

レクリエーションの現場●レクサイト

http://recreation.or.jp

レクリエーションの現場●レクサイト

Rec-site

2016, March
Vol.10



公益財団法人 日本レクリエーション協会



スポーツ振興くじ助成事業



www.toto-dream.com ⑨19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

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)

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

Recrow 編集部行 Rec-site10



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。お待ちしております！

1. Rec-site10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. 震災直後の支援1
レクで心の落ち着きを取り戻す、穏やかな時間を提供
2. 震災直後の支援2
何かに集中するひとときの現実逃避は、次へのステップ
3. 仮設住宅での支援1
交流を促すレクで、住民同士のコミュニティづくりを支援
4. 仮設住宅での支援2
声を出すデュアルタスクで脳と体を活性化
5. 仮設住宅での支援3
歌やタオルを使った全身運動で可動域を広げる
6. 仮設住宅での支援4
ゲーム性の高いあそびをしながら、自然に体への負荷をアップ
7. 仮設住宅での支援5
みんなで楽しむチーム対抗戦で、コミュニティの絆を深める
8. あそびの支援1
動きのバリエーションが豊富なあそびで体を使い切る
9. あそびの支援2
“泥遊び”感覚の新聞紙あそびでストレスも発散
10. あそびの支援3
「わらべうた」は、昔も今も子どもに大人気のあそび

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★避難所・仮設住宅で楽しめるレクリエーション

03 高齢者編

04 震災直後の支援1
 レクで心の落ち着きを取り戻す、穏やかな時間を提供

06 震災直後の支援2
 何かに集中するひとときの現実逃避は、次へのステップ

08 仮設住宅での支援1◎
 交流を促すレクで、住民同士のコミュニティづくりを支援

10 仮設住宅での支援2◎
 声を出すデュアルタスクで脳と体を活性化

12 仮設住宅での支援3
 歌やタオルを使った全身運動で可動域を広げる

14 仮設住宅での支援4
 ゲーム性の高いあそびをしながら、自然に体への負荷をアップ

16 仮設住宅での支援5
 みんなで楽しむチーム対抗戦で、コミュニティの絆を深める

18 教えて、先生! レクリエーションを行う効果を教えて!①

19 子ども編

20 あそびの支援1
 動きのバリエーションが豊富なあそびで体を使い切る

22 あそびの支援2◎
 “泥遊び”感覚の新聞紙あそびでストレスも発散

24 あそびの支援3◎
 「わらべうた」は、昔も今も子どもに大人気のあそび

25 教えて、先生! レクリエーションを行う効果を教えて!②



発行人／小西 亘 編集人／小田原一記 発行日／2016年3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
 企画／総務チーム 取材・編集／長谷部憲司
 デザイン／(株)アニー・デザインオフィス 印刷／昭栄印刷(株)
 Thanks(協力者)／
 NPO法人岩手県レクリエーション協会／小島勝子・横澤 繁・佐々木高弘・村上福導
 NPO法人宮城県レクリエーション協会／山内直子
 NPO法人福島県レクリエーション協会／佐藤喜也
 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 2016年

Rec-site **SPECIAL ISSUE**
**避難所・仮設住宅で楽しめる
 レクリエーション**

東日本大震災から5年が経過しました。
 被災地では公営住宅への移転も徐々に進んでいますが、
 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、
 年間平均約600回を超える活動を実施してきました。
 振り返ると、その時々が必要とされている支援があり、
 それはレクリエーションを行うタイミングにも大きく関係します。
 それぞれの時期に適した支援を行うことが
 いかに大切かということがわかりました。

時の経過と共に支援方法は変化していく

振り返ると、震災直後もいくつかの段階がありました。身の回りの安全確保、避難所に入り日常生活を落ち着かせる、仮設住宅へ移る準備をするなどといったように、まずは落ち着いた生活環境を確保することが最優先になります。レク支援者も、被災者の生活環境が整うまでは、一般のボランティアと同じように、困っていることを手伝ったり、炊き出しのお手伝いなどを最優先することが必要です。そして、落ち着きを取り戻してきたタイミングで、レクを活用した息抜きの時間の提供が可能になります。レク活動には、人の心をほぐすツールがたくさんあります。

