

馬の暮らしから
子どもと大人に
もたらされる




2025-01-26

全国ホースセラピー
オンラインツアー

共同設立者・理事

きびはら

黍原 豊

A woman wearing a riding helmet and a light-colored shirt is riding a white horse in a grassy field. In the background, there are other people and horses, some of whom appear to be working with the animals. The setting is a rural area with rolling green hills and a small building in the distance. The sky is clear and blue.

“誰もが幸せに暮らせるコミュニティづくり”を
探求し続けるこの場所には

事業の概要

- 児童発達支援、放課後等デイサービス
3歳～高3（主に小学生）
- 市内外、主に沿岸部から（釜石・大槌で8割）
- 毎月 延200名程度の利用
登録 約50名 ※ひとり親家庭 15名（30%）
- 不登校の子も利用
- 様々な支援機関と連携（児相、ソーシャルワーカー、保健師など）
- スタッフ 常勤5名、非常勤2名

馬の暮らしから

子どもや大人に

もたらされる



馬と暮らす中で、自分とつながり、他者とつながる
大きな命と向き合うことで、もたらされるもの

三陸駒舎 対話集1

話し手 秋本いくみ

三陸駒舎スタッフ
(2020.2～)

保育士

こども園、学童などを経て、
千葉から移住して現職

三陸駒舎には、毎日のように子どもたちがやってきて、馬や周りの自然と共に過ごす中で、そこでは様々なことが起こっています。それはとても豊かな時間だなぁという感覚はあるのですが、なかなか言葉には成りません。一緒に現場をつくっているスタッフのいくみさんと対話をしながらその感覚を探ってみました。(キビ) 収録 2024/09/27

話し手 秋本いくみ

三陸駒舎 スタッフ

聞き手 黍原豊(キビ)

三陸駒舎 創設者

馬と暮らす中で

1. 馬と向き合っていると、こちらの全てが露わになる
2. 馬は、ダイレクトに本当に自分って感じ
3. 他者のために動く中で、自分の役割が生まれる
4. ここは対等で、みんな一緒だ

馬と向き合っていると、

こちらの全てが露わになる



馬と出会えたことは大きな変化

- 今まで目を背けていたところを突きつけられる
- いままで人の評価を気にしながら生きてきた
- そこで向き合っていないと、
馬との関係も変わっていない
- ちょっとずつ馬と関わりながら、
変化していった

馬との変化が、子どもに対しても

- （人の評価を）気にしなくなっただから、馬との関係も変わった
- いままでは馬を通して自分と向き合っていたんですけど、次第に馬自身を見つめられるように
- 正直に向き合う、関わるというか、子どもと本当に対等に日々過ごさせている

馬は、ダイレクトに

本当に自分

子どもとの関わりの中で

- 子どもと関わって、
自分がこうだったから、こういう返しだった
- 「あり方」よりも「やり方」を意識している

馬との関わりの中で

- 馬は、ダイレクトに、本当に自分って感じ
- 馬と関わっていると、
自分のより深いところに触れる
- 馬の場合は、その人の「あり方・生き方」が
問われてくる

他者のために動く中で、

自分の役割が生まれる



「馬との暮らし」の中に自分たちもいる

- 馬のために草を集めてるところとかも、
なんか友達とは違う、
みんな仲間だよねみたいな雰囲気が見えて
- 自分以外の存在に対しての思いだったり、
大事だよねみたいな気持ちだったり…

「ただいるだけ」で力が与えられる

- 学校だとやらされているって強制感があって…
ここでは自然と自分からやりたい
という気持ちが出てくる
- みんな自然と、こう吸い込まれるように動物た
ちのところに行ってますよね。

ここは対等で、

みんな一緒だ

「自分」と「子ども」を分けて…

- 子どもに対しても同じで
自分の正直な気持ちを、ぶつけてなかった
- 「自分」対「子ども」みたいに分けて
関わっていた。

ここは対等で、みんな一緒だ

- 「分ける」って先入観がある感じがします。
馬は、先入観なく、フラットに関わってきます。
- この馬のあり方が、「この場はみんな一緒」という感覚を生み出している

