

生み育てる人の心と体に寄り添うための子育て支援者「15のまなび+1」

第6,7回「より上質の発達をし、人生を楽しむ」①～発達の動きの再体験を通して～

高尾 明子 (チャイルドスペース国際公認指導者、
フェルデンクライス・メソッド国際公認指導者)

はじめに高尾さんの自己紹介とともに、チャイルドスペースの説明もしていただきました。以下は録音原稿をもとにまとめたものです。

チャイルドスペースという手法の指導者として私は松江で活動しています。主に0歳、就学前、そして今、年齢が一番高い高3の男子と向き合っていますが、チャイルドスペースの元になった、フェルデンクライス・メソッドという手法では大人にもレッスンをしています。今、89歳の最高齢の人がいますが、年齢に関わりなく対応しています。

チャイルドスペースでは、必ず親と赤ちゃんと一緒にレッスンをします。医療系の作業療法士や理学療法士、他のセラピーなどは、親と赤ちゃんを分けて行うと伺っていますが、私たちは必ず一緒に行います。なぜかという、主にお母さんですが、お母さんも赤ちゃんにとっては育っていく環境という考え方をしている、赤ちゃんがいくら変わっていても、お母さんが変わらなければ、また赤ちゃんはそちらに引きずられてしまったりするので、お母さんも一緒に教育をしていきます。先ほどから、私はレッスンという言葉を使っていますが、セラピーでもなく、即興という意味ではセッションという言い方もしますが、レッスンと言っているのは、フェルデンクライスもチャイルドスペースも教育法だと思っていて、体のことを通した教育で、体のレベルで留まるとボディワークになりますが、私は脳をターゲットとした教育法だと思っています。

そして、今日は主にお母さんに毎日家でやってもらう手技を体験してもらい、同時に骨探検をしたいと思っています。これは私が作ったもので、みなさんの骨格を今一度確認して欲しい内容になります。ガイコツの絵をみなさんも何度か目にしたことがあるかと思いますが、あれが自分の体の中で実際どうなっているのか、一緒に確認してみたいと思います。

この手技は簡単ですが非常にパワフルで変化がだいたいその場で出てきます。ですが、一度きりで効果がずっと持続するわけでは無いので、やはり毎日繰り返してやらなければなりません。私たちはお母さんに次回のレッスンまでの

宿題として毎日続けてもらうようお願いしています。これは、私たちが考える体作りの基礎になります。

自己紹介からチャイルドスペースに出会うまで

私は松江生まれの松江育ちです。野山がいっぱいある自然豊かな場所で育ち、川でザリガニを捕ったりして遊び、大変幸せな子ども時代だったと思っています。そして、その頃いっぱい子どもがいたので、小さい子どもから少し大きな子どもまで一緒になって運動をたくさんして育ちました。私の母は非常に子どもが好きで、子どもがいるとすぐ声を掛けに行ったりします。私はそれをずっと見て育ってきたので、子どもを見たら声を掛けるものだと思い込んでいたのですが、非常に今、仕事の上でそれが役に立っています。仕事柄、欧米諸国によく行きますが、小さい子どもは言語が要らないので、よく見掛けるとあやしたりします。そのような関わり方はその時点で学んでいるのでその点については良かったと思っています。

そして学校に入りますが、ハッキリ言って私は学校が面白くありませんでした。集団行動が苦手で、集団行動が好きな子は一概に言えませんが、学校が多分好きなのだろうと思います。今、「うちの子どもは集団行動ができない」と非常に落ち込むお母さんがいますが、考えてみて下さい、日本は集団行動を重視していますが、大人になり 30、40 人が毎日同じことを、同じ団体、同じ集団で行動することはありません、学校が特別なところなのです。学校では、生徒が 30 人に教師が 1 人、みんながバラバラなことをしていると教師は大変です。だから大人から見れば集団行動ができない子は困った子だと言われてしまう。でも、自分が得意じゃない環境に行かなければならない子どもも大変です。

私も学校は好きではなかったものの、でも行かないと大騒ぎになると何となくわかっていたので仕方なく通っていました。それでも年に 7 日ほどズル休みをして、1 日家でテレビを見てゴロゴロして息抜きをしていました。そんな私が、学校は毎日行くものだとハッキリ分かったのは高 2 の春でした。高 1 から高 2 になった時の担任の先生との面談で、お前はなぜこんなに学校を休んでいるのかと聞かれ、学校は自分が休みたいときに休むものではないとやっとわかりました。それでもたまにズル休みはしていましたが、回数は減りました。大学へ入り、大学では言語学を勉強して英文法が非常に好きでした。英文法は将来お金にならない、研究者になるくらいしかない分野でしたが、ただこの経験が今、非常に役に立っています。

みなさんは読み書き障害というのを聞かれたことはありますか？今、やっと知られてきましたが、対応はまだ充分ではありません。学校の先生で対応できる人はまだ少ないです。読むこと、書くことは決して当たり前ではなく、年長になって

