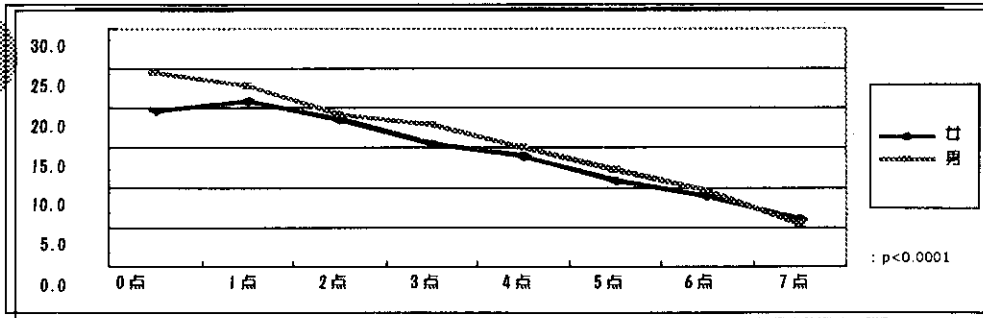


図 11-1-4-2 ストレス関連症状得点平均値ゆとり得点別



### 7. アフォーダンスとしての「ゆとり」

アフォーダンスは、環境心理学のギブソンが提案した造語であるが、生活環境からのメッセージを行為の中で知覚することをいう。

時間的「ゆとり」は、労働時間や作業密度の影響を受け、また、労働者本人の「ゆとり」に対する理解も影響する。労働時間の増加は、他の生活時間を減少させるが、通常は合目的でないと考えられる行為の時間を労働時間へ振り替える。休憩時間を減らし、食事時間を減らし、最後には、睡眠時間を減らす。また、労働時間が減少し、労働時間を他の生活時間へ振り替えることが可能であっても、Over-Commitment 状態であると、他の生活時間への振り替えが起こらず、時間的「ゆとり」は発生しない。

これらのことは、労働者が多忙な労働の中で「ゆとり」に対する強い意味づけを持ち、「ゆとり」を得ようとする行為があつて、労働環境中に「ゆとり」が発生する。すなわち、知覚、行為、環境から構成される環境中のメッセージもしくは、行為者本人のテキストの反映であるアフォーダンスとしての性格があると考えられる。時間軸は、どの労働者にとっても、労働時間に質の差はなく、労働自体に質の差がある。時間的「ゆとり」は、労働者の時間に対する「知覚」とそれを利用しようとする「行為」により現前する時間の中から生まれてくる。

空間的「ゆとり」は、労働者本人が利用できる空間であり、他者により囲われ、自己の裁量にな

い空間はパースペクティブとして「ゆとり」を生むが、行為の対象としては、発生しない。立ち入りを禁止されている中庭などの、労働者が業務上で利用できない視空間の「空白」も、「ゆとり」であるが、「ゆとり」を追究するという行為への反照としての、すなわち、アフォーダンスとしての積極的「ゆとり」ではない。

職場環境の積極的快適化により職務ストレス低減を目的とするならば、自己の裁量範囲と職務要求度の中に存在する「差延」が重要な働きを示す。労働者の努力を受け入れる職務の自由裁量度という「地平」に対して職務デマンドという別個の「地平」と和解を望む労働者は、両「地平」のぶつかり合うあるいは融合を求める界面が「差延」であり、これは海と陸のせめぎ合いの場である渚と同一である。ゆえに、労働者の努力に対する報酬を得るために、このせめぎ合いの場である「差延」では積極的に自分の裁量にある空間的「ゆとり」を創出し、努力に対する適正な結果という報酬を獲得するよう態度を変容させる。

職務デマンドを適切に処理することによる達成感が報酬のひとつであるならば、それを実行するための時間的・空間的「ゆとり」がその報酬を支えるが、それぞれのデマンドに従った多様な「ゆとり」を創出することを労働者は求める。

労働における空間的「ゆとり」は労働者の自由裁量度が職務デマンドを処理するための資産であり、それは「差延」の中で労働者が創出するものである。

## 8. まとめ

「ゆとり」は幾多のレベルの中で、現存在の欲求により創出される。それぞれのレベルの「ゆとり」は別個の存在であり、それぞれが現実平面を通して他のレベルの「ゆとり」に影響を与える。

人生、ライフステージ、一年、月、週、一日、要求されたタスクにかかる単位時間などの生物学的時間の中に、目標の達成への補足や「ゆとり」それ自身の獲得を目的として「ゆとり」を人間は求める。そして、それぞれのレベルにおける「ゆとり」は他の「ゆとり」の質に影響し、家庭という単位の中では、主たる生活収入獲得者が、労働の「ゆとり」の質低下が、他の家族構成員の「ゆとり」の質を低下させる。このように「ゆとり」は、別個でありながら自己及び他者の「ゆとり」に大きく関わる。すなわち、各「ゆとり」間及び現実平面との関係が全体の「ゆとり」を説明し、与えられた「ゆとり」の空間や時間、施設は、その関係を補足することがない限り、廃業に追い込まれたりリゾート施設やレジャーランドのように「ゆとり」として利用されない。

少なくとも、労働現場での狭義の「ゆとり」である時間的「ゆとり」と空間的「ゆとり」は労働者本人の希求により獲得された「ゆとり」であれば、労働によるストレス関連症状の改善に効果的であり、おそらく、そこでの「ゆとり」は同僚他者の「ゆとり」獲得にも寄与し、労働者本人の他のレベルにおける「ゆとり」獲得にも寄与するものと推察する。

### 文献

- 1) ヨゼフ・ピーパー著、稲垣良典訳、  
「余暇と祝祭」、講談社、東京、1988.
- 2) ロジェ・カイヨワ著、清水幾多郎訳、  
「遊びと人間」、岩波書店、東京、1970.
- 3) 経済企画庁国民生活局編、  
「生活時間の構造分析」、大蔵省印刷局、東京、1975.
- 4) 総務省統計局統計センター編、  
「社会生活基本調査」、大蔵省印刷局、東京、2001.
- 5) Tom Demarco,  
「Slack」、Broadway Books, New York, 2002.
- 6) ジル・ドゥールーズ著、宇波彰訳、  
「ベルクソンの哲学」、法政大学出版局、東京、1974.
- 7) 矢野真和 編著、  
「生活時間の社会学」、東京大学出版会、東京、1995.
- 8) トム・デマルコ&ステラ著、松原友夫訳、  
「ピープル・ウェア」第二版、日経BP社、  
東京、2001.

## II-1-4-2 SOC の紹介と

### その評価

#### 1. 健康生成論と SOC の概念

健康生成という概念は、アロン・アントノフスキー(Aaron Antonovsky; 1923-1995)により作られた。アントノフスキーは、従来の医学は、疾病生成論的であり、疾病はいかに生成されるかという観点から、疾病のリスク要因、治療法や対処方法などについて多くの知識や実践を蓄積してきた、と述べている。そこで、アントノフスキーは、健康はいかに生成されるかということに視点を移した。そして、健康の保持・増進のための健康要因を解明し、さらに支援・強化を図ることを目的とする、健康行動について環境的な要因を考慮した健康生成論的な理論を提唱した。そして、このような健康生成論的発想は、健康-健康破綻の連続体 (health ease/disease continuum) のどこに位置する人々にも適用可能であるばかりか、必要性がある。<sup>1)2)</sup>

アントノフスキーは健康生成論の中核概念として、首尾一貫感覚(SOC; Sense of Coherence)という、ストレス対処能力概念を発展させた健康保持能力概念を提唱した。この概念は、従来の疾病生成志向とは違い、なぜ人々は健康でいられるのかという健康の起源に焦点を当てた健康生成的であり、健康を維持、増進させる要因に着目した概念である。アントノフスキーによると、SOCとは我々の内と外の環境の予測ができるという強い持続力のあるダイナミックな感覚であり、ものごとは期待した通りうまくいくと感じられることである、としている。

さらに、アントノフスキーは、SOCは3つの核になる要因から形成されると述べている。一つ目は、把握可能感(comprehensibility)である。把握可能感とは、認知的な側面に関わるものであり、直面した困難を予測不能ではなく、秩序ある系統だった明確なものとして、出来事の意味を理解できる感覚である。質問表では「あなたは、不慣れた状況の中にいると感じ、どうすればよいのか分からないと感ずることがありますか?」という質問の内容である。二つ目は、処理可能感

(manageability)である。処理可能感とは、行動的な側面を示すものであり、直面した困難に対し、自己の能力を駆使し、処理できるという感覚である。質問表では「あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか?」という質問の内容である。そして3つ目は有意味感(meaningfulness)である。有意味感とは、情動的、動機的な側面を示すものであり、直面した困難に対し、有意味なものとして捉え、困難を負担としてではなく、それらを歓迎すべき挑戦として受け止めることのできる感覚である。質問表では「あなたは、日々の生活で行っていることに殆ど意味がない、と感じることがありますか?」といった質問の内容である。

