

## レクリエーション・キーワード集

- ① 楽しさは、健康なところと身体を育む ～「楽しい」をつくろう～
- ② 人間交流学としてのコミュニケーション・ワーク
- ③ 余暇とは！
- ④ 自由時間をデザインするとは？
- ⑤ 「アイスブレイキングとは
- ⑥ ホスピタリティとは
- ⑦ 生涯スポーツとは
- ⑧ ヒーリング・レクリエーションとは
- ⑨ 「スタッツ」とは？
- ⑩ キャンドル・セレモニーとは
- ⑪ アクティビティのすすめ

2013／文責：堅本盛行

### ① 楽しさは、健康なところと身体を育む ～「楽しい」をつくろう～

健康とは「単に疾病又は病弱や障害がないということだけにとどまらず、身体的(physical)にも、精神的(mental)そして社会的(social)にも安寧な状態をいう」とWHO(世界保健機構)は、健康の定義を定めている。

からだも心も社会的にも健康になれることそれは、「楽しい」をより多く体験することである。歌を唄ったり、ダンスをしたり、ゲームをしたり、スポーツにうち興じたり又、自分の好きな楽しみごとや趣味の世界に没頭したりして、1人でも2人でも、多くの人たちでも楽しむことができる。

生活そのものを楽しくアレンジすること(生活の中の心地よさや快さを追求する)などなど「楽しい」をつくることはたくさんある。では、人が「楽しい」と感じるときは、どんな時なのだろうか？楽しさのポイントをいくつかあげてみると

- 1.自分が主体的に関わりを持っているとき
- 2.人から拘束されず自由だと感じたとき
- 3.ものごとが達成できたとき
- 4.自分の力が伸びたと感じられたとき
- 5.出来なかったことが出来たとき
- 6.自分が自分自身でいることが出来、自己表現が出来たとき
- 7.創造性のある活動をしているとき
- 8.他人から認められたとき
- 9.使った時間に「あー価値があったわ、良かったわ」と意義を感じる時
- 10.人と触れ合い心が通い合ったなと思えるとき

などである。

首都圏にすんでいる60歳から79歳の高齢者3000人を対象に「高齢者は余暇を十分楽しんでいるか」というアンケートを(財)自由時間デザイン協会が実施したところ、4人に1人は「最近楽しいと感じたことがあまりなかった、ほとんどなかった(26%)」と答えたそうである。

また、これからの余暇をどのような活動に使いたいかというアンケートでは、いずれも、国内旅行、ウォーキングなど積極的に戸外で身体を動かす種目をあげている。

大阪府レクリエーション協会は、このような時代のニーズにあったレクリエーション活動を多く取り入れ、楽しい場面をたくさんコーディネートして多くの方に喜ばれる団体になることをめざしている。

## ② 人間交流学としてのコミュニケーション・ワーク

### ⅢⅢコミュニケーション・ワークとはⅢⅢ

人は人とかがかり合いを持つことにより人間として成長すると言われています。

人と人が交流することによって、お互いの良いところや欠点などが見え、刺激しあい、影響しあって成長するものです。互いに良いところを伸ばしあい、良いものを交換し合うなかで自己開発され、研鑽されていきます。

このように、『人と人がお互いにかかり合いを持ち、楽しく交流する過程の中で、成長したり信頼が深まっていく「働きかけ」のこと』をコミュニケーション・ワークと言っています。

コミュニケーションとは、「社会生活を営む人間の間に行われる知覚、感情、思考の伝達」(広辞苑)。そして、「人間がお互いに意思、感情、思考を伝達しあうこと。言語、文字、その他視覚、聴覚に訴える身振り、表情、声などの手段によって行う」(新辞林)とあります。「人と組織を育てるコミュニケーショントレーニング」(諏訪茂樹著)によるとその語源は、ラテン語の Communis(コムニス)「共通な」のことばに由来しており、同義語の Communicare(コムニケア)「共有すること」であり、物体や生物の間で何かを伝え共有することが Communication(コミュニケーション)であるといわれています。

