

馬を介した地域社会の未来づくり

誌名	畜産の研究 = Animal-husbandry
ISSN	00093874
著者名	芦内,裕実
発行元	養賢堂
巻/号	65巻1号
掲載ページ	p. 133-140
発行年月	2011年1月

農林水産省 農林水産技術会議事務局筑波産学連携支援センター
Tsukuba Business-Academia Cooperation Support Center, Agriculture, Forestry and Fisheries Research Council
Secretariat



「馬を介した地域社会の未来づくり」

～馬のいる地域コミュニティ～

芦内裕実*

はじめに

ストレス社会の中で、自分の心の中をすべてさらけ出せる人がいれば、日常の精神的な疲れはなくなるのかもしれませんが。その心の中を打ち明けられる相手として、言葉を発せず他言もしない動物の存在があります。ペットには素直に自分の気持ちを話することができる。このアプローチを使ってカウンセリングに役立っているのが、アニマル(アシステッド)セラピー＝動物介在療法です。

その馬分野である「ホースセラピー」は、古代ギリシャの時代から傷ついた兵士が心も身体も癒されたと医学の父、ヒポクラテスの書物にも残されているほど長い歴史を持っています。ドイツやスイスでは、健康保険が適用されるほど乗馬療法として医学的に認められています。1952年にヘルシンキオリンピックで、小児麻痺を克服したデンマーク人が馬術競技で、銀メダルを獲得したことで、ホースセラピーが欧米に広まりました。一旦とぎれた神経が乗馬の縦横の揺れによって、別の神経回路を作ると言われています。

日本では、馬というと競馬や乗馬のイメージを持つ方が多いと思いますが、馬を見かけることは、日常的にはほとんどありませんので、馬は特別な存在で敷居の高いイメージがあるようです。ホース・フレンズ事務局の研究牧場では、馬の本来もっている優しさや臆病さが、心の問題を抱えている人にとって、どのように良いかを医学的、心理学的に検証を行いながら活動を行っています。

不登校・ひきこもり・ニート支援

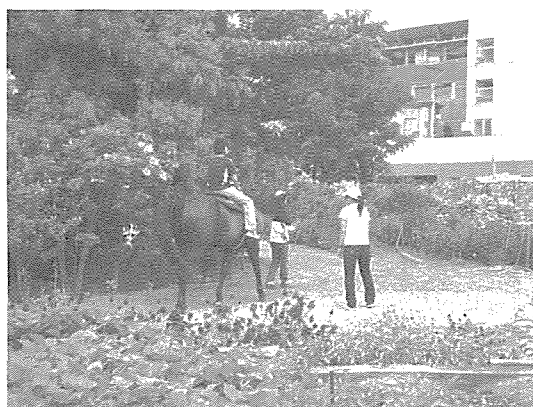
近年、社会問題となる社会との関わりを断って家に閉じこもる《ひきこもり》現象が社会問題となり、不登校の児童・生徒は全国で約12万人、社会人な

*内閣府 NPO 法人ホース・フレンズ事務局
理事長 (Hiromi Ashiuchi)

ど政府が把握していない数を合わせると、推定100万人とも言われています。自信を喪失し、家に閉じこもっている人々にとって一番大切なのは、家の外へ足を踏み出すことです。そのキッカケとして、馬が大きな役割を果たしています。馬に接することで、生命あるものへの尊厳、自然や自分たちを取り巻く環境への理解が進み、そこから創造性や新たな価値観が生まれます。日本では非日常的である馬とふれあうことに対して、多くの不登校が自然に興味を持ってくれます。また母親だけではなくて、馬という大動物ということや競馬のつながりで、父親をひっぱり出すことが出来ます。

さらに、ひきこもりやニート問題で、働いて国に税金を落とせる社会人の減少により、年金問題にも拍車がかかっています。不登校は、長期化したり、繰り返しやすい傾向にあり、不登校経験からニートや引きこもりに発展するケースが通常のおよそ7倍程度であると総務省の就業構造基本調査で発表されています。

彼らの置かれている状況は、自分以外に対象がない状態で社会から孤立しています。同時に、こうした児童・生徒の親も同様に社会的に孤立し、解決のための開かれた場が不足しています。



