

レクリエーション実技が大学生の自己肯定意識、友人関係 およびコミュニケーション能力に及ぼす影響

○奥村宗鷹〔関西大学大学院〕 松尾純子〔関西大学非常勤講師〕 涌井忠昭〔関西大学〕
キーワード:レクリエーション実技、自己肯定意識、友人関係、コミュニケーション能力

【目的】レクリエーション実技が大学生の自己肯定意識、友人関係およびコミュニケーション能力に及ぼす影響を検証することを目的とした。

【対象】レクリエーション実技を履修している大学生 14 名（以下、介入群）およびレクリエーション実技を履修していない大学生 14 名（以下、コントロール群）を対象とした。

【方法】介入群とコントロール群に対し、春学期の 2 週目（以下、プレ）と 15 週目（以下、ポスト）に自己肯定意識尺度（平石，2001）、友人関係尺度（岡田，2001）およびコミュニケーション・スキル尺度 ENDCOREs（藤本・大坊，2011）の計 3 つの質問紙調査を行った。

【結果】介入群およびコントロール群のプレおよびポストにおいて、3 つの質問紙調査結果に有意差は認められなかった。一方、プレとポストにおいて、介入群では友人関係尺度の「群れ」に関する項目に有意差が認められた ($p < 0.01$)。また、コントロール群では自己肯定意識尺度の対他者領域である「自己表明・対人的積極性」の項目とコミュニケーション・スキル尺度 ENDCOREs の「自己主張の項目」に有意差が認められた ($p < 0.05$)。

【考察】コントロール群の授業は少人数で、グループワーク等が一部含まれていたことから、3 つの質問紙調査の結果に影響を及ぼしたのではないかと推測される。現在、継続して調査を行っている。

産後のマイナートラブル改善

—骨盤底筋群に着目して—

○松永須美子〔南九州短期大学〕 松永智〔宮崎大学〕

キーワード:内転筋 尿失禁

一般的に尿漏れと呼称される「尿失禁」は、高齢者、特に女性に多い代表的な QOL 疾患といわれている。この尿失禁有病率は加齢とともに増加するが、発症の大きな要因に妊娠・分娩が挙げられている。特に妊娠中には約 70%が発症し、分娩から産後 6 か月の間にも約 30%が尿失禁を発症する。その後、継続して症状を有し続ける場合もある。この妊娠・分娩に伴う尿失禁は骨盤底筋群の機能低下がその主要因とされている。

本研究では、産後のマイナートラブルの一つである尿失禁を改善することを目的とし、骨盤底筋群に着目して研究を行った。産後 3 年未満の女性に対して骨盤底筋群の機能を明らかにするため「内転筋力」を測定した。内転筋は骨盤底筋群と付着部（恥骨、坐骨）が同一部位であることから、骨盤底筋群の機能評価の指標とした。出産経験のない女性と産後間もない女性の内転筋力を比較した結果、内転筋力は約 50%低下していた。出産後、内転筋力は時間経過に伴い増加し、2 年後には回復する傾向がみられた。したがって、尿失禁の継続を予防するには産後早い段階で骨盤底筋の機能回復に向けたアプローチが必要であると示唆された。