また、アントノフスキーはSOCの形成・発達を左右する環境資源を、汎抵抗資源(GRRs; Generalized Resistance Resources)と呼んだ。汎抵抗資源とは、多種多様なストレスに対抗するために効果的な、金銭、自我の強さ、文化的な安定性、社会的な支援などの現象である。そして、この汎抵抗資源は、我々に絶えずふりかかっている無数のストレスの問題解決のために動員される。そして、汎抵抗資源とされるあらゆる経験を繰り返すことで、次第に強いSOCを生み出していく。

アントノフスキーによると、SOCの強い人は良い健康行動をとるのに有利な条件を持っている。つまり、SOCの強い人は、手段的な問題の性質や次元を、よりの確に特定する傾向があり、挑戦としてその問題に接近する傾向がある。そして、資源のレパートリーの中から、問題に対して適切なものを選び出し、その資源を合理的に用いる傾向がある。さらに、SOCのレベルを知ることにより、顕在的行動の具体的な中身を予測するための根拠にはならないが、行動の質を予測できると、彼は強調している。さらに、SOCと行動の質との間には強い関連があり、ライフサイクルの過程を通してもっと強くなる、としている。

このようなことから、ヘルスプロモーションを進める際に、対象者のSOCレベルを評価することにより、個々人に適応した、より有効なヘルスプロモーション活動を行うことが可能になると考

えられる。

このようにアントノフスキーによると、強いSOCを持っている人は、これらの感覚を強く持っているが、SOCが弱い人は逆にこれらの感覚が弱い。そして、このSOCの強さが健康状態を左右する要因になると述べている。

小田博志は、SOCは何か特定の対処スタイルではなく、特定の対処行動の上位にあり、人が個々の状況に対し適切なリソースを用いて対処することが可能にするような基本的な姿勢である。さらに、SOCは人が社会と関わりながら成長していく中で形成され、一旦形成されると容易に変化しない傾向性(dispositional)であると述べている。<sup>2)</sup>

また、山崎はSOCの特徴として、環境や他者によって生かされている自己を捉えている点や、SOCが環境や他者との相互作用関係などが人生経験を通して後天的に形成されるものである。そして、このような健康生成論的アプローチは、従来「ポジティブヘルス・アプローチ」とも「健康づくり」「健康増進」と呼ばれてきた、健康な人々の健康の維持・増進に限る傾向をもつアプローチとは、似て非なるものであると述べている。<sup>3)</sup>

## 2. SOCの構造

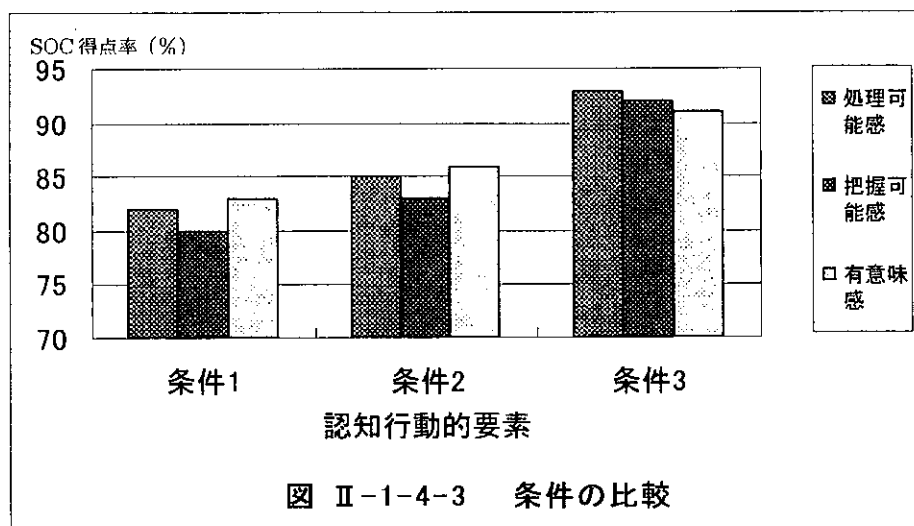
アントノフスキーは、ストレスその自体は、健康にとってマイナスにもプラスにも作用するもので、ストレスが健康にどのように作用するかは、ストレスが創出する緊張の処理に成

功するか否かによる。さらに、緊張処理の成否は、GRRsの動員力ともいえるSOCの強さに影響される、と述べている。

さらにアントノフスキーは、SOCは良質の人生経験によって形成され、緊張処理の成功体験によって強化されるが、SOCの形成に直接的な関係をもつ人生経験の質（一貫性、バランスのとれた負荷、結果の形成への参加）は、GRRsの存在状況によって左右される。GRRsは、子育てパターンや社会的役割などを源泉にしている、と述べている。すなわち、ストレス対処の成否はSOCの強さによるものであり、SOCはどのように形成され、変化するかを彼は、重視しているのである。

また、社会的学習理論や認知志向的行動療法から得られた理論的發展や研究は、健康生成論やSOCとは関係ないように見える。しかしアントノフスキーは、バンデューラ(Bandura, A, 1977)の自己効力理論に示される、効果的に行動するため3つの条件が、SOCの3要素と類似している、と述べている。

このバンデューラのいう3つの条件は、第1にある行動で意図した結果がその人にとって価値があるという信念（アントノフスキーの言う有意味感）があること。第2は、その行動を行うことが本当にその結果につながるという信念（アントノフスキーの言う把握可能感）があること。第3が、その行動がうまく行えるという信念（アントノフスキーの言う処理可能感）があることである。



さらに、バンデューラが「自己効力感は行動する状況の選択に影響する」と述べていることと同じように、SOCの強い人は、状況や緊張を生みだすものとして評価せず、状況に入ることを自発的に選ぶ傾向がある。あるいは、状況や緊張を生みだすものとみなしたとしても、資源を特別に動員することを必要としない。

SOCの強い人は、ストレスへの対処に成功した経験を持ち、刺激について心配することなく現実的でいられる傾向がある。同時に、自分のwell-beingを客観的には脅かすものとなっている刺激を、対処すべきストレスとして知覚することができる。このようにアントノフスキーはSOCとバンデューラの自己効力理論が大いに共通していると指摘している。<sup>1)</sup>しかし小田は、バンデューラの自己効力感とSOCの最大の相違点は、ストレスに対し自分でコントロールするか否かにあると述べている。<sup>2)</sup>

### 3. ヘルスプロモーションにおける指標としてのSOCの評価

現在のヘルスプロモーションは、個人や集団の健康意識や健康行動の変容に訴えるアプローチよりも、個人の健康のための技術や能力を開発するアプローチを重視している。そして、そのような能力を評価する指標としてSOCは有効であると考えられる。山崎は、ヘルスプロモーションにおける、人々の願いや行動が実現しやすい環境(支援環境)づくりの重要性を強調している。さらに、支援環境を構造的に把握・理解していく上で、SOCの汎抵抗資源と人生経験の質についての理論は大いに参考になると、彼は述べている。<sup>4)</sup>

アントノフスキーの作成した評価内容では、対象者の経年的に蓄積された人生経験により、形成されたSOCの評価を行っている。しかし、ヘルスプロモーションにおいては、自らの健康を決定づける要因として、よりよく管理できるようにしていくことが目的であるため<sup>5)</sup>、対象者のGRRsを理解し、SOCがどのように形成されるかを評価する必要があると考えられる。アントノフスキーの評価内容では評価対象が、「人生経験」と規模が大きいことから、このような評価内容では、ヘル

スプロモーションにおいては不十分であると考えられた。

そこで我々は、アントノフスキーと同様に、現在までの人生経験により形成されたSOCの評価ではなく、一時的な成功体験がSOCにどのような影響を及ぼすかということの評価しようと考え、反応性SOC尺度を作成した。

それは、ヘルスプロモーションとして、対象者の健康増進への態勢の強化を行う場合、既存のSOCをどのように強化すべきであるかを検討する材料となる。そして、この反応性SOC尺度の評価に基づき、ヘルスプロモーションを行うことにより、指導者は個々人のGRRsの状態に合わせた指導ができる。さらに、そのようなことがSOCの強化につながり、結果的に健康増進への態勢強化に結びつくと推測した。

アントノフスキーは、対象者の経年的に蓄積された人生経験により形成されたSOCを対象としていた。しかし、この反応性SOC尺度は、アントノフスキーのSOC概念を基盤としているが、一時的な成功体験によるSOCの変化を対象とした。反応性SOC尺度は、対象者が健康に対し、どのような構造をもって変化するかという態度変容の質をSOCにより評価するものである。そのため、反応性SOC尺度は、アントノフスキーのSOC評価とは切り口の異なる見地より組み立てられ、健康増進に対する個々人の「かまえ」を基点としている。

