別紙様式１（修士申請者用）

修 士 学 位 論 文

旅行経験が在宅脳卒中片麻痺者に与える心理と行動の変化

（西暦）2018 年 7 月 5 日　提出

首都大学東京大学院
人間健康科学研究科 博士前期課程 人間健康科学専攻
作業療法科学域

学修番号：16896605
氏　名：　梁原　優希

（指導教員名：大嶋　伸雄 教授）

別紙様式３（修士申請者用）

（西暦）2018 年度　博士前期課程学位論文要旨

旅行経験が在宅脳卒中片麻痺者に与える心理と行動の変化

学位の種類：　修士（作業療法学）
首都大学東京大学院
人間健康科学研究科　博士前期課程 人間健康科学専攻　作業療法科学域
学修番号 16896605
氏　名：梁原　優希
（指導教員名：大嶋　伸雄　教授）

注：1 ページあたり 1,000 字程度（英語の場合 300 ワード程度）で、本様式 1～2 ページ（A4 版）程度とする。

Ⅰ．はじめに

様々な喪失体験をした脳卒中片麻痺者は自尊感情とボディイメージに変化が生じ，行動の生起が困難となる，外出や社会参加のない片麻痺者の行動は消極的で自信低下による諦めが生じ，満足度の固定化や興味の狭小化など悪循環となることが報告されている．一方，旅行は一般的に自己効力感を高め，自己実現の機会になるといわれ，片麻痺者にも効果が期待されるが，脳卒中片麻痺者における旅行経験が，心理と行動変容に与える影響を分析した研究報告は少なく，本研究にて質的研究法を用いて明らかにすることを目的とした．

Ⅱ．研究方法

研究は質的研究により実施された．半構造化面接を用いたインタビューによりデータ収集を行い，ＫＪ法に準じた分析を行った．

デイケア利用中の脳卒中片麻痺者男性３名，女性４名，回数は一人３回，時間は約６０分とした．分析はＫＪ法の研修にて指導を受けた研究協力者１名の指導の下，計５名とで検討を重ね，確実性の確保に努めた．

Ⅲ．結果

ＫＪ法に準じてデータを統合し，１０個の概念が抽出された．旅行前は**【障害への負の感情と旅行環境への過重配慮】**や**【介助者に対するジレンマ】**が旅行に対するネガティブな想いになっていた．しかし，それに反し**【旅行の動機となる他者からの働きかけと環境への安心感】**を得て，旅行に行くきっかけとなっていた．旅行中は**【家族との絆を再び認識出来た喜び】**となり，それらに支えられ**【成功体験から育まれる自信と心のゆとり】**を得た．また**【旅行で向き合う自分らしさ】**を感じ，**【心揺さぶる体験から育まれる感受性と好奇心】**が育まれた．旅行後は**【旅行で気づいた自分の現実の課題と目標】**を得て，**【自分の旅行経験を他者に伝えたい承認欲求】**が生じた．また，**【死生観への気づき】**も生じていた．

Ⅳ．考察

各段階における変化の特徴について考察する．

１．旅行前

ネガティブな感情が抽出された．これは日常の活動範囲が少ないことや介助を受ける経験が多いことから，片麻痺者自身がどの程度の行動が可能かを正確に把握出来ず生じた不安と考える．大嶋は障害を持ち生活することは，長期間で自己効力感が極度にダメージを受けるための条件が揃っている．と述べ，自己を肯定的に捉えるための気づきが日常では少ないことが考えられる．人の行動の生起は自己効力感により左右されることから家族や専門家の存在が安心感として生理的冗情緒体験と言語的説得という自己効力感を高める要素となったのだと考える．それら要素が旅行へのきっかけに繋がったと考える．

２．旅行中

旅行だからこそ片麻痺者は普段の生活では体験できない困難に挑戦することが出来る．そして成功・失敗体験を経て現実課題を知り，自己の身体能力への気づきを得る．Bruce らは自分の身体的能力をポジティブに評価する人々は，高い自尊感情を持つ傾向にあると述べ，旅行で自分の能力を適切に評価することで自尊感情を高めたと考える．

また，健常時と異なり，現在は旅行に必ず家族の協力を要した．この点に自分が障害になった意味を見出し，家族が集まる役に立てたという感覚を生んだ．Baumeister によると自尊感情とは，自分を価値ある存在として捉える感覚である．家族との旅行で障害を肯定的に捉えられたことが，自尊感情を高めたと考えられる．

そして，片麻痺者は活動範囲の低下により興味の狭小化が生じやすい． Hide らによると物事への興味は出来事の変化，真新しさ，神秘的な体験をするときに生じる．情動や興味が刺激されて新たな活動への意欲となる点においても旅行は効果的であると考える．Csikszentmihalyi によるとフローとは活動時に力強い注意の感情状態に没頭している心的状態をさし，旅行に夢中になることはこの状態と近く，障害者である意識から一時解放され自分らしさと向き合う機会になる可能性がある．

３．旅行後

Bandura は自己効力感の源泉として，達成体験が最も強力としている．障害を抱えて旅行に挑戦する事は明確に達成感を味わえ，次の目標を持ち行動を起こす上で必要な源泉となったと考える．

旅行経験を他者に伝えたい欲求が生じた．Maslow によると人間には自我欲求がある．後遺症を持ち自尊心が低下している片麻痺者はそれらを満たす場面が少ないと思われる．旅行での成功体験を語ることでさらに承認欲求や自尊心を満たす可能性がある．

さらに，死生観にも影響を与えた．病気になり生き方の変更を余儀なくされたからこそ得られた概念と考える．Rogers によれば自己実現欲求とは継続的な自己の啓発など成長を求める欲求である．身体が動く間に旅行に行き，新たな出会いや知見を増やしたいなどの想いはこの欲求の発現と考えられる．

