

福祉領域におけるレクリエーションに関する専門家の導入をめぐる提言 ～セラピューティックレクリエーションを中心に～

キーワード:

楽しさ・おもしろさ

EPL (Enjoying Personal Living)

セラピューティックエクササイズ (Therapeutic Exercise)

○ 釘持 武 ((社福) 仲生会; 関東学院大学院)

鈴木英悟 (東海大学)

鈴木秀雄 (関東学院大学人間環境学部)

I. 研究の目的

介護の社会化をはかる意図から 2000 年 4 月に施行された介護保険制度は、2005 年 6 月に改正され、その主な見直しの一つに、介護予防を重視した仕組みへの転換が位置づけられた。特に、筋力向上や転倒・骨折予防など、身体運動による介護状態への予防あるいはその進行の抑制 (いわゆる要介護予防運動¹⁾) などの導入が掲げられている。

福祉関連施設では、現在でも、ややもするとレクリエーションの本質から乖離した活動が、あたかも疑いなくレクリエーションであるかのように実践されていることがみられる。このことから、今までのレクリエーションが“古い”とその誤りを指摘するよりも、これからの福祉領域におけるレクリエーションは、むしろ“レクリエーションの新しい捉え方”のもと、多様な視点から、深く、広がりのある真のレクリエーション観のもとで身体運動の社会化を進めていく必要がある。

II. 研究の方法

本研究は、福祉領域におけるレクリエーションに関する専門家の導入をめぐる課題を明確にする目的から、実体験 (レクリエーション指導者養成講座および講習会の受講; 同講座の講義・演習・実践科目の担当; レクリエーション関連資格講習会への参画および指導者としての役割; 大学におけるレジャー・レクリエーション科目群およびセラピューティックレクリエーション科目群の担当; 社会教育主事課程科目群の担当; 介護支援専門員としてのレクリエーションプログラムへの関わり; 大学における当該専門科目等履修生としての関わり; レクリエーション協会および関連協

会の役員および専門委員; 要介護予防運動スペシャリスト (TES) および同コーディネーター (TEC) 公認資格養成講座の受講および講師としての関わり等) に基づき、現行の指導者養成制度からうかがえる限定化されたレクリエーション観をひも解くものである。

III. レクリエーション観の誤りの是正

いまだに通所介護 (デイサービス) において、日程表には「午後の活動; レクリエーション」などと表記されていることが多い。ここでのレクリエーションでは、それらは即ちゲーム、唱歌という捉え方が強く存在している。レクリエーションを集団活動と捉えたり、担当者がゲームや歌をリードしていくものとされている。本来、ゲームとは、ソーシャルゲーム (Social Game) の意味で、集団で何かをする場合に、集団の雰囲気や和らげる意図 (アイスブレイキング) や集団のなかで個人が心根の優しい思いやりをもって人を処するホスピタリティとしての姿勢が求められるとき、それらを醸し出す手法として、楽しさやおもしろさを創造する目的で活用されるものがこのソーシャルゲームで、ソーシャルゲームそのものの意味や意義を理解せずに、単にレクリエーションと置き換えることの誤りが根強く存在している。このように誤った認識や限定化して捉えてしまっているレクリエーションに対する考え方が、現在の福祉関連施設には根深く残っている。

本来、レクリエーションの意味は、「単なる遊びから創造的活動までを含む一連の段階的な広がりななかであって、①余暇に、②自由で選択され、③楽しむ (おもしろさを含む) ことを主たる目的となされる活動・経験のすべてを含む」²⁾ ものであり、概念的

