

## 1. 研究テーマ

# レクリエーションの意義・歴史 ～なぜレクリエーションが必要か～

## 2. 研究目的

- ① なぜレクリエーションが福祉現場で取り入れられるようになったか
- ② レクリエーションによってもたらされる効果について
- ③ 援助者の人間的資質について

## 3. 研究方法

- 福祉レクリエーションの現状や課題について文献を調べる
- レクリエーションに関わる法体系・行政施策について調べる
- 現場で使われているレクリエーションを調べ、その効果について考察する
- 援助者の人間的資質について考察する

## 4. 研究内容・結果

### \*福祉レクリエーションの現状や課題について\*

#### ◆ レクリエーションとは

人間にとって生きてゆく中で、「レクリエーション」とは、その生活の中で非常に重要な役割をもっている。

多くの社会人はそれぞれに趣味や楽しみをもっており、週末には仕事を離れて自分のために時間を過ごしたり、夏の休暇を利用して旅行をしたりする。

こうした時間をもつことにより、さまざまな緊張のある日常の中で、気分転換や内面的な豊かさの向上を図っているのだろう。私たち人間が心豊かに、充実した生活を送るために、レクリエーションは欠かせないものである。

#### ◆ 福祉レクリエーションの現状

自由時間を、好きなことをして過ごすのは当たり前のように思われるが、高齢者や障害者は、思うように身体を動かさず、レジャーを楽しむことが出来ない場合もある。

一昔前まで、高齢者や障害者への援助は、食事・睡眠・排泄・入浴など「基礎生活」だけに重点が置かれてきたため、福祉において、余暇を支援する体制は整っていなかった。

しかし、近年、医療や福祉の現場では、「QOL」（クオリティ・オブ・ライフ）

＝生活の質」の概念が重視されている。これは、人間の生活を物質面でのみ判断するのではなく、精神的な豊かさや満足度も含めて「質的」ととらえる考え方で、「QOL」の意識が高まるとともに、社会福祉サービスでも、余暇生活の充実を促進させる動きが活発になり、社会福祉・医療・保健に関する基本的な知識と理論、およびレクリエーションに関する知識や援助技術をあわせ持つ専門家も登場するようになってきた。

## ◆ 福祉レクリエーションの課題

レクリエーションといえば、楽しい時間を過ごすこと、生活の中で「笑顔」を増やすための行動と認識されているが、高齢者・障害者にとっては、一般の人と異なる意義があり、生活の改善へと導くため、さまざまな目的を持って行われているのである。

その目的の一つが身体機能の低下している高齢者、病気や事故の後遺症がある人、先天性の障害のある人の「リハビリテーション（機能回復）」「残存能力の維持・向上」をはかり、自立した生活が出来るようにすることである。

特に現在の日本で課題となっているのは、増え続ける高齢者が「要介護者」になるのを防ぐことである。身体は動かさないと、どんどん機能が衰え、その結果寝たきりになり、第三者の介護が必要な状態になることもあるからである。

手足を上げる、曲げる、伸ばすなどの運動を継続的に行うことによって、身体機能維持には繋がるが、ただ「訓練をしている」だけでは長続きしづらいため、レクリエーションで「訓練」という意識をもたず、遊びながら楽しんで同じ身体的効果を得て、意欲心も高める効果が得られているからである。

## \*レクリエーションに関わる法体系・行政施策\*

### 1. 児童分野

#### (1) 児童健全育成

児童館、児童遊園等の児童厚生施設は、児童健全育成を主目的とする施設で、「児童館、児童遊園等児童に健全な遊びを与えて、その健康を増進し、または情操をゆたかにすることを目的とする施設とする」と児童福祉法第40条に定められている。児童健全育成におけるレクリエーションの展開では、児童が置かれている現状の正確な把握を基礎にして、孤立している児童への個別的対応、異年齢や異世代との交流プログラムの開発、児童の自立的な遊びの支援が重要である。

#### (2) 要保護児童の福祉

心身障害児施設では、いきいきとした生活集団を生み出すため、また心身の成長発達と治療、感覚訓練などのため、日常生活に即して多様なレクリエーションが取り入れられている。

