気になる・使える情報源　Site's Scope

※書籍のお求めは、お近くの書店、またはインターネット上の書店をご利用ください。

BOOK

遊びのなかで子どもは育つ
幼児期における運動発達と運動遊びの指導

杉原隆・河邉貴子　編著／ミネルヴァ書房
本体2,400円+税

最新の運動発達研究の成果と保育実践の蓄積から得た知見をもとに、幼児期における運動発達の特徴や運動の指導の在り方についてわかりやすく解説した、関係者必読の一冊。
筆者が行った調査結果からは、指導者が体力や運動能力の向上をめざして行う「一斉指導」より、子どもが自己決定的に行う「遊びとしての運動」のほうが、はるかに子どもたちの運動能力を高めることが明らかになりました。それのみならず、「遊びとしての運動」は、意欲や自我、社会性など、心の発達の観点からも効果的であることを明らかにしています。これらの結果は、子どもにとって"遊び"がいかに重要かを示す根拠となるものです。2012年には文部科学省から「幼児期運動指針」が出されるなど、子どもの運動能力や遊ぶ力の低下について改めて関心が高まっている今、子どもの健やかな育ちを願うすべての人に読んでいただきたい一冊。

スウェーデン生まれの究極の癒やし術
タクティール®ケア入門 第3版

タクティールケア普及を考える会　編著／日経ＢＰコンサルティング
本体1,200円+税

スウェーデン生まれの「タクティールケア」は認知症や末期がんの患者さんに対して、痛みや不安を和らげる効果があると期待されているタッチケアです。
本書では、スウェーデンにおけるタクティールケアの歴史をひも解きながら、その効果と実際について具体的に解説するとともに、日本でタクティールケアを導入する施設の様子を紹介します。認知症や末期がんのケアに携わる医療従事者をはじめ患者家族にも、タクティールケアの魅力を存分に知り、日々の看護や介護に役立てていただける一冊です。

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-site07

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うえ、番号でご記入ください。

1. 良かった記事(　　)・理由

みんなでつくる、『Rec-site』みな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、みなさんのご意見をお寄せください。お待ちしています！

1. Rec-site07の記事のなかで、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 8
   災害支援にレクリエーションは必要。日頃から支援チームとプログラムの準備を！
2. レクリエーション支援の良さは、
   コミュニケーションと一体感でみんなを元気にすること
3. 仲間がいるから活動がしやすい
   ――チームで支援活動に取り組む
4. 復興に向けたイベントやコミュニティづくりを支援したい
5. 自分たちも育ち、地域も良くなる。そんな復興支援につなげたい
6. レクリエーションを部活動に取り入れ
   復興に貢献できる人材を育成
7. 外に出てもらい、話を聞くためにレクリエーションが役立つ
8. いつもとの違いに気づくことが支援の入口。
   仮設住宅であっても一人ひとりの支援方法を検討
9. 三県座談会：東日本大震災での経験を、
   今後の災害対応の準備に生かしてほしい

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-site 平成26年8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・浅野　祥三

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

2014, August
Vol.07

Smile for all

特集
東日本大震災に学ぶ災害時のレクリエーション支援

笑顔！Again!
がんばろう！ニッポン！
Japan Recreation Association of Disaster

ガンバロウ 東日本！

Rec-site INTERVIEW 8
災害支援にレクリエーションは必要。日頃から支援チームとプログラムの準備を！
東北福祉大学教授・医学博士
船渡忠男

toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN　BIG ビッグ
スポーツ振興くじ助成事業

レクリエーションの現場●レクサイト
Rec-site contents
2014, August Vol.07

01 特集★東日本大震災に学ぶ
災害時のレクリエーション支援

02 Rec-site INTERVIEW 8◎船渡忠男 東北福祉大学教授・医学博士
災害支援にレクリエーションは必要。
日頃から支援チームとプログラムの準備を!

06 レクリエーション支援の良さは、
コミュニケーションと一体感でみんなを元気にすること
――NPO法人岩手県レクリエーション協会 相馬満枝

08 チームで支援活動に取り組む
仲間がいるから活動がしやすい
――大東町レクリエーション協会

10 被災地に誕生したレク協会1
復興に向けたイベントやコミュニティづくりを支援したい
――女川町レクリエーション協会

12 被災地に誕生したレク協会2
自分たちも育ち、地域も良くなる。そんな復興支援につなげたい
――東松島市レクリエーション協会

14 レクリエーションを部活動に取り入れ復興に貢献できる人材を育成
――福島県立浪江高等学校×NPO法人福島県レクリエーション協会

17 外に出てもらい、話を聞くためにレクリエーションが役立つ
――レクリエーション・インストラクター 門馬幸枝

19 いつもとの違いに気づくことが支援の入口。
仮設住宅であっても一人ひとりの支援方法を検討
――釜石市平田地区サポートセンター長 上野孝子

22 三県座談会
東日本大震災での経験を、
今後の災害対応の準備に生かしてほしい
――NPO法人岩手県レクリエーション協会事務局長 千葉久美子
NPO法人宮城県レクリエーション協会事務局長 山内　直子
NPO法人福島県レクリエーション協会事務局長 佐藤　喜也

発行人／小西　亘　編集人／浅野祥三　発行日／ 2014年8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・取材／企画・広報チーム　編集／矢吹編集室　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 2014年

Rec-site **SPECIAL ISSUE**

特集
東日本大震災に学ぶ
災害時のレクリエーション支援

東日本大震災から３年半が過ぎようとしています。
被災地では公営住宅の建設なども進んでいますが、未だ多くの被災者が
仮設住宅等で生活しています。
この間、岩手県、宮城県、福島県のレクリエーション協会では、
年間平均600回を超える支援活動を実施してきました。
これらの活動から、災害時、レクリエーションによる支援がもたらす
心や身体への有効性・効果が判明しはじめています。
また、支援活動を通して、被災地の人たち自らの手で、笑顔を取り戻そうとする
新たな取り組みも始まりました。
まだ復興の過程ですが、今後の災害への準備を広げるために、
災害時のレクリエーション支援の在り方について考えます。

災害支援にレクリエーションは必要。日頃から支援チームとプログラムの準備を！

東北福祉大学教授・医学博士 船渡忠男

東北福祉大学で学生とともに被災地の支援活動に取り組んできた船渡忠男教授。医師として地域の高齢者の健康づくりにも取り組んできた視点から、避難所や仮設住宅でのレクリエーション支援の効果と、今後の災害支援に向けてどんな準備が必要なのか聞きました。

船渡忠男（ふなと・ただお）

1954年、仙台市生まれ。医学博士。北里大学病院研修医・講師、東北大学大学院准教授、京都大学大学院教授を経て、現在東北福祉大学医療経営管理学科教授・学科長。東北福祉大学予防福祉健康増進推進室・室長、東北福祉大学防災士協議会・会長を兼任。資格は、日本臨床検査学会検査専門医、日本医学会認定スポーツ医・産業医。

避難所の段階から レクリエーションによる早期介入を

——東北福祉大学は、震災の次の日から大学近くの避難所（国見小学校）で炊き出しなどの支援活動を始め、そのなかで子どもたちに遊びも提供するなど、早い時期からレクリエーションを支援に活用していました。

避難所に入った学生たちは支援物資運搬や傾聴の活動も始めました。「傾聴」は「話を聞く」ということで、被災者の方に辛い気持ちを吐き出していただけますし、学生たちの勉強にもなります。しかし、被災された方が話した後で気持ちが沈むということがあったり、受け取る学生側も次第に限界を感じるようになってしまいました。テレビでもずっと暗いニュースを流していますし、避難所全体が滅入っているという状態でした。

震災直後は、みんなで楽しいことをしようというのは言い出しにくい雰囲気でしたが、逆に落ち込んでいるときこそ、レクをしたほうが良かった、もっと早い時期からレクによる支援をしていればと感じています。少し身体を動かすことで心が落ち着きますし、傾聴だけよりも「まず、一緒に体を動かしましょう」ということが必要なのです。実際にレク支援に入ってみると、歌も聴くだけという受け身的なものより、楽しい雰囲気で一緒に歌ったり、歌に合わせて身体を動かしたりするほうが、気持ちが晴れて効果てきめんでした。

被災地の健康問題は心の問題

震災当初：トラウマ・喪失体験・PTSD
↓
失業・経済的困窮・不安
↓
仮設：孤独感（孤立）

——中越地震のときにエコノミークラス症候群が問題になり、今回の震災では避難所でも体操などが意識して行われていました。

避難所では、座りっぱなしの生活や仕事・家事などの役割がなくなることで、特に高齢者の生活機能が低下し、生活不活発病を招きやすくなります。避難生活でどれくらいの運動量が必要かというと、毎日が理想ですが、30分単位で週2、3回は行いたいところです。内容は筋力が落ちないようにするのが一番大事、それにはダンベル体操や散歩なども効果的ですし、朝のラジオ体操にも取り組んでいるところが多く見られました。さらに、時間が来たからしましょうでは、やる人はやるが、やらない人はやらないため、「おらほのラジオ体操[注1]」のように方言を使った体操で興味関心を引く取り組みもありましたね。

身体を動かすことの大切さはわかっていても、「生活不活発病を防ぐため運動をしましょう」と呼びかけるだけでは、なかなか人は集まりません。「あそこで何か楽しんでるな」というところに人が集まりますし、「みんなで一緒に過ごしましょう」というなかに体操が入ってくる、歌が入ってくるという、そういう仕掛けをつくることが必要で、そこにレクが生きるのだと思います。そうしたレクを楽しむための環境も大切で、避難所の在り方も検討しなくてはいけません。プライバシーの問題もかかわってくるので微妙なところではありますが、布団も敷きっぱなしではなく、毎日片付けてスペースをつくるような呼びかけも必要です。また、避難所で運動するスペースができてからも、住民のなかにリーダー的な、みんなにやりましょうと呼びかける人が出てくるまでには時間がかかります。やはり早期にレク支援が入り、身体を動かす環境をつくっていくことがポイントでしょう。最初は参加者が少なくても、レクをして楽しんでいる様子を見て、周りに「ああ、やっぱりレクをした方が気分がいいんだな」と思ってもらうことが大切です。

災害時避難所における生活不活発病

生活環境の変化
・外出しない
・行くところがない
・座りっぱなし

することがない
・自分の役割がない

遠慮
・迷惑になる
・こんな時に

↓
生活機能の低下：動かない
↓
生活不活発病

災害時生活機能低下を防ぐ

地震・豪雪・豪雨
↓
生活不活発病 ―早期発見→ レクリエーション
生活不活発病 ―早期介入→ 予防
↓
生活機能の低下 → 改善

長期化する避難生活で、身体と気持ち、そしてコミュニティづくりを支える

——仮設住宅での生活においても、運動不足による身体機能の低下や、周囲に気を遣ったり、今後の生活に対する不安から来る気持ちの落ち込みが、共通する問題になっています。

