

ISSN 2188-3211

# 健康レクリエーション研究

Japanese Journal of Health Recreation

第 16 卷

(2020 年 9 月)

日本健康レクリエーション学会

Japan Health Recreation Association

## 日本健康レクリエーション学会の基本理念と目的について

### 健康レクリエーションの基本理念

健康レクリエーション (健康レク) の基本理念は、人間の精神的および身体的健康について多種多様なレクリエーション (レク) 支援活動を通して研究し、その成果を個人を対象とする実践において適用し、心と身体の疾病や障害の予防や健康の機能回復・増進に役立てることである。ここで言う多種多様なレクサービス活動とは、ゲーム、ダンス、ソングに限定されることなく、各種スポーツ種目、フィットネス、リラクゼーション、音楽・美術鑑賞、観劇、美術工芸など生活に密着した活動を意味する。

### 日本健康レク学会の基本理念と目的

日本健康レク学会では、個人を尊重し、その身体的および精神的な健康に係わる諸問題を効果的なレク財を意図的に活用し、予防および軽減を進め、さらに障害者と呼ばれる人々、つまり余暇を楽しみ、社会に貢献することに身体的、情緒的、社会的および知的な能力を十分発揮できない人々の健康の回復、保持および増進の発展を図り、個々人のレク活動が生活の中に定着 (レクの生活化) するように援助し、様々な活動領域に応じた健康レク支援方法の確立、さらに、高度な健康レク支援を提供できる専門家の育成および調査研究の実施を目指す。

- 様々な活動領域に応じた健康レク支援方法を確立するための調査研究を幅広く行う。
- 個人が自分自身の健康問題を意識し、その改善・維持・増進のために行動できる力を獲得するための健康レク支援方法を確立する。
- 身体的、または精神的健康になんらかの問題を持つ人々に対する健康レク支援方法を確立する。
- 多様な価値観や社会のニーズに柔軟に対応できる心豊かな人間性を備え、専門的知識に基づいて健康レクを実践できる人材を育成する。

次に、本会の健康レク支援活動の在り方について、共通の見解として受け止めるべき概念は、次のように考えられる。

1. 健康レクは健康と関連があればどのような健康レク支援知識も歓迎されるが、本会の健康レクは特定のレク財に固執しないで疾病予防法を主体にするものであり、心と身体の病気や障害の予防のための健康レクである。

2. 本会の健康レクは個人の健康を対象とする支援であり、日常生活を楽しむことが困難な人の機能回復を援助することである。
3. 本会の健康レクは、健康に役立つ知識をさまざまな科学の研究成果の中に求めて関連づけ、その成果を実践の場に活用する。

以上のように、本会の健康レクの基本理念と概念に基づいて、私達が健康レク支援を進める戦略 (領域) としては以下のような内容が考えられる。

### 健康レク支援活動を進める戦略 (領域)

1. 人の生命、生活、人生の質、すなわち QOL の向上に役立つ健康レク支援方法の調査研究。
2. 心と身体を癒すための健康レク支援方法の調査研究。
3. 不登校・閉じこもり児童に対する健康レク支援方法の調査研究。
4. ストレスに関連した健康障害の予防、および、心的外傷体験に対する効果的な対処行動の選択を目的とした健康レクプログラム作成。
5. ライフサイクルに応じて人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択する過程 (人間の健康)、および福祉のニーズを有する方々に対して生きがいの再構築を支援するための健康レクプログラム作成。
6. 生活習慣病予防および生活習慣病の治療に役立つ健康レク支援方法の確立。
7. 高齢者が健康で楽しい生活を過ごすために、つまずきや転倒防止等の健康レクプログラム作成。
8. 総合型地域スポーツクラブにおける個人の健康づくり支援方策の調査研究。
9. 健康レクを本当に学びたいと願う人を対象に、より高度なレク支援を実践できる専門家の養成。
10. 新たな健康レク支援技術の調査研究。
11. 実験的研究から健康レク支援効果を計る客観的評価法の確立。
12. レク支援が健康者 (含む半健康者) の生理および心理に及ぼす影響に関する基礎的研究 (科学的研究)。
13. 以上の各項目の諸成果を個人の健康の維持・増進・改善に還元する方策についての検討。

---

# 健康レクリエーション研究

第16巻 (2020年9月)

## 目次

---

### 原著

- 就業困難が予測される学生の支援のための就業力尺度作成の試み ..... 1  
◇ 堀 篤実・肥田 幸子・鈴木 美樹江
- Cold weather recreational activities and Raynaud's phenomenon ..... 13  
◇ Seyed Mohammad Mirbod・Haruo Sugiura
- 薬科大学新入生の声を出して笑う頻度と二次元レジリエンス要因の関係 ..... 23  
◇ 井奈 波良一・杉浦 春雄
- Does a communicative and friendly group work cause academic achievement in college students? ... 31  
◇ Seyed Mohammad Mirbod・Haruo Sugiura
- 東京パラリンピック後の我が国における障がい者スポーツの在り方に関する考察研究  
—中国とイギリスの障がい者スポーツの発展過程を参考として— ..... 43  
◇ 石田 直章

