

運動実践家の立場からみた災害後における運動実施の課題（１）

- 「東日本大震災における被災地での運動・スポーツによる身体的・精神的支援および活用方策に関する調査研究事業」のデータを利用した統合的考察 -

侘美俊輔

●要約

2011年3月11日に発生した東日本大震災発生後の避難所、その後の被災地において多くの運動実践家たちが、被災住民とともに「運動」を実施していた。しかしながら、こうした取り組みが運動実践家の視点から議論されることはほとんど無かった。

そこで本稿では、「財団法人健康・体力づくり事業財団」が実施した「東日本大震災における被災地での運動・スポーツによる身体的・精神的支援および活用方策に関する調査研究事業」と、「運動実践家の立場からみた震災後における運動実施の意義 - 健康運動指導士による討論会の会話分析を事例として - 」を質的記述的に分析する。その結果として、災害時の「運動の実施」に向けた課題、解決の方向性を提示する。

●キーワード

運動

健康運動指導士

東日本大震災

避難所

はじめに

2013年12月、文部科学省「地震調査研究推進本部地震調査委員会」は、『今後の地震動ハザード評価に関する検討～2013年における検討結果～』を公表した。この報告書によると、今後、南海トラフや首都直下型など日本列島では東日本大震災のような大規模災害の発生確率が極めて高いとされる。こうした指摘を踏まえるならば、我々は2011年3月11日に発生した東日本大震災での経験から、「次」の大規模災害を見据えた「理論」や「実践」の蓄積をしていくことが求められる。これまでも日本列島を襲った大規模災害の際には、研究者によって様々な研究の蓄積が行われ、その成果が社会に還元されている。

例えば1995年の「阪神・淡路大震災」の際には、(比較的被害の少なかった)住民たちが無償で被災地である関西地区(特に兵庫県)へと足を運び、復旧作業や被災住民の支援に取り組んだ。こうした住民たちの動きがマス・メディアなどによって連日報道され、「ボランティア」という言葉に市民権を与えるきっかけとなった。同時にマス・メディアなどを中心に1995年を「ボランティア元年」と呼ぶ動きも見られるようになった。こうした住民たちのダイナミックな動きを分析する「ボランティア論」と呼ばれる研究も飛躍的に進み、東日本大震災においても「ボランティア」による被災地支援を分析した研究成果が刊行され始めている。特に、東日本大震災では、ボランティアやNPO、NGOの存在が復旧作業やその後の復興支援において1つの大きな力となった可能性は否定できないであろう⁽¹⁾。

また、2004年の新潟県中越沖地震の後には、避難所などでプライバシーを確保しようとするあまりに発生したとされる「エコノミークラス症候群」という疾病が広く国民の知るところとなった⁽²⁾。星野武彦(2012)によると、エコノミークラス症候群の処方箋は、「適度な運動⁽³⁾」と「定期的な水分補給」の2つであると指摘されている。このことから震災発生直後においても「エコノミークラス症候群」の予防的観点から、「適度な運動」の実践が重要であると推察される。

災害時における「適度な運動」という観点で注目し得る資料がある。それは、「適度な運動」を支援する専門職の立場から「財団法人健康・体力づくり事業財団」が実施した「東日本大震災における被災地での運動・スポーツによる身体的・精神的支援および活用方策に関する調査研究事業(以下、「財団調査研究報告書」とする)(2012年3月)である。この「財団調査研究報告書」の結論は、「災害派遣医療チーム(DMAT)に運動指導者を含めておく」、「地域防災計画および防災マニュアルに運動支援を位置づける」、「ITを利用した全国レベルの運動・スポーツ団体によるネットワークを構築する」、「恒常的に『災害に運動支援指導研修を実施する』」の4点があげられている。しかしながら、「財団調査研究報告書」は300ページを超える膨大な報告書であるにもかかわらず、「自由記述式調査」や「ルポルタージュ」については、質的に詳細な分析がなされているとは言い難い。

ところで、筆者は2013年に「運動実践家の立場からみた震災後における運動実施の意義 - 健康運動指導士による討論会の会話分析を事例として - (以下、「前稿」とする)⁽⁴⁾を上梓した。「前稿」では「NPO法人日本健康運動指導士会東北・北海道ブロック」が2011年11月に北海道札幌市で実施した「平成23年度震災マニュアル作成提言検討会」の会話分析を試みた。その結果として、被災直後に最低限の衣食住を確保すること、健康管理と同じ地平にあるものの1つとして「運動を実施」することの重要性を示唆することができたといえる。しかしながら、東日本大震災のような災害の発生後、被災地で実際にどのような「適度な運動」が行われたのか、どのように「適度な運動」を実施すればよ

いのかなどの実証研究は、未だに萌芽的な段階を抜け出せていないといえる⁽⁵⁾。

そこで本稿は、上述した2つの資料に着目する。1つは、「財団法人 健康・体力づくり事業財団」が実施した「財団調査研究報告書」であり、もう1つは、前稿の「運動実践家の立場からみた震災後における運動実施の意義 - 健康運動指導士による討論会の会話分析を事例として - 」を参照する。そして本稿の目的は、大規模災害時において運動を支援する専門職の立場から2つの調査データ、資料の統合的検討を行い、そこから災害時の「運動の実施」に向けた課題の提示、解決の方向性を探る基礎的な資料を得ることとする。

とりわけ「運動」を医学的な側面から考えるならば、大規模災害の長期化、慢性的な運動不足により糖尿病や脂質代謝異常などの生活習慣病のみならず、高齢者を中心に「ロコモティブ・シンドローム⁽⁶⁾」の発生が危惧される。こうした点からも大規模災害時における「運動」を研究の主軸に据えた「実践」の蓄積は重要であり、本稿はかかる期待に応える試みである。

