

セルフケアとしての動作法

A. 新潟県中越大震災（2004）における動作法による心理支援

1. 現地支援ボランティア活動として「リラックス動作法のつどい」の展開
2. 1) 地震発生直後の県義務教育課による
「地震による児童生徒の心のケアについての教員説明会」講師として
教員自身のセルフケアおよび児童生徒の心理支援の手立てとしての動作法の提供
- 2) 地震発生直後より今日まで継続している文部科学省による
「地震による児童生徒の心のケア」（個別面接）事業におけるSCとしての
動作法の活用

B. 四川大震災（2008）における動作法による心理援助 リラクゼーションと自己活性化への動作法による支援

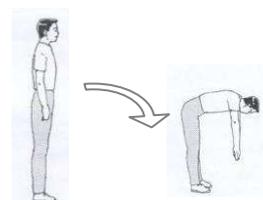
1. **動作法**：手段として「**動作**」を用い、ひとのこれまでの生き方、或いは普段の生活における体験の仕方がより望ましい方向に変化するように援助する方法である。
2. **動作**：人がある動きをしようと「**意図**」して、それを実現しようと「**努力**」し、その結果「**身体運動**」が生起するまでの全過程を「**動作**」と呼ぶ。それは、脳・神経活動から筋骨格活動のすべてを含む身体生理的活動を包含した**心理的過程**である。からだを動かしている主体者の活動を「**動作**」と呼ぶ。



[実技]

<効果測定動作>

立位でそのまま上体を折り弛める。手の位置、からだの感じに留意してから、ゆっくり上体を起こす。



からだの感じに注意を向ける

3. 動作課題

1) 腰弛め (イス坐位でもあぐら坐でも可) : リラクゼーション課題

イスの場合、脚は腰幅程度に開き、膝が内側に曲がらないように膝をつま先方向にまっすぐにする。ゆっくり股関節を折るようにして腰、肩、頸、頭という具合に上体を弛めながら前屈していく。しばらく、弛めた感じを味わう。イスの場合は、うっ血しないように適当な時間を見計らって起きる。

次に、左右片方ずつ脚の上に上体を乗せて弛める。それぞれ弛めた感じを味わう。最後にもう一度、重心を真中に戻して弛めた感じを味わう。→「軸つくり」動作へ



2) 軸つくり : タテ系動作課題

→「腰弛め」動作でリラックス感を味わった後、そのまま「軸つくり」動作に取り組む。

まず、頭をゆっくり起こし、起こした頭と背骨が一本の真っ直ぐな棒のようなイメージを作る。次に、胸を反らせながら、その棒が真っ直ぐに起き上がっていくイメージで、丁寧に上体を起こしていき、腰の上に上体をのせる。自体軸を確認する。



3) 肩弛め (肩の上げ、下ろし) : リラクゼーション課題

<セルフリラクゼーション>

*肩弛めは、腰を立てて背骨と頭を真っ直ぐにした姿勢で行う。

①両肩の上げ下ろし

- ・肩を上の方にグッと上げていく。これ以上上がらないところで10秒ほど止めて肩の感じに留意した後、肩をストンと下ろす。下ろしきった肩の感じを味わう。
- ・次は両肩をゆっくりと上げていく。これ以上上がらないところで10秒ほど止めて肩

の感じに留意した後、ゆっくりと肩に入った力を抜いていく。力を抜ききった感じを味わう。

②両肩を前に動かして肩の感じに留意する。

そのまま両肩を上へ上げて肩の感じに留意する。

次にその両肩を後ろに動かして肩の感じに留意する。

最後にその両肩をゆっくり下へ下ろし、肩の感じを味わう。

③②の逆回りをする。

<ペアリラクセーション ～そっと触れる動作法ヴァージョン～>

①トレーナーはトレーニーの後ろに立つことと、トレーニーの両肩にそっと触れるようにトレーナーの両手を置くことを了解してもらう。

②（トレーニーに）「ゆっくり両肩をまっすぐ上へ上げていきましょう。」「そう、そう」

③（トレーニーに）「これ以上上がらないところで止めて、その肩の感じに注目して下さい。」「どんなかんじですか。」（トレーニーは応答、トレーナーと肩の緊張感を共有する。）

④「今入れているその力をゆっくり抜いていきましょう。」「そう、そう」

⑤「その抜ききった感じを少し味わってください。どんなかんじですか。」（トレーニーは応答、肩のリラックス感を共有する。）

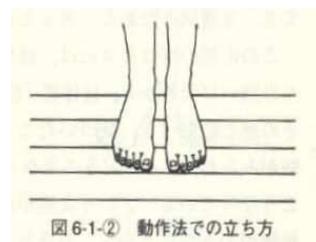
⑥「では、そっと手を離しますので肩の感じに変化があるか注目しましょう。」

（肩に手があるときと（ペア）手がない時（セルフ）の違いを話し合っ共有する。

*役割を交替してやってみる。

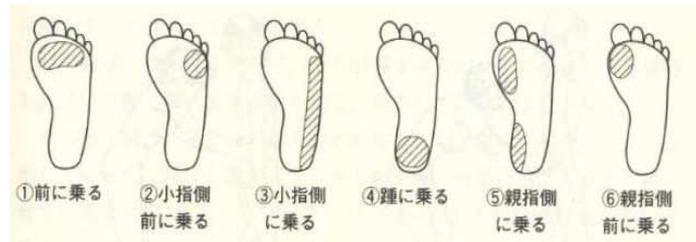
4) 立位重心移動と踏みしめ：タテ系動作課題

*両足の間隔をわずかに開き、左右の足を平行にする。足裏全面で全身を受けて立ち、顔も真っ直ぐにして立つ。



①気持ちを足裏に集中する。（左右どちらの足から始めてもよい）

- ・からだの重心を（右足から始めたら）右足の前に乗る → 小指側前に乗る → 小指側に乗る → かかとに乗る → 親指側に乗る → 親指側前に乗る → 重心を左足に移動する → 左足の前に乗る → （同様に重心を移動していき） → 重心を真中にもどす



②①と逆側の足で重心移動動作をおこなう。

③自体軸感を確認する。

④直の立位姿勢から気持ちを足裏に集中しながら、股関節、膝、足頸の3点を折るようにして重心を下ろしていく。踏みしめ感を確認する。出来る人はしゃがむ。大地を足裏全体で踏みしめ、踏みしめ感を確認する。

<効果測定動作>

動作課題取組前と後のからだの変化とからだの感じに留意し、確認する。

ペアで取り組んだ場合は、互いに体験をフィードバックしあって共有する。

一人で取り組んだ場合は、前後左右の人たちと互いの体験をフィードバックして共有する。

4. イメージ呼吸法

腹式呼吸。「吸う」が緊張。「吐く」がリラックス。「吐く」をゆっくりとすることがコツ。イライラや疲れを自分の中から吐き出すイメージで吐くとよい。

{参考文献}

成瀬悟策著 2000 「動作療法 —まったく新しい心理療法の理論と方法—」

鶴 光代著 2007 「臨床動作法への招待」

山中寛・富永良喜編著 2000 「動作とイメージによる ストレスマネージメント教育 基礎編 子どもの生きる力と教師の自信回復のために」

織田島純子・吉澤美弥子・大原 薫 2006 災害支援における臨床動作法の有効性(1) 教育現場における「こころのケア」としての臨床動作法の活用 臨床動作学研究第12巻 特集「トラウマと臨床動作法」

長岡メンタルヘルスオフィス 織田島 純子