

「健康いきいきサロン」のプログラムにおける レクリエーション活動の有効性について — 参加者のインタビューを通して —

仲野 由香利

キーワード：レクリエーション活動、運動教室、質的研究、ICF

1. はじめに

聖カタリナ大学（以下「本学」とする）では、H27年度から採択された「学生教育を通じた地域高齢者の健康支援～地域社会貢献による大学づくり～」の一貫として、「健康いきいきサロン」を実施してきた。大学の機材を使用しての一次予防を重視したウエイトトレーニングの実践により、体力を向上することを主な目的とし、地域の交流によるつながりや、楽しみながら生活をいきいきとしたものにするといったことも目的の一つに加えた。この事業に筆者が協力するにあたり、後者の目的に対してレクリエーションの活用が有効的ではないかと考え実践し、その効果を検証した。

レクリエーション (recreation) は、「Create (創造)」という語に「Re (再び)」という接頭語を加えたものであり、「創り直し」という意味を持つ¹⁾。レクリエーションの機能・効果について千葉・天野は、①生理的効果（疲労の速い回復、よいコンディションづくり）、②心理的効果（緊張からの解放、こころよい緊張、情緒の安定）、③社会的効果（明るい人間関係づくり、友達づくり）、④知的刺激効果（創造や思考能力の低下防止効果）、⑤余暇能力開発の効果（余暇を積極的に楽しむ態度や技術の獲得）、⑥生きる意欲づくりの効果（毎日を前向きに意欲的に生きる生活態度の獲得）をあげている²⁾。レクリエーションを取り入れるにあたっては、参加者のライフスタイルに応じて課題やニーズは変化するが、高齢者においては、生活を豊かにし生きる意欲を導き出したり再生したりすることがより期待されている。このため健康や生きがいづくりに関わる事業や施策等に、地域でのサロンやデイサービス等で積極的に活用されており、今回の「健康いきいきサロン」にも有効的ではないかと考えた。

ウエイトトレーニングや体操を取り入れた「運動教室」の実践にレクリエーションを取り入れたプログラムは、多く見受けられる。しかし、活動全体の評価を総合的に行っていることがほとんどで^{3) 4) 5) 6)}、プログラムの中でレクリエーション活動を導入してどのような意義があったかについて書かれている論文は見受けられなかった。今回は、実践活動を報告するとともに、サロン終了前に参加者のインタビューを行い、その語りの内容から実践を振り返り ICF（国際生活機能分類）を用いて整理し効果を検証したい。

2. 事業概要

1) 「健康いきいきサロン」の概要

本学は、A市（中核市）の郊外に位置する。本事業の周知については、地域の社会福祉協議会窓口と、本学窓口にリーフレットを設置し、又、本学が一般開講している講座時に参加勧奨を行った。実施期間はH27年10月20日からの一年半を予定し、実施頻度は毎週火曜日の午前10時から11時30分の一時間半とした。対象者は概ね60歳以上の男女とし、参加費は無料とした。各自、損害賠償保険の加入を依頼し、安全面での配慮を行った。スタッフは理学療法士の資格を持つ教員と、保健師・レクリエーション・インストラクターの資格を持つ筆者と、2名の教員が担当し、ボランティアスタッフとして学生が加わった（授業の関係で、期間を通しての学生スタッフの参加は困難であった）。参加者には、本研究の目的を口頭説明し、書面にて同意を得た。期間中16名の参加者（男性5名、女性11名）の参加者があり、うち女性3名が本事業外での骨折、家庭の都合、継続意思なしの理由で途中脱会し、男性2名が途中参加者である。H29年3月14日をもって修了書を受領した参加者の平均年齢は70才で、全期間通して参加率は、平均85.0%であった（最小50.0%、最大100.0%）。

基本的なプログラムの流れを表1に示す。本稿では、運動プログラムと体操についての詳細は触れない。

（表1）基本的なプログラムの流れ

1. 血圧測定・体調チェック
2. 本日の教室の流れ説明
3. 準備体操（ゆげゆげ体操）
4. レクリエーションプログラム
休 憩
5. フリーウエイトトレーニング
6. ストレッチ体操
7. 体調チェック・次回の案内

マナー化を防ぎ、平時とは違う楽しみを持つプログラムとして散歩、遠足、調理（芋炊き）、演奏会、健康講義、討論会等の行事を組み入れた。臨時の行事もレクリエーションの要素を持つものであり、今回の研究内容に含めた。

2) レクリエーション活動の内容

今回のレクリエーションプログラムの目標は、地域の交流によるつながりや、楽しみながら生活をいきいきとしたものにする事である。参加者一人ひとりの様子や状況等を考慮しながら、レクリエーション素材をアレンジし、毎回のプログラムを検討した。毎回、開始前の出席確認や血圧測定時に体調チェックを行い、活動中は無理して参加することのないように声掛けを行った。レクリエーション活動になじみがない参加者も自然に参加できるよう、簡単なものから複雑なものへ、また相互の交流や協同作業が徐々に増えるように段階的に実施した。参加者の個々の能力の差を感じさせないように、また孤立しないようチーム編成等に配慮しながら、レクリエーションをより楽しむためにチーム間で競争したり、目標に向かって一致団結して力を合わせるような活動を取り入れた（表2）。