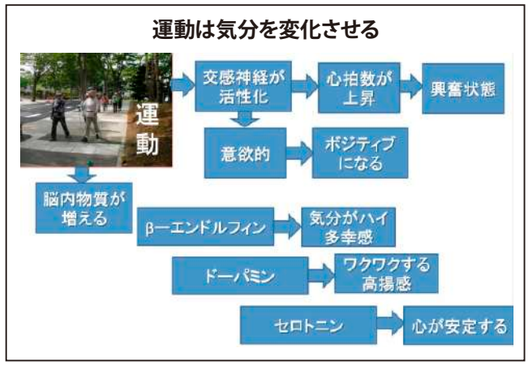
高齢者が要支援・要介護の状態になる原因は、1位・動脈硬化による脳卒中、2位・骨粗鬆症による骨折、3位・認知症です。これらの予防には運動することがとても大切で、運動をすることにより、血糖値、血圧、コレステロールが下げられ、筋肉がつくことで骨も丈夫になるのです。そうしたことが動脈硬化や骨粗鬆症を防ぎ、また、それによって生活が活性化することで認知症の予防にもなります。

東北福祉大の予防福祉健康増進推進室でも、高齢者に無理のない運動の機会を提供するために、ノルディックウォーキングや軽めのダンベルを使った体操、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防のための体操を実施してきました。これらを行うなかで、高齢者が運動を継続するためには、それぞれのプログラムが、みんなと一緒に行い、顔馴染みができ、そこでのコミュニケーションや楽しさを感じることのできるレク活動となっていることが大切です。そして、そうした運営のできる指導者の存在も必要です。

レク活動による運動と交流は、精神的効果、社会的効果にもつながっていきます。まず、運動することで交感神経が活性化され心拍数が上昇、血流が良くなることで気持ちも良くなり意欲的にもなっていきます。また、運動を始めると気分を良くするβ－エンドルフィン、高揚感をもたらすドーパミン、心を安定させるセロトニンの順番で脳内物質も増えます。例えば、最初はストレッチなどでゆっくりと気持ち良さを感じ、その後、身体に負担をかけない体操やウォーキング、そして最後はクールダウンといったような運動のプログラムを提供すると良いでしょう。運動すれば気分が良い、その体験が続けばだんだん心の問題も小さくなっていきます。

こうした運動をみんなと一緒に行うことで、その一体感が孤独感を味わわないことにつながりますし、みんなで楽しむことで生活のハリや意欲、リラックスといった精神的効果が表れてきます。東北福祉大で行った試みでも、みんなで何かをすることは、「心が健康になった」という意識にも反映されやすく、わずかな効果でもこうした機会を重ねていくことが、身体の健康にも良い効果を及ぼしていました。

レクがきっかけで、知らない人とも話す機会ができるでしょうし、そうしたことが避難所や仮設住宅での対人関係を良くし、グループ意識を育み、新しい人間関係による互助の力を引き出すことにもなります。災害時のレク支援の意義は身体的効果、精神的効果、そして「地域コミュニティ」をつくるという社会的効果も期待できるのではないでしょうか。



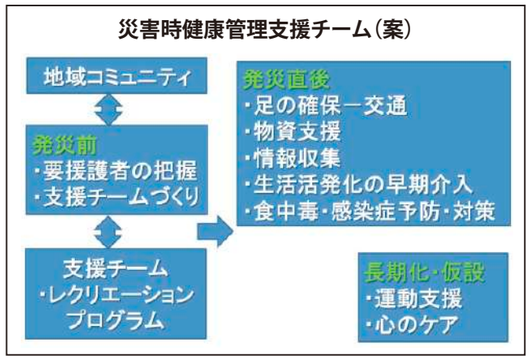
見える形でレクリエーション支援のプログラムを示す

——東日本大震災では、以前の災害に比べ、多くの関係者がレクによる支援活動の必要性を理解してくれました。今後の災害に備えて、東北以外の地域でもレク支援を取り入れてもらうためには、どんなことが必要ですか。

発災後の避難所、その後の仮設住宅での生活においても、レクによる介入は、できるだけ早期から行われるほうが良いと、今回の震災でも実感しています。私は、今後の災害に備えて、東北以外の地域においても災害時健康管理支援チームを準備しておくべきだし、その中にレク支援も位置づけて、支援チームとプログラムをつくり、避難所等にどんなタイミングで入って、どういうプログラムで進めるかをシミュレーションしておく必要があると思います。

東北福祉大でも、今後はより運動を主体としたレク支援が求められるようになると想定し、いろいろな運動に取り組んでいますが、楽しんで運動してもらおうとすると、どうしてもインストラクターの力量で差が出てきます。そこで、同大では、インストラクターやプログラムをつくれる人の人材養成に取り組みたいと考えています。

それとともに、特別な指導者ではなく、誰もがどこででもできるような共通プログラムをつくることも、これからは重要です。親しみやすいキャラクターの作成、レクのプログラムも子どもたち向け（活発になる室内遊戯的なもの）と高齢者向け（みんなで笑って楽しく歌えるようなもの）が必要でしょう。こうしたプログラムを目に見える形で、「避難所や仮設住宅に向けたレクリエーション・マニュアル」、できればDVDなどを作成することで、災害時のレク支援への理解や準備も広がるのではないでしょうか。それを、ぜひ日本レクリエーション協会に制作してもらいたいと思います。私たちは、そうしたノウハウをレクの課目を通して学生に身につけさせたいですね。



震災後、各地の避難訓練は、これまでのように「サイレンが鳴った、さあ、教室から校庭へ列を組んで出て行きましょう」というものではなく、場所、時間、あらゆる可能性を想定したものに変わっています。例えば、体育館で遭遇した場合、跳び箱など避難の障害になるものがたくさん置いてあります。そういう場所から、どのようにしてスムーズに避難するか。わざと障害物を置いて、それらをどう片付けるか、いかに早く外へ出るかというシミュレーション・ゲーム的な訓練もありました。でもまだ、こうしたなかにレク支援は意識されていません。防災は、まず自分の命をどう守るかという自助、そのときみんなで助け合うという共助、事前に準備し減災・みんなで守ろうという公助へと進むからです。しかし、レクは最後の公助の手段として減災、防災とつながっているのです。

東北福祉大では、震災後、「東北福祉大学防災士[注2]養成研修講座」を開講して、「実践を踏まえた」「想定に捉われない」「一人ひとりが防災リーダー」という意識をもった防災人材育成に取り組んでいるのですが、それは学生の教育を通して、将来の防災体制を向上させていくものです。卒業生には、消防士、警察官、自衛官、社会福祉協議会の職員などになるものも多いのですが、学生時代の経験でレクが実学的に役立つことをわかってもらえれば、防災士の養成と同じように、将来の災害支援の体制づくりに反映されていくのだと思います。

注1）**おらほのラジオ体操**：石巻発の地域コミュニティ再生プロジェクト。「ンデば、メーガラ上サアゲテ、オッギク背伸びッコ、スッペシ」（腕は前から上にあげて大きく背伸びの運動）というみごとな石巻弁に合わせて、楽しくラジオ体操ができる。

注2）**防災士**：「自助」「互助」「協働」を原則として、社会のさまざまな場で、減災と社会の防災力向上のための活動について十分な意識をもち、一定の知識・技能を習得したことを、日本防災士機構が認定した者。

レクリエーション支援の良さは、コミュニケーションと一体感でみんなを元気にすること

NPO法人岩手県レクリエーション協会 相馬満枝

声も出して身体も動かすことで気分転換になります。笑顔が何よりの達成感になります。

岩手県レクリエーション協会は、仮設住宅の設置以来、津波の被害が大きかった沿岸10市町村（現在9市町村）の仮設住宅集会所等を毎月訪問し続けています。また、これとは別に被災地から要請を受けたり、みなし仮設住宅（盛岡市等）の被災者支援もあり、平成25年度の支援活動は200回を超えました。こうした岩手県レク協会の被災地支援活動を当初から担ってきた相馬満枝さん。これまで多くの被災地で活動してきた経験から、仮設住宅での高齢者支援のプログラムやポイントを伺いました。

この日は山田町青少年の家仮設団地の談話室で健康づくりの支援活動。「ピンクの人たちが来ると、みんな気兼ねなく笑える」と好評です。

アイスブレークのポイントは答えやすい話題で会話を楽しむこと

私たちの支援活動に参加する方は、どちらかというと会話を楽しみに来ている方が多いと感じています。話をして、心を安らかにして、お互いの元気を確かめ合う。そういうことが求められているので、最初に会話を楽しむことはアイスブレークになると考えています。

このときの会話は、面白い話をして笑わせるということではありません。むしろ、身の周りにある話題で、被災者のみなさんも答えやすい話がいいのです。私の場合は、その日の天気、地域の地名、方言などを話題にします。「こっちではジャンケンをするときに『ぎっぎのぎ』って言うでしょ」と聞くと、「どこで覚えてきた?」と話が展開し始めたり、「昨日は寒かったね」と言うと、「やませが吹いたからな」とか「朝が冷えると膝が痛んで」といった話が返ってきます。できるだけ、いろいろな話をしてもらって、そうすると初めて会う人たちでも、最近の生活の様子や体調などもわかったりして、その後のプログラムにも生かすことができるのです。「今日は何時に起きた」などでもいいと思います。答えやすい質問を繰り返すうちに、声が出てきて、これから一緒に楽しみましょうという雰囲気になっていきます。

これは、例えば、掌を握ったり、開いたりする単純な手、指の運動でもできます。一方的に動作の指示だけするよりも、気兼ねなく話をしてもらいながら気持ちをほぐしていくことで、「運動は、私はもうできないから」という方でも、「今日やることはちょっと違うんだ」と思ってもらえます。さらに、「自分は毎日こんな運動をしている」といったような話が出てきて、高齢の方でも健康づくりに関心が強いことがわかると、その後のプログラムもどんどんやりやすくなっていきます。

日常生活にどう役立つかを伝え、毎日の継続を促す

実は、被災地では体操中心の健康教室に人が集まらなくなり、続かなくなることがよくあります。単なる体操ではあきてしまうこともよくわかりますが、体操は運動をしてもらうための良いプログラムです。そのため、私たちの仲間でも、被災者のみなさんに親しみのある歌に動作をつけたり、いろいろな物語やストーリーを体操に仕立てるなど、工夫を凝らしています。

タオルを使った体操をするときも、いくつかの工夫をしています。その一つは、「1、2、3、4」と声で号令をかけながら行うことです。例えば、ラジオ体操なら、音楽のペースは決まっていますし、動作が次から次へと進んでいきます。しかし、自分たちの号令で行えば、集まった人たちの年代や体力に合わせて速さを調節できますし、声を出して数えることで、一定の呼吸が続けられ、少し負荷の強い動作の後は適度に休みを入れることもできます。

