

特別な配慮を必要とするこどもへのヨーガ

—マインドフルネス・こどもヨーガの実践と展望—

Yoga for Children Requiring Special Needs

—Mindfulness Yoga Practice and Perspectives—

○伊藤華野¹/太田千瑞²/寺崎しのぶ³/池田有美⁴/松尾有輝子⁵/有光興記⁶

Kano Ito/Chizu Ota /Shinobu Terasaki/Yumi Ikeda/Yukiko Matsuo/ Kohki Arimitsu

<要約>

本報告書は、特別な配慮を必要とするこどもへのヨーガの実践を長年行ってきたこどもヨーガ教師らが、彼らとの出会いから得ることのできたヨーガの実践方法を相互に開示し、発達症へのソーシャルスキル・トレーニング専門家の講評を得る形で実施した、継続研究会の報告書である。特別な配慮児に対するこどもへのヨーガ実践におけるマインドフルネスおよびセルフ・コンパッションの必然性を理解できる内容となっている。

はじめに

I こどもヨーガの提供方法

- 1、からだやこころの仕組みに配慮する
- 2、結果ではなくプロセスを尊重する
- 3、いつでもどこでも誰とでも、まるごと。
- 4、崩れや立ち直りを見守る

II、総評および課題と展望

- 1、子どもへの「やさしさ」とそのいのちへの「気づき」
- 2、各実践「出会いから学んだ特別な配慮を必要とする子どもへのヨーガ」
- 3、討論 と まとめ
- 4、クロージングの慈悲瞑想

おわりに

付録 研究会実践 令和5年7月9日 シンポジウム趣旨解説

はじめに

今日のように包括性と多様性が求められる時代にあつては、誰もがお互いに「特別な配慮を必要」とし、誰もがお互いに誰に遠慮することなく「やさしさ」を表現できる力をもつことが望ましいはずである。一例として文部科学省は「将来、自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるよう

1, 京都西山短期大学 仏教学科 2, (一社) がっこうヨガ推進委員会 3, Kids Yoga Tokyo 4, (一社) コトモット
5, (一社) こどもカルチャーEducation. JPN 6, 関西学院大学 文学部 総合心理学科

にするための基礎を培うことが求められる（文部科学省幼稚園要領前文（2018）下線は筆者）」と幼児教育の在り方を示している。

こうした教育実践の在り方を確認するために、日頃より特別な配慮を必要とするこどもにヨガを提供し、その対象児や家族から多くの学びを受けているこどもヨガ教師と共に研究会を開催することにした。

この研究会では、臨床感情科学の専門家『発達障害の子の「イライラ」コントロール術（講談社）』等の著書で活躍される関西学院大学有光興記博士のご協力を頂ける事になった。有光氏はセルフ・コンパッション尺度の日本語版を作成される等マインドフルネス領域の研究者である。マインドフルネスこどもヨガに関心を有してくださったことから、毎回実技をご覧いただき、ご講評を頂けることとなった。

2019 年秋、関西学院大学文学部心理科学実践センターにおいて、全国に点在するこどもヨガ教師や特別な配慮児へのヨガに興味関心をもつ専門職の方々とのオンライン・ハイブリット型研修、第一回目が開催された。しかし、翌 2020 年コロナ期が到来し、研究会は一端中止、2022 年春に再開した。2023 年夏には研究会最終回として有光教授に基調講演を依頼し、シンポジウムも開催した。本稿ではこれら各研究会の実践内容および総評となった基調講演およびシンポジウムでの発表を報告する。

I こどもヨガの提供方法

太田千端 第一回目・四回目担当

（一社）がっこうヨガ推進委員会代表理事・大学講師・スクールカウンセラー・筑波大学心理・発達相談室非常勤相談員。教育行政・小中高スクールカウンセラーの経験を経て、教育現場における心の予防教育としてヨガ指導のあり方を啓蒙。単著に『イラスト版子どもの発達サポートヨガ』『ちず先生の動画でマインドフルネス！』、共著に『シンブルな12のワークが子ども同士の関係性を劇的に変える』連載『月刊学校教育相談』等がある。臨床心理士・公認心理師・RYT500等

1、からだやこころの仕組みに配慮する

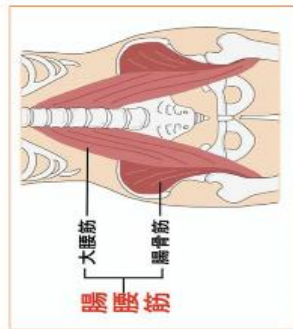
第一回目の実践紹介では、主に落ち着きのない児童がいた場合の声かけの工夫や参加が難しい場合や発達性協調運動障害の児童がいた場合のペアポーズや輪になって行うポーズを導入に活用する様子がわかる実技の模擬実践を健常おとなグループに提供する方法で行った。

感覚敏感・鈍感や神経発達症の特性に合わせて、環境設定を整えたり、（例：蛍光灯の光量や部屋の温度湿度など）、アセスメント（WISC -IVや感覚チェックなど）を行ったりして、個別対応と小集団対応のいずれが望ましいのか判断していることなども報告した。

第四回目（2 回目）の実践技術紹介では模倣が不得手な子どもの場合について講義し、モジュールステップよりもさらにポーズを細分化するアイデアとしての「ベイベーステップ」を紹介した。一度にたくさんの動きを実施しないこと、上半身のみ、下半身のみと少しずつチャレンジすることが重要ということについてである。

総じて「ねらいを定めるが、求めすぎない」という講師のあり方と、アセスメントや感覚の特徴、その子の発達過程に合わせた動きを予測して、どのようなステップでヨガクラスを誘導するのか、急かさずに子どもと楽しんでいくことが大切だと考えている。

