

小弓道と精神・心理学的アプローチからの作業分析

作業療法士 YY

1) はじめに

小弓道は、簡便に、誰でも取り組むことのできる武道である。現在作業療法の一つとして導入を試みているが、さらに有用な活動として実施していくには、その作業活動の特性を十分に理解する必要がある。今回、小弓道が精神科の患者さんを中心に実施されていること、作業活動の身体性・精神性が人の精神・身体にさまざまな影響を及ぼすことを前提に、精神学的アプローチからの作業分析を行い、作業療法における小弓道の可能性について考察することとする。

2) 精神学的アプローチからの作業分析

以下で使用する分析項目は、山根が、Fidler の分析項目や精神分析の基本的な対象と目的を参考にまとめたものである（作業療法学全書 第2巻 基礎作業学 より）。

活動名：小弓道	
項目	分析
運動の特性	
粗大度 巧緻度	左手は弓を支えるため、粗大な動作である。右手は、弦と矢を同時に扱うつまみ動作を行うが、巧緻性は高くない。弦に手指を絡めないように注意する必要がある。
肢位の変化と大きさ	通常は立位で行うが、座位や臥位でも行うことが可能である。右上肢・手指の動作が主である。
運動の早さ	ゆっくりとした上肢の動き。速さを必要とはせず、日本弓道のように、焦らず動作を適確に行う。
運動に伴う抵抗	弦を引き、会の姿勢で保持するときに、中程度のピンチ力・上肢の筋力を必要とする。抵抗は、弦の強さを変化させることで段階づけが可能である。
リズムの有無と内容	会や残心を意識すると、心地良いリズムが生まれる。
繰り返し動作の量と内容	作業はいずれも一度きりで、繰り返しの動作はない。
感覚・知覚・認知の特性	
主な入力感覚	視覚、触覚、運動感覚が主である。
必要な知覚・認知機能	的を意識し、適確に狙うための集中力、矢を放つタイミングの判断力を要する。
新たに必要な学習	
	小弓道は、日常の生活で使用するものではないが、適切な指導により、すぐに実施することができる。
工具・器具・材料の特性	
工具・器具・材料に象徴されるもの	弓矢に象徴される、攻撃的要素がある。

工具・器具・材料の統制度	小弓道は、自分でコントロールを行って使用しなければならない。熟練度によって、統制度が変化する。
作業、作品の特性 表現の自由度、独創性 作業によって誘発されやすい感情 作業に伴う自己愛充足の機会 作業の結果の予測性 作業の結果の種類と再生産性 作業および作品の社会的意味	適確に的へ矢を放つ動作が基本であり、特に自由度・独創性はない。 矢を放つときの緊張、そして攻撃衝動や気分の発散。的中したときの、喜び、充実感。また、外したときの悔しさなどがある。 的中したとき、有能感を得ることができる。 的を狙っているときに、経験のある指導者は予測を行えるが、実際は本人の感覚に頼らざるを得ず、予測しやすいとは言えない。 毎回同じように弓を引くことは難しく、熟練者でなければ、再生産性は低い。しかしこれは矢は放つと帰ってはこないという弓道の精神に準ずるものである。 小弓道は男女・年齢を問わない。日本弓道や四半的弓道などの伝統武道へつながる活動である。
コミュニケーション特性 対人関係の形態と内容 必要なコミュニケーションと形態	小弓道自体は個人活動であり、並行な場を共有できる。 指導者との適度なコミュニケーションを必要とする。また、雑談をしながら順番を待つことが可能である。グループ対抗の大会を行うなど、段階づけが行える。
リスク管理上の注意点	心理的リスクは、思うように的に当てることができない患者さんにはストレスや無能感が起こるかもしれない。身体的には、弓矢の適切な使用、ルールを守らないと、怪我をする可能性があるため注意が必要。

3) まとめ

以上の作業分析から、小弓道はその比較的単純な動作に比べて、高い精神作用を持つ活動であると考えられる。作業分析の詳細と照らし合わせると、様々な患者さん（あるいは課題となる疾患）各々に必要な関わり方や目標を設定できることが推測される。

例として、統合失調症の患者さんに対しては、適切なリズムで実施すること、他者との共有体験を行うこと等。また、気分障害の患者さんには、気軽に取り組むことができること、結果がわかりやすいこと、趣味活動へつながること等。アルコール依存症の患者さんには、基礎体力の改善、他者とのコミュニケーション等が挙げられる。

これらは、小弓道が作業療法プログラムとして価値を持ち、さらに発展していく可能性を持っていることを示している。今後も、プログラムを吟味しながら、継続して実施していくことが期待される。