

レクリエーション・ワークの効果測定を試み
—老人を対象としたレクリエーション・ワークから

○千葉和夫 天野 勤
(財)日本レクリエーション協会

レク指導 効果測定 高齢者

はじめに

レクリエーションへの意識と行動レベルを概念的にクロスさせると、次の4タイプが浮き彫りにされてくる。

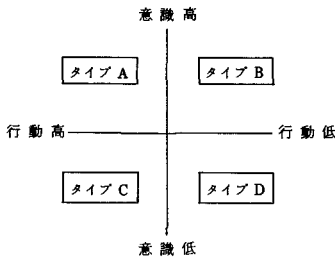


図1. レクリエーションへの意識と行動による4つのタイプ

さて、いわゆる老人と言われる人々に、この4タイプを投げかけてみると、健康や体力の状況、生活意欲、生活の基礎的条件(在宅施設等)、経済的安定度等に恵まれないこともあってタイプDの様相を呈している人々を数多く見受けられることができよう。

このタイプDに陥っている人々が、種々の条件を乗り越えて、楽しく充実した社会生活が営めるよう動機づける短期的プログラムとして「レクリエーション・ワーク」を構想し、その効果測定を試みてきた。

本稿では、試行錯誤しながら行なってきた効果測定を紹介しながら、その結果について検討を加え、レクリエーション・ワークの方法論確立の一助としたい。

1. レクリエーション・ワークとは

ここでは、レクリエーション・ワークを、楽しく充実した社会生活づくりを目標とした短期的モチベーション・プログラムとして捉える。そしてその柱を、「遊びによる人間交流を中心とした人間関係能力の再開発」としておく。

レクリエーション(活動・行為)は、言うまでもなく、対等でしかも共感のな人間交流をつくり出し、社会生活の中で自然にふるまえる自分を取り戻すのに格好の機会となる。

こうした体験をより意図的計画的に援助できれば、失なわれがちな人間関係能力の再開発、向上につながるのではないかといいことである。

	月 日	テ ー マ	内 容 概 略
1	10月2日(火)	今日からよろしく	軽い運動あそび、参加者相互の交流
2	10月4日(木)	楽しく歌おう おなかから声を出して	なつかしい歌、さわやかな歌
3	10月9日(火)	楽しく交歓しよう	少し動きの大きいゲームでもっと交歓
4	10月11日(木)	暖かいグループをつくろうⅠ	クイズゲーム等
5	10月16日(火)	暖かいグループをつくろうⅡ	グループ対抗ジャンケンゲーム等
6	10月18日(木)	暖かいグループをつくろうⅢ	「都道府県四目ならべ」等
7	10月23日(火)	室内ミニ運動会	やさしい運動会ゲーム等
8	10月25日(木)	スポーツで楽しくⅠ	木製ホールによるジャフルボード等
9	10月30日(火)	スポーツで楽しくⅡ	的あてボール等
10	11月1日(木)	ごろうさん パーティー	懇談しながら楽しい運動の大切さを学ぶ

表1. レクリエーション・ワークの一例
(武蔵野市障害者福祉センターでのレクリエーション・ワーク)の期日、テーマ、内容概略

2. レクリエーション・ワークの効果測定

過去5回、表2のようにレクリエーション・ワークを実施し、その効果測定を行なってきた。本稿では、それらの中から5つを紹介する。

1) 個人観察シートによる測定(図2)

特定の個人(たとえば、集団不適応が目立つ新入所者(老人ホーム)に、レクリエーション・ワークに参加していただき、複数の観察者が、その人の行動、態度の様子をシートにマークし、それを持ち寄り話し合い、観察結果としていく方法。

2) グループ観察シートによる測定(図3)

前述の個人観察シートと同様の方法で、グループの変容を見えていく方法。

3) モラルスケールによる測定

58年11月に行なった特別養護老人ホームでのレクリエーション・ワークでは、「PGCモラルスケール」(表3)を用いて、生活意欲(モラル)の変化を見ようと試みた。

調査は、指導スタッフとは全く別の調査員がインタビュー形式で行なった。

モラルの変化については、レクリエーション・ワーク参加前と終了時で大きな変化が出てくるには、相当のときどきがあつてしかるべきである。表4に示したようにレクリエーション・ワーク参加グループ(実験グループ)において、4点以上の変化をみせた人は13人中5人、平均変化点数は2.23であった。