### 資料

- 女性病院看護師のポケモンGO実施状況と花火大会の効果に関する意識の関係 ..... 67  
◇ 井奈 波良一・加野 准子

### 実践報告

- 子どもの遊び・運動と心の健康に関する基礎的研究 ..... 75  
◇ 山崎 功一

### 寄稿

- 健康レクリエーション活動の実践に資する、レジリエンス、リカバリー(回復)の体験 ..... 83  
◇ 井上 真人

(pp. 1-12)

原著：

## 就業困難が予測される学生の支援のための就業力尺度作成の試み

堀 篤実<sup>1)</sup>・肥田 幸子<sup>2)</sup>・鈴木 美樹江<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> 愛知東邦大学 教育学部 子ども発達学科

<sup>2)</sup> 愛知みずほ大学 人間科学部 心理・カウンセリングコース

<sup>3)</sup> 人間環境大学 人間環境学部 心理学科

---

**【要旨】** 高等教育機関における就職支援は重要性を増してきている。大学生の中には見通し力の弱い学生が存在し、これらの学生がその特性ゆえ就職活動や就業継続が困難になっている。就業に関する尺度は多数開発されてきているが、見通し力の弱い学生のための就業力尺度はこれまでに開発されていない。このような学生の就業に関する支援のためには、効率よく対象となる学生を拾い上げ、必要な支援を明確にするための、彼らが持つ個性、特徴に特化した就業力に関する尺度の作成が重要である。そのため、本研究では大学生の就業支援に関わっている人への聞き取りや既存の職業レディネス尺度、等を参考に見通し力の弱さに関連する事柄を抽出して項目を作成し、質問紙調査を実施した。その結果、「長所や適性を把握する力」「就労をイメージする力」「前に踏み出す力」の3因子が見いだされた。これら3因子は、内的整合性も高く、再検査からも信頼性が確認された。また、既存の尺度とも相関があり、併存的妥当性と構成概念妥当性が明らかになった。

**キーワード：** 大学生 就業力 見通し力 尺度

---

### はじめに

近年、大学におけるキャリア支援の重要性は増してきている。2010年度に実施された大学設置基準の改正において、文部科学省は「就業力」を「学生が卒業後自らの資質を向上させ、社会的及び職業的自立を図るために必要な能力」と定義した。その上で全国の大学に2011年4月から「社会的・職業的自立に関する指導」を実施するよう義務づけた。文部科学省(2012)は自立をする上での要素を具体化し明示することの意義を提言で述べ、とくに大学等で育成できる力について着目することの重要性を指摘している。そのため、大学などの高等教育機

関は学生支援の一環として若者の自立に深く関連する就業力育成や就職活動支援をより重視するようになってきている。各大学においては、面接や論文、マナーの指導を実施したり、適性検査や就業に関する尺度を利用したりして様々な就職活動支援の取り組みが実施されている(1)、(2)。

就業に関する尺度はこれまでにいくつか開発されている。若林・後藤・鹿内(3)は職業レディネス尺度として、職業選択にかかわる意識を明らかにする職業成熟度を上げ、仕事や職場に何を求めるかという仕事の条件やその

## **An Attempt to Develop an Employability Scale for Students Who Require Career Support**

Atsumi HORI <sup>1)</sup>, Sachiko HIDA <sup>2)</sup> and Mikie SUZUKI <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Faculty of Education, Aichi Toho University

<sup>2)</sup> Aichi Mizuho College, Department of Human Sciences

<sup>3)</sup> Faculty of Humanity and Environment, University of Human Environments

**Abstract:** Offering career support is becoming an increasingly important issue in higher education institutions. Some university students show symptoms similar to those of developmental disorders and as a result, will struggle finding employment or even face difficulties keeping their jobs. To our knowledge, many employability-related scales have been developed, but none are designed specifically for students with characteristics similar to those of developmental disorders. To help students establish their careers, it is important to develop an employability scale tailored to students' personal attributes and characteristics. Such a scale will help streamline the process of identifying which students require support and what sort of support they need. Furthermore, it is imperative to establish a practical scale not related to diagnosis. Therefore, we developed questionnaire items that measure how weak a student's foresight ability is. For this purpose, we referred to existing data, including interviews with individuals involved in career support for students, as well as to the vocational readiness scale. We then conducted a survey using these questionnaire items. The results of the survey indicated three factors: "ability to ascertain one's strengths and aptitude," "ability to envisage working," and "ability to take steps forward." The three factors exhibited a firm internal consistency, and a re-test confirmed their reliability. The scale also correlated with items in the existing scale, denoting that it has concurrent validity and construct validity.

