

小学4～6年生対象

ソーシャルスキル

ホーストレーニング

SSS & HT

[REPORT]

真の成長

2017.12.26-28 開催レポート

大阪 YMCA

さんりんしゃ



学び + 経験 = 真の成長



だれから学ぶか…、だれと学ぶか…

それはSST[®]において、子どもの成長を促す大切な要素

学びで得たことが非日常の体験によって、かけがえのない経験へ

それこそが子どもを真の成長へと導く

その人が生きた歴史が子どもの社会性に影響を与えるSSTだからこそ、

信頼できるだれから学ぶかが大切であり、だれと学び合い、だれと体験

するかによって、体験は経験へと変わり、心の奥に刻み込まれる

※SST（ソーシャルスキルトレーニング）… 他者や環境と上手にかかわる力を身につける練習

さんりんしゃでは乗馬や温水プールを使った運動療法を積極的に取り入れています。特に力を入れているのが療育乗馬です。馬に乗ることで心身により多くのメリットをもたらします。たとえば、馬に乗って身体が揺れることで、体幹が鍛えられ、普段使わない筋肉を刺激することで、身体のこわばりが緩み、動かしやすくなります。また、さまざまな技をこなせるようになると、大きな自信につながります。馬とのふれあいの中で優しい気持ちが生まれ、情緒が安定し、笑顔が増えます。このプログラムでの社会性の学び、馬に乗ることや馬のお世話を体験が、子どもたちのかけがえのない経験と自分らしく未来を歩む大きなきっかけ、そして生きる力になると信じています。



三輪 俊治 (みわしゅんじ)

有限会社 三輪車 代表取締役



立野 由美子 (たちのゆみこ)

AMI公認国際モンテッソーリ治療教育セラピスト
有限会社 三輪車 アドバイザー

生き物のお世話からたくさんの学びが生まれるのは誰もが納得できることです。さらに、私たちは生き物との触れ合いから、ことばが通じなくても『大事にする』ことの意味を考えたり、お世話をする事で生き物への配慮に気づいたりできます。

乗馬療法は欧米で『ホースセラピー』という名称で、身体的な課題を持つ方のための療法として始まりました。近年は生き物との触れ合いや、お世話をする動物と向き合って自分ができることを学ぶ課題として、教育的要因を含むプログラムが世界中で広まっています。単に馬に乗るだけでなく、厩舎の掃除、餌やり、ブラッシングなど、馬が生きていくために必要な日常のお世

話をプログラムに取り入れて、大切な生命のつながりを学びます。大きな動物だからこそ、慎重にしっかりと注意を守って近づいていけば大丈夫と感じることも大事な体験です。できないと思っていたことが、馬と仲良くなっていくうちに、想像を超えてできていく醍醐味は、素晴らしい体験となります。その学びを保証するには、『環境』が大切です。さんりんしゃには、乗馬療法に欠かせないしっかりと訓練された『馬』がいます。さらにさんりんしゃを利用している多くの方々が、『乗馬療法』を生活のプログラムとして体験しています。また、さんりんしゃの職員が様々な障がい課題に対しての見識が深いことは言うまでもなく、子どもから成人

まで、幅広い層に乗馬プログラムを実践しています。

SSTを指導する大阪YMCAの加藤先生と斐先生は療育を中心とした発達支援事業と多様な不登校生を対象とした高校生事業、それぞれ働く所属はわかれています。お互いの専門領域を融合させ、力を発揮し合い、魅力あるプログラムを作り出しています。この二人が協働で成し遂げた大きな成果が、2年続いたハワイでのSSTプログラム（ハワイサマー・スクール[®]）です。ハワイで実施したSSTを日本でも行いたいという強い思いが、さんりんしゃの馬に繋がりました。二人のスキルとさんりんしゃの乗馬技術の化学反応が子どもたちの今後の成長にどうつながるか、とても楽しみです。

※ハワイサマー・スクール ブログ記事 http://www.osakaymca.jp/Supportclass/blog/cat395/2017/09/07_7317.html

3日間を語る



加藤 義弘 (かとうよしひろ)
大阪 YMCA 発達支援事業部 主任

言語聴覚士。ことば・コミュニケーション・SSTなどの療育・発達相談・教職員への研修など、幅広く発達障がい児支援に従事。子どもたちと保護者、そして同僚スタッフからも絶大な信頼を得ています。

