

## 第4回 糖尿病

糖尿病は「インスリン(血糖値をさげるホルモン)の作用の不足によって慢性的な高血糖の状態が続き、いろいろな代謝異常も生じて、特有の合併症を伴い、動脈硬化を強く進める病気」です。

糖尿病で通院中の患者さんは218万人ですが、糖尿病が強く疑われる人が700万人、糖尿病の可能性を否定できない人(糖尿病予備軍)を含めると、なんと1400万人になると推測されています(1998年厚生省調査)。

糖尿病は、心筋梗塞や脳卒中などの危険因子となるだけでなく、腎症、眼症、神経症などの合併症を伴います。糖尿病の初期は自覚症状がないので、診断された時には、すでに合併症が起きていることが多いのです。

糖尿病は、大きく4つに分類されますが、一番多いのは、「2型糖尿病」で、糖尿病患者の8割以上が「2型糖尿病」です。今回はおもに2型糖尿病についてお話いたします。

ではどんな場合に2型糖尿病になりやすいのでしょうか。

肥満、運動不足などはインスリンが効きにくい状態を作ります。こうした糖尿病ではないのですが、インスリンが効きにくい状態を糖尿病予備軍と呼びます。この状態が5年ほど続くと、インスリンをつくる細胞のインスリンをつくる能力がだんだん落ちてしまい、糖尿病になります。糖尿病予備軍の人の4人に1人が糖尿病を発症するといわれています。

糖尿病になりやすい体質は、ほとんどの人が持っていると考えてよいでしょう。肥満などがあるとさらに糖尿病になりやすくなります。肥満の人は60～70%以上の頻度で糖尿病になります。両親がこのタイプの

糖尿病の場合、こどもは90%以上の確率で発症することがわかっていますから、こどもが肥満しないように気をつけたいといけません。

### (1) 糖尿病の症状

2型糖尿病の初期では、自覚症状がほとんどありません。次に挙げる症状があれば、病状はすでにかなり進行していると考えていいでしょう。ちなみに、糖尿病が軽いうちは、空腹時には血糖が正常で食後にだけ上昇する場合がありますから、糖尿病を早期発見するためには、できるだけ血液検査を食後に受ける方がいいでしょう。

- ・よくのどがかかわく
- ・多尿、頻尿、夜尿
- ・よく食べるのに体重が減る
- ・だるい、つかれやすい、目がかすむ

### (2) 糖尿病の合併症

糖尿病の人は、そうでない人に比べて、動脈硬化が2～4倍も起こりやすくなるとされています。動脈硬化が下地になっておこる脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症なども起こりやすくなります。

糖尿病が発症して3～5年たつと、毛細血管の壁が厚くなったり、もろくなったりして、さらに進行すると腎臓、目、神経に特徴的な症状が出てくることが知られています。

#### ・腎臓

たんぱく尿、むくみ、貧血、高血圧を伴い、さらに進むと腎不全になって透析が必要になります。糖尿病で透析に移行した人の生命予後は不良です。いくら血糖コントロールが悪くても腎臓病を発症しない患者さんもいるのですが、今のところ腎臓病を起こしやすいかどうかを前もって知ることはできません。

## ・目

初期には、目の網膜の毛細血管がこぶ状になり、小さな出血斑が起こります。さらに視野狭さく、眼底出血、視力障害を起こし、ひどくなると失明することがあります。緑内障、白内障も起こりやすくなります。しかし、早い段階で血糖をきちんとコントロールすれば、目の症状の発生はほぼ完全に予防することができます。一般に、糖尿病を発症して5年以後に出現する合併症ですが、糖尿病と診断された人の30-40%に目の合併症を認めるとする報告もあります。

## ・神経

神経障害は、糖尿病の合併症のうち、通常最も早期に出現し、また、最も頻度が高いです。手足のしびれ、痛み、冷感、知覚低下、立ちくらみ、発汗異常、精力減退、便秘、下痢、排尿障害など実に多彩な症状を呈します。多くの場合、左右対称に、しびれ、痛み、知覚低下などの知覚障害を訴える患者さんが多いです。  
神経障害に動脈硬化が加わって足への血流が悪くなると、歩行障害やひどくなると足を切断しなければいけなくなる時があります。

## (3)最後に

糖尿病を最も効果的に予防できるのは、糖尿病予備軍の時期です。血糖管理を厳密にすれば、腎臓、目、神経の合併症をほぼ完全に予防することができます。

## まとめ

- 1糖尿病は、心筋梗塞や狭心症、脳卒中だけでなく、腎臓や眼や神経に特有の合併症を引き起こす。
- 2糖尿病は早い段階で血糖管理を厳格に

すれば、腎臓や眼や神経の合併症を予防できる。

## 第5回 まとめ

配布資料なし。

4回までの配付資料を使用して、全体を復習する。

## 臨床動作法を活用したリラクゼーション法

長谷川明弘 飯森洋史 酒見正太郎 宮崎隆穂 川村則行

### 目的と意義

体の痛みを取り、二人以上で作業して、リラクゼーションを得る。

### 第1回-肩の上下でリラックス

ストレスを緩和するための方法として今回は体を動かさなから実感できることをここで伝えます。これは、臨床動作法と呼ばれている方法を用いています。

#### 1) 実施者はモデルを示す。

参加者はまず観察してください。

- ①椅子にしっかり座る。
- ②背もたれにもたれないように上半身を起こす。

① 肩を天井に向けてあげる。耳に近づけるのではない。天井に向かってあげます(写真1)。



写真1:片方の肩上げ

- ④肩を少しあげると肩の周りや首の回りに力が入ってくるのがわかると思います。
- ⑤肩に力が入ってきたことがわかったら肩をそのままに保ったままじっと待っていてください。
- ⑥じっと肩を保っていると力が抜けてくることがわかるかもしれません。

⑦力が抜けたことがわかったら再び肩を天井に向けてあげてください。

⑧ ④～⑦を繰り返す。

⑨これ以上肩があがらないところまで肩をあげてください。その状態でじっと待っていてください。

⑩肩の力が抜けた感じがわかったらあげた時の時間の倍をかけてゆっくりと肩を下ろしてください。

#### 2) 一人

①～⑩までを繰り返す。

目的:リラックスしたという感じも、肩が楽になったという感じ、下ろす時に時間がかかるなあという感じが出ればO.K.

