

2023
年度

杏林大学
地域総合研究所
紀要



杏林大学

巻頭言

地域総合研究所 所長
長島 文夫

地域総合研究所(令和3年7月に杏林 CCRC 研究所から名称変更)は、包括的な地域連携を推進する拠点となる場として、これまで「包括連携協定」を締結している三鷹市・八王子市・羽村市と連携し研究を行ってきました。平成28年に保健学部・総合政策学部・外国語学部の3学部のキャンパスを八王子から井の頭キャンパスに移行し、教育・研究機能集約のおかげで、さらなる発展が期待されています。

平成25年から平成29年までは、CCRC (Center for Comprehensive Regional Collaboration の略)について集約的に研究を行い、また、地域との協働による課題解決を通して地域志向かつ問題解決力を持つ学生を育成しながら、新しい都市型高齢社会の姿を模索してまいりました。『都市型高齢社会の健康と安心』を主題に、学生と地域関係者が共に学ぶ「生きがい創出」、退職団塊世代の「健康寿命延伸」、大規模自然災害に備える「災害に備えるまちづくり」に、まずは本学の教育・研究機能が集中する三鷹市を中心に取り組みを進め、次に八王子市・羽村市、令和元年度に締結した武蔵野市にもその成果を反映してきました。

本学は良医を育成する医学部、健康づくりをはじめとして助産から高齢者のリハビリ・生活支援までを扱う保健学部、社会問題を俯瞰的視野で扱う総合政策学部、創造的なコミュニケーションとホスピタリティのプロを育成する外国語学部からなり、都市型高齢社会が抱えるさまざまな課題を解決する教育・研究資源を有しています。

2023年度は、地域総合研究所指定研究のテーマとして、「生きがい創出」「健康寿命延伸」「災害に備えるまちづくり」「持続的発展可能な少子高齢社会像の構築」「ウェルネスツーリズム」を設定しました。また、地域活動助成研究では、地域課題解決や地域活性、産学公連携など(地域福祉、産業振興、賑わい創出、健康問題など)に寄与する研究を助成し、研究成果を地域還元することを目的としています。

本年度も、地域での教育、研究、社会貢献を広く学内外に公開し、産学官民連携を通じて地域の活性化と発展をめざすために、「地域総合研究所紀要」を発刊いたしました。関係者の皆様にはこの場を借りて、御礼申し上げます。また、寄稿いただいた先生方にもあらためて感謝申し上げます。新しい都市型高齢社会の在り方を模索して活動を展開してきた地域総合研究所ですが、安心して住み暮らすことのできる地域へさらに深化するために、地域連携の在り方も再考しながら、様々な活動を展開していく予定です。引き続き、ご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

地域連携センター長

石井 博之

杏林大学は総合大学としての特長を活かし、保健医療・健康・福祉、地域活性化、防災など他分野での取り組みをおこなってきました。また地域総合研究所は地域貢献、教育、研究の質的向上を目指してきました。そして「地域総合研究所紀要」は昨年度創刊され、今回2回目の発行となりました。

本学は2013年に「地(知)の拠点整備事業(COC)」が開始され、首都圏の超高齢化に対応する事業として「新しい都市型高齢社会における地域と大学の統合知の拠点」を事業名に、地域貢献・研究・教育の充実を図ってきました。また2015年からは「地(知)の拠点大学による地方創生推進事業(COC+)：ふるさといわて創造プロジェクト」事業に参加し、「魅力的な地方での就職先創出や地域人材教育に取り組む地方の魅力向上」に岩手県内高等教育機関と連携協力して取り組み、2017年に最終年を迎えることとなりました。この5年間での我々の取り組みにより、自治体での連携強化と地域でのニーズの把握、それに沿った諸活動の向上を実現してきました。加えて大学の地域での教育・研究・社会貢献の成果を公表する目的で、「杏林 CCRC 研究所紀要」と「地域交流推進室紀要」が発行されてきました。

そしてこれらの事業が2020年に完了となり、「杏林 CCRC 研究所」は2021年に「地域総合研究所」と名称変更し、「地域交流推進室」も2022年に「地域連携センター」に名称変更しました。それに併せ、我々の取り組みを広く学内と地域に伝えることで更なる連携の拡大をはかること。加えて地域志向型研究や教育、地域貢献活動における質の向上と活性化、ならびにその報告の場の提供を目的として、「地域総合研究所紀要」を2022年に創刊するに至りました。

地域総合研究所と地域連携センターでは地域間連携、産学連携だけでなく、学部間・学科間連携の充実を目指してきました。その中で良医を育成する医学部、健康づくりをはじめとして助産から高齢者のリハビリテーション・生活支援までを扱う保健学部、社会問題に俯瞰的・学際的視点で取り組む総合政策学部、創造的なコミュニケーションとホスピタリティのプロを育成する外国語学部が連携することで、地域貢献と教育・研究の質的向上を今後更にはかっていきたいと考えております。

今回の紀要発刊に際し関係者に深く感謝するとともに、今後も引き続きご支援とご鞭撻をお願いいたします。

目 次

巻頭言

- 地域総合研究所 所長 長島 文夫
- 地域連携センター長 石井 博之

原 著

小学校での巡回発達相談における教師のニーズと課題

- 櫻井 未央・・・ 1

地域在住におけるパーキンソン患者の慢性疼痛緩和

- 青山 泉, 西村 伸大, 津曲 優子・・・8

総 説

「杏林型ウェルネスツーリズム」における保健分野の有効性に関する研究

- 石井 博之, 相原 圭太, 楠田 美奈, 小堀 貴亮・・・ 15

「杏林型ウェルネスツーリズム」構築を目指した地域連携活動の実践

- 小堀 貴亮, 石井 博之, 古本 泰之, 北出 恭子, 中川 智博・・・ 19

実践報告

「生涯スポーツの機会提供」プログラムの実際と今後の展望

- 相原 圭太, 石井 博之, 楠田 美奈・・・ 25

小学校での巡回発達相談における教師のニーズと課題

櫻井 未央

保健学部 臨床心理学科

要旨

現在の小学校通常級には特別なニーズをもつ児童は多く、教師にとって特別支援教育の対応はもはや「特別」なことではなく、教科授業を行いながら、個々の発達のニーズに対応した関わりを求められている状況にある。巡回発達相談はそのような教師の後方支援のひとつとして機能し、全国公立小学校のうち85.2%（文科省による調査,2014）で活用されるアプローチである。しかしその実態は各自治体によってその形態・内容・相談員の資質など流動的であり、学校・教師のニーズと適合した支援が行われているか検討を要する。よって本研究では、実際の巡回発達相談実践を報告したい。

結果からは、対象児の標的課題やカンファレンスでの対話から学校・教師のニーズの様相が明らかとなった。また発達特性と環境移行の問題、発達特性が集団との差によって浮き彫りになるありようについて、どのように学校現場に即して教師に抱えてもらえるよう相談員の課題であることが示された。

キーワード：巡回発達相談、教師のニーズ、対話

I. 問題と目的

平成19年（2007年）に行われた学校教育法の一部改正により、特別支援教育が日本の教育制度に組み込まれ、社会的にも重要な位置づけを得てから、すでに15年以上が経過した。この15年のあいだに、平成24年（2012年）時点で通常学級に在籍しながら発達障害をもち、特別な教育的支援を要する児童生徒は6.5%に及ぶとその実態が報告¹⁾されており、現在ではさらに多くの児童生徒が支援を要する状態であると認識されている。このことを鑑みるに、通常学級の教師にとっては、特別支援教育はもはや「特別」なことではなく、日常の学校生活で常に対応を必要とされる「ふつう」のことになり、教科授業を行いながら、個々の発達のニーズに対応

した関わりを求められているという過酷な状況にある。

特別な支援を要する児童が在席する通常学級の担任教師にとって、「特別」な支援が必要であることは、ある意味では自分の指導の範疇を超えたニーズをその児童・生徒がもっていることを示し、自分の手に余る事態に対する免罪符的にとらえられる時期もあったかもしれない。しかしながら、特別支援が「特別」でなくなった今、通常学級の各教師が自分の範疇の課題として彼らと向き合う必要がさらに強調されるようになってきている。つまり、通常学級担任が、多様なニーズのある子どもたちに囲まれながら、すべての子どもに適切な「特別支援教育」的指導を求められる状況が当たり前になったといっても過言ではないだろう。

もちろん、平成24年(2012年)²⁾からインクルーシブ教育の理念がうたわれ、その実現にむけ、子ども一人ひとりの教育的ニーズに応えられる指導のありようが整備されてきた点や、直近では令和5年にこども家庭庁が発足したことを踏まえ、家庭・教育・福祉の連携が一層の課題となり、特に障害や発達に課題のある子どもとその家族に対してさらに支援の手が差し伸べられているという点で、個々のニーズに合わせた支援の手立ては深化しているといえよう。ただし、それらが現場の担任教師にとっての支えになっているとは未だ言い難いであろう。

このような特別支援教育をとりまく状況のなか、発達に関する専門家が各学校現場を巡回しサポートする巡回相談または巡回発達相談(以下、巡回相談と略す)のシステムが学校現場では定着してきた。巡回相談とは、発達上の課題や障害のある幼児・児童・生徒を支援する方法として、多くの自治体で実施されている。浜谷(2006)³⁾によると、巡回相談に期待されることとして、臨床発達心理の専門性をもった相談員が、「発達障害への理解」「教育実践への評価」「教育実践方針の作成」の第1次支援を土台として、「教職員の協力関係の形成」「保護者との関係形成」「専門機関との連携」の第2次支援を促し、先生方の「教育実践意欲」「心理的安定」などの形で支える第3次支援を行うといった支援モデルを示している。つまり「教育現場の教師が実践の方針を明確にするための支援であると同時に、教師間や保護者との協力関係、外部の専門機関との連携強化をもたらし」(森, 2013)⁴⁾活動を指す。

平成26年(2014年)に実施された文部科学省の調査結果⁵⁾によると、全国の公立小学校85.2%、中学校73.5%が巡回相談を活用しており、この形態が学校現場での一心理支援として定着してきていると言えるだろう。筆者は東京都内A市における巡回相談に携わり、

教師との協働、対話を重ねてきた。実際に行ってみると、学校や教師のニーズの高さと子どもの問題の多様さに改めて驚かされた。巡回相談の機能として期待されている観点を簡単に列挙してみると、以下ようになる。

