

看護学生を対象としたボディワーク構築の試み

半田常滑看護専門学校における取り組みから

A Bodywork Program for Nursing School Students A Program in Practice at HANDA TOKONAME NURSING SCHOOL

畑山 知子, グラバア 俊子

Tomoko HATAYAMA, Toshiko GLOVER

要 旨

本論文では、半田常滑看護専門学校において取り組んできた授業「ボディワーク」における2016年度学生の学びの状況を分析し、看護学生を対象としたボディワークについて、主にふれあいの観点から検討した。その結果、受講前には看護学生でありながらふれることへの抵抗感が多く観察されたが、実習を通して自己および他者理解が促進され、クラスという小さな単位ではあるが良好な人間関係が構築され、ふれることへの抵抗感が減じていることが窺えた。ふれることへの抵抗感は、ふれあう経験そのものが少ないことも然ることながら、その前提に人間関係という土台が形成されていないことが影響していることが示唆され、特に入学初期においては、こうした関係づくりがその後の学習にも重要であると考えられた。また、授業を通して自身のからだに向き合うことで、セルフケアの力が育成されていることも示唆され、「ボディワーク」においては看護学生にとって意義ある学びの展開が生じていると推察された。

はじめに

看護師には専門的な知識や技能といったスキル以外に、他者の感情や価値観をも包含した対象へのかかわり・援助という視点から関係を構築する力、すなわち、他者を全人的に受け止め、関わっていく能力の育成が求められる。一方、職務上の特徴から、対人関係に起因したストレスを抱えることも多く、コミュニケーション能力の向上や看護師自身が自己理解を深め、心身のセルフケア能力を高めることも必要であると考えられる。

こうした能力の育成方法のひとつとしてボディワークがある¹⁾。ボディワークでは、抽象的で捉えにくい自己を、見てふれることのできる具体的な「からだ」を手がかりとして把握し、呼吸や姿勢、表情や動作といったムーブメントから自他への気づきを深め、感受性を磨く。さらにそれを他の学習者とともに分かち合うことを通して、対人関係における非言語コミュニケーション、自己理

解と他者理解，関係理解，共感，創造性の開発などの領域における自己成長を促す教育プログラムである²⁾。昨今の学生には対人コミュニケーションを苦手とする者も多く，こうした状況の解決策としても期待される。

我々は，2009年より看護学生を対象としたボディワークの開発に取り組み，試行錯誤を繰り返し，改善，充実を試みてきた³⁾。2015年には，それまでの成果を『ボディワーク・ワークブック』という形でまとめ，2016年には，その『ボディワーク・ワークブック』をベースに授業を進めた。本論文では，2016年度受講生の学びジャーナル，および最終レポートを参考に，看護学生を対象としたボディワークについて主にふれあいの観点から考察を行う。

対 象

2016年度，半田常滑看護専門学校1年次生に開講された必修科目「ボディワーク」の受講者42名のうち，本研究に同意の得られた39名を対象とした（男性：7名，女性32名，社会人経験者：11名）。本研究で用いたデータは，毎回の授業後に記入する学習のための学びジャーナルおよび最終レポートである。学びジャーナルは，最終授業において「ボディワーク」の授業全体を振り返って記入した回のデータを用い，レポートでは「ふれること」「ふれられること」についての問いに対する記述内容から検討した。なお，学生の記述を引用する際には，明らかな誤字脱字を除き原文のまま引用した。

本研究へのデータの提供に関しては，南山大学「人を対象とする研究」の倫理審査を受け，「ボディワーク」の授業および最終レポートの評定終了後に，学生に対して口頭および文書を用いて研究に関する説明を行い，同意を得た。

「ボディワーク」の実施時期は入学直後であり，全8回，2コマ（3時間）続きで構成されている。2016年度の「ボディワーク」の授業内容を表1に示す。プログラム構成の変遷や表中の各実習内容については，別著^{1),3-9)}で詳細に紹介しているのでここでは割愛する。

表1. 2016年度 ボディワーク 全日程表

1回目	4/14	オリエンテーション グループ作り Body & Feeling Diary ⁴⁾ 説明 Body Image 1	コミュニケーション実習1 「流れ星」 ⁵⁾ 体験学習 「体験学習の循環過程」小講義 学びジャーナル記入
2回目	4/21	Body & Feeling Diary わかちあい 「ものを知る実習」 小講義 五感の力 粉ミルク事件 ⁶⁾ センサーとしての手	「看護現場における五感の役割」 「保育現場における五感の役割」 学びジャーナル記入
3回目	4/28	Body & Feeling Diary わかちあい 「自分の呼吸を知る実習」 「わたしのいのちのリズム」	呼吸の力 赤ちゃん呼吸 ⁴⁾ 導入・練習 学びジャーナル記入

