



健康社会学研究会

ニューズレター No.31

発行: 健康社会学研究会 〒106-8580 港区南麻布 5-6-8
母子愛育会・日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部内
電話: 03-3473-8332 (直通) FAX: 03-3473-8408 E-mail: healpro@aiku.or.jp
ニューズレターNo. 31 / 2003年4月 編集担当: 金子純子

健康社会学研究会 4 月例研究会開催のご案内

1. 日 時: 2003 年 4 月 19 日 (土) 15:00~17:00
2. 場 所: 日本子ども家庭総合研究所 3 階第一会議室 TEL. 03-3473-8332 (直通)
3. テーマ: 「福祉に関するマーク」の認知度について~大学生を対象とした調査より~
4. 報告者: 伊藤 常久氏 (三島学園女子短期大学生活文化学科講師)
5. 内 容: 大学生に「福祉に関するマーク」についてアンケート調査を行なったところ、日頃目になっているマークでも正しく理解されていない可能性のあることが分かった。そこで現在の福祉教育に期待することについて報告する。

参加費: 会員 無料 会員以外 500 円 (当日参加費)

月例会終了後、懇親会を行ないますので、ぜひご参加ください。

『健康社会学研究 Vol. 2』発行・発送のご報告

研究会誌「健康社会学研究」Vol. 2 がこの度発行され、先日会員の皆さまへ発送いたしました。原稿をお寄せいただいた方々にはもちろんのこと、会員の皆さまには大変お待たせいたしました。この場をお借りしまして、多くの方のご尽力により発行できましたことを感謝申し上げますとともに、発行が遅れましたことをお詫び申し上げます。

今後とも「健康社会学研究」をよろしく願いいたします。

(万が一お手元に届いていない方がいらっしゃいましたら、事務局まで御連絡ください。)

健康社会学研究 編集委員長 杉田 秀二郎

健康社会学研究会 12 月月例研究会報告

日時: 2002 年 12 月 21 日 (土) 場所: 日本子ども家庭総合研究所 3 階第 1 会議室

テーマ: 地域における運動指導員の意識調査

報告者: 金子 元彦 (順天堂医療短期大学看護学科非常勤講師)

内容は以下のとおりです。レジュメを希望される方は事務局までご連絡ください。なお本報告は健康社会学研究誌に投稿される予定です。詳細はそちらをご確認ください。

報告者は大学における一般体育、及び運動指導員に携わる中で、理論と実践を結び合わせるべく、運動の経過を質的に評価するスポーツ運動学の視点に立つ。このスポーツ運動学はスポーツや運動の結果を数量的に処理するのではなく、運動を行ったり、継続するプロセスに視点を置く。本研究に取り組むきっかけは、「なぜ、運動者 (利用者) が自分自身で運動プログラム (メニュー) を組み立てることができるようにならないのか?」という問いから始まる。本研究の目的、及び方法、並びに質問項目等は次の通りである。

目 的: 地域の人々の運動実践 (習慣化) を促すのに有効となる運動指導の方法を検討する上の基礎資料の獲得

方 法: 研究期間は H12.4~H13.3、調査期間は H12.12、調査対象は U 市総合運動公園体育館のトレーニングルーム指導員 7 名 (男性 3 名・女性 4 名、平均年齢 27.4 歳、平均勤務年数 2.3 年)、調査方法は面接法 (面接者対被面接者; 2 対 1)

- 質問項目：① 指導に携わっている施設の機能や役割をどのように考えるか
 ② 今現在の理想とする運動指導とはどのようなものか
 ③ 運動指導するにあたって、最も大切だと考えていることは何か
 ④ ②③のように考えるにいたった経緯はどのようなことか
 ⑤ 十分な運動指導をするために、足りないと考えていることは何か
 ⑥ 運動習慣がなく、運動を習慣化することが当面の課題となる人を指導する際に、必ず伝えようと思うことはどのようなことか
 ⑦ 運動習慣のない人に対して、運動の習慣化を進めるために、たとえば、どのような話をしているか
 その他は臨機応変に質問した。

- 考察の観点：① 地域の運動指導員が抱えていると考えられる課題を指導員の意識から検討する
 ② ①に関連し、地域の運動指導員の養成課程について検討を加える
 ③ 地域の健康づくりの視点（保健師養成課程教員の立場）から検討を加える
 ④ 上記①～③の発展のための高等教育機関並びに、研究機関としての役割について検討を加える

