

第 45 回学会大会

シンポジウム

「地域が生き活きするレジャー・レクリエーションの可能性」

コーディネーター 涌井忠昭（関西大学）

涌井 忠昭（わくい ただあき）プロフィール

関西大学人間健康学部教授。博士（医学）。宇部フロンティア大学短期大学部教授を経て、2011 年 4 月より現職。専門は応用健康科学、スポーツ科学、レクリエーションで、特に福祉レクリエーションについての実践および研究、また、介護従事者の生体負担に関する研究を行っている。元日本オリンピック委員会強化スタッフ、元山口県レクリエーション協会副会長、元山口県レクリエーション指導者協議会会長などを歴任。現在は日本レクリエーション協会公認指導者養成課程認定校研究連絡会議幹事、明日香村総合型地域スポーツクラブ運営委員会委員、堺市障害者スポーツ大会運営委員などを務め、2014 年度に開催された第 14 回全国障害者スポーツ大会では、堺市選手団長を務めた。

シンポジスト と 発表テーマ

「スポーツと well-being」

永田 真一 氏（Indiana University, Associate Instructor）

「看護におけるレクリエーション」

寶田 穂 氏（武庫川女子大学 看護学部 教授）

「地域における高齢者へのレクリエーション支援」

マーレー 寛子 氏（むべの里 施設長）

「地域におけるレクリエーション協会の役割」

小田原 一記 氏（(公財)日本レクリエーション協会事務局長）

日本レジャー・レクリエーション学会 第45回学会大会 シンポジウム

「地域が生き活きするレジャー・レクリエーションの可能性」

スポーツと Well-being

永田真一

(Indiana University, Associate Instructor)

Well-being は主観的および客観的な健康および幸福を含む広範な概念である。レジャー・レクリエーションと Well-being は密接に関係していることが知られている (Caldwell, 2012; Carruthers and Hood, 2002)。その中でも特にスポーツは Well-being に与える影響が顕著である。例えば、単に運動が身体的健康とメンタルヘルスを向上 (Fox, 1999; Scully, Kremer, Meade, Graham, & Dudgeon, 1998) させるだけでなく、競争やチーム内の交流などから芽生える自立心の満足 (Reinboth & Duda, 2006) や自尊心の向上、そしてソーシャルサポートの確立 (Babiss & Gangwisch, 2009) により、間接的に Well-being に影響を与えることも知られている。また、Wu (2014) は、スポーツが①ポジティブ感情、②活動への参加、③他人との関係性、④人生および活動の意味および意義、そして⑤達成、のすべてを効果的に高め、Seligman のいう持続的な幸福 (宇野訳, 2014) を手に入れるための橋渡しの役割をしていると議論している。

しかし、スポーツのすべての側面が Well-being につながるかというとそうでもない。例えば、競技者アイデンティティが単独で強くなりすぎると怪我などでプレーできなくなってしまった場合に精神的苦痛を経験することもある (Brewer, 1993; Wheeler et al., 1996)。

スポーツのポジティブな効果を最大限に発揮するには、濱田 (2012) が示したような年齢層・性別などに合わせたスポーツ参加への阻害要因を取り除き、スポーツ環境を整備することが必要となる。オリンピック・パラリンピックを5年後に控え、それまでに改善する余地は大いに期待できるであろう。将来日本がアジア・そして世界をリードするスポーツ大国になることを期待する。

References

- Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 30*(5), 376-384.
- Brewer, B. W. (1993). Self-identity and specific vulnerability to depressed mood. *Journal of Personality, 61*(3), 343-364.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition, 2*(3a), 411-418.

濱田翔吾 (2012) スポーツ実施に関連する促進阻害要因: 20-30 歳代に着目して. 早稲田大学修士論文.

Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.

Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well-being: a critical review. *British journal of sports medicine*, 32(2), 111-120.

Seligman, M. (2014). ポジティブ心理学の挑戦: “幸福”から”持続的幸福”へ. (宇野カオリ監訳) Tokyo, Japan: ディスカヴァー・トゥエンティワン. (Original work published in 2011)

Wheeler, G. D., Malone, L. A., VanVlack, S., Nelson, E. R., & Steadward, R. D. (1996). Retirement from disability sport: A pilot study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13, 382-399.

永田真一 (ながた しんいち) プロフィール

インディアナ大学ブルーミントン校、公衆衛生大学院、レクリエーション・公園・観光学部在籍。筑波大学の人間科学学士号、ノースウェストミズーリ州立大学のレクリエーション学修士号に加え、レクリエーションセラピストの資格 (CTRS) を保持する。専門は障害者スポーツおよびメンタルヘルス。レジャー・レクリエーション活動がどのように障害のある人の社会心理的適応に有用であるかを研究している。研究の一部として地域での障害者スポーツクラブ設立準備およびイベントの開催、僻地へ住む精神疾患のある高齢者への健康生活支援などを行っている。現在 Associate Instructor としてセラピューティックレクリエーションの授業を受け持つ傍ら、当大学院のレジャー行動学博士課程での学位取得に向けて猛進している。

「地域が生き活きるレジャー・レクリエーションの可能性」

看護におけるレクリエーション

實田 穂

(武庫川女子大学 看護学部 教授)