震災直後の支援のポイント

レクゲームや体操などのアクティブなプログラムを行うより、落ち着くプログラムが効果的。

○掃除・手伝い

泥かき、家の片付けなど、一般的なボランティア活動。

○リラックス、気持ちを落ち着かせる

温かい飲み物の提供やマッサージなどは心がほぐれるのでとても効果がある。

○話を聞く

相手が話し始めたら、聞き役になり、親身になって話を聞いてあげる。

ある程度の日常生活を取り戻してきたら、健康の心配が出てきます。代表的なのは、運動不足によるエコノミークラス症候群やロコモティブシンドロームです。そこで、無理なくみんなで楽しめるレクリエーションを活用した介護

予防向けアクティビティの出番です。避難所、仮設住宅では介護予防プログラムを行う十分なスペースが確保できません。仮設住宅の集会所も規模が小さければ6畳〜8畳程度のスペースです。限られたスペースの中でレクリエーションを活用したアクティビティを展開することが大切です。

落ち着いた時期、仮設住宅で行う支援のポイント

声を出すなどのストレス解消、運動不足の解消など、心と身体をリフレッシュさせるような、運動と発声を伴うプログラム。

○脳と身体を刺激するアクティビティ

運動+頭を使うという、2つのことを同時に行うデュアルタスクのエクササイズが認知症予防に効果的。

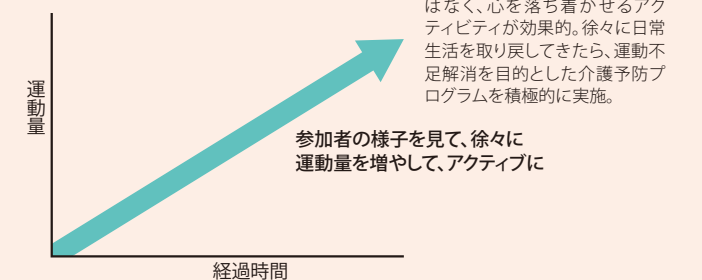
○歌体操

歌いながら体操を行うことで、ストレス解消につながります。

○チーム対抗で楽しむアクティビティ

個人で競争するより、チームの方が苦手意識のある人も参加しやすい。チームの一体感・団結力を楽しむことが出来ます。

支援のモデルイメージ



レクリエーションは、身体機能はもとより、 気持ちが安定する効果が高くなる

被災地支援活動から検証する、レクリエーションの介護予防効果

平成26年10月から12月にかけて、宮城県山元町仮設住宅集会所で高齢者を対象にレクプログラムを活用した介護予防教室「心と身体の元気アップ教室」を週1回、10週にわたり開催しました。

一般的に仮設住宅の生活は、日常生活の活動範囲が狭まるため運動機能の低下や心的ストレスが増加する傾向があります。しかし調査から、レクリエーション活動で行った脳トレや歌体操(声出し)、ふれあいを意識した手遊びやレクゲームが脳活性化や交流・意識向上などへの良い影響を及ぼしていることがわかりました。健康の状態を評価する尺度や高齢者うつ評価尺度においても、改善状況が見られました。

事後の調査で、「仲間づきあいが活発になる」「緊張を和らげてくれる」「家族や友人にエネルギーを注ぐことができる」「自分自身の活動意欲が高まる」などの点で有効であったことがわかり、レクリエーションの中で行われる交流が介護予防の効果を引き出していることが考察できます。また、「脳トレ」「身体活動」「声を出すこと」「ふれあい」「笑うこと」などに配慮したプログラムは、記憶・連想、軽運動、反射神経、集中力、競争意識、達成感など様々な効果的な要素が組み入れられた活動にもなり、参加者のモチベーション向上や継続的な活動としても期待できると評価されました。



子どもたちへ、遊び場の提供が大切

震災を体験した子どもたちは、心のコントロール感を失っています。本当は身体が疲れているのに外で遊び続ける。引きこもってゲームや携帯をひたすらいじっている。これは「侵入症状」といって、何かに没頭することで、無意識のうちに災害のことを思い出さないようにしている状態です。また子どもたちは“自分ができるのは、迷惑をかけないこと”という思いから、大人の前では元気を装ってしまいます。

時間が経過しても、校庭に仮設住宅が建ったり、公園がなくなるなど、子どもが外で遊べる場がなくなっていくます。仮設住宅で騒ぐ子どもたちの声に、最初は寛容だった大人たちも、次第に我慢できなくなり苦情が出てきたりします。学校の学年行事や親子行事も、実施する場が限られる状態が続きます。

