

# 障害のある人の心理サポートについて

特別支援教育室 野村 宗嗣

## はじめに

子育て支援センターの活動のひとつとして、心理サポートを実施しています。活動内容としては、障害のある人の運動動作や姿勢の改善を通して、心身の安定をはかろうというものです。

現在、支援学校を卒業して福祉事業所に通う3名、支援学校中学部に在籍する1名、小学部に在籍する2名を対象に、毎週水曜日の15時30分からの部と18時からの部に分かれて、サポートを行っています。サポートを受ける時間帯としては、毎回各1時間程度としています。

## 1. サポートのねらい

サポートのねらいは、身体の機能改善や向上から心理面の安定や人との関係づくりを含めたコミュニケーション力の向上を目指すというものです。

福祉事業所に通う3名に共通するのは、支援学校在学中は、個々の実態に応じて意図的に身体を動かす指導や支援が行われていたのが、卒業後は意図的に身体を動かす機会が減っていることです。日常動作の着替えや階段昇降での身体づかいに不具合も感じられるようになり、特別支援教育室に親子で相談に来られたことが活動参加へのきっかけとなっています。

支援学校在校生3名については、姿勢が悪かったり運動動作がうまく行えなかったりといった実態であることから、姿勢や身体の動きを良くしていくことで、健康の保持や向上、人との関係性も含めたコミュニケーション力の向上を目指すというものです。

報告を書いている私にあって、加齢によって階段の昇降がしんどくなってきたり、身のこなしが悪くなってきたりといったことがあります。身体のしんどさは心のしんどさにつながり、外出が

少なくなったり人とのかわりが少なくなったりといったことにつながるとも考えます。

そのようなことから、身体の動きや姿勢の改善から、心の安定をサポートしていこうということで、「心理サポート」という名称にて、活動をすすめています。

## 2. サポートの内容

おかれている環境やそれぞれの身体の様子にもよりますが、福祉事業所に通う3名に限らず、意図的に身体を動かしていないと、「身体が思うように動かない、前はもっと身体が動いたのに！」と知らず知らずのうちに身体に変化がでてしまう様子です。また、身体がうまく動かないと、気持ちも落ち込んでいくといったことにもつながってしまいがちです。そうならないためにも、必要に応じて身体の動きを促すような活動を、意図的に設定していく必要があると考えます。

以下に、ア)立位での体幹づくり イ)座位での体幹づくりの2つのグループに分けて行っている、サポートの実際を報告します。

### ア) 立位での体幹づくり

活動への参加者は、支援学校卒業生3名と支援学校小学部在籍の2名です。卒業生3名は、卒業後は身体を動かす機会も減り、身体の動きが緩慢になっていることや、身体の動きの悪さを改善したいとのことで、活動に参加されています。小学部に在籍する2名の内1名については、身体に側弯が少し生じてきているということで、しっかり意図的に身体を動かすことで、側弯のために動きの制限等が生じないようにしたいということで活動に参加されています。

活動の実際を報告するというので、事例をもとに報告させていただきます。

**<活動内容>**

活動始めは、椅子に座って1)「腰を入れる→腰を落とす→腰を入れる」といった動作を一緒に繰り返し行います。動作を繰り返し行った後は、腰を入れる動作の後に、腰を入れると身体が左右に旋回しやすいことを、2) 腰を入れた状態で椅子に座り、身体を左右に旋回させます。腰を入れると身体を旋回しやすいことを体感するといった活動を行います。次には、これも動作改善のひとつとして行っているものですが、3) 大きく身体を使いながらの歩行を行うというものです。大股歩きや横歩きの他、4) 進行方向に向けて身体を横にして、例えば左方向に進むとするなら、①右足を身体の左足の後ろにもってくる。次に②左足を横に移動させる。次に③右足を左足の前に持ってくる。④左足を横に動かすといった①→②→③→④→①～といった足の運びの繰り返しで横方向に進むという活動を行います。一人の声かけに合わせて①後ろ②横③前④横①後ろ～と動作を行うわけです。

活動の終わりは椅子に座って、1)「腰を入れる→腰を落とす→腰を入れる」といった動作を繰り返して終わるといった設定にしています。

**<経過>**

腰を入れる⇔腰を落とすといった動作は、イメージがしにくいということもあり、言葉かけとしては、椅子に腰かけて、「お尻(座面)の前の方に座る→お尻(座面)の後ろの方に座る」という言葉かけが、言葉に応じての動きを導きやすい様子です。腰を落とすという動作がうまく取れない場合は、ほとんどが身体を丸くして、それが腰を落とす動作と理解してしまっている様子です。そのような場合には言葉かけとして、背中を伸ばしたままお尻の前の方に座る→背中を伸ばしたままお尻の後ろの方に座るといった言葉かけが、腰の動きをうまく引き出せる様子です。意図に応じて腰入れができると足裏での踏みしめが安定してきます。何らかの要因で身体が傾いたりしても、足を踏みかえることもなく、身体を直に戻すことができてきます。踏みしめが弱かったりすると、足を踏みかえる必要が生じます。ひどくバランス

