

Ⅱ章 スヌーズレンくらぶ の取り組み

障害児は、日常生活の中で多くの刺激に囲まれており、刺激が多すぎると疲れてしまったり、注意が散漫になったりしてしまう。そこで、スヌーズレンという癒しの環境の中で、五感を適度に刺激することでリラックスしたり、今まで経験していなかつたことを自らが発見できる環境であることを目的とした。

* 1年目の報告 (平成16年度)

開催日時：毎月2・4土曜日（4、8月を除く）5月～3月で計20回

開催場所：わいわいくらぶ「ホワイトルーム」、おとどい山「森林浴」
湯田温泉「足湯」

登録者数：6名

利用延人数：75名

学会発表：平成16年度小児保健研究会・山口県小児科医会

「山口ウッドムーンネットワークにおけるスヌーズレンの取り組み」

平成16年10月24日（日）

山口総合保健会館内 山口健康づくりセンター

学会参加：日本福祉文化学会 第6回中国・四国ブロック大会

第5分科会「スヌーズレン／関係性の癒し」

平成16年12月11日（土）山口県立大学

勉強会参加：第2回広島スヌーズレンセミナー

平成16年11月28日（日）広島大学

スヌーズレンとは、人間が持つ感覚（視覚、聴覚、味覚、触覚、運動感覚など）を適度に刺激し、リラクゼーションもしくは「わくわく」できる環境設定を行い、その中で、子どもとスタッフ（もしくは保護者）の両者が様々な感覚刺激を通じてお互いが新しい発見をするものである。両者による新しい発見は、両者の生活の質（QOL）を高める。今年度は、事業開始前に登録者全員に「感覚特性アンケート」と、毎回、実施前にその日の様子（覚醒や食欲の状態、発作の有無など）を保護者から情報収集を行い、終了後には保護者にフィードバックする時間を設けた。また、一度、保護者に当事業スヌーズレンを体験してもらった。この事業を通して、わいわいくらぶでの場面とは違った子どもの反応を発見することができた。

	5/8	5/22	6/12	6/26	7/10	7/24	9/11	9/25	10/9	10/23
利用 人数	3	5	5	6	5	5	6	5	2	4
	11/13	11/27	12/4	12/25	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	3/25
利用 人数	4	3	3	3	5	4	5	5	4	5

* 2年目の報告（平成17年度）

開始日時：毎月第2・3土曜日（祝日・4、8月を除く）計19回実施
(ただし10、12、1月は他の事業との兼ね合いの為、10月1日、12月3日、1月28日に変更)

13:00～17:00

(1回の実施時間は50分、その後10分間で保護者にフィードバックを行う)

開催場所：わいわいくらぶ「ホワイトルーム」、おとどい山「森林浴」
湯田温泉「足湯」

登録者数：6名

利用延人数：73名

利用料：1回350円

講演会実施：サポートボランティア講座において

「癒しとスヌーズレン」

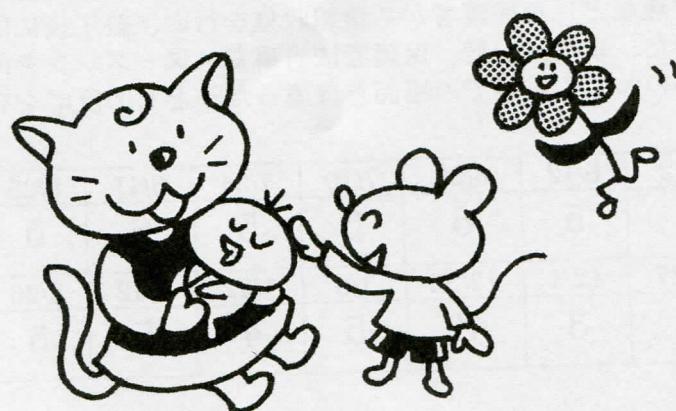
講師：スウェーデン・マルメ大学総合病院ハビリテーリングセンター

作業療法士 河本 佳子

開催日時：2005年7月10日（日）

開催場所：山口県労働者福祉文化中央会館

	5/14	5/21	6/11	6/18	7/9	7/16	9/10	9/17
利用人数	4	3	6	5	6	4	4	2
	10/1	10/8	11/12	11/19	12/3	12/17	1/14	1/28
利用人数	5	4	5	3	3	4	4	3
	2/18	3/11	3/18					
利用人数	4	2	3					



