

Seminar

すぐに役立つ・身に付く・レクネタ満載！
福祉レクリエーション・セミナー【介護専科】募集中!!



レクリエーションプログラムには、楽しみながら身体を動かしたり、頭を使うなどして、認知症予防や、身体機能改善に効果があるものがたくさんあります。皆さん、毎日のプログラムにレクリエーションを取り入れ、思考を凝らしたプログラムを提供していることでしょうか。しかし、プログラムのマンネリ化も頭の痛いところ。日々頭を悩まされているのではないのでしょうか？今回、高齢者の介護業務に従事されている皆様を対象にした福祉レク・セミナーを開催します。実際の現場ですぐに活用できるレクリエーションの体験や利用者様のためにレクリエーションを提供する方法を学んでいただけるセミナーです。また、専門家から「福祉レクリエーション支援の効果」についての講義も企画しました。皆様のご参加をお待ちしています。

■開催会場

- ◎愛知会場 8月23日(日)・10月4日(日)
イオンコンパス名古屋駅前会議室
(名古屋市中村区椿町18-22 ロータスビル5F)
- ◎富山会場 8月30日(日)・10月25日(日)
富山県民会館(富山市新総曲輪4-18)
- ◎広島会場 9月13日(日)
ホテルヴィアイン広島銀山町(広島市中区銀山町10-17)
11月1日(日)
広島パシフィックホテル(広島市中区上八丁堀8-16)
- ◎東京会場 10月18日(日)・11月22日(日)
LMJ東京研修センター(文京区本郷1-11-14小倉ビル3F)

■プログラム

- 10:30～ 受付
- 11:00～12:00 講演『福祉レク支援の効果
～専門知識を実践の知恵に～』
- 12:00～13:00 昼食・休憩
- 13:00～16:30 実技『明日から実践!レクネタ体験学習』
歌遊び・体操・クラフト・ゲームの4実技をすべて体験。
- 16:30～ 終了・解散

■受講料:7,000円(教材費・税込)

※詳細は、同封のRecrew8+9月合併号12ページ～13ページをご覧ください。
多くの皆様のご参加をお待ちしています。

■問い合わせ先／申し込み先:日本レクリエーション協会 福祉レク・セミナー受講申込担当
TEL:03-3265-1369 FAX:03-3265-1245 E-mail:jinzai@recreation.or.jp

Rec-site

平成27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 (総務チーム)

発行人・小西 亘 編集人・浅野 祥二

Rec-site

2015, August
Vol.09

REC&SCIENCE

レクの科学

もっと知りたいレクリエーション
科学者が探究するレクの効果とメカニズム



公益財団法人 日本レクリエーション協会

郵便はがき

料金受取人払郵便

神田支店
承認

1573

差出有効期間
平成28年9月30日まで
(切手不要)

1 0 1 - 8 7 9 1

5 0 5

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-site09



フリガナ			男・女
お名前			
ID番号			歳
〒			
ご住所	都道府県		
電話番号	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。お待ちしております！

1. Rec-site08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. レクは、脳を癒し、集中力を高める
“アクティブ・リラックス状態”を生み出す―篠原菊紀
2. リズム運動で、セロトニンを活性化。
脳の働きを高いレベルで維持しよう―有田秀穂
3. 温かいふれあいは、オキシトシンの分泌を促す―尾仲達史
4. “軽度認知障害”の状態で積極的に
トレーニングを行い認知症を予防しよう!―島田裕之
5. 抗重力筋と連携しながら働く
カラダの動き(ATM)を維持しよう―武井正子
6. 体と頭をさまざまに動かす人は、認知症の発症率が減少―石井直方
7. 高齢者ももっと外出しよう!
外出が少ない人は、認知症のリスクが高まる―新開省二
8. 体全体を動かすレクや遊びで、子どもの“ロコモ”を防ごう―林 承弘
9. 「気になる」子どもレクに参加しやすい工夫を行い、
変わるきっかけ作りを!―本郷一夫
10. スキンシップは、直接的に脳を癒す。
ふれあう伝承遊びを活用しよう!―山口 創
11. 対人関係ゲームで“群れ”の成長を促し、
よりよい人間関係を学ぼう―田上不二夫
12. 親が子どもを虐待する社会のシステムを変える―友田明美
13. 心の傷を“遊び”を通して治療する「プレイセラピー」とは―水島 栄
14. 利用者にも職員にも笑顔をもたらす
福祉レクリエーションのあり方とは―マーレー 寛子×秦野吉徳
15. 災害支援のレクリエーションは、できるだけ早期に
行なう方がよい―船渡忠男
16. レクは、患者さんの可能性や性格、長所を知る貴重な機会―石川幸代

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。

- 01 特集★レクの科学** もっと知りたいレクリエーション
 科学者が探究するレクの効果とメカニズム
- 02** REC&SCIENCE—1◎篠原菊紀
 レクは、脳を癒し、集中力を高める“アクティブ・リラックス状態”を生み出す
- 04** REC&SCIENCE—2◎有田秀穂
 リズム運動で、セロトニンを活性化。脳の働きを高いレベルで維持しよう
- 05** REC&SCIENCE—3◎尾仲達史
 温かいふれあいは、オキシトシンの分泌を促す
- 06** REC&SCIENCE—4◎島田裕之
 “軽度認知障害”の状態でも積極的にトレーニングを行い認知症を予防しよう!
- 08** REC&SCIENCE—5◎武井正子
 抗重力筋と連携しながら働くカラダの動き(ATM)を維持しよう
- 09** REC&SCIENCE—6◎石井直方
 体と頭をさまざまに動かす人は、認知症の発症率が減少
- 10** REC&SCIENCE—7◎新開省二
 高齢者もっとも外出しよう! 外出が少ない人は、認知症のリスクが高まる
- 11** REC&SCIENCE—8◎林 承弘
 体全体を動かすレクや遊びで、子どもの“ロコモ”を防ごう
- 12** REC&SCIENCE—9◎本郷一夫
 「気になる」子もレクに参加しやすい工夫を行い、変わるきっかけ作りを!
- 14** REC&SCIENCE—10◎山口 創
 スキンシップは、直接的に脳を癒す。ふれあう伝承遊びを活用しよう!
- 15** REC&SCIENCE—11◎田上不二夫
 対人関係ゲームで“群れ”の成長を促し、よりよい人間関係を学ぼう
- 16** REC&SCIENCE—12◎友田明美
 親が子どもを虐待する社会のシステムを変える
- 18** REC&SCIENCE—13◎水島 栄
 心の傷を“遊び”を通して治療する「プレイセラピー」とは
- 19** RECSITE-TALK◎マーレー寛子×秦野吉徳
 利用者にも職員にも笑顔をもたらす福祉レクリエーションのあり方とは
- 22** REC&SCIENCE—14◎船渡忠男
 災害支援のレクリエーションは、できるだけ早期に行なう方がよい
- 24** REC&SCIENCE—15◎石川幸代
 レクは、患者さんの可能性や性格、長所を知る貴重な機会

脳内ホルモン

高齢者のレク

子どものレク

レクの現場

発行人／小西 亘 編集人／浅野祥三 発行日／2015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
 総務チーム TEL.03-3265-1852 FAX.03-3265-1245 e-mail: rec@recreation.or.jp

総務チーム 編集／今村ナオミ
 デザイン／(株)アニー・デザインオフィス 印刷／昭栄印刷(株)

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製(コピー)は禁じられています。
 ©日本レクリエーション協会 2015年

REC&SCIENCE
レクの科学
 もっと知りたいレクリエーション
 科学者が探究するレクの効果とメカニズム

レクリエーションは、欧米ではひとつの学問や
 専門分野として捉えられています。
 日本でも、レクリエーションを科学の側面からとらえようとする
 試みが活発になっています。
 今号では、科学者、医師をはじめとしたさまざまな分野の専門家に、
 レクリエーションの効果とメカニズムについて話をうかがいました。
 レクリエーションに関するデータも多数紹介しています。
 科学的な意味を知ることは、レクリエーションのよさ、魅力を
 より深く理解することにつながります。
 また、レクリエーションの現場において、より楽しく、
 効果の高いレクリエーションを提供できるようになるはずですよ。
 私たち一人ひとりがレクリエーションの新しい魅力も発見できると思います。
 子どもから高齢者まで、現代人のストレスにも、運動不足や病気の予防にも
 効果的なレクリエーションの科学がこの1冊につまっています。
 本書をぜひ参考に、明日からのレクリエーションを
 これまで以上に充実させてください。

レクは、脳を癒し、集中力を高める “アクティブ・リラックス状態”を生み出す

脳科学のスペシャリストが、レクが脳にどのような影響を与えるのか、最新技術で検証。その意外な効果とは！



篠原菊紀
(しのはら・きくのり)

東京大学大学院教育学研究科博士課程を経て、諏訪東京理科大共通教育センター教授、学生相談室長、東京理科大総合研究機構併任教授。専門は応用健康科学、脳神経科学。日常的な脳活動を研究し、その成果を地域活性化や社会的変革に生かす試みを続けている。著書に「力とは性格か!？」(ブックマン)「しなやか脳でストレスを消す技術」(幻冬舎)「仕事が変わる五つの脳グセ」(大和出版)「脳が芽える40代からの生活習慣」(三笠書房)など多数。

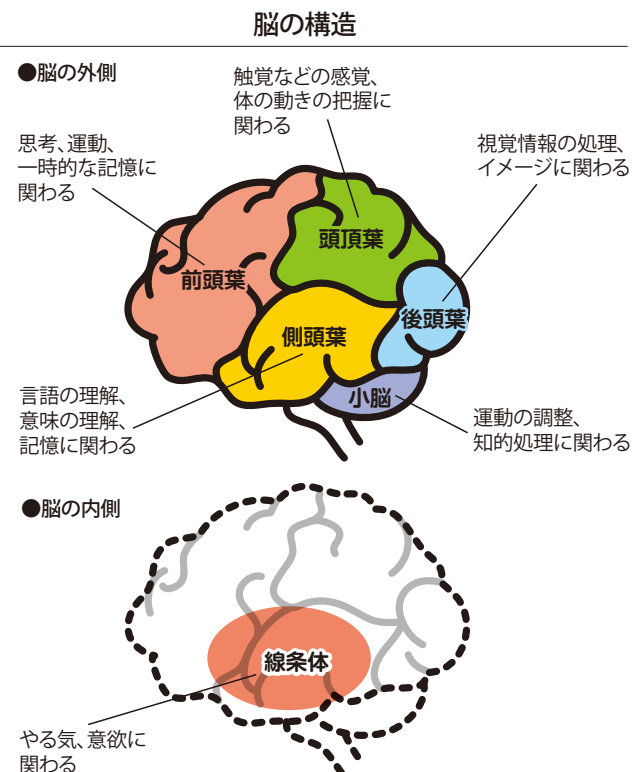


レクは脳の内側にある 線条体を活性化し、意欲を高める

人の脳の活動は、一般的に勉強や仕事に比べて、ゲームやスポーツ、歌やダンス、クラフトなど、レクリエーション(以下、レク)を楽しんでいるときの方が“意欲”が高まりやすいことが分かっています。脳の内側にある意欲を司る“線条体”という部位が、活発になるからです。

