

健康レクリエーション研究

第8巻 (2012年4月)

目次

第1部 研究論文

- The impact of disaster on student volunteers who aided in the Great East Japan
Earthquake disaster relief effort 5
- ◇ 澤見 一枝
キャンプと自己効力感変容について 11
- ◇ 杉浦 春雄・片山 昭義・植屋 悦男
レクリエーションのプロを養成する
—医療・看護・介護施設でのレクリエーションの未来を見つめる— 17
- ◇ 岡崎 敏朗・杉浦 春雄
ゲームが高齢者の身体バランス機能に与える影響 25
- ◇ 山田 和政・水上 俊亮・曹 元美・土屋 佳広・大竹 卓実

第2部 実践報告

- 精華総合型地域スポーツクラブでのレクリエーション活動報告
—スポーツで神経系を育てる活動により、運動能力が高まる等の効果がみられた— 31
- ◇ 岡崎 敏朗・篠田 龍祐・勝 愛美・大岩 朋代・石井 遥・野尻 理紗・
氏原 聡美・杉浦 春雄
精華総合型地域スポーツクラブでの実践について 37
- ◇ 石井 遥・岡崎 敏朗・篠田 龍祐
医療機関における生活習慣病予防教室でのホームエクササイズの活用 41
- ◇ 植屋 節子・宮野 ひろみ・長谷川 裕起・野田 泰永・片山 昭義・
植屋 悦男・杉浦 春雄
温かい人間関係をはぐくむことのできる学級づくり
—A男の成長を中心として— 51
- ◇ 勝 愛美

[寄稿]

- こころの健康を守る、効果的なコミュニケーションとパートナーシップ 59
- ◇ 井上 真人

(pp. 5-10)

The impact of disaster on student volunteers who aided in the Great East Japan Earthquake disaster relief effort

Kazue Sawami

Tsukuba International University, Department of Medical Health

Abstract

【Background】 In March 2011, East Matsushima sustained destructive damage from the Great East Japan Earthquake. The thing that is necessary in this volunteer activity is continuity. **【Aim】** Clarify the factors that influence the continuity of voluntary activity, as indicated by student volunteers. **【Method】** After the completion of the volunteer activity, the students described the influence of the activity on continuity. The responses were classified according to Latent Semantic Analysis. **【Result】** The factors influencing the continuity of a volunteer activity, as described by students, were classified into the following categories.

1. Experiencing feelings of sadness and suffering as a result of the disaster; 2. Conducting oneself responsibly and doing one's best; 3. Interacting with disaster victims and volunteer members; 4. Experiencing feelings of gratitude and moral growth; 5. Achieving peace of mind. **【Conclusions】** As compared with other studies on voluntary activities, in this study, the students' sense of mission was greater than the feeling of euphoria after activity completion. Therefore, students believed that the reinforcement of a sense of duty influenced continuity the most. The coordinator needs to observe and conduct a state of mind of the students who were confirmed in this study.

Keywords: disaster, earthquakes, experience, feeling, victims

東日本震災における学生ボランティアが受けた心理的影響

要約

【背景】 2011年3月、東松島市は大震災によって壊滅的な被害を被った。このボランティア活動において必要なものは継続性である。**【目的】** 学生ボランティアが記述した、活動の継続性への影響要因を明らかにすること。**【方法】** 学生ボランティア活動の完了時、学生たちは活動の継続性に影響する要因を記述した。この記述を潜在意味分析(LSA)によって分析した。**【結果】** 学生たちのボランティア活動の継続性に影響する要因は、以下のカテゴリーに分類された。1. 災害の結果としての悲哀の共有 2. 責任を持って最善を尽くそうとする義務感 3. 被災者とボランティア・メンバーとの交流 4. 人道的成長を感じる 5. 心の平穏のためのケア。**【考察】** 他のボランティア研究との比較における特徴は、ボランティア活動から得られる多幸感が低く、義務感が高いことであり、自発的な義務感の向上が継続に影響すると考えられた。コーディネーターは、この研究において確かめられた学生の心理を観察して、調整することが継続のために有意である。

