

リラクゼーションの視点からみた動作法における 援助のあり方に関する考察

奇 恵 英

A study of the Relaxation in Dousa-hou: Therapeutic Support focused in Self-Activeness

Hyeyoung Ki

1. はじめに

動作法は「意図-努力-身体運動」という「動作」図式から人間の生きる活動を心理学的に理解し、「動作」課題を通して様々な心身の不適応の解決や心身のヘルスケアを図る心理学的方法である。その始まりは、肢体不自由の動作改善を主なねらいとした「動作訓練」である。その出発点は、脳性マヒで動かなかった手や腕が催眠暗示で動いたという研究報告（小林、1966）であった。その後、動作法において、肢体不自由は“「意図-努力-身体運動」の図式において「意図」と「身体運動」が不一致である”と捉えられ、“動作訓練は意図と一致するように努力の仕方を変える試み”（大野、2005）として位置づけられた。

すなわち、普段の意識においては、動かそうと意図しても意図通りの身体運動につながらないが、変性意識の中で催眠暗示者の指示に従って手が動いたということは、肢体不自由を脳病変による生理的な機能不全のみで説明することはできず、からだを動かす主体者のこころの活性化や努力の仕方の転換が大きく関連することが明らかになったといえる。このことから、成瀬（1995）は、“こころの活性化を抜きにして身体運動だけを目的とするいかなるやり方とも立場が基本的に異なる”ことを明確にし、“主体者のこころを活かし、より安定して広く豊かなものへと伸ばすことを目的にしている・・・心理学的リハビリテーション（後に「心理リハビリテーション」；成瀬、1973）”を打ち立てたのである。

その後、動作法は肢体不自由に限らず、様々な障がいや心理的な問題を抱える人から健常者に至るまで、幼児から高齢者に至るまでその対象を広げ（鶴、1986；田中、1986；今野、1986；長野、1989；窪田1991；大場、1992；遠矢、1994；星野、1995；藤岡、1995；最上、1996；その他多数）、有効な心理療法として発展してきた。

その中で、動作法の具体的な技法においても様々な工夫が行われ、初期から現在に至るまで大きな変遷がみられた。肢体不自由児者が主な対象であった初期のリラク

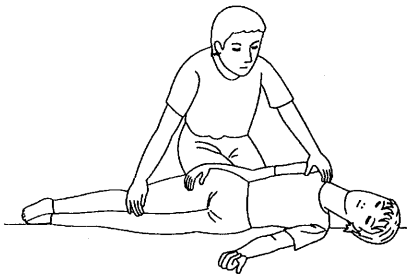
ゼーション訓練から、対象の多様化・障害の重度重複化に伴ったタテ系動作訓練、さらに、心身症・精神疾患の改善にその活用が広がりながら、“自分への気づき”の獲得を主なねらいとして展開されている「臨床動作法」などが変遷の大きな柱といえる。

2. 動作訓練の変遷：リラクゼーション訓練からタテ系動作訓練へ

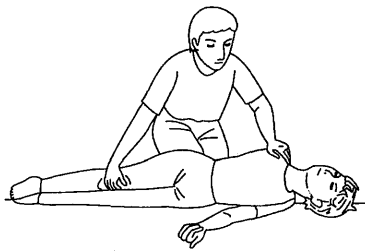
初期に行われたリラクゼーション訓練では、たとえば、“くかんのひねり”（図1）または“躯幹の深捻り”（図2）などのリラクゼーション技法が象徴するように、“難所の乗り越え”（成瀬、2000）を目標に、“一度からだをもとに戻して再度やるか、あるいはそこで少し力を弛めてそのまま待つか。そうではなくて、そこでじっと対面させるか、乗り越えを励ますか”（成瀬、同上）などを工夫し、動作主体者の受け取りや対応が配慮された他動補助が中心で行われた。

すなわち、不当緊張、とりわけ慢性緊張を明確化し、直面させることによって動作主体者が自分の緊張に気づき、その限界を乗り越えられることを求められるものである。言い換えれば、援助者が（動作主体者に）不当緊張への直面化をねらいとした姿勢を設定し、慢性緊張によって当然生じる抵抗に対して援助者が負荷をかけることによって、動作主体者が後戻りせず、慢性緊張による抵抗を諦め、その結果、慢性緊張が弛められるといった一連のプロセスが行われていたといえる。

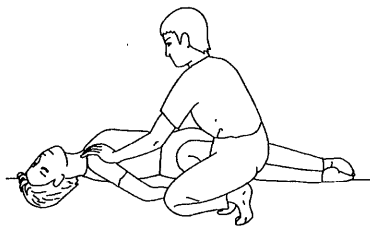
動作法草創期には、障害の軽度な肢体不自由児・者が主な対象となっており、このようなリラクゼーション訓練を十分に行うのみで歩く、立つなどの改善がみられたが、その後、障害の重度・重複化が進むことによって、“自分で自分の身体を不適切ながらも地球環境にタテに保持する経験のない重度障害の子が増え……むしろ自己身体をタテに保持せざるを得ないような身体操作活動そのものを訓練課題とすることが有効である”（清水、2001）とされ、従来の「動作訓練」は「タテ系動作訓練」



①側臥位になる



②右肩を後方に動かしながら
躯幹をひねっていく

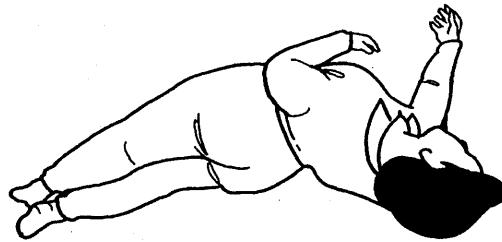


③動きが止まったところで肩・背・腰の
緊張を弛めながら動かしていく

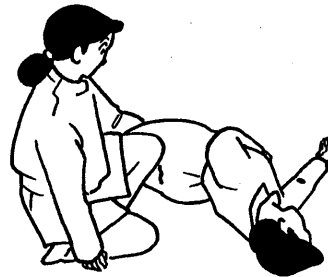
図1. 「くかんのひねり (モデル図)」 (鶴、2007)

