

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 30 年 6 月 14 日現在

機関番号：12102

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2015～2017

課題番号：15K12626

研究課題名(和文) 帰還困難地域の避難者へ地域交流を促す身体運動の効果と方法

研究課題名(英文) Effects and methods of physical exercise to promote exchanges of refugees from nuclear evacuation zone

研究代表者

長谷川 聖修 (HASEGAWA, Kiyonao)

筑波大学・体育系・教授

研究者番号：10147126

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,600,000円

研究成果の概要(和文)：東日本大震災の原発事故により、現在、福島県から約500名が茨城県つくば市へ避難している。その避難者とつくば市民の高齢者を対象に、う・つく(ば+ふく)しま体操教室を定期的(毎週1回90分)に開催した。参加者へは、各種のインタビューや意識調査などを実施した。その結果、避難者と地域住民の交流を促す体操は、健康・体力づくりだけでなく、新たなコミュニティづくりにも役立つことが明らかになった。

研究成果の概要(英文)：Currently, about 500 people from Fukushima Prefecture are evacuated to Tsukuba city, Ibaraki prefecture due to the nuclear accident of the Great East Japan Earthquake. We regularly held "U-tsku(ba+fuku)shima" gymnastics course (90 minutes per week) for the refugees and elderly people in Tsukuba. To the participants, various interviews and consciousness surveys were conducted. As a result, it became clear that gymnastics promoting exchanges are useful not only for health promotion but also for creating a new community.

研究分野：体操コーチング論

キーワード：東日本大震災 復興支援 体操教室 地域交流

1. 研究開始当初の背景

復興庁の「震災による避難者の避難場所別人数調査(平成26年9月30日現在)」によると、福島県から県外への避難者数は総計46,645人で、避難先は全ての都道府県に及び。福島県に隣接する茨城県には3,458人、つくば市の調査では、市内に490名が避難している(平成26年10月2日現在)。

図1は、2011年7月～2014年9月までのつくば市における福島県からの避難者数の推移を示したものである。震災直後より約1年間(2012年5月頃まで)は、避難者数は増え続けていたが、その後は500名前後で一定数を保ったままである。その理由のひとつは、避難者の多くが福島第一原子力発電所に近い地域(双葉町・大熊町・浪江町)であり、「帰還困難区域」に該当するからである。

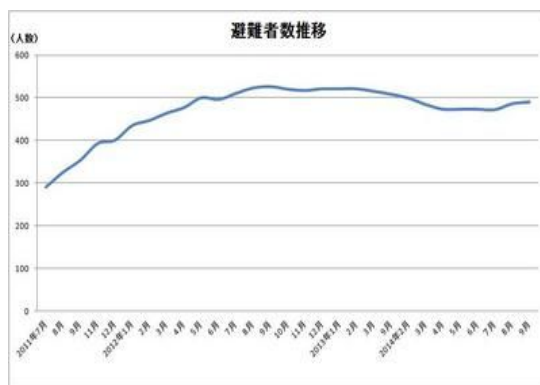


図1 つくば市への避難者数推移

この原発問題に関わる復興支援は、津波による自然災害とは異なり、なお、解決の糸口が見えない放射能の問題を抱えており、避難者支援は長期的なスパンでの取り組みが求められる。

平成30年5月29日における前述調査では、福島県から県外への避難者は、なお、33,791人である。東日本大震災から6年3ヶ月が経つが、当初の緊急処置的な対応から、避難者の自立を促しながら避難先でのQOLを高める支援が重要である。そのため、定期的な体操教室の開催や文化交流の促進など、避難者の日常に寄り添う復興支援へと移行する時期に来ていると考える。つまり、避難者にとって避難先地域が「第二の故郷」と感じられるような新たな取り組みが期待されている。

2. 研究の目的

交流を促すことを目指して考案した体操プログラムについて、体操参加者から体操に関する内省調査や半構造化インタビュー調査を実施して、交流活動を通じた内省面の変化や心理的な影響などを明らかにする。さらに、プログラム内容をP D C Aサイクルで改善し、復興支援のモデルケースとして、健康づくりと地域交流の促進をねらいとする体操プログラムのあり方について提案する。

