

島はち理学療法士から

子ども達へのメッセージ



2024.6

ごあいさつ

日本で最初の重症心身障害児施設として
1961年5月に「島田療育センター」が開設し
2011年4月には「島田療育センターはちおうじ」が開設しました。

島田療育センターの初代園長 小林提樹の座右の銘に

この子は私である。

あの子も私である。

どんなに障害が重くともみんなその福祉を守ってあげなければと深く心に誓う

とあります。

どんな障がいがあっても誰もがその人らしく幸せで
豊かな生活を過ごせることを願い、人生を捧げた小林提樹の志を
どれだけ継ぐことができているか日々、考えています。

今回、「F-words」（障がいのある子ども達の世界が「制限」だけでなく
「可能性」に満ちあふれていると誰もが考えられるようになる考え方）の各視点について
リハビリテーション科の理学療法士（PT）6名から各々の知識や経験を踏まえて
障がいのある子ども達へメッセージを送りたく
この冊子を作成しました。

表紙のイラストは当センター利用者「佐藤心翔」さんに
理学療法室入口の「象」のイラストをモチーフに描いていただきました。

この冊子を通して、子ども達の生活がイラストのように彩り鮮やかに
そして笑顔あふれることを願っています。

島田療育センターはちおうじ
リハビリテーション科
主任 黒川 洋明

F-words とは

ICF（国際生活機能分類）の枠組みに小児期で重要視する要素を当てはめた6つの言葉（F-words）となります

Fitness（健康）

Function（機能）

Friends（友達）

Family（家族）

Fun（楽しみ）

そして小児期特有の成長発達を考慮した時間軸として

Future（将来）の

6つの言葉（F-words）を示しています。

「F-words」はカナダの McMaster 大学内にある障がいのある子ども達の研究機関 CanChild の共同創設者の Peter Rosenbaum 氏らによって

障がいのある子ども達の世界が「制限」だけでなく「可能性」に満ちあふれている

と考えられるように

2011年に提唱されたものです¹。

そして「6F-Words」は2020年の「世界脳性麻痺の日（10/6）」に

CanChildとのコラボレーションとして作成され（上図：The Six F-Words for Child Development）

「F-words」を誰にでも分かりやすい表現にしたものです。

世界35カ国語に翻訳されています（次ページに日本語訳を掲載）。

ICF（国際生活機能分類）とは International Classification of Functioning, Disability and Health 生きることの全体像を示し、さまざまな専門分野や異なった立場の人々との共通理解に役立つことを目指して2001年にWHO総会で採択

The Six F-Words for Child Development



1 FUNCTION
I might do things differently but I CAN do them. How I do it is not important. Please let me try!



2 FAMILY They know me best and I trust them to do what's best for me. Listen to them. Talk to them. Hear them. Respect them.



3 FITNESS
Everyone needs to stay fit and healthy, including me. Help me find ways to keep fit.



4 FRIENDS Having childhood friends is important. Please give me opportunities to make friends with my peers.



5 FUN Childhood is about fun and play. This is how I learn and grow. Please help me do the activities that I find the most fun.



6 FUTURE I will grow up one day, so please find ways for me to develop independence and be included in my community.

https://canchild.ca/system/tenon/assets/attachments/000/003/129/original/F-words_Poster_Child_Development-4June2020.pdf



引用文献

1: The 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think! Child Care Health Dev. 2012 Jul;38(4):457-63.

F-words とは

*前ページの「6F-Words」の日本語訳

PDF 上では
各項目に触れると
紹介ページに
移動します

Fitness



私も含めて誰もが健康でいる必要があります
健康維持する方法を見つけるのを手伝ってください

Function



僕はみんなと違うことをするかもしれないけどできるよ
どうやるかは重要ではないよ、どうか僕にやらせてね!