斐 丁葉 (べちんよぶ)
大阪 YMCA 国際専門学校 高等課程 表現・コミュニケーション学科 (専攻)

多様な不登校生を対象にした表コミのスタッフ。豊かな国際経験と言語能力、ポジティブな思考で、子どもたちに寄り添いながら、意欲と自己肯定感を最大限に引き出しています。

[加藤] 3日間のプログラムが終わったね。あつという間の3日間だった。すごく楽しい時間で、子どもたちと別れるのがとても寂しかった。斐さんはどうだった？ 初めての佐世保、そして初めてのさんりんしゃは？

[斐] 今まで来たことのない佐世保だったし、馬がいるさんりんしゃも素敵でした。動物全般が苦手だけど、昔一度だけポニーに乗ったことがあって、私自身も午年だから、苦手中でも一番好きなのが馬だったんです。だからこのプログラムの話を聞いた時、「SSTと馬のコラボかぁ。おもしろそう。」と思ってすごくワクワクしました。

[加藤] 全天候型の馬場という立派の設備、そしてしっかりと調教された馬がいる施設はなかなかないと思う。ぼくも初めてさんりんしゃに来た時は充実した設備にすごく驚いたから。だからぼくらのSSTのノウハウとさんりんしゃの乗馬技術が何かの形でコラボできないかなとずっと考えていた。今回ようやく形になってとても嬉しい気持ち。

[斐] 以前、加藤さんが軽乗(けいじょう)している動画を見せてもらった時、すごくかっこいいと感じました。参加する子どもたちが何か一つでも同じような技ができれば、きっと大きな自信につながるだろうなと思いました。私も大学時代、海外に留学した経験があって。非日常の経験は本当にその人の人生に大きな影響を与え、豊か

にしてくれると身をもって経験したので。

[加藤] たしかにそうだね。普通に生活しているとこのような乗馬経験はないからね。今回は小学4年生～6年生に中学校進学を見据えたSSTを実施したけれど、自分に自信を持っていない子が考え方や自分の苦手さに目を向け、そして実際に身体を動かしながら経験を重ねることで、前向きな考えを持てるようになったことや自分に自信がついたこと、コミュニケーションする楽しさを味わうことができたこと、この3日間で見える子どもたちが成長していく様子を実感できたよね。

[斐] 私、普段、高校生と関わっているから、小学生と接する機会は少ないんですが、経験が自信になることはどの年齢の子どもも一緒なんだと感じました。小さい頃からこんな体験ができて、その結果できることが増え、表情が明るくなって輝いていく子どもたちを見るのが3日間とても楽しかったです。

[加藤] 今回は学年や性別、持っている力と色々な違いのある子どもたちが参加してくれたね。最初はとても緊張していた子どもたちも時間が経つにつれて表情が柔らかくなってプログラムの中で交流する機会が増えたよね。2日目からは特にそれぞれの子どものよい面が光り出した。互いに声をかけ合うことや教え合う場面もたくさん見られるようになって、やっぱりSSTは小集団でするのが一番効果的だね。

[斐] 私、小集団で子どもたちが学び合うことも大切だけど、その雰囲気はどう作るかということもすごく大事だと思うんです。そのきっかけはやっぱり指導者ですよ。子どもの前に立つ指導者がどれだけ意思疎通できて、互いをわかり合い、尊敬し合えるか、簡単に言えば、仲の良さを子どもたちに見せることができるかが雰囲気作りには不可欠だと思うんです。だって、指導者が魅力的でなかったら私たちも教わりたいたいと思わないじゃないですか。加藤さんとは普段の仕事以外にもハワイで2週間という長い時間をプログラムで一緒だったから阿吽の呼吸っていうか、無理せず自然体でその雰囲気を子どもたちの前で出すことができました。

[加藤] 阿吽の呼吸ね。たしかにTA-SST※には欠かせない要素だね。SSTはどんな資格を持った者が教えるのかではなく、だれが教えるのか、どのような考えや経験をした人が教えるのかが大切だからね。SSTは人が人に影響を与えるから、ぼくらは絶えず子どもの前でよい見本でいることを心がけているもんね。そう考えるとぼくらのチームワークも少しは子どもたちにより影響を与えることにつながったよね。