片麻痺者において，旅行とは単純な内的構造による活動ではなく，複数の気づきや行動変容などを生じさせる複合的な活動の総称と示された．

要旨

旅行経験が在宅脳卒中片麻痺者にもたらす心理的要因と行動の変化を明らかにすることを目的に男性３名，女性４名の片麻痺者を対象としたインタビューを実施した．半構造化面接によるインタビュー内容をＫＪ法に準じてデータ化し，最終的に１０個の統合概念が抽出された．旅行前には「障害への負の感情と旅行環境への過重配慮」「介助者に対するジレンマ」「旅行の動機となる他者からの働きかけと環境への安心感」が，旅行中では「家族との絆を再び認識出来た喜び」「成功体験から育まれる自信と心のゆとり」「旅行で向き合う自分らしさ」「心揺さぶる体験から育まれる感受性と好奇心」が，旅行後は「死生観への気づき」「旅行で気づいた自分の現実課題と目標」「自分の旅行経験を他者に伝えたい承認欲求」が抽出された．片麻痺者において，旅行とは単純な内的構造による活動ではなく，複数の気づきや行動変容などを生じさせる複合的な活動であることが示された．

キーワード：旅行，脳卒中，片麻痺者，心理，行動変容

Ⅰ．はじめに

厚生労働省が提唱する「今後の介護予防における指針」では，リハビリテーションは運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものだけではなく，日常生活の活動を高め，家庭や社会への参加を促し，それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援することで，QOL の向上を目指すものである，と定義している[1]．要介護状態になっても，生きがい・役割を持って住み慣れた地域で生活できることを目指し，「自己実現や生きがいの重要性」を得ることを推奨している．

一方で，対象者の日常生活活動を高め，社会参加を目指した行動を起こさせるためには，個人の自己効力感が重要となる．一般に人の自己効力感を高めるためには，それぞれの達成体験を積むことが最も効果的[2]であると言われている．しかし，身体面，活動面，社会面などで，様々な喪失体験をもつ脳卒中片麻痺者では，自尊感情[3]やボディイメージ[4]などに変化が生じ，自ら主体的な行動を起こすことが困難であるといわれている[5]．主体的な外出機会や社会参加の少ない脳卒中者の生活においては活動に対して消極的であり，特に自己効力感の低下による諦めが慢性的に生じ，満足度の固定化や興味の狭小化など悪循環となること[6]が報告されている．

一方で，外出機会の最大のイベント，ともいえるものに旅行がある．観光研究では，一般的に人は旅行をすることで自己効力感が高まり，怒りや疲労感，緊張感が解け，活気がわく[7~9]ことなどが期待されている．さらに高齢者にとっての旅行とは，単に非日常を楽しむという意味以上に重要な位置づけにある．人生における意味ある作業と深く関連し，旅行を通して過去の経験，人生を回想できる効果が生じると言われている[10]．また，作業療法の事例報告では，脳卒中片麻痺者が旅行の経験を通し，自分自身の価値と配偶者の支えを再認識することができ，障害と年齢を踏まえた今の自分を受け入れるきっかけとなった[11]．という報告もみられた．

以上から，脳卒中片麻痺者における旅行とは，自己効力感を高めたり，自分自身の価値感に気づいたり，あるいは同伴した家族との絆を意識したりする事が期待される活動である．

過去の人生を回想し，自己実現の機会を体験することで，生きがいにも繋がる活動となる事から，厚生労働省のリハビリテーションの理念に合致するが，文献検索の結果，これまでに脳卒中片麻痺者における旅行経験が，心理と行動変容に与える影響を分析した研究報告は少ない.

本研究ではその点に着目し，対象者の語りから旅行経験が脳卒中片麻痺者に与える心理的影響と行動の変化について，質的研究法を用いて明らかにすることを目的とした.

Ⅱ．研究方法

１．対象者

対象者は千葉県内の通所リハビリテーション施設に通う脳卒中片麻痺者で，4年以上の在宅生活を経験し，Frenchay Activities Index の旅行項目が１点以上の者を対象とした．さらに除外基準として，著明な認知機能の低下や失語症を認める者（MMSE 21点以下），重度障害で医師により外出等を制限されている者，経済的に貧困状況にある者，その他インタビューに回答困難な者，とした．以上の条件から，最終的に研究協力の同意を得られた７名を対象とした.

２．本研究における用語の定義

１）旅行

宿泊・日帰りなど滞在時間の違いは問わず，日常の生活圏を離れ，普段と異なる環境に身を置くことで対象者本人が気分転換，達成感，幸福感などいわゆる転地効果を得たと主観的に感じることが出来る活動.

３．研究デザイン

研究は質的研究により実施された．半構造化面接を用いたインタビューによりデータ収集を行い，ＫＪ法[12~14]に準じた分析を行った．ＫＪ法は混沌とした素材から，新しい秩序を発見したり，築き上げる際に使用される．データ収集においては合計３回面接を行い，得られたデータの妥当性の向上に努めた．分析はＫＪ法の研修[15]にて指導を受けた研究協力者１名と共同で行った．研究者とＫＪ法の専門家，および他の質的研究の経験がある，研究協力者３名，計５名で検討を重ね，信頼性と妥当性の確保に努めた.

４．研究の手順

（１）データ収集：面接は個室にて１対１で行い，面接回数は対象者一名につき３回，面接時間は約４０～６０分，半構造化面接にて実施した．インタビューガイドは個人の心理的特徴に対応し自然に行動変容を捉え理解できる理論[16~19]である（Trans theoretical Model）を参考に作成した．（表１）インタビューはガイドの枠にとらわれない様に無知の姿勢を心がけ，なるべく自由な語りを尊重[20]して行った．本質に迫れるような語りを引き出す為，３回にわたって面接を行った.

