

ホースセラピーの実際

峯 崎 友香理

はじめに：ウマクイズから

馬の学校を始めて今年で7年目に入りますが、今は独自の施設はなく、いろいろな場所をお借りして行っています（表1）。春、夏、秋と行っていき、冬は寒く活動しにくいのでお休みとしています。春は3月から活動をはじめ、年間約15回ほど行っています。

表1 「馬の学校」とは？

馬が先生、馬場が教室	
ウマキャンプ	(山梨県・小須田牧場)
ファミリープログラム	(京都府・ホーストレッキングわち)
馬とのふれあいプログラム	(豊中市・服部緑地乗馬センター /枚方市・わらしべ乗馬センター)
こうまキャンプ	(京都府・ホーストレッキングわち)
特別プログラム	(高知県・国立室戸少年自然の家)

馬の学校では、子ども達に馬に関するクイズを出して、馬に関する知識を楽しみながら身につけられるようにしています。では、そのクイズの解答から馬についてみていきたいと思います（表2）。

表2 「ウマクイズ」に挑戦！

-
1. 馬が耳を後ろにたおしたときは、どんな気持ちを表しているでしょう？
① うれしい ② 悲しい ③ 怒っている
 2. 馬の視野は、どれくらいでしょう？
① 180度 ② 270度 ③ 340度
 3. 馬の歯（大人のオス馬）は何本あるでしょう。
① 20本 ② 30本 ③ 40本

馬の気持ち：見た目からわかる馬の気持ちについてみていきます。耳を後ろに倒しているときは、怒っている状態にあたります。もっと怒ると耳が見えなくなるまで後ろに倒します。馬にしてみれば「これ以上近づかないでほしい」という合図を出しているわけですから、この合図を無視して近づくとかまれることもあり得るのです。このようなことを子どもたちにも先に伝えておいて、馬が怒っているときには、その気持ちを考えて近づかないようにとっておきます。

馬の視野：馬の視野は340度くらいあります。殆ど後ろまで見えるのですが、ただ2つ見えなところは真後ろと真正面です。馬は草食動物ですから、相手を襲うというよりは何か来たら逃げるといった習性を持っていて、何か後ろから怖いものが来たらまず逃げます。ただ、つながれていたり、小屋に入っていて逃げられない状況ですと、自分に被害が加えられないように蹴るといった行為に出ます。決して馬が攻撃的だから蹴るというわけではなく、自分の身を守るために蹴るのだということを知っておくと、馬の見方も違って来るかと思えます。また真正面も死角となっているため、近づく時は少し斜めからの方が馬も安心します。

馬の歯：オスの大人の歯は40本あり、前だけ見ていると多くはないように見えるのですが、奥にたくさんあります。奥歯にはすりつぶす機能があり、前歯でちぎって後ろですりつぶしています。馬も人間と一緒に、3歳ぐらいの時期に乳歯から永久歯に抜け替わります。

子どもたちには、プログラムによってこの3問ぐらいのクイズを出して、最初に馬のことで知ってもらい、馬への興味関心を高めるようにしています。

ホースセラピーとは

ホースセラピーの歴史

ホースセラピーというのは古くからヨーロッパで進んでいまして、傷ついた兵士のリハビリに使ったという古い資料もあります。いわゆるホースセラピーということでは、16～17世紀にヨーロッパで始まったといわれています。その頃専門家が、馬に乗るとどのような効果があるのかということを探り始めました。それから18世紀ぐらいになって本格的に研究が始まり、実際にホースセラピーとしての領域が成り立ったのは1960年ぐらいと言われていました。そして図のような3つの領域に分かれて研究されるようになってきました（図1. 参照）。

治療的乗馬における3つの領域

セラピーとしての乗馬は、その目的によっていろいろな方法があります。障害者乗馬と呼ばれているものはレクリエーションの一環として始まったものですが、その中には、本当にスポーツとして用いられる領域もあります。例えば、馬術などでは人間が走るのではなくて馬が走ってくれるため、足などに障害を持っていても楽しめます。障害を持つ人々のために改良された鞍もあり、パラリンピックでの馬術はこの領域になります。

