

# 授 業 レ ポ ー ト

看護福祉学部 臨床福祉学科 [4年制]

コミュニケーション論  
2年次 コース必修

今回のレポーターは

介護福祉コースの2年生。前列左から清水彩子さん(札幌啓成高校卒)、加賀さやかさん(帯広大谷高校卒)、後列左から西村智美さん(北海学園札幌高校卒)、伊藤愛さん(クランク記念国際高校卒)、安東芹菜さん(北海高校卒)。



## レクリエーションに見えて、実は濃厚な演習。 「意外!」「納得!」満載で、毎回楽しみです。

きょうのテーマ「開放する」。  
体と心の緊張を解きます。

私たちがご紹介するのは看護福祉学部2年次の選択科目、私たち臨床福祉学科介護福祉コースでは必修の「コミュニケーション論」です。きょうは5回目、テーマは「開放する」。人の体に直接触れる専門職に大切な、体から余計な緊張を取る方法を学ぶ演習です。

「コミュニケーション」と「体」の緊張にどんな関係か?という疑問がわきそうですが、こんなふうに意外な切り口からコミュニケーションに迫り、具体的方法を学べるのがこの授業の特徴、面白さです。

「筋肉を弛緩させると心の緊張がほぐれ、逆に心の緊張は体の緊張として現れます。介護職の場合、緊張はケアの受け手に「自信のなさ」として映ります」と長谷川先生。一見して緊張しているとわかる人に介護される不安は、私たちにも容易に想像できます。ひと目で安心できる人、頼りなさそうな人、日ごろ私たちは瞬時に判断していますが、そこには「筋肉の緊張」も関係しているので



「ティッシュ吹き」でウオーミングアップ。1枚にはがして吹き上げ、腕、足、顔などで受けとめます。早速、自分の体を自由にコントロールできないもどかしさに直面しました。ちなみに、空気を乱さずと下に回り込んで待つのがコツです。

ハーフリラクセーションを  
自分の体で体験。

きょうの目標は「ハーフリラクセーション」獲得です。ハーフリラクセーションとは完全なリラックス状態ではなく、体と心に必要な力だけが入っている「適度な緊張状態」です。自分自身をそこへ導くトレーニングは難しいものではありませんでした。筋肉に意識を向ければいいのです。意識を

直立し両腕を横に伸ばし体の十字を保ちながら他の人が頭や腕に乗せたお手玉やティッシュで筋肉の緊張を意識します。お手玉1つが妙に重く感じられたり、バランスを取ろうと乗せられた逆の腕が下がったり、体が興味深い反応をします。呼吸を止めずに余計な力を抜くことを意識して、お手玉に乗せられてもほとんど感じない状態になったら、ハーフリラクセーション獲得です!



向けると気づきがたくさんありますが、その感覚を言葉で表現するのは難しいので、ぜひ右上の写真を参考に試してみてください。心の状態もコントロールされるのが実感できます。

手のひらを通して「信頼」が  
強く伝わってきました。

最後は「信頼またはゆりかご」です。輪を作り中心に1人立ちます。中心の人は周りに体を預け、それを輪にいる人が倒れないように手のひらで受けとめ、押し、前後左右にゆらゆら動かします。輪では、「体を預けられている」と感じると「大切に扱わなければ」という気持ちが出てきますし、逆に背中筋の緊張が手のひらから伝わりと押し方もごちなくなります。中心に立つと、周囲の人に完全に体を預ける難しさを痛感します。

「介護現場では信頼関係があれば「抱える」「抱えられる」双方の体の動きが自然になり、それが最も効率的で、安全な介護につながります」。締めくくりの先生の言葉が実感を伴って受けとめら



全員が信じ合えなければ成り立たない「ゆりかご」で、信頼関係こそ介護の事故を防ぐ鍵であることがよく理解できました。さらに、長谷川先生が私たちに寄せる信頼も手のひらから伝わってきました。応えられるよう、頑張らなくちゃ!



れた演習でした。

さて、きょうのポイントは「体を見れば心の状態がわかる!」です。皆さんも意識して周囲、自分を見ると、よりよいコミュニケーションのヒントが見つかるかもしれませんよ。

担当教員より

コミュニケーションは  
身体(からだ)で学ぶ

●長谷川 聡 准教授

コミュニケーションは誰もが毎日しています。どうすれば良いコミュニケーションができて、良い人間関係が作れるか。学生諸君も「頭ではわかっている」ことでしょう。でも「わかっているけどできない」ではダメ。だからコミュニケーション学習で大切なのは理屈以上に、体験を重ねて実践力を身につけること。この授業はコミュニケーションスキルを見直すためのゲームやワークを沢山行います。机も椅子も使わない講義室で、ぜひ「身体で学ぶ」心地よさと緊張を味わい、コミュニケーションの「できる」臨床家になるための気づきを得てください。