外で思い切り遊ぶこともできず、ストレスを抱えた状態から解放するためには、心置きなく身体を動かせる環境を作ってあげることが必要です。

“おもしろいからのめりこむ”体験を

震災後、外遊びが制限された子どもたちは、思い切り体を動かすことが出来ませんでした。そのことが原因で体力低下や体重増加に大きく影響している現状を知っている人はあまり多くはありません。また、ただ単にスポーツをすればよいという考え方を持っている人も少なからずいます。しかし、「スポーツをしていれば運動している」という考え方ではなく、幼稚園・保育園や小学校のうちは、人間の基本的な動きを身につける期間です。体の決まった部分を集中して動かすスポーツではなく、いろいろな動きを身につける体験が必要です。そのためには、『遊び』の原点である“おもしろいからのめりこむ”という体験をたくさん感じてもらうことが大切です。

“おもしろいからのめりこむ”状態をつくる6つの条件

1. いろいろな動きが入っている
2. みんなと同じ動きをする
3. 競い合うことを要求している
4. コツがわかってくる
5. 体の動かし方がわかってくる
6. いつもと違った感覚が入っている

特別な用具を準備しなくても、普段の生活の中で使えるものは色々あります。本誌で紹介している、新聞紙などもそのひとつ。新聞紙ひとつで子どもたちは大喜びです。

被災直後、遊べない環境を知る

平成23年4月17日、震災派生から1ヶ月ほど過ぎた日に、岩手県遠野市レクリエーション協会は、当時大槌町赤浜小学校で避難生活を送る子どもたちを、日帰り遠足「恵みの森」自然学校へ招待しました。



自然学校が行われた柏木平レイクリゾートには、傾斜のある草原があります。子どもたちはそこを転がっただけで『うれしい』といっていました。その言葉で、いかに遊べない環境にいたかを思い知りました。

遠野市レクリエーション協会事務局長 佐々木 高弘さん

参照：

Recrew(レクルー)NO.622号、2011年6月号、6ページ
「被災地の子どもたちに対する、レク支援の心構え」藤野和美(武蔵野大学人間関係学部教授/臨床心理士)
Recrew(レクルー)NO.641号、2013年5月号、6-7ページ
「子どもたちに、“おもしろいからのめり込む”体験を！」中村和彦(山梨大学大学院総合研究部人間科学域教育学系教授)
Recrew(レクルー)NO.647号、2013年11月号、6-7ページ
「たとえ一時でも、被災地から子どもたちを連れ出したい」
Recrew(レクルー)NO.664号、2015年8+9月号、6-8ページ
「レクリエーションは、身体機能はもとより、気持ちが安定する効果が高くなる」

避難所・仮設住宅で楽しめる レクリエーション

高齢者編

災害時、高齢者へのレクリエーション支援は
どのようなタイミングで、どのようなプログラムを
行うのがよいのでしょうか？

避難所では気持ちも落ち着かない状況の中、
前向きな気持ちになれるような支援が求められます。

時間が経過し、仮設住宅に移り生活のリズムが作られてきた頃からは、
運動不足解消や認知症予防など、
心身に刺激を与えるプログラムが大切になります。
東日本大震災の支援活動で行われた
効果的なプログラムを紹介します。



震災直後の支援 1

レクで心の落ち着きを取り戻す、
穏やかな時間を提供

「被災」という、非日常の極みと言っている体験をした人たち。その心の中は一人ひとり異なるはずです。もちろん第三者がうかがい知ることは到底できず、対応するマニュアルも存在しません。そこで支援者ができることは何なのでしょう。経験者の方々の共通のアドバイスは、自然体で接すること、相手に合わせて受け身になること。質問や慰めはせず、聞くことに集中することだといいます。心が落ち着く時間を提供するために、レクリエーションで培ったホスピタリティを活用して信頼関係を築き、少しずつ心の距離を縮めていきましょう。

人を集めて
会話を生む
「お茶」

被災し、避難所に入ってきてしばらくは、誰もが恐怖や悲しみ、不安や緊張などを心の中に抱えています。そんな状況ではもちろんレクリエーションどころではなく、ただ被災者に寄り添うことしかできません。そんな気持ちを少しずつほぐすきっかけとなるのがお茶です。「ティーブレイク」という言葉があるように、お茶はひとときのくつろぎを与えてくれます。