膝立ち 解説①



- 大腿骨の上に骨盤をのせるイメージ;
- 姿勢保持 = 体幹部の強化
- 両腕を動かす後に、リラックスや切り替えをねらいとして、呼吸をゆっくりする+手先への意識づけ（キラキラ/ジャンケンなど）

図 1 太田解説 1

木のポーズと配慮

スモールステップ：両腕の位置、足の位置
ベイベーステップ：用いる筋肉と関節の数を

減らすこと



Rainbow



Side Angle

図 2 太田解説 2

ASD（自閉症スペクトラム）傾向への配慮

- 人との関わりが苦手・・・ルールを事細かく伝える、予習をする
- こだわり・・・役割を明確にする、タイムイン（**タイムアウト**法の活用）
- 感覚の偏り・・・人との距離を線やテープなどで決める（ヨガマットの活用）
- タイムスリップ現象・・・輪から離れ、部屋の隅などで気持ちを整える、リラクゼーションのヨガポーズで見学する

図 3 太田解説 3

ADHD傾向への配慮

- 多動・・・片足ケンケンで移動するルールを増やすことで、固有感覚を入れる
- 衝動性・・・何かにタッチしてから活動を始め、触覚刺激を入れる（壁や豆布団も）
- 不注意・・・1つのものに何秒視線を向けるのか決めてから取り組む
(周辺視野優位への配慮のため、視線の指示を明確にする) **見通しを持たせる**

図 4 太田解説 4

2, 結果ではなくプロセスを尊重する

寺崎しのぶ 第二回目担当

2015年より品川区で継続率ほぼ100%、半数以上が8年以上継続のクラスKids Yoga Tokyoを主宰。2018年、NPO法人理事長に就任、発達障害児の支援に特化した放課後等デイサービスこどもラボを開設。支援にマインドフルネスとヨーガを取り入れる。こどもたちの「生きる力」と「こころを育てること」をテーマに約9年間でのべ4,500人以上のこどもとヨーガとマインドフルネスの智慧をわかちあう。保育士、公認心理師。単著に『子育てがづらいと思うあなたへーこころとヨガとマインドフルネスのお話』がある。

実技の実践報告として①音のしっぽ（音のマインドフルネス）②背中の文字あて（触覚のマインドフルネス）③ポリ袋ボール（呼吸・触覚のマインドフルネス）④匂いあて（かおりのマインドフルネス）、4つの実技を紹介した。

おとながヨーガをやらせたいと思う対象児は、ヨーガの実践自体が難しい事が多い。こどもの特性により向き不向き、好き嫌い、効果の出やすさなどに違いがあるが、これ迄特にこどもが楽しんだものを選抜して紹介した。

実技にはできたか否かではなく、集中できたことや気づきがあったことに焦点をあてた声掛けを行う。例えば②の文字あてでは、書かれた文字を正解したか否かではなく、文字を書かれている間、じっと静かに集中できていたことに対して「頑張ったね」「格好よかったよ!」などの声を掛ける。

実技を考える際には、㊦レベルを下げず、こどもの為になるもの、㊦こどもたちが自発的に動くことのできるゲーム性のあるものや楽しさ、喜び、嬉しさが自然と湧きあがってくるもの、㊦五感を使うものや自然/季節を感じるもの、㊦伝える側のマインドフルネスの実現、㊦保護者の子育てを肯定・ラクにする、自信/自己肯定感の育み、これら5つのポイントを念頭に置いている。特に㊦においては、ヨーガが単なる発達支援のトレーニングになるのかマインドフルネスになり得るのかを決定するであろうことを報告した。

対象児家族から「育まれたと感じる力」として多数あった声は、自信/自分を認める力、自分・周囲の人・季節・自然の流れへの気づき、頑張る力、モチベーションをセットする/維持する力、集中力等である。また、少数ではあるが、ゆっくり行う習慣/じっくり味わう習慣、まわりも自分も傷つけずありのままの気持ちを表現する力、怪我が減った等の声があった。対象児家族の報告からは彼らの生活の質に変化があるように感じられている。



写真1 ありがとう瞑想



写真2 寺崎しのぶ 指導シーン

図 5 半崎解説 1

プラクティスを考えるポイント

▶特別な配慮が必要な子→マインドフルネス・ヨーガが苦手そうな子
→**たのしくて多くの子どもたちにとって取り組みやすかったもの**

▶特別な配慮が必要な子に合わせる≠レベルを下げる

・特別な配慮が必要な子だけでなく、みんながたのしめる
＝主体感と充実感→より多くの気づき・学び→全員にとってプラスに

▶その子の特徴/特性と要因の把握
→そのなかで何をすると **その子のため** になるのか？

7

図 7 半崎解説 3

ワーク③④

③ポリ袋ボール

・力加減を数値化
(力加減を学ぶ)

・どんな感じがしているか？

・からだはどう動いているか？

・ここがどう動いたか？
→振り返り・声掛けで気づきを
深める

④においあて
(かおりのマインドフルネス)

・集中力（注意を向け続ける力/戻す力）

・マインドフルに嗅ぐ力

・じっくり、ゆっくり、ていねいに
繰り返し呼吸をすること

・季節・自然の流れに気づくこと

・セルフケアのツールとしても

9

図 6 半崎解説 2

ワークのポイントとワーク①②

Point 1：五感を使うもの、
自然/季節を感じるもの

Point 2：ゲーム性のあるもの

Point 3：たのしさ、よろこび、うれしさが湧きあがってくるもの

①音のしっぼ

・集中力（意識を向け続ける力/戻す力）

・待つ力→マインドフルに聴く力

②背中の中の文字あて

●集中力
(意識を向け続ける力/戻す力)

