

「麗澤の馬とふれ合う会」

～2014年度後期の活動をふり返って～



麗輝に乗馬する理沙ちゃん（6才）
すっかりリラックスして、みずからイヤーマフを外しました。

2014年4月から2015年1月までの活動をふり返って
保護者の方に書いていただいた感想文を紹介すること
で、活動報告にかえさせていただきます。

なお、プライバシー保護のため、文中の名前等は
すべて仮名を使っていますのでご了承ください。

（文責：「麗澤の馬とふれ合う会」代表 中野 千秋）

「麗澤の馬とふれ合う会」について

「麗澤の馬とふれ合う会」は、地域の障がい児その他の子供達に、馬とふれあう機会をもつことで心身を癒し、さらに自立に向けて何がしかの手がかりを見つけていただくことを目的に 2013年9月に発足しました。

本会には医師もセラピストも居ませんので、「ホースセラピー」として活動するものではありません。参加を希望される方には、「本会はセラピーを行なうものではない。馬とのふれ合いを持つことで得られた気づきをご家庭に持ち帰り、状況の改善や自立に向けて生かしてもらおう。そういうことでご了解いただけるのであれば」という趣旨を十分に説明した上で参加してもらっています。

今期の参加者は6組でした。活動に際しては、麗澤大学所有の馬2頭（麗輝、麗峰）を使用し、麗澤大学馬術部の学生およびボランティア数名のご協力を得て、月2回ぐらいのペースで活動を続けて居ます。

乗馬や馬を扱う経験の有無は問いません。「一緒に活動してみたい」、「ボランティアとして手伝ってみたい」・・・という方がおられましたら、下記問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

「麗澤の馬とふれ合う会」

連絡先メールアドレス: ht2011@reitaku-u.ac.jp

1. 久保田 亮子(誠士くんの母)

久保田誠士くん(13才) 広汎性発達障害(高機能自閉症)

この1年間は、身長や体重といった目に見える成長が大きい1年でした。そして、それは誠士には愕然とする日々だったようです。あまり体重が増えると馬に乗れないという思い込みがあったようで、体重が増える度に「もう乗れなくなっちゃうかな・・・」と不安な表情も。

小学校から中学校へ・・・小学校では、サポート教員が常に見守り、困難なことは手助けしてくれていましたが、中学校では先生が教科担任制になり、一人一人の個性に合わせた指導は難しくなります。大きな転換期を迎え、学校に足を運べない日々が続きました。次第に外出を嫌がるようにもなり、通院していた歯科医院もいや。買い物や公園へ行くこともなく、自宅で過ごすことが多くなってきました。もしかしたら、人に会うことさえ拒むようになるかもしれない・・・との不安が募りましたが、「麗澤」の一言で表情がきゅっと引き締まり、外出の準備をします。正直、望んで行きたい場所があるということに、両親はほっとしています。

今期、回数を重ねる毎にたくさんの技術を教えて頂き、騎乗する度に馬との呼吸があっていくように思います。また、運動量が増え、身体が引き締まり、基礎体力が向上しているように感じます。

馬と触れ合った時はいつも精神面でも安定し、勉強や日常生活で意欲が出てきます。笑顔が増え、兄弟や友人とのコミュニケーションもスムーズになりました。また、先生方のお声掛けの御蔭もあり、中学校へ登校しはじめています。毎日・・・とはいかないこともありますが、それでも確実に前進していることは確かです。

馬と一度触れ合うと、急激に効果が上がるというのではなく、一

定期間その効果が持続するということが、今期の誠士を見ていて非常によく分かりました。今後も継続して馬と触れ合う時間を持たせてやりたいと思います。先生方のご負担も大きいことと本当に申し訳なく思います。しかし、先生方と麗峰・麗輝がいることが今の誠士の大きな支えとなり糧となっています。

末筆ながら、関係の皆様にご心より御礼申し上げます。今期も大変お世話になりありがとうございました。今後も誠士の成長と一緒に見守って頂けたら幸いです。

以上簡単ですが、ご報告を申し上げます。

2. 山口 良太（和也くんの父）

山口 和也くん（10才）

知的障がいを伴うてんかん、精神発達遅滞、運動遅滞

平成25年度に引き続き、平成26年度も参加させていただきました。皆様にはいつも暖かく接して頂き大変感謝しております。ありがとうございました。

発達遅滞の和也の成長を促すことが出来れば・・・と、平成25年度から参加させていただきました。当初は怖くて馬に近づくことさえ出来ませんでした。平成25年度最終回には、ついに親の同乗なしで、一人で乗ることが出来るようになりました。