にはとても広い領域・範疇を扱うものである。

つまり、レクリエーションとは、一つの狭い枠のなかに閉じ込めて捉えるのではなく、その活動や意識における心身の動きも重要となる。福祉施設に限らず、今まで社会のあらゆる場面におけるレクリエーションは、集団に対する指導や演出補助的機能、あるいは楽しさやおもしろさを集団のなかで得ていくための指導者養成形態³⁾であったといえる。この形態は、時に強制的で、拘束的な構図をつくり易く、対象者の心の状態とは何ら関係なく、決められた時間にすべての人が同じ方向を向いた形態のプログラムが導入され、楽しむことを強いられる結果ともなる。レクリエーションを正しく捉えるとき、その人の心身の状態が極めて重要となることは言うまでもない。

福祉の現場で、今後、介護予防の身体運動が展開されていくなか、介護職員（介護福祉士等）によるレクリエーション的支援として、次の3項目⁴⁾について十分に考慮することが必要であり、課題となる。

それらは；

- 1) QOL (Enhancing the Quality of Life)
生命、生活、人生の質的向上の支援
- 2) ADL (Activities of Daily Living)
日常生活動作の支援
- 3) EPL (Enjoying Personal Living)
自身の生活に対する喜びの支援

である。

従来、介護の現場では、QOLの向上とADLの拡大は、盛んに叫ばれてきたが、EPLが生活のなかでしっかりと認識できるよう展開していかなければならない。レクリエーションの役割には、人間の基本的営み（基礎的欲求）としての役割、生活の活性化としての役割、介護のなかでの役割、楽しさ・ゆとり・喜びとしての役割などが存在するからである。QOLの向上とADLの拡大とともに、要介護者の生活に対する個人の喜びを支援する場合、いかに生活機能から離脱するか、いわゆる日常生活から抜け出し、またいかに社会機能から離脱するか、いわゆる労働や仕事から抜け出し、単なる遊びでもなく仕事でもない領域に身を置き、楽しみ、ゆとり、豊かさを実感して、実生活に帰帰するための支援を進めていくことが大切である。

人は楽しさや喜びの実感をもって、介護予防の身体運動に取り組んだとき、その活動（運動）自体をより身近なものとして捉えることができるようになり、その習慣化・日常化が実現する。介護予防の身体運動の指導に携わる者は、「しなければならない運動」というやや強制的な意識を、やがて「したい、やりたい運動」の意識へと心の状態を好転させ、さらに創造的で広い身体運動の獲得に至るまで導き、いざなうことが求められる。

介護予防の身体運動に限らず、介護のすべての領域においてレクリエーションの正しい認識があつてこそ、本来、1人ひとりが求める介護のあり方が直接的にも間接的にも具体的にみえてくる。

如上のことこそ、“レクリエーション観の誤りを是正しレクリエーションの本来の意味を明確に理解”したレクリエーションの専門家が、福祉領域における活動支援に関わることが求められる理由である。

IV. 介護の予防に必要となる身体運動の領域の理解

共同研究者である鈴木秀雄⁵⁾は、要介護予防運動をセラピューティックエクササイズ (Therapeutic Exercise) と表記し、セラピューティック (Therapeutic)、すなわち「治療的、療法的、療育的」な意味とエクササイズ (Exercise) 「身体運動」を意味するとしている。

以下の鈴木が表現する用語群：セラピューティック

EXERCISE セラピューティックエクササイズ
エクササイズおよび要介護予防運動は、ともに登録商標である。

鈴木セラピューティックエクササイズの定義は、「健常（自立している）者のみならず、障害を有している人や要介護状態の人が、意図的あるいは計画的な運動（身体活動）を行うことにより、心と体の積極的な健康の獲得・回復・維持・向上を主たる目的とする運動であり、その運動法であるとしている。そして、セラピューティックエクササイズは、楽しさやおもしろさを含み持つレクリエーション的効果と治療的効果の並存を求めるセラピューティックレクリエーションとの重なりを時に有しており、リハビリテーションとセラピューティックエクササイズとの関係も同