この動作と動作の間でのコミュニケーションも大切で、ここでは身体の動かし方やどこに負荷を感じるようにするのかといったこと、それにどんな効果があるのかを意識してもらいます。例えば、「これは椅子から立ち上がるのが楽になる運動だよ」、「立ったまま靴下がはけるようにね」、「つまづかなくなるよ」など、それぞれの運動が日常生活にどう役立つかを話しながら進めることで、身体を動かす意味をより理解してもらえます。また、このなかのいくつかの動作については、テレビを見ながらでもやってみることや、「ちょっとずつ片足で立っていられる時間を長くしてみましょう」といったように、生活の中で継続するための課題をつくります。

こうして工夫した体操でも、参加者の数が少ないときは、無理には行いません。小さな仮設住宅では、3人くらいしか集まらないこともあります。その人数で体操をすると、どんなにコミュニケーションをとりながら行っても緊張がほぐれず、楽しめなくなってしまいます。そんなときは、ボールやお手玉、スカーフのような布などを使って、投げたり、身体を捻ったり、足を使ったりといった運動に変えます。

一体感を感じられるように応援をリード

岩手県レク協会の支援活動では、これまでにバッゴーやラダーゲッター、吹き矢、ディスコン、スライドカーリング、日レクボールなどの軽スポーツを取り入れてきました。被災者のみなさんにとっては初めてのスポーツがほとんどなので、興味をもってもらえます。談話室などの狭い場所でもスペースに合わせて、ルールなどを調整することができ、ちょっとした競い合いを楽しめることも好評です。

こうした軽スポーツは、グループ対抗戦などで仲間との一体感を感じることができることも良さの一つで、そのために支援者が、例えば「がんばれ、がんばれ」といった仲間の応援のリードをすることも大切です。仮設住宅の集会所や談話室は狭いのですが、こうしたリードによって大きな歓声と応援の声が響き、とても一体感を感じやすい会場でもあります。

レク支援の良さは、活動のなかでたくさんのコミュニケーションがあり、回りの人との一体感を感じることができ、それによってみなさんの気持ちが明るくなったり、元気になることだと感じています。支援活動では、「震災後、初めて笑った」、「久しぶりに大きな声を出した」といった声に、私たちも大きなやりがいを感じてきました。震災から3年半が経過し、復興が進んでいると思われている方も多いと思いますが、被災の大きかった地域ではあと2、3年、仮設住宅での生活が続きます。「1年目は毎日のようにボランティアが来ていたけど、2年目はパッタリ減って、3年目を過ぎるとさらになくなって、今回のようにみんなで騒ぐ機会が少なくなった」というお話もよく聞きますが、できる限り岩手県レク協会の活動にかかわりながら、支援活動を続けていきたいと思います。

認知症予防、体力維持、ストレスケア 避難生活の課題を反映したプログラム

仮設住宅での支援活動は、当初より高齢者の閉じこもり防止と、運動不足からくる体力低下や生活不活発病を予防するための健康づくりが課題になっていました。このため、岩手県レク協会が行う支援活動は、集会所や地域の公民館でのサロン、お茶飲み会のなかで行うことを想定してプログラムを考えました。

プログラムは、大まかに3つのパートに分かれます。最初は手遊びや上半身の動きを使ったゲームによるアイスブレーク、次にタオルを使った体操などによる運動、そして、グループで行うゲームや軽スポーツなどを行います。

アイスブレークでは、単純な動作から始め、掌の親指を中に入れたり、外に出したり、歌に合わせ、テンポを速くし、左右反対の動きにしていくなど、複雑な動作や間違いやすい動きを入れた"脳トレ"と、歌を交えて大きな声を出してもらうことにも配慮しています。難しくなるにつれ、「あやっ!」、「間違えた!」という言葉が笑い声とともに出てくるのも良い点です。

タオルを使った体操は、岩手大学の先生が考えてくれたもので、簡単な10の動きで構成されています。集まった人たちのペースに合わせてでき、タオルを使うため身体の固い人でも無理なく負荷をかけたり、伸ばしたりすることができるので、支援活動に取り入れました。このなかで、自分が気持ちの良かった動きを、普段の生活でもやってもらうことも狙いです。

グループゲームや軽スポーツは、運動不足を補うためと、ふれあいや笑いを引き出すことも目的に行います。こうしたプログラムで90分から120分の間みんなと活動的な時間を楽しむことができます。3年が経過する支援活動のなかで、認知症予防や体力維持、ストレスケアなどの避難生活の課題が反映されてできたプログラムの流れです。

仲間がいるから活動がしやすい

チームで支援活動に取り組む　大東町レクリエーション協会

支援活動が継続していくにつれ、被災地に通う負担を減らしたり、費用等の効率化が図られ、少数で取り組む形が定着していきます。そのなかで、4、5人のチームで支援活動に毎回取り組む大東町レクリエーション協会。それぞれの得意を生かし、支え合いながらの活動は、プログラムも多様で、参加者にとっても楽しい時間をつくりだしており、今後の災害に備えた地域レクリエーション協会の活動モデルです。

見本もチームで。説明が不要になり、イメージが伝わりやすくなります（陸前高田市長部サロン）。

参加者も輪になって一緒に楽しみます。参加者の方がお礼に、地元の民謡「気仙坂」を歌ってくれました（陸前高田市長部サロン）（上）。

はちまきを使い、手や腕、首、足など、身体をほぐしたり伸ばしたり準備運動を行います。参加者のみなさんとお話をするような雰囲気で進めていきます（陸前高田市米崎サロン）。

陸前高田市米崎サロンでお茶飲みの様子。お茶を飲むと会話もしやすくなります。

大東町レク協会（岩手県一関市）は、2011（平成23）年10月から陸前高田市での支援活動を始めました。毎月1回、多い時には数回、長部、矢作、米崎、細根沢、三日市などの仮設住宅や地区の公民館を訪れ、現在も活動は続いています。

「炊き出し支援、支援物資の預かりや仕分けなどをしていましたので、レク協会としても支援するというのは、自然の流れでした」と話す会長の松川栄一さん。大東町が陸前高田市に近く、震災直後からさまざまな支援活動が行われていたことや、震災前より町の介護予防教室に取り組んでいた経験がレク協会としての支援活動につながったと言います。そしてもう一つ、仲間とチームで支援活動に取り組むスタイルが、初めての場所での活動をスムーズに進め、継続した支援活動を支えています。

大東町レク協会のみなさんは、「仲間がいるから活動がしやすい」と口を揃えて言います。

支援活動では、会場の広さや参加者数などが予測できないことが多く、また参加者の年代や体力、男女の割合などによっても準備していったプログラムを変更しなくてはならないことがあります。そんな時でも、「複数で行けば、それぞれの得意なものや持ち味を生かして、すぐに内容変更に対応できる」と、チームで取り組む良さを話してくれます。

仲間とやるからプログラムが多様に

ある日の支援活動は、小野寺美智子さんの準備体操から始まりました。手や腕、首、足など、身体をほぐしたり伸ばしたりする動作を、どうすると気持ちが良くなるのか、参加者のみなさんとお話をするような雰囲気で進めていきます。続いて松川栄一さんがハンカチを投げている間に拍手をしたり、足を踏みならしたり、大きな声で笑ったりするゲームをしました。その次は村上睦子さんがグループゲームを、五日市道子さんと松川富子さんが歌に合わせた運動をリードしました。

このように大東町レク協会の支援活動は、仲間が順番にプログラムをリードしていくため、内容も多様になり、参加者もいろいろなことを楽しんだ気持ちになります。

こうした活動のスタイルは、震災前から取り組んでいる大東町（現在、一関市と合併）の介護予防教室から始まりました。大東町レク協会が企画したレク大会で、参加した高齢者が楽しみながら知らず知らずのうちに身体を動かしている姿を見た、町福祉課のスタッフから依頼を受けて始まった教室です。そこでは、1人の講師ではなく、参加者をいくつかのグループに分け、仲間が分担していろいろな活動を体験してもらい、グループごとに好きな活動をリードできるくらい練習してもらいました。今回の支援活動でも、本当はいろいろなプログラムを体験してもらい、最後は自分たちで楽しめるように支援をしたいと考えています。

それだけにみなさんの意識も高く、笑いヨガの研修に行くなど、新しい活動を取り入れる努力や、紹介した体操や運動が被災者の生活のなかで楽しまれるように、使った曲をダビングして手渡すといったことも、手間も惜しまずに行っています。

その良さは支援活動のなかにも出てきます。「1人が動作などの説明をしているとき、残りの仲間はその動作を実際にして見せる。そうすると参加者の理解も早くスムーズに進めることができるんです」。そうしたサブリーダーのような役割は、参加者が多くて集中してもらえない場合や、輪の中に入って来られない人がいる場合にも、手の空いている仲間がそれらのフォローに回るといった形で効果を発揮します。声を出してもらいたいときに、仲間が率先して声を出してくれることで、良い雰囲気がつくられ、それによってリーダーに余裕ができます。「リーダーが楽しめるようになることで、参加者もリラックスしてより楽しんでもらえる」といった好循環も生まれると言います。

お話の際、一番心に残ることを伺ったところ、長部サロンでの歌のお礼。心に響く歌声だったそうです。左から、松川栄一さん・松川富子さん・五日市道子さん・伊藤昇市さん。

松川さんのハンカチを使ったゲーム。それぞれの得意を持ち寄ることで、プログラムが豊かになります（陸前高田市米崎サロン）。

チームで取り組むことは、大東町レク協会のみなさんにとってもメリットがあります。「複数で現場に行くと、仲間がリードしているのを見て、ああいうふうにしてみようと刺激になり、終わったあとの振り返りも、みんなで行えます」。岩手県レク協会などの研修に参加した仲間が、こうした場を通して習ったことを教えてくれることもあり、仲間と取り組むことで、支援活動が貴重な学びの場にもなっています。

支援のポイントは、「みんなですること」、「ふれあい」、「自己肯定感」

「今までは限られた時間内に、どんなレク財を持って行ってどんなふうにしようかということが目標でした。参加者の反応よりも、やり遂げた自分に満足していたんです」と、松川（栄）さんは言います。しかし最近はそうではなく、そこへ行って「誰のために何をするのか」が重要だと思うようになりました。一方的に支援してあげるという姿勢ではなく、「みんなですれば楽しいね」と実感してもらうこと、それが、「また来てね」につながっていく、と考えて取り組んでいると言います。

そこでこだわるようになったのがCSSプロセス注1でした。「CSSが上手くできて、最初レクへの参加をいやだいやだと言っていた人が真ん中に出て来てくれたときには、本当に嬉しい」と言い、今後はあえて「レク財にこだわらないレク」をめざすと話します。「みんなが集まって、いつの間にか、みんなで何かし始めているというのが理想かな。レクって奥が深いですね」