計画を手放すこと 身体で感覚で反応すること

馬が子どもと大人の対等な関係をつくる



話し手 澤田いのり

作業療法士

日本感覚統合学会 会長の
土田玲子さんが主宰する
発達支援の現場に数年携わる

2025年秋頃からJICA海外協力隊
でドミニカ共和国に派遣

どういう「構え」を持つか

1. 「子ども中心」ではなく「馬中心」
2. 「計画的」ではなく「身体感覚」で応答
3. 「こうあるべき」ではなく「直」でやり取り
4. 「コントロール」ではなく「フュージョン」

「何をするか」ではなく「どう在るか」

「子ども中心」

ではなく

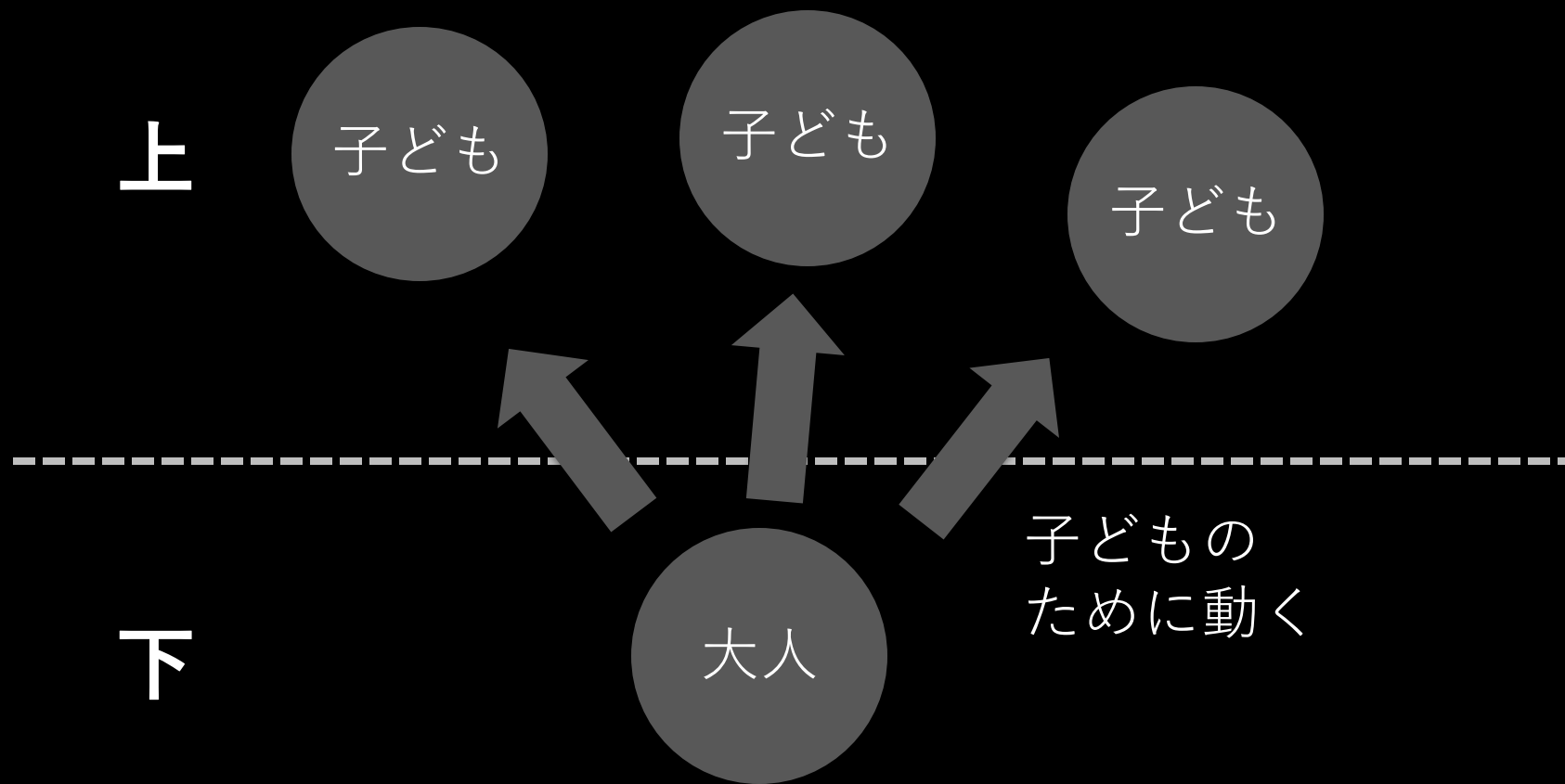
「馬中心」

子ども中心

- 自分たちが子どもに合わせた環境を頑張ってつくってきました。
- 一緒にやれている感も確かにあるけど、その子が「やってもらってる」ように感じる場面も多くて…。

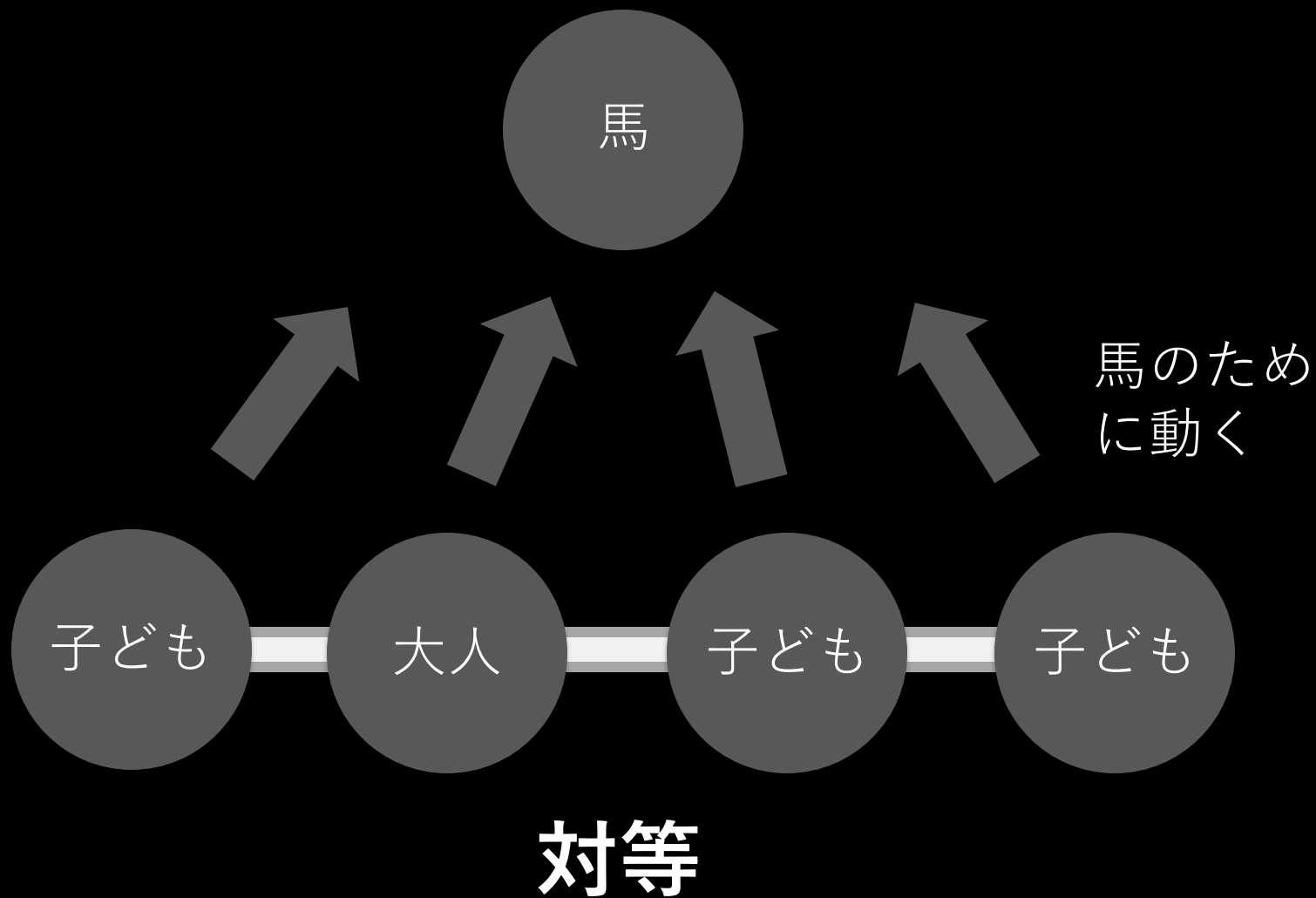
- 「やって」って誰かが指示しているわけじゃなく、大人も子どもも一緒に掃除して運んで。同じ作業を同じ道具を使ってやる。「ここを綺麗にしよう」というゴールに向かって、一緒にやってる。
- 「誰かが引っ張ってる」という感じではないんですよね。本当に足並みを揃えて歩いている。

