

自閉スペクトラム症（ASD）児者にヨガが及ぼす

肯定的効果についての研究

—安心できる温かい風土をつくるためのツールとして—

会津大学短期大学部 幼児教育学科
市川和彦

I 研究の背景、目的、先行研究

1. 研究の背景

いくつかのホームページが（*1~6）、ヨガが自閉スペクトラム症（ASD）のある子どもたちに有効であることをそれぞれの実践を通して発信している。そのなかで主に以下のような効果が挙げられている。

- ① ストレスのコントロール、② 注意力の向上、③ 心の癒し、④ 作業療法的効果
- ⑤ 想像力、創造力を育む、⑥ 筋力、柔軟性、バランスの向上、⑦ 五感の刺激

これらの効果が自閉症スペクトラム症（以下ASD）の子どもたちが行うヨガの影響によるのか体系的に整理した研究は今のところ見当たらない。実践しているにしてもASD児者に特化した教室などは筆者が知る限り WEB 上で紹介されている「タートルウィズ」で米サウスカロライナ州コロンビアのオウティズム・アカデミーが新しく始めたヨガ教室が掲載されているのみである。（「タートルウィズ」

（<https://www.turtlewiz.jp/archives/9973>（2019,10.22））

2. 研究の目的

本研究では筆者が行ってきた障害者支援施設での実践、多機能型事業所（児童発達支援、放課後等デイサービス）、障害児通所支援施設（児童発達支援、放課後等デイサービス）でのおよそ 10~20 分間のヨガ実践を振り返り、その効果を検証するとともに今後の課題について明らかにする。

3. 先行研究

著書、学術論文、事例研究等学術誌において邦訳されたものでASD児者に特化したヨガの実践に言及したものはほぼ皆無である。

II 研究方法

1. 実施施設での録画によるビジュアル・データの分析

研究方法としては30分～60分のダンスビックワークショップ（市川和彦 2016）内で行われるおよそ10～20分間のヨガの実践に対して行った参与観察と筆者が撮影した（定点撮影）動画によるビジュアル・データの分析を基にして考察するエスノグラフィー研究法に拠るものである。実践場面の撮影については活動を始める前にそれぞれの施設長からの許可を得た。今回本論に使用することについては再度施設長に説明し同意を受理した。施設長へは以下について説明し同意を得、以下について誓約した。

- ① 施設名、参加者の実名は伏せ、エピソード記述としてのみ記載します。その際、特定の施設、利用者さんが特定されるような記述は避けます。
- ② 動画、写真を掲載することはありません。
- ③ 文章等の確認は常時可能であり、データの処分を求めることができ、目の前で処分するなどの確認をすることができます。
- ④ 公表前に文章の確認をしていただきます。

また、動画使用の目的は(1)メンバーの動きについて詳細に分析するため。(2)本論を執筆するにあたってメンバーそれぞれの細かい動きについて把握するため、です。この場合、動画をそのまま資料として映写、または写真として掲載することはせず、施設名、メンバーの実名は伏せ、エピソード記述としてのみ記載する旨設置し同意を得た。

