子どもから大人まで、夢中になる省エネボードゲーム!!
楽しみ方は数百種類あると言われてます。
さあ、始めようマンカラ!!

mancala

とっても楽しい頭のスポーツ!

マンカラ

マンカラは、アフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから遊ばれているボードゲームの総称。石を動かして、どちらが早く自分の陣地にある石をなくせるか勝負します。単純なようですが、どの石を動かすかによって勝負の行方が大きく変わる頭脳派ゲーム。一度遊べば、きっと夢中になるはずです!

51-270　マンカラ（DX版）¥3,150（本体¥3,000）
●ボード（本体）:51cm×13cm×4cm、石:おはじき53個（予備5個含む）、解説書、サイコロ1個、白玉2個

■ご注文・お問い合わせは…
公益財団法人日本レクリエーション協会　サービスセンター
TEL:03-3265-1335　FAX:03-3265-1585　e-mail:info@shop.recreation.jp
〒101-0061　東京都千代田区三崎町2-20-7　水道橋西口会館6F
※送料一律945円（合計10,500円以上の場合は送料無料）

Rec-site
平成25年10月1日発行
発行所　公益財団法人日本レクリエーション協会
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階
電話（03）3265-1852（企画・広報チーム）
発行人・小西　亘　編集人・淺野 祥三

郵便はがき

料金受取人払郵便
神田支店承認
5455
差出有効期間
平成26年9月30日まで
（切手不要）

101-8791
505
東京都千代田区三崎町2-20-7
水道橋西口会館6F
（公財）日本レクリエーション協会
Recrew 編集部行　Rec-site05

フリガナ		男・女
お名前		
ID番号		歳
ご住所 電話番号	〒　都道府県 TEL　FAX	
Eメールアドレス		
保有資格（チェックしてください）	□ レク・インストラクター　□ レク・コーディネーター □ 福祉レク・ワーカー　□ 余暇生活相談員　□ 余暇生活開発士 □ グループレク・ワーカー　□ 余暇開発士	

●右の説明をお読みの上、番号でご記入ください。

1. よかった記事　・（　　）理由

みんなで作る、Rec-site 皆さんのご意見をお聞かせください。

レクリエーション支援者への情報提供として本誌をより活用していただくため、皆さんのご意見をお寄せください。お待ちしています!

1. Rec-site05の記事の中で、良かったものを１つ、以下から選んで左の記入欄に番号をお書きください。また、その理由もお書きください。

1. Rec-site INTERVIEW
   介護の専門性を活かしたレクリエーションに期待!
2. 認知症の進行を緩めるためにレクで生活をアクティブに
3. 身体的なリハビリだけでなく、レクで心の力をつける
4. 本気になれるレク活動で心の健康づくり
5. 生活を楽しむ感度をレクで高める
6. 福祉レクリエーションの可能性を考える。
7. 楽しく人生を過ごし、心身共に健康になりましょう。
8. 楽しいという感情から得られる好ましい心身効果を数値化してみよう!

2. 今後、Rec-siteで取り上げてほしい記事やテーマなどがございましたらお書きください。

Rec Online ●あそび情報の扉・日レク公式サイト
http://recreation.or.jp

レクリエーションの現場●レクサイト

Rec-site

2013, October
Vol.05

特集
介護＋レクリエーション
心に再び灯をともす

CARE + RECREATION

Smile for all

笑顔! Again!! がんばろう! ニッポン!! National Recreation Association of Japan
ガンバロウ 東日本!

Rec-site INTERVIEW
介護の専門性を活かしたレクリエーションに期待!
畠山仁美さん×岡田 史さん
事例紹介（グループホーム・デイホーム）
福祉の現場におけるレクリエーションへの提言

レクリエーションの現場●レクサイト

Rec-site contents

2013, October Vol.05

01 特集★介護+レクリエーション
心に再び灯をともす

02 Rec-site INTERVIEW◎畠山仁美さん×岡田史さん
介護の専門性を活かしたレクリエーションに期待!

06 事例紹介
認知症の進行を緩めるためにレクで生活をアクティブに
――グループホーム・デイホーム つぼみ(和歌山市)

10 事例紹介
身体的なリハビリだけでなく、レクで心の力をつける
――通所リハビリテーション はまおか(静岡県御前崎市)

14 事例紹介
本気になれるレク活動で心の健康づくり
――デイサービスセンター むべの里(滋賀県近江八幡市)

18 事例紹介
生活を楽しむ感度をレクで高める
――小規模多機能施設 ひかり一番町(富山県高岡市)

22 「介護+レクリエーション」への提言
福祉レクリエーションの可能性を考える。
――立正大学 蟻塚昌克さん

23 「介護+レクリエーション」への提言
楽しく人生を過ごし、心身共に健康になりましょう。
――医療法人社団福寿会赤羽岩渕病院院長・公益財団法人日本レクリエーション協会理事 橋本英洋さん

24 「介護+レクリエーション」への提言
楽しいという感情から得られる
好ましい心身効果を数値化してみよう!
――日本社会事業大学 千葉和夫さん

発行人／小西 亘　編集人／浅野祥三　発行日／ 2013年10月1日

発行所／公益財団法人 日本レクリエーション協会
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階
企画・広報チーム TEL.03-3265-1852 FAX.03-3265-1245 e-mail: rec@recreation.or.jp

企画／企画・広報チーム　編集／(株)キュリオス　デザイン／(株)アニー・デザインオフィス　印刷／(株)バイカ

著作権法上で認められた場合を除き、無断で本誌からの複写(コピー)は禁じられています。
©日本レクリエーション協会 2013年

Rec-site **SPECIAL ISSUE**

特集 介護+レクリエーション 心に再び灯をともす

CARE + RECREATION

**レクリエーション公認指導者の多くが介護の現場で活躍しています。
介護福祉士の養成課程でレクは必修科目ではありませんが、
現場ではレクがとても必要とされているのです。
それは、レクを活用してよりアクティブな時間を過ごしてもらい、
心身機能を活性化するためであり、
たとえ心身機能が低下しても、楽しさと喜びで心に再び灯をともし、
今の生活の中に幸せを見出してもらうためなのです。**

特集●介護＋レクリエーション
―心に再び灯をともす

Rec-site INTERVIEW――5

◎レクリエーションに期待されること

心身機能の低下防止や認知症への対応

介護の専門性を活かしたレクリエーションに期待！

畠山仁美×岡田 史

多くのレクリエーション公認指導者が介護福祉士資格を持っています。その介護福祉士のネットワークである介護福祉士会では、レクリエーション部会を設置し、介護福祉士のスキルアップや効果の検証に取り組む都道府県介護福祉士会が出てきました。今、介護の中のどんな課題に対してレクリエーションが有効なのか、どんなスキルや考え方が必要なのか、レク部会を設置した長野県介護福祉士会会長の畠山仁美さんと、日本介護福祉士会理事で日本レク協会の理事でもある岡田史さんにお話をうかがいました。

畠山仁美（はたけやま・ひとみ）

公益社団法人長野県介護福祉士会会長。
公益社団法人日本介護福祉士会常任理事。
弘前大学医学部付属病院勤務（助産師・看護師）、社会福祉法人須坂市社会福祉協議会勤務（介護・事務局）、現在、学校法人長野社会福祉専門学校・信州医療福祉専門学校非常勤講師。

悩む現場に応えて 認知症レクリエーション部会を設置

――長野県介護福祉士会では認知症レクリエーション部会を設置されたと聞きました。

畠山　今までも現任研修の一つとしてレクリエーションを取り上げていました。本会には四つの支部があり、さらに各支部には３～９のブロックがあり、それぞれの自主性にまかせながら自分たちに必要な研修を組み立て実施していますが、そこでもレクリエーション研修が多く実施されています。

そんな中、「富山県で行われている『認知症レク』の研修会に参加した当会会員から是非長野でもやってもらえないか」との手紙をもらいました。確かに、認知症対応型デイサービスのレクリエーションは、対応に苦慮しています。例えば、若い頃に書道が好きだった方でも、病気の進行とともに機能も落ち、昔のようには上手に書けなくなっていることがあります。にもかかわらず、書き初め会を開催したところ、ご本人が上手く書けなかったことにショックを受け、デイサービスに来なくなってしまうこともあります。このように、良かれと思ってやったことが、利用者のこころを傷つけてしまうこともあります。

そんなことから、昨年度、認知症に対応するレクリエーションの研修会を実施しました。すると、定員を大幅に超える申込みがあり、急遽、年度内に再度同研修会を開催させていただいたということがありました。このような状況からも分かるように、現場の介護福祉士たちは、一般のレクリエーションも含め、どのように実施したら、より利用者への効果が得られるのか、日々悩みながら実践しているのだというのが分かりました。

そして、３回目の研修会を実施した時に、そうした悩みに応えようと長野県介護福祉士会の中に認知症レクリエーション部会を立ち上げることを提案したのです。すると、32名の方が「部会に参加したい」と手をあげてくれました。また、そのことがきっかけとなって介護福祉士会の会員になった方もいました。

レクリエーションはリハビリと連動しますし、心も再創造（re-create）する。これはICFの考え方と同じで、人間としての復権がそこにあるので、介護の現場でもっと活用していけると思います。

心身機能の低下防止に 集団レクが持つ効果を活かす

岡田　レクリエーションが心身の活性化にとても良いということは、介護をする側は高く意識しています。しかし、施設の利用者には認知症の方もいれば、介護度の低い方もいて、みんな一律に行う集団型のレクリエーションは好まれなくなり、個別性に合わせた活動が求められるようになってきました。その一方で、心身機能の低下防止・向上には、例えば、みんなで口腔体操をすると、それだけでも嚥下がずいぶん違ってくることや、みんなで体操すると、検診などでは上がらなかった手が上がったりすることで、グループでやることの良さも理解されてきています。

ですので、運動機能の低下防止を目標とした集団活動と、一人ひとりの個別性を尊重した余暇の過ごし方は、分けて考えることが必要なのではないかと思います。介護職は、心身機能の向上や低下防止を目標として、集団のダイナミズムを活用するために、レクリエーションの集団指導のスキルを学んで支援をする。そして一方では、一人で過ごす余暇においては個別性を考えて、例えば、要介護度3の方が施設の職員に囲碁を教えているといった話を聞いたことがあります。そのように、いろいろな余暇の過ごし方に対応していくことができることも必要ではないでしょうか。

特に、介護福祉士は心身機能の低下防止に主眼を置いて、医療的な視点からも、利用者や家族に説明ができるようになることが大事だと思います。また、介護福祉士が力を発揮している領域として、「認知症レク」というのがあると思います。その部分は介護福祉士としてその効果を明らかにしておきたい大きな研究分野であると思います。そこで実施しているレクリエーションがどのような効果を上げているのか、その要因は何かを探り、理論化、体系化することによって、自分たちの専門性が高まっていくわけです。また、介護福祉士会のレクリエーション部会では、そのような活動や研究を通じて得たものを発信し公にしていく。「認知症の人たちにはこういうレクリエーションが必要だ」と提示していく。それが、レクリエーション部会の効果ですよね。