(表2) 活用したレクリエーション素材⁷⁾

活動分類		活用したレクリエーション素材
楽しさの本質による分類	困難さを段階的に提供し楽しみあうもの	グーパー、後だしジャンケン、ジャンケン足し算、鼻と耳つまみ
	困難さを作り上げる	反応拍手、落ちた落ちた、申すか申すか
	ジャンケンの楽しさ	ジャンケン・チャンピオン、ファミリージャンケン、エスカレート(進化)ジャンケン、命令ジャンケン、スキヤキジャンケン
	予測をくつがえす緊張感をつくりあげる	タイ・タコ、ジャンケンハンカチとり、テレパシー握手、赤上げて
	一つ少ないものを競う	フルーツバスケット、木の中のリス
	ふれあうことの楽しさ	リズム膝たたき、花のお江戸のおおどろぼう、数集まり、忙しデート
	グループによる解決	今週のベストテン、五目並べ(都道府県)、ビンゴ、紙切り合わせ、
	同一動作・同時発声の楽しさ	松竹梅
	協同の楽しさ	長さ当てゲーム、見えたものを漢字で書いて
	同じことを繰り返す	もの送り、輪つなぎ、
音楽活動	輪唱、動作・楽器を加えて、拍手	
体育活動	ニュースポーツ：ディスコン・ニチレクボール・ラダーゲッター、ラジオ体操	
文学活動	迷句づくり、カードを使った活動：魚屋じゃんけん、漢字づくり博士	
手芸活動	折り紙を使ったクリスマスリース	
身近なものを使った活動	新聞、牛乳パック、風船、うちわ、ストロー等	
季節に合わせた活動	福笑い、すごろく	

※レクリエーション素材とはレジャー活動、学習活動、遊び、快さ等支援

また、具体的なプログラムの一部を紹介する(表3-6)。

(表3) プログラム一例

日 時	H27年10月20日(1回目)		
参加者	13名		
時 間	具体的な内容	流れ	主に求める効果
10:30	アイスブレーキング ・ グーパー ・ 後だしジャンケン ・ 権兵衛さんの赤ちゃん	雰囲気づくり	心理的効果 知的刺激の 効果
10:40	名刺交換ゲーム 名刺カードを準備。自分の名前や趣味を書いてもらい 2分ごとに色々な人と名刺交換をして自己紹介し合う。	交流	社会的効果
11:00	終了		

(表4) プログラム一例

日 時	H27年12月15日(8回目)		
参加者	14名		
時 間	具体的な内容	流れ	主に求める効果
10:00	ストレッチ	交流	社会的効果 生理的効果
10:15	新聞を使ったレクリエーション ・ 新聞こよりを作る。 ・ どっちがつよい? (こよりを交差して引き合う、2人の対戦) ・ 新聞1枚を胸に当てて、落とさないように動く。 ・ 新聞キャッチ (新聞紙を丸めて、一枚の新聞紙を左右に開いて飛ばす)		
10:50	終了		

(表5) プログラム一例

日 時	H28年9月6日(37回目)		
参加者	9名		
時 間	具体的な内容	流れ	主に求める効果
10:00	ラジオ体操	雰囲気づくり	知的刺激の効果
10:15	アイスブレーキング ・色の漢字の塗られている色を言う。 ・右手と左手の違う動き。		
10:25	命令じゃんけん(2人の対戦) 集団じゃんけん (グループ対抗で、全身を使ったじゃんけん)	交流	社会的効果
10:50	終了		

(表6) プログラム一例

日 時	H29年2月28日(58回目)		
参加者	10名		
時 間	具体的な内容	流れ	主に求める効果
10:00	ゆげゆげ体操	交流	知的刺激の効果 社会的効果
10:10	紙ずもう(2人対戦の勝ち抜け)		
10:25	スキヤキジャンケン(グループ対戦) ジャンケンで、具材カードを引いていき、 どちらのグループがおいしそうなるか。		
10:40	牛乳パクタワー (グループ対戦で、積み重ねる高さを競う)		
10:50	終了		

※主に求める効果については①生理的效果、②心理的效果、③社会的効果、④知的刺激効果、⑤余暇能力開発の効果、⑥生きる意欲づくりの効果の中から選択²⁾。

3. 研究目的

一次予防活動としての運動を主体とした「健康いきいきサロン」の中に、レクリエーション活動を定期的にプログラムへ取り入れることについて、参加者のインタビューから意義や役割を明らかにし、レクリエーション活動の有効性について示唆を得ることである。

4. 研究方法

1) 研究対象者

インタビュー対象者は、修了書を授与した参加者 13 名とした。ADL・IADL は自立しており、認知的な問題はなく、職業は現在、全員無職である（表 7）。

（表 7） 対象者の基本情報

	参加者	年齢 (H28/11/30 現在) ・性別 ・世帯	地域	活動の参加歴	既往歴 ・現病歴
1	A	62 才 ・ 女 ・ 一人暮らし	A 市郊外	H27/10～	高血圧、 高脂血症
2	B	75 才 ・ 女 ・ 夫婦暮らし	A 市郊外	H27/10～	高血圧
3	C	64 才 ・ 女 ・ 夫婦暮らし	A 市郊外	H27/10～	糖尿病 II 型
4	D	68 才 ・ 女 ・ 夫婦暮らし	A 市郊外	H27/10～	高脂血症
5	E	78 才 ・ 男 ・ 夫婦暮らし	A 市郊外	H28/9～	
6	F	69 才 ・ 男 ・ 夫婦暮らし	A 市郊外	H27/10～	
7	G	59 才 ・ 女 ・ 夫婦暮らし	A 市郊外	H27/10～	高血圧
8	H	62 才 ・ 女 ・ 夫婦 ・ 姑と三人暮らし	A 市郊外	H27/10～	
9	I	79 才 ・ 女 ・ 集合施設暮らし	A 市街地	H27/10～	高脂血症
10	J	67 才 ・ 女 ・ 夫婦暮らし	A 市郊外	H27/10～	
11	K	70 才 ・ 男 ・ 夫婦暮らし	A 市街地	H28/4～	
12	L	76 才 ・ 男 ・ 夫婦暮らし	A 市郊外	H27/10～	高脂血症
13	M	80 才 ・ 男 ・ 夫婦暮らし	A 市郊外	H27/10～	

2) データ収集方法

①場所

個別インタビューは、静かで落ち着いた場所として筆者の研究室を利用し、お茶を飲みながら気軽な雰囲気で行った。

②実施期間

「健康いきいきサロン」の開催期間の終盤の H28 年 11 月 1 日から 30 日の 1 か月間で、参加者の都合を伺い日程を調整した。来訪していただく負担を軽減するため、サロン実施日の開始前・終了後等を利用した。