・書く時間をだんだん長くする

・1文字→単語→伝言ゲーム

●待つ力

●ボディスキャン
→ボディイメージ
→マインドフルに感覚に意識を向ける力

8

図 8 半崎解説 4

育まれたと感じる力

◎自信/自分を認める力

◎自分・周囲の人・季節・自然の流れへの気づき

◎頑張れる力（コツコツ、じっくり、精神的負荷の多いプラクティスの挑戦、
注意されたときに怒ったり拗ねたり捻くれたりせずに再挑戦できる）

◎モチベーションをセットする/維持する力

◎集中力

○ゆっくり行う習慣/じっくり味わう習慣

○まわりも自分も傷つけずありのままの気持ちを表現する力

○怪我が減った

10

3、いつでもどこでも誰とでも、まるごと。

池田有美 第三回目担当

一社)コトモット代表理事 大阪体育大学卒。移動動物園で勤務後、保育所や体操教室にて幼児体育の指導に従事。発達障がいの子や運動が難しい子への指導が画一的である現状に疑問を抱き、出張ヨガ教室を始める。保育アドバイザー研修講師。認定こどもヨガ専門士®を取得。RYT200,中高体育教員免許、保育士資格をもつ。大阪市地域子育て支援拠点事業として「うたたね」「う」動く、「た」楽しむ、「た」食べる、「ね」寝るを大切にする「関目つどいの広場うたたね」を運営。

当初携わっていた体操指導の現場では、鉄棒や跳び箱、ボールや縄などの道具をタイミング良く使う必要があり、自身の体の使い方が分からない子が困難を来していた。感覚統合療法の考え方やヨガが「指示が通らない」「思うように体が動かせない」子どもたちの支えになるのではと開始した。

当時、ヨガは静かにマットの上で行うものと考えられていた。しかし、対象は発達症児のみならず、脳性麻痺や小児癌を抱えた子であることから、当初よりマットの上にこだわらず床の上や芝生上で実践した。ポーズの綺麗さや完成度を高めることなく、心地よさやその動きの過程を通じて何を感じ何に気づくかを目的とし「誰でもいつでもどこでも楽しめること」と「誰とでもどんな風にも工夫ができること」を大切にしている（図9）。

体操教室や保育所等では〇〇が出来ることが認められる。この「Do からの形成」では自己肯定感のバランスを崩しやすい（図10）。しかし、ヨガの時間では、ありのままの自分が認められる「Be からの形成」で自己肯定感のバランスがとれるように工夫していく（図11）。具体的には（図12）となる。体を動かすことの楽しさをもって自分を肯定し、どんな自分もまるごと「ええやん!」と伝えることをベースにしている。特に関西では「出来る」よりも「面白い」方が褒められることもあるので浸透しやすいと感じる。

最後に、ポーズの完成やリハビリ目的では得られない体験について、脳性麻痺のこどもへのヨガの実例を話した。それは「呼吸のリズムを伝えながら子どものお腹にふれる時間」の出来事であり、母親が「私の合図に合わせてこの子がお腹ピクっとさせている!」と、それまで一方通行と思っていた我が子から、意志の応答を得た、という感動体験であった。

ヨガの世界に子どもを合わせるのではなく、子どもの中にある生きる力を引き出すためにヨガの知恵を借りること。こどもヨガが指導者の柔軟な考えとアイデアで子どもを丸ごと包み込むような時間になることを願いたい。



