

# 「麗澤の馬とふれ合う会」

～2016年度の活動をふり返って～



「麗澤の馬とふれ合う会」

麗輝大学馬術部

## 「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](mailto:ht2011@reitaku-u.ac.jp)

平成28年度（2016年4月から2017年2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、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28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)

## 1. 久保田 亮子（誠士くんのお母さん）

久保田 誠士くん（15才）

広汎性発達障害（高機能自閉症）

今年は、中学3年生になりました。いよいよ受験も考えなくてはならない一年。また、自宅の引越しに伴い、転校をしました。流山市から柏市へ・・・全く知らないクラスへ突然転入することに、親子ともに不安でいっぱい的一年でした。

私達は知識がなく、障害者手帳のない支援学級在籍の生徒がどのような形で進学の道を探していくのか・・・その現実を知ったのは、高校の入学願書提出期限の直前でした。

支援学級で過ごす成績がありません。（？）と思われる方もいらっしゃるかと思いますが、五段階評価がないので、内申点が通常よりも低い数字で受験に臨むことになりました。支援学級に在籍することで、一人ひとりに合わせた勉強をさせて頂き、すべての教科で理解している部分は増えてきていたのですが、一方で、一般受験の際にハンデがあることを知らなかったため、本当に苦しい日々を送っていました。そんな中、面接で特技を話さなくてはならないと知り、誠士がいかに馬とふれることで成長してきたのかを誠士なりに伝えました。

先に結論を申し上げますと、今まで、成長の過程で何度も自分が出来ないことに自信を無くし、学校を休みがちで、そのたびに馬とふれあう会に参加して精神的にも支えて来て頂きました。情緒が安定しない日々も多くあり、いくつになっても不安定な部分が変わらないのではないかと、母としていつまでも誠士を子供扱いしていたのですが、今回、受験という大きな壁を乗り越えた今、本当に強く成長していた我が子を心から褒め称えたいと思います。そして、また受験を成功に導いて下さった麗澤の馬とふれ合う会、中野先生、そして部員の皆様に感謝申し上げます。

私が一番成長を感じたのは、本人が、面接で知らない先生方に話が出来ないと思い、模造紙に自分の特技をまとめた文章を書き上げたことです。軽度のLDがあり、今までほぼ漢字を書くことが出来なかったのですが、模造紙に書くにあたり、必死に漢字を練習し、文章も担任の先生にアドバイスを頂きながら、自分自身で書きました。以下、誠士が書いた文章を紹介させていただきます。

私が中学校時代に頑張ったことは乗馬です。乗馬を習い始めたきっかけは、小学3年生の夏休みに家族と成田夢牧場に行き馬に乗せてもらったことです。夏だったので暑かったのですが、馬に乗り馬が歩き出した時に感じた風の涼しさがとても気持ちよくて忘れられない体験になりました。家に帰っても忘れられなくて、近くに乗馬クラブがあるかを調べ、麗澤大学を知り、通い始めました。最初は馬もあまりいうことを聞いてくれませんでした。馬の表情をしっかりと見て心を通わせることで馬もだんだんということを知ってくれるようになりました。

最初に厩舎に行き、馬の健康チェックをし、馬の首の付け根の後ろの盛り上がり部分に合わせてゼッケン、ゲル、ボア、鞍を乗せ、次にベルトをしめ、あぶみの長さをチェックし、手綱をつけて、準備が出来上がったら、馬を馬場に連れて行きます。馬に乗り、手綱を持ち、次に準備運動をします。準備運動というのは、その日の自分が乗る馬の呼吸をつくる重要な運動です。準備運動の内容が良くなれば、その日の馬の呼吸は向上し、その騎乗で自分はより多くの物を得ることが出来ます。反対に馬の呼吸が上手くつくれなければ自分は何も上達できず、人、馬ともに時には危険ですらあります。

次に具体的な準備運動の方法を言います。馬場に出たら、手綱を伸ばして十分、常歩で歩きます。この間の常歩によって馬は徐々に血行や関節のじゅうなん性が良くなってきます。最初の五分間は馬のペースで常歩といい、ゆっくり歩きます。後半の五分間は手綱を少しひき、少しスピードを上げて歩かせます。