このような発言が出ることを狙ったり、あるいはこちらからこんな感じが出る人がいます。みなさんは如何でしたか?ということに参加者に話題を振る。

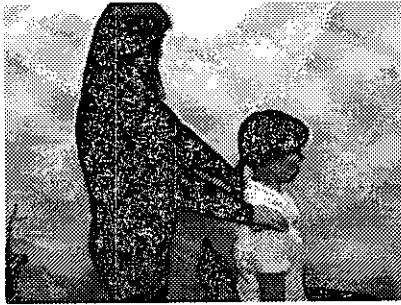
続くペアでの課題の時に一人でやった時の困難さを感じるための「種まき」としての意味がある。

#### 3) 二人一組(ペア)

「支え合い」が今回のテーマです。今度は二人一組になって同じことをしてもらいます。やり終わってから感想などを聞

かせてもらいます。まずペアを作ってください。ひとりがやる側、もう一人が支える側を決めてください。

やる側は先ほど一人でやったことをし



てもらいます。写真2:肩の補助

支える側の方は背後に立ち両手を両肩に置いてください。単に置くだけですが、わずかに座っている人のお尻に向けて肩に手を置いてください(写真2)。支える側は肩の力が抜けていることが手を通じて把握できた時は、「そうですね。力が抜けていますよ。そうです。そうです。」と声をかけてください。

①～⑩までを繰り返す。

目的:ペアで一人目が終わった時に違いを聞いてみる。

一人でやった時に比べて肩のゆるんだ感じや力が入った感じがわかることが報告されたり、一人よりもペアでした方がやりやすいという感想を引き出すことが狙い。

続いて役割を交替して実施する。実施後先ほどと同様に感想を聞く。

◎目的と異なった感想が出た場合、「そんな感じ方をする人もいますね。他に違った感じ方の方がいらっしゃいますか? 人によって感じ方や受け止め方が違うことがあるので遠慮なく感じたことを教えてください。」

#### 4)まとめ

全体で質問を聞く。今回は呼吸について質問が出た。呼吸については止めることなくそのままにしておいてください。多くの人はゆっくりと深く大きくなることが多いです。

このやり方を家でやりたい人がいたらやってもらって構いませんが頑張ることはありません。自分の好きな時に好きな時間だけしてください。ただし余り頑張りすぎると筋肉痛になる人が出てくるかもしれません。

次回からは今回のやり方に少し追加した方法をお知らせします。みなさんおつきあいありがとうございました。

## 第2回-肩を開いてリラックス

先回、今回と肩を中心にしたリラックス法を練習します。次回は腰、その次は転倒予防を兼ね足のリラックスを練習する予定です。最終日には全身のリラックスを感じる方法を紹介します。

最初にモデルを参加者から一人募って実施者が実演をする。

肩ひらき課題を実演してから2人一組になってもらいペアで練習をする。実施者は参加者の間を回って適宜方法を伝える。今回からは声かけを加えた。

参加者間で緩んだ感じやわかりにくい感じ、弛めにくい感じを意見交換することで気持ちの交流を促すきっかけとする。

### 1) 実施者はモデルを示す。

参加者はまず観察してください。

①椅子にしっかり座る。

②背もたれにもたれないように上半身を起こす(写真3)。写真3:椅子の座り方

③肩胛骨を首を中心点にして開く。肩胛骨を寄せるのではない。



④肩を後方に逸らすと肩胛骨の周りやに力が入ってくることに気づくと思います。

⑤肩に力が入ってきたことがわかったら肩をそのままに保ったままじっと待っていてください。

⑥じっと肩を保っていると力が抜けてくることがわかるかもしれません。

⑦力が抜けたことがわかったら再び肩を後方に動かしてください。肘に力が入っている人は、動かさず待っていて力を抜いてください。

⑧ ④～⑦を繰り返す。

⑨これ以上肩が後ろへ動かないところまで肩を動かしてください。その状態でじっと待っていてください。

⑩肩の力が抜けた感じがわかったら動かした時の時間の倍をかけてゆっくりと肩を戻してください。

### 2) 一人

①～⑩までを繰り返す。

目的:リラックスしたという感じも、肩が楽になったという感じ、肩がこんなに動くのかなあという驚きが出ればO.K.