避難所のちょっとしたスペースでお茶を振る舞えば、そこには人が集まってくるはず。そして人が集えば自然と会話が生まれます。しかしそこでは、こちらから「大変でしたね」とか「どうでしたか」などと話しかけたり、質問するのは禁物。相手の方から「実はね…こうだったんだよ…」と話し始めるのを待ちましょう。そして話し始めてからも、ひたすら聞き役に徹します。人は不安や緊張など鬱積した感情を、言葉で表現することによって開放し浄化する、カタルシスを得ることができるのです。宮城県レク協会では、その際は「相手の立場に立って気持ちをくみ取る」というレクのホスピタリティが役立ったそうです。



お茶の種類には決まりはありませんが、コーヒーやハーブティなど香りの強いものを提供すると、その香りに誘われてより多くの人が集まったということです。



避難所生活も1、2か月を経過すると、生活のリズムも安定してきて、少しずつ日常を取り戻し始めます。日常を取り戻すということは、沈んでいた気持ちがフラットな状態に戻りつつあるということ。そこで次のステップは、フラットな気持ちを持ち上げることに取り組んでみましょう。テンションをアップするのに効果的なのは「おしゃれ」。おすすめなのはマニキュアなどのネイルケアです。

ネイルケアの優れているところは、道具が小さくコンパクトに持ち運べることと、場所をとらないこと。お化粧品と化粧品の好みも違い、それに対応するにはいろいろなものを用意しなければなりません。またお化粧品などと違って鏡がいらず、自分の目で見るができます。

マニキュアの色は多いに越したことはありません。私はこれ、やっぱりこっちがいいかな、あなたはこれが似合うんじゃない?…といったワクワクした気持ちになると、おしゃべりも弾み、被災者同士の距離も縮まっていくはず。また支援者にとっても取り入れやすく、被災者の方との関係を自然につくりやすい有効なアクティビティとなります。

爪をきれいに整えて、マニキュアで装う。それは日常から一歩踏み出すことにもつながっていきます。

「マニキュア」
などのおしゃれで
テンション
アップ



被災者に限らず、人と人との距離を縮めるのは触れ合いです。しかし急に触れると萎縮してしまう人もいますので、タッピングタッチ(※)をしながら、「よしよし」と声を出してもらいます。「あなたの人生今でよしよし」と言うことで、気持ちが落ち着いてきます。ただし、体に触れる前に「体に触れていいですか」と尋ねる配慮が必要です。

心がほぐれてきて、人間関係ができればマッサージも喜ばれます。マッサージなら「お体の具合はいかがですか」「よければ肩でもお揉みしましょうか」と、自然なアプローチができます。

マッサージは何も特別なことをする必要はありません。肩を揉んだり、背中をたたいたり、手のひらを刺激したりと、レクで身につけたことで十分。この時大切なのは、「してあげている」ではなく「させてもらっている」という気持ちです。こうした気持ちは不思議と相手に伝わるもので、自分に対してよくしてくれた人には心が開きやすくなります。マッサージ中の会話では、お茶などと同じく聞くことに集中しましょう。

避難所生活は、体育館などの硬い床、プライバシーの確保しにくい空間など、心身ともに疲労が蓄積する要素がいろいろあります。マッサージは体をほぐすという実利的な効果はもちろん、被災者により親しく接することができ、それは以降の支援活動でも役立つてくるはずです。

※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やさ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。不安や緊張感が軽減する、肯定的感情が高まる、信頼やスキップが深まるなどの効果がある。



体と心を
解きほぐす
「マッサージ」

震災直後の支援 2

何かに集中するひとときの現実逃避は、次へのステップ

被災者の方々との信頼関係を築けたら、徐々に簡単な遊びを提供していきましょう。もちろん避難所でのレクは、道具やスペースなど様々な制約の中で行わなければならないので、難しいことをする必要はありません。むしろこうした状況でこそ、レクのノウハウが生かされるはずです。

