

令和元年6月27日現在

機関番号：30121

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K01514

研究課題名(和文) 地域高齢者のストレス軽減と健康促進に向けた集団ダンスセラピー指導力の形成

研究課題名(英文) Developing the leadership skills of those who conduct group dance therapies for reducing the stress and promoting the health of elderly residents of local communities

研究代表者

渡辺 明日香 (WATANABE, Asuka)

北海道文教大学・人間科学部・教授

研究者番号：90281831

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,500,000円

研究成果の概要(和文)：地域高齢者向け集団ダンスムーブメントセラピー(DMT)の指導者(DTh)養成とDTh指導力評価法開発を目的に、6日間のDTh養成カリキュラム(Cur)を作成しその効果を検証した。Cur(講義と実践技法)はストレス軽減に役立つDMT、東洋医学から観た心と体、認知症と転倒予防、脳の老化とストレス、マインドフルネスとDMT、波動功から自発動功。受講者は作業療法士6名含む医療福祉教育職計16名でストレス軽減・DMTへの肯定的認知を得、内界投影感が有意に改善。健常高齢者群の指導で自信を得、DTh活動を開始。効果検証済み既存DMTビデオ分析からは地域高齢者用「DTh指導力チェックリスト」項目を抽出した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

我が国においては、生活行為向上リハビリテーションの普及による要介護高齢者の介護軽減により退院・退所等が増え、今後は生活期リハ・予防リハを求める高齢者が地域に多く居住することが予測される。そこで、地域支援事業などを通して豊富な種類の健康促進プログラムが地域に提供される必要がある。心身に包括的な効果の期待できる質の高い集団ダンスムーブメントセラピー(DMT)のための力量ある指導者養成により、DMTが多くの地域高齢者に選択され、ストレス軽減と健康促進に寄与することが期待される。

研究成果の概要(英文)：Purpose: to train Dance Therapists (DTh) and develop assessment of leadership qualities in conducting local community Dance Movement Therapy (DMT) group for the elderly. For this, we made a 6-day DTh Training Curriculum (Cur) from the inductive analysis of the DMT videos that the testing of the mind and body effect was over. The Cur (lecture and practice): “DMT for Stress Reduction,” “Dementia and Fall Protection,” “Aging Brains and Stress,” “Mindfulness and DMT,” “The View from the oriental medicine,” and “From Wave Motion Qi gong to Improvisational Qi gong.” 16 Participants included medical, welfare and educational professionals. They achieved positive feelings about DMT, stress reduction, and the statistically significant ability to project their emotion gradually greater through the Cur. They gained self-confidence by leading the group of healthy elderly. We created the evaluation items of a DTh Leadership Qualities Checklist for local elderly group.

研究分野：基礎作業療法学、健康スポーツ科学、ストレス科学、ダンス/ムーブメントセラピー

キーワード：集団ダンスムーブメントセラピー 地域高齢者 ダンスセラピスト養成カリキュラム ダンスセラピスト指導力チェックリスト

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

(1) 集団ダンス・ムーブメントセラピー (DMT) は踊り*や日常と異なる動きを用いる芸術療法、リラクゼーションに低～中等度強度の有酸素運動や筋力トレーニングを織り交ぜる運動療法、自己表現やカタルシスによって身心の統合と変容をもたらす心理療法、非言語的・言語的コミュニケーションを混在させる集団療法など、多くの側面をもつユニークな身体活動 (作業) である。* 踊りのジャンルは問わず、参加者の即興的表出を重視する。

渡辺による介入研究では、57～73 歳の高年齢閉経後女性を対象とした、13 週間、1 回 90 分間、計 16 回の DMT (対照は日常生活群と転倒予防体操群; 3 群とも同一の音楽使用) では、DMT 群の毎回の感情や身体的・心理的ストレスの改善、13 週後の「対人緊張」の改善など短・長期メンタルヘルスの有意な改善、早朝尿中ストレス応答物質 (17- Ketosteroid- sulfates : 17- KS- S、生体修復・抗老化ホルモン、体内 DHEA-S 代謝産物) の有意な増加、バランス能の向上など包括的效果が認められた。虚弱高齢女性に対する 10 週間の DMT (週 1 回) による介入研究では (対照は手工芸などの静的作業) 対照に比し DMT は感情改善に役立ち、身体的精神的ストレスを起し難い作業と言えた。DMT 参加により作業遂行能力が改善し生活体力・生活満足感が向上し多様で豊富な作業の実施へと生活が変化したうつ状態の参加者もいた。

