンプその他研修会
- ・有資格者による個別相談等
- ・有資格者または経験者指導のもと、様々な対人援助場面への適応
- ・自分自身へのメンタルケアとして



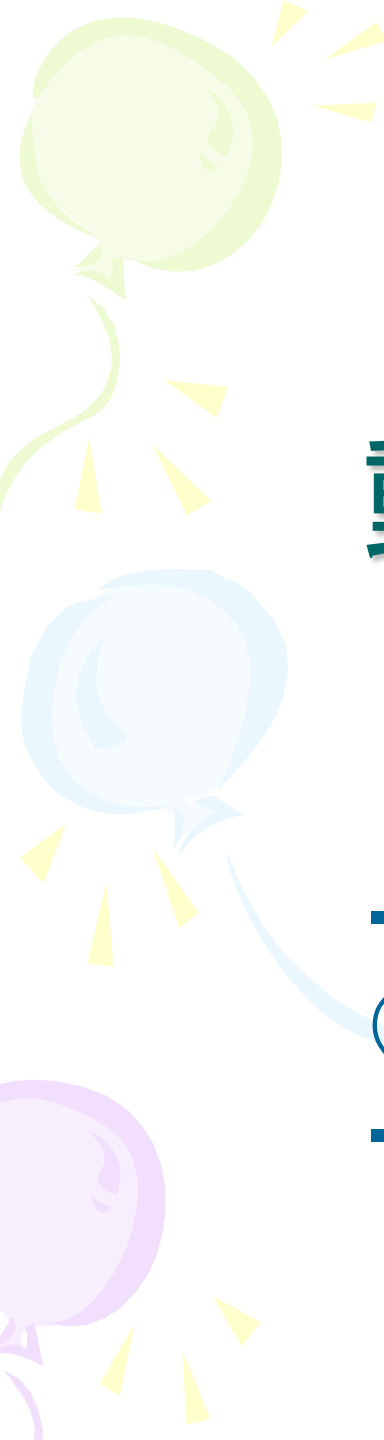
動作法の実際

＜姿勢＞仰臥位、側臥位、座位、膝立ち、
立位、歩行、その他

＜動き＞各関節の屈げ伸ばし、開き・閉じ、
回旋、ひねり、その他

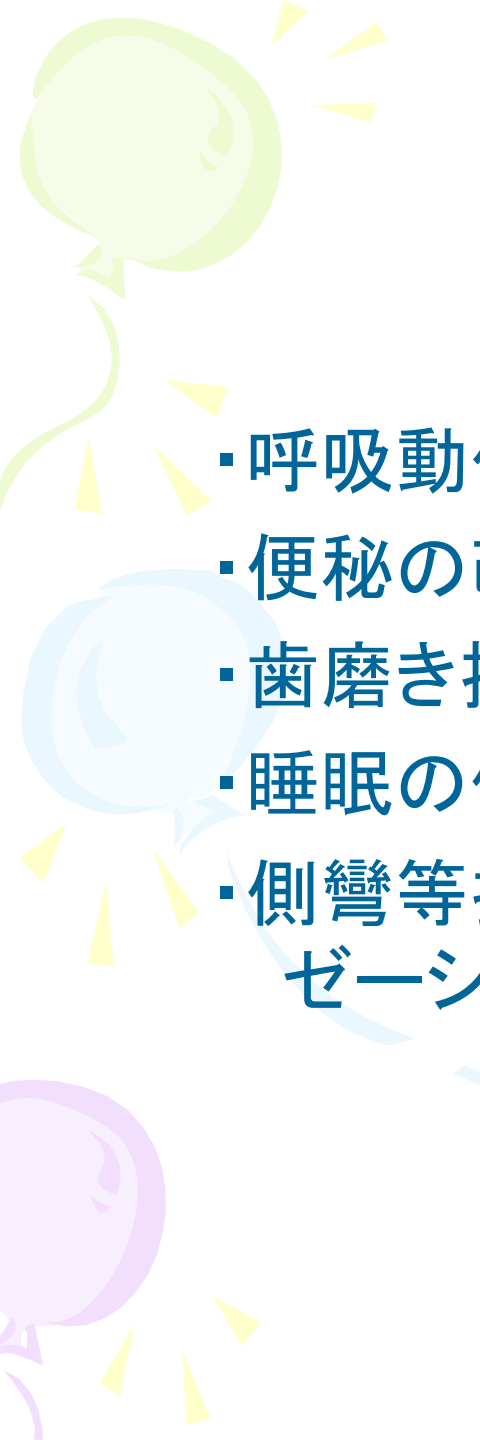
＜代表的な動作課題＞

