



セラピスト・コース 体験レッスン&説明会

アレクサンダー・テクニックを実際に体験していただくレッスン。

アレクサンダー・テクニックを学び、臨床で応用しているセラピストによる解説があります。

*要申し込み

2016年12/10(土) 11:00～16:00

エル・おおさか 参加費6,000円

2017年3/11(土) 11:00～13:00

エル・おおさか 参加費4,000円

講師プロフィール

新海みどり(しんかい・みどり/アレクサンダー・アライアンス・ジャパンディレクター)

日本最初のアレクサンダー・テクニック教師養成校KAPPAの立ち上げに関わり、第一期生として卒業。ドイツ、アメリカ、韓国などで教える国際的教師。アレクサンダー・アライアンス・ジャパン京都校、大阪校、岡山校のディレクターを務め、多数のアレクサンダー教師を養成。セラピストの教育経験を積み、セラピストとともに探究しながらワークを進化させている。一人ひとりに潜在する勢い(初源的調整作用)が鮮やかに目覚めていくワークが特徴。

中野勉(なかの・つとむ)

理学療法士、総合医療機関医療技術部リハビリ診療支援部門部長。日本肺理学療法研究会理事、呼吸介助手指指導者、心臓リハビリテーション指導士、救急看護認定看護師教育課程講師として後進の育成にかかわる。アレクサンダー・アライアンス教師養成コース卒業。

渡邊康子(わたなべ・やすこ)

作業療法士、回復期リハビリテーション病棟の管理職。就労支援、在宅支援、回復期リハビリテーションに携わる。後進育成においてもアレクサンダー・テクニックの教育方法を実践している。アレクサンダー・アライアンス教師養成コース卒業。兵庫県西宮市で個人レッスン、グループで行う連続講座を開催している。キネステイクス®ベーシック・アドバンスコース教師としても活動。

高木真人(たかぎ・まさひと)

作業療法士、脳神経外科病院リハビリテーション科主任。臨床ではアレクサンダー・テクニック理論に基づいてシンプルな身体の動かし方を提案している。アレクサンダー・アライアンス教師養成コース卒業。

お問い合わせ・お申し込みは下記まで E-mailは件名「セラピスト・コース」と明記の上、お申込み下さい。

アレクサンダー・アライアンス・ジャパン 京都校

〒606-8181 京都市左京区一乗寺地藏本町34-2 ファミールメゾンたけはし1-B

Tel/Fax 075-723-5433 E-mail alexanderalliance@japan.zaq.jp

Alexander-tech.jp



Find us on Facebook [アレクサンダー・アライアンス・ジャパン 京都、大阪、岡山校](#) で検索!



アレクサンダー・テクニック

セラピスト・コース 2017

Basic/Advance

主催 アレクサンダー・アライアンス・ジャパン 京都・大阪・岡山校

リハビリテーションにおける 対象者の知覚経験・学習支援の質を高めたいセラピストに――



リハビリテーションにおいて、患者さんや利用者さんが何を経験し学習するかによって、中枢神経系の再構築の仕方が変わると考えられています。それはセラピストの学習支援の質によって、彼ら彼女らのその後の生活や人生の質が変化する可能性があるということの意味します。

では、セラピストは患者さんや利用者さんが感じている知覚を探り、より適切な学習課題へと導くためにどのように関わればよいのでしょうか。

私達アレクサンダー教師は、セラピストが自分自身の身体の使い方を洗練させることで、患者さんや利用者さんの知覚経験や学習支援のあり方を洗練させてゆくことができると考えます。アレクサンダー・テクニックでは「自分自身の身体の使い方」を「動きの中で」気づくことを学習します。またアレクサンダー・テクニックは、さまざまな手技や理論を自分の身体を通して統合的に実践していくことにも有効です。

学習や実践の過程で起こることを自分の身体で知っているセラピストだからこそ、対象者の「新しい動きの学習」としてのリハビリテーションを実現できるのではないのでしょうか。また後進の育成やさまざまな連携のためのコミュニケーションにおいても、能動的に活躍していけるのではないのでしょうか。

本コースにおいて、セラピストに必要な「臨床場面における自分と自分自身の身体の使い方」を中心に学習していただきます。

対象 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、柔道整復師、ケアワーカー、看護師など

日時 2017年4月開講～2018年修了(月1回・土曜日・10:00～17:00)

2017年 4/8・5/13・6/10・7/8・8/26・9/9・10/7・11/11・12/9

2018年 1/7・2/10・3/10

修了必須単位 全12単位(72時間/1単位=6時間)

会場 エル・おおさか 大阪市中央区北浜東3-14

授業内容

レベル1 アレクサンダー・テクニックの基本原則(3単位)

自分の使い方と、相手に対する注意の向け方を学ぶ

日常の動作や思考のあり方において「自分自身をどのように使っているか」を観察し、認識するところから始めます。いつもとはちがう選択肢があることに気づき、意識的に選び動くことを学びます。そのためにまわりの空間、人、モノ、自分自身を同時に知覚するという注意の向け方が必要となります。この注意の質が、アレクサンダー・テクニックを活用する基礎となります。

レベル2 上肢と下肢(3単位)

頭～胴体～足のつながりから動作へ

実際の骨格や筋走行、動きについて理解を深め、「歩く」「座る-立ち上がる」などの協調した動作へ展開します。身体各部の緊張を手放すことで、わたしたちに本来そなわる調整作用を引き出すことができます。そのことで、自分自身全体と相手全体の存在と動きを知覚しやすくなり、〈相手と一緒に動く〉ことを体験しながら、学習を深めます。

レベル3 各部のつながり(3単位)

触れることを学ぶ

人に「触れる」基本的な手の使い方を学びます。人に触れる技術の質を高めるためには、セラピスト自身の姿勢が安定し、かつ余計な力みなどが無い状態が必要です。その上で、触れる相手との距離の取り方、足の使い方などの身のこなし方の学習が大切になります。自分の身体地図と身体感覚を見つめ直しながら、人に触れることをあらためて練習します。

レベル4 総まとめ(3単位)

治療の現場でどのように使うか

シチュエーション・レッスン(現実状況を設定した場)を通して、臨床現場でアレクサンダー・テクニックを活かす可能性を探究します。治療中の自分の心身のあり方、同僚スタッフや後輩との連携全体の変容を、リアルな状況の中で体験します。

コース受講者の声

- ◎仕事や生活の中で、他人と同じ空間にいるときの関係性が少し変えられたように思う。立っている時、座っている時の姿勢への意識が変えられたことで、楽になる部分がある。(40代・S T)
- ◎痛みなどがあつた際に、どうしたら楽になるか考えながら仕事ができるようになった。自分の力みが抜けると相手の力みも抜けやすいことが分かった。(30代・P T)
- ◎事あるごとに自分の姿勢を見直して、その都度無理な姿勢で余計な緊張を強いていないかと思いついて調整するようになった。(60代・看護師・大学教員)
- ◎自分の力が入っているときがわかるようになってきたことで、余分な力を抜くことができるようになった。(30代・P T)
- ◎人や環境のあらゆる刺激に対して、自分自身を小さくして必要以上に緊張させている自分に気づけるようになった。(30代・P T)
- ◎精神疾患を含め、多様な疾患を重複して持つ利用者に関わる時、介護するご家族や本人の苦しみを引き込まれず、自分を保ちながら専門職として評価する、見方の質が変わった。(30代・P T)
- ◎患者さんだけでなく医師や看護師、他のセラピストに対しても自分の考えを伝えることへの抵抗が減った。(20代・P T)