**Key words:** University students, Employability, Foresight ability, Scale

(pp. 13-21)

**Original :**

## **Cold Weather Recreational Activities and Raynaud's Phenomenon**

Seyed Mohammad MIRBOD <sup>1)</sup> and Haruo SUGIURA <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Department of Scientific English Studies, Gifu Pharmaceutical University,

<sup>2)</sup> Faculty of Psychological and Physical Science, Aichi Gakuin University

---

**【Abstract】** Outdoor recreational activities can help people maintain their physical and mental health. Participation in recreational activities has a greater benefit to socialize and meet others people which individuals would normally not have contact with in their daily lives. Activities such as skiing, ice skating, ice fishing, bird watching and taking pictures, cycling, and running are amongst popular winter recreational activities. Although these winter leisure interests can provide a better health condition in most people, there are some imperative concerns in those who have a disorder named "Raynaud's phenomenon" which could be triggered by cold exposure. In cases with Raynaud's phenomenon, hands and feet overreact to cold. They may become painful and numb, and they can change colors, becoming very pale and then blue. On the basis of reviewed materials, women are at a higher risk of experiencing Raynaud's phenomenon. In the present study, some practical countermeasures for protection of hands during and/or after winter recreational activities are presented.

**Key words:** Recreational activity, Physical fitness, Cold exposure, Raynaud's phenomenon, Blood vessels

---

### **Introduction**

Recreation consists of activities or experiences carried on within leisure, usually chosen willingly by the participants. In general, the top reason most people have for implementing recreational activities in their routine life, is to improve their overall physical and mental health (1-3). Taking part in recreational activities, especially outdoors, can greatly improve physical health. People who participate in activities such as walking, hiking, or skiing, maintain better health condition, and have mostly lower blood pressure and cholesterol levels. It's well known that outdoor recreation lends itself

to both physical and mental health benefits (4-5). In fact, the two are so linked that improving one directly improves the other. It has been reported that satisfaction with recreation activities has a significant and positive relationship even when compared to the variables of gender, age, marital status, self-rated health, and mobility (6-8) Although many people do their summer recreational activities, but when the weather is cold, some people have the courage of doing outdoor activities during the winter months that could offer both physical and psychological benefits (9, 10).

(pp. 23-30)

原著：

## 薬科大学新入生の声を出して笑う頻度と二次元レジリエンス要因の関係

井奈波良一<sup>1)</sup>・杉浦春雄<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>岐阜大学大学院医学系研究科産業衛生学分野

<sup>2)</sup>愛知学院大学心身科学部

**【要旨】**本研究の目的は、薬科大学新入生の声を出して笑う頻度と二次元レジリエンス要因の関係を明らかにすることである。薬科大学新入生 116 名（男子 58 名，女子 58 名）を対象に無記名自記式アンケート調査を実施した。その結果，1. 男子学生では，声を出して笑う頻度が「ほぼ毎日」の群が「週 5 日以下」の群に比べて，資質的レジリエンス要因のうち「社交性」得点が有意に高かった ( $p<0.01$ )。一方，女子学生では，両群間で有意差のある資質的レジリエンス要因はなかった。2. 男子学生では，両群間で有意差のある獲得的レジリエンス要因はなかった。一方，女子学生では，声を出して笑う頻度が「ほぼ毎日」の群が「週 5 日以下」の群に比べて，獲得的レジリエンス要因のうち「自己理解」得点が有意に高かった ( $p<0.01$ )。以上の結果から，薬科大学新入生の普段声を出して笑う頻度と二次元レジリエンス要因のうちで「社交性」や「自己理解」には何らかの関連があると考えられる。

**キーワード：**薬学生，笑い，二次元レジリエンス要因

### はじめに

薬剤師のバーンアウト（燃え尽き）を予防するためには卒前，卒後の教育を含めた対策が肝要であると考えられる。そこで，著者ら (1) は，薬学生のバーンアウト状況や日常生活習慣について検討してきた。

笑いが健康に対して効果があることは経験的に知られていたが，ここ数十年，笑いの健康への効果に関する研究が盛んに行われている (2-5)。著者ら (6) は，病院女性看護師では，声を出して笑う頻度とバーンアウトの間には，何らかの関連があることを報告した。その後，著者ら (7) は，薬科大学新入生を対象に調査研究を実施し，普段声を出して笑う頻度と日常生活習慣および勉強ストレスには何らかの関連があることを報告した。

最近，天谷 (8) は，東日本大震災により帰宅困難地域に指定され長期避難生活を続ける住民では，「笑う」ことが，「自分を受け入れる」「くよくよしない」ことなどとともに，「逆境にさらされたり，ストレスフルな出来事によって精神的な傷つきを受けても，そこから立ち直り，適応していくことができる個人の特性」と定義されているレジリエンス (9) 得点と有意な正の関連がみられたことを報告している。

