子どものストレスケア

～スヌーズレンの概念と現場での応用～

駒木野病院　児童精神科
医師　金子冴子

スヌーズレン（snoezelen)とは

- SNUFFELEN（香りを嗅ぐ）とDOEZELEN（くつろぎ）の2つからなる造語。
- 人間がもつ基本的な全感覚（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、運動感覚など）を適度に刺激したり、統合、リラックスさせて感覚の成長を促進させる環境設定法。
- 利用者が自分に合う適切な刺激を無意識のうちに、あるいは自主的に選択して取り入れ、自分のペースで体感して学習していく場所。

スヌーズレンの発祥の背景

- 1970年代オランダの知的障害者施設（ハルテンベルグセンター）
- 施設は、「できないことをできるようにさせる」訓練・指導が中心。
- 重度の知的障害者は24時間寝たきりで、生活介護等の身体ケアはある程度配慮されていたが、１人の人間として精神的に潤いのある生活を探求することや、もちうる能力をさらに発達させる可能性についてはまだ未発達だった。
- 1980年後半には、対象者に精神障害者や認知症まで広範囲に。

基本的理念

- 人間がもつ基本的な全感覚を適度に刺激する
- 利用者の興味や意欲を誘発し、活性化する空間
- 環境の中で指導されるのではなく、利用者中心
- 利用者のレベルとペースに合わせる
- 指導者と相互的コミュニケーションが促進され、共有できる空間
- リラックスできて楽しめる空間

基本的理念の実践方法

- 利用者が自分で興味のある対象物を選定させる（強制しない）
- 刺激を消化できる時間やペースを自分で決める（急かさない）
- 目的・手段・具体的な達成目標を設定しない
- 支援者は、利用者の世界を体感し、共有することで信頼関係を築く
- 支援者は、利用者の身体的表現を見逃さないでコニュニケーションの糸口にしていく
- 部屋の大きさや豪華な用品はなくてもよいので感覚を刺激し興味を誘発しそうな対象物を揃える

スヌーズレンの効果

- 穏やかに過ごせる・身体緊張が緩和される
- 「できることをする」ことで、精神的に潤いのある生活を追求でき、人間がもつ基本的な感覚を発達・覚醒させる
- 自傷行為の減少
- 自発性がでる・集中力が増す
- 利用者と支援者との信頼関係が生まれる
- 先天的、後天的に感覚機能障害をもつ人達が、周りの感覚情報を受け入れやすく補足して学習しやすくなる。

対象、利用人数、利用時間

- 対象者は、全ての人。
- 特に、知的障害者、身体障害者、重度重複障害者、慢性疼痛患者、がん患者、精神障害者、発達障害、認知症、ストレスの高い人など。
- 一般的には1時間位。頻度は様々。
- 利用者とセラピストの1対1が多いが、利用者のレベルと目的により様々。

スヌーズレンは治療か？

- 治療は結果を求めやすくなるが、スヌーズレンはあくまでも結果よりもプロセスを大切にする
- 従来の治療・教育という価値観にとらわれない、新しい共生共楽のための理念。
- リラックス効果、コミュニケーションが増す、無意識のうちに感覚統合が誘発されるため、療法的価値はある。
- 既に受けている治療、感覚統合や療育などと並行して行うと効果的な補助的療法と考えられる。
- 科学的根拠は乏しい。

子どもの心が軽くなる風船の呼吸

break time

①おしりをぴったりイスにつける。

②背中はピンとまっすぐに。

③手をそっとお腹にあてる。

④心の中で1・2・3と数えながら鼻でゆっくり息を吸い、お腹が風船のように膨らむのを感じる。

⑤心の中で3・2・1と数えながらゆっくり息を吐き、お腹がシューっと息を吐き、風船がしぼむようにお腹が小さくなるのを感じる。④⑤を繰り返す。

※腹式呼吸が苦手な子どもには大人が子供のお腹に手を添えて確認しながら行う。

スヌーズレンの空間にあると良いもの
‘その子が何に興味があるのかが最も大切’

