様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　２ 年　 ６ 月 ２２ 日現在

機関番号：３３９１７
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2017～2019
課題番号：１７Ｋ０１６４７

研究課題名（和文）看護学生を対象としたボディワークプログラムの効果

研究課題名（英文）A Bodywork program for novice nursing students

研究代表者
畑山　知子（Hatayama, Tomoko）

南山大学・人文学部・准教授

研究者番号：６０４３２８８７

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　1,700,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、看護学生を対象としたボディワークプログラムを構築した。ボディワークプログラムは、体験学習をベースとし、看護の初学者に、医学的知識だけによらない、生活し生きているからだとその個別性の理解、加えて、からだを通して人間関係構築の基礎、すなわち自己理解、他者理解、関係理解を捉える力を育むこと、ふれる・ふれられることへの抵抗感を減じることを可能にするプログラムであることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義
本研究より、ボディワークプログラムは、看護学生がからだへの理解を深め、自他のからだを通してその内的経験に触れ、自己理解、他者理解、関係理解を深め受容すること、身体コミュニケーションへの感受性を磨き、他者と全人的な関わりを作り出すための具体的な手がかりを学ぶことを可能にする教育プログラムであることが示唆された。看護に不可欠な全人的な対象理解やかかわりの土台を築くアプローチとして期待される。

研究成果の概要（英文）：This study developed a bodywork program for novice nursing students to understand our living bodies and to learn the basics of building human relationships through movement. It was suggested that the program enabled a deeper understanding of the uniqueness of an individual body and helped students to learn to touch.

研究分野：身体教育

キーワード：ボディワーク　看護学生　ふれる　体験学習　人間関係

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

看護師には専門的な知識や技能といったスキル以外に、他者の感情や価値観をも包含した対象へのかかわり・援助という視点から関係を構築する力、すなわち、他者を全人的に受け止め、関わっていく能力の育成が求められる。一方、職業上の特徴から、対人関係に起因したストレスを抱えることも多く、看護師自身が自己理解を深め、心身のセルフケアやコミュニケーション能力を高めることも必要であると考えられる。

こうした能力の育成に貢献しうる方法のひとつとしてボディワーク[1)]がある。ボディワークは、抽象的で捉えにくい自己を見て触れることのできる具体的な「からだ」を手がかりとして把握し、呼吸や姿勢、表情や動作といったムーブメントから自他への気づきを深め、感受性を磨き、それを他の学習者とともに分かち合うことを通して、対人関係における非言語コミュニケーション、自己理解と他者理解、関係理解、共感、創造性の開発などの領域における自己成長を促す教育プログラムである[2)]。看護学生においても自己理解を促進し、共感性やコミュニケーション能力の向上に貢献すると考えられる。

研究代表者が、看護学校におけるボディワークの授業に関わってきた中で、看護師を目指す学生でありながら人にふれることに抵抗感や怖さを感じるものや、人とのかかわりを苦手とする学生が少なからず存在する現状が明らかとなった。そこで、授業という安全の枠組みの中で、ふれる・ふれられることについて体系的に学ぶことを可能とする教育プログラムの必要性を感じている。

２．研究の目的

本研究は、看護学生を対象としたボディワークプログラム（からだへの理解、からだを通したコミュニケーションを体験的に学習することを目指す教育プログラム）を構築し、その効果検証を目的としている。特に、看護師に必要なかかわりである「ふれる」ことをテーマとして、看護学生の「ふれる・ふれられる」ことへの抵抗感を減じ、対象を人として尊重した「ふれる」ことを学ぶための教育プログラムの開発を目的として、下記2つの課題に取り組む。

課題1：看護学生を対象としたボディワークプログラムの構築
　　特に「ふれる」ことについて、学生に体験的な学びをもたらすプログラムの開発を行う
課題2：看護学生を対象としたボディワークプログラムの効果検証

３．研究の方法

課題 1

ボディワークの専門家および臨床経験を有する看護教育者を含む研究会を開催し、看護学生を対象とした予備調査をもとに、ふれる・ふれられることに対する学生の課題を整理し、これまでのボディワークの内容を含め、ふれることについて主眼をおいたプログラムの内容と展開について検討した。

