

研究発表3 -

## 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> 佐々木ふみ<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

札幌太田病院 ストレスケア病棟

### 1. はじめに

弓矢は古代人が食物を得る手段、戦う武器として使用されていたが、時代と共に、弓道という精神修養要素を持った武道に進化した。この要素を治療に役立てる目的で、太田耕平名誉院長の発案により、平成18年度から外来、病棟、老人施設で小弓道療法を導入した。現在の活動内容を報告する。

### 2. 小弓道療法の導入

平成18年、職員講堂に四半的弓道の用具を設置。平成19年、3階病棟内に射場を設置。日曜日には医大弓道部員が指導を開始。地域との交流会で四半的弓道を実施。

同年、小弓道療法についてのホームページを作成。平成20年、各病棟、ディケアに射場を設置。平成20年11月小弓道セットを特許庁の実用新案登録証 平成21年にディケア・メンバーが指導員に加わり、病棟や老健施設での小弓道の指導を行う。

平成22年、手製の弓と矢(0.7~2.2kgの強度)を創作し改良を加え、誰もが出来る改善を重ねた。専任指導員4名の小弓道班を結成する。

### 3. 小弓道療法の実施

ミニダーツ、竹とんぼと同じく「楽しんでもらう」から始める。安全第1を周知徹底し行う。年齢、体力、疾患を問わず、誰でも気軽に参加可能。場所は病棟ディールーム・体育館・ディケア・老人健康保健施設・中庭 平日は担当職員が指導、日曜日は医大の弓道部3名とディケア・スタッフが指導にあたり、平均80人程の入院者が参加。1~3級までの認定制度の導入(級ごとに10段階の修得内容あり) 対象者は受療者だけではなく、その家族や、地域への小弓道普及活動の場を広げている(西区介護予防センターすこやか倶楽部、山の手地区夏祭り)。

### 4. まとめ

弓を引き矢を射ることで、自己の振り返りや発見が可能である。矢を射る緊張感、当たった喜び、外れた悔しさ、達成感や自信等、様々な気持を感じる事が出来る。未来(狙い) 現在(発射) 過去(結果、反省)の時間の流れは、豊かな感覚を体験させる。この体験を通して、「今を正しく生き、将来へ託す」心構えが期待できる。特に、思春期症では、小弓道療法により、遊ぶ楽しさや気分転換から、入院治療への抵抗を緩和させる。また、高齢者では、負担にならない運動量かつ気軽に楽しむ事が可能であるため、楽しみにしている高齢者が増えつつある。今後も充実した小弓道療法を目指していきたい。