本稿の構成は、第1に「財団法人 健康・体力づくり事業財団」が実施した「財団調査研究報告書」の結果を整理し、それに対する考察を加える。第2に筆者の「運動実践家の立場からみた震災後における運動実施の意義 - 健康運動指導士による討論会の会話分析を事例として - 」と「財団調査研究報告書」を統合的に検討する。これらを踏まえ、今後の大規模災害時において「運動」をどのように取り入れていくべきか、その課題の提示と、解決の方向性を提示する。

なお、本稿では、健康運動指導士の作成したプログラムのもとで主に運動指導を行う「健康運動実践指導者（以下、「実践指導者」とする）」が含まれている。ただし、「実践指導者」は単独の組織を持たず、資格保有者は任意で「NPO 法人日本健康運動指導士会」に加入している。さらに彼・彼女らの震災時の活動内容は「健康運動指導士」と極めて類似していたことから「健康運動指導士」に包摂して以下の論考を進める。また本稿の一部、とりわけ「財団調査報告書」の文脈においては、「運動指導者」という言葉を使用する。「運動指導者」は、「健康運動指導士」、「実践指導者」ならびに「NSCA ジャパン指導者（全米ストレングス&コンディショニング協会公認スペシャリストおよびパーソナルトレーナー）」のいずれかの資格を保有している。しかしながら、上述の3つの資格保持者はそれぞれ形式的には異なるものの、被災地において行った「運動指導」は本質的に類似している可能性が極めて高いと推察される。よって本稿では、彼・彼女らを総称して「運動指導者」とし、以降の論考を進める。

1．調査対象と方法

本稿では、「財団法人健康・体力づくり事業財団」によって「平成23年度セーフティネット支援対策等事業費補助金社会福祉推進事業」の一環として行われた「財団調査研究報告書」による結果、ならびに「前稿」の2つの資料を調査対象としている。

はじめに、本稿で調査対象の1つとした「財団調査研究報告書」の序文を引用する。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災において一時期の失望感、喪失感を乗り越え、復興を目指し始めた中、混乱しながら一人ひとりが必死の努力で行った運動支援の実態や声を集めたものです。そこでの知恵や経験を、不幸にも災害に出会った人・地域で、一人でも多くの方が助かり、少しでも軽い気持ちになれ、時間がかかっても元気に、復興できるため

に役立てていきたいと実施いたしました。

本調査に対し、ご自身も被災にあった方を含め、たくさんの方から回答をいただきました。特に、実際に活動された方々の事例は緊迫感にあふれ、臨場感のあるものが多くありましたので、できるだけそのまま掲載しました。現場で何が行われていたのか、次の世代に記録を残すとともに、この未曾有の災害から、我々運動・スポーツ指導に携わる者として学び提言したいことをまとめております。

(「財団調査研究報告書」：「はじめに」より引用)

「財団調査研究報告書」は、4章構成の「本編」と「資料編」を合わせた314ページから構成されている。「財団調査研究報告書」においては、「健康運動指導士(一部、健康運動実践指導者)：14,134名と「NSCA ジャパン指導者(-)：3,465名」が調査対象とされ、調査には3種類の調査票(調査票Ⅰ～Ⅲ)が用いられた。「調査票Ⅰ」においては「個人の基本情報と運動支援・指導の実施状況および実施しなかった場合の理由」、「調査票Ⅱ」においては「運動支援・指導を実施した場合の目的・頻度、動機、現地への入り方など」の量的調査が行われている。「調査票Ⅲ」においては、自由記述式による「支援内容・支援先の様子・感想など」の調査が行われた。調査期間は、2011年の12月に行われ、回収率は13.2%(有効回答率12.5%)というものであった。

本稿においてとりわけ注目するのは、「調査Ⅲ」の結果を主に分析している「運動指導者たちの活動事例(一部「調査Ⅱ」のデータも含まれている)」と、ルポルタージュを中心に構成されている「被災地のスケッチ」である。これら2つの内容に注目する理由は、運動実践家⁽⁷⁾たちのリアルな「記述的要素」、「語り」へ着目するためである。

参照する1つ目の「運動指導者たちの活動事例」では、回答の得られた78件の調査票の中から、避難所での運動指導に関する記述のある40件を分析対象とし、年齢は29歳から69歳(平均年齢45.2歳)、性別は男性19名、女性21名である。彼・彼女らの「運動指導の経験年数」は、「10年以上」が27名とベテランが多く、「居住地」は、岩手、宮城、福島の前3県に居住するものが22名、これら3県以外に居住するものが18名であった。主な資格は、健康運動指導士35名、NSCA ストレngth&コンディショニングスペシャリスト5名であった。このいずれかの資格に加え、看護師4名、スポーツプログラマー4名、栄養士3名、あん摩マッサージ、はり・きゅう師3名を有する人たちが含まれていた。運動指導対象者の主な被災地域は、福島20名、岩手13名、宮城11名であった。ただし福島の中には、新潟県など他県へ避難し、避難先における地域で継続的な支援を行った報告も8件含まれていた。

参照する2つ目の「被災地のスケッチ」という節には、「ルポルタージュ」が収録されている。ここでは「被災地におけるスケッチ(ルポルタージュ)」の目的に該当する箇所を以下に一部引用する。

運動・スポーツの視点からの記述を中心に据えるものではあるが、協力していただいた方々には、そうでない内容もぜひ加えていただくようお願いしてある。被災地で観察しえた人々の生活の断面をできるだけ多く記述することで、読み手が被災地の中にいる自分という状況を擬似的に体験できると考えたからである。運動やスポーツの働きが生活の営みに関係するものとするれば、被災地での生活が実際の体験に近い形で感じられることは、実際に支援