1.2 実施施設の概要と実施日及び環境

施設A：障害者支援施設

参加人数：およそ20人

時間：ヨガ20分

実施日：第1回2016年5月22日（日）から第26回2018年8月26日までではヨガを取り入れていない。

第26回2018年8月26日（日）

：ドッグ

第27回2018年10月7日（日）

：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、木、

第28回2018年11月18日（日）

：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、木

第 29 回 2018 年 12 月 16 日（日）

：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、板、星

第 30 回 2019 年 2 月 24 日（日）

：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、板、星

第 31 回 2019 年 3 月 17 日（日）

：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、
アンパンマン、

第 32 回 2019 年 4 月 28 日（日）

：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、
アンパンマン、

第 33 回 2019 年 5 月 26 日（日）

：三日月、ネコ、イヌ、杖、座位の腹部ねじれ、
三角、コブラ、ヒーロー、アンパンマン、

第 34 回 2019 年 6 月 30 日（日）

：三日月、ネコ、イヌ、杖、座位の腹部ねじれ、
三角、コブラ、ヒーロー、アンパンマン、

第 35 回 2019 年 7 月 28 日（日）

：ユリコパターン、三日月、ネコ、イヌ、杖、座位の腹部ねじれ、三
角、コブラ、ヒーロー、アンパンマン、

* ヨガのポーズ（名称から「ポーズ」を省略）のみ記載

* ストレッチは毎回次のものを実施：首の回旋、肩の回旋、腕の回旋、足首の回旋、脇
の側屈、開脚しハムストリングス・内転筋群を伸ばす、アキレス腱

* 筋トレは毎回次のものを実施：腕立て伏せ、腹筋。第 29 回からは省略。

* ストレッチ、筋トレ、ヨガはダンスビックの前半 20 分ほどで実施。

施設 B：多機能型事業所（児童発達支援、放課後等デイサービス）

参加人数：およそ 3～8 人

時間：ヨガ 10～15 分

実施日：第 1 回 2018 年 8 月 9 日（木）

：ストレッチ：首、肩、腕の回旋、脇の側屈、開脚しハムストリング
ス・内転筋群を伸ばす、アキレス腱）

第 2 回 2018 年 8 月 10 日（金）

：ストレッチ、筋トレ、ヨガ省略

第 3 回 2018 年 10 月 16 日（火）

：ストレッチ：首、肩、腕の回旋、脇の側屈、開脚しハムストリング

ス・内転筋群を伸ばす、アキレス腱)

: 筋トレ: 腕立て伏せ、腹筋

: ヨガ: 三日月、ネコ、イヌ、コブラ、木、トリ

第4回 2018年11月2日(金)

: ストレッチ: 首、肩、腕の回旋、脇の側屈、開脚しハムストリング

ス・内転筋群を伸ばす、アキレス腱)

: 「いろいろ動物歩き」: ネコ、クマ、カニ、カエル

: ヨガ: 山、火山、三日月、ネコ、イヌ、コブラ、木、トリ

: 筋トレ: 腕立て伏せ、腹筋

第5回 2018年12月11日(火)

: ストレッチ: 首、肩、腕の回旋、脇の側屈、開脚しハムストリング

ス・内転筋群を伸ばす、アキレス腱)

: 「いろいろ動物歩き」: ネコ、クマ、カニ、カエル

: ヨガ: 山、火山、三日月、ネコ、イヌ、コブラ、木、トリ

第6回 2019年1月22日(火)

: ストレッチ: 首、肩、腕の回旋、脇の側屈、開脚しハムストリング

ス・内転筋群を伸ばす、アキレス腱)

: ヨガ: 山、火山、三日月、ネコ、イヌ、コブラ、木、トリ

: 「いろいろ動物歩き」: ネコ、クマ、ゴジラ、カンガルー、ヘビ

第7回 2019年2月22日(金)

: ヨガ: 山、火山、三日月、ネコ、イヌ、コブラ、トリ

ペアで行うポーズ

第8回 2019年3月12日(火)

: ヨガ: 三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、アンパンマン

第9回 2019年4月5日(金)

三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、アンパンマン

第10回 2019年5月9日(木)

三日月、バランス、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、

アンパンマン

第11回 2019年6月7日(木)

三日月、バランス、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、

アンパンマン

第12回 2019年7月11日(木)

ヨガ：三日月、バランス、ネコ、ネコのシッポ（Mくんのポーズ）、イヌ、コブラ、ヒーロー、アンパンマン、太陽礼拝

第13回 2019年8月2日（金）

ヨガ：三日月、バランス、ネコ、ネコのシッポ（Mくんのポーズ）、イヌ、コブラ、ヒーロー、アンパンマン、太陽礼拝

- * ヨガのポーズ（名称から「ポーズ」を省略）のみ記載
- * ストレッチは毎回次を実施：首の回旋、肩の回旋、腕の回旋、足首の回旋、脇の側屈、開脚しハムストリングス・内転筋群を伸ばす、アキレス腱
- * 筋トレは毎回次を実施：腕立て伏せ、腹筋。第29回からは省略。
- * ストレッチ、筋トレ、ヨガはダンスビックの前半20分ほどで実施。