このような発言が出ることを狙ったり、あるいはこちらからこんな感じが出る人がいます。みなさんは如何でしたか?ということを参加者に話題を振る。

続くペアでの課題の時に一人でやった時の困難さを感じるための「種まき」としての意味がある。

### 3) 二人一組(ペア)

「支え合い」が今回のテーマです。今回は二人一組になって同じことをしてもらいます。やり終わってから感想などを聞かせてもらいます。まずペアを作ってください。ひとりがやる側、もう一人が支える側を決めてください。

やる側は先ほど一人でやったことをしてもらいます。

支える側の人は背後に立ち手を前の人

の肩端を手のひらで包むように置いてください。そのご肩の端を包むように持ち替えてください(写真4)。



写真4: 肩ひらきの補助

支えている人は、首を支点にして肩の高さを可能な限り保つことを意識して後ろ方向に回転させます。しかし力を入れて動かすのではなく、支えてもらう人の動きにあわせて動かしてください。その時に、支えている人が指に力を入れ過ぎてしまい、支えてもらっている人が痛くないか気を配ってください。

支えている人は、前の人の背が反っていないか、肘に力が入っていないか、あごが出ていないかとチェックしてください(写真5,6)。

写真5:  
背中が反りすぎ



写真6:  
あごが出ている



このような場合は、動かす手を止めて支えてもらう人に「背中が反っているようですので少し楽になるように身体を調節してください」と不当な緊張を制止する。

①～⑩までを繰り返す。

支える側は肩の力が抜けていることが手を通じて把握できた時は、「そうですね。力が抜けていますよ。そうです。そうです。」と声をかけてください。

目的: ペアで一人目が終わった時に違いを聞いてみる。

一人でやった時に比べて肩のゆるんだ感じや力が入った感じや動かしやすいと報告されたり、一人よりもペアでした方がやりやすいという感想を引き出すことが狙い。

続いて役割を交替して実施する。実施後先ほどと同様に感想を聞く。

◎目的と異なった感想が出た場合、「そんな感じ方をする人もいますね。他に違った感じ方の人がいらっしゃいますか? 人によって感じ方や受け止め方が違うことがあるので遠慮なく感じたことを教えてください。」

#### 4)まとめ

全体で質問を聞く。このやり方を家でやりたい人がいたらやってもらって構いませんが頑張ってしまうことではありません。自分の好きな時に好きな時間だけしてください。ただし余り頑張りすぎると筋肉痛になる人が出てくるかもしれません。またご家族やお知り合いにも試してみ、わからないことがあれば次回質問してください。

次回からは今回のやり方に少し追加した方法をお知らせします。みなさんおつきあいありがとうございました。

## 第3回-腰弛め

和室にて腰を弛める課題を導入

## 1) 実施者はモデルを示す。

参加者はまず観察してください。

①床にあぐらで座る（写真7:あぐら座）膝があがる人は足の組み方を前後組み替えてみて少し



でも楽に言われる姿勢を探す。それでもなお膝があがる人は、あぐら姿勢で無理する必要はなく、足を伸ばした姿勢で試みてください。

②お尻と床の接地面が広がるようからだを前後左右に揺らす。動きを止めて座り心地がよくなったことを確かめる。

③あぐら姿勢になってから、上半身をゆっくりと倒していく（写真8:上半身を倒す）。その時、お尻があがらないように注意をする。お尻があがりそうになったらあがる直前まで倒してください。



④上半身を倒すと、腰回りに力が入ってくるのがわかると思います。

⑤腰に力が入ってきたことがわかったら姿勢をそのままに保ったままじっと待っていてください。

⑥じっと姿勢を保っていると腰の力が抜けてくるのがわかるかもしれません。

⑦力が抜けたことがわかったら再び上半身を床に向けて動かしてください（写真9）。写真9:力が抜けたら倒す。



⑧ ④～⑦を繰り返す。

⑨前に多く倒すことではなく、腰が緩んでいった分上半身を倒してください。

⑩お尻が浮いたりした場合は、その位置で倒すことを止めてください。また上半身を倒してこれ以上曲がらない位置まで倒したら、握り拳を作って床に置き、その上に頭を載せて支えながら、腰に注意を向けて力の加減を調節してください。

⑪腰の力が抜けた感じを引き出したらゆっくりと上半身を起こして元のあぐら姿勢に戻ってください。

⑫ ①～⑪を2、3回実施する。

## 2) 一人

①～⑫を繰り返す。

目的:リラックスしたという感じも、腰が楽になったという感じが出ればO.K.

このような発言が出ることを狙ったり、あるいはこちらからこんな感じが出る人がいます。みなさんは如何でしたか?というのを参加者に話題を振る。

続くペアでの課題の時に一人でやった時の困難さを感じるための「種まき」としての意味がある。

### 3) 二人一組(ペア)

「支え合い」が今回のテーマです。今回は二人一組になって同じことをしてもらいます。やり終わってから感想などを聞かせてもらいます。まずペアを作ってください。ひとりがやる側、もう一人が支える側を決めてください。

やる側は先ほど一人でやったことをしてもらいます。

支える側の方は背後に立ち両手を腰を包むように持ってください(写真10)。腰をしっかり持ち床に対して垂直に力をつけてください(写真11)。



写真10:  
腰の補助

写真11: 腰の補助(拡大)

①～⑫までを繰り返す。

支える側は腰の力が抜けていることが手



を通じて把握できた時は、「そうですね。力が抜けていますよ。そうです。そうです。」と声をかけてください。

目的: ペアで一人目が終わった時に違いを聞いてみる。

一人でやった時に比べて腰のゆるんだ感じや力が入った感じがわかることが報告されたり、支えてもらう安心感があるなど一人よりもペアでした方がやりやすいという感想を引き出すことが狙い。

続いて役割を交替して実施する。実施

後先ほどと同様に感想を聞く。

◎目的と異なった感想が出た場合、「そんな感じ方をする人もいますね。他に違った感じ方の方がいらっしゃいますか? 人によって感じ方や受け止め方が違うことがあるので遠慮なく感じたことを教えてください。」

