

## 「相手を抱えない、持ち上げない」お互い楽になる介助を目指した取り組み —キネステティック・クラシックを導入して—

大城 凌子\*, 新城 慈\*, 伊波 弘幸\*

### “Do not hold or lift” Initiatives aimed at helping each other with ease —Introduction of Kinesthetic Classic—

Ryoko OSHIRO\*, Megumi SHINJO\*, Hiroyuki IHA\*

#### 要 旨

##### 【目的】

キネステティック (kinesthetic) は筋肉・関節、腱の運動感覚を意味する。キネステティック・クラシックの教育プログラムは、楽な動きを体感する体験を通して、身体の動きの支援や動きの分析ツールとして活用する方法を学ぶ内容である。本研究は、キネステティック・クラシックの教育プログラムを取り入れた「動き」の学習体験プログラムの現状と課題を明らかにすることを目的とする。

##### 【方法】

①安楽な体位に気づく体験、②動きに伴う自分の身体の重さや緊張の程度を感じる体験、③相手の身体の重さや緊張を感じる体験、④動くための環境を整える体験に焦点化し、「動き」の学習体験プログラムを構築し体験会を実施した。体験会参加者に対し、体験会参加前後に、12の学習内容の評価指標に「当てはまる：5」～「当てはまらない：1」で点数化し自己評価する質問紙調査を行った。総評点および体験会参加前後での学習項目毎の評点平均を比較した。自由記述の質的データは内容分析を行った。尚、倫理的配慮として、研究目的と方法及び研究参加は任意であり参加の拒否による不利益はないこと、入手した情報は個人名が特定されないよう集計し公表されることを説明し承諾を得た。

##### 【結果・考察】

前後のデータが揃っている23名 (77%) を分析対象とした。女性17名、男性6名で、40～50代が83%であった。職種は看護職13名、介護職10名で、参加者の15名 (65%) は、動きを介助する際に負担を感じていた。学習内容に対する自己評価の平均は、体験会前後で3.4から3.7ポイントへ上昇し、5項目において参加後は有意に上昇した (Wilcoxonの符号付き順位検定)。自由記述の結果を含め、実際に楽な動きを体験することは、動きの学習への動機付けになると推察された。感覚にアプローチする「動き」の学習体験プログラムを継続的に学ぶ機会を設ける必要性和、広く市民レベルで普及していくことの課題が抽出された。

キーワード：キネステティック、クラシック

\* 名桜大学人間健康学部看護学科 〒905-8585 沖縄県名護市為又1220-1 Department of Nursing, Faculty of Human Health Sciences, Meio University 1220-1, Biimata, Nago, Okinawa, 905-8585, Japan

## I. はじめに

### 1) 研究の背景と「動きの支援」に関する現状

国は、団塊世代が75歳以上になる2025年を目途に、住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らすことができるよう、地域包括ケアシステムの構築を進めている（厚生労働省、2016）。その基本理念の一つは、高齢者の「自立生活の支援」である。高齢者がいつまでも元気に暮らすために、地域の介護サービスの充実とともに、高齢者自身のセルフケアを支援していくことが求められる。本県においても、健康寿命の延伸は重要な課題であり、「健康おきなわ21（第二次）～健康・長寿おきなわ復活プラン～（平成26～34年度）」の全体目標の一つに掲げられている。その背景として、平均寿命に占める健康寿命の割合が、沖縄県は男性が最下位の47位、女性は46位との調査結果が報告され、沖縄県の高齢者は要介護状態にある期間が長いことが指摘されている（琉球新報、2016）。つまり、沖縄県の高齢者の生活の質が問われると同時に、介護する側の介護労働負担が増大することを意味する。

沖縄労働局の発表によると、2016年に発生した業務上疾病者数は100人で、統計を取り始めて以降2番目に多い。中でも、「災害性腰痛」は最多の6割を占め、介護・医療職者に多いことが報道されている（沖縄タイムス、2017）。厚生労働省（2016）は、地域や社会の絆等により、社会全体が相互に支え合いながら、住民の健康を守る環境整備の推進を掲げている。しかし、介護を取り巻く状況は、もはや、沖縄の共同体の結束を象徴する“ゆいまーる精神”で解決できる状況ではない。社会全体で相互に支え合い、住民の健康を守るためには、住民一人ひとりが誰かをケアし、誰かにケアされる体験を共有できる学びの場が必要である。