身近なもので何かを作る、みんなで大きな声を出す、簡単な遊びで体を動かす。

遊びに没頭して、集中し、笑い、汗を流してひとときでも現実を忘れることは、次のステップへの活力へつながります。

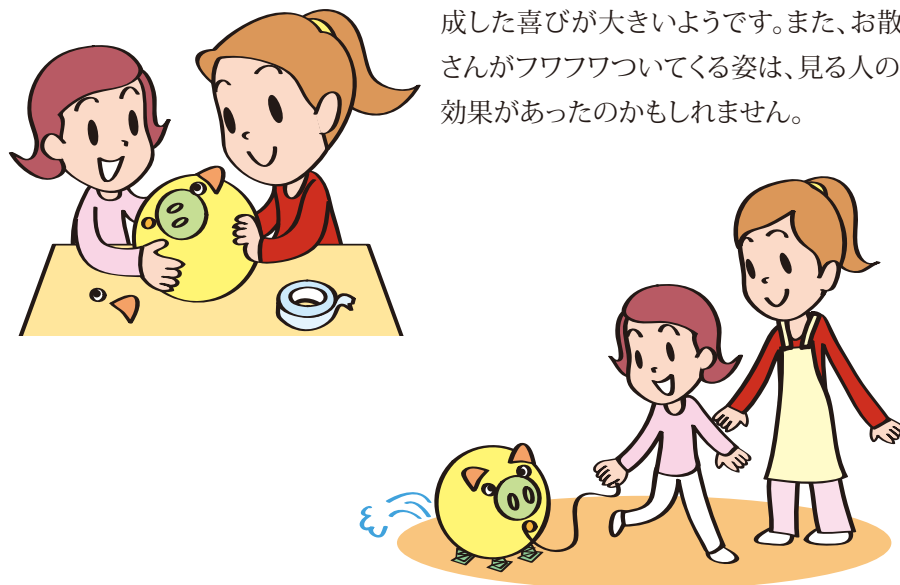


身近で
手に入りやすい
材料で楽しむ
「クラフト」

クラフトは人気のあるレクリエーションのひとつですが、避難所などではいくつかの制約があります。まずスペースが限られるので大掛かりなものは避けること、そして材料は身近で手に入りやすいものを活用することです。

省スペースで楽しめるものとしては、バルーンアートがおすすめです。割れるのではないかというドキドキ感、一回ねじるとに形を変える楽しさ、そして完成したときの驚きは、バルーンアートならではの魅力です。そのためには、支援者が作ってあげるのではなく、見本を見せたり、作り方を指導して手伝ってあげる程度のサポートを心がけましょう。作ってもらったものと、自分で作り上げたものでは、完成した喜びと愛着がまったく違ってくるはずですよ。

風船と紙を使ったクラフトでは「お散歩ブタさん」が大人気だったそうです。作るには紙を切ったり、折ったり、貼ったりと手間がかかりますが、その分夢中になって、こちらも完成した喜びが大きいようです。また、お散歩してブタさんがフワフワついてくる姿は、見る人の心に癒しの効果があったのかもしれません。



ただみんなで歌を歌うこと。これも避難所で交流のきっかけになります。ただ歌うといっても、そこにちょっとした工夫を加えると、よりいっそう楽しい時間となります。

まず選曲は誰でも知っている歌を選びます。ふるさとで歌われてきた歌、ご当地ソングなどがあればぜひ取り入れましょう。福島県のケースでは「北国の春」、浪江の避難所では「ふるさと浪江」などが歌われたということです。歌詞があやふやな場合には、歌詞コールをすると歌いやすくなります。ちなみに、ご年配の方に圧倒的な人気を誇るのが「青い山脈」だとか。

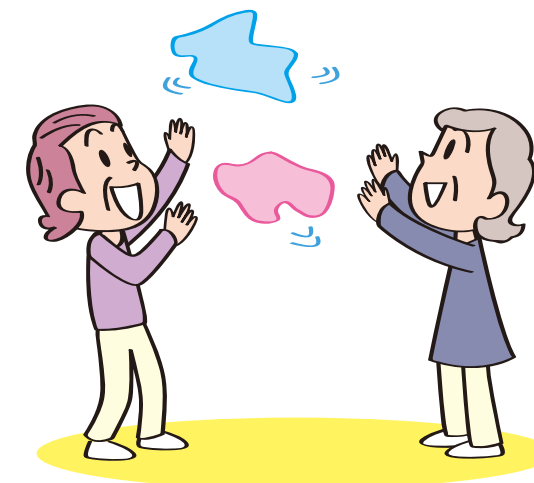
おなじみの歌の間には、歌詞に「色」が出てくる歌をグループごとに順番に歌う「カラーソングリレー」もおすすめ。ゲーム感覚で楽しめるので会話や笑顔も生まれるはずです。