施設C：障害児通所支援施設（児童発達支援、放課後等デイサービス）

参加人数：およそ10人

時間：ヨガ10～15分

実施日：第1回 2018年10月12日（金）

：ストレッチ：首、肩、腕の回旋、脇の側屈、開脚しハムストリングス・内転筋群を伸ばす、アキレス腱）

：ヨガ：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、木

第2回 2018年11月16日（金）

「いろんな動物で歩こう」：ネコ、クマ、カニ、カエル

：ヨガ：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、木

第3回 2018年12月18日（火）

：ヨガ：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、木

「いろんな動物で歩こう」：ネコ、クマ、カニ、カエル、カンガルー、ペンギン

第4回 2019年1月8日（火）

：ヨガ：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、星

「いろんな動物で歩こう」：ネコ、クマ、カニ、カエル、カンガルー、ペンギン、ゾウ、ヘビ

第5回 2019年2月5日（火）

：ヨガ：三日月、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、星

「いろんな動物で歩こう」：ネコ、クマ、ゾウ、ゴジラ、カニ、カンガルー、ヘビ

第6回 2019年3月5日（火）

：ヨガ：三日月、バランス、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、
星

第7回 2019年4月19日（金）

：ヨガ：三日月、バランス、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、アンパンマン

第8回 2019年5月17日（金）

：ヨガ：三日月、バランス、三角、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、アンパンマン、太陽礼拝

第9回 2019年6月14日（金）

：ヨガ：三日月、バランス、船、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、アンパンマン、ネコのシッポ

第10回 2019年7月19日（金）

：ヨガ：三日月、バランス、船、ネコ、イヌ、コブラ、ヒーロー、アンパンマン

1.3 ダンスビック・ワークショップ内のヨガ実践

枠内は筆者らが実施しているダンスビック・ワークショップ（以下D. W）の内容である。太字部分でヨガを実践している。

施設A：障害者支援施設（60分）

プログラム

① ストレッチ（5分）

② ヨガの時間（15分）

③ 筋トレ～腹筋、腕立て～（5分）

④ 振り付け～ステップの組み合わせ、日本の民謡・盆踊り～（10分）

<リラックス（5分）>

⑤ 課題曲（2019年度は「マツケンサンバⅡ」「ダンシングヒーロー」）（8分）

⑥ クールダウン～呼吸法～（2分）

施設B：多機能型事業所（30分）

施設C：障害児通所支援施設（30分）

プログラム

① ヨガの時間（10分）

② 楽しい時間（ステップ、シンクロダンス、いろんな動物になって歩こう、パラシュート他）（10分）

③ 課題曲（2019年度は「ハッピージャムジャム」「パプリカ」）（9分）

④ クールダウン～呼吸法～（1分）

2. ヨガの時間に用いる主なポーズ

① 三日月のポーズ、②ネコのポーズ、③イヌのポーズ、④コブラのポーズ、⑤木のポーズ、⑥ヒーローのポーズ、⑦アンパンマンのポーズ、⑧星のポーズ、⑨杖のポーズ、⑩三角のポーズ、⑪座位の腹部ねじれのポーズ、⑫ユリコパターン（シークエンス）、⑬鳥のポーズ、⑭山のポーズ、⑮火山のポーズ、⑯ネコのシッポ（Mくんのポーズ）（図6）、⑰太陽礼拝

以上のポーズから本論では②ネコのポーズ（図1-1、図1-2）、③イヌのポーズ（図2）、④コブラのポーズ（図3）、⑥ヒーローのポーズ（図4）、⑦アンパンマンのポーズ（図5）4つを取り上げ、ポーズを作る場合のポイント、目的、サポートの方法について述べる。