も文字に興味を示さない、書くものを持たない、持とうとしない、みんなが書き始めると、その場を離れたり、本を全くめくろうとしない子どもは要注意です。だいたい小学校へ行き始めると相談が来たりします。

まず、書くことが難しいとはどういうことなのか。

真っ直ぐな線が引けることは文字を書く上でとても大事ですが、読み書き障害を持っている子どもは真っ直ぐとはどういうことかわからないと言います。私たちは真っ直ぐと言われれば当たり前に分かりますが、何をもって真っ直ぐというのか、建物などは真っ直ぐですが、この真っ直ぐについてわからなければ、真っ直ぐな線は引けません。罫線の間で平行に引けなかったり斜めになったりするのだろうと私は思います。ですが、ここで言語学を勉強してきたことが、ディスレクシアという、読み書き障害の対応に非常に今、役立っています。

大学卒業後はセントラルスポーツという、今のスポーツ庁長官、鈴木大地さんがオリンピックでメダルを取ったとき現役で始めたセントラルスポーツという会社に勤めました。これが、ちょうどバブル期で、このとき雇用機会均等法の1期、2期生くらいで、それまではいくつかの職種以外、女性は腰掛けと言われていましたが、雇用機会均等法により、女性も男性と同じように働く機会を整えられました。子育てでいうと、その辺りから今まで以上に上の代から下の代に伝わる流れが伝わらなくなってきたと私は思っていますが、そんな世代に、私はセントラルスポーツに就職します。ですが、少し肌に合わず、半年ほどですぐ辞めてしまいました。

その後、産婦人科で時給が良かったのでバイト勤めをします。そのとき本当にいろいろな仕事をしました。受付から掃除、お産の介助など貴重な経験を色々しました。その中で、お産は命がけの勝負だと思いました。二つの命を預り、無事に出産するのが当たり前ではないとわかったことが、とても有り難いことだと思っています。死産も経験しましたし、緊迫したお産も何例か経験しました。お産だけではなく中絶の手伝いもしていろんなケースを経験しました。そんな経験から、すごい確率で受精し妊娠が継続するのも、出産で母子ともに無事な出産も、全然当たり前なことではないと本当に身に沁みてわかりました。

今、活動している私の思いの元になっているのは、そんなすごい確率から生まれた人生なので楽しく生きて欲しいという思いがあります。今、子どもたちは不登校や引きこもりになったりし、人生を楽しんで生きていない、それは大変勿体ないことだと思っています。いろいろな事情がありますが、そういうことの影には、発達障害や感覚が過敏であるなど、本人が理解をしていない、そして周りも理解していないことが多々あると思います。もっと早い段階で手立てをしていれば、ここまでこじれなかったのではとよく思います。私の師匠の先生も、「人生の最初の1、2ヶ月のところではそれらが決まってくる、とても大切だ」と言います。

私もこの活動を続けていて、早くに関わった子どもは本当に、あとの子ども時代を楽しく送ることができています。もちろん思春期に紆余曲折はあると思いますが、これから自力で楽しい人生を歩いていってくれるだろうと思っています。産婦人科での経験は、このようにいろんなことを考えるきっかけになりましたが、その後また他の仕事に就いたりしましたが、動きのことが好きだったので体育系の大学に行き、動きを分析する目を養いました。この人が今どのような骨格の配置をしているのか、シルエットを見ればだいたい想像ができるようになりました。さらに動きが好きだったので、1987年にフェルデンクライス・メソッドという勉強をし始めます。もう30年になりますが、日本で初めてこの指導者講習が始まったのが1997年で、終わったのが2000年、私はこの年からフェルデンクライスを仕事として活動しています。このフェルデンクライスというのは脳の学びを促す手法で、私が日本で最初の世代です。

フェルデンクライスで活動しているとき、ある男の子を紹介されました。小学校2年生の男の子で、右と左がよく分からない、運動が苦手によく転ぶ子どもでした。フェルデンクライスは何にでも応用できてパフォーマンス系に非常に良かったりするのですが、音楽でもたくさんの人がやってきてくれていて、そのお母さんもオーボエが上手になりたいとレッスンに来てくれていました。そこで、1度レッスンをしたあと連絡があり、自分の息子について相談をされ、そのとき、まだ私はチャイルドスペースをやる前だったので、フェルデンクライスの考え方で息子さんのレッスンを始めました。

ちょうどその時期、ハバ・シェルハブ博士というフェルデンクライス界でとても有名な先生がチャイルドスペースをしているとネット検索で初めて知り、行ってみたくなりオランダへ行きます。オランダに半年に一度通学し、チャイルドスペースを学びました。チャイルドスペースで学んだことを、小学2年生の男の子にレッスンしていきました。