	実施期日	場 所	対 象	効果測定法	備 考
①	56年3月 週2回で計5回	養護老人ホーム	歩行可能で 比較的元気な老人約40人	参加者の反応の記録、特定者の観察記録、日誌等	
②	57年3月 週2回で計6回	"	"	グループの観察シート、特定者の観察シート、観察者の所感	
③	58年3月 週1回で計5回	地区集会所	在宅の元気な老人 約30人	"	野外ゲームを取り入れる
④	58年11月 週2回で計7回	特別養護老人ホーム	歩行障害、聴力障害等をもつ老人 13人	グループの観察シート、モラルスケール、行動評価スケール	都老人研究所の協力を得る
⑤	59年10月 週2回で計10回	障害者福祉センター	脳卒中後遺症、障害等をもつ老人 約30人	特定者の観察シート、行動評価スケール、観察者の所感、感想文	ボランティア・スタッフ導入

※ プログラム内容は、ゲーム、うた、ダンス、体操、レクスポーツ、ペーパークラフト等。

※ 時間は、③は1時間30分、それ以外は1時間程度。

表2 レクリエーション・ワークの実施と効果測定法

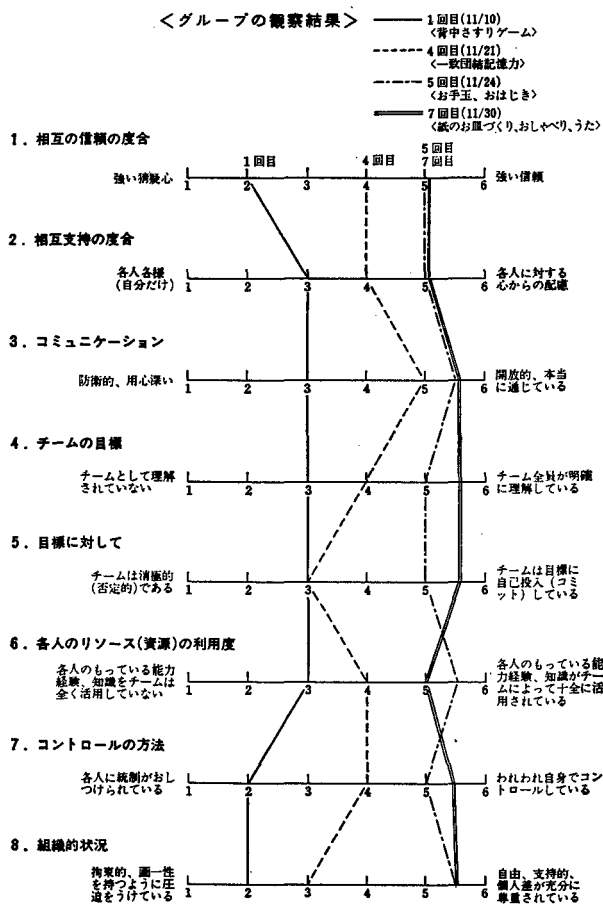
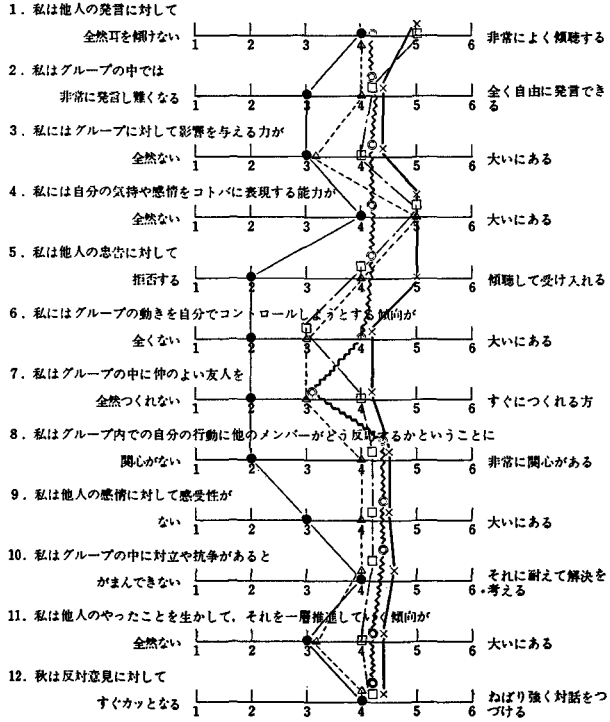