③方法

参加者 13 名に本研究の趣旨を説明し協力の意思を全員表明していただいた。インタビューガイドを基に、聞き取りは話の流れを重視しながら、1 対 1 の半構造化面接を行った。インタビュ

一の時間は1人約30分から1時間程度であった。

(表8) レクリエーションを取り入れてどうだったか(感じたこと、効果など)

カテゴリー	サブカテゴリー	会話データ(抜粋)	
レクリエーションへの先入観	苦手意識	色んな人と交わることが不得意な分野(C)	
		おしゃべりするのが一番苦手な分野(M)(F)	
レクリエーションへの先入観	苦痛や不安	恥ずかしいのもあって辛かった。ついていけるかと思い最初はきつかった。できるのかな。男の人と話すのが最初は話しにくかった。ペアを作る時に一人になったらどうしよう(C)	
運動への繋がり の有効性	リフレッシュ	頭のリフレッシュ、気持ち、リフレッシュして、体操に入るのがいい。普通だと体操してから、あーしんど、ちょっと休もうとかなるけど、それはない(D)	
	新鮮さ	やるのが新鮮(C)(F)	
		体操ぎりでもいかんと思う。ちょっと変わったことをするのもいい。デイサービスとも違う(E)	
		ゲーム感覚、全く新しい、これは変わった、ユニークな取り組み(F) めったに経験できないから(K)	
	交流の促進	いきなりペアを組んでくださいでは入りにくい。最初に交流があるから、人との違和感が和らぐ(D)	
		慣れてきて、そのあとで運動するから、その前置きの頭の体操(C) 皆が心を開いて、年をとると緊張したりすることが起こると思うが(J)	
		慣れ度がちょっと早かった(A)	
	話す雰囲気	今まで参加した教室は、ああいう雰囲気がなかった。ゲームなんかももちろんない、一人だったし、運動のためだし、お互いに話すことはなかった。男女が話すことはまずない。どんな人が来ていたか全く覚えていない。あーじゃこーじゃどこに住んでいると言える(F)	
	参加者自身の 変化	取り組む姿勢	無理することはないので。ある程度楽しみ度を図りながら、次に何をするか考え、ちょっと頑張ろうとする(A)
			私の年齢になると、まあほどほどにという感じで。疲れが後に残らない(B)
手ごころ、手を抜いてするので、無理したらいかんので。大儀なこともあるけど、自分のために、このぐらい負けてはならないと思って(E)			
しんどいから、このへんでやめとことか(G)			
自分が難儀したことの方が大事だと思う(C)			
楽しさや笑い		めちゃくちゃおもしろい。楽しくてたまらん。こんな楽しいサークルはないね(F)	
		子どもが遊ぶような感じだけど、大人も楽しめる(K)	
		童心にかえって遊びきれ(J)	

		主人と一緒にいても笑うことはない。そういう意味では満点。みんな笑いを求めている。心の楽しみ。至福のとき (I)
		精神的な面、楽しかったねと帰る。嫌なことを忘れる (D)
		ここに来ている間は笑って過ごせる (C)
		よく笑ったなど、すっきりとする。ストレスもね発散している (G)
		かるたとりとか、面白かった。じゃんけんして取って行って合わせる。笑いがあつたらええな、レクは笑いがある (K)
		ゲームは遊びが混じっている。妙におもしろかったなどというのがたくさんある。カードを合わせるのとかすごろくみたいなもの (M)
	頭や体への刺激	適度に頭使ったり、体力使ったり (A)
		いつの間にか夢中になっていて、その間に頭のどこかを使っている (H)
		色んなことが頭の体操になる (L)
		やっぱり考えているんだと思う。こうしたら勝てる、こうしたらいいんじゃないかと。全部、もう考えないとできない。すごい頭を使っている。迷路をさまよっている。完全に非日常だから疲れる。だから脳に刺激がいく (F)
	日常生活態度の変化	プラスに考えられるようになった。いやなことがあつたりすると引きずるし、明日何しようか、楽しいことを思うように心がけている (H)
		料理する時の段取りに役立っている感じがする。優先順位がつけやすくなった (C)
		週1回は意外に早い。それがあるだけでも楽しみができた。今まで暇で暇でたまらんかった (F)
		もう月曜日になったら、明日行くんだという心がまえというか、楽しみにしている。ちょっと生活もかわった (G)
講師との関係	講師の姿勢	おしつけがまさはない。レクリエーションは楽しいんだからしましょうとか (A)
		笑顔と話しかける言葉が温かみがあつて一歩ひいた気持ちにならない (B)
		笑うから、楽しい (G)
		明るい (I)
	双方向のやり取り	こちらも意見を言う。これはあれだからとか、次はこれをやってみようとか (A)
集団活動の変化	参加者同士の調和	自分のことをしゃべるけど、ものすごく突っ込まれない。すごい自己主張の強い人もいなかった (A)
		同じようなレベル、感覚の人たちのいるところ (I)
		嫌な人と一緒にやりたくないね、みんな良い人でよかった。みんな個性を生かしながら、仲良くできている (D)
		特に変わった方はいない (L)
	交流する喜び	人とのふれあいとか喜び。大勢の人とお付き合いできる (B)