図II-1-4-3は、健康教育の指導方法の変化により、対象者のSOC変化状態を調査した結果である。条件1はGRRsを全く考慮しない指導を行い、条件2はGRRsを考慮した指導を行った。条件3はGRRsと認知を促進するために、指導者と対象者、かつ対象者同士の発話や発問を積極的に含めたナレッジマネジメントを用いた健康教育を行った。なお、図の縦軸はSOCの得点率(%)を示した。

この結果より、3つのSOC構成要因すべてにおいて条件1、条件2、条件3という順序で有意に上昇した。そして、対象者のGRRsを考慮した指導を行うことにより、個々人それぞれがGRRsを開発する環境を作り出すことができると考えられ

た。さらに、行為を通じて環境を変えることが可能になったことが、SOCの変化につながったと考えられる。

このように、対象者のGRRsを考慮した健康教育を行うことが、より有効な保健行動の変容を起こすことが示唆された。

#### 4. アフォーダンスとSOCについて

Folkman(Folkman, S.,1984)は、ストレスとは、人と環境の間にある関係なのであり、しかもそれは人によって評価されたものであると述べている。このような概念に関連して、アフォーダンスという概念がある。<sup>6)</sup>

アフォーダンスとはアメリカの知覚心理学者であるJ.J.ギブソン(James Jerome Gibson; 1904-1979)が英語のアフォード(afford)から造語した名詞であり、「環境が動物に提供するもの」を意味するものである。つまり、行為が可能であるかどうかは、行為者側の性質と環境側の性質のどちらか一方だけでは定められない、行為者の性質と相補的な対象の性質であり、この対象の性質がアフォーダンスである、とギブソンは述べている。

また、アフォーダンスは環境、知覚、行為の3要因から成るものである。ギブソンによれば、我々の身の周りにある対象は、非常に多くの行為をアフォードする。そして、自らの行為が進行するにつれて変化する状況のなかで、知覚を通して多様なアフォーダンスと遭遇している。そして、このような行為は、環境に知覚される多様なアフォーダンスを資源としている、と述べている。

我々の日々の行為は、持続する環境資源を多様な方法で利用するという反復の中にある。そして行為者は、多様なアフォーダンスと繰り返し遭遇し、自らの行動の柔軟性を発達させている。<sup>7)</sup>このようなアフォーダンスという概念は、アントノフスキーのSOCと関連していると考えられる。

アントノフスキーは人生経験により得られたストレスに対する自分の知覚、認識を認知的感情的に秩序立てられる能力と、ストレスに直面することを進んで受け入れられる能力の程度が、対処の成功につながると述べている。この人生経験により得られた能力は、その経験で得られたア

フォーダンスにより構成されていると考えられる。このアフォーダンスは意識的に表在化しない限り、生活の中で無意識のまま行動の資源として利用される。

健康教育によりGRRsを育成し、SOCを強化することで、SOCはヘルスプロモーションの指標として利用することができるかと推測した。図II-1-4-3における条件3では、GRRsと認知を促進するために、ナレッジマネジメントを用いた健康教育を行った。このナレッジマネジメントを通して、自分の身体活動が環境に制限され、環境を上手く利用できることや、環境に応じて身体を動かす必要性があることなど、環境に対する知覚をさせた。そして、対象者がこのようなことを理解することにより、対象者自身が自分の身体のために環境を開発できると考えた。これは、アントノフスキーの述べる健康生成論的な健康教育である。また、対象者本人が日常生活で発生する行為の中で、そのような環境に知覚される、健康へのアフォーダンスの知識を持ち備えることにより、はじめて健康維持・増進につながると考えられる。

このようなことから、GRRsは固定的な資産ではなく、さまざまな経験や知識獲得により、流動的に変化し得るものであると考えられる。

#### 5. SOCの健康教育としての有効性

##### 1) 健康教育としてのSOC

現在わが国でのヘルスプロモーションにおける健康教育は、「栄養」「運動」「休養」に重点が置かれている。「栄養」はカロリー計算や食行動など明確な処方が書け、「運動」も運動所要量や方法など明確な処方を書くことが可能である。しかし、「休養」においては1つの指導が様々な方法を生み出すため、指導方法や評価方法が曖昧であると示唆される。そこで、「休養」の根本はアントノフスキーの提唱した健康生成論的な概念ではないかと推測した。さらに、「休養」を明確にするには、健康生成論的に解釈する必要があるのではないかと推測した。

健康生成論は、健康はいかにして回復・保持・増進されるのかという観点から、そのための健康要因の解明とその支援や強化を図ろうとする理論

である。1994年に策定された「健康づくりのための休養指針」(表II-1-4-6)を、このような健康生成

表II-1-4-6 健康づくりのための休養指針  
(平成6年4月)

<p>1. 生活のリズムを</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝に気をつけ、自分のストレスに</li> <li>・睡眠は持ちよい目覚めがロメーター</li> <li>・入浴で、からだも心もリフレッシュ</li> <li>・旅に出かけて、こころの切り替えを</li> <li>・休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止</li> </ul> <p>2. ゆとり時間でみのある休養を</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1E30分、自分の時間を見つけよう</li> <li>・活かそう休養を、真の休養に</li> <li>・ゆとりの中に、楽しみや生きがいを</li> </ul> <p>3. 生活の中におアアンスを</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な中にも、こいの大切さ</li> <li>・食事時間にも、ラエティを</li> <li>・自然とのふれあいで感じよう、健康のひびきを</li> </ul> <p>4. 出会いときずなで豊かな人生を</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・見出そう、楽しく無理のない社会参加</li> <li>・きずなの中ではなくむ、クリエイティブ・ライフ</li> </ul>
---

論的な見地により検討した。その結果、休養指針の1で述べている入浴でリフレッシュすることや旅に出かけ切り替えをすることは、休養により健康を取り戻し、健康を保持するという目的より、健康生成論の回復、保持、増進の中での回復を示していると考えられる。また、休養指針の2で述べている楽しみや生きがいを見つけることや、4で述べている楽しく無理のない社会参加を見出すことは、健康を保持していくためには必要なことであり、健康生成論の回復、保持、増進の中での保持を示していると考えられる。また、休養指針の1での入浴でリフレッシュすることや、2での休養を活かすこと、3での自然と触れ合うことはより健康であるために必要なことであり、健康生成論の回復、保持、増進の中での増進を示していると考えられる。このようなことから、「休養」は健康生成論的な発想であるため、「休養」を啓蒙する場合には、健康生成論を主体としたSOCを用いた指導を行うことが望ましいと考えられる。<sup>9)</sup>

## 2) 今までの健康行動理論とSOCの比較

わが国の健康教育は、1978年に第1次国民健康づくり対策にはじまり、2000年の健康日本21に至っている。これまでに行われてきた健康教育の手法として、ローゼンストックやベッカーら

(Rosenstock, Becker et al.) を中心として提唱された健康信念モデル (Health believe model)、バンデューラにより提唱された自己効力感 (Self-efficacy)、ロッター (Rotter, 1966) により提唱された Health locus of control、さらにグリーンら (Green et al., 1997) により提唱された PRECEDE-PROCEED モデルが代表的である。

健康信念モデル (Health believe model) は将来の脅威的な予測と行動変容に伴う利益と負担を自分自身で計算し、その結果により行動変容が動機づけられるというものである。自己効力感はある状況において望ましい目標に達成できるかどうかについての個人の信念である。また、Health locus of control は、健康について自分で統制できるかどうかの程度を示すものである。そして、PRECEDE-PROCEED モデルは、バンデューラの自己効力感やローゼンストックやベッカーらの Health believe modelなどを融合し疫学的な見地を加えた理論であり、健康教育には大きな影響を与えた。<sup>10)</sup>

しかし、これらすべての健康行動理論は、リスク要因 (リスクファクター) と、その軽減もしくは除去のための方法論であり、あくまでも疾病生成論的な発想に基づき構成されている。そのため、「休養」を啓蒙する場合には、健康生成論的な発想を基にしたSOCを用いる必要があると考えられる。

## 3) SOCと他理論の比較

アントノフスキーは健康生成論にいたるまで、様々なストレス理論を学習してきた。しかし、それまでのストレスの研究者の殆どは、病理を説明する必要に焦点をあて、人生での出来事は、病気という結果をもたらす緩衝要因としてみなされてきたとアントノフスキーは述べている。