図3 グループ観察シートによる測定例

●—— 第2回10月4日
 △----- 第4回10月11日
 □----- 第6回10月18日
 ○----- 第8回10月25日
 ×----- 第10回11月1日

Fさん(女性) 個人の観察結果

以下の諸項目について、1から6のスケールに該当すると思われるところに○印をつけて下さい。



*私は……を、彼(彼女)は……と入れかえて評価する

図2 個人観察シートによる測定例

1. 自分の人生は、年をとるにしたがって、だんだんわるくなってゆくとあなたは感じますか？ (そう思う。 そうは思わない。)
2. あなたは去年と同じように元気だと思えていますか？ (はい。 いいえ。)
3. さびしいと感じることがありますか？ (ない。 あまりない。 しじゅう感ずる。)
4. 最近になって、小さなことを気にするようになった、と思えますか？ (はい。 いいえ。)
5. 家族や、親せきや、友人とのゆききに満足していますか？ (満足。 もっと会いたい。)
6. あなたは、年をとって、前よりも役立たなくなったと思えますか？ (思う。 思わない。)
7. 心配だったり、気になったりして、おむねないことがありますか？ (ある。 ない。)
8. 年をとるのは、若い時に考えていたより、よいと思えますか？ (よい。 同じ。 わるい。)
9. 生きていても仕方がない、と思うことがありますか？ (ある。 ない。 あまりない。)
10. あなたは、若い時と同じように幸福だと思えますか？ (はい。 いいえ。)
11. 悲しいことがたくさんあると感じますか？ (はい。 いいえ。)
12. あなたは、心配なことがたくさんありますか？ (はい。 いいえ。)
13. 前よりも腹を立てる回数が多くなったと思えますか？ (はい。 いいえ。)
14. 生きることは大変さびしいと思えますか？ (はい。 いいえ。)
15. 今の生活に満足していますか？ (はい。 いいえ。)
16. 物ごとを、いつも深刻に考える方ですか？ (はい。 いいえ。)
17. あなたは、心配ごとがあると、すぐおろそろその方ですか？ (はい。 いいえ。)

注) PGCモラール・スケール(改訂版)=Philadelphia Geriatric CenterのLawton氏によってつくられたスケール。翻訳は、東京都老人総合研究所社会学部。—がプラス評価。

表3. PGCモラール・スケール(改訂版)

なお、レクリエーション・ワークに参加しなかったグループ（コントロール・グループ）では、4点以上の変化は9人中1人、平均点数は1.56であった。

モラル得点1（実験グループ）

氏名	前	後	後-前
1. A	9	8	-1
2. ♀B	10	14	4
3. C	12	13	1
4. D	12	13	1
5. ♀E	11	16	5
6. F	10	8	-2
7. G	14	16	2
8. ♀H	9	13	4
9. I	9	11	2
10. J	9	11	2
11. ♀K	8	13	5
12. ♀L	5	11	6
13. M	14	14	0
計	132	161	29

前：11月4日の調査結果

後：12月2日の調査結果

（平均=2.23）

♀=4点以上の変化を見せた人

表4. モラル得点の変化

モラル得点2（コントロール・グループ）

氏名	前	後	後-前
1. N	10	12	2
2. O	13	14	1
3. P	13	11	-2
4. ♀Q	4	8	4
5. R	9	12	3
6. S	6	9	3
7. T	2	4	2
8. U	11	13	2
9. V	11	10	-1
計	79	93	14

