

震災避難者の語りからみる体操教室参加の意味づけ
—福島県双葉町から茨城県つくば市への避難者の事例から—

古屋朝映子*・長谷川聖修**

Meanings attached to participation in an exercise class as identified in stories
of earthquake victims: Examining cases of refugees who evacuated
from Futaba, Fukushima Prefecture, to Tsukuba, Ibaraki Prefecture

FURUYA Saeko* and HASEGAWA Kiyonao**

Abstract

The Great East Japan Earthquake occurred in 2011, and communities in the affected areas were destroyed. The ensuing isolation of refugees remains a big issue even today. In this research, we focus on an exercise class targeted at promoting communication between refugees and local residents and aim to determine the structure of an ideal exercise class intended to support refugees by analyzing qualitatively the results of semi-structured interviews conducted with 10 middle-aged people who took refuge in Tsukuba City, Ibaraki Prefecture, after the earthquake.

We interviewed 4 male and 6 female middle-aged refugees, and selected and analyzed 76 stories of all the stories that emerged during the interviews. Based on the analysis results, we classified the meanings attached, by the respondents, to participating in an exercise class as follows: (1) Temporary escape from reality, (2) Physical activities, (3) Meetings and connecting with other people, (4) Part of daily life, (5) Passing time, (6) Motive to change, and (7) A source of entertainment. We thus conclude that participating in the exercise class promoted refugees' psychological and physical wellbeing.

We consider it necessary to construct various processes and incorporate them into the management of an exercise class for refugees, taking into consideration their inputs.

Key words: earthquake victims, exercise class, narrative, qualitative method

1. 問題と目的

2011年3月11日の東日本大震災以降、震災による避難者はいまだ全国で約23万名にのぼり¹⁾、現在も数多くの被災者が故郷を離れ、避難先での生活を強いられている。避難先で避難者が抱える問題は、時間の経過とともに移り変わり、状況に応じて多様な様相を見せるが、旧来のコミュニティの分断による避難者の孤立は、現在においても大きな問題となっている³⁾。避難先における新たなコミュニティ

の形成にあたっては、人々のコミュニケーションを促進させることが必要であり、運動は「他者との『絆』を形成するための『交流の場』として、とても重要な価値がある」^{2) 7)}。そのため、各地の避難先で、運動教室を媒介とした復興支援活動が開催されている。

茨城県つくば市においても、東日本大震災時に発生した東京電力福島第一原子力発電所の事故（以下、原発事故と略す）により、福島県双葉町を中

* 川村学園女子大学教育学部
Faculty of Education, Kawamura Gakuen Woman's University

** 筑波大学体育系
Faculty of Health and Sports Sciences, University of Tsukuba

心として500名以上が、現在も避難生活を続けている。そのような状況の中、筆者らは復興支援活動の一環として、避難者と地元住民とのコミュニケーションの促進を目的とした体操教室である「うつくしま体操教室」を定期的で開催している。

復興支援活動において重要なことは、支援者の「被災者に寄り添う」⁵⁾姿勢である。なぜならば、復興支援活動は「支援者が提供」するものではなく、「被災者が必要としており今望むことをサポートする」⁸⁾ものであり、支援は「押しつけ」であってはならないからである。つまり、支援対象者である避難者のニーズや想いに添った支援内容であるかについて、吟味される必要がある。

本研究では、被災者の想いや置かれている状況を理解することが「被災者に寄り添う」ための第一歩であると考え、その方法として、当事者の語りとしてのナラティブ・アプローチに着目した。

2. 目的

体操教室に通う震災避難者の語りから、震災避難者は、体操教室に参加することに対しどのような意味づけを行っているのかについて明らかにすることで、避難者支援のための体操教室のあり方を考えるための一助とすることを研究の目的とした。

3. 方法

3.1 対象者

対象者は、東日本大震災による原発事故により茨城県つくば市に避難した後、第2筆者が主催・指導し、第1筆者が指導補助として関わる体操教室である「うつくしま体操教室」に参加する、中・高齢者10名（男性4名、女性6名）である。対象者のプロフィールを表1に示す。