[斐] 少しじゃありません。かなりです！
[加藤] その自信、すごいよね。いつも一緒に仕事していて本当に感心する。自分のことをすごいと言い切れる斐さんを見てると、非日常を多く経験したことが自分の自

信につながっていると強く感じる。

[斐] はい、私が見本です。私、学生時代に本当にいい経験をさせてもらったと両親に今でも感謝しています。私のために節約した生活の中で留学費用を出してくれたので。きっと今回参加した子どもたちも近い未来、親に感謝する日がくるはずですよ。

[加藤] 今回のプログラムはSSTと乗馬だけでなく、ヨガも取り入れたでしょ。国際ライセンスを持つヨガインストラクターとして、乗馬とヨガのコラボはどうだった？

[斐] 乗馬の姿勢とヨガのポーズは似たところがいくつかあって、乗馬にヨガの要素をミックスできたことはとても面白い発想でした。柔軟な身体を作るだけでなく、自分

の身体が今、どのような形になっているのか想像することもヨガのポーズで練習できたし、体幹も鍛えることができました。身体はすべての基本だから。身体がしっかりしていないと集中できないし、心も不安定になりやすいし。

[加藤] 子どもたちも色々なポーズにチャレンジして、達成表にシールをもらうために一生懸命だったよね。乗馬は普段あまり使わない部位の筋肉を使うし、身体の硬さは緊張や不安につながるから、昼食後にヨガを通して身体をほくしてリラックスできたことは、その後の乗馬にいい影響を与えることができたね。

[斐] ヨガは室内ですることが多いんです

が、今回は外でもヨガをしたので、寒さはあったけれど、適度に運動ができて、なおかつ開放的でとても気持ちよかったです。寒いよって言う子もいなかったし、みんなすごくいい笑顔でした。

[加藤] この3日間のために普段の業務で忙しい中、色々な準備を手伝ってくれて、さらに高校での視覚支援の経験をいかしてSST教材のイラストをすべて手がけて、かなりの時間を費やしてくれたこと、本当にありがとう。来年もこの場所で、ここでしか出会えない、ここでしか体験できないプログラムを作って、たくさんの子どもたちに参加してほしいね。

※TA (TEAM-Act・Assist・Approach) - SST
指導者がチームを組んで、その都度役割を変えて参加者に接する高度なSST



11/23 プログラム前の顔合わせ SCHEDULE

初めて会う仲間同士で自己紹介



3日間の目標を設定



緊張をほぐすためのアイスブレイキング



自己理解や考え方を確認するSST



乗馬施設の見学



乗馬体験



今日の振り返り



12/26-28 3日間の流れ

AM

アイスブレイキング

活動に入るための頭と身体の準備体操



アカデミックワーク・SST



PM

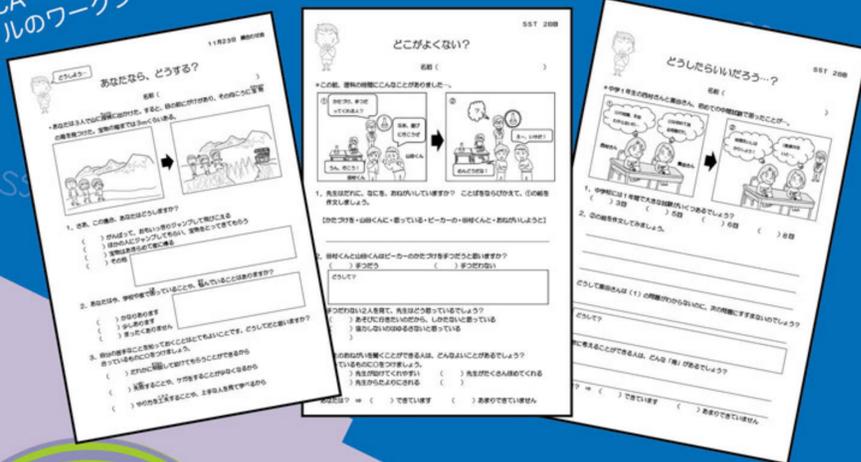
ヨガ・乗馬



SST

- 優先順位をつけて何かから取り組むべきか (優先順位のつけ方)
- 自分の気持ちをどう表現すればよいか (自己表現)
- 話を聞くことや他の人を見ること (見聞きする大切さ)
- 苦手な役割を最後までどう取り組むか (役割の遂行や責任感)
- 周囲の人からどう思われているか (他者視点)
- 困ったときにどう対応するべきか (問題解決力)
- 注意を受けた後、どう改善していくべきか (行動の修正)
- 嫌なことにどう向き合うか (感情の調整)

