

J社におけるリラクセーション研修の試みとその自覚効果について

—その研修内容と追跡調査の結果から—

○本田 真次（日本航空株式会社）

山崎 律子（余暇問題研究所） 川向 妙子（東海大学）

キーワード：リラクセーション リラクセーション研修 企業フィットネス
〔はじめに〕

本研究の動機は二つある。第一は、レジャー・レクリエーションの分野におけるリラクセーション研修開発の必要性に対する認識である。すなわち、現代における科学技術の高度発展に伴い、新たな健康問題が具現してきたことは周知の事実である。そのなかでも特に精神的ストレスによる障害が増加傾向を示している。その対応として、ストレスマネジメント手法の開発、精神安定への器具開発などの関心が高まってきた。しかしながら、レジャー・レクリエーション活動分野においては、本来リラクセーション機能を有しているにもかかわらず、それらについての研究が不十分であるという認識をもつ。第二の動機は、フィットネス分野におけるリラクセーション実践を、より積極的に導入する必要性を痛感することである。各種フィットネス活動によって、体力を高めることについての研究・実践は、従来から実施されているが、リラクセーションに関しては、他の分野で実施するものという認識が強い。しかしながら、ジェイコブソン（Edmund Jacobson, 1929）が開発したリラックス法（わが国においては渡辺らが強調している）は、フィットネス分野と密接な関わりが認められる。すなわち、筋肉の緊張を解くことによって、精神的休息・安定を得ることができるという理論である。

したがって本研究は、一企業における実践を通して、リラクセーション・プログラムの開発から実施に至る過程と、さらに参加者への追跡調査によって得られた事実をまとめ、レジャー・レクリエーション分野およびフィットネス分野におけるリラクセーション研究および実践への手掛かりを求めたものである。

〔研究の目的〕

本研究は、前述の問題意識のもと、次の3仮説を設定した。

- ① 正しく筋肉がリラックスした状態を知覚し、理解することによって、精神的にも安定し、リラックスした状態になることができる。（ジェイコブソンの理論）
- ② 上記を達成しやすくなるためには、予め力を入れた状態をつくり、それを解き放つことによって、体感することができる。（渡辺の理論）
- ③ あるレジャー活動を持続するためには、一つの要件として、その活動に楽しさを感じることが必要である。（レクリエーション一般の通説）

したがって、本研究の目的は、上記の仮説に基づき、新たに開発された研修プログラム実施の効果および参加者の持続状況を把握することにある。

〔研究の方法〕

本研究の方法および結果の処理・分析は、次の通りである。

1. 研修プログラム作成および研修指導者による指導内容・方法の検討

2. 参加者による事後評価および感想

対象者：J社整備本部社員（期日までの本研修終了者 2,917名）

回答数：2,917

期日：1990年5月より1993年3月までの毎週木曜日

方法：研修終了直後その場で質問紙に記入させた。

3. 参加者への追跡調査

対象者：本研修終了より3カ月を経過した者（2,211名）

回答数：1,714（回収率 77.52%）

期間：1990年9月より1993年3月までの随時（月単位で発送）

方法：社内郵便を利用した郵送法による。

4. 結果の処理・分析

- ① 指導内容および方法の検討については、項目を挙げ、その状況把握と参考に供した。
- ② 事後評価および方法の検討については、単純集計を基本とし、特別な統計処理はせず全体の目安としての全容把握に止めた。

〔研究の結果〕

1. 研究会実施の背景とプログラム概要

本研究の対象となった研修会実施主体J社は、航空機による輸送を中心業務とした会社であり、そのなかの整備部門が直接の対象となった。従来より健康・体力づくり運動が積極的に実施されてきた。しかし中高齢化が進むなかで、新たな対応が急務となってきた。

仕事の性質上、「力強さ」も必要であるが、社会の複雑化および高齢化を考慮すると、むしろ「力を抜く」ことの必要性が指摘されるに至った。このような背景のもとに、「リラクセーション研修会」が企画され、1990年5月より、その開始に踏み切った。

研修会プログラムのテーマは「静と動の調和」とし、仮説2を実現するため、動的ゲームを導入した。ゲーム導入には二つのねらいがある。すなわち動的な部分の強調と楽しさによる継続性（仮説3）を検証するためである。

1回の参加者は30名であり、指導者2名が配置された。実施時間は90分とし、オリエンテーション、動的ゲーム、リラクセーション実技（四肢から全身へ）、まとめの順に実施した。

2. 事後評価および感想

リラックス感の知覚から精神的に安定した状態をつくり出すには、そのメカニズムや必要性などの基本的な理解が不可欠である。リラクセーションの必要性については、約90%の参加者が「よく理解できた」「ほとんど理解できた」と回答している。またこころとからだの緊張は連動するものであるということについて「よく理解できた」「ほとんど理解できた」と回答した参加者は、約85%であった。

次に、研修を終えた後の感想についての回答では、「楽になった感じ」「スッキリした感じ」「気持ちが悪くなった」「からだが軽くなった」「気持ちがよい」など心理的・身体的なリラックスを示す回答が圧倒的に多かった。いっぽう、「なかなか緊張がほどけない」「緊張はわかるがリラックス感が得られない」などの回答もあった。

3. 参加者への追跡調査

研修受講後3か月経過した時点で、追跡調査を実施した。

①生活習慣化の状況

その中で生活習慣化の状況を見ると(図-1参照)、各参加者が「生活のなかでリラクゼーションを実際に行った」との回答が61.1%、そのうち「継続的に実施している」が36.9%であった。また、なんらかの理由で「実施しなかった」が38.1%でそのうち28.2%は「今後実施したい」と回答している。