へと大きな転換を成した。

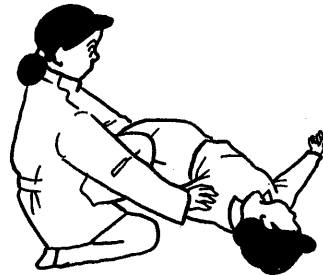
タテ系動作訓練においては、人の生きる活動の中で、“自らを調整しながら大地上へ物理的な存在である自体をタテに維持しながら重力に対応して立てるように” (成瀬、1995) なることが重要であるとされ、「(あぐら) 坐位」、「膝立ち」、「立位」、「歩行」の4つのパターンが基本動作課題として設定された。それに従い、ヨコになる姿勢 (臥位; 仰臥位、側臥位等) を中心とした従来のリラクゼーション訓練は、“慢性緊張が著しいトレーニーに、リラクゼーション訓練の素養がないままタテ系の動作課題を達成するように援助することは難しい一面がある” (成瀬、2001) 場合、慢性緊張が必要な程度まで軽減できるリラクゼーション課題を用いて、“トレーナーの働きかけにトレーニーが身を委ね、楽に課題姿勢を実現できるようにする” (成瀬、同上) 訓練として位置づけられた。このように、リラクゼーション訓練は、“自己 (self) の形成と活性化によりベターな方法” (池田、1989) として定着したタテ系動作訓練と相対的に、「受動的」かつ「他動的」な取り組みとして強く印象付けられ、タテ系基本動作課題でどうしても解決できない不当



A. 躯幹を反らした横臥位



B. 腰・膝を固定



C. 肩を回転

図2. 「躯幹の深捻り」 (成瀬、1995)

緊張の軽減を試みる補助的道具として位置づけられるようになった (図3)

しかし、再び動作法の基本原理と立場に戻って振り返ると、当初から、“リラクゼーション訓練の究極のねらいは「自分の不当緊張に気づき、それを自分で弛める」というセルフ・コントロールの基礎機能を高める” (大野、2001) ところにある。だからこそ、リラクゼーションで重視されたのは、“筋緊張が他動的に‘弛む’ことではなく、当人が主動的に自分で‘弛められる’こと”でなければ改善効果はない……当人自身の努力で自分のからだを‘動かせる’ことが必要” (成瀬、1995) である。したがって、技法的には他動補助が中心になりながらも、そもそもリラクゼーション訓練の基本原理は、動作法の基本的姿勢である「主体」の心身の活動が重視され、その目標は当人の「努力の仕方」の転換にあることが明言されていたといえる。

3. リラクゼーションにおける主動性

動作法がその概念や技法において大きな変遷を遂げて

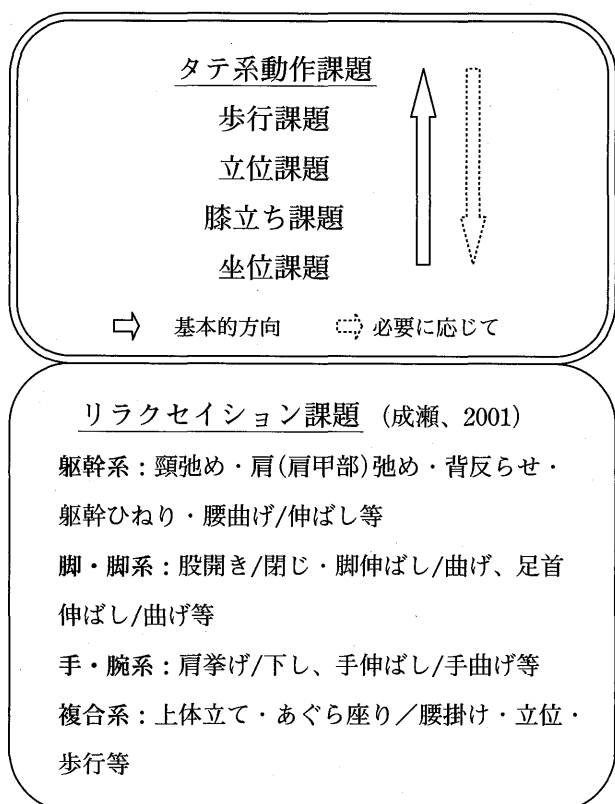


図3. 基本動作課題とリラクゼーションの関連

きたとしても、「リラクゼーション」は、“動作不自由の主要因を形成している慢性緊張の軽減・除去に関するもので……単に力を弛めるという心的・身体的過程のみでなく、単位動作や基本動作、あるいはタテ系動作においても常に重要な役割を有している”（大野、1989）ものとして、常に必要不可欠な位置にいるのは変わらない。

大野（同上）は、従来のリラクゼーションの捉え方を再検討し、緊張は、こころの働きとからだの働きとの間の相互作用によって生じるものであり、したがって、“単に力を抜くことが目標ではなく、動作主体者が自らの意図に基づいて自己の身体を的確に操作できるようになること……すなわち、「弛めながら動かす」、そして「動かしながら弛める」という二重のプロセスにおける主体的な関与、すなわち気づきの心理過程を必要とする”（大野、同上）ものとしてリラクゼーションの主動的な側面を強調した。

