



＜東部療育センター メールマガジン 2009年11月号＞
障害児（者）の方への情報提供を行い、生活を支援します。

発行 東京都立東部療育センター
<http://www.tobu-ryoiku.jp/>



新型インフルエンザの感染のニュースが多く、不安を感じられたり、外出を控えられている方も多いかと思います。

今回は家庭で重症心身障害児の方がリラックスして楽しめる活動について紹介します。外出がままならない時に逆にゆっくり過ごす機会にいただければ良いかと思います。



【家でも出来る簡単な遊び】

今回紹介するのは、「ふれ愛りリラックス体操」という簡単な体操です。この体操は、養護学校（現特別支援学校）の現場の実践の中から生まれた体操で、「重い障害」にも負けることなく、自分の人生に立ち向かっている子供たちの心身とふれあいながら、より添い、心の言葉のやりとりをしていくための、音楽を使った体操です。東部療育センターでも開所の頃から取り入れており、今ではすっかり定着した活動の1つになっています。今回は、障害の重い子のための「ふれあい体操」（著：丹波陽一、武井弘幸）から、その内容をご紹介します。

【ねらい】

- 1 「ふれあい」と「歌いかけ」により、身体を通した心のふれあいを楽しむ。
- 2 やさしい歌いかけとともに、自分の身体に心地よくふれることにより、安心感で包み込み、自分や自分の身体に対する肯定的な感情や自信を育てる。
- 3 身体全体におおまかにふれることにより、全身のリラックスを図り、健康を増進する。
- 4 自己身体感覚や身体像を明確にしていくことにより、生活に必要な動きの基盤を作る。
- 5 いろいろな人とのふれあいを通して、まわりとかかわる力を育てる。

【対象】

- 1 自分で姿勢を変えたり、動くことが難しい「重症心身障害児」と呼ばれる子供たちをイメージして作られました。
- 2 自分で動くことはできるが、自分の身体のイメージに偏りや希薄さがあり、まわりとの関係が取りにくい子供たちにとっても有効だとの報告があります。この体操をきっかけにコミュニケーションが取れるようになった事例も多くあるそうです。
- 3 主に小学生位の子をイメージして作られたようですが、幼児や中学生にも使えます。

【留意点】

- 1 姿勢は、子どもが一番安心でき、お互いが楽な姿勢で行ってください。小さい子は抱っこが自然です。仰向けができれば仰向けを基本とし、背中にあふれるときだけ横向きかうつ伏せにしてあげてください。
- 2 やさしく歌いかけながら、手のひらで直接子どもとふれあってください。表情をよく見て、

コミュニケーションを図りながら楽しむようにしてください。

- 3 とくに厚着をしていなければ、無理に衣服を脱がせなくてもかまいません。生活の中での自然なふれあいを大切にして、あまり構えずに楽しんでください。薄めの衣服であれば、手のぬくもりや感覚は十分伝わりますし、身体からのメッセージも受けとめることができます。
- 4 ゴシゴシとこするのではなく、素手による自然なふれあいの中で子どもが自分の身体の心地よい感覚に注意を払えるようにしてあげてください。
- 5 便宜上、手も足も右手から行うように作りましたが、原則としては、利き手、利き足から始めた方が、苦手な手や足から始めるよりも無理なく行うことができる場合が多いと思います。あくまでも、やり方や順番、時間なども子どもに合わせて変え、工夫してください。
- 6 援助者が子どもの手をうまく手伝って、あたかも自分の手で自分の身体にふれているかのように行ってあげると、とても興味を示し、自分の身体の感覚に注意を払ってくれる場合があります。右手で左手の指を包み込んだり、手で足の指をつまんだり、おなかをさすったりしていくと、おもしろがって自分からやり始める子もいます。身体を媒介としたあそびとしていろいろ工夫してみてください。