3.2 体操教室の概要

本研究の対象である「うつくしま体操教室」は、

筑波大学中央体育館・体操場を拠点とし、茨城県つくば市の住民と、そこに避難している福島県の住民の交流の場として、週に1回定期的で開催している体操教室である。当初、この教室は高齢者の転倒予防教室として別の名称で開催されていたが、東日本大震災後の2012年2月13日より、震災復興支援を目的とした体操教室として活動している。

以下、体操教室の概要を述べる。

1) 実施日時・参加者

実施日時は、祝日を除く毎週月曜日10:00～11:15であった。参加者数は40～50名であり、そのうち10～15名が福島県からの震災避難者であった。

2) モットー

対象とした体操教室では、以下の「モットー」を掲げ、活動の方針としていた。

①頑張らない

「顔晴朗！」を合言葉に、各自の体力レベルに応じて運動内容を調整し、無理をしない。

②気長に続ける

継続こそが大切であり、諸事情で教室を一旦休む時期があっても、いつでも教室に戻ることができる。

③愉快地に生きる

動くことそのものを楽しむことが基本であり、運動課題を間違えることやできないことも「笑い飛ばす」くらいのおおらかな気分で、笑顔で運動する。

3) 運動プログラムの概要

教室での運動プログラムの内容は、ソフトジムを用いた転倒予防体操やGボールを用いた体操、ストレッチ体操等多岐にわたるが、ペアやグループでの活動が中心であった。また、運動プログラム実施の際には、円隊形を基本として、指導者も参加者とともに動くような雰囲気大切にしていた。

表1 対象者のプロフィール

	性別	年齢	参加年数	参加のきっかけ
A	男	71	2年3ヶ月	Bさんからの呼びかけ
B	男	72	2年3ヶ月	つくば市で活動する被災者支援団体からの呼びかけ
C	男	72	2年3ヶ月	つくば市で活動する被災者支援団体からの呼びかけ
D	男	72	1年2ヶ月	つくば市で活動する被災者支援団体からの呼びかけ
E	女	72	2年3ヶ月	つくば市で活動する被災者支援団体からの呼びかけ
F	女	72	2年3ヶ月	Bさんからの呼びかけ
G	女	57	7ヶ月	Bさんからの呼びかけ
H	女	68	2年3ヶ月	Bさんからの呼びかけ
I	女	85	2年3ヶ月	つくば市主催の被災者支援のイベントでの呼びかけ
J	女	71	2年3ヶ月	Bさんからの呼びかけ



写真1 Gボールを用いた体操



写真2 ソフトジムを用いた体操

3.3 データの収集と分析方法

データの収集には、個別の半構造化面接を用いた。面接では、対象者の基本的属性について尋ねた後、表2に示すインタビューガイドに従ってインタ

ビューをおこなった。

インタビュアーは、語り手の自由な語りを促進するように務め、語り手の自発的な語りによる自然な流れを重視した。よって、インタビューの所要時間にはばらつきが生じた（一人当たり13分間～43分間）。対象者には、不都合な質問には答える必要がないこと、プライバシーを厳守することを口頭にて十分説明し、それぞれ一回の面接を実施した。インタビュー内容は、対象者の同意を得た上で、ICレコーダーに録音した。調査期間は2014年5月下旬から6月上旬にかけてであり、調査場所は対象者の希望に従って、自宅（6名）または自宅付近の公園（4名）であった。なお、音声記録に残せない非言語的観察項目（表情・態度・視線など）は、インタビュー終了直後にインタビュアーである第1筆者が想起した上で記録し、分析の補助資料とした。

収集した音声記録から作成した逐語録をデータとして用いた。分析方法は、やまだ⁹⁾ および竹家⁶⁾の方法を参考にし、表3に示す方法でおこなった。

4. 結果と考察

対象者の語りから、全部で76のエピソードが抽出された。これらを分類したところ、対象者は、体操教室に参加することについて、表4に示す7つの意味づけ（「一時的な現実逃避」・「身体活動」・「人との出会い・ふれ合い」・「生活の一部」・「暇つぶし」・「変化のきっかけ」・「楽しみの一つ」）をしていることが明らかになった。また「身体活動」は、「身体