仰臥位での腕挙げ、軀幹ひねり、あぐら座での
腰前屈げ、立位での膝前出し……その他多数



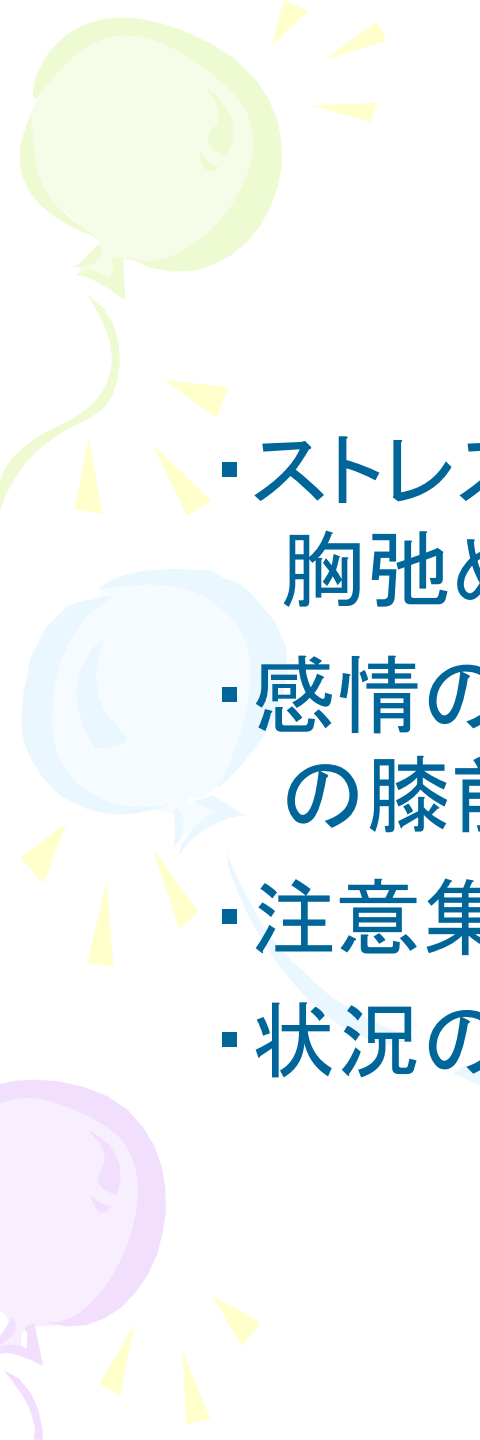
動作法⇒自立活動

- ・「身体の動き」を手段にした授業作りとして
(集団、個別)
- ・様々な教育場面において「身体の動き」を通
した支援として



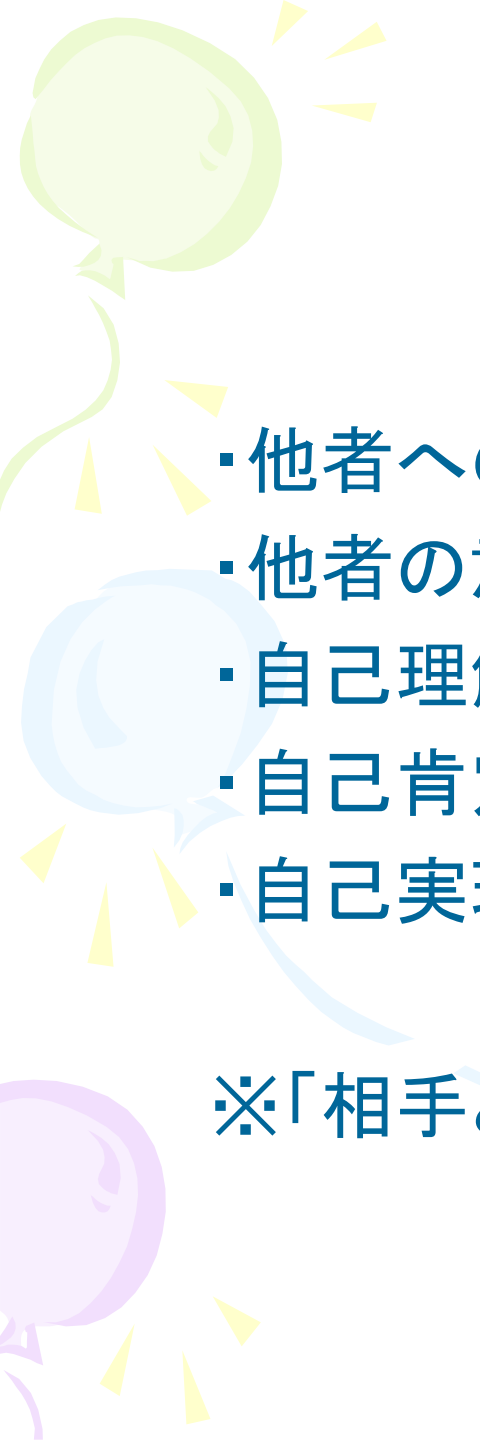
健康の保持

- ・呼吸動作の改善： 胸弛め、肩弛め、頸弛め
- ・便秘の改善： 軀幹ひねり、正座での上体屈指