五日市さんは、「私たちはタッピングタッチ注2をしながら、『よしよし』と声を出してもらうんです。『あなたの人生、今でよしよし』ということで、気持ちが落ち着くんですね。ただし、始める前に『身体にふれてもいいですか』と尋ねること、そういう配慮は必要です」と、ふれあうことの大切さを話してくれました。長引く避難生活で気持ちが滅入っている状況から、少しでも解放してあげたいという思いからだそうです。家に帰って「今日は楽しかったな、ここで生きていていいんだ」と自己肯定感をもってもらえる、そのお手伝いができればという気持ちで支援活動を続けているといいます。

注1）**CSSプロセス**：支援者が表情やしぐさ、言葉かけを利用して、喜びや感動の橋渡しをする方法。C：キャッチ＝支援者はレクリエーション活動の段階ごとの対象者の小さな喜びや感動の表現を発見し、S：スポットライト＝うなずき、優しく言葉をかけて周囲の注目を集め、S：スプレー＝発見した小さな喜びや感動が、周囲に伝わり、周囲の対象者のなかで大きく育つ。対象者同士がお互いに育てた喜びや感動を分かち合いながら、自分の喜びや感動を大きく育てるという良い相互作用が生まれてくる。

注2）**タッピングタッチ**：指先のはらのところを使って、軽く弾ませるように左右交互に優しくたたくことを基本にしたホリスティック（統合的）でシンプルなケア。不安や緊張が軽減する、肯定的感情が高まる、信頼やスキンシップが深まるなどの効果がある。

復興に向けたイベントやコミュニティづくりを支援したい

被災地に誕生したレク協会1　女川町レクリエーション協会

震災1カ月半後から始まった宮城県レクリエーション協会の女川町での支援活動。課程認定校注1・東北福祉大学との連携や女川町社会福祉協議会との支援協定などを経て、継続的な支援活動から支援者育成、そして地域協会設立へと進展していきました。被災地で自立的なレクリエーション支援を行うための地域レクリエーション協会づくり。その経緯と今後の活動についてレポートします。

ターゲット・バードゴルフを楽しむ子どもたち。「もっとやりたい！」とスタッフにお願いしていました（5/5女川町みんなのスポーツ・フェスタ）。

レク・インストラクター養成講習会の様子。アイスブレーキングやグループワークを通して、現場で活用できるノウハウを学びます。

宮城県レク協会が女川町で支援活動を始めたのは、震災から1カ月半が経過した2011（平成23）年4月28日でした。震災前より県教育事務所の健康づくり事業を通して女川町の学校関係者とのつながりがあり、女川第二小学校と隣接する避難所（町総合体育館）での支援活動を行ったのです。これをきっかけに、夏季の子どもたちのキャンプや高齢者の健康づくり等の支援活動が始まっていきました。

支援を続けるなか宮城県レク協会で話し合っていたことは、女川町で支援者を育成して、支援者の組織をつくることでした。外部から支援活動に入る際、大切なのは、地域の人たちとのコミュニケーションづくりです。まず第1に、心を開いてもらうこと。しかし、地元の人が支援活動を行うと、地元同士なので、打ち解けやすいというメリットがあります。そして、支援活動の2年目の終わりから3年目にかけて、レクリエーション・インストラクター資格のカリキュラムを用いた支援者育成を女川町で行いました。

支援者育成が実現した背景には、レクの学習課程を設置する課程認定校・東北福祉大学と連携した支援活動を通して、女川町社会福祉協議会と支援協定を結んだり、仮設住宅で支援活動をしている人たちとのつながりができたことなどがあります。

講習には8人の町民が集まりました。数は少ないですが、みんな日頃から仮設住宅の集会所でのお茶飲み会やふれあい会などの運営をしている人たちです。そして、ほとんどのみなさんが仮設住宅で暮らす被災者であるため、「仮設住宅の暮らしが長くなり、みんなの身体が鈍ってきていたので、楽しく身体を動かす方法を知りたかった」、「毎回、どんなことをしていいか迷っていた」、「福祉住宅でのボランティア活動に役立てたい」など、講習に参加する目的も明確でした。

それだけに、講習で体験した手遊びやゲーム、歌、クラフトなどが、実際の活動にすぐに役立ちました。「少しずつできるようになったことをやって、お茶飲み会でもみんなで楽しむことを入れられるようになった」、「いつも余裕がなかったけど、一緒に楽しめるようになった」、「レクは実は準備が大切なことがわかった」とみなさんが話してくれました。

「ナイスショット！」パットが決まり、思わず拍手（5/5女川町みんなのスポーツ・フェスタ）。

講習をきっかけに、「仲間と集まるとレクのアイデアを話したり、刺激し合えて幅が広がる」、「研修や練習みたいなことも続けたい」とみなさんが話し合うようになりました。そして、「他の仮設住宅のふれあい会も支援したい」、「復興に向けた町のイベントも手伝えるのではないか」と話し合うようにもなり、そうした想いが女川町レク協会設立へとつながっていきました。

注1）課程認定校
日本レクリエーション協会の定めるレクリエーションの学習課程を設置した教育機関。

5/5女川町みんなのスポーツ・フェスタにスタッフ参加していた、女川町レク協会のみなさん。前列左から、阿部弘子さん・木村和紀さん・平塚祭子さん。後列左から、遠藤弘美さん・平塚洋子さん・平塚京子さん。

レクリエーション支援の必要性を広げた東北福祉大学の活動

課程認定校・東北福祉大学は、発災直後から避難所での子どもたちへの遊びの提供など、レクによる支援活動も始めていました。宮城県レク協会の女川町での支援活動にもレク課目を履修した学生が同行するなど、連携した活動が行われていました。

そうしたなかで、東北福祉大は厚労省から委託を受けた被災者のニーズ調査を実施。アンケートの自由記入欄で、「外に出て身体を動かしたい」、「地域に出て友人と会いたい」といった希望とともに、「野菜づくりがしたい」などの記述が多いことに気づきました。現地で改めて確認をすると、震災前に家庭菜園が盛んに行われていたこともわかり、仮設住宅の外に出て身体を動かし、住民同士の交流を促進するために農園が有効と考えました。

社会福祉協議会や町に相談して新田地区に用地を確保したものの、瓦礫を取り除きながらの農園づくりは大変なものでした。しかし、大勢の学生が汗を流す姿を見て、新田地区の人たちも参加するようになり、この時点から地域の人たちの技術や知恵も生かされていきました。

農園での作業は、当初のねらいどおり、閉じこもり防止や身体活動と交流の促進になりましたし、野菜や草花が育つ様子を見たり、収穫したものを分かち合うことが大きな生きがいにもなりました。そうした姿は、生きがいづくりや、それにつながるレク支援の必要性を、女川町の多くの人たちに知ってもらう機会にもなっています。

最近では農園の運営は住民に任され、新田地区のみなさんは農園のすぐ横に身体を動かすための運動場もつくりました。そこでは、宮城県レク協会がターゲット・バードゴルフの道具を設置し、特に男性の高齢者が女川町レク協会のみなさんと一緒に活動を楽しむなど、新たな健康・生きがいづくりの支援が進んでいます。

新たなコミュニティづくりをめざして活動開始！

女川町レク協会の設立総会がこの6月に開かれました。会長の阿部弘子さんは、「女川町こころとからだとくらしの相談員」としても被災者を支援しています。町の復興にはあと3、4年かかりそうな状況から、「長引く避難生活のために、特に高齢者の身体能力の維持、介護予防は大きな課題」と言います。そのため、仮設住宅でのお茶飲み会や町会のイベントなど、みんなが集う機会を支援していくこと、また、新たに建てられた公営住宅でのコミュニティづくりもレク協会の活動として取り組みたいと話します。

レク協会の事務局を担当する木村和紀さんは、女川町社会福祉協議会の職員です。社協が新たにできた公営住宅の交流スペースを運営していくことから、「そこで、新たな関係づくり、コミュニティづくりとしてのレクができれば」と話します。また、「レク協会の会員を増やしたい」とも。「最初はどこかの地域で小さな活動から始めながら輪を広げて、最後は町全体のイベントができればいいですね」と抱負を話してくれました。

自分たちも育ち、地域も良くなる。そんな復興支援につなげたい

被災地に誕生したレク協会2　東松島市レクリエーション協会

東日本大震災の支援活動の3年目（平成25年度）、宮城県レクリエーション協会は、女川町と並行して東松島市でも支援者育成を行いました。震災前に行った研修会や震災後にかかわった健康づくり教室のつながり、そして被災者にとっても参加しやすい形態が、健康づくりに関心のある人たちを集め、地域レク協会誕生へと実を結んでいきました。

みなさん、震災の頃を振り返りながらレクとの出会いを話してくださいました。

健康づくり教室の様子（2012年8月）。

レク・インストラクター養成講習会「みやぎ遊学実践塾」の様子。ディスコンのルールを学びました(2013年10月)。

レク・インストラクター養成講習会「みやぎ遊学実践塾」の様子。この日は、コミュニケーション・ワークを学びました（2013年10月）。

健康づくりがつながりをつくった

今年4月12日に設立総会を行った東松島市レク協会。19名の会員のほとんどが被災し、仮設住宅や公営住宅で暮らしています。被災を免れた方も、身内を亡くしたり、実家が被災したり、被災した家族を3年近く受け入れるなど、みなさんが震災とのかかわりをもっています。そんな状況のなかでも、昨年度、宮城県レク協会が東松島市で行ったレクリエーション・インストラクターの養成講習会にみなさんが集まりました。

「震災の前に地域で『体力づくり教室』というのをやって、そこに宮城県レク協会の方が講師で来られました。その後の『体力づくり愛好会』というサークル活動にも来てもらっていました。その方々から、この研修会のことを聞いて『私たちもできるんじゃないの』と話して参加したのです」、「震災後、健康づくりの講習会を受講して、そこで宮城県レク協会の講師に会い、もっと具体的にできることを身につけたいと思って、その後これに参加しました」と東松島市レク協会員は話します。

この研修会には、震災の前後で宮城県レク協会とかかわりをもった人たちが数多く参加していました。そのほか、市報に掲載された研修会の情報を見た子育て支援や障がい者支援などのボランティア活動に取り組んでいる人たちも、参加しました。

「こういう研修会はたいてい仙台であるのだけど、今回は地元で開催され、受講料も震災支援のために無料だったので参加しやすかったです」。仮設住宅等での生活が続くなかで、宮城県レク協会のこうした配慮も、みなさんが集まりやすい状況をつくりました。

実践できることを身につけたい

「健康づくりの指導者講座を受けたんですけど、理学療法士などによる講義がほとんどで、人の前で何かをすることがなかったんです。だから講座が終わっても、『何ができるんだろう』と思っていました」

被災地である東松島市で健康づくりに取り組んでいる人たちが集まったレク・インストラクター養成講習会。みなさんは、自分たちでも実践できる具体的な健康づくりのアクティビティやプログラムを求めていました。

