「麗澤の馬とふれ合う会」 ~2015年度の活動をふり返って~



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7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、麗沢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

まえがき

今期(2015年4月から2015年1月まで)は7組の方にご参加いただきました。そのうち、ホームページへの掲載を承諾いただいた参加者3組の保護者、ボランティア2名、麗澤大学馬術部員1名の参加レポートを紹介することで、平成27年度の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)

1. 久保田 亮子(誠士くんのお母さん)

久保田 誠士くん(14 才) 広汎性発達障害(高機能自閉症)

中学2年となり、学校では進学を踏まえて先生方とお話しするようになりました。友人の中にも進学のために「塾に行く」という話が出てきていて、取り残された気持ちになった一年でした。

通常学級にいる事が苦しくなり、学校への足も向かない日々・・・ 思い切って、2年の2学期から支援学級への編入を行いました。勉 強もわかる事からゆっくりと行い、一斉に指示が飛ぶことが少なく なる為、理解がしやすいと思います。

1 学期は学校への登校も出来ず、そのためか外出する事すべてに 否定的でした。大好きだった「ふれあう会」もお休みが多くなって しまい両親としてもこれだけは継続していくものと思っていたので、 とても心配でした。

しかし、実際に思い切って参加すると、やはりいきいきと活動することが出来ます。表情が豊かになり穏やかな笑顔を見る事が出来る、と感じました。

「ふれあう会」に定期的に参加することが可能になると、情緒の 安定を感じます。特に「怒る」という感情が表出する時の表れ方に 変化がありました。

以前から感じていた事ですが、今回、お休みする機会が多く、改めてその事を実感したのです。

情緒が不安定な時は表情が一変し、時に大声や手を出そうとすること、もしくは逃げて部屋にこもってしまう等極端な行動にでていました。しかし、定期的参加が出来、情緒が安定している時、他者から突然に大きな音を出されたり、後ろから突然肩を叩かれる事があっても、攻撃性のない拒否を行いました。

「ふれあう会」によって得た効果が今回顕著にわかり、誠士にとってどれだけストレスを感じない時間だったのか、大切な空間だったのか理解する良い機会を頂けた一年でした。

この春から、中学3年生になり、さらに進学のことなど多岐に渡り生活が変化する中、少しでも情緒を安定させ、日々の生活を乗り切るためにも「ふれあう会」に参加していきたいと思っております。

2. 田中 恵美(理沙ちゃんのお母さん)

田中 理沙ちゃん (7才) 発達障害、聴覚過敏

今年度は、初回の日に皆が同じ時間に集まり、サインをしてから 始まったということもあり、たくさんの方とお話ししたり、遊んで いただきながら乗馬をさせていただきました。今までお話しをして いないお母様方ともお話しする機会がもてたので、その後の馬とふれ合う会の中でも、会話が増え有意義な時間が過ごせました。

子供も、2度目の5月3日のふれ合う会の頃から、聴覚過敏で苦手な音があるためにつけていたイヤーマフを、はじめから付けずに参加できるようになりました。以前は、「苦手な音=聞いた途端に泣く」という状態から、徐々に「苦手な音=我慢するけど泣く」へ変化していたのですが、その頃には、「苦手な音=しっかり聞いて、何の音かイメージを出来て泣かずにいられる」ということも多くなってきました! まだ泣くこともありますが、本当に許容範囲が広くなりました。

また、今年度は学生さんとの会話を楽しむ様子がよく見られるようになり、最後の頃には親の存在を忘れているような感じで、学生さんたちとの時間を楽しませていただいていました。

色々な国の方との触れ合いもとても楽しいようで、ドイツの馬の鳴き方でしたでしょうか、「ネ~イ、ネ~イ」と、覚えたことを楽しそうに話しています(編者注:麗澤大学馬術部に、ドイツ、台湾等からの留学生が参加していました)。

体力もだいぶついてきたようで、厩舎から馬場の間の坂道を行ったり来たり、疲れ知らずで走り回っておりました。

6月13日の馬とふれあう会の時には、お馬さんの体や顔に興味深々で、麗輝くんの顔や体、耳、お腹などなど、観察して触らせてもらって、とても楽しかったようです。「今日は、麗輝くんの耳が一番楽しかった! あとは、鼻と足と背中とお腹と・・・」なんて、家に帰っても興奮冷めやらぬ理沙でした。