彼は座らせばっなしの子どもで、赤ちゃんのとき月齢が進んだので離乳食を始めなければならない、そのとき支えを作って座らせたりしていた子どもでした。本来なら赤ちゃんは足を曲げて座って欲しいのですが、その男の子は足を伸ばしたまま座るようになっていて、かかとで押して膝を突っ張り、腰周りを固めなければ倒れると怖い、だからずっとその姿勢をしていた、でもそうすると次の運動に繋がらず座っているしかできない子どもでした。ただ、知的な面は非常に高い子どもで、今はもう高校生になりましたが、当時は手を替え品を替え、ずり這いや、はいはいを3ヶ月くらいさせました。すると、ある日突然、右と左がわかるようになりました。体の動きと空間認知、そして自分の身体の認知、そしてずり這いは自分の正中線を境にし、左右別々に使う動きなので左右という感覚が養われたのだと思います。それから、その男の子は対称が大好きでブロックが非常に

うまく、船を作っておいてそれを飛行機に変えたり、メタモルフォーゼが上手な子でした。でも作っているものは全て左右対称で、非対称はとてもきらい。一緒に積み木をして、私がわざと非対称に積むと、最初のうちはそれが絶対許せず自分で変えたりしていました。ですが何度もしていくうちに、だんだん許せるようになり、融通をつけて対応できるようになりました。自分が非対称になったので受け入れられたのだと思います。

他にも、学校に行きたくなかったり、皮膚の感覚が過敏で、例えばプールでシャワーに当たるのがとんでもなく嫌だったり、雨が痛いという子どももいます。そのような子どもの理解をみなさんして欲しいと思います。その男の子も生活の中でいろんな困難を持っている子どもでしたが、高校は工業高校の電子科に行くまで立派に育ち嬉しさを覚えました。

オランダでハバ先生から学び、チャイルドスペースをずっとやっていこうと私が思うきっかけになったのは、脳は学び続けることができると先生が言った言葉からでした。衝撃を受けましたが、「どのような状態でも学び続けることができるので諦める必要はない、例えば子どもが病気や障害を持っていても、いろんなことが制限されたりしても、脳の学びが制限されることはない」という話を聞いたとき、私はやっていこうと決心しました。なので、私は絶対諦めません。お父さんお母さんが「もううちの子どもはこれが限界です」と思ったとしても、私はしつこく諦めず、やってみましょうと促します。そうすることで子どもの脳は必ず応えてくれ、変化が非常に早くで驚くことがよくあることを知っているからです。

みなさんは情報リテラシーという言葉が聞かれたことはありますか？

ざっくりばらんに言うと、情報を何でもかんでも鵜呑みにしないということです。今日私は講師として呼んでもらっているので、私が言ったことが正しく的確であると思うかもしれませんが、一概にそう思わない方が良いでしょう。

あとインターネットにあることは、誰がどの立場で発言しているかわからないので要注意です。活字になっている、本や新聞に書いてあることが全部真実か、科学的に正しいことなのか全くわからないということ。発信者が誰なのか、まず考える必要があると思います。誰がどの立場で言っているのか。

今、ネットで発達障害を検索すると山のように出てきますが、企業がお客を獲得するために書いてあるものもあれば、支援者が書いているものもあり、小児科の医者、脳関係の人や、学校教育関係者など、いろんな人がいろんな立場で書いているので、そういうところも確かめて、だいたい自分が欲しい情報を探して下さい。反対の情報も探すとより安心だと思います。

私が今日言ったことは、私が今日の時点でそうだと思っていることであり、私自

身がまだ変化をし続けているので2週間後には違うことを言っているかもしれない。何でもかんでも鵜呑みにしない、必ず自分のフィルターを通し、自分の目の前の子どもに本当にその情報が合っているのかどうか、一度立ち止まって考える必要があると思います。

チャイルドスペースのお話し

赤ちゃんというのは、動きを通して全てのことを学ぶと私たちは思っています。赤ちゃんに寝返りの仕方を言葉で教えることはできません。赤ちゃんは自分で試行錯誤しいろんなことができるようになっていきます。赤ちゃんは仰向けになって寝ているところから頭を左右に動かし、音が聞こえる方に耳を傾けいろんなことを学び、1年経つとだいたい立ち上がって歩き始めます。それは考えればとてもすごいことだと思ふのです。

子どもは、あの小さい足2本で、ずんぐりした体で、すごい大きな頭を乗せています。比率から言うと、だいたい自分の身長5分の1くらい、そんな重たいものを、小さい足2本で支えるのは技術的にすごいことです。それを1年ちょっとの間に自力で学ぶことはすごいことだと思っています。

そうやって体の動きを通して、外の世界と関わりを持って刺激を受けて、それに反応して、また外の世界に自分がいろんなことを学んでいます。それが運動発達の過程だと思っています。

発達というのは、人が生まれてやがて人間になっていく過程だと私は思っています。人間が動物と違う所は二足歩行で手を使うことができること、そして立ち上がって手を使うことで脳が発達し、言葉が使えるように進化しました。そして複雑なコミュニケーションができるようになり、社会の中で生活をしています。そのように高度に発達してきた人間というのは本当に膨大なことを学ばなければなりません。それは全て動きを伴っています。ただ今は、座れない子どももいっぱいいます。それは座るといふ動きの技術がうまく育っていないからです。

