

臨床動作法への招待

長谷川明弘

東洋英和女学院大学

hasegw_a@toyoeiwa.ac.jp

今回の予定 臨床動作法への招待

- はじめに一学びの位置づけ
- 講義:臨床動作法の概説
 1. 歴史
 2. 定義
 3. 特徴・誤解・適用範囲
 4. 各課題の解説
 5. 倫理規定
 6. 文献
- 実習
 - 小グループ(二人一組)で行います

臨床動作法とは何か

動作に注目したきっかけ そして「臨床動作法」へ



- 1960年代 九州大学の成瀬悟策が催眠から開発
 - 脳性マヒ者・脳卒中後遺症への動作訓練
 - 脳の病変は治らない
 - 訓練で動きが良くなる
 - その人自身の主体活動も変化する
- 1960年代～1990年代 他の対象にも試みると主体活動が変化
 - 統合失調症、認知症を持った人
 - 自閉性障害、多動性障害を持った人
 - スポーツ選手、高齢者……
- 1990年代～現在 臨床動作法という呼称が定着
 - 臨床動作法は、動作訓練(動作法)の様々な対象への適用の総称
 - 心理療法としての適用の場合は「動作療法」と呼ばれる

腕あげ動作コントロール 動作訓練から動作療法への転機

- 腕あげ動作課題の適用により、自閉性障害や多動性障害を持った児童の行動統制能力が向上した(今野,1978)
- 動作法の適用により、動作改善を目指すのではなく、心理的変化をもたらしたことを発見
- 他の動作課題を統合失調症に適用した場合、慢性緊張の自己弛緩とともに、活動性・自発性が増大した

対人関係の取り方の変化

今野義孝(1978):多動児の行動変容における腕上げ動作コントロール法の試みー行動変容における弛緩訓練の効果について,東京教育大学教育学部紀要,24,187-195

32

臨床動作法の定義

動作は、身体を動かそうと計画する「意図」や「イメージ」が人の心に発生し、意図された身体運動を実現するために身体の適切な部位に適切な力を入れる「努力」がなされて、「身体運動」として観察できるまでの一連の過程のことである。動作という心理活動を対人支援に用いる場合に動作法と呼ぶ。動作法を様々な対象に適用する場合を総称して臨床動作法と呼んで、特に心理療法として用いる場合を動作療法と呼ぶ(成瀬,1995;長谷川,2019予定)。

33

臨床動作法の目的

内容を重視もせず、無視もせず受け容れながら、もっぱら不調な動作(緊張、動き、体軸、重力対応など)を意識化、自由化する努力の過程で、体験の仕方が治療的に変化することを目指す

(成瀬, 2016)

36

体験治療論と課題努力法

課題としての動作を要請する

課題 — 意図 — 努力 — 身体運動

動作法図式
(成瀬, 2000)

意図 — 努力 — 身体運動

動作図式
(成瀬, 1995)

44

課題-努力法 (成瀬, 2016)

一定の課題を与えて、それを達成する努力の過程を調べる方が、こころの動きをより的確に捉えられる

46

体験治療論

- 生活上の体験の仕方が不適応的になっているというのでやってきたクライアントの、これまでの体験の仕方を、治療的に変化するように治療・援助としようとするのが心理療法の基本的な役割とする

(成瀬, 1993, 2014)

47

体験とは



事象・内容についての経験と、からだの緊張と緊張感ないしその感じ方についての経験との合体で成り立っている

(成瀬, 2016)

体験=内容+様式・仕方(感じ方)

49

体験の要素

- 内容
 - 何を体験するか
 - 言葉による。
 - 意味の理解と納得
- 様式・仕方
 - どのように体験するか
 - 実感による
 - どんな風を感じるのか・受け止めるのか

51

体験の捉え方 (成瀬,2000)

- 主動感
- 自体感
- リラックス感
- 安心感
- 現実感
- 存在感
- 自己感
- お任せ感

52

動体験

成瀬,1998

1. 主動感...「からだ」を自分自身が動かしている感じ「〇〇している」
2. 自動感...「からだ」が勝手に動く感じ「いつのまにか〇〇になった」
3. 被動感...「からだ」が動かされている感じ「〇〇された(させられた)」
4. 不動感...「からだ」を動かそうとしても動かせられない感じ「〇〇できない」

53

動作体験の把握

- 動かしている感じを味わってもらう
- 「からだ」の感じに注意する
- それを手伝うのがセラピストの役割

54

動作課題の分類 (成瀬,2014)

基本課題

- 臨床的に有効と認められてきた課題
 - 腰周り
 - 肩周り
 - 躯幹部(体軸、顎、肩)
 - 上肢
 - 下肢
 - 全身

個別課題

- 個人に合わせた課題
 - 四十肩
 - 立位不安定
 - 歩行困難
 - 反張
 - 自己臭
 - 体汗

55

動作課題設定の配慮事項

- 動作を通して自分に向き合うような課題を設定する
- 肩が不自由・動きにくくなったといわれて肩だけを取り上げない。肩がゆるめばいいわけではない。
- 肩に向き合うことを課題として設定すること
 - 援助者が課題の設定の意図を明確に持っていること
- 姿勢全体や体験様式を推測して動作課題の設定をする
- 身体の動きが変わると生活が変わる
- 技法の押しつけではない

56

基本課題 (成瀬,2014)