表1 指導に携わっている施設の機能や役割に対する認識（質問項目①）

指導員	回答
A (男性)	健康の保持増進を促進する施設。
B (女性)	市民に運動牡馬を提供する。スポーツや健康に関する情報提供の場。
C (男性)	運動をしたい人が来られる場。自分の身体に対する理解を進め、安全で効果的な運動のための知識を提供する場。
D (女性)	運動したい市民へ運動施設の提供をする。
E (女性)	運動プログラムを提供する場。利用者が自分で運動できるように、その人にとってのきっかけを与えられる場。
F (男性)	市民が運動に関わりを持てる場。市民が運動を継続することのきっかけを与える場。身体を動かすことを楽しむ場。
G (女性)	市民の健康保持増進のための施設。コミュニケーションを図る場。

表2 今現在、理想としている運動指導（質問項目②）

指導員	回答
A (男性)	安全で効果的なトレーニング方法を指導すること。その人にあった「適度」な運動を知ってもらい、それを実践してもらえるよう指導すること。
B (女性)	来た人がその時間の目的に合った運動指導ができることと、安全で効果的に楽しく運動できるよう指導できること。
C (男性)	自立したトレーニングや目的にあった運動ができる知識や技術を支援すること。
D (女性)	個人にあった運動指導が出来ること
E (女性)	自分も一緒に楽しみながら行う指導が出来ること
F (男性)	個人にあった運動プログラムを作成、提供できること
G (女性)	その人の目的にあった、その人の性格まで考慮した適切な指導ができること

表3 運動指導をするにあたって、最も大切だと考えていること（質問項目③）

指導員	回答
A (男性)	その人にとっての「適度」をつかんでもらうこと。
B (女性)	運動者の知りたいことを伝えることが出来るかどうか。
C (男性)	コミュニケーションを通じて、運動指導が出来るための信頼関係を築くこと。
D (女性)	継続できるよう楽しい内容を提供すること。
E (女性)	危険がないこと。一方的な押し付けにならず、運動者の意向を聞くこと。
F (男性)	出来る限り個人差を考慮して、対応すること。
G (女性)	コミュニケーションを通じて運動者の情報を入手すること。

*現在の健康づくりとしての「運動」の概念；「日常生活以上の負荷が効かっている状態の全て」

↓

- ・大学教育や健康運動指導士講習で教授、議論されたことはなかった。
- ・個々の「適度な運動」を見つけ、実践していけるように指導している。(10歳年をとっても、楽に歩けるように今から、少し動かしておきたいのです)

⇨ 地域の運動指導員養成課程に示唆（健康づくりの「運動」、「生活体力」etc.）

- ・背景や経緯；1.疾病のある人や高齢者など運動に制限のある人を指導する機会が多かった。(制限内で出来ること)
- 2.在宅介護のボランティアを始めた。(施設に足を運べない人にとっての「運動」のあり方を考える。

図1 運動指導観形成の一事例(指導員A)

表4 運動を習慣化することが課題となる人を指導する際に、必ず伝えること（質問項目⑥）

指導員	回答
A (男性)	体育館ですることだけが運動ではないので、日常生活の中で少し意識的に動くことを心がけるよう働きかける。
B (女性)	本人がどうしても運動が必要であると感じないと継続されないので、「継続しましょう」ということはあまり言わない。
C (男性)	運動には準備運動が不可欠であるなどと運動を堅苦しく考えず、日常生活の中で身体を動かすことを働きかける。
D (女性)	出来そうなところに一緒に目標設定をする。
E (女性)	安全への配慮から、がんばり過ぎないように声をかける。
F (男性)	鍛えるのではなく、日常の中で動かすことの必要性を強調し、家でできる運動を紹介する。
G (女性)	少し物足りなさを感じることで継続の力になると考えられるので、無理をしないように言う。腹八分目。

表5 運動が習慣化されない原因

指導員	回答
A(男性)	現在の「利用に来るのを待つ」形態では限界。より市民の近くに向いて健康指導や運動指導をしていく必要がある。
B(女性)	本人が運動の必要性を感じていない。必要性を感じ取れるだけの指導員側の情報提供不足。
C(男性)	本人の意欲不足。
D(女性)	_____
E(女性)	_____
F(男性)	本人の意欲不足。
G(女性)	本人の意欲不足と指導員側の動機づけ不足。

