

小弓道療法を導入した経過と実施効果について

小田香織¹⁾ 奥村弓恵²⁾ 太田耕平³⁾

1)看護師 2)心理士 3)医師

医療法人耕仁会札幌太田病院 ストレスケア病棟

1.はじめに：弓矢は古代人が食物を得る手段、戦では命がけの技であったが、時代が変わり、的を狙い矢を放つ、集中と解放の精神修養の武道となった。平成 18 年～太田耕平名誉院長の発案で外来、病棟、老人施設で小弓道療法を導入。現在の活動内容や学びを報告する。

2.小弓道療法の導入：平成 18 年、職員講堂に四半的弓道の用具を設置。平成 19 年、3 階病棟内に射場を設置。日曜には大学弓道部員の直接指導を開始。又、地域との交流会で四半的弓道を実施。同年、小弓道療法のホームページ作成。平成 20 年、各病棟、デイケアに射場を設置。小弓道セットを特許庁の実用新案登録。平成 21 年、デイケアメンバーが指導員に加わる。平成 22 年、手製の弓（強度：0.7～2.2kg）と矢を創作。誰もが簡単に引き、的に射抜き楽しめる改良を重ねた。専任指導員 4 名の小弓道班結成。

3.小弓道療法の実施：ミニダーツ、竹とんぼと同様「楽しんでもらう」事から開始。安全第一を厳重に、注意事項を繰り返す。年齢、体力、疾患を問わず、誰でも気軽に参加可能。場所：病棟内・体育館・デイケア・老人健康保健施設・中庭。方法：平日は職員が指導。日曜は医大弓道部 3 名とデイケア職員が指導、平均 70 名程の入院者が参加。大会開催。当院独自の段位習得。礼節を指導。

4.まとめ：矢を射ることで、自己の振り返りや発見が可能である。矢を射る緊張感、当たった喜び、外れた悔しさなどを体感する。未来（狙い） 現在（発射） 過去（結果、反省）の時間の流れは、豊かな感覚を体験させる。この体験は「今を正しく生き、将来へ托す」心構えが期待できる。思春期症では、同療法により、遊ぶ楽しさや気分転換から、入院治療への抵抗を緩和させる。また、高齢者では、負担にならない運動量で楽しめるため、良い表情も見られ、参加する方が増えている。今後も、安全かつ楽しい同療法を実践したい。