卒業論文のホースセラピー研究

このような状況において、言葉を持たない馬たちとの意思の疎通を図ることは対人間よりも単純でありながら、言葉という媒体を使わず人間に語りかけようとするものを感じ取る訓練は社会性、協調性を形成する有用な訓練となります。また、温かい馬に触れ生命を実感できること、乗馬や世話を通して運動量を捕える点において心身ともに作用し大きな効果があります。私たちの活動は、ひきこもり・不登校に悩む人々の問題解決のきっかけとなる場を提供し、不登校から社会人のひきこもり者を増やさないためにあります。高級なイメージを払拭する気軽な費用で体験できるシステムで、社会全体で支えあうホースセラピー活動を目指しています。

教育活動における ホースセラピー効果

時代が生み出した環境ストレスは、子どもから大人までみんな忙しい時間の中で影響を受けながら生きています。自然から恵みを授けられている自然の一部の人間は、自然から遠のくほど健康を維持することが難しくなります。

特に幼いころの体験や生活習慣の中に馬がいる自然環境の中で、感性と情緒が育てられます。子どもの育ち盛りの時期に馬がいることで、驚いたり、騒いだり、泣いたり、喜んだりして、児童が馬に接することで、生命あるものへの尊厳や自然や自分たちを取り巻く環境への理解が進み、そこから創造力や新たな価値観が生まれます。馬のまわりでは、一生懸命勉強するだけより、困ったらみんなが助けしてくれるというような人に好かれる性格を形成し、

仲間の大切さも学びます。また、若い時に感性を磨くことで、歳をとっても新しい感性を呼び戻すことができます。

馬のいる地域コミュニティ

ストレス社会で生きて行かざるを得ない現代人にとって、自然環境で感性を磨き、ライフスタイルがその人の考え方や生き方を豊かな人生に導く行動パターンとなって習慣づけられて行く環境が必要になります。馬のいる場所が、豊かな人生のための「いのちの習慣」を身につける場所になります。

大人たちの間では自殺者や抑うつ人口が増え、共働きの疲れから家族の会話がなくなって、子どもたちの間でも心を打ち明ける機会をなくして、自殺を選んでしまったり、恐ろしい事件に巻き込まれています。日常の疲れを日常の中で解決できれば、ひきこもりや自殺者はこんなに増えないでしょう。人は他人のために生きているのではなく、生きている時間は自由に使えるのです。特別に作られた環境ではなく、自然環境の中での地域で生きる人が助け合うコミュニティづくりが急がれます。

将来、社会に自立した子どもの姿をイメージできない親の過保護も子どもの発達の不安に悩む親も地域の身近なコミュニティで、知恵ある高齢者と子どもが交流できる環境があれば、どんなにか救われることでしょう。

幼児期に馬のいる地域コミュニティとして、心も身体も癒してくれる身近な環境があれば、子どもたちの未知の可能性を引き出すことができます。子供から大人まで老若男女が集う馬のいる森のコミュ



馬の誕生会 ウマたちへのケーキづくり



クリオージョ種 マーシャルと子どもたち

ニティを地域で眠っている公園や植物園などを利用することで実現できます。そして、人が馬によって癒えてゆくことの素晴らしさを多くの人にしかも気軽に体験していただける安心・安全な場所となります。

馬が地域をコミュニティする時代

一般的に馬がいる場所は、駅から遠く行きにくい場所だったり、経済的にも敷居の高いスポーツになっていますが、馬に乗る技術を磨きに行く乗馬クラブではなくて、その以前の“馬そのもの”の魅力や性質を知ること、馬と人との関係の原点を見つめる馬も人も癒される場所、行きやすい費用で実現できたらと考えました。平成19年5月26日に、枚方市の所有地約2,000坪の特急の停まる駅枚方市駅から徒歩5分のところに馬がいるセラピー専用牧場をオープンしました。馬のセラピーだけではなく、園芸や音楽やアートなど複合的なセラピーの専用牧場です。この牧場は、企業の支援と関わる人の善意で成り立っています。企業は、利益を税金として納めて社会貢献しています。でもその税金が何に使われているか分からない。目に見える社会貢献を行うホース・フレンズの活動に支援してくださいとお願いして、多くの企業が、枚方の牧場に支援していただけることになりました。

