

健康レクリエーション研究

第9巻 (2013年4月)

目次

第1部 研究論文

- パワーリハビリテーション実施者における肺活量の変化…………… 5
◇ 岸本 泰樹
- 大学生の友人関係と対人ストレスイベントとの関連…………… 9
◇ 杉浦 春雄・山口 さおり・杉浦 浩子
- 大学生における友人関係と対人ストレスコーピングと友人関係満足度の関連…………… 21
◇ 杉浦 春雄・宮島 由珠・杉浦 浩子
- Continuation of participation factor for voluntary disaster activity…………… 31
◇ 澤見 一枝
- Time Up and Go Test における方向転換と遂行時間
—Turn and Time in the Timed Up and Go Test—…………… 35
◇ 山田 和政・土屋 佳広・寺尾 元希・大竹 卓実・佐田 幸恵
- リハビリテーション病棟における Therapeutic Recreation の意義…………… 39
◇ 森 美和子

第2部 実践報告

- 活動しない時間を使って新たな力を生むための考察
—待つ時間を運動能力にするために必要なこと—…………… 47
◇ 篠田 龍祐
- 児童が望ましい生活習慣を身につけるために
—保護者が子どもに関わる方法を支援する—…………… 51
◇ 溝口 めぐみ
- [寄稿]
こころの健康づくり
—健康レクリエーション研究会とソーシャルキャピタル—…………… 55
◇ 井上 真人

パワーリハビリテーション実施者における肺活量の変化

岸本 泰樹¹⁾

¹⁾ 株式会社ザイタック 東濃デイリハビリセンター

はじめに

わが国における急速な高齢化は進行の一途をたどり、介護事業の財政難は極めて大きな社会問題となっている。国は、高齢者保健福祉対策の基本的な目標のひとつに「できる限り多くの高齢者が健康で生き甲斐を持って社会参加できるように、活力のある高齢者像を構築すること」を掲げており、現在この目標実現を目指して、各自治体等が中心となり様々な介護予防事業が展開されている。パワーリハビリテーション(以下パワーリハ)においても、全国各地でその活動が報告されており、今後いっそうの発展が期待されている。また介護予防給付における「運動器の機能向上」サービスを提供するにあたりパワーリハが非常に注目されている中、当プログラムが様々な切り口でその効果を検証されることは本来あるべき姿であり、今後の重要な課題でもあると考える。そこで今回、パワーリハプログラムで使用するマシンの中に、胸郭の動きを伴う体幹筋の伸長作用を有するものや、呼吸筋に関与するものがあることに着目した。その上で、「呼吸機能向上」の観点からADLに影響を与えている肺活量に注目し¹⁾、その測定結果とパワーリハとの関連性について検討した。

トレーニングマシンの紹介

今回パワーリハプログラムで使用するマシンは、ドイツ Proxomed 社製の Compass トレー

ニングマシンである。本研究では、胸郭・体幹の動きや呼吸筋に深く関与するチェストプレス(以下 CP ; 図 1)、ローイング MF (以下 MR ; 図 2)、トーフレクション (以下 TF ; 図 3) の 3 機種を選択し、使用した。CP は座位にて体幹の側方にあるグリップを把持し前方に押し出す運動で、大胸筋・三角筋前部線維・上腕三頭筋等が主に働くマシンである。RM は座位にて前方のグリップを手前に引き付け、体幹が伸展し胸郭が拡張する運動で、広背筋・僧帽筋中部線維等の体幹諸筋群が関与するマシンである。TF は座位にて胸に当てたパットを体幹の屈曲と共に前方へ押し下げる動作を繰り返す運動で、脊柱起立筋群の伸長・腹直筋の収縮等を促すマシンである。尚、これらのマシンは介護予防・自立支援パワーリハビリテーション研究会がパワーリハプログラムを実施する上で推奨するマシンである。

(pp. 9-20)