効果を検証する方法 高齢者の主観と介護者の観察を一致させる

畠山　認知症レクリエーション部会では、いろいろな検証も行って、介護現場での効果をアウトカム評価していく必要があると話しています。

――効果を測ること、特に心や気持ちを測るのは難しいのでは？

岡田　客観的に評価する方法の一つとして、特定高齢者（要支援・要介護になる可能性のある高齢者）の基本チェックリストも活用できるのではないでしょうか。25の質問の中からレクリエーションの効果が期待される項目を引っぱってきて、例えば、「毎日の生活に充実感がない」

岡田 史（おかだ・ふみ）

公益財団法人日本レクリエーション協会理事。
公益社団法人日本介護福祉士会理事。
新潟医療福祉大学社会福祉学科教授、特別養護老人ホームの介護職27年間、長い介護の経験から、介護におけるレクリエーションの必要性を提唱してきた。

とか「わけもなく疲れたような感じがする」といった項目で、あるプログラムを実施する前にチェックして、2ヵ月とか一定期間やった後でもう一度チェックしてみる。実際は「はい、いいえ」の二択ですが、5段階のスケールにすると、変化が見えやすくなるのではないでしょうか。

そして、なぜ変化したのかを聞いていけば、例えば、その人が他にも始めたことがあって、それが「レクリエーションに参加するようになって、そういう気持ちになった」という波及効果もわかるでしょうし、いろいろなものに関心を持つようになってきたということは、認知機能が上がったと見ることもできるかもしれません。チェックリストで数的に評価をして、それで後からインタビューして詳細に聞いて調べていけば、具体的な効果が分かると思います。

介護者は、「地域の中で孤立しているから」とか「家族の介護負担が大きいから」と、観察から入っていくことが多いのですが、でも、本当はその人が中心ですよね。例えば、「笑顔が見られて」というのは観察です。本人の立場から見ると、「楽しいと感じることが多くなった」というところにチェックが入ってくれば、それは主観ですよね。その結果を私たちが見て、「あっ、このごろ笑顔が出るようになったものね」と観察と主観が一致していく。観察においても、本人の気持ちを中心に行うことが大切だと思うのです。

予防的な効果も大事
レクを活用した介護でくい止める

畠山　高齢者の場合は心身機能が維持継続できれば、一つの効果と評価できます。介護予防という観点から考えても、レクリエーションの活用は重要と思います。最近、各地域で開催されている「いきいきサロン」では、主に地域の元気な高齢者が参加していますが、場所によっては要介護者も参加し、一緒に活動しています。そして、そこに集まることは一つの社会参加の場でもあり、みんなで行うレクリエーションではとてもいきいきと活動している姿が見られます。まさにレクリエーションは、介護予防としての効果が大きいといえるのではないでしょうか。

27年度の介護保険制度の見直しの中で、要支援1、2の人たちが介護保険から外され、これまでのようにはサービスを受けられないとの見直し案が出ているようですが、そうなった場合、どんな対策がとられるのか心配になります。

岡田　要支援１，２の人たちへは、これまで介護予防という形で支援してきました。要支援状態を改善させる又は悪化させない取り組みの大切さは、介護保険サービス利用者に要支援者が占める率が高いということを見ても明らかです。私は、ここに、これから要介護にならないようにするため介護でくい止めるという「介護の防波堤」があるのだと思っています。そこの部分に、レクリエーションとリハビリが組み合わさった形で、介護の中に活かされていくことによって、その「介護の防波堤」が強いものとなっていくのだと思います。

集団と個別を使い分ける
考え方を確立する

――レクの効果、集団の効果は認識されてきていますが、やはり介護の個別性という課題に適さないという見方もされています。

畠山　一般型デイサービスでは集団型の活動が多いです。認知症の場合も、決まった時間の中でそれぞれが別々の事をやるのがいいかというと、そうでもなかったりします。例えばグループホームにおいて個別性を重視するからといって、食事の際、皆別々のものを作って、出しているのでしょうか。施設の中で生活をするのなら、同じものを食べてもいいのではないでしょうか。家族と同じことです。それでもその人の個別性として、何か一つ加えるとか、生活のペースに合わせて食べる時間をずらすといったことはできるのではないでしょうか。

レクリエーションも同じように、個別性を大事にしてみんなバラバラの活動をする時があってもいいし、アセスメントで「こういう活動を好む利用者が多い」、「こういうことはみんなすすんでやる」と分かったら、それをみんなでやる時間帯もあっていいと思います。デイサービスの限られた時間の中では、集団型の活動を活用していくことも大事だと思います。

岡田　例えば、「機能低下防止」という介護目標を立てれば、そのためのメニューがあるわけです。そのメニューの一つとして「みんなで行うレクリエーションに参加して運動する」という行動目標を立てる。その達成のため、風船バレーをしたり、ボールを投げたり、キャッチをしたり、いろいろなレベルに合わせた活動をしています。それは、時間をただつぶしているのではなくて、反射神経や筋力、認知能力を向上するためにやっているわけで、集団でやっていても個別だと思うのです。ですので、自分達が行っているレクリエーションの目標を常に明らかにし、利用者に説明をするべきだと思います。

もう一つ、趣味というところでは別々な活動が必要になります。仮に、書道の経験のある利用者に書道の活動に参加してもらう場合でも、心身の状態によって書けない時があるのであれば、他の人の作品を鑑賞したり、書道の本を持ってきて、「こういう字は難しいですよね。私には書けないな」というコミュニケーションで書道にまつわる話を楽しむといった個別の配慮も必要でしょう。集団と個別というのをきちっと分け、集団でやる時は集団の考え方をスタッフの中で確立し共通認識するべきなのです。

介護職に問われるコミュニケーション技術
レクには集団を指導する時のスキルがある

畠山　集団でやってもその集団に入っていけない。でも、楽しそうな様子に耳を澄ましていて、「参加したいな」と思ったその時に声をかける。無理に参加させるのではなくて、みんなが楽しそうにしていると、ちょっと興味があってウロウロしてみたりした時に声をかける。レクリエーションではそういうコミュニケーションが大事になってきます。

言葉でしゃべることだけではなくて、言葉や話の裏に隠されているものや、その人の表情、仕草、いろいろなものから、その人の思いをくみ取り、特にその人が言葉に出さない部分を感じとっていくことは、介護職の力量が問われるところだと思っています。

岡田　介護の場でのみんなが楽しめるレクリエーションは、集団であっても、一人ひとりがいきいきとしている。むしろ集団であるからこその効果がある。だけど、みんなでしているから楽しいのだと単純に言い切れないものを感じます。そのような楽しい集団活動には、介護職のコミュニケーション技術が大きなウエイトを占めるような気がします。例えば、利用者20人で体操をするとして、その時、「○○さん、右をもう少し頑張って」とか、「△△さん、ずいぶん上手になりましたね」と、一人ひとりに心を配ることによって、参加意識が高まってきますよね。レクリエーションには、集団を指導する時のそういうコミュニケーションスキルがあると思います。

畠山　そういうコミュニケーションがあるだけで全然違ってきます。「ひとりの人間として認められた」、「私のことを分かっている人がいる」と思うだけでホッとしますね。

在宅介護でも手遊びをしたりしています。私もよく訪問入浴サービスでご利用者と一緒に歌を歌ったりしました。そうした関わりの中で笑顔が増え、歌える、声が出るなどの状態観察もできます。こうしたことを個々の介護職だけでやるのでなく、みんなで連携しながらやれば、より高い効果が得られ、関わることに喜びを感じ、介護職のモチベーションも上がると思います。介護福祉士をはじめ、現場の介護職の人たちは、利用者に「こうやったらどんな効果があるだろうか」と一生懸命考えながら頑張っています。そんなスキルを自分のものにしていきたいと思っています。だから「レクリエーション研修」にたくさんの参加者が集まるのだと思います。

岡田　このようにレクリエーションは、介護場面で大きな効果を発揮していますので、介護福祉士会研修の中でも大きな位置を占め、長野県介護福祉士会さんのように部会を持つところまでできました。日本レクリエーション協会は、このような介護福祉士会活動と連携するとともに、レクリエーション部会の活動を全国に発信していくというのも必要なことで、レクリエーション資格を持つ介護福祉士が、自信を持って専門性を活かしたレクリエーションに取り組める環境を整えるという役割を持っているのではないでしょうか。

（写真撮影：田中均明）

◎事例紹介（グループホーム・デイホーム つぼみ）

認知症の進行を緩めるために レクで生活をアクティブに

グループホーム・デイホーム**つぼみ**（和歌山市）

**認知症ケアを専門としている
和歌山市の地域密着型施設・つぼみ。
「24時間レク」という姿勢で、利用者が楽しさや張り合いを
感じ、生活がアクティブになるよう支援しています。
それが認知症の進行を緩めたり、
時には介護度を軽くすることにつながっています。**

施設長の奥幸博さん（右）。介護現場でレクの効果を検証することにも取り組んでいます。

地域密着型施設・つぼみ

和歌山市にグループホームとデイホームを併設するつぼみ。地域密着型施設として5年前に開設されました。住み慣れた自宅や地域での生活を継続することを目的とし、要介護の認定を受けた和歌山市民が利用できる施設です。利用者とスタッフがなじみの関係が築きやすいように小規模な施設となっていることも特徴です。現在、グループホームを9人が利用し、デイホームには毎日10人ほどの利用者が訪れています。

施設長の奥幸博さんをはじめ3人のスタッフが福祉レク・ワーカーやレク・インストラクターの資格を持ち、他のスタッフも研修を受けたり、資格取得の講座に参加するなど、介護全体の中でレクを活用することに取り組んでいます。

レクで身体機能を維持し、知的な刺激を

「うちの施設からレクリエーションをとったら、何も残らない」と笑いながら話す施設長の奥幸博さん。同時に、ただレクをやるのではなく、効果をどう出していくか考えることが大切と強調します。認知症ケアを専門とするつぼみでは、「認知症の進行を緩やかにすること」が一番の目標。レクもそのために考えています。

介護同様、認知症ケアにおいても、身体機能の衰えを防ぐことと知的な刺激を提供することは、支援の中心となるようです。

「認知症の高齢者は、家では体を動かす機会が少なくなります。でも、体を動かすことは脳を活性化しますし、食事もすすむようになるので、だいたい午前中は体を動かすレクを中心にして、午後に書道やクラフトなどの趣味活動を行っています」

体操など体を動かす時は、歩行や生活動作に必要な筋力トレーニングになるようにする一方で、音楽に合わせたり、なるべく説明が少なく簡単で楽しいものを用意しているそうです。

こうした身体活動と知的な刺激を同時に行うレクとして、散歩も積極的に取り入れています。外出することは利用者も楽しみにしており、坂の上り下りや、途中の公園での運動は、施設内の活動を上回る運動量があります。また、スタッフや地域の人たちとのコミュニケーションも、施設内とは違ういろいろな会話を生み出し、言葉がたどたどしかった利用者が、その場面に適応した言葉がでるようになることも。そのほか、身だしなみや表情が良くなったり、情緒が安定するといった効果もあるそうです。

また、つぼみでは生活全体を「24時間レク」ととらえ、食事を作ることや施設のまわりの草花の手入れなど、利用者の経験や得意なことを活かして役割を作り、やりがいや楽しさを感じてもらえるようにしています。そうした働きかけを通して、利用者が施設で過ごす時間を、受け身ではなく、よりアクティブに過ごせるようにしています。