の場に赴いたときに自分がなすべきこと・できることを想定するのに必要な情報として大いに役に立ってくれるはずである。

（「被災地におけるスケッチ」より一部引用）

「財団調査研究報告書」は、東日本大震災発生後に1万7千人以上の運動指導者を対象とした大規模調査によって得られた貴重なデータである。他の学会や関連団体においても東日本大震災に関する調査研究や報告書の作成は行われているものの、「運動」や「運動指導者」という視角から実証的に行われた大規模調査は極めて少ない。こうした点から「財団調査研究報告書」は非常に有益な調査の1つと言える。

上述の2つの内容に加え、本稿では前稿の「運動実践家の立場からみた震災後における運動実施の意義 - 健康運動指導士による討論会の会話分析を事例として - 」を含めた統合的検討を行う。前稿では、東日本大震災のような甚大な災害後、避難所をはじめとする被災地における避難生活のなかで「運動を実施すること」の意義について検討することを目的としていた。前稿では、2011年11月5日に行われた「NPO 法人日本健康運動指導士会東北・北海道ブロック事業平成23年度震災マニュアル作成提言検討会」における3時間（14:00 - 17:00）の議論をボイスレコーダーに録音し、それを専門の業者に「テープおこし」を依頼した。得られたトランスクリプトをもとに地域における運動実践家の代表的存在である彼・彼女らの実践を通して、避難所をはじめとする被災地における避難生活のなかで「運動を実施することの意義」について検討を行った。

以上、本稿では大規模災害時に「運動」を支援する立場にある専門職の視点から書かれた2つの資料の3項目にわたる検討を行い、そこから災害時の「運動の実施」に向けた課題の提示、解決の方向性を探る基礎的な資料を得ることを目的とした質的記述的な分析を行うこととする。

2. 「財団調査研究報告書」の分析結果

本章では、調査対象の資料の1つとしている「財団法人健康・体力づくり事業財団」が実施した「財団調査報告書」の中から、「運動指導者たちの活動事例」、ならびに「被災地におけるスケッチ」の2つに焦点を当てる。本章の第1、2節は「運動指導者たちの活動事例」における「運動指導者たちの活動事例・生の声（調査Ⅲ）」の結果とその考察、第3、4節はルポルタージュを中心に構成されている「被災地におけるスケッチ」の分析結果とそれに対応する考察を提示する。

2-1. 「運動指導者たちの活動事例・生の声」の結果

本節では、「財団調査研究報告書」の「運動指導者たちの活動事例・生の声（調査Ⅲ）」の分析結果を提示する。「運動指導者たちの活動事例・生の声（調査Ⅲ）」では、自由記載からの分析結果として「5つの課題」と「3つの対応」が指摘されている。前者の「5つの課題」としては、①「避難者の心身の疲弊」、②「運動を受け入れてもらうことの難しさ」、③「多様な対象・場への配慮の必要性」、④「経費やスタッフの不足」、⑤「自治体との連携の必要性と難しさ」が指摘されていた。以下に「5つの課題」の一部をそれぞれ引用する。

避難者は、「現実には、運動どころではない中、つらい悲しみ、悔しさ、どうすることのできないやるせなさ」と、被災によって様々なものを失ったことによる悲しみや絶望感、精神的不安定さといった心の疲弊を抱えていた。(…中略…) さらに避難所生活は、「慣れない地で1人分のスペースも、プライバシーも十分でない」状態であり、狭い場所でストレスを感じ、活動も制限されることが多かった。(第1の課題)

(…前略…) 避難の初期には、「避難者からも厳しい目もあり、教室として成立しないときもあった」ことも報告されていた。指導者側の運動に対する意見の中でも、「いきなり『エコノミークラス症候群予防』、『廃用症候群予防』と言われても心の整理も出来ていない状態で運動なんて出来る心境にないのではないかと考えた」と述べていた人もいた。

避難所での運動指導の経験によって「運動は『した方がよい』ものではなく、『人間に必要』なもの実感した」という意見もあり、避難所において運動は不可欠なものであると言えよう。また運動は、実施すれば気分転換にもなり効果を実感しやすいが、心身ともに疲弊し硬直している避難者が、人間に不可欠な運動の必要性を感じ、運動に取り組もうとするために、後述する【心と体ほぐしへの努力】がなされていた。(第2の課題)

「避難所という特殊な状況」の中で、運動指導の際には、多様な対象・場への配慮を要した。これまで指導者は、一定の年齢層や人数を対象に「普段の指導は参加者の方が時間を空けて来て下さる」中で、一定の場所で運動指導を行うことが多かった。しかし、避難所には、例えば「3歳から90歳まで」というように幅広い年齢層の人々が集まっており、対象者数も、個別の指導が必要な人から、数百人規模まで様々であった。また、避難者は運動に対して「積極的に参加する方の反面、気持ち的な面からとても参加したくないというような方もおり」と意欲も様々であった。さらに、避難所の中で一律に指導する際には、参加しなくなったり、寝ていたりする人もいる場で運動を行わざるをえないこともあり、進行に非常に気を使う必要があった。(第3の課題)

運動を介した活動の有効性を認識し、積極的に運動指導を行いたいと考える半面、「全ての活動には経費が発生し、それが活動の妨げになる場合も少なくない」「活発に動きたいが金銭的、人的パワーが不足している」と経費やスタッフの不足が指摘された。(第4の課題)

(…前略…) 運動指導者の場合、個人で活動する人も多く、特に以前からの関わりのない自治体で活動を希望する場合は、前述した支援ネットワークが自治体との連携の窓口になるなど、アプローチの方法を工夫する必要がある。(第5の課題)

この「5つの課題」に対する「3つの対応」として提示されていたものは、「心と体ほぐしへの努力」、「多様な場・対象にあわせた活動」、「指導者ネットワークの形成」があげられていた。以下に「3つの対応」の一部を引用する。