## 2.高齢者分野

### (1)入所施設

「老人保健福祉施設の施設及び設備、人員並びに運営に関する基準」では、「老人保健福祉施設は、適宜入所者等のためのレクリエーション行事を行わなければならない」と定められているなど、入所者の心身諸機能の改善や日常生活の質の向上のためのレクリエーションが行われている。

### (2)通所・在宅など

デイサービスの事業内容の中心となる生活支援ではレクリエーションが主となる。また、老人クラブやいきがいくくりとして、レクリエーションは必要不可欠である。

## **\*現場で使われているレクリエーション また、その効果\***

### ◆ 顔のストレッチ体操（ベタニアホーム）

口を大きく開けたり、すぼめたり。目を大きく開けたり、閉じたり。頬を膨らます体操。ベタニアホームでは、食前体操として行っている。

効果→ 表情筋を動かすことによって血液循環も良くなり食事の際などで口が動かしやすくなる。

### ◆ 音楽療法（ふれあいネットワーク美浜・ベタニアホーム・りんりん）

効果→ 1. 昔の音楽を聞き、聞いていた頃のことを思い出し、懐かしむ  
2. 残された感覚機能でリズムを感じ、体を動かす  
3. 仲間と行うことで仲間との時間を持つ楽しさを感じる

### ◆ 回想法（ベタニアホーム）

例：ナスやキュウリで作った馬や牛をうら盆にかざる。

効果→ 1. まだ現役だった頃のことを思い出し懐かしさに浸り、幸福感を感じる  
2. 第三者に話を聞いてもらう機会を持つことで、満足感を得る

### ◆ タオル活用の術

肩と背中ストレッチ。腰の後ろ辺りで両手でタオルを持つ。その状態で手を上げたりする。また、太ももとふくらはぎの裏のストレッチでは、床に座り、両手で持ったタオルを足の裏にひっかけ、ゆっくりと膝を伸ばしながらタオルを引っ張る。

効果→健康づくり

### ◆ 料理（ふれあいネットワーク美浜・ベタニアホーム）

効果→女性の利用者の生きがいくくり

## \* 援助者の人間的資質 \*

### ◆ 自他への信頼と愛情

専門的な知識をたくさん持っていて、人間を愛する気持ちが乏しいものは援助者として好ましくない。信頼と愛情を援助サービスの利用者に注がれることから献身的な援助が実現されると考えられるが、効果的な援助を実現するためには、他者に対する信頼と愛情だけでは、決して十分とはいえず、援助者が自分自身にも信頼と愛情を寄せていることが望ましい。

### ◆ 余裕のある落ち着いた態度

援助者は相手のペースに合わせながら余裕のある態度で関わるのが基本であり、必要な資質の一つだといえる。余裕のある態度を実現するためには、援助計画を立てる際に、欲張らないことが大切であり、分刻みのスケジュールを立てたり、一度に大きな効果を狙ったりすると、援助者は性急になりがちであり、そればかりか利用者に負担になることが多い。また、計画通りに進まない場合には、目標や方法を変更できる柔軟性も必要であろう。援助者自身が自分を振り返ってみることも必要である。

### ◆ 適度な心理的距離

援助に携わる者にとって、利用者との心理的距離も重要な問題である。利用者に対する援助職の馴れ馴れしい態度はしばしば批判される。援助職として、いわば公的に利用者に関わるためであり、私的なしぐらみや私情と関係がないために利用者も安心して援助を受け入れることができる。心理的距離が近すぎると相手を客観視することができない。逆に、心理的距離が遠すぎると冷たい態度になってしまう。適度な距離とは、人間としての温かさが伝わりと同時に、相手を客観視することもできるような、相手の心理的距離のことをいう。つまり、馴れ馴れしくもなければ冷たくもないという、この適度な心理的距離を実現できることが援助者に望まれるのである。

### ◆ あんだんての職員はどうだったか

あんだんての職員は、保育士をしていた職歴があり、子供に対する経験や知識が豊富であることが見てよくわかった。子供に怒ったり褒めたりする姿は、子供を愛する気持ちというのが伝わってきた。子供達も職員を信頼していて、双方からの信頼と愛情を寄せていた。職員は、子供達の意見を尊重していて、計画通りではなくても、子供達のやりたい遊びがあれば、率先してそのような遊びをするなど臨機応変に頭を柔軟にして考えていると思った。子供との心理的距離の取り方も絶妙で、本当に近すぎず遠すぎずの距離を維持していた。

