H26地域協働研究（教員提案型・後期）

RK-02「看護職や看護学生によるレジリエンスを活用した被災者の長期的健康支援の活動モデルの開発」

研究代表者：看護学部　井上都之
研究チーム員：三浦奈都子、及川正広、鈴木美代子、高橋有里（看護学部）

<要　旨>

本研究では、被災者のレジリエンスについて、研究協力者の経験からの語りを通して検明らかにする。また、レジリエンスと健康行動や、心身の健康状態との関連性を明らかにすること、健康心理学的な介入を行う事により研究協力者健康習慣や健康行動がどのように変化するかを検証し、これらを元にして、効果的なレジリエンスに着眼した被災地住民の健康習慣サポートモデルの開発を行うことを目的として研究を行った。

1　研究の概要（背景・目的等）

東日本大震災の被災地域では、仮設住宅生活が長期化している事や復興に時間がかかっていることなどにより、被災者の生活には様々な面で長期的な負担がかかっている。その中で、心身の健康を維持するための健康習慣を維持、回復あるいは確立する事が困難な住民は多数存在しており、特に男性はサポートを受容しづらい特性を持っていることからその支援に向けた効果的な取り組みが必要になる[1)]。

上のような背景がありつつも、沿岸地域においては、被災者の心身の健康を回復するためのレジリエンス[2)]について、研究協力者の経験からの語りを通して明らかにする。また、レジリエンスと健康行動や、心身の健康状態との関連性を明らかにすること、認知症などの精神面での効果も確認されている運動習慣[3)]について健康心理学的な介入を行う事により研究協力者健康習慣や健康行動がどのように変化するかを検証し、これらを元にして、効果的なレジリエンスに着眼した被災地住民の健康習慣サポートモデルの開発を行うことを目的として研究を行った。

2　研究の内容（方法・経過等）

・被災者支援学生団体カッキー’sの被災者支援活動への参加観察

対 象 者：カッキー’sの支援活動によるサロン活動に参加している被災者およびカッキー’sの学生による被災者訪問の対象者のべ約50名であった。

調査方法：カッキー’sの活動に同行し、その最中観察、聴取した内容についてのメモを作成し。それを内容分析した。

・山田町の被災住民に対する面接調査の実施

対 象 者:カッキーsが山田町の被災者支援として関わっている者のうち許可のとれた者４名(男性２名、女性２名)

調査方法：インタビュー：困っていることやそれに対する対処について半構成的に質問した。質問終了後メモを作成し、それについて内容分析した。

・男性の健康心理支援のための運動を中心としたアクションリサーチの実施

対 象 者：山田町の仮設住宅８ヶ所に暮らす男性被災者（戸別訪問で確認できたのが67名）のうち許可の得られた者５名

方　　法：訪問調査、健康・運動教室(体力測定、スクエアステップ実践、認知症予防教室)、継続訪問の実施におけるインタビューと参加観察

・倫理的配慮　直接研究対象として調査した場合については事前に口頭および文書にて研究の趣旨を説明し任意による同意を得た。カッキー’sの活動に関する参加観察の分析とその研究利用については、研究成果として匿名化された形で発表する事を説明し、同意を得た。

3　これまで得られた研究の成果

カッキー’sの支援活動であるサロンに参加したり学生メンバーの訪問を受け入れている被災者やの特徴をあげる。前者は学生ボランティアを受け入れ、学生と共に楽しみ、学生活動をサポートしてゆく積極的な姿勢を持つものが多く、いわば学生を孫のようにもてなし、その成長を楽しみにしている姿が見られた。従って、時によっては学生に指導的に関わる姿勢もあった。このような被災者たちは、身近なサポートを活用する事だけでなく学部からのさまざまなサポートも効果的に活用し、仮設住宅での生活をいわばEnjoyしている用に見受けられた。この人々はレジリエンスが強く心身の健康度も比較的高かった。

後者においては、その一方集合的サポートに馴染めなかったり、健康問題による障壁があったり、さまざまな遠慮があったところを積極的な働きかけによって訪問を受け入れ、学生達との関わりを次第に拡大しその関わりの個人野中における重みを高めていった人も多くみられた。この人々は質と量共に高いレベルの支援者によってそのサポートを生きる力の一部にしてゆく事ができるが、それらが低下したときには、また、サポートを受け入れる力が低下したり、孤立しがちになる傾向もみられた。