大きな声を出して歌うことは心肺機能にも効果的です。また同時発声はアイスブレイキングの基本。みんなで一緒に歌っているという安心感と心地よさ、そこから生まれる一体感。歌にはそういった力があります。



浮遊スカーフはピンク・グリーン・オレンジの3色。見た目にも美しいため、まず取り出すだけでも喜ばれます。素材は薄いナイロンなので、上に放り投げるとユラユラと羽衣のように落下してきます。実はこれらの動きが運動を促すポイント。高く上げようと思ったら膝をかがめて腕を大きく振らないと高くは上がらず、落ち方も不規則なのでキャッチするのも前後左右の動きが必要になります。これが全身運動になって、遊んでいるのにかなりの運動量をかせぐことができます。慣れてきたら2、3枚同時に使ってお手玉のように遊ぶことも。もちろん、椅子に座ったままでも構わないので、幅広い年代に対応できます。

浮遊スカーフの使い方はこれだけではありません。簡単なものでは「旗上げゲーム」、スカーフを使った「団子とお皿」、スカーフの中心から丸めて花を作ったりと、遊び方はいろいろ。ふわふわの素材なので、ケガなどの心配ありません。全身、手指、頭の運動にもなる浮遊スカーフは、軽やかさばらないので携帯にも向いているため、プログラムのバリエーションの一つとして重宝しそうです。



一体感を生むのが
「歌」の力

全身運動や
ゲームにもなる
「浮遊スカーフ」

仮設住宅での支援 1

交流を促すレクで、
住民同士のコミュニティづくりを支援

被災者の方々が避難所から仮設住宅に移る。それは新たなコミュニティの始まりでもあります。しかし知らない人同士だと、新たな人間関係を築けずに家に引きこもってしまう人も出てくるはず。そこで、この段階では住民同士の交流を促す遊びを提供しましょう。

プログラムは誰でも参加しやすいように、簡単ものがおすすめ。最初は支援者が参加者をリードして、続いては歌などでみんなで声を出し、やがて参加者同士のグループを形成するなどして、コミュニケーションの輪を徐々に広げていきましょう。

脳に
刺激を与えて
活性化する
「手指体操」

手指を動かすことは脳に刺激を与えて活性化するとわれ、リハビリなどでもよく行われています。手指体操は、道具がいらない、簡単なことから始められてレベルアップもしやすい、座ったままでもできる、一人でもできると、よいところがたくさんあります。

そのなかでも特にオススメなのが「指折り」です。最初は、両手を“開いて→閉じて”を繰り返しウォーミングアップ。指の動きがスムーズになってきたところで、指を親指から順番に折っていきます。5本の指が折り終わったところで、今度は小指から順番に開いていきます。次の段階で、左手が1拍遅く指を折るようにします。左右の指の動きが1拍ずれるので難易度が上がります。何度か繰り返していくと、少しずつですが出来るようになってきます。

その他オススメなのが、ゲーチョキパーの手遊び。次はパーチョキゲーと逆にしたり、ランダムに出すようにします。慣れてきたらスピードアップしていきましょう。続けてやりすぎると疲れるので、途中で手をリラックスさせるなど休憩も忘れずに。



ある程度の人数が集まったら、歌にあわせてやるのもおすすめです。歌はゲーチョキパーの3種の動きなので、3拍子の歌だと合わせやすくなります。また、みんなで歌いながらやれば声を出すきっかけにもなり、間違えたら間違えたで笑いも生まれるはず。歌に合わせてなら一人でも楽しめます。

親指、小指からスタート
させると、さらに難易度
がUP!