平野 (9, 10) は，Cloninger (11) の気質－性格理論に基づいて，レジリエンス要因を二次元，すなわち資質的な要因と獲得的な要因に分け，二次元レジリエンス要因尺度 (Bidimensional Resilience Scale: 以下 BRS) を作成した。

## Relationship of Mirthful Laughter with Bi-dimensional Resilience Factors among First-Grade Pharmacy Students

Ryoichi INABA <sup>1)</sup> and Haruo SUGIURA <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Department of Occupational Health, Gifu University Graduate School of Medicine

<sup>2)</sup>Faculty of Psychological and Physical Science, Aichi Gakuin University

**Abstract:** This study was designed to evaluate the relationships between mirthful laughter and bi-dimensional resilience factors among first-grade pharmacy students. A self-administered questionnaire survey on the related determinants was performed among 116 first grade pharmacy students (58 males and 58 females). The subjects were divided into two groups based on the frequency of mirthful laughs (approximately every day and five days or less a week).

The results obtained were as follows:

1. In male students, the score of sociability, which is one of the innate resilience factors, was significantly higher in subjects who laugh mirthfully approximately every day than in those who laugh mirthfully five days or less a week ( $p < 0.01$ ). On the other hand, in female students, there were no significant differences in any scores of innate resilience factors between the subjects who laugh mirthfully approximately every day and those who laugh mirthfully five days or less a week.
2. In male students, there were no significant differences in any scores of acquired resilience factors between the subjects who laugh mirthfully approximately every day and those who laugh mirthfully five days or less a week. On the other hand, in female students, the score of self-understanding, which is one of the acquired resilience factors was significantly higher than in subjects who laugh mirthfully approximately every day than in those who laugh mirthfully five days or less a week ( $p < 0.01$ ).

These results suggest that there are some relationships between mirthful laughter and sociability or self-understanding in the bi-dimensional resilience factors among first grade pharmacy students.

**Key words:** Pharmacy student, Laughter, Bi-dimensional resilience factors



(pp. 31-42)

**Original article :**

## **Does a communicative and friendly group work cause academic achievement in college students?**

Seyed Mohammad MIRBOD<sup>1)</sup> and Haruo SUGIURA<sup>2)</sup>

1) Department of Scientific English Studies, Gifu Pharmaceutical University,

2) Faculty of Psychological and Physical Science, Aichi Gakuin University

---

**【Abstract】** This study was undertaken to evaluate an implemented educational strategy in two academic courses. A questionnaire containing 29 items covering course content, learning environment, learning resources, quality of lecture delivery, friendly small group learning (FSGL), learning procedure and overall learning progress was originally designed and used in this survey. The Likert scale which is a type of rating scale was applied to measure students' opinions about the educational plan. With this scale, students were asked to rate items on a level of agreement from strongly agree to strongly disagree. The statistical analysis manifested that the two groups of students significantly ( $p < 0.001$ ) agreed that the educational strategy used in the two courses was a helpful learning method. The percentage of "agree" responses for course content and organization was 83.5 and 89.7% for pharmaceutical English I, and II, respectively. Group presentation was reported (74-87%) to be a helpful way to effectively study and learn. When students were asked about FSGL, 80% of them in each course showed a positive attitude toward this new educational concept ( $t$ -statistics = 7.3-7.6,  $p < 0.001$ ). It was observed that 87.5% of the students in course I and 82.8% of those in course II indicated that having a group's leader was beneficial in study progress. When responses of "strongly agree" and "agree" were combined and regarded as "agree" in data analysis, items such as self-study before attending the class, study motivation initiated by monthly tests, and group discussion were favored by more than 80% of the students. On the basis of the results obtained, it was concluded that the technique applied in this study is a helpful method in academic achievement. Further studies on the feasibility of FSGL educational technique are required.

**Keywords:** Education, Pharmaceutical English, Questionnaire, Group learning, Study progress

---

### **I . Introduction**

English has become the established language of scholarly communication and it has become the most popular global language of science. Enhancing English learning depends on

elimination of obstacles faced by non-native speakers of the English language. In Japan, pharmaceutical universities have adopted several courses in English and scientific

(pp. 43-66)

原著：

東京パラリンピック後の我が国における障がい者スポーツの  
在り方に関する考察  
—中国とイギリスの障がい者スポーツの発展過程を参考として—

石田 直章

愛知学院大学心身科学部

---

**【要旨】** 本研究は、東京パラリンピック後の我が国の障がい者スポーツの在り方に対する議論に先駆け、パラリンピックの先進国である中国とイギリスを参考にして、種々の課題を抽出し考察することを目的としている。最初に日本における障がい者スポーツの発展過程と現状について資料を基に整理した。次に、中国の障がい者スポーツの現状を同様の視点で整理した。中国の障がい者スポーツに関する現状は、これまでに筆者が行った3度に亘る調査によって得られた資料を基に検討した。イギリスの障がい者スポーツの現状についても同様の視点で整理した。このための基礎的資料は、ストーク・マンデビル病院の現地調査を基にした。