「子ども中心」作られた環境



※上下が逆になることも

「馬中心」馬がいる環境



「計画的」

ではなく

「身体感覚」で応答

雰囲気で行ってるのかな？

- 「これやって」とか、明確な指示が少ないですよ。多分、それぞれが見て動いてる。
- 雰囲気を察して動く感じ。
指示待ち人間じゃなく自分で考えて動く。
- ザクって捉えてるから、余裕があって
臨機応変に動ける。余白が生まれる感じ

計画を手放す

- 計画的にやろうとすると
「計画に〈はまってる／はまってない〉」
という視点でしか見れなくなっちゃう
- やることを事前に決めない代わりに、
「こういう場が良い」
「こういう関わり合いが良い」
という感覚は共通に持っています。

「こうあるべき」

ではなく

「直」でやり取り

本気でぶつかる

- 子どもによって「どういう言い方がいいか」とかあるかもしれないけど、
本気で自分と相手でぶつかるじゃないけど、
「しっかり思ってることを出します」
- 「こういう言い方した方が伝わる」とか考えるよりも、素直に気持ちを発露する方が大事

気持ちを腹から出す

- 直接思ったことをぽんと出した方が、
もっと素直な関係性が生まれる。
馬と接する時も同じで、
素直に気持ちを出さないと伝わらない。
- 直接的な感じっていうか、
気持ちを腹から出す感じ。

「直」とは？

孔子の論語

「人の生まるるや、直」

「生まれたままの素直さ」

という感じで、

その人の魂の有り様に関する形容

人間のみずみずしい感情を

そのまま表すこと



『生きるための論語』

(安富歩,p.126,p.189)

あり方と自己一致

ロジャーズのカウンセリング理論

基本的人間観

「成長や適応、健康に向かう根源的な力を持っている」

1. 無条件の肯定的配慮
2. 共感的理解
3. 自己一致

「法による統治」

ではなく

「礼による統治」

法による統治

外在的、強制力を持つ規範。
社会秩序を維持する最低限
の仕組み。

法律、刑罰

礼による統治

内在的、道徳的な規範。
人間関係の調和や個人の
徳性を育む。

倫理、敬意、思いやり

「コントロール」

ではなく

「フュージョン」



コントロール、身体は同調する

- 自分の身体もうまく動かないし、つい馬を見ちゃう。
それでのろのろになって、馬も私も眠たくなる感じ。
「どうすればいいの？」
- うまくいかない時は、
「なんかしんどい、どうしよう」って
すごく考えてるんだけど、気分も乗ってなくって。
無理くり振り絞ってやってる

フュージョン、一緒になる

- 「速歩」って言ったら走った。もっといける！
って感じでやったら、なんか一緒に走る感じになって、楽しんで走ってる！
- 結構いいセラピーができたと思えて、
脳みそ動いていなくて身体の感覚でやってる感じ
- うまくいってる時の感覚は、高揚感じゃないけど、
「一緒になってる感」