「私の地区も高齢化率が高くて、何かするときはいつも外部から講師を呼んでいました。自分たちはお茶出しなどの手伝いをするだけで、これでいいのかなと思っていたんです。でも、レクの研修に出てみると、ちょっとしたゲームなんかで地域の人たちを元気にできるんじゃないかと思えてきて、実際にやってみたんです。80歳、90歳の人までいるので、手遊びから入ってみたら、けっこう盛り上がって。みんなが『いいね』と言ってくれると、『次回は何をしよう』と計画を立てるのにも力が入りますね」

具体的にできることが身につくと、地域での活動が楽しくなり、自信にもつながっていきました。

「私が接する方はけっこう元気な方。仮設住宅にいる方が多くて、慣れない生活環境のためか『身体を動かしたい』という人が多く、体育館を借りて卓球やバレーボールを楽しんでいます。始めたとき、みなさん震災の話をするのは嫌なんだと思っていましたが、そうじゃなくて、逆に話したかったんですね。何も経験してない人に話すよりも、みんなでお互いに大変だったねと。そういうコミュニケーションの場にもできたのが、すごく良かった」

スポーツの機会をもつことで、交流やコミュニケーションに役立てられたのも、レク研修の成果でした。

互いの活動を支え合う

レク研修会に参加し始めて、みなさん活動の幅が広がったと感じています。「習ったことをその都度メモして、家で練習して、それで、毎回違ったことができるようになりました」。それだけではなく、それぞれがかかわるサークル活動や地域活動を支え合うような連携も始まりました。

公民館で行っている高齢者の健康体操は、最初は一人でやっていましたが、レク研修会の仲間にも来てもらい、その人が得意な指体操や歌に合わせた体操などを入れたところ、参加者にも喜んでもらえました。「また来てね」と言われることが、手伝ってくれた仲間の大きな励みになったと言います。こうした連携は頻繁に行われ、仲間のサークルで行って好評だった活動が、次々に広がっていくようになり、それぞれの活動に新鮮さを運んでいるようです。

仲間が取り組んでいる童謡ボランティアに参加するケースもありました。自分のかかわる健康体操で、童謡に合わせて身体を動かすアクティビティを取り入れることになり、それをリードするためにも「歌わなくてはいけない」と、自分の練習も兼ねて童謡ボランティアに参加したのでした。それぞれのやっている活動が、新たな活動の場になり、勉強の場にもなる。そんなつながりが築かれていきました。

研修の継続から協会づくりへ

東松島市レク協会のみなさんは、レク研修会が終わったあとも、毎月第2土曜日の研修会を続けています。

「レク研修会で会うごとに熱気も高まり、このまま終わるのはと……。閉講式のときに盛り上がって、愛好会なりで続けましょうとなっていきました」

地域の健康づくり教室などを続けていくためには、いつも新しいアクティビティが必要となるため、必然的な流れだったのかもしれません。そして、「復興に向けてもちょうど良かった」と言います。

みなさんが暮らす仮設住宅でも週2回程度のお茶飲み会が行われているため、そうした機会をもっと楽しくして、健康づくりに役立つ時間にしたいという想い。公営住宅に移り始めると、またそこでの地域づくりが必要となり、特に閉じこもりの人への対応などが課題になるといったことも話し合っています。他にも公営住宅に設置される学童保育の支援など、東松島市レク協会としての活動も、みなさんのなかで思い描かれています。

「協会をつくろうとは思っていなかったけど、漠然と活動するよりは、組織を背負ってやれるのが、とても良かった」。一人ひとりが地域の活動にかかわっている東松島市レク協会のみなさん。それだけに「みんな個性が強い。やる気が違う」と話しながら笑います。会長の熊谷かぢこさんも「協会ができて、自分たちも育つし、地域も良くなる。そんな復興支援につなげていきたい」と話してくれました。

お話を伺った日に集まっていただいた東松島市レク協会のみなさん。前列右が会長の熊谷かぢこさん。

レクリエーションを部活動に取り入れ復興に貢献できる人材を育成

福島県立浪江高等学校×NPO法人福島県レクリエーション協会

福島県立浪江高等学校は、原発事故の影響により浪江町を離れ、福島県立本宮高等学校の敷地に仮設校舎を設置しています。この浪江高校のクラブ活動を、休校が予定されている平成28年度までの3年間、福島県レクリエーション協会が支援をすることになりました。東日本大震災の支援活動のなかでも、新しいレクリエーション支援の形です。

本日は、アイスブレーキングとレクダンスを学びます。

「あれれっ……」、2人組で手遊びを行いますが、なかなかうまく行きません。

ふくしま応援ニュース

仮設でニュースポーツを

浪江高サテライト校レク講座が開講

本宮市の浪江高サテライト校で二十一日、レクリエーション講座の開講式が行われた。年間を通して講座で学び、レクリエーションへの理解を深める。

講座には、進路研究部の生徒二十人が参加した。週二～三回の講座や、仮設住宅での課外活動などを通して学び、卒業までにレクリエーションインストラクターの資格取得も目指す。県レクリエーション協会が協力し、協会員が生徒に指導する。

開講式では、佐藤肇校長があいさつし、佐藤喜也県レクリエーション協会事務局長が「ニュースポーツを学び、仮設住宅などでの交流に活用してください」と呼び掛けた。進路研究部長の今野亜莉沙さん（二年）が「さまざまな人との交流の幅を広げていきたい」と意気込みを語った。式の後、生徒はボードゲームの「マンカラ」やもちつけたボールを投げてはしごに引っ掛ける「ラダーゲッター」に挑戦。ニュースポーツのルールや楽しみ方を学んだ。

ラダーゲッターに挑戦する生徒

廊下でラダーゲッターを楽しむ生徒たち（2014年4月23日『福島民報』）。

浪江高校校舎はプレハブ2階建て。本宮高校の体育館脇に建っています。

部活動がしにくいサテライト校 放課後の学校生活を充実させたい

福島県立浪江高等学校は、震災と原子力発電所事故による相双地区からの避難に伴い、2012（平成24）年より福島県立本宮高校の敷地内に、サテライト校[注1]として仮校舎を設置して授業を行っています。広野町に来春開設予定の中高一貫校の設置に伴って生徒募集は停止となり、3年後には休校となります。今春、最後の新入生14人が入学し、2年生14人、3年生5人と合わせて全校生徒33人で高校生活を送っています。

サテライト校のため、高校生活にも大きな変化がありました。体育の授業は本宮高校の体育館やグラウンドを借りて行っていますが、放課後それらの施設は本宮高校の部活動で使用されます。浪江高校は仮校舎へ移った時点で、すべての部活動停止を余儀なくされました。現在は、小人数でもできる陸上、ソフトテニス、卓球、音楽、美術などの部活動も行われるようになりましたが、運動部の活動は本宮市の運動施設へ移動して行っています。

こうした環境のなかでも、浪江高校では基本的にどこかの部に所属するよう、生徒に勧めています。生徒はみな仮設住宅や借り上げ住宅で暮らしており、周囲に気を遣う生活が続いているため、放課後の部活動を通して学校生活を充実させたいという思いがありました。そこで、2012年に進路研究部をつくり、部活動に参加していない生徒の受け皿をつくったのです。

音楽に合わせて、ステップを踏みます。簡単なステップですが、4面回るためなかなか上手くできません。

生徒もそれぞれ楽しみながら学んでいます。

身体を動かし、リーダーシップを養うためのレクリエーション

浪江高校は「東日本大震災からの復旧・復興に携わる人材の育成」を目標に掲げています。進路研究部もまた、復興につながる人材育成やキャリア教育につながる活動を行ってきました。キャリア教育という視点からは、企業の人材育成の考え方等を学ぶ講演会やホテルでの職業訓練、福島の観光資源を発掘し、新たな旅行商品を造成する「『ふるさと福島』魅力いっぱい！　発掘コンテスト」に向けた調査研究および発表等の活動をして、生徒の「発想力」「分析力」「構想力」を磨き、プレゼンとコミュニケーション能力の向上をめざしました。人材育成という視点からは、帰郷した際に相双地区の復旧・復興に寄与するために役立つ資格の取得をめざし、「ホームヘルパー2級資格（24年度）」「ファイナンシャルプランナー3級資格（25年度）」の取得に挑戦しました。

しかし一方で、これまでの活動は座学が中心のため、生徒からは「部活なのに授業を受けているようだ」という声も聞かれ、生徒のモチベーションが上がらないという難点がありました。また、生徒の体力維持という問題にも直面していました。仮設の校舎で身体を動かす機会も少なくなり、生徒自身も「身体を動かしていない」と自覚しています。将来の運動習慣を身につけさせるにも、「中学、高校、大学のいずれかで運動部活動をした経験が影響する」という文部科学省の調査結果（2012年度）もあり、運動する機会をもっと多く確保したいと考えていました。

開講式で抱負を述べる部長の今野亜莉沙さん。

そんな想いをもとにチャレンジできる資格を探してみたところ、レクリエーション・インストラクター資格に目が止まりました。福島県レク協会に相談にいくと、学習課程のなかでコミュニケーション力をつけ、さまざまなニュースポーツを体験できることや、18歳以上となる卒業時に資格も取れることもわかりました。さらに、子どもたちのキャンプや震災支援などいろいろな実習を通して生徒がリーダーシップを発揮する経験ができることも、先生方にとっても魅力だったそうです。

全校生徒33人のうち、1年生と2年生合わせて20人が進路研究部に入部しています。4月21日のレク・インストラクター講座の開講式では、「運動は得意な方ではありませんが、そんな私でも楽しめるニュースポーツを教えていただけることに期待しています。そして、その楽しさを多くの人に広げていく力をもつことができたなら嬉しく思います」と部長の今野亜莉沙さんが抱負を述べました。

仮設住宅での支援活動も予定 自己肯定感を高める機会に

レクの講座を取り入れた部活動は毎週3回程度行われます。毎回、福島県レク協会のスタッフや加盟するニュースポーツ団体などがかかわり、基本的なコミュニケーション・ワークから始まって、さまざまなスポーツ種目の体験を重ね、9月には福島で開催される全国レク大会にボランティアとして参加したり、福島県レク協会が行う仮設住宅の支援活動にも同行しながら実践を積む予定です。

また、学校行事での活躍も期待されています。校内スポーツ大会等での種目の提案、震災後に始まった他県の高校との交流での企画づくり、夏には地域の小学生のキャンプのサポートも依頼されています。「同世代との交流が多い高校生が、小学生とふれあうことで自己肯定感が高まればいいですね」と佐藤肇校長は期待します。

