

研究発表2 -

思春期デイケアでの社会復帰を目指した小弓道療法

田岡浩一¹⁾ 中嶋友子¹⁾ 西井和彦¹⁾ 北島朝子²⁾ 太田耕平³⁾

医療法人耕仁会札幌太田病院 思春期デイケア

1)小弓道指導員 2)看護師 3)医師

1. はじめに・小弓道療法の概要

現在、当院では月曜日から日曜日まで毎日小弓道療法を実施している。平均参加人数は、5～6名。場所は、当院体育館か思春期デイケアのケア室を使用。時間は90分。的の数は、場所に依りて1から4的を使用する。的までの距離は4～7m。一回につき3射する。一人2回行う。的の大きさは大、小2種類。大きい的は直径60cm、外側から1点2点3点・・・中心部が10点。10点の部分は直径6cm、その外側は3cmの円になっている。小さい的は直径40cm、10点の部分は直径4cm、その外側は半径3cmの円になっている。小弓道療法開始時は、指導者の指示によって準備、開催されていたが、現在はデイケアメンバーが、自主的に準備、開催している。

2. 指導上の留意点・まずは、安全第一

「説明は短く端的に」

「指示は必要最低限」：沢山のことを一度に把握するのは難しく、また、少しずつ覚えたほうが楽しく参加できるため。

「基本を大切に」：姿勢の指導を繰り返すことにより、型、構えが安定。

「自分の問題を自分で考える」：的にうまく当たらない場合、参加者自身に「どこに問題があったのか」を考えてもらい、自己責任を自覚してもらうことを期待している。

3. 小弓道療法の様子

デイケアで小弓道療法を開始して間もない頃は、準備と後片付けは指導者が行っていたが、次第に参加者も手伝うようになった。矢を放った後に回収する作業も参加者が行っている。「どのあたりに狙いを定めればいいのか」、「何故、矢が右の方に逸れるのだろうか」、「どうして矢が上の方に行くのだろうか」などの質問をよく受ける。そのような疑問が次第に工夫、努力へと繋がり、自分で考え、表現する力が涵養されると考える。参加者主体のプログラムに変化してきたと感じる。

4. おわりに

自分の興味のあることは時が経つのを忘れ、実に楽しいものである。好きになると、様々な工夫、努力をするから上達する。上達するから周囲に褒められる。褒められると自信がつく。このような建設的なサイクルができる。

指導者の力量により、参加者のやる気は変化する。理想的プログラム実践のためには、指導者が豊かな知識、技能が必要と考える。今後も、自分の喜びの追及、他人への奉仕のため、研鑽を積んでいきたい。最後に、小弓道療法を通し、謙虚な者が上達することを知った。その姿勢を今後の仕事にも活かしていきたい。

参考文献：太田耕平、十段階心理療法、第10版第5刷発行、2009年。