ホームズとレイ (Homes, T.H. & Rahe, R.H. 1967) は、「社会再適応評価尺度」を作成し、日常生活での出来事がどのように人の心身の変化に関連しているかということの評価した。この日常生活での出来事は、健康を害する可能性があり、日常生活での出来事の積み重ねが大きい程、病気にかかる率が上がると考えられている。

そしてホームズとレイは、日常生活での出来事が、望ましいものであるか望ましくないものであるかは関係なく、健康に害する可能性がある」と述べている。

これらを SOC と比較すると、コーピングや GRRs という思考はなく、リスクファクターやライフイベントスケールに重点が置かれ、疾病生成志向を基にした理論であると考えられる。

日常生活での出来事（ライフイベント）についてラザルスら(Lazarus et al., 1985)は、日常の些細な混乱を招く出来事(日常生活混乱)と日常の心地よい感じなどをもたらす出来事(日常生活高揚)を取り上げている。これらは、同じ出来事でも、個人の評価によって混乱、又は高揚が決定されると考えられている。

しかしラザルスは、日常生活混乱は、健康を害する可能性があるが、日常生活高揚は、情動的な緩衝作用を持つと述べている。

また、フォルクマンら (Lazarus & Folkman, 1984)はストレスを認知的に評価するため、一次的評価と二次的評価に分類した。一次的評価とは、さまざまな内的、外的特性を持つ刺激条件に対し、その刺激がどの程度脅威的であるかを評価することである。一方、二次的評価は、脅威的な状態をどのように理解し、対処できるかを評価することである。この二次的評価は、SOC の健康に対する予測力を期待できる点や、対処行動やスタイルだけではなく、さまざまなストレスor危機に対して通じる、非特異的かつ潜在的な対処能力を捉えようとする点に関連している。特に、SOC を構成する要因である、生活でのストレスが予測可能なものであり、理解可能なものであるという把握可能感や、さまざまなストレスに対し、うまく対処できるという処理可能感と類似していると考えられる。

このラザルスとフォルクマンの理論と SOC を比較すると、ラザルスとフォルクマンの理論は、ストレスに対するコーピングは述べているが、GRRs については触れず、疾病生成志向を基にした理論であることが考えられる。<sup>11)</sup>

#### 4) 反応性 SOC を用いた指導

反応性 SOC を用いた指導は認知行動療法的な要素を主流とした指導方法である。認知行動療法的手技は対象者の認知している事柄を知りそれを基に指導を行う。それにより、対象者は気づきや行動を起こしやすくなることから、現在多くの場面で利用されている。認知行動療法的手技は、日常での出来事に対し、それをどのように理解し、何を考え、どのような行動をとるのかを問題とする。出来事そのものが個人にどのような意味を持つかを考えるのではなく、出来事に対する意味を考え、その対処方法を学ぶことができるよう援助を行おうとする発想である。しかし、この手技の根本は、出来事のリスクファクターを重視し、それに対するコーピング方法であり、疾病生成思考を基にしている。

しかし、健康生成論的な SOC と共に認知行動療法的手技を利用することにより、対象者の SOC を知ることができ、対象者に不足している GRRs を指導者が知ることができる。また、対象者自身も GRRs を表在化することにより、自身の持っている GRRs を認知し、気づきが起り行動につながると思われる。実際に指導を行う場合、指導者は認知行動療法的手技を用いて GRRs を育成することにより、SOC が強化され、様々な事象に対応する能力を持つことができる。

このように、反応性 SOC 尺度を用いることにより、対象者の健康に対する動的な「かまえ」を理解できる。そして、対象者に適した健康増進のためのストレッチ方法や運動方法などの道具や知識といった GRRs を見せ、実際に体験させることにより、SOC 変化につながる GRRs を育成することができる。そうすることにより、個々人が健康に対する GRRs を獲得し、SOC を強化することができる。そしてその後、何か不具合が生じた場合、先のヘルスプロモーションで得た GRRs を活用することにより、ディストレスをユーストレスに変化させることが可能になるのではないかと考えられる。<sup>12)13)</sup>

#### 文献

1)アーロン・アントノフスキー著 山崎喜比古、吉井清子監訳「健康の謎を解くーストレス対処と



- 健康保持のメカニズムー」, 有信堂, 2001
- 2)小田博志 「健康生成(サリュートジェネシス)とストレス」,現代のエスプリ 別冊ストレスシリーズII ストレスの臨床, 1999
- 3)山崎喜比古 「健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC」, Quality Nursing vol.5 no.10, 文光堂, 1999
- 4)鈴木乙史・佐々木正広著, 「改訂版 人格心理学」, 放送大学教育振興会, 147-153, 2002
- 5)山崎喜比古 「健康生成論と保健活動」, 地域保健, 30 卷3号, 1993
- 6)ローレンス W.グリーン、マーシャル W.クロイター著 神馬征峰、岩永俊博、松野朝之、鳩野洋子訳「ヘルスプロモーション PRECEDE-PROCEED モデルによる活動の展開」, 医学書院, 2000
- 7)佐々木正人、三嶋博之編, 「アフォーダンスと行為」, 金子書房, 2001
- 8)境敦史、曾我重司、小松英海著, 「ギブソン心理学の核心」, 勁草書房, 2002
- 9) 「健康運動指導士要請講習会テキスト」, (財)健康・体力づくり事業財団, 2000
- 10)島井哲志編, 「健康心理学」, 培風館, 2002
- 11)辻敬一郎、星 薫, 「心理学初歩」, 放送大学教育振興会, 2002
- 12)坂野雄二著, 「認知行動療法」, 日本評論社, 2002
- 13)鈴木乙史・佐々木正広著, 「改訂版 人格心理学」, 放送大学教育振興会, 2002.

## II-1-4-3 レクリエーション

### 1. レクリエーションとは

#### 1) レクリエーションの語源とその変遷

レクリエーションは、英語の「recreation」からなるカナ文字である。ラテン語の「recreatio」が語源と考えられている。「recreatio」は、英語の「restoration(回復や復活を意味する)」や「recovery(回復や全快を意味する)」を意味する言葉である。<sup>1) 2)</sup> これらは、エネルギーの再創造(re-creation)や能力の復活を暗示させる。<sup>1)</sup>

なお、英語の「recreation」には、現代の一般的な英和辞典では2つの解釈がされている。一つは、re-creation「再創造、再生」と、もう一つはrecreation「気晴らし、休養、娯楽」である<sup>3)</sup>。すなわち、日常的に使用されているレクリエーションという言葉は、前者の再創造と後者の意味を含んでいると考えられる。

しかし、レクリエーションは、それが用いられた時代や社会背景に影響を受けやすい概念である。明治、大正にかけて、日本にレクリエーションの概念が移行された当初は、「復造力」や「休養」という訳語が用いられた<sup>1)</sup>。大正時代の後半には、東京 YMCA がアメリカの影響を受けて、青少年に対して教育的なキャンプなどが必要であると考え、レクリエーションという表現が用いられるようになった。ついで、1938(昭和13)年に現在の日本レクリエーション協会の前身である、「日本厚生協会」が設立された。昭和14年に教育学辞典の中にレクリエーションの項目が設けられたが、それによるとレクリエーションとは、「元来、休養、慰安(こころを慰め安らかにすること)、気晴らし等を意味し、労働の結果たる心身の疲労を癒し、元気を回復するのがその目的である」と解説されている<sup>1)</sup>。明治時代以前からある「働くことは善、遊ぶことは悪」という思想から、レクリエーションは、労働を中核とした考えの中で、「労働力の再生産」の役割を担っている。また、アメリカでの社会運動が背景となった青少年の非行防止や労働者の低俗な娯楽といった問題を防止するための社会的・教育的価値としての「余暇を善用させる」考え方が反映している。

1947(昭和22)年には、労働基準法が制定されたことにより、労働時間が短縮され、自由時間が増大したことから、レクリエーションが余暇善用に期待されていたものと考えられる。翌年1948(昭和23)年に、(財)日本レクリエーション協会が設立された。そして、高度経済成長を背景に、「余暇善用」が「労働力の再生産」としてのレクリエーションへと移行し、安定成長期に入ると「生活の質的向上」を目指す方向性へと変化し、レクリエーションの場が広がっていった。

このようにレクリエーションは、時代背景や社会的な変化によって、その概念が変遷してきたのである。

#### 2) レクリエーションの概念

レクリエーションが時代や社会の影響を受け、その概念が移り変わっていく中で、レクリエーションに関する外国文献が紹介されたり、書籍が刊行されたり、レクリエーションについて、さまざまな議論が展開された。その多くは、バトラー(Butler, G.D)やニューメイヤーら(Neumeyer, M.H. and E.S. Neumeyer)の北米の研究者らが行なった概念規定が下敷きになっている。バトラーは、レクリエーションの特徴を次のように要約している<sup>1)</sup>。