次に、医療行為として、主に身体的な機能回復を目指す領域があります。馬の動きを利用したもので、ドイツなどでは医療保険の対象になる場合もあります。馬に乗っていると、人間が実際に歩く時と同じ動きが、腰や上半身で起こります。そのことを利用すれば、足の不自由な人が、普通でしたら体験できない動きを、馬に乗ることによって体験することができ、体の使い方がわかるようになるのです。このような観点から、医療の一環として用いられています。

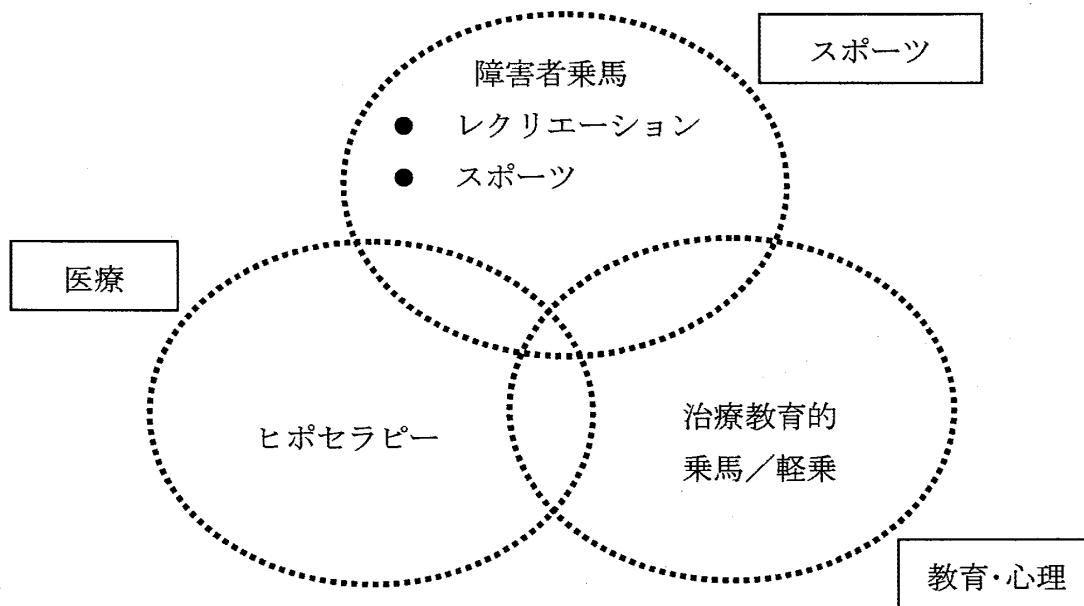


図1 治療的乗馬における3つの領域 (滝坂信一)

もう一つの領域が治療・教育的乗馬と呼ばれているもので、教育面や心理面からアプローチしようというものです。軽乗とは、取っ手だけがある鞍をつけて馬の背に直接乗り、バランス感覚や子どもたち同士で協力することを学ぶために行われるものです。ただし、それぞれの領域が完全に独立しているわけではなくて、この図を見てもらいましてもわかりますように重なり合っています。ですから教育的なことを配慮しながら行っても、スポーツとして成り立つこともありますし、スポーツをメインにしてやっても、その裏に医療的なことをねらいとすることも可能です。したがって、この3つはバラバラにして考えるのではなくて、総合的に考えて使っていくことができるものだと思います。

馬の学校におけるホースセラピーの実際

馬の特性とプログラム

次に馬の特性についてみていきます。まず「乗ることができる」ということが大きな要因であり、乗るといふ楽しみは、子どもたちにとっては大きな動機づけになります。プログラムを組むときは乗るだけということはずに、2人組みなどで掃除をして協力する場面を作るなど、教育面でも配慮していきます。最後に乗る楽しみがあるので、子どもたちはそれらの作業をがんばって行うことができます。次に「大きい」ということが挙げられます。馬が嫌がっている場合、力で引っぱろうとしても無理です。ではそのところでどうやって馬とコミュニケーションをとって関わっていくかというのは、障害を持っている、持っていないということに関わらず、大人にとっても子どもにとっても難しいことで、それらの過程をとおして学ぶことはたくさんあるわけです。馬というのは、関わりの中でコミュニケーションが必要な動物であると言えます。そして、「世話が必要である」ということも特性として挙げられると思います。犬や猫でももちろん世話は必要ですが、馬の場合世話の度合いが大きいのです。体が大きいだけにブラシがけ1つにしても全部しようとする、ある程度の時間や体の動きが必要になります。馬小屋の掃除でも、やはり体が大きいだけに場所が広く大変な作業ですが、その分達成感も大きくなります。さらに馬の世話をすることで、子どもたちは自分が必要とされていることを感じ、また馬の世話をしている実感を持ちやすいという点でも、とても良い大きな要素だと思います。さらに「他者とともに活動することが求められる」ということも挙げられます。馬小屋掃除で重いものを運ばなくてはいけない時などは、一人では出来ないので友達と協力するということが自然に発生するところもいいところです。また、基本的に「外での活動」のため、外での活動が苦手な子どもでも、馬に乗りたいために外に出るといふ結果になります。他にも特性はたくさんあると思いますし、1つ1つを取り上げると馬だけの特性ではないですけれども、これらをあわせ持っているのは、馬だけだと思います。そしてこれらの特性を組みあわせ、活かし合うようにして、プログラムを組むようにしています。