表１　インタビューガイド

＜病前の旅行経験に関する質問＞	＜病後の旅行経験に関する質問＞
・最も楽しかった経験 ・最も大変だった経験 ・最も挑戦的だった経験 ・最も重要だった経験 ・旅行に関して重要な人物 ・病気になる前の旅行の概念	・退院したばかりの頃の生活 ・旅行に行ったきっかけ ・旅行に行く準備 ・楽しかった経験 ・大変だった経験 ・挑戦的だった経験 ・重要だった経験 ・旅行に関する重要な人物 ・旅行後の気持ちの変化 ・旅行後の生活の変化 ・病前と病後の旅行の概念の比較

２）逐語録の作成：ＩＣレコーダーに録音された音声データを記述データに変換した.
３）データの切片化：記述データのうち，旅行に関する感情が含まれる文脈を一単位としてラベル化した.
４）多段ピックアップ：全てのデータを活用するために良質のラベルを拾いあげる手法である．多量のラベルの全体感に留意しながら，段階的にピックアップを重ね，データ全体の代表となるラベルを採用した.
５）グループ編成：狭義のＫＪ法に基づきグループ編成を行い，内容を表す一文を表札として名付けた．以降この作業を繰り返し，最終的に統合されたグループが１０束以下になり次第終了とした.
６）図解化：最終的に統合された表札を端的に表現するシンボルマークを名付けた．それらを用いて論理的に安定する空間配置を行った.
７）文章化：完成した図解を吟味し，具体的な例を元ラベル及び各段階で名付けた表札を引用しながら明可能な文章を作成した.

５．調査期間

調査は２０１７年１１月から２０１８年４月にかけて実施した.

６．倫理的配慮

本研究は平成２９年度首都大学東京荒川キャンパス研究安全倫理委員会の承認（承認番号１７０１７）および東京湾岸リハビリテーション病院倫理審査委員会の承認（承認番号１８５）を得て実施した．研究の途中に負担を感じた場合はいつでも中断が可能であること，参加を中断しても不利益がないこと，個人情報が厳重に守られることを口頭と文章で十分に説明を行い，同意が得られ，研究同意書に署名された者を研究対象者とした.

Ⅲ．結果

１．対象者の概要

対象者の概要を表１に示す．対象者７名の内訳は男性３名，女性４名であり，年齢構成は５０歳台が最も多くを占めていた．ＦＩＭは１０４～１２１点，全対象者に同居家族が存在した．（表２）

表２　対象者プロファイル

	診断名	障害名	発症日	通所開始日	性別	年齢	同居家族	SIAS-M	Brs. stage	表在覚	深部覚	MMSE	FIM	FAI	FAI 旅行
A	脳出血	左片麻痺	Ｈ２４．６	Ｈ２５．１１	M	59	妻	2.1A/4.4.4	Ⅳ/Ⅱ/Ⅴ	中等度鈍麻	中等度鈍麻	30	117	25	2
B	脳出血	左片麻痺	Ｈ２２．８	Ｈ２３．３	F	59	夫	4.1C/4.4.3	Ⅳ/Ⅱ/Ⅳ	中等度鈍麻	軽度鈍麻	29	121	32	1
C	脳出血	右片麻痺	Ｈ１９．６	Ｈ２０．２	F	70	夫	3.1C/4.4.3	Ⅴ/Ⅳ/Ⅴ	軽度鈍麻	軽度鈍麻	26	108	24	1
D	脳出血	右片麻痺	Ｈ２３．４	Ｈ２３．１０	F	58	夫，娘	3.1A/3.3.3	Ⅳ/Ⅲ/Ⅳ	中等度鈍麻	中等度鈍麻	25	104	10	1
E	脳幹梗塞	右片麻痺	Ｈ２３．４	Ｈ２３．８	M	66	妻	4.2/4.4.3	Ⅴ/Ⅳ/Ⅳ	軽度鈍麻	正常	30	114	24	1
F	脳出血	右片麻痺	Ｈ２４．３	Ｈ２４．９	M	66	妻	2.0/3.3.1	Ⅳ/Ⅲ/Ⅴ	正常	正常	30	120	26	2
G	脳出血	右片麻痺	Ｈ２４．５	Ｈ２４．１０	F	51	夫，娘	1.1A/4.4.1	Ⅱ/Ⅰ/Ⅳ	重度鈍麻	重度鈍麻	29	118	21	1

２．インタビュー結果

面接で得られた記述データから２５５枚のラベルを作成した．多段ピックアップ技法を用いて，より強く想いが反映されている８７枚のラベルを採用した．多段ピックアップ技法は３ラウンド要した．採用したこの８７枚の元ラベルから狭義のＫＪ法に準じてグループ編成を行い，各段階で表札を付けた．３段階目の統合にて１０グループとなり終了した．（表３）