左からスタッフの上村亜朱佳さん、藤井良美さん、明石あつ子さん。

リハビリ、生活の張り合いを レクで支援するプランづくり

施設でのレクによる支援計画は、利用者のケアプランをもとに作られています。つぼみのケアマネージャーで福祉レク・ワーカーでもある藤井良美さんは、利用者の課題と「つぼみ」として提供できる支援をすり合わせながら、一人ひとりの利用者にあわせた「サービス計画書」を作成します。

例えば、ケアプランや利用者の希望・生活歴、家族の願いなどから、つぼみで「スタッフと共に安心・安全に過ごし、ご家族（夫）が安心して仕事ができる」、「長年やってきた家事や趣味を続けて、張り合いや楽しみを感じて過ごす」という2つの課題を見出しました。前者については、送迎や施設での介助が中心になり、後者については、レクによるアプローチが想定されています。

「長年やってきた家事や趣味を続けて、張り合いや楽しみを感じて過ごす」という課題（**表1の①参照**）の長期目標（**②参照**）については、午前中に行われる運動的なレクや午後の趣味活動が、短期目標（**③参照**）とそのためのサービス（**④参照**）については、生活レクを通して行うことが主に想定されています。季節の行事や誕生会などのイベントも生活レクの中に含まれ、準備の段階で役割をつくり、スタッフやほかの利用者から感謝され、認められ、それによって自信を持ってもらう機会になっています。⑤と⑥については、施設の中では得られない効果があるとして、散歩と生活レクの中で行われる買い物等の外出を指しています。このサービス計画をもとに、想定されるレク活動の具体的な内容、利用者への働きかけ方を、スタッフが考えてきます。

その一方で、午前の運動的なレクと散歩は利用者共通の活動として、みなさんにできるだけ参加してもらいます。継続的に行うことで、利用者の変化を把握し、効果も確認しやすくなります。

レクでも利用者の変化を記録する それが効果の検証に

「レクリエーションは、効果の検証を行うことが何より大事です。たとえば散歩なら、歩くことによって利用者にどんな変化があったのか、なぜそうなったのかを、記録をもとに考える。そのうえで、“散歩”というレク活動を、今後現場でど

表2：「レクリエーション記録表」

レクリエーション記録表

記録者　○○　○○

2013年　5　月　2　日（木）　11：00～　11：30

内容	歌にあわせて体操、ストレッチ体操	ねらい	声を出し体を動かす、コミュニケーション
場所	デイルーム	用具	歌詞、CD
参加者	○○様　○○様　○○様　○○様　○○様　○○様　○○様　○○様　○○様		
主な参加者のADL	独歩、杖手引き歩行、車イス		

各チェック項目　1（悪い）←→5（良い）

支援者 非言語的伝達	表情	5
	身体的操作	5
	情動表出	5
	参加者への対応	5
	参加者への支援	5
言葉	言い回し・テンポ	5
	説明・言葉の選択	5

隊形　ホワイトボード

・歌詞をホワイトボードに貼り、体操しながら歌う。
・体操もかけ声を出しながら動かす。

支援者の評価・感想・反省点・次回への課題など

スタッフの人数、参加者の人数もあり、歌もよく声が出て表情も良く、皆集中していた。笑い声や、コミュニケーションもとれていたと思う。

参加者の反応・言葉・個別的観察・

○○様
・足を高く上げるところは少し顔をしかめなるべく高くあげようとする。
・スタッフの声かけに笑顔で体を動かしている。

○○様
・ガーチョキパーで、「とんがりぼうし」をとても表情よく体操し、スタッフが笑うとよりいっそう笑顔になる。

表1：「サービス計画書」の例（一部抜粋）

生活全般の解決すべき課題（ニーズ）	長期目標	短期目標	援助（サービス）内容
①長年やってきた家事や趣味を続けて、張り合いや楽しみを感じて過ごす	②役に立つこと、創作・表現、身体を動かすことで、張り合いや楽しみを感じられる	③家事（掃除・洗濯・調理）などを本人のペースで共に行い、張り合いを感じられる	④掃除・洗濯・調理などの声かけ、手順の説明をしながら生活リハビリを共に行い、出来ることを引き出し、自信を持ってもらえるように支援する
		⑤散歩・買い物に出かけ、色々な物や景色を見て歩くことにより、気持ちよいと感じる	⑥散歩・買い物に出かけ、季節を感じたり気持ちよいと感じられるように付き添い支援する

う活用するかプランニングします」と奥さんは話します。

スタッフは「レクリエーション記録表」（**表2参照**）に、表情や言葉づかい、細かい反応など、利用者の変化をメモ的に記載していきます。例えば、施設内でのレクで「ボールを投げるのが上手になった」、「その場の状況とつじつまの合う言葉が出るようになった」といった変化。そうした記録からは、運動能力が回復したり、会話が多くなったり、適応した会話ができるようになったり、情緒が安定するといった変化が読み取れ、その記録の積み重ねから、認知症の進行が緩やかになっているかどうか、効果を読み取っています。

認知症ケアの実際は、こうした働きかけにより症状が回復しても、加齢とともに機能は低下していってしまいます。しかし、家に閉じこもりがちの生活を送っていた方が、つぼみに来て介護度が軽くなったり、入所した時は寝たきりの状態だった利用者が、車椅子で他の利用者と散歩に出かける姿を見ると、一時的にでも回復することは、利用者の生活を大きく変えているように見えます。つぼみでは、IVH（高カロリー輸液）を使い、看取りの段階で入所した方が、口から食事ができるようになった例もありました。

レク支援はメニューよりも配慮

取材に伺った日、午前中のレク活動は1時間半を超えていました。その場にいる利用者の中には、活動の輪の中にいるものの、全ての活動に参加しない方や、輪の外で見ているだけの方もいます。しかしその間、一人も抜けることなく、それぞれの参加の仕方で活動の場にいました。

一人ひとりの参加に手間をかける。集団レクの中で個別の支援が行われています。

足腰の弱い方も車椅子で参加するほど、散歩が楽しみな活動になっています。

「最初のうち（施設を開設した当時）は30分もたなかったですよ。でも、スタッフの声かけが良いからでしょう」と奥さんはポイントを教えてくれました。つぼみでは、「さあ、レクを始めましょう！」といったように、あらたまって声をかける導入をしません。むしろ反対に、いつものトーンで声をかけます。消極的な利用者には見ていてもらい、しかし、本人が関心を持って見ていたり、ちょっとした反応があると、再び普通のトーンで「やってみますか」と声をかけます。その時がダメでも、また反応があると声をかける。利用者が参加しやすいタイミングをいつも計っているようでした。

ボールを投げるゲームでも、一人ひとりの参加に手間をかけます。足の不自由な利用者の場合、その方が座っているところから投げてもらったり、車椅子で移動してもらうことが多いのですが、つぼみではスタッフが支え、できるだけ歩いてもらう試みもし、「よく歩いた」「がんばった」と声をかけます。

体の動かし方や反応から、利用者の様子を把握することができます。

それは午後の趣味活動でも一緒でした。利用者の関心や楽しく感じること、やりがい、張り合いなどをいつも気にかけ、タイミングの良い声かけをする。つぼみで行われるレク活動も、そんなにたくさんのメニューがあるわけではありません。限られた種類の活動でも、そうした利用者への配慮がスタッフ間で共有されているからこそ、レク活動の効果が期待でき、利用者との信頼関係も築かれているのです。

つぼみの一日

つぼみでは毎日（平日）2回、レク活動の時間をとっています。

午前中は身体機能を維持するために、身体をほぐしたり、筋トレの要素を入れた運動的なレクを行います。体操では必ず歌をつけます。声を出すこともそうですが、身体の動きと歌、二つのことを同時に行うことが刺激になるそうです。また、ゲームなどで楽しく身体を動かすことも。取材をした日は、室内ペタンクのボールをビニールロープで描いた的に投げ入れる「ペタンクダーツ（つぼみのスタッフが考案）」を楽しんでいました。

午後は、知的な刺激や楽しさ、張り合い、やりがいなどによる心身の活性をねらい、趣味活動（華道、書道等）を行います。こうした活動に利用者が参加する場面設定も大事で、その活動の初心者には、スタッフも初めてという姿勢で一緒に習う形をつくり、反対に上手な利用者であればアドバイスをしてもらうなど、動機付けを大切にします。認知症に効果があるとされるアクティビティも取り入れます。例えば、みんなで協力しながら、ヒモを操り、ブロックを組み立てる「サムスペル」という遊びを行うこともあります。

これら2回のレク活動のほかに散歩も行っています。利用者の通院や入浴、天候などにあわせ、午前のレクの後、または午後のレクの前などに出かけています。

また、生活レクとして夕食づくりや園芸なども行っています。ここでユニークなのは、可能であれば、利用者に材料を買うことから始めてもらっていること。時には、違う材料を買ってきて献立が変更になるといったこともありますが、「自分で判断して買い物をする」ことも、普段の生活では少なくなってしまった楽しいレク活動になっています。

認知症に効果があるとされる「サムスペル」も取り入れています。

◎一日の流れ

8:00　通所
9:00　バイタルチェック（血圧・脈拍・体温測定）
10:00　お茶
11:00　レクリエーション（体操・ゲームなど）
12:00　昼食・口腔ケア
13:30　血圧測定
14:00　レクリエーション（散歩・趣味活動など）
15:30　おやつ
16:30　入浴
17:30　ご帰宅

園芸が好きな利用者には施設の草花の手入れも任せ、役割づくり＝生きがいづくりにつなげます。自分で土や肥料を買いに行くこともあります。

タイミングの良い声かけは、利用者のレクへの参加を促し、信頼関係も築きます。

レクがアセスメントとなり、介護に活かされる

スタッフでレク・インストラクターでもある明石あつ子さんは、「指の運動、歌体操、ボールを投げるゲームなど活動を通して、その日の調子や身体機能の変化などが具体的にわかります。それをレク記録表にメモすると同時に、介護にも活かしていきます」と言います。
例えば、右肩が痛いと動かさなかった人の右腕が動くようになってきたら、食事や入浴の際にも少しずつ使うようにする。反対に、歌体操のスピードについてこられなくなったり、ボールを投げる強さをコントロールし難くなったりすると、介護でも注意する。レク活動が利用者の様子を把握するアセスメントの機会にもなっています。

買い物は知的な刺激が多く、張り合いや楽しみを感じられやすい活動です。

◎事例紹介（通所リハビリテーション はまおか）

身体的なリハビリだけでなく、レクで心の力をつける

通所リハビリテーション はまおか（静岡県御前崎市）

「活動性を上げ、生活の質を高めたい」。そんな利用者の希望に応える御前崎市の通所リハビリテーション はまおか。身体的なリハビリだけでは限界があるとして、「楽しみながらの生きがいづくり」という施設方針を掲げ、心のリハビリのためにレクリエーションを活用しています。

通所リハビリテーション はまおか

御前崎市の市立御前崎総合病院に併設されている、御前崎市総合保健福祉センター。老人保健施設、訪問看護ステーション、訪問リハビリテーション、居宅介護支援事業所などが設置される地域総合福祉の拠点です。その中で、はまおかは、通所リハビリ施設（デイケアセンター）として御前崎市民をささえています。