(pp. 11-16)

キャンプと自己効力感変容について

杉浦 春雄¹⁾・片山 昭義²⁾・植屋 悦男³⁾

¹⁾ 岐阜薬科大学解剖学・運動生理学研究室, ²⁾ 日本レクリエーション協会,
³⁾ 浦和大学総合福祉学部

はじめに

大学生を対象に教育の場で行われているキャンプは組織キャンプと呼ばれ, 体験活動を通して様々な教育的効果を期待して実施されている (1, 2)。

大学生を対象にしたキャンプ実習 (組織キャンプ) の教育的効果について検討した最近の研究をみると, 実習を通して自尊感情や社会的スキルが向上 (3, 4) したことを報告している。平野ら (5) は組織キャンプ体験には大学生の無気力を低下させる効果のあることを明らかにしている。また, 林ら (6) は, 大学入学直後に行われるキャンプはその後の大学生活の適応・充実に貢献することを報告し, キャンプ実習の教育的効果を示している。このように組織キャンプの効果について種々明らかにされている。

著者らはこれまでに, キャンプ実習での様々な体験は学生の不安感の減少 (7) や気分プロフィール変容 (8, 9) およびポジティブ感情高揚 (10) に効果的であることを明らかにしてきた。本研究はこれら一連の研究であり, 今回は, キャンプ実習が学生の自己効力感に及ぼす影響について検討し, 若干の知見を得たのでここに報告する。

対象と方法

1. 調査の時期と対象

本調査の時期は, 2011年9月で, 実習期間は3泊4日であった。調査対象は, キャンプ

実習に参加した学生 43名 (男子 20名, 女子 23名, 全体の平均年齢: 21.2±7.4歳) であった。なお, 事前に本研究の目的および趣旨を説明し, 調査の参加への同意を得た。

2. 自己効力感の調査

自己効力感の測定は, 特性的自己効力感尺度 23項目 (11) を使用した。特性的自己効力感尺度 23項目は, 「行動を起こす意志」, 「行動を完了しようと努力する意志」, 「逆境における忍耐」の3要素から構成されており, 構成概念妥当性も立証されている (11)。自己効力感尺度の評定には双極の5件法 (そう思う: 5点, まあそう思う: 4点, どちらとも言えない: 3点, あまりそう思わない: 2点, そう思わない: 1点) を用い, 各項目の評定の合計点を算出した。特性的自己効力感の調査は, 実習地到着直後 (実施前) と3泊4日のプログラムを終了した直後 (実施後) の2回実施した。

3. 活動効果の調査

活動効果の調査は, チェックリストを用いた (9)。すなわち, 活動後に得

(pp. 17-24)

レクリエーションのプロを養成する

—医療・看護・介護施設でのレクリエーションの未来を見つめる—

岡崎 敏朗¹⁾・杉浦 春雄²⁾

¹⁾ 日本健康レクリエーション協会

²⁾ 岐阜薬科大学解剖学・運動生理学研究室

はじめに

最近の医療・看護・介護施設（以下「施設」という。）では、サービス行為としてレクリエーションを提供するばかりではなく、介護保険の適用を受けるレクリエーション支援法も、徐々に始まっている。

著者らは各施設で、レクリエーションを無償のサービスとしてではなく、レクリエーションを提供し介護保険の報酬を得る人達のために、レクリエーションのプロとしての自覚を持って、仕事をしてもらいたいと考えている。そのためには各施設職員の皆様が、レクリエーションを提供するプロとして、「何のために」「何をを行い」「何をを目指す」のかを明確にする必要があると考える。つまり、事前に詳細な指導案を作成し、その指導案に基づき効果的なレクリエーションを実施することを希望している。

以下に著者らの考える各施設で働く、「いわゆるレクリエーションのプロ」の皆様に、プロとして理解して欲しいことを記載した。まだ、プロではない各施設職員の皆様には、業務の参考にしていただきたい。