- 基礎的発達心理学の観点から子どもの認知的発達の状態像をアセスメントする視点
- 応用行動分析や認知行動療法をベースにした療育的な視点
- 母子関係や友人関係など、子どもを取り巻く関係性から子どもの状態像をアセスメントする視点
- 子どもの精神医学や神経系発達など生物学的な視点
- 教科指導・学級活動のなかで教師が行う指導に関する視点
- 学級運営としてのクラス集団力動の視点
- 学校内の教師間の力動の視点

以上のような幅広い視点と経験が求められるが、当然ながらこれらすべての観点を一人の相談員が網羅することは難しいだろう。コンサルタントとしての相談員の資質において、鶴(2012)⁶⁾は保育現場での巡回相談の先行研究を概観しており、相談員が臨床発達心理学領域の研究者や心理職だけでなく、医師、療育センター職員、ケースワーカー、言語聴覚士、理学療法士など多岐にわたった専門家であったことを示し、相談員自身の得意分野における専門性の高さが求められるだけでなく、現場の職員との信頼関係形成や対人援助のスキル、場に合わせた支援を行うための現場理解のスキルが求められると示している。つまり、巡回相談員の各自が、第1に子どもたちの支援のニーズや課題がどこにあるか・各学校や教師のニーズは何かを、的確にアセスメントする力が求められており、第2にこちらの専門性のうち活用できる領域はどこか、あるいは相談員の足りない視点はどこか、自覚的に検討されていく必要があると言えるだろう。

なお、東京都では、東京特別支援教育心理研究センターがとりまとめる『巡回相談心理士』（臨床発達心理士・特別支援教育士・学校心理士・公認心理士のいずれかの資格を所有し、所定の研修を受講した専門家で、一校当たり年間40時間の勤務が定められている）が配置されており、相談員の資質・勤務の枠組みが保証されている。

また巡回相談は、その訪問の回数や形態、カンファレンスに参加するメンバーやその進め方などの枠組みが、各学校現場に即し設定されていることが多い。さらに多くは実務的な制約もあり、限られた短い時間での子どもの観察・情報共有を経たカンファレンス開催によるコンサルテーションという形態をとっている。このような単発的なカンファレンスは、どうしても現場の教師には「専門家に視察され、指摘を受ける」といったトップダウンのイメージを持たれやすく、一つの事例に対して対等な立場で丁寧に教職員と協働していくという本来目指すべきプロセス（森，2013）は踏みにくい面もあるだろう。学校現場は当然ながら子どもと教師が主体の場であり、その教師の専門性と主体性を尊重し支援するためには、巡回相談員と教師が対等な立場で共同して問題解決にあたる必要がある。それが実現できて初めて、教師の主体性と創造性が支援され、ひいては子どもたちの主体性と創造性の発達を促すことにつながるだろう。

このような学校現場における後方からの心理的支援は、スクールカウンセラー（以下 SC）の課題として既に研究されている領域である。新井（2022）⁷⁾によると2001年以降は効果的な連携・協働に関する研究が盛んに行われおり、学校現場における SC の連携・協働が重要かつ喫緊の課題となっていると指摘しているが、これは、SC 事業が平成17年に導入されて以来、いまだに連携に課題があることも暗に裏付けている。巡回相談は SC ほど根付いておらず、連携についてはさらに課題が大きいと考えられる。

以上から、多忙な学校現場で苦悩する教師や学校組織が、巡回相談に何を期待し、どのような課題に困難さを感じているのかを把握することを目的として、巡回相談の実態調査を実施した。

* 倫理的配慮

本実践報告を行うにあたり、A 自治体教育委員会より、児童個人が特定されないよう配慮することを前提とし、巡回相談の記録の使用、及び紀要での公表について同意を得た。

II. 実践の実態調査

(1) 対象と手続き

【1.1 対象】

X 年度から X + 1 年度に行った A 自治体の小学校2校での巡回発達相談記録、2 年にわたる計 36 回分を対象とする。

【1.2 手続き】

1. 各回の記録から、①相談対象者の学年・性別、②担任より課題として挙げられた内容の2点について、抽出する。
2. ②は児童の課題および状態像として担任の作成した資料やカンファレンス時に担任より語られた内容を KJ 法の手法を用いて筆者が質的に分類し、項目を策定した。

なお、A 自治体での巡回発達相談は、概ね以下のように進められている。

1. 担任が気になる児童を挙げ、児童の全体的な状態（対人面・行動面・学習面）、今後伸ばしたい力や課題などについて情報シートを作成する。そのほか、普段の学習ノートやテスト、作文、作品などの資料を準備し、児童の把握に努める。
2. 巡回時に相談員がその資料に目を通し、1時間の授業を観察する。
3. その後、担任を主として、学年団の教員、教育相談コーディネーター、養護教諭、通級指導教員、管理職等が参加するカンファレンスにて、対象児童への対応について検討する。

(2) 結果

【2.1 相談件数】

相談の対象児童は136名であった。巡回相談の1回あたりの平均対象者は約3.8名であった。その内訳を表1に示す。低学年男児の相談が多いことが特徴であった。

表1 対象児童数 * ()内はそのうちの女子児童の数

	小1	小2	小3	小4	小5	小6
X年	11(2)	14(1)	9(2)	10(3)	7(1)	8(2)
X+1年	23(6)	16(2)	8(2)	8(2)	16(4)	6(1)
計	34(8)	30(3)	17(4)	18(5)	23(5)	14(3)

【2.2 対象児童の課題】

対象となる児童の選定は担任が行っており、その選定理由となった児童の課題は、担任としての困り感ともつながっている。クラス運営や

科目指導において、教師として児童の状態のどのような側面に困難さを感じるのか、その傾向がここから見えてくると思われる。

①課題とその件数

結果を表2に示す。課題として23の素材が抽出され、大カテゴリーとして(a)～(g)の7群に分けられた。(a)授業中の課題にまつわるカテゴリーの件数が最も多く、授業内での一斉活動において担任の困難感が高いことがうかがえる。特に(a-2-2)に示されるような、指示の理解力や学力は一定程度ある児童が呈する指導の難しい状態は、担任にとってその子どもをどのように捉えてよいか悩ましく、対応にも困難を抱えていることがわかる。次いで(c)他児との関係性カテゴリーにみられる課題が多く、特別な支援を要する児童とクラス全体の子どもたちとのほざまで、担任がその関係性をどのように

表2 各児童の課題内容

大カテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー	総数	(具体例)
(a) 授業中の課題	(a-1 多動・衝動的行動)	(a-1-1) 落ち着きがない	32	着席してられない/教室を飛び出す
		(a-1-2) 授業に参加しない・できない	25	着席しているが、手遊びしている
		(a-1-3) 授業の妨害をする	9	友だちの意見を揶揄する
		(a-1-4) パニック行動やかんしゃく	11	自分の思い通りにならないとかんしゃく
	(a-2 一斉指示で動けない)	(a-2-1) 指示を理解できていない	31	学力も低く、指示を理解できていない
		(a-2-2) 指示を理解していても動けない	63	分かっているのに指示に従わない
(b) 物の管理	(b) 提出物の管理や整理整頓ができない	14	片付けができない/忘れ物が多い	
(c) 他児との関係性	(c-1) 他児とのトラブル	(c-1-1) 他児との喧嘩が多い	27	休み時間ごとに誰かと揉めて泣いている
		(c-1-2) 他児に対して暴言暴力がある	14	友だちに手がでる
	(c-2) 友だちとの関係がとれない	22	友だちがいない	
(d) 意欲や自信のなさ	(d-1) 自己肯定感が低い	22	自信がなく「僕はバカだから」と言う	
	(d-2) 援助希求しない	8	自分から困ったことを伝えられない	
(e) 保護者との関係	(e-1) 保護者と学校・担任との関係	20	本人の状況を伝えても理解がない	
	(e-2) 保護者と子どもとの関係	18	ネグレクト傾向/過保護すぎる	
(f) 精神医学的及び心理的課題	(f-1) 発達障害的課題 (ADHD/ASD/LD など)	17	漢字をかけない/感覚過敏がある	
	(f-2) 常同行動・こだわり行動	12	自分の関心にこだわって活動できない	
	(f-3) 場面緘黙	2	学校では一言も発さない	
	(f-4) チック・吃音・発音の問題	5	吃音があり、音読に苦戦している	
	(f-5) 不登校またはその傾向	9	学校を休みがちである/毎日遅刻する	
(g) そのほか	(g-1) 通級利用について	(g-1-1) 通級の意味付け	6	クラスの他児にどのように伝えるか
		(g-1-2) 退級について	4	退級の目安/退級後のかかわり方
	(g-2) なんとなく気になる	14	関係を持ちにくい/なんとなく心配	

調整し、クラス全体を運営できるのかということに苦戦されている様子もうかがえた。

②課題と男女・学年による比較

結果を表3に示す。

- ・課題と男女の関連：男児は、女児と比較して全体相談件数が多いことも重要な点であるが、特に(a)授業中の課題カテゴリーが男児全体の47%にあたり、次いで(c-1)他児とのトラブルが12%となった。多動・衝動的傾向や他児への暴言・暴力といった激しい行動化を伴うものが着目される傾向が高かった。女児においては(a)のカテゴリー、特に(a-2)一斉指示で動けないにみられる指導の届かなさが女児全体の29%を占めた。次いで(c-2)友だちとの関係がとれないのカテゴリーが多く、女児に対しては関係性の障害に対して担任に着目される傾向がうかがえた。
- ・課題と学年の関連：小学校入学後の小1・小2が(a)授業中の課題が多く、学校生活の時間感覚、生活リズム、学校授業文化や慣習にそ

ぐわない行動が多くみられることで教師の困り感につながっていると思われた。4年生から、(a-1)多動衝動的行動よりも(a-2)一斉指示で動けないの件数が多くなり、子どもたちの多動性・衝動性が一定程度落ち着き、学校文化も獲得されているのに教師の指示に従えないことが問題とされやすくなってきていることがうかがえる。さらに3、4年生で落ち着いた件数も、小5になると多くなっている。

(3) 考察

【3.1 暗黙の了解として設定される学校文化と発達課題】

結果からは低学年男児が呈する授業中の落ち着きのなさが巡回相談の標的課題として顕著に問題とされる傾向が見られた。発達特性はもちろん本人の年齢や成長とともに変化するとはいえ、特に低学年男児たちがその特性ゆえに学校生活に適應する難しさをもっているといえるだろう。小1プロブレムは発達特性のある児童で顕著に発生する傾向があることは既に指摘されているが(若松・谷中, 2013)⁸⁾、発達特性ゆえ