次に、馬上でストレッチを行います。ストレッチの目的は体をほぐしケガの防止をすることです。次に軽速歩とは、速歩のとき騎乗者が馬の動きに合わせてあぶみに立つ、鞍に座る、を繰り返すことを言います。軽速歩はたいていの人はずぐにできるようになりますが、座る位置や重心のバランス、足の位置などが毎回ズレたりすることが多く、うまく乗るのはなかなか大変です。しかし、上手な軽速歩が出来ると馬の背中筋のほぐし運動として非常に効果的で、人馬ともに快適な運動ができるようになります。この時、一番大切なのは座る動作です。完全に座るといっわけではなくなるべく浮かすように心がけます。そうすればキレイなしせいの軽速歩が出来ます。

この乗馬の経験を生かして高校では色々なことに挑戦していきます。

## 2. 田中 恵美（理沙ちゃんのお母さん）

田中 理沙ちゃん（8才）

発達障害、聴覚過敏

平成28年度の馬とふれあう会は、学校生活の中で支援級の先生がほとんど替わってしまったという状況の中、理沙が「お馬さんに乗りに行こうか～」と言っていたタイミングで、ちょうど案内のメールをいただき、本当に感謝の思いでした。

新年度になり、学校生活で環境が大きく変わる中、変わらないものがあるということは、本人にとって安心材料になり、精神的にもリラックスできる場になるので、とても嬉しいことでした。

平成28年度4月の第一回目は、聴覚過敏のある理沙にとって、最初に苦手な音があり、どうなることかと思いましたが、気持ちを早く切り替えられるようになり、麗輝くんに乗せていただいている間は、すっかりいつもの理沙でした。麗輝くんが一度小走りになった時には、少し表情が固まりましたが、すぐにいつもの理沙に戻って安心しました。

その夜、「今日、危なかったよね～」と理沙が言ったので、理沙はどう考えていたのかと思い、「どうして走ったんだろうね？」と質問してみると、「運動会じゃない？」と言っていて、理沙らしい発言に笑ってしまいました。その日の出来事などを振り返って、会話が出来るということにも成長を感じました。

また、後日小走りの原因も、少し早く歩かせようとした指示の加減によるものだと細かく説明していただき勉強になりました。お馬さんは、本当に繊細ですね。



麗輝に乗って笑顔でピース

5月に入り2回目の参加の時に、体温調節が苦手な理沙は、暑さのためにグズグズでしたが、麗輝くんに乗せていただいた途端に機嫌よく楽しそうにしています。やはりお馬さんの癒し効果は絶大だと思いました。また、学生さん達も、理沙を楽しませようと、いろいろ話しかけてくださり、理沙から笑顔を引き出していました。

この頃には、だいぶ体もしっかりしてきて、今まで不安定で支えが必要だった公園などにあるアスレチックの遊具も、だいぶ一人で出来るようになっていました。乗馬の際にも、両手を挙げたり、腕を横に伸ばしたり、他の方の乗馬中の様子を見て、いろいろマネをしていました。たくさん刺激と笑顔をいただいで、楽しませていただいています。

6月には、気候が暑くなり、汗をかく季節になりました。触覚過敏もある理沙は、肌着や靴下に汗をかくことが苦手で、少し落ち着きのない様子もありましたが、靴下を脱いだり、その都度対応していました。

7月になる頃に、始まりの時間がいつもより遅くなりましたが、乗馬後も学生さん達とゆっくりお話をするようになり、今まで乗馬後すぐに帰宅していた時とは、違った時間を楽しめるようになりました。大好きなお姉さんを見つけた時の、「ママ、理沙の好きなお姉さんじゃない？」の質問には笑ってしまいました。学生さんには、乗馬中だけのお付き合いだけでなく、乗馬後にもお買い物ごっこに付き合っていたり、とても感謝しています。

私生活でも、いろいろなことにチャレンジすることが増えてきました。ボーリングや、カラオケ、夏には海にもチャレンジしました。

後期の馬とふれあう会は、10月からでした。前日にお天気が悪くどうなるかやきもきしていましたが、お天気も思った以上に回復してくれ、乗馬中は、学生さん達とたくさんお話したり、遠くの方から笑い声が響き渡ることもあり、とても楽しく過ごさせていただいていると思いました。

