

公開講座

医療者のための健康生成実践講座

～自分を磨く～

小坂橋 喜久代¹⁾ 柳 奈津子¹⁾ 金子 有紀子²⁾
井上 エリ子³⁾ 田 渕 祥 恵¹⁾

(2005年9月30日受付, 2005年12月12日受理)

講座の概要

昨年から行っている本講座の主旨は、健康生成において指導的な役割を担う立場にある医療者自身が、健康生成要因を考え、見直し、生活パターンを調えるという実践によって「自分を磨いていく」ことが、ひいては医療の利用者への最も良い模範になり力になるとの考えに基づいている。

生物は自らの内に修復し再生する力、治る力を備えている。まさにその力が健康生成の基盤になっている。病気の時はもちろんのこと、普段の生活のなかで「健康であり続けること」が出来ているのは、もともと生命体に備わっているくからだを維持し続けようとする力>が結集された結果といえる。健康維持はセルフケアが基本であり、知っていることを日常生活の中で実践して初めて健康が維持されていく。健康維持、病気からの回復とその後の生活を支援し指導助言するためには医療者自身が自己のセルフケア技法の効果を試してみる必要がある。具体的な幾つかのセルフケア技法の理論を学び実践する講座である。

第1回	6月29日 13:30～16:30	セルフヘルプシステムーからだの智慧を見直す 身体感覚を高めるー呼吸リラクセーション法 相補代替療法と健康生成	場所
第2回	7月27日 13:30～16:30	<絆>を深めるータッチ マッサージによる身体ほぐし マッサージ手技を活用する	共用棟7階 統合医療プロジェクト室
第3回	8月17日 13:30～16:30	より積極的な養生のすすめ 医療気功の体験 自分の風景を取り戻す	地域連携プロジェクト室
第4回	9月14日 13:30～16:30	自分で出来ることを探す リラクセーション技法に学ぶ 『健康を作る』自己責任	大学院講義室

受講生 (30名) の概要: 20代 (4名), 30代 (16名), 40代 (5名), 50代 (5名)
全員女性
職業 (看護師26名, 作業療法士3名, 病院職員1名)

1) 群馬大学医学部保健学科看護学専攻 2) 群馬大学大学院医学系研究科保健学専攻博士後期課程

3) 群馬大学医学部附属病院看護部

【第1回】有機体を維持するために身体に備わっているシステム—身体智慧を見直す

<講義>

生物の複雑さの頂点に立つと言われるヒトのからだは、日々の生活においてどのように使われ、健康を守り、未知の生命（個々人の人生）を育んでいこうとしているのか。人々の生命と健康を護る看護の視点から、からだの智慧とからだを守り育てる仕組みについて「生命体に備わっているセルフヘルプシステム」について幾つかの視点を提示し解説した。

また、健康生成に活かしていくための補完代替療法の見方について概説し、伝統医学（中国医学・アーユルベータ医学・ユナニ医学）の中に秘められた生命観・宇宙観と共に身体のとらえ方を見直した。生命哲学に裏付けられた身体の見方は、ケアに関わる医療職のホリスティックアプローチに欠かせないものといえる。

<Let's Try：体感実習①>

からだどこころの環境を調えるセルフケア技法のひとつとして、呼吸リラクゼーション法についての理論的根拠と実践のポイントを説明した上で、音楽、香りを併用して体験してもらった。鯉呼吸から肺呼吸への進化の歴史が刻まれているヒトのからだ。その特徴を活かして骨盤底まで意識した呼吸筋の運動を引きだす。普段は意識して向き合うことのない深いゆ〜ったりとした呼吸。体験前後に、現在のストレス状況、精神的健康パターン調査（MHP）、リラクゼーション尺度に記入してもらった。中でも呼気に全神経を集中して、そのひと息・ひと息を感じ取るという体験によって「こんなにも深い落ち着きを得られるのか」との驚きと感想が聞かれた。呼吸こそいのちの始まりであり、締めくくりでもあるという実感である。

約3ヶ月に渡る本講座期間中に、セルフヘルプの実践によって解決したいことや到達目標を設定してもらい、継続して何かしら実践することを勧めた。そこで提示されたセルフヘルプの実践目標としては、朝あるいは寝る前の呼吸法を挙げるものが最も多く、アロママッサージ、リラクゼーション法、ストレッチ、その他（朝のコップ1杯の飲水によるリフレッシュ、散歩）などであった。

【第2回】絆を深める—身体接触という手技の特長を活かす

<講義>

関係性を保つことは健康的な生活の基本である。健康障害時にはなおのこと、良い繋がりが得られる（あるいはその確認を持てる）ことによって心とからだを支えられる。繋がりの原型は、「触れること」「撫でること」である。身体は器官言語を発する。＜触れる＞というケア独自のコミュニケーションを引きだす。言葉が閉じられたところから新たな会話が生まれると言われるように、直接的な相手との身体接触によって身体言語が交わされるのである。そのために活用できるタッチの理論、指圧・マッサージとアロマセラピーの基礎知識と共に、実践例や実験データを用いて、安全で効果的に実践するためのポイントを示した。