人は、内部からの衝動以外の何の強要もなしに、それ(レクリエーション)を欲し、選択し、行なう。

その活動から得られる直接的な満足のために行なう。

行なっている活動それ自身が目的であって、それ自体の中に価値を持っている。

仕事から解放された時に行われる。

この当時のレクリエーションのとらえ方は、自由な時間に、自らが欲する自発的活動の側面として現在にも生きており、またレジャーと対比し、レクリエーションの過程に含まれる協力的、外向的などの諸点や感情を抑制することなく自己を表現できるといった情緒面から、健全で価値ある活動としての教育的側面を持っている。

日本が急激な経済成長を見せた1966(昭和41)年に、日本レクリエーション協会はレクリエーション

ョン運動の普及と振興を図るため、そのとらえ方として次のような点を強調した<sup>1)</sup>。

他から強制されるのではなく、興味があつて自分から進んで行なうもの。

気分転換になって、疲れをぬぐいさることのできるもの。

創造的意欲をもちたてるもの。

身体が健康になり、心が豊かになるもの。

直接に生活の糧のためではないこと。

仕事の能率を上げるのに役立つもの。

他人に迷惑にならないもの

やり過ぎないように節度を守ること。

この見解の中には、高度経済成長を背景とした生産性向上に結びついた職場レクリエーションの考え方が強く反映していることがわかる。

その一方で、レクリエーションが過度の目的意識を持つことへの疑問について、三隅は「レクリエーションは、意識するしないに関わらず、また積極的であろうと、楽しい感情を伴う経験であつて、そのものに満足があり、各自の自由意志により、個人または集団でなされるあらゆる行為である。そして、それは結果的には人間教育の一端を担っている。しかし、ある結果のために行われるものであつてはならないし、また客観的、社会的評価に絶え得るものでなければならない。」と述べている。これは、レクリエーション自体が生活の中で重要であると同時に、そのためには、より多くの楽しみを経験できるような機会や知識・技能の能力を引き出す教育も必要であると考えられた。

1975年(昭和50年)には、経済企画庁レクリエーション研究委員会が、レクリエーションを「余暇時間に行なわれる自発的活動の総体」と規定した。しかし、レクリエーションが自発的活動という自由度が高いことから、例えばパチンコを取り上げると、楽しみとして行う分には、レクリエーションとなりえるが、ギャンブル性が高く金儲けの手段と化してしまうという二面性の問題が起こる。このような本人や家族や生活などが危機的状況に陥るような個人的社会的問題をはらむ行為も含まれると考えられたことから、その広義なイメージを明確にするために、レクリエーションを規定する要素を、余暇時間に行なわれる、自発的活動である、喜びをともなう、生活を豊かにする活動の4つに整理した。

また、レクリエーション運動を推奨する日本レクリエーション協会は、運動のスローガンを「レクリエーションは生きる喜びです」と掲げ、

- ・レクリエーションで健康を高め、潤いのある生活を築こう。

- ・レクリエーションの輪を地域に拡げ、楽しい町をつくろう。

- ・よりよいレクリエーション環境をつくるために立ちあがろう。

という3つをもとに、新しいレクリエーション運動の方向づけを行った。<sup>1)</sup>

これらは、高度経済成長を背景とした「労働へのエネルギー再生産」を強調点とした考え方から、レクリエーションの基本的意味を人間らしく生き

表II-1-4-7 言葉の分類

i	あそび、遊戯、楽しみ、娯楽、ゲーム、趣味、余暇など
ii	つどい、パーティ、仲間、グループ、グループワーク、連帯など
iii	休養、保護、ひま、ひまつぶし、余暇、レジャー、自由時間、いこい、ゆとり、余裕、うるおい、自由など
iv	息抜き、気晴らし、気分転換、生きがい、人間回復、余暇善用、健康など
v	ゲーム、フォークダンス、スポーツ、キャンプ、オリエンテーリングなど
vi	公民館、ホームルーム、厚生課、子ども会、教育委員会、青年学校、老人会など

ることととらえ、生きることと関係する活動であるという立場を取る考え方に変化してきた。しかし、この3項目それぞれのレクリエーションを具体的な活動内容に置き換えて考えると、例えば「テニス」「ダンス」といった身体活動の高い活動は、ここでのレクリエーションの方向性を変えることなく、文章として成立する。しかし「将棋」「絵画」といった身体活動の低いものでは、「健康」を高めるには、限界があると考えられたことから、一部しか成立しない。このことから、この当時のレクリエーションは、身体的なレクリエーション、いわゆるスポーツ的な活動に赴きをもったスローガンであることが示唆された。

レクリエーションに対する概念は、それぞれの時代的背景や社会的価値に強く影響を受けてきた。これからも将来に向けて、わが国におけるレクリエーションに対する考えは、刻々と変遷していくと思われる。

### 3)レクリエーションの定義

「レクリエーション (Recreation)」は、その定義について、あまり明確なものが存在しない。その理由の一つとして、戦後アメリカ人がレクリエーションを日本に紹介した時に、まず個々のレクリエーション活動の普及を行ってきたという事実が挙げられる。そのため、レクリエーション、ゲーム、フォークダンス、スキー、スケート、サイクリングといった、「活動」や「種目」の総称として理解されてきた<sup>1)</sup>のである。

レクリエーションという言葉は、今や日常的に用いられているが、主体的なものであることから、その言葉によって生起するイメージは、受け手である個人によって大きく異なる。そこで、通常一般の人が「レクリエーション」から連想する言葉を同類語群に整理したのから、以下に示した6つの群に分類することができる。(表II-1-4-7)レクリエーションという言葉は、これら6つの群を原田<sup>1)</sup>らは、以下のように説明している。iは、レクリエーションの本質が楽しみをともなった「あそび」「プレイ」が挙げられ、iiは、それが単独ではなくグループで行われるものとしてとらえている。iiiは、レクリエーションが自由時間になされる、ゆとりを持った活動としてとらえている。ivは、レクリエーションの機能や効果としてとらえている。vは、具体的な活動が列挙されている。viは、レクリエーションを具現化する媒体としての場所や機会、あるいはそれを提供するサービスの主体等として述べられている。これら6つの群のいずれかに強調点が置かれながら、多様に用いられてきたのである。

これらのことを前提に、レクリエーションの定義づけについては、今までの労働力の再生産、休養や娯楽等の余暇活動、教育的な効果、人間性の回復等の視点から種々に試みられている。これを表II-1-4-8に示す。

「広辞苑」と「大辞林」では、仕事や勉強による疲れを取るための休養と娯楽としており、レクリエーションを仕事や勉強と対極の位置を示し、

表II-1-4-8 レクリエーションの定義

出典名・著者	定義
広辞苑 新村出編	仕事や勉強の疲れを休養や娯楽によって、精神的・肉体的に回復すること。また、そのために行う休養や娯楽。
大辞林 村松出編	仕事や勉強などの疲れを癒し、精神的・肉体的に新しい力を盛り返すための休養・娯楽。
(財)日本レクリエーション協会	レクリエーションとは、遊びから価値を引き出し、生活を活性化すること。
サボラ ミッチェル	レクリエーションとは、プレイを含む広い概念で、あらゆるタイプの活動を含み、子どもおよび大人の両方によって、自己表現を目的として追求される。そのため、コミュニティ・サービスのような活動も含む。
垣内芳子	生活を楽しく明るく、豊かにするための一切の行為である。生活の快(こころよさ)を求めること。
吉田圭一	人間性の回復につながること。
余暇問題研究所編	個人的であれ、集団的であれ、達成感や満足感があり、社会的にも承諾される経験(主に自由時間で)を促す働きかけ

狭い範囲の定義づけに留まっていると考えられる。

(財)日本レクリエーション協会編とサポラらは、遊びに視点を置き、生活を活性化し得る活動全般をレクリエーションとして考え、さらにサポラらは、自己表現を目的としている。これは、「労働力の再生産」といった社会的な価値観に影響された狭義的なものではなく、すべての営み、人間の全体性をとらえた内容と考えられる。垣内は、福祉分野でのレクリエーションとして、新たな定義を作り出した。行為については、「単なる四肢のみではなく、視覚、聴覚、味覚、触覚などに関わる一切の行為をも含む」とし、レクリエーションの行動そのものより、行為の過程における心理的側面として「快」を大切にすることに注目している。吉田は、垣内と同様に一切の生活が快くあることとし、「人間性の回復」をレクリエーションの基本的意味とし、すべての人が人間らしく生きることを永遠の願いと位置づけている<sup>4)</sup>。余暇問題研究所は、個人のライフスタイル改善を促し、さらに社会スタイルを改善する働きかけをレクリエーションに期待し、社会システムの重要な領域として考えている。