馬とのふれあいプログラム

馬の学校は、障害を持った子どもたちだけを対象としているわけではありません。何の制限も設けずに参加者を募集し、その中に障害を持っている子どもがいても、こちらで出来る範囲の配慮をして行う、というようにしています。たくさん子どもたちに体験してほしいので、障害がないから参加出来ないというのは残念ですし、軽度発達障害のお子さんの親御さんの中には、障害児対象のプログラムには参加させたくないと思われる方もおられます。そういったことから、区別したくないという思いがあり、あえてパンフレットにも何も書かないようにしています。いくつかあるプログラムの中で「馬とのふれあいプログラム」は、時間が短くて初心者向け、ある

いは体験コースのような形にしています。2時間程度で定員4名という小さなグループで行っているため、障害を持った子どもたちの参加が一番多くなっています。(図2.参照)

次にプログラムを行った時の子どもの変化についてみていきたいと思います。変化といっても、目に見える変化となかなか目に見えない変化があります。こちらが見てわかりやすい変化というのは、ブラシがけを最初は簡単に済ませて終わっていた子どもが、多少長くするようになってきたなどということがあります。それは、集中力がついてきり、馬に対する関心そのものが深まってきたためだと考えられます。馬小屋掃除でも同じような変化が見られます。最初は何回かしたら、もういいと言ってどこかに行っていた子どもも、少しずつ長くできるようになってきます。また馬に乗るときに、あぶみに足をかけて踏ん張ってまたぐという動作が、最初は難しくても、何回かやっていくうちに、ここに力を入れたらいいということがわかるようになってきます。乗り降りがスムーズに出来るようになるということも、子どもたちにとっては一つのステップアップだと思います。そして、馬を動かす合図を出すためには、合図そのもののやり方と、それを行うと馬が動いてくれるということの両方を理解する必要があります。ですから、馬への合図を理解することは、主体的に働きかけることを学ぶことにもなります。このことを馬以外の場面で生かせるようになるには時間が必要かもしれませんが、親御さんからは「他の場面でも自分から要求することが増えた」「学校でも馬の学校に行った後にはよく主張するようになった」と聞くこともあります。ただこのようなことはなかなか数値化することは難しく、事実を一つ一つ積み重ねていくしかないと思います。

- 約2時間(服部緑地乗馬センター・わらしべ乗馬センター)
- 定員4名(スタッフ4名以上)小1~高3

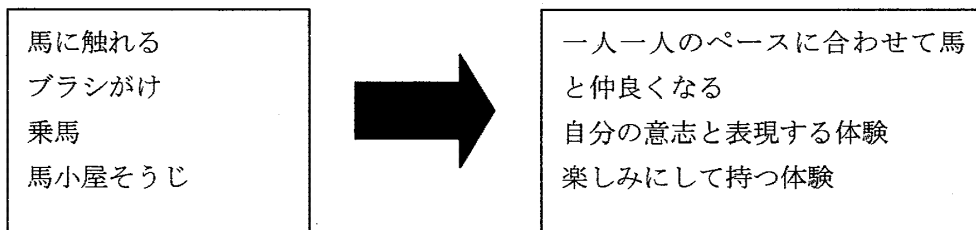


図2 馬とのふれあいプログラム

ファミリープログラム

ファミリープログラムで、家族で参加することの意味を、図3に示しました。家族で共通の体験をしてもらうことにより、親は子どもの、子どもは親の、今まで知らなかった良さに気づいてもらうということを、ファミリープログラムの一つの目標にしています。そのために親御さんにも馬に乗ってもらうようにしています。乗馬では、見ているよりも揺れるため怖いと思った親御