ここで捉えられているリラクゼーションは、“バランスの取れたスムーズな動き”（大野、2005）であり、自己弛緩を目指しながら、従来の他動補助、すなわち、“当人を中心とする働きかけでなく、援助者中心の働きかけは、ある意味では矛盾することでもあり、自己コントロール機能を高めるための発想としてはもう一工夫が望まれる”と指摘している。さらに、“主動とは自分で自分のからだを動かすことであり”“障害があろうとなかろうと、間違った動きであろうが、あるまいが、人のからだの動きを活かすアプローチこそ、動作法の本質に立脚したアプローチと言える”と論じ、「主動型リラクゼーション療法」を提唱した。

ン療法」を提唱した。

このようなリラクゼーションの捉え方からすると、リラクゼーションが動作を媒介とする限り、他の動作法によるアプローチ同様、“意図通りの身体運動を実現する努力過程である『動作』を通じて主体者に働きかけ、自体に自己操作を含む自己全体のより適切な活動を促そうとする援助活動”（成瀬、2001）として、リラクゼーションそのものの重要性を再考する必要があるといえよう。

4. リラクゼーション訓練の進め方と援助者の関わり方

このように動作法におけるリラクゼーションの主動的本質を考えると、動作主体者にとっては「受動的」で、援助者の関わりとしては「他動的」に捉えがちな従来のリラクゼーションの理解について、再検討の余地があるのではないと思われる。実際、従来行われたリラクゼーションにおいても、安好（2001）は、“身体の力を抜ければよいという発想（ではなく）……自分で自分の身体の力を抜くという「努力」のプロセスが最優先された”と指摘している。にもかかわらず、リラクゼーションにおいて、「他動補助」が目立ち、それゆえに、主動性を重視したタテ系動作訓練への取り組みの準備段階として必要最小限度行うものとして認識されるようになった背景にはいくつかの要因が推測できる。

まず、リラクゼーションの目標において、動作主体者が「自ら解決できない」不当緊張の解決が前提となっていることである。成瀬（2001）によると、“課題が易しければ、‘自己—自体’内で主動的・能動的に活動するので、他者からの働きかけは介入の余地がない。反対に課題が難しければ‘自己—自体’だけでは課題をこなすきれないので、他動的・受動的に‘他者—他体’からの働きかけを求めながら……その課題に慣れ、うまくこなせるようになるに従って受身の程度が軽減していくことになる”。肢体不自由に限らず、たとえば、肩こりや腰痛のように、動作主体者のそれまでの行き方の現れとして習慣化された随伴緊張の慢性化による緊張は、“主体のこころが行き渡りにくく、自己制御ができにくい状態になっているのが普通”（成瀬、同上）である。したがって、既述の「くかんのひねり」で見られるように、援助者は動作主体者が緊張に気づく姿勢及び課題を設定し、直面化したところから乗り越えていくように、工夫をこらしながら、しかし、難所を乗り越える方向へと他動補助を加えるといった援助を行うことになる。

このように主動的な自己弛緩を目指しながらも、同時に他動補助を必要とするリラクゼーションの設定は、個々の“セラピスト（援助者）の力量による”（成瀬、2000）ところが大きく、したがって、しばしば援助者による他者弛緩になってしまう弊害も見られたことから、“トレーニーが主体的にタテの姿勢を保持したり獲得す

るのに必要なだけのリラクセーションが実現されればよいと言われ、そうしたタテの動作課題の中にリラクセーション訓練は同時進行的に含まれることになってきた”。(清水、2001)

このような流れによって、タテ系動作訓練は、他動補助をできる限り排除し、タテの基本姿勢及び動作課題はもっとも動作主体者の主動性を保障するものとして捉えられることによって、従来の臥位姿勢など、タテ系以外の姿勢やリラクセーション課題は他動的で援助者中心のものとして一律に扱われるようになったと思われる。その反面、援助者がタテ系の姿勢や動きの基準からみて動作主体者がどのように、どれくらい間違った努力の仕方をしているかを見立て、正しい姿勢や動きが獲得できる努力の仕方の援助が重視するといった、援助者中心の見方が強まったところはないだろうか。

5. リラクセーションにおいて主動性を活かす 援助者の関わり方再考：2つの事例から

以上のことから、平成19年度に筆者が指導を行った2つの「心理リハビリテーション研修キャンプ」(以下、研修キャンプ)でリラクセーション課題を用いた2つの事例を通して、過去に参加した研修キャンプでの様子と比較しながら、動作法におけるリラクセーションの効用及び援助者の関わり方について検討した。研修キャンプは、訓練対象者(以下Tee)、保護者、トレーナー(以下Tr)、スーパーバイザー(SV)、場合によっては総合指導スーパーバイザー(以下総合指導SV)が5泊6日間宿泊集中訓練を行うこと、TrとTeeの1対1の訓練形態を取るが、最大Tee5名までのグループに分かれ、各グループの責任を持つグループ担当SVが、訓練が行われるその場で直接的にスーパービジョンを行うことにその大きな特徴があるといえる。宿泊の形態を取ることの意義は、訓練セッションだけでなく、集団生活の体験、集団療法の活用等を通して、Teeは高い効果が得られ、Trは高度の研修を受けられるところにある。研修キャンプの1日の流れを表1に示した。

本稿で取り上げている2つの事例中、事例1は、2007年8月初旬に行われ、筆者がSVとして参加した研修キャンプの担当事例である。事例2は、別の地域で2007年8月中旬に行われ、筆者が総合指導SVとして参加した研修キャンプの事例である。この2つの事例に共通する特徴は、①心身ともに、常に過度緊張があり、緊張への気づき(明確化、直面化)が非常に困難である、②他

者との関わりの難しさがあり、関わること自体が過度な緊張場面になってしまうため、もっともリラクセーションが必要であるが、もっとも主動的なリラクセーションの体験が得られにくいところにある。

