

# 介護予防における学生の学び

—キネステティクスを応用した体験学習のレポート分析から—

What Students Learned from Health Care Practice

—Analization from Student's Practice Records on the Partially Use of Kinaesthetics—

船 越 利 代 子  
Riyoko FUNAKOSHI

岩 田 裕 美  
Hiromi IWATA

矢 花 光  
Hikaru YABANA

池 上 千 恵 美  
Chiemi IKEGAMI

## 要旨

本研究の目的は、形態別介護技術Ⅰで介護予防の講義をおこなった。その際に介護予防について利用者の体を理解するためにまず自分たちの体を理解するところから始めることが大切であると考え、キネステティクスを応用して体験学習を行った。その演習の終了したレポートから学生の学びえた内容を抽出し・分析を行いその効果を確認してこれからの講義のあり方を検討する為の参考とすることである。学びを明らかにする方法として、介護技術Ⅰを終了した一年学生34名が記述した「体の仕組みと動きについての体験学習からの学びについて」より分析を行った。分析には、内容分析の手法を用いた。その結果、学生の学びは【五感を活かす】【介護予防】【こころとからだのしくみ】【腰痛予防】の4つのコアカテゴリが形成された。これらの学びは、これから平成21年度の1450時間から1800時間のカリキュラムの編成と25年度からの介護福祉士国家試験の導入に伴いどのような学習効果があるか検討すべき資料とし基盤となりうる要素になっていると考えられた。また、キネステティクスについては「人の自然な動きの学習」として「自分の体を動かすこと」が介護予防の目標の体験学習として効果があることが示唆された。なお、ここでは介護予防の背景である健康寿命の延伸や第3次介護予防についての理解については触れず、あくまでも体験学習を通しての学びについての介護予防効果を探求することとした。

キーワード： 介護予防    キネステティクス    体験学習    五感    動きの要素

## I. はじめに

介護保険は2000年の4月より導入されほぼ7年が経過した。介護保険が浸透していく中で健康寿命を延ばすことが再課題とされ2007年4月から新たに介護予防サービスが導入された。また教育現場では、介護福祉士の離職率の高さや、平成25年からの国家試験の導入に伴うカリキュラムの編成と、新たに介護福祉士の質の向上と専門性を高める授業の展開が必要とされるところである。介護予防における介護福祉士としての役割はおもに施設での要介護認定をうけている方が対象となり、3次予防は要介護状態の改善・重症化の予防を行う段階であり、既に要介護状態にある者を対象とする活動である。その為、要介護状態にある方のところとからだの状態を理解することが必要になってくる。今回は自分たちの身体の状態を特に五感と動きに焦点をあて、理解することから介護予防を学習するための資料と資するべき今後の教育課題が明らかになったので報告する。

## II. 研究目的

本研究の目的は、形態別介護技術Ⅰの介護予防演習で「体の仕組みと動きについての体験学習からの学びについてレポート」のレポート分析を行い、学習内容を明らかにしこれからの学習効果を明らかにすることである。

## III. 用語の定義

本研究で用いる「学び」とは体験を通して、理解したことや認識の記述とする。また、「介護者」は、ここでは介助をした学生とし「相手」とはペアとの相互活動であるためパートナーを意味する。キネステティクスとはドイツ語で根本概念は「動きはコミュニケーション」で「動き」は「言葉」と同じ働きをする。「人の自然な動き」を習得することとした。

また、介護予防とは、「悪化の速度を遅くすることをさす」として特に廃用を防ぐための援助を視点に学びの要素と捉えている。

## IV. 研究方法

1. 対象：本学人間生活学科，人間福祉専攻に在籍している1年生で，平成19年度に，介護技術Ⅰを終了し移動・移乗などの基礎技術を終了している41名の学生で，データ収集方法は，「体の仕組みと動きについての体験学習からの学びについて」の記録用紙に自由記述とした。
2. データ収集期間：平成19年12月
3. データ分析方法：内容分析の手法を用いて分析した。演習における学びを独自で作成したレポート用紙に記述されている内容を精読した。次に，演習内容に沿って項目をわけ「体験学習から得た学び・認識・理解」に関連する記述を抽出コード化し，内容が一文一義であるように