現在は、1日平均約40名の利用者が通所してきます。スタッフには、看護師が1名、理学療法士が３名、介護福祉士が９名配属されています。その中には、福祉レクワーカーやレク・インストラクターの資格を持つスタッフもおり、リハビリテーションとレクリエーションを通して、利用者の生活を支援しています。

レクリエーションを通して、利用者の生活を支援しています。

環境に恵まれた施設の庭で、園芸クラブに精を出す利用者の皆さん。

今行っているリハビリは、利用者の思いに届いているのか？

10年間を振り返る秦野所長。

「平成13年にこの施設を開所した当時は、私も理学療法士出身ということで、機械や用具を使ったリハビリを中心にしていました。そうすると、利用者は、いまさらリハビリなのと。この施設にくる前にもさんざんやってきたわけですから当然ですよね。リハビリというのは、身体機能の回復のために、できないことをやらされるわけですから、ご本人は基本的につらいんです。それで来なくなる。来たくなくなってしまうわけですね。これはまずいぞと」

当時のことを思い出しながら、笑う所長の秦野吉徳さん。

「そのことに、２、３ヶ月目で気づいたので、ガラッと考え方を変えました」。

たまたまレクをやってきたスタッフが何人かいて、そのスタッフが利用者との間に何の壁もつくらずに関わる姿を見て、大きなヒントを得たといいます。そして、ミーティングを重ねて、レクリエーション主体にプログラムを組み立て直していこうと決めました。

本格的なトレーニングマシンも設置。その中には、利用者が感謝の気持ちとして寄付をしてくれたものもあります。

現在、はまおかではレクリエーションはリハビリの一環というよりも、レクリエーションの中にリハビリがあるという印象です。秦野さんの目指した「来るのが楽しみになるリハビリ施設」「今日は何をしようか楽しみで、迷ってしまうレク」。それは、デイケアという場を、まさに生きがいづくり、人生を楽しむための場にしたいという思いから作られていきました。

いきいきとした表情を取り戻すためのレク

はまおかの利用者の中には、もう10年も通っている方もいるそうです。「そのかた、こんど99歳になられるんですよ」と、秦野さんはすこし誇らしげでした。「高齢者といわれるまで生き抜いてこられて、もう死にたいとか、つまらない人生になってしまったとか、ぜったい聞きたくありませんよね。それはご家族だけでなく、介護職員だって同じです」。「はまおかを1週間の生活のスケジュールの中に組み入れてもらうことによって、高齢者の生活に楽しみと張りの持てる存在でありたい」と話します。

「デイケアをはじめとする介護全般にいえることですが、ご家族の介護負担の軽減が最大のテーマになっています。もちろんそれは大事なテーマですが、唯一のテーマではありません。いきいきとした利用者の表情を取り戻すことで、利用者だけでなく、ご家族の表情も生活も明るくなるはずです」

集団レクリエーションからイベント・レクリエーション、クラブ・レクリエーションまで。はまおかのレクリエーション・メニューの豊富さは、退屈している暇がありません。

そのきっかけのために、レクリエーションはなくてはならないものだといいます。

楽しみな絵手紙の時間です。

心に再び灯をともすために、興味・関心を引き出す

はまおかでは、利用者にあわせて多様なレクリエーション活動を用意してきました。しかし、来所されたばかりの方の中には、レクリエーションどころか生きることにさえ無関心になってしまった人、「もうどうでもいい」と思ってしまっている人もいるといいます。そうした場合、リハビリに入る前に「心にもう一度灯をともす」ことが不可欠だと秦野さんは語ります。

生け花クラブの門松づくり。

では、どのようにして生きることへの関心を、利用者の心の中に再生させているのでしょうか。

「それは、興味の発見です。趣味であるとか、お話であるとか。何らかの興味は、生きている限りどなたも持っているはずです。もちろん、レクは大きなツールですが、その前に、そのレク自体に興味を持っていただかなければならない人がいるんです」

そのきっかけをつかむためには、どうしているのでしょうか。

「利用者の基本情報を見て、この方はどういう人生を歩んで、どういう生活をされてきたのか。家族歴、社会歴、生活歴…。あたり前のことですが、すべてはそこからはじめます。それに基づいて、職員が話をしたり、誘いをしてみるわけです。趣味が裁縫だったら、それに関係するレク。カラオケだったら、カラオケ。なにか関心を引くものがあるはずなんです。」

今日のメニューは？ お料理クラブ。

心の再生をささえるレクリエーションのスキル

しかしそれは、すぐに見つかるものでもなく、すぐに効果が発揮されるものでもないそうです。人によっては、２年３年かかる覚悟でおつき合いしなければ、心の再生はできない

書道クラブ。みなさん真剣。

作品展の入り口で記念撮影。みなさん満面の笑顔です。

といいます。でも、ここに通ってこられる限りは、あきらめません。

「生きていてもしょうがないと言っていた利用者がいました。女性でしたが、周囲とも壁をつくって、話もしませんでしたが、福祉レク・ワーカーの職員が話しかけているうちに『人との会話もいいな』と会話を楽しんでくれるようになったんです。そこで、もう一人お話の合いそうな方もまじえて、３人で会話する時間を増やしました。次に、喫茶コーナーでほかの利用者とお話しするようにしてもらいました。そうこうするうちに『仲間もいいな』といってくれました。彼女の場合、アセスメントで歌が好きだったという基本情報があったので、その段階になって、ようやくカラオケに誘うことができました」

その利用者には、施設内のカラオケ大会にも参加してもらい、そこで優勝したことで、さらに自信を取り戻し、他の活動にも参加するようになりました。

利用者との間に壁を作らずにコミュニケーションをとり、その人の興味や関心のあることを引き出していく。気の合いそうな人とつなげ、そこでも利用者の興味・関心を施設の活動につなげたり、上手にできたことなどに光をあてていく。そして、利用者の意欲が高まったところで、また次のステップとなる活動への参加を促す。そんなアプローチができるかどうか。また、それによる利用者の変化をつかんで、次のステップにつなげることができるかどうか。そうしたスキルがそこにはあると秦野さんはいいます。はまおかでは、そうしたスキルを一人でも多くの職員に持ってもらいたいと、レクリエーションの研修参加や福祉レクリエーション・ワーカーの資格取得を奨めています。

はまおかの一日

はまおかの一日も、他のデイケア施設と同じく、午前9時頃から始まります。最初に、その日の活動メニューが紹介され、利用者は何に参加するかを決めていきます。

午前中、利用者はまず入浴とリハビリを交替で行います。入浴の順番を待っている間にリハビリを行い、午後のお楽しみであるレクリエーションに備えます。

昼食がすんでひとやすみしたら、いよいよレクリエーションの時間です。まずは、集団レクリエーションを1時間程度。「オープン・レク」と呼ばれ、誰でも出入りが自由で、みんなで楽しい体験を共有することを目的としています。取材に伺った日は、タオルや風船を使った身体を動かすゲーム、地名、名産、野菜、果物などの名前の連想ゲーム、簡単なクイズなどを行っていました。はまおかに来ている間に顔見知りになった利用者の皆さんからは、「その野菜はもう言った」とか、「それは野菜じゃなくて、果物」とかいうヤジも飛んで、なかなか思いつかない方には職員がそっと耳打ちをして、笑いの絶えない時間でした。

休憩やお茶の時間をはさんでその後は、イベント・レクとクラブ活動が行われます。イベント・レクは事前に希望者を募って行う「セミ・オープン型」で、カラオケ大会やグラウンドゴルフ大会などが、1日1種目程度行われます。クラブ活動には、歌唱クラブやオカリナクラブ、書道クラブなどがあり、少人数の「クローズド集団」で行うため、仲間意識を持ちやすい活動です。もちろん、こうした活動の間にリハビリをする方もいますし、みんなのやっている活動を「鑑賞」「観戦」するといった参加の仕方もあります。

「家でぼーっとしていると長い時間ですが、はまおかでは、ぼーっとしている時間はありません。あのレクもやりたい、このレクもやってみたい。この間はあれをやったから、今日はこれをやってみようかと、ここは、思い切り悩んでいただきます」という秦野さん。一日の過ごし方は、利用者自身に選んでもらい、自分の意思で行動できるようになることで、レクリエーションの効果も上がるといいます。

集団レクの風船バレーを楽しむ利用者のみなさん。

◎一日の流れ

9:00　通所
9:10　お茶
10:00　お風呂とリハビリ開始
12:00　昼食・休憩
13:00　集団レクリエーション（オープン集団）
　　（リハビリ）
13:50　休憩
14:00　イベント・レクリエーション（セミ・オープン集団）
　　クラブ・レクリエーション（クローズド集団）
　　（リハビリ）
15:00　休憩・お茶
16:30　入浴
17:00　ご帰宅

ボンドアート。玄人はだしの作品も。

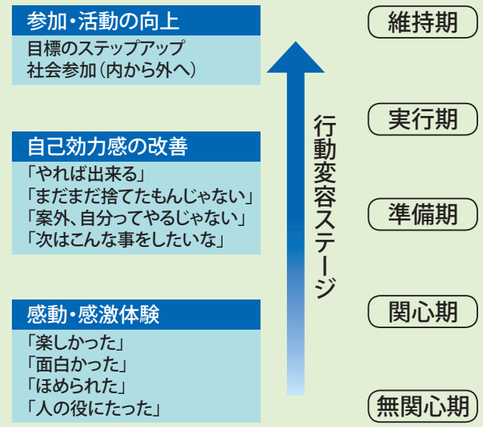
唱歌クラブ（上）。イベント・レクで実施したグラウンドゴルフ大会（下）。

『支援計画』の流れ

はまおかでは、『行動変容プログラム』に沿って、それぞれの利用者の支援計画を作成します。この方は、いまこのステージだと思われるから、こういうアプローチで、こういうスケジュールで支援していこう、ということを話し合って決めます。前のページで出てきたカラオケの女性を例にすると、通所開始の当時は、無関心期にあたるわけです。まだ具体的なレク活動まではいきません。職員や他の利用者との会話によって、関心期、準備期まで引き上げていきました。関心期、準備期になれば、レクの出番です。この女性の場合は、カラオケを通して「楽しかった」「やれば出来る」という体験を提供しました。そして、カラオケのイベントが実行期。カラオケ大会優勝まで行けば、維持期に入ったといえます。あとはカラオケがもっともっとうまくなりたい、歌い続けたいというのが励みになります。

