

笑顔が笑顔を呼ぶ好循環「環」：生きる力を支える ムーブメント教育・療法の実証的研究（シンポジウム 子どもを育む「わ」の心）

著者	小林 芳文
雑誌名	東西南北：和光大学総合文化研究所年報
巻	2012
ページ	205-214
発行年	2012-03-19
URL	http://id.nii.ac.jp/1073/00001278/

笑顔が笑顔を呼ぶ好循環「環」 生きる力を支えるムーブメント教育・療法の 実証的研究

小林芳文 所員／現代人間学部教授

1 ―― はじめに

みなさんこんにちは。和光大学身体環境共生学科の小林芳文です。「共生」と名のつく学科で、「共に育む」ということ、「共に生きる」ということについて、先生方や学生達と協力し合いながら、現場に繋がった学問として「ムーブメント教育・療法」に取り組んでいます。ムーブメント教育・療法は、アメリカの著名な知覚―運動学習理論家であるマリアヌ・フロスティッグ（Frostig, M.）博士が1970年に著書をまとめ理論を体系化したのが始まりで、私達が30年ほど前に日本に導入しました。



これまで主に障害児の療育支援として発展してきたムーブメント教育・療法の実践法が、最近になって、子育て支援、保育、特別支援教育、体育、高齢者支援、近接のセラピーなどに幅広く取り入れられ注目されています。その現状と理由について、また、どのように実践されているのかについてお話ししたいと思います。そして、この実践学が日本に紹介されて時を経て、今、何が解ってきたのか、実証されつつあるかについて触れながら、花柳和先生と竹内麗子先生の話を受け、子どもを育む環境づくりにムーブメント教育・療法がどのように貢献できるのか、考えてみたいと思います。

2 ―― 子どもは楽しい運動遊びの場を必要としている

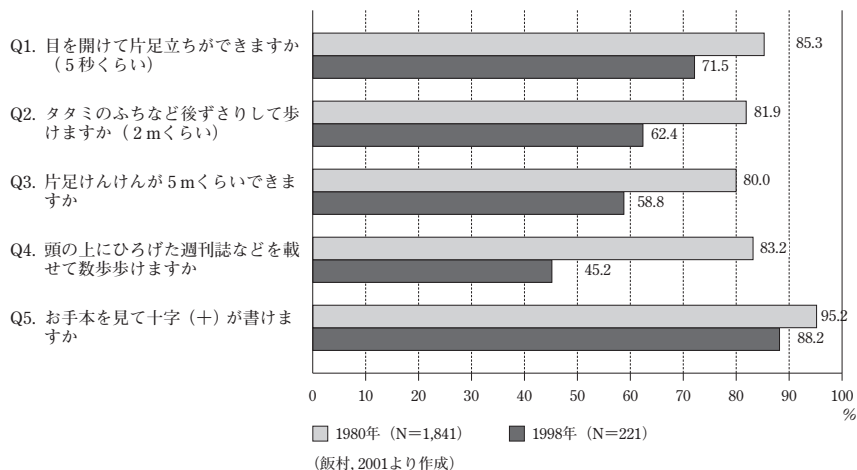
私は、1980年に日本小児保健協会からの依頼を受け、幼児の運動能力について全国レベルの調査を行う機会がありました。1998年に継続調査として行われたデータと比較してみると、バランス運動などのすべての調査項目で、20年弱の間に、

子ども達の運動能力が著しく劣ってしまったということが解りました(図1)¹⁾。

三間(時間、仲間、空間)の減少に象徴される環境の激変により、遊びが衰退の一途を辿っていて、その危険性が様々な角度から叫ばれています。自動車の発達や犯罪の増加で、屋外は「あぶない」場所だらけになり、空き地や生活道路といった子ども達の手軽な遊び場が減ってしまいました。また、テレビやゲーム、コンピューター、携帯電話の発達で、子ども達の遊びの方法にも大きな変化が起こり、外遊びが減り、全身で汗をかく遊びを体験することが少なくなりました。習い事や塾で忙しく、子どもの遊び時間は分断化されてしまい、少子化によって遊び仲間が減り、遊び仲間が同年齢化している現象があります。多様な年齢の遊び集団はなくなってしまい、子ども達同士の関わり合いの中で遊びが発展することも減り、日本における遊び環境は悪化するばかりです。「遊びの場の消失」により、既に、子ども達の体力・運動能力には著しい低下が生じていて、肥満や疲れやすさ、集中力の低下、不器用な動きから生じるケガの増加などの問題にもつながっています。