3. 研究の方法

1) つくば市における避難者への内省調査
東日本大震災の原発事故による避難者をつくば市民の65歳以上の高齢者を対象に、新たなコミュニティづくりをねらいとして、健康体操教室を定期的(毎週1回90分)に開催し、健やかで活動的な暮らしを提供し、地域を越えて「絆」を強める体操プログラムを開発指導した。そこで各種体操による参加者同士の交流促進の傾向を明らかにするため、「うつくしま体操教室^{注1}」に参加する、中・高齢者10名(男性4名、女性6名)を対象にインタビュー調査を実施し、震災避難者の語りから、避難者支援のための体操教室のあり方について考察した。

注1:名称は、避難者の地元である福島県の観光キャッチコピーである「うつくしま、ふくしま」に、避難先である茨城県つくば市と、福島(ふくしま)県を掛け合わせた造語である。

2) つくば市における避難者の事例研究

避難活動において中心的な役割を担ってきたA氏に注目し、半構造化インタビューを実施し、体操教室参加に伴う心理プロセス、すなわち経験の径路を検討した。分析には「複線径路・等至性モデル」を用いて分析した。

3) 体操プログラムの実証的分析

運動実践場面を多方向からの複数固定カメラや指導者の胸に装着した移動カメラ等で映像と音声を記録して、指導内容に対する参加者の肯定的な反応を中心にその特徴を分析した。

4) 超高齢者の活動内容に関する事例研究

津波による被害で避難したK氏に焦点を当て、映像記録や指導の振り返り記録からエピソード記述を用いて考察を試みた。

4. 研究成果

1) 復興支援・体操教室の意味づけ調査

避難者支援のための体操教室は、運動すること自体を目的とし、参加者の体力の維持・回復といった身体的ニーズを満たすことが大きな目的の一つではあるが、それと同等に、運動を手段とした心理的安寧を得る場、避難先での新しい人間関係を構築する場といった、心理的および社会的ニーズを満たす役割が明らかになった。具体的には、実施する運動プログラムは、単に体力面や身体機能面の向上のみに焦点を当てるのではなく、運動を媒介とした他者とのコミュニケーションを目的とした内容も積極的に取り入れることの重要性が示された(写真1)。

<「心境変化のきっかけ」に関する意味づけを表す語り>の例

体操教室へ行って、「人の輪の中」に入っていくことで、「自分の今までであった、こう、バリアって言うのかな。そんなオーバーじゃないけど。そういうものがなくなっって、氷解って言うのかな。」今は、「自由な気持ち」でいられるようになった。

さらには、体操指導において「運動するこ

とそのもの」の行為を大切にす、いわばプロセス重視の観点も明らかになった。

<「楽しみの一つ」に関する意味づけを表す語り>の例

やっぱり楽しみにしてるっていうことは
潤いになってるしね。心の滋養って言うか
やっぱり励みになってるし、一週間分の。



写真1 交流を重視した体操教室の様子

2) 復興支援・体操教室の事例研究

避難者の中でも、体操教室を含めて様々な活動において中心的な役割を担ってきたA氏を対象として、半構造化インタビューを実施した。初めて教室に参加してから継続的な参加に至るまで、はじめは不承不承に参加していたが、地元の人とのつながりを得て、明確な目的を持って参加するようになったという心理プロセスが図式として明らかになった。また、それぞれの過程において、様々な社会的な支援が影響していることが示唆された。

3) 体操プログラムの実証的分析

体操教室における活動中に自然発生した「笑い」の現象等を中心に、高齢者が運動プログラムを肯定的に捉えた場面について、その要因を分析した(写真2)。



写真2 「シェー」ポーズでバランス課題

参加者の「笑い」が数多く出現した場面は、運動課題を間違えたり、出来なかった状況に起きている傾向が認められた。中でも、指導自身が動きを間違える場面において、「笑い」が頻繁に生じている傾向が認められた。

こうした傾向の背景には、教室のねらいが体力づくりなどの目的志向よりも、他者との交流やリズム体操そのものを楽しむことに主眼が置かれ、参加者の多くが「できない」「まちがえる」ことを許容する雰囲気作りを大切にしていたことが要因と考えられる。

これらのことから、各種体操プログラムにおける運動課題は、その達成度を見るだけでなく、取り組んだ活動のプロセスにも意義を見出し、高齢者側に寄り添った観点から、高齢者の特性に応じて、各種体操用具(写真3)・世代に応じた音楽リズム・仲間との交流場面などを創意・工夫する重要性が示された。