表 1. 2016 年度 ボディワーク 全日程表

4 回目	5/12	Body & Feeling Diary わかちあい 心の四つの窓 導入 非言語コミュニケーション実習 「美を探して」(ペア)	「心の四つの窓」 ^{7,8)} 対人関係における自己成長モデル 自己成長のキーワード「自己開示」 学びジャーナル記入
5 回目	5/19	コミュニケーション実習 2 「メッセージライン」 ⁹⁾ メッセージ 1 メッセージ 2 メッセージ 3 メッセージ 4	Body & Feeling Diary わかちあい コミュニケーションの留意点 4人でまとめ 学びジャーナル記入
6 回目	5/26	Body & Feeling Diary わかちあい 指ヨガ セルフケア Body Image 2	コミュニケーション実習 3 「非言語・ふれる実習」 学びジャーナル記入
7 回目	6/2	Silent Adventure ラウンド 1 ラウンド 2	ラウンド 3 ラウンド 4 Body & Feeling Diary わかちあい 学びジャーナル記入
8 回目	6/9	Body & Feeling Diary わかちあい Body Image 3 理想の Body Image 4 小講義 「五感の力 その 2」	データの分かち合い (レポートのためのデータ整理) 学びジャーナル記入

看護学校における取り組みから見てきたこと

1. ふれること

1-1. ふれることへの苦手意識

看護学生を対象としたボディワークで育む力の一つとして、ふれあう力を考えている。生きた一人ひとりの人間に直接向き合い関わる看護師が、センサーとして機能する手、人として受け止め癒やしと安心を与える手であることは、看護の質に少なからず影響すると考えるからである。こうした手を実現する基礎として、ふれあう力を重要な指標として位置づけているのである。

ふれあいに関する 2016 年度の学生の状況は、以下のとおりである。

表 2. ふれることについて

ふれることについて	受講前	受講後
問題はない	13 名	33 名
抵抗感や苦手意識が少しある	5 名	3 名
抵抗感や苦手意識がある	21 名	1 名

(無回答 2)

受講後に、ふれることに関して残った抵抗感は、セクハラへの危惧、異性にふれることへの苦手

意識，そして自分の手汗が気になる，というものであった。

表3. ふれられることについて

ふれられることについて	受講前	受講後
問題はない	16名	35名
抵抗感や苦手意識が少しある	5名	2名
抵抗感や苦手意識がある	18名	0名

(無回答2)

受講後に、ふれられることに関して残った抵抗感は、いきなりふれられるのにびっくりした、特定の撫でられ方にぞっとした、ふれてくる相手がどのように考えているのかすごく気になるようになった、というものであった。

この結果から、看護職を目指している学生ではあるが、その60%前後がふれあうことに対し抵抗感や苦手意識を持っているということがわかる。このことは、看護学校において「ボディワーク」の授業を始めた初期から、実習に取り組む過程において観察されたため、ふれあうことに対して抵抗感や苦手意識を持つ学生に対応する教育プログラムについて試行錯誤を重ねてきた³⁾。このプログラム作成時に立てた仮説は、「ふれるという体験が不足しているために、ふれることに対して抵抗感や苦手意識を持つ」というものであり、このような観点から、「ボディワーク」においては自然なふれあい体験の機会を組み込んだプログラムをいくつか開発してきた。

表2、表3に示した結果から、「ボディワーク」受講後、抵抗感や苦手意識は大きく改善されているが、その要因として握手など比較的抵抗感の少ないふれあう機会を、継続的に、また多くの人と持つプログラムは一定の効果はあったと考えられる。学生の一人は「握手は、最初の時は緊張していたが、だんだん慣れてきて自分から進んで握手をするようになった」と報告している。

一方で、学生の記述において、先の仮説を直接的に指し示すような記述は「なかなか普通の生活の中で触られるという経験がなかったので最初は恥ずかしさや抵抗があった」、「身体に触れるのには同意を得ても抵抗がある」、「人と会話することは多くても、触れるということはあまりないので、苦手意識はないですが慣れていないという点では少し抵抗がありました」の3件のみであった。

1-2. ふれあいを阻むもの

今回学生のレポートから、先述の仮説よりもさらに基本的な課題が見えてきた。それは、関係の欠如がふれあいを阻んでいる、という現状である。ふれあうことに対する抵抗感や苦手意識を経験不足という枠組みで見た時に、文脈はそれぞれながら4、5人の「恥ずかしい」という記述に違和感を覚えた。これは経験不足という個人世界を越えて、相手に働きかけることへの躊躇といった、対人関係の中で生じる感情と考えられるからである。また、「緊張・遠慮」という記述が半数の19人にみられたことにも注目し、学生が受講開始時にふれあいに対して抱いていた気持ちや考えを整理した。

ふれることに対して13名、ふれられることに対して16名が初めから肯定的に捉えていたが、その内容を整理すると以下のようなものであった。

①スキンシップが好きである

- ②安心して、ホッとすると、おちつく
- ③その人とつながっている感じがする
- ④今までの仕事にて、ふれあいを大切にしてきた
- ⑤コミュニケーションのひとつだと考える
- ⑥ふれることは大事だと思う

