

# 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

「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

「コントロール」

ではなく

「フュージョン」



## 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（融合）

- 「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」