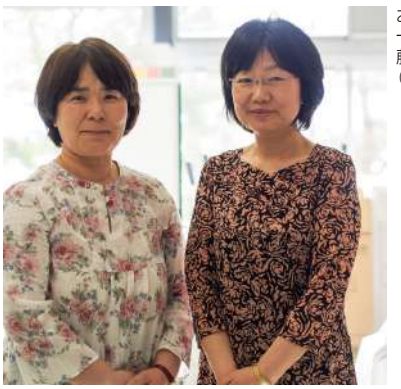
まだ、開講して日が浅い4月下旬、早速、ニュースポーツのユニカールを練習し、5月には福島県ユニカール大会に参加しました。予選敗退という結果に終わりましたが、帰りの車の中で生徒たちがとても悔しがったそうです。その様子を見て、「予選敗退にすごく悔しい思いをしたのは、それだけ熱中できたということ。熱中できるものが生徒にできたということは嬉しいですね」と話すのは、福島県レク協会の斎藤公子さん。マンカラというゲームも生徒たちに紹介し、9月の全国レク大会のなかで上位入賞をねらう計画もあります。

部活が始まる時間までマンカラで楽しむ生徒たち。意外と楽しいという声がありました。

学年の違う生徒同士が仲良くなり、笑顔が増えた

進路研究部の生徒たちは、レクを学び、楽しんでいます。「今回は勉強が苦手な生徒も入ってくれた」と顧問の佐藤祐子先生と長野喜恵子先生は話します。生徒全員が相双地区の自宅を離れており、なかには避難先から通った中学校に馴染めず、休みがちだった生徒もいました。浪江高校には、友だちとの再会や同じ境遇の仲間と学校生活を送ることを希望して集まってきた生徒もいます。この部活動を通して、学年の違う生徒同士が仲良くなり、生徒に笑顔が増えたと先生方も感じています。

「避難先の中学校では、クラスの中でリーダーシップを発揮する機会も少なかったと思います。レクの講座でいろいろな体験をして、将来、地域に入ったときに、ちょっとでもまわりを引っ張っていける生徒になればすごいなと思っています」。先生方もこれからの3年間の活動を通した生徒の成長に期待をしていました。



お伺いした日、お2人とも生徒と一緒に参加されていました。佐藤祐子先生（右）、長野喜恵子先生（左）。

レクリエーションを通して支援活動に参加する生徒を広げたい

福島県立浪江高等学校・校長　**佐藤 肇**さん

レクの講座では、地域の子どもたちのキャンプを手伝ったり、仮設住宅で高齢者の健康づくりを支援するといった実習があります。浪江高校でも音楽部などが歌や楽器の演奏などを通して、仮設住宅などを訪問しますが、レクのいろいろな活動を身につけることで、男子生徒をはじめ、支援活動に参加できる生徒が広がることも期待しています。

浪江高校の生徒たちは、これまでは支援を受ける側でしたが、レクを通じて地域のみなさんともさらに交流を深め、恩返しができれば嬉しいですね。そういった意味では、レク・インストラクターの資格は本人にとっても一生の宝になると思います。

注1）**サテライト校**：2011年に発生した東日本大震災による福島第一原子力発電所事故で立ち入り禁止区域に存在する高等学校が、他校や公共施設を間借りするといった形で授業を行う校舎。宿泊施設を併設しているところもある。

外に出てもらい、話を聞くために レクリエーションが役立つ

レクリエーション・インストラクター 門馬幸枝

**浪江町で被災し、避難生活を続けながらも
生活支援相談員として浪江町の被災者支援に取り組む門馬幸枝さん。
被災者の孤立化防止や認知症予防に取り組みながら、
レクリエーションの資格も取得し、
生活支援相談員の活動のなかで生かしています。**

3年が経過し、不安が大きくなっている

私は浪江町の中心部に住んでいたのですが、震災のため二本松市で避難所生活に入りました。そこで、2011（平成23）年5月から浪江町役場の仕事をするようになり、同年9月から浪江町社会福祉協議会の生活支援相談員になりました。生活支援相談員というのは、阪神大震災の時に仮設住宅やその後の公営住宅での孤独死や孤立が大きな問題となり、新潟の中越地震の時に初めて置かれ、今回の震災でも避難生活を送る住民同士のつながりや助け合いを支援し、コミュニティの再構築を図るために配置されると聞きました。それで、「私にも何かできないか」と思ったのです。

仮設住宅での巡回の様子。ペアで見回りながら、定期的に訪問します。

現在、浪江町の人たちが暮らす二本松市内の仮設住宅と借り上げ住宅、福島市内の借り上げ住宅の一部、合わせて約1100世帯を6人のチームで担当しています。全戸訪問から始め、その中で見守りが必要な一人暮らしの高齢者などが460世帯ほどあります。それらの方については1週間に1回、または10日に1回程度様子を見に伺い、それ以外は2カ月に1回くらいの割合で訪問を続けています。

訪問を始めた当初は、私たちを行政の人間だと思う方も多く、心の荒れている方に避難生活への支援についていろいろ怒られることもありましたが、何度も足を運ぶうちに心を開いてくれ、何でも打ち明けてくれるようになりました。しかし、震災から3年経って、家を建てた、土地を買った、と今後の見通しの立っている方たちはいいのですが、そうでな

い方も多く、「(浪江に)帰れるまで、自分は元気でいられるだろうか」とか、「もうこのままでいいよ」といった「あきらめ」の気持ちが感じられます。一人暮らしの高齢者のなかには、「どうしていいかわからない」という方も少なくありません。今後のことを決められずに焦りを感じたり、「私は何もできない」と悲観的になったり、不安が大きくなっていると感じているので、そうしたことへのフォローが必要という思いを強くしています。

借り上げ住宅の訪問については、震災から2年経過した昨年度から本格的に始まったような状況で、話を聞いてくれるのを待っていた方も多く、避難当時の様子から延々と話をしてくれる、まだそんな段階の方もいます。

レクを通して想いを受け止め、外に出てきてもらう

やはり、自分から外へ出て行くのが苦手な方は、体調を崩したり、体力的に衰えることが、3年間の訪問でよく見られます。狭い仮設住宅での暮らしで、毎日の生活のなかでの運動量が減ったという声も聞かれますし、震災前にやっていた畑仕事などができなくなって、今は朝からテレビを見ているだけとか。そうするとますます体力が落ちて、こもってばかりだと病気にもなりやすく、さらに外に出なくなる。避難生活はそんな悪循環に陥りやすいのです。

家族とバラバラになっている方も多く、認知症が進んだというケースもあります。孤立している方が、目に見えて認知症が進んでいったときは、生活支援相談員は全員、認知症サポーターの研修を受けました。そして、仮設住宅でも認知症サポーターの研修を兼ねた茶話会を開き、周りの方にも「こんなふうに支えてくださいね」と認知症への理解を深めてもらうような取り組みもしました。

そうした茶話会を開くようになると、「何をして楽しんでもらえばいいんだろう」と思うようになりました。生活支援相談員になって2年くらい経ち、「私って力がないな」と感じていた頃です。茶話会でお話しすることも、人前で何かするのも苦手で、「そういうところも変えないといけないよな」と思っていたところに、レクリエーション・インストラクター養成講習のことを知ったのです。

生活支援相談員の仲間と一緒にレクの講習を受け、住民のみなさんが何をしてほしいと思っているのか、以前よりも考えるようになりました。そして、レクはただ楽しませればいいのではなく、「こうしてあげよう、ああしてあげよう」という想いが入っていることがわかり、生活支援相談員の活動のなかにも取り入れられるなと思いました。

それまでは、茶話会もこちらがテーマを決めていましたが、本当にそれは住民の皆さんが求めているものかと考えるようになり、みんなで一斉に何かをするものだけでなく、自分の好きなものを選べるようになってきています。「今日はこれがあるから来たよ」という方もおられますし、それが一人でも二人でも、外へ出る、一歩を踏み出すきっかけになれば、何よりですね。

最近は他のボランティア・グループと茶話会を一緒に開くことが多くなったのですが、歌や軽体操、マッサージなどのほかに、いろいろ新しいプログラムも増えてきました。例えば、美味しいコーヒーを持って行って今日はお茶飲みしようね、というかたわらで、小物づくりのコーナーがあったり。例え少人数でも、「想いを受け止める茶話会があっていい」。そういう支援があっていいと考え方が変わっていきました。

生活支援相談員の仕事に役立つ

本当に日々食べていくことが中心となる震災直後の支援であっても、レクリエーションのような支援は必要なんだと感じました。何か楽しいことをして笑い、それで気持ちがすっきりする。「笑える」って一番良いことなんだと思います。仮設住宅の支援でも、楽しい時間を増やしてあげることは、定期的にやれることをつくり、外に出て活動するきっかけになります。今後の災害時の支援も、何かそういう方向になってくればいいかなと思います。

福島県レク協会が安達の仮設住宅(二本松市)で行っている歌の活動も、毎回楽しみにしている人が多く、大きな声で歌を歌うというのが喜ばれていますよね。避難生活では周囲に気を遣って、大声を出さない生活をしておられるので。「レクに行ったら大きな声で歌ったり笑ったりできるから参加しよう」と思っていただけるのは、とても嬉しいです。被災者にとって「話を聞いてもらう」ということも、気持ちがスッキリするし、とても大切なことです。そんなときにも、物づくりやハンドマッサージなど、何か楽しい活動をしながらのほうが、話がしやすくなる。レクの講習で「話を聞くことが、レクになる」と習ったのですが、それを聞いて、「私の仕事、それでいいんだ」と思いました。そこでの話が、次の支援のステップにもつながっていくので、レクを身につけると生活支援相談員の仕事に役立つと思います。

私は、自分自身も先のことが決まっていない一人なので、仮設住宅の方のお話を「いやぁ、私と同じだ」なんて言いながら聞いています。本当に共感してあげることしかできないのですけれど、こういう状況だからこそ、少しでも楽しい時間を増やすお手伝いができればと思っています。

いつもとの違いに気づくことが支援の入り口。仮設住宅であっても一人ひとりの支援方法を検討

釜石市平田地区サポートセンター長 上野孝子

2011(平成23)年8月、釜石市で最後に設置された平田第6仮設団地(240戸)。それまでの仮設住宅の課題にも配慮し、見守りや生活支援を必要とする高齢者が住むケアゾーンや商店の集まるエリア、運動や交流のできるスペース、そして高齢者の避難生活を支えるサポートセンターも設置されました。一人ひとりの高齢者とコミュニケーションをとり、閉じこもりを防ぎ、健康を維持する。被災地の生活支援相談員やボランティアが直面する大きな課題に取り組むサポートセンター。その支援により、孤立化する世帯は一つもなく、ケアゾーンから一般の仮設に移ったり、介護施設への入居を取り止めて、ケアゾーンである程度の自立度を保ちながら生活する高齢者もいます。そうした高齢者の健康状態を改善していく支援について、センター長の上野孝子さんに聞きました。

世間話から悩み事までさまざまな相談があります。最初、四角いテーブルを置いていましたが、「やわらかいイメージにしたい」というスタッフの声で楕円のテーブルに変更しました。ここでくつろぐ方も多いそうです。