- 知的労作を伴わない、感じるままに楽しむ刺激

⇒ソーラープロジェクター・ミラーボール・バランスボールなど

- 前庭感覚、筋肉や関節を動かす感覚⇒ハンモック・トランポリン
- 触覚で安心感⇒スライム・スクイーズ
- リズムがはっきりした音楽⇒心音に近いリズムや自身のお気に入りの音楽など
- 嗅覚⇒アロマ

子どもの正常発達を知った上で適切な空間作り

	１歳	２歳	３歳	４歳	５歳	６歳
粗大運動	歩行	階段を１歩ずつ 両足ジャンプ つま先歩き	階段を両足交互 三輪車	片足立ち10秒 片足飛び ブランコたちのり	スキップ ボールのキャッチ	片足立ち20秒
微細運動	ピンセットつまみ コップを両手でもつ	握り箸 服を脱ごうとする	スプーンより箸を 徐々にもつ 服を着ようとする	ハサミ じゃんけん ボタン	鉛筆下位握り 手元をみて服を着る	鉛筆三点つまみ 自立して服が着脱衣
言語	喃語から一語	二語	三語文 同年代と会話 3までの概念 短長・大小の概念	数・色の概念	数字・文章の復唱 左右	文章の構成 指示の理解
社会性	１人遊び	１人遊び 平行遊び 傍観遊び	平行遊び 傍観遊び 模倣遊び	連合遊び （役割が始まる） 協調遊び	協調遊び ルールがわかる	協調遊び サッカー、野球 組織化
心身	感覚遊び 音・色・ いないいないばー	手遊び・ブランコ 滑り台 絵本・テレビ	絵本・テレビお話が聞ける ごっこ遊び（真似る）	構成遊び レゴ、パズル 積み木、ごっこ遊び お絵描き	構成遊び レゴパズル・積み木 ごっこ遊び お絵描き	構成遊び レゴパズル 積み木、粘土、折り紙、お絵かき

ブラックライトルーム

・視覚的に心地よい刺激

・設置が簡便で器物破損のリスクが少ない

・模様替えがしやすく、利用者が好きなものをみつけやすい

・弱視の人にも有用

当院の導入例～ブラックライトルーム

- 約4畳の旧瞑想室を活用
- 自閉圏・精神病圏のこどもが特に落ち着く
- 季節ごとに折り紙などで模様替え
- 火や電気を使用しないアロマを季節ごとに交換
- ３０分制で延長可
- 使用後に気分の変化や要望をアンケート
- スクイーズや砂時計、ルービックキューブを貸し出し

実践からの気づき

- 支援者自身が普段あまりにも理屈で考えており、自らの五感の鈍さに気付かされた。
- スヌーズレンは部屋を作ることではなく、支援者がスヌーズレンマインドを持つことが重要。
- 子どもを評価することではなく、共生共楽する時間が必要。
- 何か支援しないといけないという支援者にある重圧から開放され、