BeingとDoing ～馬と子どもの現場を手掛かりに

馬と身体と、〈あり方〉の養い方

馬との暮らしが生み出すもの

力が湧く子どもの身体を育む

黍原 豊 Kibihara Yutaka



三陸駒舎エッセイ集

馬と身体と、〈あり方〉の養い方

馬と出会い「楽しかった！」の裏側で起こっていること

やり方

doing

あり方

being

自分をいかして生きる

西村 佳哲 (働き方研究家)

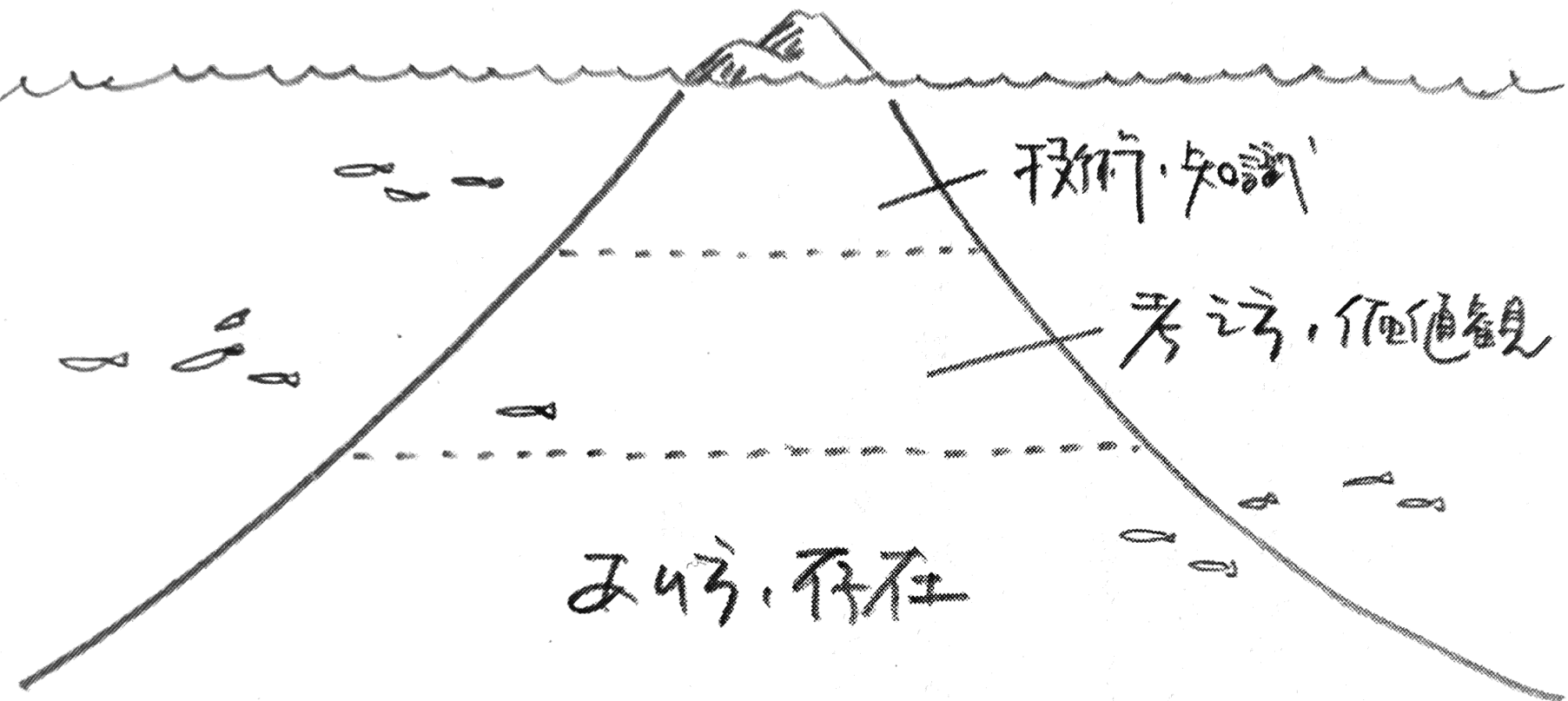
live alive?