	人と交流しているので多少は汗もかくし、つかわないこともするし、気持ちがいい感じ (H)
	みんなと交流するのは楽しい (G)
	あのグループが楽しい (I)
	皆とおしゃべり。女性とあまり話すことはないからそういう点でよい (K)
	話しながら、人を気にしながら、気遣いながら行ってね、上(山)に上がったなら景色が良くて (L)
気遣い 認め合う	人の考え方を知ることができた (C)
	皆に勉強をさせてもらっている (B)
	自分たちが笑ったり、ゆるされる、許容の大きさがある (I)
	みんなすごいと思いつつながら、負けておられない (D)
	色んなことをよく知っている。言葉の端々にすごいなといただくことばかりでうれしい (H)
	自分の意見をもっている。自分にはないものを皆さん持っている。話しをしている中から、こういう風に思う、直接ではないが、参考になる (J)
	皿洗いに徹していたら、小麦粉を溶いてと言われた。(笑) 男の力があると (L)
	登山道で色んな所に石がある。通路から蹴飛ばす。誰かが怪我したらいかんから気になる (L)
気兼ねのない 雰囲気	皆が心を開いてくれている。温かく接してくれるのが、言葉ではなくて見れる。居心地がよい (J)
	『何しよるの』という言葉は出るけど、それを逆に笑って過ごせるような雰囲気 (A)
	平気で言える仲になっている。垣根がない。縛られているものがない (I)
	わきあいあいとしている (L)
	気を使うところは行きたくない。それがうちのサロン(笑) (D)
社会生活への 波及	隣近所とかあまり知らない人でも話すようになった。多少の触れ合いが億劫ではなくなった (A)
	言わなければならないことは、自分の胸に伏せるのではなくて、表すことが上手にできた (J)
	動いて、脳トレも、おもしろそうだったら主人にも、これしてと。友達にもこんなのしたよと言って、外でも多少出している (D)
	孫が楽しく遊んで、おばあちゃん度をあげた。おばあちゃんすごいねと言われた。思い出して満足して使った (J)
	(地域の) サロンにお手伝いに出たとき、嫌な思いにならないように心がけられるようになった。(地域の) サロンにもってかえって使えるかなと、今日はあそこでああいうことをされたから、私もかえってああいう風にしようとか (B)

	(地域のサロンの) 行事なんかゲームをしたりとか、ちょっとアイデアを借りたりするのもよかった (C)
	この大学のバザーとかに來たり、ちょっと関係が深くなった (G)

インタビューガイドは、①サロンへの参加動機、②日々の過ごし方、他のサロン等、地域における参加や活動について、③生きがいや楽しみについて、④このサロンの中におけるレクリエーション活動について感じたこと、⑤レクリエーション活動をする中で体や気持ちや生活に変化があったかについてであった。インタビュー内容は対象者の承諾を得たうえで IC レコーダーに録音した後、逐語録を作成し分析のデータとした。

3) データの分析方法

参加者の感じた事や思いを詳細に把握する方法として、インタビューから得られた内容を分析する質的研究を選択した。

作成した逐語録から、語りの内容をそのまま会話データとして抜粋した。抜粋されたデータの内容をグループ編成し、一文にしてサブカテゴリーとして記述した。最終的には数個のサブカテゴリーになるまで何回か作業を繰り返し、それらをまとめたカテゴリー名をつけた。分析については、研究者1名にアドバイスを受けた。

4) 倫理的配慮

研究への参加は自由意志であり、個人情報保護、今後の活動に影響はなく不利益は生じない事、また同意後もいつでも途中で参加を取りやめることができる事を口頭で説明し、参加の意思を確認し同意を得た。

得られた逐語録から、個人を特定することができると思われる固有名詞等は意味内容が変わらない範囲で削除または改変した。

5. 結果・考察

参加者のインタビューから5つのカテゴリーに整理し、17のサブカテゴリーを抽出した。これより、カテゴリーは【】、サブカテゴリーは『』、会話データ(抜粋)を「」で示しながら分析結果を述べる。(表8)

1) 【レクリエーションへの先入観】について

このカテゴリーでは、『苦手意識』、『苦痛や不安感』の2つのサブカテゴリーを抽出した。

ここでは、レクリエーション活動について、プラスのイメージを全員が持っていたわけではないことがわかった。他人と積極的に交流を図るレクリエーションの方法に対して、人と関わることに苦手意識がある者は、レクリエーションに対しても『苦手意識』を持っていることがわかり、さらに『苦痛や不安感』に繋がっていることが推測された。筆者が学生にレクリエーションを導入する際に、めんどくさいと答える者が少なくないが、今回の参加者からは聞かれなかった。参加者は過去の体験と自分の性格を照らし合わせてレクリエーションを受け止めており、対象の年齢に応じた配慮が必要である事が、高齢者のレクリエーションを行う際には、注意しておかなければならない点であることが確認された。

2) 【運動への繋がり有効性】について

このカテゴリーでは、『リフレッシュ』、『新鮮さ』、『交流の促進』、『話す雰囲気』の4つのサブカテゴリーを抽出した。

プログラムの中で『リフレッシュ』して切り替えができることで、1時間半の時間を有効に使うことができていると感じていた。『新鮮さ』については、「変わった」こととしてレクリエーションに興味を持ち、今までにない取り組みと感じ、期待を持った前向きな姿勢が伺える。

『交流の促進』からは、レクリエーション活動全体が、緊張を解いて、その場の導入を助けるアイスブレイキングの役割を果たしていることが明らかになった。「ちょうど氷が溶けるように自分の心を解き放つことから、硬いものが柔らかくなることも含めたアイスブレイキングとは、集団の変容にそってゲームや語りかけによりの確な働きかけを行うこと」⁸⁾とあり、次の活動へのスムーズな繋がりが可能になっていると言える。

(F)さんは、本学が主催する運動教室に数回の参加歴がある。今までは、「運動のため」と目的を持って参加しており、集っているメンバーに対しては「どんな人が来ていたか全く覚えていない」と、会話をする必要性を考えていなかった。このサロンでは、「包み隠さずこれが本性」という本人の語りから、コミュニケーションを図ることで素直な自分を出して参加することができる喜びが感じられ、『話す雰囲気』が引き出せたことはレクリエーション活動の有効性であったと考えられる。

参加者のうち抽出の会話データに偏りがあったのは、参加者13名のうち、運動教室（同じ扱いとして健康教室、体操教室）に参加経験者が7名で、その者は今までの活動との比較が可能であったからだと思われる。

