スヌーズレン

スヌーズレン（Snoezelen）とは、重度知的障害者を魅了する感覚刺激空間を用いて彼らにとって最適な余暇やリラクゼーション活動を提供する実践であり、またそのプロセスを通して構築されてきた理念でもある。

スヌーズレンという用語は、オランダ語で「クンクン匂いを嗅ぐ」、「うとうとする」という用語を組み合わせた造語で、外界を探索することや心地よくまどろむ状態を示すものである。

スヌーズレンの実践とは、障害を持つ人々（スヌーズレン利用者）にとって受け取りやすい感覚刺激に満たされた物理的環境、そして利用者と支援者が楽しみや安らぎを共有できる雰囲気のなかで、利用者が自分にとって意味のある活動に携わることである。

この実践は、1970 年代、オランダにて始まったが、現在ではヨーロッパを中心に全世界へ広がってきており、日本においても重症心身障害児・者施設や知的障害児・者施設を中心に試みられつつある。（ウィキペディアより引用）

スヌーズレンで大切なこと

・主眼は、楽しむこと

・主役は、その人自身

・待つこと（ペースに合わせること）が、大切

その人と同じようにしてみて、なぜ、それが興味を引くのか考え、共感・共有します。

誰もがそれぞれ違う身体、興味、経験を持っています。すべての人が平等で、それぞれ違い、すべての人の中に同じところもあるのです。

（日本スヌーズレン協会　鈴木　清子　より引用）

スヌーズレンからもたらされるもの

（実践によって生じる可能性があること）

・心の安寧をつくりだす

・リラックス・安静

・活性化（興味関心を刺激する）

・頭を整理すること

・恐怖感を奪い去る（安心感を与える）

・人との関係を構築するのを助ける

・単に楽しむことができる

・幸せを感じることができる

（日本スヌーズレン協会　鈴木　清子　より引用）

スヌーズレンの空間に
あるといいもの

●知的労作を伴わない

感じるままに楽しむ刺激

●動きの感覚（前庭感覚）、触覚、

筋肉、関節の感覚（固有受容覚）

聴覚、視覚、嗅覚・味覚

●その型に合わせて刺激の種類の選択、

強弱の調整が出来るように整備する

（日本スヌーズレン協会　鈴木　清子　より引用）