本当に人と人関わる楽しさの時間を取り戻せる可能性を感じた。

感覚統合とは

脳の中に流れ込んでくる感覚刺激を脳で情報として
受け止め、処理をすること

＜感覚刺激＞（入力）　＜情報処理＞　＜行動＞（出力）

嗅覚・味覚
視覚
司令
触覚

自覚しやすい感覚

聴覚
固有受容感覚

自覚しにくい感覚

前庭感覚

受動的・能動的に

脳が情報を処理

感覚過敏：過剰に刺激が入力される
感覚鈍麻：気付きにくさ

脳が判断し、身体に

固有受容覚・前庭覚とは

＜固有受容覚＞

- 関節の角度・筋肉の収縮・力の入れ具合・姿勢保持
- 動きの空間認知・位置・動きのコントロール

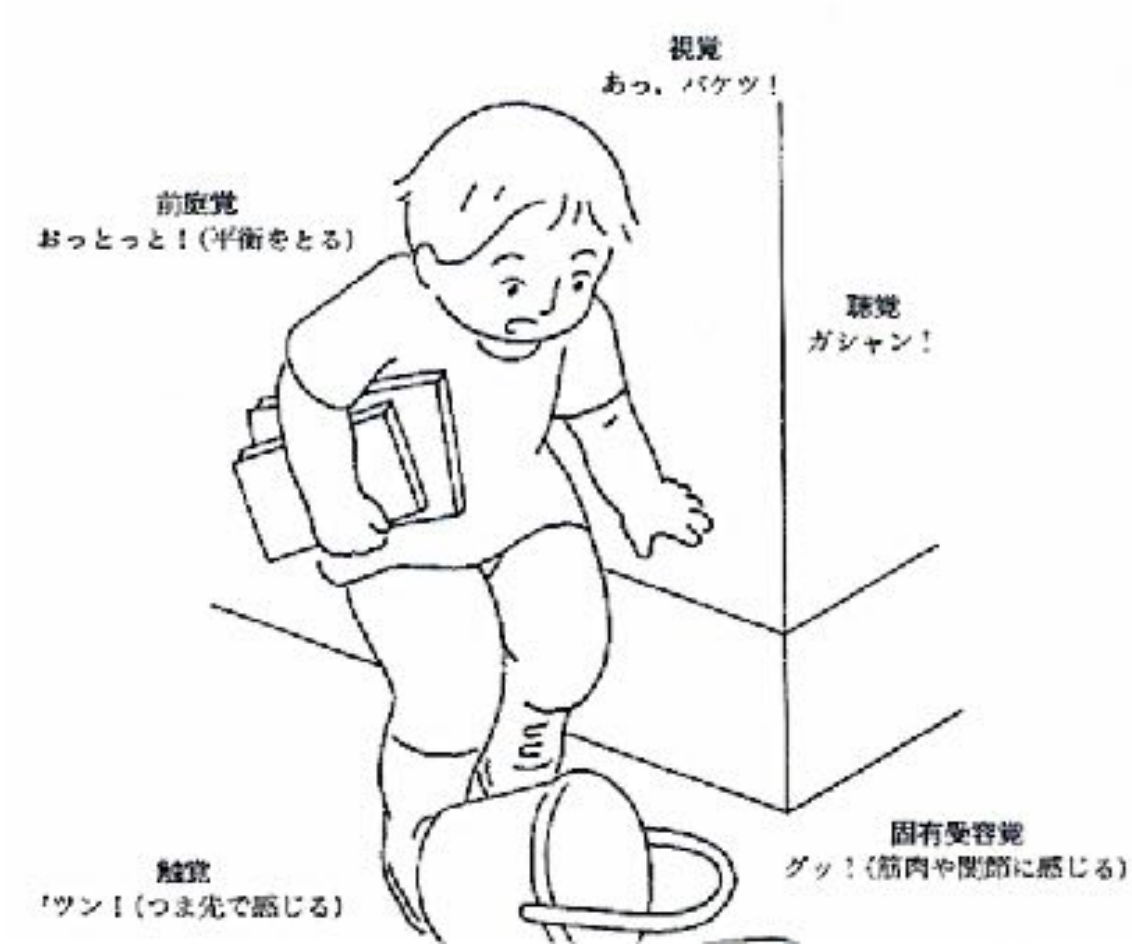
例）エプロンの紐を後ろで結べる・ボタンを見なくてもはめられる

