

運動教室と防災学習の併催がもたらす高齢者の防災意識の向上

○ 大阪人間科学大学 萩原 昭広 (会員番号 009646)

大槻 毅 (流通経済大学・010551)

キーワード3つ：教室の併催、防災意識、高齢者

1. 研究目的

本研究は、運動への関心が高いが防災にはあまり関心がない高齢者を対象とした運動と防災教室の併催が、防災だけを扱う教室の参加者より参加前の防災意識が低く、その後、防災意識の向上がより見られるという仮説を検証することを目的としている。この仮説を検証するため、防災だけを行う「防災教室」、運動および防災学習を行う「運動×防災教室」を開催し、教室参加前後の防災意識や防災への備えの具合、新たな防災への取り組みの変化を教室間で比較した。防災非関連活動として運動教室を選択したのは、防災意識が高くても、避難行動や共助に関する行動、被災後の生活において一定の体力を必要とすることから、運動と防災学習それぞれに相乗効果が期待できると考えたためである。

2. 研究の視点および方法

本研究の対象者は、市報やコミュニティセンターでの募集に応じた60歳代～80歳代の地域在住の高齢者67名で、2回開催される教室に両日とも参加できることを条件とした。

1回目の教室開始前に、【事前の備え】【用語】【行動】に関する事前アンケートを実施し、参加者の防災意識に関するベースラインを測定し、群間比較に用いた。1回目の教室終了後、2回目開催までの6週の間、防災関連報道への意識喚起を促すとともに、天気予報の確認や自宅内の非常持ち出し袋の確認などを含め、取り組んだ内容を防災学習日記に記載するように指示した。

「防災教室」では、防災士の指示の下、ワーク形式による防災学習を実施した。また、「運動×防災教室」では、健康運動療法士の指導の下、エクササイズ（合計20～30分間）を実施した後、前述の防災ワークを実施した。防災学習の内容は、1回目は防災ワーク、2回目は当該地区の地域防災計画の説明および災害対応ゲームを行った。なお、「運動×防災教室」の2回目は、防災学習の実施後に、自然災害時には健康および体力が重要であることを説明し、体力測定およびエクササイズを実施した。

3. 倫理的配慮

本研究は、大阪人間科学大学 人を対象とする研究倫理審査委員会の承認を得ている(2024-11)。対象者には、文書及び口頭にて研究目的および内容などを説明し、研究参加への同意は自由意志により決定されること、同意しない場合及び後に同意を撤回した場合も不利益が生じることはないことなどを伝え、対象者の同意を得た上で実施した。なお、

本報告に関連し、開示すべき COI 関係にある企業等はない。

4. 研究結果

防災関連の事前アンケートは運動×防災群および防災群に対して実施し、2群間でアンケート結果を比較した。t 検定では、【事前の備え】【用語】【行動】のいずれにおいても、群間の有意差は認められなかったが、各項目の下位因子を分析すると、【行動】では、食料・飲み水の備蓄量を除く各項目で、運動×防災群が防災群より低値を示した。特に、安全な避難場所、避難ルートの複数確認という実際の行動を伴う項目は、防災群が運動×防災群より高値を示した（3.73/2.42）。

1 回目の教室終了時に配布した防災学習日記を2回目に回収し6週間の防災行動を群間比較するとともに、両群を防災意識の高低により群分けし、項目間の相関関係を検討した。運動×防災群の高意識層、低意識層ともに、防災情報に触れた回数が多いほど非常用持ち出し袋の中身確認の実施率は高かった（1%水準で有意）。

5. 考察

仮説1「運動×防災教室」は「防災教室」より、防災意識の低い高齢者を集めやすい？

事前アンケートの結果から、防災に関する知識のインプットに群間差はないものの、運動×防災群の参加者は、防災に関する知識や得られた情報が実際の行動につながりにくい傾向にあったと考えられ、防災学習以外の教室と併催することは、防災意識の低い高齢者の参加が見込めやすいと考えられる。

仮説2「運動×防災教室」は「防災教室」より防災意識の改善が大きい？

防災日記の記述内容から、本研究で実施したような複数回開催される教室において、次の開催までに取り組みを課すことで、防災意識の維持や日々の取り組みにつながったことが示され、「運動×防災教室」は「防災教室」に比べて行動変容の効果が大きいことが示唆された。また、運動×防災群の事前アンケートでは【行動】の評価が低かったものの、運動×防災教室の参加を通して、同群参加者の防災意識の向上につながったと考えられる。

防災群の高意識層および運動×防災群の低意識層・高意識層では、不定期・追加の取り組みが自発的に行われた。サンプル数が少ないことは本研究の限界ではあるが、「防災教室」、「運動×防災教室」が、防災を我がごととして考える契機となり、できる範囲での備えや活動につながったと言える。

教室1回目の時点では、運動×防災群は防災群に比べ、事前の備えや防災関連用語の知識・理解に顕著な差は認められず、防災についての実際の取り組み（行動）の度合いは低かったものの、2回目開催までの6週間においては、不定期または追加の取り組みは運動×防災群の方が防災群より顕著であり、防災情報への接触回数と非常用持ち出し袋確認の実施率は、参加者個々の意識と相関関係にあった。以上のことから、「運動×防災教室」は、高齢者の防災意識の改善・向上に寄与できると考えられる。

※本研究は、2024年度笹川科学研究助成 実践研究部門の助成を受け、実施したものである。