さんは、子どもが平気な顔をして乗っているのを見て子どもを見直すかもしれません。また、子どもたちには主にバランスを取る練習をしてもらうのに対し、親御さんには走る練習ぐらいまでしてもらうようにしています。そうすることで、親御さんにとっては家の中では見せることの出来ない一面を子どもたちに見せることができ、子どもが「お父さんってすごい」と思うかもしれません。馬に関わる体験では、親子が同じスタートラインに立つことで対等な関係になることができ、会話も弾み、その結果家族としての絆も深まると考えています。

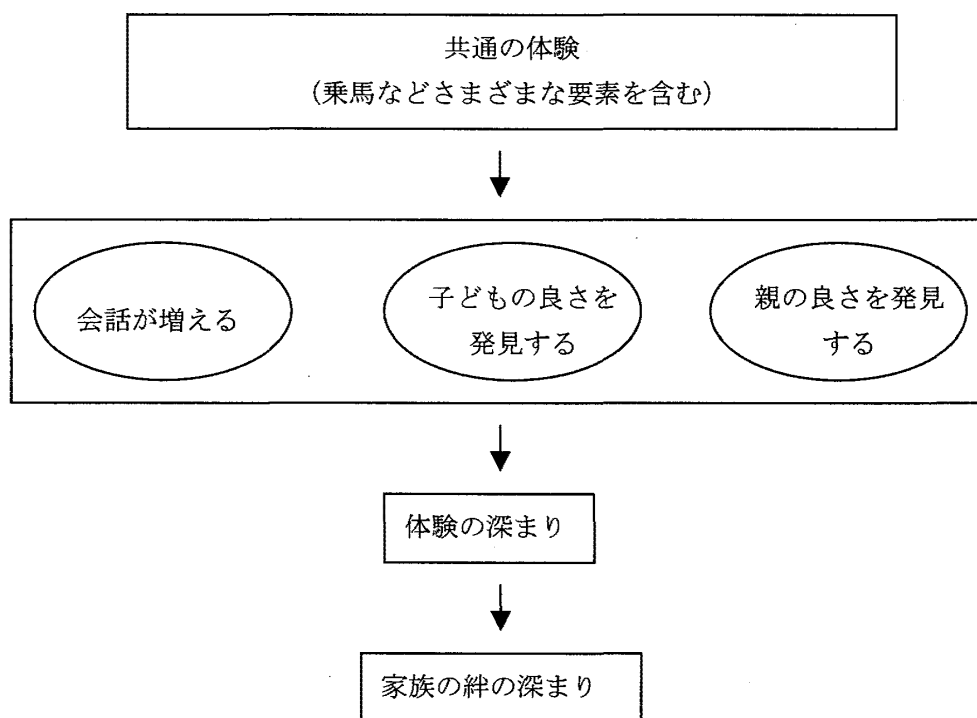


図3 家族で参加することの意味

馬とのコミュニケーションを通して

人と馬とが関わる場合、単なる馬としてではなくて、それぞれ名前を持った固有の馬として関わることで、その関係が深まっていくと思っています。1日でも3泊4日（ウマキャンプなど）でもその馬について深く知ることによってコミュニケーションが深まり、馬のことをもっとわかりたいという気持ちが芽生え、そのことから馬との間に信頼関係ができてくるのだと思います。そして、馬の気持ちを知るといことは、馬の気持ちを考えるということにつながっていきます。また、馬に乗り馬を動かすには、自分の意志を馬に伝える必要があるため、相手の気持ちを考えながら自分の意思を伝えるにはどうしたら良いのかと考えるようになります。そしてそのようなことを馬だけでなく、人に対しても学んでほしいと思っています。実際に、馬を軸に他者の気持ちを考