前：11月4日の調査結果

後：12月2日の調査結果

（平均=1.56）

♀=4点以上の変化を見せた人

4) 行動評価スケールによる測定

前項と同一のレクリエーション・ワークにおいて、行動評価スケール（表5）による4項の測定を行なった。このときの測定者は老人ホームの指導員であった。

さて、表6を注視されたい。身体障害、問題行動、コミュニケーションの3項目は、実験グループ、コントロール・グループともレクリエーション・ワーク後—前1人平均1点に至らず、「変化なし」と言ってよいだろう。またコントロール・グループの社会性も同様に「変化なし」と言ってよい。

それに対して実験グループの社会性においては、後—前が13名で計19点の増となっている。またプラスが出たのは、13人中11人である。実験グループのきわめて多くの人の内面に何らかの心理的变化が生じたと思われる。

表5. 老人の行動評価スケール

<身体障害>

1. 食事の介助	
全面的(介助者がすべて口までいれてやる必要) ……………	1
少し必要(補助具をもたせてやるなど) ……………	2
自分一人で食べる ……………	3
2. 昼・夜間を問わず尿、便の失禁をする。	
しばしば失禁する(週に3回以上) ……………	1
週に1~2回程度失禁する ……………	2
失禁は全くしない ……………	3
3. 入浴・着衣の介助	
全面的(一人では何もできない) ……………	1
少し介助が必要 ……………	2
すべて自分一人でできる ……………	3
4. 歩行障害	
一人で歩けない、歩行器があれば歩ける ……………	1
杖を使うか、ゆっくりならどうにか可能 ……………	2
全く支障がない ……………	3
5. 治療食	
治療食あり(糖尿病食、高血圧食など) ……………	1
おかげであったり、自分で意識して減塩している ……………	2
普通でよい ……………	3
6. 寝たきりである。	
1日中寝たきり ……………	1
時にベッド・ふとんに昼間寝ていることもある ……………	2
普通の生活をしていて、寝たきりのことは全くない ……………	3
7. 一人でぼておいても身だしなみは整っている。	
いつも乱れている ……………	1
時に乱れている ……………	2
いつも整っている(男性においてはひげなども) ……………	3
	合計得点()

<問題行動>

1. 昼、大きな声でたえず話をしたり、物を盗んだり、よごしたり、お節介をやいたりして、いやがられることがある。	
しばしばある ……………	1
時にある ……………	2
ない ……………	3
2. 夜、大きな声でたえず話をしたり、物を盗んだり、よごしたり、徘徊したり、お節介をやいたり、他人のベッド(床)にはいたりしていやがられることがある。	
しばしばある ……………	1
時にある ……………	2
ない ……………	3
3. 夜間の睡眠障害	
しばしば起きている ……………	1
時に起きている ……………	2
ほとんどなく、夜熟睡する ……………	3
4. だれに対してということもなく、ひとりごとのように一人でブツブツいたり、わめいたりする。	
しばしばする ……………	1
時にはする ……………	2
全くしない ……………	3
5. 被害妄想をいだいたり、自分に危害を加えていると訴えたり、自分の物を盗まれたなどという。	
しばしばある ……………	1
時にある ……………	2

全くない(客観的に確かに脅かされていたらこの項にする)…………… 3
合計得点()

<コミュニケーション>

1. 他人に対して自分の意見を伝えることができる(筆話など含む)。	
何を伝えたいかわからない ……………	1
やや難しい、あるいは時にわからないこともある ……………	2
いつでもできる ……………	3
2. 職員(寮母)など他人のいおうとしている内容を理解することができる(筆話・身ぶりでもよい)。	
理解できない ……………	1
部分的に理解できる ……………	2
ほとんどすべて理解できる ……………	3
3. 自分の名を呼ばれた時に覚えていて、	
ほとんど応答しない ……………	1
時に応答する ……………	2
いつも応答する ……………	3
	合計得点()