そのほかの活動についても、なるべく具体的な行動目標を設定して、段階的にステップ・アップを図っていきます。

行動変容に対するレクリエーションの援助



はまおか名物の「ひだまりンピック」。課題を決めて、曜日ごとの成果を競います。

３年目の絵手紙

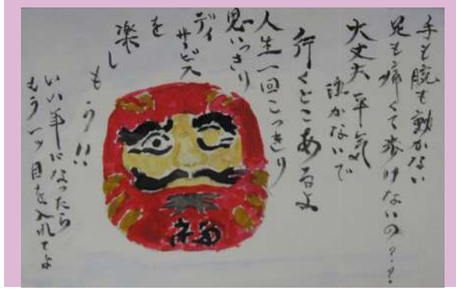
一枚の絵手紙があります。

これは通所リハビリテーションはまおかにとって、宝物のような絵手紙です。

ご覧のとおり、だるまさんの絵が描かれています。そして、素敵な言葉も…。

「３年前、自分の殻にとじこもっていた方がいました。なぜだか、周囲は全部敵だと考えていらっしゃって。ずっとお母さんのお世話をしていて、お母さんがなくなって糸が切れてしまったのだと思います。その方がはまおかにいらっしゃいました。ほかの施設では続かなかったんです。その方を担当したのが、福祉レクリエーションを学んだ職員だったのです。心を溶かすのに、３年かかりました。食べるものも着るものもどうでもいいと思い込んで、まるでモノクロ写真のようなたたずまいの人だったのに、これ、きれいな色彩のだるまさんですよね。文字だって味がありますよね。楽しもうって書いてありますよね。担当職員は泣いていましたが、これで泣かなきゃ人間じゃありません。うれしすぎですよね」

秦野さんは、「こんな事例が一つあったら、１年間はまた頑張れると職員と話している」のだそうです。



◎事例紹介（デイサービスセンター むべの里）

本気になれるレク活動で心の健康づくり

デイサービスセンター むべの里（滋賀県近江八幡市）

**生きていることが楽しいと思える生活をつくる。
そうした環境づくりに、レクリエーションを活用して取り組む
デイサービスセンターむべの里。
一人ひとりへの働きかけを大切にしながら、利用者の意欲を引き出し、
心の健康づくりに取り組んでいます。**

近くにある保育園からは、時折かわいい訪問者がやってきます。書道を教えたり、一緒にゲームをしたり、利用者も子どもたちに元気をもらっているようです。

デイサービスセンター むべの里

社会福祉法人小羊会が運営するデイサービスセンターむべの里。滋賀県近江八幡市の八幡山のふもとに位置し、豊かな自然環境に囲まれています。小羊会は他にも体力維持や介護予防を目的とした「おほりばた」や、家庭的な空間で生きがい活動を行う「あっとほーむ」などのデイサービスセンターを運営しており、その中では、楽しみをテーマに自立を支援する施設として運営されています。また、同法人は２つの保育園も運営しており、デイサービスの利用者と園児たちとの交流が頻繁に行われています。

むべの里の１日の定員は30名。施設長のマーレー寛子さんと8名（１日）のスタッフが、利用者が本気になって取り組むことができるレクリエーション講座を準備し、毎日の楽しみづくりを提供しています。

音楽クラブと書道教室は、まさに本格的といっていいほどのレベル。
健康クラブ、物作り講座は、和気あいあいと笑顔の絶えない雰囲気です。

「本気」の講座活動が利用者の意欲を引き出す

「利用者の生活ケアのためにも、レクリエーションによる楽しさや生きがいづくりが重要、不可欠だと思っています」と話す施設長のマーレー寛子さん。「事業所によってレクリエーションの目的は違ってくる」としたうえで、利用者が心豊かに生きる支援をすることを目指す「むべの里」では、社会性の向上と地域との関わりをつくることに焦点を置き、そのためにレクリエーションを積極的に活用していると説明してくれました。

そうした考えのもとに行われているのが、午後に行われる「講座」と呼ばれるレク活動です。「音楽クラブ」、「健康クラブ」、「物作り講座」、「書道教室」の４つの講座が設けられており、どれも施設の中だけでなく、いろいろな広がりを持った活動を展開しています。例えば、物作り講座では保育園の運動会のために横断幕を作って応援をしにいったり、健康クラブでは「卓球バレー」で他の施設と対外試合をしたり、音楽クラブも他の施設に「慰問演奏」にでかけたりしています。また、それぞれ講座ごとに外出や季節の行事などを企画し、利用者がいろいろな役割を担う機会にもしています。

利用者に合わせた楽しみづくりといっても、一つのデイサービスセンターではできることも限られてきます。しかし、限られた活動であっても、そこに社会性や地域との関わりを持たせることで、例えば、慰問をする側であったり、子どもに教える側になるなどして、利用者の意欲を引き出しやすくなります。活動の中ではいろいろな偶然が生まれます。その偶然をどのように利用者のために活用することができるかが職員にとって大切な視点となってきます。

そして、こうした展開を支えているのが、「各講座を利用者が本気になって取り組めるものに」という姿勢です。音楽クラブでは、利用者がカラオケではなく、電子ピアノの生演奏で歌ったり、トーンチャイム（ハンドベルのように、数人で音を分担して演奏する楽器）に取り組んでいます。いずれも練習する姿は真剣そのもの。書道教室も、書道団体の作品展に向けて作品づくりに取り組む方、書道が目的で、通う日を週に一日増やした方もいるほどです。

一人ひとりにあった「良い場面」をつくること

「書道教室では、習字の得意な職員が本格的に教えています。その時間は、もうリハビリのレベルではありません。職員も『先生』と利用者に呼ばれているくらい」

もちろん、すべての利用者が講座の中で高いレベルを望むわけではありません。しかし、要介護認定を受けた方だからといって可能性に限界を設けることはしません。「もう少しできる」、「もう少しやりたい」という意欲や達成感が生きがいづくりにつながるからです。むべの里では、そのために「個人に合った小さな目標」を設定するようにしています。

卓球バレーは、他の施設と対外試合をするほど。そうした場面づくりが利用者の意欲を引き出します。

むべの里の一日

むべの里では、「朝レク」、「昼レク」、「講座」の３つのレクリエーションの時間があります。

利用者は9時頃到着すると、お茶を飲みながら体温や血圧などの健康チェック。その後、入浴が始まります。この入浴待ちの時間が「朝レク」の時間です。利用者は、新聞を読んだり、計算や漢字、ぬり絵、まちがい探しなどのプリントをやっています。このプリントが好評で、「家に持って帰ってゆっくりやりたいから、もう一枚欲しい」という方や、「辞書や事典で調べて、ちゃんと覚えたい」、「思い出したい」という方もいます。

昼食後の休憩時間が「昼レク」の時間です。散歩や個々人の好きなことをして過ごします。おしゃべりを楽しんだり、昼寝をする方もいます。「朝レク」とメリハリをつけるために、道具を使ったレクや卓上ゲームなどを行うこともあります。

そして、午後2時からが「講座」活動です。朝、その日の講座活動でやることについて利用者に紹介し、利用者は自分でどの活動に参加するか決めます。参加する講座を自分で決め、チャレンジすることで達成感も大きくなるといいます。また、時には活動に参加する意欲のない利用者の背中を押すような働きかけもします。

月に一回程度、全体で楽しむ集団レクを行います。むべの里では、かつてはよく行っていたのですが、最近は講座活動が中心となっていました。しかし職員からの提案で、集団レクを担当することがスキルアップになるということで、行事等全体をリードする力をつけるためにも、また行うようになりました。

このほか、保育園の子どもたちと講座活動を一緒に楽しむ交流や、半年に1回行われる「むべりんぴっく（曜日対抗ゲーム）」、季節の行事など年間を通してイベントが行われています。

◎1日のプログラム

9:00　通所
9:10　お茶・健康チェック
9:30　入浴
10:00　朝レク（プリントを使った頭の体操など）
12:00　昼食・休憩
　　昼レク（散歩や個人の好きなこと）
14:00　講座活動
15:00　おやつ
16:10　帰宅

職員のスキルアップにもなるという集団レク（右）。お風呂の脱衣所はエコーがほど良くかかり、音楽クラブの活動場所になりました（下）。

「高すぎる目標だと不安になってしまうし、低い目標だと退屈してしまいますから。ポイントはちょっと頑張ればできると思える難易度の目標を設定してあげることだと思います」

マーレーさんは、それを「場面づくり」という言葉で表現します。「職員が一人ひとりに合った良い場面をつくって、機会を提供することで、いろいろな楽しみを見つけて、喜びを増やす。ときには、仲間が引っ張ってくれることもあります。もちろん、利用者自身がほかの人を引っ張ることもありますよね」

心の健康づくり

「デイサービスは、身体的なリハビリや生活介助だけではなく、むしろその前に心の健康を取り戻すことが大切だと思います。誤解を恐れずにいうと、身体の健康と同様、心の健康も大事。身体が思うように動かず心が少し折れかかっている高齢者がとても多いという現実を見て、まずその心を回復できなければいけないと思っています。生きていることが楽しい、楽しみがある。歳とともに身体は少しずつ弱っていくけれど、デイサービスに行けば職員もいるし、友だちもいる。楽しみにしている趣味や行事がある。1週間に2日でも、3日でも、ここに来ることによって、人生がまた楽しみなものに変わっていく。そんな環境づくりをしたいと思っていますね」

むべの里がレクリエーションを積極的に取り入れる背景には、こうした考えがありました。そして、その楽しみを見つけていただくために、むべの里では利用者に対してその人に合わせた働きかけをしています。

表1：援助プロセスの事例

経過年月	スタッフの働きかけ（言葉かけ・行動）	本人		客観的観察及び考察
		身体的な動きと言葉	気持ちの表現	
開始当時	何に参加されますか？	物作りに参加します。もともといろんな物作り好きやし。	何でも良かったんです。嫌じゃないし。何かせんとあかんしなぁ。	物作り講座に参加する。まだ、自身のやりたいことが明確でなく、とりあえず参加している様子。
3ヶ月後	今日はどうされます？	今日は見学しています。あんまりしたいものもないし。	身体もえらいし。やる気がおきひんねん。	ぼんやりと何もせず、自分の席で座っている。やりたいことが見つからず、意欲が起きない。
4ヶ月後	今日の物作り、来てくださいよ。一緒にやりましょう。	そうやな。せんとあかんな。	しんどいんやけど。やらんとあかんやろなぁ。	講座選択を自分からしようとしていなかったが、声かけをして活動に参加してもらう。しぶしぶといった感じではあったが、参加はする。
5ヶ月後		〈体調不良で休みがちになる〉		
6ヶ月後	〈以前お習字をしていたという情報をもとに〉一度お習字に来られませんか？	昔してたけど、もうそんなに上手に書けへんし、嫌やわ。今日は、何もしません。	ちゃんと書けないとあかんし、恥ずかしいわ。	本人のうまく書かなければという思いやプライドなどが交錯し、参加への行動に移れない。
6ヶ月半後	練習すると又上達します。一度とにかくやってみましょう。何もしないと身体が衰えますよ。良かったら硬筆から始めてみてはどうですか？	ほんまに手が震えて書けへんかもしれん。でも、やらんとほんまにあかんようになるわなぁ。	ここはそうゆう所なんやな。なんかせんとあかんわな。硬筆やったらできるかもしれんな。	いやいやとまではいかないが、あまり気が進まないが、やらなければならないのであれば仕方がないといった様子で、とりあえずやってみる。墨よりも取り掛かりやすい硬筆を勧めたことが行動につながったのかも知れない。
7ヶ月後	すごく上手に書けていますし、これだけ書けるんだったら次回は墨もやってみましょうよ。	できるやろか。まぁ、昔やっていましたしね。（笑顔）	意外と書けるものね。久しぶりやったわ。私こんなん好きやわ。	援助者にほめられ、できるかも知れないという気持ちが湧いたのではないか。笑顔が見られた。
8ヶ月後	やっぱり長年やってらしただけあってとっても上手ですよ。〈具体的な指導をする〉毎月一番いいのを張り出しますので一枚出してくださいね。	久しぶりにやってあんまり上手にかけへんかったけど、その割にはまぁまぁやわ。沢山書いたわ。	おもしろかったわ。久しぶりやったし。上手に教えてくれはる。墨はいいな。	指導を受け、実際に自分の字が変化していくのが認識でき、おもしろく感じるのではないか。展示のための提出は、適度な目標となっているようだ。
12ヶ月後	〈施設内展示に対して〉すごくいい作品になりましたね。今度市の作品展が県立近代美術館であってそれに出してもらえることになったんですよ。頑張っていい作品を出しましょうね。	〈施設内展示をじっくり鑑賞している〉まだまだ難しいわ。他の人たちは上手ね。今度大きな作品展があるんやて。大変やわ。	墨はおもしろい。まだまだ難しいけど、練習しなあかんね。	もともと好きだった習字の墨のおもしろさを本人が知っていることもあり、実際に始めてみるとすぐに夢中になれたようだ。施設内展示→市の作品展と目標も高まり意欲が高まっている。