大学生の友人関係と対人ストレスイベントとの関連

杉浦 春雄¹⁾・山口 さおり²⁾・杉浦 浩子²⁾

¹⁾ 岐阜薬科大学解剖学・運動生理学研究室

²⁾ 岐阜大学医学部看護学科・地域・精神看護学講座

はじめに

大学生は日々の生活の中で多くの人と関わり、友人関係を築きながら生活している。近年、現代青年の対人関係の特徴として、自分の内面を開示することを避け、互いに傷つけたり、傷つくことを非常に恐れたり、形だけの円滑な関係を求める傾向があると指摘されている (1, 2)。一方で、友人関係の希薄化は現代的青年のすべてに言えるわけではなく、友人と深い関わりを持つようとしている青年もいることが明らかにされている (3)。また、適応的な対人関係を築き、維持していくためには、意図的な努力が必要であるとの報告もある (4)。これらのことから、現代の青年は傷つくことを恐れるために、適切な対人関係を築き、維持しようとしているのではないかと考えられる。村松ら (5) は、大学生の対人ストレスイベントで最も多かったのは「あまり親しくない人と会話した」であり、次いで「相手が嫌な思いをしていないか気になった」、「知人が自分のことどう思っているのか気になった」など、円滑な友人関係を築くためのものであったことを報告している。一見、大学生の友人関係は適応的な対人関係を築こうとしているため、対人ストレスイベントが起きないのではないかと考えられるが、実際に対人ストレスイベントは起きていないのだろうか。

橋本 (6) は、対人方略と対人ストレスとの関係を調査し、日常生活の中で自分自身に関心を

持つ傾向がある人や友人関係が円滑になるよう気をつかっている人は、対人関係において劣等感を触発する事態やスキルの欠如などに関するものを示すストレスイベントが起こる機会が非常に多いということを明らかにしている。また、対人ストレスイベントと社会的スキルとの関連を調査し、対人関係において劣等感を触発する事態やスキルの欠如などに関するものを示すストレスイベントが起こる機会が非常に多い人は、社会的スキルが低いということも明らかにしている (6)。つまり、これらのことから適応的な対人関係を築こうとしても対人ストレスイベントは起こりうると考えられ。しかし、これらは、10年以上も前に行われた研究結果であり、その後において友人関係の特徴が変化している可能性が考えられ、これら先行研究の結果は、現代の友人関係と対人ストレスイベントとの関連を明らかにしているものとは言い難い。また、友人関係と対人ストレスイベントとの関連を示した研究は少なく、先行研究では対人ストレスイベントの頻度を用いて調査を行っているが、対象の友人との関わりについて検討していない。

そこで、本研究では対人ストレスイベントを検証するにあたり、対人ストレスイベントは頻度を表すものであるため、友人との関わりが少なく対人ストレスイベントも少なくなってしまうと考え、対象が1日にどの程度友人との関わりを持っているかという事も調査し、友人と

(pp. 21-29)

大学生における友人関係と対人ストレスコーピングと友人関係満足度の関連

杉浦 春雄¹⁾・宮島 由珠²⁾・杉浦 浩子²⁾

¹⁾ 岐阜薬科大学解剖学・運動生理学研究室

²⁾ 岐阜大学医学部看護学科・地域・精神看護学講座

はじめに

青年後期にあたる大学生では、友人は単なる遊び仲間ではなく、お互いの悩みや本心を打ち明けながら他者との違いや新しい自分を見つけていくというアイデンティティを確立していくための重要な存在である。そのため、お互いを信頼しあえるような親密で安定した友人関係を築くことが発達課題の一つとなっている(1)。このことから、大学生では友人関係をめぐる葛藤が増え、対人ストレスを感じることも多くなると考えられる。それゆえ、発達課題を達成するためには、対人ストレスに上手く対処していくストレスコーピングが必要となる。

ストレスコーピングを測定する尺度には様々なものがあるが、加藤(2)は、対人関係によるストレスに特定し、大学生を対象とした対人ストレスコーピング尺度を国内外で初めて作成した。その尺度は、ストレスを感じた時に相手との関係を積極的に改善するポジティブ関係コーピング、関係を積極的に放棄・崩壊するネガティブ関係コーピング、問題を軽視して回避する解決先送りコーピングから構成されている。これらのコーピングと精神的健康および友人関係満足度との関連をみた研究では、ネガティブ関係コーピングをとる人は今までの関係が途絶えることで精神的ストレスは増大し、友人関係満足度は低くなるという結果(2-4)やポジティブ関係コーピングをとる人は、関係改善のた