今年度は、平成26年4月から27年1月まで10回参加させていただき、さらに進歩が見られました。

何よりも変わったと感じたのは乗っているときの姿勢です。乗っているときの安定感が格段に増したように思います。4、5月頃は一人で乗っていましたが、すぐに疲れてしまうのか、10分もしない

ちにオシマイのサインが出ていました（本人は話すことが出来ませんが、終わりたいときは手でサインを出すことができます）。

それが7月頃には20分くらい乗れるようになり、周りの景色や馬の後ろ肢の動きを観察するなど余裕も出てきました。呼びかけると笑顔や手を振る様子も見られました。さらに9月頃になると、本人が手で鞍につかまらなくなると、両手を常に離れた状態で乗れるようになりました。

それまでは余り力が入ってなくてリラックスした状態で乗っていて、それはそれで良かったのですが、自分の姿勢を自分の筋肉で支えてない状態でした。それが10月頃になると背筋も伸びて、腰から背中にかけての筋肉を使って姿勢を保っているように見えるようになりました。

和也は普段からうまく運動できません。全ての筋肉をバランスよく使っている訳ではなく、一部の筋肉しか使えていないのです。それが最近ではバランスよく使える筋肉が増えてきたと理解しています。馬に乗ることで使っていなかった筋肉が呼び覚まされたのかどうかは分かりませんが、身体の使い方が良くなったのは間違いありません。

平成25年度、最初に面談した頃は今ほど身体の使い方が出来ていなかったため、本人が馬から落ちてしまうことが一番心配でした。親の同乗が可能であることや、馬の両側に伴走者がしっかりサポートして頂けること、親の伴走も可能と伺って安心してお願いすることが出来ました。

その頃と比べると大変な進歩です。急に進歩したのではなく、本当に少しずつ進歩したように思います。それは、和也の様子に合わせて無理せず、楽しく乗れるように細かくご配慮いただきながら、いつもいつもサポートして頂いた皆様のご支援の賜物です。

本当にありがとうございました。

3. 田中 恵美（理沙ちゃんの母）

田中 理沙ちゃん（6才）

発達障害、聴覚過敏

うちの子は発達障害があり、成長が全体的にゆっくりで、首の座り5ヶ月半、床に足をつけることを嫌がり、初めて地（床）に足をつけたのが1歳2ヶ月、ハイハイが1歳7ヶ月、歩けるようになったのが2歳7ヶ月、歩いたことを喜んだ私の声に驚き、また歩かなくなり、本格的に歩き出したのは2歳9ヶ月頃でした。

いろいろな過敏さも持ち合わせておりました。視覚過敏、触覚過敏もありましたが、現在はだいぶ良くなってきました。聴覚過敏が一番強く残っており、家の中においても落ち着いていられず、部屋から部屋へ移動したり、お天気のいい日でも窓も開けられないような生活でした。

小さい子の声や泣き声、咳なども苦手なために、出かける先も限られてしまいます。無理して行っても苦手な音が多くあると、泣いてしまって、とても楽しむどころではありません。

動物ならどうだろうと、何度か旅先で馬に乗ることがありました。言葉を話すことができるようになり、気持ちを伝えられるようになってから、「理沙、馬に乗ったね。」と何かの拍子で思い出して言うことがありました。それからしばらくすると、「馬に乗りたい、馬に乗りたい」と言うようになりました。

今までも、「子供がやりたいと言った時がやりどき！」という思いでいろいろアプローチをしてきましたので、この時も「今だ!!」と思い、思い切って「馬とふれあう会」にメールをさせていただきました。そういうタイミングが一番本人にとって良い影響が出るようです。そして、早々にお返事をいただき、後期の活動に参加させていただきました。

初回は、一人では乗れないだろうと思い、私も一緒に乗らせていただきましたが、私の方が緊張してしまいました。理沙は、皆さんという時には「楽しかった、楽しかった」と言っていました。私と二人になった時に、「楽しくて、ビックリして、怖かった。」と自分の気持ちを伝えてきました。それまで、そういう気持ちを伝えてくることがあまりなかったので、実際はビックリして怖かったという気持ちもあったということ、私と二人になった時にちゃんと伝えることができ、驚かされました。

あと、初回からイヤーマフを外して、ヘルメットをかぶったり、ベストを着たり、やる気満々で準備をしていたことにも驚かされました。聴覚過敏がある理沙にとっては、イヤーマフはお守りです。普段は、よほど安心できないと外すことはありません。途中で我に返ったのか、イヤーマフをつけましたが、お馬さんとふれ合う中で自然とイヤーマフを外せる時間が増えていくといいな～と思いました。