学校で勉強していて本を読みなさいと言われても、動いていつもグラグラ揺れていたなら、目がどこを見たら良いのかわからない、体がじっと安定しないことで感覚機能もうまく働かなくなり、それに合わせて脳の働きもうまくいかなくなります。ですが、動くことが楽にできるようになると、いろんなことが楽になってきます。そうすると楽にできて楽しくなる。楽しくなるからもっと学びたくなり、学びはどんどん深まって広がっていきます。人間が学ばなければならぬ膨大なことが努力感なく、楽しく学べるようになっていくと私たちは考えています。

まずは学ぶ為の体作りをしようというのがチャイルドスペースです。

複雑な動きができる体を作ったり、安定できる姿勢、バランスを作ったり、私たちはバランスを取ることをとても大事にしています。バランスができれば集中し

て何かをすることができます。

あとは、人間は真似をすることからいろんなことを学びます。目でその動きをよく見る、分析をして記憶する、そして自分の体を知る、その準備をしてあげるのがチャイルドスペースです。まず、これらの元になるのが体の地図だと思っています。

この体の地図を子どもの脳の中に、まず早期に作ってあげること。

人間の体は頭があり、胴体があり、腕が二本あり足も二本ある。そして手先、足先には指が5本ずつありますが、私は支援系のクラスにも3、4年ほど行っていて小学2、3年生でも手の指を1、2本と声に出し5本と数えると「へえ〜」とビックリする子どもがいて驚いたことがあります。指が5本あることを知らない子どもも多くいて、そういう子どもはだいたい不器用です。

赤ちゃんが最初に目と手の共同操作を学ぶのは、うつ伏せになり手に物を持ち目で見る、そして手で物を動かすと、おもちゃはこんな風に反応すると学びますが、指が5本あるのを知らない子どもは、だいたい自分が作業をするとき、手元を見ていません。「ちゃんと目で見なさい」と言っても、今まで見てこなかったのだから口で言うよりも手元を指で差して「ここを見て」と言ってあげる。そして何を見るのか教えてあげる。親指はどこを持って、人差し指はどこを持っているのかなど、具体的な見方を教えてあげなければそれを学んできていないので、何をちゃんと見るのかゆっくり教えてあげることが必要です。

このような子どもたちは身体感覚がまだ未熟で完成していない、それは大人でもいっばいいますが、なるべく早いうちに体の地図を作ってあげることが大切です。特に何か大きな問題がなければ、体の地図を作る手伝いをしてあげて、良く動く体にしてあげたら、だいたい運動面の定型発達にしてくれます。

それは私の感覚で言えば7割前後だと思います。なぜ医学的な異常が無いのに定型発達が進まないのか。理由探しに私たちはあまり興味ありませんが、色々思うところはあります。

お母さんの抱っこの仕方が悪かったり、あとは知り合いでお母さんがタイトな服が好きで、4ヶ月くらいの赤ちゃんにもきつめの服を着させていて驚いたことがあります。手の先にカバーのある服で、しかもピッタリしたサイズを着せられていて、4ヶ月の赤ちゃんが窮屈な服のせいで肘も曲がらず、表情もないまま寝かせられていました。お母さんが見ていないところで指を見ると、指も真っ直ぐだったので、私がさすると指が動いてほっとしましたが、その頃、私はまだチャイルドスペースを始めてすぐだったので、その事に対しきちんと説明できる力がなかったのですが、今考えるとスルーできる問題ではなかったと感じています。なので、良く動ける体、良く動ける環境を作ってあげる、そして体の地図を作ってあげることで、だいたいの子どもは動き始めます。

その準備をしてあげる、なおかつ、なかなか動きが進まない子どもにはヒントをあげる、これが私がチャイルドスペースに行き着くまでの物語です。

チャイルドスペースで育った子どものはいはいの動画とその特徴

では、チャイルドスペースで育った子どものはいはいの動画を見てもらいます。赤ちゃんがずり這いをしています。とても見事な左右対称な動きです。動きを見ると足の親指の使い方、手と足の動きのタイミングなど見事です。この赤ちゃんは2、3ヶ月の頃から隔週でチャイルドスペースに通っていて、家でもお母さんが手技をやってくれていると思いますが、小さい頃からしていると、このように動きがきれいになります。

2013年に私はチャイルドスペースを卒業しました。

その少し前から活動を初めてその頃に出会った子どもたちが3、4歳になっていますが、みんなとても良い子達で賢い子どもたちでした。賢いと思ったのは、何にでも主体的に取り組めること、そして集中力が高い。それは、お母さんも子どもにやりきらせる遊びの仕方を修得しているからですが、その遊びに付き合う態度もチャイルドスペースでは伝えていきます。それから、食べるのがとても上手な子どもたちでした。それは座位がきちり取れるので指先が上手に使えるということ、手づかみ食べをして口に持っていく間にボロボロこぼさず、上手に口に入れられる、もぐもぐもとても上手にできて、硬い物でも何でも食べました。味の好き嫌いは当然ありますが、堅さに関してはパリパリするので嫌とか硬くて嫌などありません。その子たちから食べ物に関しての質問は聞いたことがなく、何でもよく食べました。そして体をよく動かしているので食欲も非常に旺盛です。あと、発音がとてもきれいです。幼児言葉は使いますが、幼児的な発音はあまりなく、きれいな発音でした。それは口の周りの地図がしっかりできているからだと思います。