<社会性>

1. 一人で外出しても迷子にならないし、付き添いの必要もない。	
一人では全く外出できず ……………	1
時々付き添いの必要がある ……………	2
支障なく外出できる ……………	3
2. 職員(寮母)の名前を知っている	
全くわからない ……………	1
一人のみ知っている ……………	2
二人以上の名前を知っている ……………	3
3. 職員(寮母)を自分から喜んで手伝う。	
全く手伝わない ……………	1
時に手伝う ……………	2
よく手伝う ……………	3
4. 何か生産的な仕事を行っている(読書・将棋などの趣味も含む)。	
ほとんど行っている ……………	1
時に行っている ……………	2
行っている ……………	3
5. 親しくしている同僚がいる。	
親しい関係をつくりたがらないか、できない ……………	1
親しい関係をつくりにくい ……………	2
一人以上と良い関係をもっている ……………	3
6. 何か頼まれると喜んでやる。	
ほとんどしない ……………	1
時にする ……………	2
しばしばする ……………	3
7. 同僚を自発的に助けてやる(車いすを押す、食事を運ぶ、入浴を助ける、買い物にいく)。	
全く助けない ……………	1
時に助けてやる ……………	2
しばしば助けてやる ……………	3
	合計得点()

行動評価得点（実験グループ）

№ 名前	身体障害			問題行動			コミュニケーション			社会性		
	前	後	後-前	前	後	後-前	前	後	後-前	前	後	後-前
1. A	12	12	0	10	10	0	6	6	0	9	10	1
2. B	12	12	0	10	10	0	6	6	0	11	14	3
3. C	11	11	0	9	9	0	6	6	0	6	6	0
4. D	11	11	0	10	10	0	6	6	0	8	9	1
5. E	12	12	0	10	10	0	6	6	0	10	11	1
6. F	12	12	0	10	10	0	6	6	0	7	9	2
7. G	12	12	0	9	9	0	6	6	0	9	13	4
8. H	10	10	0	9	10	1	6	6	0	8	10	2
9. I	12	11	-1	10	10	0	6	6	0	8	9	1
10. J	10	10	0	10	10	0	6	6	0	8	7	-1
11. K	11	9	-2	9	8	-1	6	6	0	5	7	2
12. L	5	5	0	8	9	1	6	6	0	6	8	2
13. M	9	8	-1	10	10	0	6	6	0	6	7	1
計	139	135	-4	124	125	1	78	78	0	101	120	19

前：11月4日の調査結果

後：12月2日の調査結果

行動評価得点（コントロール・グループ）

№ 名前	身体障害			問題行動			コミュニケーション			社会性		
	前	後	後-前	前	後	後-前	前	後	後-前	前	後	後-前
1. N	5	5	0	10	10	0	6	6	0	8	5	-3
2. O	10	7	-3	10	10	0	6	6	0	5	5	0
3. P	6	5	-1	8	7	-1	5	5	0	4	2	-2
4. Q	7	6	-1	7	6	-1	6	4	-2	6	3	-3
5. R	10	10	0	10	9	-1	6	6	0	7	6	-1
6. S	11	9	-2	9	8	-1	6	6	0	4	5	1
7. T	13	13	0	10	10	0	6	6	0	11	11	0
8. U	10	9	-1	9	8	-1	6	6	0	7	8	1
9. V	11	11	0	10	9	-1	6	5	-1	7	9	2
計	83	75	-8	83	77	-6	53	50	-3	59	54	-5

前：11月4日の調査結果

後：12月2日の調査結果

表6. 行動評価得点の一覧

5) 感想文による測定

59年10月に行なった武蔵野市障害者福祉センターでのレクリエーション・ワークにおいては、最終回終了時に、葉書にて感想を寄せてくれるよう依頼した。

これらの葉書に書かれた文章からの定量的効果測定はむずかしいが、たいへん重要な要素を感じとることのできるものも多い。たとえば、次の4点は、リハビリテーションにおけるレクリエーション・プログラムの果たす重要性を物語っていると思

われるので紹介しておく。

ハガキから(原文のまま)