スタッフのみなさんはとても気さくな方たち。利用者との会話も弾みます。

データベースをつくり、一人ひとりの支援方法を判定

――上野さんはサポートセンターの開設当初から、かかわられていたとお聞きしました。その当時、どんなことから始めていったのですか。

震災前、私は(株)ジャパンケアサービスの大船渡市の訪問看護ステーションとケアマネージャー事業所の管理者を兼務していました。震災後、上司より「千年に一度の仕事だから」とこの仕事を勧められました。在宅支援にやりがいを感じていたので、訪問看護やケアマネから離れることに悩んだのですが、誰かがやらないといけないと思い、引き受けました。

仮設住宅のサポートセンターの運営は、初めてのことですし、前例もなく、具体的なイメージがまったくつきませんでした。釜石市からも、「見守りをしてください」、「生活支援をしてください」といった業務内容の指示はありましたが、そのために何をしなければいけないかは自分たちで考えなければなりません。

しかし、阪神大震災のときの情報などはあるので、「孤独死を出したくない」、「閉じこもりを最小限にしたい」とか、私が医療の出身なので、「体調を崩す方を少しでも減らしたい」と考えていました。それから、8月頃は町全体が暗いイメージだったので、とにかく寂しくならないように、夜でもこ

個人個人のアセスメントを保管しているファイル。スタッフは時間が空くと詳細なメモを記録しています。

こは電気を消さず、「いつでも誰かとつながってられるんだ」という安心感を提供できないかとも考えました。

開設当初は一軒一軒ご挨拶をしながら回りました。お互いに顔も知らないので、「何しに来たの」、「何する人たち？」というのが最初の声です。ですので、まず信頼関係をつくろうと、朝晩回りはじめました。それだけでも、「どうも体調を崩している人が多いぞ」と感じましたが、1カ月は何も聞かずに、「おはようございます、こんばんは」の世界だったんですけど、徐々に家に入らせてもらったり世間話をできるようになり、そこで家族構成や体調、今までどんなご病気をされたかなどを聞いて、データベースをつくって、それに可能な限り書き込みました。それを基にアセスメントして、「この方はこういう心配があるから1日2回、この方は家族がいるから1日1回の声かけでいいんじゃない」というように一人ひとりの支援方法を判定していきました。

――社会福祉協議会のような団体でも、支援活動に必要な情報が、個人情報ということで地元行政から教えてもらえなかったというケースをよく聞きます。

私たちも全部自分たちで情報を集めました。その分だけ、実質的な活動の開始がかなり遅れます。これは今後の課題ですね。例えば、行政がフォーマットをつくって、仮設住宅に入居する際に、お名前と出身、ご家族やかかりつけの医師、緊急連絡先など、最低そのくらいあって、「この情報は関係機関と共有させてもらいます」ということを一言謳っておいてもらうだけで、とりかかりはもっと早かっただろうなと思います。私たちは全部把握するのに3カ月かかりました。

ケアプランより細かい支援方法

――どこの仮設住宅でも閉じこもりや孤立化を防ぐために、生活支援相談員などが訪問活動に力を入れていますが、どうしてもコミュニケーションがとれないケースが出てしまうようです。

私たちは、24時間体制でスタッフが常駐していますので、日中に会うことができなければ、夜、「部屋に明かりがついたから、話をしに行ってくる」といった具合に、その人の生活時間に合わせて訪問をして、話をしてきます。このときに、ちょっとした「いつもとの違い」に気づくことが大切で、それが支援の入り口になっています。

例えば、ちょっと認知機能が衰えてきたかなと気づくと、送迎つきの買い物へ働きかけをします。そしてその日は自分で夕飯の支度をしてもらいます。自分で見て、動きながら買うことは、本人にとっても楽しみな活動となりますし、認知症予防にも効果があると言われていますよね。そうして、日常生活のなかで自分でできることを増やして、習慣化していくサポートにつなげています。こうした支援ができるのも、日々の訪問を通した信頼関係があるからで、買い物のときには、その人の家の冷蔵庫の中も見せてもらって献立を考えたり、一人ひとりの支援方法を考えます。

健康づくりも一人ひとり支援しています。毎週1回、健康教室を実施して、3カ月に1回、機能評価をしています。それで機能が下がっていれば、自宅で継続的にやってもらう運動や、週に何回かここに来て自転車こぎなどの運動をしてもらうなど、別のメニューを紹介します。

こうした生活支援は介護保険を使ったサービスではないですが、ケアプランよりも細かいくらいです。

最終的に自立をめざした支援を意識

――ここでは配食サービスやデイサービスも行っています。細かい支援の手間をかけずに、そうしたサービスを利用してもらうという考え方も出てきやすいのではないでしょうか。

この業務を始めて2年目くらいから、住民の私たちへの依存度が強くなる傾向がありました。しかし、私たちが最終的にめざしているのは、自立です。何でもやってあげるのが親切ではありません。私たちがいなくなっても自立して生活できるようにお手伝いするのが私たちの役割だと、スタッフと話し合っています。スタッフも介護福祉士や看護師の資格を持った者たちなので、自立という点では、みな意識が高いのです。

ケアゾーンの住宅前で立ち話をしている居住者。屋根があるので、気軽に会話もできます。通路に植木やベンチなどが置かれ、ちょっとしたお茶飲み会もよく行われます。

私たちは、被災者支援にかかわるサポートセンターを営利目的で運営していません。制度に捉われず、住民の一人ひとりに十分に寄り添うことが重要と考え支援してきました。

住民の自立が私たちの手間を軽減してくれることもあります。コミュニティが発達して、住民同士の目が行き届き始めると、例えば、1日3回巡視していたところを「この人は2回でいいよね」とか、徐々に公共交通機関を使えるようになってくると、「今週は買い物に声をかけずに様子を見ようか」とか、その人の状況をアセスメントして、スタッフで話し合って決めるケースが徐々に増えてきています。

――支援の手間を厭わないスタッフの意識の高さは、どうしてつくられたのですか。

大震災のなかで、私たちは生かされている者としての使命があります。「本当に高齢者が困っていることって、介護保険の中味だけではまかないきれないんじゃないか」って思っていたり、時間に追われてケアしていた人が、一対一でじっくりとかかわりたいと感じていたり。「どこか痛いんだけど、苦しいんだけど」と言われても、訪問看護で契約していないためにかかわれないとか。なので、ここでの住民への対応というのは、「自分たちが理想としていた形がとれる」、「自分たちがこういうことしたい」っていう想いから成り立っているところがありますね。

既存の形に捉われず工夫できること

――このサポートセンターの経験から、今後の災害に備えて、どんな支援体制をつくる必要があると考えますか。

サポートセンターって規定がありません。だから、サポートセンターのなかには資格をもっていないスタッフが大半を占めるところもあります。しかし、震災の後は、体調を崩された方、また崩す一歩手前だったりする方が多いので、それを的確に判断・把握できる人を少数でも配置するような基準があるといいと思います。現在は、生活支援相談員（LSA・ライフサポートアドバイザー）を何名置きなさいといった規定はあるのですが、LSA自体の規定はありません。私は、LSAには介護福祉士などが適任だと感じていますし、その人たちが中心になって、仮設住宅の住民の情報を集め、アセスメントして、その判断によって他のスタッフが動くような支援体制をつくっておくことが大切だと思います。

――生活支援相談員には介護の知識や経験がとても役立つことがわかりますが、ほかに必要とされることはありますか。

地域の協力を上手に支援に生かせることではないでしょうか。例えば、ここでは中学生がケアゾーンのデッキの掃除にボランティアで来てくれるのですが、自分たちの孫くらいの子が掃除していると、高齢者は必ず一緒になって掃除をしてくれ、「元気になる」、「曲がってた腰が伸びる」なんて言ってくれます。

一般的に中学生のボランティア活動というと、「昔遊びを教わる」といったものあるのですが、実際にやってみると、昔遊びを上手に教えられる高齢者もそんなに多くなかったりして、思ったほど交流できなかったりします。掃除のボランティアであっても、「こんにちは、こんにちは、とたくさん話しかけて」と中学生に頼んでおくと、掃除を一緒にしながらいろんな話をしていますし、高齢者の健康づくりにもなって、もう3年続いているのですが、毎回楽しみにしてくれています。避難生活のなかで楽しみをつくり出すためには、既存の形に捉われずいろいろな工夫ができることも大切なのではないでしょうか。

私たちのスタッフも、自宅を無くしたり、仕事を無くしたりした被災者なので、「自分たちの生活だったら」、「自分の親だったら」と、自分に置き換えながらやっているので、特別なことをやっているという意識はまったくないのです。ただ、そうして相手を大事に思うこと、一人ひとりの住民を大事にする気持ちが、言葉やマニュアルで伝えることができない感覚の部分になり、ちょっとした違いや変化に気づくアセスメント能力に現れてくるのだと思います。

平田地区サポートセンター：
岩手県釜石市平田総合公園仮設住宅内に 2011年8月10日に開設。釜石市より民間事業者の㈱ジャパンケアサービスに運営が委託されている。仮設住宅入居者の孤立や要介護度の悪化を防止するとともに、高齢者が気軽に訪れることのできる「居場所づくり」をめざして開設され、仮設住宅地の中心部に、総合相談、デイサービス、地域交流などの総合的なサービス拠点として整備した。テレビ電話を利用したケアコールシステムを活用した24時間体制の見守りや、東京大学による遠隔血圧管理支援なども試みている。
主な事業はデイサービスとサポートセンターに分かれる。デイサービスは9時から16時半、サポートセンターは24時間対応している。サポートセンターの業務内容は、仮設住宅に関する相談から生活相談、介護相談などを受け付ける総合相談、生活支援サービス（買い物サービス、配食サービス、巡視、介護予防教室、コミュニティサロンでのイベント、地域交流など）、診療所との連携など。

三県座談会

東日本大震災での経験を、今後の災害対応の準備に生かしてほしい

４年目に入った東日本大震災の復興支援活動。発生直後から現在までどのような活動が行われてきたのでしょうか。また、その過程で浮き彫りにされた問題点は何か。今後の取り組みはどうあるべきか――といった点について、被災した岩手、宮城、福島の県レクリエーション協会事務局長による座談会を実施しました。

出席者：
千葉久美子
NPO法人岩手県レクリエーション協会事務局長
山内直子
NPO法人宮城県レクリエーション協会事務局長
佐藤喜也
NPO法人福島県レクリエーション協会事務局長
司会：企画・広報チーム

災害時の“レクリエーション支援”を意識していないと動けない

――東日本大震災発生直後、課程認定校の東北福祉大学が避難所で子どもたちに遊ぶ機会を提供したり、公認指導者[注1]の中にも健康づくりの支援を行った方がいましたし、福島県レク協会も早い時期から避難所をまわり始めました。こうした早い時期からの支援活動は、どのように始まったのでしょうか。