2つの事例を取り上げた理由は、研修キャンプの前半に筆者が従来の動作法におけるリラクセーションを用いた事例1を通して、筆者の中にリラクセーションの主動性について大きな転換となる気づきが得られたこと、それによって、続く研修キャンプにおいて事例2には「主動型リラクセーション療法(Self-Active Relaxation Therapy=Sart; 以下、サート)」(大野、2005)を中心に行うことによって著しい効果が得られたことである。サートは、“主動型リラクセーションの原理によりクライエントに働きかけるための心理療法のための理論・技法”であり、動作法における「意図-努力-身体運動」の動作図式及び主動性の重視という基本原理に基づいて、リラクセーションを中心に行う新たな技法である【註】。

この2つの事例を通して、援助者自身の気づきや関わりの変化から、リラクセーションにおける主動性を活かした援助のあり方を考察することが本事例報告の目的である。

1) 事例1

〈事例の概要〉

Aさん。28歳、男性。重度重複障害。長年研修キャンプに参加している。坐位、膝立ち可。立位不可。発音が不明瞭ではあるがいくつかの単語や指さしで意思表示をする。しかし、相手に一方的に表出しがちで、やりとりは難しい。ちょっとした動きにも過度に力が入り、ぎこちなく突発的な動きになりやすい。自力移動は四つんばいであるため、普段は車椅子を使用している。情緒面では、気持ちのコントロールが難しく、興奮しやすいため、大きな奇声を発することが多い。睡眠障害があったが、現在は過去に比べ落ち着いているものの、昼寝はせず、早朝に目覚める。

〈従来の訓練の様子(2005年・2006年研修キャンプ記録から)〉

■見立て：援助者の関わり・課題の受け入れ、自己コントロール。

■動作訓練課題：臥位でのリラクセーション(腕上げ、くかんのひねり、肩弛め等)、坐位でのリラクセーション(背反らせ、肩の上げ下げ、前屈等)、膝立ち(踏みしめ、左右重心移動、腰の落とし・立て等)

■訓練過程及び効果：徐々に課題を受け入れる様子はあるが、持続が難しく、すぐにTeeが固執している話題を

表1 心理リハビリテーションキャンプの1日の流れ

7:00	7:30	8:00	9:00	10:15	11:30	12:30	13:30	14:45	16:00	17:00	20:00	21:00
起床	朝の会	朝食	動作法 (訓練)	Tr 研修 親研修 集団保育	動作法 (訓練)	昼食	昼寝	集団療法	動作法 (訓練)	夕食 自由時間	Tr グループ 討論	全体討論 (Tee 就寝)

持ち出したり、課題姿勢を崩したりする。リラクゼーションはあまり進まない。

〈当キャンプの様子〉

■インテーク及び見立て

インテークでは、まずタテ系基本動作課題姿勢を取らせて見るのが通常の手続きである。Aさんの場合、坐位では上体に過度緊張が入り、若干後傾していた。膝立ちでも同様で、肩から力が入っているため、腕はまっすぐに力を入れて伸ばしており、腰は前に突き出したような感じになっていた。総合指導SVから、常に過度に緊張しているAさんのあり方から、“ふーっと力が抜けたらいいね。ウトウト寝るくらいになったらいいね。”というコメントとともに、「くかんのひねり」のデモンストレーションがあった。具体的には、側臥位で、Aさんの肩甲部に膝を当て、床についていない方の肩に手を当て、肩を後ろに動かすよう合図をするが、Aさんは力を入れたまま応じない。援助者による強い負荷で動かそうとせず、総合指導SVは“待つしかない”とコメント。

■動作訓練課題

①前半：仰臥位での腕上げ／側臥位での肩の弛め（肩の上げ・下げ）・くかんのひねり／坐位での背反らせ

②後半：姿勢・動きにおいてすでに過度緊張が強いことから、「(すでに過度に入っている)力を抜く」ことに重点を置く。具体的には、側臥位で肩の力を抜く→上げ・下げをする、体側の前・後への動き、坐位姿勢で背中・おなか辺りの力を抜く（トレーナーは手を置く程度の援助）

■訓練課程

①1日目～3日目まで

臥位での腕上げ、側臥位でのくかんのひねり、坐位での背反らせを中心に関わるが、すぐ起き上がったたり、固執している話題を繰り返して持ち出し（指差し、単語）、訓練に集中しない。背反らせの際には、頸・肩・脚にも力が入り、なかなか弛めず、姿勢及び課題自体がすでに緊張が入りやすいためか、臥位や側臥位より課題の受け入れが難しい。

Aさんは長年訓練の経験があるため、訓練場面には慣れていくし、課題も理解してTrの課題提示に応じるは応じる。しかし、そのためには、Trから常に注意を促し、課題導入及び進行のためにはAさんを制御しなければならない。常に外の刺激に反応し、相手への一方的な表出しがしないAさんが、いかに「自体」に目を向けることができるか、援助者に応じるためでもなければ、援助者にさせられる体験でもなく、いかに自分自身の新たな発見や体験として捉えることができるかに関しては、課題が残されたままであった。

そこで、3日目の夜、筆者はAさんのあり方と援助の仕方について振り返り、見立てを再検討した。Aさんが自ら課題に注意を向け、主体的な自己コントロールを行うためには、総合指導SVの見立て通り、“ウトウト寝

るくらい……ふーっと力が抜ける”が前提となる。まさに他者補助によるものではない、「主動感」が活きたリラクゼーションが必要である。外の刺激に対して敏感で、常に過度緊張のあるTeeがそのような体験を得るには、援助者側がまったく力を加えない（負荷をかけない）という発想（構え）や触れ方で関わるのが理に当たっていると考えた。

②4日目

昨夜の見立て直しによって、翌日第1回目の訓練の最初に筆者がAさんに関わり、側臥位の姿勢を求めた。側臥位姿勢で床についていない方である右肩が上がっていることから、すでに肩及び頸に力が入っていることに注目し、肩を下げる方向にほんの触れる程度に筆者の手を当てると、ふーっと力が抜け、肩が下がってきた。そこで、右胸辺りに軽く手を当てると、そのまま上体の力が抜け、Aさん自らスムーズに後傾していった。