図 1-1 ネコのポーズ（ダウン）



図 1-2 ネコのポーズ（アップ）



図 2 イヌのポーズ



図 3 コブラのポーズ



図 4 ヒーローのポーズ



図 5 アンパンマンのポーズ

III. ビジュアル・データから得られた結果の分析

1. ビジュアル・データから主なエピソード

1.1 施設 A：障害者支援施設

場面 1 (2/24) ネコのポーズ：最初のポーズは何とかできるが「おへそを見る」と「天井を見る」が理解できない。

場面 2 (2/24) 第 1 回目から毎回参加はするが会場を歩き回っていた重度の ASD の H さん、イヌができていたのを発見（今回第 30 回）。一番上手。コブラのポーズもできている。これまでに床に座ったり立ったりはできることがあったがポーズをつくるまでには至っていなかった。

場面 3 (2/24)：ヒーローのポーズ 4 人が挑戦するが片足の膝を曲げるのが理解できない。

場面 4 (3/17) アンパンマンのポーズ：両手・両足を同時に浮かせることが理解できない。

場面 5 (4/28) コブラのポーズ：腰が上がってしまう。

場面 6 (4/28) ヒーローのポーズ：つま先の向きが理解できない。腰から上体が前に折れてしまう。

1.2 施設 B：多機能型事業所

場面 7 (12/11) 利用児 13 人中参加は 2 名。他の子はそれぞれ個別の活動をしている。
ヒーローのポーズ：Yくん、サポートすればできるが、腕が下がってしまう。腰から上体が折れてしまう。Iちゃん、サポートすればできる。腰も深く落とせる。

場面 8 (12/11) コブラのポーズ：Iちゃん、上体かなり反れる。

場面 9 (12/11) ネコのポーズ、イヌのポーズ、ヒーローのポーズ、Aちゃん、CPによる肢体不自由があるが熱心にポーズに挑戦する。

場面 10 (4/5) ヒーローのポーズ：Yくん、サポートなしでもだいぶできるようになってきた。つま先の向きにも挑戦するも理解できるに至っていない。

場面 11 (5/9) ヒーローのポーズ：Yくん、腕が下がらないように、上体が折れないようにサポートが必要。

場面 12 (5/9) Iちゃん、ヒーローのポーズ、ネコのポーズ、イヌのポーズ一生懸命取り組む。ネコのポーズでは覚えていて指示する前からポーズを作ることができた。背中の凸凹の動きを理解できている。

イヌのポーズでは腕と背中が一直線になり、とても良い。**場面 13 (6/7)** 参加した子どもたちほとんどが指示前からポーズがとれる。

場面 14 (6/7) アンパンマンのポーズ：Mくんできるようになる。指示なしでネコのポーズからネコのシッポポーズ（Mくんのポーズ）（**図 8**）を作る（Mくんのオリジナル）。筆者・先生たち驚く。



図 6 ネコのシッポポーズ（Mくんのポーズ）

場面 15 (8/2) コブラのポーズ：Yくん、Nくんよく（キレイに）できている。

アンパンマンのポーズ：Yくん、よくできている。

1.3 施設C：障害児通所支援施設

場面 17 (12/18) 参加人数、ネコのポーズ：マンツーマンで見ないと難しい。背中の凸凹はほとんど理解できていない。

場面 18 (12/18) ヒーローのポーズ：背後からサポートが必要（**図 9**）。ポーズができたから 3 つ数え、キープできたら拍手。Gくん、Lくん、Aくん、Rちゃん上手にできる。

場面 19 (1/8) コブラのポーズ：Aくん、背中への反りが大きく上手にできる。

場面 20 (3/5) アンパンマンのポーズ（スカイダイビング）背中への反りと足の上げ方が大きく上手にできる。ほかの子どもたち、両手、両足を床から話す動作の理解が難しい。