### 4) まとめ

全体で質問を聞く。無理に沢山倒すことが目的ではなく、リラックスする経過の中で生じる気持ちに注意を向けてください。みなさんおつきあいありがとうございました。



## 第4回-足首弛め

和室にて足首を弛める課題を導入

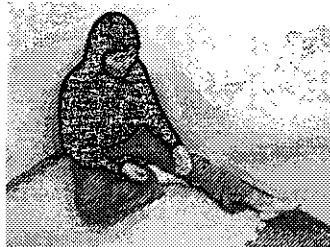
実施者は、参加者からモデルを募りモデルに実施しながら実習を進める。

### 1) 二人一組(ペア)

「支え合い」が今回のテーマです。今回は二人一組になって同じことをしてもらいます。やり終わってから感想などを聞かせてもらいます。

①まずペアを作ってください。ひとりがやる側、もう一人が支える側を決めてください。

②まず支えてもらう人はまっすぐ立って、足が地面についている感じを確かめてください。



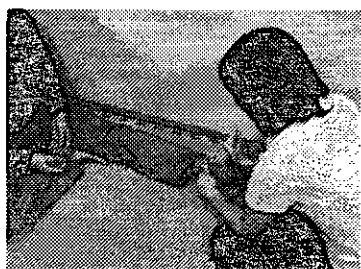
足首の力の加減や足の裏のどの位置で立っているのかなどをじっくり確かめてください。

③支えてもらう人は、足裏の感じを確かめたら、床に両足を投げ出して座ってください(写真12)。

写真12: 支えてもらう人の姿勢(足首弛め)

④支える人は一方の手を支えてもらう人の足首少し上に指を軽くおき、もう一方の手を足裏に当ててください(写真13, 14, 15)。

写真13: 足首



弛め補助

写真14:  
足首弛め  
(正面)



写真15:  
足首弛め  
(横)



⑤支えてもらう側は支える役の人に手を当てられた方の足首を少しずつ曲げていきます。支える役の人も合わせて足首が曲がる方向に少しずつ指示を与えて曲げていきます。

足首を強く押しすぎないこと。足首をゆっくり曲げること。

表情をみながら力の加減を調節してください。

⑥少し曲げると支えられる側の足首に筋が浮いてきます。浮いてこない時は、曲げる角度を弛めて、左右に回し、動きの固い部位を探してください。この固い部位または浮いてきた筋が普段の生活で力が入っているところです。

ここでは、普段気にしなかったけれども、このように力が入っていた部位の力を抜いていきます。支える側は足首の筋や固いところに指を当てて、「この力を抜くんだよ」と弛める部位を伝えてください。指を置いて教えてもらうと、支える側も支えられる側も共に力が入ってい

るのか抜けているのかを弛める部位の状態を把握しやすくなります。

⑦支えてもらう人はこわばった筋の力を抜いてください。支えている人が押してくる手と押し合いをする方向へ(車のブレーキを踏む方向へ)足を軽く蹴る感じをイメージして「ぼん」と軽く蹴ってみると力を抜きやすいです。支える側は手を当てたまま「ぼん」と押してくる足と押し合いをしてください。ただ、押されっぱなしではなく、その力を少しは止めましょう。「ぼん」と押された時に足首の筋が緩んで目に見えていた筋肉の緊張が「ぺこっ」と凹むと思います。その場合手をわずかに押して、再び筋肉の緊張を引き出していき、再び押し合いをして筋肉の緊張を弛めてください。

⑧足首がこれ以上あがらない位置よりもわずかに手前まで曲げたら、今度は逆に足首を伸ばします。支える側は足の裏側から甲に手を移動させて、支えられる人の足首をゆっくり伸ばしてください。支える人は足を伸ばす時に力が入っていると感じたり、どこか異和感のある箇所を支えてもらう人に尋ね、緊張感のある位置に手をあててゆっくり力を抜いてもらうようにお手伝いをしてください。

⑨ここでは④～⑦までを2、3回繰り返してください。片足のみを練習したら支えてもらう人はもう一度立ちあがってください。最初に確かめた足の感じとどのような変化があったのかを味わってください。

⑩変化を支える側、支えられる側で確認しあったら、もう一方の足も③～⑧までの手続きを実施してください。

⑪両足共に足首周りの変化を実感したら、今度はペアの役割を交替して同様に実施してください。

## 2) 一人

①まっすぐ立って、足が地面についている感じを確かめてください。足首の力の加減や足の裏のどの位置で立っているのかなどをじっくり確かめてください。その感じを確かめたら、床に両足を投げ出して座ってください。

②足を壁に押し当ててください。

④押し当てた壁を踏みつけるようにゆっくりと力を入れていってください。

足首を強く押しすぎないこと。痛みを感じないように力の加減を調節してください。

⑤少し踏みしめると足首に筋が浮いてきます。浮いてこない時は、曲げる角度を弛めて、左右に回し、動きの固い部位を探してください。この固い部位または浮いてきた筋が普段の生活で力が入っているところです。

ここでは、普段気にしなかったけれども、このように力が入っていた部位の力を抜いていきます。自分で、浮いてきた筋に指をおけるのならば置いてください。置けないのならば筋に注意を向けてください。

⑥こわばった筋の力を抜いてください。壁を押す力を調節して踏みしめる方向へ(車のブレーキを踏む方向へ)足を軽く蹴る感じをイメージして「ぽん」と軽く蹴ってみると力を抜きやすいです。「ぽん」と踏んだ時に足首の筋が緩んで目に見えていた筋肉の緊張が「ぺこっ」と凹むと思います。再び筋肉の緊張を引き出していき、再び押し合いをして筋肉の緊張を弛めてください。