研究者らは、住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らすことができるよう支援することを目的に、2015年に「ゆんたくケア研究会（以下、研究会）」を設立した。研究会では、心身ともに心地よいコミュニケーションを前提としたケア（技）を学びあうことを目的とし「動きの支援」に焦点化した学習プログラムの開発に取り組んでいる。

### 2) キネステティック・クラシック教育プログラムの概要

近年、「相手を抱えない、持ち上げない」介助方法として、キネステティックが注目されている。キネステティックとは、筋肉、関節、腱の運動感覚を意味する。1960年代、アメリカ人のフランク・ハッチ氏とレニー・マイエッタ氏がキネステティックを活用した教育プログラムを開発した。欧州のドイツ語圏では、1970年代から看護・介護教育に広く取り入れられている。日本では、医師の澤口裕二氏により2000年に紹介され、2008年に、中本里美氏が、CARE PROGRESS JAPANを設立し、日本での教

育が開始された（中本、2018）。

キネステティックが日本に紹介された当時は、ボディメカニクスに変わる革新的な体位変換の技術として注目され（徳永、2002 塚田ら、2002 坂本、2002）、ドイツでキネステティックの実際を視察した研究者らによって、看護教育への導入や介護現場での活用が模索された（船越ら、2008 目黒ら、2010）。平行して、看護技術への応用や（吉井ら、2010 三浦ら、2013）、キネステティックを取り入れた技術の身体的影響について、筋電図を用いた比較（市川ら、2011）や、三次元動作解析を用いた比較検討（南雲ら、2012）など、主に、技術に焦点化されてその有用性が報告されている。2015年、アメリカで開発された教育プログラムを、日本人の生活文化に即して改変（中本、2016）し、動きを支援する人の原点に戻った新しい教育プログラム「キネステティック・クラシック」が誕生した。キネステティック・クラシックでは、介助者が被介助者を持ち上げたり、抱え込んだりしなくてもよい方法を、人間の自然な動き、楽な動きの感覚に基づいて分析（言語化）し、行動化する一連のプロセスを体験的に学ぶことを主眼としている。現在、一般社団法人日本キネステティック普及協会（以下NKH）が中心となり、看護・介護職を中心に日本各地で普及活動が展開されている。しかし、介護専門職に限定せず、キネステティック・クラシックの視点を取り入れた市民向けの「動き」の学習プログラムの開発に関する研究は見当たらない。

今回、キネステティック・クラシックを取り入れた動きの学習に関する体験会への参加者を対象に、体験会参加前後の動きの感覚の変化に関するアンケート調査を通して、「動き」の学習体験プログラムの現状と課題について検討した。

## II. 目的

本研究は、キネステティック・クラシックを取り入れた動きの学習に関する体験会への参加者を対象に、体験会参加前後の動きの感覚の変化に関するアンケート調査を通して、「動き」の学習体験プログラムの現状と課題を明らかにすることを目的とする。

## III. 方法

- 1) 調査期間：平成29年3月
- 2) 対象：A大学で開催したキネステティック・クラシックを取り入れた動きの学習に関する体験会に参加した者で、研究への同意が得られた30名。
- 3) 「動き」の学習体験プログラムの内容
  - 楽な動きを体感する体験を通して身体の動きの支援や動きの分析ツールとして活用する方法を学ぶことを

意図し、以下の4項目で構成した。

- ① 安楽な体位の感覚を体感する（安楽ではない動きに気づく）
- ② 動きに伴う自分の身体の重さや緊張の程度を体感する（楽な動きを妨げている要因に気づく）
- ③ 相手の身体の重さや緊張を体感する（重さの移動に伴う変化に気づく）
- ④ 動くための環境を整える体験