乗馬は一度はしてみたいという人が多いのに、敷居の高い乗馬のイメージや何処に馬のいる場所があるかわからないと言われることも多く、気軽さが少ない馬事業界の馬を身近に接してもらえるシステムを作ろうということで、東京大学大学院農学生命

科学研究科教授の局博一氏、厚生労働省疲労研究班班長の倉恒弘彦氏や、不登校の子供たちと30年以上も生活を共にしている臨床心理士の高橋良臣氏をはじめ、セラピー馬の調伝師などのスペシャリストに理事に参画していただき、活動を行っています。

日本でも障害者乗馬は、30年近く取り組まれていますが、ホース・フレンズ事務局が運営する枚方セラピー牧場では、感情の調整や意欲の向上など、心身のバランス感覚の回復に向けて、ストレス社会に生きる多くの人々のために馬が心身を癒す効果があることを研究しながらホースセラピーの普及活動をおこなっています。また、本来馬が持っている人への心身の回復効果を使って、社会的テーマとなる「不登校・ひきこもり・ニート」を対象に、馬とのふれあい効果を最大限に引き出す心理に特化したプログラムを開発しています。

馬とふれあうプログラムは、馬に乗るだけではなく、エサをあげたり、馬の手入れや馬房掃除など馬の暮らしを体験したり、たてがみの三つ網、夏は馬を丸洗い、馬場を囲うラチのペンキを塗り替えたり、ニンジン畑を作ったりなど馬の周辺でいろいろな遊びがたくさん出来ます。乗馬クラブでは重労働となる厩務作業を、子どもたちは目をキラキラ輝かせて手伝ってくれます。幸運を呼ぶ蹄鉄に願いを込めて、その願いに向って努力することも楽しいものです。プレゼントでもらえる蹄鉄から馬を知って、身近に馬あそびを体験してもらえんと思います。馬は全国47都道府県にいます。新たなホースセラピー事業として、行政が管理する公園や空き地に馬を入れて、高齢者と子どもの集う場所を作ることが出来たら



恒例の(財)関西テレビ青少年育成事業団ホースキッズクラブの仲間たち

と思います。馬の朝は早いので、学校に行く前に馬の世話をし、牧場で地域の高齢者と朝ご飯を食べて登校する。そんな地域社会に根ざした活動をして行きたいと思っています。枚方のセラピー牧場で、「小さな森づくりプロジェクト」をスタートしました。小さな森なら都会でも作れます。環境問題にも直結している馬から発信していくことは色々あります。今、地元枚方の農家さんと連携して、ポロ(馬糞)を肥料にした無農薬野菜を使ったレストランの構想が持ち上がっています。

セラピー馬について

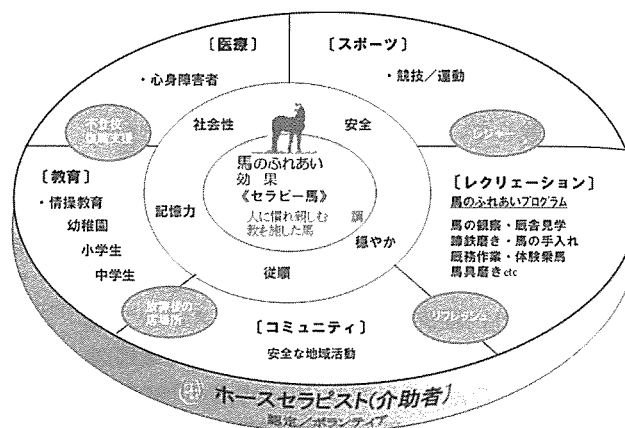
安全性、従順さを備え、介助者の支持に素直に従うような調教を施された馬で、周囲の突然の音、光、匂い、動きなどに動じない馬づくりをしています。例えば、ビニールの買物袋が風で飛んできた時なども怯えず、人のいる環境では、危ないことがないと馬に伝えて行きます。馬の性格や歩んできた履歴などを調べ確認し、繰り返し馬に伝えてゆく子育てのような調教方法を「調伝」といい、当団体の副理事であり、阿蘇市の夢☆大地グリーンバレーで、セラピー馬づくりの先駆けとなった梅木康裕氏に支持し、セラピー馬の育成のための訓練や管理をする新しい職業として、ホース・フレンズ事務局では、調伝師という新しい仕事の創出を目指しています。