めに相手に配慮し合わせることで自分の欲求を抑えることになり、ストレスを強める傾向があるものの満足感が高くなるという結果が得られている(2, 3, 5, 6)。さらに解決先送りコーピングでは、流れに任せて直接的な問題解決をしていないにも関わらず、ストレスとの関連が見られず満足感も高くなるという結果が共通して得られている(2, 3, 4, 7)。これら先行研究から、多少の精神的ストレスがあったとしても、他者に気遣いをしたりうわべだけ仲良く群れて合わせる事を好んだり、親密な関係を避けるなどの現代青年の特徴が窺い知れる(8, 9)。

これまでの友人関係とストレスコーピングに関する研究では、親密な関係を回避する者は深く関わることで他者から否定されるのを恐れるため、相互に関わり合わず自己が脅かされる心配がない解決先送りコーピングをとりやすいことが報告されている(10-12)。また、他者に気を遣い周囲と同調し一緒にいることを好む者は、常に他者の目を気にして揺らぐ自己像や自他の関係性を押し量り続けているとしても自己価値が周囲の者によって左右されるために常に他者に配慮する者は、ポジティブ関係コーピングをとることで自己を保つと指摘している(1)。このように、友人関係の中でストレスを感じたときに選択するコーピングは、普段の友人との付き合い方の特徴によってそれぞれ異なり、それが友人関係満足感にも影響すると考えられる。

(pp. 31-34)

Continuation of participation factor for voluntary disaster activity

Kazue SAWAMI

Tsukuba International University

Summary

Background: Since the unprecedented great earthquake disaster in March 2011, students continue voluntary revitalization activities. Although the contribution of volunteers to the stricken area has been considerable, the strategy for continued voluntary efforts should be studied.

Purpose: The continuation factors for voluntary activities were extracted to clarify the structure for continued participation.

Materials and Methods: The target group included 29 university students who participated voluntarily in earthquake disaster support activities. The factors for continued participation by students in voluntary activities were analyzed using the Pearson product-moment correlation coefficient. The factors for continued participation were extracted and included in the Structural Equation Model.

Results: Factors for continuation of activity were primarily emotional motives, such as zeal, a sense of mission, or friendship. As shown in the Structural Equation Model, these motives were mutually influential, resulting in continuity. Above all, the factors indicating that "It can perform despite students" and that there was evidence of "Intention to confirm a recovery process" directly influenced continued participation (Path coefficient > 0.8).

Conclusion: Continuation of a voluntary activity is meaningful because of leading to the development of voluntary activity persons' civic activities other than the development of the area that receives service. It is suggested by having extracted the continuation factors of the voluntary activity that raising these intentionally results in continuation of activity.

Key words: voluntary, participation, continuation, motives, Structural Equation Model

災害ボランティア活動の継続参加要因

要 旨

背景： 2011年3月の大規模震災以来、学生達による復興支援が続いている。この貢献は大きい
が、いかに継続されるかが検討課題である。

目的： 支援活動の継続要因を抽出し、継続に至るまでの構造を明らかにすること。

(pp. 35-38)

Timed Up and Go Test における方向転換と遂行時間 —Turn and Time in the Timed Up and Go Test—

山田和政^{1),2)}・土屋佳広²⁾・寺尾元希³⁾・大竹卓実²⁾・佐田幸恵²⁾

1) 星城大学 リハビリテーション学部

2) 医療法人和光会 山田病院 リハビリテーション科

3) 医療法人和光会 山田メディカルクリニック リハビリテーション科

要旨：本研究の目的は Timed Up and Go (TUG) テストの方法を、その構成要素のひとつである方向転換に着目して再考することであった。片麻痺高齢者 30 名を対象に、任意の側から方向転換した TUG 遂行時間(任意 TUG 時間)とその反対側から方向転換させた TUG 遂行時間(強制 TUG 時間)を計測した。その後、「どちら側からの方向転換が回りやすかったか?」について質問した。結果、任意 TUG 時間は平均 10.8 ± 3.2 秒、強制 TUG 時間は平均 11.0 ± 3.4 秒であり、両者に有意差はなく、有意な相関がみられた ($r=0.976$, $p<0.01$)。個人比較では、16 名が任意 TUG 時間の方が、14 名が強制 TUG 時間の方が速かった。また、24 名が任意の側から、6 名が強制の側からの方向転換が回りやすいと回答した。以上より、より厳密に転倒リスクを予測するには、任意の側から方向転換する TUG 遂行時間のみならずその反対側から方向転換する TUG 遂行時間も計測し、比較すべきであると考ええる。