写真3 ひっぱりっこ方法 こども集団 一例



写真4 池田有美 指導シーン

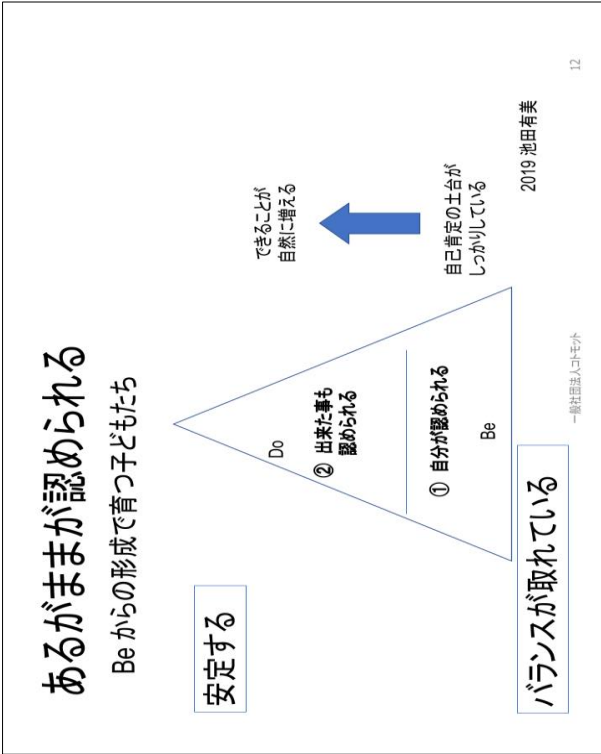


図 9 池田解説 1

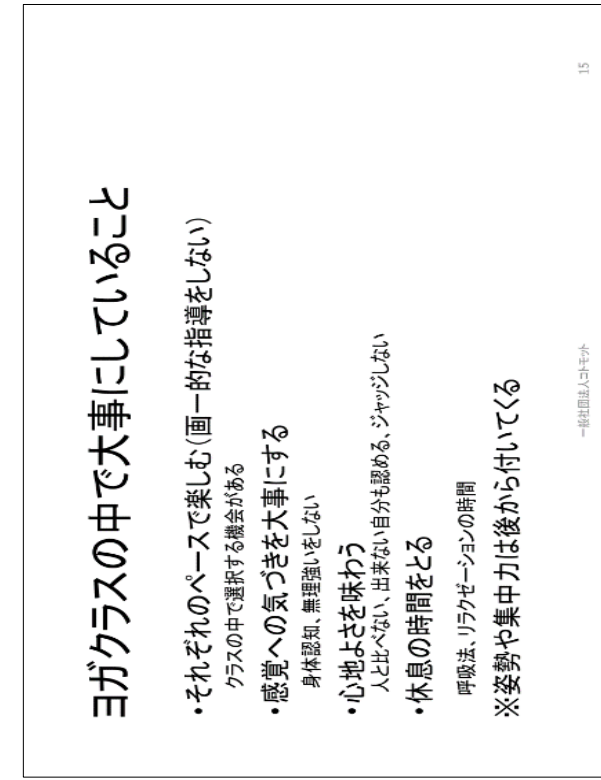


図 11 池田解説 3

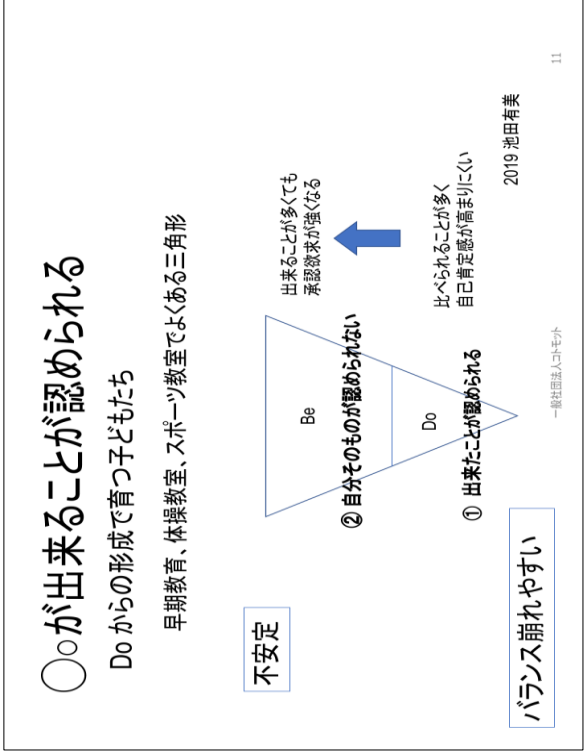


図 10 池田解説 2

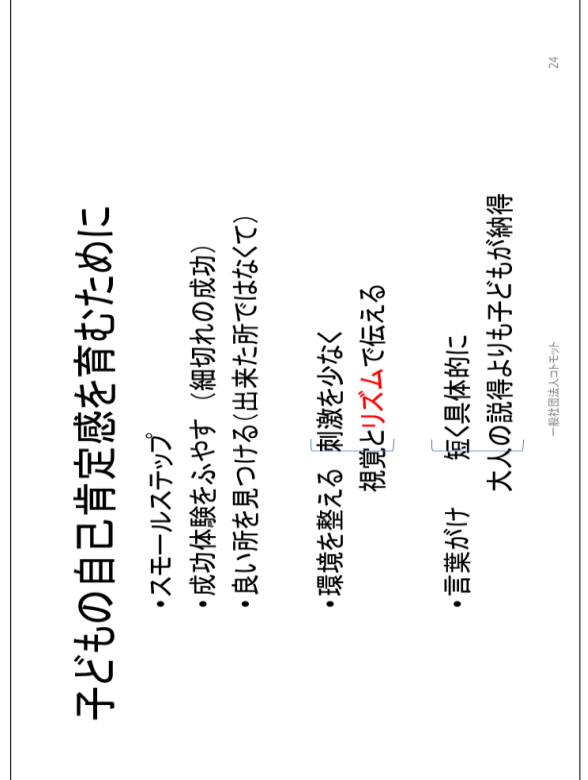


図 12 池田解説 4

4、崩れや立ち直りを見守る

伊藤華野 第五回目担当

京都西山短期大学 准教授 一社)C.C.E理事1985年よりこどもヨーガの実践研究を開始。過年、児童福祉法改正(2012)に向けた研究助成を得て、特別な配慮を必要とする子どもに楽しんでもらえる感覚統合のヨーガ遊び『毎日まいにちプログラム』等を開発している。また、単著『まねまねヨーガ』ははじめよう!キッズ ヨーガ』を活用した特別支援級のこどもへのヨーガを実践研究をしている。幼稚園から高等学校までの教員免許状、臨床心理士、保育士、介護福祉士等の資格をもつ。

法制度が整うにつれて発達障害児、即ち神経発達症児への理解が進み、環境的配慮が従来よりも施しやすくなったと感じている(伊藤他、2015) [i]。本研究会では、放課後等児童ディサービス制度以前の時期に、放課後児童健全育成事業の一環として教育委員会の助成を受けて「特別な配慮の必要な子ども」へのプログラムを開発したため、その紹介を行った。

「できないことをできるようにする」ことを目的に置かず、仲間と共に居る場に参加し「繰り返して内部感覚(身体内部の状態の感覚等)を楽しめるようにすることを大切にした(伊藤、2012)」 [ii] こどもの「集団にいたくない」「できない」「嫌」という気持ちに配慮した、実践方法の検討(伊藤他、2013) [iii]や、放課後児童ディサービスでのヨーガ実践の調査検証(伊藤他、2014) [iv]等から確立することになった「三つの見守り(今の姿を否定しないで、清々しさを感じられ、懂れてイメージできる言葉がけを)」に遵守することの意義と方法を紹介した(伊藤、2022) [v]。

具体的には5分でできる『まねまねヨーガで旅にでようよ! CD(伊藤、2019) [vi]』の実践が、何故、「特別な配慮の必要な子ども」に相応しい動きとなるのか、また、個人活動が好きな子どもたちに、集団でのこどもヨーガをどのように実施していくのか、恥をかかさない配慮やヨーガに取り組むこどもの気持ちの「崩れ」と「立ち直り」の繰り返しのプロセスやその意義について、特別支援学級での体験を通して報告した。