我が国では、この両国のどちらとも異なる歴史的経緯の結果、現在の障がい者スポーツの姿がある。具体的には、1965年以後長期に亘って継続して行って来た全国障害者スポーツ大会の存在を欠かすことは出来ない。この大会が、我が国の障がい者スポーツの発展に果たした役割は貴重であり意義深いものである。他方で、遅れて取り組まれている障がい者スポーツの競技力向上への取り組みについては、中国やイギリスの取り組みの良い処を参考にしながら、今後もさらに充実・発展させていかなければならない。我が国では、1991年度よりジャパンパラピック競技大会が開催されている。この大会はパラリンピックや世界選手権をめざすトップレベルの選手のための大会と位置付けられ、出場するための標準記録の設定や国際競技団体の競技規則・クラス分けが導入されている。1989年の国際パラリンピック委員会設立以後、急速に進んでいる世界のエリートスポーツ化に対応するために我が国でも始まった競技力向上への取り組みであるこのジャパンパラ競技大会の活動についてもさらなる種目の追加や充実を図らなければならない。そこに財政的支援が是非とも必要である。イギリス社会の様に、障がい者が好きなスポーツを自由に選択し、健常者も共にそれを楽しみ、また競技を観たり応援したりする喜びが有ることも大切である。まとめとして、本論文の趣旨に沿った検討の結果、10項目に亘る考察・提案を行った。

**キーワード：** 障がい者スポーツ、パラリンピック、競技力向上、中国、イギリス

---

## 1. はじめに

2020年に東京においてパラリンピックが開催される予定であったが、COVID-19の影響によ

り2021年に延期開催することが決まった。このことは不確定であるので、多くの関係者は、

## **Consideration on the Future of the Sports for Disabled in Japan after the Tokyo Paralympics**

**- Referring to the Developing Process of the Sports for Disabled in China and the UK -**

Ishida Naotaka

Department of Health Science, Faculty of Psychological and Physical Science, Aichi Gakuin University

**Abstract:** This research aims to identify and examine various issues with reference to China and the UK, two of the advanced Paralympics countries, prior to the discussion on the future of the sports for disabled after Tokyo Paralympics. It was started with summarizing the developing process and current status of the sports for disabled in Japan based on the related materials. Then summarizing the current status regarding the sports for disabled in China from the same perspective and this was examined based on all the data collected from the author's three-time surveys. The same was done for the current status of the sports for disabled in the United Kingdom using data obtained from the on-site survey at Stork Mandeville Hospital. As a result of the different historical backgrounds from both of these countries, there is the current style of sports for disabled in Japan. Specifically, the existence of the National Sports Festival for People with Disabilities continued to be held since 1965 is indispensable. The role of this festival is to develop the sports for disabled in Japan, which is valuable and meaningful. On the other hand, regarding the commitment to improve the competitiveness for the sports for disabled which has been delayed, is required to further enhance and develop these activities while referring to the good practices of both China and the United Kingdom. The Japan Paralympics has been held since 1991. This tournament is set as a tournament for the top-level athletes aiming for the Paralympics or the World Championships, and the standard records for entry and the rules/classification of international sports associations have been introduced. To address the increasing competitiveness of the sports additional events and further enhancements to the activities of the Japan Paralympics in Japan must be conducted to improve competitiveness. For this, financial support would be an inevitable requirement. In addition, like the United Kingdom, it is important for disabled to freely choose the sports they like, and also for non-handicapped to enjoy it with them and to have the joy of watching and supporting their competitions. In the end, as a result of the study along with the intent of this paper, the consideration and suggestions for 10 categories were conducted.

**Key words:** Sports for Disabled, Paralympics, Improvement of Competitiveness, China, United Kingdom

(pp. 67-74)

資料：

## 女性病院看護師のポケモン GO 実施状況と花火大会の効果に関する意識の関係

井奈波良一<sup>1)</sup>・加野准子<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 岐阜大学大学院医学系研究科産業衛生学分野

<sup>2)</sup> 筑波大学医学医療系診断病理学研究室

---

**【要旨】** 本研究の目的は、女性病院看護師を対象として、共にストレス解消作用があると推定されるポケモン GO 実施と花火大会鑑賞の効果に関する意識の相互関係を明らかにすることである。女性病院看護師花火大会鑑賞者 323 名に対し、無記名自記式アンケート調査を実施した。その結果、1. ポケモン GO をやめた者はやってない者に比べて、年齢は有意に低く ( $p<0.01$ )、看護師経験年数は有意に短かった ( $p<0.01$ )。1 日の実労働時間は、ポケモン GO をやめた者がやってない者より有意に長かった ( $p<0.05$ )。ここ 1 年間に花火大会に行った回数は、ポケモン GO をやめた者がやってない者より有意に多かった ( $p<0.05$ )。2. 「不安感」得点は、ポケモン GO をやっていない者がやっている者より有意に高かった ( $p<0.01$ )。3. 花火を見て得たものとして「ストレス解消」と回答した者の割合は、ポケモン GO をやめた者が 18.8%で、他の状況の者より有意に高かった ( $p<0.05$ )。以上のことから、女性病院看護師のポケモン GO 実施状況と花火大会の効果に関する意識には何らかの関連があると考えられる。