表３　旅行経験が在宅脳卒中片麻痺者に与える心理と行動の変化（ｎ＝７）

＜最終表札＞	＜第1表札＞	＜元ラベル＞
【成功体験から育まれる自信とのゆとり】 旅行の成功体験の習慣から得た自信は受動的から積極的になる気持ちを育む	受け身だった気持ちが少しずつ前向きになった	自分からは旅行には行けないけど，誘ってくれればまた今度行こうかなという気持ちになったかな
	目的地までの通勤な道のりを歩いたことが自信に繋がる	こんな身体なら普通の道でも車呼ぶけど一切呼ばず砂利道も歩いた，おかげで寝たきりにならなかった
	段階を追って旅行で出来ることが広がる	退院して生活して1年自分の身体や動きが分かって「私はああいう所に行けるわ」って気づくようになる
	旅行に行ってみたら意外と出来て自信になった	自信も限界も分かっていて最初は行けないと思ったが，そうじゃなかったんだなって思えた
	制限がある中で楽しむ為に気持ちをポジティブに切り替える	障がいがある中でどうするっていう風に考え方が変わった，行動ありきから考える様に変わった
【旅行の動機となる他者からの働きかけと環境への安心感】 人や環境面の安心感が整うことで旅行を楽しむゆとりが生じる	信頼できる専門家の存在が旅の安心感をもたらす	JTBのある人に常に頼む，障害やバリアフリーの客，新幹線のトイレに近い席など全て知っていて信頼出来る
	現状に合った家族の提案が背中を押す	家族が自分の動きが分かって来て「こんな所行った方がいいんじゃない？」って，アドバイスくれた
	今の身体の状況に適した宿泊施設の情報が旅の一歩を踏み出させる	ホテルにバリアフリールームというものがあるのは知らなかった
	準備も含めて旅行というイベントを楽しむ	マジックテープの様なの物をつけて盗難防止など，便利な商品を探すことが面白い
【旅行で気づいた自身の現実の課題と目標】 旅先で直面した課題が日々の訓練に意味と目標を与える	機能訓練に目的を見出せないし目的が無いと頑張れない	旅行に行って気づいた，デイケアの中だけでは肉体的な訓練でしかない，維持も良いが精神的にも良くしたい
	旅先で直面した課題の解決に取り組む	旅行に行くと療法士にこういう課題が出来ないんだけどどうしたらいい？とか聞く事が出来る
		迷惑かけられないから自分である程度出来る所を選び妥協してしまう，それでもやりたいから次回に繋がる
【家族との絆を再び認識出来た喜び】 家族の手助けが必要だからこそ家族の絆が強くなる	病気をきっかけに家族みんなで旅行に行くようになった	私にとっては病気になった事は良くない事だけどある意味では良かった事なのかなと思えることもある
		病気になり皆で旅行に行く楽しみができた事は家族にとっては良かった，健康な時は皆で旅行など行かなかった
	一人では難しいことも家族の手助けで可能になる	結局大浴場に行けたのは妹が居たから，同性じゃないと入れないから
【介助者に対するジレンマ】 遠慮して言えない介助者への不満やもどかしさがある	介助者への遠慮があり，思う事を言えないもどかしさがある	主人は「何かあったらどうする，誰が面倒見る」心配して言うが，それでは先に進まないと思ってしまう
		病気前は準備，私が全部やって主人は自分の事だけやっていたのに今は私の世話もやる，出来るのかな
【自分の旅行経験を他者に伝えたい承認欲求】 大切な旅行の経験だから保存し，人に伝えて勇気を与えたい	旅行が出来た経験を他者と共有したい	旅行はどこに行きたいという目標を決められるし，共通の話題を色々な人に提供出来る
		旅行記みたいなものを印刷して作ってみて，デイケアで皆さんに見て貰おうかなと思ってる
	同じ境遇の人に旅行の経験を話してきっかけを与えたい	旅行経験からデイケアの人にアドバイス出来る事もある，「こういう風にしたら？」と伝えられる
	旅行の経験や想いを1つ1つ言葉に残して時には想い返したい	全てを覚えておらず凄く残念，パンフレットを残しているので旅行のことを書いて想い起こしたい
	旅行に行って1つ1つ目に映るものをじっくりと味わう	昔と違い楽しみ方自体が変わって1つずつ落ちついてゆっくり楽しめる，次回につなげる事が出来る
【死生観への気づき】 病気を契機に人生の残り時間に気づき，濃厚な旅行経験で満たしたくなる	限りある残り時間に気づき濃厚な旅行経験で埋め尽くしたいと思う	昔の旅行は移動手段だった，今は老い先長くないと思うから，動けるうち行き目に焼き付けたい
		デイケアの方を見ると70を越えてアクティブな旅行をしてる方少ない，それまでに色々な経験をしたい
		倒れる前はアクティブな事を全くしていなかった，倒れてから半端じゃなくアクティブな事はしている
【心揺さぶる体験から育まれる感受性と好奇心】 旅行特有の感慨を揺さぶられた出会いや経験は新たな感性や好奇心を生む	旅行ならではの感慨を揺さぶられる体験がある	ベトナムで小さいボートに乗る際手すりも何も無い，泥の川に落ちそうで今までで1番怖かった
	自分には出来ない積極性を持つ障がい者との出会いに興奮を受ける	出会ったポリオのおじいさんの様に自分のやりたいこと，気持ちをすぐに表現するとか，中々出来ない
	限られた行動範囲の中で積極的に人との繋がりを楽しむ	健常の時はツアーに行っても他人は関係なかった，今は人との繋がりで楽しい旅行を目指してる気がする
	海外で受けた自然な手助けが心地よい．	海外では障害者に対する日本人の感覚とは間違いなく違う，一人二人でなく，皆が親切に案内してくれた
		障害者になって思う事かもしれない，飛行場に行くと自分が自由に空を飛べるみたいで高揚する
【障害への負の感情と旅行環境への過度配慮】 辛い想いをしない様に慎重に環境を選ぶ必要がある	この身体でも過ごしやすいかどうか宿選びに慎重になる	私は緊張すると身体が固くなる，風呂に入る時が怖い，まずホテルに行く時は風呂だけは中心に選ぶ
	病前と違う身体で旅行にいけるか不安がある	息子がハワイで結婚式を挙げる事になる，この状況で飛行機に乗れるか不安だった
	身体状況によって昔と違い行動の制限がある	病気になる前に比べて乗車く出来ない，前は自分でサッと乗れたけど，今は事前に早めに動かないといけない
		玉砂利の所は手すりなんて絶対ないから怖い，障がい者には別に来てもらわなくても構わないよ，という感覚
【旅行で向き合う自分らしさ】 旅行に夢中になることで人の視線から自由になり自分らしくいられる		病気をしていない頃は人の視線とか気にしていた部分が沢山あった様な気がする
		旅行は人の目線を気にせずありのままで楽しめる，必死で人の事構ってられない，こうして生きる事が私らしい

表札は端的に表現する概念を記載．元ラベルは代表的なデータのみ抜粋し，第２表札は割愛した．

統合された１０グループの最終表札には端的に表現するシンボルマークを付け図解化を行った．そしてグループ間の関係を構造化し検討を行った結果，旅行前，旅行中，旅行後の３つの各段階別で成り立っていた．

（元ラベルには「」，下位統合の表札は＜＞，最終表札は≪≫，最終表札を端的に表現するシンボルマークを【】で表す．）

旅行前は【障害への負の感情と旅行環境への過重配慮】や【介助者に対するジレンマ】が旅行に対するネガティブな想いになっていた．しかし，それに反し【旅行の動機となる他者からの働きかけと環境への安心感】を得て，旅行に行くきっかけとなっていた．旅行中は【家族との絆を再び認識出来た喜び】となり，それらに支えられ【成功体験から育まれる自信と心のゆとり】を得ていた．また【旅行で向き合う自分らしさ】があり，【心揺さぶる体験から育まれる感受性と好奇心】が生じていた．旅行を終えた後も【旅行で気づいた自分の現実の課題と目標】を得て，【自分の旅行経験を他者に伝えたい承認欲求】が生じていた．また，【死生観への気づき】も生じていた．（図１）以下，最終統合グループの内容を各段階の表札やラベルを引用しながら記述する．

