

〈焦点3〉

心身の調和をめざした動作法の展開

喜屋武 享* 島袋 桂**

*琉球大学大学院保健学研究科 **沖縄キリスト教短期大学保育科

Promotion of Dohsa-hou Harmonizing Body and Mind

Akira Kyan* Kei Shimabukuro**

* Graduate School of Health Sciences, University of the Ryukyus

** Department of Early Childhood Care and Education, Okinawa Christian Junior College

キーワード

集団動作法

動作法体験

健康支援

Group Dohsa-hou

Dohsa-hou-experience

health support

I. 現代の健康課題と動作法

国民生活調査の概況(2016)によると、「腰痛」「肩こり」等の身体的不調が男女ともに上位となっている。一方、心理面の健康では2人に1人がストレスや悩みを抱えている現状があり、こころとからだの不調を抱えながら生活している国民の数は多い¹⁾。

身体と心理面の諸課題は相関関係にあることが認識されつつあり、対処や治療のための多くの療法が考案されている。その中でも成瀬を中心に発展してきた動作法は、現代人が抱える心身の諸課題に対して、有意な改善が見込まれる技法の1つであると考えられている。人のこころの不調や不安定さは、からだの過剰な緊張(力み)や不安定な姿勢として表出される。人は日常での葛藤や摩擦に対して自分なりの対処方略を試みるが、ストレスを知覚した時点でまず、無意識的にからだの緊張を伴うと考えられている。成瀬によると、そうして蓄積した緊張がぎこちない動作や緊張した姿勢を形成するとしている²⁾。

動作法では、動作課題と呼ばれる個別の“動作”を通して、その過剰な緊張を弛め、不安定な姿勢に身体軸を作ることを目指していく。動作法における“動作”とは、「意図—努力—身体活動」の過程をさす。この意図—努力—身体活動において、努力のプロセスにアプローチすることが動作法の特徴と

なる。例えば、動作課題【腕あげ】では、対象者が腕を真っすぐに保ったまま耳の横まで挙げようと試みる(意図)と、腕や肩に痛みや強い緊張を感じることがある。すると対象者はその痛みから逃げようとする。援助者は、対象者に対してその痛みが出た位置で痛みから逃げずに待つように指示や援助を行う。痛みや緊張を受け入れて待っていると、次第に痛みや緊張が消える、またはその感じが変わってくる(努力)。痛みや緊張が変わった後、さらに腕を挙げていくと痛みが出現せずに挙げる事が出来るようになる(身体活動)。

動作法において、援助者(セラピスト)は、対象者が自身の不自由なからだの使い方に気づけるように援助し、その課題と適度な強さで向き合わせる。すなわち、その人なりの課題の乗り越え方をサポートする役割を担う。マッサージ等のように施術者が対象者の緊張をほぐすこととは異なり、あくまで本人の努力による変化を“援助する”ことが企図される。この過程で対象者は、自身の課題に気づき、その課題との向き合い方を工夫して課題を乗り越えようとする。このような、動作法を通した全ての体験が、日常の物事の捉え方や見方、向き合い方(体験様式)の変化をもたらすとされている。

資本主義の代償ともいべき経済格差社会、急激な技術の進歩に伴う環境の変化への適応を迫られる

現代において、多くの人が心身の不調を抱えながら生活をしている。からだの不調の改善を図るだけでなく、体験様式を変革させることを目指す動作法は、人々が適応的で調和のある生活を送るための有益な技法であるといえる。