①～③は自分の気持ちや感覚体験をベースとしており、④～⑥はふれあうことの意味や意義についての理解から来ているといえよう。このことは、ふれあう力を獲得するプログラムを開発する上でも、ふれあうことに対して楽しい、安心するといった肯定的感情や感覚を体験することと、その意味や意義を知的に理解するという、二つの要素が重要であることを示唆している。

しかし「ふれあうことは大好き」という肯定的感覚を持ちながらも「ただ、相手の顔色が怖かったため中々出来なかった」というように、相手の反応が押し量れないので気になり、行動できなかったという報告もあった。ここには、上で述べた人間関係に関わる基本的課題が姿を現しているといえよう。授業において、なぜ目の前の人間と直接ふれあうのが難しかったのか、その要因を整理すると以下の4点になった。

1) 話したことの無い人とふれあうのは難しい

- ①あまり話したことの無い人と話したりするのが苦手なので握手する時緊張してしまいガチガチでした
- ②まだクラスの友人と仲が良くなかったため、相手に触れる事へ抵抗はすごくありました
- ③初対面やあまり関わったことの無い人に触れられるのは嫌な感じがする

2) 相手を傷つけることを恐れる

- ①相手を傷つけてしまうのではないかと考えてしまい、ふれるのは怖い
- ②手の冷たさで相手に不快な思いをさせないかと不安を感じる事もあった

3) 相手の反応が怖い、気になる

- ①ふれることで相手に嫌われることや、拒絶されるのが怖かった
- ②本当に親しい人ぐらいにしかふれることができないし、拒絶されたらとか考えたらふれることができない
- ③相手に嫌そうな態度をとられたら嫌だなと思っていた
- ④まだ入学してから一ヶ月もたっていないだったので、相手は嫌でないか、緊張していないだろうかなど相手の様子をすごく窺いながら、緊張や遠慮があった

4) 異性への接し方に不安を感じる

- ①女性には触れることにためらいはないが、男性は元から苦手意識があり触れることはあまりしなかった
- ②男子に触れるのは抵抗も苦手意識もなかったが女子の時にとても神経を使って実習に取り組んだことを覚えている / こちら（ふれられること）は触れることと真逆で、相手が女の子であれば全く緊張せずに触れられることが出来るが、男子の場合はとても緊張していた
- ③（ふれあいは気持ちいい）しかし女性が多いのでセクハラにならないか不安だった

④異性に関してはどうふれていいかわかりません

学生が表明したふれあうことを阻む4つの課題を見ると、どれもが人間関係の課題である。

1-3. 人間関係構築がふれあいを促進する

表2, 表3から受講後の学生の反応を見ると、以上の4つの課題を多くの学生が克服していることが分かる。その要因を考えると、経験不足を補うための練習と技法や方法の提供のみではなく、関係づくりの必要性が見えてくる。つまり学生が抱える人間関係への苦手意識や課題と、ふれあうことに対する苦手意識や抵抗感は同じ座標軸上に在ると考えられる。人間関係が良くなれば、ふれあひも自然に豊かになり、またふれあうことにより、人間関係が促進されるという相互影響関係が認められる。

ここで取り上げているふれあう力は典型的な例であるが、看護師を含めた対人援助職の学びは人間関係と深く関わっている。具体的には、学習の現場であるクラスにおいて、教育プログラムとして人間関係を促進する仕掛けを持つことが、教育内容の習得を促進するということである。

上記の4つの課題がどのように乗り越えられていったか、学生の体験を見ていく。

1) 話したことの無い人とふれあうのは難しい

- ①あまり会話をしたことがない子に関しては、最初は緊張したが握手をした後、普段話すことができなくても、その時だけは気軽に喋ることができた気がした
- ②毎回の握手は自分から積極的にしていた
- ③授業の回数を重ねる度に、Body & Feeling Diaryのわかちあいの時も相手も自分も自然に握手ができて、嫌な感じはなかった
- ④毎日顔を合わせるようになって慣れてきたというのもあるけど、何も抵抗なく握手できていた
- ⑤ボディワークをやる前より人から触られることに抵抗はなくなりました
- ⑥人に触られるのはあまり好きではありませんが、ボディワークを通して少しだけ抵抗感が減ったかなと思います
- ⑦今ではあまり緊張せずに人と触れ合う免疫をつけることが出来たように感じる
- ⑧自分から触れることはあまりありませんでしたが、普通に相手に触れることはできました
- ⑨最初に比べて相手に触られることになれ、最後は抵抗もなく触られることが出来ました
- ⑩話すようになると自然と緊張しなくなった
- ⑪握手は回を重ねるうちにいつの間にか緊張感はほとんどなくなっていた/こちらの緊張感も相手にも伝わるような気がした
- ⑫触れることで距離が縮まると感じ、触れることにも慣れ緊張感も減っていった
- ⑬最初は警戒していても、相手から積極的にふれられたりすると元あった警戒心が薄らいでしまうように感じた
- ⑭緊張したけど、触れられたり握られたりすると、安心感があって、初めての人でも繋がっている感じがした
- ⑮慣れていない方に自発的にふれるのは苦手でしたが相手から先に握手してくれたりすると自分からはできないので助かりましたし、嬉しい気持ちになりました
- ⑯ふれられることが少し苦手でしたが、自分の事を知ってもらえる機会だと思って苦手意識をなる