⑦足首がこれ以上曲がらない位置よりもわずかに手前まで曲げたら、今度は壁から足を離してください。逆に足首を伸ばします。

⑧ここでは④～⑦までを2、3回繰り返してください。片足のみを練習したら一度立ちあがってください。最初に確かめた足の感じとどのような変化があったのかを味わってください。

⑨足首周りの変化を味わったら、もう一方の足も③～⑧までの手続きを実施してください。

⑩ 両足共に足首周りの変化を実感したら終了です。

目的:足首の周りが緩んだ実感を得ること  
ペアで足首を押し合いながら、相互のやりとりを促すこと。

◎目的と異なった感想が出た場合、「そんな感じ方をする人もいますね。他に違った感じ方の人がいらっしゃいます

か? 人によって感じ方や受け止め方が違うことがあるので遠慮なく感じたことを教えてください。」

### 3)まとめ

全体で質問を聞く。このやり方は本来、ペアでやることを中心に始めました。だから一人でやることはなかなか難しいです。ペアで慣れてから一人でやってみることを薦めます。しかし一人で弛められた感じを味わうことはなかなか難しいかもしれません。ご家族やお知り合いにも試してみて、わからないことがあれば次回質問してください。

次回はこれまでのまとめです。からだ全体のリラックス感を味わってもらいます。みなさんおつきあいありがとうございました。

## 第5回-上半身のリラックス

和室にて上半身をリラックスする課題を導入

1) 実施者はモデルを示す。

参加者はまず観察してください。

①床にあぐらで座る。膝があがる人は足の組み方を前後組み替えてみて少しでも楽に言われる姿勢を探す。それでもなお膝があがる人は、あぐら姿勢で無理する必要はなく、足を伸ばした姿勢で試みてください。

②お尻と床の接地面が広がるように上半身を前後左右に揺らす。動きを止めて座り心地がよくなったことを確かめる。

③あぐら姿勢になってから、上半身をゆっくりと倒していく。その時、お尻があがらないように注意をする。お尻があがりそうになったらあがる直前まで倒してください。

④お尻が浮いたりした場合は、その位置で倒すことを止めてください。また上半身を倒してこれ以上曲がらない位置まで倒したら、上半身を倒す加減を調節してください。もし床に頭が着きそうな位置まで頭が倒せる人は、握り拳を作って床に置き、その上に頭を載せて支えてください(写真16)。写真16: 握り拳に頭を載せる

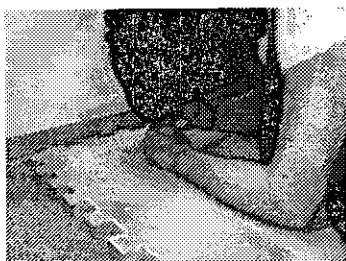
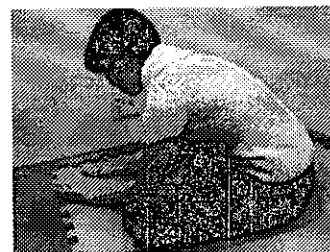


写真17:  
倒した姿勢で  
注意を巡らす



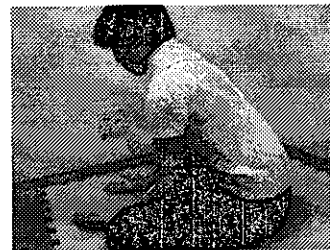
⑤倒した姿勢を保持しながら、からだの部位に注意を巡らします(写真17)。頭、首まわり、肩、背、お腹、腰と上から下に向けて注意を移してください。注意を移している中で力が入っていると感じられた部位があったら、注意を向けたままにしてください。しばらく待っていると緊張が緩んできます。

③注意を巡らした後は、順に上半身を起こしてゆきます。最初に前に倒していた首を起こし、首を逸らしすぎないように注意しながら背中を起こします(写真18)。写真18: 首から背中を起こす



起こした部位は伸ばした状態を保持しながら、背までを伸ばし、腰までをのぼしと上半身を起こしてゆきます(写真19)。

写真19: 背を伸ばしたら腰を伸ばす



⑦上半身が垂直に起きあがったら今度

はからだの中心に頭のとっぺんからお尻の地面との接面まで1本の柱が通っていることを想像してください(写真20:軸づくり)。その後、お尻の上、腰の上に段々と煉瓦を載せるイメージを持ちながら首まで順次煉瓦を積み上げるイメージをしてください。これを「軸づくり」と呼びます。ここでいう軸とは、体の中を通る心理的な1本のイメージのことを指します。



⑧ ④～⑦を繰り返す。

⑨上半身がしっかり腰の上に乗る、スッと姿勢が伸びた感じがしたらしばらくからだの部位(首、背、お腹、腰、手、足)に注意を巡らせてください。一通り注意を巡らせたら姿勢を一度崩してください。

⑩ ⑤～⑨までを2、3回実施する。

## 2) 一人

①～⑩を繰り返す。

目的:リラックスしたという感じも、上半身だけでなく全身がが楽になったという感じが出ればO.K.