線条体の機能とは、例えば、私たちは、卵を割らずに、そっと握ることができますし、自転車の乗り方を覚えれば転ばずに乗れるようになりますね。線条体は、こうした“無意識的な行動調整”に関わっています。また、線条体には、側坐核と呼ばれる部分があり、快感に関わるドーパミン神経系と強く結びついています。

つまり、線条体で無意識的な行動と快感が結びついている。だから人は、レクなどの、特に意識せずにできることに気持ちよさを感じ、それが意欲にも繋がっているというわけです。



前葉体の活動を沈静化するレク。 脳を休める“癒し”になる

人は、考えたり、実行したり、活動を起こす時に、脳の前頭葉が活性化します。しかし、活動していることに慣れて、だんだんと上手になってくると前頭葉の活動は沈静化し、変わりに無意識的な行動に関係する“線条体”が活性化します。勉強や仕事は、一生懸命に頭を使うため、前頭葉はなかなか沈静化しません。一方で、レクは、ルールや動きなど基本的なことを覚えれば、気楽に楽しむことができるため、前頭葉が沈静化し、線条体の活動が高まります。

前頭葉の活動は沈静化する、と聞くと、不安になる人も少なくないと思います。脳の話になると、とかく脳を鍛えることばかりが注目されますからね。しかし、それと同じくらい脳を休ませることも大事なんです。前頭葉の活動が沈静化することは、人にとって、脳を休める“癒し”になります。レクは、脳を休ませることに長けていると言えます。

脳を休ませるとは、集中した “アクティブ・リラックス”の状態

“脳を休ませる”とは、いったいどういうことだと思いますか。それは、横になってのんびりしているときや、ぼっーとしているときと同じではありません。

この場合の休むとは、よくスポーツ選手がゾーンに入っているという言い方をしますが、脳が極限まで集中を高め、余計なものが入ってこない状態を指しています。

この状態を、我々は“アクティブ・リラックス”と読んでいます。私たちは、脳にとって癒しにもなる“アクティブ・リラックス”の状態をもっと作るべきなんです。

仕事や勉強などで前頭葉は、日々、フル回転しています。生活にレクを取り入れることは、気持ちをリフレッシュさせ、アクティブリラックス状態をつくることにたいへん役立ちます。

REC&SCIENCE COLUMN

ボードゲーム「マンカラ」で、脳の働きを検証

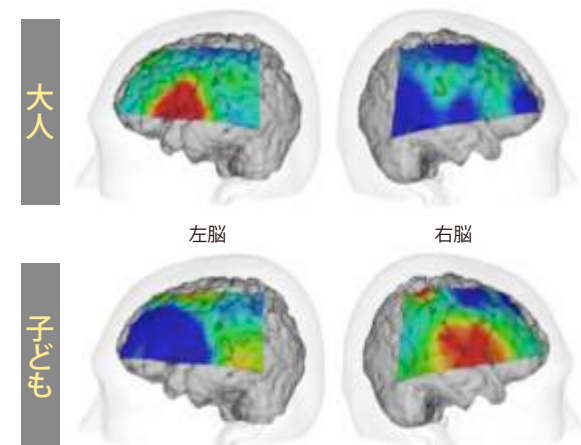


マンカラは、アフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから親しまれているゲーム。ルールは簡単ですが、遊び方が多様で、子どもから大人まで楽しめる奥が深いレクです。マンカラが脳の活動にどのような影響を与えるのか、装置を使って検証しました。

マンカラは、基本のルールが理解しやすいため、自分で試行錯誤しながら、プラスアルファのことを考えることができます。すぐにしっかり頭を使う段階に入ることができます。頭の使い方(ワーキングメモリー)を鍛えられるレクと言えます。

初心者とは広範囲に、経験者は効率よく脳を使っている点は、大人も子どもも同じです。子どもと大人(高齢者)で、比較すると、大きな違いは、子どもは右前頭葉の活動が目立ちます。大人は左前頭葉を使った言語的な理解を、子どもは右前頭葉を使った画像的・直感的な理解をしています。

子どもにとっては、脳の発育発達、高齢者にとっては認知症の予防にとっても効果的です。



緑……安静時と変わらない活動状態
青……安静時より活動が落ちている状態
赤……安静時より強く活性化している状態

リズム運動で、セロトニンを活性化。 脳の働きを高いレベルで維持しよう

レクリエーションのリズム運動はセロトニンを活性化させるのに効果的です。
メカニズムとポイントについてうかがいました。



有田秀穂 (ありた・ひでほ)

東京大学医学部卒業後、東海大学病院で臨床に、筑波大学基礎医学系で脳研究に従事、その間に米国留学。1996年より東邦大学医学部統合生理学教授。2013年、東邦大学名誉教授。現在、御徒町駅前にセロトニンDojoを開設。2015年より日本ヒーリングリラクゼーション協会会長も務める。著書に「脳ストレスが消える!セロトニン&オキシトシン生活」(宝島社TJMOOK)他多数。

イチ・ニ!と声を出し合うと、 よりセロトニンの活性に繋がる

セロトニンは、ほとんどの生き物が持っている基本的な物質で、人がいきいきと生きていく上でとても大切な物質です。

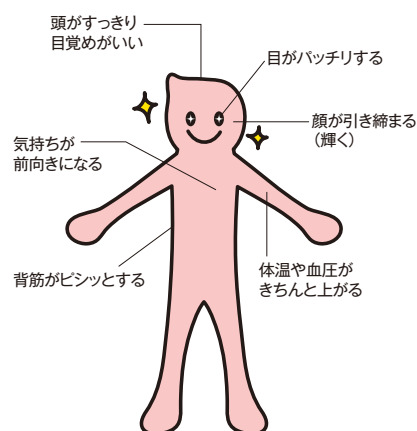
脳の大脳皮質の働きを高いレベルで維持したり、心の状態を整えたり、自律神経を調節したり、鎮静剤の役目を果たしたり、姿勢をよくする働きがあり、つまり、セロトニンは、脳の機能全体に影響を及ぼしています。

では、セロトニンを増やしたり、活性化するにはどうすればいいのでしょうか。

セロトニンは、食べ物として摂取できないため、自分の体で作っていくしかありません。そのために必要なのは、主に3つ、「太陽の光」と「グルーミング」(人と人とのコミュニケーション)そして、リズム運動です。

リズム運動とは、一定のリズムを刻みながら体を動かすこと。みんなで「イチ・ニ! イチ・ニ!」と声を出し合うチャレンジ・ザ・ゲームは、呼吸のリズムと手足のリズム運動が連動することになるので、よりセロトニンの活性に繋がります。

セロトニンが活性化している状態



リズム運動のセロトニン効果で、 集中力を高め、心を落ち着ける

子どもたちが、学校のお昼休みにリズム運動を行なうと、セロトニンが活性化されて、頭がすっきりリフレッシュでき、教室でも集中力も高まります。

かつて幼稚園にリズム運動を取り入れる試みを行なったところ、園児たちの様子が明らかに変わりました。目がパッチと開き、顔が輝き、姿勢もよく、考え方も前向きになりました。まさにセロトニンの効果です。

高齢者の方にも効果があります。認知症になった高齢者の方は、急に怒り出したり。ネガティブになったり、徘徊を始めたりするなど、心に変化が起こります。これはセロトニン神経が弱った状態なんです。

認知症そのものは改善できませんが、リズム運動を取り入れることによって、心の問題を少し落ち着けることができます。高齢者の方は、散歩をしたり、童謡を歌ったりするのもよいでしょう。

REC&SCIENCE COLUMN

リズム運動を行なう際の2つのPOINT

◎集中して行うこと

重要なのは、集中できる状況で行なうことです。考え事をする、テレビを見るなど、何かをしながらでは、セロトニンは活性化しません。ですから、社交ダンスやエアロビクスなど、複雑なものではなく、単純なリズム運動がおすすめ。一定のリズムで歩けば、それだけでセロトニンは活性化します。

◎頑張りすぎないこと

頑張りすぎないことも大切です。リズム運動は、5分以上行なえば、セロトニンが活性化するので、最高でも30分くらい行なえば十分。それ以上行なって疲労してしまうと、かえって効果が低くなってしまいます。

温かいふれあいは、 オキシトシンの分泌を促す

レクの現場でも、温かいふれあいとその効果が注目されています。
その理由のひとつが、脳の視床下部で合成されているオキシトシンというホルモン。
オキシトシンの基礎知識や効果について、話をうかがいました。



尾仲達史 (おなか・たつし)

東京大学医学部医学科卒業。医学博士。1992年から英国・ケンブリッジAFRC研究所British Council Fellow。帰国後、自治医科大学生理学第二講座助教授を経て、2006年より同大学医学部生理学講座で神経脳生理学部門の教授を務める。研究内容はストレス・社会行動・摂食の神経機構。



高い数値を示すという結果も報告されています。血中のオキシトシン濃度が高いと、カップル間におけるコミュニケーションが多くなると同時に、傷の治りが早いという報告もあります。

Q オキシトシンにはどのような働きがあるのですか。

不安の軽減や、他者との交流や信頼関係の構築といった社会的な行動を増やし、ストレスホルモンの増加を抑え、心身を安定させるなどの働きもわかってきています。それゆえ、心身に安らぎをもたらすホルモンと言われるようになりました。



Q どのような効果が期待されているのでしょうか。

高齢者の社会的な孤立は生活の質を下げるばかりか、死亡率に対しても悪影響を及ぼします。オキシトシンは社会的行動を促進させ、動物実験においてですが、食べ過ぎを防いだり、脂肪量を減少させたり、骨粗鬆症と筋肉量の減少からの回復にも役立つと報告されています。

また、自閉症の子どもたちの治療に活かすという研究も行われています。一部の自閉症児は血中のオキシトシン濃度が低いというデータがあります。そこで、自閉症の患者さんたちに点鼻スプレーでオキシトシンを摂取してもらうと、情緒が安定したり、人とのコミュニケーションがうまくなり、子どもの症状が改善するのではないかと検討が行われています。



Q オキシトシンが発見されたのはいつ頃ですか？

1906年(明治39年)に発見され、広く認知されるようになったのは、50年代に入ってからです。アメリカの生化学者、デュ・ヴィニョーという人が9個のアミノ酸でできていることを突き止め、人工的に合成することにも成功して、ノーベル賞を受賞しました。

オキシトシンは、女性が出産する際に子宮を収縮したり、赤ちゃんに授乳するときに乳汁を出したりする機能がよく知られています。しかし、オキシトシンは、男女ともに分泌されているホルモンです。女性の出産や授乳といった特別な場合を除いて、男女の血中レベルはあまりかわりません。



Q オキシトシンはどんなときに分泌が促されるのでしょうか。

母子の愛着行動とオキシトシンの関係については、多くの報告があります。子どもとのふれあいの中で、母親のオキシトシン濃度が上昇することが報告されています。

仲のよいカップル間において、パートナーから温かいスキンシップを受けると、オキシトシンの濃度が



“軽度認知障害”の状態で積極的に トレーニングを行い認知症を予防しよう！

この状態で認知症を予防するトレーニングを行うことが大切です。効果が明らかになった運動トレーニングを組み合わせたプログラムやレクリエーションの取り入れかたについて専門家に話をうかがいました。



島田裕之
(しまだ・ひろゆき)

医学博士。
国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学研究センター
自立支援開発研究部 自立支援
システム開発室・室長。