チャイルドスペースは、英語で Child' s Space(子どものスペース)という意味もあり、とても良くできたネーミングでもあります。

チャイルドスペースでは、月齢に合わせてこうなさいなど全くありません。もちろん、だいたいの定型発達はありますが、その子どもが育つペースに沿って動きを後押ししていきます。

では、次にガブリエルくんという6ヶ月と2週間の男の子のチャイルドスペースの動画を見てもらいます。寝返り、口の地図作り、ずり這いや、はいはいをもう少し良くするのはどうすれば良いのかというテーマです。

ずり這いはお腹が床に着いた移動で、はいはいは膝と手で支えてお腹は床から離

れて移動する方法です。ガブリエルくんは3ヶ月のときにも一度来ていて、寝返りができて、寝返り返りも少しできて、今ははいはいを始めています。

お母さんがガブリエルくんを床に置きます。体が硬くクタッとした感じがなく動きません。先生がガブリエルくんの元へやってきますが、このガブリエルくんのお兄ちゃんが3歳のとき自閉症との診断が出ています。その話をお母さんと先生がしている間もガブリエルくんはずっと動きません。4分間、やはり全く動かないので、ようやく先生が手を出します。先生がガブリエルくんを仰向けに寝かせて、体をポンポン手で優しく撫でながら話しかけています。

少しガブリエルくんの表情が変わってきました。

次に、ガブリエルくんの体をギュッと握って刺激を与えています。これは固有受容器といって筋肉の中にある感覚器に圧力を加えて働きかけ、その後、先生の口の動きを見せています。そして足を触って足首の曲げ伸ばしをしています。足首の末端の動きが硬いと、それより上の膝や股関節の動きも動きにくくなるので、私たちも足首を柔軟に動かせるようにしてあげることが大切です。

すると、ガブリエルくんは自分の手で足を持ち始めました。この手で足を持つことは運動発達においてとても大事な動きです。足が手を知る、手が足を知るだけでなく、体を丸めることができる、背骨が丸い状態になることも大切です。

先生はガブリエルくんを横向きにして、背中をポンポン優しく叩いています。背中は見えないし自分で触れないので、とてもイメージが持ちにくい、なので特によく触ってあげると良いのです。

そして口も触り、ここに口があって耳があるよと言いながら触ってあげています。このように触れることで脳に刺激を与えていきます。先生は、刺激は脳のエサだと言います。

次に先生は「ばばば」「ままま」と言いながら口の動きを見せています。

この「ば」や「ま」などの唇が合う言葉は、子音の中で一番簡単なもので、まずそこから始めます。これを繰り返していると、その間、ガブリエルくんはずっと集中して先生の口元を見ていて、次第に自分の口元も少し動き出してきました。でもまだ音になっては出てきませんが少しずつ進んでいます。そしてお母さんに毎日これをやって下さいとお願いしています。

続いて、はいはいをしようとしています。まだ初期の段階です。

やっと床からお腹が離れていますが、まだバランスがうまく取れません。

なんとか、はいはいをしようしますが、すぐ床にお腹が着いてしまう、でも最初はそれで構いません。失敗をしながら試行錯誤しながら学んでいきます。

先生は足の動きを、くるぶしの内側、膝の内側で床を押すことでお尻が上がるのでサポートしています。そしてガブリエルくんの目の前におもちゃを置きます。

目で見て、それが欲しいから手を伸ばして体が前に行くよう促します。このような状態で遊ばせるのはとても大事です。

寝返りの練習などお母さんに伝えています。次に仰向けに寝かされたその横におもちゃが置かれました。ガブリエルくんはおもちゃに興味津々で、横を向いて欲しがっています。このように物に興味を持ち、それを目で見て、どうやったらあれが手に入るのか考えています。手が届かない位置にあれば、転がれば手が届くと理解しました。おもちゃは片手で取ったら正中線上に持ってきて、もう一方の手がでて口に持ってきて舐める、これは正しいやり方です。これが手づかみ食べの練習にもなっています。

仰向け状態から足、そして骨盤で転がり、背骨がねじれて頭が転がってうつ伏せになっていきます。それを左右でできるように先生は足を持ってサポートしていますが、非常に無造作にしているように見えて実はガブリエルくんの体の中の繋がりを全部考えながらしています。おもちゃを持ち、目で見て、舐めたりして「なんだろうこれは」と研究しています。先生はおもちゃをだんだん遠くに置いていきます。ガブリエルくんが取りに行くと、また振り出しに戻して何度も取りに行かせます。この子は追視がとても上手で、ずっとおもちゃの行方を追っています。すると声が出始めました。手を伸ばしても届かないときは、体全体が動けば手が届くと段々理解し始めています。右足と左足を交互に使うことを先生は足を持って動かして教えてあげています。おもちゃを取りに行くために考える、この時間はとても大事なので、急かさないようにしましょう。