このような発言が出ることを狙ったり、あるいはこちらからこんな感じが出る人がいます。みなさんは如何でしたか?というのを参加者に話題を振る。

続くペアでの課題の時に一人でやった時の困難さを感じるための「種まき」としての意味がある。

## 3) 二人一組(ペア)

「支え合い」が今回のテーマです。今回は二人一組になって同じことをしてもらいます。やり終わってから感想などを聞かせてもらいます。まずペアを作ってください。ひとりがやる側、もう一人が支える側を決めてください。

やる側は先ほど一人でやったことをしてもらいます。

支える側の方は背後に立ちやる側の人を見守っててください。

①～⑩までを繰り返す。

⑤でからだの部位に注意を巡らす時に注意を向ける部位を示し、手で触れてください。

「首の周りはどうでしょうか?・・・背の周りはどうでしょうか?・・・」

目的:ペアで一人目が終わった時に違いを聞いてみる。

一人でやった時に比べて腰のゆるんだ感じや力が入った感じがわかることが報告されたり、支えてもらう安心感があるなど一人よりもペアでした方がやりやすいという感想を引き出すことが狙い。

続いて役割を交替して実施する。実施後先ほどと同様に感想を聞く。

◎目的と異なった感想が出た場合、「そんな感じ方をする人もいますね。他に違った感じ方の方がいらっしやいますか? 人によって感じ方や受け止め方が違うことがあるので遠慮なく感じたことを教えてください。」

## 4) まとめ

全体で質問を聞く。無理に沢山倒すことが目的ではなく、リラックスする経過の中で生じる気持ちに注意を向けてく

ださい。みなさんおつきあいありがとうございました。

## 社会的支援の認知を高める介入

宮崎隆穂 志村翠 飯森洋史 川村則行

### ◆第一回目

・社会的支援の認知を高める介入の目的についての説明の実施

ソーシャルサポート(社会的支援)という概念を「人と人のふれあい」の大切さを例にとって説明し、ソーシャルサポートの質を高めることによって実際の健康を改善しようとする目的であることを説明する。

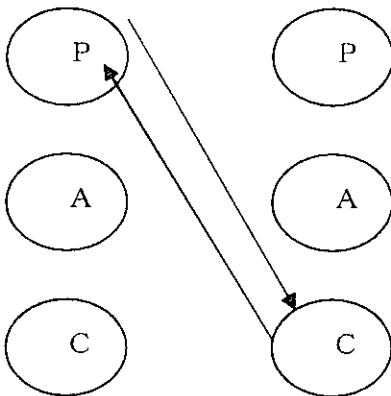
社会的支援の健康影響に関する説明 powerpoint 図を使用する。「社会的支援

とはどのようなものか、如何に健康に、増進的に作用するのか。」を納得してもらおう。

「人と人のふれあい」に関しては、交流分析理論を背景に図式などを用いて、プラスのふれあいとマイナスのふれあいに関して学び、プラスのふれあいをできることが、社会的支援の認知を高めてゆくことにつながると納得してもらおう。

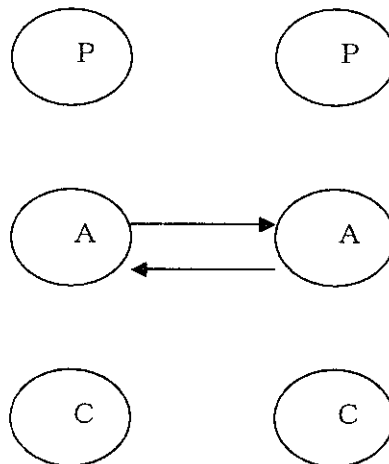
ふれあいのパターン

#### ① 相補的交流(並行交流)



「成人」対「成人」の相補交流

店長「もう10分遅れだぞ！」店員「どうもすみません」とおどおどして口籠もりながら言う。

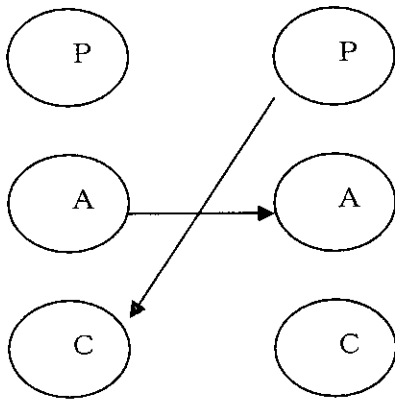


「親」対「子ども」の相補交流

「今、何時ですか?」「1時です」

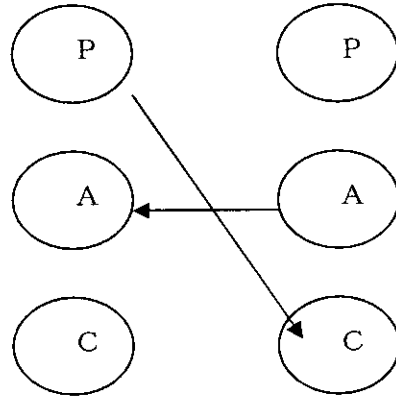
- ・このような相補的な交流の特徴としては、コミュニケーションが好ましいものにせよ、好ましくないものにせよ延々と続く可能性がある。

② 交叉交流



「成人」→「成人」  
「親」→「子ども」  
の交叉交流

「今何時ですか?」  
顔を赤くして立ち上がり  
「今何時ですかじゃないだろう、ちゃんと時間は守るようにあれほど言ったのに!」



「親」→「子ども」  
「成人」→「成人」

「もう 10 分遅れだぞ、一体何を考えているんだ?」  
「あなたが怒っておられるのはわかります。そのことについては申し訳ないと思っています。今私にどうして欲しいのかおっしゃってください。」

\* 交叉交流の特徴としては、やり取りが交叉すること(違う自我状態同士で交流すること)によって、コミュニケーションが中断し、それを再開するためには一人、または両者が自我状態を移行させる必要があることが挙げられる。

\* こうした、やりとりの中で、互いに与え合うストロークが、双方の相手に対して、プラスの影響を与えあう(爽快感、感謝、気づき、支え、喜び、共感、受容、保証など)ようにしてゆくことが、社会的支援への感受性やコミットメントを高める。

研究としてデータ処理する場合の質問紙の実施: 実際にしてもらったサポートとその満足度の評定に関する評価を実施する。使用する質問紙は、状況に応じて種々のものを用いる。