Friends



幼なじみの存在は大切です
どうか同級生と友達になる機会を
作ってください

Family



私のことを一番よく知っているのは家族だよ
私は家族が私のために最善を尽くしてくれると信頼しているよ
家族の話を聞いてあげてください
家族を尊重して下さい

Fun



子どもは楽しく遊ぶことが大切です
遊びを通して学び、成長します
私が一番楽しいと思える
遊び・活動を行えるように手伝ってください

Future



私はいつか大人になるから
私が自立できる方法、地域社会に溶け込める方法
見つけてください

Fitness 健康

河合 佑斗・黒川 洋明

島はち PT からのメッセージ

健康とは生活が豊かであることが大事です。

より豊かな生活を送れるように私たち理学療法士と一緒に考えていきましょう。

健康とは、病気なく元気に過ごせることなどを想像する方が多いのではないのでしょうか。

世界保健機構（WHO）では、「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と定めています¹。

つまり健康とは身体状態だけでなく精神面も含めた「生活水準が高いこと」を指すと考えられます。

そして生活という言葉には2つの「いきる」が含まれています²。

*** 生きる：生命があり活動できる（今ある命を大切にする）**

*** 活きる：本来もっている機能・能力が発揮される（自分らしくありのままに生き活きと過ごす）**

生活水準が高いというのは、この2つの「いきる」が充実していることになります。

今回はこの2つの「いきる」について「姿勢」に着目してお話します。

* 生きる

生きるためには呼吸、食事、睡眠、人との関わりなどが大事です。

障がいのある子ども達は、麻痺などによって得意な動き、苦手な動きがあります。

そのため自分で身体を動かすことが難しく、横向きやうつ伏せ、お座りが難しい場合でも子ども達は頑張って姿勢を保とうとしたり、おもちゃに向かって動こうとします。

その結果、得意な部分に負荷がかかり、筋肉が固くなりやすく、膝が伸びにくくなるなどの関節の動きに制限（拘縮）が生じることもあります。

更に子ども達は年齢と共に成長し、身長が伸びるので、固くなった筋肉に引っ張られ背骨が曲がる側弯などの変形も生じることもあります。

拘縮や変形があると、リラックスして過ごすことが難しいことがあります

いつも身体のどこかを頑張っていて、運動している状況なので、呼吸も不安定になりやすいです。

リラックスして過ごすためにはそのお子さんにとって快適に過ごせる姿勢を見つける必要があります。

タオルや枕等を用いて身体を支える面を増やすことでお子さんは安心します。

ただ安心するからと言って同じ姿勢で過ごすのは疲れてしまうので、適宜姿勢を変えることが大切です。

お子さんにとって快適な姿勢を調整することを「ポジショニング」と言いますが

どこにタオルや枕を入れたら良いのか、分からないこともあるかと思います。

私たち理学療法士は、お子さんにとってどんな姿勢が快適なのか評価していますので普段の姿勢で困っていることなどありましたらお気軽にご相談ください。



* 生きる

子ども達は「遊び」を通して発達します。

しかし、障がいのある子ども達は姿勢が限られ、経験できる刺激も少なくなります。

先程の「生きる」でも記載したようにお子さんが快適に過ごせる姿勢が多様なほど経験できる刺激や遊びの機会も多くなります。

例えば、仰向けで過ごしているとお子さんは天井ばかり見ていることとなります。

横向きやうつ伏せになると視界が変わり、玩具にも気づき、触れやすくなります。

座るとご家族の顔を見やすくなり、一緒に本を読んだり、机上活動も取り組みやすくなります。

色々な経験を通して子ども達は「～したい」と感じ、何かに挑戦しようとする気持ちが生まれその子らしさが発揮されるようになります。



快適に過ごせる姿勢のバリエーションは、道具を使用するなど環境調整でも増やすことが可能です。車いすや（座位保持）椅子、うつ伏せ用のマット、立位台など目的に応じた沢山の道具（補装具）があります。

ただ様々なメーカーから色々な機種が出ていますので、どの機種がお子さんに合っているか判断に迷うと思います。また市役所等への手続きなども複雑で分かりにくい点があると思います。