表3 学年・男女・課題集計

課題	小1		小2		小3		小4		小5		小6		総計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
a-1	24	2	12	1	12		9		13		4		74	3
a-2	19	9	21	4	3	2	12	4	11	2	5	1	71	22
b			3	1	2		1	1	3	1	2		11	3
c-1	7	1	10		7	1	5	1	6	1	2		37	4
c-2		2	6	1		1	3	2	2	2	2	1	13	9
d-1	2	1	4		3	1	2		7		2		20	2
d-2		1				1	2	1	2		1		5	3
e-1	2	1	4	1			2	1	4	1	3	1	15	5
e-2	2	1	3		1	1	1	1	3	3	2		12	6
f-1	1	1	1		1		4	2	3	2	2		12	5
f-2	3		2		1	1		1	1		3		10	2
f-3	1					1							1	1
f-4	2		2		1								5	0
f-5			1			1	1		3	1	1	1	6	3
g-1				1	2		2			2	3		7	3
g-2	1	1	4				3	3			2		10	4
計	64	20	73	9	33	10	47	17	58	15	34	4	309	75

の環境移行の困難についてさらなる支援を要する。学校文化のなかには、勝手に教室を出ない／発言は挙手してから行う／先生が話し始めたら静かに待つ／黒板に着目するなど明文化されない社会的慣習が多く、子どもたちはそれらを経験しながら獲得していく必要がある。このような慣習は定型発達児においては暗黙の了解として獲得されるが、入学したばかりで発達の偏りのある児童にとっては最も苦手とする課題であろう。

また、小学校中学年以降では対象児童数が減少していくことを鑑みると、低学年で気になった子どもも中学年のころには環境移行が遂行できたことと捉えることもできるかもしれない。このことから、彼らが学校文化に慣れていくためには一定の時間を要し、指導を積み重ねながら、子どもの発達を育む必要があることも示唆される。低学年で気になる児童すべてを特別支援の対象児として捉えていくことは特別支援学級のキャパシティとしても現実的に困難である。むしろ、どのように学校文化を体験させ、彼らに伝達していくかという視点に基づいた巡回相談でのアセスメントに加え、それに合わせた教員の対応への助言がより重要になるといえるだろう。

【3.2 相対的な差としてみられる“発達の偏り”】

課題と学年との関連結果からは、小学校5年生を境に再度対象数が増加する傾向がみられた。この背景には、高学年になると、①クラス全体が思春期的発達課題に進むなかで特別な支援を要する児童の発達の偏りが顕著に目立ち始めること、②中学校への移行の心配が明確になる、などの要因が仮説として想定される。また5年生の特徴として、(e-1)自己肯定感が低い項目の件数が他学年と比較して多く、二次的な心理的問題が学年があがるにつれて担任教師の目に留まるようになってきていることもうかがえた。

このように、発達の偏りは、他児との相対的

な差によって浮き彫りになりやすく、特性が明確になりやすいものである。つまり、滝川(2017)⁹⁾が指摘するように、どのようなクラス環境に置かれるかによって、本人の特性は見えやすくなったり隠れやすくなったりということが分かる。巡回相談としては、発達特性は本人の資質として変容不可能な部分もあるが、それを周囲がどのように捉え、理解し、対応するかによって特性がポジティブにも働くことを踏まえたうえで、学校現場で教師がその児童をどのように支援できるかという問いに資するサポートができることが望ましいといえるだろう。

Ⅲ. 今後の課題

巡回相談については、2010年代以降は発達障害の早期発見・早期支援に重きが置かれる傾向の高さから幼稚園・保育園などのより低年齢集団への巡回相談に注目が向いており、小中学校における巡回相談についての報告や研究は少ない。また実践報告は散見されるが、各自治体の巡回発達の形態やその目的、相談員の資質などが多様で比較が困難であり、巡回相談の全体像や共通課題はいまだ見いだされていない。さらに巡回相談の効果研究は今後の研究が待たれるところである。

引用文献

- 1) 文部科学省・特別支援教育の在り方に関する特別委員会：通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査。2012年(平成24年)12月。
- 2) 文部科学省・特別支援教育の在り方に関する特別委員会：共生社会の形成に向けたインクルーシブ教育システム構築のための特別支援教育の推進。2012年(平成24年)7月。

- 3) 浜谷直：小学校通常学級における巡回相談による軽度発達障害児等の教育実践への支援モデル．教育心理学研究，2016; 54, 3: 395-407
- 4) 森正樹：特別支援教育における学校コンサルテーション技法の考察—小学校での校内研修の効果的活用方法に着目して—．埼玉県大学紀要：2012: 79-87.
- 5) 文部科学省：平成26年特別支援教育体制整備状況調査結果．2014.
- 6) 鶴宏史：保育所・幼稚園における巡回相談に関する研究動向．帝塚山大学現代生活学部紀要：2012; 8: 113-126.
- 7) 新井雅：日本におけるスクールカウンセリング研究の動向に関する実証的検討．教育心理学研究．2022; 70: 313-327.
- 8) 若松昭彦・谷中龍三：インクルーシブ教育の基盤となる児童理解に関する一考察—特別な教育的支援を必要とする児童の理解と対応．特別支援教育実践センター研究紀要．2013; 11; 35-43.
- 9) 滝川一博：子どものための精神医学．医学書院，東京．2017

地域在住におけるパーキンソン患者の慢性疼痛緩和

青山 泉¹⁾, 西村 伸大²⁾, 津曲 優子³⁾

1) 保健学部 看護学科看護養護教育学専攻

2) 保健学部 健康福祉学科

2) 保健学部 リハビリテーション学科作業療法学専攻

和文要旨

本研究は、地域在住の薬物治療の限界を抱えているパーキンソン病 (PD) 患者へアロマセラピーを用いることで、慢性疼痛の緩和への可能性を検討した。

この実施は、薬剤治療でも取り除けない疼痛により日常生活の質が低下している患者に健康寿命延伸をはかるための支援を目的とした。

本研究は複数実施 (芳香浴、マッサージ、アロママッサージ: 各 3 週間) を伴うシングルアームのクロスオーバー試験である。対象は、慢性疼痛を抱える PD 患者とした。主観的疼痛評価には Visual analog Scale (VAS)、客観的疼痛評価には採血データとして血漿ドーパミン、脳波を測定し、実施間の評価項目変化の比較を行った。統計ソフトは SPSS.Ver.25 を用い、線形混合モデル解析を用いた。有意水準は $p < 0.05$ とした。結果は、I に比べ、M 及び AM 実施中や後に VAS が減少した (VAS: AM の実施前は週統合推定平均値が 6.42cm に対し、実施中および実施直後は週統合推定平均値 0.25cm に減少) 血漿ドーパミンは増加した。脳波計は AM で最も Peak Alpha Frequency が上回った。アロマセラピーによる感覚刺激に富んだ環境は、慢性疼痛緩和を促した。地域在住の患者へ健康の保持・増進に寄与することを目的に活動を継続していきたい。

英文要旨

This study investigated the possibility of alleviating chronic pain by using aromatherapy for Parkinson's disease (PD) patients who live in the community and have limitations in drug treatment.

The purpose of this project was to help extend the healthy lifespan of patients whose quality of daily life has deteriorated due to pain that cannot be relieved by drug treatment.

This study is a single-arm crossover trial with multiple sessions (fragrant bath, massage, and aroma massage: 3 weeks each). The subjects were PD patients suffering from chronic pain. Visual analog scale (VAS) was used for subjective pain evaluation, and plasma dopamine and electroencephalogram were measured as blood sample data for objective pain evaluation, and changes in evaluation items between implementations were compared. SPSS Ver. 25 was used as the statistical software, and linear mixed model analysis was used. The significance level was set at $p < 0.05$. The results showed that compared to I, VAS and KPPS decreased during and after M and AM implementation (VAS: Before implementation of AM, the weekly integrated estimated mean value was 6.42 cm, but during and immediately after AM implementation, the weekly integrated

estimated mean value decreased to 0.25cm.). Plasma dopamine increased. The peak alpha frequency of the electroencephalogram was the highest in AM. The sensory-stimulating environment provided by aromatherapy facilitated chronic pain relief. We would like to continue our activities with the aim of contributing to maintaining and improving the health of patients living in the community.

キーワード：パーキンソン病、地域貢献、健康寿命延伸

I . 研究の背景

本学の保健学部においては、地域での健康教育活動に努めており、特に「健康寿命延伸」のため、各地域に貢献することに取り組んでいる。

杏林大学の特長を活かした地域貢献活動の質向上を図ることを目的に看護養護教育学専攻・健康福祉学科・リハビリテーション学科作業療法学専攻と学部間の連携を行った。その一環として慢性疼痛を抱えるパーキンソン患者 (PD) を対象に実施した事を報告する。本学において神経変性疾患のPD患者と関わる中で、耐え難い疼痛の辛さを目の当たりにした。PD患者の65-85%は慢性疼痛を有していると言われ¹⁾、活力低下、不安、廃用障害、抑鬱となり、Activities of Daily Living (ADL) と Quality of Life (QOL) が増悪する深刻な問題である²⁾。

疼痛治療の中心は薬物療法であるが、身体的苦痛・精神的及び社会的苦痛を取り除くことは難しく、包括的ケアが重要である。その疼痛軽減において米国では、約40%のPD患者に補完代替医療が使用され、特に補完代替医療の中でも英国や米国ではアロマセラピーとマッサージが使用されていた³⁾。PD患者にアロマセラピーが多い背景には、嗅覚刺激を介して大脳辺縁系への入力を増加・機能を活性化させ、脳幹部から神経線維を伝って脊髄を下降し、ドーパミン分泌量のバランスを整える働きをするセロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質分泌を介して過剰な痛みの伝達をブロックする下行

性疼痛抑制系に作用する。アロマセラピーに用いられる精油はセロトニン系やノルアドレナリン系に直接作用することが知られている⁴⁾。その為、脳内のドーパミンのみならずセロトニンやノルアドレナリンも低下しているPDでは、疼痛緩和が期待できると考えられる。さらにアロママッサージでは、快適な触覚刺激は、触覚受容器であるC触覚線維を介してセロトニン系を活性化し、疼痛緩和を促す可能性も期待できる。つまりアロママッサージは、精油成分の吸入と皮下吸収に加えて触覚刺激を同時に行うことで、疼痛緩和が期待されると考えられる。本研究の結果をもとに杏林大学近隣の地域在住PD患者ならびに杏林大学病院に通院するPD患者の耐え難い苦痛を緩和する一助としたい。