Q “軽度認知障害”とは、 どのような状態をいうのですか

認知症とも、認知症でないとも言えないグレーゾーンのような状態をいいます。正常な状態から認知症に近づつつある状態であるとも言えます。

この状態は、認知症を発症する危険が高いとさせる一方で、回復する場合もあるため、認知症予防を積極的に行うとよい状態であると考えられています。

我々の研究チームは、このグレーゾーンの方々を対象にした研究を行い、その結果、実際に行なったプログラムが、注意・実行機能や言語・記憶機能を高めるなど、認知症予防に重要な効果を上げました。

Q それはどのようなプログラムですか？

これがいい!というひとつのトレーニングを提示したいところですが、それでは限定的な効果しか得られません。また、認知症の中核とも言える“記憶力”を上げることができません。

そこで、我々は、記憶力を向上させる認知トレーニングと、運動トレーニングを複合的に取り入れた頭も体も使う

教室の内容(所要時間:合計80分)

準備運動・ホームプログラム運動	30分
有酸素運動	15分
健康行動講座	15分
脳賦活運動(脳を活性化させる運動)	20分

プログラムを作りました。ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、脳を活性化させる運動など、さまざまな方法が盛り込まれています。

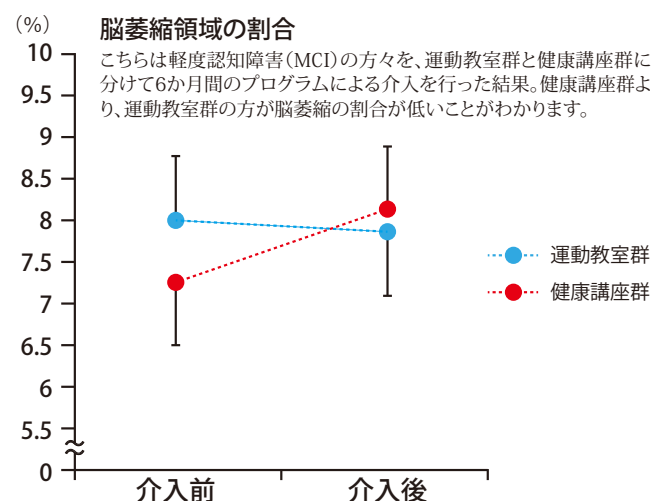
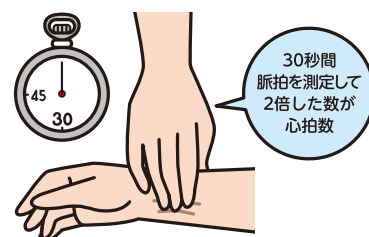
Q どのくらいの頻度で行えば よいのですか。効果を高めるための ポイントがあれば教えてください

認知症予防のトレーニングは、週に1回、80～90分などのまとまった時間をとり、半年くらい続けることで効果が現れます。

効果を高めるためには、体にも頭にもある程度の負荷をかけること。例えば、ウォーキングするとき、ブラブラと散歩しているだけでは、機能は高まりません。体に適正な負荷をかけること。

脈拍数(心拍数)を計る習慣をつけることです。そうすると自分の体を知り、適正な負荷を覚えることができます。

運動時の心拍数はすぐに落ちてしまうため、15～30秒以内に計ることが大切。自分が目標とすべき運動時の心拍数は“安静時の脈拍数”と年齢で求めることができます。



目標運動強度別の運動時心拍数

例えば60% (楽である) の強度を目標とした場合、安静時心拍数70で65才なら、運動時心拍数125を目安にトレーニングを行います。

目標運動強度:40% (非常に楽である)

年齢(才)	65	70	75	80	85	90
安静時心拍数(拍/分)						
60	101	99	98	96	95	94
70	107	105	104	102	101	100
80	113	111	110	108	107	106

目標運動強度:60% (楽である)

年齢(才)	65	70	75	80	85	90
安静時心拍数(拍/分)						
60	121	119	117	115	113	110
70	125	123	121	119	117	114
80	129	127	125	123	121	118

目標運動強度:80% (きつい)

年齢(才)	65	70	75	80	85	90
安静時心拍数(拍/分)						
60	141	138	136	133	130	127
70	143	140	138	135	132	129
80	145	142	140	137	134	131

※目標運動強度のパーセンテージ後ろ()内の目安は、Borgスケールの一例を参考。

自分が今、どのくらいの運動強度で行っているのかは、以下の式からも算出することができます。

$$\text{運動強度(\%)} = \frac{(\text{運動時心拍数} - \text{安静時心拍数})}{(\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数})} \times 100$$

※最大心拍数の求め方は、一般的に「220－年齢」と定義されていますが、高齢者を対象とする場合は「207－(年齢×0.7)」という式を用いて算出する方法もあります。

Q では、頭に負荷をかけるには どうすればいいですか？

頭の中にメモを置くイメージで、自分に課題をかくこと。例えば、足でステップを踏みながら『イチ、ニ、サン』と数える運動があったら、3の倍数のときだけは口で数えず手で叩くといった課題を設けるのです。頭の中のメモを思い出しながら動くようにします。

教室以外の6日間をどう過ごすかも大切です。教室でのトレーニング法を覚えてもらって、家での取り組みをチェックさせてもらうといいですね。

手帳などを用意して、運動記録をつけてもらい、支援者がハンコを押すのもいいと思います。『すごいですね、次はこうしてみましょう』など、励ましたり、期待するのも大切です。

トレーニング法を覚えてもらうためには、『次の運動の先生は、〇〇さんやってください』と参加者全員を先生にすること。みなさん恥をかきたくないから、頑張りますよね。そうすると、自ずとやり方が分かってくる。それに誰かに注目されると、脳も活性化されるんです。支援者は参加者全員に1日1回は出番をつくってあげるといいですね。

Q レクリエーションにも、さまざまな 要素が含まれています。同じような トレーニング効果が期待できますか

レクリエーションは、運動もするし、頭も使うし、楽しむ要素もあるので、認知症予防にいいと思います。ただ、体への負担をある程度かけた方が効果があるため、立った座ったりする、階段を登る、手を上げるなど、重力に抗う運動をもっと積極的に取り入れた方がよいでしょう。座って運動するときは、背もたれに寄りかからずに、重心を前に置いて浅く座るだけでも、負荷は大きくなります。

Q 記憶力を上げるための効果的なレクや 日常生活でできることがあれば、 教えてください

軽度の認知症になると計画力が失われ、理論的な試行ができなくなってきます。日常生活の中で、計画を立てるトレーニングも大切です。

レクリエーションでは、クイズに答えながら、正確なコース・ルートを辿ってゴールを目指す“屋外ウォークラリー”がおすすめです。

日常生活においては、例えば、買い物をするときに、家にどういう食材があるのか思い出すところから始めます。次に献立を決め、家の食材では足りないものを頭の中でリストアップする。スーパーではでは、頭の中のリストを思い浮かべながら、一度も引き返すことなく、すべての食材を買うようにします。皿洗いや、掃除などでも、どうすれば最も効率よくできるかを考えることも、トレーニングになります。

レク支援者の方々は、さまざまなトレーニングのアイディアを持っていると思うんです。それらを認知症予防のためという視点でぜひ活用してほしいと思います。

カラダの各部位が連携して働くことに 気づき、抗重力筋を維持しよう

動きを通しての気づき(ATM)は、脳を活性化させ、転倒予防にも効果的。
大事なのは、からだを心地よく動かすこと。



武井正子
(たけい・まさこ)

順天堂大学スポーツ健康科学部教授、同大学院教授を経て、2003年より現職。幼児から高齢者まで幅広く健康づくりの運動について研究・実践活動が続けている。自然なカラダの動かし方を学ぶ「日本フェルデンクライス協会」会長。

運動器の中でも、 抗重力筋が特に重要

超高齢社会では、筋肉、腱、靱帯、関節、骨、神経(運動、知覚)などの身体運動に関わる「運動器」の低下が生活機能の低下につながり、要介護者が増加することが懸念されています。こうした現実があることを知ってもらい、できるだけ早めの対策をしようと、2007年に日本整形学会がつくった言葉が「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」です。

運動器の中でも、特に重要なのは、私たちが立ち上がったときに、下肢の骨や背骨を支えている抗重力筋です。

無重力状態の生活をした宇宙飛行士たちが、地球に戻ってくると、筋肉は細くなり、尿にカルシウムが溶け出し、骨量が減ることが知らせています。人間の運動能力は、重力に逆らう環境で発達したものなのです。

重力のある地球上では、体重を抗重力筋で支えて立っています。歩くことは、片足で自分の全ての体重を支えるということ。子どもたちは、走ったり、跳んだりしながら、抗重力筋を鍛えて、大人になります。

体力&筋力低下の原因は、 加齢より運動不足

ところが抗重力筋は、何もしなければ、衰えていきます。私たちは歳のせいにしがちですが、体力や運動機能の低下は、加齢よりも運動不足の影響による場合が多くみられます。

抗重力筋が低下してくると、前かがみの姿勢になり、膝が伸びなくなります。たとえば、電車の中で膝の間が開いている人をよく見かけますが、楽な姿勢が習慣になると、脚筋力は衰えて、膝が曲がる変形性膝関節症を引き起こすこともあります。

レクや運動で、 脳と筋肉に刺激を与えよう

立ち上がったら、意識して両膝を合わせ、膝の後ろを伸ばし、お尻や太腿、お腹にの筋肉に力を入れてみましょう。これを1日に何回が続けられれば、抗重力筋がよく働くようになります。

また「両手を挙げてみてください」と私がみなさんに言ったとしましょう。両手はだいたい体重の8分の1の重さがあるため、地球の重力に逆らって、両手を上げるのは少しツライかもしれませんが、みなさんの脳から両手に指令がいき、筋肉や腱や骨が働き、お互いに連携して、両手が動きます。

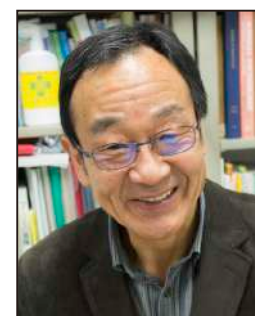
こうした筋肉の使い方を、カラダの動きを通して、気付くことを「Awareness through Movement(ATM)」といいます。

レクリエーションや運動などのいつもとは異なる動きを通して、脳と筋肉に刺激を与えるのは大事なことです。同じ動作ばかりしていると、脳の働きも、カラダの動きも鈍くなります。連携しながら働くカラダの動きに気づいて(ATM)、バランスのよい立ち方や、小さな力で効率の良い動きを学ぶこと。そして、転ばないカラダ、どんな方向にも動けるカラダを維持するよう努めることが大切です。



体と頭をさまざまに動かす人は、 認知症の発症率が減少

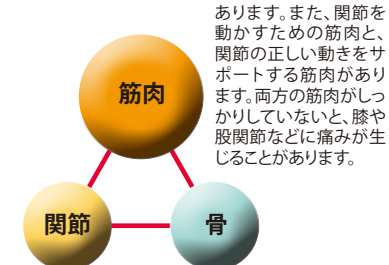
レクリエーションなどによって体と頭を適度に動かすことが
認知症にどのような影響があるのか。その最新情報を紹介します。



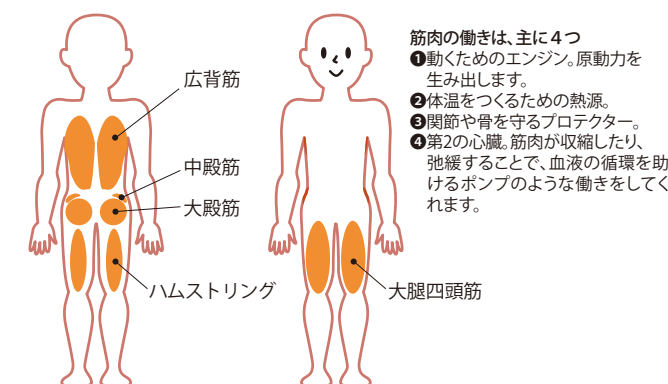
石井直方
(いしい・なおかた)

1955年東京都生まれ。東京大学大学院総合文化研究科・生命環境科学系教授、理学博士。専門は、筋生理学。ボディビルダーでもある。高齢者にも適したトレーニングや筋肉、健康などについてのわかりやすい解説には定評がある。著書多数。近著として、「一生動ける体のつくり方」(池田書店)

人生を楽しむ基盤は 筋肉、骨、関節



おへそを中心とした足腰の筋肉を鍛えることが大事!