<Let's Try：体感実習②>（写真1）

心を込めたタッチは、受け手に伝わることを演習によって体感してもらった。受講者はペアとなり、相手の背部から「好意的」あるいは「否定的」・「どちらでもない」などの感情を込めたタッチを行い、その感情がタッチを受けた相手に伝わるのか試してもらった。感情を込めたタッチは、半数以上の方がその感情を受け取ることができていた。言葉によらなくても、しっかりと気持ちを相手に伝えることができるということに、受講生が改めて感動を示した。そのポイントは、相手にところから気持ちを向けていく＜Cuing＞という精神集中にある。

また、アロマセラピーを併用したハンドマッサージを体験してもらった。短時間で簡単にできる肩から背上部の指圧・マッサージの方法を具体的に示し、ペアになり実施する側と受け手側の両者を体験してもらった。

タッチングもマッサージも相手に直接触れる行為である。触れられたときの感覚で生体反応が起きる。そこでのポイントは指先や掌そのものに＜気持ちを込める＞ことである。その時に（能動的に）触れることは即ち（受動的に相手から）触れられることを意味している。接触を通して相互関係が生じる。ケアの場で生じるこのような相互関係をCaringという。Caringとは、ケアの提供者と受け手との間に生じる超個人的・相互主観的な相互作用のことであり、相互に相手を実存的存在として感じ取ることによって生まれる関係性であるとされており、タッチやマッサージの心地よさと共にCaringの効果も感じることもできたようだった。自分が疲れている時に活用できるばかりでなく、患者に対しても適応できるということで受講者からの反応も良かった。

【第3回】現代版養生法—積極的に養生することの意義

<講義>

伝統的な中国医学においては、気を養生することは「上薬」（最も優れた薬）であるといわれている。まさに養生することは、自ら病気を遠ざけて健康な状態を維持していくために取り組むべき課題である。一般に感心の高い気功について医療との関連を考えてみるという主旨で、医療気功（内養功）について解説し、基本動作を体験した。

気功法は一般の人々の関心が高いが医療の場での実践はまだ少ない。どのように養生することが出来るのか、回復過程に活かしていけるのか、ケアとの繋がりについても提示した。また、こころの概念とも言える<気>という大きなエネルギーの流れを意識することによって、大自然の摂理を見直し、繋がりを感じながら生きていくことはホリスティックな生き方に結びついていくと考える。健康生成に広がりや深さを与えてくれるもう一つの養生法である。

<Let's Try：体感実習③>

気功には様々なものがあるが、その中から医療の場で応用しやすい八段錦の一部など気功の幾つかを体験してもらった。身体の内外的「気」の動き意識するために、十分に脱力して外界の（空）気を感じ取る。息を吸いながら気力の入ってくるのを感じ取る。虚実の感覚を区別しながら一呼吸ずつ動作を行う。「なかなか難しい」という声。「意識空間の広がりや少し感じる事ができた」という声も聴かれた。

【第4回】自分で出来ることを探す—健康を作る自己責任

<講義>

最終回は、セルフヘルプ技法のひとつとして、リラクゼーション法の中から漸進的筋弛緩法について概説した。また、この講座を通して各自が取り組んできた課題と3ヶ月間の実践の成果について報告してもらった。健康を自ら創り出していくという意識の大切さ・実践することによってしか体験出来ないこと—日常生活を整えていく



写真1

という姿勢の大切さーについて気づいたことを話し合った。日常的な出来事はともすると惰性的になったり、ストレスに押されて非目的的な行動になったりしがちであるが、意識して取り組むことは楽しく・うれしい発見もあるとの意見がだされた。とかく病気の時には身体もこころも重く感じられ、自己効力感が低下しがちである。セルフケアの実践によって得られたことを医療の場で活用していきたい。自分の健康は自分自身で護らなければ、誰も護ってくれないことを体感したとの報告でまとめとなった。

<Let's Try：体感実習④>（写真2）

リラクゼーション法の基本と言われる漸進的筋弛緩法を体験してもらった。その前後に、筋肉の弛緩による脱力感やリラックス反応としての手足の温かさなど筋弛緩尺度により評価してもらった。すべての方に何らかのリラックス反応が得られていた。

また、4回分のまとめとして、希望のテーマにあわせグループディスカッションを行った。講座で学んだことを自分で実践し、患者に実践してみたなど活発な意見交換がなされた。

【受講者の感想】

受講後の感想では、身体の歴史を振り返ることの面白さ、健康を維持する智恵という観点からの身体システムの見方の奥深さ、具体的手技としてタッチング、アロママッサージや気功、リラクゼーション法（呼吸法や漸進的筋弛緩法）の体験が挙げられた。

- ・興味があっても、なかなか体験できないことを教えていただいた
- ・講義ばかりでなく、様々なことが体験できたことがよかった
- ・患者様のためにも、自分の健康のためにも役立つ講座だった
- ・わかりやすく実践できることが多く、早速、職場で取り入れることができた
- ・職場や家庭でのストレスは耐えがたいものであるが、自分の心身の健康が少しでも良い方向に向くように、自分自身を失わず、一日一日をゆっくり過ごそうと思う
- ・心のあり方の大切さを学ぶことができた
- ・身体の見方・健康の見方の大切さを知ることができた



写真2