個別の面接調査によって、経済問題、福祉サービスの利便性の問題、不足している社会的サポートの問題、復興の

遅延の問題、個人の健康問題が上がる中で、行政に対する不信感が多かれ少なかれ見られる中、親しい人々や外部からの支援に対する親和性、信頼感を強く認める事が出来た。

特に災害時に身体障害を背景に人並みにサポートを受ける事が出来なかった人にとって、全くの利害関係がなくい外部のボランティアのサポートについての信頼感は非常に強固であった。

３つの研究の調査として、被災者の地域社会で生活してゆく上でのレジリエンスについて特徴であると考えられたことをあげる。

まず第１に、山田町の被災者における重要な特徴として家族および地域の住民間の社会的繋がりが強く、強固なソーシャルサポートを持つ傾向があることが明らかとなった。

ソーシャルサポートネットワークは個人により異なってはいたが、家族、親類、地縁者、友人などのサポートネットワークが非常に堅固である場合が多くみられた。特に同じょうに被災し被害を受けた中での心理的な繋がり・絆が非常に重要であった。

次に、特に高齢者世帯において援助者を受け入れ、関わり、もてなすことにより相互のエネルギーを高め、自らQOLを高めてゆくようなポジティブな行動特性を持つ者がしばしばみられる傾向が見られた。学齢期の子供を持ったり、常勤の仕事を持っているような世帯においては日常の繁忙の中で援助者を受け入れるゆとりはあまりみられないが、高齢者世帯においては、ボランティアや研究者といった外来の人々との交流を楽しみにするゆとりがあり、有効に活用できると考えられた。

これらの２つの傾向は特に女性に関して強いものの男性においても、男性が参加してよさそうだと感じられるような場合においてはサポートネットワークを利用したり、ボランティアなどの活動に参加でき、そのサポートを享受できる力を持っていた。ただし、一般的には男性は女性が多く集まるサロンに参加する事はほとんど無く、自らが参加し人的ネットワークに加わり、拡げる特別な理由が必要であった。

この男性の特徴を考慮し、健康問題を抱えつつもその対処のための有効なリソースが少ないと考えられる男性の中で、運動習慣が種々の理由で確立されていないものの運動が必要であると言う認識を持つ者に対して、アクションリサーチを試みた。

その結果明らかになった事は、関節痛などの持病を持っていて運動習慣を確立できていなかった人に対して適切なアドバイスをすることでその人の能力内での運動を始める事が出来る事とその継続のためには継続的な支援が必要である事である。

直接サポートしているときは運動する事ができるが、サポートの間が空くと運動を辞めてしまったり、頻度が低下したりする事である。運動を維持するためのソーシャルサポートが非常に重要であった。

運動を勧める働きかけに対し、アクションリサーチの参加者の言葉として「目的があれば自分は運動できる」棟言葉があった。しかし、参加者と一旦目的を共有できてもそれを維持するには更なる継続的な働きかけが必要であった。

心身の健康を維持するために運動習慣を含む生活習慣を改善する事やソーシャルサポートを維持、拡大していく事が重要であるが、それを阻害している要因としての地道で継続的な働きかけとしてのサポートの重要性が明らかとなった。

一方、女性においてもサロン活動などに参加したいと発現していても、いざ直接参加を誘った場合にも身なりを気にしたり、何らかの理由をつけて遠慮する方も見られたり、訪問してくれるならボランティア学生とかかわりたいという意思を表明する者もしばしば見られた。

このような参加観察、面接調査、アクションリサーチを実施する中で、被災者のレジリエンスに合わせたサポートを実施してゆくために柔軟で重層的なサポートが出来る仕組みは肝要である。またレジリエンスが低下し、サポートが薄くなっている人を発見し、それを強化してゆく取り組みが必要である。

４　今後の具体的な展開

本研究で開始したアクションリサーチについては継続して実施しているほか、男性向けのスクエアステップ教室を開催するなどの集合的支援活動を定期的に開催してゆく予定である。また、個別にカッキー’sのような学生のボランティアに適合しやすい人向けには個別にもサポートしてゆく予定である。また、そのサポートの仕方を時の移り変わりと共に時勢にあわせたものとしてゆく予定である。

５　その他（参考文献・謝辞等）

参考文献：

1）伊藤和也他　東日本大震災後のY 町の仮設住宅及び一般住宅における健康状態と運動習慣と今後の課題　日本災害看護学会第16回年次大会講演集

2）仁平義明　災害からのレジリエンス　学術の動向.44-54.2015.

3）Smith PJらAerobic exercise and neurocognitive performance: ameta-analytic review of randomized controlled trials. Psychosom Med 72:239-252,2010.

謝辞

本研究に御協力頂きました、被災者の方々およびカッキー’sのメンバーに感謝いたします。