安全で、人の指示を素直に受け入れるセラピーに適した調伝を施した馬の効果によって、ひきこもりの自信回復につながり、共に楽しむ喜びを感じることができるようになります。

馬を飼うには広くて環境の良い敷地や飼育管理や獣医師、調伝師(調教師)、装蹄師などあらゆる専門家が関わり助け合います。そういった点で、馬は人の関係を結ぶ動物でもあります。ストレス社会において既に“馬”が必要な心の時代に入っていると思います。

ホースアシステッドセラピー

馬の生活のリズムは、日常生活のリズムを取り戻すことに役立ちます。馬は人間と同じリズムで生活をしますので、習慣を覚えやすい馬と一緒にいると食事の時間や運動のメリハリを一緒につける訓練ができます。不登校やひきこもりの人たちは、夜眠れず朝起きれない状態が多いので、馬の世話をし



いると適度な運動になり、睡眠の質が良くなることが分かりました。そして、馬から比べると犬とか猫の小動物は、視線がペットを中心とした位置になりますが、馬はポニーでも大型犬より大きくて、常に人の視界の中にいます。馬の世話をしたり自然に人に聞いてコミュニケーションが生まれます。馬の温かさから大きな馬の背に揺られ、意思を通じ合わせることによって、馬への愛着が生まれます。あの美しい馬体や優しい目も疲れた心をリラックスさせてくれる効果を促進します。

アニマルセラピーの中でも馬とふれあうホースセラピーは、医療・教育・スポーツ・レクリエーション・コミュニティの多面的な要素を持っています。

人間より1~2度体温が高いので、馬の温もりから心のやすらぎが生まれます。大きな馬が自分の意思で動いたことが自信回復につながり、喜びや楽しみが溢れてきて日常のストレスや孤独感を癒してくれます。馬は本来群れで行動する社会性を持ち、人よりも大きな体を持ちながら従順で心優しい動物です。周囲の人々とペースを合わせられず、集団参加が困難になった子どもたちは、そうした馬と接することで意思を持つ相手に対して、自分の意思を明確に伝えていくトレーニングを積むことができます。また、65%以上の不登校児童・生徒は、いじめられた経験があり、大きくて力強いものに対する恐怖心を強く持っています。大きな馬を世話することで、そうした恐怖心も取り除いていくことができます。また、馬に乗ったとき、自分の背丈よりかなり高い所から周囲を見ることは、自分の心を開放することになり、いつも小さな世界に閉じこもっている生活から心の視野も大きく変わる手助けになります。

馬の目は350度くらい見えるので、死角となっている真後ろや鼻の下から急な動きが現れるとビックリして蹴ったり、走って逃げたりします。馬は牙を持たない草食動物なので、自分を防御するためにそのような行動をとります。耳も鼻もよく効いて五感がとても優れています。このように敏感な馬が安心して過ごせる場所は、人にとっても安全・安心な場所となり、地域のコミュニティになります。ホース・フレンズ活動は、「馬に癒され、人を癒せる人になる」というテーマで、馬から豊かな気持ちを与えられた人が、どのようにその喜びを社会に伝えていくか。ホースセラピーは、社会活動の領域で、日本でも近い将来、馬のいる地域のコミュニティが広がって行くことでしょう。

馬介在療法の臨床研究

詳しくは本誌(P.15 「馬介在療法の科学的効果」倉恒弘彦他)でも触れられているように、馬がもたらす人への効果を実証するために、平成16年～平成18年に厚生労働省の補助金事業で『引きこもりに繋がる小児慢性疲労、不登校の治療・予防に関する臨床的研究班』と馬介在療法の共同研究を行いました。考察できる点は、

