

# 自立活動だより



紀北支援学校自立活動部  
令和4年12月発行

今回の自立活動だよりは、心理的な安定に関係する内容として、「スヌーズレン」について紹介します。

## スヌーズレンとは？



スヌーズレン (Snoezelen) とは、オランダ語の2つの単語、スヌーフレン (snuffelen) 「鼻でクンクン臭いを嗅ぐ」とドーズレン (doezelen) 「ウトウトと居眠りをする」の合成語です。『自分で確かめる・探索する』という意味と、『ゆったりする・リラックスできる』という意味を持ち合わせます。

## スヌーズレンのはじまり



1970年代オランダにて、ヤン・フルセッヘ氏 (障害児の教育者) とアド・フェアフル氏 (セラピスト・芸術家) らによりこの活動が始まりました。当時、施設でほとんど寝かされているだけだった重度知的障害者の「受け身的で刺激のない世界」を変えようと考え出され、感覚刺激機材を使った空間デザインはオリジナリティがあり、知的障害者にとって心地のよい空間を作り出すことができました。今では障害のあるなしに関わらず、利用者の興味や意欲を刺激し、あるいはリラックスできる空間として世界中で広がっています。

## スヌーズレンの効果について



スヌーズレン「ブラックライトルーム」は特に、発達障害、自閉症スペクトラム障害等の子ども達にとって「癒しの空間」「レクリエーションの空間」「自分だけの空間」「心を開く空間」となる、新しい空間を提供するものです。スヌーズレン「ブラックライトルーム」は部屋を暗くして、ブラックライトの光に発光する蛍光グッズを装飾、設置して、幻想的な空間を作ります。部屋を暗くすることで、心が落ち着き、幻想的に光る空間の中で、楽しいひと時を過ごす事ができ、またその空間の中では集中力が高まること分かっています。

重度知的障害者向けのレクリエーションとしてはじまったスヌーズレンは、1980年代から世界中の研究者や実践者によって、レクリエーション以外の分野に応用されました。現在では幼児から高齢者まで障害の有無に関係なく対象者は拡がり、様々な治療や教育の場面で活用され、効果が実証されつつあります。

## 本校のスヌーズレングッズの紹介



ぼっちテント  
遮光性が高い生地が採用されており、簡単に暗い空間を作り出すことができます。

### ミルキーウェイ

繊細な光ファイバーから特殊な工法で光をわざと漏らします。さらに、光のチューブを手にとったり体に巻き付けたりして光と戯れることができます。



### バブルタワー(バブルチューブ)

湧き上がるバブルの視覚効果、泡が発生する特殊な音波効果、キラキラと輝く光景など魅力がたくさんあります。さらに泡に集中しているとき、脳の中では「瞑想」に近い状態となり、「脳の海馬」が休憩します。寝ても休むことのない海馬はストレスでどんどんやせ細るそうですが、スヌーズレンによって元気になることができます。

### ジュピターミディ

特徴は球体のフォルム全体が光の惑星のように淡く光り、更に表面に埋め込まれた繊細な光ファイバーによる星灯りが輝き幻想的な空間を作ってくれます。音センサーが搭載されており、球体を軽くたたいたり声に反応したりすることで、球体の色が変化します。



ジュピターミディについては、抽出自立活動の時間にも使用しています。気持ちが高ぶって落ち着かない様子が見られた際に使用することでリラックスできたり、また集中力の持続を促すような場面で使用することで集中力を高めたりすることができます。幻想的な光を見続けることで、自然と気持ちや呼吸も整えることができ、児童生徒の表情が柔らかくなることが多いです。