(2) 我が国においては今後、生活行為向上リハビリテーションの普及による要介護高齢者の介護度軽減により退院・退所等が増え、生活期リハ・予防リハを求める高齢者が地域に多く居住することが予測され、地域支援事業などを通して豊富な種類の健康促進プログラムが提供される必要がある。多くの地域高齢者は、これらを自らの意志・興味・必要性に応じて選択でき、自発的に参加する機会を得、健康維持・促進に役立てるであろう。心身に包括的な効果の期待できる質の高い DMT プログラムは、これらの健康促進プログラムの一つとして活用されることが期待される。しかし、DMT に関するシステムティック・レビュー (M.-S. Kiepe, et.al, 2012) で Kiepe らは、DMT の介入研究の質を高めるには「介入内容の明確な記述、指導者の質の確保」が不可欠だとした。ダンスセラピスト (DTh) の指導力によってその効果には差異のあることが予測され、包括的健康促進効果の大きいプログラムであるにもかかわらず DMT の地域における活用が遅れる結果となっている。

2. 研究の目的

DMT はストレス軽減に役立ち、心身に包括的な健康促進効果をもたらす安全で心地よい優れた身体活動 (作業) で、虚弱な高齢者にも参加できるため、DMT を地域高齢者の健康促進活動として普及する事を目的に以下の 2 項目を実現する。

(1) 地域高齢者に向けた DTh 養成講座カリキュラムを完成し講習会を開催して、その効果を検証する。なお、DTh の養成対象は作業療法士を中心に、医療・福祉・教育・心理などの専門職で DMT に興味をもつ者とする。

(2) 地域高齢者を対象とした DMT 指導者 (DTh) の効果的な指導力を明確にすることで、DTh の指導力を簡便に評価する「DTh 指導力チェックリスト」(地域高齢者 DMT 用) の評価項目を抽出する。

3. 研究の方法

(1) 2004 年度科研費研究 (高年齢閉経後女性対象) 16 回の DMT の内容を踏まえて、この DMT の内容を指導できる DTh 養成に向けたカリキュラムを作成した。

この DMT は対照群 (DMT と同じ音楽を用いた静的活動群、転倒予防運動群) に比し、メンタルヘルスの有意な改善、ストレス関連ホルモン (17-KS-S) の有意な増加、バランス能の向上などの包括的な短期的長期的効果が検証されている (転倒予防運動群と DMT 群の運動強度は有意

差なし)。

心身への包括的な効果を確認したこの DMT の内容を分析するために、16 回のビデオ画像の 4 回分(2、6、11、15 回)を PF-NOTE を用いて、ビデオ分析した。各ビデオの前半 30 分間(リラクゼーション場面)後半 45 分間(DMT 場面)のうち、後半の展開部の 30 分間を分析した。分析者は DTh2 名(60 歳代女性、50 歳代男性各 1 名)

発達面の課題をもつ子供たちのための関係力育成プログラムの支援者の力量形成研究を長年継続している研究者 2 名(30 歳代女性、70 歳代男性各 1 名)

精神科集団療法に熟練している作業療法士 2 名(50 歳代男性)

で、各ペアの 2 名がビデオのシーンを見て良いと感じた場面、疑問に感じた場面で、クリッカーボタン(1 または 2)を押した後に、ボタンを押した回数の多い場面について振り返りながら議論した。その議論を録音しテキスト化したデータを帰納的に分類した。

さらに、分類の過程で出て来た重要な概念について文献研究を行い、研究期間内に実行可能な回数(6 日間、6 時間/日、土曜日または祝日に実施)のカリキュラムを作成した。

また、このカリキュラムで実施する実技内容や学習する知識を項目別に整理し、これらの項目(の下位項目)を段階スケールとして、効果的な DMT を実施するための「DTh 指導力チェックリスト」(地域高齢者 DMT 用)の評価項目とすることとした。

(2) 出来上がった「地域高齢者に向けた DTh 養成講座カリキュラム」による講習会を開催し、各回の講習会終了後に DMT 体験評価尺度(鍛冶、2002)と自由記述による感想記載を受講者に求めた。受講者には作業療法士やその他の医療・福祉・教育・心理職の有料ボランティアを募集した。研究の目的などについて説明後に、データ収集への協力について書面にて同意を得た。本研究実施に当たり、北海道文教大学倫理委員会の承認を得た(承認番号 30033)。