#### 4) 調査内容

アンケート調査の内容は、上記①安楽な体位に気づく体験、②動きに伴う自分の身体の重さや緊張の程度を感じる体験、③相手の身体の重さや緊張を感じる体験、④動くための環境を整える体験に関する12の学習評価の指標を作成し、5「当てはまる」、4「どちらかという」と当てはまる、3「どちらともいえない」、2「どちらかといえば当てはまらない」、1「全く当てはまらない」の5段階のリッカートスケールを用いた。また、体験会終了後に、参加者の感想や意見など、自由記述で回答を求めた。

#### 5) データ収集方法

体験会開始前に研究の趣旨と目的を説明し、アンケート用紙を配布した。個人情報保護を遵守することを説明し、前後で比較することを前提に、氏名ではなく自由な記号または番号をアンケート用紙に記載してもらい、体験会参加前の回答を求めた。体験会終了後に同様のアンケート用紙を配布し、受講前と同じ記号または番号を記載してもらい、受講後の回答後、回収箱による留め置き法で回収した。

#### 6) データの分析方法

体験会参加前後の評点については、SPSS Ver22を用いて記述統計を行い、さらに総合点と各項目ごとにWilcoxon 符号付順位検定を行った。自由記述の内容は、内容の類似性に基づき分析した。

#### 7) 倫理的配慮

研究の主旨、目的及び方法、プライバシーの保持、研究参加は自由であり、研究の不参加・辞退によって不利を被ることは一切ないこと、研究への協力の有無と、体験会参加の可否とは関係ないこと、答えたくない設問には答えなくてもよいこと、回収箱に投函することで研究に同意するものとするについて文書と口頭で説明し、無記名自記式アンケート調査を実施した。対象者が研究協力に伴う不快、不自由、不利益、リスクを最小限にし自由意思を尊重するため、回収箱は体験会会場の外で研究者が見えない場所に設置した。

## IV. 結果

### 1) 対象者の概要

参加者30名中、28名（93.3%）からアンケート用紙を回収し、前後のデータが揃っている23名（76.7%）を分析対象とした。内訳は、女性17名（73.9%）、男性6名（26.0%）で、年齢は30代が4名（17.4%）、40代9名（39.1%）、50代10名（43.5%）であった。職種は看護職13名（56.5%）、介護職10名（43.5%）である。経験年数は、10年未満3名（13.6%）、10年以上20年未満は9名（39.1%）、20年以上は10名（43.5%）であった。動きを介助する際に、自分の身体を「楽に動かしている」と回答した者は無く、「どちらかといえば楽」は4名（17.4%）、「どちらかといえば楽ではない」は12名（52.2%）、「楽ではない」は3名（13.0%）と、参加者の65.2%は動きを介助する際に負担感を有していた。

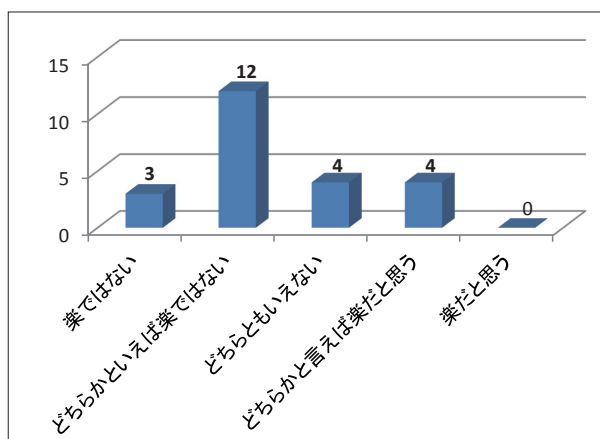


図1 動きを介助する際の自身の身体の動きに対する感覚

### 2) 体験会参加前後の自己評価の変化

総評点（12項目70点）については、体験会参加前47.4 [41-57] から体験会終了後51.1 [22-62] と上昇していたが有意差は見られなかった（ $p=.081$ ）。参加者の中で17名（74%）は終了後の総評点が増加していたが、6名（26%）は、終了後の総評点が低下していた。終了後の総評点は、1から10点未満の低下が3名、10から20点未満の低下が3名であった。