え、思いやるということができるようになった子どもがいます（図4）。子ども達の変化の様子としてA君の例を挙げます。

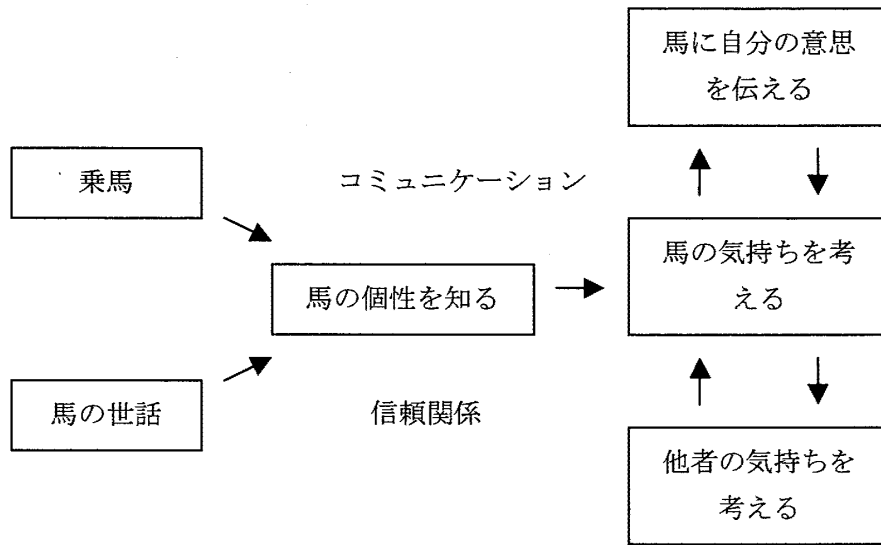


図4 馬から学ぶこと (1)

子どもたちの変化

Aくん (小学6年生の時から参加・現在高校生)

初回参加時

- 友達に対して衝動的な行動が目立つ
(感情のコントロールが難しい)
- スタッフに対して過度の甘え
- 作業面は積極的にこなす
- 馬に対しては優しい



- 衝動的な行動はほとんどない
(我慢することができるようになった)
- 年下・初心者に対しては優しくできる
- 乗馬技術が向上し、自信がついた
- 難しいことにも挑戦しようとする気持ちが出てきた
- 馬のことを考えて行動できることが増えた
- スタッフの手伝いをしてくれるようになった

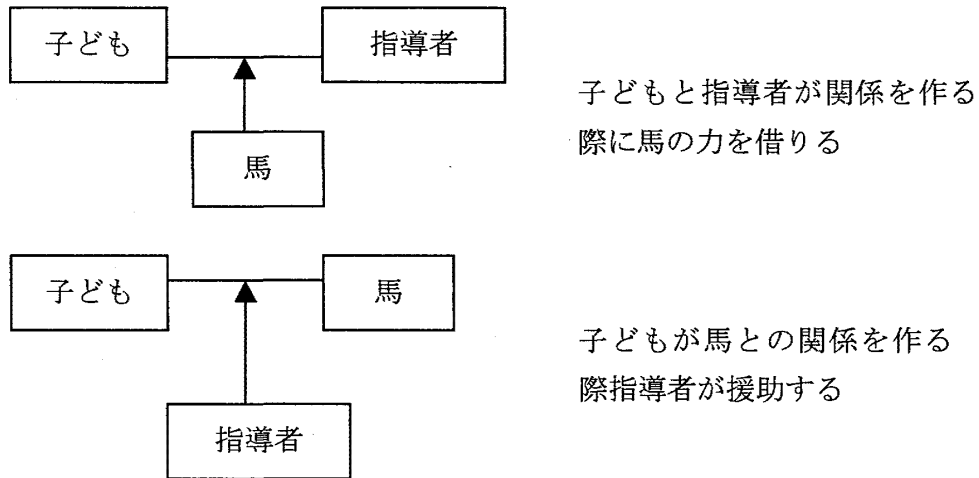


図5 馬から学ぶこと (2)

最後に、子ども、指導者、馬の3者の関係についてみたいと思います。子どもと指導者との関係では、間に馬が入ることにより上手くいくことがあります。例えば、子どもが馬の側で大きな声を出した場合、「馬が驚くから」静かにするようにと伝えることで、子どもは自分自身行動を変えやすくなり、そしてそのことを指導者がほめることで、両者の関係は良くなっていきます。また、子どもと馬が関係を作る時には、指導者が馬の気持ちを代弁してあげるなど、適切なところで適切な関わりをしていくことで、馬と子どもが良い関係を築くことができるようになります。このように、子どもと馬と指導者が、その時々に応じて馬あるいは指導者を仲介として、3者としての関係を深めていくことを目指しています(図5. 参照)。