- ・歯磨き指導： 顎関節の開き閉じ、口周辺の弛め
- ・睡眠の促進： 仰臥位でのリラクゼーション
- ・側彎等拘縮、変形の予防： 側臥位でのリラクゼーション、腹臥位、あぐら座での踏みしめ



心理的な安定

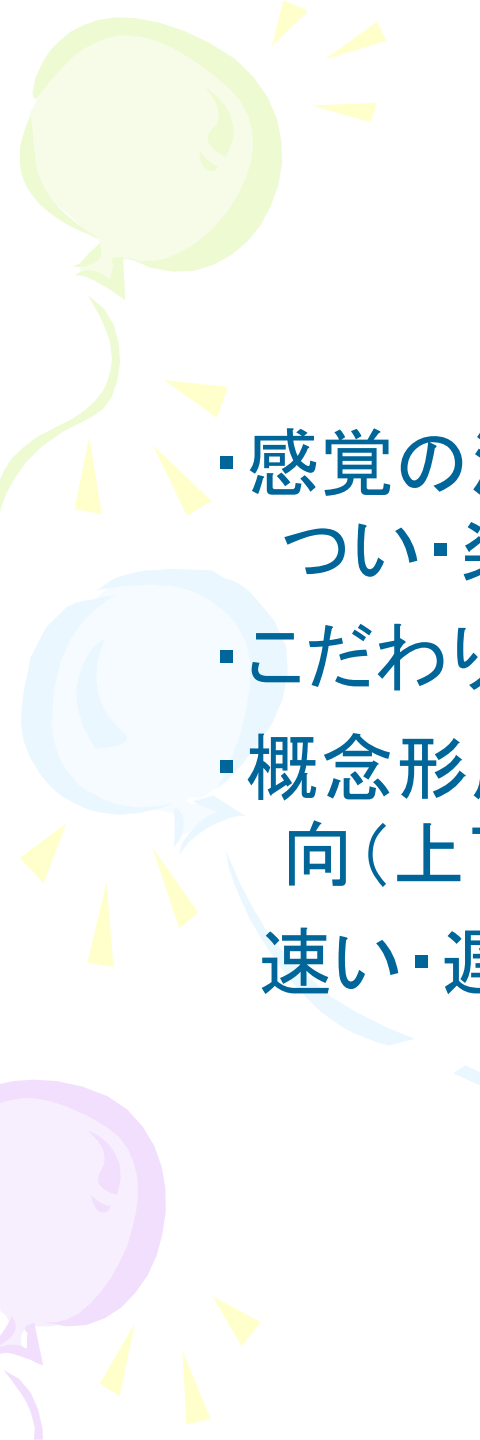
- ・ストレスマネジメント： 肩の挙げ下ろし、
胸弛め
- ・感情のコントロール： 腕挙げ動作、立位で
の膝前出し
- ・注意集中の持続： 腕挙げ動作、片足挙げ
- ・状況の理解： 腕挙げ動作、体重移動