を崩してしまった場合等は、とっさに足を動かして身体を支え直す必要があります。そのようなことから、設定した活動が、足の踏みかえを声を出して確認しながら、横向けに歩くことです。

身体を安定させ、素早く足をさばき、身体を移動させるというものです。慣れてくると言葉かけの速さ以上に、身体を動かせるようになってきます。言葉かけで確認していた身体のひとつひとつの動きを、確認なしに一連の動きとして行うことができてきています。

活動に参加する中で、参加者5名ともが大きく身体を動かせるようにもなっています。足裏にしっかり体重をかけられるようになり、歩幅を大きくして踏みしめて歩くといった様子が見られてきています。活動の間をぬって、片足立ちや片足でピョンピョン跳ねるということを行ってもみましたが、片足で立つ跳ねるといったことも、踏みしめとバランス感の鍛錬につながっている様子です。

**イ) 座位での体幹づくり**

活動への参加者は、支援学校中学部在籍の1名です。活動の実際を報告するというところで、事例をもとに、報告させてもらいます。

**<活動内容>**

報告の事例とした生徒は、3年前は寝たきりといった様子でした。週に1度1時間程度、継続してのサポートを行ってきました。開始当初は、座位保持を介助にてサポートを始めたものが、現在では、(介助にて)床に座る→(介助にて)お尻の左右に均等に座る→(介助にて)腰を入れる→(介助にて)座面に圧がかかるように肩を下に押す→(介助にて)お尻に圧を感じる→(自分で)お尻を土台にして、上半身を倒れないように保持するといった活動内容にかわってきています。自分で身体のバランスをとることや、身体を押されたりひいたりされても、自分で身体のバランスをとり、倒れないように姿勢をつくることができてきています。

加えて、半年前より、(介助にて)手や肘をつかって座位姿勢をとる→(自分で)手や肘をつかって身体を支える→(介助と自分の力で)身体

を起こすといった活動を新たに始めました。手や肘を支えにして座るといった活動から始め、肘や手を単に支えとするだけでなく、身体を起こすために、肘や手に力を入れるといったことが促されるよう、“身体を動かす学習”に取り組みはじめています。

### <経過>

お尻を土台にして、上半身を倒れないように保持するといった活動は、対象生徒の身体を前後左右から押したり引いたり（バランスが保てそうなところまでですが・・・）しても、上半身を直の状態（少し前傾しますが）に自分で戻せるまでに、なっています。また、ここ半年のことですが、左右から声掛けると、そちらを向くことや、左右から他者が顔を近づけると、眼球をその方向に動かしたり、顔そのものを動かしたりする様子が見られてきています。

座位が安定してきたこともあり、座位時に手や肘をつかって、身体を支える→手や肘で身体を起こすといった活動を行いました。手や肘を支えにして座るといった活動から始め、肘や手を単に支えとするだけでなく、身体を起こすために、肘や手に力を入れるといったことができてきました。肘をついたところから、身体を起こそうとすると、身体を旋回させる等のからだの動きが必要になってきます。腕への力の入れ方や身体を動かす方向や姿勢等を、身体を起こす動作を介助することで、生徒に身体を起こすための身体づかいを学んでもらおうというところです。座っての活動ということで、体重をお尻に感じながら、身体を支えている肘や手に圧を感じながら、力が入ると身体が起きてきたということを、動作の繰り返しの中で学んでくれるように、サポートを行っています。姿勢と動作、力の入り具合を加減しながら、肘や手を使って身体を起こすといった活動をやりとりしながらサポートすることで、サポートを受けている生徒が姿勢や動作、力の入れ具合といったものを体感的に学んでくれればというところです。

手順としては、手や肘を床につかせて身体を保持させ、そこから段階的に姿勢を起こす方向に誘導すると、（自分で）肘や手に力をいれて身体を

支える→（自分で）身体を起こしていくといった動作が促されてくるということです。少しバランスが崩れたり、手や肘で支えている場所に力が入らなかったりする時は、（自分で）手や肘を置く場所をかえるなどの様子がみられるようになってきています。

### 3. 継続したサポートにむけて

継続的にサポートを受けることで、参加者の運動動作の機能改善や向上がみられてきています。動作の誘導や姿勢づくりでは、指導者の感覚に依拠することが多いサポートですが、繰り返しの中で、“身体を起こして座る”といったことを体感できるサポートを行うことで、動作を自分の力で行うことや姿勢をつくり保持することができるようになってきています。

いずれのケースにおいても、学生サポーターが活動に参加して、実際に動作誘導や姿勢づくりを実践しています。サポートに際しては、動作の誘導の方法や姿勢づくりの基本といったものがありますが、動作誘導や姿勢づくりを行うに際しては、サポートする側の知識や経験も必要になります。有効なサポートを継続するために、研修の場も継続的に設定し、より効果的なサポートを実施していければと考えています。