私たち理学療法士は、お子さんがより豊かに過ごせるように

環境調整（補装具選定など）、好きな遊びなどを一緒に考えますのでお気軽にご相談ください。

今回は「姿勢」に着目して「健康」についてお話ししました。

子ども達が快適に過ごせる姿勢、そしてそのバリエーションを増やしていくことが

「その子らしさ」を発揮しやすくなり、2つの「いきる」が充実し、生活がより豊かになります。

お子さんだけでなくご家族全体の生活がより豊かになるように

私たち理学療法士にもぜひ一緒に子育てのお手伝いをさせてください。

引用文献

1：公益社団法人日本 WHO 協会 健康の定義

<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/>

2：黒川洋明・他：地域リハビリテーション - 通所総合リハ 40 巻 2 号 125p-130p

Function 機能

須賀 美央

島はち PT からのメッセージ

日々の生活で私たちは頑張って身体を使っています。

お子さんを通して家族で身体をリラックスする方法を見つけるのはいかがでしょうか

「身体が凝るなあ」と思うことはありますか？

人はどうしても身体の使い方にくせが生じてきます。

「右利きの人には右手を使う」「いつもカバンを左肩にかけて持つ」などありますよね。

また、しばらくの間、同じ姿勢でいると身体が硬くなったと感じることもあるかと思います。

私たちは自然と伸びをしたり、姿勢を変えるなどして身体を緩める行為をしています。



さて、お子さんはいかがでしょう？

麻痺のあるお子さんなどは使いやすいところを使って活動しています。

そのお子さんにとっては使いやすいところで、そこを使うといろんなことができるようになります。

お子さんにとってやりたいことができることはとても意義のあることです。

様々なモチベーションに繋がったり、周囲への興味にもつながり、世界が広がるきっかけにもなります。

しかし、使い過ぎによる疲労の蓄積は痛みを生じさせ、他のところに支障が生じることがあります。

特にお子さんは成長過程なので、骨が伸びることにより変形が生じることもあります。



そこで、おうちでも簡単にできるサポート方法として

マッサージ と **姿勢を変えること** があります。



ここで少し難しいお話ですが、皮膚の下にはコラーゲン線維とエラスチン線維という線維から成る網状の構造が連なり、それが連続して存在しています。

よく見る模式図は層になっていると思いますが、実際には連続した構造になっています。

線維の間を血管や神経が通り、脂肪なども存在しています。

もちろん、筋肉の周りにもあり、筋肉が動くと共にそれに伴って伸びたり縮んだりします。

これらを概ね筋膜と言いますが、伸び縮みするのにヒアルロン酸が潤滑液の役割をしています。

皮膚に関しても溝（皺）があって伸び縮みできるようになっています。

そのため、手を動かしたりしたときには筋肉だけでなく

その周りの筋膜や皮膚もいっしょに伸びたり縮んだりしているのです。

ですから、怪我をしたりすると、皮膚からつながっているため、関節の動きが阻害されることもあります。

また、関節の動きが阻害されると筋肉、そして皮膚に繋がる部分の動きが少なくなり

全体が動かなくなってしまうのです。



そのために大切なのは、ずっと同じ姿勢でないことです。

しかし、自分で身体を動かさない方は同じ姿勢でいることが多くなりやすいです。

すると全体的に硬くなり、関節も動きが出にくくなってしまいます。

そのため、マッサージで皮膚や筋肉に連なる線維（筋膜）を動かすことや

姿勢を変えることで負荷がかかる場所を変えると、血流が変化し、硬さが取れ、動きが生じやすくなります。