大阪 YMCA
オリジナルのワークシート



ヨガ

乗馬に向けてのストレッチ
ボディイメージ
身体の柔軟性

3日間のSSTを終えた子どもたちに認定証として、オリジナルマグカップをプレゼントしました。



体幹を鍛えることやバランス、普段使わない筋肉の刺激
話を聞くことや見本を参考にすること
自分の能力に合った選択をすること
諦めずに挑戦することや自分の考えを相手に伝えること
技ができることで得る達成感や自信、自己肯定感の向上

乗馬





本館で昼食!

1. 参加動機

保護者コメント

人との関わりや達成感など、SSTを通して学んでほしかったから。事前に加藤先生の講演を聞く機会があり、ぜひ受けさせてみたいと思ったから。

子どもが苦手とする分野をプラスに変えられたらと思ったから。親が気づいていない苦手な部分を発見できると思ったから。馬や初めて出会う人との関わりの中で様々なことを学び、内に秘められた可能性や得意なことを見出してほしいと思ったから。

みんなと楽しくご飯を食べたり、馬に乗れて楽しかった。

色々な仕事が全部楽しかったし、みんなと友だちになれてうれしかった。

2. 印象に残っていること

他の人のことをもっと誉められるようになりたい、他の人に関心をもって自分が感じたことを相手にちゃんと伝えられるようになりたいと言っていた。

物事に柔軟性を持ち、やわらかい考え方をすることの大事さや馬って触ってみるととても体が温かいんだよと言っていた。

プレッシャーがかかるとやる気がなくなってしまうと言っていた。

初めての乗馬に感激だったようで、難しかったけれど挑戦して頑張ったことなど話してくれました。「来年もあるかな?また行きたい」と言っていたことが印象的でした。

苦手なことを相手に聞こえるように話すことができた。

いつも経験のできないことができた。

3. プログラム後の変化について

新しいことに対して少し心を開けるようになった気がします。今回の経験が自信につながっていると思います。

最終日、私の帰宅を待ちきれずに職場に迎えに来てくれた。3日間参加し、自分は頑張ったと自己評価が高かった。その後、学校にも毎日通っています。

人に伝えるとき、どう言ったらわかってもらえるかを考えるようになった。自分自身の行動で「あっ、これがダメなのか」と気づけるようになった。

何も考えずに「はい」と返事をしてはいけないことがわかった。

友だちができてうれしかった。

いなほ棟でSST!



4. その他

今回のプログラムに親子共とても満足しています。また機会があったらぜひ参加したいと思います。

3日間という期間は子どもにとって気持ちのバランスもとやすかったと思う。長い目で見たときに、子どもの人生の中でいい経験になればと思い、参加した。変化はすぐに現れるとは正直思っていなかった分、自己評価が高く、気持ちのバランスの取り方が上手になって、とても嬉しく思います。

子ども以上に私自身に役立つトレーニングでした。今後、子どもに対してどう手助けしていけばよいか、少し見えた気がします。

乗馬という貴重な体験を通して子どもたちの成長を促していただき、ありがとうございました。

3日間を通して親子分離だったので、先生方や他の友だちとの絆も深まってよかったと思います。

「はさみ」という技ができてうれしかった。

色々な乗り方とか、にんじんをあげたりして楽しかった。

これから進む未来では人が言ったことをどれだけ吸収できるかで変わってくるのがわかった。

友だちもできたし、ヨガも体験できたし、馬の上で技もできて、とても楽しかった。

うんうん!

ほんにも...

すばらしい!



さんりんしゃ

〒859-6325
長崎県佐世保市吉井町大渡 92-1
TEL 0956-64-2612 FAX 0956-64-2287
HP <http://sanrinsha.main.jp>