→地域の運動指導員の抱える課題と養成課程に示唆（習慣化という行動変容を引き起こす方法論や視点の欠如）

表6 十分な運動指導をするために、指導員として足りない点（質問項目⑤）

指導員	回答
A(男性)	経験不足（コミュニケーション技術が不十分）
B(女性)	施設として健康に関する情報提供が不十分
C(男性)	健康や運動に関する知識（各スポーツ種目に適したトレーニング方法、有疾病者の運動指導）
D(女性)	運動指導の方法に関する知識（新しい方法論への対応）
E(女性)	けが、疾病、介護のある人への対応力。運動、身体、健康に関する理論の構築。
F(男性)	経験不足（個人差に応じるための経験則の不足）
G(女性)	運動に関する知識全般（運動生理学、解剖学など）

- まとめ：① 地域の運動指導員が抱えている課題として、比較的健康で運動の必要性を感じにくい人（運動習慣のない人）に対する動機づけを図る方法の模索が示唆された。
- ② 地域の運動指導員の養成課程において、健康づくりを念頭においた「運動」を考える機会がまだ不足している。また、行動科学やコミュニケーションスキルに関する教育も必要ではないかとの示唆を得た。
- ③ 地域の健康づくりとして健康運動指導士や運動施設との連携が必要である。更に、運動の啓蒙活動を活発に行う必要があると考えられる。
- ④ U市に拠点を置く大学として、学生の生涯を通じた健康づくりへの動機づけを図るとともに、市民の運動継続の状況や阻害要因に関する基礎調査を行う。更に、市民の運動継続に及ぼす地域運動指導員の貢献度などを調査・研究・還元していく役割を、より積極的に果たしていく必要があるのではないかと感じた。

その他、「指導員から出された意見や疑問点」「U市体育館・トレーニングルームの機能に対する提案—教育・研究機関との関連から」「調査・研究上の限界と課題」「現在の個人的関心—健康社会学に関連して？」等について報告者より発表、及び話題提供がなされ、参加者とのディスカッションが行われた。（文責 森川）

会員の声（会員の皆さまの近況報告など）

松岡 綾子（マツオカ アヤコ）氏 川口保健所 保健予防推進担当

私にとって、健康社会学研究会との出会いは、ヘルスプロモーションとの出会いでもありました。今から〇年前、埼玉県に就職し、保健所に配属されて1年。「健康づくり」って何？保健所で私は何をすればいいの？・・・と“？”だらけだった私にとって、ヘルスプロモーションとの出会いは、まさに目から鱗でした。現在はその当時の“？”とは違う事に日々つまずき、ともすると流されてしまいそうになる時もありますが、この研究会で職種、領域を越えていろいろな方と出会い、交流を持つことが初心にもどる機会となり、私のパワーの源にもなっています。

林 二士（ハヤシ ツグシ）氏 NPO法人 心身障害者生活支援センター ダンデライオン 理事長

研究会のみなさま「こんにちは」。みなさまにおかれましては健康社会学の理念のもと各分野にわたりご活躍のことと存じます。さて、近況報告ということで私の活動について少しばかりご報告させていただきます。大学院を卒業し6年が経ち、いろいろな仕事をし、いろいろな人に出会い、いろいろな出来事がありました。学生時代から「人びとの健康づくりを・・・」という健康社会学の理念を胸に「子ども」「健康」「教育」「地域活動」にかかわる仕事に就こうと思っていましたので、その路線で仕事を探しやっていたわけですが・・・大学、専門学校での講師、地域教育活動の講師、障害児の体操教室の主宰、幼稚園の体操のお兄さん！？スイミングのコーチなど他多数。教壇に立つ仕事から身体を動かす仕事まで。高齢者から幼児まで。家庭教育、学校教育から地域教育まで。という状況・・・様々な現場を経験することで、おかげさまで自分の引出しが多くなり、「健康社会人！？」としてとても成長させてくれました。その時期は「仕事は何をやっている人ですか？」「所属はどこですか？」と聞かれるのが一番困りました。そこで考えだしたのが「健康づくり業」でした。「ぴったりだ」と思い