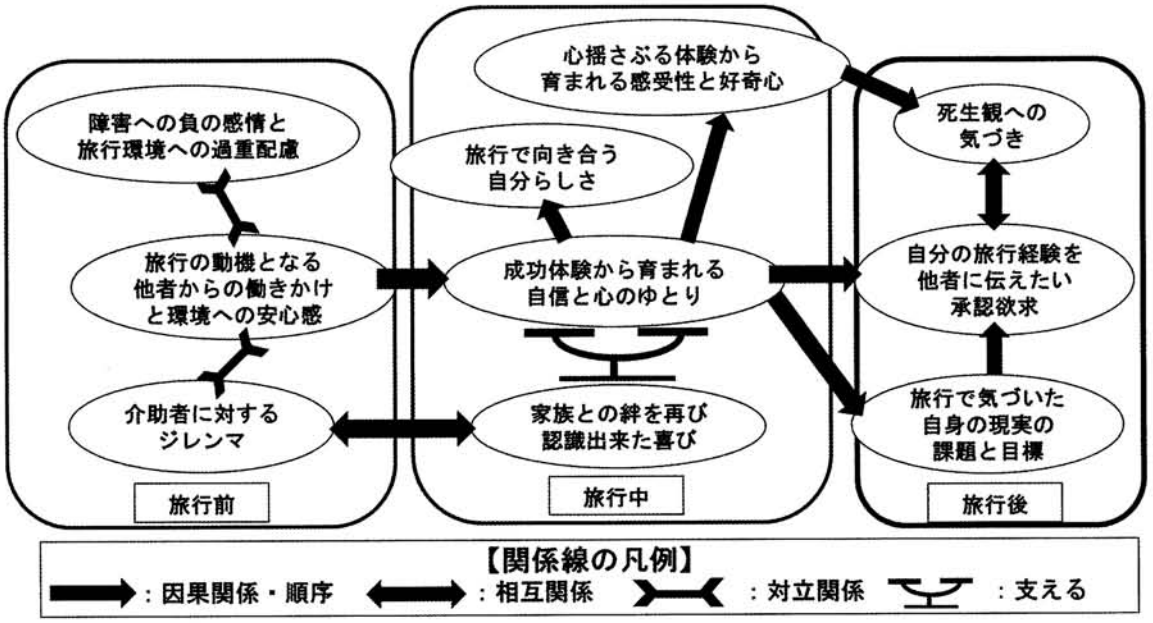

図１　旅行経験が在宅脳卒中片麻痺者に与える心理と行動の変化の構造

１）【障害への負の感情と旅行環境への過重配慮】

旅行に行く前は「私は緊張すると身体が固くなる．風呂に入る時が怖い」「この状況で飛行機に乗れるか不安だった」など＜病前と違う身体であるという不安な気持ちは宿選びを慎重にさせる＞想いがあった．また，ある者は「玉砂利の所は手すりなんて絶対つけないから怖い．障害者には別に来てもらわなくても構わないよという感覚」と差別を感じることもあり，≪辛い体験をしないで済む様に環境を配慮する必要がある≫という概念が得られた．

２）【介助者に対するジレンマ】

旅行に行く前は「主人に（何かあったらどうする，誰が面倒見ると思う）と心配だから言ってくれるのだけど，それじゃ先に進まないなと思ってしまう」「今までの旅行，私が全部やっていたから．主人は自分の事だけやっていれば良かった．今度は私の世話も主人がやる．出来るのかなと思って」「主人と喧嘩しそうで不安」など≪遠慮して言えない介助者への不満やもどかしさがある≫などの想いが存在した．

３）【旅行の動機となる他者からの働きかけと環境への安心感】

旅行に行く前にはネガティブな想いもあったが，「自分の動きを理解する家族がこんな所に行ってみたら？とアドバイスをくれた」など＜現状に合った家族の提案が背中を押す＞ことや，「JTB のある人に常に頼む．障害者のこと，バリアフリーの旅館，新幹線のトイレに近い席など全て知っているから信頼している」など＜信頼できる専門家の存在が旅の安心感をもたらす＞ことが動機となり≪人や環境面の安心感が整うことで旅行を楽しむゆとりが生じる≫経験が存在した．

４）【成功体験から育まれる自信と心のゆとり】

実現した旅行では「最初は行けないと思ったがそうじゃなかった」という＜旅行に行ってみたら意外と出来て自信になった＞経験や「自分からは旅行には行けないけど，誘ってくれればまた今度行こうかなという気持ちになったかな」という＜受け身だった気持ちが少しずつ前向きになった＞経験があり，自信や心のゆとりが育まれていた．さらに旅行での成功体験が蓄積されることで「自分の身体や動きが分かって（私はああいう所に行けるわ）って気づくようになる」と＜段階を追って旅行で出来ることが広がる＞経験があり，「こんな身体なら普通の道でも車呼ぶけど一切呼ばず砂利道も歩いた」など＜困難に挑み乗り越えた経験の積み重ねが自信を育む＞想いが生じていた．また「障がいがある中でどうするっていう風に考え方が変わった．行動ありきから考える様に変わった」と＜制限がある中で楽しむ為に気持ちをポジティブに切り替える＞といった思考の変化をもたらしていた．

５）【家族との絆を再び認識出来た喜び】

旅行には≪家族の手助けが必要だからこそ家族の絆が強くなる≫要素が存在した．「結局大浴場に行けたのは妹が居たから．同性じゃないと入れないから」「重要な人物はやっぱり妻．同一行動しかとれないので荷物とかも持ってもらう」など＜一人では難しいことも家族の手助けで可能になる＞経験が存在した．また，「私にとっては病気になった事は良くない事だけどある意味では良かった事なのかなと思えることもある」「どこかへ行くとなると私を中心にして色々考えてくれるけど，皆で旅行に行く楽しみができた事は家族にとっても良かったと思う．元々健康だったら家族皆で旅行など行かなかった」と＜病気をきっかけに家族皆で旅行に行くようになった＞と＜旅行が家族のつながりを深める機会となる＞概念が存在した．

