

研究論文

介護実習でのレクリエーション実践及び 介護福祉士養成校に求められる知識・技術（1）

長谷川 恭 子

はじめに

レクリエーションの効果は、海外では17世紀頃から考察され、日本においても明治期に「遊戯」として教育の重要なテーマとされてきた。レクリエーションには、心身の活性を高め、人と人とのコミュニケーションを促進するという社会的にも大きな効果が期待されている。このようにレクリエーションは古くから人に良い影響を与えるものとして考えられており、それは現在にも根付いている。また、社会福祉や保育、介護の現場でも積極的に活用されている。

本学介護福祉コースはレクリエーション科目として、「くらしとレクリエーション（1年前期）、レクリエーション理論（1年前期）を開講している。また本学では、介護実習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲにおいて可能な限り実習生がレクリエーションを実践できる機会を設けている。

本研究では、介護福祉コースに在籍する介護実習生が「介護実習施設でどのようなレクリエーションを実践しているのか」、「介護実習施設では、どのようなレクリエーションが求められているのか」、「介護福祉士養成校の学生に求められている、レクリエーションに対する必要な知識・技術」を明らかにしたい。そして、認知症高齢者にとって非薬物療法としてのレクリエーションは重要であることから、介護福祉士養成校におけるレクリエーション教育の一助にしたいと考える。

I. 介護実習におけるレクリエーション実践について

令和3年度高田短期大学キャリア育成学科介護福祉コース入学生のうち、介護福祉士取得希望者23名を対象に、「介護実習総合演習Ⅲ」及び「介護実習総合演習Ⅳ」の授業内で、介護実習でのレクリエーション実践について質問紙法による調査を行った。学生は、日本人学生6名、外国人留学生17名（ネパール国籍）の計23名を対象とする。

1、質問項目

質問項目は次のとおりとした。

介護実習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲで、レクリエーションを行ったか、行った学生はどのような内容のレクリエーションを行ったのかを記述式で答える内容とした。また、レクリエーションを実施後、今後の課題や反省点について記述する内容とした。

2、結果

①介護実習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲで、レクリエーションを行ったか

この質問に対し、介護実習Ⅰ及びⅡに関しては、履修学生全員が行ったと回答した。介護実習Ⅲに関しては、新型コロナウイルス感染拡大により実施できなかったと答えた学生が23名中2名いた。

写真1と写真2は、本研究にご協力いただいた介護実習施設の一つである、特別養護老人ホーム報徳園にて、介護実習Ⅲで学生がレクリエーションを行う場面である。

写真掲載について、予め施設長の許可を得ている。



写真1 歌唱をしている様子



写真2 ネパールの写真を見もらう様子

②介護実習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲでどのようなレクリエーションを行ったか

介護実習Ⅰ	・あとだしじゃんけん・連想ゲーム・ボールを使ったゲーム（ボールパス回しゲーム）・ペットボトルに割りばしを入れて、ペットボトルを振って割りばしを出すスピードを競うゲーム・ネパールの伝統的な服を着てダンスをする・椅子とりゲーム・風船ボールを使ったゲーム・曲に合わせて手指の体操・お手玉を使い、制限時間内に段ボールの中にどれだけお手玉を入れることが出来るかを競うゲーム・2チームに分かれ、目標物に向かってお手玉をいかに近づけられるかを競うゲーム
介護実習Ⅱ	・あとだしじゃんけん・文字入れかえゲーム・曲に合わせて手足を動かす体操・○×クイズ（パワーポイント使用）・ネパールに関するクイズ・ダンスと日本の歌を歌唱・円になっている利用者にボールを回し、音楽が止まったところでボールも止める、止まったボールを持っている利用者に質問をする。・物当てクイズ・脳トレクイズ・漢字の読み方クイズ・2チームに分かれ、目標物に向かってお手玉をいかに近づけられるかを競うゲーム
介護実習Ⅲ	・ホワイトボードに有名な観光地や野菜などの写真を貼り、名前を当ててもらうゲーム・漢字の読みあてクイズ・連想ゲーム・ネパールの歌に合わせた下肢体操・車椅子に座ったままできるボールパスゲーム・ネパールのダンス披露・うちわでリフティング・箱にボールを入れるゲーム（手と腕の運動に繋げる）・ボッチャ・あとだしじゃんけん