ムーブメント教育・療法は、障害児の療育支援法として発展してきましたが、今、子どもの育ちを支える様々な場面において新たな注目を集めているのは、障害児に限らず多くの子ども達のために「遊びの場」を活かした支援が必要とされており、楽しい運動遊びを基軸とするムーブメント教育・療法には、子どもの健康と幸福感を支えるための遊びの理論と実践方法が溢れているからだと思います。

図1 4歳児の運動スキルの通過率の比較



1) 飯村敦子 (2001) 「Clumsy Child Syndromeを呈する子どもの発達支援に関する実証的研究」、平成11年度、12年度科学研究費補助金基盤研究(C)(2)研究成果報告書。

3——めざすところは「健康と幸福感の達成」

フロスティッグの唱えたムーブメント教育・療法の究極的な目標は、生命および人間の尊厳を前提とした「健康と幸福感の達成」です。あらためて「健康」や「幸福感」について考えてみると、この目標の重大さに気づかされます。「健康」に関する定義で世界的に知られているのはWHO（世界保健機関）憲章の前文中にあるものです。「健康とは、身体的、精神的ならびに社会的に完全に良好な状態（well-being）であり、単に病気や虚弱でないことに留まるものではない」とあります。単に病気や虚弱でないだけでなく、身体的には体力値が高く、知的には適切な教育を受け、社会的には豊かな人間関係があり、精神的にも安定している状態ということになります。現在は、複雑化・多様化した社会のため、個人の健康観、ライフスタイルは様々なものになっています。少しでも長く生きることが最優先の課題だった時代には、ある地域や国の保健・医療状況の良し悪しを測る手頃な指標として「平均寿命」が用いられてきました。しかし、日本をはじめ平均寿命が飛躍的に伸びた先進国では、高齢化社会に突入し、寿命が伸びた分だけ人々は何らかの病を患い病床にある期間も長くなり、「人々が生前にいかなる質をもって幸せに生きたか」、つまり、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）が、人生の長さと同様に重視されるべきであるといった意見が広まってきました。次第に、医療や介護の領域だけでなく、保健や療育の現場でも、QOLの維持・向上が求められるようになり、本人や家族の人生観や価値観を尊重して、自分らしく、よりよい生活を送れるようにすることが重要だという考えが普及してきました。QOLは、物理的な豊かさやサービスの量だけでなく、精神面を含めた生活全体の豊かさとして自己実現を含めた概念といえるでしょう。すなわち、人間の尊厳をどのようにとらえるかという問題にもなっています。

このように、多くの先進諸国で基本的な物質的欲求が満たされていく中で、人々の関心が物質的なものから精神的なものへ向かっていることを反映して、「幸福感」に注目することも世界的な傾向となってきています。日本でも国や自治体が国民の幸福度や幸福感についての指標を明確にするため、それらを測ることが可能かどうか、調査を開始しましたが、国が国内総生産（GDP）などの経済指標に代わる国民の豊かさについて、目に見えない「幸福」を指標化して政策に反映させようとしているのは興味深いところです。

ムーブメント教育・療法では、これまでずっと、自由で受容的な遊びの環境を活かして、参加者一人一人の喜びや達成感、成功体験を大事にしながら、「からだ・あたま・こころ」の総合的な発達を支援し、子ども達の「生きる力」を育ててきました。そのためには、課題をスモールステップ化したり、集団の力を活かしながら個別に対応させたりすることが重視されます。また、他者との競争の場

面はできるだけ排除しますが、各々がチャレンジしたい、できるようになりたいと感じることは大切にします。挑戦したいという想いは活動に没頭する経験につながり、その結果、得ることのできる達成感は大きなものとなります。「すごいね!」「やったね!」と誉める場面が多く見られる「拍手」や「笑顔」が溢れる活動では、大人も子どもも幸福な気持ちを共有できます。めざすところは、これまででもこれからも「健康と幸福感の達成」で、これが活動の基軸となる理念です。