場面 21 (5/17) イヌのポーズ：Rちゃん指示なしですぐにポーズがとれる。

場面 22 (7/19) ネコのポーズ：筆者と向かい合わせになり、筆者の動きを叫びながら模倣する。



図 9 ヒーローのポーズ 背後からのサポート

IV. 考察

1. 身体的動きの特徴

ASD児にみられる主な身体的動きの特徴は以下の通りである（岩永 2014）。

- 1) 授業中などの姿勢の維持が困難
- 2) 歩行中の動揺が見られる
- 3) ターン、ロッキングなどの自己感覚刺激運動が見られる
- 4) 仰向けでの屈曲運動やうつ伏せでの伸展運動など重力に抗した運動が困難
- 5) 身体模倣が苦手
- 6) しばらくすると一度覚えた姿勢（ポーズ）を忘れてしまう
- 7) 球技が苦手 タイミングよくボールをつかんだり、相手にお動きに合わせてボールを投げたりすることが難しい

これらの身体的特徴に影響を与えていると思われる項目を挙げ考察を加えてみよう。

2. 自閉スペクトラム症児者の身体的特徴に影響を与えていると思われる感覚・機能

2.1 前庭感覚

前庭感覚とは、すべての感覚の基盤であり、自分の身体と地表の位置関係を把握する感覚のことである（参考：一般社団法人ダンス教育振興連盟 J D A C ダンス療育指導士テキスト）。たとえば何分もターンを繰り返す子どもが目が回らないという現象をどう理解

するか。前庭感覚の処理に何らかの問題があると考えられる（岩永 2014）。直立してまっすぐ歩くことができるのは、また、目を閉じても直立で立ち歩くことができるのは、頭の動きを前庭感覚として感じ取り、脳がほとんど無意識のうちに姿勢を調整しているからである（岩永 2014：57）。走っている電車の中で倒れないで立っているのは、内耳の器官で感じ取って、揺れや傾きの感覚（前庭感覚）情報を脳の中に取り入れ、瞬時に身体中の筋肉の力を微調整し倒れない姿勢をつくっているからである（岩永 2014：14）。「ヒーローのポーズ」では重力に対して特に身体の前後に倒れる力が働きやすいので前庭感覚による調整力が求められる（場面 7）（場面 11）（場面 18）。

2.2 体性感覚

体性感覚とは視覚や聴覚と違い感覚器が見えず、皮膚、筋肉、腱、関節、内臓そのものが感じ取る感覚であり、自分の身体がどこでどうなっているのか、どのような速さで、どの方向に動いているのかを理解する感覚である。これは未発達であると他者の動きの模倣や指示通りに身体を動かすことが困難になる（参考：一般社団法人ダンス教育振興連盟 J D A C ダンス療育指導士テキスト）。よってたとえば「ヒーローのポーズ」においてモデルがいても、同じように腕を水平にしたままにしておく、片足のヒザを曲げつま先は曲げる方向に向ける、反対の足は延ばしつま先は正面を向けるといった複合的動きの認知、イメージを持ちにくいことになる（場面 4）（場面 6）。よって初期段階においては子どもの背後からサポーターが腕を水平に支える、足を伸ばすよう足に触れる、前に折れた上体を後方に引くなどの介入が必要となる（図 11）。ただしその場合は力でリードするのではなく声かけを優先しプロンプト（きっかけ）を加えながら可能な限り本人の自ら動こうとする意志を尊重しながらその力に沿うイメージで行う。完成したらサポーターは手を放し、数秒キープが可能かどうかを試みる。できたら大いに褒める（場面 18）。

場面 2 の H さんは、毎回会場を徘徊するだけであったがいつからか突然ポーズがとれるようになった。しかも比較的正確である。その前段階としてストレッチで立って行ったり座って行ったりする際、ポーズには至らなかったが、みんなと一緒に立ったり座ったり、という行為が見られた。

