

日本人労働者に対するオンラインBasic Body Awareness Therapyの介入効果に関する実践報告

○飯嶋 孝太

BBAT Physiotherapist フリーランス

キーワード：Basic Body Awareness Therapy、労働者、メンタルヘルス

【はじめに】

北欧を中心に欧州や南米ではメンタルヘルス領域の理学療法としてBasic Body Awareness Therapy(以下BBAT)が実践されているが、本邦では報告が少ない。BBATは主に動きの質の改善を中心に、人の基本的かつ機能的な動きに焦点をあてた理学療法アプローチである。近年、わが国では労働者のメンタルヘルス対策の重要性が増しており、新たなアプローチの検討が求められている。本研究の目的は、日本人労働者に対するオンラインでのBBATの介入効果を検証し、その有用性を実践的観点から報告することである。

【方法】

対象は30代および40代女性労働者2名。BBATを週1回、1回90分、計5週間オンラインで実施した。BBATでは、臥位や座位、立位、歩行の動きを行い、自分自身の体と動きの認識を高め、姿勢の安定性を改善し、動きの中でのエネルギーの使い方が最適化できるようにガイドした。評価は介入前後で、職業性ストレス簡易調査票(Brief Job Stress Questionnaire, 以下BJSQ)のストレスによっておこる心身の反応の項目(素点換算表を基に採点)、Body Awareness Scale-Interview(以下BAS-I)を用いて実施した。

【結果】

BJSQ(活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴)は、対象者Aが6→9点、4→6点、10→8点、5→5点、11→10点、21→17点となり、対象者Bが6→6点、7→7点、12→3点、10→7点、14→18点、26→25点となった。BAS-Iの合計点は、対象者Aが22→16点、対象者Bが31→10点に改善した。両名で、BJSQでは疲労感、BAS-Iでは些細なことに対する心配、気分の落ち込み、体力の低下、筋緊張の改善が認められた。

【考察】

日本人労働者2名にBBATを週1回、オンラインで5週間実施し、疲労感や気分の落ち込み、筋緊張等の改善が認められた。自宅で実施可能なオンラインでのBBATは、日本人労働者のメンタルヘルスケアの新たな選択肢となる可能性が示唆された。しかし、本研究は対象者数が少なく、統計的検証は困難であり、BBATがメンタルヘルスケアに有益であると結論づけることはできない。また、BBATをオンラインで実施すべきか対面で行うべきか、セッションの最適な頻度や期間についてもさらなる研究が必要である。今後は、より多数例での効果検証、最適な実施頻度・期間の検討、対面実施との比較検証を行い、日本人労働者に最も効果的なBBATの方法を探究していきたい。

ウォーキングが促進するナラティブ構築と心理的变化～有酸素運動中の語りによる自己再構成プロセスの検討～

○畑田 早苗

高知健康科学大学 健康科学部 リハビリテーション学科 作業療法学専攻

キーワード：ナラティブ、有酸素運動、自己再構成

【はじめに】

ウォーキングなどの軽度有酸素運動は創造性を向上させることが知られている。一方、サビカス(2020)は、語りを通じて人生物語を再構築するナラティブ構築プロセスの重要性を提唱している。本研究では、ウォーキングがナラティブ構築を促進し、心理的变化をもたらすかを検討することを目的とした。

【方法】

対象者：土佐リハビリテーションカレッジの学生12名(男性6名、女性6名、平均年齢21.2±0.6歳)

介入方法：トレッドミル歩行(速度2.2km/h)中に「新しく始めてみたいこと」について構造化面接を実施。1人2回、各15-20分間の語りセッションを行った。

評価指標：自己肯定意識尺度(6下位尺度、41項目)、やりたいこと探しの動機尺度(3因子、25項目)、生きがい感スケール(4下位尺度、31項目)。統計解析：ウィルコクソン符号付順位検定により前後比較を実施。

【結果】

自己肯定意識尺度では「自己受容」が有意に改善した($p<0.05$)。やりたいこと探しの動機尺度では「社会的安定希求」が有意に改善した($p<0.05$)。「充実感」($p=0.083$)と「存在価値」($p=0.077$)で有意傾向が認められた。その他の指標では有意な変化は見られなかった。対象者からは「歩きながらだと普段考えないことまで考えられた」「緊張せずに話せた」という感想が得られた。2回目の語りでは1回目よりも自発的な発言が増加した。

【考察】

ウォーキングによる前頭葉の活性化と創造性の向上が、語りの質を向上させたと考えられる。アンデシュ・ハンセン(2022)が示すように、有酸素運動により脳内での生理学的変化が、将来志向的なテーマについてより創造的で具体的な語りを可能にした。

「自己受容」の改善は、歩行という身体活動が心理的緊張を軽減し、より率直で受容的な自己観察を可能にしたと言える。また「社会的安定希求」の向上は、ウォーキングによる創造性向上が、将来に対するより現実的で具体的な思考を促進したことを示唆している。梅田(2018)の「言葉にできない」ということは考えられていないと同義」という指摘を踏まえれば、ウォーキングが潜在的思考を言語化可能な状態に変換する触媒として機能したと言える。一方、「自己充足志向」に変化が見られなかったことは、長期的で継続的な語りのプロセスが必要であることを示している。本研究により、ウォーキングがナラティブ構築を促進し、心理的变化をもたらすことの可能性が示唆された。軽度有酸素運動による創造性の向上が、将来に関する語りの質を高め、自己受容と現実的将来志向の改善をもたらしたと言える。ウォーキングという日常的な活動が、ナラティブ構築プロセスを自然に促進することで、より効果的で実践しやすい介入手法として活用できる可能性がある。従来の座位中心のカウンセリングに対し、身体活動を組み込むことで、心理的ハードルの低減、身体的健康との相乗効果などの利点が期待できる。