

は、その人の心の持ち方によるそうです。恐怖や不安は動作をこわばらせ、不調となり動作バランスを悪くするようです。高齢化していくほど不安定な動作となり、こころを不安にして内向きになると話されていました。

そこで、臨床動作法になります。臨床動作とは心理療法の一つだそうです。考え方は、からだを変えてこころを変える。リラックスと程よい緊張感を身につけるといったものです。

こころの不応による緊張感は無意識的にからだの部位・部分を選択して緊張させ、不安にします。自ら作った不調は自己責任という事で、自分で変えるしかないと話されていました。臨床動作法を実践することにより、日常生活に現れる効果として、からだがか楽になるとか、からだがか自由になりリラックスできるとか、気持ちが落ち着くといった事を挙げられました。

最後に臨床動作法を体験しました。参加者がペアになり肩まわり、腰回り、背中まわりの動作法を学び、日常生活の中で意識して姿勢の保持をする大切さを学びました。

学習会の最後に先生から大事なポイントとして、①緊張に気付くこと、②気付いた場合には最低限の力で動かすこと、③自分のからだは自己責任、の3点が挙げられました。



**活動報告 (7月16日から8月15日まで)**

活動日	内容
7/21	第21回つばさ工舎施設運営協議会 (福島育成園)
7/25	全国手をつなぐ育成会連合会 2016年度定時総会 (フクラシア品川クリスタルスクエア)
8/6	第42回夏祭り (長居障がい者スポーツセンター)
8/8	大阪市障がい者施策推進協議会 (大阪市役所)

**大阪市育成会会員だより**

**《第16回大阪市手をつなぐ育成会大会》**

- ・日程：11月13日(日)
- ・場所：大阪YMCA国際文化センター
- ・内容：
  - \*中央情勢について  
全国手をつなぐ育成会連合会  
会長 久保 厚子 氏
  - \*講演会 「親なきあとのライフプラン  
～金銭教育について～」  
(社福)大阪府障害者福祉事業団  
鹿野 佐代子 氏
  - \*コンサート 「リピート山中コンサート」  
シンガーソングライター  
リピート山中 氏
- ・参加料：2,000円(資料、弁当代含む)  
1,000円(資料代のみ)
- ・申込締切：10月20日(木)事務局まで

**《第55回近畿知的障がい者福祉大会》**

- ・日程：11月20日(日)
- ・場所：奈良県社会福祉総合センター
- ・内容：
  - \*中央情勢について  
全国手をつなぐ育成会連合会  
会長 久保 厚子 氏
  - \*基調講演 「障がい者の健康と医療保障」  
佛教大学 社会福祉学部  
教授 植田 章 氏
  - \*シンポジウム 「障がいのある人が  
地域で安心して医療を受ける」
- ・参加料：2,000円(資料、弁当代含む)
- ・申込締切：10月8日(金)事務局まで

**《レクリエーション(本人活動支援)について》  
ボウリング教室**

- ・日時：9月17日(土)13:00~14:30
- ・場所：桜橋ボウル ・定員：20名
- ・参加費：1,000円(貸靴代含む)
- ・申込締切：9月16日(金)(定員になり次第締切)

**《勉強会のお知らせ》**

- ・日時：9月15日(木)10:00~12:00
- ・場所：社会福祉センター 301会議室
- ・テーマ：「いきいき子育て」
- ・講師：元保育士(元保育所 所長)  
手話落語家 宇宙亭 きらら 氏