【心と体ほぐしへの努力】

指導者は、活動する際の雰囲気づくり、避難者との信頼関係づくり、運動の必要性に関する戦略的な情報提供を行い、避難者の心ほぐしのために努力していた。心をほぐすことで対象者は指導者の言葉を受け入れ、活動へ取り組みやすくなり、運動をして体をほぐすことによって運動の心地よさを体感し、体調が改善したり、熟睡できたりするなど運動のメリットを認識し、さらに運動を継続させていた。

活動する際の雰囲気づくりとして、「笑顔と元気な声があれば、みなさんが話を聞いてくれたり、いろいろ話をしてくれたりした」とあるように、明るく元気にふるまったり、音楽を活用して場を盛り上げたりといった工夫をしていた。信頼関係づくりでは、「話を聴きラポールがつけられるまで身体を動かすことをすすめられなかったが、足湯をしながらなど、心もほぐれた時に支援しやすかった」といったように、運動を行う前に、話を聞いたり、肩たたきや足湯などで心をほぐして、運動の重要性に耳を傾けてもらえるように準備をしていた。さらに、継続的に活動することで避難者と顔見知りになり時間をかけて関係を形成し、参加者も運動を安心して楽しめるようになっていた。

(...中略...)

指導者のみならず、参加者どうしの関係づくりを促進できるよう、運動後に話し合いの場を設けていた指導者もいた。しかし、中越地震の仮設住宅での運動リーダー養成経験の指導者は、避難所で「ラジオ体操などを行う運動リーダーを育成したかったができなかった。この避難所は仮住まいということだと思う」と記していた。コミュニティの再構築や運動リーダーの養成は、仮設住宅が整った現在、そして未来の課題であるのではないかと考えられる。

【多様な場・対象にあわせた活動】

上記のような多様な対象・場にあわせて、「誰にでもできる種目、簡単なものを選択」し、プログラムを工夫し、様々な状況の下で「外だろうが畳だろうが床だろうがどこでもやった」と、指導者としての使命感を抱きながら、その場に柔軟にあわせた活動を行ったことが報告されていた。

【支援者ネットワークの形成】

指導者どうしが情報を共有するために、「『unda = うんだ』(被災地健康運動支援ネットワーク宮城せんだい)」や「関西支援フィットネスチーム」などが形成されていた。また、活動を実施する中で、トレーナー仲間と出会い、協力して活動している人もいた。しかし、情報共有だけでは経費の不足をカバーすることはできず、「補助金制度の確立などを作って頂き、有事の際でも今回の様な混乱がない様にして頂ければと願っています」と経済的な支援への要望も記されていた。

以上のように、「財団調査研究報告書」では「5つ課題」と「3つの対応」が掲載されていた。特に避難者において「現実、運動どころではない中」、運動指導者たちは「心ほぐし、体ほぐし」や

「多様な場」に合わせた試行錯誤を繰り返していた。こうした状況を経験した中で生み出された「運動は『した方がよい』ものではなく、『人間に必要』なものと実感した」という語りは、我々に「運動の重要性」を考える貴重な示唆を与えてくれるものであった。また「経費」や「支援者ネットワークの形成」といった指摘も今後考えなければならない課題の1つと見えよう。

2-2. 「運動指導者たちの活動事例・生の声」に対する考察

本節では「運動指導者たちの活動事例・生の声（調査Ⅲ）」に対する考察を提示する。上述したように、「財団調査研究報告書」は、東日本大震災の発生後1年以内に行われた大規模調査の1つであり、そこに寄せられた運動指導者たちの回答は大変有益なものであると見えよう。しかしながら、運動指導者としての立場や運動指導に限定するあまり、避難所における状況を捉えるフレームが狭くなってしまっている点が否めない。つまり、運動指導者からの回答に対して十分に答えきれていない部分が見受けられる。以下では、公開されている「調査Ⅲ」の調査結果を含めながら3点ほど指摘したい。

第1に、「5つの課題」に含まれている「自治体との連携の必要性と難しさ（第5の課題）」に対する解決の方向性の記述が見られない点である。この課題に対しては、「個人」を単位として考えている中ではその解決の糸口が見えにくいと考えられる。「財団調査研究報告書」では「DMAT（災害派遣医療チーム）」との連携を解決の1つとしているが、これだけでは医療従事者のみとのネットワークでしかなく、自治体や社会福祉協議会との連携が強固なものであるとは言い難い。ここで重要となってくるのは「NPO法人日本健康運動指導士会」やその各支部などの「専門家集団（＝組織）」としての連携のあり方を探索することも1つの方向性として重要になってくるであろう。

第2に運動指導者たちによる被災地支援の「持続性や継続性」をどのように確保するのかという点である。調査Ⅲの結果として、医療職兼務の運動指導者から「チームを組み避難所の中長期的なケアが必要」といった記述も見られた。ここで重要となるのは「中長期的な」という指摘である。これに関しては「経費」が発生すること、運動指導者の生活基盤、収入などによる影響も受ける。しかしながら単発や数回の支援では、おそらく被災者との良好な関係性を構築することができない可能性が高いと言わざるを得ない。避難所生活やその後の仮設住宅での生活を考えると被災地支援には膨大な時間と労力がかかり、上述の「組織」としての対応も考慮に入れ、「被災地支援を行った」という個人的な話に収斂せず、中長期的な持続性、さらには組織としての「連続性」をいかに確保するかが今後の課題となり得るだろう。こうした点は、運動指導者のみならず医療従事者においても同様の認識であった。例えば、医学的な視点から刊行された國井修編の『災害時の公衆衛生 - 私たちにできること -』（2012）によると、東日本大震災では、阪神・淡路大震災の教訓により「DMAT（災害派遣医療チーム）」による迅速な対応が行われた結果、「医療面ではおおむね円滑に展開」されたという。しかしながら「従来事業を復活させるだけでは被災者のQOLや健康が確保できないという現実を突き付けられた（pp.412）」、今後は「中長期的な展望をもった保健医療福祉計画に基づく公衆衛生活動（pp.412）」が求められている段階にあるとの指摘がなされている。医療関係者と運動指導者、さらには他の専門家が連携を模索する必要があるといえよう。

