

## 高齢者施設における楽しいレクリエーションプログラムについての研究

○吉岡 尚美 (東海大学)

植木順子、佐藤宏子 (医療法人鳳香会 デイサービスセンターパラソル)

### はじめに

本研究は、日本レジャー・レクリエーション学会第34回学会大会(2004年12月)において、著者の一人が発表した「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～」<sup>1)</sup>の内容を具体化したものである。第34回学会大会の発表で、高齢者施設では「楽しいレクリエーションプログラム」を実施することが望まれていることをふまえ、「楽しい」とはどのような状態を示すのか、またどのような環境の中で「楽しい」という感情が生まれるのかについて説明し、レジャー行動の先行研究をもとに「楽しみの段階モデル」(図1)を提案した。本研究の目的は、そのモデルに沿って様々なレクリエーションプログラムにおける楽しみの状況を調査することにより、どのような活動において高齢者は楽しみを得ているのか、またどのような環境で行えば、より高齢者に楽しいレクリエーションプログラムを提供できるのかを示すことである。

### 楽しみの第1段階

自分の意見を言える、自己で判断できる機会がある  
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  
目標が持てる、仲間意識・共有意識が持てる  
文化を感じる・知ることができる



### 楽しみの第2段階(集中)

達成感が味わえる、自己肯定ができる  
不安を取り除くことができる、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(笑顔・感情表現・前向きな言動)

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

図1 楽しみの段階モデル

### 研究方法

先述の調査を試みるため、「楽しみの段階モデル」の中で示される項目の中で、客観的に判断できると思われる項目を参加評価表(表1)にまとめ、リーダーにチェックしてもらうことにより、参加者がどれくらいその項目の行動を起こしているかをみることで、楽しみを測定することにした。観察する項目は10項目で、2)～8)は、楽しみの段階モデルの第1段階から抽出し、1)の「集中しているか」は、ヴォークルら<sup>2)</sup>が、フローモデルの第2段階として Concentration/absorption (集中・夢中)を挙げていることから、楽しみの段階モデルの第2段階をまとめる項目として用いた。10)の笑顔については、田部井ら<sup>3)</sup>がいう、笑顔は楽しいときに起こる精神的作用であるということをもとに、第3段階の感情表現の中で最も正確に観察できる表現であると判断し、観察する項目とした。

研究の実施場所は、I県M市内にあるデイサービスセンターで、対象者は、デイサービスセンターの利用者33名(男性9名、女性24名)である。データは、2005年4月から7月までの可能な火曜日と金曜日に収集された。19種類のレクリエーションプログラムについて、毎回のレクリエーションプログラムのリーダーが、プログラム終了後参加者の様子を参加評価表にチェックした。さらに、レクリエーションプログラムに参加中の高齢者の様子をVTRで記録すると共に、職員が観察ノートを付け、気づいた参加者の言動や行動、表情を記録した。

### データの分析

参加評価表で集められたデータは、行動の頻度を項目別にプログラムごとで集計し、多変量解析を用いて楽しみの要素の関係性を調べた。参加評価表にある項目のうち、プログラムの内容に極端に左右された3項目を省き、1)集中しているか、2)ゴール・目標が意識できているか、3)フィードバックは受けているか、4)会話はあまるか、5)自分の意思を述べているか、6)リラックスしているか、7)笑顔・笑いがあまるか、の7項目を分析に使用した。VTRと記録ノートから集められたデータについては、有意的な言動や言動を抽出し、質的に表すこととした。

調査することができた回数が各プログラムによって異なったため、1回しか調査できなかったプログラムと、



をもとに、それぞれの項目の相関関係を調べた結果が表3である。フィードバックと会話、集中とゴールおよび会話、笑いとフィードバック、会話、及び意思の関係がそれぞれ有意であることがわかる。

さらに、重回帰分析で、楽しみの段階の第2段階であ

る「集中」と、第3段階である「笑顔・笑い」に及ぼす要因を調べた結果、「集中していた」により強い影響を及ぼす要因が、「ゴール・目標を意識できていた」と示唆できた(表4)。しかし、「笑顔・笑い」に対して強い影響を及ぼすのに有意的な要因は見つけられなかった。

表2 プログラム別 楽しみの頻度(%)

項目 プログラム名	ゴール・ 目的	フィード バック	会話	意思	リラックス	集中	笑顔・笑い
バグゲーゲーム (n=44)	90.9	45.4	52.5	63.6	84	95.4	77.2
体操 (n=40)	82.5	0	2.5	50	67.5	92.5	52.5
回想法 (n=33)	18.1	9.09	27.2	27.2	60.6	54.5	27.2
円陣卓球 (n=24)	58.3	0	75	54.1	75	100	54.1
玉入れゲーム (n=25)	48	4	8	72	88	80	32
パラシュート (n=28)	32.1	0	25	78.5	82.1	89.2	67.8
輪送りゲーム (n=33)	78.7	9.09	54.5	36.3	63.6	100	57.5
羽根っこゲーム (n=22)	36.3	31.8	72.7	77.2	36.3	95.4	63.6
音楽レク (n=35)	22.8	2.8	11.4	48.5	85.7	62.8	51.4
対抗風船バレー (n=47)	59.5	36.1	34	78.7	74.7	100	87.2
カラオケ (n=53)	18.8	15	30.1	62.2	94.3	88.6	45.2
スプーンリレー (n=22)	90.9	63.6	63.6	59	68.1	100	86.3
箱の中身は? (n=25)	36	4	44	28	68	84	64
つり (n=35)	62.8	28.5	51.4	85.7	88.5	88.5	74.2
旗挙げゲーム (n=23)	52.1	0	4.3	34.7	95.6	86.9	0