姿勢を変える時は、床と身体の間隙を埋めるようにクッションやタオルなどを入れると安定します。

お子さんの姿勢を真似すると、どこにクッション等を入れると安定するかわかりやすいので、おすすめです。

マッサージの方法は色々ありますが、手で触れて表面を伸ばすだけでも

血流やリンパの流れが改善し身体の動きが生じやすくなります。

なぜなら、先ほどお話したように皮膚から下は連続した構造になっているからです。

また、コラーゲンが潤滑液の役割をしており、温めると動きがよくなるため、入浴後に行うとより効果的です。

できれば、こまめに毎日実施することが効果的なので

簡単に取り入れられるところから行うことをお勧めします。

そのため、親子で楽しむことが大事です。

方法の1つとして、アロママッサージもお勧めです。

オイルを使うことで皮膚の摩擦がなくなることや香りによるリラックス効果があります。

大人もリラックスして楽しみつつできるといいですね。

ただ、アロマオイルによっては、以下の注意が必要です。

- ・ **基本的に3歳未満のお子さんには使わない**
- ・ **パッチテストをしてから使用する**
- ・ **薬との兼ね合いや病気によっては禁忌になっているものがある**
- ・ **光毒性**（日光に当たることで、「色素沈着（シミ）」や「炎症」などの皮膚トラブルが起こる）**があるものがある**
- ・ **妊婦さんには使えないものがある**



安全に配慮して活用していただくとよいです。

また、最近はお子さんにも使用でき、香りを楽しめるクリームも増えてきているので親子で安全に楽しめるものが見つかるといいですね。

また、好きな音楽を聴いたり、キラキラしたものを見たり

お子さんが好きな遊びの中で行うのもよいと思います。

お子さんと遊びながら、マッサージしなくちゃと気構えずに取り入れていただけるといいと思います。



短時間でも時々触る、これだけでも効果はあると思います。

お子さんが頑張って活動した後は、リラックスして力を抜くことも大事ですのでぜひ実践してみてください。

参考文献

1：AEAJ 公益社団法人日本アロマ環境協会 (<https://www.aromakankyo.or.jp/>)

Friends 友達

甲斐 智子

島はち PT からのメッセージ

好きな事、好きな物、楽しいと感じること、いやだあと感じることなどなど
どのお子さんにも個性があります。

お子さん一人一人の個性を見つけ、お子さん同士、親御さん同士
お子さんの成長を楽しみ、個性を認め合い、共有できる経験を積み重ねることで
もっとたくさんの **楽しい** を見つけれられるのではないのでしょうか。

当センターで実施している、発達グループ **あみーず** をご紹介します！！

あみーず は「かわいいお子さんが、たくさん」の意味を含めた合わせ言葉です。

発達支援室「からふる」の事業の一つで八王子市から助成を受けている親子でのグループ活動で
笑顔いっぱいのグループです！！

* 目的

見る・聞く・触れる・揺れる などの感覚遊びを通し、お子さん自身が自分の身体に気づき
楽しい と感じる刺激を見つける。その経験を通して、運動する楽しさを促す。
家族と一緒に参加し、家族も **楽しい** と感じられる時間を共有する。

* 対象の方

- ・ 島はちの PT が開始されたお子さん
- ・ 未就学児で、歩行が困難なお子さん

* 活動頻度・場所など

- ・ 年10回（5月～次年2月 月1回）
- ・ 1回1時間（実施前後、他の参加者との交流時間あり）
- ・ 募集人数：定員10組程度（最少人数3組）
- ・ 場所：島はち3階 くじらの部屋（集団訓練室）