区切り、個々の記録単位を内容の類似の意味を持つもので帰納的に分類・抽象化し、カテゴリ化した。記述内容の類似性により分類し、その内容を反映した「サブカテゴリ」を命名した。なお、意味内容が把握しにくい文脈については、前後の文脈から解釈した。「サブカテゴリ」を介護予防の視点から、内容を類似するもの毎に分類し、その意味を反映した命名をつけ、「カテゴリ」とした。次に、「カテゴリ」の本質となる意味を解釈し、分類整理し、最終的に「コアカテゴリ」として内容の主題を命名し、「コアカテゴリ」間の関連をみた。

さらに、分類された学生の学びと指導目標と照らし合わせ、学びの記述が対応されているか確認し、目標に対して達成されているか不足しているかの傾向を明らかにした。

#### 4. 倫理的配慮

研究対象者には研究の意図・結果は研究以外には使用しないこと・成績や評価とは関係がないこと・個人は特定されないこと・参加は自由意志であるが今後のために協力を依頼した。

#### 5. 本研究の信頼性

本学の形態別介護技術Ⅰに関わった教員4名で教育指導案を作成、演習を行い分析についても協力依頼し精度を高めるようにした。教員の一人はキネステティックスペースコースを修了している。

#### 6. 形態別介護技術Ⅰ介護予防の指導目的と方法

- (1) 目的：1 介護保険における介護予防の背景を理解させる。
- 2 自分の動きと相手に合わせた動きを理解し利用者の自立を妨げない介助の方法を学ぶ。
- 3 骨と筋肉の働きを知り移動時にその働きを考えながら移動するための概念を理解させる。

#### (2) 方法

- 1) 介護予防の必要となった背景について講義
- 2) 体験学習 ボディワーク：触覚と動き・視覚・聴覚・触覚
- 3) 二人ひと組になり体の各部にふれてみよう。その後に各部（頭・腕・胸部・骨盤）に力を入れてもらい持ち上げてみよう。力をぬいてもらい持ち上げてみよう
- 4) 足を伸ばしたまま持ち上げるのと足を曲げながら持ち上げるのを比較してみよう。

#### (3) 演習内容（資料2）

- 1) ペアになり相手に目をつぶってもらい掌にボールペンを載せる。載ったボールペンをそのまま手の平において気持ちを集中する。その後ボールペンを掌で転がしてみる。
- 2) ペアのうち一人が立ちあがり、目だけの合図でパートナーを自分の座っている椅子に誘導する。
- ・言葉を使って指示し利用者の椅子に座ってもらう。

- ・パートナーは目をつぶったまま、両手をパートナーに触れて元の椅子に戻す。
- ・交換してくり返す。

3) お互いに手と手を合わせます。

手と手を5センチ離して動かしてみてください。5センチ以上はなれないようにどちらかがリードして動かしてください。

4) 目をつぶりパートナーと向き合って両方の手の平を合わせます。双方とも目をつぶりま  
す。そしてどちらかがリードして手を右や左・上下など動きに注意して両方に感じる圧力  
の変化や腕下げるように働く重力に反応しましょう。

体験し感じたことを記録してみましょう

5) パートナーの身体に触れてみてからだがどんな風に動いているか感じてみましょう。

触り方の原則

- ① つかまない
- ② 手のひらで触れる
- ③ 軽く圧力をかける
- ④ 滑らせる
- ⑤ 触れられていると解るように触れる
- ⑥ 接触はコミュニケーションを忘れない

※手指を通して伝わってくるものに意識を集中させる

首の感覚・肩の感覚・腕の感覚・胸部の感覚・ウエストの感覚・骨盤・股関節・下肢  
の感覚と行う

- ・関節の動きを感じた後にパートナーに力を入れてもらい持ち上げてみる。
- ・また力を抜いてもらい関節を動かしてみる。

## VI. 結果

### 1. 対象としたデータ量

分析対象とした「体の仕組みと動きについての体験学習からの学びについて」の記録は、34名の学生の記録である（回収率85%）。記録から得られた、1文脈単位あたり平均記録単位数は8であった。記述内容の分析の結果、学生34名の記録から得られた記録単位数（コード）は298であった。25サブカテゴリ、8カテゴリ、最終的に4つのコアカテゴリを形成できた。（資料1）

それらは、【五感を活かす（108件36.2%）】に分類される記述が多く、【こころとからだのしくみ（70件23.4%）】【介護予防（68件22.8%）】【腰痛予防（52件17.5%）】であった。