II . 研究の目的

地域在住の薬物治療の限界を抱えているパーキンソン病 (PD) 患者へアロマセラピーを用いることで、慢性疼痛の緩和への可能性を見出すことである。

III . 研究の実施内容

1. 研究方法

PD患者4例に、芳香浴 (I)、マッサージ (M)、アロママッサージ (AM) の3パターンを実施し、比較分析を行った。各パターンの実施は1週間のインターバル期間を設けた。

Iは、外来受診時に看護師である研究者から週1回の芳香浴を提供し、対象者が自宅で1日1回、6回/週実施した。

Mは、外来受診時に週1回、10mlホホバ油を使用した20分間の疼痛部位のマッサージを行い、さらに研究者が対象者に、1日1回、週6回のホホバ油でのマッサージを対象者が自宅で疼痛部位に実施した。

AMは、外来受診時に週1回、20分間のAMを長年の経験歴を持つアロマセラピストで、看護師である研究者が3週間実施した。さらに自宅で対象者自身が1日1回、週6回のAMを疼痛部位に実施した。

3%レモンガラス精油入りのホホバ油10mlの使用については事前にパッチテストを行った。レモンガラス精油はレモン様の香りで、慢性疼痛軽減があるとされているシトラール成分が多く含有されている。手技は研究者と対象者は同じ軽擦法とした。

2. 疼痛の評価項目

主観的評価項目

(1) Visual analogue scale (VAS)

痛みの強度を10cmの物差しで測定する。無痛時は0、軽度時は1～3、中程度時は4～6、重度時は7～10である⁵⁾。

客観的評価項目

(2) 血液検査(ドーパミン値)

主治医が外来時に対象者に行った採血データを電子カルテから収集した。内服直前に実施し、薬物血中濃度の影響が少ないトラフ値(次の内服直前、約30分前の時間帯)とした。神経伝達物質は個体差もあり、特にカテコラミン系は影響を受けやすい為、変化率を分析した。

(3) 脳波(Electroencephalogram: EEG)測定

EEGは、慢性疼痛の主観的疼痛強度および気分の状態と安静時脳波活動(Peak Alpha Frequency: PAFの変化)との関連を測定し、

疼痛緩和の評価として指し示す。疼痛時は α 波の周波数(PAF)が低下する。電極は、後頭域に配置し、閉眼状態で2分間測定してPAFを算出した。PAFは安静時を基準として変化率を求めた⁶⁾ワイヤレス生体計測装置ポリメイトポケット[®]MP208 Miyuki Giken, Japanを使用し、正中後頭部、耳朶を基準に記録した。データ収集はMP208 Monitor Program. Version2.01, Miyuki Giken Japan プログラムを使用し、データは周波数分析を行った⁷⁾。

3. 分析方法

疼痛に関する調査内容の各項目について、基礎統計量の集計を行い、線形混合モデル解析を用いた。統計ソフトはSPSS.Ver.25を用い、有意水準は $p < 0.05$ とした。

IV. 倫理的配慮

本研究は、研究目的と方法、参加自由、予想される利益と不利益、健康被害が発生した場合の治療及び補償、結果公表について口頭と文書で説明し、参加への同意を得た。利益相反はない。聖路加国際大学及び東海大学研究倫理審査委員会(No21A-095)の承認を得た。

V. 結果

1. 対象者の概要

対象者は4名、年齢は57～75歳(平均64.5歳)、男性3名、女性1名の患者に実施した。疼痛を一番の苦痛と抱えている患者でアレルギーを持った参加者は一人もいなかった。

1) VASの変化

Iは実施前の週統合推定平均が6.25cmで、実施中・直後には週統合推定平均5.46cmと変化量-0.79cmへ減少したが有意な差ではない($p =$

0.077)。また、実施1時間後には週統合推定平均5.75cmと変化量-0.5cmの減少をし、有意な差ではない(p = 0.26)。Mは全て有意になっていた。実施前の週統合推定平均が6.75cmで、実施中・直後には週統合推定平均0.25cmと変化量-6.50cmへ大幅に減少しており有意である(p < 0.001)。また、実施1時間後には週統合推定平均3.17cmと変化量-3.58cmへ下がるものの元の疼痛の半分程度に戻り、有意である(p < 0.001)。また、実施直後から1時間後の変化量は2.92cmと上昇している。これは1時間後には有意に疼痛が戻ってきているのが明確であるが、実施前の週統合推定平均6.75cmと比べると有意に下がっている。AMも全て、有意に下がっていた。AMは実施前の週統合推定平均が6.42cmで、実施中・直後には週統合推定平均0.25cmと変化量-6.17cmへ大幅に下がり、有意である(p < 0.001)。また1時間後には週統合推定平均2.08cmと変化量-4.33cmへ減少があり、疼痛が軽度で有意であった(p < 0.001)。直後から1時間後までの比較は、1.83cmと有意

には疼痛が戻ってきている。(p < 0.001)次に、MとAMの実施後、1時間後での疼痛の戻りの差を対比較で確認をした結果、実施中は、Iに対してMもAMも明確に有意に差がついていた。AMとMは、どちらも実施中は0cmと近いので差がなかった。(p = 0.999)実施直後もIとは差があるが、AMとMには差がなかった。(p = 0.999)1時間後は、Iとは差があり、AMとMに1.08cmの有意差がある。これは痛みの戻り方に差があるという結果である。(p = 0.016)つまり、疼痛の上昇を抑えられているという結果であった。

2) 採血結果(血漿ドーパミンの変化)

Iは3週間で24.2ng/ml上昇し、その変化率は+12.6%であった(P=0.303)。Mは3週間で30.1 ng/ml上昇し、その変化率は+16.8%であった(P=0.204)。AMは3週間で55.0 ng/ml上昇し、その変化率は+29.0%であった。(P=0.029)つまり、全パターンで上昇したが、AMのみが明確に上昇した。I・Mも上昇して

表1 I・M・AMによるVASの結果

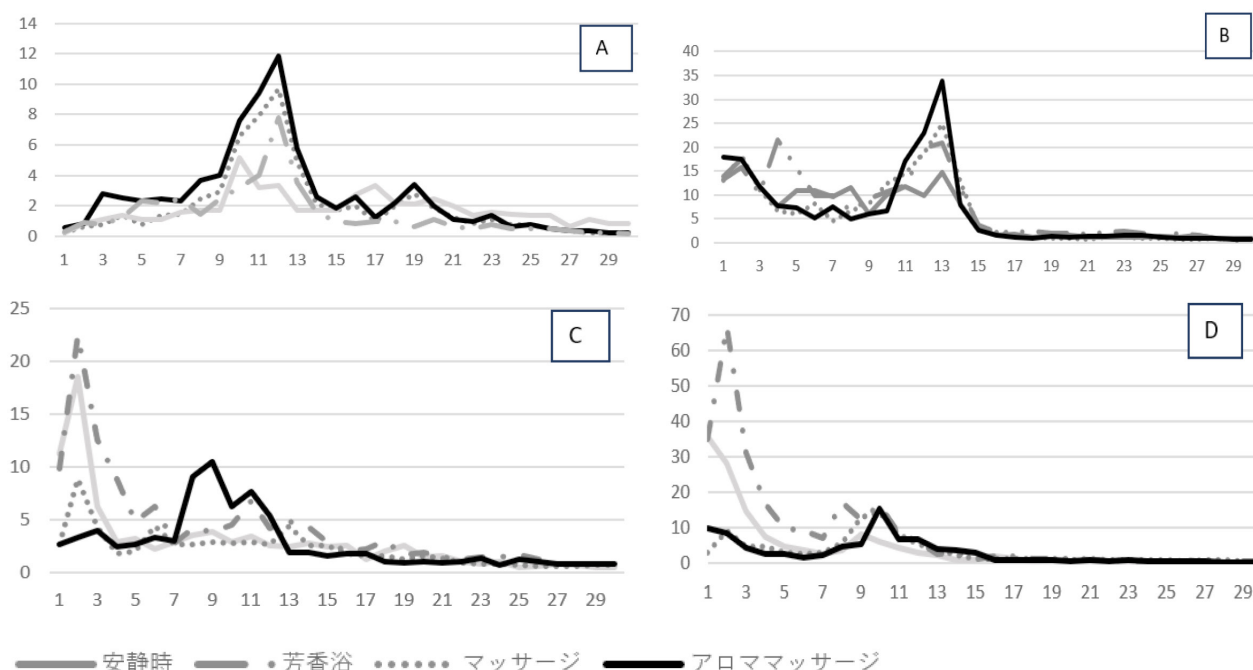
	芳香浴 (I)				マッサージ (M)				アロママッサージ (AM)				P-value		
	LS mean	95%CI	P-value		LS mean	95%CI	P-value		LS mean	95%CI	P-value		I vs. M	I vs. AM	M vs. AM
週統合															
実施前	6.25	4.44	8.07	-	6.75	4.94	8.57	-	6.42	4.60	8.23	-	-	-	-
実施中	5.46	3.64	7.27	-	0.25	-1.57	2.07	-	0.25	-1.57	2.07	-	-	-	-
実施直後	5.46	3.64	7.27	-	0.25	-1.57	2.07	-	0.25	-1.57	2.07	-	-	-	-
実施1時間後	5.75	3.94	7.57	-	3.17	1.35	4.98	-	2.08	0.27	3.90	-	-	-	-
変化量 from 実施前															
実施中	-0.79	-1.67	0.09	0.077	-6.50	-7.38	-5.62	<0.001	-6.17	-7.05	-5.29	<0.001	<0.001	<0.001	0.999
実施直後	-0.79	-1.67	0.09	0.077	-6.50	-7.38	-5.62	<0.001	-6.17	-7.05	-5.29	<0.001	<0.001	<0.001	0.999
実施1時間後	-0.50	-1.38	0.38	0.282	-3.58	-4.46	-2.70	<0.001	-4.33	-5.21	-3.45	<0.001	<0.001	<0.001	0.016
変化量 from 実施直後															
実施1時間後	0.292	-0.587	1.17	0.512	2.92	2.04	3.80	<0.001	1.83	0.95	2.71	<0.001	-	-	-