* スタッフ

- ・ PT 1名、保育士1名、ボランティア1名



恒例：夏の水遊び（センター屋上）

* 活動内容

始まりの会

ご挨拶の歌・お名前呼び（参加者確認）・歌に合わせたからだ遊び

テーマ遊び（月毎に設定）

トランポリン・パラバルーン・水遊び・運動会・新聞遊び・工作・
ボールスイング（下写真）など

終わりの会

終わりの歌 ～ 「さようなら」

必要に応じ水分摂取などで、お部屋の待機可能です。



グループを通して、いろいろなお子さんや親御さんと知り合いワイワイ、ガヤガヤ楽しいグループです。

新しい刺激に出会うきっかけにもなっています。

同じような経験を持つご家族が、ここで出会い、気持ちを吐き出したり情報共有をしたりそして何よりお子さんを通して楽しい気持ちを共有する経験を得ています。

気心の知れた家族同士の交流の場で、お子さんたちも安心して楽しい時間を過ごされています。

グループへの参加を繰り返すうちに、お子さんたちはいろいろな刺激に慣れてきます。

そして他の子が泣いていたり、いたずらをしようとする、表情を変えたり、声を掛けようとするお子さんもいます。

今日は誰が来てるかな・お休みかなと気にかけるお子さんもいます。

他のお子さんにそっと近寄り、手を伸ばすお子さんもいます。

「ちょっとうるさいよ～～」と声をだすお子さんもいます。

お子さんたちは、同じ空間と時間の中で経験を積み重ね、何気なく気にし合いながらお友達という気持ちが芽生えてくるようです。



ボールスイング

Family 家族

駒崎 舞

島はち PT からのメッセージ

たくさんの心配事が尽きない毎日だと思いますが、お子さまたちがきらきらとした笑顔で過ごせる時間、そしてご家族みんなが笑顔で過ごせる時間を大切にしてくださいましたらと思います。

お子さまが生まれてからたくさんの心配事があり、それを少しでも少なくしていくためにはどうしたら良いかと悩まれながら過ごすことが多いと思います。

色々な悩みがあるとそちらに気持ちが向いてしまいやすいですが、そのような毎日の中でも大切にしてほしいこと、それはご家族みんなが楽しいと思える時間を過ごすということです。

そうは言ってもお子さまのことに加えご兄弟のことや家事、お仕事などやらなければいけないことが山のようにあり、何から手をつけて良いのかわからないといったことがあるかもしれません。

そんな時には、家族の約束事を決めてみるのはいかがでしょうか？

「家族が全員揃ったら同じ場所に集まって 5 分間会話をしたり遊んだりする」

「お子さまとお母さんとの 2 人の時間には 5 分間横になって同じ目線でお話をしたり手遊びうたを歌う」

「お子さまが水分摂取をするタイミングで 1 日 1 回必ずお母さんもいっしょにコーヒーを飲む」

「お父さんがお仕事から帰ってきたら、その日食べたお昼ごはんを報告する」

「お兄ちゃんの音読の宿題を聞くのはお子さまが担当」

「夜寝る前に妹さんと並んで同じ絵本を見る」

など、毎日を過ごす中で楽しくできそうな約束事がいくつか思いつくかと思います。



そして、約束事を決める時のポイントとして、お子さまを中心に考えるだけでなくご兄弟やお母さんお父さんも楽しんだりリラックスすることを意識して考えていただけたらと思います。

ご兄弟、お母さん、お父さん各々を中心に考える日があっても良いのかもしれませんが。

その場合、必要な時にはご家族以外の人にも協力をお願いしても良いのではないのでしょうか。

おじいちゃんおばあちゃんのお手伝い、通園施設や通所施設、児童デイサービスや保育園ヘルパーやショートステイの利用なども選択肢の 1 つです。

ご家族みんなが笑顔で過ごすには、みんなが無理なく元気に過ごせることが大切だと思います。

疲れていたり体調が悪い時には休養をとり、リフレッシュが必要な時には気分転換できる時間を作り

ご兄弟の気持ちが不安定な時には、お母さんお父さんを独り占めできる時間を作り

ご家族の笑顔が増えたらいいなと思います。

お子さまを中心に考えることも大切ですが、ご家族みんなが笑顔で過ごせるとお子さまもきらきらした笑顔になると思うので、ぜひ意識してもらえたらと思います。

お子さまのきらきらした笑顔を作り出せるのはご家族みんなの笑顔です。

ぜひご家族みんなが笑顔で過ごせる時間を大切にしてくださいましたらと思います。



Fun 遊び

加藤 真希

島はち PT からのメッセージ

子ども達にとって、遊びとは、ごはんを食べることと同じくらい大切なことです。どんな遊びも、「自分で動けないからこの子にはできない」と諦める前にまずやってみることが大切です。どんな方法なら楽しめるかな？
わたしたちと一緒に、楽しいことを見つけましょう。

遊びとは何でしょう？

子どもたちにとって“遊び”は、食べたり飲んだり寝たり、といった生命維持と同じくらい大切なことです。何かを達成する・結果を残すことが目的なのではなく、「楽しかった」「もっとやってみたい」と思うことが重要です、そこまでの過程も大切です。