手指体操よりアクティブに楽しめるのが手や上肢を使った遊び。代表的なのが「グーパー」や「後出しジャンケン」です。

「グーパー」は「ウサギとカメ」の音楽に合わせ、みんなで歌いながら行います。最初は左手をお腹でグー、右手を前に出してパーをし、次の8呼間は手を交代してこれを繰り返します。途中から交代するときに手拍子を入れる、また動作を4呼間、2呼間、1呼間と徐々に早めるなどレベルアップ。連続して行くと、だんだん難しくなりますが、徐々に上手くなるので自信につながります。

「後出しジャンケン」は、リーダーが「ジャンケンポン!」の合図で出した手を見て、「セーノ、ポン!」と言って勝つ手を出します。慣れてきたらリーダーに負ける、引き分ける、利き手でない手を使うなど変化を加えていきます。テンポアップする場合には「ジャンケンポン!」を省略し、「セーノ、ポン!」だけを繰り返しましょう。

グーパーや後出しジャンケンは、コミュニケーションワークとしても昔から親しまれているゲームです。ベーシックなゲームですが、応用範囲が広く、どこでも誰でも楽しめます。震災支援でも多くの避難所や仮設住宅も集会所で楽しまれています。



胸の手をチョキにするなどのアレンジも可能。

ここまで紹介してきたプログラムは、基本的に「支援者」と「参加者」という構図でしたが、次に進むステップとして、参加者同士のグループ分けを行っていきましょう。

2人組から始めると、まず1対1の最初の濃密なコミュニケーションが生まれます。これをひとつのきっかけとして、グループの人数を徐々に増やしていきます。人数を増やす際にはゲームの種類を変えると、参加者の気持ちもリセットできるのでスムーズに移行できるようです。

ある程度グループが固まった後は、グループごとのバランスに配慮します。団結力が高いグループや、遠慮がちな人が集まってしまい静かなグループがある場合、スタッフが入ってバランスをとるとよいでしょう。いずれにしても参加者の希望を聞いてみるなどして、誰もが気持ち良く遊べる環境作りが重要です。

チーム対抗戦は頑張る人、闘志を出す人もいるため、プログラムの締めにかけてくると非常に盛り上がり終わることができます。勝ち負けだけにこだわるのではなく、互いの健闘を讃えるなど、スタッフを含めてみんなが同調するよさを楽しみましょう。



2人組では、リズム手合わせなどがおすすめです。

グループでは、リズム膝たたきなどがおすすめです。

「2人組」
の遊びから
グループづくりを
スタート

仮設住宅での支援 2

声を出すデュアルタスクで 脳と体を活性化

頭も体も動かす機会が少なくなる仮設住宅での生活。ここではその両方を行えるプログラムをご紹介します。ポイントは「声を出す」と「デュアルタスク」であること。目指していることは脳と体への刺激です。

デュアルタスクは簡単にはできないので、失敗することが普通です。そのために、失敗することも脳には効果があることを伝える、失敗を笑いに変える雰囲気を作る、チーム戦などで一体感を醸成するなど、失敗することへの不安を取り除く環境を作ることも重要です。

鼻と耳をつかむ動作を瞬時に入れ替えると、頭がこんがらがります。



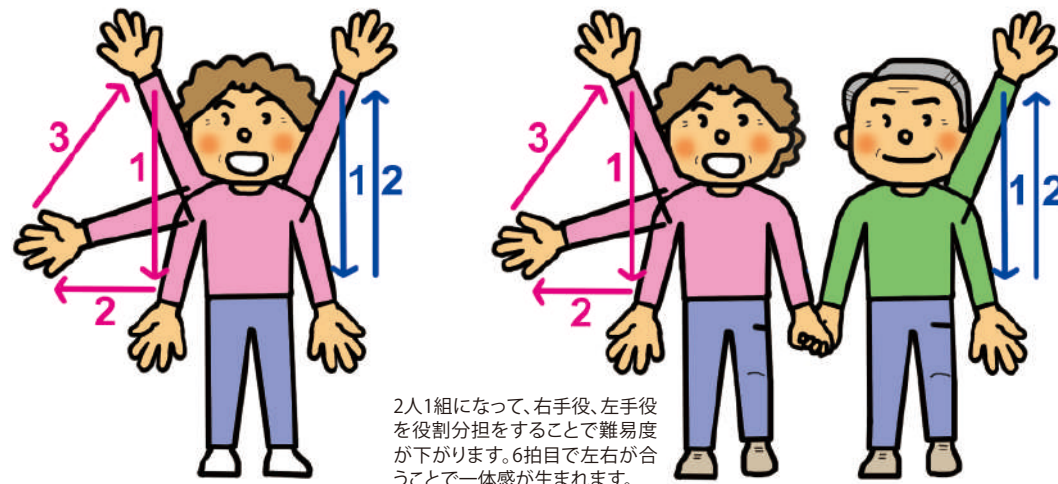
デュアルタスク 「2拍子3拍子」 で脳に刺激

2つの課題を同時にこなすデュアルタスクは認知症予防に効果的と言われているため、積極的に取り上げたいプログラムです。

「2拍子3拍子」は右手で2拍子(上→下の繰り返し)、左手で3拍子(上→下→横の三角形)の動きをリズムよく行うおなじみのプログラム。左右を入れ替えて行う、スピードに緩急をつける、足で3拍子のリズム(開いて→開いて→閉じる)、手で2拍子のリズム(上げる→下ろす)をとるなど展開も可能です。