その頃、更に苦手な音への許容範囲が増えつつありました。テレビで挿入されている「えぇ~!」とか、「おぉ~!」とか、「キャー!」とか、ちょっと前まで、聞いただけで理沙の方が、「キャーーー!!」とパニックになっていて、その度にチャンネルを変えたり、音量を下げたりしていたのですが、「キャー、かわいいって言ってるね。」

など、冷静に対応できるようになってきました。私の方が気にして 音量を下げてしまうと、「大きくして」と言われる程でした。

学校では、教室にいる時に、校庭から苦手な音が聞こえてきた時に、今までなら泣いていた状況ですが、自分で考えて窓を閉めるということで苦手な状況を回避したらしく、帰る時に、私にその事を報告まで出来ました!!

片足立ちもままならなかったのに、ケンケンが3回くらいできるようになったり、お箸も上手になったり、いろいろ変化があった前期でした。

後期は、初回が運動会と重なり不参加でしたが、久しぶりの10月の乗馬では、すっかり落ち着いて自分の楽しみ方を見つけている理沙でした。

その頃、出来ることが増える につれ、あられることもあれることもあれることもあれた。 ないしたが、のにないではいただったがでいている。 でいただったがでいているようにもいでがラックが、はいでいているようにをよったが、はいましたがでいました。 とを話していました。



学生とお話ししながらゲラゲラ笑いの理沙ちゃん

学生さんとも乗馬中だけでなく、乗馬後にもたくさん遊んでいただき、人対人のコミュニケーションも学ばせていただいていると思います。

年明けは、お正月の静けさから一転したためか、どこに行くにも 緊張感があったり、音に過敏になっていた理沙ですが、馬とふれ合 う会でも、いつもより緊張感がありました。 でも、イヤーマフをつけっぱなしにしたり、付けていなくていきなり号泣したりせずに、本人がイヤーマフをちょっとずらしたり、外したり、付けたり、不安感が強くならないように、自分で調節しながら過ごせていました。自分で調節できるということは、とてもいいことなので、成長を感じています。

苦手な音の咳や泣き声、子供の甲高い声は最後の難関です。本人のペースを大きく超えることなく、本人の負担になりすぎないように、少しずつ許容範囲を超えていき、結果、許容範囲が広がる・・・ということの繰り返しです。

身体面では、年明けには、ケンケンが続けて2mくらい進めるようになったり、スキップが上手に出来るようになったり、いろいろ変化が見られます。

これからも、麗輝くんや麗峰くんに揺られながら、学生さんや先生、ボランティアの方々、他のお母様方ともお話させていただきながら、心身ともに成長させていただきたいと思います。

H27年度もありがとうございました。来年度もまた宜しくお願いいたします。

3. 斉藤 英子(達也くんのお母さん)

斉藤 達也くん (7才)

自閉症スペクトラム、ADHD(注意欠陥多動性障害)、言語遅滞

「馬とふれ合う会」にお世話になり始めてから、一年になろうとしています。初めの頃、「動物が苦手な息子が、乗馬など出来るのだろうか…」と心配でしたが、麗峰君、麗輝君共にとても穏やかなお馬さんだということと、先生方の息子への促し方も親切かつ慎重で、息子も興味をそそられたのか見学の時点で馬に乗ることが出来ました。

元々動物嫌いなところがあり、散歩 中の犬猫にも敏感に反応し、走ってよ けるような子です。道路を歩く時は動 物が見えてきたら必ず手を引き、飛び 出しに注意しなくてはならないくらい なのです。こういった事から、すんな り馬に乗れたということにびっくりし ました。



馬上体操をする達也くん

それからも毎回順調に乗馬出来ました。そのような中で、「馬上体操」という、馬に乗った状態での体操を少しずつ教えてもらい、今では難しい姿勢もとれるようになって来ました。OT(作業療法)の先生に、「体が、随分しっかりして来ましたね!」と誉められることが増え、馬上体操の効果もあるのではないかと思っています。

まだ素手で馬を撫でる事が出来ないのですが、中野先生のアドバイスで手袋をするようになり、それからは手袋をした状態なら馬を撫でることが出来ています。道路で犬猫とすれ違うときも、以前に比べて逃げるような動きは少なくなりました。