II. 動作法研究の動向

主に臨床場面で適用されてきた動作法だが、最近の動向として、集団を対象とした健康づくりの現場や教育の現場においても実践がみられるようになってきた。沖縄県の2つの自治体において、25名程度の高齢者を対象とした介護予防の健康講座が実施され、動作法による集団指導と個別指導を組み合わせた介入が実践されている。週1回の健康講座について3ヵ月後に評価を行ったところ、痛みと姿勢の改善の他、参加者のコメントから日常生活に対する前向きな姿勢が報告されている^{3) 4)}。教育現場での介入研究では、A大学の教養科目「動作療法」の受講生に集団指導で動作法介入を実施したところ、自己肯定感の有意な改善がみられた⁵⁾。特に、講義以外で自主的に動作法に取り組んだ受講生に顕著な改善が確認されている。また、特別支援学校の体育授業に動作法を取り入れた研究では、週に3回約10週の一斉授業による動作法介入で、明らかな姿勢の改善がみられた⁶⁾。これらの介入事例は、住民や学生、生徒が動作法の手法を学び、心身への効果が期待できることを示す知見であり、動作法による健康づくりへの適用可能性を示唆している。

ここまで、心身の健康課題を自ら保持・増進させていくスキルが必要とされる社会情勢と、その1つの解決法として可能性を秘める動作法の理論的背景について論じてきた。第33回日本保健医療行動科学会学術大会の体験学習ワークショップにおいては、動作法を国民の健康の維持・増進のために様々な現場に広く普及させるという目的で、以下に示す動作法プログラムを実施した。

III. 動作法ワークショップ

ワークショップのプログラムについては、成瀬が提唱する基本動作課題である「力むー弛めるー動かすー軸を立てるー歩く」のうち、特に「力む」、「弛

める」、「動かす」の3つを体験できるように設定した。ワークショップ参加者は4名であった。

本ワークショップにおいて、表1中に示す①～③のような体験を目指してセッションが行われた。ワークショップ参加者のうち、評価の記入と掲載の同意が得られた2名の記述評価を表2に示す。

IV. 今後の展望

動作法はからだを通して、心理的な活性化を図っていく心理療法である。動作法では、動作を変えることにより、これまでの日常における不適応や不調和を改善させることを目指している。そこには、からだを通して行うからこそその気楽さがあり、不調の自覚の有無に関わらず実施出来ることから、幅広い場面で活用していける手法であるといえる。

倫理的配慮

対象者には、講座開始前に倫理的配慮について匿名性の保護などの説明を口頭で行った。自由記述によるワークショップの評価を匿名にて掲載することへの同意を得ている。

文献

- 1) 厚生労働省：平成28年度国民生活基礎調査の概況。 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/dl/04.pdf>(2018年7月2日検索)
- 2) 成瀬悟策：動作療法の展開，誠信書房，東京，2014
- 3) 金城昇，島袋桂，金城淳，他：平成28年度読谷村一般介護予防事業『がんじゅう広場』報告書，沖縄，2017
- 4) 金城昇，島袋桂，金城太志，他：平成28年度宜野湾市介護予防・生活支援サービス事業一般介護予防事業報告書，沖縄，2017
- 5) 島袋桂，幸地将希：動作法プログラムが大学生の自己肯定意識と一般性自己効力感に及ぼす効果，臨床動作学研究，23：1-21，2017
- 6) 大田悌士，桑江彩乃，新崎哲史，他：知的障害を有する生徒への動作法を用いた体育の授業実践琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要，23：285-307，2016