人間関係の形成

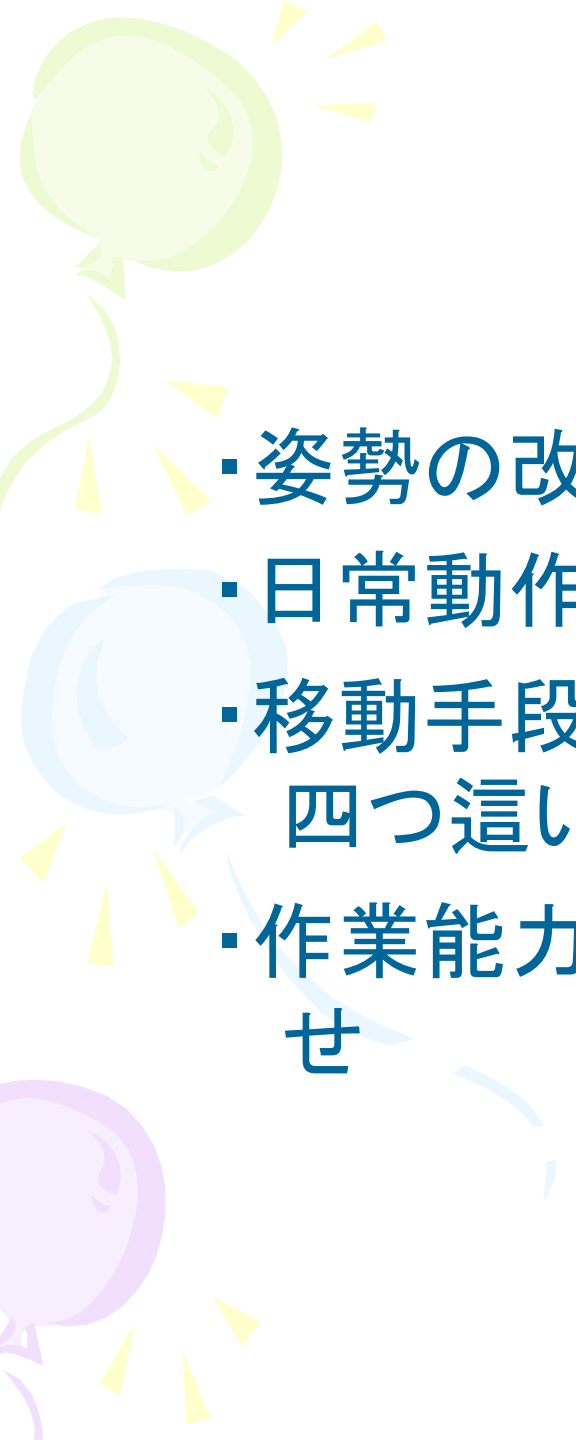
- ・他者への信頼感： お任せ課題
- ・他者の意図理解： 「もう1回」「そう、そう」「OK」
- ・自己理解： 「きつい」「楽」「動いた」
- ・自己肯定感： 「そう、そう」「OK」
- ・自己実現： 「もう1回」「できた」

※「相手と一緒に身体を動かす活動」(3パターン)