* 3年目の報告（平成18年度）

慰効の香薫り*

開催日時：毎月第2・4土曜日（祝日・4、8月は除く）計20回実施
 （ただし9月10月は他の行事との兼ね合いの為、9月2日・10月7日に変更）
 13:00～17:00

（1回の実施時間は50分間、その後10分間で保護者にフィードバックを行う）

開催場所：わいわいくらぶ「ホワイトルーム」おとどい山「森林浴」
 湯田温泉「足湯」

登録者数：7名

利用延人数：下表参照

利用料：1回350円

スヌーズレンとは、人間が持つ感覚（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、運動感覚など）を適度に刺激し、リラクゼーションもしくは「わくわく」できる環境設定を行い、その中で利用者とスタッフの両者が様々な感覚刺激を通じてお互いが新しい発見をするものである。

今年度は河本先生に部屋の図案を描いていただき、それに基づき山口大学の岡村先生と協力してスタッフで部屋作りを行った。

光をゆっくり見たり音楽を聞いたりするだけではなく、支援者とのやりとりを楽しめる内容を取り入れた。利用者の反応もよく、スヌーズレン終了後はスッキリとした表情が見られた。また、利用者を待つ間、保護者の方へのスヌーズレンとして、コーヒーを飲んで音楽を聞いたり、ロウソクの光をゆっくり見たりして過ごしてもらった。

	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	9/2	9/9	10/7	10/14
利用 人数	2	5	5	5	6	6	4	3	4	4
	11/11	11/25	12/2	12/9	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	3/24
利用 人数	5	5	5	6	4	6	5	6	3	

セミナー実施：全5回でスヌーズレンセミナーを開催

講師：スウェーデン・マルメ大学総合病院ハビリテーションセンター

作業療法士 河本 佳子

回数	日 時	内 容	場 所
1	7月21日（金） 19:00～21:00	スヌーズレンの意義	わいわいくらぶ
2	9月29日（金） 19:00～21:00	事例発表	わいわいくらぶ
3	9月30日（土） 14:00～16:00	体験	わいわいくらぶ
4	10月28日（土） 14:00～16:00	セミナー	山口県総合保健会館
5	10月28日（土） 18:00～20:00	総まとめ	わいわいくらぶ



ヌースズレン 感想

大田 美子

「ヌースズレン行く？」ときくと、手を出して抱っこをせがみます。

拓実のヌースズレンは自宅を出るときから始まっているようです。言語認知能力がどのくらいのものかよくわからないのですが、「ヌースズレン」という単語は確実に入っているように思います。

一番のお気に入りはバブルユニットを見ることのようで、ヌースズレンの時間中、ずっとみていても、飽きる事もなく見ているようです。(このことを集中力というのならば) 集中することができるのだとわかったのもヌースズレンをはじめてからでした。スタッフの方と1対1で時間を過ごせるのもうれしいかもしれません。

終了後に、表情の乏しい拓実から笑顔がみられるのも親としてはうれしいかぎりです。

『スヌーズレン』って良いかも!!

堅田 雅子

我が子（以後ゆうやん）は、スヌーズレンくらぶ開始当初からほぼ皆勤で参加していますが、スヌーズレンでの変化を感じ始めたのは3年めを迎えてからでした。

ゆうやんに障害があると知り、ある程度の気持ちの整理がついた頃から私の中では、ゆうやんを育していくには多くの人達の力を借りた方が良いと考え始めました。その頃は、あちらに良い物があると聞けば参加し、こちらにもあると聞けば参加し…といった感じで、時間と行動範囲の許す限り、参加したような記憶があります。P T · O T · S T · M T のセラピーはもちろんのこと、整体や母子通園などは一歳前後に全て始めました。ポニーの乗馬や、異年齢交流、スイミング、パソコン、スヌーズレン··e t c · · 社会デビューの保育園入園も三歳にしました。とにかく何でも参加してみて多くの人達から何かを受け取りたい気持ちがいっぱいでした。中1になった今でも続いている物は、半分ぐらいに減りましたが、様々な物に参加し、多くの繋がりの中で母子共に成長・発達したと感じています。そして、その多くの出会いに深く深く感謝しています。スヌーズレンもその出会いの一つです。

