東日本大震災における運動による支援
第2報 避難所での運動指導の課題と対応

鈴木良美[1]、梅田陽子[2]、石井千恵[3]、篠田邦彦[4]、角出貴宏[5]、柳川尚子[5]、
増田和茂[5]、下光輝一[5] 、小島光洋[6]

1 東邦大学看護学部、2京都大学高等教育研究開発推進機構、3 (医)藤沢病院、4 新潟大学、
5(公財)健康・体力づくり事業財団、6 (財)宮城県成人病予防協会、

目的

東日本大震災後に実施された災害時支援としての運動実態に関する調査の中で、運動支援実施者の支援内容等の詳細を把握するために自由記述欄を設けた。それらの記述には、今後の活動に貴重な示唆となる課題や対処方法などに関して記載されており、特に避難所における活動報告が多かった。そこで本報告の目的を、同調査の自由記述から、東日本大震災の避難所における運動指導の課題と対応を質的に分析し、明らかにすることとした。

方法

上記調査の自由記述に回答のあった78件のうち、避難所における運動指導について記述のあった40件を抽出し、運動指導の課題と対応に関して質的に分析し、カテゴリーを抽出し、記述した。データは匿名化して分析した。

結果

1．40名の基本的属性

・平均年齢45.2歳
・性別は男性19名（47.5%）、女性21名（52.5%）
・運動指導経験は10年以上が27名（67.5%）、5~10年未満8名（20%）とベテランが多かった。
・居住地は、岩手、宮城、福島の被災した県が22名（55%）と半数以上であり、回答者自身も被災者や近隣の居住者が含まれていた。

表1： 40名の基本的属性

属性		人（ %）
性別	男性	19(47.5)
	女性	21(52.5)
居住地	岩手、宮城、福島	22(55.0)
	上記３県以外の都道府県	18(45.0)
運動指導経験	なし	2(5.0)
	5年未満	2(5.0)
	5～10年未満	8(20.0)
	10年以上	27(67.5)
	不明	1(2.5)

2．分析結果

分析の結果、5つの課題と3つの対応方法のカテゴリーが抽出された。以下、カテゴリーは【】で示す。

●第1、第2の課題は、悲しみや絶望感といった心の疲弊を含む【避難者の心身の疲弊】とそれらを抱えた避難者に【運動を受け入れてもらうことの難しさ】であった。避難者は、「現実は、運動どころではない中、つらい悲しみ、悔しさ、どうすることのできないやるせなさ」など、被災によって様々なものを失ったことによる悲しみや絶望感、精神的不安定さといった心の疲弊を抱え、体を動かす気持ちになれず、慣れない避難所生活の中で、心身ともに硬直する傾向にあった。指導者から声をかけられても、自分たちは積極的に望んでいる訳ではないのに運動をさせられることに対する戸惑いや不安、拒否的な思いを抱く人もいた。

⇒これらの対応として、心と体双方からの【心と体ほぐしへの努力】がなされていた。まずは活動する際の雰囲気づくり、避難者との信頼関係づくりなどで心ほぐしを行った。これらにより、対象者は運動を受け入れやすくなり、運動による体ほぐしによって運動の心地よさを体感し、体調の改善や熟睡など運動のメリットを認識し、さらに運動を継続させていた。

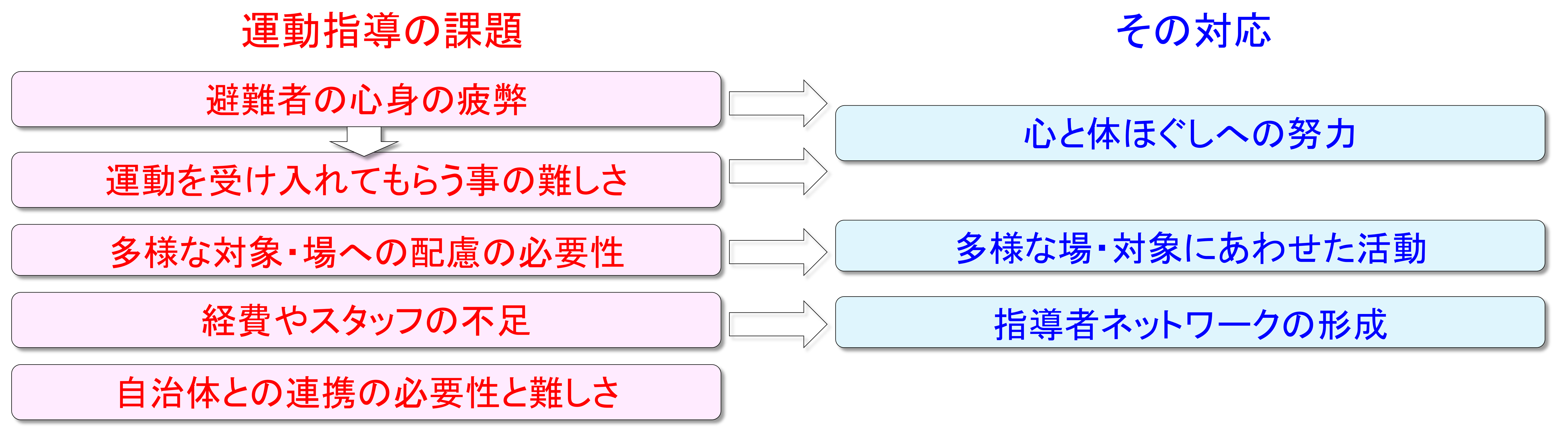
●第3の課題は、避難所という特殊な場での【多様な対象・場への配慮の必要性】であった。避難所には、「3歳から90歳まで」というように幅広い年齢層の人々がおり、対象者数や運動に対する意欲も様々で、運動できる場所も多様であった。

⇒その対応として、【多様な場・対象にあわせた活動】によって、「誰にでもできる種目、簡単なものを選択」し、プログラムを工夫したり、指導者としての使命感を抱きながら、その場に柔軟にあわせた活動を行っていた。

●第4の課題は、【経費やスタッフの不足】であり、その対応は【指導者ネットワークの形成】であり、経済的な支援への要望も出されていた。

●最後の課題として【自治体との連携の必要性と難しさ】があげられていた。

図1： 避難所における運動指導の課題と対応 分析結果



結論

心身が疲弊した避難者がおり、多様な対象・場である避難所において、【心と体ほぐしへの努力】と【多様な場・対象にあわせた活動】は、人間にとって不可欠な運動を展開するための方法として重要であると考えられる。さらに今後は、支援者ネットワークの発展も期待されると考えられる。

本研究は、自由記述という限定された情報の中から関連した情報を抽出しているため、今後は対象者へのインタビューなど、より精緻な情報の収集に努めたい。

本調査研究は平成23年度厚生労働省セーフティネット支援対策等事業費補助金で行った。