一人ひとりへの働きかけ方＝筋書きを描く

利用者への働きかけの事例として、書道教室で活動されている女性への約1年間の援助プロセスを紹介してくれました。（**表1参照**）

この利用者は、手芸が好きだという情報を基に、物作り講座への参加を勧めました。しかし、結果的には物作り講座の中では目的を見出せず、意欲も高まりませんでした。

体調不良もあり本人の意欲が著しく低下した6ヶ月ごろ、職員が若干強制的なトーンで「一度とにかくやってみましょう」、「何もしないと身体が衰えますよ」と背中を押したのが突破口になりました。こうした働きかけも時には必要といいます。またこの時、気軽に取り組めるように硬筆を勧めたことも「達成できそうな目標設定」の例です。

最初は受け身でしたが、職員にほめられ、硬筆から毛筆へ、施設内での展示から作品づくりへと、取り組みやすいチャレンジの設定をつくり出すことで、利用者の能力が引き出され、活動への意欲が高まっていきます。一年後には、「練習しなあかんね」という気持ちの表現もありました。

この利用者は、むべの里の講座活動について「こういう活動をしてくれていて本当に嬉しい。私にとって生きがい」と話し、何が楽しいのかという問いに「ちゃんと指導してくれるところ。大変な時もあるけれどそれがまたいいのかもしれない」と答えたそうです。こうした事例からも、一人ひとりに合った目標設定が大切なこと、そして、介護でのレクリエーションは、活動の種類や多様さよりも、働きかけ方が重要であり、一つのスキルであることを教えてくれます。

むべの里では、こうした働きかけ方＝筋書きを職員が描きながら、レクリエーションを活用して利用者の意欲を少しずつ上げています。

夢中になれるものがあると元気になる！

蜂谷智子さん むべの里 介護福祉士、福祉レクリエーション・ワーカー

なんといってもむべの里の特徴は、生きがいといってもいいほど、レクリエーションに熱中されている利用者が大勢いることではないでしょうか。私が指導させていただいている書道教室も、もう趣味というより生きがいという方がいらっしゃいます。その方は、まちがいなく本格的な趣味だといっていいと思います。

書道教室の時は、私は「先生」と呼ばれます。単なる時間つぶしのお遊びでなく、教室に近い形になったからこそ、そういう雰囲気が出来たのだと思います。私自身、書道はずっと続けていたのですが、このような職場で特技がいかせてうれしいですし、「自分のための習い事だったものが利用者にも喜んでもらえ、さらに人に教えることで自分自身も「書に磨きをかけねば」と良いプレッシャーを感じています。

市の作品展ではむべの里のコーナーが設置されました。出品した利用者と蜂谷さん（左）。

もちろん、趣味の範囲で書道を楽しんでいる方もいます。そういう方でも、「もっと大きい紙に書きたい」という要望が出たり、自分なりの楽しみを見つけていらっしゃいます。

熱心な方は、書道団体が主催する作品展にむけた作品づくりにも取り組みます。作品展から逆算して締め切りまでのスケジュールを確認して、ご家族に聞くと家でも練習されていました。頑張って締め切りまでに出せた時は、みなさんの達成感が伝わってきます。その感覚は、私が作品づくりをするのと全く一緒です。本格的に作品を作っている私と同じように達成感を持っています。それだけ作品作りに対しての思いがあるのです。そうした利用者の中には、ホームヘルパーを必要としなくなった方もいて、「夢中になれるものがあると、こんなに元気になれるのか」と驚きました。

むべの里では、他の講座も含め、レクリエーションをとても大切にしています。来るのを楽しみにされている方も多いし、なかには「講座があるから来る」という利用者もいるほどです。これまで、他のデイサービスを利用していた利用者も少なくなく、そうした利用者のご家族から「楽しんでいましたよ」、「喜んでいましたよ」と聞くと、とてもうれしいです。

作品づくりのために利用日を増やす方もいるほど。
むべの里は生涯学習センターのような雰囲気もします。

◎事例紹介（小規模多機能型居宅介護　ひかり一番町）

生活を楽しむ感度をレクで高める

小規模多機能型居宅介護 ひかり一番町（富山県高岡市）

「ひかり一番町」は、認知症の方も多く利用する小規模多機能施設。
心身の機能低下からくる利用者の不安な気持ちや遠慮、気づかいを取り払うためにレクリエーションを活用し、
「自分の時間を楽しんでいる」という感覚を「生きている実感」につなげています。
そこには、利用者自身の気持ちに焦点を置いた介護の考え方がありました。

小規模多機能施設・ひかり一番町

富山県高岡市一番町にある「ひかり一番町」は、築80年の紙問屋だった古民家を改築した小規模多機能施設です。外観内装とも、昔ながらの古風なたたずまいを活かし、懐かしい雰囲気を大切にしています。立派な梁や綺麗な彫刻が施された欄干があり、大きな仏壇や屏風がさりげなく置かれ、中庭もあります。

ひかり一番町は、小規模多機能施設として、利用者の状態や必要に応じて、「通い」を中心に「泊まり」「訪問」の３サービスを組み合わせて提供しています。1日の定員は、通い15名、宿泊４名。

「ここは、まったくバリアフリーに対応していないんです。他の施設では建物で利用者を守る要素が少なからずあると思うんですが、私たちはその分、人力作戦でフォローしています」と八嶋さん。木造の家は音の流れが良く、部屋でおしゃべりしていてもうるさく感じることもなく、まろやかに音や声が伝わってきます。

地域に開かれた「場」も目指しており、コンサートや法話会（お経とお話の会）など、地域の人たちも参加できる催しを開催しています。お邪魔した日も、藤乃木会の皆さんが日本舞踊を披露していました。

開設して6年、住み慣れた地域で、家庭的な雰囲気の中、一人ひとりの生活のリズムを尊重し、その人らしい毎日の生活を送れるようサポートをしています。

古風なたたずまいのひかり一番町。古民家ならではの暖かみのある施設です。利用者にも、なつかしいと好評です。

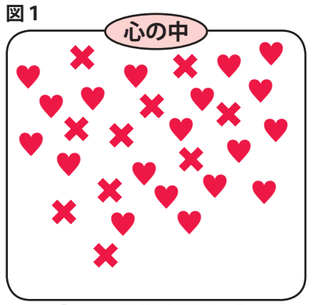
「気持ちの良いこと」を増やしていく

「利用者の方は、今まで出来ていたことがなかなか出来なくなったり、難しくなっています。その中でも気持ち良く出来ることを増やしてあげたいですね」と話す管理者で福祉レクリエーション・ワーカーでもある八嶋清美さん。初めてここに来た利用者の中には、「ここに来たくなかった」とか、お茶を出しても「何もいりません」と、後ろ向きな姿勢の方も少なくないといいます。「でもそれは、いくつか失敗を重ねるうちに“自分は何もしない方が良い”と思ったり、初めての場所で不安を感じ、まわりに迷惑をかけてはいけないと過剰に気を使っているのです」と、白紙に×印をたくさん書き入れながら心の中のイメージを描いてくれました。

そして、その×印の間にハートをどんどん描き入れながら（**図１参照**）、「いろんな×がいっぱいだからこそ、気持ちの良いことをたくさん増やしていくことが大切なんです」と八嶋さん。「気持ち良い」という感情が増えていくと、ちょっとしたことでも喜べるようになり、「感じ方の沸点が上がっていく」ことで、誰に遠慮することなく生活を楽しめるようになるといいます。そしてなにより、気持ちのレベルが上向いていくと、気持ちが一時的に落ち込んでも、もとの悪い状態には戻りにくくなるのです（**図２参照**）。

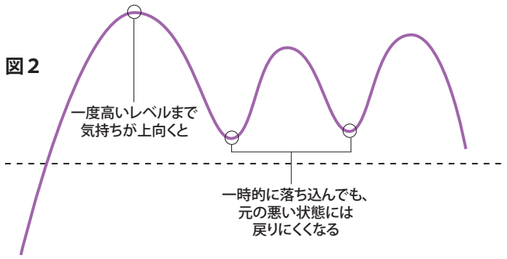
その「気持ち良さ」を見つける時間を増やすために、レクリエーションが活かされています。例えば、午前中に行われる個別レク活動では、利用者に合わせてパズルや物づくり、ぬり絵、数字の得意な利用者は計算なども行います。どの活動も、集中した時間を楽しんで、少しでも達成感を感じられるように配慮しています。また、地域との交流を活発にしたりピアノを置いてちょっとしたコンサートを行えるようにしているのも、非日常的なイベントで利用者の気持ちにアプローチする試みです。

図１



「ハート＝気持ちの良いこと」で心の中を満たしていくことが大切。

図２



こうした「気持ちの良いこと」を増やしていく試みは、もちろん日常の介護の中でも行われています。食事の時に「おいしいね」とか、入浴や排泄でも「気持ち良いね」など、肯定的な嬉しい感情の言葉が、誘導ではなく、何気なくポッと出ること。八嶋さんはそうした介護を「生活レク」といい、「介護とレクリエーションが融合すると、より気持ちの良いことを意識するようになる」と説明してくれました。

小さな目標を積み重ねる支援計画

ひかり一番町では、一人ひとりの介護サービスをどのように行っているのでしょうか？（**図３参照**）

まず、ケアプランを基に、ご家族へのヒアリングを行います。今まで馴染んできた生活をできるだけ継続できるよう、習慣や好み、現在の状況やこれからの支援方法など、16項目にわたりヒアリングをします。この作業は、利用者の現在の様子を確認する作業であると同時に、スタッフ自身が利用者を理解し、どのような支援やサポートを行ったらよいかを考える機会にもなっています。

その後、ケアプランや暮らし方シートから、短期目標を１つ設定します。その際、スタッフのミーティングで使用するのがカンファレンスシートです。ケアプランは課題が複

ひかり一番町の一日

朝一番のプログラムは、リハビリ体操のあとお茶のみ、体を動かすことからスタートします。

リハビリ体操の主な内容は、転倒予防体操や足首、股関節等をほぐす体操など。気持ち良く呼吸がついてくるように行います。心をほぐすのは意外に大変で、ちょっと動いて心拍数を上げ、大きく呼吸をした時に気持ちもスッキリしてくるため、身体から先にほぐすそうです。

