



<東部療育センター メールマガジン 2010年10月号>

障害児（者）の方への情報提供を行い、生活支援を目指します。

発行 東京都立東部療育センター

<http://www.tobu-ryoiku.jp>



9月になっても暑さが続き、ようやく秋の気配が感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は「スヌーズレン」という活動について紹介します。重度の障害の方がリラックスしていただきながら、主体性も発揮していただく活動です。



【スヌーズレン紹介】

「スヌーズレン」という言葉を皆さんはご存知でしょうか？何となくご存知の方もいるかもしれませんが、もしかしたら光や音などを使ってリラックスする位のイメージなのではないでしょうか。

今回は多くの重症心身障害者施設でも取り入れられている「スヌーズレン」という活動について紹介します。

1 スヌーズレンとは

(1) スヌーズレンの語源

スヌーズレンの語源は、オランダ語の「スニッフレン(クンクンと匂いを嗅ぐ)」と「ドゥーズレン(うとうとと気持ちのいい様子)」という2つの言葉から創られた造語で、自由にゆったりと楽しむという姿をあらわしています。「ドゥーズレン」はスヌーズレンの持つ 安らぎの部分を表しており、「スニッフレン」はより行動的な部分を指しています。スヌーズレンという言葉は当初、教育法や治療法、指導法ではない、ケアの理念であり、その理念を体言する空間(適した環境設定)と活動の総体をあらわすというところから出発しました。

スヌーズレンの指し示す状態は、例えるなら、休日に長い長い散歩をした後に心地よい疲れもあり、一杯のワインを飲んでくつろいだ気持ちになり、さわやかな草の香りのする草原に寝転び、日光やそよ風を楽しんでいる様な状態です。

(2) スヌーズレンの始まり

スヌーズレンの誕生は、1970年代の中ごろにオランダにある知的障害を持つ人々のための施設で考案されました。創始者は、その施設の職員であるアド・フェルフルという男性です。その施設では、それまで重度の障害を持った方々に対して、理学療法、散歩、スキップなどの関わりを行っていましたが、障害を持つ人自身が反応できる「これだ」といえる活動がわからず、疑問を抱えていました。そのような状況の中でスヌーズレンの基になる活動の試みが開始されました。まず最初に「利用者の方々から反応できる刺激」「反応を引き出せる可能性がある刺激」「日常の自然な生活の中で経験して欲しい刺激」を選び、それらを組み合わせた器具を作りました。初めて試した時、障害を持つ方がいつもとは違い、特定の刺激にはっきりとした反応を見せてくれたり、行動が落ち着いて見えたりすることに驚きました。新しい試みであったため、初めは施

設の夏祭りのテントを張って、その中で家族を含めた大勢の方に体験してもらい、これを機に、多くの家族と職員の賛同を得て、施設内にスヌーズレン専用の部屋が設置されることになったとのこと。「重い障害のある人々に主体性を尊重したサービスを提供しているだろうか...?」といった素朴な疑問から始まった取り組みが、重度の知的障害のある人がリラックスできるプログラムを探していく中で発展していき、その後実践の中で概念が深められ、価値あるものへとなっていました。そこでは、障害のある人達に心地よいという感情を味合わせたいと考えられていました。それらの考え方は、研究発表やシンポジウムなどを通してまたたく間にヨーロッパ全土へと広がりました。

その後、重い障害を持つ人たちの分野だけでなく、認知症を持つ老人、小児病院、精神障害を持つ人々、普通幼稚園、市民だれもが楽しめる町のコミュニティーセンターなどにも広がり、現在ではヨーロッパ本土をはじめ、アジア各国、アメリカ、カナダなど世界中の国々にも広く理念と活動が浸透しています。

ここ日本においても、1980年代後半頃より重症心身障害児（者）施設や知的障害者の通所施設を中心に徐々に広がりはじめました。重症心身障害者施設では、島田療育センターでの取り組みが知られています。また、東部療育センターにおいても日常の療育活動の中で取り入れており、施設内にはスヌーズレン専用の部屋も設置されています。

(3) スヌーズレンの理念とは

- ・重い知的障害のある人自身が、自分自身の時間を自分自身の選択で活動できる場所を提供することによって、生活の質を高めることを目指す。
- ・受け入れ易い刺激や環境を提供する。
- ・援助者が設定した一方的な指導や発達促進ではなく、障害のある人のペースに沿って、じっくりと関わり、共に楽しむこと。

2 スヌーズレンの目的

(1) リラクゼーション

適切な刺激と居心地の良い環境が提供されることにより、障害を持つ人は、心理的にもリラックスすることが出来ます。

(2) 新しいタイプの刺激の導入

スヌーズレンが発達していく中で、色々な新しい刺激も導入されるようになりました。それは、気持ちのよい匂い、触られること、見ること、感じること、動くことなど。原始的な感覚刺激は、障害を持つ人に直接的にその人のレベルにあった働きかけを可能とし、またこれらからの刺激は、障害を持つ人々が快く受け入れ易いものといえます。

(3) 活動性を高める（活性化）

障害を持つ人が、受け身の状態から脱し、自分自身の時間を、自分自身の選択で活動できるようにする。ただし、これを行うには、それが出来る環境を整える必要があります。

(4) コミュニケーション（信頼関係の向上）

スヌーズレンは、障害を持つ人とその援助者（職員、家族）とのコミュニケーションを呼び込むものでもあります。援助者が障害を持つ人達の世界を経験することにより、その世界をより深く理解し、その人のレベルにてコミュニケーションをとることを可能にします。知的障害のある人達にとっては、一義的な感覚や身体で感じる経験が、インフォメーションを送ったり、受けたりする際の重要な経路となります。また、ボディーランゲージは、障害を持つ人を理解したり、相互のコミュニケーションにとって大切な方法です。

(5) 余暇を過ごす貴重な方法

既存のレジャー施設などは往々にして障害を持つ人には危険な場合が多いです。その為、スヌーズレンは、重度の障害を持つ人に合わせて余暇を過ごすことの出来る大切な方法でもあります。

3 日々の生活の中でのスヌーズレン

スヌーズレンは決して専用の部屋や器具がないと出来ないものではありません。日常生活を送っている空間においても工夫をすることで色々取り入れることが出来ます。例えば、お風呂や食事場面でも、音楽をかけたり、アロマを焚いたり、照明の工夫などにより色々な刺激を提供することが出来ます。また、その他の時間でも、ぎゅっと抱きしめてあげたり、ソフトな音楽をかけたり、キャンドルを灯したりすることでもスヌーズレンの瞬間を提供することは可能です。

4 東部療育センタースヌーズレン室開放事業について

東部療育センターでは、地域にお住まいの障害をお持ちの方を対象にスヌーズレン室の開放を行っております。

開放日：土曜日（年末年始・祝日を除く）

利用時間：9：00～16：00

- ・個人、グループで利用いただけます
- ・利用にあたっては1時間単位でのご利用となります

窓 口：東部療育センター地域療育支援室（5632-8088）

詳しくスヌーズレンについてお知りになりたい方は、日本スヌーズレン協会ホームページなどのご利用をお勧めいたします。

日本スヌーズレン協会 <http://snoezelen.jp/>



今回のメールマガジン 参考になりましたか？

スヌーズレンルームはなくても、ご本人の好まれる環境設定を工夫され、心地よい時間を過ごしていただければと思います。



- ◆ このメールは maw_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。

東部療育センター メールマガジン

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/mailphp/inquiry.php>

〒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>