以上のようにレクリエーションの定義づけは、概念の変遷とともにきわめて多様性がある。

4) セラピューティック・レクリエーションとはレクリエーションを疾病の治療の手段として活用する方法がある。それをセラピューティック・レクリエーションという。すなわち、身体的、精神的、情緒的、そして社会的な側面における治療の効果が期待されている。セラピューティック・レクリエーションは、これらの効果を期待し、身体の機能的障害など何らかのハンディを持つ人々に

対して適当なレクリエーションを提供するためにトレーニングや教育、あるいは機会、情報提供を行い、生活の質向上に役立てようとすることを目的としている。

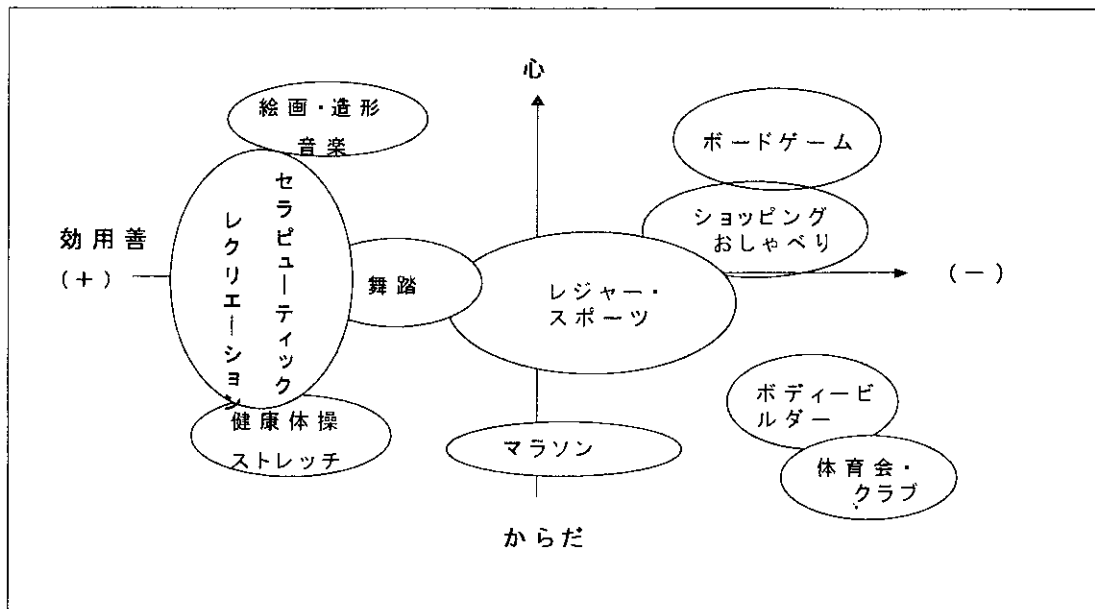
セラピューティック・レクリエーションは、薬の投与やリハビリとは異なり、その理念は、人間は誰もが権利としてレクリエーションを受けることができるという大前提に立ち、遅れがちであった障害者等へのサービスを充実させ、その大前提を現実のものとして具体化しようというところにある<sup>1)</sup>。対象者にさまざまな機会を通じて、その活動の持つ楽しい経験を提供していくことを目指して、レクリエーションに参加できるようにするという認識から、「治療的レクリエーション」とせず、「セラピューティック・レクリエーション」としてとらえることの重要性がわかる。

アメリカではセラピューティック・レクリエーションが医療と学習、さらには社会参加にまたがり、人の発達を促すプログラムとして認められ、セラピューティック・レクリエーション・スペシャリストと称される専門家が養成されるようになってきている。現在ではセラピューティック・レクリエーションの推進団体として、全米セラピューティック・レクリエーション協会 (National Therapeutic Recreation Society : NTRS) が結成され、病院や障害者施設などで働くセラピューティック・レクリエーション・スペシャリストの活動を援助している。NTRSによると、セラピューティック・レクリエーションの定義を表II-1-4-9に示す<sup>5)</sup>。

この定義は、レクリエーションが単に治療に付属する活動としてではなく、対象者が積極的な生活の意欲と実態を作り出すために、身体的、情緒

表II-1-4-9 セラピューティック・レクリエーションの定義

目的	適切なレジャー・ライフスタイルの計画、維持・表現を援助する
対象者	身体的、精神的、社会的または情緒的な制約がある人
プロセス	個別の評価とプログラムの紹介を基本とする、セラピー、レジャー教育、レクリエーション参加サービスの選択・計画・実行、評価
環境	病院や施設、あるいはコミュニティで実施されるヒューマンサービスのセンターやレクリエーション関係の施設



図II-1-4-4 レクリエーションの内容

的、社会的行動にレクリエーションを介入し、「適切なレジャー・ライフスタイルの確立」に望ましい行動変容をもたらすことを目的としている。そのプロセスとして、はじめに対象者がレジャー活動に参加するために必要な機能向上と参加するための必要なコンディションづくりを目指すためのサービスを専門のスタッフが中心となって計画し、実施する。これを「セラピー」と言う。次に「レジャー教育」とし、対象者の行動能力の一定の成長から、より自発的な参加が可能となって、新たな能力の習得が課題となる。そこで専門のスタッフは、機能向上の指導とともに、対象者に対しアドバイスの援助を行い、「セラピー」時より、働きかけは少なく、対象者の行動が自発的になってくる。最後の「レクリエーション参加」では、参加者が自発的に参加できるようになっていることから、より積極性を高めるために、専門のスタッフが様々なレクリエーションの場への参加の機会を提供する役割を担うことになる。

このプロセスは、対象者が中心のアプローチであることから、一人ひとりの状況やニーズを明らかにするために評価し、そのニーズに合わせて、それぞれの状況をふまえて計画し、また適切に改変されつつ、最終目標の達成に向かって実行していく。

#### 5) 権利としてのレクリエーション

レクリエーションを人々の権利としたのは、1970（昭和 45）年の国際レクリエーション協会が「レジャー憲章」を制定し、第 1 条「すべての人にレジャーに対する権利を有する」と宣言したことにある。年齢、教育過程に関係なく、すべての人がスポーツ、旅行、絵画、手芸などの自由な時間の中で行われるあらゆる活動のレクリエーションに参加する権利があると、権利としてのレクリエーションが強調された。それ以前は、最低限の経済的な援助が中核を占め、レクリエーションを権利とする認識は皆無であった。

日本では、1947 年（昭和 22 年）に施行された日本国憲法第 25 条において、すべての国民に対し「人間の生存権」として健康で文化的な最低限の生活が保障され、国の責任を明らかにした。第 13 条には「生命、自由及び幸福の追求」を国民の権利として、そして国政としても尊重するという国の努力義務が含まれている。つまり、国民の生活を経済的な面だけでなく、健康で文化的な生活を営む権利が挙げられているが、まだレクリエーションの権利としては不明確である。

このような中で、1989（平成元）年、国連による「子どもの権利条約」が制定された。第 31 条に「子どもが余暇を持つ権利とレクリエーション活動、文化的な生活及び芸術に自由に参加する権利」

を挙げ、レクリエーションを明記している。

また、1987（昭和 62）年には「社会福祉士及び介護福祉士法」が制定され、介護福祉士養成カリキュラムに「レクリエーション活動援助法」が指定科目となった。その後、1990 年（平成 2 年）には「老人福祉法の一部を改正する法律（福祉八法改正法）」が公布され、ノーマライゼーションの理念と社会福祉の内容を生活の質的向上にまで高める方向性が示され、ようやく社会福祉の分野にもレクリエーションの広がりが期待できるようになった。

#### 6) 労働とレクリエーション

原始的な狩猟時代、またかつての農民が自然を対象とした労働は、生きるための労働として、身体活動が主であった。また、家畜や作物に囲まれた、近隣の仲間との連帯の中での労働は、自律的かつ創造的であったことが想像できる。しかし、現代の労働は、労働作業をはじめとする日常生活の場での合理化・省力化の傾向から、身体を動かす機会の減少と作業内容においても、分業化・単純化・機械化といった自律性の欠如・拘束度の高い作業が多くなっている。多くの労働は、単調なもので、自らの手で何かを作り出す生産行為は極めて少ない傾向にあることから、直接的な満足を得られにくくなっているため、自己の労働に対する価値を実感として受け止め難いものとなっている。そして、作業形態の変化は、人間が本来持っている創造への欲求を満たす機会を減少させている。

現代の多くの労働が、個々の労働者の創造的能力を十分に発揮し得る場でない限り、レクリエーションは、「労働によって失ったもの」に対する、その疲れを取るための休養と娯楽に強調点が置かれた意味合いとなる。このことから、現代の労働におけるレクリエーションは、労働と切り離され、それと対置されるものとして考えられていることが特徴である。生活の手段としての経済的な面の労働と、人間らしく生きるための生活目的としてのレクリエーションを対置させて考える生活観は、現代的合理性があるかのように思われる。そして、現代社会において、労働は私たちの生活