③レクリエーションを実施後、今後の課題や反省点について（記述内容を一部抜粋）

今後の課題や反省点について	・後方の席で参加されている方に声が聞こえにくかった。 ・参加者一人ひとりの身体状況が把握できていなかった。 ・ホワイトボードに書いた文字が見えにくいとの反応があった。見えやすくするための工夫が必要だが難しい。 ・マイクを使ったが、聞こえないといった人がいて難しかった。 ・レクリエーションの説明をする際、利用者にもわかるようにはっきり大きな声で説明する必要があると思った。 ・全介助の利用者ができる動作のレクリエーションも考える必要があった。 ・うまくできない人へのフォローが難しかった。 ・レクリエーションをやりたくない人をやる気にさせる声かけがうまくできなかった。 ・問題の難易度設定をどれくらいにすれば良いかわからなかった。 ・次は時間配分に気を付けることが大切だと思った。 ・ダンスをする際には、利用者が疲れていないか確認することが大切だった。 ・具体的な説明が足りていなかった。 ・レクリエーション中に、「やりたくない」と言って怒った利用者がいた。適切な声かけがわからず戸惑った。 ・利用者に質問された内容がわからず困った。（留学生より） ・目が見えにくい参加者への配慮が足りていなかった。 ・参加者への気配り、一人ひとりの理解度を推し量ることが難しく、職員の力を借りてなんとか進めることが出来た。 ・参加者を盛り上げる声かけを忘れていて、職員を見て慌てて声を出した。 ・タイムキーパーを自分でした為、全体を見ることがおろそかになってしまった。 ・参加者の状態により、ルールを変更するなど柔軟な対応が出来るようになることが課題。 ・まったく興味を示してくれない参加者もいたが、興味はあるが参加するのは抵抗がある様子の人もいた。その人にも気を配れるようにしたい。 ・認知症利用者に説明がうまく伝わっておらず、怒られた。その際の対応に困った。 ・ネパールのダンスを披露した際、立つことが難しい方が急に立ち上がろうとされる場面があった。どのように対応すればよいか困った。 ・事前にどのような利用者が参加するのかを把握しておく必要があった。レクの内容をその場で決めることになってしまった。
---	---

II. 倫理的配慮

倫理的配慮として、本実践報告は個人を特定するものではないことや対象者が不利益になることはないよう、予め介護実習先に伝達し、同意を得た。なお、本研究は高田短期大学研究倫理委員会の承認（高短第 22-2 号）を得ている。

III. 介護実習評価ルーブリックから得られた実習指導者からのコメントについて

高田短期大学高等教育研究会は、介護実習評価における課題を解決するために、平成 28（2016）年度から、介護実習評価に関するルーブリックを試作し、実習施設の指導者の意見を聞き、共有・検討している。

本研究では、この介護実習評価ルーブリックを活用し、実習指導者からのコメント欄への記入を求めた。評価項目は「生活支援技術」、評価指標は、「利用者のニーズに合ったレクリエーションの企画と実施ができる」である。

介護実習先には、「介護実習Ⅲ評価用ルーブリック レクリエーション項目へのコメント記入依頼について」として、本研究目的をお伝えした。コメント欄への記入内容例として、「レクリエーション参加者に楽しんでいただける工夫がされていたか」、「企画書はわかりやすく記入できていたか」、「表情や声量は、その場に合った適切なものであったか」等とした。その他、学生が実施しているレクリエーション見て、工夫改善点があれば記入いただくよう依頼した。

実習指導者からのコメントを以下にまとめる。(一部抜粋)