〈仕事〉は〈人生〉と、〈働き方〉は〈生き方〉と背中合わせで、他の誰にも肩代わり出来ない一人ひとりの〈生〉に直結している。人間のいちばんの大仕事は「自分をいかして生きる」ことなんじゃないか。仕事と真摯に向きあう人々の支持を受けて読みつがれる、「働き方研究家」による『自分の仕事をつくる』の続篇。



ちくま文庫

島、木果と以て、作事



技術、知識

考証、価値観

事物、存在

身体の感覚をともしなう

言葉で自らをあらわす

自分をいかして生きる

(西村佳哲著、筑摩書房) 22頁

馬と関わり、身体と向き合い、感覚を磨く

- 非言語のコミュニケーション
- 最初は考えて、動かして
→考える前に身体が動く
- 「情報の更新性」
身体思想家 方条遼雨さん



〈あり方〉が働く身体

〈やり方〉 → 考えて応える

〈あり方〉 → 考える前に身体が応答できる

- 馬は、人の状態を鏡のように映し出す
- こちらが変わると、馬との関係性も変わる
- 馬の反応から、自らのあり方を整える

異なる身体から見えてくる世界

- 異なる身体からもたらされる 〈やり方〉
→これまでと同じ 〈やり方〉 でも
異なった結果が生じる
- 〈あり方〉が良い状態
→無意識に 〈やり方〉 も
その場に沿ったものになる

考えずに手放せ

- 〈あり方〉 あれこれ考えても
良い 〈あり方〉 は働かない。
- 馬も身体も奥深さがあり、
いくらでも探究できる。
- その場その時の感覚を楽しみながら
探究を続けていけば、それでいい

ワクワクする = 流れそのものになる 〈中動態〉

「馬の暮らし型」のサイクル



馬との暮らしの流れに入る

〈**受動態**〉 最初、流されている



馬と共に身体を動かす

〈**能動態**〉 流れを共に生み出す



考える前に身体が反応して動く

〈**中動態**〉 流れそのものになる

他者(馬)のために動く

→内発的な力の源泉に

馬が暮らしのリズムを刻む

馬に動かされる、馬のために動く

馬との暮らしが生み出すもの

力が湧く子どもの身体を育む

黍原 豊 Kibihara Yutaka



馬は、子どものみならず大人にとっても良き先生となってくれます。僕らを様々な囚われから解き放ち、幸せに生きるための身体を養ってくれる存在です。ただ馬がいれば良いというわけではなくて、命に寄り添う馬の暮らしの型をつくっていくことで、それは自然と起こります。

馬は、僕らに様々な贈り物を無条件に与えてくれます。その贈り物は、僕らの心身を満たし、幸せに生きていく源泉となります。

「あながき」より

馬は、子どものみならず大人にとっても良き先生となってくれます。僕らを様々な囚われから解き放ち、幸せに生きるための身体を養ってくれる存在です。

ただ馬がいれば良いというわけではなくて、命に寄り添う馬の暮らしの型をつくっていくことで、それは自然と起こります。

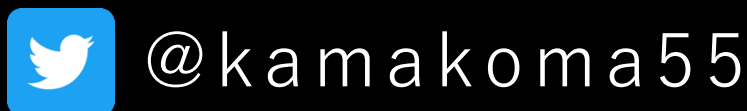
本書を読んで、「これって、どういうこと？」と思ったことも、馬に出会えば一発で「こういうことか！」という感覚が身体に訪れます。

馬は、僕らに様々な贈り物を無条件に与えてくれます。その贈り物は、僕らの心身を満たし、幸せに生きていく源泉となります。

三陸駒舎の情報



三陸駒舎



@kamakoma55

- 馬の暮らし型セラピー勉強会
- 視察、研修
- 馬の里親、ふるさと納税
- ポッドキャスト配信



参考資料リスト