②実施機会について

図-2は各参加者が生活の中で、どのような機会をとらえて実施したかをあらわしている。(母集団は継続実施および実施経験有りの者)これを見ると、「寝る前(寝つきが悪いとき)」28.9%「仕事の合間」28.4%、ついで「風呂、風呂上がりに」10.6%、「帰宅後、自宅で」7.4%の順になっている。また、「寝る前」に反して「起きたとき」という回答も3.4%あった。

その他の項目には「通勤電車の中」「試験勉強の合間」「肩が凝った時」などが上げられている。

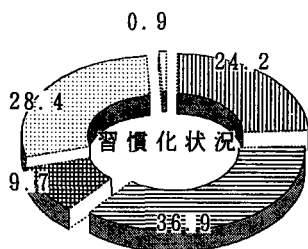


図-1 リラクゼーション

生活習慣化の状況(%)

- ||||| : 実施したが持続性なし
- ==== : 継続的に実施している
- ▨ : 全く実施せず
- ▤ : これまでは実施しないが今後実施したい
- : 無回答

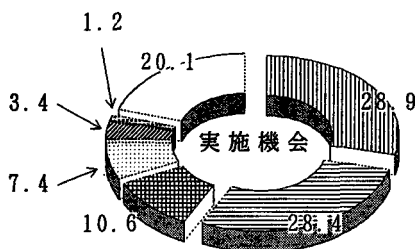


図-2 リラクゼーションの実施機会(%)

- ||||| : 寝る前(寝つきが悪い時)
- ==== : 仕事の合間
- ▨ : 風呂、風呂上がり
- ▤ : 帰宅後
- ▥ : 起きた時
- ▧ : 運動で
- : その他

③リラクゼーションの効果 (図-3参照)

回答者1714名のうち62.7%がリラクゼーションを実施して良かった、ためになったと答えている。リラクゼーションによって得られた効果については多種多様な側面に現れている。それがどのような状態のときに効果を得たかをたずねた。

「からだのだるい」「仕事に打ち込んだあと」などの心身に疲れを感じたときの疲労回復、「イライラしたとき」「人前で話すとき」のストレスを感じた、緊張したときに効果を得ている者が多く目立つ。また「肩凝り、腰痛の緩和に効果」「寝付きがよくなった」

「運動後の調整によい」が100件を超えている。その他の項目では、「次の仕事に対して余裕ができた」「目が疲れたとき」「体調が良くなった」等があげられている。

〔考察〕

1. 事後評価および感想の結果から多くの参加者が心理的・身体的なリラックス感を示していることは、リラクゼーションの必要性および基本的な理解（心とからだの緊張は連動する）が得られたことにあると思われる。また「静と動の調和」（動的ゲームからリラクゼーション）をテーマに掲げ実施したことが、多くのリラックス感を生んだ原動力となったに違いない。

2. 参加者への追跡調査の結果から、リラクゼーションの実施機会をみれば、「寝る前（寝つきが悪いとき）」「仕事の合間」などが上位に上げられている。参加者のなかにはシフト勤務者が多く含まれており睡眠に対して妨げとなるイライラや、あせりといった緊張状態をとまげし精神の安定をねらいとしていること、また現場作業、VDT作業の合間や休憩時に生理的なストレスからの開放および気分転換を目的にしているものと推察される。

3. また自覚効果からみても「心身が疲れたとき」「ストレスを感じたとき」などに効果があったとしている。これは心身の緊張や心理的・生理的ストレスに対しての効果を示しているものと思われ、リラクゼーションが受講者の生活の場で精神安定に効果をあげているといえよう。

4. 動的活動の中にゲームの要素を導入する事で“楽しい活動”となるようにした。第3の仮説において「その活動に楽しさを感じる事がレジャー活動を継続する要件の一つ」と述べているが、活動を実施することが苦しかったり、辛いものであったならば繰り返して実施することは困難であろう。実際の研修会では動的ゲームによって和らいだ雰囲気づくりができた。そのなかで笑いも生まれ楽しい印象を与えられたことは、リラクゼーションを実施すること、すなわち“楽しい活動”というイメージがその持続性に多大な影響力を持っていたといえよう。それは、追跡調査の「持続的に実施している」「今後実施したい」が65.3%の回答からもうかがえる。

〔まとめ〕

本研究は、現場における実践研究であり、その過程において幾多の障害を克服しなければならなかった。しかし今回の研究によって、リラクゼーション研修会実施の効果がある程度確認することができたと思われる。

ただし、本研究で用いた調査は各個人の主観にゆだねられるところが多いため、より客観的手法で検討することを今後の課題としたい。

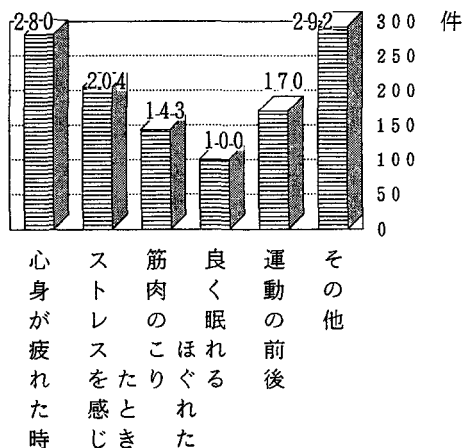


図-3 リラクゼーションの効果