実習指導者からのコメント	・企画はとても良かったが、準備に時間がかかり、利用者が待ちくたびれていた。時間の無駄をなくす工夫が必要である。 ・計画は適していたが、進行に工夫が必要だったと思う。問いかけばかりではなく、まずは具体的な例を出すなど、利用者の反応に応じた進行や内容の切り替えをしても良いと思う。まずは軽めの体操や声出しから始めて、頭の体操に入っても良かったかもしれない。 ・もう少し大きな声、大きな紙でできるとなお良かった。 ・ネパールの衣装を着て、踊りを入居者と一緒にしてもらった。入居者もとても喜んでおり、皆さん良い表情で参加されていた。 ・踊りながら入居者に声をかけ、見てもらうだけでなく一緒に踊ったり歌ったりしていた。たくさんの利用者から笑顔と良かったとの声があった。 ・計画書は当日だったが、ネパールの衣装を着てダンスをする様子を見て、利用者、職員ともに楽しめた。 ・「足何本ゲーム」動物のシルエットを見せて、動物の足の本数を当てるゲームだが、高齢者は動物園で動物を見たという人は少なく難しい動物が多かった。自然界にいるような猿・鹿・いのしし等、昔は里山で共存していた動物であれば良かったと思う。 ・昔馴染みのある季節の唱歌を使用する際は、音程の設定に気を付ける必要があると感じる。 ・利用者に楽しんでもらいたいと考えていたが、利用者の状態がよくわかっていなかったのか全体に難しい内容となっていた。学生は一生懸命にやっていた。 ・企画書は実施前に提出されていなかった。(最終でファイルに綴られていた際に確認した) ・レクリエーションを実施する際、声量については聞こえていない、意味がわかってもらえない等で気が付くが、自分の表情までは気づけていない。行うことに一生懸命になってしまふことが多い。 ・実習指導者との振り返りの時間にレクリエーションについて相談があれば、色々とアドバイスができたと思う。 ・高齢者は若い方たちが頑張って何かをしてくれるというだけで嬉しく思い、協力しようと思いを遣っていると思う。学生は気負いせず、人生の大先輩の胸を借りるつもりで臨めばよいと思う。利用者に、どんなことが好きなのか、好きな音楽、昔の遊び等を聞いて、取り入れてみるのもよいのではないか。こちらから提供するだけでなく、共に作り上げることができれば素晴らしい。
--------------	--

Ⅳ. まとめ・考察

本研究では、まず本学介護実習生が介護実習施設でどのようなレクリエーションを実践しているのか、またその実践を通してどのような課題や反省点があったのかを質問紙法にて調査した。その中で、回想法を取り入れたゲームや歌を交えた体操の他、外国人留学生の母国ネパールのダンスや歌の披露という内容が目立った。外国人留学生は自前の衣装を準備し、メイクをし、母国の軽快な曲に乗せてダンスを披露している。その様子は、実習指導者からのコメントにもあるように、参加者から笑顔を引き出し、楽しい空間を演出できていたようである。現代では、情報化・高度化・多様化によって日本国内にいても様々な文化に触れることが稀ではなくなったが、施設入居者にとって異文化交流の機会はまだまだ少ないと考えられる。その中で、レクリエーションを通して異文化に触れることは、視覚・聴覚両方に刺激を与え、良い影響を与えたのではないかと考える。

実施内容について、日本人学生6名に対し、どのようにして内容を考えたのかを聞くと、「授業時に行った内容をそのまま実践してみた」「学校の図書館で借りた本の中から選んだ」「同じ施設の実習生が考えたものを一緒にやった」「以前から趣味でやっているスポーツを高齢者向けにアレンジして実践した」等の回答が得られた。

次に学生への質問調査の2つ目である、レクリエーション実践を通した課題や反省点について見ると、集団でのレクリエーションの際に全体にまで自分たち（進行）の声が聞こえていないあるいは見えていなかった、参加者の状態が把握できておらず、臨機応変に対応出来なかった、レクリエーションに興味がないあるいはやりたくないという方に対し、どのような声かけや対応をすればよいかわからなかったという課題が目立った。