4——訓練ではなく「遊び」を原点とする

2009年12月に出版された『リハビリの夜』²⁾を読んで衝撃を受けました。著者の熊谷晋一郎さんは、脳性麻痺の障害を持ち車椅子生活ですが、東大医学部を卒業して小児科医となった方です。「健常者の動きを習得すること」を課題とされた動作の訓練、リハビリテーションを受け続け、それができなかった自身の体験をもとに、障害当事者としての強烈な「もっと遊びたかった」というメッセージを届けてくれています。ここで語られているリハビリテーションは、脳性麻痺患者の「異常」とされる身体運動を、「健常」とされる身体運動へと矯正することを目標に、まさに強制された「訓練」なのです。

ムーブメント教育・療法は、運動「遊び」を原点としており、決して「訓練」ではないのが特徴です。遊びは誰からも強制されない、自発的、自主的な活動であることに大きな意味があります。同じ活動でも誰かに強制されて嫌々やる運動は苦痛で長続きしませんが、「遊び」という点を重視して活動を展開すると、自分から楽しんで取り組むことができます。ムーブメント教育・療法の活動は、参加者が自主的に取り組み「楽しい」と感じているかどうか重要なポイントになります。他から命令されたり、干渉されたりすることなく、自らの意志、思考、責任に基づいて決定をし、行動する場面を大事にします。「～させる」のではなく、「～したい」を引き出すアプローチが基本で、参加者一人一人が「楽しい」と感じ、活動に没頭することを重視します。そのためには、各々が自発的に動き、自主的に活動に参加できるような工夫や、「やりたい」と思ったときにいつでも参加できるような柔軟な環境、適切な働きかけが求められます。遊びの自主性・自発性は、必然的な流れとして、他者や環境への能動的な働きかけを生み出すから、そこを活かして良い循環を生み出せるかどうかポイントになります。そのためには、活動をリーダー側が教示する一つのモデルに限定せず、各々が選択したり、決定したり、自由な発想を活かしたりする場面を多く用意しておくことが大切です。

2) 熊谷晋一郎 (2009)『リハビリの夜』、医学書院。

これは、ムーブメント教育・療法の活動がずっと、「障害の克服」や「能力改善」という弱点を補強する狭いとらえ方ではなく、人間の尊厳を重んじ、一人一人が自尊心を持ち自己実現に向けていきいきとした生活ができるように、「健康と幸福感」を支えることを目指して実施されてきたことに起因します。一見、問題とされるような行動をいかにしてやめさせるかとか、治療、指導、訓練の名の下に一般的に望まれる姿に合わせようとするのではなく、子ども自身が安心感や信頼感を土台として、意欲や自信を持っていきいきと活動できるような遊びの場づくりを大切にしています。ムーブメント教育・療法では、もちろん、子どもの諸機能の発達を促すことをねらいとしますが、原点は「遊び」にあることを忘れてはなりません。大切なのは、子ども自身が「楽しい」、「嬉しい」、「面白い」と感じ、主体的に動くことのできる遊びの場をつくることです。個々の特性を活かしながら意欲的に活動できる場をつくることです。「障害低減」や「能力改善」のためにひたすら子どもに何かを「させる」ことに傾斜していくと、その場は、辛く厳しいものになって悪循環を起こしてしまいます。支援者が一方的に「～させる」という指示的な姿勢で子どもを指導や訓練の対象としてとらえるのではなく、共に生きる者としてとらえ、その自己実現を支援する姿勢が求められます。

5—— 成功体験と「承認」のことばを大事に

現在、日本では自己を否定的にとらえる子ども達が多く、子どもの自尊感情や自己肯定感を高めるために学校や家庭で何ができるのか議論されています。ムーブメント教育・療法では、これまで、子どもの喜びと自主性、達成感を大事に展開してきた実践の蓄積から、このような問題においても具体的な対策を提示できるのではないかと期待されています。