1. 表情が明るく柔らかくなったことから緊張感が取れ、メンタルヘルスの向上につながったと解釈できる。
2. プログラムに参加することで、他者との関係を深めることにつながり、対人コミュニケーションスキルの向上が見られた。
3. 交通機関を使って一人で来場する、乗馬インストラクターやスタッフに質問したり会話をすすめ、実際にそうした知識を利用するというプロセスを踏むことで、ソーシャルスキルの向上が見られた。
4. 騎乗のステップアッププログラムは達成感が得られ、大きな自信につながったと考察できる。

復職支援プログラムにおけるホース(アシステッド)セラピーの試み

医療法人あけぼの会が実施しているうつ病関連の疾患により休職中の従業員を対象とした復職支援プログラムとのコラボ企画として、2009年8月20日より週に1回の4回シリーズ(各回3時間)、定員6～8名で実施しました。動物や自然とのふれ

あい体験を導入することで、より生き生きと楽しくプログラムに参加し、エネルギーの回復効果を高め、同時に既存の他のカリキュラムへの相乗効果や参加者間の凝集性を高める効果を狙いました。また、大変厳しい雇用環境の中で復職し、かつ、その後健康を維持しながら就労を継続していくためには、働くことについての根本的意味について多面的に見つめ直す機会を提供することが必要であると考えました。動物や自然との関わりを通じた体験をカリキュラムに導入することで、休職者が視野を拓ける機会をもち、エネルギー回復と社会適応力向上をこれまで以上に促進させることを目指して、自信の回復効果を期待し、ホース・アシステッドセラピーを試行することになりました。

復職支援プログラムに求められることは、参加者が復職を果たすことのみならず、復職後、再発や再休職を予防し、就労を継続できるようにするためのトレーニングの場の提供が重要です。

内容

各回のカリキュラムの内容(表1)は、騎乗体験(写真1)を中心に、セラピー牧場での牧場体験や木陰でのティータイム、ホース・アシステッドセラピーについての講義(写真2)が中心であった。騎乗体験では回を重ねるごとに、馬の操作を徐々にレベルアップしていった。また、今回の試行にあたっては、質問紙(STAI, GSES, CES-D等)やセラピー牧場に設置されている機械を使った疲労・ストレス測定(脈拍変動による交感神経・副交感神経テスト)も実施し、効果評価のためのデータを収集した。

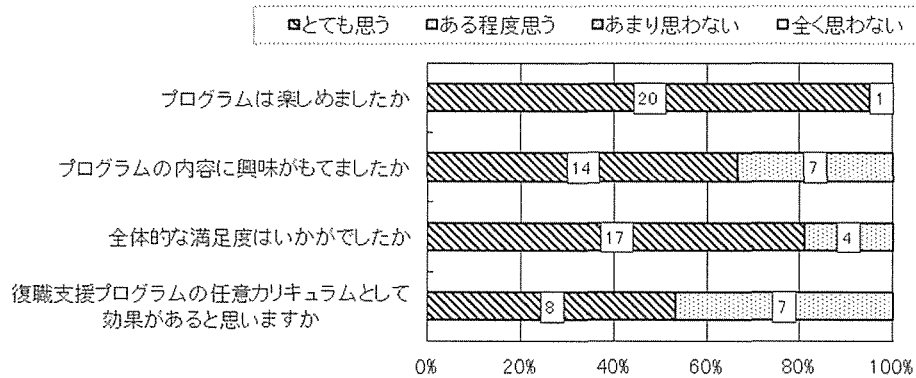


写真1 騎乗体験

表1 スケジュール<4回目> 2009年9月10日(木) 15時~18時

時間	内容
15:00~	集い, 疲労・ストレス測定①+問診 騎乗体験(写真1) → 曳き馬体験, ポニーの散歩, 手入れ
15:30~	疲労・ストレス測定②
16:10~	木陰でティータイム
16:30~	馬と記念撮影会
16:45~	蹄鉄磨き, ホースセラピー講義(写真2)
17:05~	牧場作業[エサ作り, エサやり, 片付け, 馬やポニーとのふれあい, 水替え], 疲労・ストレス測定③
17:45~	振り返り