3) 【参加者自身の変化】について

このカテゴリーでは、『取り組む姿勢』、『楽しさや笑い』、『頭や体への刺激』、『日常生活態度への影響』の4つのサブカテゴリーを抽出した。

『取り組む姿勢』では、自分の体力を知り、無理をせずレクリエーションを楽しもうとする自己調整が見られ、それが負担にならずにサロンへの参加継続にも繋がったと考えられた。その中で、「このぐらい負けてはならん」「難儀をしたことの方が大事」と、頑張ることが自分のためになるとの発言もあった。レクリエーションにマイナスの感情を持ちながらも、自分に言い聞かせて立ち向かっていこうとする努力の姿勢が見られた。場合によってはリタイヤにつながる恐れもあり、このような思いの者もいることに配慮しながら、努力を認める働きかけをする必要性があることが認識できた。

インタビューの中で最も多く聞いた言葉が、『楽しさや笑い』のサブカテゴリーであった。レクリエーションを実施中、遊びに没頭する姿や、参加者同士の反応が笑いを誘い、それが笑いの渦となって広がることが再三見受けられた。普段の生活にはない思い切り笑うことで、「すっきり」して「ストレスの発散」「嫌なことを忘れる」等の、精神的な安定に繋がっていることが明らかになった。

長い実施期間の中で変化をつける意味で企画した散歩や遠足、調理や演奏会等は、印象深い行事として記憶にとどまっており、具体的な感想が聞かれ、満足度の高いことが示された。通常のレクリエーション素材に対しての語りは具体的に少なく、詳細を忘れていた人が多かった。何をして楽しかったというよりも、皆と一緒にやることで楽しかった印象が心に残っていることが推測された。「かるたとり」や「じゃんけん」、「カード合わせ」や「すごろく」等、語りの中で出たレクリエーション素材は、いずれも集団で行う楽しさがあることからそれが伺える。今回は担当者がその場の反応をみながら臨機応変に対応していたが、レクリエーションの質を保証し満足が得られるためには、各々の素材についての分析を実施し評価検討する必要があると思われる。

『頭や体への刺激』では、楽しさやコミュニケーションを引き出す手段としてのレクリエーションと同時に、脳が活発に働くという目的としてのレクリエーション活動の有効性を感じていることが明らかになった。「先生が思う以上に頭を使っている」の語りより、参加者の感じている状態を的確にキャッチし、全体のバランスを考慮した提供が必要であることがわかった。『日常生活態度への影響』では、夢中になりストレスを発散することで、考えが前向きになり日常生活態度にも影響を及ぼしていることがわかった。

4)【講師との関係】について

このカテゴリーでは、『講師の姿勢』、『双方向のやりとり』の2つのサブカテゴリーを抽出した。レクリエーション・インストラクターの基本的な姿勢である、参加者の自主性を持たせた関わり方や、ホスピタリティの姿勢に対して評価するものであり、また、講師が集団の雰囲気を作り出す人的環境と相成っていたことが伺える。2名の講師が、各々のプログラムを担当していたが、

担当外のプログラムにも参加し集団の中に入って活動を伴にし、参加者の一員のような身近な存在となっていたと考えられる。「こちらも意見を言う」と、気兼ねのない雰囲気、『双方向のやりとり』が可能となっており、参加者の自主性にも繋がっていることが推測できた。

5)【集団活動の変化】について

このカテゴリーでは、『参加者同士の調和』、『交流する喜び』、『気遣い認め合う』、『気兼ねのない雰囲気』、『社会生活への波及』の5つのサブカテゴリーを抽出した。プログラムの中で、運動活動とレクリエーション活動が双方に影響し相乗効果を及ぼしていることが考えられ、レクリエーション活動として限定した抽出は困難であると考えられる。しかし、参加者自身の変化の中にも集団で行うレクリエーション活動の影響が大きく反映されており、サロン全体の集団活動の評価に繋がっていると推測できた。

『参加者同士の調和』からは、元々、参加者の多くが様々な地域活動に参加しており、その意味ではっきりとした目的意識や考え方を持った方々が集まり、メンバー間で違和感なく溶け込みやすかったのではないかと考えられる。『交流する喜び』では、1年以上の付き合いの中で、お互いの気心も知れ、交流すること自体を楽しみにしていることがわかった。「あのグループが楽しい」と、仲間意識が芽生えグループとして結束力が強まっていることが推察される。調理や遠足の行事等、皆で同じ目的に向かって活動する過程が楽しく、達成した時に皆で喜び合うことが自分自身の達成感に結びついていると感じた。

『気遣い認め合う』では、「みんなすごい」「いただくことばかり」「自分にはないものを持っている」等の語りがあり、お互いを認め尊重し合っている様子が伺える。「負けておられない」では、多少の競争心が、自らの目標の達成感に繋がっていると感じた。(L)さんが活動の中で、参加者に必要とされたことを話し、自分の役割を見出す機会となっており、集団活動が個人へ影響を及ぼしていることが分かった。また、「誰かが怪我したらいかんから気になる」と具体的な気遣いの言葉が聞かれ、一つの行事の中で、色々な思いや経験をした事が印象的に心に残っていることが改めて認識できた。

『気兼ねのない雰囲気』では、「居心地がよい」「笑って過ごせるような雰囲気」「平気で言える」「垣根がない」と、お互いに気遣い認め合う気持ちの中で自然に気兼ねなく参加ができるようになり、集団のよい雰囲気に繋がっている事が推察された。「わきあいあい」感や「うちのサロン」の言葉は、より結束力が高まっている事として感じとれる。

『社会生活への波及』では、サロンの活動を通して、地域の中で自信を持って、人との交流を積極的にとろうとする気持ちが生まれていると感じた。本人が満足を味わいながら効果を感じた事について、身近に居る夫や孫、友人へ積極的な働きかけがとれるようになっていた。また、今まで続けている地域活動にもレクリエーションをより反映しようとする積極的な態度も見られ、

関わりのある広い範囲へ、楽しさや情報を伝えようとしていることがわかった。身近な地域にある大学で開催したサロンに参加することで、大学の他の講座や大学祭等の行事に興味を持ち、参加を促進するような態度が見られ、関心の高まりのきっかけに貢献することになっていると推測できる。

