

## 糖尿病療養者のためのヘルスツーリズム －継続参加が生む相互交流－

大森 眞澄・日野 雅洋・石橋 照子・藤井 明美\*,  
松谷ひろみ

### 概 要

糖尿病療養者のメンタルヘルスのためのヘルスツーリズムを平成28年から年3回開催し、平成29年までに計6回実践した。

本研究の目的は、平成29年度の第3回目のヘルスツーリズムに参加し、かつ3回以上継続参加した5名にどのような相互交流がみられたのかを明らかにする。

参加者の言動を参加観察し、フィールドノートを作成し、相互交流に焦点を当て、言動とその意味を検討しながら解釈し記述した。結果、主体的な投げかけや認知と行動の修正、集団の中で個人の体験を語る姿勢がみられた。糖尿病療養者のためのメンタルヘルスには、ヘルスツーリズムによるリラクゼーション効果とピア・グループで個人が受け入れられる体験が必要であると考えられる。

キーワード：ヘルスツーリズム, 糖尿病療養者, 相互交流

### I. はじめに

糖尿病療養者は、生涯にわたりセルフケアを要するため、家族や地域の中での支え合いが必要である。糖尿病療養者のピア・サポートに関する研究では、ピア・サポートがある者は、情緒的・情動的サポートを受容しやすいこと(藤永, 2016)、糖尿病の自己管理促進因子に同病者の存在が必要なこと(村上, 2009)が明らかになっている。また、糖尿病をもつ精神障害者へのグループアプローチによって、糖尿病のことを語らないにもかかわらず、血糖値の安定につながったと言う報告がある(白柿, 2016)。

島根県立大学出雲キャンパスでは、糖尿病療養者やその家族などを対象としたヘルスツーリ

ズムを平成28年から3回/年の割合で開催し(日野, 2017)、計6回のヘルスツーリズムを実践してきた。糖尿病を有する人のうつ病併存率は一般人口と比較して2倍高い(Anderson, 2001)と言われており、地元の風光明媚な地域の小旅行をピアで行うことは、リラクゼーション効果のみならず、ピア・サポートの効果をもたらす、糖尿病療養者のメンタルヘルスにつながると考えた。

複数回参加した糖尿病療養者は、ヘルスツーリズムによって主体的な発言や相互交流が生まれるようになった。そこで、本研究では、平成29年度の第3回目のヘルスツーリズムにおいて、どのような相互交流がみられたのかを明らかにし、ピア・グループの意義を考察する。

#### 用語の定義

ピア・サポート：仲間で、情動的・情緒的サポー

\* 元島根県立大学看護学部

トを相互に行うことまたは受けること

ピア・グループ：治療的またはケアの構造をもつ仲間集団

ピア：同じ疾患や属性をもつ仲間

## Ⅱ. 研究目的

ヘルスツーリズムに継続して参加することで、どのような相互交流が生まれるのかを明らかにし、集団的アプローチの展開に何が必要なのかピア・グループの意義を考察する。

## Ⅲ. 研究方法

### 1. 研究対象者

本研究の趣旨を理解し、ヘルスツーリズムに3回以上継続して参加した糖尿病療養者5名を対象者とした。

### 2. データ収集方法

平成29年度第3回目のヘルスツーリズムに参加した糖尿病療養者7名のうち3回以上継続して参加した5名の言葉や表情、発言の変化、その場の雰囲気を醸し出している要因について研究者2名で参加観察した。対象者の言動を客観的データとして記述するとともに、その場の状況や全体の雰囲気について感じたことについてもレビューを行い、ツアー終了直後にフィールドノートに書き起こした。

### 3. 分析方法

対象者が、主体的に発言した内容や自身の健康管理行動で有効であったと語ったこと、その語りに対する他の参加者の応答、参加者の相互交流に焦点を当てて、言葉と態度がどのような意味を持つのか研究者間で検討しながら解釈し記述した。

## Ⅳ. 倫理的配慮

本研究は島根県立大学出雲キャンパス研究

倫理審査委員会の承認を得て行った(承認番号180)。対象者に対して、ヘルスツーリズムの目的とツアーの行程、糖尿病療養中に起きやすい体調変化とその対応の準備についての説明した文書を送り、任意での参加を募った。また、このヘルスツーリズムは研究的に取り組む趣旨と研究方法について文書を口頭で説明を行い、書面で同意を得た。研究参加同意後であっても撤回ができることや参加・不参加に関わらず、治療や外来診療上不利益を被ることは無いこと、個人情報の保護及びプライバシーの配慮、研究結果は学会及び論文発表をすること、ツアー中に身体状態の悪化や精神的な負担がみられた場合にすぐ対応できるように、糖尿病療養指導士や看護師を配置することを説明した。また、糖尿病治療食によるストレスを軽減するために、栄養学の側面からも検討し昼食の献立を考えて実施した。