LS mean: least square mean; 95%CI: 95% confidence interval

表2 I・M・AMによるドーパミン値の結果

	芳香浴 (I)			マッサージ (M)			アロママッサージ (AM)			P-value					
	LS mean	95%CI	P-value	LS mean	95%CI	P-value	LS mean	95%CI	P-value	I vs. M	I vs. AM	M vs. AM			
血漿ドーパミン(ng/ml)															
実施前	236.45	0.00	481.12	-	239.92	0.00	484.59	-	248.75	0.00	503.42	-	-	-	-
3週後	260.65	5.98	515.32	-	270.05	15.38	524.72	-	303.70	49.03	558.37	-	-	-	-
変化量 from 実施前															
3週後	24.20	-24.17	72.57	0.303	30.12	-18.25	78.50	0.204	54.95	6.58	103.32	0.029	0.685	0.077	0.159
変化率 from 実施前															
3週後 (%)	12.63	-23.33	48.58		16.75	-19.20	52.70		28.98	-6.98	64.93	0.430	0.015	0.046	

図1 I・M・AMによるEGGのパワースペクトラム(PAF)



いる為、パターン間比較をして上昇の差をさらに検定した。3週間の推移のパターン間比較では、変化量ベースでは3パターン間に有意な差は認めなかった。(IとMの比較： $p = 0.685$ AMとIの比較： $p = 0.077$ M30.1ng/mlとAM55.0ng/mlの比較： $p = 0.159$)。しかし、変化率ベースでは、AMが、I及びMに対し、明確に血漿ドーパミンが上昇を示していた($P = 0.015, 0.046$)。IとMの比較をすると $p = 0.430$ で有意でない。IとAMの比較をすると $P : 0.015$ で優位である。MとAMの比較をすると $P : 0.046$ で有意である(表2)。

3) 脳波の変化

図1は、パワースペクトラムを表し、山型部分は α 波帯域に相当し、安静時のピークと比較し全パターンが右側へ偏位し、痛みの軽減に関連する波形PAFが増加した。中でもAMがPAF8.79 HzからPAF11.72 Hzに上昇し、I・Mより大きく上昇した。

VI. 考察

PD患者の慢性疼痛は、下降性疼痛抑制系の機能が低下していることでセロトニンが分泌されにくく、痛みを過剰に感じやすい⁸⁾。しかし、AMの実施中・直後はVASが明確に減少し、VAS0.5cm低下し、疼痛緩和に奏効した。加えて、PDのオン・オフの日内変動に伴う疼痛対策には持続したドーパミン刺激が好ましい⁹⁾ことからAM実施後のドーパミン値上昇は疼痛緩和に有効なケアであったといえる。AM中は α 波が顕著に増加し、痛みの軽減に関連する波形であるPAFの増加が上回った。先行研究でもAMが痛みの重症度や疲労、痛みを伴う感覚異常の重症度を軽減していることから¹⁰⁾、リラクゼーションや疼痛に関与したとわかる。脳への心地よさを伴う刺激が行われたことによりドーパミンも分泌されたのだと考える。PDは複合的な要因を持つ疼痛のために、治療の不安や、医療に不満を感じることが多い。そんな患者の複雑な気持ちに常に寄り添うことが医療者には不可欠である。これは、身体的だけでなく

精神的な疼痛緩和に繋がったのではないかと考える。このことは地域在住する慢性疼痛を抱える患者の苦痛をやわらげ、地域課題への取り組みと言える。

2022年4月以降、PDに関する専門ホームの進出も多数みられ、地域住民への包括的支援が注目されている。専門ホームでは身体状況を最大限考慮したりハビリの継続ができるよう努めるよう看護師・理学療法士・作業療法士など各セラピストが在籍し、専門に特化したケアで症状改善をサポートしている。

今後は、専門ホームに入所前の地域住民に対して慢性疼痛という課題を取り上げて解決の一助に結び付けていきたい。

Ⅶ. 結論

慢性疼痛を抱えたPD患者4例と対象として地域在住の薬物治療の限界を抱えているPD患者へアロマセラピーを用いることで、慢性疼痛の緩和への有効性の検討を行った。芳香浴、マッサージ、アロママッサージのパターンの中で最もアロママッサージが疼痛緩和効果に寄与した。このことは地域で生活するPD患者への包括的な支援となりうる可能性がある。今後は、症例数を増やし本研究結果の妥当性を検証する必要がある。

Ⅷ. 引用文献

- 1) Adewusi, K. J., Hadjivassiliou, M., Vinagre-Aragon, A., O'Connor, R. K., Khan, A., Grünewald, R. A., & Zis, P. (2018). Peripheral neuropathic pain in idiopathic Parkinson's disease :prevalence and impact on quality of life; a case controlled study. *Journal of the Neurological Sciences*,392,3-7.
- 2) Yoni, K. A., Alan, G., Howard, S., Christie, U., Karen, K., Zachary, A. Tor, D. W. (2022). Effect of Pain Reprocessing Therapy vs Placebo and Usual Care for Patients with Chronic Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*,79(1),13-23.
- 3) Ferry, P., Johnson, M., Wallis, P.(2002).Use of complementary therapies and non-prescribed medication in patients with Parkinson's disease . *Postgrad Med Journal* ,78(924),612-614.
- 4) Goyal, S., Goyal, S., Goins, E. A., Alles, R.A.S. (2023).Plant-derived natural products targeting ion channels for pain, *Neurobiology of Pain*, 13,100128.
- 5) Price, D. D., McGrath, A.P., Rafii, A., & Buckingham, B. (1983/2002). The validation of visual analogue scales as ratio scale measures for chronic and experimental pain, *Pain*. 17(1), 45-56.
- 6) Klimesch, W. (1999).EEG alpha and theta oscillations reflect cognitive and memory performance: a review and analysis. *Brain Res Brain Res Rev*,29 (2-3),169-195.
- 7) Sato, G., Osumi, M., Mikami, R., Morioka, S. (2022). Long-term physical therapy for neuropathic pain after cervical spinal cord injury and resting state electroencephalography: a case report, *Spinal cord series and cases* , 8 卷,1 号,41.
- 8) Rukavina, K., Cummins, T.M., Chaudhuri, K.R., Bannister, K. (2021). Pain in Parkinson's disease: Mechanism-based treatment strategies.*Curr Opin Support Palliat Care*,15(2),108-115.
- 9) 関守信, 栗原可南子, 今野卓哉, 藤岡伸助, 坪井義夫 (2022). パーキンソン病の痛みの特徴と治療, *Japanese Society of Neurology*, 62 卷 (10 号),763-772

- 10) Ovayolu, O., Sevig, U., Ovayolu, N., & Sevinc, A. (2014). The effect of aromatherapy and massage administered in different ways to women with breast cancer on their symptoms and quality of life. *Int Journal of Nurs Pract*, 20(4),408-417

「杏林型ウェルネスツーリズム」における 保健分野の有効性に関する研究

石井 博之¹⁾，相原 圭太¹⁾，楠田 美奈²⁾，小堀 貴亮³⁾

1) 保健学部 リハビリテーション学科 理学療法学科

2) 保健学部 看護学科 看護養護教育学専攻

3) 外国語学部 観光交流文化学科

要旨

我々は今まで保健学部の専門性を活かし、大学周辺地域において地方自治体との連携、学部内連携により「健康寿命延伸」を主なテーマとして大学周辺で地域貢献活動に取り組み、学生教育や研究を実践してきた。その経験に加えて新たに外国語学部観光交流文化学科と連携し、また対象地域を拡げ、「ウェルネスツーリズム」を新しいテーマとして取り組み、「杏林型ウェルネスツーリズム」を構築することとした。

今年度は本学が新たに地域包括連携協定を締結した愛知県田原市を対象地域とし、観光関連関係者と健康寿命延伸プログラム実践者、市関係者との意見交換と、観光資源調査を実施した。

調査により海岸が多様な方角に面していること、美しく広大な砂浜に恵まれていること、海岸線にサイクリングロードがあることが特徴と思われた。また市民が積極的かつ自主的に健康寿命延伸に取り組むグループを作り、自治体はその活動を支援していた。加えてトレッキングツアーを企画している市民にも出会うことができた。これらから、今後自治体関係者だけでなく市民との連携により、有効なウェルネスツーリズムの構築ができることが示唆された。

今年度の取り組みを活かし、景観を楽しみながらアクティビティの多様性が実現でき、健康と運動、健康寿命延伸などの観点からウェルネスツーリズムを構築できる可能性が示唆された。

またこのような取り組みを通じて、今後は医学部・保健学部・外国語学部・総合政策学部の連携を深めることで、その特徴と魅力ある教育と研究の実施に発展させていきたいと考えている。

キーワード：ウェルネスツーリズム， 地域貢献， 健康寿命延伸

I. はじめに

保健学部教員は今まで学科間連携により、2014年から「新しい都市型高齢社会における地域と大学の統合地の拠点」事業の一環として、「都市型高齢社会の健康と安心」及び「健康寿命延伸」を目的とした「スポーツ機会提供プログラ

ム」等を主に西東京地域で実施してきた。今後はこの分野でも本学の学部間連携を強めることで、杏林大学の特長を活かした地域貢献活動・教育・研究の質向上を図りたいと考えている。

今までのウェルネスツーリズムやヘルスツーリズムは主に温泉活用を主体としたもの（スパツーリズム）が多い¹⁾。日本理学療法士協会も

新しい取り組み、職域拡大の観点から理学療法士の「ウェルネスツーリズム」への取り組みを提唱し、その主な実践例として、「鹿教湯温泉」での取り組みが報告されている。また現在世界中で行われているウェルネスツーリズムのほぼ半数(47%)はスパツーリズムであるとの報告がある²⁾。

そこで今回、我々は日本の観光資源である温泉の活用と効果の検証は十分に考慮に入れ、さらにそれぞれの観光地の持ち味を活かし、我々の専門領域を活かして以下の要素をウェルネスとして加えていくこととした。

その一環として保健学部と外国語学部観光交流文化学科の連携により、ウェルネスツーリズムの概念を取り入れて我々の地域貢献発展の可能性を模索することとした。そのフィールドとして2021年度は静岡県東伊豆町(以下東伊豆町)と地域包括連携協定を締結した。そして2023年度は愛知県田原市(以下田原市)と締結するに至った。