表2 参加者アンケート



各回の最後には振り返りの時間を約15分設定(表1)し, 牧場体験を共有しつつ, 次回以降に向けた改善点を話し合った。また, 参加者にはアンケート(表2)にも回答してもらい, 4件法の質問項目や自由記述欄に感想を記述してもらった。

経過

参加者6名(男性4名・女性2名)のプロフィール(2009年8月20日現在)は, 平均年齢41.5歳, 平均休職回数2.8回, 平均休職期間(今回)12.8カ月であり, その他の復職支援プログラム参加者の平均と比較すると, ホース・アシステッドセラピー参加者の方が, 平均休職回数は多く, 平均休職期間(今回)も長期化していた。

各回のアンケートの結果は表2に示すように, 4件法の質問項目では「あまり思わない」「全く思わない」という回答がまったくなく, とても楽しむことができ満足度が高い結果になった。うつ病の特性や元々の性格傾向が影響していると思われるが, 休職中に楽しんではいけないと, 楽しむことに罪悪感を

もつ傾向があるように感じられる参加者が少なからずいる中で, 楽しむことを楽しめることは当たり前のように実は休職者には大切なテーマなのかもしれないと感じられた。そして, アンケートの自由記述欄には次のような意見が寄せられました。



写真2 ホース・フレンズ事務局の理事長からホース・アシステッドセラピーについて説明を受けている参加者

＜アンケートに記載されていた参加者の声（抜粋）＞

「馬を散歩に連れて行ったり、馬がエサを食べる姿を見て、馬の従順さに感動した」
 「乗馬の際、最初は引っ張ってやろうという強引な気持ちがあったけど、今回は引っ張ってもらおうという自然体でいられた」
 「アニマルセラピーっていうのは知ってたけど、まさか馬というものがあるとは知らなかった。来て良かった。犬、猫よりもまた違った愛着がわいた。自分自身に良い影響があるとわかった」
 「回を重ねるごとに、騎乗時に馬をコントロールできるようになってきたのが嬉しかった」
 「セラピーを目指している牧場のスタッフの方々と接することができてよかった」
 「馬やポニーのエサ作りやエサやりを、愛情をもって行なうことができた」
 「馬房の掃除をしていると、小学生に戻ったような気分になった」
 「散歩の時間が長くとれて、ウマと二人で向き合った時自分の好きなように接することができた。その時間の中でウマに動いてもらうタイミングなど少しわかった気がして自信になった」
 「実感としては、安心した気持ち、楽しい気持ち、快い気分になれるが、抱えている心配事、不安な気持ちが弱くなったり、なくなったりするより相対的に表面に現れる気分が変わるという感じでした」

＜枚方セラピー牧場スタッフの感想＞

今回の復職支援プログラムは、ホース・フレンズの活動に大きな影響があった。セラピー事業の新たな一つの実例ができた。プログラムと疲労・ストレス測定の兼ね合いが難しく、今後の課題となったが、複数回のプログラムは被験者の表情や感情に大きな変化をもたらし、セラピー効果の確認に大いに役立つものと実感した。

医療法人あけぼの会メンタルヘルスセンターとの取り組み

＜五十嵐 英樹 (Hideki Igarashi) 氏の考察＞

2010年10月末現在で、参加者6名の内、5名が復職を果たし就労を継続している。(1名は家庭の事情で復職に至らず)。

参加者とセラピー牧場の間で何が起こっていたのかを考察してみたい。実際にホース・アシステッドセラピーに関わってみて、馬によって癒されるだけでなく、馬を取り巻くセラピー牧場全体の環境もたらず影響が大きいように感じられた。とりわけ、牧場スタッフの方々の温かさに包まれている感覚は、参加者にはとても心地よく感じられるのではないかと思われた。うつ病の症状が重いときには、外出できなかつたり、布団からも出られない状態になることがあるが、回復を図っていくためには、少しずつ外出にも慣らし、活動量を増やしていく必要がある。しかし、うつ病患者は外界の刺激への耐性が著しく低下していることが多く、ひきこもり状態が長期化する場合もあるが、うつ病患者にとってのセラピー牧場は、日常の中の非常空間としての存在意義が大きいように思われた。