今回感想を書くにあたって、ゆうやんの感覚特性を振り返ることが出来ました。ゆうやんは、全介助の肢体不自由児です。自らが経験出来る範囲は限られていて、自発的に経験出来るといえば、耳から情報を得ることだと思います。七ヶ月で生またゆうやんには、生まれて直ぐから生きるための処置が施され、保育器での辛い日々を経験し、脳裏にいろんな音を焼き付けて私の手元に帰ってきました。その経験（保育器の中でスヤスヤと眠っていてもパタパタというスリッパの音と咳払いの声がしたら··居心地の悪いことが起きる）から養った聴覚への刺激は、いつも過敏で眠りの浅い子になっていました。乳幼児期、お昼寝は20分間しかしたことなく、3年間通った保育園でのお昼寝時間で寝たのはたった2回、20分間でした。

スヌーズレンに出会うまでは、育って来た経験の中で発達した五感を変えることなどは出来ないと思っていました。音に過敏で眠れないのなら、音を出来るだけ遮断し、環境を整えることに気を配ってきた気がします。旅行でも別部屋をとり、静かな空間づくりに苦労していました。しかし、スヌーズレンの環境の中では、新たに経験した事が様々な形で感覚を刺激し働きかけて、今まで育ってきた感覚を塗り替えたり、未だ経験していない感覚を目覚めさせたりすることが出来るという事に気づきました。

海辺で育った私は、磯の香りを嗅ぎ、潮騒の音を聞くと妙に懐かしく、穏やかな気持ちになります。忙しい日常の中では、海を感じることが出来ない代わりにコーヒーの香りや好みの曲をかけて環境を作り、心地よい環境の中でストレスを軽減しています。私たちは、知らず知らずのうちに育ってきた経験を元に五感に働きかける別の癒しを見つけ、次の意欲に変えて来たのだと思います。

しかし障害のある人達は、自らがこれらの環境を整えることが出来ないので、スヌーズレンくらぶのように環境を整え、五感のいくつかにスポットをあてた試みが発達につながり、将来の癒しにつながるのではないかと思います。『ゆうやんは、過敏で眠りの浅い子』と思い込んでいた私に『スヌーズレンくらぶの後はゆうやんでもお昼寝が出来る子になる』



と変わり始めたのは、スヌーズレンを始めて3年目を迎えてからです。振り返ってみれば、お昼寝が出来るようになると同時に、夜一人でも寝付く事が出来るようになっていました。

夜の眠りに付く時も一人では眠れず、安心できる人が側にいないと様々な音に過剰に反応し、眠りに付くことが出来ない子でした。スヌーズレンの経験が直接、聴覚の過敏を取り除いたとは言い切れないかもしれません、私の中ではスヌーズレンくらぶで援助するスタッフがゆうやんの感覚特性をよく把握し、様々な働きかけをした結果が生み出した新たな感覚ではないかと考えています。必要以上に過敏だった聴覚が平常になったのは、ゆうやんにとってスヌーズレンくらぶで味わう達成感や満足感がそれまでの異常な感覚を塗り替えたのだと思うのです。ゆうやんへのスヌーズレンは、どちらかといえばアクティブ的な要素が多く、ここ最近は五感の中でも聴覚に働きかけ、共感していく内容だと思います。援助者との共感が聴覚への心地よい経験として、今までの神経を尖らせていたトラウマ的な記憶を塗り替えることが出来たのだと思っています。

療育やセラピーや訓練の中には、本人の向き不向きにかかわらずプログラム化されている物もあります。しかし、ここでのスヌーズレンは本人本意であることが素敵だと思うのです。なによりゆうやん自身がスヌーズレンくらぶの日を心待ちにしていることが達成感や満足感を証明しているのだと思うのです。