n=のべ参加者数

表3 楽しみの各要素の相関関係

		ゴール	フィードバック	会話	意思	リラックス	集中	笑顔・笑い
ゴール	Personの相関係数	1	.495	.281	.112	-.045	.671(**)	.417
フィードバック	Personの相関係数	.495	1	.536(*)	.408	-.207	.404	.661(**)
会話	Personの相関係数	.281	.536(*)	1	.197	-.496	.517(*)	.574(*)
意思	Personの相関係数	.112	.408	.197	1	.110	.395	.522(*)
リラックス	Personの相関係数	-.045	-.207	-.496	.110	1	-.114	-.265
集中	Personの相関係数	.671(**)	.404	.517(*)	.395	-.114	1	.510
笑顔・笑い	Personの相関係数	.417	.661(**)	.574(*)	.522(**)	-.265	.510	1

\*\* 相関係数0.1%水準で有意(両側)

\* 相関係数0.5%水準で有意(両側)

表 4 集中に及ぼす要因の分析 (重回帰分析)

項目	標準化係数 (ベータ)	t
ゴール	.653(*)	2.977
フィードバック	-.289	-1.085
会話	.350	1.637
意思	.033	.147
リラックス	.435	1.719
重相関係数	.681	
決定係数	.505	

### 考察

表3の相関関係の結果から、フィードバックが多いと会話も増え、笑顔が多く見られるという傾向がわかる。また、自分の意思を伝えることも笑顔につながると考えられる。さらに、ゴールや目標がはっきりしていると、プログラムに集中していることも示唆できる。これらのことから、「ゴール・目標」、「フィードバック」、「会話」、「意思」、「集中」、「笑顔」にはなんらかのつながりがあると思われ、楽しみを得る要因になっている可能性は高い。これらの要因の頻度を見ると、「バグゴゲーム」、「円陣卓球」、「対抗風船バレー」、「スプーンリレー」というプログラムにおいて比較的高いことがわかる。

しかしながら、表4から「ゴール・目標を意識できること」が「集中」につながる要因であることが考えられるものの、「笑顔」に対しての強い要因は見つからず、楽しみ段階モデルの流れを証明するには至っていない。これは、それぞれの項目のつながりが大きいため、影響力が分散し、「集中」と「笑顔」への影響力を弱めているのではないかと考えられるが、いづれにしても、モデルの流れが十分証明できない状態では、上記に記したプログラムのみが楽しいプログラムであるとは断定できない。また、研究計画にも問題が多くあった。本研究では、現場の状況に応じてデータ収集が行われたため、各プログラムへの参加者数や、調査回数など統一することができなかった。また、統計的に結果を出すためには、n数が十分ではなかった。さらに、参加評価表の項目へチェックするための基準になるマニュアルを作成したが、職員間の主観性や見方の違いを取り除くことは難しかったと考えられる。今後、楽しみの度合いをプログラム別に調査する場合、限定した参加者の変化をみていく方法も考えられるが、高齢者の特徴は画一ではないため、一般化は難しく、ケーススタディーとして取り組む方が望ましいと思われる。

加えて、「楽しい」という感情表現が必ずしも「笑顔」

だけではないことや、「リラックス」しているときに現れる柔らかな笑みをどこまでリーダーはチェックできるかという問題もあった。自己評価をしてもらうことが難しい認知症高齢者の楽しみ度を客観的に調査する場合は、映像や会話の記録を分析する質的研究法を選択することが取り組みとして必要である。

これらのことにより、当初の目的としていた「楽しみ段階モデル」の流れをもとに、高齢者が楽しみを得ているレクリエーションプログラムを確定することはできず、改めて、「楽しさ」という主観的な要素を数値的に分析する難しさがわかる結果となった。しかし、チクセントミハイら研究者が表してきた要因が「楽しみ」に関係することが確認できる結果も得られた。このことは、高齢者施設の職員に対して、楽しいプログラムを作り出す環境の要因を提案するきっかけになる。例えば、どのようなプログラムを行うにしても、活動中には目標やゴールを明確に示すこと、参加者にフィードバックを行い、会話を活発にすること、参加者が意思を述べられるように進めることなどを意識してもらえば、それが参加者の集中力や、笑顔につながる可能性があるのではないだろうか。また、バグゴゲームのように、これらの要因を引き出しやすい活動を選択することも必要だと考えられる。今後は、記録したVTRをもとに、活動中の言動に注目して、質的に整理する計画である。

### 参考文献

- 1) 吉岡尚美 (2004) 『『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～』レジャー・レクリエーション研究、53、80-83
- 2) Voelkl, J, Ellis, G, Walker, J (2003) 「Go with the Flow,」 Park & Recreation, Vol. 38, No. 8, 20-29
- 3) 田部井吉之助 (1974) 「楽しさの生理学」レクリエーション、163、7-11