何度も繰り返しているうち、ガブリエルくんの表情も最初の頃より断然明るくなり楽しくなってきたのがわかります。最初はおもちゃを使って動きを促していましたが、次第に興味に移り、もうおもちゃより動くこと自体が楽しくなってきました。動きの研究に入って自分でいろんな動きを試しています。どんどん動くスペースが広がって行き、マットの端まで行ってしまいました。先生は、楽しいと声をいっぱい出すという話をお母さんにしています。どんな音でも構わないので、ガブリエルくんにお母さんの口元を見せて聞かせます。それに反応するのを待ちます。するとガブリエルくんから声が出始めました。1回でできるわけでは無いので何度も何度も繰り返し行います。

次に、ガブリエルくんが発した声を先生が真似をしています。同じ声を出してあげるととても喜びます。顔を近づけて根気よく続けていると、同じタイミングでガブリエルくんも口を動かすようになりました。しばらくすると、一人遊びをし始め、はいはいも最初の頃より随分お腹が上がってきて四つ這

い状態で保てるようになりました。足の指でしっかり床を押し、体を前後に揺らすロッキング動作もするようになりました。これによりバランス機能を勉強することになります。すると、かなり激しく揺れてもお腹が浮いて潰れない、進化してきました。

ちなみに、ガブリエルくんはよだれを垂らしていますが、よく健康な子どもはよだれが多いと言いますが、口が閉じていないだけなので、もしかすると口の動きがあまりできていないのかもしれませんが。次に今までとは違うおもちゃを使って遊びます。おもちゃを外からの刺激にし、興味を持たせて、お腹を中心にしてくるくる回る動きをさせます。

このようにレッスンが続いていきます。

最初のはいはいを見てみると、左右にヨロヨロしていて、すぐベタッとお腹が床に着いて体勢が崩れてしまっていたのが、後半、このような崩れ方はしていません。両手でしっかり重たい頭と上半身を支えています。こうなるまでに20分くらいです。20分の間に適切な刺激を与えることで、ガブリエルくんはこれだけのことを獲得することができました。ここで学んだことは明日には消え去るのではなく、ほとんどの運動がガブリエルくんの体と脳に残っています。これを積み上げていくことでどんどん良い発達をしていくことができます。

自分の骨格の再体験、ボディマッピング

では、ここから骨格を再体験してもらいます。ガイコツの模型を持って来ました。今から私が触るところをみなさんも自分の体を触ってボディマッピングをしてみてください。

まず、頭蓋骨。毎日頭を触ると思いますが、形を確認して欲しいと思います。前後はどうでしょう、おでこから頭の後ろの幅や、横の幅はどのくらいでしょうか。

顎も触ってみてください。顎を触りながら口を開ける、顎関節が分かると思います。咀嚼ですが、咀嚼のときは下顎だけが動くので、上はじっとしていなければいけません。ですが姿勢、座位がしっかり保てず頭がフラフラしていたら下顎が動いて閉じるときうまく噛み合いません。咀嚼のため、喉を真っ直ぐにしてごくと飲み込みためにも姿勢作りはとても大事になってきます。高齢者で飲み込みがうまくない人は背中が曲がって姿勢が悪かったりします。すると顎がしっかり開かずに咀嚼もうまくできません。

首の骨も触ってみましょう。

首の骨は7つありますが、全部は触れませんが触れる範囲で触ってみてください。そして下に行き背骨の上の方も触ってみましょう。

それから胸椎、腰椎まで下がってください。この二つの違いは肋骨が出ている胸椎

と肋骨がない腰椎の違いです。

次に、腰椎の次が脊椎、仙骨です。脊椎が全部繋がって仙骨と言いますが、その下に尾てい骨があります。

骨盤が左右にあり、その側面が腸骨と言ひ、広い部分に顴骨があり、座るところが座骨になります。この座骨でしっかり座った感覚が持てるかどうかで座位がわかります。腰が立ってきたら座骨で座っていますが、腰が曲がって猫背で座っている子どもはとてもしんどい姿勢で座っています。内臓が圧迫され呼吸の量も増えてしんどい。でも、座骨で座れば骨が頭の重さを支えてくれるので楽々と努力感なく座れます。どんな座り方をすれば良いのか教えてあげる必要があります。骨盤から前に行くと恥骨があり、股関節があります。

立ってみて股関節のゴリゴリしたところを触ってみましょう。

足を動かし、屈曲、伸展、内転、外転の動きがあり、あまりみなさんしたことのない動きだと思いますが、自由に動かしてみてください。

股関節だけでこの動きをしているのではなく、やはり骨盤も一緒に動いているのがわかります。仙骨と腸骨がある仙腸関節というところを動かせるようになると上手に足周りが動かせるようになります。次に大腿骨を触ってください。