6. 総括

以上の結果から、レクリエーション活動に対する評価や効果として以下のことが確認された。

- ①高齢者に対してレクリエーションを導入する際、『苦手意識』や『苦痛や不安』を持つ者が少なからずいる。
- ②今までの経験や自分の性格を反映しながら、レクリエーションに『取り組む姿勢』が見られた。
- ③運動活動が中心のプログラムの中で、レクリエーションは『新鮮』に受け止められ、『リフレッシュ』の効果と『話す雰囲気』や『交流の促進』に効果的であった。
- ④参加者個人へのレクリエーションの効果として『笑いや楽しさ』、『頭や体への刺激』、『日常生活態度の変化』がみられた。
- ⑤集団で行うレクリエーション活動の中で『参加者同士の調和』がとれ、『交流する喜び』や『気遣い認め合う』ことで関係が深まり、『気兼ねのない雰囲気』となり『社会生活への波及』効果があった。
- ⑥『講師との関係』もレクリエーション活動に影響を与えるものであることが明らかになった。

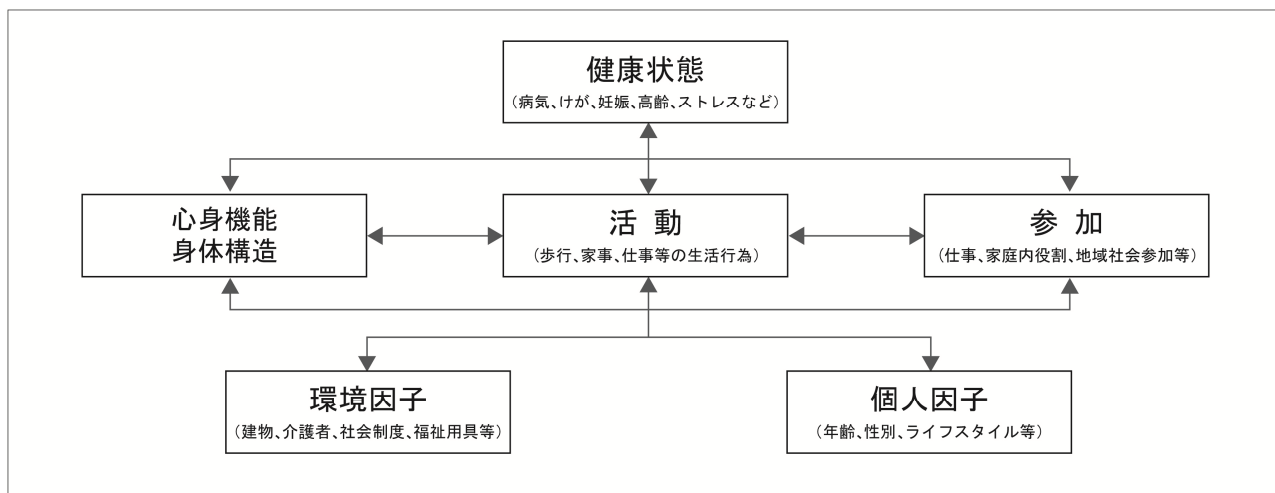
参加者の語りから明らかになったことを踏まえて、今後の活動の指針になるようレクリエーションの可能性について、2点の事を提案したい。

1) 集団活動と個別支援の視点について

サロン等でのレクリエーション活動は、集団へのアプローチに重点を置き、個別への配慮や支援に十分な検討がなされていないのではないかと感じている。振り返ると自身の活動も、何のプログラムを準備しようかと思案していた経緯がある。しかし、レクリエーションの原点は一人ひとりの生きがいやいきいきとした生活に対する活動であり、個別支援の視点を大切に、参加者の生きがいややりたい事等の目標を忘れず、その人に対するレクリエーションが及ぼす効果について検証を行うことが必要であると思われる。

これを検討する上で、ICF（国際生活期機能分類）の概念の使用を試みる。ICFは2001年に病気の分類であるICD（国際疾病分類）とともにWHOの国際分類ファミリー（WHO-FIC）の中心分類として位置づけられており「健康」を包括的に捉えることが可能となった。ICFは「生活機能モ

デル」に立ち、利用者の「生きること」を総合的に見る「共通言語」であり、「よりよく生きていく」ために働きかける道具となる⁹⁾。現在、ICFは医療・保健・福祉・教育等の各分野で重視され、ICF視点でのアセスメント等に活用されている¹⁰⁾¹¹⁾¹²⁾ (図1)。