表1 ワークショップの内容

動作課題	動作および援助の実際
1. ゼロリラクゼーション	<p>① 無意識の力み（緊張）に気づく体験 ワークショップでは椅子座位で、体側に下ろした動作者の腕を、援助者が床と腕が水平になる高さまで持ち上げる課題をおこなった。 動作者には、腕を持ち上げられている間、力を入れないように努力してもらった。 援助者は、力を入れないように努力しているにも関わらず無意識に入ってしまう力（無意識の緊張）に動作者が気づけるように、動作者のわずかな動きの変化や筋緊張を観察しながら動作法を実施した。 動作法では、からだの余計な緊張を「弛める」ことが基本的なスキルとして重要であるが、初めて体験する人にはその感覚を理解するのは難しい。本ワークショップでは、「弛める」前に、まず自らのからだに入っている緊張に気づくことをねらいとした。</p>
2. (他動) 腕上げ	<p>② 力み（緊張）を弛める体験 からだの緊張に気づくことが出来たら、次にその緊張を弛めることをねらいとして他動による腕上げを実施した。ゼロリラクゼーション同様に、動作者には、腕や肩、背中などに余計な力を入れないように努力してもらいながら、援助者が動作者の腕を頭の真上まで持ち上げる課題を行った。①とは異なり、動かしながら、無意識に入る緊張に気づいたところで動きを止め、その力を弛めようと努力することで変化してくるからだの感じを体験してもらうことをねらいとした。無意識の緊張に気づくことが難しいことと同様に、弛める感覚をつかむことは容易ではない。そのため、動作中、援助者は、動作者に弛めてほしい箇所を手で触れることで集中を促した。</p>
3. 肩上げ	<p>③ 適度な力で動かす（頑張らずに動かす）体験 ①や②の感覚がつかめた後で、余計な緊張を伴わずに適度な力で動作することをねらいとして肩上げ課題を実施した。椅子座位で、肩を上下させる動作課題である。動作課題を実施すると、動かしたい部位以外にも、力を入れて動かす傾向がある。無意識に多くの部位に余計な緊張が入ってしまうと、動作がぎこちなくなり、時に痛みを伴う。それだけではなく、対象者が自分でからだをどのように動かしているかという感覚がわからなくなる場合もある。したがって、援助者は、肩を上げていく過程で、肩（僧帽筋）以外に入った力に動作者が気づけるように言葉かけをしたり、緊張した部分に手をあてて集中を促しながら、肩上げ課題を進めた。動作者自らが、適度に力を入れる／弛める感覚をつかむことができるように援助することが、動作法では重要である。</p>
4. 躯幹ひねり	<p>①～③の組み合わせ 側臥位で、上肢を後ろ側にひねる動作課題を以下の手順で行った。 見立て（援助なしで躯幹ひねりを行い、床からの肩の距離や背中の中の緊張をチェックする） 援助しながら躯幹ひねり 動作者 1. 腰から肩にかけて、徐々に力を緩めていきながら上肢をひねる。 2. 途中で緊張や痛みが出た場合には、動きを止め、その緊張や痛みがなくなるまで待つ。 3. 緊張や痛みがなくなったら、改めて動かす。 4. リラックスした状態で肩が床につくところまで、1～3を繰り返した。 援助者 1. 緊張や痛みが出たところで肩の動きを止め（ブロックし）、上記の動作者2を促すように教示。 2. 緊張や痛みがある箇所に手を当てたりして集中を促す。 3. 緊張や弛緩を動作者が知覚しているかをその都度確認しながら進めた。 4. 動作課題の前後で体験している感じを確認しながら進めた。</p>

表2 参加者の評価

参加者 A	<p>自分の身体のどこに力が入っているか「分かる」ことだけでもかなり難しいことがわかった。自分の身体がわからない。普通にしているつもりでもかなり身体に力が入っており、普段の生活が身体に力が入っている。日頃緊張させて生活しているのだと思った。</p> <p>身体の意識した部分の力を抜くのはさらに難しく、なかなかコツがつかめなかったが、呼気を合わせて行うとうまく力が抜けた。(躯幹ひねりで) ほとんどつかなかった肩が(最終的に) 床についてびっくりした。</p> <p>自己のコントロール感覚を取り戻すワークなのではないかと思った。</p>
参加者 B	<p>体験学習ワークショップに参加して、動作法が心理療法の1つであることを体感、理解することができた。</p> <p>“緊張している”という動作体験が、体験学習を通して、サポートをいただくことで、同じ参加者同士の間、信頼感が生じ、自身の緊張部位も弛み、これだったらできそうだというコントロール感を体験できたことが大きかった。運動療法を必要としている患者さんで、身体を動かすことが苦手な方にも、是非おすすめしたい。</p>