様である。リハビリテーションは、障害や疾病あるいは心身の課題を有している対象者に改善や快方を求めてなされるものであり、その個人が健康で、生活が自立していれば、リハビリテーションの必要性はなくなる。予防を前提とし、未然に防ぐための行為が、たとえリハビリテーション訓練と同じような内容・方法であっても、それはセラピューティックエクササイズの領域に位置するからである。つまりセラピューティックエクササイズは、課題が明らかに医療として実施されればリハビリテーションとなり、楽しみやおもしろさが意図されればセラピューティックレクリエーションとなる。同じ内容の身体運動であっても、その実施の意図により、それぞれに変容していくのである。」勿論、セラピューティックレクリエーションの領域が身体的側面を中心とすれば、それはセラピューティックエクササイズの範疇となることは言うまでもない。

福祉施設における身体運動のプログラムを考えるとき、この領域と三者の関係性をしっかりと認識し、正しく理解しておく必要がある。

レクリエーションそのものに対する効果の認識は、1961年に全米医師会が、レクリエーションは健康に関連するひとつの専門分野であると規定し、レクリエーションサービスは、①より積極的な健康に貢献する、②病気の予防に貢献する、③病気の治療に役立つ、④身体的、感情的、社会的、知的な可能性を回復させるのに役立つ⁶⁾ということをステートメントとして発している。鈴木によれば、「セラピューティックレクリエーションとは、レクリエーションそのものに治療的効果（癒し）が強く内在するという保障のもとに、レクリエーションを治療的側面と階梯的（段階的）に結合させてとらえ、なおかつ、種々の欲求である楽しみや喜びを含んだ社会的、心理的、身体的価値を喪失することなく、レクリエーション本来の特質、特性、価値を保持しつつ、自身の裁量でレクリエーションへの関わりが強制されずに自由に行える自立・自律状態、即ち“レクリエーション的に独立（Recreationally Independent）”できるためのプログラムを展開している」とされている。⁷⁾

高齢者の介護予防のための身体運動は、レクリエー

ションがその個人の健康の維持増進に積極的に働くことから、セラピューティックレクリエーションによって、さらに高められていくことになる。だからこそ、楽しさやおもしろさの割合や度合いの少ないセラピューティックエクササイズを、ある程度の妥協や譲歩を含みつつ段階的に、楽しさやおもしろさが十分に存在し得るセラピューティックレクリエーションへと移行させていくことが求められる。

セラピューティックエクササイズの分野において、レクリエーションの専門家は、レクリエーションの目的的活用と手段的利用について明確に理解しておかなければならない。

VI. まとめ

福祉領域においてレクリエーションに対する捉え方が、未だ、旧態依然の昭和30年代～50年代あたりの経済成長の中で活用されたレクリエーションのまままで認識されていたり、限定化して捉えられたりしている現実を是正するということは、その領域へのセラピューティックレクリエーションの導入にあたっては最も重要である。社会における誤りの認識を是正するには、長い期間を必要とする。例えば、エアロビクスダンスがブームのように導入され、エアロビクスダンスそのものが、あたかも「エアロビクス」であるかのように勘違いされたまま社会に普及した。エアロビクスが有酸素運動であると正しく理解されるまでには、かなりの時間を要したが、是正された理由は、唯ひとつ、当該の専門家が正しい表現と正しい概念の導入に向かって地道な努力をしたことによるものである。

福祉領域において介護予防のための身体運動が積極的に実施されていく今こそ、現存のレクリエーション観の軌道修正をはかり、レクリエーションに正しい理解を普及していくことが最優先課題である。レクリエーションそのものの正しい概念化なくしては、セラピューティックレクリエーションの正しい普及も不可能である。近年、アメリカでのセラピューティックレクリエーションの研究を進めたり、その専門家としてのその専門性を標榜するとき、日本におけるレクリエーションの現状の理解とレクリエーションの本質