こどもヨーガはこどももおとなも同じ土俵で一緒にできるユニークな遊びであること、特別な配慮の必要な子どもにとっての「配慮事項」は、

本来、全人類が欠かしてはいけない「配慮事項」であると考えていることを述べた。

ロケットのポーズ (Utkata. asana)



写真 5 ロケットのポーズ



写真 6 伊藤華野 指導シーン

[i] 伊藤佐陽子他(2015)「各大学が取り組む発達障害学生への対応からの一考察」西山学苑研究紀要第10号

[ii] 伊藤佐陽子他(2012)「特別な配慮を必要とする子どもへのヨーガプログラムの提案Ⅰー」沖縄女子短期大学紀要24号

Sayoko,Ito,etal,(2012)Mindfulness Yoga and Sensory-motor integration The Journal of Education of Asia Vol.2 No,1 December20,2012 published

[iii] 伊藤佐陽子(2013)「特別な配慮を必要とする子どもへのヨーガプログラムの提案Ⅱ」沖縄女子短期大学紀要25号

[iv] 伊藤佐陽子(2014)「児童ディサービスでのこどもヨーガー特別な配慮を必要とする子どもへの実践」沖縄女子短期大学紀要27号

[v] 伊藤華野(2022)「トラウマケアとこどもヨーガ」西山学苑研究紀要第17号VIみんな元気JCD(2015)『みんな元気JCD vol.37』

特別な配慮を必要とする こどもへのヨーガがねらいとねがい

ねがい：ぐっすり眠れるカラダになる導きになること(安心を得る)

ねらい：自分を信頼できる感覚を体得する(自信を得る)

方法：ひとりでもみんなでも何度もうくりかえり楽しんで！(のびのびと行う)



図 13 伊藤解説 1

特別な配慮児 プログラムの特徴

- ・対象は 男児率が高いため、男児にも興味もてる内容。
- ・物語性がある。短い、繰り返しが可能、
- ・感覚統合の遊び・バランス（重心発見）、固有覚（緊張と弛緩）、触覚（皮膚感覚を床面に委ねるなど）を活用する。
- ・脳への刺激：左右両側、斜めクロス、リズムカル、緊張と弛緩な活動を意識して行う。四肢をつかう。
- ・五感への配慮・視覚（こどもの目に入るものに留意、指導者のうしろの壁、指導者の服装、色合い等）。聴覚（周波数不愉快な音がある。ウッドブロック、カスタネット等は可）。嗅覚（レモン等抵抗の少ない香り）、口（舌の静と動留意）、皮膚感覚（布等を用意する）。
- ・イキの練習→舌の位置を決める。鼻呼吸。随意呼吸（声の使用）。
- ・二次障害への配慮：自信をつける活動にする：恥をかかさない、安心・安全な感覚を得られるようにする、意識で「止まる」力をつける。

図 14 伊藤解説 2

『まねまねヨーガで旅にようよう！CD（伊藤、2019）^[5]の実践が、何故、「特別な配慮の必要な子ども」に相応しい動きとなるのか、また、個人活動が好きな子どもたちに、集団でのこどもヨーガをどのように実施していくのか、ヨーガに取り込むこどもの気持ちの「崩れ」と「立ち直り」の繰り返しのプロセスやその意義について

メリット ■ 何度でも繰り返し楽しむことができること。

相応しい動 ■ プログラムの特徴を参考にしてください。

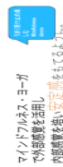
集団でのこども ■ こどもヨーガ初級の内容を参考にしてください。

「崩れ」と「立ち直り」のプロセスは模擬活動で。

この経験から身に付けていく

自分への信頼：自信が大切なのではないでしょうか。

どーんかんじがするのかな？
どっちもステキ、まっとうねー、いいよいいよ
だいじょうぶ！



安心の基地：楽しい遊び場→崩れ→安全な避難所：立ち直り

マインドフルネス・トレーニングとしての ヨーガあそびの実現

どんなポーズでもいいんだよ！
自分への満足、自分への信頼

受容的な
気づき

Mindfulness は、「意識的に、今この瞬間に、価値判断をせずに気づきを向けること」
(Kabat-Zinn, 1994) *

子どものありのままの状態に
判断を入れずに気づきを向けること

おとなが ありのままの自分の状態に判断を入れずに気づき
向けること。



Ⅱ、総評および課題と展望

基調講演「こどもにやさしさを伝えるマインドフルネス・アプローチ」

一子どもを取り巻くおとなにセルフ・コンパッションが有効な理由一にて

全5回研究会の振り返り及びこどもヨーガの科学的エビデンスが有光氏より紹介された。

有光興記 全五回およびR5年7月担当

関西学院大学文学部 総合心理学科博士（心理学）、臨床心理士、公認心理師。専門は臨床心理学、社会心理学。ストレスや抑うつ、不安に悩む子供・成人を対象に、ソーシャルスキルトレーニング、認知行動療法、マインドフルネス瞑想を実践。『図解 マインドフルネス瞑想がよくわかる本』『発達障害の子の「イライラ」コントロール術』（講談社）監修、『自分を思いやる練習（朝日出版社）』他、著書多数。現在、科研にてPTSDに対する慈悲とマインドフルネス瞑想プログラムの効果検証中。