こんどのレクリエーション協会の“授業”は圧巻でした。

体操するのにも音楽や歌に乗せると案に体が動くし、次々とゲームも出て、マジック・インキや紙テープがこんなに人を喜ばせてくれるなんて……。

人生、つまらなければ工夫をし、探しても楽しく暮らすべきだ、と改めて教えていただきました。お元氣なミセスの方々と身近かに接していただいたことも忘れられません。

あしたも心豊かにすごしたいと思っています。

ほんとうに有難うございました。

レクリエーションの皆様御苦勞様でした。

心から御礼申し上げます。実の所、はじめは、こんなことしていいのかな、自分は足が悪いのに、足の運動は少ないしと、思っていました。だが、回を重ねる内に、自分の考えはまちがっていた。いろいろの故障のある皆さんのことを思って、この試みはくわだてられている。あの皆さんの嬉しそうな様子をみると、たしかにこれは成功している。このハンデのある人々が近所の人ともつきあうことの出来ない日頃を思えば楽しいひとときが過ぎたこと、心からのよこごみ味わえたこと、またその中にあっていろいろの体の故障のある人と無邪気に笑い合えた私は、少しは幅も広くなれたのではないかと、みな様の御苦勞心から感謝申し上げます。

前略 私には障害者(車イス使用)の附添いで一日置きにセンターでリハビリを受けています。

今回計らずも貴レクリエーション協会の皆様の心温い指導のもとに十回の内八回迄参加させて戴き厚く御礼申上る次第です。

平素の訓練と異なり笑い合ひ楽しみ乍らのゲーム兼体操の訓練はアツという間に一時間を終り参加した皆様一様に若返りの気分を話し合っております。

たまには意心に返るのもよいものです。

やまなみリハビリ化し沈滞する私達のリハビリテーションのグループに新鮮でユニークな新風を吹き込んでいただきことに有難うございました。

久しぶりで重心にかえった気持ちで遊技をして腹の底から笑いがこみ上げて時間の経つのを忘れました。私達障害者はリハビリに努めても仲々目に見えて良くならないので自然と無口になり明らかなさを忘れて行くのです。

天野様・河原塚様、それからアシスタントの川田・近藤・星様 etc. の皆様にもよろしくお伝え下さい。

※ アンダーラインは筆者

3. 考察とまとめ

本稿では、レクリエーション・ワークの考え方と内容を絞り込んで実施し、その効果測定のいくつかについて報告したわけだが、おおむね、次のようなことが明らかとなった。

- 1) 個人やグループの変化をみると、回数を重ねる度に、メンバー相互の信頼や支持、コミュニケーションの度合は増し、グループ目標の理解も深まり、日常生活の中で、やや問題の見られた個人も、徐々に好ましい方向へ変化した。このことは、レクリエーション・ワークの目標、プログラム、指導の基本的姿勢等が明確に組み立てられていたからであると思われる。
- 2) 老人ホーム入所者の生きがいを測定するために用いた、モラル得点の変化は、レクリエーション・ワークに参加した人々の方が、そうでなかった人々と比較して、平均値で見ると、プラスの方向でより高かった。
- 3) 日常生活における社会性も、レクリエーション・ワークに参加した人々に、プラスの変化が著しかった。
- 4) したがって、こうしたレクリエーション・ワークが、老人の相互援助意識、行動、態度や生きがい、日常生活の社会性等に影響を及ぼしたとみることができよう。

今日、いわゆる「レクリエーション指導」と言われる行為が、数多く見受けられるようになってきたが、今回報告したような「レクリエーション・ワーク」として組み立てられる必要性を痛感させられる。すなわち地域の老人クラブ、子供会、老人大学、婦人学級、学校のH.R.、生徒会、児童会、企業の体力づくりプログラム、社員教育、医療、福祉の治療・教育プログラム等が、「レクリエーション・ワーク」的視点で構築されてよいのではないと思われる。そこに効果測定の意味が大きくふくらんでくるし、可能性も出てくるのである。たとえば企業で行なわれる「管理職健康づくり教室」は、健康・余暇教育をねらったレクリエーション・ワークとみることができる。ここでは、プログラム経験によって心身の健康状態に変化が生じたのか、健康にとって好ましいライフスタイルへ変容したのか等が効果測定されなければならないということである。