これまでコミュニケーション・ワークといえば三種の神器のゲーム、ソング、ダンスが代表格でした。いずれも楽しい、愉快的、嬉しい、仲間、ふれあい、健康などと明るいイメージが浮かんできます。そして、ポジティブな活動を想像してしまうのは「レクリエーション」ということばが「楽しいこと」や「元気を再びつくりだす」という前向きで、積極的な意味をもっているからなのでしょう。

ゲーム・ソング・ダンスは、気軽に楽しい活動であり、自由な時間に人と人が楽しく交流し、かかり合う人間交流術であり、遊びの代名詞となっています。したがってこれからわたしたちは、ゲーム・ソング・ダンスを活用しながら、レクリエーション支援者の基本的な資質として求められている『一人ひとりを大切に作る対人援助技術である「アイスブレイキング」「ホスピタリティトレーニング」』を学び、指導・支援していかなければなりません。なぜなら、多様化し複雑になっている現代社会では、自力で他人と上手にコミュニケーションをとれない人が増えているからです。ひきこもりや自殺者が増化している現状にあっては、なおさらのことです。

一人ひとりを大切に作る対人援助技術の「アイスブレイキング」とは、不特定多数の人が集まるとき、誰もが不安・警戒心などで心を少し閉ざしています。そんな閉ざされた冷たい凍った部分を『楽しさ』で溶かしていく技法であり、「ホスピタリティ」とは、相手の立場に立って、相手が心地よさを感じるようなもてなしや、心遣いを持って接する接し方・考え方を身に付ける手法なのです。従来のゲーム・ソング・ダンスの技術に、この「アイスブレイキング」「ホスピタリティトレーニング」という二つの技法を加えたコミュニケーション・ワークを人間交流学としてリーダーや支援者に伝達していくことが肝要です。

## ③ 余暇とは！

近年「レジャー」ということばが聞かれなくなっている。「レジャー」つまり「余暇」のことである。「余暇」とは、一般的には「自分が自由に使える、余ったひま」(広辞苑)のことであり、「これといって予定のない様、自由な時間」と捉えられている。また、「労働や家事に対峙する時間」「労働や生理的・必要時間などの義務的・拘束的なことから開放された時間」とも捉えられており、定年を迎えるなどして、労働や家事・子育てなどの拘束から開放された高齢者には有り余る時間となっている。

日本人の平均寿命が男性 79.64 歳、女性 86.39 歳(平成 22 年厚生労働省発表)と長寿社会となった今、定年後にも 20 年間自分が自由に出来る膨大な余暇(約 10 万時間)が発生することとなるわけである。驚くべきことにこの 10 万時間とは、40 年間働いてきた労働時間と同じ時間なのである。

人々が今後の生活で最も力を入れたいことは第1位に、レジャー余暇生活、第2位は住生活と入れ替わって食生活と答えている。

このことからしても「余暇」は私たちの一生を大きく左右する大事なキーワードであると言える。これからの超高齢社会を考えると、これまで以上に「余暇」に対する関心が高まり、かつてのレジャーブームのように「余暇の過ごし方・楽しみ方」が注目される時代になると予想されるのである。

「余暇」ということばの意味を改めて考えてみると「活動の種目や活動のもたらす効果などにとらわれることなく、その人が主体的にかかわり、選択し、アレンジすることのできる自由や楽しみが感じられる時間」と理解できるのである。要約すれば「余暇」とは「自分が自由にデザインして使うことのできる時間」となるのである。

#### ④ 自由時間をデザインするとは？

現在「日本余暇学会」の会長である瀬沼克彰氏の著書「21 世紀余暇の創造」によると『余暇』という言葉がわが国に入ってきたのは、古く 11 世紀に中国からだったとか。しかし、一般に使用されることは少なかったようです。戦後、アメリカからレジャー(Leisure)という言葉が入ってきて日本語訳として、この古い『余暇』という言葉が使われるようになったとあります。

『余暇』の意味を考えてみると、一般的には「自分の自由に使える、余った暇」「これと言った予定のないさま、自由な時間」(広辞苑)また、「仕事のあいまの暇」(新辞林)とする解釈から「労働や家事に対峙する時間」そして「労働や生理的・必要時間などの義務的・拘束的なことから開放された時間」とも捉えられています。