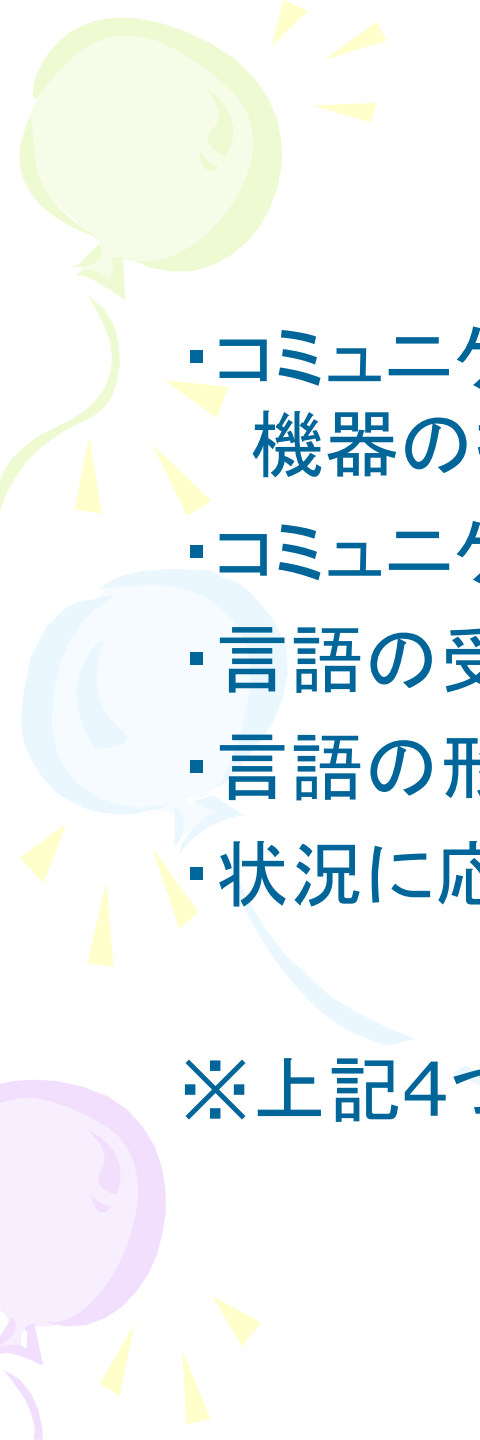
環境の把握

- ・感覚の活用： 抗重力、接触、言葉かけ、痛み、きつい・楽
- ・こだわりの改善： 動かす部位・方向・強さの変化
- ・概念形成： 動かす範囲（長い・短い）、動かす方向（上下・左右・斜め）、重い・軽い、狭い・広い、速い・遅い、できる・難しい…



身体の動き

- ・姿勢の改善： タテ系動作訓練
- ・日常動作の改善： 単位動作訓練
- ・移動手段の獲得： 寝返り動作、這い這い、四つ這い、歩行
- ・作業能力の向上： 上記の動作の組み合わせ



コミュニケーション

- ・コミュニケーション手段： 口唇、発声、仕草、表情、機器の操作
- ・コミュニケーション能力：
 - ・言語の受容と表出
 - ・言語の形成と活用
 - ・状況に応じたコミュニケーション

