

ホースセラピー

～ 命に寄り添い、生きる力を養う～

馬と共に生きることは、様々な出来事が一つ一つ積み重なって成り立ちます。

この一つ一つの出来事を、丁寧にホースセラピーの活動として提供し、

生きるために必要な根本的な力を養います。



こんな子さんの 心と身体を育みます

- ◆発達がゆっくり、歩き始めが遅い
- ◆落ち着きがなく、じっとしてられない
- ◆運動面で遅れを感じる
- ◆手先が不器用
- ◆コミュニケーションが上手く取れない
- ◆対人関係のトラブルが多い
- ◆感情のコントロールが苦手
- ◆こだわりが強い
- ◆自尊心、自己肯定感が低い

ホースセラピーの効果

- ◆リラクゼーション効果
- ◆コミュニケーション能力の向上
- ◆歩くための準備や練習
- ◆筋力アップ
- ◆バランス感覚の向上
- ◆関節可動域の拡大
- ◆ダイエット効果、睡眠の質向上
- ◆体幹の強化
- ◆その他、様々な発達支援

お問合せ先



一般社団法人 三陸駒舎

担当：黍原（きびはら）
kama.koma55@gmail.com
090-7070-7378
<http://kamakoma.org>
<facebook.com/kamakoma55>
026-0411 釜石市橋野町9-44-7



全国で教育的な牧場を経営する寄田と復興まちづくりに携わる黍原を中心に2015年4月に設立。築90年の古民家「南部曲り家」を拠点に、馬と共に暮らす地域文化を再生します。馬との暮らしをベースにしたエコツーリズムやホースセラピーなど新たな仕事を起こし、誰もが心豊かに過ごすことのできる持続可能な地域の未来をひらきます。釜石市や地域の方々、首都圏サポーターなどと連携して事業を展開。

■ホースセラピーの3つの側面

①からだ

馬の背中の揺れは、人の歩行時の骨盤と同じ動きをする。
馬に乗ることで、上手に歩いた感覚が得られる。

②脳や感覚

馬との関わりの中には、子ども達の感覚欲求を満たす要素が多様にある。7つの感覚刺激（五感＋固有覚：筋肉を動かす感覚、前庭覚：傾き・加速を感じる感覚）をバランス良く取り入れることで、感覚統合を促す。（感覚統合＝様々な感覚を整理したり、まとめたりする（統合する）脳の機能のこと。周りの状況に応じた行動が取れるようになる。）

③こころ

馬をお世話することで、自分は役に立つ存在だと実感。
自尊心、自己有用感が育まれる。主体性・自主性が引き出される。
他の命とのつながりを実感。
コミュニケーション能力の向上。馬は誰とでも、平等に接してくれる。言葉を使わないやり取り。（空気を読む力が育まれる。）

■ホースセラピーのプログラム提供

▼ホースセラピー オープンデー

誰でも参加可能なプログラム。月1回開催。2018年1/14(日)、2/4(日)、3/11(日) ※4月以降は、問合せ下さい。

▼児童発達支援・放課後等デイサービス

発達に心配のある子、療育を必要とする子などが18歳までが対象。契約前のお試し体験もあります。詳細は問合せ下さい。

▼団体向け、受け入れ&出張

幼稚園、保育園、学校、子ども会、小グループなど。地域によっては出張も可能。

▼各種体験プログラム

20-50分程度の馬とのふれあい、リラックス乗馬などの体験プログラム。子ども～大人対象。要予約。

■Q&A

Q. どんな人が対象ですか？

A. 年齢、障がいの有無など問いません。疲れやストレスを感じている、何か困難を抱えている方など、すべての方が対象です。

Q. どれくらい受けると良いですか？

A. 1回でも効果はありますが、定期的に受けるとその効果が積み重なっていきます。週に3回が一番効果があるといわれていますが、週1回でも月数回でも、定期的に受けることが重要です。

■主なスタッフ：黍原 豊（きびはら ゆたか）

岩手大学農学部卒業後、NPO法人岩手子ども環境研究所（森と風のがっこう（葛巻町））、岩手県立児童館いわて子どもの森にて、自然エネルギー教育、環境教育、子どもの居場所づくり、子ども支援者の育成研修などに携わる。2013年から釜援隊として復興まちづくりに関わり、地域固有の文化再生と継続的な子ども支援の必要性を感じ、三陸駒舎を設立。



プログラムの一例



①エサをあげる。ケアされる側からケアする側へ。自分は役に立つ存在だと気づく。



②馬のお手入れ。馬に触れ、馬との距離を縮める。ストレス緩和の効果もある。



③馬と一緒に歩く。自分より大きい存在が、力ではなく自然と付いてきてくれる。安心感や自信が芽生える。



④馬に乗る。体に様々な感覚刺激をもたらす、体の欲求が満たされることで、自然と笑みがこぼれる。