キーワード：花火大会，効果，ポケモン GO，看護師

---

### はじめに

天野ら (1, 2) が花火大会鑑賞者を対象に実施した意識調査結果によれば、花火大会の効果は、「感動」「明日への活力」「ストレス解消」等、6 項目であった。また、鑑賞者のうち約 9 割から「ストレスを発散できた。」との回答を得ていた。これらの結果から、「花火大会は人との交流を苦手とする現代人の場作りの一助になり得る要素を持っているだけでなく、ストレス解消の場としての効用も考えられる。」と述べている。著者らの調査(3)では、約 25%の花火鑑賞者が花火大会の効果として「ストレス解消」をあげていた。

一方、社会現象を引き起こしたスマホゲームの「ポケモン GO」が 2016 年 7 月に国内配信

されてから 3 年以上経過した。そのアクティブユーザー数は配信開始後急激に減少したものの、最近でも中高年を中心に 440 万人前後で推移している(4)。渡辺ら (5) は、正規労働者がポケモン GO を 1 か月以上実施したところ、効果は小さいが心理的ストレスが減少したことを報告した。その後、著者ら (6) は、日常生活におけるストレスが「ない」または「少ない」と回答した男子医学生者の割合は、ポケモン GO を「やっている」者で最も高率であり、次が「やめた」者であったことを報告した。したがって、ポケモン GO の実施も花火大会鑑賞 (1-3, 6) と同様にストレス解消につながると考えられる。

## Relationship between Enforcement Situation of Pokémon GO and Attitude toward Efficacy of Fireworks Display among Female Hospital Nurses

Ryoichi INABA <sup>1)</sup> and Junko KANO <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Department of Occupational Health, Gifu University Graduate School of Medicine

<sup>2)</sup>Department of Diagnostic Pathology, Faculty of Medicine, University of Tsukuba

**Abstract:** This study was designed to evaluate the interrelationship between enforcement situation of Pokémon GO and attitude of female nurses about the effects of fireworks display. A self-administered questionnaire survey on the related determinants was performed among 323 female hospital nurses in a private general hospital.

The results obtained were as follows:

1. Subjects who stopped playing Pokémon GO (group A) were significantly younger than those who did not play Pokémon GO (group B) ( $p < 0.01$ ). Occupational career of the group A was significantly shorter than that of the group B ( $p < 0.01$ ). Actual working hours in a day of the group A was significantly longer than that of the group B ( $p < 0.05$ ). The number of times subjects went to the fireworks display in the past year among the group A was significantly more than that among the group B ( $p < 0.05$ ).
2. Score of “anxiety” among the group B was significantly higher than that among the real Pokémon GO player (group C) ( $p < 0.01$ ).
3. Percentage of the subjects who answered “Stress-relieving” for the positive effect of fireworks display (18.8%) when they saw fireworks among the group A was significantly higher than those among other two groups ( $p < 0.05$ ).

These results suggest that there are relationships between enforcement situation of Pokémon GO and attitude toward efficacy of fireworks display among female hospital nurses.

**Key words:** Fireworks display, Efficacy, Pokémon GO, Nurse

(pp. 75-81)

実践報告：

## 子どもの遊び・運動と心の健康に関する基礎的研究

山崎 功一

高知市立潮江南小学校

---

**【要旨】** 本研究は、今日の子どもの遊び・運動と心の健康がどのように関連しているのか、子どもの遊びや運動、心の健康の一資料を得ることを目的とした。

子どもの遊びや運動に関する実態や心の健康状態を把握するために、アンケート調査を実施した。その結果、1)『自己効力感』、『運動の好嫌』は学年の進行に伴って低くなり好きでなくなる傾向が見られる。また、心の健康は『自己効力感』、『不安傾向』、『行動』、『身体的訴え』の4項目が深く関連している。2)遊ぶ場所が「外」の場合、『自己効力感』が高く、「運動」も好きである傾向が見られる。また、『不安傾向』、『行動』、『身体的訴え』も低い傾向がある。3)『運動の好嫌』において運動が好きであると『自己効力感』が高く、『不安傾向』が低い傾向がある。4)学年間においては、学年の進行に伴ってストレスによる『行動』が多くなり、『外遊び』が少なくなる傾向があることが示唆された。