今までは我々は温泉の効能に加えて、今までの我々の健康寿命延伸への取り組みや我々教員の専門性を活かすことを前提に、運動やリクリエーション、栄養、観光学の観点からも「ウェルネスツーリズム」を捉え、多角的な視点から今後の全体像を探ってきた。今後は保健学部の立場からより具体的な方向性を探ることが必要と考えた。

そこで今回、田原市の特徴と、本学の学部間連携を活かした今後の取り組みに対するいくつかの知見が得られたので報告する。

II. 目的と方法

1. 研究の目的と対象地域

2023年度は新たに地域包括連携協定を締結した田原市を対象とし調査することとした。その主な調査項目は以下の通りである。

① 観光関連関係者と健康寿命延伸プログラム実践者、市関係者との意見交換により、田原市の観光や健康寿命延伸に関する現状を把握すること。

② ウェルネスツーリズム実施に有効な自然環境と観光資源を把握すること。

この2項目の情報から、地域の特徴、ニーズを把握し、学部間連携を活かした「杏林型ウェルネスツーリズム」の方向性を模索することが本研究の目的である。

2. 方法

今年度は田原市と本学で地域包括連携協定を締結し、その一環として「田原市観光まちづくり実践塾」を共催した。そこで私は「環境を活かした健康で活力ある生活と観光まちづくり」をテーマに講演会を実施した。その主な内容は我々の専門性を活かした、杏林型ウェルネスツーリズムの提案である。

その後ラウンドテーブル形式にて意見交換をおこなった。今回の主な対象者(参加者)は自治体関係者、観光関係者、運動と健康に興味のある市民である。また意見交換と情報入手に際し、その主な視点は以下の通りである。

- 1) 参加者それぞれの取り組みについてと、問題やニーズについて。
- 2) 健康と運動に対してなどの取り組みをする上での自然環境の有効性について。
- 3) 地域住民の環境と特徴について。
- 4) ウェルネスに活かされる観光資源について。

III. 結果

1. 対象地域の特徴

田原市は、県の南端部、渥美半島のほぼ全域に位置する、人口60,892人、面積191.12km²の自然豊かな都市であり、農業・観光・工業・水産業などが盛んな地域として知られている。特に、

市町村別でトップクラスの農業産出額を誇り、電照菊などの花卉、キャベツなどの野菜、メロンやいちごなどの果樹、肉用牛・豚などを中心に全国でも有数の一大農業地域となっている。一方、三河湾国定公園および渥美半島県立自然公園の一部を構成する同市は、市域の約94%が自然公園区域に指定されており、海に囲まれた渥美半島特有の自然環境とともに、伊良湖岬、恋路ヶ浜、大石海岸(太平洋ロングビーチ)、蔵王山など、風光明媚な観光資源に恵まれている。太平洋ロングビーチなどの海岸地域では、一年を通じてサーフィンに適した波があることで知られており、全国有数のサーフィンスポットとして、全国から多くのサーファーが訪れるとともに、サーフィン世界大会や国内大会なども開催されている。その他、トライアスロン、サイクリングをはじめとするスポーツツーリズムなども盛んであり、世代を問わず多種多様な体験型観光を楽しむことができる観光地域が形成されている。

2. 今後の方向性について

① 自然環境や観光資源活用

前述の東伊豆町同様に半島で多方面が海に囲まれていること、広い海岸線を有することが共通点である。これによる景観の美しさと潮風の心地よさは屋外活動に有効であると思われる。また冬も温暖で、寒さの厳しさが穏やかであることも、冬場の運動には有効である。

また東伊豆町と比べて高原ではなく里山があり、高低差が少ないこと。加えて広大な平地に花や野菜畑、果樹園、牧草地などがパッチワークの様な、また北海道の様な雄大な景観が特徴の1つである。

更に海岸線にある既存のサイクリングロードは渥美半島の海岸の美しさを堪能しながらサイクリングを楽しむことができる。

これらからウォーキングやトレッキング、サ

イクリングやジョギングなど、屋外での運動を楽しむには適した環境であると感じた。

② ヒューマンリソースについて

健康寿命延伸に対する取り組みとして、市民がグループやサークルを形成して、ウォーキングなどを楽しんだり、ヨガやエアロビクスの講師と運動を実施したりと多様な取り組みが始まっているとのことだった。

今後は医学部や保健学部の教員がリスク管理をおこないながらより効果的、かつ持続的な取り組みへの提言をすることが、取り組むべき連携項目であると思われる。

また里山の自然を楽しみながらトレッキングツアーを主催している取り組みもあるとのことである。それにインターバルトレーニングやリスク管理の要素を加えるだけでなく、我々が実践しているポールウォーキングやノルディックウォーキング等、歩行の多様性を加えていくことが、その取り組みの楽しみの質、持続性などの魅力を高めることとなると考えられる。

IV. 考察とまとめ

田原市とは前述のように地域包括連携協定が今年度締結された。

この協定による取り組みの一環として、ウェルネスツーリズムの推進を杏林大学との連携で実施することになった。

現時点では、それぞれの観光資源を活かし、また我々の専門性を活かすため、地域貢献活動での経験を活かしてまずは関係者や地域住民の健康寿命延伸と介護予防、健康なライフスタイルの認識を深める。そしてそれを礎として観光客に日常生活の中での健康に対する意識付けや健康と運動に対する知識を深めるだけでなく、個々の運動機能や嗜好性に合わせて楽しみながら運動継続ができ、健康維持・増進に有効な運動の機会提供ができる観光地を目指せるような

取り組みにしていきたい。またこのような取り組みを通じて、今後は杏林大学の医学部・保健学部・外国語学部・総合政策学部の連携を深めることで、その特徴ある教育と研究の実施に発展させていきたいと考えている。

そして最終的にはこれらの取り組みの成果が、杏林大学の教育の魅力となることを願っている。

引用文献

- 1) 小堀貴亮、石井博之、古本泰之、他. 杏林型ウェルネスリズム」の構想立案と実施およびその妥当性検証に関する研究. 2022年度地域総合研究所指定研究活動報告書
- 2) 荒川雅志、NPO日本スパ振興協会編著：ウェルネスリズム～サードプレイスへの旅～、フレグランスジャーナル社、2017.

「杏林型ウェルネスツーリズム」構築を目指した 地域連携活動の実践

小堀 貴亮¹⁾, 石井 博之²⁾, 古本 泰之¹⁾, 北出 恭子³⁾, 中川 智博³⁾

1) 外国語学部 観光交流文化学科

2) 保健学部 リハビリテーション学科

3) 地域総合研究所 客員研究員

要旨

これまで学部間連携(保健学部と外国語学部観光交流文化学科)による教育研究活動として、ウェルネスツーリズムをテーマに調査研究を実践してきた。その一環として、2022年に静岡県東伊豆町、2023年に愛知県田原市と地域包括連携協定を締結した。一方、2023年より、長野県観光機構および長野県千曲観光局との連携による共同研究を開始した。各地域に共通していることは、温泉地域であることに加え、豊かな自然や地形を活かしたウェルネス観光資源を有していることである。本稿では、各地域との連携による研究・教育活動の成果とともに、今後の展望について報告したものである。東伊豆町では、保健学部と観光交流文化学科の合同ゼミを実施し、現地のバリアフリー調査やウェルネスツーリズムをテーマとした着地型観光企画を行った。田原市では、本学教員が主体となり「田原市観光まちづくり実践塾」を開講し、地域に根差した連携の礎を築くことができた。千曲市とは、「杏」の絆をコンセプトとして、長野県観光機構および千曲観光局との連携によるウェルネスツーリズム研究・教育が検討され、「千曲市をモデルコースとした滞在型ウェルネスツーリズム」の構築をテーマとした授業を実施し、一定の成果を得た。今後も保健と観光の連携により、本学独自のウェルネスツーリズムの形を構築していきたいと考えている。

キーワード：ウェルネスツーリズム, 地域貢献, 健康寿命延伸

I. はじめに

本学では、2022年度より学部間連携の一環として、保健学部と外国語学部観光交流文化学科の連携により、ウェルネスツーリズムの概念に基づく地域教育・研究活動を模索・実践してきた。その一環として、2022年に静岡県東伊豆町、2023年に愛知県田原市と地域包括連携協定を締結した。一方、2023年より、長野県観光機構および長野県千曲観光局との連携による共同研究

を開始しており、同年秋学期の観光交流文化学科の授業「ウェルネスツーリズム実習」において連携授業を実施した。いずれの地域においても、主に観光関係者と協議を行いながら、本学のアカデミックリソースを活かした地域貢献活動を模索している。各地域に共通していることは、温泉地域であることに加え、豊かな自然や地形を活かしたウェルネス観光資源を有していることである。温泉の活用と効果の検証に加えて、これまでの地域連携において培ってきた健

康寿命延伸への取り組みや教員の専門性を活かすことを前提に、運動やレクリエーション・栄養・温泉観光学の観点からも「ウェルネスツーリズム」を捉え、多角的な視点から今後の全体像を探っている。

そこで今回、静岡県東伊豆町、愛知県田原市、長野県千曲市との連携における研究・教育活動の成果とともに、今後の展望について各地域の担当者と議論したことを報告する。

Ⅱ 研究対象地域における研究・教育活動

1. 静岡県東伊豆町

静岡県賀茂郡東伊豆町は、大川・北川・熱川・片瀬・白田・稲取の6つの温泉郷を要する伊豆屈指の温泉地域である。豊富な湯量に加え、温暖な気候に恵まれた同町は、温泉病院を有し、療養温泉地としての地域性も有している。また、雛のつるし飾りの発祥の地・稲取温泉をはじめとする温泉観光地域や地域伝統文化、「稲取細野高原」など世界ジオパーク認定エリアの一部を構成する豊かな自然環境、「稲取キンメ」をはじめとする「海の幸」、ミカンやイチゴなどの「山の幸」といった豊富な食文化に恵まれており、まさにウェルネスツーリズムの格好の地域性を有している¹⁾。

このような東伊豆町において、これまでに保健学部と観光交流文化学科との学部間連携の一環として、保健学部の石井博之ゼミナールと観光交流文化学科の小堀ゼミナールの合同研究を実施してきた。また、東伊豆町役場において地域振興の最前線で活躍されている職員の方々と協議を重ねていきながら、本学が有する多様な知的資源を活用し、同町における新たな魅力発信・観光需要喚起について議論してきた。