6）【旅行で向き合う自分らしさ】

「何も病気をしていない頃は人の視線とか気にしていた部分が沢山あった様な気がする．こういう病気になる前は人の事気にしていた」「旅行は人の目線とか気にしないでありのままで楽しめる．旅行中必死なので人の事に構っていられない．こうやって生きる事が私らしい」など≪旅行に夢中になる事で他人の視線から自由になり自分らしくいられる≫という要素が旅行には存在した．

7）【心揺さぶる体験から育まれる感受性と好奇心】

「ベトナムで小さいボートに乗る際手すりも何も無い．泥の川に落ちそうで今までで１番怖かった」など＜旅行ならではの感情を揺さぶられる体験がある＞ことや「旅行で会ったポリオのおじいさん達みたいに自分のやりたい様に気持ちを直ぐに表現することは中々出来ない」など＜自分には出来ない積極性を持つ障害者との出会いに衝撃を受ける＞経験があった．また，「海外では障害者に対する日本人の感覚とは間違いなく違う．一人二人でなく，皆が親切に案内してくれた」「この身体だからツアーで同一行動を取る必要性が出てきて，それなら色々な人と関わり，コミュニケーションを積極的に計りたい．情報収集しながら楽しみも増やす」「健常の時はツアーに行っても他人は関係なかった．今は人との繋がりで楽しい旅行を目指している気がする」など＜旅行特有の感情を揺さぶられた出会いや経験は新たな感性や好奇心を生む＞経験を得ていた．

8）【旅行で気づいた自身の現実の課題と目標】

旅行後は≪旅先で直面した課題が日々の訓練に意味と目標を与える≫変化を与えていた．「旅行に行って気づいたが，デイケアの中だけでは肉体的な訓練でしかない気がする．維持も良いけどもっと精神的に良くしていかないと」と＜機能訓練に目的を見出せないし目的が無いと頑張れない＞ことに気づいた．そして「階段の幅が狭い神社だと靴がはみ出る．つま先の力だけで上がらなければならないのか．そういう訓練しないといけないのかな」「旅行に行くと療法士にこういう課題が出来ないのだけどどうしたらいい？と聞く事が出来る」など＜旅先で直面した課題の解決に取り組む＞変化が見られていた．

9）【自分の旅行経験を他者に伝えたい承認欲求】

「パンフレットを残しているので将来旅行に行った時のことを書いて想い起こしてみたい」など＜旅行の経験や想いを１つ１つ言葉に残して時には想い返したい＞気持ちや「旅行記を作って，デイケアで皆さんに見て貰おうかなと思っている」「旅行はどこに行きたいという目標を決められるし，共通の話題を色々な人に提供出来る」など＜旅行が出来た経験を他者と共有したい＞想いも生じていた．「旅行経験からデイケアの人にアドバイス出来る」等，≪大切な旅行の経験だから保存し，人に伝えて勇気を与えたい≫という気持ちを育んでいた．

１０）【死生観への気づき】

「デイケアに来ている方の年齢を見ると 70 を越えるとアクティブな旅行をしている方はあまりいないと思った．それまでに色々な経験をしたい」「病気になる前は移動の手段として旅行があった．今は老い先長くないと思うから，その間に行ける所は行き，目に焼き付けておきたい」など＜病気を契機に人生の残り時間に気づき，濃厚な旅行経験で満たしたくなる＞想いが生まれていた．そして「倒れる前はアクティブな事を全くしていなかった．倒れてから半端じゃなくアクティブな事はしている」「多分倒れてなかったらこういう気持ちは無くて会社を退職して第 2 の職場でのんびりやっている気がする」など死生観への気づきが生まれていた．

Ⅳ．考察

本研究の結果から旅行経験が在宅脳卒中片麻痺者に与える心理と行動の変化について考察する．

１．旅行前の特徴

旅行前の脳卒中片麻痺者の特徴として，【障害への負の感情と旅行環境への過重配慮】，【介助者に対するジレンマ】などのネガティブな感情が多く見られていた．これらの感情は日常場面において，自由に活動できる範囲が少ないことや日頃介助を受ける経験が多く，実際に自分がどの程度の行動が出来るのか，自分の能力がどの程度なのかということを正確に把握していない為に生ずる不安感であると考える．大嶋は障害を持って生活することは，一時的な宣告よりも，長期間で自己効力感が極度にダメージを受けるための条件が揃っている[2]．と述べており，自身を肯定的に捉えるための気づきを得る機会が日常場面において少ないことが考えられる．その様な自己効力感の低下している脳卒中片麻痺者が旅行に行く為には【旅行の動機となる他者からの働きかけと環境への安心感】が必要であった．人の行動の生起は自己効力感により左右されると言われており，家族や旅行専門家の存在や情報の安心感は，生理的冗情緒体験と言語的説得による一時的に自己効力感を高める要素となっていたのだと考える．それらの要素が自信はまだあまりないが旅行に行ってみようという心理の変化と行動の発現に繋がったと考える．

したがって旅行前は不安な感情の時期から他者より安心感を得てわずかに気持ちが揺れ動いた段階と考える．

２．旅行中の特徴

旅行中には【成功体験から育まれる自信と心のゆとり】，【家族との絆を再び認識出来た喜び】，【旅行で向き合う自分らしさ】，【心揺さぶる体験から育まれる感受性と好奇心】という４つの概念が抽出された．

脳卒中片麻痺者は健常な頃と比べ，日常生活での活動範囲が限られる．その為旅行は健常者にとっても非日常的な体験だが，脳卒中片麻痺者にとってはより希少な機会となる．普段の生活圏では遭遇する事のない段差や砂利道，温泉の様な困難な行程は旅行だからこそ挑戦する事が出来る．それらの目標遂行に向け方法を試行錯誤し，最大限に努力した結果，成功体験を積み，あるいは失敗体験を経て今後の現実課題を知る事が出来る．これらは旅行を