なぜみなさんに骨格のことを知って欲しいのかというと、はいはいのとき股関節の真下に膝があれば、大腿骨が柱になり骨が重さを支えてくれるので上手なはいはいになります。ですが足を広げてはいはいしている子どももいて、それではとてもしんどくあまりはいはいの動きをしなくなります。手も同じで、両手を広げてはいはいしたり、自閉症の子どもに多く見られる掌がグーになったまははいはいしている子どももはいはいが下手です。

上手な手の位置は肩の真下に手首がくること、そして腕の関節を伸ばしきって手を付くようにすることです。でも関節が曲がった子どもが今、非常に多くいます。これでは苦しいのであまりはいはいをしません。そういう子どもには関節を伸ばして、肩の辺りを押して重さを掛けて手首に向かって押してあげる、そうすることで赤ちゃんもわかってやってくれるようになります。

では実際、腹這いになって体験してみましょう。腹這いになり本を読もうとしたとき肩と肘の位置を自分で見てみましょう。脇を締めて上半身の重さを上腕骨で支える、大人はこのような楽な姿勢を知っていますが、子どもは知らないので教えてあげることが必要です。

膝から足首までは二本の骨、脛骨があります。内くるぶしからずっと膝の辺りまで触ってみてください。次にくるぶしの外側から膝の辺りも触ってみましょう。踵があり、踵が体重を支えています。足指があります。

腕に戻り、上腕骨があり、肘から手首までが二本あり、その先に、人間の手の指はとても細かい動きができるので小さい骨がたくさんあります。

このたくさんの関節が自由に使える、バラバラに使えたり、一緒に同時に使うこともできる、これを知っているかどうかで大きな違いがでてきます。

それから、体に戻りますが肋骨があります。

みなさんの肋骨はどこでしょう、肩の下も肋骨で、腕を上げた脇の下も肋骨で、背中側も肋骨です。肋骨の上の骨は水平ですが、下の骨は短かかったり、一つ上の肋骨に繋がっていて曲線を描いています。

次に背中に肩甲骨があり、そして鎖骨、肋骨、上腕骨はセットになっているので、必ず三者一体で動きます。肩を後ろに引いたり、前に出したりして動かすと肩甲骨が動き、体に良いと言われているので左右動かしてみましょ。

さらに肋骨がないお腹になります。

このように骨格を知ることによって姿勢に対しての認識も変わってくると思います。

ペアになってポンポンと叩いてむぎゅーと絞るレッスン

それではこれから、タッピング、スクイーピングと言って、ポンポンと叩いてむぎゅーと絞るレッスンをします。

まず、体の半分に施します。するとやった方とそうでない方の変化が分かります。さっきの骨格を思い出し、床は敷物のない畳などの上にもまず立って、踵を感じて、くるぶしから二本の骨が膝まであるイメージをします。

次に、太い大腿骨があり股関節が骨盤と繋がっています。

骨盤から背骨がずっと頭に向かってあり、頭の骨が上に乗っています。

そして肋骨が左右に出ていて、胸骨という骨にくっついています。

下の骨は短かかったり、一つ上の肋骨に付いています。肩から腕がぶら下がっています。上腕骨と肘から手首までの骨、手首から先の細かい指の骨が繋がっています。

では、右左に体重を移してみてください。

右足、左足がどんな風に体の重さを支えているのか、どの辺りまで体を傾けることができるのか、少し試してみてください。

目を開けて片足立ちをします。そして目を閉じる。

目を閉じると片足立ちは難しいと思います。

では目を開けて、今度は逆の足で片足立ちをします。そして同じく目を閉じて。

次に、軽くケンケンをしてみましょ。少しだけ高く飛ぼうとして下さい。

反対足でもケンケンをして、やはり少しだけ高く飛ぼうとして下さい。

次に両足でケンケンし、また少しだけ高く飛ぼうとしてみましよう。

そしてしゃがんでみて、立ってみる。

これがしんどいのか、すんなりできるのか感覚を覚えておいてもらって、レッスン後とどう変化したのか比べてみます。

それでは、二人組になり、一人はうつ伏せに寝ます。

まず全身の半分だけやっています。まず背中を撫でます。

背中の形に添ってデコボコがありますがしっかり密着させるように撫でます。

人間の体は厚みがあります。側面の厚みもしっかり撫でていきます。自分の手の形を相手の体の形に合わせます。

次にぽんぽんと叩いていきます。

手をしなやかに柔らかく、しっかり重さを落として叩いていきます。薄いところ、厚いところなど全部が手に密着するよう叩いていきます。強さ具合を相手に確かめながら行って下さい。それが終われば、今度は背中がむぎゅーとできないので、両手で押さえます。背中が終わると足に移ります。