まず、東伊豆町における温泉街のバリアフリー調査(保健学部・石井博之ゼミとの共同研究)を実施した(2023年1月30日～2月1日)。

「保健×観光」の学際的研究の一環として、地域におけるバリアフリーの実態を研究する本学保健学部の学生が作成したバリアフリー調査用紙を活用し、東伊豆町の中心部である熱川温泉地区の温泉街や熱川駅周辺、稲取温泉地区における観光施設において観光交流文化学科の学生がバリアフリー調査を実施し、各所のユニバーサルデザイン、歩道や施設の段差、道幅や標識の位置などを測定、その結果を考察した(写真1)。

一方、これに続いて、東伊豆町における「ウェルネス」を意識した観光拠点を巡る着地型観光企画の実践を試みた。同町においても近年のコロナ禍において観光業界は大打撃を受けたが、町の観光復興を図るべく、学生たちはあらゆる世代の方に町を訪れてほしいという地元のリクエストに応えた企画を同町観光課の方と検討した(写真2)。その成果として、『東伊豆の歴史文化をめぐり、足湯で癒すウェルネスツアー』(坂道が多い東伊豆の地形を活かしつつ、町内の歴史文化資源を巡る、シニアの女性を対象にした健康ツアー)、『東伊豆の歴史と文化を巡るヘリテイジツアー』(「お湯かけ弁財天」や熱川温泉発見伝説を示す「太田道灌の碑」などの史跡を巡りながら、レクリエーションの要素を取り入れ、足湯をゴールとして疲れを癒すといったツアー)、『大自然と旬のフルーツを満喫するビューティーツアー』(動物園や遊園地があるレジャーランドでウォーキングを楽しみ、町の名産品であるイチゴ狩りやミカン狩りでビタミンCをたっぷり補給するといった女子旅をコンセプトとした企画)などの着地型観光企画が考案され、企画した学生達とモニターツアーを実施した(写真3)。

今後も引き続きこうした取り組みを継続し、新たな観光地域ブランディングを模索していきながら、同町における研究成果を地域や観光客に還元していきたいと考える。



写真1 伊豆熱川駅周辺におけるバリアフリー調査の様子



写真2 東伊豆町役場観光担当者の案内による現地視察の様子



写真3 作成した着地型観光企画に基づくモニターツアーの様子

2. 愛知県田原市

愛知県田原市は、渥美半島のほぼ全域に位置しており、花卉栽培や野菜、果樹などを中心に、全国でも有数の農業地域が形成されている。また、三河湾国定公園および渥美半島県立自然公園の一部を構成しており、海に囲まれた

渥美半島特有の自然環境とともに、伊良湖岬や蔵王山など、風光明媚な観光資源に恵まれている。赤羽根海岸(太平洋ロングビーチ)などの海岸地域では、一年を通じてサーフィンに適した波があり、全国有数のサーフィンスポットとして、全国から多くのサーファーが訪れるとともに、サーフィン世界大会や国内大会なども開催されている。その他、トライアスロン、サイクリングなどのスポーツツーリズムも盛んな地域である²⁾。

そして、2020年には同市で初となる温泉が湧出した。泉温は25.6℃で、湯1ℓに含まれるナトリウムとカルシウムは7.094g。掘削事業者の鑑定により温泉法の基準(1kg中の溶存成分1g以上)を満たし、温泉と認定された。この温泉の泉質である塩化物泉の適応症としては、冷え性の改善や殺菌効果による傷病回復などが期待できる。また、サラサラした低張性温泉であり、一般的には湯冷めしにくく、湯あたりしにくいとされる。水素イオン濃度(pH)は7.8の弱アルカリ性であり、肌の角質をやわらかくするとともに美肌効果もあると言われている。伊良湖岬付近に湧き出した貴重な温泉は、伊良湖温泉と命名され、渥美地区のホテルや旅館など宿泊施設、農業施設などへの配湯が行われており、新たに誕生した温泉地としての活性化が期待されている³⁾。

さらに、先述したような渥美半島の豊富な農産物・海産物を生かした料理や食品加工品、温暖な気候や自然景観、サーフィンやサイクリングなどのスポーツツーリズムといった既存の観光資源と繋ぐことにより、この地を訪れることでさらなる健康と活力を享受できるような「田原市ウェルネスツーリズム構想」が提言された(図1)。

このように、ウェルネスツーリズム推進のポテンシャルが高い同市において、教育・研究活動や現地調査を実施し、地域にその成果を還元

していくことを目的として、2023年に本学と包括連携協定を締結した。その概要と目的は以下の通りである。



図1 田原市・伊良湖温泉ウェルネスツーリズム構想の概念図 (注)小堀作成。

- ①「ウェルネスツーリズム」について、温泉効能、運動、レクリエーション、観光学の観点からその意義と効能を検証し、地域に還元する。
- ②「ウェルネスツーリズム」だけでなく、「リハビリツーリズム」、「フードツーリズム」、「アグリツーリズム」などの要素も検討し、観光多様性を実現する。
- ③観光と運動などアクティビティの多様性について、ウォーキング・サイクリング・スイミングなどそれぞれの有効性を検証し、地域性を活かした独自のウェルネスツーリズムを実現させる。
- ④ウェルネスツーリズムに関する「保健」と「観光」の学際的研究内容をコンテンツ化し、オンラインプラットフォームによる情報提供サービスを構築し、地域住民に活用していただく。
- ⑤本学の学園祭や各種地域交流イベントを通じて、田原市のブランディングに貢献する。

はじめに、本学教員の専門性を活かした学術的アプローチの一環として、田原市における行政・観光関連従事者に対して、「田原市観光まちづくり実践塾」を開催した(図2)。本事業は、田原市からの業務委託により、「田原市

令和5年度
田原市観光まちづくり実践塾
活力ある地域と人を育む観光まちづくりを考える

Wellness Tourism

伊良湖温泉や地域資源の活用をテーマに「田原市観光まちづくり実践塾」を開催します。ウェルネスツーリズムを研究する杏林大学から温泉・観光・保健分野に携わる講師を招き、観光の視点だけではなく健康保健分野の視点を取り入れた「ウェルネスツーリズム」を考えるため、実践的な講義とワーキングを行います。興味のある方はどなたでも受講できますので、ぜひご参加ください。

開催日時	第1回: 11月 9日(木) 第2回: 12月 7日(木) 第3回: 1月25日(木) 第4回: 2月13日(火) 第5回: 調整中後日発表 いずれも19:00~21:00
開催場所	田原市役所:講堂(南庁舎 6F) 第3回のみ大会議室(北庁舎1F)
募集人数	30名程度
参加対象	田原市内外の事業者、市民で 観光まちづくりに関心のある方
申し込み	裏面の参加申込用紙に記入のうえ、 FAXまたはEメールにて

※田原市と杏林大学は令和5年8月18日に
包括連携協定を締結しました。

Wellness Tourism Health Spa
Regional Branding Tourism Business

Wellness Tourism in TAHARA
IRAGO Spa

図2 田原市観光まちづくり実践塾のチラシ

の活力ある地域と人を育む観光まちづくりを考える」ことをコンセプトに、本学地域総合研究所の温泉・観光・保健分野を専門とするメンバー(教授および客員研究員)が講師として、「ウェルネスツーリズム」に関する実践的な講義とワーキングを行うものである。講師陣は、本学専任教員3名(小堀貴亮・石井博之・古本泰之)に加えて、地域総合研究所客員研究員である2名の専門家(北出恭子・中川智博)が参画し、5回にわたる講座において、リハビリテーション・地域開発・温泉・地域ビジネス等、各専門家による極めて専門性・学術性の高い講座を実施した(表1・写真4)。

本講座を通じて、地域住民の方々に対し、観光まちづくりを考えていくための専門的知識を享受するとともに、ワークショップなどで意見交換や交流を図ることで、地域に根差した連携の礎を築くことができたと考える。なお、最終

表 1 田原市観光まちづくり実践塾のテーマ

テーマ	講師
第 1 回 環境を活かした健康で活力ある生活 と観光まちづくり	保健学部 教授 石井博之
第 2 回 地域資源を活用した観光開発・観光 振興	観光交流文化学科 教授 古本泰之
第 3 回 温泉の知識と心身への健康・美容効果	地域総合研究所 客員研究員 北出恭子
第 4 回 事例にみる地域で稼ぐ仕組みづくり	地域総合研究所 客員研究員 中川智博
第 5 回 田原市におけるウェルネスツーリズム の可能性	観光交流文化学科 教授 小堀貴亮 / ゼミ生



写真 4 田原市観光まちづくり実践塾の様子
(講師は北出恭子・地域総合研究所客員研究員)

回は観光教育活動の一環として本学観光交流文化学科の学生も参加し、日頃の観光学習の成果発表を兼ねて「ヨソモノ・ワカモノ」の視点による田原市着地型観光企画のプレゼンテーションを実施した。その内容は、「伊良湖温泉」を核に、地域の自然や食(農産物・水産物等)を繋ぎ、渥美半島に来ると「もっと元気になる!」をコンセプトにウェルネスツーリズムを企画立案したものであり、温泉資源を宿泊や観光業のみに限定せず、渥美半島にある様々な資源(農業、漁業、

食文化、サイクリング、マリンスポーツ等)と組み合わせ、地域全体で温泉資源の活用を図り、交流人口の拡大と地域経済の活性化に繋げることを提案した。このように、「観光×健康」をテーマとした新しいにぎわいの創出に繋げていくことを目指し、今後も地域連携を図りながら「杏林型ウェルネスツーリズム」の構築に向けて研究活動を続けていく。

3. 長野県千曲市

長野県千曲市は、長野県北信地域の南東部に位置し西は冠着山、東は鏡台山をはじめとする山地に囲まれている人口約 58,000 の観光都市である。市の中央を、東南から北東に大きく曲がりながら千曲川が流れており、両岸には平坦部が広がっている。

そして、同市におけるウェルネス観光資源の中心となるのが、開湯 120 年の歴史を有する戸倉上山田温泉である。古くから善光寺参りの精進落としの湯として栄え、現在は信州屈指の温泉街を形成している⁴⁾。

また、日本一といわれる「あんずの里」をはじめ、自然豊かな観光資源に恵まれている。同市とは、「杏林大学」と「日本一の杏の里・千曲市」という「杏」の絆をコンセプトとして、2023 年度より長野県観光機構および千曲観光局と本学観光交流文化学科・小堀研究室との連携によるウェルネスツーリズム研究・教育が検討され、同年 9 月 29 日から定期的に、長野県観光機構・千曲観光局・本学教員および学生達とオンライン MTG を開催し、様々な情報交換をしながら議論してきた。そして、2023 年度秋学期の観光交流文化学科専門科目である「ウェルネスツーリズム実習」(受講生 18 名)において、「千曲市をモデルコースとした滞在型ウェルネスツーリズム」の構築をテーマとした授業を実施することになった。主な授業内容は以下の通りである。