**キーワード:** 心の健康, 子どもの遊び・運動, 全校アンケート調査

---

### はじめに

中央教育審議会答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について」(1)では、2030年の社会とその先の未来を見据え、自らの可能性を發揮し、よりよい社会と人生の創り手になっていくことが求められるとしている(1)。また、子どもたちが心身共に健康で健やかに育つことは、①健康情報・性情報への対応、薬物乱用防止の徹底、②食生活の乱れによる肥満や生活習慣、食物アレルギー等、③自然災害、子どもを取り巻く安全に関する環境の変化、に課題が存在するとしている(1)。これらのことは、生涯にわたって健康で安全な生活を送るために必要な情報収集、適切な意思決定や行動選択を行う力を子どもたちに育成する必要があることを示している。新学習指導要領(2)で

は、生涯にわたって心身の健康を保持・増進し豊かなスポーツライフの実現するための資質や能力の育成を提言している。

しかしながら、生育環境の変化によって日常生活における運動遊びや身体活動の減少、精神的なストレスの増大などをはじめとして、活発に運動をする子どもとそうでない子どもの二極化の状況が見られているといわれている(2)。そして、運動嫌いの子どもたちが増加した背景には、少子化により仲間遊びが減少し、その結果、適切な運動遊びを経験していないことや、塾通い等による遊び時間の減少、テレビゲームの普及にともなう室内遊びの増加があげられる(2)。

子どもの遊びについて、住田(2)は「子どもの所有物調査」を通して、子どもの個人主義的

(pp. 83-87)

寄稿：

## 健康レクリエーション活動の実践に資する、レジリエンス、 リカバリー (回復) の体験

井上 真人

(労働者健康安全機構) 岐阜産業保健総合支援センター相談員

### I : はじめに

昨年度(令和1年), 第5回日本健康レクリエーション学会大会の基調講演, 日本福祉大学社会福祉学部 社会福祉学科 (社会福祉士, 介護支援専門員): 伊藤 大介先生による, 「認知症と地域づくり—予防と発症後の暮らしの安心のために—」 (1), において, 「認知症の予防と発症後の暮らしの安心の両者にとって, 社会参加や他者とのつながりは重要である。そして, 対人支援の専門職は, ハイリスク者・要援護者個人の参加支援やつながりの強化・再構築といった支援 (個別支援) と, そういった人を含め人々が暮らしやすい社会参加が活発で他者とのつながりの豊かな地域をつくる支援 (地域支援) を両輪として実践していかなければならない。」との指導を頂いた。

現在, 当学会会員, 関係者の皆様が, 命を守るための感染対策対応に追われるなかで, 保健医療福祉, そして, 教育といった地域における援助活動の実践に臨んでおられる。

今年度 (令和2年), 第6回日本健康レクリエーション学会大会も, メインテーマ「健康レクリエーションの果たすべき役割」, および, サブテーマ「今の時代にこそ問う健康レクリエーションの必要性」として今秋に予定されていたが, 開催時期の変更を余儀なくされている。

### II: 新型コロナウイルス対策におけるメンタルヘルス活動に係る施策の動向

厚生労働省において, 本年 (令和2年) 4月21日「生活を守る」プロジェクトチームの第1回会合 (2) が開催された。

メンタルヘルス対策についても, 以下のような施策が共有された。

(令和2(2020)年5月4・11日週刊保健衛生ニュース (3) より抜粋)

#### 新型コロナウイルス対策における主なメンタルヘルス施策について

1. 保健所・精神保健福祉センターにおける心の健康相談,

①保健所: 面接・電話等で保健師・精神保健福祉士等の専門職による相談を行う

②精神保健福祉センター: 複雑又は困難な事例の精神保健及び精神障害者福祉に関する相談及び指導

(主な相談内容)

○ 罹患に対する不安…感染が怖い, 外出できない, 病院に行けない

○ 報道や対策等への疲労・ショック…コロナの報道ばかりで不安, マスクやアルコールがなくて不安, パニックになる

○ 生活への不安, 疲労…先が見えず不安, 眠れない, ストレス発散ができない, 気分が晴れず憂鬱, 不安で死にたくなった, 仕事が休みになり, 経済的に不安, 子どもの世話でストレスが溜まる, 介護施設が利用できず, 介護疲れ

2. 様々な悩み相談等の強化: 寄り添い型相談支援事業 (よりそいホットライン)

## 健康レクリエーション研究投稿規定

### <投稿資格>

1. 本誌への投稿資格について、投稿者は、全員が日本健康レクリエーション学会会員に限る。ただし、編集委員会が必要と認めた場合には、会員以外にも投稿を依頼することができる。

### <論文の種類>

2. 原稿の種類は、総説 (Review)、原著 (Original article)、短報 (Short communication)、実践報告 (Practical report)、資料 (Note) に区分する。短報とは、「断片的であるため原著論文としてまとめることはできないが、公表することが健康レクリエーション (健康レク) 研究の発展に寄与するもの」、実践報告書とは、健康レクの実践活動をまとめたもの、資料とは、「会員に参考となる社会科学・自然科学に関する記録等」をそれぞれさす。
3. 和文、英文のいずれの原稿も受け付ける。