ムーブメントの活動においては、一人一人の子どもが成功体験をし、自信をもって取り組めるように支援するための対応が求められます。失敗経験が多いと課題を避けるようになり、何事にも回避的・否定的になり、自分はだめだと落ち込んだりしてしまいます。ムーブメントのリーダーは、活動を「決して失敗では終わらせない」という考え方に基づいて、集団のプログラムの中でも一人一人に合わせた課題設定をするなど柔軟な対応を求められます。また、プラスイメージのことばがけや子どもをやる気にさせる肯定的な対応も大切です。「いいね」「できてるよ」「大丈夫」「楽しいね」「すごいね!」「やったね!」「ワクワクするね」などのことばがけと笑顔による肯定的な対応は、できたときのいいイメージを自然に想像させることができ、前向きにやってみようかなという意欲を生みます。そのためには、具体的には、スモールステップによる支援が有効です。課題を細かく分けて一つずつクリアできるように環境を設定するのが、スモールステップの支援の考え方です。

また、ムーブメントの活動が楽しく充実しているときは、「親」の立場でも「指導者」の立場でも、かかわる大人の口から、自分自身の喜びの表現が連発していて、子ども達の活動を「評価」するというより、喜び溢れる心の表現として「承認」するということが多くなるということが解りました³⁾。子どもの存在を丸ごと承認することばに、さらに、「私」がどう感じたかという気持ちを素直に加えることで、肯定的な承認が可能になります。たとえば、「お返事できたね。素敵だったよ。ママ、嬉しいな。」「今日は、〇〇ちゃん、すごく元気だね、先生も元気出てきちゃったよ。」「小さい子を先にパラシュートに乗せてくれて、ありがとう。」「……など、相手の存在を認め、相手の良い所を見て心に留め、自分の想いと共にことばに出して伝えることです。子どもの存在、行動を肯定的に承認することばがけが子どもたちに安心感と信頼感を与え、場を明るくし、大人自身も優しい気持ちになります。「評価」される喜びより、「承認」される喜びの方が、自分が自分である幸福に満たされ、認め合う喜びに発展し、自分と他者とを愛する力が育まれていくでしょう。ムーブメント教育・療法の活動においては、承認のことばがけを一つでも多くできるように心がけてみてください。同時に、そのことが、肯定的に承認できる場面を増やそうとする工夫につながり、活動の基軸を支えるポイントになるでしょう。

6—— ゆっくり楽しく

「ゆっくり、楽しく」は私が好きなことばです。本にサインしてくださいとか、学生達に何か書いてくださいと言われたら、私は「ゆっくり、そして、楽しく」と書きます。

ムーブメント教育・療法では、一人一人の子どものストレンクス（得意なこと、好きなこと、長所）をどんどん伸ばし、それらを活かして活動を発展させることにより全体的な力が向上し、結果的に苦手だったことや弱い面、未発達な部分の支援にもつながると考えています。このことは、ムーブメント教育・療法の原点が「遊び」であって、決して訓練ではないことにも深く関係します。ストレンクスを活かすことの意味は、「楽しさ」による「自発性」や「継続性」にあります。子どもは自分が得意なこと、好きなことを活かした遊びならば、自発的にどんどん楽しんで、没頭し集中して取り組み続けます。「楽しい」から続くのです。このような活動では、かかわる大人の喜びも増し、良循環が生まれます。逆に、子どもの短所を浮き上がらせ弱点を克服する訓練的な活動では、子どもから笑顔は消え、涙する子どもを見て大人も必死に心を鬼にしなければなりません。辛い訓

3) 阿部美穂子 (2009) 「親子ムーブメント活動が障害のある子どもの親に及ぼす効果」、富山大学人間発達科学部紀要、4(1): 47-59。

練では、続かないのです。

ムーブメント教育・療法の継続的な取り組みには大きな意味があり、たとえば、6歳以後にことばを獲得した自閉症児⁴⁾や成人後に坐位や歩行が可能になった重度重複障害者の事例⁵⁾などがあり、「発達には臨界期がある」というこれまでの説に見直しを迫るものとして注目を集めています。それらの研究に通じるムーブメントの継続的活動における事例においても、「楽しい動的環境」がゆっくりと神経を促通させ続け、感覚運動の統合をもたらしたと考えられます。発達には個人差があり、特に「ゆっくり」向上する発達を支援するためには、活動の継続が重要です。そこには、本人はもちろん、家族、スタッフなどかかわる全ての人達が無理なく続けられる楽しい遊びの環境が必要なのです。