聴覚のみならず、これからスヌーズレンを通して多くの経験をし、過剰な反応を正常な感覚にしたり、眠っている感覚を発達させたり出来ることを大いに期待して3年間の感謝の感想にしたいと思います。寄り添い共感してくださるスタッフの方にゆうやんと共に『ありがとう』を伝えたいです。

『スヌーズレン』って良いかも!!と・・・。



スヌーズレンに出会って

谷村 克恵

何がこの子は好きなんだろうと思いつくものをためしてみても、なかなかたどりつけずにいましたが“スヌーズレン”的内容を知りこれは・・・？！絶対に好きだなと思い体験してみました。

結構人との関わり、場所に慣れるまでに時間がかかるので最初は心配していましたが、部屋に入るとキヨロキヨロとあたりを見渡し興味のある物を見つけて、真剣な眼差しで見つめる姿に驚きました。

浮き上がってくる泡がいろんな色に変わるのが見つめて、その動く泡に触ってみたいように手を動かしています。壁に動く光を目で追って、とてもよく見ていました。それに穏やかな音楽が流れ、いい香りとやさしい声掛けにと気分をよくする場所を見つけられてとても感謝しています。

普段ストレスの多い状態なので、ホッと一息つける環境づくりこそ私のほしかったものでした。これからも癒されながらストレスを上手に乗り切っていくと思っています。



大好きスヌーズレン

富永 寛子

ホワイトルームは子どもとスタッフの先生がはいりますが、終了後の表情を見ると、幸福を味わってきたことが分かる気がします。当日の午前中までてんかん発作で疲れて寝坊してもスヌーズレンは、参加しやすく、逆にその疲れをいやしてもらえます。衣服にほんのりアロマの残り香があり、その涼を抱き上げるとき、こちらまで幸せな気分になります。

自分で意思伝達が難しいけど、心地良い環境に囲まれて自由に伸び伸び自分の目や、耳や、手足を使って、遊びを選択できること・・まさに、至福の時間を月2回体験しています。



スヌーズレンに参加して

松本 靖子

知的障害と身体障害のある中学3年の男の子です。3年前からスヌーズレンくらぶに参加させていただき、月に2回他のお子さんと一緒にホワイトルームで過ごしています。

もともと音や光が好きですが、じつとしていることが苦手で、外で風に吹かれたり、自分でスイッチを押して音楽を聴いたり、曲に合わせて身体を揺らしたりする方が好きでした。また、初めての場所には抵抗がありました。

そのため、最初は初めての部屋、狭い空間、いつもと違うスタッフやお友達に納得がいかない様子でした。ホワイトルームのある2階へは上がらず、他の部屋に入ったり、玄関で座って動かなくなったりしていました。ぬいぐるみの感触で誘ったり、音の出るおもちゃで誘導したりして、やっとのことでホワイトルームに入っても、飽きてくるとおもちゃを床に放り投げ、10分もたたないうちにホワイトルームを出て行ったりしていました。最初の1年はそんな感じで過ぎていきました。

2年目になっても、すぐにホワイトルームに入ることは少なく、匂いや音よりも、より大きな刺激を求めて、スタッフに歌を歌ってもらったり、手遊びをしたり、クッションなどをお腹や手に強く当ててと要求したりしていました。サイドグロウは光を見るより、口に持っていました。家や学校でも日々自分で顎をがくがく鳴らしたり、歯ぎしりをしたりして、感触や振動といった刺激を求めることが多くありました。

3年目の今年、これまでと何が変わったのかと言われるとうまく言えないのですが、「きょうはスヌーズレンだよ」と言って家を出ると、自分からまっすぐにホワイトルームへ向かうようになり、長時間ホワイトルームで過ごせるようになりました。ミラーボールはお気に入りで、壁に映る光に興味を示して手を伸ばしたり、他のことをしていても視線は光を追っていたりします。あまり刺激を与えすぎると、気分が高まりハイテンションになるので、程度の判断が難しいのですが、彼にとってスヌーズレンはやはりここちよい場所で、いやな場所ではないようです。スヌーズレンを通して、小さな刺激、ゆったり過ごすことに少しずつ慣れていってほしいと思っています。