以下に各カテゴリについて詳述する。文中における【 】はコアカテゴリ名を示し「 」は、

カテゴリ名、〈 〉はサブカテゴリ名として表す。

## 2. 形態別介護技術における介護予防授業の「学び」の内容

### 1) 【五感を活かす】

この学びは、学生がペアを組んで実際に体験したことを言葉に残したもので「五感の関連性と動きの学び」として、物体を手に乗せただけではわからない、手のひらにボールペンを載せただけでははっきりせず動かしたり見たりしないと判らないや手に置かれたのはわかったが品物は不明、触覚だけで何かを判断するのは困難であることがわかった。などの〈触覚と認知と動きの関係〉や目配せだけで椅子に座るのは自分の立場がわからない、耳が聞こえなくなったらもっとこわかったなど、〈聴覚と触覚による安全の確認の必要性の学び〉声かけと手で誘導することを一緒にすることでより安心感がでる、声かけがあると声かけなしでやるより安心する〈声かけの移動体験から得た学び〉声かけなしで手だけで誘導するのは無理感がある〈触覚の不安定さの体験〉〈五感の体験から得た学び〉として“五感をうまく組み合わせることが大事だ”とか、“利用者に安心してもらえるサポートをしていきたい”など8つのサブカテゴリから「五感の関連性と動きの学び」が利用者に安心してもらえるサポートをしていきたい、〈五感の体験から得た学び〉手話を話しているときは相手の手の動きに合わせるのは大変〈相手の接触による動きの学び〉から「体験学習からの気づき」が形成され、コアカテゴリとして【五感を活かす】がされていたことがわかった。

### 2) 【介護予防】

この学びの内容は6つのカテゴリから形成された。〈相手の圧力の変化から伝わる動きの体験〉として“相手と手を合わせたほうは相手の微妙な動きがわかった。”“相手の動き力を感じる”など〈相手の動きに合わせることの大切さ〉として“相手の動きに合わせてようとする気持ちになった”“動きに合わせてるのもあわすのも楽しかった”などで、「相手との力の合せ方の学び」が形成され、〈自然な身体の動き〉では“利用者の立場で足を持ちあげるほうが自然である”“身体に力を入れたときは思った以上に持ち上がらなくて驚いた”“力と重力の関係を改めて思った”で〈ペアとの空間・時間・力の関係の気づき〉では“動くことの大切さがわかった”“動きには意味がある”“空間・時間・力が存在していることを感じた”など〈ペアとの空間・時間・力の関係の気づき〉といった「相手の動きに合わせて自然な介助」の学びがあった。相手の体の仕組みを理解して相手との力の合わせ方を学んだことによる【介護予防】が形成された。

### 3) 【こころとからだのしくみ】

この学びの内容は、7つのサブカテゴリから形成された。「身体のしくみの理解」としてとして、〈頭蓋骨と頸部の関係〉〈肩関節と腕の関係〉〈肋骨と肺の関係〉〈足のしくみと空間と重みの関係〉〈相手の体に接触して得た学び〉、「心の理解」として〈相手の接触から得た学び〉〈介助される側の気持ちの体験〉のサブカテゴリから形成された。

それらは“頭は首で支えられている”“うなずくのは首の働きである”“手を曲げたりすると肩関節も動いていた”“肋骨は本当に肺を守るようになっているんだと思った”“力を抜いた場合からだの動きを感じた”“寝ている人を起こす場合、相手の骨や関節の動きに注意をする”“体の関節がどのように曲がったり体に力が入ることで、全然動かなくなるなど人の体は不思議なことだ”“体の状態と心の状態を理解すれば介護に活かしていける”などから形成された。

#### 4) 【腰痛予防】

この学びの内容は、“力を入れた時と抜いた時の重さがよくわかった”〈相手の重みと力の関係の学び〉と同時に、“持ち方一つで腰を痛めない方法がある”“相手の体重の移動を利用して持ち上げた方が負担がかかるとなくできる”など〈介護に負担のかからない方法の気づき〉、“介護するに当たっては利用者の利用者の協力も必要である”“介助する時重力に逆らうことは自分の体を痛めてしまうものだと実感した”など〈介護するときの支援方法〉から「介護者としての気づき」を、さらに“相手の足を伸ばした状態では重みがかかる”〈利用者の重さと力の理解〉〈重力と空間の理解〉〈力の抜けた状態での移動から得た学び〉により、「力の原則の理解」のカテゴリが形成され【腰痛の予防】が形成された。

