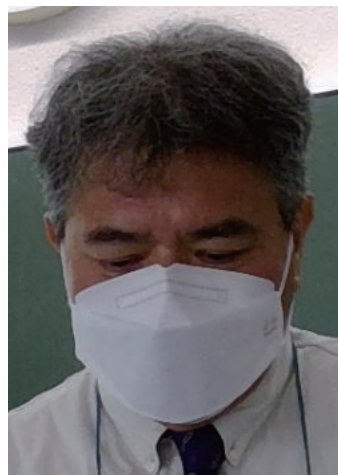


## 第三十九回大阪河崎リハビリテーション大学認知予備力研究センターセミナー

2023年7月19日(水)10時40分から12時40分、4階小講義室において第39回CRRCセミナーがハイブリッド形式で開催された。河崎病院、水間病院、水間が丘、本学などから、大学院生も含め講義室に25名の参加があり、講演を挿み住友ファーマ株式会社から情報提供が行われた。

### 大学からの研究報告



言語聴覚学専攻の野村和樹准教授より、「子どもロコモ測定会への参加が生活習慣および自尊感情に及ぼす影響について」と題してお話いただいた。

現代の子どもたちが生活習慣の変化による骨密度の低下や運動器機能不全(子どもロコモ)の危機にあるという課題に対応するために、本学子どもロコモ研究班は子どもロコモ測定会を実施している。そこでは身長・体組成・骨密度・握力の測定・子どもロコモチェックとアンケート調査を行い、子どもの運動器を身体構造と機能の両面から調査し、生活習慣の影響を考察することを第一目標としている。将来的には測定会により明らかになった、運動器に問題を持つ子どもに対して運動教室を開催し、その運動介入の効果検証や子どもたちの運動器の健全な発達をサポートするための社会的システムを構築することを目指している。

自尊感情とは自分自身のふさわしさや相対的な有能さについての総合的な感覚のことで、子どもの成長や人格形成にとっても重要な感情である。自尊感情が低いと「努力しても良い結果が得られない」と感じる事が多く、「やっても無駄だ」と思い、挑戦することをしなくなったり、はじめから諦めてしまったりすることが多い。そのことがますます自尊感情を低くすることになる。逆に自尊感情を高めることができると、自分は価値ある人間だと感じ、ありのままの自分を受け入れることができるようになり、失敗を恐れず様々なものに挑戦することが多く、そのことが自尊感情を高めることにつながる。このように子どもの健やかな成長には自尊感情が影響しており、子どもロコモを疑わせる地域の子どもの成長発達支援においても自尊感情に留意する必要があると考えている。自尊感情については、多くの先行研究があり様々な定義がされ、測定項目も設けられている。

そのうち、本研究では、家族との関係において育まれる「包み込まれ感覚」と運動習慣の獲得によりコツコツと努力することを感じることで獲得する「勤勉性感覚」の2項目に焦点をあて地域の子どもの自尊感情を調査していく予定である。

すなわちこの子どもロコモ研究班における私の役割としては、地域の子どもの育みのために次の仮説に従い「子どもロコモ測定会・運動教室への参加が自尊感情を高める」を明らかにし、地域の子どもの育みに貢献することであると考える。

#### 【仮説】

①「子どもロコモ測定会に参加することで、家庭内で子どもの身体についての会話が増える。」

②「このことにより、家庭が子どもの体調に配慮した生活習慣になってくことが期待できる。」

③「①、②の結果、子どもが「包み込まれ感覚」を感じ自尊感情が高まる。」

この仮説は家庭内で子どもの身体についての会話が増えることをきっかけに、子どもの生活習慣に対する保護者の関心が高まり、生活習慣が改善される。また運動教室への参加や運動することへの働きかけにより子どもが運動習慣を獲得する。子どもはこの運動習慣の獲得によりコツコツと努力することを覚えることで、勤勉性感覚を獲得し、自己効力感が強まり自尊感情が高まるという先行研究による考察より作成した。

研究方法は、子どもロコモ測定会において、実施するアンケート調査の項目に自尊感情の項目を加え、子どもロコモ測定会に参加することが、生活習慣と自尊感情に及ぼす影響を検証していきたいと考える。

### 論文紹介

作業療法学専攻 堺景子教授より、「先延ばしが大学生の健康に与える影響」と題して論文を紹介いただいた。

①Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. Fred Johansson, et al. *JAMA Network Open*.2023;6(1):e2249346. Doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.49346