第3に「避難所の被災住民の視点に立つこと」である。「財団調査研究報告書」は運動指導者たちを対象としたものであり、考察も一貫して「運動指導者としての視点」で描かれている。しかしながら

ら被災住民の関心事は運動だけではなく、さらに避難所には「他の支援団体が重複」して押し寄せる状況である。つまり「避難所」という場における支援者と被災住民の生活状況を総合的に判断することが重要であると考えられる。この点において「ノックなしで大声で話すボランティア」の存在、「支援する側の押し付け」といった記述は注目すべきものがある。さらに「精神的に不安定な方に対しての運動指導は、言葉1つにも責任があり、すべてにたいして責任を使うものとなった」、「人を動かすのはやはり人なのではないかと思う」という被災住民と関わった運動指導者たちの記述も「被災住民」の視点に立つ上では、忘れてはならないものの1つと言える。

2-3. 「被災地におけるスケッチ」から見た被災地における運動実施の現状

本節では「財団調査研究報告書」の「被災地におけるスケッチ（ルポルターージュ）」を以下3つに分け、そこから被災地における運動実施の現状を提示する。

はじめに、被災地において「専門職（健康運動指導士）」と「被災者（地元住民）」の間で葛藤したルポルターージュを紹介したい（個人情報保護の観点から一部改変）。

被災者がバラバラに避難している避難所では、それぞれ状況は違うものの、役場職員や運動サポーターが、一緒に声をかけてくれるところは少しずつ、運動に加わる人々が増えてきた。それ以外では、最初は話を聞くことのほうが多かった。大変でしたよねえと一言聞いただけで、日常に戻っていける運動支援ができた。「肩があがらないんだよね」という人には、こんな運動してみたら...と。「頭がいたいんだよね」という人には、運動の他に病院につなげた方がいいと思えば、医師ではないが、そのことをアドバイスした。集団ではなく個々に運動を勧めていった。

避難所では刻々とニーズが変わるので、運動ばかりではなく物資が欲しいといえればそれにも状況に応じた対応をした。その場所、場所で、健康運動指導士というより、状況に応じて自分が適応していくことが必要だった。

こうしたことから、今後災害があった時、どんな運動指導をすれば良いのか。ガイドラインがあればいいのか。この質問に、Eさん、Kさん、異口同音に「おそらくガイドライン通りには行かないし、現地の状況はそれぞれが違うのだから、一人ひとりの体のことを気遣う健康運動指導士を目指したい」と答える。避難者の年齢、性格、被災の状況、避難所の環境、すべて千差万別であった。肩に手をおいただけで安心する人もいれば、被災の状況を延々と話したす人もいる。一方で、他人に警戒心を抱く人もいた。

それぞれの気持ちのたて直しに必要な運動もあるはず、そのきっかけになったかは定かではないが、同郷の人間がそこにいるというだけで安心することもあるようだ。声がけが現地の職員だったり運動サポーターだったりすると、運動に積極的になる。このことから南三陸町の人々が分散して避難している栗原市の避難所では、禁じ手を使った。全国のボランティアや支援団体がいる中で、同病相哀れむではないが、「Eさんも南三陸町志津川の出身で、家が流されました」というと、「あー、あそこの娘か」と、聞く耳を持ってくれた。単に運動に誘うより、この禁じ手は効果があった。しかし使えないところもあった。ふるさとを失っ

た瞬間に立ち会った人々の沈黙が続く場所では、明るい声では何も話せなかった。避難所での健康運動指導士は迷いながらも個々人に接するしかなかった。

(「ふるさとを失った瞬間に立ち会った人々と」より引用)

ここで注目するのは「健康運動指導士というより、状況に応じて自分が適応していくことが必要だった」という学びや、今後の災害時における運動指導を考える上では、「おそらく(運動指導は)ガイドライン通りには行かないし、現地の状況はそれぞれが違うのだから、一人ひとりの体のことを気遣う健康運動指導士を目指したい」、地元の指導者であることを生かした「禁じ手」に気付いた運動指導者自身の学びである。特に「禁じ手」と称しているが、地元の指導者としての強みを生かした点、この効果を意識化した点が重要である。

「話を聞くことの重要性」については、他のルポルタージュにおいても見られた。例えば、「避難所では、いきなり行って体操をやらしてくださいと言ってもなかなか受け入れてはもらえません。自治会の会長さんを見つけて挨拶をして、体操の必要性を話し、挨拶、言葉づかい、選曲、避難所の手伝いをする等、いろいろな気遣いが必要だとわかりました。私の場合は東北弁なので、それも受け入れてくれる要素だったと思います」という声や、「仮設住宅での活動をはじめてみると、避難所で体操を経験した人は仮設でもやるようになったが、運動よりもまず話を聞いてほしいという人々の声を聞くようになった。そこで体操のほかに1時間ほど『お茶のみ会』を設けるようにした。最初は表情がなく、なげき悲しむ話を何回かしていた被災者。泣き出す人もいた。しかしだいに笑いが漂う話に変わってきている」という声も寄せられていた。

最後に「運動の持つ可能性」としては、「今回の被災により、日常性を失うことは同時に日課を失うことなのだと思います。避難所で、仮設住宅で、非日常的な生活環境の中でありながら、住民は運動という切り口でも日課をつくりだしていました。また、その際にはボランティア等の援助者や関係者が避難者どうしの交流において触媒のような役割を果たしていました。コミュニティの活性化という言葉で表現されるのかもしれませんが、住民どうしが相互に交流しながらその地域で生活していく場合、人と人とが顔を合わせる機会がどれだけ多いかが重要だと思います」という記述も見られた。