## V. 考察

### 1. 介護予防授業の学びについて

介護予防は高齢者において介護を要する状態となることを未然に防ぐこと、あるいは介護を要する状態を改善すること、あるいは悪化の速度を遅くすることなどをさす。<sup>3)</sup>介護予防事業としては転倒骨折予防に向けた運動器の機能向上、栄養改善などや、閉じこもり予防、気道感染予防を含んだ口腔機能の向上、認知症予防が挙げられている。介護福祉士が施設で行い介護予防の視点として悪化させないで、健康寿命をのばし QOL の向上を目的として考えるならば、過保護や過介護は介護予防に逆効果だという証拠が挙げられている以上、専門職として高齢者に対する接し方の基盤を明確にし、施設においては介護予防の視点の啓蒙が重要となってくる。この過保護・過介護にならないための、自立を支援する方法として動きに着目して考えるならば、本人の動ける力の導き、引き出すことが重要であり、「相手との力の合わせ方の学び」「相手の動きに合わせた自然な介助は」の形成は過保護・過介護にならないための啓蒙の基盤となる要素である。

### 2. 今後の介護予防演習のあり方

現在、介護予防についての授業は、従来の厚生労働省から指定されているシラバスの“寝たきり高齢者の介護”の中に入っている講義内容である。しかし介護保険制度は、2006年4月から介護予防サービスがスタートし、これまでの「足りない部分を補うサービス」から自分が将来こうなりたいという目標を定めた「目標指向型」サービスにかわってきている。“寝たきり高齢者の介護”となっているが、本来であれば寝たきりにさせないための介護であり、思考過程としてはポ

ジティブな思考ができるような授業の展開が必要であろうと考える。

介護保険制度の基本的な考え方は介護保険法第1条と第2条に書かれており、介護保険制度の目的は

- ・介護を必要とする人が、その人の持つ能力に応じた自立した日常生活を営めるようにする。
- ・国民の共同連帯の理念に基づき保健医療の向上と福祉の増進を図る

介護保険制度の基本的理念として

- ・要介護状態の軽減や悪化の防止または予防に役立つ
- ・医療との連携に十分配慮する
- ・サービスの利用は被保険者の選択に基づき、被保険者にふさわしいサービスが提供される。
- ・サービスの多様な事業者または施設から提供されるサービスは総合的かつ効率的に提供される。
- ・要介護状態となった場合も可能な限り、能力に応じた自立できる日常生活を営む配慮がなされる。<sup>9)</sup>とあり、考えかたについては変わっていない。今回は2004年7月に「介護保険制度の見直しに関する意見」が発表され、この発表内容に基づいて行われている。

介護保険の要といわれる介護支援専門員のケアマネジメントの思考として ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) が導入され、考え方が前向き思考になっている。介護福祉士として、その人が、その人らしくより豊かな社会生活を維持することにつながる働きかけのための技術は必要である。さらに介護福祉士は高齢者の生活の多様な面と老化による心身機能の低下を総合的に判断し、その結果が疾病や心身機能の状態の面からのみでなく、高齢者の生活の質がどのように変わったかと評価していくことが介護福祉士としての介護予防の視点であると考え。そのような介護福祉士としての介護予防を考えた時に介護技術の援助の演習の在り方、思考の捉えかたについて、これから新カリキュラムの作成に活かしていくことが大切と考える。

### 3. キネステティクス (kinaesthetics)

キネステティクス (kinaesthetics) はアメリカ英語の意味でドイツ語表記で、語源はギリシャ語の動き (kinesis) と感覚 (aisthesis) という意味である<sup>10)</sup>このキネステティクスの中心は体験学習により自分の体を感じることにあり、この体験学習を通して学生らは、

【五感を活かす】【介護予防】【こころとからだのしくみ】【腰痛予防】 のコアカテゴリについての記述を学習することができた。キネステティクス (kinaesthetics) には集団に関して少人数のグループでの体験学習の方が効果があり、41名という中で行うのに無理があったように思われるが、教員が4名いてその教員がキネステティクス (kinaesthetics) について理解を深めていくことにより学びは深まっていくことと考える。また、今回は五感の体験と動きに関してのボディワークであったため、キネステティクス (kinaesthetics) について学習をふかめ、ボディワーク