後期の馬とふれあう会になってからも、相変わらず、乗馬後の学生さんとのお話を楽しませてもらっていました。いつも自分が乗せていただいている時の、ゆっくり歩いているお馬さんとは違って、学生さん達が乗っている時の麗輝くんや麗峰くんの走る姿を見て、「かっこいい！！」と感激していました。

この頃から、馬とふれあう会が終わるまで居残るのが当たり前になっていた理沙ですが、帰り際に人参やリンゴをあげたり、お掃除の補助やエサ作りなど、

色々な経験をさせていただき、本人もとても楽しく参加させていただいていました。

10月頃には、秋から冬の気配になり、咳が聞こえてくる率も高くなり、理沙の苦手な音が増え、どうなることやらと思いつつ、こちらが過剰反応しないように様子を見ていた事がありました。咳やくしゃみの音に気がつき、「くしゃみが出たの?」「風邪ひいたの?」「具合が悪いの?」と言いつつも、泣いたり、抱っこ抱っこもならず、言葉にすることで落ち着いていられ、成長を感じられました。



最後まで居残って作業を手伝う  
理沙ちゃんと誠士くん

その日の体調や、睡眠、気温など、本人にとってbestな時と、そうでない時と、波があるので、今回大丈夫だったから今後ずっと大丈夫・・・というわけではありませんが、少しずつ苦手な音への許容範囲が広がり、大丈夫な時が増えてくるといいなあ、と思っています。

10月末の頃から、学生さん達だけではなく、理沙の後に乗馬をする子と会話をできるようになったり、お掃除の時にも話しかけたり、色々変化を感じつつ、微笑ましく見ていました。

12月頃には苦手な音があっても、イヤーマフをつけたり外したり、自分でヘルメットに替えるタイミングをみて対応したりしていました。その度に、学生さんには対応していただきました。この頃、苦手な音を聞いた時に、「イヤーマフを着ける?」と聞くと、「着けたくないのよ～」という発言が出るようになりました。今までは「着けていた方が安心!!」の気持ちが上回っていたのが、少し許容範囲が増えてきて、ちょっとくらい苦手な音があってもイヤーマフを着けなくて、この位の音なら大丈夫と思えることが増えたように思います。

面白い発言や、動物の鳴きマネなどをして、ゲラゲラ笑って楽しんでいることはよくありますが、会話という感じの言葉のやり取りは、あまり多くなかった気がします。2月の馬とふれあう会の際には、バレンタイン前ということもあり、バレンタインというテーマがあったおかげか、色々な会話をしている様子が見られ成長を感じました。

一年間、あっという間でしたが、振り返ってみると色々と成長している様子を改めて実感できました。いつもサポートして下さる中野先生、学生さん、ボランティアの方々、毎回楽しく過ごさせていただき、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

H28年度も、一年間ありがとうございました。これからも、可能な限り、子供の成長と一緒にみていただけると嬉しいです。

### 3. 齊藤 英子（達也くんのお母さん）

齊藤 達也くん（8才）

自閉症スペクトラム、ADHD（注意欠陥多動性障害）、言語遅滞

中野先生、馬術部の皆様、ボランティアの皆様、そして麗峰君、麗輝君。息子の乗馬の度にお世話になっています。「馬とふれあう会」で息子が乗馬を始めてから2年になろうとしています。1年目は、素手でお馬さんに触ることができず、手袋をしてやっと触れるようになったのですが、2年目になると、お馬さんにもすっかり慣れて、毎回手袋無しで参加できています。乗馬しながら、たてがみに触ることも出来るようになりました。

慣れてきたのは良いことなのですが、この頃は随分とおふざけが増えてしまい、例を挙げると、わざとヘルメットを地面に落としたり、乗馬する時に装着するベストの中へ両手を押し込み、何も掴まらず足でまたがるだけの乗馬を試みたり……。本人は楽しそうでニコニコ笑顔ですが、先生や部員の皆さんはハラハラの連続だったのではないのでしょうか!?