1. 従来型レクリエーションの転機

最近各施設の現場で「レクリエーション」を取り入れて、「楽しい身体づくり」を行う施設が見られるようになってきた。しかし、大半の施設は従来型レクリエーションの手法である「一過性のレクリエーション」を実施されている。この方法を各施設で実施していくと、現場では

すぐに行き詰まってしまう。この「一過性のレクリエーション」とは、多くのレクリエーション指導者達が一番得意な手段・方法であり、この方法を私達指導者は永年「楽しい場づくり」の一環として、長年各現場で指導してきた。

しかし、これはイベント等で使われる「集会型レクリエーション」と呼ばれる指導法であるため、イベントならともかく、各施設現場等で使うには相応しくない手段・方法だと考える。

いわゆる「集会型レクリエーション」とは、主催者から「楽しませて下さい。」との依頼に合わせて、その時、その場所で一番面白いと思われる「レクリエーションゲーム等」をパフォーマンス等を交え、その時限りで参加者を「楽しませてきた」レクリエーション指導法を言う。

したがって、多くの指導者のレクリエーション指導法は、今でも原点である「集会型レクリエーション指導法＝一過性のレクリエーション」のため、そのやり方を学んだ各施設職員の皆さんにとって、その場限りの指導なら良いが、看護・介護現場で継続して「楽しいレクリエーション」を行うには、継続できないため当然無理な方法だと思われる。

(pp. 25-28)

ゲームが高齢者の身体バランス機能に与える影響
Influence on a physical balance function by a game in elderly people

山田 和政¹⁾・水上 俊亮²⁾・曹 元美²⁾・土屋 佳広²⁾・大竹 卓実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

要旨：本研究の目的は、健常若年者との比較から、健常高齢者におけるゲームによるバランス機能の効果について検討することであった。結果として、高齢者において5秒間隔の速さの動きに対応する重心移動能力は、若年者と違いのないことが確認され、3秒間隔の速さの動きに対応する重心移動能力は、ゲーム開始前、若年者と比較して大きく劣っていたものの、1ヶ月間のゲームの実施により、若年者と同等のレベルにまで向上した。今後、転倒予防の観点から、3秒という速さの動きに対応できる重心移動能力の意義について検討していく必要がある。

キーワード：高齢者、ゲーム、身体バランス機能

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。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いることから、その予防が求められる。

現在、楽しくかつ無意識に運動（身体を動かす）を引き出すゲームが、注目を集めている。そんな中、我々は、特に運動習慣を持たない健常高齢者を対象に、テニスゲームによる身体バランス機能の向上¹⁾とその要因が無意識に引き出される重心移動によるものであること²⁾を、これまでに報告した。しかし、その向上がいわゆる高齢者の転倒事故を予防するレベルの効果の有しているかは明らかではない。

そこで、今回、年齢の若い健常若年者との比較から、健常高齢者におけるゲームによるバランス機能の効果について検討した。

年齢 82.6±4.0歳；高齢者群)と健常若年者8名(すべて女性・平均年齢24.6±4.0歳；若年者群)の計16名を対象とした。尚、いずれも日常においてゲームおよび運動の習慣を持たない者であった。

方法

ゲームは、Nintendo ゲーム機 Wii のソフトのひとつである Wii Fit のバランスゲームの中の「ヘディングゲーム」とした。このゲームは、飛んでくるサッカーボールの方向に合わせて、左右へ体重移動を行うことで、画面上の人形が体重を移動させた側へ移動させた分だけ動き、ヘディングするといった重心移動の観点からバランス感覚を養うことのできるゲームといえる。

今回、身体バランス機

対象

あらかじめ本研究の主旨を説明し、同意の得られた、健常高齢者8名(すべて女性・平均年

(pp. 31-35)

精華総合型地域スポーツクラブでのレクリエーション活動報告

～スポーツで神経系を育てる活動により，運動能力が高まる等の効果がみられた～

岡崎 敏朗^{1), 2), 3)}・篠田 龍祐^{2), 3)}・勝 愛美^{2), 3), 4)}・大岩 朋代^{2), 3), 4)}・
石井 遥^{2), 3), 4)}・野尻 理紗^{2), 3), 4)}・氏原 聡美^{2), 3), 4)}・杉浦 春雄⁵⁾