を行うことにより、【こころとからだのしくみ】70件23.4%【腰痛予防】52件17.4%に関してももっと、学びを深めた記述内容を得ることができると考えられる。

#### 4. 本研究の限界と課題

本研究は、学生の介護予防の授業における体験学習からのレポートからの学びを抽出したものであり、日々の介護技術で学び得たもの全ては網羅していない。また、介護予防授業2回のうち最初の1回だけの授業の展開でのレポートであるため、教育指導目標が達成せれたとはいいがたい。演習時は、途中、途中で記録をする時間を設けたが、最終的に印象に残ったことだけが中心となっている可能性は否定できない。そのため学習全体の学びの抽出は、今回の分析からだけでは限界がある。また内容が深まり明確化するよう、教員1人にたいして10人の学生を受け持ちながら実施した。

## VI. 結論

介護予防授業の演習において、学生の終了レポート「介護予防における体験学習レポート」を分析した結果、下記のことが明らかになった。

- 1) 学生の介護予防演習での学びは【五感を活かす】【介護予防】【こころとからだのしくみ】【腰痛予防】の4つのカテゴリが抽出できた。
- 2) 本来の目標である介護予防の視点として、記述されたコード数は全体の21.3%を占め、動きに関して相手と動きをあわせること、相手の動きを感じることなど動きの主体が利用者でありそれを感じ取れる動きの要素の必要性と学びを深めていた。
- 3) 学生が学んだ内容は、介護予防に関する学び以外にも、自分たちの介護の方法を考えながら行うことによって腰痛の予防にもなるということを経験を通して学んでいた。
- 4) 介護予防授業の演習がこれからの新介護福祉士のカリキュラムである、からだところの仕組みにおいても工夫を重ねていくことにより学習を深めていける可能性が高いことが示唆された。

## 参考文献

- 1) 澤口裕二 翻訳：看護・介護のためのキネステティック 日総研
- 2) 澤口裕二 翻訳：キネステティック 健康増進と人の動き 日総研
- 3) 石垣和子・北池 正・宮崎美砂子 監修 介護予防と知識と技術 中央法規
- 4) 阪本桂造 監訳：ボディ・ナビゲーション 医道の日本社
- 5) 工藤和子 介護保険 利用のしかた 成美堂出版

資料1 介護予防授業の学びについて

コア	カテゴリ	サブカテゴリ	カテゴリ
五感を活かす	五感の関連性と動きの学び 88件 29.5%	触覚と認知と動きの関係 (15件5%)	手のひらに載せた時は何がのっているのかだんだんわからなくなる (1) 転がしただけでもよく理解できなかった 手のひらにボールペンを載せただけでははっきりせず動かしたり見たりしないと判らない 手で触ったそのものの理解の難しさ (5) 手のひらに載せられて動くことによって大体の物が知ることができる 触覚だけで何かを判断するのは困難であることがわかった。(3)
		聴覚と触覚による安全の確認の必要性の学び (11件3.6%)	目配せだけでは恐怖があった (3) 耳が聞こえなくなったらもっとこわかった 何もいわず、動きだけの誘導されるのは不安で恐怖感がある (4) 自分の目で相手の手の位置を確認
		声かけの移動体験から得た学び (18件6%)	座る方も座らせる方もコミュニケーションをとるのは大事だ 声かけと手で誘導することを一緒にすることでより安心感がでる (3) 声かけがあると声かけなしでやるよりは安心する (1) 言葉だけで椅子にすわるのは椅子の形がわからない 声かけすると利用者を安心させながらできると思った (1) 声かけでの誘導は意味を理解して考えながら行動にうつさなければならぬ 声かけで誘導されるのは不安 (6)
		触覚による不安定さの体験 (19件6.3%)	声かけがないと転倒しそうでこわかった (2) 声かけなしで手だけで誘導すると無理感がある (1) 声かけなしで誘導する方は誰だかわからないのでこわい 自分で椅子の確認をすれば安心して座れる 声の誘導も声かけの方法で変わる (2) 触覚を用いるとどこに椅子が存在するかわかる (2) 触られていることによって実感、安心感があつた わかり安く触らせてくれると安心である (1) 誘導して座らせてくれるので安心して座れる 手をもたれると少し安心感をもつことができた 余裕をもって追いつくことができた
		視覚とコミュニケーション (6件2%)	どこにあるのか知るのが難しかった 手で誘導されたほうが怖くなく座れた 手で誘導してもらっただけでは不安である 視覚と触覚を用いるとどこに何があるか知ることができた 視覚をさえぎられる場合触覚を用いるとよい 目をつぶっているときは手が離れないようにした

