

「楽しい」レクリエーションプログラムについての一考察

－楽しい環境づくりの提案－

吉岡尚美（東海大学）

はじめに

日本が高齢社会から超高齢社会へと加速している中で、高齢者施設の数は一増え続けている¹⁾。これまで、「高齢者にとってレクリエーションとは何か」、「なぜ高齢者に対してレクリエーションを行うのか」などの問いに対して、人間としての権利であり、主体的参加を通して体験する精神的変化をもって心身の健康を保ち、人間らしく生きるために必要なものとしてその正当性が述べられてきた^{2) 3) 4)}。同時に、福祉レクリエーションワーカーと呼ばれる資格⁵⁾が設立され、レクリエーション活動は高齢者施設において、ひとつのルーティーンとして導入されるようになった。

その一方で、「レクリエーションはみんなで行う楽しいゲーム」という概念は強く、人間とレクリエーションの深い関係が、施設で働く人や、利用する高齢者とその家族にまだ理解されていないのも事実である。その理解の欠如は、医療・福祉の現場でレクリエーションの価値が他の専門職と比べ、いまだ低いものとして受け取られていることや、ただなにかゲームを行っているという施設のレクリエーションのイメージに影響していると言えるだろう。

日本の高齢者施設で求められているものを考えると、「楽しいレクリエーション活動」があげられ、レクリエーション活動をサービスする側も、高齢者に楽しみを持ってもらうことを期待している。しかし、実際に行われているレクリエーション活動が楽しみを与えているのかについて確認されることは少なく、「楽しいレクリエーション活動とはどんなものか」、「楽しいレクリエーション活動を実施するにはどうすればいいか」という疑問を多くの職員が持っている。

「楽しんでもらうため」という理由でレクリエーション活動を行うのであれば、上記の疑問に答えを出さない限りは、目的と自信をもって活動をすすめることができず、医療・福祉におけるレクリエーションを向上させることはできない。「楽しいレクリエーション活動」を実施するためには、そもそも「楽しい」とはどういうことなのかということからもう一度考え直す必要があるのではないだろうか。

楽しみとは？

「楽しい」は、主観的であり、その人本人にしかわからない精神的反応である。その主観的精神作用を客観的に援助するのは簡単ではない。自分達が楽しいと思っても、つい活動が子供っぽくなったり、逆に難しくなりすぎてしまったりする。人間にとって、楽しいとはどういうことかを考えるにあたって、これまでのレジャー行動研究の文献を参考にその特長を抽出した。

チクセントミハイ⁶⁾は、精神的反応である「enjoyment」を経験するためには、1) 達成することができる活動にチャレンジすること、2) 活動中に集中

していること、3) その活動の目標がはっきりし、自分の行動に対するフィードバックがあること、4) 活動中には不安や不満を感じないこと、5) 自由を感じる事、6) 時間を忘れることなどが必要な要素だと述べている。また、彼らが行ったレジャー行動研究で、「活動が楽しい理由」として、1) 活動を経験することや技能を用いること、2) 活動そのもの、3) 個人の技能の発達、4) 友情や交友、5) 人との競争、6) 自己の追及、7) 情緒的な開放、8) 権威や尊敬があげられている⁷⁾。

加えて、西野ら^{8) 9) 10)}は、チクセントミハイとラーソンらによって開発されたESM (Experience Sampling Method) を使用した研究で、中年夫婦、若年サラリーマン、大学生、高校生のレジャー経験時のムードには、「安定」「わくわく」「しあわせ」「うれしい」「自由」「リラックス」「満足」「やすらぎ」「ひま」「さわやか」などの「ポジティブなムード」が伴っていることを認めている。

さらに、あるデイサービスセンターにおいて、利用者がレクリエーション活動に期待することとしてランダムに聞いた内容をまとめた結果、「達成感がある」「満足感がある」「からだにいい」「集中する」「刺激がある」「手足の運動になる」「時間を忘れる」「リラックスできる」「新しい体験ができる」「他の人と会話が楽しめる」「みんなと協力できる」「競争心が湧く」「昔を思い出す」「夢中になる」「スリル感がある」などの項目があがった。

最後に、楽しい時に人は笑う。田多井¹¹⁾は、生理学的視点から、笑顔に関係する表情筋群は脳皮質が関与し、楽しい時の人間の笑顔は、経験と学習力を持ったうえの、極めて高い哲学的、心理的、および精神的作用だと述べている。

楽しい環境

これらの内容を比較すると、いくつかの楽しみに必要な要素が浮かび上がる。つまり、レクリエーション活動への参加者が楽しい時間を持つためには、それらの要素が必要になると言える。また、それは、施設職員らが楽しいレクリエーションを実施する上で必要なものとも言えるわけである。

