

お寺で開催されるヨガ教室の現状と課題 Resent trends and issues of yoga classes in temples

1K09A36-8

指導教員 主査 岡 浩一朗 先生

巖后 顯範

副査 中村 好男 先生

【緒言】

わが国の健康水準は世界でもトップレベルに位置するが、一方で超高齢化社会に突入し、健康寿命の伸長や生活の質(QOL)の向上を図ることが課題となっている。そのために、わが国では厚生労働省により人々の運動習慣を確立する対策が施され、運動環境は整ってきた。しかし、その運動環境には都市規模によって偏りがあり、特に都市規模の小さい地域では運動環境が整っていない傾向にある。また、都市規模が小さい地域ほど高齢化率が高いことが明らかとなっている。したがって、高齢者の健康寿命の伸長や生活の質(QOL)の向上を図るためには、全国均一に運動環境を整えることが求められる。そこで、本研究では全国に 77,467 寺あり、コンビニエンスストア以上の全国性を持つお寺での取り組みにスポットを当てていく。近年、お寺では寺ヨガ(お寺で開催されるヨガ教室)といった、お寺の施設特徴や地域性を活かした新しい取り組みが行われている。本研究では、この取り組みにはどのような背景があり、お寺やお寺周りの人々にどのような変化をもたらしたのかを明らかにし、今後、お寺が全国の地域で機能していくための課題に言及することを目的とする。

【研究Ⅰ(インタビュー調査)】

①方法

寺ヨガを主催する願照寺、光明寺、善了寺の主催者を対象に調査を行った。各お寺2名ずつ、計6名をインタビュー対象とした。「お寺の概要」、「活動をはじめたきっかけ」、「活動を行っての変化」、「今後、目指していくお寺の姿」をインタビュー内容とし、それぞれの質問項目に端的に回答している部分を抜き出し、分析対象とした。

②結果

お寺での取り組みを行う背景には現代人の人や環境とのつながりの希薄化が挙げられ、そのような社会に対してつながりを再構築できる場をつくることがお寺での新しい取り組みを行うきっかけとなっている。取り組みを行うことによって人々がお寺に関わる機会が増え、お寺の門戸を広げること成功した。また地域の人同士が交流する機会が得られるとともに、地域のニーズをお寺に取り込むことができるため、取り組みの発展にも効果を与えている。地域振興の場としてもお寺が機能し、今後も取り組みの発展が地域の人からも期待されている。

【研究Ⅱ(アンケート調査)】

①方法

寺ヨガに参加経験のある 33 名を対象とした。アンケートは「基本属性(年齢・性別)」、「健康関連 QOL 尺度」、「寺ヨガに参加しての主観的变化」の 3 項目で構成されるものを用いた。「健康関連 QOL 尺度」には SF-8 を用い、「全サンプルの得点平均」と「お寺ごとの得点平均」と「願照寺の 60 歳以上の参加者の得点平均」を算出した。3 項目それぞれと、SF-8 日本語版マニュアルに記載されている国民標準値との差を t 検定を用いて比較した。「寺ヨガに参加しての主観的变化」は 3 段階で評価させ、「良くなった」、「変化なし」、「悪くなった」の 3 種類の回答において回答度数の差をカイ 2 乗検定を用いて比較した。

②結果

寺ヨガ参加者の健康関連 QOL は GH(全体的健康観)と MH(心の健康)において、光明寺寺ヨガ参加者の健康関連 QOL は BP(身体の痛み)と GH と MH において国民標準値と比べ有意に低い得点であった。願照寺の 60 歳以上の寺ヨガ参加者の健康関連 QOL は PF(身体機能)と RE(日常役割機能)において国民標準値と比べ有意に高い得点であった。寺ヨガに参加しての主観的变化については「健康に対する関心」は「変化なし」、「低くなった」の回答より「高くなった」という回答が有意に多くなった。「運動の回数」では「高くなった」、「変化なし」、「低くなった」の順番で有意に多くなった。「お寺との関わり」、「友人の人数」、「仏教への関心」は「低くなった」の回答より「変化なし」、「高くなった」との回答が有意に多くなった。「地域への愛着」は「変化なし」、「高くなった」、「低くなった」の順番で有意に多くなった。

【考察】

寺ヨガは現代社会の人々のつながりの希薄化が背景にあり、つながりを再構築するために行われている。また、地域の人と人をつなげ地域振興に関わるだけでなく、人々の健康増進の場としても機能している。今後、このような取り組みが全国のお寺に広がっていくようになれば、都市規模による運動環境の格差を埋めることができ、全国的に健康増進活動を展開することができるであろう。また、寺離れが叫ばれる現代であるが、仏教の教学をうまく噛み砕き、いかに人々が仏教に触れやすい機会をつくっていくことがこれからの課題となっている。その機会の一つとして寺ヨガの活動は期待することができ、お寺と新しい取り組みのバランスを大切にしたいプロモーション方法の開発が必要となってくるだろう。