精神科では、レクリエーション（以下、レク）は看護活動の一部でした。夏祭り、運動会、ゲームや折り紙をして過ごす時間。レクは、気分転換ができる重要な時間だと思う一方で、ほんのひととき苦悩から逃れる時間だけのようにも思っていました。そのような時に、セラピューティック・レクリエーション入門（G.S.オモロウ、1976/1981 訳）という本に出会いました。レクは治療的なものであり、実践者には専門的な能力が必要であることに気づかされました。以後、レクを追究することはありませんでしたが、集団療法や精神看護を追究する中で、レクとメンタルヘルス、看護の有機的なつながりがみえてきたように思います。

メンタルヘルスなしに健康なし”（WHO メンタルヘルスアクションプラン 2013-2020）というように、メンタルヘルスは、様々な病気の予防や回復のあり方に大きな影響を及ぼしています。メンタルヘルスの向上には、“遊ぶ”、“楽しむ”といった時間は不可欠です。私自身、重度の精神障がいを持っている人とのコミュニケーションのきっかけは、キャッチボールや食事レクを通してでした。精神科だけでなく、健康を害しその現実と向き合うプロセスにおいても、レクの要素は大切だと思います。しかし、今の医療の中で重視される看護活動は、診療報酬化された活動ともいえ、患者さんとともに“楽しむ”時間を生み出すことが難しくなっています。だからこそ、今改めて看護におけるレクの可能性について考えてみたいと思います。

實田 穂（たからだ みのり）プロフィール

武庫川女子大学看護学部・看護学研究科 精神看護学分野教授。博士（看護学）。

大阪大学医療技術短期大学部看護学科を卒業後、看護師として、精神科病棟や三次救命救急にて勤務。教員として、看護専門学校、看護系の短期大学や大学・大学院にて勤務。15年ほど前より、地域での薬物依存症回復支援活動に携わり、薬物依存症看護および援助職者への支援を実践・研究テーマとしています。

日本レジャー・レクリエーション学会 第45回学会大会 シンポジウム

「地域が生き活きするレジャー・レクリエーションの可能性」

地域における高齢者へのレクリエーション支援

マーレー 寛子

(むべの里 施設長)

平成27年4月より、介護保険制度が見直され、要支援認定を受けた高齢者がこれまでの介護サービスから段階的に市町村における地域支援事業へと移行されることになった。これまで要支援者は、要介護者のサービスの中で一律に行われてきたが、今後は、地域の資源を活用しながら要支援者のためのプログラムを提供されるようになる。これは、福祉レクリエーション支援にとって地域と一体となって活動する良い機会となる。これまで介護予防という身体的リハビリを中心に行われてきたが、これからは「生きがいづくり」の機会や生活を活性化させるための支援としてとらえていくことができる。「楽しむことができる」ようになるための支援をミッションとしているのは、レクリエーションワーカー以外にはない。福祉レクリエーションワーカーが単なるアクティビティを提供するだけのものではなく、楽しむ心をはぐくむための支援ができるユニークな存在として、地域づくりの重要な社会資源になっていけるのではないだろうか。介護サービス事業所もこれまでの既成概念にとらわれず、地域が一体となって楽しさをテーマに相互にかかわりあうことによって、本当の意味での地域支援事業となる可能性を模索していきたい。

マーレー寛子（まーれー ひろこ）プロフィール

米国、大学・大学院にてセラピューティックレクリエーションを専攻する。主に障害者キャンプ、地域在住の障害者のレクリエーションの機会について研究。京都府立大学大学院博士課程にて高齢者の楽しさの経験について研究し、福祉社会学博士号を取得。

京都市障害者スポーツセンターにてスポーツ指導員を経て1995年より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として高齢者のレクリエーションにかかわる。2001年施設長を辞し、平安女学院大学にて教鞭をとる。現在、(社福)小羊会に復帰し、統括施設長としてデイサービス(4か所)、小規模多機能型居宅介護事業所などの運営に従事している。

日本レジャー・レクリエーション学会 第45回学会大会 シンポジウム

「地域が生き生きするレジャー・レクリエーションの可能性」

地域におけるレクリエーション協会の役割

小田原 一記

((公財)日本レクリエーション協会 事務局長)

少子高齢化が進むなかで、健康づくり、そして人と人のつながりができる場を地域に創っていくことがレクリエーション協会の役割ととらえています。

例えば、子どもたちについては、体力やコミュニケーション能力の低下ということが心配されています。これまで「あそびの城」という名称で子どもたちに多様な遊びや身体活動を提供する場をつくってきましたが、今後も、現在文部科学省と取り組む「子どもの体力向上」関連事業の成果を活かしながら、指導者の養成や場づくりにつなげていきたいと考えています。

高齢者の健康づくりや介護予防も大きな課題ととらえています。より実践力のある公認指導者を養成するためにカリキュラムを見直したり、介護予防についての研修会にも力を入れたりしながら、地域での活動を促進していきます。また、スポーツ庁が取り組むスポーツ・レクリエーション活動を通じた介護予防事業とも連携をしながらプログラム開発や場づくりに取り組みます。

両方とも目指すところは、「人の心を元気にすること」。レクリエーション活動に参加することによって心の力を高めてもらうことが、健康づくりや人との交流に前向きな気持ち、姿勢、ライフスタイルにつながっていくと考えます。

小田原一記（おだはら いちき） プロフィール

公益財団法人日本レクリエーション協会事務局長。

University of Oregon 大学院でレジャースタディーを専攻。1992年、日本レクリエーション協会入局。福祉レクリエーション推進、公認指導者養成、組織育成、月刊誌の編集等に携わる。