4. 研究成果

(1) 「地域高齢者に向けた DTh 養成講座カリキュラム」による講習会の内容

実施日：2019 年 2 月 2 日、9 日、10 日、16 日、3 月 2 日、9 日の 6 回実施した。

参加者：作業療法士 6 名、理学療法士 3 名、社会福祉士 2 名、介護福祉士・看護師・臨床心理士・体育教師・ダンス教育指導者各 1 名。このうち、全回出席 5 名、5 日間出席 2 名。

カリキュラム内容：午前中は東洋医学から観た心と体、認知症と転倒予防、脳の老化とストレス、マインドフルネスと DMT、波動功から自発動功をテーマとした講義と実践技法を外部協力者に依頼するか研究分担者が担当した。午後からはストレス軽減に役立つ DMT の方法を実技中心にミニ講義を挟んで研究代表者が担当した。

実技の内容：

動き方を学ぶ：リラクゼーション法を活用する(筋硬結、感情の鎧を柔らかくする) グラウデング(地に足をつけ腰を据える、重さを感じて動く、バランスをとって背筋を伸ばしてすり足で動く) 呼吸と動きの連動、脱力と緊張と協調的動きの違いを感じ取る・意識的に使い分ける、気功法と即興の連動：内発的な「自分の動き」を感じて抑制しないであるがままに任せて動く、からだを感じながら動く。

体感を感じ取る：からだの形を感じる、動いている部位、伸びている部位を感じる、からだの各部位の繋がり感・外界との繋がり感を体感する(東洋医学的なエネルギーの流れ、もしくは筋筋膜経線の連動によるからだの繋がり感を体感する) エネルギーをもらう・与える動きを感じる。

音楽や言葉や道具の使い方：音楽と言語的介入で安心でき共有できる場を創る、音楽や言葉で感情を明確にする・コントロールする、体感に注意を向けるように言葉かけする、道具で表現したり他者と繋がったりする。

身体感覚から感じたことをいろいろな方法で表現する：フォーカシング能力(身体感覚・フェルトセンスにフォーカスして感情やからだの感覚を統合し内界を投影して動く、動きか

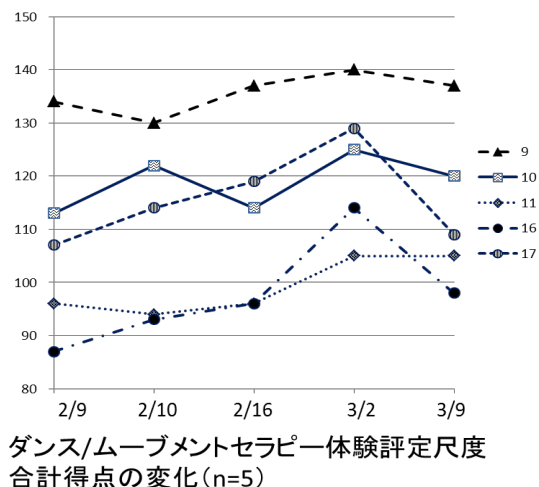
ら気づきを得てイメージを想起したり言葉を発したり、さらに動いたりする。
身体的コミュニケーションを適切に行う：相手の身体・内観の統合体を受容しノンバーバルコミュニケーションする(ミラーリング、ペーシング、アチューニングによる身体的共感)、タッチングで繋がる・安心させるなど。
アダプティッドダンスの利用(参加者の心身能力・関係性能力を察知しリアルタイムに得意なダンスや定型的動きをアレンジして利用する)。
DMTを楽しむ：からだ遊び、ユーモア・笑い、動きを見せて楽しむ・見て楽しむなど。
必要な知識：高齢者についての知識、体力科学の知識(リラクゼーション、有酸素運動、自重による筋力トレーニングを組み合わせる)、運動強度(RPE11~13、自己ペースで気持ち良く動く)、高齢者のリスク管理、認知的刺激となる動き方など。
セッション全体の動きの流れへの対応：参加者の能動的行動・動き・反応を常に肯定的受容的に受け止めて反応し行動する。指導者も発達的存在であり続け、刺激の受け手として柔軟に変化し続ける。
空間を意識した対応：パーソナルスペースに配慮しつつ、全体のエネルギーの流れを感じ取りながら、個々の参加者の動きや存在に呼応して、凝集性と一体感のある場面に調整したり、パラレルな場面を見守ったりする。