重力に抗したうつ伏せでの伸展運動（コブラのポーズ、アンパンマンのポーズ、M さんのポーズ）は困難である。ちなみに ASD ではない子どもには比較的容易に理解できるポーズである（場面 8）（場面 14）。

2.3 固有感覚（固有受容覚）

身体の動きや位置の感覚のことである。固有受容覚に問題があると自傷など自分の身体を強く刺激することに固執する場合がある（岩永 2014：92）。同時にターン（回転刺激）を与えても目が回らないなどが見られることがある。

2.4 模倣（ミラーニューロン）

「ある行為が観察者の運動レパートリーにあるものと似ていれば似ているほど、それ

を実行に移す傾向が強まる」(Giacomo and Corrado 2006 邦訳書 2009)

では、運動レパートリーにない新しい行為の場合はどうなるか。視覚情報から運動反応への変換はミラーニューロン系でおこなわれる。さらに言えば観察した運動の動きを自分が有している運動レパートリーと関連づけて獲得するのである (Giacomo and Corrado 2006 邦訳書 2009:165-166)。そのためには他者の行為を観察し続けることが不可欠である。**場面 12**の重度ASDのHさんは30回のセッションに参加することでインストラクターや他のメンバーを観察し続けてきた結果、徐々にポーズの形成につながっていったのであろう。シンプルなポーズから挑戦し、ポーズができたなら褒めるといった丁寧な忍耐強い関わりが必要になってくる。

ミラーニューロンの最も重要な機能は人と人とを感情的につなぎ合わせる「社会的ミラーリング」の機能である。他者の行為(ポーズ)を模倣するという原初的行為によってミラーニューロンの活性化を促し、やがては他者の感情を共有しようとする「社会的ミラーリング」へと発達していくのである。

2.5 呼吸

そもそもヨガはポーズ(アーサナ)を作ることが目的ではない。それぞれのポーズのなかで呼吸を行うことが目的である。

腹式呼吸で息を吐くときは副交感神経を刺激し、吸うときは交感神経を刺激する。精神安定のためには息を吐く(呼気)ことがより重要になる。そもそも呼吸の開始は吸気ではなく呼気から始めるわけだが副交感神経を刺激することで血流を促進し筋肉を弛緩させることでリラックス効果が期待できる(班目 2012)。よって吸気よりも呼気の時間を長くする、たとえば吸気が2で呼気が6といった比率である(伊藤 2013)。

自閉スペクトラム症(以下ASD)児はコミュニケーションが困難な故に過度のストレスを抱えており、許容範囲を超えるとパニックや自傷他害といった行動障害により発散される。ストレス過多による身体、情動、及び行動に及ぼす影響は以下の通りである。

<身体への影響>

- ① 筋肉の緊張、②頭痛、③疲労、④不眠、⑤消化不良、⑥免疫力の低下、⑦心臓疾患、⑧背中や首の痛み、⑨胃潰瘍、⑩糖尿病

<情動への影響>

- ① 不安、②注意散漫、③無気力、④怒りやすい、⑤うつ、

<行動上の影響>

- ① 過食、拒食、②キレる、③引きこもり、④強迫観念 (Shawnee 2015)

ゆったりした腹式呼吸は副交感神経を刺激し、上記の症状を緩和してくれる。腹式呼吸によってもたらされる肯定的影響は以下の通りである。

- ① ストレスを弱める、②情緒を安定させる、③脳を休ませる、脳や身体各部への酸素の供給量を増やす、④消化を促進する、⑤集中力を高める、⑥良質な睡眠を与える

(Shawnee 2015:45-46)

問題はいかにしてASD児者にとって呼吸を自律して実行可能な行為にするかどうかである。筆者が主に対象としているのは知的障害を伴うASD児者である。知的障害を伴わないASD児者にとって呼吸のセルフコントロールはそれほど難しいことではないが、行動障害を呈しやすい重度の知的障害を伴う子どもにとっては決して容易ではない。

