



父母と学ぶ会だより

NO. 20 研修報告号～H26年11月発行



～健康づくりのために～9月27日(土)～

「親子で出来るタイ古式マッサージ」講座

講師 大畑 皓紀 (タイ古式マッサージタイ政府認定書取得)

「父母と学ぶ会」の研修会も今回で4回目の開催となります。今年の夏は猛暑だったため体調を崩す人もいたのではないかと思います。

今回の研修会はそんな疲れをほぐしてくれるタイ古式マッサージの講座を開催しました。

親子で出来るタイ古式マッサージということで、親子2組、利用者さんと支援者8組の20人が参加。実際に方法を教わりながら体験しました。

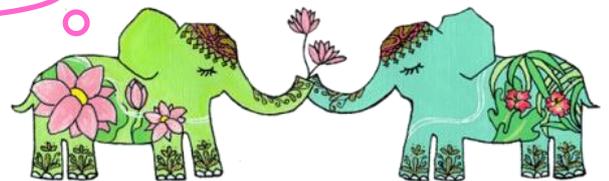
タイ古式マッサージでは、人の体には何万という「セン」と呼ばれるエナジーラインがあり、3つの大きい「セン」が体の中心にありそれを整えていくことで体全体の調子を整えていくそうです。マッサージというと肩こりや腰痛といった「痛いところ」を直接もみほぐすイメージが強いですがタイ古式マッサージでは体全体の調子を整えて血の巡りをよくすることで「痛いところ」も自然に治していくんですね。タイ古式マッサージはリラックスすることが重要であり**する側もされる側も楽なこと**が大切だそうで、当日もおだやかな雰囲気でもッサージがおこなわれていました。

実際に行ってみると寝そべてリラックス ✨する機会が少ないことを改めて感じさせられました。

すごくリラックスして受けられたのは初めてだった。家でもやってみたい

緊張していて力をぬくことが難しい方がいた

どの位で痛くないのか？力加減が難しい



「自閉症を正しく理解すること」

～自閉症の支援で最も大切なこと～米国ノースカロライナ大学教授 ゲーリー・メジホフ

自閉症の人を支援する上で最も重要な「自閉症の人を正しく理解すること」その特性に合わせた具体的な方法として「構造化された指導」または支援者として身につけておきたい「自閉症の支援で最も大切なこと」について

構造化された指導

エンゲージメント

本人の気持ちをそこへ向け活動の整理整頓ができるようにし“今やる事”に気持ちを持っていくことで出来るようになるものもある。(興味関心のあるものを取り入れることでその事に興味を持ってずっと続けて取り組める) まず何をするか1つずつやることを伝える→それが終わると自分の好きなことをして過ごせる。

①しごとのじゅんび



- ・その活動に関心がないと取り組めないのチェックするペンに好きなキャラクターをつけるなどすると自分でペンを準備しチェックする
- ・「自分が楽しみにしている事がある」という所に興味を持つ事が出来るとそのことを理解して1日を過ごせることもある
- ・1つずつ伝えても難しい場合は1度に提示するものを少なくする。
- ・文字を大きくし活動の間も広くとる

②さぎょう



③かたづけ



終わったら好きなものを選ぶ



ほんをみる



はなしをする



CDをきく

自立して何かが出来るという事は大きな達成感を得て自信を持って行う事が出来ます。

それは本人にとってとても意味のあることです。

一度焦点を合わせられるとその焦点により強く光が当てられます。何かに焦点をあてて作業に取り組めることができれば外からの刺激に気を取られることなく取り組めるようになり、準備→作業→片付けへと繋げていけることは容易なこととなります。

環境から意味を見つけ周りの世界が意味のあるものであるということを理解しやすくすることが重要です。

テーマが広すぎて理解しにくい場合、どれがいちばん重要かを見失うことがあり焦点がぼやけません。その場合はスモールステップで小さな単位に分けて実行します。

スケジュールが場面へとつながり、場面が場所へとつながり、場所が活動へとつながっていきます。それによりこの先に何があるかを予測することも可能になります。充実した豊かな意味のある生活をする事ができ本人の人生の質も高まります。

自閉症の支援で最も大切なこと

支援者として共に働く事を楽しむ。楽しく過ごす事を共有する。

問題が発生した時には、泣き言をいうより解決策を探すこと。

プラスのエネルギーは伝染します。肯定的に人々を導いていける人になろう。

どんなに大変な時にも前を向いて冷静に対応し更なる危機を生まないようにすること。

焦点をずらすことなく落ち着いた対応ができれば物事は良い方向へ向かいます。自分たちが何を大切にしているかを示しそのことにエネルギーを注いで達成に導いていく。これは重要なコアバリュー(その人 その組織の行動指針・行動基盤となるもの)である。

(文責 水永裕美)

(編集 岩谷由香利)