欧米の場合は、イギリスの『オックスフォード辞典』によると「自分自身で処分できる時間、自分が好むように使うことのできる時間」となっているし、アメリカの『ウェブスター辞典』では、「職業あるいは仕事からの自由、自分で処理できる時間」フランスの『ローベル辞典』によると「自分の意のままになる状態、何かをするための時間」と説明されています。

欧米の『余暇』は、共通して、積極的で動的、能動的な意味合いです。

パリ大学の J.デュマズディエ教授が「日常の拘束から離れて行う休養・気晴らし・自己開発などの活動すべて」と定義づけていることからして、「自由に使える自分の時間を、前向きに積極的な自分づくりに使う活動」ということと理解出来ます。

したがって、私たち日本人もこれからは、『余暇』の解釈を「余った暇な時間」とか「予定のないさま」という消極的なものではなく、『その人が主体的にかかわり、選択し、アレンジする「自由」や「楽しみ」を感じることのできる時間』と解釈したいものです。言い換えれば、「自分が自由にデザインして使うことのできる楽しみの時間」といえるのでしょうか。

#### ⑤ アイスブレイキングとは

人は人と関わりあい(コミュニケーション)を持つことにより、人間として成長すると言われていています。

わたしたちは、さまざまな機会にさまざまな人と出会いさまざまな活動を行っています。

しかし、初めて出会った人とすぐに仲良くなり、交流ができて、スムーズな活動に入れるというわけではありません。そのためには何かしらのキッカケが必要です。ちょうど氷が溶けるように人の気持ちをやわらげなごませ、人の心を解き放ち、自分の心の中にある垣根を取り除いて接することで、他人に安心感と心の開放感を抱かせて、親しい関係をつくりだす(ラポールづくり)ことが大切です。初対面の人と初めて言葉を交わす時には誰でも緊張や不安、遠慮、躊躇などの気持ちが働くものです。そのような固い心が柔らかくほぐれていき、バリアーを取り除いて和気藹々としたムード(雰囲気)をつくりだしていく手法をアイスブレイキングと言っています。このアイスブレイキングは、おもにゲームや語りをもちいて行いますが、それだけではありません。時には歌を唄ったり、ダンスを踊ったり、手品をしたりしてもかまわないわけです。要は参加者の一人ひとりの気持ちを大切に考え気楽な雰囲気のなかで、参加者が生き生きと活動できるように支援するテクニックの一つが「アイスブレイキング」なのです。

#### ⑥ ホスピタリティとは

最近、テレビやラジオなどのコマーシャルで「ホスピタリティ」とか、「ホスピタリティの心で」などの言葉をよく耳にします。ご承知のとおり、レクリエーション・インストラクター資格取得のカリキュラムにはコミュニケーション・ワーク実技の一つとして「ホスピタリティ・トレーニング」が取り入れられ、人と人が関わりを持ったり交流したりするときの基本的態度や心の持ちようを学べるようになっています。

英語の hospitality から hospice(末期患者のための施設)、host(主人)、hospital(病院)、hotel(ホテル)、youth hotel(青少年のための宿泊所)などの単語が派生しています。そこでホスピタリティとは何か、その定義を考えてみますと

- 1.親切にもてなすこと(歓待、厚遇)
- 2.受容力、理解力
- 3.疲れた旅人をもてなすという考え、精神
- 4.温かいもてなしの精神

などとなります。

したがって、接客する、サービスをする立場の人が相手に示す心配りや心遣い、そして、相手に示す好意的な態度であり、精神を通して形成される人間関係や関わり合いと解釈されます。これらを総合すると、ホスピタリティとは、相手の立場に立って、相手のことをおもいやり相手が心地よさを感じるような「もてなし」や「心遣い」の意識を持って接することだと言えるでしょう。

## ⑦ 生涯スポーツとは

～「スポーツ・フォー・オール」から「スポーツ・フォー・エブリワン」に！～

「生涯スポーツ」とはある一つのジャンルではなく、スポーツの豊かな楽しみ方、これからのスポーツを目指す方向やあり方を示すものです。

幼児から高齢者まで、競うことを優先するスポーツではなく、参加して交流する楽しさ、偶然性のおもしろさ、自分を表現する喜び、心身をリフレッシュする心地よさなど感じ、豊かな生活を創り上げる。生涯スポーツとは、「人とスポーツの新しいかわり方」なのです。