牧場での癒しの体験は、休職者が休職中の辛い状況を何とか耐えしのぎ、もちこたえるのに役立つ可能性があり、何とか耐えしのぐことができれば、耐えしのいだ体験が復職後の人生の糧になり、その後の人生を生きやすく健やかにしてくれるように感じられた。

牧場スタッフの話によると、馬にとっての唯一の楽しみは食事だそうで、その唯一の楽しみを馬に提供できることも参加者にはインパクトのある体験であろう。馬が食事という最も基本的な低次の欲求に楽しみを感じていることを参加者が取り入れ、その楽しみを提供できる喜びが自信につながる可能性があるように思われた。また、食事がとれるありがたさを再認識し、当たり前のように感じていたことに喜びを感じることで、うつ病の特徴の1つであるネガティブ思考を緩める効果があるのかもしれない。

アンケートに記載されていた参加者の声の中に、「馬房の掃除をしていると、小学生に戻ったような気分になった」というのがあったが、セラピー牧場では参加者は退行した状態になるのかもしれない。期待に胸を膨らませて日々を過ごしていた子どもの頃の自分が、どのようにアイデンティティを発達させてきたのかということ、セラピー牧場という安心できる空間で象徴性をもちながら無意識的、前意識的に見つめ直す場を、セラピー牧場が提供してくれるのではないだろうか。セラピー牧場で子どものように振舞っていた参加者が筆者にはとても印象的であった。

アンケート結果や参加者の経過等から判断し、ホース・アシステッドセラピーを復職支援プログラムのカリキュラムとして継続予定であるが、今後の課題としては、継続しながらデータをさらに蓄積し、効果評価していくことが必要である。そして、カリキュラム内容を充実させ、効果が期待できる対象者を明確にしていくことも課題である。

大変厳しい雇用環境の中で、職場側にとっては休職者を受け入れる際の配慮がより困難になってきている現状があり、休職者にはできるだけ高いパフォーマンスでの復職や、ストレス耐性を高めておくことが求められる。ホース・アシステッドセラピーがその一助になればと思う。

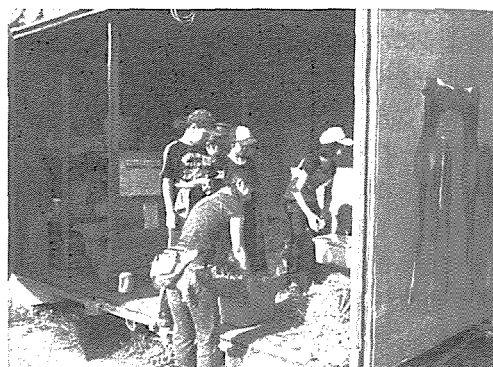
ホースセラピストという 職業の創出

ホース・フレンズ事務局では、人と馬両方の介助者であるホースセラピストの育成にも力を入れています。心理学、乗馬生理学、馬学、コミュニケーション学などを身につけ、安全に楽しく活動に参加していただくための学習をしていただきます。馬・参加者・ホースセラピスト・天候の組み合わせによってプログラムを構成します。大動物から危機管理を学んで、コミュニケーション能力を身につけ、ボランティア精神も持つ人は、企業が求めている人材です。近い将来、企業に籍を置くホースセラピストが、その企業がメセナ活動の一環として、半分ボランティアで活躍できるような社会になって欲しいと願っています。また調伝師というセラピー馬の訓練や管理を専門分野の新しい職業の創出も目指しています。

これからもっと地域に馬と身近にふれあう活動が広がって欲しいと思います。馬は人を連れてくると言います。馬を通じて、あらゆるものが変わって行くことでしょう。人間は、社会の中で人と交流し、様々な体験をすることで喜びや哀しみを感じて、社会性を培っていきます。私たちは、馬と一緒に共に育ちあう“共育”の場所として、動植物命あるすべてのものを尊重し、大事にする気持ちを育む馬のいるコミュニティで、安全に外遊びのできる笑顔いっぱい子どもたちと楽しく時間を共有できる素敵な地域社会になることを願ってやみません。



馬介在療法の臨床研究の様子



ホースセラピストによる馬とのふれあいプログラム



ディサービスの高齢者ホニーとふれあって



大阪市立大学理学部附属植物園イベントの様子