通し自己と向き合い，自己の身体能力への気づきを促していると思われる．Bruce らは自分の身体的能力をポジティブに評価している人々は，高い自尊感情を持つ傾向にある[21]と述べており，旅行経験で自己の身体能力を適切に自己評価できることは障害によって低下した自尊感情を高める効果があることが示唆される．

また，旅行を通じて家族との繋がりを再び認識出来た背景には障害を持ち一人で旅行に行く事が難しくなり，家族の助けが必要となったことが影響していると思われる．しかし，家族と共に旅行に行くことは非日常的な旅行の中に日常感を感じさせ，病気になる以前の自分との比較をするきっかけになっていたとのだと考える．健常な時は自分一人で旅行に行けたので必ずしも家族と同一行動をとる必要性は無かったが，現在は自分を中心に必ず家族が集まる機会となった．このことに自分が障害になった意味を見出し，障害を肯定的に捉えられるようになるきっかけとなったのだと思われる．そして自分が家族の役に立てているという感覚が自尊感情を高めたのだと考える．Baumeister によると自尊感情とは，自分自身に対する肯定的な感情，自分を価値ある存在として捉える感覚であり，自尊感情の高さは幸福感や人生に対する満足度と正の相関が認められる[21]と言われている．家族と共に行く旅行には障害を肯定的に捉えて自尊感情を高める意味が存在したのだと考える．

そして，旅行は日常の生活環境から離れて，日頃関わりのある人間関係や環境から離れて気分転換になる機会となる．日常の中では障害を持つ自己を意識した生活を余儀なくされており，旅行中はその様な意識から解放されて旅行中の課題に没頭出来るのだと考える．Csikszentmihalyi によるとフローとは活動をしている人が力強い注意の感情状態に没頭し，その活動に十全に活動のプロセスに成功している心的状態[21]をさす．そしてそれは次の要素から成り立つ①目標が明確であること，②注意の限定的な領域への高い集中，③自己意識の感覚の欠如，④時間の主観的な経験が日常からかけ離れる，⑤活動の中での成功や失敗が明らかである，⑥活動へのコントロールが出来る感覚，⑦活動それ自体が報酬となる，⑧身体機能低下の意識の欠如，⑨活動に夢中になり行為意識が融合する[21]などである．これらの要素は旅行に夢中になることで障害を抱えながら日常を生きることから意識がかけ離れることと類似していると思われ，フローの状態に近いと言える．旅行は障害者である自分から一時解放され本来の自分を向き合う機会になる可能性があると考える．

また，脳卒中片麻痺者は活動範囲の低下から満足度の固定化や興味の狭小化が生じると言われている．本来旅行は健常者であってもストレス低減効果や活気が沸くなどの転地効果が期待できるが，脳卒中片麻痺者は健常者に比べ旅行に行く機会が少なく，より貴重な機会だからこそ旅行中の様々な体験から得られる満足度や興味は強く刺激されやすいのだと思われる．Hide らによると物事への興味は出来事の変化，真新しさ，何かができるのではないかという可能性の感覚，そして神秘的な体験をするときに生じる[21]とされている．また，行動の持続性と生の感情は，興味的な活動と強い関係があるといわれ，満足度や興味が刺激されることで新たな活動への意欲となる面においても旅行経験は効果的であると考える．

したがって旅行中における脳卒中片麻痺者の変化とは非日常的な経験の中で自身の能力や家族との絆，自己，新たな感受性などに気づきを得て自信を育まれていく段階と考える．

３．旅行後の特徴

旅行後は，【旅行で気づいた自身の現実の課題と目標】，【自分の旅行経験を他者に伝えたい承認欲求】，【死生観への気づき】という３つの概念が抽出された．

旅行中の成功体験から自身の能力への気づきが促されていた．Bandura は自己効力感の源泉として，自分で実際にやり遂げられたという経験が最も強力なもの[2]としている．障害を持ち旅行に挑戦する事は明確に達成感を味わう機会となっていると思われる．これが，次回の課題や目標を持つという行動変容になったのだと考える．また，旅行中に出来なかったことに対しても気づきがあり，現実的な課題を見つけることが出来たことも自身の能力が明確化された効果だといえる．

また，自身の旅行経験を同じ境遇の人に伝えたいというという行動変容も生起された．Maslow によると人間の欲求は階層構造を形成しており，下位のものが充足されるごとにより上位の欲求を満たそうとすると主張している．その４段階目に自我欲求がある．自我欲求とは承認や評価などの他人からの尊敬への欲求や，誇り，自身，独立などの自尊心への欲求がある[21]とされる．片麻痺という後遺症を持ち自尊心が低下している脳卒中片麻痺者はそれらの欲求が満たされる場面が少ないと思われる．しかし，旅行経験により得た成功体験や自信はその経験を語ることでさらなる承認欲求や自尊心を満たす可能性があると考える．

そして，旅行にて感情を揺さぶれられるような体験を経て，その後の価値観や生き方など死生観へも影響を与えていた．健常者であれば旅行経験にてある程度の感動は受けても，死を意識してその後の生き方を考える程の感受性は持ち合わせる者は少ないと思われる．脳卒中になり生死をさまよい，片麻痺という障害が残存し，生き方を変えることを余儀なくされたからこそ得られた気づきであったとのだと思われる．Rogers によれば自己実現欲求とは潜在的な能力の発揮，継続的な自己の啓発，創造性の発揮などの成長を求める欲求[21]である．また，Maslow によると自己実現欲求は，欲求が満たされるほどさらに欲求が高まるために成長同期とも呼ばれるという．本研究の結果から，身体が動く間に行けるところに行き目に焼き付けたい，人との出会いや新しい知見を増やしておきたいなどの想いが生まれていたことは自己実現欲求であると考えられる．

したがって旅行後は旅行中に得た気づきや自信から，現実課題を見つけ，他者に伝えて承認欲求を満たし，死生観を得て，生活が変化するなど，行動が変容していく段階であると考える．