- ・信州千曲観光局とのセッション
- ・長野県の観光資源に関する質疑応答
- ・長野県の温泉について
- ・滞在型ウェルネスツーリズム中間発表
- ・観光施設代表者とセッション
- ・現地町会議員とセッション。
- ・長野大学温泉同好会とセッション
- ・周遊型ウェルネスツーリズム中間発表
- ・滞在型・周遊型ウェルネスツーリズム最終発表

現地の観光関係者と学生達とのセッションを重ねていく中で、学生達は千曲市の観光資源や地域の現状について把握しながら、日頃の観光学の学びを活かしたアイデアが次々と提案された。その成果は「千曲市をモデルコースとした滞在型ウェルネスツーリズム」という形で企画ポスターとして表現し、本学で開催された温泉関連イベントにおいて展示し、高評価を得た(写真5)。

今後は、杏林大学と千曲市共通のシンボルである「杏」を活かした地域ブランドの創造(千曲の杏から作る「杏仁豆腐」・「杏ジャム」など)、「杏林」の由来となった董奉の物語の再現など、杏をからめたコンテンツを訴求していくことが提案された。本学にとっては、学生達が本学の由来や建学の理念について改めて理解を深めて



写真5 千曲市滞在型ウェルネスツーリズム企画の展示風景

いくとともに、日頃の学びに活かしていくこと、千曲市としては、本学の学生達が原点回帰(Retreat)できる貴重な場所として認知されることをそれぞれの目標として、今後も「杏の絆」による連携を続けていきたいと考える。

Ⅲ むすび

ここで取り上げた3地域ともに、本学が有する保健×観光分野の連携の将来性や価値に賛同いただきながら協力体制を構築しつつある。今後も大学による研究調査活動から得られるエビデンスや成果を活かし、新たな地域ブランディングを推進していきたい。そして、本学としては、保健と観光の連携によるウェルネスツーリズム研究・教育のステージとして活用しながら、様々な取り組みを学生達と実践し、本学独自のウェルネスツーリズムの形を構築していきたいと考えている。

引用文献

- 1) 小堀貴亮(2020):「東伊豆町における温泉観光地域の地域的特性—新しい“首都圏の奥座敷”としての展望」温泉、88巻4号、9～11頁
- 2) 石井博之・小堀貴亮・古本泰之・北出恭子・大久朋子(2013):「杏林型ウェルネスツーリズムの構想立案と実施およびその妥当性検証の研究」杏林大学地域総合研究所紀要、1～4頁。
- 3) 小堀貴亮(2021):「愛知県田原市伊良湖地区における温泉観光開発と今後の展望」温泉、89巻4号、36～37頁。
- 4) 信州千曲観光局公式ホームページ
<https://chikuma-kanko.com/> (最終閲覧日: 2024年2月29日)

「生涯スポーツの機会提供」プログラムの実際と今後の展望

相原 圭太¹⁾, 石井 博之¹⁾, 楠田 美奈²⁾

1) 保健学部 リハビリテーション学科理学療法学専攻

2) 保健学部 看護学科看護養護教育学専攻

要旨

「生涯スポーツの機会提供」プログラムは、運動を日常生活で無理せずに継続することで健康寿命延伸をはかるための支援を目的としている。プログラムは文部科学省作成の新体力テスト実施要項に基づいた運動機能の評価及び、地域在住中高齢者の生活環境・嗜好・健康状態を聴取することで、個々人の状態に応じたオーダーメイドの運動指導を行なっている。

2014年6月から開始した本プログラムも今年度で9年が経過する。新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けが5類に移行した2023年度は、コロナ禍前と同様の形式にてプログラムを実施した。コロナ禍を経て社会情勢の変化に伴う健康に対する意識やニーズはさらに高まっており、今後も市民の健康の保持・増進に寄与することを目的に活動を継続していきたい。

キーワード：地域在住高齢者，健康寿命延伸，運動指導

1. はじめに

本プログラムは主に中高齢者を対象に、体力や運動能力の評価を行い、個々人の身体機能や生活状況に応じた運動に関する提案を行う。その中で運動の多様性を提供するとともに定期的に評価を実施し運動の効果を確認する。そして、自らの身体に興味をもち日常生活の中で無理なく運動を継続することで健康寿命延伸を図るための支援を目的としている。

2014年6月から開始した本プログラムも今年度で9年が経過する。ここ数年は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響から特別な対応を強いられてきたが、COVID-19の感染法上

の位置付けが5類に移行した2023年度は、コロナ禍前と同様の形式にてプログラムを実施した。

本稿ではこれまでの活動概要に加えて、今年度の活動の状況報告および今後の展望について述べる。

2. プログラムの実際

1) 概要

本プログラムは運動を日常生活で無理せずに継続することで健康寿命延伸をはかるための支援を目的としている。プログラムは文部科学省作成の新体力テスト実施要項に基づいた運動機

能の評価及び、地域在住中高齢者の生活環境・嗜好・健康状態を聴取することで、個々人の状態に応じたオーダーメイドの運動指導を行なっている。

これらのプログラムは羽村市福祉健康部健康課、および羽村市教育委員会生涯学習部スポーツ推進課と協同で実施している。

2) プログラムの概要と活動成果

① 羽村市福祉健康部健康課との取り組み

毎年6月以降に、羽村市スポーツセンターにて個別に運動相談(図1)、体力や運動機能評価(図2)、体組成測定(図3)などを行っている。これらにより運動を始めたいと考えている者にはそのきっかけづくり支援を、また運動を既に継続している者にはその際の問題への対応策提案を、また必要に応じて運動量や運動負荷量の設定を提案している。さらに、運動相談を行うことにより、生活状況や健康状態、現在抱えている整形外科的疾患などを詳細に聴取し、運動を実施・継続する上での不安要素を解消するとともに、より個々人に合わせた適切な運動の提案が可能であった。参加者は、運動の必要性は感じているものの行動に移せない者、運動を行ってはみたが何らかの問題により運動の継続が困難であった者、運動を継続するモチベーションが維持できない者など、様々である。しかしながら、本プログラムは、運動機能の評価のみに留まらず、運動が始められない・継続できない理由を明確にし、対象者それぞれに応じた適切な提案ができる有意義な活動になっていると考える。

なお、例年5月に実施されていた「はむら健康の日」、10月の「羽村市健康フェア」は今年度から一つに統合され、12月に「はむら健康フェア」(図4)として開催されることとなった。健康フェアでは「ロコモティブシンドローム予防」のコーナーを設け、体力測定やロコモ度チェック、



図1. 運動相談



図2. 体力測定



図3. 体組成測定



図4. はむら健康フェア

運動や健康に関する相談会などを実施した。また、併せて本プログラムについての情報提供を行い、これをきっかけに多くの市民にプログラムへの参加を促している。

② 羽村市教育委員会生涯学習部スポーツ推進課との取り組み

運動の多様性を提供することや日々の運動負荷量をより適正に設定できるようになることを目的に、年2回「歩き方教室」と題して歩行を主体とした講習会と体験会を実施している。これらは、2部構成となっており、第1部は主にウォーキングに関する基礎知識、注意点、加齢に伴う運動効果について講習会を行なっている。第2部はノルディックウォーキングの体験会と、姿勢や心拍トレーニングの基礎知識の講習、心拍計の使用体験などを実施している。参加者からは日々のウォーキングにストックを用いることで、姿勢の改善や運動負荷量を高められることを講座の中で体感でき、非常に有益なもので

あったという声を多く頂戴した。また、本講座が契機となりノルディックウォーキングを始めた者もあり、プログラムが着実に地域住民の運動への意識を高める一助になっていると感じている。

このプログラムにおいても、参加者との対話を通じ個々人の状態に応じた適切な運動となるよう努めたことで、運動に対する意識をさらに強化できたものと考えている。

これらのプログラムにおいて主に保健学部（看護学科看護養護教育学専攻、理学療法学科）の学生が参加した。体力・運動評価の補助、ウォーキング体験会での指導補助や負荷量計算時の補助を担った。地域住民と触れ合うことで、医療従事者に必須なコミュニケーションスキルを向上させるための実践の場となっている。

③ 2023 年度の取り組み

2023 年度のプログラムは、最低限の感染対策は継続しつつも、測定項目や参加人数に関する制限を撤廃し、コロナ禍前と同様のプログラム内容を実施した。参加者の多くはコロナ禍において健康の大切さに気づき、健康づくりのために運動を開始した者など、健康に対する意識が高まっている。健康意識に関しては、コロナ禍では感染予防が中心であったが、5類移行後は健康への意識がより一層高まり、健康増進に積極的に取り組みたいという意識の変化がみられた。このような参加者の意識の変化に対して、運動機能評価や体組成測定を通じて、参加者が自身の身体状況を可視化し、定期的な測定や結果についてのフィードバックを行うことは、モチベーションの向上にもつながり、運動習慣の継続を促進すると考えられる。また、参加者が増えたことで、互いの測定の様子を称え合いながら進行し、活気あふれる活動となっている。これらは、身体活動や運動実施に対する影響だけでなく、社会とのつながりの構築にも貢献し

ている。

その一方で、コロナ禍によって運動をやめてしまった者や体力低下が著しい者などが一部おり、健康格差も存在している。これ以上の健康格差を防ぐためにも、本プログラムのような個別ニーズに対応したサポートや、モチベーション向上のための継続した取り組みを行うことで、地域全体の健康増進に寄与したい。

3. 今後の展望

本プログラムの開始から9年が経過し、我々の活動が着実に地域に浸透し体力・運動機能の再評価に訪れるものも多くなっている。参加者は中・高強度の運動を習慣的に行なっている者から膝痛や腰痛を抱え、低強度の運動を実施することすらままならない者など様々である。コロナ禍を経て、健康意識の高まりを感じる一方で、健康格差の存在も確認されており、参加者の多様なニーズに柔軟に対応することが求められる。そのためには、本プログラムへの参加を契機として、羽村市の既存コミュニティ、プログラムを活用することや羽村市健康課・スポーツ推進課とさらなる連携強化等を図ることで、市民のニーズに応じたより適切な支援を提供していきたい。