べく持たないようにしようと思いました

- ⑰しっかりと声をかけてから触れることで、相手とのコミュニケーションもとることができ、ふれられるようになった

2) 相手を傷つけることを恐れる

- ①温かい人の手と握手すると落ち着く気がしました
②始めのほうは人にふれることに緊張したが、触れていくうちに慣れていき、触れ方によって相手も自分も安心することができると感じた
③ただ触り方によって不安を感じたり安心を感じたりし、いろいろな感情を学べた
④触れ方もそれに伴う声のかけ方や触れる角度によって相手に不快感を与えない工夫ができるのだと感じた
⑤毎回、握手をしたことで手の温かさを感じることができてお互いが抵抗がなければふれることもいいことだと感じた
⑥ふれることは必要なことだと考えるようになった
⑦様々な体験を通し、人はお互いを触れ合って生きているということに気付いた

3) 相手の反応が怖い、気になる

- ①ふれられた時に、「手、暖かいね」などの声をかけてくれることによって、心が和むような感じがしたし、抵抗力や恥ずかしさもなくなっていくと感じました
②握手が加わったことでお互いの距離が縮んだ気がしました
③握手するときは、初めはふれることを恐れあまり強く握れなかったが、後半になるにつれ、ふれることを恐れなくなり強く握るようになった
④初めに手を握ることでお互いの警戒心も少し薄くなったような気がした
⑤人にふれることにより、心の距離が縮まったと思った
⑥相手に私を知ってもらうためだと思いはじめてから触れられることに抵抗感はなくなった
⑦患者様にふれる時にふれたくないなど考えることはできないので、自分からふれることによって、ふれることに慣れようと考えた
⑧ふれられることにもう免疫はついているし、これから様々な患者と出会う上でふれられることはとても大切で必要不可欠なことだと強くおもった

4) 異性への接し方に不安を覚える

- ①男の人でも触れるのに抵抗が少なくなった
②男の人にふれられることが苦手だったけど、体験をしてみて男の人にふれられることが大丈夫になりました
③セクハラになるようなことがなくてよかった
④ある程度仲よくなったりすれば、抵抗もなくなると思います / ただ、未だに、男女の壁は少し厚いのかなと思います

1)～4)を見ていくと、1)～③、⑩、⑰のように人間関係ができてくると、ふれあうことへの難しさが軽減されていく状況が読み取れる。また、経験の積み重ねによりふれあえるようになったケー

ス、ふれあう中で肯定的な感情を体験したり、心地よいふれかたの工夫を発見したケース、ふれあいの意味を発見して自分から取り組もうとしているケースなどが学生一人ひとりの言葉で語られている。初めに多かった「緊張・遠慮」から、「抵抗感が減る・距離が縮む」という記述の増加という変化もみられる。

人間関係構築がふれあい力の学びを促進すると述べてきたが、それは学生がクラスの中で実際に人間関係を創り出す力を獲得していくことでもある。それは学ぶ上で必要というだけでなく、将来現場で質の高い人間的な看護を実現するのにも必要なことである。

1-4. ふれあう力の豊かな学び

2コマ（3時間）で実質的には7回の参加・体験型の授業であるが、ふれあいに対して学生は次のA～Eに示すような学びを報告している。ふれあうことに苦手意識や抵抗感があるところからスタートした学生であったが、最終レポートでは教員の意図を超えた豊かな学びの報告があった。このような豊かな学びが生まれたのは、以下、2で述べる関係づくりを行う授業により、学習共同体が形成された成果ではないかと考えている。

A：センサーとしての手

- ①相手の身体の状況（温かさ、冷たさ）を知る事ができた
- ②ただ見ているのと、実際に触れあうのとでは感じ方に差が出てくると感じた
- ③握る強さ、手の温かさ、相手の表情を見る余裕ができた / そのうえで今日の体調はどうかと想像することができた
- ④触覚を意識するといろいろな情報を握手から感じ取ることができました
- ⑤人を知ろうと手の感覚に集中していた
- ⑥握手した際に、初めの頃は緊張して相手の体温と自分の体温の差があまり感じられなかったが、授業を重ね握手をする回数が増えるにつれて、徐々に相手と自分の体温の差についてわかるようになってきた
- ⑦体温はもちろんの事、手があれているかなど最後の方はそんなことを意識していました
- ⑧触られ方によっては不快に感じたり、緊張してしまったりするのがわかった
- ⑨見た目では自分の方が手が温かそうなのに実際触れてみると相手の方が温かったり、見た目では判断できないことが相手にふれられることによって自分の状態が相手に伝わる
- ⑩視覚から得る情報を、より正確な物へ導く / 確信もしくは間違いに気づくことが出来た
- ⑪コミュニケーションとしてだけではなく、情報収集のツールとしての握手にもなっていたと思います
- ⑫看護師は患者に対して触診をすることがあるから、ふれることによって相手の身体の状態を知ることが大切だと思った