## Ⅴ. 結 果

### 1. 対象者の概要

平成28年第1回から平成29年第3回のヘルスツーリズムに参加した糖尿病療養者は、延べ40人、そのうち3回以上参加した人は6人だった。さらに、平成29年度第3回目のヘルスツーリズムに参加した7名のうち3回以上継続参加した者は、5名であり、年齢は60歳代後半から70歳代で男性3名、女性2名だった。

### 2. ヘルスツーリズムの概要

全6回のヘルスツーリズムの概要を表1に示す。

平成29年度第3回目のヘルスツーリズムの特色は、地元の藻塩づくり体験と北前船で賑わった町並みの散策である。また、講義ではストレス低減のための呼吸法とリラクゼーション法についてとした。実際に呼吸法を体験してもらった。参加者の中には、寝入ってしまう者もあった。さらに、自身のストレス対処法を他者に伝えることで、参加者が相互に学ぶ機会をつくった。

表 1 糖尿病療養者のためのヘルスツーリズムの概要

	回数	テーマ/体験
平成28年	1回	糖尿病とメンタルヘルス&千枚田のある温泉でリフレッシュ 講話、オリジナル薬草茶づくり、温泉入浴
	2回	陶芸で精神集中&歴史を感じる町歩きでリフレッシュ 町歩き、陶芸、リラクゼーション体験
	3回	紅葉狩りとそば打ち体験&語りの会でリフレッシュ そば打ち、地元の糖尿病友の会との交流会
平成29年	1回	ストレス対処法の学習&陶芸体験でリフレッシュ 講話、陶芸
	2回	ストレス対処行動の学習&ミニそろばんづくりでリフレッシュ 講話、ミニそろばんづくり
	3回	呼吸法の学習&塩炊き体験でリフレッシュ 講話、呼吸法の体験、藻塩づくり、町歩き

### 3. ヘルスツーリズムに見られた相互交流

#### 1) 主体的な提案 - 遅刻してきた A さんへの気遣いと交わり -

A さんは、70 歳代の男性で、今回が 5 回目の参加になる。出発時間になっても集合場所に姿が見えず、私達は心配していた。その様子を察したのか、物静かな B さんが「誰が来ていないのですか」と聞いてきた。「お名前を言っても分からないかと思いますが…」と返すと B さんは「あー。あの存在感のある人…」と A さんをイメージした様子だった。結局 A さんは、スタッフの特別の計らいで、遅れてツアーに参加することができた。特別扱いかもしれないが、いつも誰かが右と言えば左と言いつつ A さんの表情は穏やかで照れながらメンバーの中に入って行った。

B さんは、参加者全員が集まったところで、「自己紹介させてください。ずーっと一緒に来ているのだけど、自己紹介が無くて、誰がどの人か分からないのは良くないと思って…」と提案してきた。A さんを心配する気持ちと折角一緒に行動しているのに相手の名前も知らないのは味気ないと思ったようだ。B さんはこれまで 3 回参加してきたが、自分について語ったことは一度も無かった。いつもは、A さんや他の男性メンバーの蘊蓄に押されて話せない様子だった。しかし、今回の B さんは、自身のストレス対処法を積極的に語ったり、自分が長年取り組んできた仕事について語ることができた。また、近所の友人と参加している C さんも A さんの

遅刻を心配して、「どうして今日は遅れた?」「心配していた」と声をかけていた。C さんもこれまでは、仲の良い友人と 2 人で会話している事が多かった。また、A さんが他の参加者と情緒的に交流したのは、今回が初めてで、A さんは、ひとりでぼつんと過ごすことが多く、タバコを吸うという口実で、頻繁にグループの輪から外れていた。一人で過ごす A さんは、自分は手が不自由で他者と一緒に作業すると迷惑になるからと語った。

#### 2) 認知と行動の修正に取り組んだ D さん

女性の参加者 D さんは、これまで A さんに不快な気持ちにさせられることが多くあったと語っていた。その度に、「どうして、皆さんは A さんに優しく応答できるのか? 優しく出来ない自分は了見が狭い人間だ」と語り自分を責める発言がみられた。しかし、今回の D さんは、「A さんに遅れた理由を問うてみよう」と笑って語った。以前の D さんにはない活気がみられた。D さんは、振り返りでも、「(A さんは) 先ではどんなふうになっているか楽しみ」とゆとりと希望を持って相手と関わるようになってきていることを述べた。それまで、憂うつな気分と自分に対する反省を繰り返す D さんは、自身の認知と行動の特徴に自分で気づいて変えることで感情のコントロールをしているように見えた。