2-4. 「被災地におけるスケッチ」から見る今後の課題

本節では、「被災地におけるスケッチ」のルポルタージュの記述の中から「運動支援」を実施する上での課題を整理する。参照した「財団調査研究報告書」の「被災地におけるスケッチ」は、運動指導者たちの声をもとにて書かれた「ルポルタージュ」である。このルポルタージュは岩手、宮城、福島運動指導者の語りが多く含まれており、寄せられた語りは大変有益なものであると言えよう。しかしながら「財団調査研究報告書」ではルポルタージュに対する分析が十分とは言えない。以下では、「被災地におけるスケッチ」のルポルタージュの内容を適宜引用しながら、「運動支援」を実施する上での課題として3つに分けて整理する。

第1に「疑問を感じる(運動)支援のあり方」である。例えば「『えっ、そんなことできるわけない。被災地の大変な現実がわかっているのか?』と首を捻りたくなるような提案もあった」、「何故チームに入っている子にしか物資を支援しないのか?」、「いったい誰のための支援なんだろうって。被災地

には、毎日全国から専門家が落下傘のように降りてきました。でも、本当に被災地の事情がわかっているのか、疑問な人もいらしたんです。たとえば足裏マッサージは必要なことなんだけど、手を洗う水もティッシュもない時には、不衛生ですから相応しい運動とは思えなかった」といった声が寄せられていた。以上の点からも運動指導者の一方的な自己満足とも呼べるような指導ではなく、被災住民の立場に立った視点が求められると言えよう。

第2に「自宅生活者への（運動）支援」である。例えば「震災から1週間以上過ぎても、電気もガスも水道も使えず、どの家庭でも蓄えていた食料が底をついていたのだが、避難所が優先され、救援物資が届けられていない。困窮している自宅避難者の存在を初めて知らされた。当時は、市や自衛隊からの救援物資（食料など）は公民館に避難している人の分しか届けられず、最初は公民館だけで分けていたが、自治会長の判断で全員に配るべきだと分け始められた」といった指摘もある。「財団調査研究報告書」では研究の対象を「避難所」に限定として捉えているが、被災地支援を考える場合には、避難所以外にも自宅生活者、復興が進んだ段階では仮設住宅、借り上げ住宅など被災住民の生活が多様化する点を視野に入れなければならないであろう。

第3に「運動を継続する難しさ」である。例えば、ある避難所では「一度は避難所でラジオ体操をやりようとしたんです。でもそれも2、3回で頓挫してしまいました」といった「運動」の重要性に気づきながらも反対する避難所生活者の声もあり、それがなかなか上手く進捗しないケースも見受けられた。逆に同じ市町村にあった避難所では「中学生をリーダー」にラジオ体操を行っていた事例も見られるなど、避難所ごとに運動が取り入れられるまでの現状には違いが見られたことも付記しておきたい。

3. 「財団調査研究報告書」と「前稿」との統合的考察

前章では「財団調査研究報告書」の「運動指導者たちの活動事例・生の声」と「被災におけるスケッチ」を引用し、そこに対する考察を加えた。本章では、「財団調査研究報告書」と「前稿」との統合的検討を行い、そこから得られる結果として3点ほど指摘する。

1つ目は、「人間関係形成」に重点を置くという視点である。「財団調査研究報告書」の中でも「第2の課題」において「運動を受け入れてくれるまでの難しさ」という指摘がなされている。しかしながら、根はさらに深く、「人を動かすのはやはり人なのではないかと思う。人間関係が構築されていない中では特に運動指導などの支援を行うことは難しいと思う」という記述に注目したい。さらには「お茶のみの会」、「人と人とが顔を合わせる機会」といった“face to face”の関係性の中から、自ら語ることを通して気持ちが好転していく様子が描かれていた。さらには「運動よりもまず話を聞いてほしい」、「最初は話を聞くことの方が多かった」、「支援する側の押しつけではいけない」という記述が見られたように、従来まで健康運動指導士らが指導していたような「指導者（健康運動指導士など）- 学習者（参加者）」と役割が固定化されていた関係性とは大きく異なることが推察される。とりわけこうした状況下において、「支援する側の押しつけではいけない」という記述は、社会福祉的な文脈における「対人援助論⁽⁸⁾」の中でも議論されている指摘である。

筆者の前稿においても「人間関係形成」において、示唆に富む指摘がなされていた。以下に引用したい。

私が感じたのは、運動というのではなく、(健康)運動指導士が入るということではなく、一人の人としてまずは入っていただいて、その中で本当に運動をやる状況ではないので、話を聞いてあげて、傾聴していただいて、その中で身体が痛ければ「こんなふうに動いたら？」とか、「ここはこうしたら？」という、それこそが本当に求められる部分ではないかと思います。運動を指導する、「指導」という言葉自体が一方的な感じがしました。被災者にとって、指導が必要なのかと、そこがすごく感じるところで、普段もそう思っているのですが、自己満足、私は自分自身にも問いかけるのですが、自分たちが運動を提供する、指導することは自己満足ではないのかなと、そこもあると思うのです。

上述の語りにおいても、「一人の人として」被災者に向きあう姿勢が、結果として健康運動指導士としての本来の専門性を発揮することにもつながった可能性が見られた。だからこそ「(運動)指導という言葉自体が一方的な感じ」がした、「お一人おひとりに何が必要なのか」、「ケースバイケースを考えながら、いろいろな支援の形がなければ難しいのかな」など、彼・彼女らの中で「新たな運動指導」の模索が始まっていたことを示唆している。