筋肉を動かすことと 認知症予防のメカニズムとは

適度に体を動かすと、脳が働き、内分泌器官の働きも活発になります。生理的にいうと、脳を含め、全身の活性化につながります。

認知症予防にも効果があるというメカニズムは、主に次のようなことが考えられます。

1. 運動することによって、脳の活動を引き起こします。
2. 筋肉が活動することによって、筋肉から信号が返ってきて、次の脳の活動を引き起こします。
3. 最も新しい考え方として、筋肉を動かすと、筋肉からいろいろな物質が分泌させることが分かっています。そのひとつが直接、脳に働いて、脳の神経細胞を保護する役割があるという説も出てきています。

これは動物実験において、ここ10年の間に研究が進んでいます。

レクリエーションは、 脳の多様な活動を伴う

体を動かすに加えて、ゲーム性の高いターゲットスポーツなどのレクリエーションは、楽しみやコミュニケーション、自分自身で考え、戦略を練るなど、脳そのものの多様な活動を伴います。脳にもちゃんと刺激が加わるというのが、単純な運動にはない大きな利点だと思います。

体を動かすと、記憶に関する 脳の神経細胞が増加

レクリエーションなどで、適度に体を動かすことが、脳にもよい刺激を与えるということは、ここ10～15年くらいの間にたいへん研究が進んでいます。超高齢社会においては、認知症の問題が重要で、頭もしっかりして、元気であることが必要です。

運動が脳によい、と最初に実証されたのは、ネズミによる動物実験です。ネズミを定期的に走らせると、迷路などを早く解ける学習能力の高いネズミになり、脳を調べると、運動により、記憶に関係する新しい神経細胞が増えていることが分かりました。

週3回、15分のウォーキングで 認知症発症が半減!

その後、人間の場合についての研究がいろいろところで大規模に行なわれ、その成果がここ5年くらいの間に出ています。例えば、ヨーロッパの研究では、80歳以上の高齢者で、1週間に3日以上、15分のウォーキングを行なっている方は、認知症の発症率が半減するという結果が出ています。

アメリカでは、長期的な追跡調査を行い、80歳以上で、日常的に体を動かす活動量が多いグループと、少ないグループに分けて比較をすると、少ないグループは、多いグループに対して、3倍も認知症の発症率が高かったという結果が得られています。



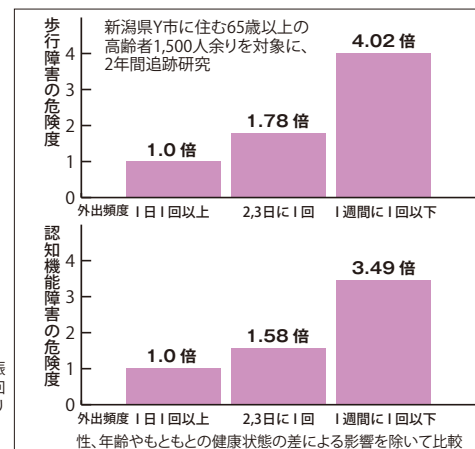
新開省二 (しんかい・しょうじ)

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長。医師・医学博士。愛媛大学大学院医学研究科博士課程修了。愛媛大学医学部助教授(公衆衛生学)を経て東京都老人総合研究所勤務、2005年より現職。(主な著書に『50歳を過ぎたら「粗食」はやめなさい!』(草思社)。

出典:財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所「第93・95回老年学公開講座 第三のキーワード!」より

高齢者ももっと外出しよう！ 外出が少ない人は、認知症の リスクが高まる

外出が少ない高齢者ほど、歩行障がいや認知症のリスクが高まる！



大規模な追跡研究の結果、外に出て動き回することは多くのメリットがあることがはっきりとデータにも現れました。基礎知識を知ると、街へ出かけるのがもっと楽しくなるはず！

レク支援者も高齢者が 外に出やすい環境作りを

歳をとり、周りに迷惑をかけるようになると、外に出たがらない人もいます。『歳をとると、どこに行ってもある程度の迷惑をかけるのは普通。気にせずどんどん外出してください。』

高齢者に外に出てもらうには、地域環境も重要です。地域の人たちと何かやりたい、高齢者をサポートしたいといった地域共生意識が高ければ、高齢者も安心して外に出かけることができます。

レクリエーション支援者のみなさんにも、人と人々が信頼感を持ち、高齢者も外に出やすい環境作りに取り組んでほしいと思います。

やりたいことや役割に気づき、 リハビリも回復も進みやすい

自治体などでも、高齢者向けの生涯学習講座やレクリエーションなどを行なっています。何回か連続で行なわれるものに参加すれば、友だちができたり、新しいつながりができるはず。きっかけをみつけることが重要です。

障がいを持つ人も、生活空間を広げて外に出ることで、『こういうことをやってみたい』『こういう役割ができる』ということに気づくと、障がいややわらぎ、リハビリも進み回復しやすくなります。足腰に問題を抱えている人でも、外出する機会が多い人や社会的な活動を持って動き回る人ほど回復しやすいという研究結果も出ています。

機能が低下している高齢者の方でも、残っている機能を使ってできることはたくさんあります。周囲がサポートしながら過ごせる場所をつくれれば、みんなにとっても楽しい地域環境ができると思います。

足腰も認知機能も、 使わなければ弱っていく

我々が行なった65歳以上の高齢者1500人あまりを対象にした追跡研究によると、外出が少ない高齢者ほど、歩行障がいや認知症の発症リスクが高まるという結果がはっきり現れています。

“廃用性(disused syndrome)”という言葉をご存知ですか。人間の機能は、使わなければ弱っていくという意味。外出すると体を動かし、安全に注意したり、人と話したりします。そこには、足腰の衰えを防ぐアクティビティ(身体活動)と認知機能を高めるコミュニケーション(認知活動)が伴っています。外出が少ない人は、そうした機会も少なくなるため、歩行障がいや認知症のリスクが高まると考えられます。

動いている範囲、「生活空間」が 広い高齢者ほど健康状態がよい

私は高齢者のみなさんに『広い生活空間を持つように』と伝えています。生活空間とは、『みなさんが動いている範囲を地図上に描いたもの』です。これが広い高齢者ほど健康状態がよく、狭い人ほどよくないことがわかっています。生活空間が広がっていくと、隣近所、住んでいる市や県、日本、世界となっていくわけです。海外旅行によく行く人などは、元気を維持しやすいですね。

体全体を動かすレクや遊びで、 子どもの“ロコモ”を防ごう

体を動かす基本動作ができない“ロコモティブシンドローム”の子どもが増えています。その現状と予防法とは。



林 承弘 (はやし・しょうひろ)

林整形外科 院長。
特定非営利活動法人全国
ストップ・ザ・ロコモ協議会
副理事長。

立つ・歩く・走る・のぼるなど、 動きの基本ができない

骨・関節・筋肉など、体を動かすために必要な“運動器”の基本的な動作がきちんとできていないために、立つ・歩く・走る・のぼるなどの能力が低下する「ロコモティブシンドローム(運動器症候群／以下、ロコモ)」の子どもたちが増えています。

例えば、転んだときに手をつけず頭を打ってしまう、倒立ができない上に、倒立する友だちを支えることもできない。雑巾がけのときに、体を手で支えられず、顔を床にぶつけて歯を折ってしまうといった子どもたちです。

体を動かす機会の減少や 体の同じ部分の使いすぎが原因

赤ちゃんのときのハイハイは、上半身の動的機能や反射神経を培い、全身運動にもなりますが、住環境の問題からあまりハイハイできない。さらに、歩けるようになってからも、だっこしてもらったり、車移動が多く、歩いたり、走ったりする機会が減っています。スマートフォンやゲームがより身近になって、長時間動かない子どもたちも増えています。

また、体の同じ部分を使い過ぎることも原因となります。一種目のスポーツしか行っていないと、同じ関節や筋肉を使い過ぎて、どこかに弊害がでできます。子どものうちは、窓口を狭くせず、いろいろなスポーツを楽しむことが大切です。

基本の姿勢と動作を大人が 指導して、正しく行なうこと

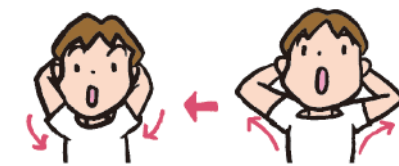
ロコモを予防するためには、体全体を動かす運動習慣をつけることです。スポーツテンカといったレクリエーションや体全体を動かすラジオ体操もいいでしょう。大切なのは、基本的な姿勢と動作を大人が指導して、正しく行なうことです。適当にやっても効果がありません。

胸(胸郭)を開いたときに息を吸い、閉じたときに吐くといった体の動きと呼吸が合っていない子どももいます。大きな筋肉や関節の運動のさせ方が分からない子は、肩甲骨を動かせるようになると、上肢の動きはかなりよくなります。レク支援者にも、今後ますますきちんとした体の動きを学べる遊びの提供が求められてきます。子どもが楽しみながら体づくりができる環境を整えることが大きな課題だと言えます。

REC&SCIENCE COLUMN

こどもロコモ体操で予防しよう！

林さんが考案したロコモ予備軍の子どもたちへの対応策「こどもロコモ体操」の一部を紹介します。ぜひ子どもと一緒にトライしてください。



息を吐きながら前に。 息を吸いながら後ろに。

胸郭の運動

両手を組み頭を抱え、息を吸いながら両肘を後ろに引きます。息を吐きながら両肘を前に出します。これを5回繰り返します。



肩甲骨の運動

肘を90度に曲げ、肩の高さに上げてから、両方の肩甲骨をつけるようにできるだけ後ろに引く。次に力強く前で手を叩く。5回繰り返す。

「気になる」子もレクに参加しやすい工夫を行い、変わるきっかけ作りを！

集団になじめない「気になる」子もレクに参加することで「自分もできる」と思えるようになります。その工夫について、発達心理学の立場から話をうかがいました。



本郷一夫 (ほんごう・かずお)