7——環境の力

環境は、様々な行為の機会を私達に与えてくれています。ムーブメント教育・療法では、「環境」の力を最大に活用し循環型のシステムを生むことを大切にします。たとえば、目の前に風船が出てくれば、ついつい手を伸ばしてしまうように、私達は、自分を取り巻く環境から様々な情報を獲得して、同時に環境に対して積極的に自らを発信して関わっています。ですから、ムーブメント教育・療法の活動では、様々な遊具や音楽や集団活動、空間の特徴を有効に活用して、参加者が「動きたくなる環境」、「関わりたくなる環境」をアレンジすることを重視しています。ムーブメント教育・療法では、一人一人の身体を取り巻く様々な「モノ」全てが動きを引き出す「環境」であり、それらとの関係性をアレンジすることで、参加者の自発性・自主性を重視して活動を発展させることができると考えます。このような視点に立ち活動していくと、「人」も重要な「環境」であるということに気づきます。私達はそこに「居る」だけで、お互いの「環境」であり、影響を与え合っているのです。

ムーブメントの実践の中では、親子で活動する、家族で参加する、大人も子どもも皆で遊びの場をつくるということを大事にしているのは、遊具や音楽や施設と同様に、その場に集う「人」達を重要な「環境」としてとらえ、それらが活動の充実度に関わると考えているからです。昨年度の総合文化研究所の公開シンポジウム「子どもを育む『環境』の力」では、新生児医療の第一人者である仁志田博司先生にお話いただき、優しさやあたたかい心が子どもにとってどれほど大事

4) 藤井由布子他 (2005) 「ムーブメント教育理念を用いた自閉症児の家族支援——2歳児から6年間の継続的な関わりによるコミュニケーション能力の変化」、児童研究85: 3-14。

5) 大崎恵子他 (2008) 「家族支援を生かしたムーブメント法の活用事例——17年間に渡るMEPA-IIの記録を通して」、児童研究87: 21-29。

な環境となるのか学びました⁶⁾。子ども一人一人が生きる力を育むために私達大人がどのような環境となり得るのか、真剣に考えて実行していかなければなりません。

8——家族で一緒に楽しむ、大人も遊ぶ

今日、障害児支援や子育て支援を巡る取り組みには、WHOによる障害定義の改訂、インクルージョン思想の発展なども含め、子どもの尊厳に目を向けた新たな視点から「家族の力」を育もうという取り組みが始まっています。ムーブメント教育・療法では、従来から当たり前のように思われていた、医療機関、療育機関における専門家による治療活動とは、やや距離を置いた、むしろそれを乗り越えていくための、子ども中心の楽しい活動で子どもが自ら参加し保護者の子育てに喜びの良循環をもたらす方法を進めてきました。ですから、親子での参加、家族の活動を基本として大事にしてきました。

たとえば、茨城県の鹿島地区では、参加する親子が自主的に鹿島ムーブメント連絡会というグループを作り、地域施設との連携を深めながら発展してきました。幼少の頃から参加している3人が青年となり、今はこの会の代表となり貢献しています。保護者の中には積極的に勉強をしてムーブメント教育・療法の指導者資格まで取得している方も多くいます。ムーブメントの活動では、家族支援の考え方に基づいて、親子の参加、家族での活動を大切にしますが、同時に、集団遊びの中で生まれる自然な関わりを通して、他の家族や地域の人達との関係性を深めることができます。