遊ぶということは、一番とっていいくらい、子どもたちにとっての大切な仕事です。

遊びは、運動能力だけでなく、感覚や感情などの発達・成長も促します。

障がいにより自分で動くことが難しい子どもたちは、遊びや刺激を提供してもらうことが多くなり遊びの幅が狭くなりがちです。

もちろん、絵本や音楽遊びなど、まわりの人から受け取る遊びも楽しめますが子どもたち自身が遊びを見つけ、刺激を取り入れる経験もしてほしいと思っています。

- ・自ら揺れたり弾んだりするような感覚遊び
 - ・プールや泥んこ、手で絵の具を触ったり粘土をこねたりする遊び
 - ・音や光、スイッチなどのおもちゃの工夫
 - ・自分で動く経験
- などを挙げるすることができます。



いろいろな物を買ったり揃えたりしなくても、家にあるものでも遊ぶことができます。

小さいペットボトルにビーズを入れてマラカスにしたり、おしりふきの蓋をボードに貼って蓋の開け閉めや感覚遊びのおもちゃにしたり。また、ティッシュを際限なく引っ張り出したりゴミ箱を倒して中身を触ったりコンセントケーブルを引っ張ったり・・・あるある！とうなずきたくなる「子どものいたずら」も立派な遊びの経験の一つ、と捉えることもできます。

子どもたちの遊びの幅をより広げてあげられるように

- ・自分から刺激を受け取りに行く、感じるような環境を作る
- ・子どもたちの発達に応じたおもちゃや遊びを提示していく

ということを意識してみるといいかもしれません。

最後に

今までに経験してきたことや、お子さんの感じ方によって、「やりたいこと」はそれぞれ違うはずですが、**「自分では動けないから」「やり方を理解できないから、この子には無理」と諦める前にまず やってみることが大切です。**

経験が多くなれば、「またやりたい」「あれって何だろう」と感じることも増えていき自分の意志で決めるための選択肢が広がります。

子どもたちの笑顔を引き出せる遊びを、ぜひわたしたちと一緒に見つけていきましょう。

Future 将来

黒川 洋明

島はち PT からのメッセージ

「その子らしい」生活を大切に

家族とともにみんなで子ども達の未来を考えていきましょう

前ページまでにご紹介してきた

F-words (「Fitness (健康)」 「Function (機能)」 「Friends (友達)」 「Family (家族)」 「Fun (楽しみ)」) の幅広い視点で「その子らしさ」を考え「その子らしい」生活を送れるようにみんなで考えることが大切です。

東京大学先端科学技術研究センターにて当事者研究されている熊谷晋一郎氏は障害は「障害者の中ではなく、社会と環境に存在する」
その上で、自立とは「社会に依存先を増やすこと」だとお話されています¹
子ども達に関わる人はみんな環境要因に含まれるため
私たちの考え方等が子ども達にとって「障がい」になってしまうことがあります。
特に「普通は・・・」や「みんなと同じように・・・」という考え方、支援方法は「その子らしさ」が失われる可能性があります。



「できないから支援する」ではなく「こうすればできる支援」が大切です。
行動には子ども達なりの理由が必ずあります。
なぜ、そのような動き、行動が生じているのか
子ども達の目線で考える必要があります。
しかし、どれだけ考えても分からないこともきっとあります。
そんな時は悩まず、私たち理学療法士にご相談ください。

上記の熊谷氏の言葉のように依存（互いに頼り合う間柄）する相手として頼ってください。
みんなで一緒に考えていきましょう。

「子ども達の世界が制限だけでなく、可能性に満ちあふれている」と考えられるように Peter Rosenbaum 氏らは F-words を考案しました。
視点が変わると考え方、関わり方、支援内容などもきっと変わります。
1人でも多くの方に「F-words」の視点を知っていただくことが社会を変え
子ども達のより良い未来につながると信じています。



最後まで本冊子をお読みいただき
ありがとうございました。

引用文献

1: <https://www.ibm.com/blogs/think/jp-ja/mugendai-8758-interview-tojisha-kenkyu/>