2度目は、一人で乗った方が楽に乗れるのでは・・・と思い、本人の気持ちを盛り上げて、一人で乗るように促すと、すんなり一人で乗れました。乗る前にあった苦手な音に対して気にはしつつも、お馬さんに乗りたいという気持ちの方が上回っていて、いつもだったら泣いていると思われる音でしたが、泣かずにいられました。

乗馬中もとても楽しんでいました。イヤーマフはつけていましたが、途中で片方を持ち上げてずらしたりしていました。より良く音を聞きたい時にそういう行動をとりますが、安心感がないとしない行動なので、そういう行動から見ても、リラックスして楽しんでいる様子がよくわかりました。

帰ってからも、パパに報告したり、おばあちゃんに電話して「お馬さんに乗ってきたよ。」と伝え楽しそうでした。お風呂の時間は、いつも一日の出来事を話すのですが、「麗輝くんと麗峰くんで、お友達が麗輝くんに乗った。理沙は麗峰くんに乗った。」と言ったり、

「お馬さんがブルブルって笑ってた。理沙も笑った。先生もブルブルってやったね。」とっていました。

一人で30分も乗せていただき、心地よい疲れがあったのか、夜も、生まれて初めてというくらいの早さで寝付きました。触覚過敏があるため、寝付いたと思って降ろすと起きるとい感じで、生まれてから寝就かせることに本当に苦労した子だったので、これもお馬さん効果ですね。

3回目、帰りに売店に立ち寄り、お店にいた方が咳をしました。いつもなら少し我慢してから泣くパターンですが、その時は、売店を出た後に「咳してたね。」と言言……。泣かずにいられました！ビックリ！！

「ほんとだね。咳してたね。理沙ちゃん、すごいね。もうイヤーマフ（耳にしているもの）いらねえ！？」と言ってみたら、それにはすかさず「いるよ！」と答えていましたが。そんなやり取りをして笑っていました。いつもより気持ちに少し余裕があるように感じました。やはり何かしら心理的にいい影響がもたらされているなと思いました。

4回目、テンション高く楽しみつつも、「おしまいにする。」と自分で考えて言うことができました。自分が楽しいとテンションも上がり、その事をやめたくない……。となりがちですが、楽しく乗らせていただきつつも、ちゃんとやめ時を考えて、自分で伝えられたので、すごいな～と思いました。自分の気持ちに流されずに、自分の気持ちだけでなく状況も考えて、やめると言えたことは、感情のコントロールができることにつながると思います。

5回目、6回目と回を重ねるごとに、苦手な音への許容範囲が広がっていている様子が見られ、頼もしく思っています。最初は怖くて「無理！」と言っていた、両手を離すこと、腕を横に広げたり頭に持っていったりも出来るようになりました。

最終日に、両腕を横に伸ばしている時に、初め曲がっていた肘が、しばらくその姿勢をキープしていると伸びてきていました。ボディイメージが整っておらず、肘などをスッと伸ばせない子なのですが、この働きかけを行っていくうちに、ボディイメージもつき、筋肉のはりや、関節の角度を感じ取る「固有覚」への働きかけにも効果がありそうだと思います。

普段は無意識に使っている感覚ですが、「固有覚」の使い方に崩れがあると、力加減ができなかったり、動作ががさつで乱暴に見えたり、字を書くのが苦手、模倣や体操が苦手など、家庭でも学校生活でも影響が出ます。

また、お馬さんの動きは「前庭覚」への働きかけにもなるのか、体の軸がしっかりしてきました。手押し車をした時に、以前なら背中が湾曲してしまったり、自分の体を支えるのがやっとでしたが、最近是指を開いてきちんと床に付け、腕でしっかりからだを支えられるようになり、背中も湾曲せずにしっかり伸び、安定して進めるようになりました。

ここ数カ月、「馬とふれあう会」に参加させていただく中で、私も含め、理沙と関わってくださる方々も、理沙の変化にとても驚かれます。具体的には、音への過敏さの軽減。苦手な音への対応力がついた。辛い音で泣いたとしても気持ちの切り替え、立ち直りが早くなった。体の中心軸がとりやすくなり、しっかりしてきた・・・等々という感じです。

本当に、良い変化をたくさんいただきました。いつもお付き合いいただきました学生さんやボランティアの方、先生、本当にありがとうございました。

今回、ホームページへのレポート掲載をご承諾いただいた参加者は以上3組の皆様でした。ご協力まことにありがとうございました！