B：癒やしの手、安心の手

- ①安心感が生まれる
- ②実際に触れあうことで相手の体温を感じ安心した経験もした
- ③相手の手が温かいと安心する
- ④人を安心させるふれかたを学び、よかったと思う

- ⑤普段会話やふれあいが無い者同士でも、握手や少しのふれあいをするだけで、緊張感や不安感が薄らいでいくような感じがした

C：関わりへと、他者に差し伸べる手

- ①分かち合う前に触れることで普段よりも話しやすくなる / 相手の距離が近くなる
②握手をしたときに何か近づいた気がした
③同性の場合は特に接触によって二人の関係が縮まるように感じた
④最初話したことの無い人とのいきなりの握手は緊張しましたが、お互いにふれあうことで打ち解けるのが早い気がしました / ふれることは大事だと思います
⑤初めての人でも繋がれた気がして、話すよりも早く慣れた感じがした
⑥ふれられるのは苦手ではあるが、握手をすることによってクラスの人と仲良くなれるきっかけにはなったと思った
⑦相変わらず得意ではないが、人とコミュニケーションをとる中で（特に病院などでは）必要なことだと感じている

D：相互理解の手

- ①相手を知る一つの方法ということが分かった
②知ろうとしてくれてると感じる
③触れるということは相手を知ることだと思った / 相手が自分に近づいてきてくれるということなんだと思うようになってきた
④授業を通して握手したりして自分のことを相手に知ってもらうことの大切さを学びました / ふれられるということは緊張しますが、相手に自分を知ってもらうチャンスのようなものだと思います
⑤解剖学などを学んでいくにつれ、「今触れられているところはどこの筋肉かな」なんて思ったりはした
⑥触れられた時に接し方が人によって違って面白かったです
⑦いろいろな人の手を触り、みんな体温も大きさも違うので面白いとおもいました
⑧相変わらず得意ではないが、どのように触れられると不快なのか、逆に安心感などがうまれるのかなど考えるようになった（目線を合わせる、触れる前に一声をかけるなど）

E：人を受け止める手

- ①相手の緊張や感情が伝わって来るのだと思った
②握手をすることで相手が自分のことをどうおもってくれているかわかるような気がした
③しっかり握ってくれた人に対しては安心感があり、目を見ながら優しく握ってくれた人は相手のことを考えてくれやすい人なのかなという風に考えられた
④触れることと同じで触れてもらえなければ伝わらない思いがあるのだと思う
⑤やはりふれるのは好きではないが、触れなければわからない事実、感情があるということに気づいた
⑥握る圧力や相手の体格など人それぞれで、その人が居ることやその人のやさしさを感じとれた気がした

⑦ふれてみると相手の温かみや、わたしは「存在」を感じた

ふれあいについて以上5つのカテゴリーを提示したが、重要なことは、教員が授業で直接言及したのは、A：センサーとしての手のみだということである。ふれあうということが、単に「接触」ということではなく、その人に関する情報をキャッチすること、気持ちの授受、人を人として受け止めること、深く自分を受容してもらうこと、深く他者を受容すること、人と人を結ぶものであることを、学生は自分たちの体験から自ずと学んだということなのである。苦手であまくいかないところから、様々なプロセスを踏んで自分の内側に結晶化した理解を、学生たちは率直に語り、その学生たちから私たち教員は、ふれあうことの広がりや深さを学んだのである。

2. 学習共同体形成という視点の重要性—クラスを生きた学びのフィールドへ

「ボディワーク」の授業は、1年次の春学期に行っている。それは学校側のカリキュラム・プランの都合ということもあるが、担当者としても、その時期が望ましいと考えて希望している。その理由は、対人援助に関わる学びにおいて、学習共同体の形成が非常に重要と考えているからである。半田常滑看護専門学校は毎年40人程度のクラス制をとっており、学びの初期に関係づくりを行い、学生同士の関わり合いを促進することが、授業のねらいの一つである。