に大きな役割と位置を占めていることは事実であるが、しかしそれが生活の一つの側面であることも忘れてはならない。そして、レクリエーションは、労働に対する補償的な意味を持つものではなく、すべての時間の中で人間らしく生きることとして追求されるものなのである。

## 2. レクリエーションの実践

### 1) レクリエーション活動内容

レクリエーションは、きわめて主体的なものであることから、その活動がレクリエーションとして成立するには、自発性、楽しさといった心理的な影響が大きい。つまり、ある活動がレクリエーションに成り得るかどうかは、その個人の状態や環境によって、また個人の意識や態度によっても異なってくると考えられる。その中で、レクリエーションと成りえる可能性のある活動を挙げ、その内容として、疾病の治療手段としてのセラピーティック・レクリエーションといった効用善を目的とした内容、レジャー・スポーツといった身体活動をとまなう内容、知的活動である「ボードゲーム」等を図 II-1-4-4 に示した。

セラピーティック・レクリエーションのように「効用善」を明確な目的として実施される内容と、楽しみを第一目的とした内容に分けられ、レクリエーションの広義な意味合いの中で、なにかしらの強調点が置かれて、個人がレクリエーションを行っていることが想像できる。また、個人がレクリエーション活動を実施する時の環境や意識や状態によっても図 II-1-4-4 に示された位置は大きく変わってくると考えられた。

### 2) レクリエーションプログラムの計画

主に参加者を募ってプログラムを企画して行う集団レクリエーションについては、レクリエーションプログラムの要素として、市販されている高齢者向けのゲーム集を取り上げると、高橋・山崎<sup>6)</sup>らは、「雰囲気づくり」「協力」「対抗する」「試してみる」「クイズ」に、豊田・今井<sup>7)</sup>らは、「動きの多いゲーム」「動きの少ないゲーム」と分類している。松本<sup>8)</sup>は「頭のゲーム」「動いてゲーム」「スポーツゲーム」「季節のゲーム」に大きく分け、さらに「頭のゲーム」を「判断力」「記憶力」「思

考)「知識力」に、「動いてゲーム」を「競争」と「達成」に細かく分類している。これらの分類はプログラムの外形を基準としたもので、プログラムを企画し運営する者の意図やクライアントである高齢者の特徴を配慮した分類ではない。しかも、多くのゲーム集は、具体的なゲーム内容の紹介に留まり、どのような条件で行われるのか、どのような対象者に適しているかについての記述がほとんどない。また、それら「教本」をもとに、多くの現場で実施されていると思われるが、参加者の満足度やレクリエーションの最終到達点を設定し評価することはほとんど行われておらず、プログラムの実践が体系化されていない現状を示している。また、プログラムの実践が体系化されていないことによる、スタッフの経験や勘と度胸という曖昧な形で表現され、継承されてきたという問題<sup>3) 5)</sup>が挙げられている。

現代社会の特徴として、高度化した産業構造と都市における人口集中によって、地域の関わりが希薄化し、さらに豊かな物質と高度に発達した便利さに伴う身体活動の低下や健康不安などの見えないはずみが生まれているのが現状である。そして、このような生活の中では、個々人の状況は大きく異なる。その状況下で、参加者の状況を考えてプログラムを企画実施しなければ、レクリエーションとしての価値はないであろう。それゆえ、対象の状況に応じた目的を設定し、体系的・系統的なプログラムの提供は欠かすことができない。

そこで、プログラムの実践を体系化するために、レクリエーションプログラムを「コラボレーション」と「スキル」の2つの要素に注目し、企画運営することを提案している。

コラボレーションは、プログラム実施上、他者の存在が必須条件のプログラムを「高いコラボレーション」と分類し、スキルは、プログラム実施時において、時点条件として、同時に処理する情報や動作が2つ以上、時系列条件として一連の動作で2つ以上の規定された動作があるプログラムを「高いスキル」と分類する。

具体的なプログラムを提供するにあたり、参加者のアセスメントをし、レクリエーションプログラムを2つの要素を元に、計画し、実施していく。

チェック (C) →アセスメント(A)→プラン (P) →ドゥー (D) のプロセスを繰り返していく。

### 3. レクリエーションと

#### アートセラピー (芸術療法)

##### 1) アートセラピーとは

アートセラピーは、日本においては絵画療法 art therapy と同義語であったが、今日では arts therapy<sup>9)</sup> と言われるように、絵画のみならず、コラージュ、陶芸や粘土などによる造形、箱庭、音楽、詩歌、心理劇、舞踏やムーブメントといった様々な表現活動 (芸術的活動) を多く含んでいる。これらを通じ、自己を表現することによる自己治癒的な働きを高める効果がある<sup>10)</sup>。

その活動のやり方によって、気晴らしやレクリエーション、リハビリテーションや作業療法の一環にもなるし、自己を表現することでカタルシスが発生したり、自己の内面への理解が深まったり、他者との深い交流の媒体にもなる。

絵画や詩作、箱庭、舞踏は、非日常的な形や行為でもあり、これらの自己表現、あるいは創造性が、自己治癒的な働きを包含している。表現アートセラピーでは、創造性とセラピーは重なり合っており、治療的なことの多くは、創造的なプロセスをたどっている<sup>11)</sup>と述べている。活動によっては、気晴らしや発散、レクリエーションとしての役割からはじまり、抑圧されていた情動の解放によるカタルシスが、基本的な作用となる。また、自己を表現すると言うことは、喜びや慰め、鎮静などの作用を起こし、このような情動面の働きかけを持った身体や脳を使つての表現活動は、残存している能力やかかれている身体性と感情のよみがえりを活性化するというリハビリテーションとしての機能を持っている<sup>10)</sup>とされている。

さらに、アートセラピーは、心理療法の一つであることからわかるように、心理的規制が生じる。例えば、描いたり、詩を作ったりすることで、今までに気がつかなかった自己の発見や問題点に気づいて洞察が得られたりといった自己に対する理解が深まり、問題や葛藤の変容が起こる。

一般的にアートセラピーは、言語的コミュニケーションと主とした心理療法に比べて、イメージ



を媒体とした非言語的コミュニケーション<sup>12)</sup>である。

また、アートセラピーは、「表現すること」と「表現されたもの」とから成り立つ。「表現すること」とは、描いたり、創作すること自体がイメージを感じたり、見たり、表出することでの、自己治癒力の存在を認めていること。そして、「表現されるもの」とは、作品には、言語的には浮かび上がってこないイメージや無意識的な働きが表現されている、言葉では気づかないことが投影されていることがあると考えられている。これらを通して、個々人に応じた目的を目指す。

その一般的な目的として、飯森<sup>10)</sup>は下記の内容を挙げている。

- ・気晴らし、発散、レクリエーション
- ・抑圧された情動の解放、カタルシスの発生
- ・喜び、慰撫、鎮静
- ・自己の再総合へと向かう内的動きの促進
- ・患者理解と受容の深化
- ・精神内界や病態の理解と把握
- ・深く豊かな交流の醸成
- ・無意識内容の分析や解釈
- ・集団内でのシェアリングや対人交流の活発化
- ・リハビリテーションの一環
- ・作業療法の一環
- ・遊戯療法の一環

以上のように様々な目的があるが、作品を分析的に見て解釈をすること、アートを道具として考えることへの疑問を投げかけている分野もある。

そこで、アートの本来の意味を考えていくと、自己を表現する媒体としてアートがある。「ART」はラテン語の中で、「つなぐ」という意味を持っている。アートの理想・基本的な理念として様々な「つながり」を作っていきたいと考えている。「人と人」や「作品と自分」や「イメージと作品」といった存在しているものやその場にバラバラにあるものを1つ1つつなぎ合わせていくことが作品であり、創作であろう。そして、作品はその人の存在証明であり、またコミュニケーションのひとつの方法として、創作活動や表現されたものの楽しさや喜びを共有することがアートセラピーの目的のひとつでもある。

## 2) レクリエーションとアートセラピー

アートセラピーにおけるその創作は、人が対象に働きかける能動的なものであり、それは自らの体を使って「つくる」過程として、「考え—決めて—行う」という主体性の中での試行錯誤の連続がある。その特徴は、自己の意志に基づくものであり、様々な素材に触れることで、楽しさや素材の感触(柔らかい、固い等…)やおもしろさ、反対につまらないといったより情動に働きかけがあり、人間の感情や様々な欲求を表現することにも繋がっていくと考えられる。それは、自身が作っていく中で、自分の存在感をより感じる機会となり、集団内では、他者との交流の活発化が起こる。このことは、すべてレクリエーションと繋がっていると考えられる。または、レクリエーションそのものではないだろうか。