1、子どもへの「やさしさ」とそのいのちへの「気づき」（担当：有光興記）

すべてのこどもヨーガ教師に共通してみられる指導の姿勢が、子どもたちへの「やさしさ」である。例えば、池田先生の「誰でも、いつでも、どこでも」という言葉（表1）は、ポーズの綺麗さや完成を求めず、その過程を通じて何を感じるか、何に気づくことを重視されていることが現れている。普段自信をなくしている子どもたちに、ヨーガで体を動かすことの楽しさを経験してもらう。子どもたちがカタチをきれいに決めなくても「どんな自分も、そんな自分もまるごとええやん」と受け入れてあげる。すなわち「ポーズ」や「呼吸の感覚の気づき」ができる、できないと評価する批判的な態度ではなく、ヨーガの実践中に生まれる1つ1つの体験を大切にしていけることが重要なのである。

この指導の姿勢は各先生に共通しており、こどもヨーガとはこどもの体験を「やさしく」受け入れていくことで、お子さんたちに「優しい気づきと受容」が生まれ、こどもたちが自分自身の体験を受け入れていくのをサポートする活動なのだとわかる。言い換えれば、こどもヨーガは子どもたちに「いのち」の大切さと美しさを体験してもらうことなのである。

また、各先生のご指導には心理学の科学的側面からも発達症のお子さんたちへの丁寧な配慮が感じられる。太田先生は、聴覚、視覚情報の処理、同時、経時処理、協調運動のアセスメントをもとに、インストラクションを工夫されたり、覚醒レベルをコントロールする、骨格や筋肉の動きを想定されたりするなど、認知、身体的アセスメントベースのご指導をされている。寺崎先生はレベルを下げず、苦手なこと、得意なこと、好きなこと、嫌いなこととその要因を踏まえて、その子のためになることをするという方針で、お子さんたちが自分を認めて頑張れるようにされている。伊藤先生は、トラウマによる二次障害への配慮として、恥をかかさない、自信をつけられる活動を中心にする、安心・安全な感覚を得られるようにする、意識で「止まる」力をつけることを念頭に置かれていた。これらの配慮は、こどもヨーガの指導を超えて身に着けておくべきもので、大変勉強になった。

講演者自身は、発達症児童を対象に子どもたちが身に着けるべきコミュニケーションを教えて、できなければ何度も練習するという指導を行ってきた。トレーニングをして身に着けられる児童にとっては友だち関係が良くなって良いのだが、なかなか上達しない場合は苦痛を与えることになってしまう。特に発達症児童は社会性を身に着けることが課題となるが、

その方法論は「ここができていないから練習しよう」という批評的なものでなく、お子さんたちの「いのち」を大切に「やさしく」あるべきである。こどもに対する「いのち」への感動と感謝にあふれたこどもヨーガの指導法には大いに学ぶべき点がある。

国内外では、マインドフルネス・ヨーガに関する研究知見が集積されつつある。その多くは成人を対象としており、マインドフルネス・ヨーガは不安、抑うつ、痛みの症状軽減に最も効果的とするレビューもある。子どもに対するこの介入は、ストレスレベルを下げ、不安や怒りへの対処を改善し、注意力を高めることが示されている。発達症の中で ADHD の子どもたちに対するヨーガ、マインドフルネス、瞑想の効果を調べたシステマティックレビューでは、ADHD 症状や実行機能、親子関係に効果があることが示されている。

キッズ・ヨガは、楽しく遊べていない発達症のお子さんがマインドフルな気づきを練習しながら、遊びも楽しめる素敵な時間を提供している（図 17）。登校拒否の児童に対する無作為化比較試験も開始されており、今後研究も活性化されることが望まれる。その中で、特にこどもへのヨーガの指導によって親子関係や友人関係がどのように育まれるようになるのか注目している。これからも研究会に参加されている先生方が実践を継続され、素晴らしい実践を継続されることを期待している。

	実施日	やさしさの実践	いのちへの気づき
太田千瑞	R1 1027 /R4 1106	子どものカラダの仕組みや発達検査等に応じた配慮を行っている。	治療や成果を求めず、こどもの達成感を重視している。
寺崎しのぶ	R04 0227	レベルを下げず、その子の為になることをかかげる。結果ではなくプロセスを尊重している。	苦手なことが多いと周囲から思われていても、ありのままを認める。
池田有美	R04 0605	誰でもいつでもどこでも楽しめる配慮。「まるごとええねん」で受け入れの強い言葉をつかっている。	「あなたがいるそれだけでいい」という無条件の愛の表現活動としてヨーガをつかっている。
伊藤華野	R03 0226	遊びを通してできること。二次障害への配慮が、ポジティブ感情の原理に基づいている。	崩れを前提にして、慈しみのある受容的気づきを向けている。

表 1 実践日時 内容（やさしさ・いのちへの気づきの視点から）

まとめ:先生方のキッズヨガは・・・

- 治療＝苦痛から離れて、
- 楽しい体験の連続、コミュニケーション、スキンシップ
- ⇒親子のつながり、大人とのつながり、お子さん同士も？
- 楽しく遊べていない発達症のお子さんがマインドフルな気づきを練習しながら、遊びも楽しめる、素敵な時間。
- ⇒「いのち」の大切さと美しさの体験
- こどもに優しさを伝えるマインドフルネス・アプローチ:この素晴らしい実践を広げていく、その工夫をシェアしていく。

図 17 こどもヨーガ実践方法の様子 まとめ

2、各実践「出会いから学んだ特別な配慮を必要とする子どもへのヨーガ」

上記、有光教授による基調講演の終了後には各講師が改めて登壇し、配慮児との出会いから学び深めていくことのできたヨーガの実践、「やさしさ」や「いのちへの気づき」が実現できる実技を選抜し、解説や動画を用意して約 10 分ずつ報告することにした。

膝立ち 解説①

- 大腿骨の上に骨盤をのせるイメージ;
- 姿勢保持＝体幹部の強化
- 両腕を動かす後に、リラックスや切り替えをねらいとして、呼吸をゆっくりする＋手先への意識づけ（キラキラ/ジャンケンなど）