2つ目は、『言葉』の大切さについてである。上述の「1つ目」とも一部重複するが、関係性の形成されていない時点において「運動」の指導は極めて難しいと考えられる。「精神的に不安定な方に対する運動指導は、言葉1つにも責任があり、すべてにたいして責任を使うものとなった」、「運動のあとはおしゃべり」、「笑顔を生む関わり方」を行った、『言葉』方言に苦労した、「話をよく聞く」ことを心がけたなど、被災者の「言葉」を大切にす姿勢も大事な点であることを指摘しておきたい。ルポルタージュにおいてはとりわけ地域色がでる「方言」や「地元住民であることの強み」がより鮮明に描かれていた。「同郷の人間」、「あー、あそこの娘か」、「禁じ手」、「東北弁」といった地元住民ならではの関係性を活かした「運動」の指導が見られた。

前稿においても、対象者の語りの中から「傾聴」や「話をする」という行為が運動の実施へとつながる可能性が示唆されていた。さらに踏み込むならば、ここで大切なことは「対話」ということになると推察される。P.フレイレ(1970)が指摘するように「対話」の本質は「言葉」であり、「対話は人間の存在の根幹にかかわる希求」である。こうした「対話」への「先駆的」な与件として「人間への信頼」が重要であり、「対話」には「行動と省察」という2つの緊張関係があるが、とりわけ「本当の言葉のないところに実践はない」とされる。東日本大震災という未曾有の災害時、そこから運動の実施を目指す運動実践家においても、彼の指摘する「対話」の重要性は、今後検討の余地があると考えられる。

3つ目は、NPO法人や専門家集団としての「組織」としてのあり方である。第2章でも指摘したが、中長期的な支援、被災住民の視点に立つならば、「組織」を活用した中長期的な戦略は重要である。「財団調査研究報告書」においても、経費、被災地の広域性ゆえに「個人」としての限界が垣間見え、「チーム」や「会」として動くことの重要性を指摘する記述も見られた。しかしながら、「NPO法人日本健康運動指導士会」の東北・北海道ブロックの各県支部では、前稿で見たように「自分たちが被災してしまうとなかなか難しい。立て直して精いっぱいということで、支部活動が難しいと思います」という結論であった。だが、ここでもう1つ注目したいのは以下の語りである。

結論から申し上げますと、支部としての活動はできませんでした。支援に行きたいのですが、行ったときにはもう間に合っていますと、いろいろな団体があるので、まずいいよという状況だったので、残念ながら実質支援はできなかったという状況でした。

前章でも指摘したが、被災地では様々な団体の支援が混在化していたと推察される。桜井政成（2013）よれば、日本のNPOの特徴として「1つひとつのNPO法人が極めて『小粒』だということは、それらは単体ではパフォーマンスが十分に発揮できない、という弱点」があり、こうした状況を改善するためには「NPO同士のネットワーク」が重要と指摘している。こうした団体の多くは「震災前から協力関係にあった」、「震災前から参加している会合、ネットワークを通じて」という回答が半数以上であったとされる。よって「NPO法人日本健康運動指導士会」のような運動に関連する専門家集団においても、NPO団体とのネットワークを構築する必要があるであろう⁽⁹⁾。さらに付言するならば、今回の東日本大震災において「インターネット」を通じてNPO同士のネットワークが構築されており、今後、災害支援における「ICT（情報通信技術）の活用」は無視することができないと言えよう。

おわりに

本稿では上述した「財団調査研究報告書」、ならびに前稿に着目しながら、大規模災害時に運動を支援する立場にある専門職の視点から書かれた資料の検討を行い、そこから災害時の「運動実施」に向けた課題の提示、解決の方向性を探る基礎的な資料を得ることを目的としていた。

本稿では、前稿で示したように、東日本大震災のような大規模災害の直後に「最低限の衣食住を確保すること、健康管理と同じ地平にあるものの1つとして『運動』を実施する」という点を支持する結論が得られた。その一方で前稿とは異なる結果、質的にさらに深めなければならない点、運動を実施するうえでの課題など新たな実践的な視点を提示することができたと言えよう。

本稿の試みは、災害時における「運動を実施すること」の意義を明らかにしようとした第2段階であるが、大規模災害時における「運動」の実施には、未だ数多くの課題が山積しているといえよう。以下に、今後の研究の方向性を2点に分けて提示したい。

1つは、「被災住民と運動実践家の対話的關係性」についてである。東日本大震災発生直後では前稿や本稿で見てきたように、被災住民の多くが「運動の必要性を認識していない」、「活動量の低下に気付いていない」など自らの「身体」に対して無意識的な状況であったことは容易に推察することができる。今後は、「対話」を1つのキーワードに実際に避難所で避難生活を行っていた被災住民、避難所の運営者、実際に現場で指導を行った健康運動指導士などの運動指導者への直接的なインタビューを行い、検討していくこととしたい。

もう1つは、「調査対象とする業種・職種の拡大」である。特に「NPO同士のネットワーク」構築を考える上では、NPOとして被災地支援を行った団体の詳細にも目を向ける必要があると考えられる。NPO、NGOと称される「市民団体」が持つ大規模災害時の対応、ノウハウへの調査が必要であろう。さらには、レベッカ・ソルニット（2010）のいう「災害ユートピア」や「特別な共同体」などのコミュニティ形成を視角に入れたマクロな視点からの検討が必要になると推察される。

最後に本稿における限界を指摘しておきたい。本稿では「財団調査研究報告書」の調査結果を利用し、そこに前稿を組み合わせた統合的考察を行ったため、そのデータの量的、質的な部分では十分なものと言えないであろう。よってすべての運動指導者の意見を代弁するものでもなく、参加者の年齢、居住地域、属性などに偏りが多いことなど様々な制約がある。しかしながら、本稿において運動指導者たちの実践の語りや記述の中から、東日本大震災直後の避難所における状況とそこから被災地における避難生活のなかで「運動」を実施するための課題や解決に向けた基礎的な方向性を提示することはできたと言えよう。上述した課題とさらなる実証的な研究を積み重ねつつ、今後は調査対象とする業種・職種の拡大などNPO論やボランティア論などのマクロ的な視角から「運動」の実施の検討を行うことを筆者の課題とし、本稿を結ぶ。