看護師は常に患者とその家族、そして医療チームという人間関係の中で働く対人援助職であり、学ばれた知識と技術は常に個別的で流動的な人間関係の中で発揮されなくてはならない。また1-1から1-4で見てきたように、看護にとって欠かすことのできないふれあいを学ぶということにおいても、クラスでの人間関係構築なしには困難なのである。互いに安心できる関係がつけられることによって苦手意識や抵抗感を乗り越えて、ふれあうことを試みるのが可能になる。そこで、ふれあいの様々な側面を実際に体験し味わう。そして、それぞれ異なる気持ちや体験を分かち合うことにより、個人の体験を超えたふれあいの意味が学生一人ひとりの中に形成される。こうしたステップを踏んで獲得されたふれあう力は、現場において初めての人と関わる場面でも発揮されると期待されるのである。

2-1. 関係づくりを行うことのできる授業

2016年度のボディワークのねらいは「看護者としてからだの叡智を磨く」というものであった。さらに次の三つの項目を挙げていた。

- 1) 学ぶ知識と技術を活かす力をつけていく（学び方を学ぶ）
- 2) 医療の現場で（チームの中で・患者と共に）人間関係を創り出すことについて、からだという視点から見る
- 3) 自分の“からだ”のプロフェッショナルになる

ここでは、学習共同体づくりの大枠と、すぐに応用可能な具体的な方策について簡単に述べる。

1) は、体験学習という学習方法を提示している。体験学習は、グループダイナミクスの創始者であるクルト・レヴィンにより開発された、人間関係トレーニングまたは人間関係の感受性トレーニングの学習方法として、1970年代に日本に導入されたものである¹⁰⁾。ボディワーク自体、人間をからだを含めた全人的視点から捉え、人間関係の非言語的な側面を領域の一つとするなど、看護教育とは親和性が高いといえよう。また、学び方を学ぶという体験学習の循環過程¹¹⁾は、多様で

流動的な医療現場で学びを活かす力を獲得できると考えられる。

2) は、人間関係を創り出すことについて、自己の今ここでの内的経験(感情や考え)を捉えること、それを互いに自己開示すること等の人間関係構築の基礎を実施すると共に、前述したふれあいなどの関係づくりの身体的側面を体験する。

3) においては、ボディワークで開発・改善してきた Body & Feeling Diary⁴⁾ の記入により、自己のからだに注意を向けるトレーニングを行う。それは当然他者のからだを観るトレーニングにもなる。また、Body & Feeling Diary を学生同士で分かち合うことにより、自己のからだの特徴を知ると同時に、他者は自分と全く違った身体存在であること、また周囲の環境と響き合いながら刻々と変化している存在であることに気づかされるのである。

学びジャーナルの「4月に入学してすぐのこの時期に行ったことは、あなたやクラスにどのような影響を与えたと思いますか?」という問いに対する反応を見ると、Body & Feeling Diary 記入の体験から学ぶと同時に、Body & Feeling Diary を介した率直な分かち合いから、多くの肯定的な影響を受けていることが窺える。

- ①自分の一週間の体の状態や心を伝えることで、親近感が沸き、また相手がどのような人間かを詳しく知ることができた
- ②自分と同じ人はいない/人と違って当たり前と再確認し、クラスみんながそれを理解することで、派閥をなくしたい、人を理解しようと思うことができた
- ③体に触れ合うような実習が多く緊張したが、距離はとても近づいた/ゲームのような感覚で楽しめるものが多く、緊張が和らいだ/Body & Feeling Diary で他の人の生活を知ること、学生生活のリズムをつかみやすくなった
- ④Body & Feeling Diary で、様々な人と話をする中で、すぐに仲良くなれた/相手を知れた/自分を知ってもらえた

関係づくりのできる授業の第1のポイントは、出会いを構造化することである。そのために(1)出会い表を作成し、必ず出会った相手を記録できるようにする。2016年度の例を挙げると、誕生日順に6人の(2)ホームグループを設定した。ホームグループをベースとして、ほぼ毎回(3)Body & Feeling Diaryの分かち合いを新しいペアまたはトリオを指定して行った。(4)その他の実習時にも、出会いが重ならないようにパートナーを指定した。

第2のポイントは、分かち合いや実習を始める人を決める時に、手の温かさを基準にしたことである。そのために握手をして実際に相手の体温を感じて確かめたり、慣れてくるとまず互いに観察し合って推測し、その後実際にふれて確かめるといったことも行った。そのことによりふれあいと関係づくりが促進されると考えたからである。

第3のポイントは、授業での分かち合いやふれあいの場を多様な人との関わり合いの練習の場として捉えるよう折々に示唆することである。40人は性別・年齢・社会人経験等多様な背景を持った人々の集団である。当然、性格や行動傾向も違う。そうした多様な相手と対面し、直接コミュニケーションをとることは、将来のコミュニケーションの対応の幅を広げるものという位置づけを明確にするのである。例を挙げると、二人で(3)Body & Feeling Diaryの分かち合いを行う時、パートナーの発言が少ない場合は、いかに寡黙な患者さんから情報を引き出すか、その問いかけのトレーニングと位置づけるのである。このように授業での関わり合いを、生きた人間関係の実習フィールドとする訳である。このような授業での関わりを通して、女性とどのように関わりを持ったらい