キーワード：Timed Up and Go テスト、方向転換、転倒

はじめに

加齢に伴う身体運動機能の中でも、身体バランス機能は著明に低下する体力要因のひとつである(1,2)。高齢者における身体バランス機能の低下は、転倒事故の主たる原因でもあり、要介護・寝たきりを招く危険性を有しており、その予防策が求められる。代表的な転倒リスク評価法として、Podsiadlo ら(3)によって 1991 年に開発された Timed Up and Go (TUG) テストがあり、保健・医療・福祉の分野で広く用いられている。

高齢者では、歩行中の方向転換時の転倒事故が多い。Lowry ら(4)は曲線歩行での歩数と Trail Making Test による注意の切り替えには相関があり、曲線歩行は直線歩行より認知機能を必要とする複雑な制御機構が働いているのではないかと述べている。そのため、曲線歩行

と類似する方向転換は高齢者にとって難易度の高い動作であり、転倒が多発する原因のひとつと考える。

TUG テストはその構成要素に方向転換を含んでおり、至適速度にて、椅子から起立して 3m 直線歩行し、 180° 方向転換した後、再度 3m 歩行し、方向転換して着座するまでに要する時間を計測する(図 1)。但し、方向転換については時計回り・反時計回りの規定はなく本人の自由意思(任意)に委ねられており、臨床現場では片側のみしか計測しない。TUG テストは一連の動作の遂行時間から転倒リスクを予測するものであり、Shumway-Cook(5)は転倒経験者と非転倒経験者を対比して転倒予測指標のカットオフ値を 13.5 秒と報告している。そのため、仮に、任意の側から方向転換した TUG 遂行時間が 13.5 秒未満であっても、その反対

(pp. 39-44)

リハビリテーション病棟における Therapeutic Recreation の意義

森 美和子¹⁾

¹⁾ 医療法人仁寿会 石川病院 リハビリテーション部

はじめに

日本では高齢化が進んでいる。国民生活に関する世論調査 (1) によると、今後の生活で「貯蓄や投資など将来に備えること」よりも「毎日の生活を充実させて楽しむこと」に力を入れた人の層の中で 60 歳以上は増加傾向にあることから、地域生活だけでなく介護や医療現場において高齢者の心身だけでなく彼らのライフスタイルにあわせた質の高いサービスが必要とされている。平成 24 年版高齢者白書 (2) によると、65 歳以上が総人口に占める割合 (高齢化率) は 23.3% (前年 23.0%) である。平成 23 (2011) 年の高齢化率は、最も高い秋田県で 29.7% 最も低い沖縄県で 17.3%、当院のある兵庫県は 23.4% であった。兵庫県第 2 位の人口である姫路市の 23 年度の総人口は 534,303 人で、高齢化率は 21.7% で全国平均より 1.6% 低い (3)。しかしながら、5 人に 1 人は高齢者であり地域医療活動の充実には高齢者のニーズにあったサービスが必要である。高齢者の健康感の低下が QOL を低下させる可能性が明らかになっているが、個々の活動性を高めることで QOL の向上が期待できる、すなわち健康感が低下しても、ある程度の社会参加で幸福感を高めることが可能であることが指摘されており、個々の活動性を高めることが重要だと結論付けられている (4)。高齢化に伴い、要介護認定者も増加している。平成 12 年 4 月に 2,181,621 人であった要介護認定者は、平成 24 年 4 月では 5,330,396 人と報告されている (5)。平成 22 年度の国民生活基礎調査 (6) によると要介護になった理由の 1 位が「脳血管疾患 (脳卒中)」

(24.1%)、2 位が「認知症」 (20.5%) そして 3 位が「高齢による衰弱」 (13.1%) である。介護高齢者の苦悩と困難の中には「生きがいの実現困難」 (7) があることが報告されている。このことから、介護を必要としない高齢者と同様に QOL の向上や生きがい活動支援は重視すべきものである。要介護の高齢者を考えると、発症後の個々のニーズに応じたリハビリテーションプログラムが大切であり、その実現には専門的支援が必要である。アメリカの医療や福祉領域では、個々の QOL 向上や生きがい活動を支援し出来る限り自立した余暇活動参加を支援する Therapeutic Recreation (TR) サービスがあるが、日本では TR の報告が極めて少数である。当院のリハビリテーション部では 2008 年から TR が介入し高齢者への QOL 向上や生きがい活動支援実施している。姫路市の平成 24 年度の TR プログラムの介入患者の平均年齢は 83.3 歳と高齢であることから、今回リハビリテーションにおける高齢者への TR プログラムの理解を深める為に事例を紹介し、TR が患者にどのようにアプローチしたかを報告する。