ただ、デュアルタスクは難しいのでいきなり成功することは難しいのも事実。参加者に「できなくて恥ずかしい」という気持ちにさせないためには、参加者全員を横一列にしてリーダーの方に向くように配置し、ほかの人の動きが見えないようにするのもおすすめです。また、できなくて頭が混乱しているときの方が前頭葉を刺激するので、失敗する方が脳に効果があることを伝えることも忘れずに。

ただ、途中うまくいかなくても6拍目に合うので、それだけでも楽しく、笑いが生まれるとか。もちろん、最初はゆっくりとスタートし、ハードルを下げてから行うことも大切です。



2人1組になって、右手役、左手役を役割分担することで難易度が下がります。6拍目で左右が合うことで一体感が生まれます。

ジャンケンを使ったゲームは、用具を使わないので非常に重宝しました。ジャンケンとともに声も出しますので、一体感も自然に発生します。ジャンケンに足踏みを加えてデュアルタスクとした「グーチョキパー体操」、相手が出した手がないものを出す「ないものジャンケン」、これらをチーム対抗戦で楽しんだりしました。足踏みは簡単な動きでデュアルタスクの効果が期待でき、有酸素運動にもなる、ないものジャンケンは後出しジャンケンより簡単なので高齢者でも気軽に参加でき、どちらもスペースの限られる仮設住宅の集会所にはぴったりのプログラムでした。

これらのプログラムの留意点は、失敗がつきものということ。その際に、笑が起きるか、気まずい雰囲気になるのかがポイントです。失敗してもみんなで一緒に笑えるような雰囲気にするには、ある程度のコミュニケーションができていことが前提になるので、プログラムの順番としては最初のほうは避け、真ん中以降に持ってくるのがいいようです。

チーム対抗戦はもちろん最後です。参加者全員で盛り上がり達成感につながり、プログラム終了時はみんなの大きな拍手で締めます。



歌を歌い、足踏みを行い、相手に合わせて手をたたき、集中力も必要です。さらにジャンケンが入ると勝ち負けが発生しますので、瞬時の対応が求められます。

デュアルタスクは人によっては難しい場合もありますが、回数を重ねると徐々に出来るようになってくるものです。定期的に訪問できるのであれば、次回まで練習してきてもらうよう宿題を渡すのも手です。多くのプログラムをその中でも「スリスリトントン」と「皿と団子」はオススメのプログラム。共通しているのは、左右の手が別々の動きをするということ、スペースが狭くてもできて、道具がいらないことです。

「スリスリトントン」は、左手は机の上で手のひらを「スリスリ」と前後に動かし、右手はグーにして、上下に「トントン」と机をたたきます。これ自体は簡単ですが、左右を交互に替えたり、スピードに緩急をつけたりとアレンジすると、難易度の調整ができます。1人でも出来るので、テレビを見ながら、歌いながら、そして机がない場合は、太ももの上や壁で行ってもいいでしょう。

「皿と団子」は、右手はグー(手のひらを上向きの皿)、左手はパー(こぶしは下向きで団子)にし、リーダーの「セーノ」の掛け声で左右の手を変える、2人1組で向かい合って、「セーノ」で交互の皿の上に団子手を乗せます。また全員を輪にすれば、何人でも行うことができます。このプログラムはリズムが大事なので、「うさぎと亀」や「あんたがたどこさ」など、おなじみの歌にあわせて、歌いながら行くと、より効果が期待でき、楽しくなります。



「あんたがたどこさ」の歌詞の中で「さ」が出てきたら、左右を入れ替えます

脳を刺激して
グループでも
楽しむ、王道
「ジャンケン」

「スリスリトントン」
と「皿と団子」は
デュアルタスク
の定番