

# 小弓道療法を導入した経過と 実施効果について

小田香織<sup>1)</sup> 小田島早苗<sup>1)</sup> 佐々木文<sup>1)</sup>  
奥村弓恵<sup>2)</sup> 菊地 俊一<sup>3)</sup> 太田耕平<sup>4)</sup>

1) 看護師 2) 心理士 3) 作業療法士 4) 医師

医療法人耕仁会 札幌太田病院  
ストレスケア 病棟

# 小弓道療法を導入した経過

## 弓矢の歴史

古代人が食物を得る手段

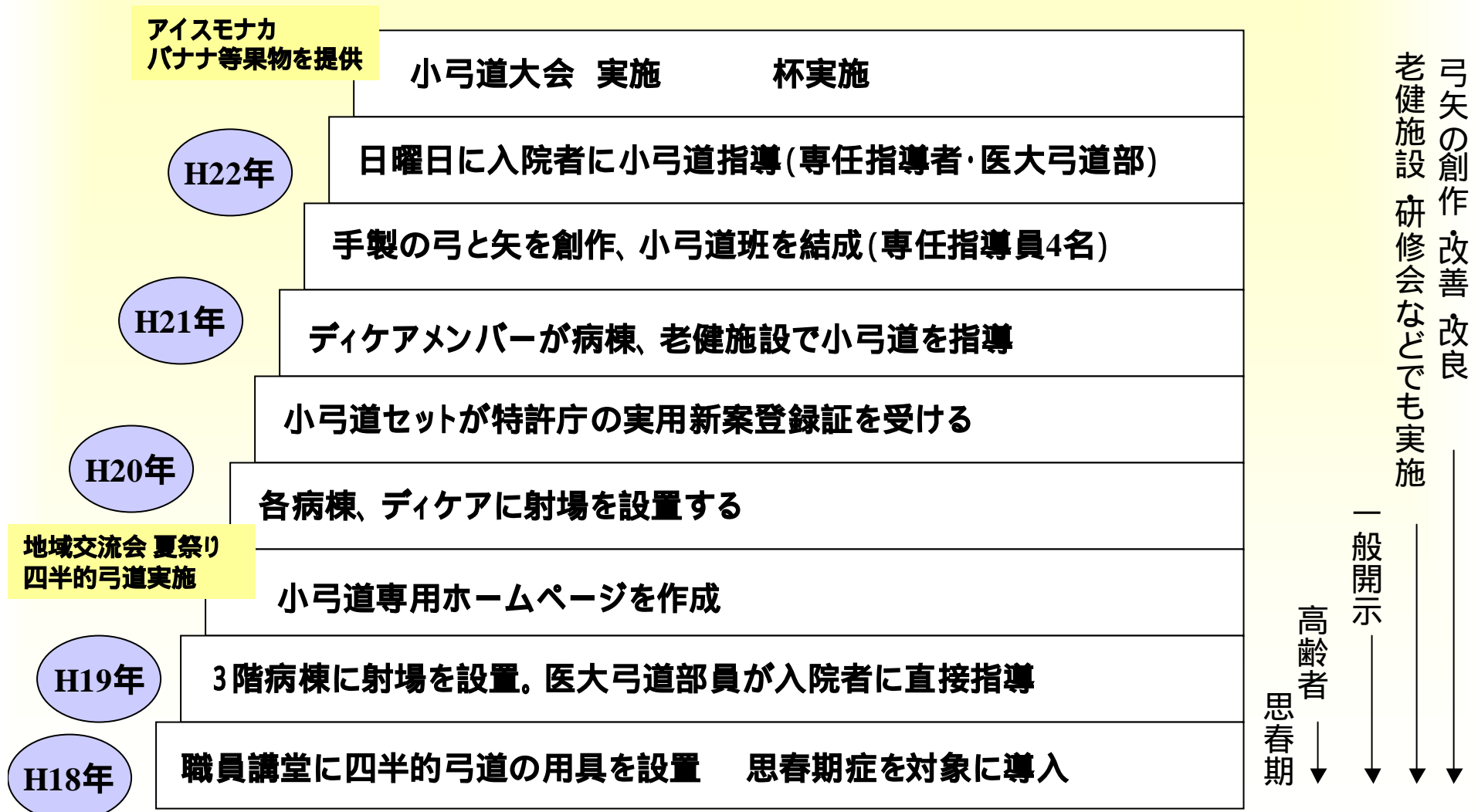
戦いでの有力な武器

心身鍛練が目的の精神修養の武道と変化。

精神修養・・・緊張感・集中力・判断力。

これらの要素を、治療に導入する目的から小弓道療法を開始。

# 小弓道療法を導入した経過



# 小弓道療法とは

誰でも楽しめる → 個々の体力、運動機能に応じた個別対応が可能である。  
(小児から高齢者まで)

どこでも実施できる → ある程度のスペースの確保で行える。

様々な感情や感覚を体験できる

→ 現代社会の電器機器の普及による  
実在 体験、身体感覚の欠乏を補う。



# 病棟内での小弓道風景

2010・8・28 第29回 日本思春期学会総会学術集会



病棟での小弓道風景

# デイケアでの小弓道療法の様子



2011.6.11

# 体育館での小弓道風景







体育館での小弓道風景(8m)



高齢者の小弓道(車椅子使用)

# 職員勉強会(小弓道の実践)

## 職員自身が楽しむことが重要



稚内断酒会創立35周年記念

後援：札幌太田病院



断酒会学校での小弓道実践



お正月に金紙的当て大会(上)  
子供の日に兜当て大会開催(下)

# 感想用紙

小弓道療法参加票（感想用紙）（ストレスケ・3F・2F・1F） 年 月 日（ ）				
氏名	K.T (34才)	男	サ 担 イ 当 者	
参加しての学び （感想・質問）	該当する項目の番号に○をしてください。参加して見て：①楽しかった ②ストレスを発散できた ③リフレッシュできた ④気持ちが落ち着いた ⑤集中できた ⑥また参加したい			
	参加しての感想			
	なかなか / 位がとれないです おくが深いです			

※確認後は、診療録に貼付

小弓道療法参加票（感想用紙）（ストレスケ・3F・2F・1F） 年 月 日（ ）				
氏名	S.k (33才)	男・女	サ 担 イ 当 者	