体験会参加前後の学習内容に対する自己評価の平均を表1に示す。総評定平均は、体験会参加前後で3.4ポイントから、3.7ポイントへ有意に上昇した（ $p<.001$ ）。項目間で体験会参加前後の平均に有意差が見られたのは以下の5項目であった。「⑥一マスずつ動かしている」は、体験会参加前 $3.0 \pm .67$ から体験会終了後 $3.6 \pm .89$ （ $p<.016$ ）、「⑦重さを移して軽くなったところを動かしている」は、体験会参加前 $3.1 \pm .69$ から体験会終了後 $3.7 \pm .94$ （ $p<.011$ ）「⑩呼吸を止めないで動いている」は、体験

会参加前3.2±.79から体験会終了後3.8±.99 (p<.050), 「⑩自分の身体に痛みや負担をかけていない」は, 体験会参加前3.1±.99から体験会終了後3.7±1.14 (p<.036), 「⑪相手の身体に痛みや負担をかけていない」は, 体験会参加前2.9±.56から体験会終了後3.6±.98 (p<.008)であった (Wilcoxon の符号付き順位検定)。

表1 体験会前後の学習内容に対する自己評価の平均

項目	平均 (前) ± SD	平均 (後) ± SD	p 値
①体位を支援することができる	3.61 ± .656	3.78 ± .951	ns
②体位を整えて支援することができる	3.65 ± .647	3.78 ± .951	ns
③重さが移動できるように環境を整える	3.61 ± .656	3.61 ± .783	ns
④自分の身体を緊張させないように動ける	3.30 ± .822	3.43 ± .843	ns
⑤相手の身体の緊張を確かめて動ける	3.30 ± .559	3.48 ± .846	ns
⑥一マスずつ動かしている	3.00 ± .674	3.61 ± .891	.016
⑦重さを移して軽くなったところを動かしている	3.13 ± .694	3.65 ± .935	.011
⑧相手の時間に合わせている	3.35 ± .832	3.52 ± .947	ns
⑨動くための空間を確保している	3.61 ± .722	3.61 ± .839	ns
⑩呼吸を止めないで動いている	3.22 ± .795	3.78 ± .998	.05
⑪自分の身体に痛みや負担をかけていない	3.09 ± .996	3.74 ± 1.13	.036
⑫相手の身体に痛みや負担をかけていない	2.96 ± .562	3.61 ± .988	.008

Wilcoxon の符号付き順位検定 (n = 23)

### 3) 体験会参加者の自由記述の内容から

体験会参加者の感想や意見など, 自由記述で回答を求めコード化した。内容の類似性を検討し, 【自身の身体への負荷に気づく体験】, 【「動き」を学ぶ必要性に気づく体験】, 【介助する側, される側双方の楽な動きの体感】, 【継続的に学べる場 (機会) への要望】, 【キネステティック・クラシック普及への課題】の5カテゴリを抽出した。分析した結果を表2に示す。

表2 体験会参加者の自由記述の内容

カテゴリ	コード
【自身の身体への負荷に気づく体験】	自分の身体が無理をしていたことへの気づき
	身体のサインを無視しないことの大切さ 負荷はしょうがないと諦めていたことへの反省
【「動き」を学ぶ必要性に気づく体験】	楽な動きを知らないことの怖さを実感
	目から鱗のような新鮮な体験 今まで誰も教えてくれなかった学び 分かったつもりでも上手くできない
【介助する側, される側双方の楽な動きの体感】	今までとは違う新しい介助のコツがつかめた
	自分が楽に動けることが相手の安楽につながる実感 自分が楽になる感覚を磨いて相手の介助に生かす
【継続的に学べる場 (機会) への要望】	今後も体験会を継続してほしい
	お互い同士体験しながら楽しく学べたので良かった 動きの介助についてさらに興味が深まった
【キネステティック・クラシック普及への課題】	これからの高齢社会には必要不可欠
	職場だけでなく, 家族にも伝えたい 子供から高齢者まで皆が学べると良い 在宅で介護している家族など, 多くの人に学んでほしい