写真3 ピーナッツ型のGボールで体操

4) 超高齢者についての事例研究

震災後から継続してきた体操教室における最高齢(97-100歳)参加者Kの活動状況について、エピソード記述(鯨岡、2005)を用いて考察を試みた。また、その家族から、彼女の日常生活に関する半構造化インタビュー調査を実施した。その事例からは、高いQOLを保ちつつ100歳人生を全うするためには、次の3つの観点が浮き彫りにされた。

「生きがいを見つけて他者に貢献しようとする奉仕的態度(写真4)」

「年齢にかかわらず何事にも挑み続ける姿勢(挑戦的態度:写真5)」

「どんな状況におかれても笑顔を絶やさず前向きに生きようとする姿勢(顔晴朗^{注2})」

注2: 顔晴朗とは、体操を真面目に取り組むだけでなく、「できない」ことさえ、「笑い」の種にして楽しむように、顔を晴れやかに朗らかすること。



写真4 奉仕の態度 写真5 挑戦的態度

これまで復興支援の一環として、避難者への支援として継続的に活動を進めてきた。しかし、帰還困難地域の人々は、未だに故郷へ戻ることのできない状況は変わらない。東日本大震災、特に福島第1原発事故については「風化」が始まっているとも言える。

本研究では、体操という身体文化を通じて、地域の住民の交流を図り、定期的な活動を通じてその日常に「寄り添う」ことを目指した。

その結果、被災者がこれまで積み上げてきた豊かな文化性に触れる中で、従来の「支援する」「支援される」関係から脱して、この時代を共に生きるという姿勢が大切であり、これからも息長く継続していく努力が不可欠であることを改めて痛感した。

参考文献

- 1) 鯨岡 峻:エピソード記述入門 実践と質的研究のために、東京大学出版会、2005

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計 2件)

長谷川聖修:私の考えるコーチング論 競わないスポーツ領域におけるコーチングの可能性、コーチング学研究、コーチング学研究、査読無、第30巻増刊号、2017、pp.67-71 .

<http://jcoachings.jp/jc2016/wp-content/uploads/2017/06/12-%E4%BD%93%E6%93%8D-%E9%95%B7%E8%B0%B7%E5%B7%9D%E8%81%96%E4%BF%AE%E5%85%88%E7%94%9F.pdf>
古屋朝映子、檜皮貴子、鈴木王香、高橋靖彦、長谷川聖修:震災避難者の語りからみる体操教室参加の意味づけ - 福島県双葉町から茨城県つくば市への避難者の事例から -、コーチング学研究、査読有、29(2)、2016、pp. 139-148.

<http://jcoachings.jp/jc2016/wp-content/uploads/2017/11/29-2.pdf>

[学会発表](計 3件)

長谷川聖修、亀田まゆ子、小島瑞貴、堀口文、古屋朝映子、新海萌子:東日本大震災の復興支援・体操教室における高齢者の事例から学ぶ 100歳人生「死ぬまで元気!」を目指すために -、日本体操学会第17回大会、2017年9月2日、東海大学(神奈川県平塚市)

古屋朝映子、高橋靖彦、新海萌子、長谷川聖修:震災避難者の体操教室参加に伴う心理プロセスの一事例 複線径路等至性モデル(TEM)を用いた分析、日本体育学会第67回大会 2016年8月25日、大阪体育大学(大阪府熊取町)

長谷川聖修、小山勇氣、小島瑞貴、新海萌子、古屋朝映子、檜皮貴子、鈴木王香、高橋靖彦:東日本大震災・支援活動としての「交流型」体操指導の事例(その2) ~活動中の「笑い」発生場面から見た高齢者の指導方法の検討~、日本コーチング学会第27回大会 2016年3月14日、日本大学文理学部(東京都世田谷区)

[図書](計 1件)

坂入洋右、高木英樹、征矢英昭、鈴木健嗣、前田清司、長谷川聖修、遠藤卓郎、菊池章人、大石純子、酒井利信、林洋輔:大修館書店、「たくましい心とかしい体」-身心統合のスポーツサイエンス-、2016、237(179-187)

[その他]

ホームページ等

<http://gym.tsukubauniv.jp/>

6. 研究組織

(1)研究代表者

長谷川 聖修 (HASEGAWA, Kiyonao)

筑波大学・体育系・教授

研究者番号:10147126