集団でレクリエーションを実施するうえで、人が集団としてある際に、そこで何がおこっているのか観察し評価することが重要である。その場の人との相互作用により、様々な肯定的な効果が期待される一方、集団で作用することは必ずしも肯定的なものばかりではない。吉田（2001）は、集団で活動するゆえに個人に圧力が加かってしまう場合もあると指摘している。参加者が集団に合わせて仕方なくやらされている、集団環境下の不安や緊張の中で何かしないといけない、あるいは自分を表現しないといけないなど、グループダイナミックスが個と集団にプラスに作用するのみではなく、個々に圧力をかけている可能性があることも忘れてはならないと考える。レクリエーションに興味がないあるいはやりたくないという方に対しては、無理強いせずに本人がリラックスできる雰囲気や環境作りを設定していく。また、実習施設職員と協力しながら参加者に近いスタッフ数で不安や緊張を示す参加者を援助していくことも大切になる。

参加者のプラスの変化を引き出すためには、支援者の意図的な介入が必要になる。学生からの実施後の課題や反省を見ると、レクリエーションに対し興味を示していない方等に対する内容が目立つが、参加者の前向きな反応をいかに捉え、他の参加者への意識を集め、波及させることが出来るかということも大切になる。

学生と実習指導者からのコメントの中に、「参加者の状態を把握できていなかった」という内容がある。個人を知らずして集団レクリエーションの目標設定や効果測定は困難である。限られた介護実習期間内で個々の参加者の状態を把握することは困難な部分はあるが、その人が生きてきた背景や趣向を理解することは、生きがいや楽しみを達成する自己実現に影響する重要な情報であり、レクリエーションの目標設定に欠かせないということを忘れてはいけない。

V. 今後の課題

本研究で、学生がレクリエーション実施後にどのような課題や反省を抱いているのかが明らかになった。今後も同様の質問内容を行い、介護実習生が実践を通してどのような課題を持ったのかを明らかにしていきたいと考える。また、それらの課題をレクリエーション教育に還元し、教育内容の工夫改善に活かしていきたいと考える。

本研究の実習指導者からのコメントに、企画書の提出が当日であった、あるいは実施後に確認したとの内容があった。本来、レクリエーションを実施前に職員に提出し、企画書を基に内容を決めていくが、学生の中には伝わっていない者もいるようである。介護施設で行うレクリエーションは、ただ楽しむだけが目的ではなく、様々な意図を持って行う為、思いつきで進めるものではない。レクリエーションの質の向上を目指すために、レクリエーション教育の中で企画書の持つ意味や目的について改めて学生に指導していく必要がある。

謝辞

本研究を行うにあたり、調査にご協力いただきました介護実習施設の指導者及び職員の皆様に心より感謝申し上げます。

【参考・引用文献】

- 1、長谷川恭子（2022）「高齢者施設を対象としたレクリエーション実態調査」，高田短期大学 介護・福祉研究 第8号
- 2、奥野孝昭ほか（2013）「レクリエーション活動の意義に関する一考察」，四天王寺大学紀要 第56号
- 3、森木勇一郎（2021）「脳トレで機能向上 ホワイボードレク」，世界文化社
- 4、三重県介護福祉士養成施設協議会（2022）「三重県版 介護実習の手引き」，中央法規出版株式会社
- 5、山根寛ほか（2007）「ひとと集団・場〔第2版〕—ひとの集まりと場を利用する」，三輪書房
- 6、小西亘（2015）「楽しさの追求を支えるサービスの企画と実施—根拠をもったプログラムや行事の計画立案や運営の方法—」，公益財団法人 日本レクリエーション協会

- 7、小西亘（2015）「楽しさの追求を支えるための介入技術―見通しと根拠をもって個人やグループを支える方法―」，公益財団法人 日本レクリエーション協会
- 8、吉田道雄（2001）「人間理解のグループ・ダイナミックス」，ナカニシヤ出版