手応えを感じた筆者は担当Trに側臥位での肩の上げ・下げ、体側の前後への動きを課題にし、筆者と同じような関わりをするように伝えた。同日2回目の訓練の途中、担当Trから、“落ち着かず、訓練に集中しない”と助けを求められた。その時、Aさんは座っている状態であったが、例によって背中を反らして上体が若干後傾していたので、筆者はAさんの後ろに座り、Aさんの胸辺りに両手を軽く当て、しばらく待つと、ふーっと力が抜けてきた。同時に、Aさんは柔らかい表情で振り向き、筆者の顔を見つめた。筆者は担当Trと関わりを交代する際に、“援助者が何かしてあげなくていい、このふーっと力が抜ける感じを共有できればいい。Aさん自身が感じられるためには、多少加減はあるとしても、援助者はただ「この辺り」に触れられていると気づく程度の、ほんの手を当てる程度の援助のつもりでいい。いろんな課題をする必要はなく、この体験が共有できるだけでもAさんが変化する援助になる”と伝えた。

このように伝えた理由は、SVとしてグループの他のTee・Trペアの指導に回りながら、Aさんと担当Trをも観察していたところ、筆者が伝えた課題とTrの関わりが順調に進んでいるのにも関わらず、担当Trが別の課題に取り組んだり、Aさんの姿勢を変えてみたりする様子が見られていたためである。その様子から、筆者は、担当Tr自身が戸惑いや落ち着かなさを感じたのではないかと推測した。すなわち、目に見える改善を目指すいくつかの課題が設定され、それらを進めていくことによって“有効な援助をした”という援助者自身の手応えが明確に得られない場合、援助者の中には戸惑いと不安が生じるのではないだろうか。当日のグループ討論において、2回目の訓練時間において筆者が示した坐位での援助を、担当Trが“坐位で胸に援助者の手を当て、背中を曲げる援助をしたとき”と報告していたことから、援助者が動かす、明確に働きかけるといった発想が見られ、筆者の推測を裏付けるように思われた。

③5日目～最終日

担当 Tr が戸惑いながらも、4日目の筆者の見立てや関わりを受け入れ、他動的構えや関わりを控え、Aさんの主動感を重視したリラクゼーションを行った。その結果、Aさんが落ち着き、じっくりとリラクゼーションに取り組む様子が見られた。担当 Tr からは、“途中Aさんがウトウト寝ていた”という報告があり、総合指導 SV からは、以前はいつも騒がしく、しばしば奇声を上げていたAさんが“いるかないか分からないくらい”というコメントがあった。終日スケジュールがある日としては最終日となる5日目の3回目の訓練時間では、Aさんも疲れが溜まったのか、訓練に集中しない様子がみられた。その際、筆者から、“それなら、Aさんが担当 Tr を訓練したら”と言い、担当 Tr に仰臥位の姿勢を取らせるところ、Aさんがずっと担当 Tr の腕を取り、腕上げを始めた。よそ見をしながら無表情でやっていたため、“せっかくなら笑ってやったらいいのに”と声かけると、タイムリーに笑顔で腕上げを行っていた。

■変化

①4日目2回目の訓練後：食堂に移動する際、Aさん自身が四つんばいで移動し、車椅子に乗ったが、リラクゼーションにより、いつもつばっていた脚が弛んだため、股が開き気味になっていた。Aさんは気になったらしく、脚を組んだところ、しわくちゃになったジャージを見て、さりげなく、自分でしわを直していた。身だしなみを気にする、ごく普通の大人としてのAさんのこのような様子は筆者に大きな気づきをもたらした。心身の過度緊張により、課題の受け入れややりとりが難しいAさんに対して、筆者自身Aさんの難しさに目を奪われ、彼のできなさが彼のあり方すべてであるかのように錯覚していた自分に気づいたのである。上記のAさんの姿は、リラクゼーション訓練によって「できない」ことが「できる」ようになった結果ではない。主動感を活かしたリラクゼーションにより、初めてAさんの本来の「素」の姿が自然に現れたというのが妥当であろう。

昼食では、集団で歌う食事の始まりの歌で、司会の声かけにちょうど合わせてみんなと同時にAさんが手拍子を始めた。始終穏やかな表情と落ち着いた様子で、周囲を見回したり、指差しで近くの人にお茶を要求したりしていた。隣に座っていた母親は筆者に“Aがこんなにナチュラルで、マイルドな感じになるなんて！”と喜びを伝えた。

②キャンプ全体：睡眠が安定（夜10時前後～朝6時前後）し、キャンプ参加以来、初めて毎日昼寝ができた。生活全体で騒がしさがなくなり、集団の場面でも、周囲の行動に関心を持ち、静かに注視する様子がみられた。

2) 事例2

〈事例の概要〉

B君。11歳、男児。難聴、知的障害（表出言語なし／

簡単な指示理解）。歩行可能。しかし、あぐら坐で座ろうとしない。日常でも正座のみで膝下の脚に擦り傷が絶えない。“脚を前に投げ出すことがほとんどない”（保護者）。家庭でも、家族（特に祖父、父親。次に母親へ）がいれば、その膝の上に座っている。日常生活の身辺自立（食事、トイレ）はできている。過去3年間3回研修キャンプに参加。

