

平成30年12月2日に「福祉レクリエーション・ネットワーク広島」設立のための世話人会を開催し、同日設立記念事業が廿日市市民活動センターで開催されました。

このネットワークは、ひろしまレクリエーション協会に事務局を置き、広島県内の福祉レクリエーションに関心のある方を会員として募集し設立されたものです。

代表にはひろしまレク協会副会長の恵谷さんが就任し、その他に世話人として呉市、東広島市からもスタッフが就任しました。設立記念事業には県下から26名が参加し、基調講演として「医療現場とレクリエーション」をテーマに、下関市から医療法人社団松寿会 安岡病院看護部長の水野佳代子氏からお話を伺いましたので講演の概要を紹介します。

【基調講演要旨】

1. レクリエーションと福祉レクリエーション

①レクリエーションの基本理念

- ・年齢や性別、障がいの有無や程度に関わらず全ての人を対象にする。

②レクリエーションの定義

- ・何がよいレクリエーションなのかは、一人ひとりの価値観が違う。究極的には「個別化」されたもの。
- ・レクリエーションは人に言われて強制されて行うものでなく、「主体的・自発的」でなければならない。
- ・レクリエーションを実行すると「楽しい、こちよ、快い」という実感がある。
- ・一人ひとり価値観が違えば、レクリエーションの楽しみ方も様々。
レクリエーションは強制されているというイメージがあるが、感情を引き出すことが目的で、生きる喜びを実感してもらおう。

③高齢者と障がい者と福祉レクリエーション

- ・元気な人が楽しむ疲労回復のための休養、娯楽などの活動を自発的に楽しむものと違う。
- ・職員の誘いで仕方なく参加する受身的な活動ではなく、参加して「楽しかった」「すっきりした」と感じ、やってみたら「楽しかったのでまた誘ってね」という自発性が大切。

2. 医療現場でのレクリエーション

①日常生活活性化プログラムとしての取り組み

- ・五感「視」「聴」「味」「嗅」「触」と自己決定を尊重した1日。
- ・「みる」だけでもたくさんある。「見る、視る、観る、診る、看る」。
- ・食事を楽しむ。楽しい食事の会話。季節を楽しむ気分転換の散歩。
- ・起床時はまずは挨拶。笑顔で元気よく。窓やブラインドを開けて風を感じる。
- ・朝食は何から食べましょうか？と自己決定してもらおう。

②レクリエーションの援助のポイント

- ・レク材の選択は適切か。簡単なものからスタートし、誰でもできるもの。
- ・プログラムの進行や流れに無理はないか。ゆとりをもって。
- ・メンバー同士の関わりを目配りしながら意識して働きかけができたか。

- ・リーダーは自信を持って、失敗しても笑って。違っても次への成功になる。
- ・コミュニケーション技術として、明るくイキイキと、表情は豊かに。
- ・参加者に配慮した言葉遣い、自分の声のトーン、癖を知っているか。
- ・参加者への理解を示しているか。共感を表すアクション・視線は適切か？
「すごいね」「できましたね」「大丈夫ですよ」と声かけしているか。
- ・プログラムは変えなくていい。
- ・つらい活動をしいらない。「見てるだけでいい」「別のことをしててもいい」。
- ・あなたの笑顔が一番。作り笑いでも顔の筋肉を使うので、脳が笑っていると錯覚する。
これは笑うことと同じ効果があり、魔法の瞬間が生まれる効果がある。
- ・寝たきりの人でもどこかに変化がある瞬間を見逃さずにキャッチし、家族や同僚に伝えてみんなの喜びにする。

【実践実技】

- ①介護現場で使える笑いヨガ（桑原るみ子 氏）
- ②グループホームで実践しているレク活動（高 佳代子 氏）
- ③福祉レク活動を実践するコツ（奥田 祐子 氏）

【会員のお誘い】

ネットワークの会員募集をしています。福祉レクワーカーの方はもちろんのこと、レクインストラクターの方、福祉現場で働いている方でレク資格のない方でも会員になることはできます。協会のメルアドレスにご連絡ください。入会に関する詳しい情報をご連絡いたします。

以上