### ◆ 自分がやってみてどうだったか

最初は、なかなか、子供達がなついてくれなくて、自分達が子供達の遊びにまぜてもらっている感覚だった。でも、なついてほしい、信頼してほしいという思いをもって、子供

達と接していく内に、子供達から遊ぼうと声をかけてくれるようになった。自分から子供達に積極的に関わっていかないと、子供達がなついてくれるわけがないということがよくわかった。計画通りに進めることは大切であるが、実際に活動をやってみると無理が生じたりするので、代替りの計画を考えられる柔軟な発想も必要であり、自分の行動を振り返り、次に繋げるということも大切であると思った。子供との心理的距離の取り方はとても難しく、距離が遠すぎるのは子供にとっては一番してはいけないことであると思い、やや距離が近いくらいがちょうどいいのではないのかと自分は思った。

## 5. 活動先の現状と課題

### <高齢者分野>

#### ・ベタニアホーム・

ベタニアホームでは、お昼ご飯とおやつを食べ終えた後に利用者さんと職員とでレクリエーションを行います。天気がよくお散歩日和の日にはみなさんと近くの図書館へ行ったり、博物館へ行き展示物を見たり昔の教科書を手にとって見たりと回想法を取り入れたレクリエーションを行っています。また、利用者さんに女性の方が多いのもあり、みなさんと料理をしたりします。活動に行った日には、「おはぎ」を作り、別の日には「すいか割り」を行いました。この日には、女性の方がすすんで「おはぎ作り」・「すいかの切り分け」を行って下さいました。おはぎ作りでは、もち米をつぶす、お米を丸める、あんこ・きな粉をつけるなどを率先して楽しそうに行いました。すいか割りでは、弱視の方に全員分を切り分けていただき、すいかを食べながら季節を感じました。

このようにベタニアホームでは、利用者の方々に季節を感じていただくためにおやつに季節の旬のフルーツをお出ししたり、季節にあったうたをみなさんと歌います。また、女性の利用者の方が多くみえるので今まで行っていた洗濯物を畳むという作業を食後の空いた時間に行っていただくなどの女性の“生きがい作り”を随処に取り入れたサービスを提供しています。

#### ・ふれあいネットワーク美浜

ふれあいネットワーク美浜では、利用者さんの意思を尊重した活動を行っているので、一日の流れの中にレクリエーションの時間はあまりありませんでした。歌を歌ったり、歌を歌いながら体操する時間はありますが、みんながそれを楽しくやってくれるのではなく、中には歌わない利用者さんも見られました。そんな現状の中で、私たちは、みんなで楽しめる折り紙を使った遊びやお菓子づくりを提案しました。とても喜んでくださいましたが、やはりみんなが参加するという点では課題が残りました。

これからのふれあいネットワーク美浜の課題として、健康つくりのためにみんなが楽しんで参加できる運動や活動を行っていくということが挙げられると考えます。利用者さんの意思を尊重しつつ、日常生活の中で自然に行える簡単なレクリエーション

取り入れていくことが大切です。また、若者の影響も大きいと考えます。私たちが活動に参加したことで、スタッフさんからは、「利用者さん、よく笑うようになったよ」「若者がいると、活気が出てきていい」などとおっしゃっていただきました。このことから、若者がいることで、利用者さんは自分のことを積極的に話すようになったり、体を動かす機会が増えると考えます。

## <児童分野>

### ・りんりん

りんりんでは、デイサービスと学童が同じ敷地内にあることを活かし、高齢者と児童の交流を目的としたレクリエーションを自分たちで考えて、それを実践しました。5日間の活動で、最終日に交流のための縁日というイベントを考え、魚釣り、射的、輪投げを高齢者と児童が一緒に行い、最後にプレゼント交換をする計画を立てました。実際の活動では、初日から四日目までは最終日の縁日のための準備として、魚釣りで使う魚を塗り絵にして子供たちと一緒に塗ったり、射的や輪投げの的を作ったりしました。また、プレゼント交換用のプレゼントとしてカレンダーを、絵を描いたり折り紙を貼ったりして作りました。そこで、子供が途中で飽きてしまったりしたので、子供たちをあきさせないような工夫が必要だと思いました。最終日の縁日では、子供たちと高齢者が一緒にレクリエーションを楽しむという計画でしたが、デイサービスの利用者さんになかなか参加してもらえなかったり、疲れてしまったりと、子供たちだけで遊んでしまうなどなかなかうまくいかなかったので、時間を短くするなどの工夫が必要だと思いました。