そして、これらの様々な活動の中で、「やらない」という参加拒否や選択が安心してできる空間作りをすることもプログラムとして重要である。自己の表現を安心してできる機会・空間を作る。アートセラピーもレクリエーションも方法論ではなく、最も大切なことは、関係性である。それは、参加者の存在を肯定的に受け入れることでもある。

アートセラピーがレクリエーションと異なる部分としては、守られた空間、それは「見守る人」「聴き入る人」が保護的な雰囲気、環境を作り出すこと、そして交流が十分にされることが第一条件となることである。そして、作品は、イメージや無意識的な働きが表現されている、言葉では気づかないことが投影されていることがあると考えられていることから、楽しい感情を伴うものだけでなく、時には自己の問題点や悲しみ等が表出されることがある。そのため、前者のような守られた空間が必要となる。

## 4. 今後のレクリエーションの方向性

レクリエーションは、それぞれの時代的背景や社会的価値に強く影響を受け、刻々と変遷してきた。これからもレクリエーションに対する考えは、変化していくと思われる。その特徴は、集団から個になり、個人が望むものとして、さらに多様化

していくことと思われる。そして、レクリエーションに対する要望が大きくなっていくため、それを受け入れられるレクリエーションが必要となってくる。高度経済成長を背景とした大量生産・大量消費の時代ではない、個人のニーズを常に意識していくことが重要である。

そして、現代社会の特徴として、地域の関わりが希薄化し、さらに豊かな物質と高度に発達した便利さによって、昔と異なり自ら作り出さなくても、今は何でも手に入る。このことは、他者との関わりを希薄化させ、さらに自ら創造する機会が生活の中から消えつつある。また、日常の労働においても自律性の欠如・拘束度の高い作業が増えている。つまり、日常の中で受身的な環境となることが多いと考えられる人々に対して、自らが決め、行動する自発的・主体的なレクリエーションは、今後さらに大きな役割を持っていると考えられる。そして、「労働力の再生産」としてだけでなく、自由時間に行われる「人間性の回復」としてのレクリエーションのような、労働以外の自由な時間といった区別をするのではなく、人間のすべての生活の場面の中にレクリエーションが存在すること、人生はすべて繋がっていることを再認識することが重要であると考えられた。

最後に、レクリエーションは、人間の生き方の一つであり、どのような生き方をすればいいのかを問いかけていくことではないだろうか。その問いかけを支える、個人がレクリエーションを見つけられるような環境・人との関わりが必要である。その中で、自発的、主体的なもので「自由」であり、すべての営みであるレクリエーションは、一人ひとりのとても身近に存在しているかもしれない。

## 文献

- 1)レクリエーションの基礎理論, 池田勝, (株)杏林書院, 1986年
- 2)現代人とレジャー・レクリエーション, 余暇問題研究所, (株)不昧堂, 1997年
- 3)介護レクリエーションの理論と実践, 坂本康信, (株)みらい, 1999年
- 4)レクリエーション活動援助法, 吉田圭一, 茅野

宏明, ミネルヴァ書房, 2001年

5)レクリエーション援助法, 垣内 芳子, (株)健帛社, 1998年

6)心も体もすっきりゲーム, 余暇問題研究所, ミネルヴァ書房, 2002年

7)高齢者ケアのためのゲーム&遊びシリーズ3 生きがいづくり・健康づくりの明老ゲーム集, 豊田君夫, 今井弘雄, 黎明書房, 1998年

8)高齢障害者のためのグループレクリエーション 楽しいゲーム, 松本あづさ, 財団法人, レクリエーション協会, 1996年

9)講座サイコセラピー7 アートセラピー, 徳田良仁, 村井靖児, 日本文化科学社 日本文化科学社 1988年

10) こころの科 92, 芸術療法, 飯森真喜雄, 日本評論社, 2000年

11) 表現アートセラピー, ナタリー・ロジャーズ, 誠信書房, 2000年

12) 精神医学ハンドブック, 小此木啓吾, 創元社 2002年

## II. 「健康水準と睡眠・余暇生活の関連に関する研究」分担研究

### II-2. 「生理的・主観的・行動指標を用いての疲労・ストレスに関する時系列調査」報告

主任研究者 前原直樹 財団法人 労働科学研究所所長

#### 分担研究者

佐々木司 財団法人労働科学研究所 主任研究員

関由起子 群馬大学医学部医学部保健学科講師(財団法人労働科学研究所特別研究員)

#### (協力研究者)

鈴木一弥(財)労働科学研究所研究員

松元俊(財)労働科学研究所研究員

小泉智恵(財)労働科学研究所特別研究員

小松英海(財)長寿科学振興財団リサーチレジデント

#### 研究要旨

夜勤・交代制に就いている看護と製造業の労働者を対象として、1週間程度の時系列調査を実施、疲労・ストレス状態の発生と睡眠・休養の関連を検討した。

##### 1. 看護師での調査事例

1週間程度の時系列調査による疲労・ストレス状態の発生と睡眠・休養の関連を検討した結果、以下の結論が得られた。慢性的な疲労を生じさせないためには夜勤途中の休憩時間の確保、とりわけ仮眠の挿入が必要となった。8時間3交代制の場合には、日勤に引き続く深夜勤の心身影響は大きく、連続深夜勤では、長時間の昼間睡眠をとることで夜勤2日目に備えていたが、2日目の夜勤においても心身への影響も大きかった。

長時間夜勤制を採用する場合には、夜勤中に十分な仮眠時間の挿入が必要となることも判明した。12時間夜勤では、夜勤中の仮眠時間が60分以上となるか、「夜勤明け日から休日」にかけての睡眠時間率が42,43%程度となると1勤務サイクル内での疲労を残さずに次の勤務に入ることが可能となると推定された。逆に、夜勤中に仮眠をとらずに勤務し、その後の「夜勤明け日から休日」の経過で睡眠時間率を40~42%程度にしか割ることができない場合には、疲労回復がされずに次の勤務サイクルに入ることが推定された。

未就学児をもった看護師で夜勤中に仮眠がない場合、2連続休日をとった場合でも睡眠時間率が休日1日目で47%と2日目で35%程度では睡眠不足が生じ、夜勤明け日に引き続き連続休日が必要となり、家庭での睡眠時間の確保にも留意が必要であった。

睡眠の量的、質的低下と作業中のミス・ニアミスとの関連を検討した。いずれの病院の看護師でも主要な睡眠は夜間にとられていたが、起床時刻や睡眠時間は勤務開始時刻の影響を強く受け、勤務開始時刻が早い日勤ではそのために睡眠時間は短くなっていた。

勤務中、特に作業が多い時の眠気は弱く、また、夜勤で、作業が少ない時間帯や休憩時での眠気は増していたが、夜勤でも多忙な時刻帯には下がっていた。眠気の評定値は、作業の多寡によって影響を受けていた。疲労感は勤務時間の経過と共に増大していく傾向があった。1 勤務サイクル全体で見ると、疲労感は一晩の睡眠では回復せずに、休日まで持ち越している様子が見られた。また、前日の勤務終了から勤務開始までの間隔時間が短いと作業中の疲労感の増大が顕著であった。休日ではかなり疲労感の回復は見られたが、連続した休日ではさらに回復が見られた。

いずれの病院でも、「医師関連」と「患者への与薬」の「ニアミス」が多かった。「医師関連のニアミス」は昼の勤務帯に集中していた。「患者への与薬のニアミス」は、発生時刻に偏りがある病院と、そうでない病院が見られた。前日の睡眠や眠気と作業中の「ニアミス」との直接の関連性は明瞭ではなかったが、ある時刻に頻発している「ニアミス」の内容はその時刻の作業内容を反映している可能性が高かった。

## 2. 製造業での調査事例

組立ラインでの1日の中での休憩の効果を新たに2通りの休憩パターンを作り出して検討した。尿 S/OH からみても、現行の通常勤務パターンに比べて、午後の一連続作業時間を短くし、2回の休憩を挿入する勤務パターン（A,B パターン）における負担は少ないと結果であった。また、今回のトライでは、3名の平均値ではAパターン（現行の休憩時間20分（10分+10分）を午前1回、午後2回の計3回（7分+7分+6分）に分割）に比べて、Bパターン（現行の休憩時間20分に10分プラスし、午前1回、午後2回の計3回（10分+10分+10分）に分割）の方が大きい値を示していたが、大差は見られなかった。しかし、2名では、Bパターンでの値がAパターンの場合よりも大きな値が見られ、A,Bパターンでの尿中(S/OH)比の差異が示唆された。