医療におけるレクリエーション

日本の医療現場では、看護による病棟レクリエーションや作業療法士による個別レクリエーションが実施されているが、アメリカでは The National Council for Therapeutic Recreation Certification (NCTRC) に認定された Certified Therapeutic Recreation Specialist (CTRS) が Therapeutic Recreation または Recreation

(pp. 47-49)

活動しない時間を使って新たな力を生むための考察

ー待つ時間を運動能力にするために必要なことー

篠田 龍祐¹⁾

¹⁾ 岐阜市小学校教諭

1. はじめに

精華スポーツクラブで活動を始めて12年が過ぎた。その中で、私自身が子どもたちを指導することもあれば、後輩の学生が指導をすることもあった。

精華スポーツクラブでは、子どもたちが生涯スポーツとして出会うスポーツの最初の場面として、運動が楽しいと思える子どもたちを育てながら、基本的な運動技能、運動能力の向上を図ること。そして、チームスポーツをはじめとして、今日さまざまな場面で必要とされるコミュニケーション能力の向上を図ることを目的として、心や頭、心身の発達を促進する活動をしている。

運動技能をより高めていくための方法を考えていく中で、運動する時間をたくさん取れば、それなりの効果は得られるが、たくさんの運動をするだけの体力がなかったり、多くの人が活動するための運動の場所の確保ができなかったりするため、運動の時間をたくさん取っても運動能力の向上に効果的に働かないことが多くの場面で見られた。

そこで、今回は運動をしないときの動き方を工夫することで、実際の運動に一定の効果を与えることができたので、その実践についてここに報告する。

2. 実践にあたって

A. 施設・対象者について

今回実践を行った小学校は、在籍生徒数781名。そのうち今回取り上げるクラスは31名の

生徒が在籍している。全体としては真面目な子が多い集団で、指示されたことはきちんとできる子が多い。一方、自分でどうしたらよいかを考えることが苦手で、指示されないときは、その時の感情で行動を取ることが多い。

そうした子どもたちの運動能力を向上させるために、自分が運動に参加しない時間を、自由に過ごすのではなく、運動能力を向上させるための動き方を知って実際にやることで、より効果的に運動能力の向上が図れるのではないかと考えた。

B. 実践方法について

今回は、「チャレンジスポーツ in ぎふ」の種目として取り上げられている大縄跳びで行った実践と、体育の「体づくりの運動」の中に取り上げられている持久走の学習で行った実践を紹介する。

実際に指導を行う過程で以下の部分を取り入れた指導を行った。

それぞれの実践がどのような効果を与えたかを3.以降に記すことにする。

3. 実践の内容と効果

イ. 大縄跳び (3分間連続8の字跳び) の活動について

11月中旬から1ヶ月間かけて取り組みを行った。最初にクラス全員でどれだけ跳べるかを計測した。その時の記録は143回であった。まだ技術的にも精神的にもまだまだの状態であった。

(pp. 51-54)

児童が望ましい生活習慣を身につけるために

—保護者が子どもに関わる方法を支援する—

溝口 めぐみ¹⁾

¹⁾ 岐阜県内養護教諭

はじめに

所属する養護教諭部会では、ライフスキルをはぐくむ保健指導を工夫すればよい生活習慣が身につくであろうと研究仮説をたて、特に家庭・地域との連携をめざした保健指導に取り組むことになったので、この実践をすることにした。

勤務する小学校は、落ち着いた家庭生活を送っている児童が多いが、体調が悪くて保健室に来室した児童の話の聞くと、早寝早起きができず十分な睡眠時間が取れていなかったり、朝食を食べていなかったり、偏った食生活をしている児童もいることが分かってきた。しかし、朝食調査を行うと欠食している児童はほとんどいないことから、家庭教育は高いレベルにあると考えられる。