1) 日本健康レクリエーション協会

2) 岐阜市西部レクリエーション研究会

3) 精華総合型地域スポーツクラブ

4) 岐阜聖徳学園大学楽しい学級づくり研究会

5) 岐阜薬科大学解剖学・運動生理学研究室

はじめに

精華総合型地域スポーツクラブは，平成 12 年に設立され「総合スポーツクラブ (1～2 年生)」と「レク&スポーツクラブ (3～6 年生)」で，各種運動やレクリエーション活動を行ってきた。この間，見本とするクラブがないことから，手探りで活動プログラムを作ってきた。

そこで，今回，平成 22 年度の活動を終わるに当たり，各種スポーツ活動及びレクリエーション活動が，子ども達の心身にどのような影響があったのかを検討することを目的として保護者を対象にアンケート調査を実施し，若干の知見を得たのでここに報告する。

対象と方法

1. 活動内容

小学校低学年の時期に大きく成長する「調整力」，「コミュニケーション力」，「頭とこころ」

1) を健全に育てる各種活動を行っている。

大人になって活躍するための運動神経は，この時期に適切な「調整力」を育てるための多種多様な運動を行うことで大きく成長する。具体的には，姿勢制御運動として，立つ，寝る，回る，転がる，乗る，ぶら下がる，身体をふる，

バランスをとる等がある。移動運動としては，歩く，走る，跳ぶ，這う，滑る，登る，スキップする等がある。操作運動として，打つ，蹴る，投げる，受ける，回す，振る，引く，押す等がある。また，中学生になってから活躍するための「考える脳 (頭が良いと言われる脳)」が育つのもこの時期である。そして，最近多くなっている「突然キレル」とか「怒りやすい」人は，こうした脳を育てる活動を「行っていないから起きる」とも言われている。

本クラブは，レクリエーションの楽しさを用いて，健全な「頭やこころと身体の成長」を促すため，コーディネーショントレーニングと呼ばれる運動を中心に行っている。

以下に具体的な内容の一部を記載する。

(1) レクリエーション活動 (一部)

まね拍手，だるまさん，グーパー，ジャンケン
チャンピオ

(pp. 37-39)

精華総合型地域スポーツクラブでの実践について

石井 遥^{1) 2) 3)}・岡崎 敏朗^{2) 3) 4)}・篠田 龍祐^{2) 3)}

1) 岐阜聖徳学園大学楽しい学級づくり研究会

2) 岐阜市西部レクリエーション研究会

3) 精華総合型地域スポーツクラブ

4) 日本健康レクリエーション協会

はじめに

私は大学1年生の時に精華総合型地域スポーツクラブの「総合スポーツクラブ」「レク&スポーツクラブ」と出会い、指導者として間もなく4年目を迎えようとしている。

私は大学へ入学する前から、子どもと関わることができるサークル、教師としての実践的な力を身につけられるサークルに入ろうと決めていた。なぜそう考えていたかという、大学の講義を聞くだけでは教育現場の現状を理解しきれないし、子どもたちとの関わりの中で教師としてのあらゆる技術を身につけていきたいと思ったからである。そしてこのクラブを知り、参加することにした。

これまでの3年間で私が実践してきたこと、そしてその成果・課題をここにまとめた。

レクリエーション

私の担当しているレクリエーションゲームは「だるまん」である。これは指導者が「だるまん。〇〇しなさい」と「だるまん」をつけたときに参加者がその命令を聞くというゲームである。このゲームでは「聞く」ことが重要になる。指導者に注目しているため動きに気をとられてしまうことがあるが、参加者は「だるまん」という言葉がついているか、ついていないかを聞き分けるために集中して耳

を傾けるようになる。集中していればいるほど、聞き分けられたときの喜びや楽しさは大きくなる。たとえ間違えてしまっても、笑いあい、認めあうことで、本人が悲しくない雰囲気を作り出すことができる。