のか危惧を抱いていた男子学生が、「セクハラにならなくてよかった」と発言したように、適切な対応を身につけ、男性に苦手意識を持っていた女子学生が、慣れてそうした苦手意識から解放されるということも起こったのである。

2-2. 学習共同体の日常で、学びのポイントが共有され、語られ、深められること

学習共同体が形成された状態は学生の反応から窺える。一つには、人間関係の苦手な人を含め、クラス全員相互のコミュニケーションが活発に行われていることである。次に、自然な気持ちの交流が生まれていることである。仲が良い、楽しい、笑い合う、距離が縮まったなどの言及が多くみられる。具体例をいくつか挙げる。

- ①色々なペアを組み、仲のよい人ができたり、しゃべったことのない人としゃべれたり、話す機会が増えて、クラスが仲良くなった
- ②入学してから全く人としゃべれなかったけど、この授業のおかげでみんなとしゃべれるようになりました
- ③このような授業は初めてだったので、みんなと初めてのことを体験することができ、クラスメートとの話すきっかけや仲を深める良い影響を与えてくれたと思いました
- ④人とたくさん話して互いに笑うことができた
- ⑤ボディワークが始まったときは、まだ話したことのない人が半分以上いたので、この授業で話すようになった人もいます/クラスを見ても、にぎやかになったのは、授業の影響だと思う

一旦学習共同体が形成されると、学習は加速度的に促進される。看護師になるという共通目標がはっきり共有されているクラスにおいて、授業時以外での活発な交流は、授業内での個々の学びの他学生との共有を生み出し、多面的な検討と理解を生み出すことが期待される。実際に体調や五感の使い方などが、クラスでの話のきっかけとして話題提供になっているという報告もある。1-4に報告したふれあいに関する多様で豊かな学びは、授業時間を超えた学習共同体の活発な関わり合いが影響していると考えられる。

3. 学生にとっての学び

これまで、看護学校における取り組みに対する学生の反応を授業者側から眺め、構造的な視点から分析を実施してきた。しかし、授業は、教授者と受講者の相互作用として成立するものである。こちらが意図を持って提供したとしても、受け手に伝わっていなければ、あるいは理解されていなければ画餅にすぎない。そこで、「ボディワーク」を受講した学生が何を学んだのか、また看護職に就く学生にとって看護職の学びにどのように役立つと捉えたのかについても検討した。

学生が「ボディワーク」において看護職の学びに役立つとした内容には、主に次の2点が挙げられた。

3-1. コミュニケーション

1点目は、コミュニケーションについてである。最終授業において、授業全体を振り返って「『ボディワーク』が学生にとってどのような意味があったか」尋ねたところ、「自分の知らない部分を知ること」、「自分の視野の狭さ、考えの狭さを知れた」などの自己理解に加えて、「自分のBody & Feeling Diaryを相手に伝えたり、実習の体験を共有することで、自己開示をする力がついたと

思う」など、コミュニケーションを円滑に運ぶ上で重要なスキルの獲得も進んでいたことが示唆された。また、ほとんどの学生が「ボディワーク」は看護職の学びに役立つと回答したが、その主な内容は、「人を観察したり気持ちを理解する上で、とても役立つ」、「実体験を通して、本では気づくことのできないことなど、実際、自分がどう思うのか、感じるのか、また他人はどうかなど知れて良かった」、「心を落ち着かせることができ、より相手の心境などを考えて行動したりすることができると思う。相手の気持ちも考えるようになった」、「人はそれぞれ呼吸、体温などが違うので、そのことを頭にしっかりと入れて、患者さんに対して、その人にあった看護を提供できるように頑張りたい」、「主に感じたり、いろんな実習をしたので、患者さんとの接し方や様々なコミュニケーションのとり方など、口だけでは説明できないことをたくさん学ぶことができた」といった記述に代表されるように、他者理解、ひいては看護職として患者理解へと結びついた学習が進んでいたことが窺えた。先に述べたふれることに対しても「人のからだに触れる機会が多かったので、以前より抵抗がなくなった」ことが語られた。これらのことから、学習共同体が形成される中で、実体験を重ね、その気づきから学ぶという体験学習による学習方法が人とのかかわり合いを学ぶうえで功を奏していることが示唆された。

3-2. セルフケア

2点目は、セルフケアである。「ボディワーク」の授業においては、天候や自身の体調に加えて体温などのリズムの記録を行う Body & Feeling Diary を日課とした。全8回の授業で、約7週にわたる Diary の記録を振り返り、学生は、自身の体調の変動やリズムを把握したり、それらと天候や生活状況との関係に気づいたり（天候と頭痛の部位の変化など）、五感の使い方や呼吸などの課題にチャレンジしたことによる気づきを得ていた。特に呼吸について、赤ちゃん呼吸の実施により寝付きが良くなったとの報告が多く見受けられ、中には30分ほどかかっていた寝入りまでの時間が10分程度に短縮されたとの報告もあった。また、体調管理のクセがついたとの報告もあり、「ストレスがたまったらすぐに気づくことができ、からだに影響が出る前に対処できるようになりました」、「呼吸を特に意識して行うようにして、気持ちがゆらいでしまった時やリラックスしたい時など、とても役立っている」など、授業において実施したプログラムを積極的に自身のセルフケアに役立てている様子が窺えた。