〈従来の訓練の様子（2006年研修キャンプ記録から）〉

■見立て：新奇場面への強い緊張・不安や他者の働きかけを受け入れることの難しさなどから、少しでも援助者とやりとりができるようにすることを目標とする。

■動作訓練課題：仰臥位での腕上げ、正座での腕上げ（バンザイ）・肩の上げ下げ・肩の開き・閉じ、側臥位でのくかんのひねり等リラクゼーションを中心とした動作課題。

■訓練過程及び効果：最初は課題導入が難しく、Tr が仰臥位の姿勢を取らせようとすると、激しく抵抗する様子がみられたが、徐々に訓練場面導入までの時間が早まり、場に慣れていく様子があった。Tr に向き合おうとせず、働きかけに注意を向けなかったが、正座のままB君の腕を持たず、手のひらを合わせた程度で腕上げを行うと、援助者に目を合わせるなどの反応がみられた。Tr となんとか取り組む時間が徐々に延びていき、最終訓練時間では、フルにTr がB君に関わることができた。

〈当キャンプの様子〉

■インテークでの様子及び見立て

当キャンプ会場の都合上、インテークは全参加者が一同に集ったところで行われた。環境の変化、集団の騒がしさが拍車をかけ、B君は落ち着かず、母親の膝の上で（母親の首に両手をかけ）繰り返し上体を反らしながら、下りようとしなかった。母親が段々焦りを見せ、膝から下ろそうとする気配を感じると、すぐ離れ、インテーク会場にいる人たちの膝に次々と乗り換えていった。総合指導 SV としてインテークを行うことになった筆者は様子を観察し、(Tee・Trを除いて)会場にいる人たちに起立するようお願いし、B君が母親のところに戻ってこざるを得ない状況を作った。

しばらくして戻ってきたB君は相変わらず母親の膝の上で繰り返し上体を反らしていたが、それを無理に止めようとせず、母親にも離そうとする必要がないことを伝えた。しばらくそのまま待つと、B君の繰り返し反らす行動が多少ゆっくりしてきたので、筆者はまずは彼が見ることのできる腕からゆっくり触れてみたところ、特に拒否反応はみられなかった（というより筆者及び筆者のアプローチに関心を示さなかった）。その様子から安心して、背中や脚など、B君から見えないところに触れていたが、やはり拒否反応はみられなかった。

そこで、母親にぶら下がっているため、よけいに力が入っていると思われる背辺りに筆者の両手を当て、少しずつB君が馴染んで任せられる程度に支えていると、じ

わーっとつばっていた力が抜け、筆者の手に背中がもたれる感じが伝わってきた。担当 Tr にも筆者同様手を当てるように伝え、二人がしっかり、柔らかく B 君を受け止めると同時に、母親に“ゆっくりそのまま仰向けに寝かせていってください”と伝えた。筆者、担当 Tr、母親が呼吸を合わせ、B 君をゆっくり床に下ろしていくと、B 君もすんなり母親から離れ、床の上で仰向けになっていた。そこで初めて母親は B 君がおしっこをもらしていることに気づき、急いで B 君の手を引いて、トイレに向かった。

せっかく B 君が緊張を解き、関わる糸口が見えたところで状況が変わったため、筆者は内心、戻ってきたときにはやり直しになると考えていたが、いざ B 君が戻ってきたときに、筆者が“ここに座ってみよう”と誘ったところ、意外とすんなり誘いに応え、しかも、両脚を伸ばして床に座ったのであった。ただ、姿勢が悪く、上体が後ろに倒れ掛かっていたため、筆者がすかさず B 君の後ろに回ると、B 君が筆者に背中を任せてきたので、その姿勢のまま、肩の上げ・下げや腕の上げ・下げを行ったところ、筆者の合図に合わせて応える動きがみられた。

通常インテークでは、タテ系基本動作課題姿勢を取り、キャンプ終了時の変化と比較するために写真記録を取るが、B 君は過去 3 回においても拒否が強く、母親によると“いつも記念写真しか取れない”。今回のキャンプにおいても、集団の中で、周りから見られながら一人でポーズを取ることが難しく、母親、担当 Tr、B 君との記念写真に留まった。

このような経緯から、見立てとして、B 君は心身ともに常に過度緊張があり、外からの刺激（関わり）に対して過敏であることから、コミュニケーションや日常行動全般において本来持っている力が発揮できていないと考え、リラクゼーションを中心に行うことにした。その際、主動感を活かすリラクゼーションのアプローチを重視し、姿勢や動きにすでにある（入っている）過度緊張を安心して、じっくり抜くことから始め、緊張の直面化や乗り越えではなく、B 君自身ができる範囲で自体を動かすことによるリラクゼーションを行うことにした。

■動作訓練課題：サートの課題を中心に行う。具体的には、系統 I（肩の上げ・下げ／腕の前・後への動き／体側の前・後への動き）、系統 II（腰の前・後への動き）。その他、坐位での肩周り・背中への弛め、仰臥位での腕上げ等。

■訓練課程と変化

① 2 日目

初日インテークでの体験から、担当 Tr は、援助者側が力まないこと、援助者にさせられた体験ではなく、B 君自身の主動感が伴った体験を大事にすること、したがって、援助者中心の課題設定や進め方を避け、B 君のこころやからだの動きに注目し、それに寄り添いながら課題を進めていくことを心かけていた。その中で、特に

背中の中側になるおなか辺りに手を当て、じっくり待つとふーっと力が抜けると同時に、B 君の表情の和らぎや落ちつきが見られることに気づき、動作課題の導入や集団場面での関わり等においても活用し、功を奏していた。

③ 3 日目

朝の会では担当 Tr が体操のデモンストレーションを担当していたため、B 君を置いて前に立っていたが、自分の Tr がそばにいなくなったことに気づいた B 君は、慌てて担当 Tr を探し、意図せず、集団の前に一緒に立つことになった。B 君にとっては、かつてない体験で、戸惑いの表情が見えたが、担当 Tr が“一緒にやろう”と誘うと、一緒にいたいのために、みんなの前で体操をすることになった。他者に関心を向けず、関係作りが難しい B 君と担当 Tr の間にできた絆と訓練関係が垣間見られたひと時であった。