先生をはじめボランティアや乗馬部の皆様も乗馬中の息子と話を していただいたりと、コミュニケーションの練習にもなり有り難く 思っております(あまりに、リラックスして少しおふざけが出るくら いなのは困ったものですが…。)

私の方も息子が乗馬中は保護者の皆様と交流したり、乗馬中の得意気な息子の表情を眺めたり…とてもゆったりとした時間を過ごせています。「馬とふれ合う会」の皆様に感謝しております。

4. 長田 泰男 (ボランティア)

昨年、会社生活を終え、70歳にして人生の第2ステージに立った。 前々から聞いていた私の母校馬術部の後輩・中野千秋氏が指導する 「麗澤の馬とふれ合う会」を思い浮かべボランティアを申し出た。

第1回目の参加は平成27年7月25日。馬術部の門扉をくぐると森の中に漂う何とも懐かしい馬の体臭、馬糞、飼料の混じり合った匂い。美しいサラブレットの麗峰、麗輝。慣れた手付きで装備を整える学生さん。何もかもが嬉しい。

親御さんに連れられて子供さんが集まってきて騎乗が始まった。 私は馬の伴走をしたり、曳き馬したり。子供達一人一人表情は異なっても、内面から湧き上がる喜びの気持ちが伝わってくる。それを嬉しそうに見守る親御さんの顔、顔・・・。

乗馬がもたらす効用は多岐にわたるが、リーダーや学生達と子供達との会話、鞍上の体操、ミラーに映る姿、どれもが前に歩んでいくための大事な手立てであることを知る。

馬に触れ合うことの楽しさ~進歩~褒められる~一生懸命やる~ 進歩~楽しい~・・・たとえどんなにゆっくりでも好循環が回り始 めれば自信が芽生え、何時しか日常のいろいろな面にも広がってい くのでないか。そんなお手伝いを私でも出来れば嬉しい限りである。

麗澤の馬とふれ合う会では、良い仲間に恵まれ、これまで気持ちよく過ごしてこられた。これからも「安全が全てに優先する」を胸に刻み、身体が続く限りボランティア活動に励んでまいりたい。

5. 山本 文子 (ボランティア)

~馬には乗ってみよ ~

私と現在の「馬とふれ合う会」の出合いは、新聞紙上で見た1つの記事がきっかけでした。そこでは、麗澤大学で行われている取り組みが紹介されており、同時にサイドウオークなどをするボランティアを募集していました。

その頃の私は、姪甥の世話をしつつ、週末乗馬クラブに通っていました。そもそも、乗馬を始めようと思ったのは、テレビでたまたま見かけたドキュメンタリーで、肢体不自由児の女の子が装具ではない靴が履きたいという一心で乗馬の稽古によって実現した・・・というものを見たからでした。ホースセラピーというそうです。

三人の姪甥のうちの一人は、肢体不自由の障害を持ち、彼の身の 回りの世話をするうちに、さまざまな障害を持つ子供たちやお母様 方と出合いました。うちの甥はともかく、あの子ならという思いが 頭をよぎると同時に、興味はあるもののお金持ちの人がする趣味と いうイメージが先行して踏み切ることができなかった乗馬に俄然興 味を持ち、これは是非やらなければ・・・に変わって、乗馬クラブ に入会したというわけでした。そんな時に、新聞の記事を見て、す ぐにボランティアに応募したのは、言うまでもありません。

最初は、奇跡というものがあるのなら自分のこの目で見たいというものでした。ところが、実際に麗澤の馬場で子供たちや部員の皆さんお母様方やボランティア仲間など「馬とふれ合う会」にまつわる人たちと麗輝、麗峰と共に活動をする中で、私自身が実に多くの気づきや安らぎ喜びなどを得ており、月に二回のこの会を誰より楽しみにしているのは、他ならぬ私自身でした。

現在の我が国では、ホースセラピー自体が医療あるいはリハビリ の手段として認められてはおらず、あくまでも任意での取り組みで しかありません。欧米では、ホースセラピーの歴史は古く承認も得 ているそうですが。

私がこの活動に関わり、何年かたち、その間私の境遇も始めた頃とは変化しています。当初のホースセラピーから現在の「馬とふれ合う会」に変換して行くなかで、私も一年程麗澤の馬場から足の遠のいている時期もありました。

