

研究発表2 -

当院における小弓道療法の経過と職員の実践研修について

小田島早苗¹⁾ 小田香織¹⁾ 菊地俊一²⁾ 太田耕平³⁾

医療法人耕仁会札幌太田病院 ストレスケア病棟

1)看護師 2)作業療法士 3)医師

1.はじめに:日本弓道は礼儀を重んじ、精神を統一し、矢を的に通わせる精神修養要素を持った武道である。この要素を治療に役立てる目的で、平成18年から太田耕平理事長の発案により、体力の無い小児から高齢者まで、誰でも、どこでも出来る小弓道療法を導入した。今回、その経過と職員の実践研修について報告する。

2.小弓道療法の導入と経過:平成18年、職員講堂に四半的弓道の用具を設置し、思春期症を対象とした日本弓道を導入。平成19年、3階病棟内に射場を設置し、入院の対象者を広げた。日曜日には医大弓道部員から入院者に直接指導を開始。また、地域との交流会(夏祭りなど)で四半的弓道を実施。同年、小弓道療法についてのホームページを作成。平成20年頃、各病棟、ディケアに射場を設置する。平成20年11月、小弓道セットが特許庁の実用新案登録証(No3146916)を受ける。平成21年頃、ディケアメンバーがボランティア指導員に加わり、病棟や老健施設での小弓道の指導を行う。平成22年、手製の弓(0.7~2.2kgの強度)と矢を創作し改良を加え、誰もが簡単に引き、的に射抜く楽しみを持てるように改善を重ね、専任指導員4名の小弓道班を結成した。専任指導者と医大弓道部の学生が、毎週日曜日に体育館で小弓道を指導している。また、冬休み、夏休みやゴールデンウィークなどは、連日趣考を凝らし、杯などの名称で小弓道療法大会を実施。優勝者、参加者にはアイスモナカや季節の果物を商品として提供している。

3.職員の小弓道療法実践研修:職員が、小弓道療法の目的や特徴、安全に実施するための注意事項、弓矢の安全な管理、入院者への指導方法などを理解するため、看護師や介護福祉士などを対象とした看護部主催の実務研修を行い、37名が参加した。

4.まとめ:以前、病棟職員は、入院者を誘導する程度であった。指導は、弓道経験のある職員に任せていた。しかし、他の職員も楽しさや、その効果などを共有し、職員自身が正しい知識・技術を身につける目的から実践研修を行った。その結果、集中力が持てた、基本姿勢を理解できた、安全への配慮や指導者側の役割分担について再認識した、などの感想を得た。小弓道療法は、矢を射る緊張感、当たった喜び、外れた悔しさなど、達成感や自信等、様々な感情を体験することが出来る。特に、不登校や引きこもりなどの思春期症には、入院後すぐに小弓道療法を導入し、遊ぶ楽しさを感じさせて気分転換を図り、入院治療への抵抗を緩和させるのに役立っている(平成22年5月現在、思春期症の平均入院期間は7~10日)。これらを正しく理解し、患者に伝えるためには、弓矢を通して未来(狙い) 現在(発射) 過去(結果、反省)の時間の流れを経験することが重要である。今後も、入院者と職員が共に安全かつ楽し実施出来るよう定期大会の開催、商品用意、段付けやシード制の導入など、創意工夫をしていきたい。