【やり方】 ※実際には専用の曲（CD）があり、歌いかけをしながら行います。

1 手の指と手のひらの感覚

指の腹側をぴったりと包み込むようにして、はっきりとした感覚に気づかせ、その感覚を味わってもらおう。

指の根元にあたる部分まで大きく包み込むと、一層はっきりとした感覚が伝わる。

「手のひら」のところは、ぴったり握手したり、子どもによっては、軽くタッピング（軽くたたくことで刺激をあたえて意識を高めること）していく。

（歌いかけ♪）

こゆび あかちゃん えがおがかわいい
くすりゆび おねえさん おけしょうねっしん
なかゆび おにいさん せいたかのっぽで
ひとさし おかあさん あかるくやさしい
おやゆび おとうさん はたらきものだよ
てのひら おうちだ みんなの おうちだ

2 肩から手へのつながりとイメージ ※左右交互に行う

片方の手で子どもと握手して、手のひらの感覚をめやすとしながら、もう一方の手のひらで、肩から順になぞるようにさすっていく。

その場合、関節部分に着目して肩、ひじ、手首と意識づけながら行くと、子どもは全体のつながりをより意識しやすくなる。

（歌いかけ♪）

右の手（左手） のぼして シュッ シュッ シュッ シュッ
楽しく ふれあって シュッ シュッ シュッ シュッ
左手（右の手） のぼして シュッ シュッ シュッ シュッ
楽しく ふれあって シュッ シュッ シュッ シュッ

3 足の指と足のうらの感覚

指の腹側をぴったりと包み込むようにして、はっきりとした感覚に気づかせ、その感覚を味わってもらおう。

「あしうら」のところは、手のひらを地面のようにしっかりと足のうらにつけ、しこを踏むように（子どもの足のうらの状態に合わせた強さで）タッピングする。

(歌いかけ♪)

こゆび 十両 くすりゆび 小結
なかゆび せきわけ ひとさし 大関
おやゆび 横綱 あしうら 土俵だ
みんなで 塩まいて しこふんで ドスコイ

4 腰から足のうらへのつながりとイメージ ※左右交互に行う

子どもの足のうらが地面を踏んでいるようなイメージになるように、片方の手をぴったりと子どもの足のうらにつけていきながら、もう一方の手のひらで腰から足までを順番になぞるようにさすっていく。

その場合、腰、おしりの横、ひざ、足首、足のうら、足指と意識づけるようになぞっていくと、全体のつながりがわかりやすくなる。

(歌いかけ♪)

だんだん このあし あたたかくなるね
元気のいい子は ふれあって シュツ シュツ
あらまあ このあし あたたかくなるよ
ぎょうぎのいい子は 楽しく シュツ シュツ

5 腹と胸の広がり

大きく全体的な広がりを意識させるようにさすっていく。

腹全体の広がりを両手でなぞったり、胸全体を大きく円を描くようにさすったりする。子どもによっては、脇から腹部の外側までなぞったり、胸の上の方（鎖骨の上）をさすったりするのもよい。

(歌いかけ♪)

日本一周 してみたいな
北は北海道 南は沖縄
みんなで走ろ おなかの上
みんなでドライブ 楽しい旅行

6 背中の広がり

大きな背中全体を意識させるようにさすっていく。

背中の中の真ん中の背骨を上から下へ意識させるようにまっすぐなぞったり、両手で首から肩、肋骨の外側、腹部の外側、腰まわりと、上から順に大きく外側をなぞっていく。

(歌いかけ♪)

世界一周 してみたいな
アメリカ イギリス フランス アフリカ
山あり谷あり 背中の上
おみやげいっぱい 楽しい旅行

実際の方法（解説図、楽譜）については、障害児教育&遊びシリーズ4：障害の重い子のための「ふれあい体操」（著：丹波陽一、武井弘幸）に詳しくのっていますのでご覧ください。

※本の紹介は、<http://bookweb.kinokuniya.co.jp/htm/4654000542.html>にて検索下さい。



今回のメールマガジンいかがでしたか？

これからの季節はインフルエンザの流行期になりますが、かかりつけ医と相談して、予防接種等の予防策に努めましょう。

-
- ◆ このメールは msw_trc@mtrc.jp のアドレスより配信しております。
 - ◆ 送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。
-

発行：東京都立東部療育センター <http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針： <http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先： <https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂 3-3-25

- 配信がご不要の方は、下記URLにアクセスして下さい

<http://www.tobu-ryoiku.jp/info/mailmagazine.html>

Copyright (C) 東部療育センター All Rights Reserved.