東北大学教授、教育学研究科長・教育学部長。
社会心理学（発達心理学）の立場から、子どもの発達や発達障がいの子の支援について研究されています。
『子どもの理解と支援のための発達アセスメント』有斐閣 編著『「気になる」子どもの保育と保護者支援』建帛社 編著 『認知発達のアンバランスの発見とその支援』金子書房 編著。

行動と感情のコントロールが苦手。子ども同士のトラブルも多い

私たちの「気になる」子というのは、知的には顕著な遅れはありませんが、ゲームや団体スポーツなどをしているときに、負けると怒ってやらなくなったり、授業中にふらふら歩きまわるといった行為が目立つ子です。

社会性の必要な場面で周りとの協調がうまくいかない子どもたちで、必ずしも発達障がいがあるわけではなく、成長するにつれて社会性が身についていくような子どもも含まれます。

「気になる」子どもの行動における特徴的な項目

順応性の低さ：一度主張し始めるとなかなか自分の考えを変えない

順応性の低さ：集団場面より、一対一場面の方が落ち着いていられる

落ち着きのなさ：じっと椅子に座ってられない

落ち着きのなさ：他のことが気になって、保育者の話を最後まで聞けない

落ち着きのなさ：手足をそわそわ動かしたり、きょろきょろしたりする

衝動性：周りの子どもにつられて騒いでしまう

衝動性：いけないと分かっているのに、ついやってしまう

対人的トラブル：椅子に座っている時、他児に話しかける

対人的トラブル：他児の行為に対して怒る

ルール違反：他児とともに一定時間待っていることができない

『「気になる」幼児の発達の遅れと偏りに関する研究』
本郷一夫、飯島典子、平川久美子より

行動や感情をコントロールできないので、子ども同士のトラブルが多いのも特徴です。

周りの人や状況によって態度が異なることもある

「気になる」子の感情や行動は、まわりの状況によって表れ方が異なることがある、という点に注意が必要です。

例えば、いつもはよくフラフラする子が、親の参観日のような時にはビシッとしたり、親に怒られたり時はしゅんとするのですが、すぐにまたもと戻ってしまうことも。同じ気になる子でも、指導者によって態度がまったく違うこともあります。

「やろうと思えばできる」のか、「できない」のかが、わかりにくい。また、まわりの状況によって、行動や感情が左右されている場合があります。こうした特徴はなかなか理解できないため、親による虐待などに繋がることもあるので注意が必要です。

運動バランスも、支援によって改善されることがある

運動バランスが悪い場合もあります。走るのはいくけ、ボールを使ったスポーツが苦手だったり、平均台ができない子がいたり、ギャロップはできるけれど、スキップはできないといったように、運動バランスがよくない場合もあります。発達性協調運動症(DCD)の可能性もあります。一般にDCDは、注意欠如・多動症と併存しがちです。

こうした「気になる」子どもは、発達障がいと診断されることもあります。支援によって、成長するにつれて改善されることも少なくありません。

レクへの参加を促すために、楽しいと感じてもらふ工夫を

「気になる子」子は、周りに比べて、何かができない状態です。ですから、何かができるという感覚、「有能感」が低く、モチベーションも下がり、レクリエーションに参加しなくなってしまうこともあります。そこで大切なのが、楽しい、嬉しいと感じてもらふような工夫です。

私は、2004年からサッカー協会のコーチたちと協同で、保育園を巡回するプログラムを実施しています。球技の中でも、サッカーは細かい指導がなくても楽しめますし、誰でも一緒に遊びやすいスポーツです。

「気になる」子が楽しめるような工夫も行なっています。例えば、球技が不得意な子には、ボールを使わず、追いかけてこなどを取り入れた運動を指導します。また、ミニゲームのときに、ボールを2つ使って、ボールにふれる機会を増やすといったことも行ないます。こうすると「気にな

REC&SCIENCE COLUMN

ルールはあった方がいい！ ルールを楽しむ2つのPOINT

「気になる」子は、負けると怒ってやらない、ということもありますが、人との関係や社会性を学ぶためには、あえてルール遊びを重視した方がいいと思います。ルール遊びは、決まりがある分、遊び方がわかりやすいと言えます。

◎まず楽しい要素を用意

大切なのは、楽しい要素、うれしい要素を用意することです。

例えば、椅子とりゲームでも「気になる」子はうまくできないことが多いので、すぐに負けてしまいます。そこで、5人くらいのチーム対抗にするのです。すると、自分が負けても、チームの仲間を応援したり、チームが勝ったという楽しさ、うれしさを感じることができます。

◎少し難しい要素も必要

同じゲームでも、子どもたちがどのくらいできるかよく観察して、ルールの設定の難しさを調整することでも大切です。年齢や子ども興味や行動によって、注意しながらルールの設定を少しずつ難しくしていきましょう。ルールはちょっとだけ難しい要素があった方が気持ちのがのって、夢中になって遊ぶことができます。

る」子が、周りが予想もできないような動きで勝手に飛び出したところに、ボールがこぼれて来て、いい結果につながるという場面も生まれてきます。

参加しやすい環境を整え、本人が変わるきっかけを作っていく、という考え方が大切だと思います。

REC&SCIENCE COLUMN

Example 「しっぽ取り」のゲームは 年齢によって少しずつ難しくしよう

例えば、子どものお尻にヒモをた라서、それを取り合う「しっぽ取り」というゲームがあります。3歳児ではしっぽを取るオニと逃げる側の役割の交代がうまくできないので、先生がオニになって、子どもは逃げるだけというようにします。3歳児は、しっぽを取られても気付かないことがあるため、しっぽを洗濯バサミでお尻にとめて、取られるとパチンと音ができるようにしておきます。

4歳児になると、役割の交代ができるようになります。そこで、チームごとにしっぽの色を変えて、取っていい色と取ってはいけない色を区別するルールにすることもできます。

さらに5歳児では、しっぽの色ではなく、帽子の色を変えてゲームをすることもできるようになります。その子どもたちがどのくらいのことができるか、よく観察してルールを調節してください。

「しっぽ取り」では、「気になる」子の中にはすぐにしっぽを取られてしまう子もいるので、しっぽをもらって復活できるとか、このエリアにいが取られないという安全地帯を作ることで、楽しさの幅を広げることができます。

ある施設では、ルール遊びひとつにつける時間を15分と決めて、朝に2種類行なうようにしていました。いろいろな遊びを試して、「ああ、あの子はこんなことができるのか」とか「これはちょっと難しいのか」という風に試行錯誤されていました。

スキンシップは、直接的に脳を癒す。 ふれあう伝承遊びを活用しよう！

スキンシップの力と可能性についてうかがいました。
レクに伝承遊びを取り入れて、スキンシップの機会を上手に取り入れましょう。



山口 創
(やまぐち・はじめ)

早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程修了。専攻は、臨床心理学・身体心理学。聖徳大学人文学部講師を経て、現在は桜美林大学教授、臨床発達心理士。著書に最新刊の『幸せになる脳はだっこで育つ』（草思社）、その他に『子どもの「脳」は肌にある』（光文社新書）など多数。
<http://www2.obirin.ac.jp/y-hajime/>

友だちや信頼できる大人とスキンシップ。 情緒が安定し、社会性が育つ

言葉もスキンシップも大切なコミュニケーションです。言葉は、大脳新皮質という脳の比較的表면에届いて、そこで理性的に意味を理解するというプロセスが必要です。スキンシップは、言葉よりも脳の深い部分、大脳辺縁系に届き、言葉よりも直接的に感情を変えたり、癒したりする力があります。

ある保育園で、すぐに泣き出す子、キレやすい子など、情緒が不安定な子どもたちに、週2回、3か月ほどスキンシップをたくさんとる遊びを取りいれたら、問題行動が激減しました。この子たちは、家庭でのスキンシップが足りなかったために、自己中心的な行動に出てしまっていたことが考えられます。一方、母親とスキンシップをとっている子どもほど、情緒が安定し、社会性が育つことがわかっています。スキンシップ不足は、実の親でなくても、解決できます。友だちや信頼できる大人とふれあえば、欲求が満たされて、心が穏やかになることが分かっています。

伝承遊びでふれあうことで、 相手との距離が縮まる

赤ちゃんや幼児のうちはスキンシップをとる機会も多いですが、少し大きくなると、子どもが照れや恥じらいを覚えて、スキンシップをとるのが難しくなってきます。そのときに有効なのが、昔から行なわれている「伝承遊び」です。ぜひレクにもこうした要素を取り入れてください。

おしくらまんじゅうや馬跳び、相撲といった伝承遊び

は、友だちと体全体でふれあい、押しあいますが、遊びに夢中でスキンシップを意識させないため、子どもにとっては抵抗がありません。こういう遊びをすることで、相手との距離が縮まり、「これくらいの強さでぶつかったら、こんなに痛い」ということを体全体で学べるので、思いやりの心が生まれます。

また「一本橋コチョココチョ」などの「くすぐり遊び」もおすすめです。くすぐるときは、する側も、される側も笑顔。人は笑うことでストレスが発散され、気分がよくなったり、体もリラックスして免疫力が高まるといった効果も得ることができます。こうしたスキンシップの要素をたくさん含んだ伝承遊びをもっと活用するとよいと思います。スキンシップの根本は、「私はあなたの存在を認めている」ということを、優しくふれることで伝えること。世代や性別を超え、お互いを癒したり、励ましたり、共感し合うことができる最良のコミュニケーション手段です。

REC&SCIENCE COLUMN

スキンシップは言葉とは違った 役割を持っている

学生たちとスキンシップをテーマにしたユニークな実験を行なっています。ペアになり「がんばってね」や「好きだよ」など用意したメッセージから一つ選び、相手の背中にじつと手で触れて、メッセージを伝えます。触れられた側は、どのメッセージを感じ取るかを検証。検証の結果は、みんな当てられませんでした(笑)。ですが、結果を知ってもらえばいいんです。コミュニケーションには当然、言葉が力を発揮する分野があります。ただ、メッセージは必ずしも言葉にのせて、正確に伝える必要はありません。

生徒たちは「心が暖かくなった」「支えられている感じがした」「とても安心できた」などの感想をもってくれました。実はそこが大切で、スキンシップは、言葉とは違った役割を持っていることを実際に体感してもらうための実験なんです。

対人関係ゲームで“群れ”の成長を促し、 よりよい人間関係を学ぼう

対人関係ゲームなどのレクを上手に取り入れて、
群れも個も成長。不登校やいじめなどクラスの問題解決にも役立ちます。



田上不二夫(たがみ・ふじお)

カウンセリング心理学者。教育学博士(筑波大学)。東京教育大学助手、筑波大学講師、信州大学助教授、筑波大学教授を経て、東京福祉大学・大学院心理学部教授、筑波大学名誉教授。日本カウンセリング学会元理事長。認定カウンセラー、上級教育カウンセラー。近著に『実践 グループカウンセリング 子どもが育ちあう学級集団づくり』(金子書房)。

個を変えるのではなく、 受け入れる集団側が変わること

従来のカウンセリングでは、対象に「課題」を与え、問題解決とともに、一人ひとりの能力を伸ばそうというものでした。例えば、不登校児は、その児童、つまり「個」が努力して変容し、学校へ適応することが求められてきました。学校に通うことが困難な子どもがカウンセリングを重ねるうちに、生き生きしてリラックスしてくるのですが、学校の門の前でかたまって、学校という集団の中に入っていけない。そこで、私は、個を変えるのではなく、受け入れる集団側が変わらなければならないという思いを強くするようになりました。