訓練場面では、1 セッション訓練時間後半には、時折遊びや拒否がみられるものの、訓練時間及び課題への導入はスムーズで、落ち着きが持続し、笑顔が増えるようになった。実際の動作課題としては、3 日通して、根気強く側臥位での肩の上げ・下げ、坐位での背中（おなか）の力を抜く、坐位での肩の上げ・下げが行われた。

④ 4 日目・5 日目

訓練は順調に進んでいたが、それゆえに、あと少しでキャンプが終わるという焦りとともに、担当 Tr は、時折みられる B 君の遊びや休憩が気にし出し、心の中にはもっといろんな課題でメリハリをつけ、先に進みたいという思いが沸いてきたようである。その思いで、実際 1 日の後半に B 君に働きかけてみると、B 君は興奮した感じで、力んでいる様子が伝わったようである。その体験から、5 日目の記録によると担当 Tr は“初日の関わり方（初心）に戻って／次々と課題に移るのではなく、一つ一つじっくり本人の動きを待って”と自分を戒めていた。その結果、B 君が訓練に集中し、担当 Tr も“本人の動きを待ってじっくり、ゆっくりと……力を抜く、入れる様子がよく分かり、“終わりのベルが鳴ると振り返るが、また戻して方の弛めに取り組み、力を抜く姿がみられた”。

⑤ 5 日目

キャンプの最後に 1 週間の成果の記録としてタテ系基本動作姿勢の写真記録が行われた。B 君の番になり、母親・担当 Tr が指定場所に立ってグループ SV と打ち合わせをしていると、B 君もついてきて、指定場所の壁にもたれ、不安げに周囲の様子を見回していたが、その場を離れようとはしなかったし、不安を解消するため、母親や担当 Tr に膝に乗せることを要求する様子も見せなかった。打ち合わせ後、グループ SV が B 君を誘い、ポーズを求めると、B 君はすんなり指示に従ってポーズを取り、初めて写真記録を残すことができた。

考察

上記の2つの事例へのアプローチにおいて共通するのは、Tee自ら「過度な緊張（心身の構え）を解く＝力を抜く」ことができるために援助者がTeeの緊張部位に「この辺り」という気づきが得られる程度に暖かく、軽く手を当てて待つ援助を行ったことである。そこでTeeがふっと自ら力を抜いたときに、劇的な心身の変化が現れた。この単純で短いプロセスの中に、筆者は、リラクゼーションにおける主動性とその援助のあり方についていくつもの気づきを得ることができた。

①主動性は動作主体者の心的状態を含め、あらゆる動作に活かしている：過度な心身の緊張の様子は今・ここにいるTeeの心的状態の現れ・表現であり、それまで彼らが体験してきた世界との関わり方であるといえる。大野（1989）は不当緊張と心的状態の密接な関係を指摘し、「もし、不当緊張の世界からの脱却に不安や恐怖を覚えたり……抵抗があれば、彼らの自己変革は期待できない」としている。したがって、AさんとB君が援助者の手に触れられ、自ら「この辺り」の「力を抜く」とき、それは彼らの心的状態の変化を意味し、それまでとは違う新しい体験として援助者と出会い、世界への対応の仕方が変わることに繋がったと考えられる。従来の、「自己解決できない」ことが「できる」ようになるための課題設定からすると、「できる」ことに向けていかに動作主体者が主動的に、能動的に自ら努力するかが問題になりがちである。このような援助者の課題設定の視点からは、「できない」ところにある動作主体者の主動性は見落としがちである。

“生きて、生活している限り、呼吸もし、間違えていたとしても、からだを動かしている事実がある”（大野、2005）とて立てば、あらゆる動作に活かしている動作主体者の主動性をベースにした援助者の関わり方の工夫が豊かに広がるのではないだろうか。

②動作は「緊張－弛緩」の2重過程であることから、両側面からの見立て及び関わり方が重要である：既述したように、リラクゼーションには「弛めながら動かす」「動かしながら弛める」という2重のプロセスがある。すなわち、不当緊張を弛め、コントロールするためには、それに必要は適切な緊張が必要であり、それによって、主動的な自己弛緩が達成されることになる。現在一般的に行われているタテ系動作訓練は、「タテへの力を入れる」ようになることを主なねらいとし、いかに「誤った動作」を制御しながら「正しい動作」を行うかにおいて、動作主体者の主動性が強調され、タテ系動作課題の遂行と同時進行的なリラクゼーションの成立が説明されている。

一方、タテ系動作訓練は、坐位→膝立ち→立位→歩行という課題設定が示すように、緊張の方向への働きかけが中心である。しかし、不当緊張に示されるように、「誤った動作」は過度な力、よけいな力、あるいは不十分な力

の自己制御の失敗であり、「正しい動作」はそれらの力を時には軽減させ、時には強化することによって成り立つことを考慮すると、援助者は動作に対して、適切な緊張とともに適切な弛緩を考慮した援助を行うことが求められる。したがって、リラクゼーションとタテ系動作訓練は、動作主体者の主動的努力を最大限引き出し、活かすために互いに必要不可欠なものであり、動作主体者のあり方を全体的に捉え、主動的な努力の仕方を促進するためには両方の見立て及び関わり方が重要であるといえよう。

しかし、援助者側がこのような視点をもつことはなかなか難しいことが、Trの本事例への関わり方からうかがえた。主動性を活かしたリラクゼーション課題を中心として、援助者による力の負荷を最小限度にし、Teeに課題解決を任せるといった援助の仕方は、Trの中に「果たして訓練になっているのだろうか、援助者としての役割を果たしているのだろうか」という落ち着いたなさや戸惑いをもたらした。それはなぜだろうか。