- 腰周り: 腰骨、股関節周りを柔軟にする
 - 胡座坐位、開脚長坐位、椅子坐位
- 肩周り: 肩凝りの解消、肩周りの自由化
 - 坐位・肩開き、坐位・肩上げ、椅子坐位
- 体軸問題: 体軸をしっかりと柔軟にする
 - 坐位、膝立・体軸、膝立・股関節、膝立・重心移し、立位・体軸、立位・足上げ)・腕挙げ(主動、助言、他動)
- 顎・肩問題: 顎・肩痛などの解消
 - 折れ顎、タテ真っ直ぐ立て顎、付け根周りの顎、付け根周りの倒し顎
- 腰周り動作の自由化: 腰回りを楽に動かせる
 - 仰臥位、側臥位、長坐位

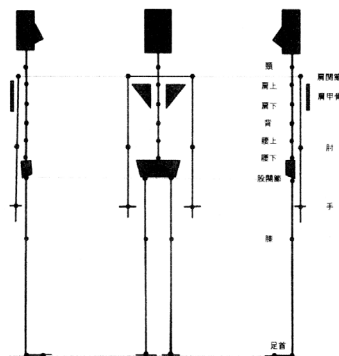
78

動作の見どころ (成瀬,2000)

- 不当な緊張
- 難しい動き
- タテへの立て方
- 姿勢の偏り
- 体軸の硬さ

86

ボディ・ダイナミクス



88

動作法のメカニズム



- 提示された動作課題に取り組んでいく中で、被援助者の動作の仕方が変わっていく
 - 何度もかみしめて味わい深くなる
- つまり動作の感じ方・動かし方が変わる
- 言い替えると被援助者の体験様式が変化することになる
 - 自分のいつものやり方を変えることになる
 - 日常の気持ちの違いに気づくようになる

97

椅子での基本姿勢

-動作課題を椅子に座って取り組む場合-

1. 両足が床に着くように椅子に座る
2. 背もたれに持たれる必要は無い
 - 背もたれがない椅子が望ましい
3. 両膝と両踵が肩幅くらいの間隔となるように足を置く。
 - 着衣によっては股関節部位を隠せるような「膝掛け」や上着などで覆うと良い

肩挙げ、上体前屈、上体起こし、体軸づくりなど

「椅子座位で行う動作課題」

106

肩挙げ

-姿勢を崩さず肩部位だけを挙げる課題-

1. 片方の肩をゆっくりと真上へ挙げてもらう。
2. 挙げていくと途中で挙げられなくなる感じがでてくる。
3. その位置で肩を保持してもらい、首の周りや反対側の肩に力が入っていないかとモニターをしてもらい、力が入っていたら抜いてもらう。
4. 力が抜けた感じがでたら、また真上に挙げてもらい挙げられない感じがでたら、指定された以外の所の部位をモニターして弛める。
5. 限界まで挙げたら、ゆっくりと肩を降ろす。
6. これを数回行う。

107

上体前屈

-上体の力を可能な限り脱力する-

1. 「顔が足(腿)に着くように腰から上体をゆっくりと倒して、からだの感じに注目しながら屈げていきましょう」
2. 「できる限り上体を真っ直ぐに保ちながら取り組んで下さい」
3. 屈げては、からだの力を抜き、力が抜けたら再び屈げるという動作を繰り返す。
4. 目一杯倒すことが目的でない。

108

上体起こし

-上体を必要最低限の力を入れた状態で起こす-

1. 上体を一度前方へ倒してからだの力を可能な限り抜いてもらう
-「上体前屈」に続いて行う課題としても良い。
2. 「腰から上体をゆっくりと起こして下さい。からだの感じに注目しながら起こしていきましょう」
3. 「できる限り上体を真っ直ぐになるようにして取り組んで下さい」
4. からだを起こす時に、少しずつからだに力を入れ、左右の均衡と力の入り具合・抜け具合を確認しては再び起こすという動作を繰り返す。

109

体軸づくり(体軸治し)

-体軸全体をタテに真っ直ぐにする-

1. 上体を地面に対して垂直に立てて座ってもらい、左右も均等に座ってもらう。※本来は胡座姿勢
2. 支援者は、被支援者の背中に慢性緊張のある部位(凹凸の部位)を目視で探す
3. 支援者は、慢性緊張のある部位に手を当てて力の入り具合を話し合う。
4. 最初は支援者がその緊張部位を押して(斜め下方向/凹ませる【ペコ】)、被支援者に動かしてもらう。
5. 被支援者は、支援者の手伝いで動かそうとする中で次第に自分で動かしている感覚(主動感)を持つように取り組む
6. 被支援者に合わせて、凹ませたり(ペコ)、膨らましたり【凸ポコ】できるように手伝う。
7. 支援者が力任せに動かす事が目的では無い。

110

まとめ

参考文献

- 成瀬悟策 1993 課題達成的方法と体験治療論 ブリーフサイコセラピー研究II, pp1-17.
- 成瀬悟策 1995 臨床動作学基礎 学苑社
- 成瀬悟策 1998 姿勢のふしぎ 講談社ブルーバックス
- 成瀬悟策 2000 動作療法 誠信書房
- 成瀬悟策 2001 リラクゼーション 講談社ブルーバックス
- 成瀬悟策 2007 動作のこころ 誠信書房
- 成瀬悟策(編) 2007 動作のこころ 臨床ケースに学ぶ 誠信書房
- 成瀬悟策 2014 動作療法の展開 誠信書房
- 鶴光代 2007 臨床動作法への招待 金剛出版
- 日本臨床動作学会(編) 2000 臨床動作法の基礎と展開 コレール社