### <論文の採否と掲載>

4. 原稿は、他紙に発表済および投稿中でないものに限る。
5. 総説、原著、資料、短報は査読を行う。
6. 論文の採否は査読者の評価を参考にし、編集委員会において決定する。

### <原稿ならびに執筆規定>

7. 投稿は、電子メール添付で受け付ける。
8. MS-Word 形式の単一ファイルとして作成した電子原稿を、健康レクリエーション研究編集部のメールアドレスに電子メールの

添付書類として送付する。

9. 原稿は和文・英文ともに 10.5 から 12 ポイントの文字で A4 用紙にダブルスペースで印字し、(1 頁 400 字程度) 句読点は、「,」とする。
10. 第 1 頁にはタイトル (原著論文は英文タイトルを記載する)、著者 (全員をフルネームで)、全員の所属、論文の種類、連絡先住所、電話番号、電子メールアドレスを記載する。なお、和文原稿は和文で (英文を記載してもよい)、英文原稿は英文のみで記載する。原稿中の英文は、Native speaker のチェックを受ける。
11. 原稿の種類に関わらず、第 2 頁には 300 字程度の抄録とキーワード (3~7 語) を記載する。なお、原著論文の和文原稿は、原稿末尾に 300 語以内の英文抄録を記載する。また、英文原稿には、原稿末尾に 400 字以内の和文抄録を記載する。
12. 原著および短報の章立ては原則として以下のとおりとする。  
緒言 (Introduction)、方法 (Method)、結果 (Results)、考察 (Discussion)、結論 (まとめ) (Conclusion)、文献 (References)。なお、結果と考察を 1 つの章にまとめてもよい。
13. 図表は、文献も含めた本文の後に、1 頁に 1 つずつ記載する。
14. 引用文献は、本文中の該当箇所に両カッコに入れた番号 (1) を順につけ、文献の欄にその番号順に記述する。
15. 引用文献の記述は以下の形式とする。  
(論文の場合)  
1) 杉浦春雄 他：健康レク研究，10，5-12



---

(2014).

2) Brody EB et al. : J Sports Exerc Psychol, **10**, 32-44 (1988).

(単行本の場合)

3) 鎌田尚子:学校保健マニュアル (改訂7版), 141-153, 南山堂, 東京 (2008).

4) Reilly C : Selenium in food and health, 110-132, Blackie Academic and Professional, London, (1996).

(インターネットの場合)

5) 厚生労働省:平成23年度 (2011) 人口動態統計の概要,

[http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakuteill/dl/01\\_tyousa.pdf](http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakuteill/dl/01_tyousa.pdf)

16. 原稿中の単位は、原則として国際単位系 (SI) に従う。ただし、ppm, dL, kcal, mmHg など、慣用的に広く使われている単位の使用は構わない。なお、ℓ (リットル) は、数字の「1」との誤認をさけるため、大文字の「L」を使用する。

#### <掲載料金>

17. 掲載料金は、原稿の種類に関わらず原稿が受理された後1論文10,000円とし、執筆者が負担する。

#### <別刷>

18. 別刷り30部を執筆者に無料で配布する。

#### <校正>

19. 校正は原則として初校に限り執筆者が行う。執筆者が修正できるのは誤字・脱字のみとし、内容の修正はできないものとする。再校以降の校正は編集委員会で行う。

#### <著作権>

20. 本誌に掲載された原稿の著作権、本会に属する。

#### <倫理>

21. 倫理上の配慮が必要な研究を記述する場合、配慮の具体的内容を論文に明記する。

#### <原稿送付先と連絡先>

〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12  
愛知学院大学 心身科学部健康科学科内  
健康レクリエーション研究編集部 宛  
e-mail : [hsugiura@dpc.agu.ac.jp](mailto:hsugiura@dpc.agu.ac.jp)

#### <附則>

1. 本規程は総会の決議により改廃することができる。
2. 本規程は平成27年4月1日より発行する。
3. 本規程は平成27年9月27日に改訂。
4. 本規程は平成28年3月18日に改訂。
5. 本規程は平成29年9月17日に改訂。
6. 本規程は令和元年9月15日に改訂。

編集委員

杉浦春雄, 井上真人, 山田和政, 杉浦浩子, 植屋節子, 岡崎敏朗, 石田直章

健康レクリエーション研究  
第16巻 <令和2年度版>

令和2年9月1日発行  
(会員頒布 非売品)

編集発行人 杉浦 春雄

発行所 日本健康レクリエーション学会

事務局 〒470-0195

愛知県日進市岩崎町阿良池12

愛知学院大学心身科学部健康科学科内

日本健康レクリエーション学会

TEL. 0561-73-1111 (内 3430) Email: [hsugiura@dpc.agu.ac.jp](mailto:hsugiura@dpc.agu.ac.jp)