その後、個別のレク活動と入浴を行います。個別レクは、ぬり絵や物づくり、パズル、計算など、利用者に合わせて選び、その時間内に完成できるように配慮しています。時にはお手玉のつくり方や遊び方を教えてもらったり、会話の少なくなっている利用者には「人生スゴロク」をスタッフとやって、これまでの出来事や生活歴を話してもらったりもします。

午後は、毎日お経をあげます。この地域でよく知られている正信偈というお経で、20分ほどの時間ですが、皆さん集中して唱えています。一定のリズムで声がそろうのが心地良いのでしょうか、みなさん心が和むそうです。

最後は集団で行うレク。「一緒に過ごしたね」という実感を持ってもらうこと、みんなの中で自分を発揮する機会をつくるために行っています。福笑いやボール送り、ボールを回して、止まったところの人が歌を歌うといったゲームもあります。

このほか、月に１回程度、地域交流として七夕会、ミニミニ運動会、ミニコンサート、バルーンアート等のイベントも行っています。

リハビリ体操は、両手を思い切り伸ばしたり、足を動かしたりと体を動かしながら、会話も弾みます。

◎1日のプログラム

9:40	リハビリ体操
10:20	お茶、個別レク（順番に入浴）
12:00	昼食
13:00	お昼寝
14:00	お経
14:30	集団レク
15:00	帰宅準備・帰宅

集中してお経を読みます。心が落ち着く一時です。

集団レクでは、的当てなどを行い笑いが絶えません。

数記載されています。しかし、複数の課題を一挙に達成するのはなかなか難しく、中途半端になりやすいため、一つひとつ目標を掲げ、クリアしたら次の目標に取り組んでいくようにしています。この作業はスタッフ全員で、どのようにサービスを提供するか具体的に意見を出し合い記入します。それにより、スタッフの利用者に対する気づきがさらに深まるといいます。

このカンファレンスシートを元に、“ひかり一番町介護サービス計画書”を作成していきます。このシートは、1ヶ月または2ヶ月に1回見直しを行い、評価や支援内容の変更などを行います。介護サービス計画書に設定した目標を1ヶ月間、意識して行うことで、スタッフもレクリエーションを「流さずにできる」といいます。

また、月1回、ご家族へモニタリングを行う際には、利用者の様子を報告します。この時は、集中して楽しむ姿が伝わるようにレクリエーションの様子を具体的な例にあげながら伝えるようにしています。ご家族にとっても、利用者がどのように施設で過ごしているかがわかり、希望する介護の具体的な目標設定も共有しやすくなるといいます。

図３：ひかり一番町の支援の流れ

●ライフサポートプラン（ケアプランから見出された課題の例）

個々の目標（ゴール）	今までのように、地域の中の住み慣れた家で元気に過ごす。	
当面の目標・ニーズ	①他者との交流の機会を持ち、楽しみや役割を持って過ごす。 ②異常の早期発見が出来る。 ③安心して入浴出来る。 ④介護負担を軽減出来る。	
課題	現状	具体的なサポート
物忘れがあるので不安。 不安なく楽しい時間を 過ごしたい。	本人：物忘れがあって不安を感じる 家族：認知症が進んでいるのでは？ 地域：交流会で交流が可能 旧施設：ぬり絵は熱心	• 他者との交流の場の提供 • 地域交流会に参加を促進 • ドライブ、外出の手伝い • リハビリ体操や転倒予防体操、読経など

●私の暮らし方シート（一部抜粋）

暮らしの様子	私が長年なじんだ習慣や好み	私の現在の状態・状況	私の願いや支援してほしい事
毎日の習慣となっていること	活字を見ると読み上げるのが癖 こまめにメモを取る	• 何でもメモする • 看板、TVの字幕など見つけると声に出して読む	
家事（洗濯、掃除、買い物、料理、食事の支度）	昔は女中が家事をしていた。長男が結婚後は、嫁が行っている	洗濯は自分で行っている （5月頃より嫁が行っている）	
興味・関心・遊びなど	商売一筋	パズル・玩具	こんなが孫に買ってやったらいいねー
得意な事／苦手なこと	縫い物、色ぬり、ちぎり絵は得意	細かい事も、場面によってはきっぱりと発言	

※「食事の習慣」「飲酒・喫煙の習慣」「排泄の習慣・トイレの様式」「お風呂・みだしなみ（湯の温度、歯磨き、ひげそり、髪をとかすなど）」「おしゃれ・色の好み・履き物」「好みの音楽・テレビ・ラジオ」「仕事（生活の糧として、社会的な役割として）」「なじみのものや道具」「性格・特徴など」「信仰について」「私の健康法（例：乾布摩擦など）」「その他」　全部で16項目

●カンファレンスシート（記載例）

1	課題	今、困っている事・本人の希望・どのようになりたいか →物忘れがあるので不安。不安なく楽しい時間を過ごしたい。
2	現状	• 色ぬりでは集中され、以前にもまして、高度に仕事をされる • 色ぬり以外の作業も好んで取り組む • お茶を自分でいれに行く
3	目標	本人がどのようになりたいか？どんな生活を送りたいか？（具体的に） →出来ることを楽しんでやりながら、毎日を過ごしたい
4	支援内容	どのように取り組むか・本人にどのように取り組んでもらうか → • 現在できる手作業で集中出来る時間を作る。色ぬり、ちぎり絵、縫い物、簡単な調理など相談しながらすすめています。 • 他の方のお世話をしておられる時や会話しておられるときは、そっと見守ります。

●ひかり一番町［介護サービス計画書］（記載例）

1	短期目標	色ぬりを通して充実した時間を過ごすことが出来る
2	支援期間	H23/9/1～11/30
3	支援内容	• 好みの色ぬり素材を用意する • 達成感を味わっていただけるよう個人の作品を専用ファイルに綴る
4	だれが	介護職員
5	いつ（頻度）	午前中の個別レク時
6	評価	• 色ぬりは集中され、配色も楽しんで考えておられます。今後もまわりの方との会話や、お世話好きなところも大切にしながら、個人としての活動を楽しむことが出来る時間をとっていきます。

利用者が作成した塗り絵。微妙なグラデーションも綺麗に描かれています。

心と体を一致させるアプローチ

認知症の利用者に共通することの一つが、「何をしても不確かな感じ」を持っていること。それは「歩き方でもわかる」といいます。八嶋さんはそれを「心と体が一致していないから」ととらえ、レク活動の中でも「気持ち良いことを増やすこと」と同時に、「心と体を一致させること」を意識しています。

「ここでこの活動を楽しんでいいんだ」と安心できるようにサポートし、できるだけその時間で達成感のある活動を提供する。達成感を感じることで、利用者も自分のやったこと、できたことを理解しやすくなり、それをくり返すことで「不確かな感じ」を少なくできるといいます。そのためには、どんなレク活動を提供すると良いのか、参加の仕方やスタッフの関わり方も含めて、細かく考えています。

また、レク活動の時間もそのためであれば柔軟に対応します。例えば、入浴の時間が来て、ぬり絵が途中で終わり、残念に思っている利用者がいれば、午後の体操の時間を早め、ぬり絵を完成出来るように時間を確保します。ひかり一番町で過ごす時間を、出来るだけ自分のやったことと気持ちが一致するようにする。それは、「自分の時間を楽しんでいる」という「生きている実感」につながると八嶋さんは考えています。

何かができるようになることより、自分を表現してくれること

「ここに来ると動いている時間が多くなるので、家に帰ると疲れて早く寝ています」、「食事もたくさん食べるようになりました」というご家族からの声は、ひかり一番町に通うことにより、利用者の生活にリズムができ、生活自体も活性化している様子がうかがえます。

レク活動の効果も現れてきます。個別レクでは、誰に気兼ねすることなく、ぬり絵に没頭していた利用者が、以前よりグラデーションで色の変化を付け、綺麗に塗れるようになってきました。色をたくさん使えるようになることは、感情が豊かになってきたからでしょうし、「たくさんの色を使い、綺麗にしたい」という心が体に反応して手先を動かしたのでしょう。

しかし、こうした効果よりも大切にしていることがあるといいます。「何かができるようになるというのは、時間をかければできること。それより、『今日は楽しかった』という気持ちを、言葉や表情など具体的に表現してくれた時に喜びを感じます」と八嶋さん。利用者の機能が向上するといった「介護する側」から見た効果よりも、利用者自身の気持ちや評価に焦点をおいていたのです。

レク活動に力を入れているのも、「気持の良いこと」や「心と体を一致させること」を日々積み重ねることで、利用者との信頼関係を築き、感情を伝えてくれるようにするため。例えそれが不満を訴えるものであっても、感情を表現してくれることを嬉しく感じるといいます。

「介護が必要となった本人や家族にとって、ひかり一番町が自分たちのことをよく分かっていると思っていただけたら幸いです。そして本人から、笑顔で『また来るちゃ』と言っていただくと元気が出ます」と締めくくってくれました。

ひかり一番町の入口に展示してある写真。
説明いただいている方が八嶋清美さん。

静と動の組み合わせ

ひかり一番町のプロログラムは、“静と動”の活動を組み合わせています。“静”のプログラムである「午後に唱えるお経」、そして縁側から何も考えずに中庭を眺めることも大切な時間だといいます。

「その場に身を置いて自分自身を感じたり、無になる」というねらいもあります。認知症の高齢者の場合は、レク活動をはじめ、生活の中で得た情報、会話などを整理できない場合があるといいます。また、ちょっとした失敗やこだわり、気になったことなどを、しばらくのあいだ引きずってしまうことも。そうした胸につかえたものを整理したり、取り去る時間として、“静”のプログラムを大切にしています。

福祉レクリエーションの可能性を考える。

蟻塚昌克（ありづか・まさかつ）
立正大学 社会福祉学部 社会福祉学科 教授。
1952年生まれ。厚生省（現・厚生労働省）社会福祉専門官、埼玉県立大学保健医療福祉学部教授を経て2006年より現職。厚生労働省・社会福祉士及び介護福祉士国家試験委員などを歴任。（公財）日本レクリエーション協会資格認定委員。

福祉レクリエーションという考え方は意外と古く、1987年に制定された「社会福祉士および介護福祉士法」の中に、すでにレクリエーションはカリキュラムとして取り込まれていました。けれど、その当時のレクに対する認識は、「やって楽しければ良い」というもの…つまり、楽しんでやれば、ある程度の効果が出て、またやりたくなるといったシンプルなものだったように思います。

その後専門家の中で、「社会福祉において、レクリエーションワークはどんなところに位置付けられるか？」という問いかけがなされた時に、まず注目されたのがグループワークが持っている力でした。

例えば、アルコール依存症の人たちの集まりの「断酒会」というものがありますが、あれは、それなりの素養をもったリーダーがプログラムを作って実施することで、同じ問題を抱えているもの同士が励まし合ったり、つながり合ったり、一人では解決できない問題を集団のダイナミズムによって解決しようとするグループワークです。

それと同様のダイナミズムが、福祉レクリエーションのグループワークにもある。みんなとやることによって、笑顔が見れて良かった、生きてて良かったと思ったり、社会や地域に貢献してみようと考えたり、隣の人がここまでやるから私もやってみよう、ということで自分の限界を超えることができる、というように、１＋１が２ではなく、３にも４にもなる。そんなところに、福祉におけるレクリエーションの可能性があるのではないか、と考えられるようになりました。