※上記4つも「身体の動きを通したやりとり」の工夫

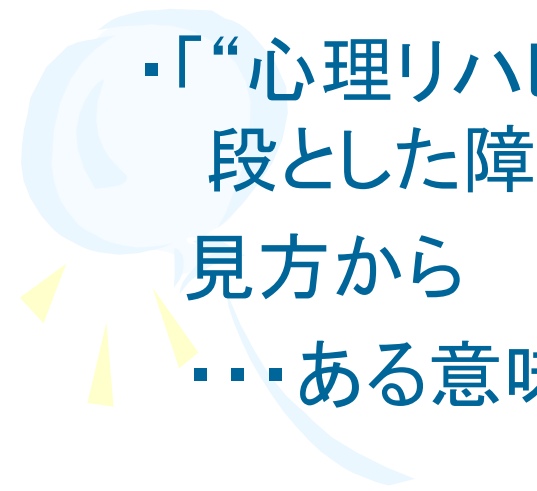


自立活動⇒動作法

※月例会や療育キャンプ等、動作法の実践の
場に自立活動の考え方を活かすと・・・



・「動作法は心理療法である」という視点から



・「“心理リハビリテーション” は、動作法を関わりの手段とした障害児者の地域療育の一環である」とい
見方から

・・・ある意味、“キャリア教育”にも通じると考えます。

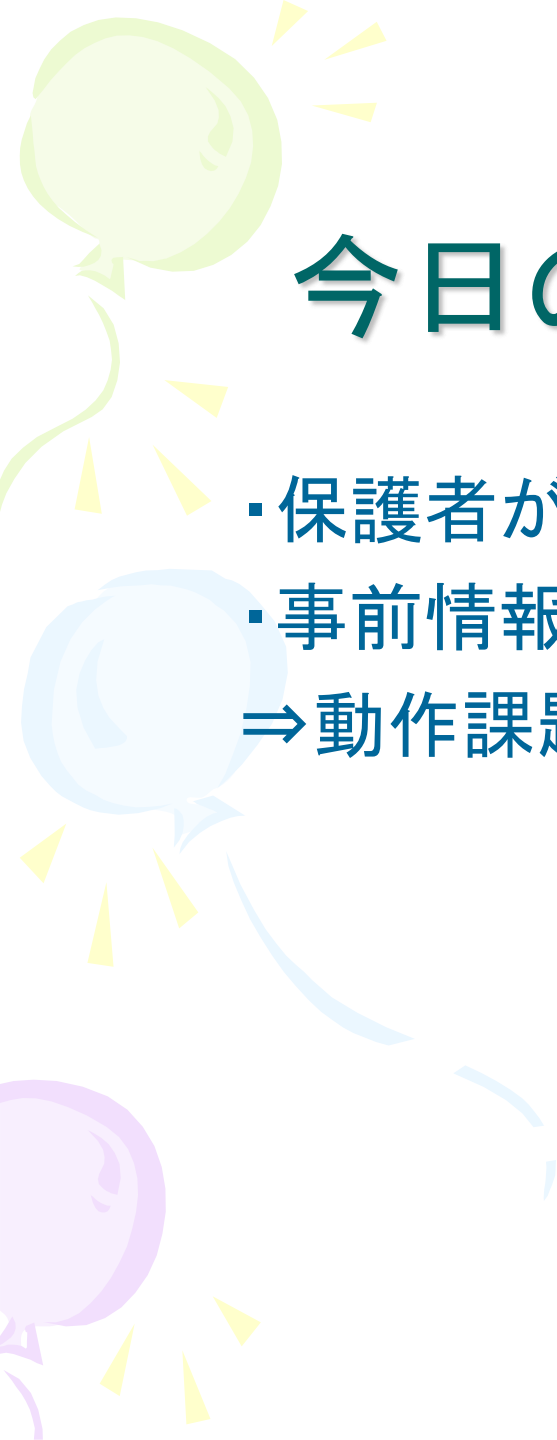




事前情報として(実態把握)