表2 インタビューガイド

質問内容
①教室参加までの経緯
②教室参加のきっかけ
③はじめて教室に参加した時の感想(感じたこと・考えたこと、等)
④現在の、教室についての感想(感じていること・考えていること、等)
⑤③→④への変化に影響を与えた要因
⑥教室に参加して変化したこと
⑦教室への参加が自分の日常生活に与えている影響
⑧今後の教室に対する思い
⑨好みの体操プログラム

表3 分析の手順

分析の段階	具体的方法
①1次データの作成	録音記録から、逐語録を作成する
②2次データへの加工	語りの内容を、意味のまとまりごとに区切る
③カード化	2次データの内容に語り手番号・通し番号を付け、カード化する
④エピソードの抽出・分類	カードの中から、「体操教室参加の意味づけ」に関連するエピソードを抽出し、類似した内容と考えられるものをまとめ、分類する

表4 意味づけの構成概念

構成概念	サブカテゴリー	対象者										エピソード数
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
一時的な現実逃避	—	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
身体活動	身体活動量の確保	2	0	0	1	2	2	0	0	2	0	9
	身体活動への喜び	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	3
人との出会い・ふれ合い	避難先の人との出会い	1	1	3	0	3	1	0	1	1	0	11
	人とのつながり	1	2	0	0	0	1	7	1	4	1	17
	若い人とのふれ合い	0	1	0	0	0	1	0	0	2	1	5
生活の一部	—	1	2	0	0	1	2	2	0	0	2	10
暇つぶし	—	1	1	0	1	0	2	0	0	0	0	5
変化のきっかけ	心境変化のきっかけ	0	2	0	0	2	0	0	0	2	0	6
	行動変化のきっかけ	0	0	0	1	0	0	3	0	1	1	6
楽しみの一つ	—	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
エピソード数		7	10	3	5	10	10	12	2	12	5	76

活動量の確保」・「身体活動への喜び」のサブカテゴリーから、「人との出会い・ふれ合い」は、「避難先の人との出会い」・「人とのつながり」・「若い人とのふれ合い」のサブカテゴリーから、「変化のきっかけ」は、「心境変化のきっかけ」・「行動変化のきっかけ」のサブカテゴリーから構成されていた。

対象者により、意味づけの内容やその程度は様々であり、多くの対象者に共通する内容もあれば、個々人に特徴的な内容もあった。一番多く見られた意味づけの構成概念は、「人との出会い・ふれ合い」であり、10名中9名が該当した。

これらの結果より、対象者は体操教室への参加について、「身体活動をおこなう場」、いわば身体活動によって、体力の維持・回復や身体的安寧を得る場としてだけでなく、「人とのコミュニケーションの場」や「楽しみの場」、情動焦点型コーピングとしての「逃避の場」といった、社会心理的安寧を得る場として捉えていることが明らかになった。

さらに、対象者より得られた76エピソードのうち、体力の維持・回復や身体的安寧に関するエピソード（意味づけの概念「身体活動」に分類されたエピソード）は、12エピソード（全体の16%）であったのに対し、社会心理的安寧に関するエピソード（意味づけ概念「一時的な現実逃避」・「人との出会い・ふれ合い」・「生活の一部」・「暇つぶし」・「変化のきっかけ」・「楽しみの一つ」に分類されたエピソード）は、64エピソード（全体の84%）であった。このことより、体操教室は、対象者に身体的影響よりも心理的影響を多くもたらすものであったことが推察される。

また、震災によって不安定になった自身の心境を前向きに変化させる「きっかけ」や、具体的に日常行動を変化させる「きっかけ」、人との出会いやふれ合いを通じて新たな人間関係を築く「きっかけ」といったように、体操教室に参加することが、避難

先での新たな生活を前向きに営む上での様々な契機となっていたことが明らかとなった。これらについて、「人の輪の中に入って」いったことが心境変化の契機となっていたという語りや、「知らない人でも、何となく自分から声かけていく」ように行動が変化したという語りが見られたことから、人との出会いやふれ合いの「きっかけ」は言うまでもなく、自身の心境や行動変化の「きっかけ」についても、他者とのコミュニケーションが関係していたことが示唆される。