先延ばしは、意図した行動方針を自発的に遅らせることと定義されており、特に若い人の間では一般的であり、健康に影響すると考えられている。先延ばしは、衝動性のようなその人の特性をうまく制御できないことや、気の散りやすさ、誠実さの低さなどの性格特性に関連する自己調整の失敗の一形態として説明されている。一部の学生にとっては、先延ばしは時に見られ、特定の学業達成に関連しているが、他の学生にとっては、先延ばしは一般的な傾向であり、学業成績と健康に影響を与える可能性がある。大学で勉強している学生は、行動の自由度が高いため、自己調整能力が強求められる。この自己調整能力の要求が大学生の間で先延ばし癖を蔓延させ、先延ばし癖をつけやすくしているのかもしれない。先延ばしの健康モデルでは、先延ばしする傾向が、ストレスレベルの上昇、健康的な行動の減少、治療の遅延による健康への悪影響と関連していることが示唆されている。しかし、先延ばしと健康上の結果の間の因果関係はあまりわかっておらず、肉体的又は精神的健康状態が悪いとエネルギーレベルやモチベーションが低下し、潜在的に先延ばしの増加につながるという双方向性の関連がある可能性がある。この研究には大学生3525人(女性2229人、平均(SD)年齢24.8(6.2)歳が参加し、9か月間におわたって、自己申告の先延ばしスケールスウェーデン版、精神的健康上の問題(うつ病、不安、ストレスの症状)、生活に支障をきたすほどの痛み(首および/または背中上部、腰部、上肢、下肢)、不健康なライフスタイル(睡眠の質の低下、運動不足、喫煙、大麻の使用、アルコールの使用、朝食抜き)、心理社会的健康要因(孤独と経済的困難)および一般的な健康状態を追跡調査で評価した。

その結果、ベースラインでの平均 (SD) 先延ばしスコアは 12.9 (5.4) で、性別と年齢においては先延ばしのレベルは同じであったが、先延ばしのレベルが高い参加者は、科学技術を勉強し、独身で、ヨーロッパ以外で生まれた傾向にあった。先延ばしスコアの 1-SD 増加は、うつ病、不安、ストレス、生活に支障をきたすほどの上肢の痛み、睡眠の質の低下、身体的不活動、孤独感、および経済的困難の平均症状レベルの上昇と弱い関連を示した。生活に支障をきたすような他の部位の体の痛み、喫煙、飲酒、大麻の使用、朝食抜き、一般的な健康状態は先延ばしとは明らかな関連はなかった。

## ②How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations.Frode Svartdal et al. *Frontiers in Psychology*. 2020;11 doi:10.3389/fpsyg.2020.540910

状況が悪化すると予想されるにもかかわらず、学生の間では自発的に課題を遅らせることがよくみられる。控えめに見積もっても全学生の少なくとも半数が、自分たちにとって重要な課題を習慣的に先延ばしにしていることが報告されている。その結果は学業成績と定着率の両方においてマイナスである。この論文では、学術環境に共通する状況的、社会的、背景、文化的、組織的要因に焦点を当てる。そして、学術環境をより「先延ばししにくい」ものにするために、これらの要因にどのように対処するかを考えることが重要である。先延ばしを促進する社会的、背景的 9 つの要因とその解決策は以下のようになる。

1. 学習環境の自由度が高い：直接的な先延ばし防止・介入プログラムは、生徒の自己管理スキルを訓練することである。学習プログラムに関しては、1 学期、または各学期にオリエンテーションを開催すると、学生がプログラムの固有の構造を理解するのに役立つ場合がある。生徒の自主性をサポートする指導スタイルも役立つかもしれない。
2. 期限の長さ：自己管理スキルを持つ生徒は、遠い目標をより近いサブ目標に分割することで、長く暫定的な期限に対処することができるが、これらのスキルに欠けている生徒は、短い期限でサブ目標を決めるとよいであろう。一般に、目標を近くに設定すると（例えばサブ目標の形で）、生徒の成績が向上し、先延ばしを減らすのに役立つ可能性がある (Steel ら, 2018)。
3. タスクへの嫌悪感：生徒の能力レベルにあった学習活動につながる有意義な学習目標を策定することで、課題への嫌悪感が軽減される。慎重に構成されたグループワークもまた、先延ばしを減らす可能性がある。
4. 誘惑と気晴らし：インターネット使用を制限することが、これらの問題を軽減する簡単な方法である。大学は授業や学習のために wifi-free zones を考え直したり、教師は授業中にラップトップや携帯電話の電源を切るよう学生に指示したりするのもよいかもしれない。
5. セルフモニタリングのための限定的な情報：計画にそってゴールを達成することへの評価が実行されるべきである。教育機関や教師の観点からみると、そのような評価は読書計画、コースの進捗、提出物等であろう。そして、学習成績と混同されるべきではない。
6. 学習スキルトレーニングへの関心の低さ：学習スキルトレーニングプログラムは、学業成績と定着率の点で有益な効果を生み出す。さらに、効果的な学習方法はコース内容や学習プロセスから切り離すことはできないと報告されている。スキル学習介入の効果は時間の経過とともに減少するため、反復が重要であると示唆されている。
7. 自己効力感を構築する機会の欠如：自己効力感を高めるために、教師はコースの課題を、簡単すぎず、しかし生徒がうまく管理できる単位に分割し、生徒の内省を支援することが大切である。課題後に、学生がより自己効力感を感じるように、彼らのパフォーマンスを評価する。
8. 非効率なグループワーク：相互依存性のあるグループワークは、メンバー間の先延ばしを減らすのに適している可能性がある。相互依存性のあるグループワークは、例えばグループでプロジェクトに取り組んだり、個々の割り当てを相互依存性のあるタスクになるように調整したりすることで非常に簡単にできる。
9. 仲間の影響：すぐに課題を開始するという規範は、通常のクラス指導を通じて行うことができ、先延ばしする傾向のある学生が適時に課題を開始できるようにサポートすることができる。