参加しての学び （感想・質問）	該当する項目の番号に○をしてください。参加して見て：①楽しかった ②ストレスを発散できた ③リフレッシュできた ④気持ちが落ち着いた ⑤集中できた ⑥また参加したい			
	参加しての感想 小弓道みんなでやってたの楽しいです			

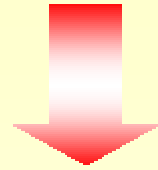
小弓道療法参加票（感想用紙）（ストレス・3F・2F・1F） 年 月 日（ ）			
氏名	S.M (50才)	男・女 <input checked="" type="radio"/>	サ担当イオン者
参加しての学び (感想・質問)	該当する項目の番号に○をしてください。参加して見て： <input checked="" type="radio"/> ①楽しかった <input checked="" type="radio"/> ②ストレスを発散できた <input type="radio"/> ③リフレッシュできた <input type="radio"/> ④気持ちが落ち着いた <input type="radio"/> ⑤また参加したい <input type="radio"/> ⑥本格的な技を覚えたい		
	参加しての感想		
	楽しくてストレスを発散できてよかったです。 またやりたいです。		

※確認後は、診療録に貼付

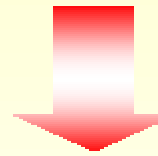
小弓道療法参加票（感想用紙）（ストレス・3F・2F・1F） 年 月 日（ ）			
氏名	N.T ( )才	男・女 <input checked="" type="radio"/>	サ担当イオン者
参加しての学び (感想・質問)	該当する項目の番号に○をしてください。参加して見て： <input checked="" type="radio"/> ①楽しかった <input checked="" type="radio"/> ②ストレスを発散できた <input type="radio"/> ③リフレッシュできた <input type="radio"/> ④気持ちが落ち着いた <input checked="" type="radio"/> ⑤また参加したい <input checked="" type="radio"/> ⑥本格的な技を覚えたい		
	参加しての感想		
	前回、高得点が出せたので今回ダメだった。でもまだ基本が分かっていないので頑張ります。 本格的に技を習得したいので頑張ります。		