対象者が、体操教室への参加を、自身の心境や行動変化「きっかけ」として捉えるようになった要因には、対象者にとって、体操教室が避難先における新たな「居場所」の一つとなったことが考えられる。「居場所」とは、自分が安心していられる場所のことであり、単に物理的な場所を指すのではなく、その場所において人と人との関係を築くことができた上で生まれる心のよりどころ⁴⁾であるという。震災支援のための体操教室の運営においては、対象者が安心して居続けられる雰囲気づくりが必要不可欠であると考えられる。

5. まとめ

避難者支援のための体操教室は、運動すること自体を目的とし、参加者の体力の維持・回復といった身体的ニーズを満たすことが大きな目的の一つではあるが、それと同等に、運動を手段とした心理的安寧を得る場、避難先での新しい人間関係を構築する場といった、心理的および社会的ニーズを満たす役割がある。そのため指導者は、参加者が安心して参加し続けられる「居場所」としての体操教室のあり方を考える必要があるだろう。具体的には、実施する運動プログラムは、単に体力面や身体機能面の向上のみに焦点を当てるのではなく、運動を媒介とした他者とのコミュニケーションを目的とした内容も

積極的に取り入れることが必要であると考え。

さらには「運動することそのもの」の行為を大切に、いわばプロセス重視の視点が必要であろう。そのためには、運動プログラムの内容が『『できる』か『できない』か』、『『正しい』か『間違っている』か』に捉われることなく、時には運動課題が『『できない』ことを許容し、『間違っている』ことすらを笑いに変え、楽しむ』といった、指導者の認識が重要である。

より避難者のニーズに沿った体操教室展開のためには、避難者との信頼関係の構築が必要不可欠であり、そのためには、避難者が抱える様々な想いとその背景を理解する努力が必要である。そしてこのことこそが、「被災者に寄り添う」ことができる体操教室の運営に繋がると考える。

謝 辞

本研究に快くご協力いただいた、対象者の皆様に心より感謝申し上げます。

付 記

本研究は、平成 26 年度体育系研究プロジェクトの支援を受けたものである。また本報告は、コーチング学研究第 29 巻第 2 号に掲載した原著論文の一部に修正を施したものである。

文 献

- 1) 復興庁 (2015) : 全国の避難者数等の数. http://www.reconstruction.go.jp/topics/main-cat2/sub-cat2-1/20150227_hinansha.pdf (2015 年 3 月 11 日

取得)

- 2) 森恭 (2008) : 社会性. (編) 日本スポーツ心理学会「スポーツ心理学事典」, 大修館書店, 東京, 324-326.
- 3) 本谷亮 (2013) : 東日本大震災被災者・避難者の健康増進. 行動医学研究 19(2) : 68-74.
- 4) 岡村達也・加藤美智子・八巻甲一 (1995) : 思春期の心理臨床—学校現場に学ぶ「居場所」づくり. 日本評論社, 東京, 30-33.
- 5) 大沢真理 (2013) : 被災者に寄り添うとは—女性をはじめ多様な住民を主体に—. 学術の動向 18(2) : 70-73.
- 6) 竹家一美 (2008) : 不妊治療を経験した女性たちの語り—「子どもを持たない人生」という選択. 質的心理学研究 7 : 118-137.
- 7) Wylleman, P (2000) : Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology* 31(4) : 555-572.
- 8) 藪下典子・大久保喜郎・根本みゆき・田中喜代次 (2015) : 東日本大震災・原発被災地域への運動を通じた健康支援—福島県楢葉町・茨城県北茨城市の事例から—. 体力科学 64(1) : 106.
- 9) やまだようこ (2003) : フィールドワークと質的心理学研究法の基礎演習: 現場 (フィールド) インタビューと語りから学ぶ「京都における伝統の継承と生成」. 京都大学大学院教育学研究科紀要 49 : 22-45.