#### 3) 集団の中で個人の体験を語る

5 人の継続参加者の中には、糖尿病療養者のための会合でリーダー的存在の E さんがいた。

いつもは、他の療養者をまとめる役に徹する必要があるのだが、今回は他のメンバーに任せて聞き役に回っている様子がみられた。このツアーリズムでは、日頃の役割からも開放され、それぞれが自分について対等に語る場になったと感じた。自己紹介や私のストレス対処法では、うなずいて聞き入ったり、「なるほど、やってみよう、まねてみたい」と語る者もあった。また、「間食をしないように、家では休憩時間を設けない」と言う考えに「そんな考えは自分には無理だ」と驚きと心配する気持ちを返す者もあった。運動療法や食事療法、薬物療法といった治療にこだわらず、自分が元気になる考え方や行動が参加者それぞれの言葉で語られた。また、自分の考えを言葉で表現し相手に伝えることで、フィードバックや驚きの反応がみられた。

## VI. 考 察

武井は、他者に何かを語ることは特別な意味があり、口を開くことは、心をひらくことになるという(武井, 2008)。ピアで語ることは、日常の中にある失敗や成功を分かち合い、そこから相互に学ぶ体験になる。

初期のDさんは、Aさんに対する否定的な感情を抱え易い自分を責めていた。しかし、その感情を他者に伝えたり、他者がAさんにどのように応答しているのか見て、その応答を模倣することで、自分に取り入れることができた。また、Bさんも自己紹介という自分のアイデアを提案することで、知らない参加者への理解を深める場を設けることに繋がった。また、Aさんは、遅刻というハプニングによって、他者から心配され受け入れられる体験になった。これらのことから、同じ糖尿病をもつピア・グループの意義は、他者のまねをしながら自分の行動を考えたり、他者の助けになったと実感する機会を得ることと言えよう。しかし、小池らは、老年期の2型糖尿病患者は、内在する心情が影響し自分達の力だけでは繋がりに発展することは困難であると述べている(小池, 2017)。すなわち、同病者間の互惠性が生まれにくいのである。よって、ヘルスツーリズムを介して、ピア・

グループで語ることは、個人が抱える心情を理解したり、同病者間の互惠性にも影響すると考える。

今回、ヘルスツーリズムを継続したことで、他者への関心や理解が深まると同時に自分についての理解も深まったと考える。そのことによって、敬遠する相手にも話してみようと認知や行動を変えることができたし、自分が主体的に提案することで、グループ全体の雰囲気も変化させることができた。また、実際に感じたことや考えたことを率直に相手に伝えることで、相互に理解する機会となったと考える。

## VII. おわりに

糖尿病療養者のヘルスツーリズムに継続して参加した5名の相互交流には、主体的な投げかけや認知と行動の修正、集団の中で個人を語る体験がみられた。糖尿病療養者のためのメンタルヘルスには、ヘルスツーリズムによるリラクゼーション効果とピア・グループで個人が受け入れられる体験が必要であると考えられる。

## 謝 辞

糖尿病療養者のためのヘルスツーリズムに参加し、研究にご協力頂きました参加者の皆様、企画・運営においてご支援頂きました全ての方々に感謝申し上げます。

## 文 献

- Anderson RJ, Freedland KE, Clouse RE, Lustman PJ (2001) : The prevalence of comorbid depression in adults with diabetes, *Diabetes Care*, 24, 1069-1078.
- 藤永新子, 大田博, 石橋信江他 (2016) : 糖尿病患者に対するピア・サポートが自己管理行動と負担感に及ぼす影響, *日本保健医療行動科学会雑誌*, 30 (2), 61-70.
- 日野雅洋, 石橋照子, 大森眞澄他 (2017) : 糖尿病療養者と家族および知人を対象としたヘルスツーリズムの満足度調査, *島根県立大*

学紀要, 13, 75-79.

小池美貴, 稲垣美智子, 多崎恵子他 (2017) : 老年期2型糖尿病患者の療養生活における同病者との繋がり, 日本糖尿病教育・看護学会誌, 21 (2), 139-146.

村上美華, 梅木彰子, 花田妙子 (2009) : 糖尿病患者の自己管理を促進および阻害する要因, 日本看護研究学会雑誌, 32 (4), 29-38.

白柿綾 (2014) : グループの不思議「希望を叶える会」としてのハーブティーグループ, 精神科看護, 41 (6), 12-17.

武井麻子 (2008) : グループという方法, 109-120, 医学書院, 東京.

# **Experience in the Health Tourism for Outpatients with Diabetes : How to be Interaction in the Health Tourism**

Masumi OMORI, Masahiro HINO, Teruko ISHIBASHI, Akemi FUJII\*  
and Hiromi MATSUTANI

Key Words and Phrases : Health tourism, Diabetic Patients, Interaction

---

\*Former, The University of Shimane