地域で子どもを育てることを大切にしており、学校教育に協力的な家庭が多いため、親子で生活リズムを見直すことで児童が自分の健康問題に気づき、生活リズムを整えることができるのではないかと考えた。

そこで全校児童を対象に、生活リズム点検カードを利用した取り組みを実施し (1)、この時の、保護者と子どもの関わり方を支援する方法を工夫した。

1年目の取り組みから、基本的な生活リズムを変えていくには、家族の温かい協力が必要であり、一人一人の頑張りに声をかけていくことが変化のきっかけや継続につながると考えた (2)。

そこで、保護者と児童と一緒に生活リズムを点検するときの、保護者の声かけを変容させる取り組みを行った。

点検カードの利用

《点検カード：点検5項目》

- ① 前日寝た時刻、今朝起きた時刻
- ② 朝食の栄養バランス (赤・黄・緑)
- ③ 排便
- ④ 運動
- ⑤ 朝起きた時の気分

点検の最後に児童の感想・反省の欄と、保護者からのコメント欄「おうちの人から」を作った。(これは、一般的にみられる様式である。)

1年目、保護者からの感想は、

- ・「残念だった」
 - ・「いつも早く寝るように言っているのに」
 - ・「もう〇年生だから、しっかりしましょう」
- のような、親として注意をしていたのに早寝早起きができなかった子どもに対する苛立ち、もっとしっかりしてほしいという子どもを追い詰めるコメントが多かった。これでは児童の自己肯定感は下がり、生活リズムを変えていこうという気持ちが弱くなると考えられた。

実践1：点検カードの改善I

そこでコメント欄の「おうちの方より」という言葉を変更することにした。

(pp. 55-59)

“こころの健康づくり” ー健康レクリエーション研究会とソーシャルキャピタルー

井上 眞人^{*})

^{*}) (労働者健康福祉機構) 岐阜産業保健推進連絡事務所 メンタルヘルス対策支援センター
(メンタルヘルス対策相談員)

<はじめに>

昨年(平成24年)10月、山口市で開催された日本公衆衛生学会にて、平成12年から始められた21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」の10年間の取り組み状況の評価等に基づいた「健康増進計画とデータ活用」をテーマとした公衆衛生活動の遂行能力向上セミナーを受講した。

「健康日本21」最終評価によれば、「身体活動・運動」分野では、「外出について積極的な態度をもつ人の増加」、「何らかの地域活動を実施している人の増加」の項目で目標を達成し、「意識的に運動を心がけている人の増加」、「安全に歩行可能な高齢者の増加」も改善をみたが、「日常生活における歩数」が減少した。

「休養・こころの健康」分野では、「睡眠による休養を十分にとれない人」の割合の1割以上の減少(基準値:23.1%(平成8年度健康づくりに関する意識調査))が目標値に達したが、「ストレスを感じた人」の割合(基準値:54.6%(同上調査))については平成20年国民健康・栄養調査で61.3%と、悪化がみられた。自殺者については、年間3万人前後の水準で推移しており、昨年は27,766人(警察庁速報値)との発表もあったが、残念ながら22,000人以下とされた目標の達成は困難だった。

<健康日本21(第2次)計画>

同学会では、「健康日本21(第2次)のねら

いと戦力」と題したシンポジウムも開かれた。昨年7月に厚生労働省より公表された、厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会資料によれば、「社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標」のなかで社会生活を営むために必要な機能を維持するために、身体の健康と共に重要なものが「こころの健康」である、とされ、「こころの健康」の具体的な項目として、①自殺者の減少、②気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少、③メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加、④小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加が挙げられ、また、「休養」に関しては、①睡眠による休養を十分にとれていない者の減少、②週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少、が挙げられている。

さらに、今後必要となる「ストレス対策」として、①ストレスに対する個人の対処能力を高めること、②個人を取り巻く周囲のサポートを充実させること、③ストレスの少ない社会を作ること、が挙げられ、特に個人の対処能力を高めるには、ストレスに関する正しい知識の習得、健康的な生活習慣による心身の健康の維持、自らのストレスの状態の把握、リラックスや気分転換などに柔軟に取り組むことなどが重要であり、こうした情報を広く提供していくことが求められている。

岐阜県では、健康レクリエーション協会会長