お馬さんも、「賑やかな子だなあ」と思っているのでしょうか。息子自身は、「お馬さん、楽しい!」と言っているのですが、皆様には申し訳ない気持ちでいっぱいです。

そのように、乗馬を楽しんだ後、何故かよく「お腹が痛い」と言っています。馬の上でバランスをとるために腹筋を使い、筋肉痛になっているようなのです。本人は楽しみながら、筋力アップしているんですね。

バランスの感覚も、だんだん良くなってきている様子でよく作業療法の先生や、学校の先生に誉められています。例えば作業療法の時、大きなブランコにいろいろなポーズで乗って先生が揺らすのですが(写真)、身体でバランスをとることによって、落ちにくくなってきています。



学校の先生には、1年生の時に出来なかった身のこなしが出来るようになっていと言われ、本人の自信にもなっているようです。

あとは昨年度のレポートにも書かせていただいた、動物との関わりなのですが、更なる前進がありました。1年生の時は道路で散歩中の犬や猫に寄ることが難しく、バーっと逃げてしまい危険だった息子が、今では「触りたい!」と自ら寄って行って撫でることが出来る、というところまで進歩しました。家の犬にもちょこちょこ寄って行って、いたずらをしたり餌をあげたりしています。

そのようなことから、身体と情緒の両面で、お馬さんから良い影響を与えてもらっていると感じています。また、乗馬中に息子が学生の皆様と楽しげに会話して頂いているのも、コミュニケーションの練習になり、有り難く思っております。

1年間、ありがとうございました!

#### 4. 辻 大輝 (麗澤大学馬術部2年生)

2016年度の「馬と触れあう会」では、普段の大学生活では得られないような経験や学びを得ることができました。

この馬の会は約二週間に一回というペースで実施されるのですが、一回でも天候が悪いために中止になってしまうと、クライアントの方々とは約一ヶ月間もの間お会いできないことになってしまいます。その為、一回一回の馬の会での時間を大切に活動してきました。

私は「子ども達の笑顔が見たい」の一心で活動してきました。子どもと遊んだり話したりすることが好きな私は、馬の会が実施される数日前から「今回は

どんな話が出るかな」とワクワクが止まりません。

子ども達と話をする時、馬の麗輝と麗峰についての話題だけでなく、「最近学校は楽しいか」、「この間、家族と旅行に行った」、「受験について」等といったような馬についての話題以外の会話も多くあります。

私が馬術部に入部してすぐ参加した時は、子ども達と何を話せば良いかわからず、会話に詰まり気味でした。しかし、最近では、子ども達が心を開いてくれたからなのか、私達部員から話しかけなくても子ども達の方から積極的に話をしてくれるようになったように感じます。

さらに、親御さんやボランティアの方々も馬の会に来てくださっています。そのお話は、学生の私達とは違った視点を持っていらっしゃるため、毎回新しい発見や知識を得られています。

そのような方々と子ども達の好きなことや苦手なこと、前回の馬の会の時の様子等についてお話しすることで、その子に合った対応を工夫し、部員で共有し合った上で、子ども達とコミュニケーションを取ってきました。

馬の会に来てくれている子ども達の中には、元々動物が苦手という子どもも居ます。ある男の子が馬の会に参加し始めて間もない頃、その子は「馬に乗ることは出来るけれども、馬に触れることができない」という性格でした。

しかし、回を重ねるにしたがって、「馬に触ろうとするが、触れない」、「軍手を着けたままなら触れる」、「素手で少し触れる」といったように、動物への苦手意識がだんだん少なくなっていくのを目の当たりにしました。

男の子本人の勇気や親御さんの努力、麗輝と麗峰の穏やかさが苦手意識を少なくしていったのだと思いますが、馬術部員として馬の会に参加して、微量ながらも協力できたという事が、「今まで頑張ってきて本当に良かった」と感じた瞬間でした。

このような感動は馬の会を実施する度に毎回起こるわけではない上に、年度を通して必ず起こるという保証もありません。しかし、この数少ない感動や多くの子ども達の笑顔が私達の動力源であるため、辛いときでも馬の会に精力的に参加できたのだと思っています。

2017年度も、馬と触れあう会を支えてくださっている方々とも多くのお話をし、子ども達の成長を手助けしていきたいと考えております。

(以上)