(2) 上記の実技が可能になれば、効果的な DMT を実施できるのだから、これらを「DTh 指導力チェックリスト」(地域高齢者 DMT 用)の評価項目として数段階に段階づけて評価すると指導力のレベルを評価できると考える(各項目の説明から、下位項目も抽出する)。

(3) 講習会の効果

参加者は回を重ねる毎にリラックスし、呼吸法を意識して動けるようになり、自分の中から発生して来る動きに身を委ねられるようになった(自由記述)。DMT 体験評価尺度を講習会 2 回目から測定したが、内界投影感*が講習 2 回目よりも 5 回目・6 回目まで有意に強くなっていた(全回参加の 5 名についてクエード検定とウィルコクソン符号付順位和検定を実施。p<0.05。<下位項目>：動作が比喩的な意味を持っていた、自分の内面と関連していた、自分の感情がはっきりした、言葉にできない気持ちを表した、たまっていた思いを吐き出せた)。また、この尺度の合計得点も講習 2 回目よりも 5 回目・6 回目まで有意に強くなっていた(全回参加の 5 名に上記と同じ統計処理を実施、p<0.05。合計得点は自己の安定感、内界投影感、体験への没入、気づき、主体的身体感の項目得点の合計を示す)。

グラフでは 6 回目(3/9)の合計点が下がっているように見えるが、これは 6 回目の最終日に健常高齢者グループ(5 名)に対して DMT を実施し、受講者がリレー式に交代で DTh の役割を担って、DMT セッションを初めてリードしたため、他の日とは条件が異なって少なからず緊張していたためもあるかも知れない。いずれにしても、5 回目も 6 回目も 2 回目よりも合計点が伸びて、DMT に熱中し、エネルギーの高まりを感じ、動きに触発されて何かを思い出したり、身体の感受性が高まったり、感情を表現出来ていた様子が見える。DTh として指導力を発揮するためには参加者との身体的共感を持てるように、指導者自身が DMT による体験の深まりを経験していることが重要である。(2) で設定した評価項目で高レベルに得点できるためには、~ の実技の達成度・知識の修得が良好である必要があるが、DMT 体験評価尺度の得点が高得点になっていなければ実技の達成度が高くなるのは難しいことが予測される。この意味で、今



回全回参加した5名のDMT体験評価尺度得点の推移は良好な結果であり、今回の講習会カリキュラムが適切な効果を上げていたと考えて良いと思われる。

日常の現場で、講習会で学んだことを生かしたいとの感想が多く、臨床に生かしている作業療法士や、実際に地域高齢者のDMT教室の講師を始めた人も居る(ダンス教育指導師)。質の良い実践のためには継続的な学習の場が必要になるため、今後は受講者を中心としたピアスーパービジョンのためのグループを研究代表者中心に立ち上げることになっている。DMTを地域高齢者の健康促進活動として普及する目的は、着々と実現しつつあると実感している。

<引用文献>

渡辺明日香：(博士論文アブストラクト)閉経後中高年女性における集団ダンス・ムーブメントセラピーのストレスケア効果に関する研究 - メンタルヘルスの改善とストレス関連ホルモンの変化 - . 北海道大学大学院教育学研究科紀要, 第99号: 101- 111, 2006.

渡辺明日香, 右近 雅子, 森山 隆則, 田村 彰吾, 浅賀 忠義, 井上 馨: 介護老人保健施設デイケアに通所する虚弱高齢女性に対する集団ダンス・ムーブメントセラピーの心理生理的効果. 北海道文教大学研究紀要 35: 93- 103, 2011 .

川端愛子: 子育て・教育支援プログラムの分析評価法の探求 - 関係力育成プログラムとPF-NOTE プロトタイプを活用を通して - . 北海道文教大学研究紀要 40: 15- 28, 2016 .

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計4件)

川端 愛子, 和島 真里, 片倉 裕子, 植木 克美, 中島 平, 後藤 守: クリッカーを活用した保育者支援に関する方法論的検討の試み : 行動観察力の可視化の視点から 北海道文教大学研究紀要 41: 51-57, 2017 .

https://do-bunkyo.dai.repo.nii.ac.jp/?action=pages_view_main&active_action=repository_view_main_item_detail&item_id=732&item_no=1&page_id=28&block_id=48

Sai, K., Wang, S., Kaito, A., Fujiwara, T., Maruo, T., Itoh, Y., Miyata, M., Sakakibara, S., Miyazaki, N., Murata, K., Yamaguchi, Y., Haruta, T., Nishioka, H., Motojima, Y., Komura, M., Kimura, K., Mandai, K., Takai, Y. and Mizoguchi, A. Multiple roles of afadin in the ultrastructural morphogenesis of mouse hippocampal mossy fiber synapses. J. Comp. Neurol., 525(12): 2719-2734, 2017.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cne.24238>

岡地雄亮, 奥村宣久, 内柴佑基, 金子翔拓, 他: 役割の要素を含んだ作業機会の提案が精神的苦痛や不活動状態を断ち切り, 自宅退院に至った一例. 北海道作業療法. Vol.34. No. 4. 188-192. 2017 .