「動作」の改善は、単に身体運動の改善を意味するのではなく、そこに至るプロセスにおける、動作主体者の努力体験、自分への気づき、自己変革など、努力の仕方や自分のあり方の主体的変化を意味する。その際、具体的な動作課題はからだの姿勢または各部位・全体の動きを媒介に設定されるため、結果として、姿勢の改善、各部位・全体の動きの改善が表れる。その上、課題の設定は、“治療のためには、当人にとってあまり易しいものでなく、いくらか難しいものだが、彼にとってできないほど困難ではないもの”（成瀬、1995）が基本的な基準となることから、課題が進むということは、自ずと「できない」ことが「できる」ようになる方向へ向かうことを意味することになるのではないだろうか。

援助者が、動作に現れる動作主体者の心的構えやこのころの動きを十分に配慮しながら関わるとしても、基本的に「できない」動作を獲得させるためには、援助者による修正、補助が必要不可欠になる。特に、タテ系動作訓練の出現によって、援助者がタテ系の基本姿勢及び動作課題を重視すればするほど、タテ系の姿勢や動きを基準に動作主体者を見立て、正しい姿勢や動きの獲得、坐位→膝立ち→立位→歩行へとより高度な課題の達成を目標とする傾向が強まり、それに従って、明確に意識されないまま、援助者中心の進め方及び関わり方に陥るといえるのではないだろうか。このように考えると、主動性を活かしたリラクゼーションは、援助者の構えや関わり方を根本的に問い直すものであり、援助者自身の自己変革を求めるものであるといえよう。

まとめ

成瀬（1995）によると、“リラクゼーション（は）…主体者側からみると、主体活動の賦活・活性化という

ことになる。……新しい自分を模索し、これまでとは違った対処の仕方を努力してみようとする、いわば、自己再生の意思とその試みである”。すなわち、どのような動作課題を行うにしても、動作法の原理やその目指すところは、動作者の主体性に基づき、主動性を生かすことによって自分をより活かしていく努力の仕方を体験し、より良く生きていくことを援助することである。

そのためには、普段その人を覆っていた不安や緊張の鎧が脱がれ、その人の本来のあり方が顕わになり、その“素”の姿がフルに活かされるところから始めることが必要である。その働きかけとしてリラクゼーションは十分にその意義を持ち、動作主体者の主動的な自己変革を導くものとして重要な課題として位置づけることが可能ではないかと思われる。

【註】サートの特徴は、基本姿勢が側臥位であること、前・後／左・右／上・下／伸ばし・縮めといった動きのセット方式を取ることで、ベースラインあるいは動かす方向の基準はあるが、動作主体者の今・ここでのあり方から出発し、そこからできる範囲を広げていくことが挙げられる。具体的な技法は上体(腰上)の動きを中心とした系統Ⅰ、下体(腰下)の動きを中心とした系統Ⅱ、上・下を合わせ、からだ全体の動きを中心とした系統Ⅲに分けられる。

【参考文献】

- 大野博之 1989 脳性まひ児の動作訓練—リラクゼーション再考—『動作とところ』翔門会編 九州大学出版会 62-71p
- 大野博之 2001 『肢体不自由動作法』(3章1) 講座・臨床動作学2 成瀬悟策編 学苑社 103-124p
- 大野博之 2005 『SART—主動型リラクゼーション療法』九州大学出版会 5p、13p
- 大野博之 1989 脳性まひ児の動作訓練—リラクゼーション再考『動作とところ』九州大学出版会 67-68p
- 大場信恵 不安神経症者への動作法の適用 1992 リハビリテーション心理学研究(英語版) 17~19 179-186p
- 窪田文子 1991 ある強迫神経症者に対する心理療法としての動作法心理臨床学研究 第9巻2号 17-28p
- 小林 茂 1966 催眠法による脳性まひ者の行動変容について 成瀬悟策編『教育催眠学』誠心書房、281-290p
- 今野義孝 1986 発達障害児に対する動作法の展開—身体への能動的な働きかけによる自己の確立— 文教大学教育学部紀要 第20巻、20-33p
- 清水良三 2001 『肢体不自由動作法』(1章2) 講座・臨床動作学2 成瀬悟策編 学苑社 16-41p
- 田中新正 1986 ダウン症児の動作訓練 リハビリテーション心理学研究 第14巻、63-71p
- 鶴 光代 1986 分裂症者の動作訓練 リハビリテーション心理学研究 第14巻、53-61p
- 遠矢浩一 1994 年長進行性筋ジストロフィー症児に対する臨床動作法の効果—発話データ・皮膚温・心拍数・呼吸数を指標として— 九州大学教育学部紀要 第39巻1号 69-78p
- 長野恵子 1989 高齢者の動作の分析と動作不自由に対する援助法に関する研究 九州社会福祉研究(西九州大学) 第14巻、19-34p

- 成瀬悟策 1973 『心理リハビリテーション』 誠心書房
- 成瀬悟策 1995 『臨床動作学基礎』 講座・臨床動作学1 学苑社 3-6p、196-197p、288p
- 成瀬悟策 2000 『臨床動作法の基礎と展開』 日本臨床動作学会編著 コレール社 24-25p
- 藤岡孝志 1987 自己認知と他者認知の変容—対人恐怖症者の一事例を通して— 九州大学心理臨床研究 第6巻、95-102p
- 藤岡孝志 1995 不登校児童・生徒への動作療法の適用—自己志向的状況設定と体験様式の変化— 山形大学紀要(教育科学) 第11巻2号、33-44p
- 星野公夫 1995 スポーツへの動作訓練の適用 発達臨床心理研究 第1巻、175-179p
- 最上貴子 1996 不登校の女子中学生への動作法の適用 リハビリテーション心理学研究 第24巻、23-34p
- 安好博光 2001 『肢体不自由動作法』(2章2) 講座・臨床動作学2 成瀬悟策編 学苑社 81-91p
- 山下 功 1986 自閉症児・多動児に対する動作法適用の効果 リハビリテーション心理学研究 第14巻、27-39p