始めたばかりの頃は指導案もうまく書けず、失敗しないようにと考えたことを覚えるのに必死だった。初めて「だるまん」を行ったときは子どもたちの反応も良く、楽しんでもらえてほっとしたが、2回、3回と続けていくうちに「またー?」「もう飽きたー」という声がとんできて自信を失くしたこともあった。

ここで1つのゲームを継続して行うことの難しさを改めて実感し、自分の気持ちのコントロールとゲーム指導をどう改善していくかを考えるようになった。ここを乗り越えたらきっと何かを得られる!と信じて頑張った。そして半年ほど経った頃ようやく「今日のゲームは良かった」と言える日があった。ゲームの中で笑いが生まれ、子どもたちの視線が私に集中していてまとまり

(pp. 41-49)

医療機関における生活習慣病予防教室でのホームエクササイズの実用例

植屋 節子¹⁾・宮野 ひろみ²⁾・長谷川 裕起²⁾・
野田 泰永²⁾・片山 昭義³⁾・植屋 悦男⁴⁾・杉浦 春雄⁵⁾

- 1) 健康運動企画センター,
2) サクラクリニック
3) 日本レクリエーション協会
4) 浦和大学総合福祉学部
5) 岐阜薬科大学解剖学・運動生理学研究室

はじめに

高齢者を対象とした運動は、安全を第一に考え種々慎重に実施されなければならない。例えば、運動強度一つとっても若齢者と異なり許容範囲が狭く、個人の至適運動強度を的確に把握し運動を指導し、高齢者の身体機能低下の予防および体力の維持改善に役立てなければならない(1)。

著者らは、名古屋市天白区のSクリニックにおいて高齢者を対象に生活習慣病予防教室(運動療法)を実施し、対象者の身体機能の維持改善に努めている。しかしながら、週1回の運動療法では、効果的な運動になりにくいのが現状である。よって、運動の効果を高めるためには、日常生活において積極的に身体活動量を増やすことが重要である。

そこで、著者らは自宅で安全で簡単にできるストレッチを考案したのでここにその一部を紹介する。また、運動療法参加者に運動に対する意識調査を実施したので、その結果も合わせて報告する。

対象と方法

1. 対象者

調査の対象は、Sクリニックでの生活習慣病予防教室に参加した女性10名(平均年齢:70.3±12.0歳)であった。対象者の1年間の教

室参加率(開催回数48回)は70%であった。運動に対する意識調査は、生活習慣病予防教室開始1年後(平成23年3月)に実施した。なお、事前に本調査の目的および趣旨を説明し、調査の参加への同意を得た。

2. 運動療法実施内容

1) 教室開催頻度と時間

Sクリニックでの生活習慣病予防教室は週1回実施し、1回60分間の運動療法を行った。なお、運動療法は2名の健康運動指導士が実施した。

2) 運動プログラム

- ① 運動実施前の医師の問診、循環器、血液検査などのメディカルチェックの実施
- ② ストレッチング
- ③ 有酸素運動リズム運動(BPM120 - 128)
- ③ レジスタンス運動(セラバンド、ジムボール、ダンベルなど)
- ④ ゲーム(高次機能予防のための思考ゲームを中心)
- ⑤ クーリングダウン

結果と考察

1. ホームエクササイズ(ストレッチ)の紹介

(pp. 51-57)

温かい人間関係をはぐくむことのできる学級づくり —A 男の成長を中心として—

勝 愛美

岐阜県内小学校教諭

概要

学級遊びを中核とし、学級活動(1)と(2)の関連指導と、A 男への個別指導を繰り返していくことで、仲間に対して思いやりのある行動をすることのできる学級集団となり、A 男も学級の一員として社会性や協調性が高まるという考

1. 主題設定の理由

12 月初旬、「どうしたの?そんなに泣かなくても大丈夫やて。足が痛いの?一緒に保健室について行ってあげるから。」と声を掛け、休み時間に怪我をした仲間の手を引きながら保健室へ連れて行く A 男の姿があった。