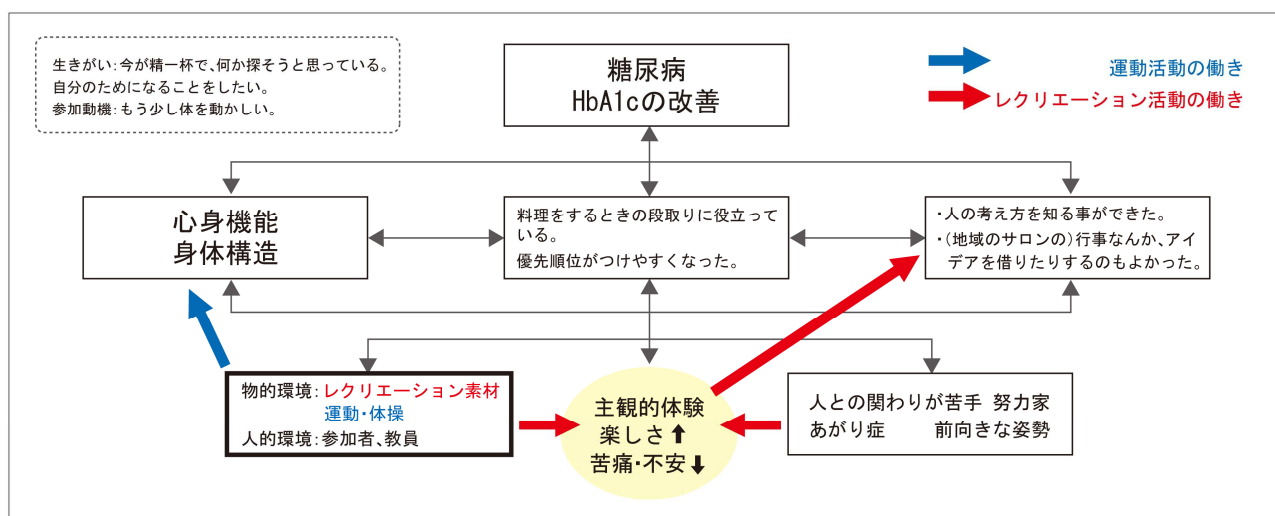


(図1) ICF (国際生活機能分類) WHO : 2001 モデル¹³⁾

レクリエーション支援は人に対して行うもので、人がより楽しく充実していきいくためのサポートといえる。対象者の生活機能に影響する環境因子の中で、レクリエーション支援をする人は人的環境因子であり、レクリエーションを実際に提供するプログラムやサービス、色々な道具や場所の状況は物的環境因子となる¹³⁾。また、現在のICFのモデルには加えられていないが主観的体験も大切な視点であり、主観的な所にもレクリエーションは働きかけていると指摘している¹⁵⁾。環境因子であるレクリエーション活動が個々の生活機能にどう影響したか、今回の参加者2名を取り上げて検討をする。なお、図中の赤い矢印はレクリエーション活動が主に影響を与えるところであり<主観的体験>や<参加>に向かっている。青い矢印は運動活動が主に影響を与えるところであり、<心身機能・身体構造>に向かっている。どちらの活動も、細い矢印の部分にも影響を与えており、相互に関連していると考えられる(矢印はどちらの方向にも向かっている)。個人のアセスメントの図中には、ICFの構成要素は省略し、各要素は<>で表す。

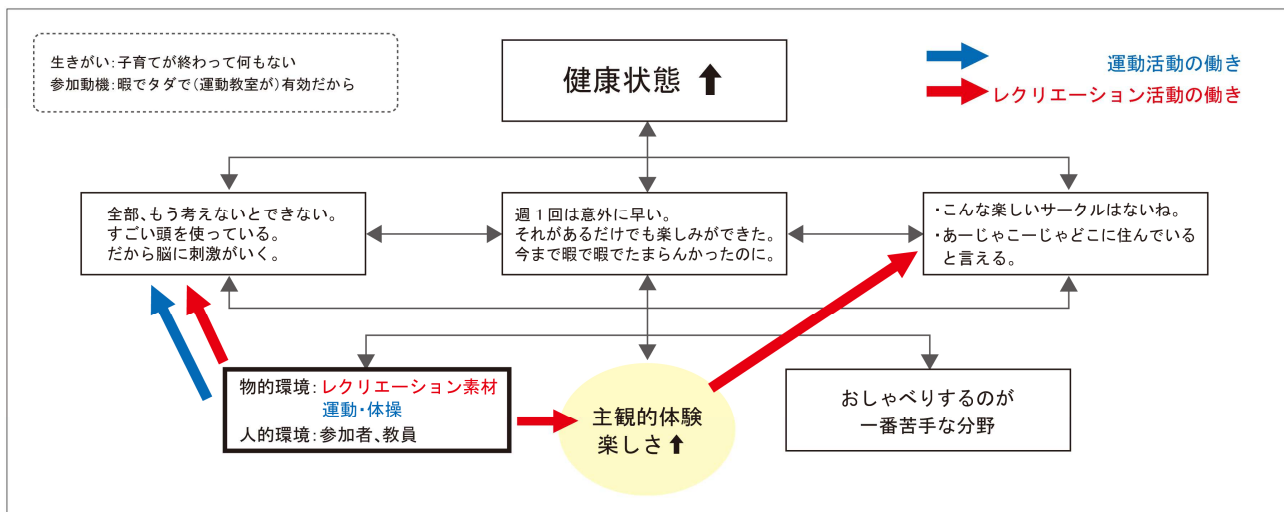
(C)さんは、<個人因子>として人と関わるのが苦手であがり症であり、『苦手意識』や『苦痛や不安』を持っていた。レクリエーション活動を通して、<主観的体験>の「ここに来ている間は笑って過ごせる」と楽しさを語っている。また、「難儀をしたことの方が大事」と、努力する『取り組む姿勢』があり、自分のために前向きに受け止めようとしていた。活動の参加を通して、「料理をするときの段取りに役立っている感じがする。優先順位がつけやすくなった」と、<活動>の『日常生活態度への影響』がみられた。また、「(地域のサロンの) 行事なんかゲームをしたりとか、ちょっとアイデアを借りたりするのもよかった」と、<参加>の『社会生活への

波及』が促進されていることがわかる。サロンの中で<心身機能・身体構造>に直接働きかける運動も継続する中で、糖尿病の基礎疾患があったが、HbA1cの改善がみられ、<健康状態>は改善へ向かったと理解できる（図2）。インタビューの中で、「自分のためになることをしたい」と語っており、レクリエーション活動や運動を通して健康状態の改善や地域のサロンへの貢献、また日常生活態度の変化等を感じており、本人の目標に向かった有効的な実践であると評価できる。しかし、「今が精いっぱい」と言いながらも努力する姿があり、声掛けや活動量等に配慮する必要があり課題と考える。