セッションの流れの導入としては呼吸法から入り、呼吸法で終わるのが基本であるが、筆者は時間の関係で呼吸法はダンスセッションを含めた終了時のみに行っている。安楽座で座ることはほとんどの子どもで可能である。しかし、特に知的障害を伴うASD児に至っては呼吸をコントロールすることができる子は皆無である。よって呼吸のコントロールが課題の二つ目である。

V. まとめ

以上見てきたようにヨガはASD児者の脳機能の包括的・統合的発達を促す諸条件をそなえたツールの一つと言える。Hさん（施設A、場面2）に見られるように忍耐をもってセッションを楽しく続けることによって他者の模倣がより正確に行える可能性があるということも示唆された。

またポーズのアジャストメント（身体に触れてのサポート）を行う援助者の存在も欠かせない。施設Bの第1回セッション（場面7）に見られるようにASDの子どもたちのほとんどがヨガのセッションに参加できていない。施設Bにおいては毎回5～8人の子どもたちが利用しているがポーズに参加する子どもは2人ほどである。いずれもASD、発達障害のない子どもたちである。そのような場合は特に基本はインストラクターと子どもあるいは利用者との一対一の関りが理想である。集団で行う場合も可能ならば参加する（指導する）利用者は2～3人に絞り込んだほうが有効と思われる。ヨガを通した主にインストラクターと子ども、利用者との情緒の安定とコミュニケーション力を育てる関りも重要な視点であり、安心して楽しく行えるセッションはASD児者に人と関わることの快さを体験させることができる。スタンダードなポーズに縛られずに他者とペアで行うポーズや動作を創作し取り入れていくことも積極的に考えていって良い。

最後に、セッションは日常的に継続されて初めて効果が期待できる。そのためには施設、事業所の援助者が自らヨガの意味と具体的ポーズ、呼吸法を習得しそれぞれの場で子どもたち、利用者との日常的に繰り返し実践していくことが大切である。そのことは結果的に援助者自身の心身の健康の向上と「安心できる温かい風土」を作るためにも寄与するに違いない。

引用・文献

- Giacomo Rizzolatti and Corrado Sinigaglia(2006)*SO QUEL CHE FAI. Il Cervello Che Agisce I Neuroni Specchio*, Raffaello Cortina Editore Milano, via Rossini4(=2009. 柴田裕之・茂木健一郎監修『ミラーニューロン』紀伊国屋書店.)
- 市川和彦 (2016)「ダンスビック (並行ダンス) が、知的障害・自閉症スペクトラム (ASD) 児者に対して持つ意味と実践方法について～援助者と ASD 児者相互の模倣 (imitation) の意味とその実践方法～」所収:『幼児教育研究』第 2 号, 会津大学短期大学部社会福祉学科・幼児教育学科, pp. 35-49.
- 伊藤剛 (2013)『副交感神経 を生かして不調を治す』PHP 研究所.
- 岩永竜一郎 (2014)『自閉症スペクトラムの子どもの感覚・運動問題への対処法』東京書籍.
- 班目建夫 (2012)『免疫力を高める副交感神経健康法』永岡書店.
- Shawnee Thornton Hardy(2015)*ASANAS for Autism and Special Needs*, Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia, pp.44-45.
- *1 「こどもの発達を考える衝動眼鏡の日常」
<https://development-lab.net/blog-entry-120.html> (2019.10.22)
- *2 「自閉症・発達障害・ADHD の子にキッズヨガが療育効果を発揮する 3 つの理由」
<https://nijirolife.com/kidsyoga/> (2019.10.22)
- *3 「発達障害の子たちがストレスコントロールできるようになるヨガ」
<https://www.turtlewiz.jp/archives/9973> (2019.10.22)
- *4 「Practice Practice Practice」<http://ihbh.jugem.jp/?eid=444> (2019.10.22)
- *5 「メディカルヨガ情報」<https://yoga-medical.org/article/1292/> (2019.10.22)
- *6 「タートルウィズ」<https://www.turtlewiz.jp/archives/9973> (2019.10.22)