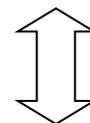
この行動と言葉には A 男の優しさが溢れている。しかし、始めからこのような関わり合いができていたのではない。A 男がこのような温かい言葉掛けができるようになったのには、これまでの学級の歩みがあるからである。4 月当初、A 男は毎日学級の仲間に対して手がでたり暴言が出たりと攻撃的な関わり方が非常に多く、発達段階に見合わない社会性や協調性の低さが目立った。この A 男が学級集団の一員として生き生きと生活することこそが、よりよい学級集団を築き、互いが望ましい人間関係を構築していくポイントであると考え、この主題を設定した。

2. 目指す子どもの姿と研究仮説

<目指す学級の姿>

えのもと、実践を行った。それが学級の仲間の良さを認め、助け合って活動することのできる温かな学級づくりにつながった。また、個別指導を必要とする A 男を中心として実践を行った。

互いの良さを認め合い、めあてに向かって励まし合いながら進んでいくことのできる学級。



<目指す A 男の姿>

相手の立場にたって気持ちを考え、言葉で自分の思いを伝えると同時に、仲間を助けたり、励ましたりすることができる。

<研究仮説>

学級活動と道徳教育との関連を図った学級経営を構想する。さらには日常の学級遊びを中核とし、学級活動(1)と(2)の関連指導と、A 男への個別指導を繰り返していくことで、仲間に対して思いやりのある行動をすることのできる学級集団となり、A 男も学級の一員として社会性や協調性が高まるのではないかと考える。

(pp. 59-62)

こころの健康を守る，効果的なコミュニケーションとパートナーシップ

井上 真人¹⁾

¹⁾ (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)

I. はじめに

本年2月，岐阜産業保健推進センター（現：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主催「職場のメンタルヘルスに関する交流会」が，長良川国際会議場で開催され，東海学院大学人間関係学部心理学科：福島 裕人先生による「ラフター（笑い）ヨガの効用」¹⁾の特別講演と，「職場と精神科主治医との連携について考える」シンポジウムが行われた。

特別講演のなかで，福島先生から，職場におけるラフターヨガの効用として，「ソーシャルサポート・コミュニケーションの向上（タテからヨコのつながりへ）→チームワークの改善，「新たなアイデアが湧きやすくなる（気分一致効果）」，「作業効率の改善」，「ストレスの解消」，といった教示を頂いた。

実際に会場では，産業医，衛生管理者，人事労務担当者，そして，管理監督者といった様々な役割を持った参加者の皆さんが，福島先生の呼吸法の指導に従って，お互いにアイコンタクトをとりながら，笑い，かけ声を唱和させて，ラフター（笑い）ヨガを体験した。

「職場と精神科主治医との連携について考える」という会の目的は堅苦しいものであったが，ひととき，穏やかな微笑ましい時間を共有することができた。

II. 労働者のメンタルヘルス対策の動向

昨年（平成23年）12月，労働安全衛生法の一部を改正する法案の閣議決定がなされ，国会

に提出された。

厚生労働省発表の資料によれば，労働者のメンタルヘルス対策に関して，以下のような内容が盛り込まれている。

＜メンタルヘルス対策の充実・強化＞

- ・医師又は保健師による労働者の精神的健康の状況を把握するための検査を行うことを事業者が義務づけます。
- ・検査の結果は，検査を行った医師又は保健師から労働者に直接通知されます。医師又は保健師は労働者の同意を得ずに検査結果を事業者には提供することはできません。
- ・検査結果を通知された労働者が面接指導を申し出たときは，事業者は医師による面接指導を実施しなければなりません。なお，面接指導の申出をしたことを理由に労働者に不利益な取扱をすることはできません。
- ・事業者は，面接指導の結果，医師の意見を聴き，必要な場合には，作業の転換，労働時間の短縮など，適切な就業上の措置をしなければなりません。

また，「精神障害等の労災認定の基準に関する専門検討会報告書」（平成23年11月，厚生労働省）を踏まえて「心理的負荷による精神障害の認定基準」²⁾が定められた。職場の人間関係に関するストレス，なかでも，パワー・ハラスメント，セクシャルハラスメントといった，モラル・ハラスメントの問題に対する対策が強く求められている。