本研究の結果より，旅行体験が在宅脳卒中片麻痺者に与えた上記 10 個のエッセンスが抽出された．すなわち脳卒中片麻痺者において，旅行とは単純な内的構造による活動ではなく，複数の気づきや行動変容などを生じさせる複合的な活動であることが示された．

Ⅴ．本研究の限界と今後の課題

本研究は対象に認知機能の低下している者を除外していることや，経済的に貧困な状況ではないこと，同居家族がいた者が対象であったことや，施設を限定していることから一般化することは出来ない．また，実際に旅行に行くことが出来た者を対象とした為，旅行に行くことが出来ていない者の結果を反映することが出来ていない．

その為，今後は社会背景の異なる対象者や調査地域を広げること，旅行に行くことが出来ていない対象者についても調査する必要がある．

謝辞

本研究に快くご参加いただいたインタビュー参加者の皆様に深く感謝申し上げます．また，研究実施にあたりご多忙の中，インタビューの機会を御提供下さいました東京湾岸リハビリテーション病院および谷津居宅サービスセンターのスタッフの皆様に感謝申し上げます．そして，本研究の分析にてＫＪ法の御指導及びデータの統合に関し，多くの有益なご助言を賜りました．山本麻子先生に感謝申し上げます．

最後に，丁寧に最後まで辛抱強く御指導下さいました指導教員の大嶋伸雄先生に御礼申し上げます．

引用文献

１）厚生労働省：これからの介護予防．（オンライン），入手先〈http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html〉（参照 2018-7-3）

２）大嶋伸雄：PT・OT・ST のための認知行動療法ガイドブック：40-108，中央法規，東京，2015.

３）篠原　純子，宮腰　由紀子，岡田　靖他：脳梗塞患者の入院時における自尊感情と日常生活動作の関連．広大保健学ジャーナル，5：28-34，2005.

４）木野田典保：脳卒中片麻痺例にみられるボディイメージに関する質的研究．理学療法科学，23：97-104，2008.

５）砂賀道子，二渡玉江：乳がん体験者の自己概念の変化と乳房再建の意味づけ．THE KITAKANTO MEDICAL JOURNAL，58：377-386，2008.

６）鈴木　ひろみ，山田　孝，小林　法一：ADL が自立している在宅脳卒中後遺症者の自信とその関連要因の検討．作業療法，28：23-33，2009.

７）牧野博明，戸田雅裕，小林英俊，森本兼曩：旅行のストレス低減効果に関する精神神経内分泌学的研究．観光研究，19：9-18，2008.

８）牧野博明，戸田雅裕，小林英俊他：温泉地での長期滞在によるストレス低減効果の検証及び短期ツアーとの比較．観光研究，21：31-39，2010.

９）特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構：第 26 回ヘルスツーリズムセミナー旅と癒し～旅で人はどう変わるのか～実施報告書．：2011.

１０）柳銀珠等：日本の高齢者にとって観光が持つ意味 一旅行商品の提供側 と観光者側の観点 から一．観光研究，26：23-32，2014.

１１）中山可奈子：旅行までの過程とその経験が今の自分を受け入れるきっかけとなった一事例．作業療法，35：409-414，2016.

１２）山浦晴男：質的統合法入門 考え方と手順：23-77，医学書院，2012.

１３）川喜田二郎：KJ 法ー混沌をして語らしめる：274-282，中央公論者，東京，1986.

１４）川喜田二郎：続・発想法-KJ 法の展開と応用：48-98，東京，中公新書，1970.

１５）川喜田晶子：霧芯館—ＫＪ法教育・研修—．（オンライン），入手先<http://mushin-kan.jp>，（参照 2018-7-3）

１６）白石由里：行動変容によるアプローチ法．治療，83：2927-2930，2001.

１７）Prochaska J. DiClemente C：Stage and processes of self-change of smoking：towards an integrated model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51：390-395, 1983.
１８）Prochaska JO. Velicer WF. Guadagnoli E. et al.：Patterns of change；Dynamic typology applied to Smoking cessation. Multivariate Behavioral Research, 26：83-107, 1991.
１９）Bandura A:Towards a unifyting theory of behavior change. Psychological Review, 84：191-215, 1977.
２０）竹内幸子，大嶋伸雄，石井良和他：在宅脳血管障害者の「人生を物語ること」による意味のある作業への気づき．作業療法，35:276-288，2016.
２１）上淵寿，大芦治，大家まゆみ他：キーワード　動機づけ心理学：39-86，金子書房，東京，2012.
２２）西川隆蔵，善明宣夫，吉川茂他：新自己理解のための心理学：95-113，福村出版，東京，1998.
２３）梶田叡一，浅田匡，米田麻美他：自己概念研究ハンドブック．Bruce A.Bracken 編著：12-29，金子書房，東京，2009.
２４）内田伸子，本田和子，袖井孝子他：誕生から死までのウェルビーイング一老いと死から人間の発達を考える一：117-125，金子書房，東京，2006.

Title：Changes in psychology and behavior that travel experience gave to hemiplegic people at home stroke

Abstract：The purpose is to clarify the psychological factors and behavioral changes that travel experiences bring to homed stroke hemiplegics. We conducted an interview for hemiplegic people with 3 men and 4 females. We interviewed by semi-structured interview. It was converted into data according to KJ method. Finally, 10 integrated concepts were extracted. Prior to the trip, concepts such as "negative emotions to the disability and excessive attention to the traveling environment", "dilemma for carers", "motivation from others to motivate travel and feeling of security to the environment" were extracted It was. While traveling, the concepts such as "joy of recognizing bonds with family", "self confidence brought up from experience of success" and "relaxation of mind" "self-facing to travel" "susceptibility and curiosity bred from a trembling experience" Has been extracted. After traveling, "awareness of life and death", "my real problems and targets I realized on my trip" and "desire to pass my travel experience to others" were extracted. In stroke hemiplegic persons, travel was not a simple internal structure activity, but it was regarded as a collective term for multiple activities that resulted in multiple awareness and behavioral changes.

Key words：travel, stroke, hemiplegia, psychology, behavioral change