## 特別講演



大東市保健医療部高齢介護室課長逢坂伸子先生より、「地域リハビリテーションの魅力」と題してご講演いただいた。

大東市の地域リハビリテーション（以下、地域リハ）の歴史は、貴校の教授であった理学療法士の山本和儀氏が 1960 年代中頃に地域の障害児の保護者の活動への支援に関わったところからスタートしています。その後、1973 年には市役所に理学療法課が誕生し、初代課長に理学療法士の山本和儀氏が就任しました。大東市の地域リハ活動は療育分野から始まり、療育センターや小学校、その後は保育所、幼稚園、中学校、高校、大学、作業所、一般企業、住民主体の介護予防の拠点となる通いの場などの様々な拠点への支援、個人の自宅を含めた地域への支援など、どんどんと幅が広がっていきました。地域リハ活動の支援者も保育士や教職員、医師、保健師、作業療法士、言語聴覚士など多職種になり、ボランティアや議員を含む住民など、共に活動する人も増えていきました。私自身は大東市の地域リハの活動を高校 2 年生の時に初めて知り、夏休みに市のリハビリテーション専門職たちが地域で活動する現場を見学させてもらい、それがきっかけで理学療法士となりました。地域リハは「地域でリハ」を提供することと捉えられがちですが、私は地域リハを障害児・者や高齢者、その家族が地域で困ることなく、いきいきと暮らせるように「地域をリハ」する活動であり、そのような地域をつくっていくことだと捉えています。その思いで、地域と向き合ってきました。

大東市では、大東市「障害」児教育基本方針に基づき、どのような障害であっても、どれだけ重度であっても、校区の小中学校に通うことができる体制が整っています。障害児童・生徒が体育の授業、掃除当番、遠足等、学校生活の様々な場面で困ることがないように市のリハビリテーション専門職が各学校を巡回し、教員や保護者と一緒に創意工夫をしてきました。それは、障害者や高齢者にも共通しており、障害があっても、介護認定を受けていても、地域の住民の活動に参加できる環境が整っています。

高齢者でいうと、市のオリジナル健康体操「大東元気でまっせ体操」を用いて、住民が主体的に介護予防に取り組む通いの場が市内 142 団体が存在しますが、その中には年齢や障害、介護度に関係無く参加できる団体も存在しています。もちろん、認知症 高齢者も、です。

これらの地域の環境は、住民の理解と協力が無ければ成り立ちません。今後も当事者を含む住民の力を最大限に引き出しながら、どのような住民でも住みやすいまちにすべく、地域リハ活動を推進していきたいと考えています。

## 次回 CRRC セミナーのお知らせ

第 40 回 CRRC セミナーは、2023 年 9 月 20 日 (水曜日) 10:40-12:40 に開催予定です。講演者として、社会医療法人慈薫会河崎病院整形外科関節部長萩尾佳介先生、本学理学療法専攻佐伯純弥助教（ともに講演題未定）、作業療法学専攻堺景子教授による論文紹介を予定しています。会場でもネットでも参加できますが、会場にご参集の方はお弁当準備の都合がありますので、事前に本学事務庶務係 <soumu@kawasakigakuen.ac.jp> にお申し込みください。