コア	カテゴリ	サブカテゴリ	カテゴリ
		視覚と触覚との認識 (2件0.6%)	目を瞑ると座るタイミングがつかめない 閉眼での無言の移動介助は疑問が出た
		視覚と触覚の関係と動き (17件 5.7%)	目配せだけで椅子に座るのは自分の立場がわからない (1) 目をつぶって言葉賭けをしてもらって椅子に座るのは楽に座れた 目をつぶって椅子に座るのは声だけではこわかった (5) ただ物を置いた状態でなにかを理解することの難しさ 目をつぶった状態で突然触られるとおどろく 視覚はとても重要な感覚 目が見えないのがすごくこわかった (4)
	動きの要素の学び 20件 6.7%	五感の体験から得た学び (9件 3%)	利用者に安心してもらえるサポートをしていきたい 言葉で説明してくれると物体をイメージすることができた (1) 五感を上手く組み合わせることが大切 (2) 時間・空間・力の関係が大切 指示があるとそのとおりに動けば椅子に座るので不安の感情はない 口で品物を教えてもらい理解
		相手との接触による動きの学び (11件3.7%)	手が離れていても手と手の間に壁があるような感じがして不思議だった 手合わせを5センチ離れて行ったときは目でみて相手に合わせるようにした 5センチ離して相手に合わせる方はすごく神経が集中した (1) 触れなくても相手の温度を感じた 手を離している時は相手の手の動きに合わせるのは大変 (5)
介護予防	相手との力の合わせ方の学び 53件 17.8%	相手の圧力の変化から伝わる動きの体験 (39件13.1%)	相手の手の動きに合わせる時は確認が必要 (4) 相手と手を合わせたほうは相手の微妙な動きがわかった (7) 手合わせて動くと思えない感じ (1) 自分が動かしているのか相手が動かしているのかわからなかった (4) 相手が動かしたように自分の手を操れない 相手と自分の力の関係が存在している (2) 手を合わせると相手の動きに合わせやすくなった (3) 手と手が合わさった時は相手が次どうしたいのかが何となく判った感じがした 相手の動き・力を感じる (3) 手を合わせた動きでは相手の力を感じることもできた (3) 手合わせすると相手の力を感じるので動く瞬間に力を感じ取れる 手を感じれば手の動きどおりに動かせることがわかった (2) 手合わせでは相手の気持ちは感じられない

コア	カテゴリ	サブカテゴリ	カテゴリ
	相手の動きに合わせた自然な介助 15件 5%	相手の動きに合わせる ことの大切さ (14件4.7%)	相手の力に合わせるのは大切であると思った (4) 相手の動きに力を合わせようという気持ちになった (4) 相手の力に合わせるのは難しい お互いに力が同じくらいだった 動きに合わせるのもあわすのも楽しかった (1)  足を曲げて持ち上げるほうが自然な感じである 利用者の立場で足を持ち上げるほうが自然である 肋骨も相手が力を入れるとより重く動かない 体に力を入れたときは思った以上に持ち上がらなくて驚いた。 膝を曲げて相手に自分の体の重みをかけることによって簡単に持ち上げることが出来たととても驚いた 抵抗もなくなる (2) 力と重力の関係を改めて思った
		自然な身体の動き (9件3%)	
		ペアとの空間・時間・力の関係の気づき (6件2.0%)	目的までの時間の早さ・遅さ 相手との間の空間・時間・力の関係に気づいた 動くことの大切さがわかった 動きには意味がある 空間・時間・力が存在していることを感じた。 空間とその働く重力に関係があるんだと改めて思った
こころと体のしくみ	身体の仕組みの理解 63件 21.1%	頭蓋骨と頸部のしくみ (14件4.7%)	頭は首で支えられている (1) 頭は相手が力を入れるとより重くなり動かない (4) うなずくのは首の動きである 首の動きを見た時にどう曲がっているのかがよく判った (2) 頭蓋骨の動きは首だとわかった (2) 肩は上や下に移動するのが不思議に感じた (4)
		肩関節のしくみ (10件3.4%)	手を曲げたりすると肩関節も動いていた 肩甲骨を動かしてみて骨が動くのを感じた 肩の関節も力が入ると腕が持ち上げるのが難しい (1) 腕の動きを見た時にはすごく骨の動きがよくわかった
		肋骨のしくみ (4件 1.3%)	肋骨では手で体の上の方に持ち上げられることがびっくりでした (2) 肋骨は本当に肺を守るようになっているんだと思った。
		足のしくみと空間と重みの関係の学び (15件5%)	足の膝を曲げて持ち上げると軽い (3) 両足を曲げながら持ち上げることによって楽に持ち上がる 足を曲げるだけで簡単に持ち上がるとは思ってもいなかった 足では伸ばしたまま持ち上げるのは重みをうんと感じる (7) 膝を曲げて持ち上げると楽にあげることができる (1)