当初私の考えていたテレビのドキュメンタリーのような奇跡は起こっていませんが、たった一月に二回の会のなかで見せてくれる子供たちの成長する姿、挑戦する姿勢、さまざまな理由で暫く会えない顔ぶれもあっても、またここで会える喜びこそが奇跡とさえ思います。

この活動を始める前の私は、ボランティアという言葉に関しても、 偽善的と言うか酷く穿った認識をもっており、まさか自分がそう呼 ばれるような活動をしようとは夢にも思っていませんでした。しか し、只々同じ馬上の喜びを知る者としてここを訪れる幸運に恵まれ た子供たちに少しばかりの憧憬を抱きつつ、いつまでも傍らを歩い て行きたいと思っています。麗澤の馬とふれあう会の続く限り。

最後に、すべての方に、「皆さん、馬には乗ってみよ」ですよ。

6. 上野 里紗 (麗澤大学馬術部2年生)

「馬とふれあう会」の2015年度の活動を振り返ると、楽しかったこと、大変だと感じたこと、学んだことなど思い出す出来事がたくさんあります。

私は部員としてこの会をクライアントさん達の居場所にしてほしいと考えていました。私自身、疲れた時や元気のない時に馬場や部室に行き、部員のみんなや馬の顔をみると元気をもらいます。馬と

ふれあう会の子供たちや親御さんたちにもそのように馬場や部室が 居場所であってほしいと考えてこの一年活動してきました。

その中で、まず一番に子供たちとのコミュニケーションを大切に しました。私が入部したころの活動は、顧問である中野先生を中心 に馬の上での体操などを行い、部員たちが補助をするというような 形であったと感じます。しかし、馬とふれあう会は自分たちの活動 であり、部員自らが工夫し、考えながらクライアントさんたちとの 関係を築いていかなければならないと感じていました。

部員にとって馬を引き、子供たちの安全に注意しながらコミュニケーションをとるのは正直とても大変です。しかし子供たちとのコミュニケーションを多くした結果、一人一人の性格や感情などが直接的に伝わってきて、だんだんと会話が弾み、和やかな時間が流れたと感じます。

子どもたちとは色々な話をしました。クイズをしたり、馬のことについて話したり。子供たちは馬の体に触りながらリラックスした様子でした。子供たちからも話しかけてくれるようになり、学校での出来事なども教えてくれるようになって嬉しかったです。また、子供たちの笑顔や笑い声がとてもかわいく、私自身が元気をもらうことができました。

子供たちとの交流だけでなく親御さんともコミュニケーションを とろうと努めました。子供たちの障害のことや、成長したところ、 できるようになったことなどを知ることが出来たし、親としての喜 びや苦労を知り、子供たちとの関わりだけではわからない部分まで 知ることが出来ました。

活動の終わりに親御さんから頂いたその日の活動の感想や、自宅 に帰ったあとの様子などを教えていただいたメールも、私達部員に とって大きな励みとなりました。

苦労したことはやはり安全に注意しながら子どもたちに危険な行為をさせない、もしも危ない時には注意をすること。その注意の仕

方に戸惑うこともありました。麗澤の馬たちは基本的には穏やかな性格ですが、馬は神経質な生き物であるため音や衝撃などにはとても敏感です。子どもたちに分かってもらえるように説明し、安全に活動するために危険行為を注意してもなかなか聞いてくれないこともありました。しかし活動を通して分かった障害の特徴や個々の性格に合わせてゆっくり話すと段々と理解してくれたのか次第に安定した乗り方になってきたと思います。

このように苦労することであっても、コミュニケーションを通して知ることが出来た個性を活かすことができ、やはり部員である自分たちから積極的に話しかけていくことがとても重要なことだと再認識しました。

この一年、馬とふれあう会を通してクライアントさん方との関係がさらに深いものになったと感じています。また、この活動にご協力いただいているボランティアの皆様にもとても感謝しています。

来年度の馬とふれ合う会は、さらなる活動の充実を目指しながら 子供たちの笑顔あふれる馬場であるよう努力していきたいと思いま す。部員一同、馬とふれあう会でクライアントさん方にお会いでき ることを楽しみにしています。

(以上)