その次の段階として、レクリエーションを科学的に、実践的に研究することによって、セラピューティック…つまり治療的に活用できるのではないか、ということが、ここ10年ほど言われてきています。

これは例えば、介護予防のためには、どのようなプログラムを組んだらいいのかをしっかり考え、医療の専門家がその成果を科学的に立証する、というような試みです。バイタルチェックで心拍数などを計測することで、レクリエーションによって気分が晴れたというようなメンタルな効果も目で見えるようになるはず。

私は、福祉レクはそろそろそういう段階に入っていいと思っています。セラピューティックな福祉レクは、効果が明確になりますから、それに携わる人のモチベーションを上げることにもなりますし、福祉レクワーカーの社会的地位を社会に認知してもらうことにもつながるのはないでしょうか。

もう一つ、これからの課題として挙げたいのは、福祉レクワーカー同士の情報交換です。現状、さまざまな取り組みは各施設が個別に行っているような状況ですが、セラピューティックな取り組みなどの成果をまとめて発表し、議論し合ったりしながら、より良い方法をみんなで共有していくというようなことが、これからは求められてくるのではないでしょうか。

そのために、「福祉レクリエーション学会」というような、福祉レクを束ねる組織が生まれるといいですね。

楽しく人生を過ごし、心身共に健康になりましょう。

橋本英洋（はしもと・ひでひろ）
医療法人社団福寿会赤羽岩渕病院院長。
公益財団法人日本レクリエーション協会理事。
昭和16年和歌山県生まれ。昭和42年日本医科大学卒業。昭和51年日本医科大学大学院修了。国立横須賀病院循環器科医長。日本私立学校振興・共済事業団下谷病院副院長。秋草学園短期大学学長。あだち共生病院院長を歴任。平成22年より、医療法人社団福寿会理事、医療法人社団福寿会赤羽岩渕病院院長。日本医科大学客員教授。

健康な人は、レクリエーションというと、普通の遊びと思うかもしれません。しかし、高齢者にとっては大変重要な意味を持っています。

人は高齢になれば、少なからず身体の変調を自覚することが多くなります。身体が弱れば、心も弱る。気持ちが弱れば、身体もさらに衰えてしまいます。介護を受けるような高齢者なら、自ら何もできず、自分の殻に閉じこもってしまい、すっかり希望を失ってしまいがちです。しかし、介護を受けながらも楽しく人生を過ごすことができるのです。それを手助けするのが介護者であり、医療従事者であります。

医療法人福寿会には、クリニック、病院、訪問看護ステーション、居宅支援センターのほかに、介護老人保健施設、グループホーム、デイサービスセンターがあります。それらの施設の利用者の中で、身体の具合の悪くなった方が、赤羽岩渕病院へ紹介されてきます。かかる施設から来る患者さんの中には、高齢の認知症の方も多くいらっしゃいます。もの忘れ外来も開設しています。患者さんも増えてきています。

現在、日本には約300万人の認知症の患者さんがいらっしゃると推計されています。認知症と言っても、もちろん一律ではありません。一人ひとり症状が異なります。介護者の対応も、一人ひとり異なります。また認知症になってしまっても、あきらめることはありません。完治は困難としても、進行を緩徐することはできます。それ以前に、発症を遅らせることも可能と思います。そのためには、医療と介護の連携が大変重要となってきます。

認知症の治療というと、すぐに薬物療法を思い浮かべる方がいらっしゃると思います。しかし一方、非薬物療法もあり、決して無視することが出来ない重要な意味を持っています。そこで非薬物療法では、介護者が大変重要な役割を担うことになります。レクリエーションは、健常者のみならず、認知症患者さんであっても、精神活動を活発にしてくれます。

みなさんは、小児科病棟で活躍している『ホスピタル・クラウン（病院の道化師）』をご存じだと思います。日本ではピエロと呼ばれているパフォーマーが小児科病棟を慰問して、子どもたちを楽しませて、笑わせて、良い精神活動を促進します。笑いは、精神活動を活発にし、免疫力を高めると言われています。医学的にも証明されています。当然、子供たちだけではなく、高齢者にとっても有効であります。認知症の方でも、何らかの働きかけを続けることで、レクリエーションを楽しみながら少なからず効果を発揮します。介護者と被介護者のマンツーマンの働きかけだけではなく、集団活動によりいろいろな人と接することで精神活動が活発になります。表情が明るくなり、体調も回復します。さらに、介護予防にもなります。

自宅にばかりいて、一人でぼんやりしていれば、気分も暗くなり、精神活動は不活発となり、認知症は進行してしまいます。そこで大事なことは、介護者がレクリエーションマインドを持ち、高齢者に楽しみ方を先導し、楽しく日々を過ごすことができるようにすることであります。

かかる観点から、福祉レクリエーションという理念、スキルは、介護、被介護の当事者たちが思っているより、高齢者にとっても、社会的にも、明るい希望になるものです。

「介護＋レクリエーション」への提言

楽しいという感情から得られる 好ましい心身効果を数値化してみよう！

介護福祉現場のスタッフは、レクリエーション活動援助の効果を多様な側面から評価・認識することが大切です。

千葉和夫（ちば・よりお）
日本社会事業大学 社会福祉学部 非常勤講師。同附属社会事業研究所　客員教授。
1970年、順天堂大学卒業。日本レクリエーション協会を経て、1988年、日本社会事業大学に入職。講師、助教授の後、1995年教授。本年３月定年退職を迎えた後も、非常勤講師・客員教授として教鞭をとる。全国福祉レクリエーション・ネットワーク副代表、健康生きがい財団評議員、A特別養護老人ホームオンブズマンなどを歴任。

レクリエーション活動援助の効果を客観的数値で示す傾向は、米国のナーシングホームなどで先行しています。わが国ではまず、レクリエーション活動援助というアプローチに際して、自分も含めた施設スタッフのそれへの認識を明白にすることから始めてはどうでしょうか。

以下に、以前から試行してきた老人ホームスタッフ向けの『レクリエーショ活動援助認識モデルチェックシート』を掲載しました。これは、介護福祉現場のスタッフのレクリエーション活動援助への意識調査であると同時に、目的チェックリストにもなっていると思われますので、あなたの施設に合わせて言葉を変え（例えば、「入居者」を「利用者」とするなど）行ってみてください。

お気づきのとおり、このチェックシートはレクリエーション活動援助への期待効果を5つのグループに分け整理したものです。介護福祉現場スタッフの人なら、直観的に理解していることばかりでしょう。スタッフのレクリエーション活動援助に対する認識のほかに、レクリエーション活動援助の効果・期待分類、レクリエーション活動援助の可能性を列挙したものでもあります。

A群は『孤立解消促進的視点』、B群は『リハビリ（狭義）促進的視点』、C群は『精神生活活性促進的視点』、D群は『コミュニケーション促進的視点』、E群は『生きがい再生的視点』と分類していけば、より具体的に活用できることでしょう。この人やグループはA群に視点を焦点化し、こちらの方はE群で展開していくというように、レクリエーション活動の内容と援助とをこれらの認識に当てはめて具体的に実施していくことによって、より良い効果が期待できると思われます。

次は、その効果評価をぜひ「記録」しておきましょう。パソコンの活用も有効に相違ありません。今日、このレクリエーション活動援助を行ったことによって、この人やグループはこういう反応だった。この人はつまらなさそうだった、この人は腕がここまで上がった、などなど。それが施設におけるケアサービスのクオリティ（品質の高さ）のデータ、財産になります。また、利用者の介護度レベルや嗜好によって、A～E群の目的が変わってくるのは言うまでもありません。要介護度レベルの違いによって対応できますので、そうしたレベルに合わせてレクリエーション活動援助をプログラミングすることも可能になります。

現在介護福祉の実践者や研究者の間では、より科学的、実証的研究（エビデンス：evidence）が進んでいます。最新の『ストレングス・モデル（利用者の良い面、優れている面、強い面などをアセスメントし、それをアシストしていく考え方）』なども導入されています。

日本は福祉先進国といっても過言ではありません。しかし、数多くの社会福祉士・介護福祉士を育ててきた過程から言えるのは、ケアは現場がすべてであるということです。いくら優秀な学生でも、利用者である高齢者から見れば人生経験も、コミュニケーション能力も未熟であると言わざるを得ません。しかし、若いからこそできることもあります。若いエネルギーをよい形でお伝えできれば、高齢者も受け容れてくれるに違いありません。そして、そのために学ぶべきレクリエーション活動援助スキルも用意されています。ぜひレクリエーション活動援助の意義と方法とを深く広く学んで、利用者のこれからの人生をより充実させていくよう尽力してください。

■次のAからE群までの各設問を読み、もっとも近い番号（1～3）を○で囲んでください。
（１＝全く認識していない　２＝少し認識している　３＝強く認識している）
レクリエーション活動援助は、入居者にとってどういう効果が期待されると思いますか？

A群（解放機能認識）	①適度な退屈しのぎになる	1	2	3
	②適度なストレスの発散になる	1	2	3
	③入居生活の不満解消になる	1	2	3
	④他の入居者とのトラブル減少につながる	1	2	3
	⑤適切な睡眠につながる	1	2	3
B群（身体機能認識）	①適度な身体運動になる	1	2	3
	②身体機能の維持や改善につながる	1	2	3
	③全身の体調を整えてくれる	1	2	3
	④日常生活動作の適度な訓練になる	1	2	3
	⑤適度な筋力の維持や増強になる	1	2	3
C群（精神機能認識）	①緊張や興奮を和らげてくれる	1	2	3
	②集団療法として有効である	1	2	3
	③達成感と自信を与えてくれる	1	2	3
	④自己の客観的理解を促してくれる	1	2	3
	⑤適度なモラール（向上心）を促してくれる	1	2	3
D群（交流機能認識）	①入居者間に好ましい人間関係をつくる	1	2	3
	②入居者の社交性を高める	1	2	3
	③入居者の社会的役割をつくることに効果的である	1	2	3
	④入居者とスタッフとの好ましい関係をつくることに効果的である	1	2	3
	⑤入居者の集団活動への参加を積極的なものにする	1	2	3
E群（成熟機能認識）	①趣味の充実につながる	1	2	3
	②ハリのある生活につながる	1	2	3
	③生きる意欲づくりにつながる	1	2	3
	④自己概念を高揚させ、自信を持たせる	1	2	3
	⑤成熟した自己実現感に貢献する	1	2	3

Rec-site（レクサイト）お届けしました。

Rec-site（レクサイト）いかがでしたか？

今後も、レクリエーションに関わるキーワードを取り上げ、レクの現場をレポートしていく予定です。

ご意見・ご感想などおハガキもお待ちしています。

※専門資格とは、「レクリエーション・コーディネーター」「福祉レクリエーション・ワーカー」の2資格です。

●お問い合わせ
公益財団法人 日本レクリエーション協会
企画・広報チーム
TEL：03-3265-1852　FAX：03-3265-1245
e-mail：rec@recreation.or.jp

2. 今後、**Rec-site**で取り上げてほしい記事やテーマなどがございましたらお書きください。

ご協力ありがとうございました。