こちらもだいたいの形を撫でていきます。そしてぽんぽん叩きます。子どもにレッスンする場合は、歌を歌いながら行うと良いでしょう。

そしてむぎゅーになります。子どもの場合はむぎゅーと握れば良いですが、大人の場合はボリュームがあるので、施術する人がつま先立ちになって座る、そして、両手を股の辺りに置いて、施術側のお尻を上げて膝を伸ばし、自分の体重を掛けて、そして自分の手と床の間に相手の体があり、その中に骨があるとイメージしながらむぎゅーと握ってしばらく待ちます。

膝の裏は痛いので、相手に聞きながらむぎゅー、ふくらはぎも同じように。

足首もむぎゅー、足裏も同じように。

次に今度は膝のところで折って足を曲げます。

足指を一本、一本むぎゅーとしていき、立ってバランスを取るとき足指が非常に複雑な働きをしているので足指がいろんな動きができるように、外から触って教えてあげて下さい。それが終わると、足首の曲げ伸ばしをします。

これは大人の場合のやり方です。

まず、踵に手を置き、すぐ横にもう片手を置き、曲げて伸ばします。曲げたときはアキレス腱が伸びるようなイメージで・・・

そしてじょじょに親指が膝の方に向くようにします。そして足裏が内側ではなくだんだん外側になるように。これが立ち上がったとき一番効率的に体重を支えるやり方になるので、それを外側から教えてあげましょう。

次に腕にいきます。

肩から指先まで撫でていきます。続いてぽんぽん叩き、むぎゅーと握ります。

腕は細いので包み込むように密着させて握りましょう。指についても、一本、一

本握ってあげましょう。

1歳ちょっとくらいでよく歩くようになった賢い子どもは、手の指を数えてあげると、同じようなものが確かあったと思い出し、数え終わると足も出してきます。そんな子どもは体の地図ができかけている証拠です。

これで背中と足と腕が終わりました。

今日は片側だけですが、それでは寝ている人が仰向けになり、体の様子を感じてみて下さい。施術をしていた人は、足元や頭の方から相手の体を見て左右の違い、つま先の開き具合、顔の顎の形、目の大きさなど変わっていることがあるので見て下さい。

それではゆっくり立ち上がってみて、立った感じを味わって肩の高さや足の位置、腕の長さ、顔の形、頬骨の高さなどいろんなところに変化が現れていると思うので感じてみて下さい。

次に、施術をしていない方の足で片足立ちをして、次に施術した方の足で片足立ちしてみてください、変化が分かるでしょうか。

最初の頃よりグラグラしないと思います。ケンケンも交互で試してみてください。

たった3分くらいのレッスンをただけで違いが出てきます。

そしてそれを毎日続けるのとそうでないのとでは相当な違いが出てきます。

楽々やって楽しく動ける体にしてあげるとはこのようなことです。

以前、二分脊椎という障害を持っている子どもと一緒に走ると、自転車の後ろに乗せてもらうことはあったようですが、自分が移動して髪が風をきる感覚が初めてで、「グラウンドを1周してとても楽しかった」と言ってくれたことがありました。その子どもはとても楽しかったのか、休むことなくずっと繰り返し走っていましたが、子どもはできるようになったことをちゃんと理解していて、楽しくなるとどんどんよく動くようになり、学びもどんどん深まって学びの質も向上していきます。

これが、今日の講演のタイトルにある「より上質の発達を、人生を楽しむ」ことに繋がります。その基礎作りがさっきのポンポン、むぎゅーになりますが、赤ちゃんにはもちろんのこと、思春期の子どもにもとても良いレッスンになります。お母さんと男の子だったりすると、なかなかベタベタすることはありませんが、レッスンを今日習ってきたので練習させてと言ってやってあげる、もうお母さんに抱っこしてと子どもは言えませんが、でも本当は抱っこに変わることをしたいと思っていると思うので、コミュニケーションツールとしてやってあげて欲しいと思います。あと、幼稚園児くらいの年齢の子どもには下に妹か弟ができて、上の子どもは何かと我慢してお母さんと1対1の時間が持てない、そんなとき5

分でもこのレッスンをしてあげることで、少しお母さんを独り占めできた感じがすると思います。

私は 88 歳の母に、本当は毎日してあげられれば良いのですが、それでも週に 2 度欠かさずやっています。体に刺激を与えてあげることで、日々楽に体を動かせることに繋がります。仮に寝たきりの人にも安全にできるので、できる所だけやってみるのも良いと思います。

次回の講習までに宿題を出します。ポンポン、むぎゅーを複数の方にしてあげてください。1 人では違いが分かりにくいので、できれば 2、3 人にしてあげて、そして折を見て 1 人の人に複数回してあげてください。そうすることで変化がわかってくると思います。

講座に参加しての感想

先に、片足立ちやけんけんをして「ポンポン、むぎゅー」をしてもらったからだのほうと、してない側のほうの変化や違いを感じるのが大切なのだと思います。自分の体や骨に意識をむけるには、最初はレッスンなどの体験が必要になるように思います。