●註

- (1) 桜井政成編による『東日本大震災とNPO・ボランティア - 市民の力はいかにして立ち現れたか - 』においては、市民のネットワークや学生の活動の実態がリアルに描かれている。
- (2) 榛沢和彦(2005)による指摘などを参照されたい。
- (3) 本稿で扱う「運動」とは、勝ち負けやゲーム性といったスポーツ的要素を含むものではなく、「ストレッチ、体操といった老若男女のだれもが気軽に実施できるもの」と定義する。
- (4) 同時に本論文には資料として「NPO法人日本健康運動指導士会 北海道・東北ブロック事業(本稿では東北・北海道ブロック事業)平成23年度震災マニュアル作成提言検討会」に関する調査資料「I」が添付されている。
- (5) その証拠に国立情報学研究所が提供している論文検索サイト「CiNii(サイニイ)」において「東日本大震災and運動」、「災害 and 運動」などを実施してみても該当する文献はごくわずかである(ただし社会運動などの文脈で使用される「運動」を除く)。
- (6) 日本整形外科学会では「ロコモティブ・シンドローム(locomotive syndrome)とは『運動器の障害』により『要介護になる』リスクの高い状態になること」と定義している。
- (7) 本稿では、「財団調査研究報告書」における「運動指導者」、「健康運動指導士」などのことを「運動実践家」と呼ぶ。その理由は、震災時の避難所などでは、従来までの<指導>場面とは大きく異なるため<指導>という言葉が適さないと考えたからである。ただし、「財団調査研究報告書」の文脈や結果の部分では、引用文との混乱をさけるため「運動指導者」と呼ぶ。
- (8) この点に関しては、「浦河べてるの家」の実践を参照されたい。例えば下記の文献が参考となる。
浦河べてるの家、2002、『べてるの家の「非」援助論 そのままでいいと思えるための25章』、医学書院。
- (9) 被災地支援のNPOによる長期的実践での記録という観点では、例えば下記の文献を参照いただきたい。
遠野まごころネット編、2013、『新・遠野物語 遠野まごころネット被災地支援への挑戦 2011-2013』、荒蝦夷(宮城県)。

●参考文献

- 榛沢和彦、2005、「中越地震における車中泊者のエコノミークラス症候群」『Vascular Lab』2(3):80-87.
- 2011、「エコノミークラス症候群とその予防」『血圧』18(8):34-39.
- 2012、「特集(東日本大震災と血栓)に寄せて」『血栓と循環』20(1):10-11.
- 星野武彦、2012、「車内など狭い場所での生活を余儀なくされたとき」『糖尿病ケア』9(3):50-52.
- 健康・体力づくり事業財団、2012、『東日本大震災における被災地での運動・スポーツによる身体的・精神的支援および活用方策に関する調査研究事業(報告書)』(2013年12月13日閲覧)
http://www.health-net.or.jp/tyousa/houkoku/h23_shinsai.html

國井修 = 編、2012、『災害時の公衆衛生 - 私たちにできること - 』、南山堂。

厚生労働省、『健康づくりのための身体活動基準2013』及び『健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)』
について(2013年12月13日閲覧)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>

文部科学省地震調査研究推進本部地震調査委員会(2014年1月7日閲覧)

http://www.jishin.go.jp/main/chousa/13_yosokuchizu/

パウロ・フレイレ、三砂ちづる訳、2011(原著1970)、『新訳 被抑圧者の教育学』、亜紀書房。

レベッカ・ソルニット、高月園子 = 訳、2010(原著2009)、『災害ユートピア - なぜそのとき特別な共同体が立ち上がるのか』、亜紀書房。

桜井政成、2013、「東日本大震災とNPO - 救援期の動向と議論 - 」、桜井政成編『東日本大震災とNPO・ボランティア - 市民の力はいかにして立ち現れたか - 』、ミネルヴァ書房：pp1-20。

侘美俊輔、2013、「運動実践家の立場からみた震災後における運動実施の意義 - 健康運動指導士による討論会の会話分析を事例として - 」、稚内北星学園大学紀要(13)：83-109。

●謝 辞

「NPO 法人日本健康運動指導士会東北・北海道ブロック事業」の「平成23年度震災マニュアル作成提言検討会」参加者の皆様、および東北、北海道の各支部会員の皆様のご協力に対して、深謝いたします。

また、本稿は「NPO 法人日本健康運動指導士会東北・北海道ブロック事業」として経費の一部を助成していただきました。重ねて御礼お申し上げます。

●英文タイトル

The analysis of disaster victims taking exercise from the view point of exercise experts (part 1)

- Integrated examination of using this data in the "Research project on the utilization method of physical and mental support from exercise and sports in the affected areas in the Great East Japan Earthquake"

●英文要約

Many exercise experts had conducted a "taking exercise" with the affected residents in the evacuation sites and in the affected areas after the Great East Japan Earthquake occurred on March 11, 2011. However, there has been little discussion from the point of view of the exercise experts.

The purpose of this paper is to analyze using qualitative descriptive methods as "research project on the utilization method of physical and mental support from exercise and sports in the affected areas in the Great East Japan Earthquake", and "The significance of earthquake sufferers taking exercise from the view point of exercise experts - A case study of conversation analysis of debate by health fitness programmer - ". In conclusion, I will argue the direction and resolve issues for the "taking exercise" at the time of the disaster.

● Key words

exercise, health fitness programmer, the Great East Japan Earthquake, evacuation sites