## 第二回目

・文中の基本的な用語の定義について

① **ファシリテーター**・・・グループワークの際にリーダーとしてワークの進行を仕切る人。この場合は、介入実施者のこと。議論の進行に気を配りつつ、全ての参加者が積極的に参加することを促進する。

② **シェアリング**・・・率直な感情を表出してもらい、意見交換する。その際どんな意見が出てても否定することはせず、自由な意見交換を大事にすることを原則とする。

③ **ふれあい**・・・交流分析におけるストロークの概念を平易に説明したもの。日常生活の中での他人とのやり取り、交流を意味する。

④ **ロールプレイ**・・・役割演技。ある事柄について架空の役割をそれぞれ演じること。ここでは見本を見せるためにファシリテーターなどが行うことが多い。

\* 注: 基本的に実際にファシリテーターが教示する部分には「」をつけている。

<セッション1: プラスのふれあい・マイナスのふれあいの体験>

目的: 交流分析におけるストロークの概念を『ふれあい』という言葉を用いて説明する

・ふれあいについて、プラスのものとマイナスのものが存在する。

(例: 挨拶をする(プラス)、話し掛けたことを否定される(マイナス))

プラスのふれあい、マイナスのふれあいどちらにしても、全くふれあいがない(無視される)よりはましであるが、やはりプラスのふれあいが心地のいいものであることを体験してもらい、できるだけプラスのふれあいに生きることを方向付ける。

<教示>

「日常生活の中でも普通に、挨拶をしたり、

世間話をしたりすることがあります。そのなかでも、たとえば「こんにちは。」と挨拶しあえば、なんとなくいい気持ちだし、言い争いになったらいい気持ちはしない、ということはいくよく体験すると思います。このように、気持ちの良いふれあいのことを「プラスのふれあい」、気持ちの良くないふれあいのことを「マイナスのふれあい」と言います。しかし、よく考えてみると「プラス」にせよ「マイナス」にせよ、ふれあいがあるほうがいいでしょう。一番つらいのは無視されることです。今日は、これらのふれあいのうち、「プラス」のふれあいについて体験してみることにしましょう。」

<グループワーク(プラスのふれあい体験)>

①二人一組になって、二人は向き合い最初はじゃんけんしてもらう。

「さあ、それでは2人組になってください、良いですか。そしたらお互いに挨拶してじゃんけんをしてください。」

②勝った方が負けた方にプラスのふれあい(交流分析で言うストローク)を与える体験をする(1分間)。お互いに良く知らない、という場合にはしばらくの間自己紹介をしてもらうこと。

「では、良いですか、勝った方が相手の人が喜ぶようなことを1分間言いつづけてあげてください。」

③勝った方、負けた方のそれぞれの感想についてシェアリングする。

「今実際に相手のことを誉めてみてどう感じましたか? 率直におっしゃってみてください。」

\* 基本的に相手の言った事にたいして理解を示し、より励ます方向で。

④役割を交換して、体験してもらう。

「では、今度は立場を逆にしてもう一度行ってください。良いですか? 1分間です。それではどうぞ。」

⑤再びシェアリング。

「さて、今回はいかがでしたか。」

総括：議論の方向としては、普段意識せずにやっていると思われたプラスのふれあいがいかに難しいものか、それにもかかわらずプラスのふれあいを受けて悪い感じはしない、かえってよい感情を抱くという方向へ持っていくようにする。

<セッション 2:自分からプラスのふれあいを自分から求める体験>

目的：プラスのふれあいは実は、自分の方から求めても良いものだ、ということを経験してもらおう。もちろん、自分から求めずともうれしいプラスのふれあいがあるに越したことはないが、それが足りないと感じる時には自分から積極的に求めてみることを説明する。

<教示>「プラスのふれあいというものは、このような人工的な状況でも実際にやってみると結構うれしいものだということが分かっていたかかと思えます。さて、今度はちょっと変わっていますが、自分から積極的にプラスのふれあいを求めるということを体験してみましょう。」

<グループワーク(自分の言ってもらいたいプラスのふれあいを受ける体験)>

①車座になって誰か一人を最初に指名する。

「では、車座になってください。さて、じゃ、どなたか一人・・・あなたですね。」

②最初にその人(宣言者)が、それぞれ言ってもらいたいプラスのふれあいを宣言する。「目を閉じて思い浮かべてみましょう。あなたが、今一番ほしい、あるいは一番うれしいと思うプラスのふれあいの言葉は何でしょうか？」宣言者は何々です。と答える。「では、少し恥ずかしいかもしれませんが、隣の人に、こういう風(宣言者の言ったこと)に言っ

てください、とお願いしてみてください。」

③宣言者に指名された人は、そのとおりのプラスのふれあいを宣言者に与える。

「(宣言者)に、～～と言ってください、といわれた人はそのとおりに返してあげて、プラスのふれあいを行ってください。」「欲しいプラスのふれあいをもらったら、(宣言者)は必ず、ありがとう、とお礼を述べてください。」

④状況をみて、一人の宣言者につき何人かの実施を試みる。

「では、次の人にはどんなことを言ってもらいたいですか？」

⑤シェアリング

「実際、自分の欲しい言葉でプラスのふれあいをしてもらうとどんな気持ちになりますか？」

⑥次の宣言者を決め、おなじように繰り返す。

「じゃあ、今度はあなた(次の宣言者)にやってもらいましょう。」

⑦全員が宣言者を行ったら再びシェアリング

「さあ、全体としてどうでしたか？」

総括：議論の方向としては、難しい、あるいは意味がないと思われた自分から求める行為によって得られるプラスのふれあいでも意外に気持ち良いことを体感してもらい、積極的に家庭・日常生活でも行うことを推奨する。様子を見て、ホームワークを課す(自分から欲しいプラスのふれあいを求めることなど)。

「難しい、あるいは意味がないと思われた自分から求める行為によって得られるプラスのふれあいでも意外に気持ち良いことが分かっていたかかと思えます。では、今度は積極的に家庭・日常生活でも行ってみましょう。宿題じゃないですけど、足りないと思った場合には自分から積極的にほしいプラスのふれあいを求めてみましょう。」

## ◆第三回目

<討論:宿題(ふれあいの日常生活における実践)について>

・自分からプラスのふれあいを求めることについて

◇ できたか、できなかったか?

