

## 2022年度 報告

### 課題・背景

起立性調節障害 (OD) は自律神経による循環調節 (とくに上半身、脳への血流) が障害され日常生活が著しく損なわれる病態。長期に及ぶ不登校状態やひきこもりを起こし、学校生活やその後の社会復帰に大きな支障となっている。有病率は軽症例を含めると中学生の約10%。好発年齢は10~16歳、不登校の約3-4割はODを併存すると言われている。

新型コロナウイルス蔓延からくる外出自粛のために、対象生徒の多くが、廃用性症候群に近い身体の不活動により引き起こされた筋、骨格、循環、呼吸機能等の身体機能が低下する状態『デコンディショニング』とし、症状の悪化が見られた。特に脳への血流が低下している。症状に悩む当事者と保護者の生活不安は大きい。

### 事業のねらい

- ①生活習慣リズムを保つことや特に下肢に力点を置いた活動量を増大させること目的とする。
- ②オンラインアプローチによって、体調により外出することに困難を感じる生徒が自宅に居ながらにして取り組むことができる運動環境による症状の改善を目的とした。
- ③対象者がSSTを通じて楽しみながら体を動かすことの喜びを知り、同じ境遇の仲間と取り組むことによりODに立ち向かう自己効力感をバランスよく向上させ、体調不安があっても学びをあきらめない意識を高めることをねらいとする。

### 事業概要

- 参加者  
起立性調節障害生徒および予備軍  
YMCA学院高校 1年~3年
- 実施期間 (＊オンライン & 学校)  
令和4年5月19日 ~ 令和5年3月17日 全30回
- 活動場所  
生徒自宅 (オンライン)、学校、  
六甲山YMCA (ODキャンプ)

### 実施内容

#### ●実施のポイント

- 有識者と教職員で構成する推進委員会を設置し、対象児童理解とプログラム留意点と構成及び自己肯定意識調査等の調査方法や必要物品等の検討を行い。専門的見地からの指導・助言を関西医科大学より受けた。
- 事業を大きく3つの段階に分け、各プログラムの体系的な実施、各段階ごとのねらいの設定を行い実施した。  
 <第1段階> 健康プログラムへの参加意思の確認。  
 <第2段階> オンラインによる家庭で出来る遠隔プログラム「運動と基礎知識学習」指導 (仲間づくりⅠ~Ⅲ)  
 <第3段階> リアル集合プログラム (仲間づくりⅣ)
- 参加者の自己肯定感の変容を調査するため、「成人用一般性セルフ・エフィカシー尺度」を用いた調査を行った。あわせてウェアラブルデバイスを用いて活動量の変容、CS-30による脚筋力の変容の調査を行った。

|               |   |
|---------------|---|
| <事業内容>        | 第1回 推進会議 (事業概要確認と準備について)  |
| 5月17日         |   |
| 5月14日         | 健康に不安をかかえる生徒・保護者のつどい & 学習会  |
| 5月19日         | 健康講座顔合わせ<br>オンライン接続手順確認会・効果測定   |
| 5月~9月<br>毎木曜日 | 遠隔プログラム (レクリエーション・ストレッチ・トレーニング・ヨガ)<br>「運動と基礎知識学習」指導 (仲間づくりⅠ・Ⅱ・Ⅲ)・効果測定       |
| 8月30日~<br>31日 | ODキャンプ実施 六甲山YMCA<br>参加者数 32名 引率2名 看護師1名<br>指導スタッフ2名 サブリーダー (卒業生) 4名<br>計41名 |
| 9月9日          | 第2回 推進会議 (進捗確認)   |
| 10月13日        | オンライン接続手順確認会  |
| 10月~3月<br>毎木曜 | 遠隔プログラム (ストレッチ・トレーニング<br>＊タバタ式+コグニサイズ)<br>「運動と基礎知識学習」 (仲間づくりⅠ~Ⅲ)            |
| 12月15日        | 第3回 推進会議 (進捗確認)   |
| 3月17日         | 遠隔プログラム講座 <最終日><br>効果測定、ふりかえり   |
| 3月24日         | 第4回 推進会議 (事業評価)   |

### 成果

- ①客観的評価  
 「CS-30」 (筋力測定)  
 プログラム開始時と終了時とでは参加者平均 175%の増加が見られた。  
 「歩数変化」 (活動量測定)  
 プログラム開始時と終了時とでは参加者平均180%の増加が見られた。  
 ＊活動不足であったものが家庭内でも体を動かす機会が増加した。  
 ＊学校への登校者が増えた。
- ②自分の居場所と病気に立ち向かう意欲が育ってきた。  
 <以下参加者感想>  
 ・入学当初、ODのため朝起きれず学校へ欠席・遅刻していたがオンラインプログラムに参加することにより徐々に体調が整い、学校に行くのが楽しくなってきた。  
 ・キャンププログラムにより友だちが増えた。  
 ・自分から行動すればうまくいくんだなと思えた (保護者より)  
 プログラム参加まで「腐っていた」そうで、「こうなったのは全部親のせい」といった態度だったが、プログラム後半では「もう一回頑張ってみるわ」「先輩が3年間無駄にしないように言ってくれた」など、話してくれた。
- ③主観的評価「セルフ・エフィカシー尺度」  
 自己効力感評価において (2022年度 5月・3月 / 10ヶ月検証)  
 統計解析はSPSS® Ver.28で行った。  
 2群間比較にはMann-Whitney U検定、群内における運動プログラム施行前後の比較にはWilcoxon順位検定を用いた。  
 p値<0.05を有意水準とした。  
 2回目自己効力感の向上が認められ、もう少しで有意差が認めれそうだが、認めると断定するまでには至らなかった。

### 今後の課題

- ①参加率、参加者、保護者、指導者の信頼作り
- ②事業開始時のオンライン接続の課題
- ③開催時間帯の再設定
- ④プログラム実施時 ＊他者から見られる抵抗感の軽減工夫
- ⑤自己効力感維持のためのフォロー
- ⑥ウェアラブルデバイスの常時装着の徹底