ヴォークルら¹²⁾は、チクセントミハイのFLOW概念をもとに、楽しい環境をつくるヒントを提案している。彼らは、FLOW体験は段階を必要とするとし、まずゴールの設定や、フィードバックなどの必要なコンディションがあり、そのコンディションの中で活動することにより、クライアントは集中する、時間を忘れる、自由を感じるなどの経験をし、結果、ポジティブな感情や自己認識などの効果が現れると述べる。さらに、レクリエーション活動を指導する側は、最初のコンディションを整えるにより、参加者がFLOWの体験をする、楽しい時間を過ごすのに役立つと言っている。つまり、「どのような活動を行うのか」ではなく、「どのような環境で活動を行うのか」が問題であり、レクリエーション活動で参加者の楽しみを引き出すには、その時間が持てるようにする空間と環境が必要だということである。

このポイントに重点を置き、上記のさまざまな楽しみの特徴を具体的な言い

回しでまとめヴォークルらの提案するシステムで考えると、ひとつの例として次のようなレクリエーション活動における「楽しみの段階」が考えられる。

楽しみの第1段階 (Primary conditions for Tanoshimi)

- 自分の意見を言える。
- 自分で決断できる機会がある。
- 自己表現ができる。
- フィードバックを受けることができる。
- リラックスできる。
- ゴール・目標が持てる。
- 仲間意識、共存意識が持てる。
- 文化を感じる、または知ることができる。



楽しみの第2段階 (Secondary conditions for Tanoshimi)

- 達成感が味わえる。
- 自己肯定ができる。
- 不安を取り除ける。
- 痛みを取り除ける。
- 安心感を持つことができる。
- 時間を忘れることができる。



楽しみの第3段階 (Final conditions for Tanoshimi)

- 自分の存在を感じることができる。
- 感情表現ができる (笑うなど)。
- よい人間関係が保てる。
- 前向きな気持ちが持てる。

この段階をもとに、レクリエーション活動のあり方を考えると、第1段階のコンディションをさまざまな活動の中のでつくることによって、参加者はそれらの活動の中で主体的に第2、第3の楽しみの段階を進んでいくことができると考えられる。サービスする側は、活動をただ行うのではなく、その活動の中に第1段階のコンディションがどれだけ存在できるかを考え、そのコンディションがあるように活動を進めるべきであり、そのような意識の持ち方が、楽しいレクリエーション活動を実現する第一歩となる。この考え方は、サービスする側のレクリエーション活動に対する方向付けができ、目的を持ってレクリエーション援助をすることができる。それはさらに、レクリエーション活動の評価にもつながる。例えば、風船バレーで存在する第1段階のコンディションを、「フィードバック」と「仲間意識」と考える。職員はそれらを意識して活動を進める。終了したときに、職員は自分達で、その活動の中で参加者はフィードバックを受けられていたか、仲間意識を持つことができたかを評価する。この

プロセスは、活動評価だけでなく、職員自身の評価ともなり、次へのステップとなりえる。

まとめ

このような、環境と楽しいレクリエーション活動の考え方は、これから実際に実施し、参加者とサービスする側によい変化をもたらすかについて調査する必要がある。しかし、ただレクリエーション活動の種類を増やすだけや、それらの活動を行っているだけでは、本当の「楽しいレクリエーション活動」を得ることはできない。人間の主観的反応である「楽しい」を理解し、客観的に援助する方法を考えなければならない。ここに示した環境づくりから考える方法は、「どうすれば楽しいレクリエーション活動ができるのか」という現場の声に答えられるひとつの方向性ではないだろうか。

参考文献

- 1) 総務省統計局 (2004) 日本統計年鑑
<http://www.stat.go.jp/data/nenkan/zuhyou/y2028000.xls>.
- 2) 日本レクリエーション協会(2000)福祉レクリエーション総論. 中央法規.
- 3) 吉田圭一・茅野宏明(2001)レクリエーション活動援助法. ミネルヴァ書房.
- 4) 藪田碩哉・小池和幸・池良弘・涌井忠昭(2003)レクリエーション概論. 日本エデュケーションセンター.
- 5) 日本レクリエーション協会人材開発部 HP.
<http://www/recreation.or.jp/licence/03/03main.html>.
- 6) Csikszentmihalyi, M(1990) Flow. Harper Perennial, pp.43-70.
- 7) チクセントミハイ・M・今村浩明訳(2000)楽しみの社会学. 新思索社.
- 8) 西野仁・知念嘉史・吉川麻里子(1996)日本人のレジャーの捉え方に関する研究の試み その1. レジャー・レクリエーション研究. 34, pp.34-35.
- 9) 知念嘉史・西野仁・吉川麻里子(1996)日本人のレジャーの捉え方に関する研究の試み その2. レジャー・レクリエーション研究. 34, pp.36-37.
- 10) 西野仁・知念嘉史(1998)EMS(経験標本抽出法)を用いた日常生活におけるレジャー行動研究の試みー日本人高校生の生活経験調査を事例としてー. レジャー・レクリエーション研究. 38, pp.1-15.
- 11) 田多井吉之助(1974)楽しさの生理学. レクリエーション. 163, pp.7-11.
- 12) Voelkl, J・Ellis, G・Walker, J(2003)Go with the Flow. Parks & Recreation. Vol.38, No.8, 20-29.