課題 2

A 看護専門学校において、課題 1 で作成したプログラムを実施し、参与観察ならびに振り返りシートおよびレポートからデータを収集し分析した。対象は、2018、2019 年度１年次生、計 86 名であった。なお、実施にあたっては A 看護専門学校ならびに B 大学の倫理委員会で承認を得た後、対象者に研究の趣旨、任意性、個人情報の保護、匿名性、参加の有無による不利益はないこと、成績に関与しないことを口頭と書面にて説明し、同意の得られた 79 名を分析対象とした。

４．研究成果

課題 1

調査では、対象の約 60%がふれる・ふれられることに抵抗感や苦手意識を持っていた。学生のふれる・ふれられることに対する抵抗感は、ふれあい経験が少なく慣れていないことが大きいと考えていたが、抵抗感の背景として、話したことのない相手との触れ合い、相手を傷つけることへの恐れ、相手に嫌がられるのではという不安、異性への接し方に不安を覚えるといった、学生が抱える人間関係の課題との関連が示唆された。一方、ふれあいへの肯定感には、ふれあうことに対して楽しい、安心するといった肯定的感情や感覚を体験すること、その意味や意義を知的に理解するという二つの要素が重要であることが示唆された。

このことから、ボディワークプログラム（1 年次春学期、1 回 2 コマ（180 分）、計 8 回）は、からだを通して人間関係を創り出す基礎を育むことをベースとして構成し、ふれることについては、学生が人間関係を構築する中で徐々にふれる試みを増やし、ふれることに対して意識的になるよう構成した（表参照）。プログラ

表： 主なボディワークプログラムの内容

第1回	実習「流れ星」[3)] 体験学習の循環過程（小講義）[1)] BFD[4)] の説明と記入、分かち合い（握手）
第2回	BFD分かち合い（握手） 実習「ものを知る」[1)]
第3回	BFD分かち合い（握手） 実習「美を探して（ペアで無言散策）」、心の四つの窓[5)] 自己開示（小講義）
第4回	BFD分かち合い（握手） 実習「呼吸を知る」[1)] 自己開示の返報性（小講義）
第5回	コミュニケーション実習「メッセンジャーライン」[6)] コミュニケーションの留意点（小講義）
第6回	BFD分かち合い（握手） 非言語コミュニケーション実習 （背中合わせ、パーソナルスペース、機関車と飛行機、など） コミュニケーションプロセス（小講義）
第7回	実習「Silent Adventure（目隠し探検）」 BFD分かち合い（握手）
第8回	７週分のBFDを振り返り、分かち合う ふれあいや五感の使い方などの分かち合い

ムのねらいは次の 3 点とした。1. からだについて理解する：日々のからだの状態や気持ちを、Body and Feeling Diary（BFD）[4]に記録し分かち合うことで、生きているからだとして、自他のからだへの理解を深める。2. 人間関係を創り出す基礎を育む：自身の今ここでの内的体験（感情や考え）を捉えること、それを自己開示することなどの人間関係構築の基礎を実施するとともに、からだという視点から、自己理解、他者理解、関係理解を捉える力を育む。3. 学習方法：体験学習の循環過程「体験→指摘→分析→仮説化→体験（仮説化に基づいた意図的な体験）→…」を繰り返し行うことで、体験から学ぶ力をつけていく。初学者を対象とすることから、この循環過程が身につくよう振り返りシートや分かち合いを工夫した。

課題 2

ふれることは、まず、BFD の分かち合いの際に握手をして、手が温かい方からシェアを始めるという形で導入した。初回の握手実施前には、「手汗、緊張、不安」といった言葉が多く抽出されたが、体験後には「温かい、安心、嬉しい」、第 3 回までに「緊張しなくなった」ことや「慣れ」が報告された。学生は、握手の分かち合いを通して、手汗や相手に嫌がられるのではないかといった自身の心配を、相手は思うほど気にしていないということがわかり安心感を得たり、自己開示によって相手との距離が縮まることを経験していた。