従来のスポーツ観は、過程よりも結果が重視され、勝つことがすべてに優先する考え方がありました。特にオリンピックをはじめ、競技力を追求する大会ではその傾向が顕著でした。これらの大会では、「より速く、より高く、より強く、より美しく」が目標になっています。最高の技術による高度なプレイは、見ている人に感動を与えます。また、鍛えられた選手の身体は、美しさや逞しさ、ダイナミックな動きやパフォーマンスは爽やかさ楽しさ、芸術、文化を感じさせます。

スポーツにとって「競争と勝敗」は、欠かせない一つの要素です。

「勝敗や記録」を意識しすぎて、人格無視やドーピングなどいんな弊害が生じてきているのも事実です。こういった「勝敗や記録」「闘争性を意識」したスポーツを「競技スポーツ」と呼んでいます。

一方、生涯スポーツは、「勝敗や記録」にこだわらず、すべての人々が「プレイや触れ合い」を楽しみ、人とスポーツとのかかわり方を重視しています。例えばある競技が「仲間や友達づくり、家族で楽しむ団欒の時間」になってもいいのです。「記録」も「自己の最高」や「自分の目標」を決め、年齢や体力に見合ったスタイル、継続して楽しめるレベルに設定できます。幼児から高齢者・障害者に至るまで、気軽に取り組み、多くの人と交流でき、健康や体力が維持できるスポーツなのです。このような、「誰でも、いつでも、どこでも」できるスポーツを「ニュースポーツ」といっています。過去には、ハードな動きが少ない「軽スポーツ」、用具や準備やルールが簡単な「簡易スポーツ」などと呼ばれていました。既存のルールや人数、用具をプレイしやすく変えたり、外国で開発されたり伝統的なスポーツを日本流にアレンジしたものもあます。

「ペタンク」や「シャフルボード」は、外国で開発されたもの、「ソフトバレー」やソフトボールを支柱の上に置いて打つ「ティーボール」などはルールや用具をアレンジして生まれました。その数を上げれば限りがありません。

生涯スポーツは、ヨーロッパにおける「みんなのスポーツ Sport for all」の理念に通じ合うスポーツ観に立っています。そして「ひとり一人が自分の体と心の状態に合わせ、一生涯を通じて楽しむことのできるニュースポーツ」なのです。

「21世紀社会とスポーツ」には、『今や「スポーツ・フォー・オール」から、ひとり一人の個人が先ずはありきの「スポーツ・フォー・エブリワン Sport for Everyone」に変革する新世紀となった』と書かれてありました。

このように、これからは「個人にみあった一生涯を通じて楽しむスポーツや運動」が大切なのです。

## ⑧ ヒーリング・レクリエーションとは

「遊び」を通しての「癒し体験」としています。

人は、たいてい仮面をつけて生きていて、ありのままの自分を見せている人は少ないようです。しかし、自分自身が防衛の意識(心のバリアー)を取り除き、自己を見つめ理解し、他人を知り、お互いに認め合い、親しい間柄(ラポール)としてつながりがもてれば、リラックスした状態、つまり仮面をつけないでゆったりとくつろいだ状態を創り出すことができます。

人は、お互いに支え合いながら生きています。人と人之間と書いて「人間」となり、そこに交流が生まれ、他人とつながりができて「人間関係」がつけられます。

他人を思いやり、相手の立場に立って接することができれば、側にいることに安心感が湧き、こころとからだは安らぎを覚えます。力を抜いて、くつろぎ、リラックスした状態を「遊び」の中で創り出し、無邪気で真っ白な自分を発見し、童心に帰って、我を忘れる非日常体験をするのがヒーリング・レクリエーションなのです。

「心身一如」ということばがあるとおり、心が癒されれば、おのずと身体も良い方向に向かい、健やかで元気な自分を取り戻すことができます。反対に身体をほぐし、緊張を取り去り、いたわることによって、心も爽やかに癒されるわけです。