図 18 膝立ちバランス 解説



写真 6 太田千瑞 指導シーン

1) 「膝立バランス」報告1 太田千瑞

実践の具体例：「膝立ちバランス」（図18、写真6）

感覚統合が難しいことから、立位によるバランスポーズに参加したがない児童に対して木のポーズの軽減方法としてひざ立ちのバランスポーズを行うなどを行っている。これらは配慮児との出会いから深めていくことのできたヨーガの実践である。安心して楽しむことができる。

2) 「ありがとうの瞑想」報告2 寺崎しのぶ

実践の具体例：「ありがとうの瞑想」（写真1、2参照）

実践する際には、瞑想をするだけでなく、その後、シェアリングを行うことにより、こどもたちの考えていることや思考の癖、価値観や先入観、生活などの一端をのぞくことができ、体験がより深まる。実際の使い心地やこどもたちからの感想としては、「やさしい気持ちを体験できる（やさしい気持ちになり、自分にもまわりにも自然とやさしい気持ちになれる）」というものが多かった。また、「眠る前に使っている」「寝られないときにやっている」という声も多く聞かれた。この他「自分は大切にされているんだと思った」「こんなに感謝できるものに囲まれているんだと思った」と、まわりに当たり前にあるものに感謝したり、自分の存在を穏やかに肯定したりする様子が見られ、コンパッションを育む時間になっていると感じた。実際に、クラスのはじまりに「ありがとうの瞑想」を行うことで人間関係や時間、言動があたりから豊かなものになる様子が見られる。

これらの感想や様子から、ヨーガでは「スッキリした」などの感想が多くこどもたちの心身が爽やかに整ったことを感じる一方で、「ありがとう」と感謝する瞑想はヨーガでスッキリと整ったこどもたちのところを豊かにしてくれる役割を果たしているように感じている。

ありがとうの瞑想について「大きくなるとふざけないか」との質問があったが、小さい時から通っている子については理解があったり、黄色いハート（アステイヤ）のカードをみせると気づいてくれたりするなどがある。ただ、衝動性など要因によって対応が変わってくるので様子に合わせるのがよい。2、3分各自隅っこで行ったり、仰臥位の形でやってもらうとスマートであったりする。

3) 「ひっぱりっこ」「つながり瞑想」報告3 池田有美

実践の具体例：「ひっぱりっこ」「つながり瞑想」（写真3、4、7、図19参照）

前者はエネルギーを発散し、後者は興奮した心身を落ち着かせる動と静の遊びである。以下のような特徴を上げられる。①ヨーガが苦手、やりたくないけれど力比べは好きな子どもにとって、見通しが立ちやすく単純なゲーム性、勝ち負けが自分自身にある良さがある。②手を繋ぐ、接触が苦手な子にとって間に道具があることで安心感がある。③覚醒のコントロールが難しい子に緊張と弛緩、静と動、発散と収束が体感できることで、覚醒を高めたり

鎮静したりすることが出来る。④姿勢や体幹に気づきが弱い子に固有受容感覚への刺激で意識を促すことができる。⑤瞑想が苦手な子どもたちにとって、マインドフルネスな時間を共に過ごすことが出来る。何よりも大切にしたいのが、瞑想をさせるのではなく、子どもにとっては「遊び」の一つにすることで「楽しさ」「心地よさ」「今ここにある」ことを体験できるようにすることである。コロナ期からクレモナロープを使用するようにしたが、隣人と手を繋いで行うこともできる。

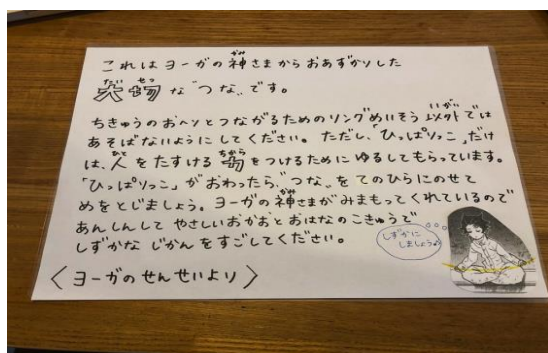


写真7 留意事項（ヨーガの神様からの手紙）

(1) ひっぱりっこ

- ①円になり三角座り。両手で上からつな（ロープ）を握る
 - ②「ひっぱりっこしましょ、ひっぱりっこしましょ、動いたら負けよ1.2.3（だるまさんの替え歌）」の合図で全員引っ張る
 - ③約10秒×3回行う
- 【留意点】
- ①お尻は床につけたまま行う
(ひっぱることへの意識が強すぎるとお尻を浮かせて立ち上がるため)
 - ②足裏と体幹への意識を促す。(固有受容感覚への刺激)
 - ③終了の際、急に手を離すのが危険なので、つなを握ったまま力を緩める

(2) つながり瞑想

- ①ひっぱりっこが終わったら、そのなわを今度は下からやさしく握る
- ②「しずかにしましょしずかにしましょしずかにしましょ～」の合図で目をとし、しばらく静かな時間を過ごす。

【留意点】

- ①目を閉じることによる不安がある子もいるので目を閉じることを強制せず、円の中心を見たり視線を下に落とすなどの提案をする。



図19 解説スライド 池田 ひっぱりっこ

4) 「ロケットのポーズ」「夢見のポーズ」報告4 伊藤華野

実践の具体例：ロケットと夢見のポーズ（写真5，6参照）

短時間5分でできるCDのまねまねヨーガ版「まねまねヨーガで旅にでようよ」では、使われるポーズと順序が決まっているため、こどもは今日のご感覚を、おとなは今日のごこどもの反応を理解するためのアセスメントの要素をもたせることができる。