その他の時間は、子供たちは虫取り、ままごと、レゴなどそれぞれ自由に遊んでいました。また、デイサービスでは習字をしたり、三味線の演奏を聴いて歌を歌ったりしていました。また、伝統工芸のさをり織りを作ったりもしているそうです。

### ・あんだんて

私がサービスラーニングを行ったときの活動先の現状は、特にレクリエーションと呼べるようなことはしていないが、子供達と色々な遊びを行った。しかし、小学生9名という、やや多めくらいの人数だったが、9人全員で遊ぶということは少なかった。みんな遊びたいことが違い、男の子はサッカーや野球をして遊び、女の子は虫取りやトランプなどの中遊びをして遊んでいた。子供達も、みんな遊びたいと思っていなく、大勢で遊ぶということを苦手としているようだった。鬼ごっこをするにしても、鬼になるのが嫌だからという理由だけで、鬼ごっこをやりたくないという子供もいた。それで、鬼を自分たちがずっとやり、子供達がずっと逃げるという形で缶けりや、けいどろという遊びをやった。

課題は、活動先というより地域に対する問題に近いかもしれないが、地域で子供達

が外で遊べる場所が少なかったり、家でゲームをして遊ぶ子供や習い事をしている子供が多くいるなどにより、外で集団で遊ぶということができなくなっているのだと感じた。あんだんてが、定期的に小学生の遊ぶ場所を提供したりし、みんなで遊べる空間を作ることを考えるべきではないかと考えた。

## 6. 私たちの提案

### ● ベタニアホームでは…

この施設ではみなさん、うたを歌われる機会が多くとても好きで、個人個人で自分専用の歌詞カードを持っているくらいです。また、カルタ取りを以前行い、とても盛り上がったので、利用者さんが好きな「うたを歌う」＋「カルタ取り」が同時に楽しめるレクリエーションを提案します。

### 童謡・唱歌カルタ

効果→うたを歌うことで酸素を取り込み、札を取る際に童謡・唱歌を考え、思い出すことで脳を刺激する

### ● ふれあいネットワークでは…

上記でも述べたように、日常生活の中で行える自然なレクリエーションを提案します。やはり、今までの活動内容の中でもっと効果的にできることはないかと考えました。

### 音楽療法

#### (歌に合わせて体を動かし、心身の刺激を図る)

効果→音楽療法には、運動・認知能力とともに、触覚、視覚、聴覚などの感覚器官へも働きかけ、回想を引き起こす以上の反応を引き出される効果がある。音楽療法によってグループ内での対話が活発になり、相互作用によるコミュニケーション（笑顔、手を触れる、アイコンタクト、言葉での表現）などが周囲に広がっていく。

### ● あんだんてでは…

集団遊びを提案したいと考えます。ボールを使う遊びなら、ドッジボールやサッカーなどの比較的ルールが簡単なものや、缶けりやけいどろなどの遊びも取り入れていくべきであると思います。活動中はなかなか集団遊びができなかったのも、中遊びや少人数の遊びも大切であるが、子供達同士が集団で遊ぶということが、それよりも大切だと考えました。

### 集団遊びやレクリエーション

効果→集団遊びをすることにより、子供たちの中でケンカや、もめ合いも起きると思うが、協調性や人間性を養うことができる。

● りんりんでは…

りんりんの近くにはごんきつねで有名な新美南吉の生家があるので、地域の特色を活かしたレクリエーションを提案します。

手できつねをつくる遊び・ごんぎつねの紙芝居をつくって読む

効果→地域の特色を生かしたレクリエーションを行うことで、地域の関心を高めたり、地域の活性化につながる効果がある。また、利用者さんとスタッフさんの間でコミュニケーションを図ることができる。

<参考文献>

『aptycare』 黎明書房 芸術教育研究所編 2005年発行

『痴呆のお年寄りの音楽療法・回想法・レク・体操』黎明書房 田中和代著 2001年発行

『福祉レクリエーション援助の実際』 (財)日本レクリエーション協会監修 2000年発行

以上