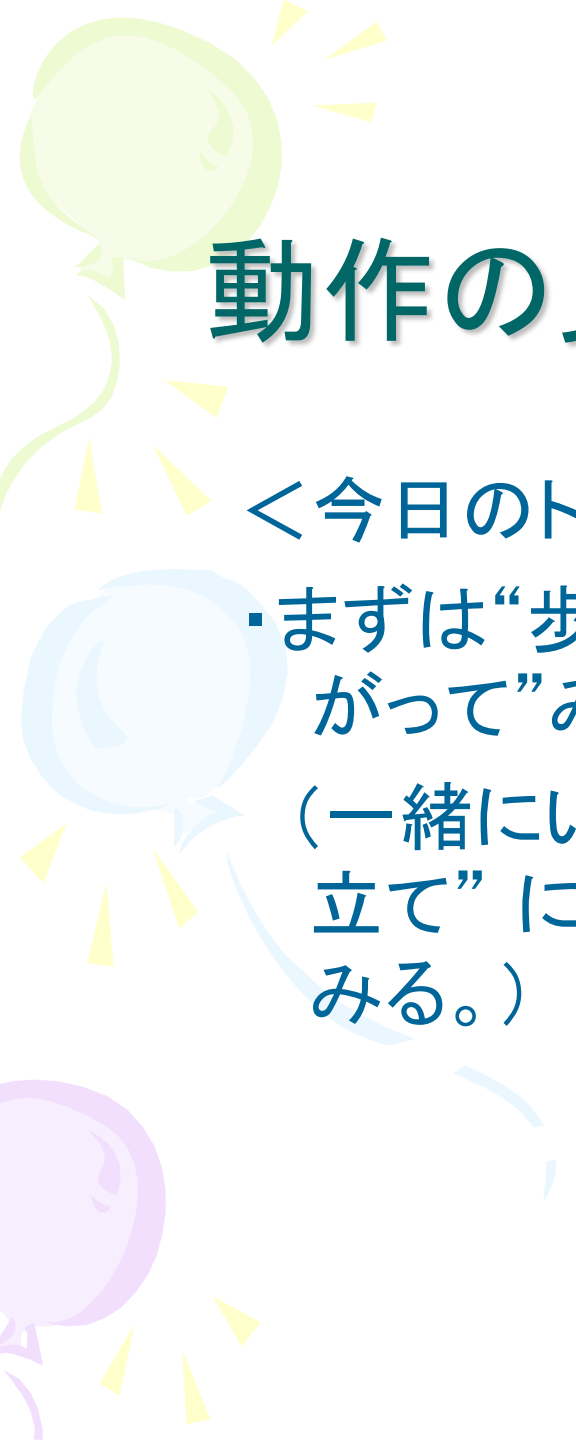
＜学校で、家庭で、地域で＞

- ・今:どんなことができて、できなくて
工夫していること、苦労していること
- ・少し先に: どうしたいか
- ・ずっと先に: 目指すこと



今日の動作法（目標設定）

- ・保護者が（本人が）どうしたいか。
- ・事前情報も含めた課題の仮設定
⇒動作課題を通して何をを目指すのか。

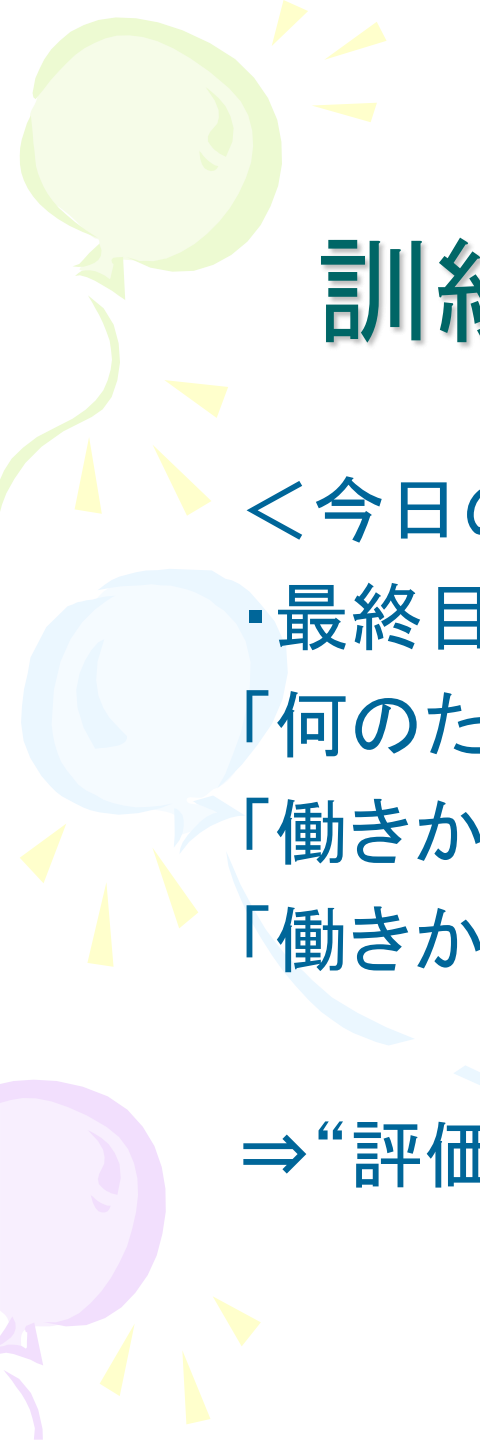


動作の見立て(計画・実行・評価)

<今日のトレーニー>

- ・まずは“歩いて”“立って”“座って”“寝っ転がって”みよう。

(一緒にいろんな動きをしながら、“動作の見立て”にトレーニーの“人となり”を想像してみる。)



訓練過程（計画・実行・評価）

<今日の流れ>

- ・最終目標と各課題設定の計画をもとに、
「何のためにその動作課題をしているのか」
「働きかけはトレーニーに響いているか」
「働きかけ方は適切か」「課題は適切か」

⇒“評価”と“修正”を絶えず繰り返す

訓練結果(トレーニー・保護者・SV)

<今日の確認>

- ・各課題ごと(動作ごと)にトレーニーと成果を共有(障害の特性に応じた配慮)
- ・保護者やSVと“はじめ”“途中”“終わり”の結果を共有

⇒トレーニーは、今日の動作法を明日からの生活に活かし、

トレーナーは、今日トレーニーから学んだことを明日からの動作法に活かしましょう。

まとめ

- ・“自立活動”の指導に、“身体の動き”という視点を入れるのに動作法は役立ちます。
- ・“動作法”の支援に“生活”や“人や物との関わり方”“障害特性”という視点を入れるのに自立活動は役に立ちます。

お付き合いご苦労様でした！

ありがとう