子どもは育てられるだけの存在ではなく、自ら考え主体的に生きる力を潜在的に持ち得ていますが、その子どもが自ら「育つ」力を伸ばすには、子ども同士で刺激し合ったり、多様な大人達が関わったりする場が必要です。楽しい集団遊びの活動の中で一人一人を支援することができるムーブメント教育・療法の取り組みにおいては、大人達は、多様な人々との共同体験、多彩な交わりを通して、家族だけ、母親だけの狭い関係に留まる子育ての窮屈さから解放され、遊びの中に子育ての流れを見出していきます。これまで、親への支援が強く叫ばれる中、「個々の親の育児負担軽減」のみを「子育て支援」と理解する傾向が強くなりましたが、家庭や地域全体の「子育てを楽しむ力」を支援するという視点も重要ではないでしょうか。そして、本来、子どもの育ちが遊びの中にある以上、「子育てを楽しむ力」を応援するヒントも、遊びの活動にあるのかもしれませんが。ムーブメントによる遊びの場は、親を子育ての主体者として温かく支えるとともに

6) 仁志田博司・小林芳文他(2011)「子どもを育む『環境』の力」、和光大学総合文化研究所年報「東西南北2011」、4-34。

に、他の大人達、子ども達と共に支え合う関係、育ち合う関係を形成する中で、地域の子育て環境を再構築する力を育成するという可能性も含んでいると言えるでしょう。

9——生きる力を育む——特別支援教育・体育などの現場で

ムーブメント教育・療法では、主体的に参加できる活動を軸に、環境との関わりをアレンジしながら発達の良循環を作ることをめざしてきました。また、幼少時からの QOL を意識した関わりも大事にしてきました。このような考え方が今日の障害児支援の流れを先取りしたような活動につながり、評価されています。特別支援教育の現場では、ムーブメント教育・療法は、既に、様々な障害のある子ども達の支援に有効であると評価されていて、たとえば、現在具体的な対策が模索されている LD 児、ADHD 児の支援については、実践法とその効果が報告されています⁷⁾。特に、中枢神経促進のための豊かな身体運動が必要であること、運動の楽しい経験が脳の機能を活性化すること、遊びの要素により家庭や教育の現場での継続実践が可能であることなどが強調されています。また、教科学習におけるムーブメント法の適用も盛んになり、国語も算数も音楽も体育も、全ての教科をムーブメントで楽しみながら学ぶ教育実践が行われています⁸⁾。

また、2008年3月に公示された新学習指導要領等においては、子どもたちの「生きる力」を育む具体的な手立ての改善のために、その基本となった考え方の一つとして、「豊かな心と健やかな体をはぐくむための体育を充実すること」があげられ、体育の中に「遊び」というキーワードが入ってきました。遊びの消失や子ども達の体力低下の現状から体育の担うべき役割が増す中で、遊び的な要素を十分に取り入れながら「動くことを学ぶ」および「動きを通して学ぶ」ムーブメント教育・療法が新しい体育として実践されるようになりました。たとえば、神奈川県茅ヶ崎市の市立のある小学校では、私達が支援して、一年間、毎回、体育の準備運動にムーブメント教育・療法を取り入れ、その結果、運動検査の数値が上がり、注目を集めました⁹⁾。日本の学校体育が直面している課題は、運動の苦手な子どもでも、弱い子どもでも、誰でもが「運動をしてみたい」と思う気持ちをかりたてる環境づくりや、自由に気軽に運動できる柔軟な用具、そして自己実現を可能とする教授法を検討することだと思います。

ムーブメント教育・療法は、子どもの感受性、自発性、興味に視座を置いた柔

7) 小林芳文 (2001) 『LD児・ADHD児が蘇る身体運動』、大修館書店。

8) 小林芳文監修、横浜国立大学教育人間科学部附属特別支援学校編 (2010) 『発達に遅れがある子どものためのムーブメントプログラム177』、学研。

9) 読売新聞2005年10月20日朝刊、教育ルネッサンス「培う子どもの体力」。

軟な対応を生み、個に応じた運動の支援を可能にします。自らがやりたいと思い、運動の環境に積極的にかかわる気持ちを育て、成功体験が少しずつ子ども達の自信につながります。遊具や音楽などかかわりたくなる環境を媒体にすることで、自然に他者と一緒に活動することができ、かかわりのバリエーションが増し、創造的な活動へと発展していきます。ムーブメント教育は、一人一人が動くことによって生まれる「快」のパワーが、場全体に活気を与え、さらに魅力的な環境を創り出し、かかわりや協同の機会を増やし、「生きる力」を育む循環型のシステムを可能にしているのです。

[こばやし よしふみ]