## V. 考察

キネステティック・クラシックを取り入れた動きの学習に関する体験会参加前後の感覚の変化と, 学習体験プログラムの有用性および課題について検討した。

### 1. キネステティック・クラシックを取り入れた動きの学習に関する体験会参加前後の変化

今回の体験会参加者は, 全員, 看護・介護職者であり, 「動き」の支援に関する経験やスキルを有していると思われる。しかしながら, 体験会参加前の調査結果では, 自分の身体を「楽に動かしている」と回答した者は無く, 参加者の65.2%は動きを介助する際に負担感を有していた。厚生労働省 (2013) は, 看護・介護職者への腰痛予防対策への強化を提言しているが, 臨床現場での「動き」の支援に伴う課題は継続していると推察される。「動き」の支援に関する負担感の有無は, 年齢, 性別, 経験年数, 看護・介護職などのキャリアとの関連性はなく, 「動き」を支援する職種に共有する課題であると言える。

質問紙調査の結果で, 体験会参加後の評定平均が有意に上昇した5項目中4項目 (「⑥一マスずつ動かしている」, 「⑦重さを移して軽くなったところを動かしている」



「⑩呼吸を止めないで動いている」、「⑪自分の身体に痛みや負担をかけていない」は、学習項目の②動きに伴う自分の身体の重さや緊張の程度を体感する（楽な動きを妨げている要因に気づく）体験項目である。

また、「⑫相手の身体に痛みや負担をかけていない」は、学習項目の③相手の身体の重さや緊張を体感する（重さの移動に伴う変化に気づく）体験であった。体験会前後で、これらの感覚の知覚に関する変化が有意に上昇したことは、感覚にアプローチする「動き」の学習体験プログラムの有用性を示唆するものと考えられる。

## 2. キネステティック・クラシックを取り入れた「動き」の学習体験プログラムの有用性および課題

NKHが主催するキネステティック・クラシック教育プログラムは、学習段階に応じて3コース設定されている。第1段階は、自分の動きを分析し、動きのセルフケアを高めるパーソナルレベル、第2段階は、相手の動きを分析し、支援するサポーターレベル、第3段階は、学習者の動きを分析し指導するファシリテーターレベルである。各段階ごとに指定カリキュラムを受講後、NKHの認定を受けるステップアップ方式がとられる。つまり、キネステティック・クラシックは、人を動かすための技術ではなく、自分と相手の動きを分析し、身体の感覚に気づき支援に繋げるツールとして、その使い方を学ぶことに意義がある。従来、ボディメカニクスが「人を動かす力学」として移動・移乗技術の修得に用いられてきたことと、学習方法において大きな違いがある。

キネステティック・クラシックでは、介助者が被介助者を持ち上げたり、抱え込んだりしなくてもよい方法を、人間の自然な動き、楽な動きの感覚に基づいて分析（言語化）し、行動化する一連のプロセスを体験的に学ぶことを主眼としている。

自由回答においても、体験会への参加は、【自身の身体への負荷に気づく体験】であり、【「動き」を学ぶ必要性に気づく体験】として捉えられていた。さらに、【介助する側、される側双方の楽な動きを体感】できたことで、【継続的に学べる場（機会）への要望】につながったと考える。「職場だけでなく、家族にも伝えたい」、「子供から高齢者まで、皆が学べると良い」、「在宅で介護している家族など、多くの人に学んでほしい」など、【キネステティック・クラシック普及への課題】が抽出された。キネステティック・クラシックを取り入れた学習体験プログラムは、体験を通して学ぶことから介護専門職者だけでなく、誰もが学べる学習ツールになると考える。

自由記述の結果を含め、実際に楽な動きを体験することは、動きの学習への動機付けになると推察された。感覚にアプローチする学習プログラムを継続的に学ぶ機会を設ける必要性と、広く市民レベルで普及していくため

の課題が抽出された。

超高齢社会のキーワードは、互いに支え合うことである。超高齢社会を迎え、平均寿命から健康寿命の延伸が注目されている。「いつまでも自分らしくいきいきと生活したい。」そんな願いを叶えるために、身体の声に気づき、自分も相手も、お互い楽になる体の動かし方を、医療従事者だけでなく市民レベルで学ぶことは、共生社会の構築を模索する中で、有効な学習ツールになると考える。