私が開発した「対人関係ゲーム」は、課題を与えず、参加することでいろいろな人間関係を体験するゲーム、遊びです。集団を「群れ」と呼び、「群れ」の成長を促し、よりよい人間関係を築くことを目指します。

身体を動かし、声を出すことで 緊張・不安が抑えられる

人は初めての相手と出会うと、緊張や不安を感じます。対人関係ゲームでは、遊びによって、身体運動反応や声を出すことで緊張・不安を抑えます。遊びの楽しやドキドキ感によっても、それらは抑えられ、集団に入れるようになります。対人関係ゲームは、その原理を利用した集団づくりのためのカウンセリング技法です。

交流、協力、連携、心を通わす、他者と折り合うという5段階にわけられ、学級担任などがリーダーとなり、運動量

が多いものから、次第に言葉を交わしたり、スキンシップを必要とするものへと段階的に進めます。不登校やいじめなど、学校で起きている問題は、対人関係ゲームによって、学校という集団・環境をつくりなおすことで多くが解決できます。

REC&SCIENCE COLUMN

指導する際の3つの注意点

1. 指導者が子どもたちに受け入れてもらうように、オープンでフレンドリーに接する。
2. 指導者も“群れ”の一員である、お互いが仲間なんだと意識する。
3. 引っ込み思案な子は無理やり引っ張っても出てきません。それより、子どもの個性を尊重する。

REC&SCIENCE COLUMN

Example

段階ごとのおすすめ対人関係ゲーム

各ゲームの後には、「振り返り」をして、それぞれが感想を述べる。どうしてうまくいったのか、うまくいかなかったのか、皆で話し合いをすることが大切です。

交流:「ひたすらジャンケン」など簡単なゲームがおすすめ。ジャンケンなら不安や緊張とは無縁ですし、細かなルールを説明する必要もないので、全員がすぐに参加できます。

協力: 鬼にタッチされるとその場で凍り、他の人がタッチして助けられるのを待つ「凍り鬼」。身体を十分に使いながら、助け合う喜びを体験できます。集団意識ができてきます。

連携・役割分担: くま、きつね、きじの関係を含む鬼ごっこ「くまがり」。作戦を立てたり、友だちとスキンシップしたり楽しい体験をしながら、それぞれが役割分担して、協力しないと勝利は得られません。

心を通わす: 2人一組で、相手の印象やイメージにあった木を探してプレゼントする「わたしの木」というゲーム。相手への理解を深めながら、人に心をつける、かけられる喜びを経験します。

他者と折り合うゲーム: 5、6人のグループに分かれて、新聞紙を使ってタワーをつくる「新聞紙タワー」。一番高いタワーを建てたチームが優勝というシンプルなゲーム。チームプレイなので、他者の考えを尊重し、自分の気持ちも大切にしていることを学びます。

親が子どもを虐待する社会のシステムを変える

子どもへの虐待のニュースを耳にすることは少なくありません。
虐待された子どもの脳の変化や治療について話をうかがいました。



友田明美 (ともだ・あけみ)

医学博士。熊本大学医学部医学研究科修了(1987年)。2003年～2005年までマサチューセッツ州マクリン病院発達生物学的精神科学研究プログラムに留学、ハーバード大学医学部精神科学教室客員助教授。2009年より日米科学技術協力事業「脳研究」分野グループ共同研究日本側代表者。熊本大学大学院小児発達社会学分野准教授、同小児発達社会学分野准教授を経て、2011年6月より、福井大学大学院医学系研究科附属子どものこころの発達研究センター教授。福井大学医学部附属病院子どものこころ診療部副部長を兼任。

虐待のタイプによって、脳は傷つく部分が違う

これまで私たちは、子どもの頃に受けた虐待や体罰によって、脳が影響を受けるのではないかと推測していました。けれども、脳を生きたまま見るのは不可能だった。開かずの扉だったんです。時代が進み、技術が飛躍的に伸びたことで、その扉が少しだけ開けられた。私たちの研究によって、虐待が脳を傷つけること、さらに虐待のタイプによって、脳は傷つく部分が違うことが明らかになりました。

子ども時代に“性的虐待”を受けた人は“視覚”をつかさどる脳の容積が減少。“暴言による虐待”は、“聴覚”をつかさどる脳の容積が異常に。“強い体罰による虐待”は、“感情・理性”をつかさどる脳の容積が減少。



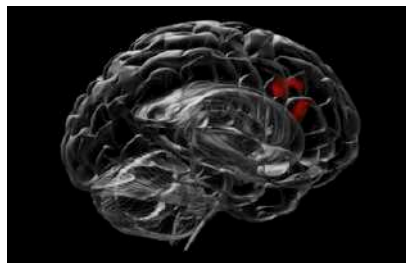
「性的虐待」の脳への影響
→「視覚」をつかさどる脳の容積が減少

子ども時代に性的虐待を受けた女子大学生23名と、虐待歴のない女子大学生14名とで比較したところ、虐待されていた女子大学生は、“視覚”をつかさどる脳の容積が18.1%も減少していることがわかりました。さらにこの研究では、虐待を受けた期間が長ければ長いほど、脳の容積が小さくなっていることも判明しています。



「暴言による虐待」の脳への影響
→「聴覚」をつかさどる脳の容積が異常に

子ども時代に暴言虐待を受けた男女21名と、虐待歴がない19名とで比較したところ、虐待を受けていた人は、“聴覚”をつかさどる脳の容積が異常であることがわかりました。ここは、コミュニケーションにとって非常に大事な場所。当然、脳の中の色々なネットワークとつながっています。友田さんは「暴言虐待による脳の傷は、無視できないほど大きい」と話します。



「強い体罰による虐待」の脳への影響
→「感情・理性」をつかさどる脳の容積が減少

子ども時代に長期間、継続的に過度な体罰を受けた男女23名と、体罰を受けていない22名とで比較したところ、体罰を受けていた人は“感情・理性”をつかさどる脳の容積が19.1%も減少していることがわかりました。この部分が萎縮すると「抑うつ状態や行為障害などの精神的なトラブルを引き起こす」と友田さん。

さらに最近の研究では、両親のDV(家庭内暴力)を目撃した子どもも、“視覚”をつかさどる脳の容積が減少していることが明らかになってきました。

脳は意思を反映できない。だからこれらの脳の変化は、苦痛や恐怖が日常的にあるという、自分の置かれた過酷な環境でも生き残れるように脳を“適応”させてきたという悲しい結果なんです。

虐待がうつ病の発症に

虐待を受け、脳を傷つけられた人たちには、さまざまな発達のひずみやゆがみが出てきます。

以前、6都道府県の16の児童養護施設で暮らす子どもたち287人を「親がいない(死別、精神疾患など)子ども」、「反社会的行動を起こした親(アルコール、薬物依存など)」そして、「親から虐待を受けていた子ども」の3グループにわけて、どのグループがうつ病を発症するか解析しました。その結果、うつ病を発症するのは、親から虐待を受けていた子どもだけだということが分かったのです。



遊びを通して治療を行なうことも

まず重要なのは、できるだけ早く虐待の現場から助け出し、安心・安全を確保してあげること。その後、ドーパミンなど、神経伝達をスムーズにする“薬物療法”や心のケアをするなどさまざまな“心理療法”を行ないます。心理療法でよく行なわれるのは、子どもが虐待でのつらい体験を話し、その記憶や感情を整理し「自分が悪いわけではなかった」など客観的な記憶を持てるきっかけをつくってあげること。話ができない子どもには、遊戯(プレイ)療法といって、遊びを通して治療を行なう場合もあります。

他人が安心できる存在になる

“愛着(アタッチメント)”の治療も必要です。愛着とは親(扶養者)との交流によって形成される、精神的結びつきを表した言葉です。一般的な子どもは、親との交流で不安や恐怖がなだめられ、自然に親への愛情を形成していきます。けれど、虐待を受けている子どもは、苦痛を与える加害者を絶対に正しいものだと思い込んで、意識的に歪んだ形での愛情を形成していく。さらに、これを他人にも適用するため、相手に対する不振や孤立などに繋がってしまうのです。

愛着に対する心理療法で一番大切なのは「周りにいる他人が安心できる存在だと思えること」です。支援者がきちんとした知識を持ち、彼らを受けとめる覚悟を持って接していく必要があります。

褒めることが自己肯定感を高める

虐待を受けていた子どもは、自己肯定感が低い。自己肯定感を高めてあげるには、褒めることが大切。実は褒められることによって、脳内で「報酬」として処理されるんです。つまり褒められるのは、お金をもらう気分と似ているということです。褒められることで、次も頑張ろうとやる気が増し、次の学習にも繋がります。

傷ついた脳もケアで回復する

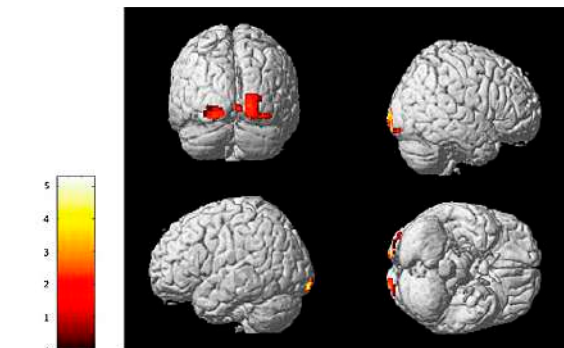
脳の傷は、決して治らない傷ではありません。脳の異常が治療によって改善されたという研究結果もあります。虐待によって発達が遅れていた9ヶ月の赤ちゃんを、虐待の現場から引き離したことで、停滞してた発達が戻ったという例もあります。もちろん、大人になっても脳は変わります。一度萎縮してしまった脳でも、回復する可能性は十分にあるのです。

虐待の連鎖を断ち切ること

一方、虐待を受けていた人は、自分の子どもにも虐待を行なう傾向が指摘されています。そういう人たちが、我が子に虐待を行なう確率は1/3。普段は平気でも、精神的ストレスが高まったときに虐待を行なう確率は1/3。合計すれば、虐待を受けていた人の2/3が、我が子を虐待していることになります。きちんとした治療を受けなければ、虐待の連鎖は断ち切れない。親が子どもを虐待する社会のシステムは、今、私たちが変えていかなければならないと思います。

「両親のDV(家庭内暴力)目撃」の脳への影響 →「視覚」をつかさどる脳の容積が減少

子ども時代に父親や母親が殴ったり、蹴ったりするDVを目撃していた22名と、DVのない家庭で育った30名とで比較したところ、目撃していた人は“視覚”をつかさどる脳の容積が20.5%も小さくなっていることがわかりました。ここは、目から受ける情報を処理する部分で、損なわれると視覚的な記憶力や知能、学習能力にも影響が出ると言われています。



カラーバーは、T値を示しています。

心の傷を“遊び”を通して治療する「プレイセラピー」とは

子どもへの精神療法「プレイセラピー」。基礎知識とレクリエーションへの生かし方をうかがいました。



水島 栄
(みずしま・さかえ)