◇ そのときの気持ちは?に関するシェアリング

<教示>「さて、先週の自分からプラスのふれあいを求めるという課題はどうだったでしょうか? どなたか実際に行った方はいますか? 実際に行ってみてどんな気持ちでしたでしょうか?」

<講義:条件付、無条件のふれあいについて>

目的: ストロークには、条件付のものと無条件のものが存在することを提示し、両者の違いについて体感することを目的とする。

<教示>

・「さて、前回はプラスのふれあいの心地よさについて説明したわけですが、今日は、そのふれあいのなかにもさらに 2 種類あって『条件付のプラスのふれあい』と『無条件のプラスのふれあい』というものについて説明したいと思います(状況によっては板書してもよい)。条件付のプラスのふれあいとは、たとえば、言葉で表現すると、「お父さん、いつも私たちのためにお金を稼いでくれてありがとう」「○○ちゃん、よく勉強がんばってえらかったね」など、「ありがとう」「えらかったね」のそれぞれに「お金を稼いでくれるから」「勉強したから」という条件が付くものです。これらの言葉は、もちろん、言ってもらうと嬉しいには違いないのですが、「もし、お父さんが働かなくなったら…?」「もし、○○ちゃんが勉強しなかったら…?」ということを想像してみてください。働く、勉強すると

いう条件抜きではもらえないふれあいかもしれないと考えると、虚しく淋しい気持ちになるのではないのでしょうか。このような条件の付いたふれあいは日常場面では、家庭はもちろんですが、職場や学校など社会生活を送る上で、非常に多く用いているふれあいです。(仕事への報酬、学業成績による評価など)

・ 一方、その人がどういう仕事をしているか、どういう教育を受けてきたか、どういう家庭で育ったのか、親の職業は何か、などなどその人を取り巻く状況にはまったく関係なく、その人の存在そのものを肯定的に認め、受け入れるふれあいこそが、人間を含めて動物が生きていくうえでもっとも不可欠な貴重なふれあいだと考えられています。分かりやすい例では、無力な赤ちゃんの生存を左右するもっとも必要なふれあい(たとえば、母親が授乳しながら赤ちゃんにかけられる言葉、たとえば、「私の宝物、生き甲斐」「生まれてくれてありがとう」)なのです。成績が良くても悪くても「お前は私の大切な息子だ」と受け入れられたり、収入の多い少ないに関わらず、「お父さんは我が家で大事な人」と評価されたりすることは、実はもっともその人の心の安定につながると言われているのです。反対に、幼い頃からこの無条件のふれあいの体験がなかったり、乏しかったりする人の中に心や身体の病気になりやすい人、また問題行動を起こしやすい人が多いと言われています。無条件のプラスのふれあいは、当然誰からでも得られるというのではなく、身近で大切な人間関係の中で生まれてくるものです。

・ 分かりやすい例で、条件付と無条件のふれあいのやり取りをお見せします。どこがどう違っているのかよく観察してください。」

・ ここで、ファシリテーターは簡単なロールプレイを行う。

➤ [例]夫が風邪を引いた妻にかけられる言葉

◇条件付「早く良くなってくれよ。さもないと掃除、洗濯が大変だ」

◇無条件「早く良くなってくれよ。お前が元気じゃないとつまらないよ」

・「言われた方はどういう気持ちになるのか、一緒に考えてみましょう。前者についてはもらって嬉しくないマイナスのふれあいにもなりかねません。」

<グループワーク：条件付・無条件のプラスのふれあいの体験>

(必要であればグループを分けて)二人一組になり、交互に条件付、無条件のプラスのふれあいの言葉をかけ合う体験をする。(それぞれ2分間ずつ)

・条件設定した方が分かりやすいようであれば、「夫婦」「友人:趣味の仲間」など関係を設定して、ロールプレイする。

<教示>「さあ、それでは二人一組になりましょう。それでは、それぞれ同じような条件で、条件付のプラスのふれあい、無条件のプラスのふれあいの場合で声をかけてみましょう。」

・それぞれ2分ずつのロールプレイを終了したら、感想を聞き、シェアリングする。

<教示>「いかがでしたか？ それぞれの違いについて何か感じたことはありますか？」

「実際の生活で自分がどのようなふれあいをしているのか考えてみましょう。」

→個別の問題について意見を引き出し、それぞれどうしたらよいかをグループで考える。それは一つのソーシャルサポート体験であり、同時に集団の凝集性を高めるように雰囲気作りをしていく。

総括:議論の方向としては、意識していないと知らず知らず条件付のふれあいに偏りやすいことを確認し、状況によって使い分けることを提案する。ただし、無条件のプラスのふれあいが非常に心地よいものであること

を、確認する。

「条件付のプラスのふれあい、無条件のふれあいともに意味のあるものですが、ややもすると条件付のふれあいに偏りがちです。できるだけ無条件のふれあいをするように心がけた方が、好ましいでしょう。」