おわりに

本論文では、半田常滑看護専門学校での「ボディワーク」における学生の反応から、学びの実態を分析し、看護学生のためのボディワークについて検討した。

授業開始当初、学生の反応として見受けられた他者にふれる、ふれられることへの苦手意識や抵抗感に対し、ふれあう経験の不足によるものであらうと仮説を立て、プログラムを改善してきた。しかしながら、本論における分析から、ふれることへの抵抗感は、ふれあう経験そのものが少ないことも然ることながら、その前提に人間関係という土台が形成されていないことが影響していることが示唆された。良好な関係性の構築がないままにふれあうことが非常に難しいことは、誰の想像にも難くないであらう。また、良好な関係性の構築には、一人ひとりがユニークな存在であるという前提に立った自己理解、他者理解が欠かせない。学生の反応から、「ボディワーク」の授業にお

いては、この前提となる人間関係がうまく構築され、コミュニケーションが円滑になり、抵抗感が薄れていったことが示された。加えて、自分自身のからだについて、医学的知識としての身体のみならず、日々様々なことを感じ、変化していくものとして捉え、呼吸などセルフケアを実践していることも窺えた。日本看護協会の調べによれば、看護師の離職理由として自身の身体的、精神的な健康状態を挙げるものも少なくない状況にある¹²⁾。ボディワークは、感情労働ともいわれる看護職に就く学生に必要な力の育成に貢献可能な教育プログラムであると考えられた。

「ボディワーク」で取り上げた内容は看護職の学びとして役立つと思うかという質問に、一人の学生は「大いに役立つと思います。『観察』は『見る』だけではない」と答えている。医療機器が高度に発達し効率化が進んでいく現場において、患者を全人的に看る、かかわることはより求められることになろう。ボディワークは、専門職としての健康管理やストレスケアも含めた看護師の育成に貢献しうるプログラムであると考えられる。

本論文は、2015年度南山大学パツヘ研究奨励金 I-A-2 による研究成果の一部である。ここに記して謝意を表す。

文 献

- 1) グラバア俊子 (2000) 新・ボディワークのすすめ—からだの叡智が語る私・いのち・未来, 創元社
- 2) グラバア俊子 (2011) ボディワークにおけるファシリテーターの働き, 南山大学人文学部心理人間学科 (監修) ファシリテータートレーニング第2版, ナカニシヤ出版, pp. 136-137
- 3) グラバア俊子, 畑山知子 (2015) 体験学習の広がり 対人援助職のためのボディワークプログラム構築の試み—半田常滑看護専門学校 授業報告—, 人間関係研究, Vol. 14, 南山大学人間関係研究センター, pp. 205-212
- 4) グラバア俊子, 田中深雪 (2016) 妊娠・出産というライフ・イベントにおけるボディワーク・プログラムの可能性—体験学習における, ソマティック・アプローチ, 人間関係研究, Vol. 15, 南山大学人間関係研究センター, pp. 39-58
- 5) 柳原光 (1979) 人間のための組織開発シリーズ, Vol. III, プレスタイム, pp. 311-313
- 6) グラバア俊子 (2000) 新・ボディワークのすすめ—からだの叡智が語る私・いのち・未来, 創元社, pp. 286-288
- 7) グラバア俊子, 小山田奈央 (2008) 心の四つの窓—ジョハリの窓を活用する, 人間関係研究, Vol. 7, 南山大学人間関係研究センター, pp. 161-173
- 8) 山岸裕 (2013) 気づく—気づきより新しい私に出会う, 実践人間関係づくりファシリテーション, 日本体験学習研究所, 金子書房, pp. 55-69
- 9) グラバア俊子, 水嶋純作 (2008) メッセンジャーライン, 人間関係研究, Vol. 7, 南山大学人間関係研究センター, pp. 123-140
- 10) 山口真人, 津村俊充 (監修) (1992) ラボラトリーメソッドの誕生と構成要素, 人間関係トレーニング第2版, ナカニシヤ出版, pp. 7-11
- 11) 山口真人, 津村俊充 (監修) (1992) 体験から学ぶということ—体験学習の循環過程—, 人間関係トレーニング第2版, ナカニシヤ出版, p1-6
- 12) 日本看護協会, 平成24年度都道府県ナースセンターによる看護職の再就業実態調査, <https://www.nurse-center.net/nccs/scontents/1> (2016/12/09 アクセス)