大阪大学大学院 五大学連合
小児発達学研究所 福井校、
福井大学附属病院子どものこ
ころ診療部心理士。

**Q プレイセラピーとは、
どのような治療法なのか？**

病院や専門機関で行なわれるプレイセラピーは、その名の通り、治療的なアプローチです。発達などに課題を持つ子どもや虐待などで心に傷を負った子どもを“遊び”を通して治療していく方法。時には、つらく、重い感情とも向き合わなければなりません。大人の精神分析の手法を子どものために工夫したのが先達で、その後、子どもへの精神療法として開発され、世界中に広まりました。

**Q 虐待を受けた子どもは
遊びが苦手なのか？**

虐待を受けた子どもは、トラウマ(心的外傷)などによってその子らしさが狭められています。遊んでいても過去のつらい記憶が蘇り、他の子どもと同じような感覚で遊ぶのが難しいのです。私たちは、その子がどんな状態なのか、理解(アセスメント)し、気持ちよく遊べるように牽引するんです。プレイセラピーにはいくつかのアプローチがあり、子どもの状態を見て、向いているものを選んでいきます。

**Q プレイセラピーはまずどのように
行なっていくのですか？**

人にはそれぞれパーソナルスペースがあります。それは、人と自分の間に、自分が安心していられる距離を表すものであり、人はその距離を確保することで、心理的、身体的な安全性を確保しています。それをベースに人と関



子どもの遊びを実況中継したり、気持ちを伝え返したりする子ども中心療法。

わっているのです。

しかし虐待経験のある子どもや不適切な養育を受けた子どもたちは、健康的なパーソナルスペースを保持する機会を育ちの中に持っていない場合があります。例えば、人との距離感が異常に離れていたり、近すぎたりということがあります。そのため、一般に安全とされる距離を子どもたちに遊びながら伝えることが、プレイセラピーにおける最初の共同作業となることがあります。

**Q レクリエーションの活動を行なう中で、
プレイセラピーに学べる部分は
ありますか？**

みなさんがプレイセラピー的な活動を行うコツとしては、子どもがその遊びにどんな意図や目的を持ち込んでいるのかを考えて、遊びの流れをつかむことです。

もしも全体のコミュニケーションがうまくいかないときは、原点に立ち戻り、その場の一体感を高めるような体を使った遊びを導入してもいいと思います。体の緊張をほぐし、声をだして笑いを共有できれば、その場の一体感は自然と生まれてくるのではないのでしょうか。それこそが遊びの効果だと思っています。

**Q 私たちがすぐに行なえるようなことは
ありますか？**

プレイセラピーのように治療を目的とした遊びとは違う形ですが、子どもの世界を知るという意味では、1日5分間だけでも、親子間で子どもが主導権を握る「Special Play Time(スペシャルプレイタイム)」を設けるのもいいと思います。ポイントは、子どもと同じ目線で接すること。子どもと自分をイコールで捉えて、遊ぶことが大切です。私は子どもを想う全ての人がプレイセラピストのように関わられたら、子どもの未来は、今よりももう少しだけ明るくなるのではないかと思います。

利用者にも職員にも笑顔をもたらす福祉レクリエーションのあり方とは

福祉サービスの現場で関心を集めている「福祉レクリエーション」。施設経営者のおふたりの対談から、現場におけるヒントがたくさん見えてきます。

レクなどの楽しみや
喜びが生きる意欲を高める

秦野 ディケアを始め気づいたのは、要介護高齢者の生活の質は、身体的生活機能の回復だけでは不十分で、心のケアなくして“自律”はないということ。大切なのは、生きる心の力。障がいをもつと、その心の力が弱くなってしまう。楽しみや喜びを共有できる福祉レクリエーションは、心の力に再び灯火をともししてくれるんです。

マーレー 確かにそうですね。うちの施設では、福祉レクリエーションの一環として、習字、ものづくりなどの「講座」を実施しています。意欲が低下し、自分ができる講座はないと決めつけるマイナス思考の方が、講座の中の健康体操に参加して、続けるうちに少しずつ上手に動けるようになったんです。今は、自分の楽しみはこれ!って、気持ちがプラスに大きく変わったんです。

習字教室では、作品が施設内や銀行のフロアなどで行なう作品展にはり出されることが励みになって「生きがい」と話してくれる方が何人もいます。

利用者の笑顔がプレゼントであり
達成感につながる仕事

秦野 3年ほど前、自分の殻に閉じこもって、周りは“敵”みたいに思っていた女性が、他の施設から移ってきました。福祉レクリエーションを学んだ職員が担当だったので、一緒にいろいろな活動を楽しむうちに、彼女の心が落ちつき、生きる本能が輝いているような絵手紙を書き上げた。担当の職員は、うれしくて泣いていましたね。

マーレー 職員が光り輝く瞬間ですね。

秦野 そう、関わった方の笑顔が職員の達成感。ぼくらの仕事は、利用者からそういうプレゼントをもらえる。たいへ

University of Georgia教育学部、University of North Carolina-Chapel Hill大学院でセラピューティックレクリエーションを専攻。京都府立大学大学院博士課程において高齢者の楽しさの経験について研究。現在、社会福祉法人 小羊会、デイサービスセンター むべの里 施設長。福祉社会学博士。公益財団法人日本レクリエーション協会理事。

マーレー寛子 × 秦野吉徳
(まーれー・ひろこ) (はたの・よしのり)

2001年に通所リハビリ はまおかを開設。現在、市立御前崎総合病院 診療技術部長。リハビリセンター長。通所リハビリ はまおか所長。静岡県理学療法士会学術局長、聖隷クリストファー大学臨床教授。





んなことも多い現場ですが、福祉レクリエーション・ワーカーの職員たちと、「1年に1回そういうプレゼントをもらえると、1年元気で頑張れるよね」って話をしています。

階段を一段ずつ上がるような 小さな目標設定が大切

マーレー 利用者の方々の意欲を引き出すには、一人ひとりに合った小さな目標を設定することが大切ですね。高すぎると不安になるし、低いと退屈。本人が「ちょっと頑張ればできるかしら」と思える難易度の目標を決めることがポイントだと思います。

秦野 階段を一段ずつ上がるようにしていくと、利用者の気持ちや行動が変容していくんですね。

「生きていてもしょうがない」というほど、壁をつくっていたAさんという女性の利用者が、福祉レクリエーション・ワーカーの職員との会話を通じて「人との会話っていいな」とつぶやくようになり、それで階段を一段上がったと判断した福祉ワーカーは、もう一人利用者を加えた3人

習字の教室に参加されている利用者は、地域の保育園で子どもに教えることも…。



の会話の機会を用意。彼女が会話を楽しみ、さらに一段階階段を上がったところで、お茶を飲みながらおしゃべりできる喫茶コーナーで他の利用者の会話に混じる場面をつくりました(コラムもご参照ください)。

その後のAさん カラオケで、積極的に振る舞える 自信を取り戻す

少しずつ仲間に打ち解けていったAさんの場合、アセスメントで歌が好きなのが出ていました。そこで、職員が「いい声ですね」と声をかけてみました。

そうしたら「昔、カラオケに言ってんよ」って教えてくれて、会話から次のステップとして、カラオケへと進みました。さらに、歌う楽しみだけでなく、積極的に振る舞える自信を取り戻すことを目指しました。それが、施設で開いたカラオケ大会です。そこで彼女は、ステージで歌い、優勝したんです。賞状を渡して、家に持ち帰ってもらったのですが、家族も「よかったね」と喜んでくれて、彼女は自信を取り戻し、周りとの壁もすっかりなくなりました。(秦野談)

その人にあった場面づくりで、 意欲や自信を引き出す

マーレー どのように場面をつくるかですよね。よい場面を作って、機会を提供することで、最終的に喜んでくれたり、仲間が引っ張ってくれることもあります。

私たちも、答えがあるわけではないけれど、ある程度の筋書きは描いていますね。うちの施設では、トーンチャイムという楽器の練習をやっているのですが、少しずつ難しい曲に挑戦してできるようになるたびに、みなさんが夢中になってきました。さらにやりがいを得てもらうために、賞賛されて、達成感を得られる場面が必要だと考え、施設の中やよそのディサービスを訪問して、腕前を披露することを始めました。今では自主的に厳しい練習をされています。

秦野 よその施設に出かけるのは、再び心に灯を灯す、すばらしい場面づくりですね。自分から何かをやろう、やりたいと夢中になれる気持ちって大事ですね。

マーレー そして、ちゃんとほめることでですね。

秦野 そうですね。誰も、褒められたいし、ありがとうって言われたい。「自分はちゃんとできるんだ」という自己効力感が高まる場面を用意するのが私たちの仕事だと言えますね。

レク支援は、職員の定着を 上げることもつながる

秦野 福祉レクリエーションの支援ができる人がいると、利用者が高い施設になると思います。病院で医師に「この日に来てください」と言われても、「この日はディサービスがあるから」って断るような、利用者が来なくなる施設になれます。

マーレー 職員の定着を上げることもつながります。建物にお金をかけるのではなく、職員を育てることが重要。利用者が人間関係を築けたり、仲間意識を持てるかどうかは、職員にかかっているわけですから。

秦野 職員がレクリエーションを学ぶ機会をつくることも課題ですね。レクリエーション協会が行なっているような講座を受講して、ノウハウだけでなく、理論的な意味づけも学ぶと、よりやりがいを感じられると思います。

マーレー レクリエーション担当は、実は職員にとっても自己実現しやすい場ですよ。

レクを通して、利用者の 能力や楽しみ感を引き出そう

秦野 福祉レクリエーションを学ぶと、この仕事は利用者になんか力を与えることができると気づくこともできます。

マーレー 私は、人のしあわせ感、楽しみ感は、例えば、



歩けなかった人が歩けるようになるということだけではないと思うんです。歩けなくても、楽しく日々を過ごしている人はいらっしゃる。つまり、楽しむ能力があるかどうか。福祉レクリエーションは、利用者の楽しむ能力を引き出すことにつながります。それが職員にとっても力になると思うんです。

秦野 利用者にあった楽しみにを共に作るということですよ。利用者の想いに気付ける力、それを実現する発想力、そして利用者の楽しむ能力を引き出すための関わり力が、私たちに求められているといえますね。福祉レクリエーション・ワーカーがこうした力を養っていけば、利用者も職員も、お互いに幸せになれると思います。



自分にできる講座はないと
般に閉じこもっていた利用
者も、健康体操の講座を通
して、すっかり元気に。

災害支援のレクリエーションは、できるだけ早期に行なう方がよい

災害時には、いつ、どのようなレクリエーションが必要とされているのか。レク支援のあり方、今後の課題について話をうかがいました。



船渡忠男 (ふなと・ただお)

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。

落ち込んでいるときほど、レクを一緒に楽しもう

東北福祉大学では、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ました。震災直後は、レクリエーションなど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。被災者の方につらい気持ちを吐き出していただこうと、「傾聴(話を聞く)」の活動も始めましたが、話した後で気持ちが沈むということがあったり、次第に限界を感じました。テレビでもずっと震災のニュースを流していますし、避難所全体が減入っているという状態でした。

落ち込んでいるときこそ、レクをした方が良かった。避難所でも、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なわれる方がよいと実感しています。話をするだけよりも、少し身体を動かすことで心が落ち着きます。「一緒に身体を動かしましょう」ということが必要なのです。歌も聴くだけとう受け身的なものより、楽しい雰囲気と一緒に歌ったり、歌に合わせて身体を動かす方が気持ちが晴れて、効果てきめんでした。