ヒーリング・レクリエーションは、からだをゆらし、からだをほぐし、呼吸を整え、そして心をゆさぶる癒しの音楽に身をゆだねながら、静かなひと時を持つことで、自分が「いきいきと生きる」こと、「生きている喜びを感じる」こと、「生きる方向を気づく」など生き方の変化や気づきを期待して行われるものです。

## ⑨ 「スタッツ」とは？

「スタッツ」(Stunt)とは、聞き慣れない言葉ですから、なんのことも解らない人も少なくありません。しかし、『寸劇』『余興』のことだと言うと「ああ、パーティやキャンプファイヤーなどでよくやられる”即興劇”とか”かくし芸”のことか」と理解している方が一般的のようです。

本来、「スタッツ」とは「離れわざ」とか「妙技」を意味する単語です。映画などで、スタントマンなどの言葉も使われ、「演技する離れ業的な出し物」というように、演劇的な意味合いを持つことから「即興劇」「寸劇」「余興」などと言われてきました。その基調となっているものは、きわめて原始的な演劇形態であるマイム(mime・ものまね)やパントマイム(Pantomime・無言劇)の効果を利用したものです。

また、「スキッツ」(skit)も同じような意味合いで使われますが、「スキッツ」は音響効果を十分に考慮して”奇抜な動作”や”巧みな妙技”で即興的に演じる場合に使います。例えば、花火を上げる状況を口まねで演じるとか、歯を磨いて、うがいをし、顔を洗うしぐさをするなど音や声を出しながら演じるのがそれにあたります。いずれにしても、寸劇は即興で、しかもグループのメンバー全員で、お互いにワイワイ・ガヤガヤ意見を出し合いながらドラマティックなストーリーを考え、楽しみながら創り合い、演じることが大切なのです。グループは、3人以上で 10 人くらいまでを一つのグループにするとよいでしょう。テーマを予め決めておき、テーマにそって何かを創作していく場合とテーマなどは特に決めず、ドラマティックな世界に浸りながら、お互いに楽しみあったり、自己表現したり、グループ表現したりします。みんなで演じる一人一役の創作活動であり、メンバーひとり一人がキラリと輝き、しかも誰もが主役になれるミニ演劇活動なのです。演じる時間は、長いとかえって面白さが半減する場合がありますので、5 分から長くても 10 分までにするとよいでしょう。

ストーリーを考えたらグループ全員が、なんらかの役を引き受ける。つぎに配役を決め、そして衣装を工夫します。着ている上着を後ろ前に着て、牧師さんのマネをしても良いし、シーツを利用して女神様のスタイルをつくることも出来ますし、手作りのお面や小道具でリアリティ感を表すことも大切です。また、アドリブやゼスチャーに関しても、その場の雰囲気壊さないように楽しく行う。声は、みんなに良く聞こえるように、動作も良くわかるように大きくする。特にレクリエーションのつどい(レク・パーティ)やキャンプファイヤー(キャンドルファイヤー)のときは、演じているグループだけで楽しむのではなく、そこに集うメンバー全員を自分たちのスタッツに巻き込み、みんなで楽しむ配慮が肝要です。他のグループのメンバーに突然何がしかの「役」を振るのもよいし、そこに集うメンバー全員に歌を唄ってもらって、手拍子させ、踊りの輪の中に誘い込むのもよいでしょう。

## ⑩ キャンドル・セレモニーとは

キャンドル・セレモニーとは、私たちが、ローソクの火を灯して行う儀式のことです。つい最近まで「キャンドル・サービス」という呼び名で、レクリエーションのつどいやキャンプの場面において「火を囲んで楽しむプログラム」の一つとして実施されてきました。もともと「キャンドル・サービス」は、宗教の儀式の一つであり、おごそかで尊厳な雰囲気の中、誓いや団結、その他けじめのセレモニーとして実施されてきたものです。