特にはじめの「ロケットのポーズ（Utkatāsana）」回転、ジャンプといった一連は子どもにとって楽しい活動であるため「もう一回！」と繰り返しの意欲が聞こえる感覚統合の遊びであり、左右の両側性刺激があるため、情緒の安定を導く。そして最後の「夢見のポーズ（Savaāsana）」は身体を休ませる仰臥位リラックス姿勢に至り、安心感を体得できる。

実際に小学校の特別支援クラスの朝の会などでの活用が可能になっている。児童が平素「まねまねヨーガ」*の絵本に親しんでいる場合はなお行いやすい。方法としてはCDを活用し、順序性、物語性のある動きで気分や身体感覚を確認してもらう。寝転ぶフロアが小さい場合、シーツなどを一枚用意しておく、最後に教師、床に共々寝転ぶことが可能である。

こどもたちが集団の空間の中で自己存在が認められる時間、叱られない時間として、その場から出たり戻ったりしながらも、自己調整力を身につける場になることを望んでいる。

*伊藤華野（2020）改訂『子どもとおとなのキレイな姿勢をつくる絵本 おねんねまえにまねまねヨーガ』京都通信社

3, 討論とまとめ

松尾有輝子 司会進行

本研究会主催 企画 運営 司会 一般社団法人こどもカルチャーEducation.JPN 代表理事 子どもと、子どもを取り巻く家庭の福祉を追究するために、子どもの「生きる力」(文部科学省の提唱する「確かな学力・豊かな心・健やかな身体」のバランスのとれた力のこと)を涵養することを目的として本社団法人を創設。過年、幼児健康学原田碩三、伊藤華野作品の絵を担当。

司会の松尾は基調講演で話題となった「いのち」のとらえ方や伝え方について、各登壇者からのコメントを促した。例えば、特別は配慮児へのヨーガは一人にひとりの個性としての「いのち」を確認できそれを喜び感謝できる時間、こどもたちが元気に明日も「生きたい」と感じてくれるであろうことを喜びあえる時間になる、という報告などがあった。詳細な討論内容については改めてまとめてみたい。

有光教授からは「配慮児を抱える親は子どもと共に緊張、硬直しておられる事が多い。そのような中、ヨーガは親自身も体験でき共に感情を共有できるユニークな活動であること、平素はおとなが優位になる活動が多い中、親と子が一緒にやれる、同じ目線でできる、時には子どもが優位になれる活動である。例えば緊張場面になりやすい授業参観や運動会等に親子でヨーガのできる時間等があると良いとも感じた。」という内容のお言葉をいただいた。

4, クロージングの慈悲瞑想

マインドフルネスこどもヨーガ実践究極のねらいは、誰に対しても、やさしい人間になること（『ヨーガ・スートラ I—33』）である。

そのためには先ず、自分にやさしくする練習が必要であるという理由から研究会では毎回終了時にはセルフ・コンパッションを育むための慈悲瞑想を有光教授に先導していただいた（図 20）。

会場でスタッフとしてご活躍いただいた大学院生共々、対象者全員でマインドフルな空間を共有し、生じる感覚、感情、思考、環境に気づきをもつ時間を味わった。

おわりに

本研究会、特別な配慮を必要とするこどもへのヨーガを長年実践してきた教師の発表を共有することで、「こどもヨーガ」実践を実現するにはマインドフルネスやセルフ・コンパッションが不可欠であることを確認することができた。このような機会を得られたことに心より感謝を捧げたい。

ゆっくりとリラックスした姿勢で、できれば目をつむってください。
まず、鼻から出入りする空気の流れ、呼吸の感覚に気づきを向けます。

この研究会で、4名の先生から多くのことを学ぶことができました。
先生方のお顔、声、ご講義の内容を思い出して、やさしい気持ちを伝えていきましょう。
先生方から多くのことを学ぶことができました。
先生方が幸せでありますように。
先生方のご実践がこれからもお子さんたちを幸せにできますように。

同じ気持ちを頑張って勉強してきた自分自身にも向けていきましょう。
(自分自身や研究会のメンバーに向けて)研究会での勉強、大変お疲れ様でした。
わたしたちが、幸せでありますように。
わたしたちが学んだことを、これからもたくさんのかももたちに、
保護者の方々に伝えていきますように。

図 20 慈悲瞑想 研究会終了後版

図 21 拡大版 平成 5 年 7 月 9 日 シンポジウム趣旨 文面

令和 5 年からは子ども家庭庁が始動し「こどもまんなか」の合言葉がゆっくりと広がり始めています。

当方では過年「特別な配慮が必要なこどもへのヨーガ実践研究会」として、5回のオンライン開催をし、さらに、今年度は、まとめの会を 7 月 9 日に開催することとなりました。

私たちおとなは、皆こども期を体験しています。人それぞれのこども期に味わっている感覚を、こころとからだで記憶していることと思います。「こどもまんなか」の社会をあらためて考えた時に、制度のみでなく、こども期の記憶をもったおとなが、これから出会う子どもたちに、どのような関わりをもてる存在であるのか、ということが、次世代育成のために、そして地球の存続のために大切なのではないかと強く思うのです。

R5 年 7 月 9 日は、子どもたちを取り巻く大人たち、仲間、チームで共にご参加いただければと考えています。

基調講演は、セルフ・コンパッションの大家、有光興記先生がお受けくださいました。これまで研究会にご参加いただいていた皆さんからは是非、というご要望がありましたので、大変楽しみです。

シンポジウムでは、既発表者の特別な配慮を必要とする「子どもたちとの出会いから学んだこと」について話題提供をお願いし、参加者で味わいから見いだす「何か」を仲間やチームで共有することができればと思います。

(一社)C.C.E.JPN.代表理事 松尾有輝子(文責)



図 21 シンポジウムフライヤー