的理解をしなければ、既存のレクリエーションに上乘せした、レクリエーション活動の展開に終始することにならざるを得ない。

横浜市市民活動支援センターにおいて日本レジャー・レクリエーション学会セラピューティックレクリエーション専門分科会の研修会(2001年9月7日(金))が開催され、「セラピューティックレクリエーションの理解とその解き明かし」と題し、鈴木がセラピューティックレクリエーションに関する制度化について具体的施策を提案した経緯もあるが、正しいレクリエーションの普及とともに、セラピューティックレクリエーションに関する制度化と資格化も待ち望まれて久しい。この研修会にはさらに、「日本においてレクリエーション本来の正しい概念化をすすめることが難しい状況であるならば、セラピューティックレクリエーションの正しい概念普及を通して、日本におけるレクリエーションそのものの正しい概念の啓発を進めることも説いている。レクリエーションの部分概念であるセラピューティックレクリエーションを専門的に導入するにあたっては、レクリエーションのスコop(範囲)とシークエンス(連続性・順序)を理解することが求められている。」とも鈴木は述べている。

介護を受けることを必要としないために予防的方法のひとつとして行われていく身体運動だからこそ、セラピューティックエクササイズという手段的な活動として始まることになる。決してQOLの向上とADLの拡大のみを目的とせず、EPLの獲得を強く意識し、楽しさやおもしろさ、喜びに満ち溢れた活動への好転がはかられ、身体運動の習慣化・日常化が定着されていくためにも、真のレクリエーション観を有する人材が関わっていくことが必要となる。

介護支援専門員の立場から、レクリエーションを理解し、レクリエーションによる支援形態を助言するならば、福祉領域におけるレクリエーションに関する専門家の導入をめぐる提言として、特にしっかりとセラピューティックレクリエーションを理解した専門家によるレクリエーションプログラムの導入と展開こそが必要である。セラピューティックレクリエーションの専門家が導入するプログラムが必ずしもセラピューティックレクリエーションプログラムを意味し

なくてもよい。なぜなら、レクリエーションに治療的、処方的、療育的側面がしっかりと内在しているのであり、プログラムの視点が明確にセラピューティックレクリエーションの目的と方法を持って実行されることこそが重要である。

福祉レクリエーションなどと言葉の表現はどのようにも可能であるが、実態として障害を有しようが健康であろうが、レクリエーションの本質に変化はない。

あてがいぶち的な押し付けのレクリエーションが福祉領域で提供されてはならないことが重要な提言の一つでもある。医療行為とは異なること、提供者に主体があるのではなくプログラムを享受するものにその主体があることを肝に銘じておかなければならない。一般社会での辞書的なレクリエーションの理解から、専門用語的なレクリエーションの理解にむけて、専門家であると自認するものは、レクリエーションは実践が優先するのだとばかりに、論理的な背景を軽んじてはならないこともまた提言の一つである。

《引用文献》

- 1) 鈴木秀雄「健康づくり実践編～要介護予防運動のすすめ～」『社会保険』(社)全国社会保険協会連合会, 2005年4月-2006年3月, p. 16.
- 2) 鈴木秀雄『レクリエーション指導法 その理論と活動レクリエーションの効果と治療的效果の並存を求めて』誠信書房, 1996年3月, p. 3.
- 3) 鈴木秀雄「レクリエーション指導者養成及び資格認定に関わる課題 レクリエーションの今日的視点からの人材育成」『生活・労働・余暇』第6号 生活科学論研究会, 1997年7月, p. 12.
- 4) 鈴木秀雄『レクリエーション指導法 その理論と活動レクリエーションの効果と治療的效果の並存を求めて』誠信書房, 1996年3月, pp. 71-76.
- 5) 鈴木秀雄「健康づくり実践編～要介護予防運動のすすめ～」『社会保険』(社)全国社会保険協会連合会, 2005年4月-2006年3月, pp. 15-16.
- 6) 7) 鈴木秀雄『セラピューティックレクリエーション』不昧堂出版, 1995年1月, pp. 48-49.