「キャンドル・サービス」という言葉が広く用いられることになった背景を調べてみると、ユースホステルが特別な行事のとき火を囲む儀式として行ってきたようです。参加者のみなさんがローソクに火を灯して行うところからこの名が使われるようになりました。趣旨は、ユースホステルにある四つの誓いを、朗読しながら四つの火を灯し、さらにその火を全員に分け、誓いを唱え、いつまでもお互いの胸の中に、誓いの火を灯し続けようとしたものです。今や「キャンドル・サービス」は、結婚披露パーティや研修会の夜の親睦会・種々の催し物のプログラムに欠かせないものとなりつつあります。

私たちのレクリエーションプログラムにも「キャンドル・サービス」は欠かせない要素です。しかし先にも述べたように「キャンドル・サービス」というと宗教的意味合いがあるので、レクリエーションの仲間うちでは、「キャンドル・セレモニー」とか「キャンドル・ファイヤー」と呼ぶことにしています。

## ⑪ アクティビティのすすめ

福祉レクリエーションの分野において『アクティビティ』という言葉が、広く一般に使われるようになってきました。

『アクティビティ』(activity)とは「働き」とか「活動」とか「活動性のある」「活気」「活発」などと訳され、いずれも「活動的なさま」や「積極的・能動的であるさま」が連想されます。したがって、私たちレクリエーション活動に携わる者のあいだでは「人が日々の生活の中で身体を動かすことで楽しい、心が豊かになって嬉しいと感じる日常的動作の諸体験」を「アクティビティ」と言っています。

日ごろの生活の中に「遊び」を取り入れ工夫して楽しむ、そして少し頭も使いながら能動的になれる活動が大切です。詩や俳句を書いたり、絵を描いたり、歌を歌ったりする行為など、生きている喜びが湧いてくる様々な体験を「アクティビティ」としています。勿論、楽しくお料理をしたり庭の草花に水をあげたりすることもその範ちゅうなのです。

また、ポジティブに身体を動かしたり、頭を使って考え工夫したりすることで、「楽しさ」を実感することと「素敵な時間」をデザインすることが大切です。生活の中に「快」があることに“気づき”、納得のいく自分の人生がそこにすることに“気づく”のです。「今、わたしこんなに楽しく生きている！生きていて良かった！」「健康で良い時間を過ごせていることに感謝する！」など生きる喜びを感じるさまざまな出来事を「アクティビティ」と表現しています。

レクリエーションを日々の生活の中で生きる楽しみと喜びを見出していくさまざまな活動と定義づける今日では、「レクリエーション」も「アクティビティ」も同じ意味で使っています。

しかし、レクリエーションを「仕事や勉強の疲れをほぐし、明日の活動への活力を導くための休養と娯楽」や「レクリエーションと書いて「再創造や作り直すこと」と捉えた解釈の仕方をする方々、さらに、非日常的なこと例えば、「ハイキングやキャンプ、海水浴や旅行などのような余暇に行われるもの」がレクリエーションだと提唱する方々には少し抵抗があるかもしれません。

そもそも、この『アクティビティ』(activity)という考え方はどこから来たのでしょうか？ 実はアメリカの高齢者ケアプランの中の10番目の領域として位置づけられているのです。「activity」の本質的な意味は、要介護高齢者の日常生活を主として“楽しい活動”すなわち生活が活性化するレクリエーション活動なのです。少し手足が不自由になってきた方や認知症の方など介護を必要とする方々の「活動的なさま」や「積極的・能動的であるさま」をアクティビティと言っています。

しかし、ひとり一人のケアプランの中でその人その人に見合った援助がなされないとアクティビティの本質から離れてしまうことがあるので注意が必要です。無理強いはいけません！

アクティビティは、個別レクリエーション援助で介護的なケアに近い領域から生まれてきた『パーソナル・アクティビティーズ』と、生活の活性化の一つの方法としてのレクリエーション活動から考える「生きる楽しみ喜びづくりのみんなの活動」である『グループ・アクティビティーズ』『デイリー・アクティビティーズ』などがあります。

私たちは、もっともこの『アクティビティ』(activity)を生きる楽しみと喜びの活動につながる「価値ある働き」として捉え、これからはますます取組を幅広く日常生活の一つの楽しみごととして考え、多用(多様化)にしていきたいと思っています。