## VI. 研究の限界と今後の課題

本調査は、看護・介護職者を対象としており、動きの支援に関する関心が高いことが考えられる。また、対象者が少なく、分析結果の解釈には限界がある。しかし、体験会参加前後での感覚的变化は、感覚にアプローチする「動き」の学習体験プログラムの有用性を示唆するものとする。今後は、市民向け体験会を開催し、参加者のデータを集め、さらに「動き」の学習体験プログラムを精選していくことが課題である。

## VII. 結論

キネステティック・クラシックを取り入れた「動き」の学習体験プログラムは、体験者の楽な動きの知覚に効果が見られ、感覚にアプローチする「動き」の学習体験プログラムの有用性および継続的に学ぶ機会を設ける必要性が示唆された。

## 謝辞

本調査にご協力いただきました参加者の皆様に厚く御礼申し上げます。なお、本調査は、科学研究費助成（代表：大城凌子 課題番号 26502011）を受けて実施しました。

## 引用文献

- 船越利代子, 岩田裕美, 矢花 光, 上千恵美 (2008) : 介護予防における学生の学び, キネステイクスを応用した体験学習のレポート分析から Tsukuba International Junior College 130-142.
- 市川祥子, 青井聡美, 吉井雅他 (2011) : 仰臥位から端座位への体位変換時の被介護者の身体的負荷 筋電図を用いての比較検討 日本看護学会論文集 看護総合 (1347-815X) 41号 371-374.
- 健康おきなわ21 (第二次) ~健康・長寿おきなわ復活プラン~ (平成26~34年度)

- 厚生労働省 (2013) 職場における腰痛予防対策指針, 読み込みから  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034pjn\\_1.pdf](https://www.mhlw.go.jp/stf/https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034pjn_1.pdf)
- 厚生労働省 (2016) 地域包括ケアシステムの実現に向けて 読み込みから  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/chiiki-houkatsu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/)
- 三浦愛香, 只浦寛子 (2013): キネステティック概念を応用した看護支援が高齢者の転倒要因の課題解決に寄与する可能性に関する一考察 日本キネステティック研究会誌 (1882-7586) 4 (1) 1-14.
- 目黒奈津子, (2010): キネステティック概念を応用した体位変換の臨床導入方法と教育方法のノウハウーキネステティック導入施設における実態調査からー, 日本キネステティック研究会誌 2 (1), 10-16.
- 目黒奈津子, 只浦寛子, 徳永恵子 (2010): 看護師のキネステティック時間感覚と接触感覚 日本キネステティック研究会誌 (1882-7586) 2 (1), 17-23.
- 中本里美他 (2009): 人の動きについて学習する「キネステティクス」ー看護・介護を優しくする道具のひとつとしてー『人間生活工学』Vol.10 (1).
- 中本里美著, 澤口裕二編 (2016): 重力を味方にする動きの革命ーキネステティッククラシック. ケアプログラムズジャパン出版.
- 中本里美, 澤口裕二 (2018): キネステティックの「原点」安全安楽と自立促進を提供できるツール. 看護教育 59 (1) 54-61.
- 南雲美代子 (2012): 椅子の深座り介助時の介助者及び患者への身体的影響, 三次元動作解析装置と床反力計を用いた比較検討 日本看護学会論文集. 看護教育 43, 15-18, 日本看護協会出版会.
- 坂本理和子 (2002): 現場からの報告, キネステティックは看護にどんな変革をもたらしたのか (特集 看護におけるキネステティック 体位変換の革命), コミュニティケア4 (5) 42-44.
- 塚田貴子他 (2002): ボディメカニクスとキネステティックの違い, 一人の「自然な動き」への着眼 (特集 看護におけるキネステティック 体位変換の革命) コミュニティケア4 (5) 27-29.
- 塚田貴子 (2002): 看護そのものへの回帰ードイツでのキネステティック研修記 (2) 研修の実際看護54 (15) 90-94.
- 徳永恵子 (2002): 看護技術に応用するキネステティック (特集 看護におけるキネステティック体位変換の革命) コミュニティケア4 (5), 24-6.
- 吉井 雅, 三宅由紀子, 青井聡美他 (2011): 水平移動における被介護者身体的負荷 ボディメカニクスとキネステティクスの比較 日本看護学会論文集 看護総合 41号 375-378.