ながらも、心理学者マズローの説いた「所属欲求」の大切さについて思い知らされる時期でありました。

その後、「仕事を整理した」（本人談）といいながら現在も「健康づくり業」をしているのですが、そのなかでも現在最も力を注いでいる仕事が「心身障害者の健康づくり」です。自分の「思いをかたちに」ということで平成12年に千葉県認証を受け「特定非営利活動（NPO）法人 心身障害者生活支援センター ダンデライオン」という団体を立ち上げました。活動の内容は読んで字のごとく「心身障害をもつ人びととその家族のQOLを高め、地域で生活する支援をする」というものです。現在では発達障害をもつ子ども達に向けて運動を通して「生きる力」を身につけるための教室の開催や、その親御さんに子どもとのかかわり方についての講演会の開催、また親のグループ活動や地域活動の支援をといった内容です。詳しい内容はぜひみなさまにお会いして私の気持ちとともにお話できれば幸いです。

さて話しは変わりますが、先日、健康社会学とのつながりを強く感じるこんな出来事がありました。健康社会学研究室の先輩でもあり、この研究会の会員でもあります西園 洋先生と仕事（障害児の療育訓練）をいっしょにする機会がありました。帰りの車の中で「どうして障害児教育をすることになったのか」という話になり、西園先生が「僕は学生時代から障害児・者の健康についてずっと考えてきたんだよ。そして子ども、その親（家族）のサポートからはじまり、親のグループができ、最終的に地域活動になる。それを願ってこの仕事をしているんだよ。だっておれは健康社会学（研究室）出身だよ。〜〜〜」と照れながら話してくださいました。私も「そうですよね。健康社会学ですよね。」とにこにこして答えたのでした。健康社会学の血は先輩から後輩へ脈々と流れているんだと思いつつもうれしくなりました。

終わりになりますが、私の「健康づくり業」をふり返ると根底にはいつも学生時代の「健康社会学」がありました。私はどんな仕事でも、どんな環境でも健康社会学は実践できるのだということを改めて実感しております。たぶん会員みなさまはそこまでしなくてもおわかりになると思いますが…。最近、この不況の中で、人間、生きていくための柱は何本もあったほうが良いと思っているのは私だけでしょうか？たぶん私はこれからは「健康社会学ベース」の「健康づくり業」をしていくのだろうと思っています。そしてめざすは「ミスター健康社会人！？」

～会員の声 募集！！～

研究会会員の皆様！ニューズレターに参加しませんか？近況報告など、内容は何でもOK！書式も自由です。（イラスト・写真などでも受け付けます）ぜひ原稿をお送りください。

原稿送付先：（〒106-8580 港区南麻布5-6-8 母子愛育会・日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部内 健康社会学研究会

電話：03-3473-8332（直通）FAX：03-3473-8408 E-mail: healpro@aiku.or.jp）FAX・e-mail・郵送いずれも可

（写真などもお寄せください。但し、返却希望の方は返信用封筒を同封してください。）

運営委員活動報告 —運営委員会議事録—

運営委員は、原則として毎月第2もしくは第3土曜日（日本子ども家庭総合研究所3階会議室）において運営会議を行っています。

平成15年2月15日（土）第10回健康社会学研究会運営委員会 13時～14時（同日2月月例会 15:00～17:00開催）

場所：日本子ども家庭総合研究所

出席者：小山委員、金子委員、斉藤委員、杉田委員、森川委員

議題：（1）研究会誌について （2）事務局報告 （3）平成15年度事業計画について （4）名簿作成について

<編集後記>

“三寒四温”という言葉の通り、寒い日と暖かい日の微妙なバランスが、確実に春の訪れを感じさせる今日この頃、会員みなさまはいかがお過ごしでしょうか…。実はこの“三寒四温”という言葉の本来の意味を、つい最近知ったなんと恥ずかしい私。言葉の持つ意味の深さや醍醐味を改めて考えさせられました。

最近、小学生を対象に「いのちの教室」という講座を開きました。「いのちの重み」を伝える大役に戸惑うこともありましたが、真剣な小学生のまなざしは、私を勇気づけ励ましてくれ、知ることの喜びを素直に表す小学生の反応に感動してしまいました。いくつになっても「知ること」は喜びなのではないか？と思うのですが、恥ずかしいという気持ちがいづの間にか先行し、喜びが隠されてしまっていたことを忘れていたなあとしみじみ思いました。

「旅の恥はかき捨て」と言いますが、旅とは言わず日常でもこれからはジャンジャン(?)恥をかき捨てて？素直に知る喜びを増殖していこうと思っています。

(金子)