# 思春期症例の小弓道効果

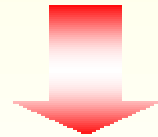
不登校・引きこもり・思春期症



入院後すぐ、小弓道療法を導入



職員が直接指導・一緒に遊ぶ時間を共有



入院への抵抗を緩和・気分転換・遊ぶ楽しさ

2010年1月～2011年6月現在 思春期症78名(603名中)約13%

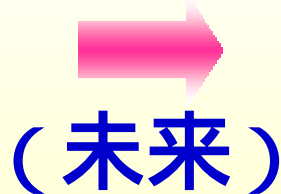




# 思春期対象の小弓道

# 小弓道の動作と時間の流れ

的に矢を狙う



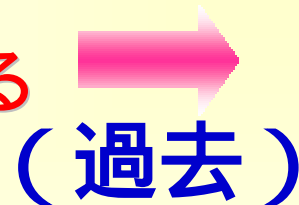
どこに当たるかという  
期待・不安。

手から矢を放つ  
瞬間

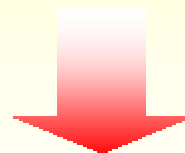


一瞬にして飛んでいく。

矢が的に的中する



永遠にそこにたたずむ。

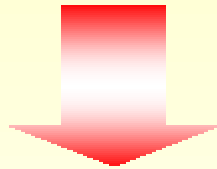


時間の流れを一瞬にして感じられる

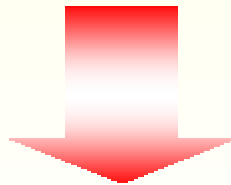
# 小弓道の動作と時間の流れ

この感覚は…

「今を正しく生き、将来へ託す」心構えが期待できる。今この瞬間の大切さ、貴重さに気づく契機となる。



自己発見・自己確立  
心の悩み、症状の改善へ…



**健全な青少年の養成には小弓道療法は有効**

# 今後の課題・発展

定期大会の実施

入院者・職員の認定制度の導入。

地域普及活動の場の拡大。

三施設がオープン

琴似、山の手5号線、地下歩道上講堂の地下歩道フリースペースを用意し、有効に活用。



「誰でも、気軽に楽しむ事ができる。」

小弓道を普及させていく。



医療法人社団法人 札幌太田病院

札幌太田病院

## 小弓道療法

小弓道は、老若男女問わず  
どなたでも気軽に楽しめます。  
“弓を引き矢を射る、そして  
その結果を見つめる”  
この一連の動きは、まさに自己を  
見つめることとなります。

### 小弓道療法について

小弓道は、老若男女問わずどなたでも気軽に楽しめます。  
“弓を引き矢を射る、そしてその結果を見つめる”  
この一連の動きは、まさに自己を見つめることとなります。

#### 【小弓道療法の活動報告ブログ】

2011.05.09 (Mon)

本年度からブログをリニューアルし、当院で行なっている“小弓道療法”の効果・目的、スポーツ・娯楽としての楽しみ方などをお伝え致します。  
今後は実際に小弓道を行なっている風景や、体験談・歴史などを写真と交えてご紹介していきます。



LINK

[札幌太田病院 TOPページ](#)

[北海道小弓道愛好会のホームページ](#)

[『小\(志\)弓道・障がい者弓道へ新たな  
展開を - 四季的弓道に見る先人の知  
恵に学ぶ -』](#)

[『四季的弓道の新たな展開と小\(志\)弓  
道、障がい者弓道の普及を』](#)

(北海道医報 第1053号 16~17  
2006 札幌)