被災地の健康問題は心の問題



楽しいところに人が集まり、その中で身体を動かす工夫を

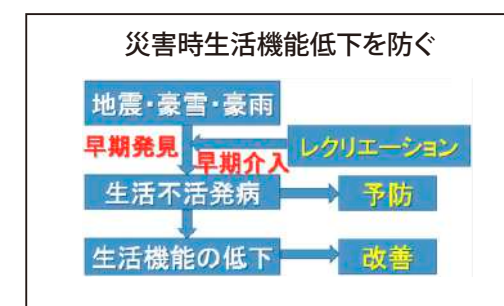
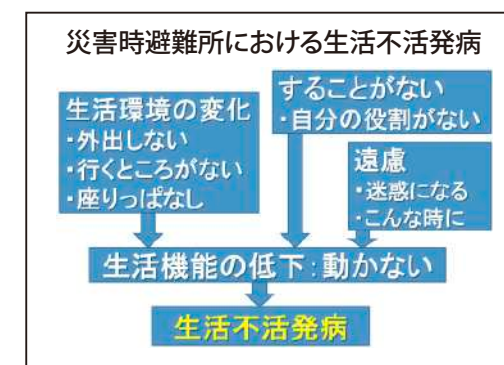
避難所では、座りっぱなしの生活や仕事・家事などの役割がなくなることで、特に高齢者の生活機能が低下し、生活不活発病を招きやすくなります。避難生活では、30分程度の運動やレクリエーションを週に2、3回から、できるだけ毎日行なうことが理想です。筋力が落ちないようにすることが大事で、ダンベル体操や散歩、ラジオ体操などが効果的です。

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に運動しましょう」と呼びかけるだけでは、なかなか人は集まりません。「あそこでなにか楽しんでいるな」というところに人は集まりますし、そういう中に体操が入っているといった工夫が必要で、そこにレクが生きるのだと思います。

避難所では、運動を主体としたレク支援が求められる

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、避難所などにどんなタイミングで入って、どういったプログラムを進めるかをシュミレーションしておく必要があると思います。

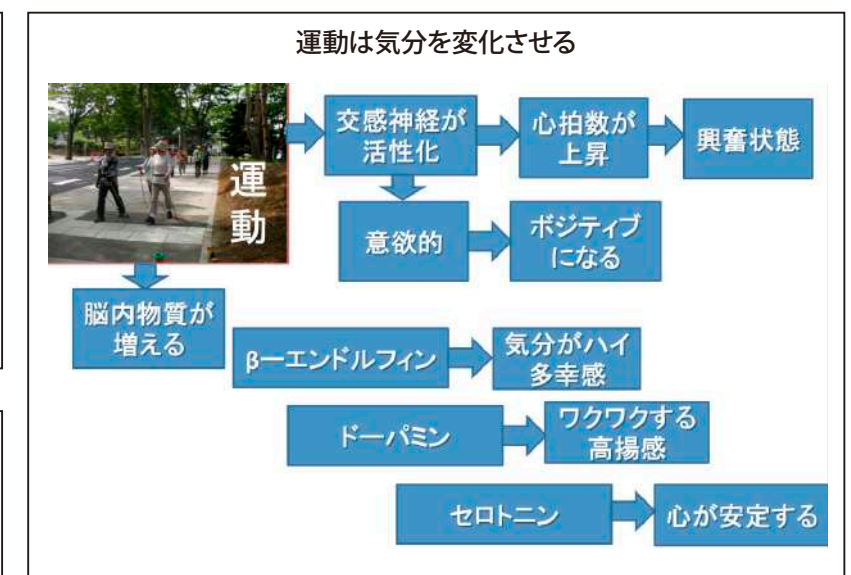
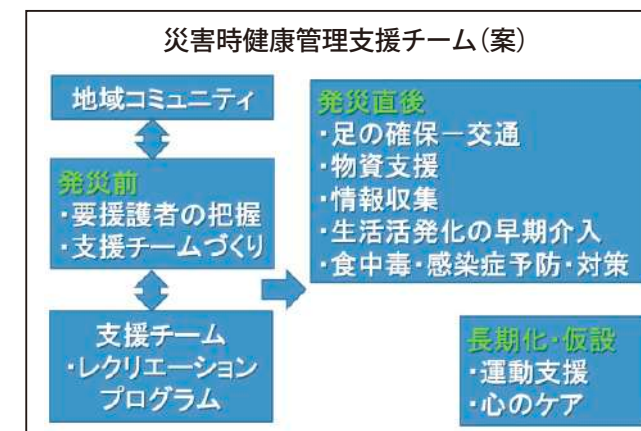
東北福祉大学では、今後はより運動を主体としたレク支援が求められるとなると想定し、インストラクターやプログラムをつくれる人の人材育成に取り組みたいと考えています。それとともに、特別な指導者ではなく、誰もがどこでもできるような共通のプログラムを作ることも、これからは重要です。



レク活動による運動で、脳内物質が増え、心も元気に

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ります。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、血流がよくなることで、気持ちもよくなり、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-エンドロフィン、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。

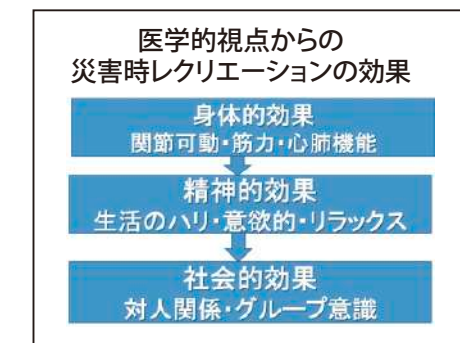
例えば、最初はストレッチなどでゆっくりと気持ちよさを感じ、その後、体操やウォーキング、最後はクールダウンという運動のプログラムを提供するとよいでしょう。運動すると気分がよいという経験が続けば、次第に心の問題が小さくなっていくことも少なくありません。



レクや運動をみんなと一緒に行なうことで、その一体感が、いつときでも孤独感を忘れさせてくれことにつながりますし、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。わずかな効果でも、こうした機会を重ねていくことが、身体の健康にもよい効果を及ぼしていきます。

レクには、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

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相互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、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ます。



避難所で運動する機会ができてからも、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、レクを楽しんでいる様子から、周りに「ああ、やっぱりレクをした方が気分がいいんだな」と思ってもらえることが大切です。

レクは、患者さんの可能性や性格、長所を知る貴重な機会

看護の現場でレクはどのように活用されているのか。その意義や課題について、精神看護学の専門家に話をうかがいました。



石川幸代
(いしかわ・ゆきよ)

札幌医科大学大学院保健医療学研究科修士課程修了、修士(看護学)。保健師と看護師の資格を持ち、看護師として臨床の場に立った経験も。主な研究項目は精神看護学、統合失調症、リハビリテーション。現在、帝京平成大学・ヒューマンケア学部・看護学科の准教授として、看護師の育成にあたる。

節分や七夕など、年間行事としてレクを行なう病院も

精神科の病棟では、入院中の患者さんには診察がない日に病棟でレクリエーションを行う病院もありますし、年間の行事として、節分や七夕などに、みんなで計画を立て、準備から行なう場合もあります。「作業療法プログラム」の中にレクリエーションを取り入れている場合もあります。

REC&SCIENCE COLUMN

レクリエーションを行なう際の4つのPOINT

- ①患者さんのため」と構えないで、看護師も一緒になって楽しみ、同じ時間と気持ちを共有することが、信頼関係をつくるきっかけになります。
- ②参加したくないという患者さんには、無理強いをしないこと。少しでも関心がある様子が見えたときに、さりげなく声をかけて誘ってみましょう。
- ③レクの場合は、病室では見ることのできない患者さんの性格や長所を知る貴重な機会。患者さんがどんな表情をしていたか、どんなことができて、どんなことができなかったかなどをよく観察しましょう。
- ④レクによって「結果を出そう、何かを得よう」という想いが強いと、肩に力が入ります。成果や余計なことを考えすぎず、ゆとりをもって取り組むようにしましょう。

看護師は、患者さんのことを考えるあまり、「退院につなげてほしいのに、どうして患者さんはこうしてくれないのだろう」という不満のようなものを抱き、患者さんとの関係がギクシャクしてしまうことがあります。

患者さんの笑顔や回復が看護師のモチベーションを上げる

そんな中、レクは、病室の患者さんと看護師の1対1の関係から、大勢の関係になり、少し距離を持って、患者さんをより客観的に見られるような場になります。また、同じ時間と楽しみを共有することで、お互いの人間性を知ることにもつながり、関係性がより良好になることがあります。

患者さんが笑顔になってくれること、回復していくことは、看護師のモチベーションを上げます。レクをひとつのきっかけとして、患者さんと良好な関係を築くことができれば、患者さんからの感謝の気持ちも何らかの態度として見えることがあります。それだけでも看護師は「また頑張ろう」という気持ちになれるのです。

看護計画にレクをどう盛り込むかが今後の課題

レクが患者さんにとっても看護師にとっても必要かつ重要であることは間違いありません。問題は、日常業務に追われる看護師がレクにどこまで踏み込んでいけるか、オーバーワークにつながってしまうのではないか、ということです。その病院のトップや経営陣の考え方がカギになるのではないのでしょうか。

患者さんの日常を一番長い時間にわたって見ているのは看護師です。その情報を作業療法士などと連携し、看護計画にレクをどう盛り込んでいくか。看護業務の中でレクにどれだけ時間を振り分けるか。そうした課題に積極的に取り組んでいくことが大切だと思います。

レクの効果&意義

1 身体機能の維持

精神科の場合、沈静化する薬を服用していることもあるため、日々の活動が低下してしまうことも。レクに参加し、体を動かすことで、体力増進をはかります。

2 交流が持てるきっかけ

担当以外の看護師や他の患者さんとも楽しみを共有することで、コミュニケーションが苦手な患者さんにとっても交流がもてるきっかけになります。

3 楽しいと感じる体験

入院生活の中では「食事の時間しか楽しみがない」という状態になることも。そんな中、レクを体験し、楽しいと感じたり、刺激を受けることは退院後の社会復帰にも役立ちます。

忘れられない盆踊り大会

私が新人看護師だった頃、勤務していた病院では、七夕の日に盆踊り大会を開催するのが恒例行事になっていました。院内にやぐらを組んだり、先輩ナースは自分の浴衣を患者さんに着せたり。みんな真剣で、初めてだった私はビックリ。

その頃、私には気になっていた患者さんがいました。70代の女性で、10年ぐらい入院されていたのですが、私がいくら話しかけても反応してくれないのです。でも、その患者さんが、盆踊りの輪の中で、これまで見たこともないような表情をされたんです。踊るわけではなく、輪の中に入って歩いていただけだったのですが、ニコニコしてとても幸せそうでした。これを見たときほど、レクリエーションの効果を感じたことはありません。

また、看護師やスタッフの取り組みが、自分たちも心から楽しんでいるようでした。これはとても重要なんだなと感じました。患者さんも看護師もともに楽しむことで、連帯感のような不思議な一体感が生まれる。だから、病院の行事として定着していたのだと思います。

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おります。

●お問い合わせ
公益財団法人 日本レクリエーション協会
総務チーム
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。