第 3 回までに握手に慣れてきたことが明らかとなったため、第 4 回には、相手のからだにふれることを含む実習「呼吸を知る」[1]を取り入れた。実施前には緊張が増していたが、ふれることで、見た目ではわからない呼吸のリズムや深さ、からだの温かさを実感し、実際にふれることで得られる情報の多さや、呼吸が一人ひとり異なることの体験的理解を通して、生きているからだ、その個別性、ふれることの意味への理解を深めていた。プログラム後半には、握手の振り返りに肯定的な表現が増え、身体接触を含む非言語コミュニケーションの実習や目隠し探検では、ふれあいで伝わるものや安心感のある関わり方を学んでいた。

プログラム実施後、ふれる・ふれられることは「安心感を与える、相手を知ること、コミュニケーション」であると捉えられており、抵抗感は減じていた。レポートにおいて、多くの学生が自己開示と分かち合いの重要性をあげ、前半の実習や BFD の分かち合いを通して、他者の生活や感覚の使い方、捉え方を知ることで、自身とは全く違う身体存在であることを理解するとともに、他者からのフィードバックによる自己理解を深めていた。また、BFD や実習の分かち合いでは毎回異なる相手とペアになるよう実施したが、単にクラスに知り合いが増えたということではなく、分かち合いにおける自己開示を通してお互いの理解が進み関係が構築されたことも、ふれることの学びをサポートしたと考えられる。一方、授業後もふれあいに抵抗感のある学生は数名いた。しかしながら、ふれあいへの抵抗感についてネガティブに捉えるのではなく、自分と同様にふれられることが苦手な対象（患者）がいることを想定し、授業での体験をもとに、自らが（看護師として）関わる際にはふれる前に声をかけることなど、どのような働きかけやふれ方が安心感をもたらす関わりとなりうるか、考えを発展させていた。また、そのことは、分かち合いを通して、ふれあいに対する抵抗感が少ない、あるいは、大幅に減じた学生とも共有され、ともに関わりのあり方を考えることにつながっていた。

まとめと今後の課題

本研究で構築したボディワークプログラムは、看護の初学者に、医学的知識だけによらない、生活して生きているからだ、その個別性、加えて、からだを通して人間関係構築の基礎を学ぶこと、ふれることへの抵抗感を減じることを可能にするプログラムであることが示唆された。一方、相手を尊重した「ふれ方」、いのち（生命）にふれるという視点については、観察から、もう一歩踏み込んだ学習プログラムの必要性があると考えられた。この点は、2019 年度の後半に、研究代表者（畑山）が Body-Mind Centering の創始者である Bonnie Bainbridge Cohen 氏の Embodied Touch のワークショップに参加する機会を得、ふれることそのものへの理解を深め、対象を尊重した「ふれ方」に関して学ぶことができた。今後のプログラムに反映させていく予定である。

計画当初には、実習など実践の場におけるかかわりにボディワークプログラムの効果が活かされているかを検討するため、1 年次の最終学期に実施されるベッドサイド実習終了後および過年度生を対象に調査を行う計画であったが、新型コロナウィルスの影響もあり実施できていない。状況が落ち着いたのち、改めて計画し実施したいと考えている。

実習の参考文献

1)グラバア俊子：新・ボディワークのすすめ, 創元社, 2000
2)グラバア俊子：ボディワークにおけるファシリテータの働き，南山大学人文学部心理人間学科（監修），ファシリテータートレーニング，p136-137，ナカニシヤ出版; 第2版，2010
3)柳原光：「流れ星」，人間のための組織開発シリーズ, Vol. III, プレスタイム, p311-313, 1979
4)グラバア俊子、田中深雪：妊娠・出産というライフ・イベントにおけるボディワークプログラムの可能性：体験学習における、ソマティック・アプローチ, 15, p34-58, 2016
5)グラバア俊子、小山田奈央：実習「心の四つの窓-ジョハリの窓を活用する-」，人間関係研究, 7, p161-173, 2008
6)グラバア俊子、水嶋純作：実習「メッセンジャーライン」，人間関係研究, 7, p123-140, 2008

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計0件

〔学会発表〕　計1件（うち招待講演　0件／うち国際学会　0件）

１．発表者名 田中深雪、林惠美子、畑山知子
２．発表標題 看護学生を対象としたボディワークの試み
３．学会等名 第49回日本看護学会　看護教育　学術集会
４．発表年 2018年

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

６．研究組織

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考
研究分担者	田中　深雪 (Tanaka Miyuki) (30784582)	健康科学大学・看護学部・助教 (33504)	