＜前庭覚＞

- 揺れ・回転・傾き・バランス感

例）身体の傾きを察知する（姿勢調整）・目が回る・乗り物酔い

日常生活に感覚統合は欠かせない



①種々の感覚刺激を受ける

⇩

②脳が処理

「バケツにぶつかったらこぼれるぞ」

⇩

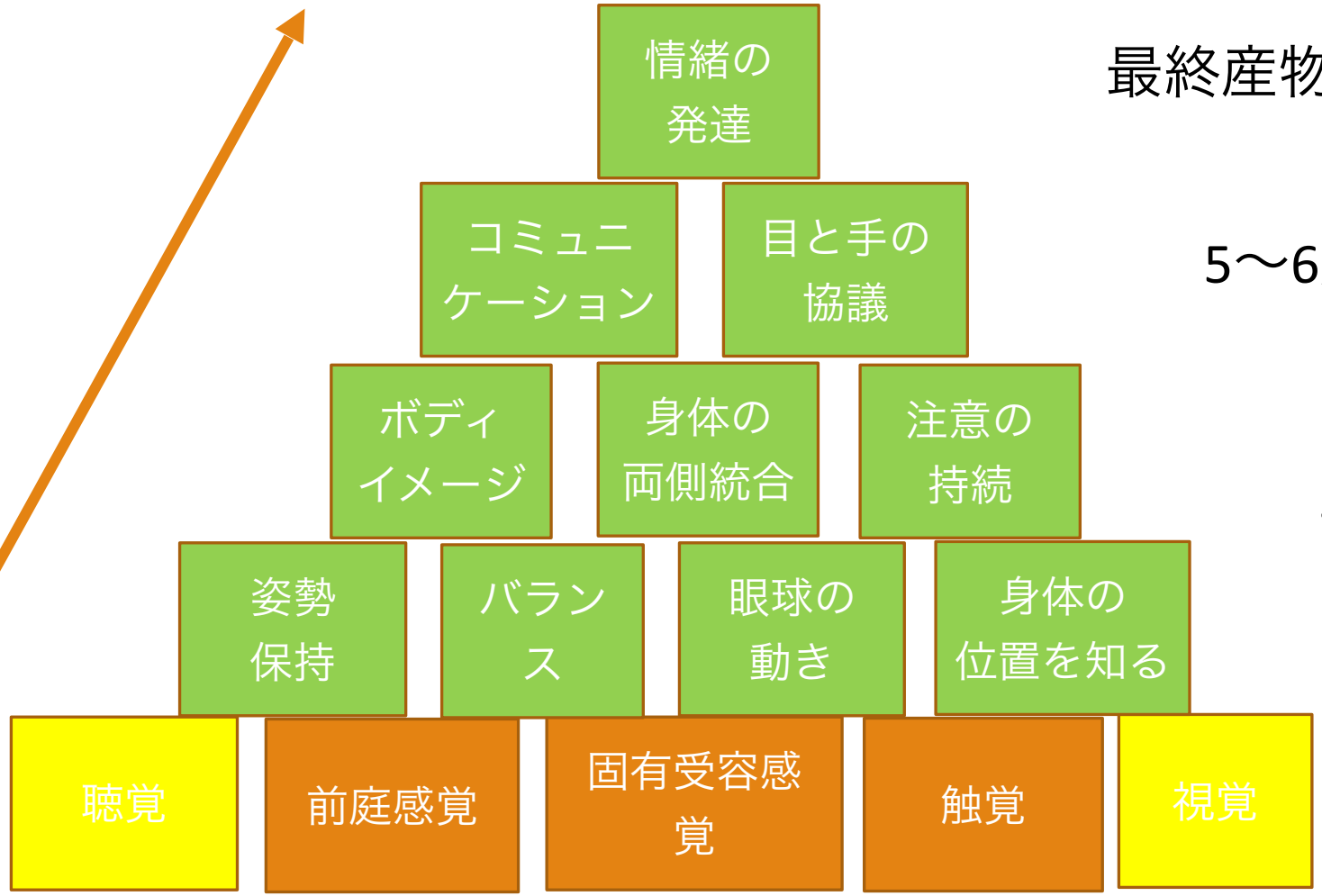
③筋肉の収縮（踏みとどまる）

感覚統合～感覚は発達の土台～

感覚統合の最終産物

- 集中力
- 自尊心
- 自己抑制
- 学習能力
- 推理力・・・・・

etc



最終産物

5～6歳

3～４歳

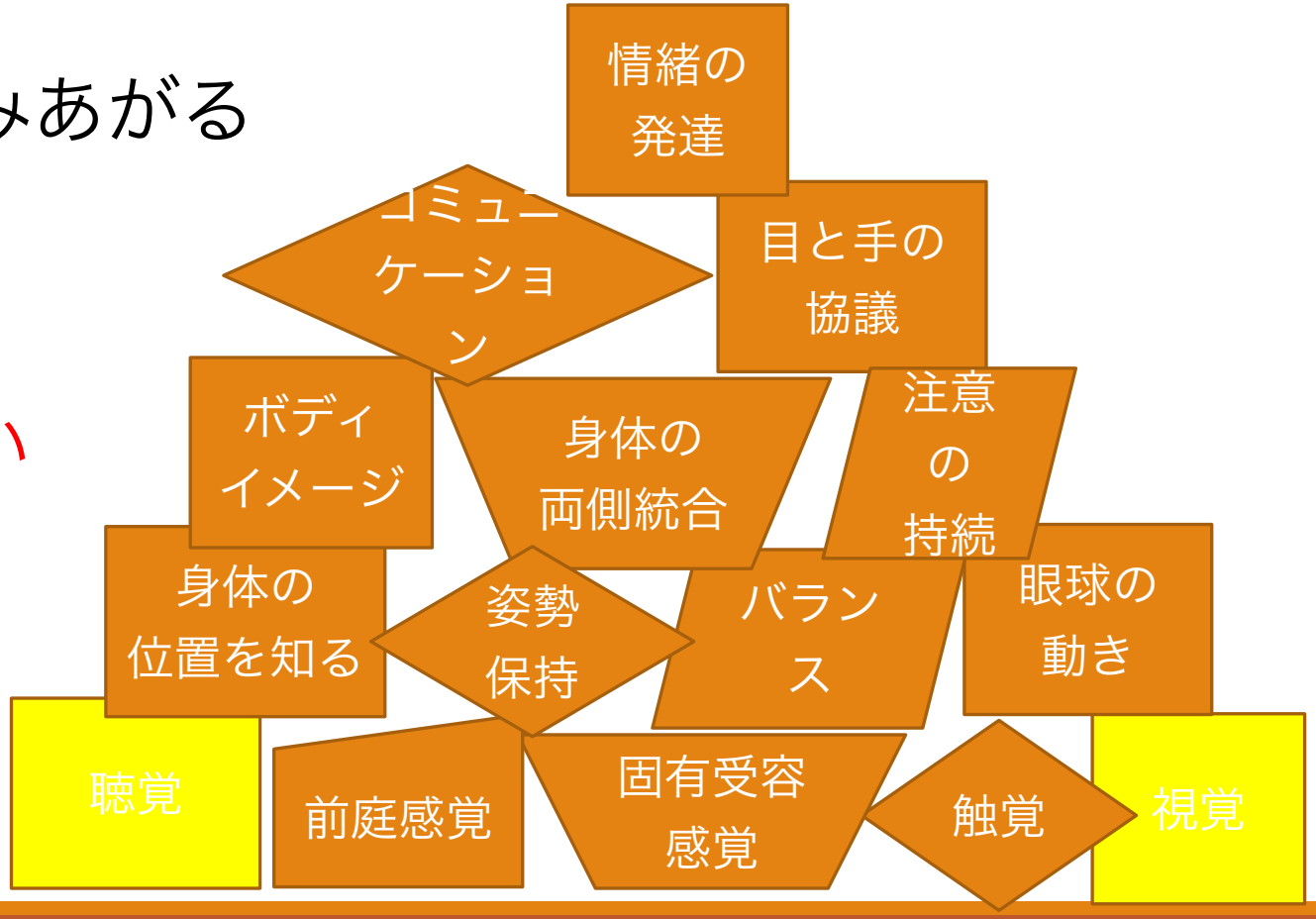
～1歳

感覚障害～目に見えない障害～

多少の歪みや傾きがあっても積みあがる
が・・

⇩

刺激が増えると乱れやすい
最終産物に影響



感覚統合とスヌーズレンの違い

	感覚統合療法	スヌーズレン
概念	セラピーである	自分のレベルに合うものを選ぶ
感覚	主に触覚・固有受容覚・前庭感覚を重視	主に視覚・聴覚・触覚・嗅覚を重視
環境設定	楽しめる遊具（ブランコやトランポリン）の設置など	心地の良い多重感覚環境（光・音楽・香りなどの空間）設定
活動	治療者が指導して遊具を使い、身体を動かす。	本人の自由な反応行動をもって支援者が同じ目線で関わる
目的	脳機能の活性化による感覚の統合をねらい、情緒行動面を治療する	リラックスや興味の拡大、探索、支援者との関係を深める、発達を促す

スヌーズレン＋感覚統合の併用が効果的

ワークショップ　スヌーズレン体験

光る粘土を作ってみよう！