奥村宣久, 目黒謙一: 特集「認知症とその近縁疾患に対するわが国における多面的評価方法 Up to date「認知症の重症度評価, 生活機能尺度」. 日本老年精神医学 29(9) . 922-930. 2018 <http://184.73.219.23/worldpl/exBooks/index.asp#1>

[学会発表](計11件)

奥村宣久, 細川智光, 他: 歩き方の安定化が脳活動に与える影響(予備的研究) FDG PETによる解析. 日本認知症学会誌. Vol. 31. 2017 .

鈴木謙啓, 本間李菜, 三浦あかね, 藤田結衣, 奥村宣久, : 運動イメージ学習によるイメージ時間と実歩行時間の差の変化について. 北海道作業療法. 34: 97-97, 2017.

奥村宣久, 佐々木信之, 目黒謙一, 他: 高齢者に対する認知症予防・転倒予防活動のあり方について. 第19回日本認知症ケア学会抄録集. 2018

Kimura, K., Nagao, Y., Wang, S., Fujiwara, T. and Mizoguchi, A. Real-time histological imaging of kidneys stained with food dyes. BIT 's 7th Annual World Congress of Molecular & Cell Biology-2017, April 25-28, 2017, Xi ' an, China.

川端愛子, 小田進一, 後藤 守, 後藤広太郎, 植木克美, 中島 平, 渡部信一: これからのインクルーシブな保育実践に求められる行動観察力 - クリッカーを活用した保育者支援を通して - . 東北・北海道心理学会第 12 回合同大会研究発表抄録: 84, 2016 .

後藤 守, 後藤 広太郎, 川端 愛子, 植木 克美: インクルーシブな保育に求められる保育者の特性 - へき地保育所の保育者が描くこれからの保育者のイメージ - . : 93, 2017

渡辺明日香, 中村直子, 濱谷学: 作業療法における感情調節のためのダンスセラピー技法紹介. 北海道作業療法 34(suppl): 122-122, 2017.

渡辺明日香: 地域中高年者のための集団ダンス・ムーブメントセラピー (DMT) に必要なダンスセラピスト (DTh) の指導力とは? : 第 26 回日本ダンス・セラピー協会全国学術研究大会、東京、2017

渡辺明日香, 濱谷学, 中村直子: ダンス・ムーブメントセラピーの理論と実践-作業療法での活用に向けて-. 第 47 回北海道作業療法学会 . 2016.

渡辺明日香, 自由に羽ばたく - 気功からダンスムーブメントセラピー、そして気功へ - : 日本ダンスセラピー協会第 25 回学術研究大会 . 2016 .

梅津仁, 渡辺明日香: 遷延性意識障害のある A 氏に対する在宅音楽鑑賞の生理心理的効果の検討 . 第 5 0 回日本作業療法学会 , 2016

6 . 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名 : 川端 愛子

ローマ字氏名 : (KAWABATA, Aiko)

所属研究機関名 : 北海道文教大学

部局名 : 人間科学部

職名 : 講師

研究者番号 (8 桁) : 60584034

研究分担者氏名 : 木村 一志

ローマ字氏名 : (KIMURA, Kazushi)

所属研究機関名 : 北海道文教大学

部局名 : 人間科学部

職名 : 教授

研究者番号 (8 桁) : 20314180

研究分担者氏名 : 奥村 宣久

ローマ字氏名 : (OKUMURA, Norihisa)

所属研究機関名 : 北海道文教大学

部局名 : 人間科学部

職名 : 准教授

研究者番号 (8 桁) : 80515833

研究分担者氏名 : 後藤 守

ローマ字氏名 : (GOTO, Mamoru)

所属研究機関名 : 北海道文教大学

部局名 : 人間科学部

職名 : 教授

研究者番号 (8 桁) : 00002478