佐藤　県レク協会の事務所も地震の後の片付けや、会員の安否確認作業もあり、事務所が機能するようになるには３、４日かかりました。その後、電話で県の社会福祉協議会など、これまでかかわりのあったところに連絡をとり、「何か手伝えることはあるか」ということを聞くのが活動の始まりでした。

山内　私も2日間は、家の中はガラスだらけで靴を履いて歩かなければならなく、落ち着くまで１週間はかかるという状態でした。地震直後というのはほとんどの方が動けなかったのではないでしょうか。

千葉　それまで、こういう災害を想定したレク支援というのを考えていなかったですよね。宮城県は大きな地震（宮城県北部連続地震）を経験していたから、そうでもなかったでしょうけど。

山内　それでも、県レクの中では、「そんなときにレクをやる場合じゃないでしょ」と考える方もおり、その意識を変えていれば、もう少し早く動けたと思います。

佐藤　地震発生後まもなくいくつかの避難所に入りましたが、みなさん、自分の住んでいた地域の情報を得るのにテレビに集中してしまっている。それがある程度落ち着いてくるまでには１週間～10日かかりました。ただ、その間も通い続けていたということはとても大事だったなと今になって思います。

岩手県大槌町立赤浜小学校の子どもたちを連れて、柏木平レイクリゾートに遊びにきました。

山内　すぐに入れたというのは、普段からやっているからこそ。東北福祉大も地域と連携して活動をしていたし、福島県レク協会も、高齢者の支援事業や「あそびの城」[注2]など、県レク協会がレク支援につながる活動をしていた。宮城県レク協会でも支援活動を始めた人たちはいましたが、組織として「県レクが動くべきだ」という意識が低かったように思います。

佐藤　地域レク協会のなかには、設立の経緯から、ボランティア活動の方向を向きにくかった協会もありましたが、何度か話をすることで、今は、理解をしてもらうことができ、一緒に活動しています。

千葉　岩手県では宮古市レク協会と遠野市レク協会が震災の1カ月後から支援活動を始めました。宮古市レク協会は被災地にある協会ですが、「今こそレクを！」という思いを強くもっていましたし、遠野市は沿岸の被災地の支援基地になっていましたから、遠野市レク協会の人たちも、「何かしなくてはいけない」という思いを持っていたのだと思います。

被災者支援とレクが結びつかない

――今回は、子どもたちの支援で避難所を訪れると、「子どもたちだけでなく、高齢者のほうもお願いできないか」と声をかけられたりしました。阪神大震災や中越地震の時と比べ、レクによる支援について、認知が広がっていると感じましたが。

佐藤　確かにそうした傾向はあるのでしょう。一方で、行政や社会福祉協議会の関係者のなかには、「レクリエーションってイベントやるんだよね」としか見ていない人も少なくなく、被災者支援については期待をされていない状況もまだありました。また、避難所の管理は行政のいろいろな部署の人が行っていたので、教育や福祉関連以外の職員の方々には、レクによる支援をイメージしてもらえないこともありました。

千葉　岩手県レク協会は、県から声をかけていただきました。その意味では活動しやすかった。それで、今はレク協会は超売れっ子になって、介護予防や生活不活発病の予防にはレクが密接にかかわっていると理解してもらえるようになりました。

山内　例えば、生活不活発病に関しては、行政も健康運動士などを思いつきやすいのですが、今回は、こっちから積極的に支援に入っていったので、岩手県のように“レク支援”が広まっていったのだと思います。今、介護保険制度が変わり、要支援[注3]の人たちの支援を地域のボランティアなどが担っていくので、被災地にかかわらずレク支援のできる地元のリーダーを養成していくことが大切ですね。

千葉　地元の人たちがやってくれるようになるのが一番いいですね。生活不活発病や認知症予防その他に対するレクの効果を皆さんが認めてきているこの時期に、地元の方たちが自分たちでやろうという機運を育ててあげなければいけないですね。これからは直接支援するんじゃなくて、支援者を育てることも大事なことです。

福島県パルセ飯坂の避難所で子どもたちに絵本の読み聞かせを行いました。

実技力をアップする仕組みが必要

――この3年間で、毎年3県で600回くらいの支援活動を実施していますが、そうした活動を任せられる各県レク協会のスタッフも増えたのではないでしょうか。

千葉　数人でチームを組んで支援活動を担える人たちは増えてきていますが、アイスブレークをして、コミュニケーションをとって、身体を動かしてと、1時間30分から2時間の活動をリードできる人は、なかなか増えませんね。

佐藤　今、レクリエーション・インストラクターの研修を修了しても、実際のインストラクション、実技の力を高めていく機会が少ないですね。実際に現場に入ると、そういう機会が必要だとつくづく思います。まったく初めてのところに行って、「私たちと一緒にいかがですか」とお誘いができ、集まった人たちに「ああ、ここで一緒にやったら気持ちが何か変わったわ」と言ってもらえるためには、もっとコミュニケーション・ワークなどを磨いていかないといけないですね。

山内　宮城県では支援者を増やそうと、東松島市と女川町の被災地でレク・インストラクターの研修をしました。そうすると、その仲間同士で研修を続けたり、仲間の地域活動に参加して経験を積むようなこともしています。福島県では生活支援相談員の人たちがレクの研修を受けてくれたと聞きました。そうした輪の広げ方もいいですね。

チームを組んで支援にあたる

佐藤　先ほど千葉さんが「チームを組んで」とおっしゃいましたが、支援活動の質を高めるためにもチームを組むことは大事です。一人ひとりの力は弱くても、補い合うことで力を発揮できますから。初めての場所で、初対面の方たちに「さあ、みなさん」と呼びかけようとするときに、仲間がいてくれるのは大きな力になりますね。なので、福島県の活動もチームでやっています。

千葉　岩手県でも２、３人でやっています。大東町レク協会は、会員のみなさん４、５人で陸前高田市での支援活動を続けているんです。それぞれが交代しながら、コミュニケーション・ゲームや体操、歌などを担当して、いろいろなことを楽しめるので、参加者にも好評のようです。

　また、冬は雪の山道を越えて被災地まで行くので、幸い大きな事故は起こっていませんが、何かがあっても支援活動は行えるように、複数の車で向かうようにしています。

山内　宮城もチームが多いですね。課程認定校の学生と一緒に支援することもあるのですが、こちらが高齢者を中心に支援しているときに、興味をもって集まってきた子どもたちと一緒に遊んでくれたり、良い連携ができます。また、経験のある人と少ない人でペアを組むようにして、研修のような機会にもしています。

災害支援で地域レク協会は公認指導者の結節点

――これまでのいくつかの地域レク協会の名前があがっていますが、おおさきレク協会やしちがはまレク協会（宮城県）なども毎週のように活動をしています。今回の震災支援では、地域レク協会が力を発揮したのではないでしょうか。

千葉　岩手県レク協会では、沿岸9市町村の仮設住宅を毎月訪問する活動をしています。この他も含めて年間200回近い活動があり、これを行うには、内陸部も含めて地域レク協会の協力が欠かせません。また、こうした支援活動も、現地の行政や社会福祉協議会と連絡をとって進めていきますので、地域レク協会という組織で対応することで、良い関係がつくりやすいと感じています。

佐藤　やはり災害時の支援活動は個人では活動しにくいし、どこかに所属している方が動きやすいです。「ボランティアセンターで登録をしたけれども、情報がない」、「直接仮設住宅に行ってみたけど何もできなかった」という人が県レクに来ました。特にレク有資格者のみなさんは、地元のレク協会に所属したほうが支援活動に参加しやすいでしょうし、そうした活動の機会を提供することも、今後の地域レク協会の役割なんだと思います。

山内　多くの地域レク協会も「何かしたい」という思いは強かったと思います。そんな思いを積極的に活動に結びつけるためにも、自分たちで企画して動けるように支援していくことが県レク協会の役割ですね。

千葉　地域レク協会が活動しやすいように、県や地域の行政、社会福祉協議会と関係をつくっておくことも県レクの役割です。

災害時のレク支援をミッションに位置づける

――こうして振り返ってみると、日頃から災害時に対応することを考えて人材や地域レク協会の育成、関係機関とのつながりをつくっていくことが大切だとわかりますが、こうした震災支援の経験をどうやって今後に生かしていくとよいでしょうか。

千葉　災害に遭って初めてビックリして何かやろうと思っても、何もできません。それが私たちの反省点です。被災県以外の都道府県レク協会のみなさんには、そうした反省点も含めて、私たちがやってきたこと、こんなことが求められたということを知ってもらって、災害支援について意識してもらえればと思います。公認指導者の地域レク協会への所属も、災害支援ということからも進められるのではないでしょうか。

佐藤　そのためにも、震災からの復興支援や災害対応というのは、福祉や生涯スポーツなどと同じようにレク援助の一つの領域、ミッションとして位置付けたほうがいいのだと思います。災害が起きたときでも、住民の健康や生きがいづくりを守るミッションがあるというように。

「少し身体を動かしませんか」と声をかけて、レクを実施。宮城県女川町の避難所（総合体育館のロビー）。

山内　そんなふうに意識を高められるのであれば、例えば、日本レク協会に災害支援部というセクションがあって、災害時に行うプログラムを整理して、それを基にした支援者育成、地域レク協会育成を行ったり、災害時に公認指導者と地域レク協会、都道府県レク協会がこんなふうに動いたらいいというアクションプランをつくったらいいのではないでしょうか。そのために、都道府県レク協会に担当者を置いて、年に１回ぐらい集まりをもつのもいいと思います。

千葉　レクをやった後で、「震災のあと初めて笑った」と言われたときは、嬉しかった。本当に笑いが大事だなと思いました。今でも「ここに笑いに来る」という人たちがいます。見るだけ、聞くだけの支援活動が多いなかで、みなが参加して一緒に楽しむことができるのもレクの良さでした。

山内　レクは何もなくてもできるというのが強みだと今回強く思いました。道具もスペースも限られた避難所でも、体だけで皆さんといろいろなことを分かち合ったり笑顔を出してもらえたりすることができる。それは災害支援の一つのキーワードになると思います。

佐藤　例え災害の直後であっても、誰かのそばにいる、誰かと話をする、身体を動かすといったことは絶対に必要とされています。だからレク支援を自信をもってやっていい。こうした私たちの経験を生かしてもらい、一つでも多くの都道府県、市町村レク協会が、災害時に対応する準備をしてもらえればと思います。

今回のお話は、福島市北幹線第一応急仮設住宅南集会所で伺いました。左から岩手県レク協会事務局長・千葉久美子さん、福島県レク協会事務局長・佐藤喜也さん、宮城県レク協会事務局長・山内直子さん。

注1）公認指導者
日本レクリエーション協会が公認する指導者資格（レクリエーション・インストラクター等）をもつ者。

注2）あそびの城
日本レクリエーション協会が2004年から行っている「子どもの居場所づくり」の活動。

注3）要支援
介護保険制度で、介護を必要としないものの、日常生活に見守りや支援を必要とする状態にある者をさす。

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かか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。

●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。