コア	カテゴリ	サブカテゴリ	カテゴリ
	心の理解 7件 2.3%	相手の体に接触して 得た学び (21件7.1%)	無理やり動かすと痛い 間違っ変な方向に動かしてしまったりして利用者の体に異常を きたしてしまう 寝ている人を起こす場合、相手の骨や関節の動きに注意をする 人の頭・骨のつくりを手を通してわかった 力を抜いた場合からだの動きを感じた 前・後ろとぐるっとあった お腹も簡単に持ち上がらない 相手に横になってもらって頭や首の動きを自分で感じてみて変な 感じだった (1) 無理に動かすと骨折などの重大なことになる 人間の体って不思議だなと思った (2) 体の関節がどのように曲がったり体に力が入ることで全然動か なくなるなど人の体は不思議なことだ (1) 頭蓋骨の仕組みや肋骨、足の骨の動きを学ぶことができた。 実際に動かしてみることでこういう動きもできるんだと驚いた (3) からだの状態と心の状態を理解すれば介護に活かしていける
		介助される側の気持 ちの体験 (6件2%)	椅子から落ちるかもしれないという不安 相手に目をつむってもらって声だけで椅子に座らせてみて恐怖だった 動かされている時は変に力が入ってしまった 自分も経験してみても相手の気持ちがよくわかった気がする 動かされてきもちよかった 動かす位置や速さなどにもきづく
腰痛予防	介護者としての気 付き 27件 9.0%	相手の重みと力の関 係の学び (11件3.7%)	人間の体は五感が大切で複雑にできている 少し曲げるとすごく軽く、しかも楽に持ち上げられた 力を入れたときと抜いた時の重さがよくわかった (4) 考えながら行動に移すのに時間が必要 相手に力が入っていると持ち上げるのはとても大変 (2)
		介護に負担のかから ない方法の気づき (8件2.7%)	体に負担がかからないやり方がわかったのでよかった 持ち方一つで腰を痛めない方法がある (1) 相手の体重の移動を利用して持ち上げた方が負担がかかることが なくできる (1) やり方により体に負担がかかるかかからないかがすごく変わって くる (2)
		介護する時の支援方 法 (8件2.7%)	介護するに当たってその人の重さか力の状態かをみる 介護するに当たって利用者の協力も必要である (1) かもしれないということを減らすために覚える必要がある。 相手も痛くならないように気をつけなければいけない

コア	カテゴリ	サブカテゴリ	カテゴリ
		介護する時の 支援方法 (8件2.7%)	介助する時、重力に逆らうことは自分の体を痛めてしまうものだと実感した ボディメカニクスを用いたりして相手を動かす ポイントをきちんと覚える
	力の原則 の理解 25件 8.4%	利用者の重さと力の 理解 (7件2.3%)	自分の腰を痛めないようにするにはからだの仕組みを理解する (1) 相手の足を伸ばした状態では重みがかかる (1) 相手が力を入れるだけで重さが全く変わることがわかった (1) 余計な力を使わずにすむ 重力に逆らって何かをするのは大変 (2)
		重力と空間の理解 (13件4.3%)	膝から曲げるだけで足の重みが違う (1) コンパクトにしたほうがよい ただ持ち上げるだけでは一気にその重みが自分の方に来る 重力を上手く利用する必要がある 重さを実感した (2) 重みを感じるか感じないかでこんなに動きが変わる 相手のからだの状態を理解することで力の入れ具合が全然違う
		力の抜けた状態での 移動から得た学び (5件1.6%)	寝たときに力を抜いた状態で持ってもらったときは楽でした 力が入っていなければ簡単に動かすことができた 力を抜いた状態で動かしてもらおうと楽だ 力が入っていると動かなくなる (1)

## 資料2 演習風景