(図2) Cさんのアセスメント

(F)さんは、前述のとおり過去の運動教室では、「お互いに話すことはなかった。男女が話すことはまずない。どんな人が来ていたか全く覚えていない」と、参加者とのコミュニケーションや交流がほとんどなかった事を語っている。ICFモデルの<参加>は不活発な状態であり悪い循環が生じていた。今回、レクリエーション活動を導入することで、「めちゃくちゃおもしろい。楽しくてたまらん」と『楽しさや笑い』の<主観的体験>を高めることができた。その高まりが、「あーじゃ、こーじゃ、どこに住んでると言える」と『話す雰囲気』となり良好なコミュニケーションがとれる状況になったと思われる。「こんな楽しいサークルはないね」の語りは、さらに<参加>が促進された様子がわかる。「全部、もう考えないとできない。すごい頭を使っている。だから脳に刺激がいく」と、<心身機能・身体構造>の『頭や体への刺激』の効果も得られており、生活機能が双方向に良い影響を与え、「週1回は意外に早い。それがあるだけでも楽しみができた。今まで暇で暇でたまらんかった」と、<活動>の『日常生活態度の変化』に繋がり、生活の彩りになり生きがいとして感じられるようになったと考えた。(表10)。サロン終了後も、大学の講座等で参加者同士の交流が続いており、地域のつながりのきっかけとなったのではないだろうか。



(図3) Fさんのアセスメント

ICF モデルを活用して改めて評価をすることで個人の全体像を見ることができた。レクリエーション活動が与えられた時間に集団に対して何をするか視点に置き終始することがないよう、レクリエーション活動を通して、新たな体験と今までの体験を重ねながら、どのように受け止めどのように感じているか、そして日常生活や社会生活にどのような影響を及ぼしているのかを常に検証する事で、レクリエーションの価値を高めていかなければならない。

2) レクリエーション活動を他のプログラムに取り入れる可能性

今回のサロンは一次予防のための運動機能の向上が主たる目的であり、今までは運動教室として実施されてきた。そのプログラムにサロンの要素であるレクリエーション活動を取り入れることで、楽しさの要素を持つ教室となった。運動活動への繋がりについては、『リフレッシュ』『新鮮さ』『交流の促進』『話す雰囲気』の効果があると導き出され、継続性のある交流活動に発展することが示唆された。現在、筆者は、幼稚園において子どもたちへの保健指導時にレクリエーションを取り入れ活用している。子どもの集中力は短く注意散漫になるので、保育教材の効果的な活用も重要であるが、レクリエーション素材を活用することで、効率的な実践ができると考えている。また、授業の中でアイスブレイキング等を、学習効果の向上をねらいとして導入する等、様々な場面でプログラムの展開が可能であると思われる。短時間でも効果的が見込まれ、柔軟にアレンジして活用すればレクリエーションの可能性はより高まるであろう。

7. 課題

今回の研究をとおして、以下のことを今後の課題としたい。

1) 「楽しみがなくなったら困るので、ずっと続けてほしい」と、参加者から多くの声が聞かれ要望が大きいことがわかった。一時的ではなく恒常的な取り組みとして、大学で事業展開することの可能性と必要性の検討と、参加者の自主的な活動展開への働きかけ等の検討が必要である。

2) 長期間の実践活動の中で、一度のインタビューの語りを用いた分析にとどまった。また、参加者の語りのほとんどが好評価で、参加者の本音の語りを引き出すことができたのか研究方法の見直しが必要であり、本研究で得た結果は限定的なものであると考えなければならない。今後、質問紙等量的調査の実施を併用することで、語りを裏付けることが可能になると考えている。

8. 謝辞

「健康いきいきサロン」をともに運営させていただいた丸山裕司先生においては、実践活動の機会と、活動中には快く協力をしてくださり心よりお礼申し上げます。

引用文献

- 1) 日本レクリエーション協会 『レクリエーション支援の基礎』 2007年 P10
- 2) 千葉和夫・天野勤 『老人のレクリエーション』全国社会福祉協議会 1982年 P14
- 3) 上田和行・本多理紗・大阪依里・小川裕美 「閉じこもり予防を目的とした訪問運動教室実施報告」 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報 第5号 2014年 P67-71
- 4) 高尾将幸 「大学が実施する地域貢献事業における「中高齢者の健康づくり余暇活動」に対する支援と課題－健康体力づくり講座：Keep Active 2010を中心に－」 レジャー・レクリエーション研究 第69号 2012年 P57-68
- 5) 滝本幸治 「地域に根ざした高齢者運動教室の効果検証」 理学療法科学 24(2) 2009年 P281-285
- 6) 糸谷圭介・前田慶明・川口清隆・村上雅仁・加藤順一 「地域在住高齢者に対する運動教室の効果検証」 理学療法科学 27(1) 2012年 P97-100
- 7) 日本レクリエーション協会 『レクリエーションの支援の基礎』 2007年 P282-286

- 8) 日本レクリエーション協会 『やさしいレクリエーション実践』 2000年 P166
- 9) 大川弥生 『「よりよく介護」を実践するためのICFの理解と活用』 中央法規 2009年 P8
- 10) 小泉隆文 「ICFと農作業の関連について一個別支援計画作成の導入として一」 福祉社会開発研究 9号 2017年 P91-98
- 11) 一色紗綾・定行まり子・大高真紀子・橋本彼路子 「高齢期に住み替えるための設計プロセスに関する研究」 日本女子大学紀要 第64号 2107年 P99-108
- 12) 井上理絵・石橋郁子・松居紀久子・西井啓子 「ICFモデルとアセスメントの一考察」 富山短期大学紀要 第50巻 P79-90
- 13) 「国際生活機能分類－国際障害分類改訂版－」（日本語版）の厚生労働省ホームページ掲載について
2002年8月5日 2017年9月23日アクセス
- 14) 大川弥生 「ICFとレクリエーション支援」『Recrew』 日本レクリエーション協会 2017年 6月号No677 P04
- 15) 日本レクリエーション協会 「楽しさをとおした心の元気づくり」 2017年1月研修会資料

参考文献

- 1) 独立行政法人国立特殊教育総合研究所 『ICF活用の試み 障害のある子どもの支援を中心に』 ジアース教育新社 2005年
- 2) グレック美鈴・麻原きよみ・横山美江 『よくわかる質的研究の進め方・まとめ方』 医歯薬出版株式会社 2007年
- 3) 舟島なをみ 『質的研究への挑戦』 医学書院 2007年