



得意な一品料理を持ち寄ってのお茶会。作り方を教えあうなど、話題が広がります。

鈴木さんたちのプログラムでは、毎回季節の歌を歌ったり、介護予防を兼

楽しい気持ちを継続させる

「ああしなさい、こうしなさいと遊びのルール説明をするだけの、指導では心を開いてくれません。大切なのは、支援する姿勢。こちらが話を聞かせてもらうという姿勢で接すれば、この人たちは我々のことを真剣に考えてくれている、と思ってもらえます。心を開いてもらえれば、そこからはグッと活動しやすくなりました」

**新潟県中越地震に学ぶ
仮設住宅に移ってからの
高齢者向けレク支援**

大切なのは「指導」ではなく「支援」の姿勢

活動を始めた当初、住民の方たちは震災のショックをひきずって、笑顔がまったく無かったそうです。

「とにかく元気になつてもらいたい。そんな心のケアを一番の目的とし、まずは皆さんとお茶を飲みながらお話しすることから始めました。といっても、こちらから色々と話しかけるわけではあ

りません。あくまで、皆さんの話を聞くことに徹しました」

親身になつて耳を傾け続けた鈴木さんたちに、住民の方たちは次第に心を開いていきました。気持ちに余裕が生まれたのか、「あのときはこうだった」と震災直後の様子を話せるようになった人もいたそうです。なにより、レクプログラムを心から楽しめるようになり、皆さんに笑顔が戻りました。

「ああしなさい、こうしなさいと遊び

2004年10月23日に発生した「新潟県中越地震」。震災から3カ月ほど経過し、仮設住宅での被災者の生活も落ち着いたら頃、高齢者を対象にしたレクリエーション・ボランティアが始まりました。当時、山古志(旧山古志村、現長岡市)住民の方たちのレクを担当された方々に、活動の経験から得られたポイントを伺いました。



ねたダンスをしたり、簡単な折り紙などをしました。住民の方からは、「大声で歌ってスカッとした」「明日から頑張ろうという気持ちになった」と、とても喜ばれたそうです。またレクの時間だけでなく、1人で仮設住宅にいても楽しい気持ちが続く、ことを意識して活動されていました。その一つが、指先を訓練する手遊びの宿題です。



(社)新潟県レクリエーション協会
理事/レクリエーション・コーディネーター 鈴木允さん(前列中央)
レクリエーション・コーディネーター/福祉レク・ワーカー/余暇開発士 鈴木優子さん(前列左)
レクリエーション・インストラクター 桜井富子さん(前列右)
前専務理事 田代恒順さん(後列)

写真撮影：田中均明

[笑顔 Again] プロジェクト



スキヤキジャンケンをアレンジしたゲーム、「山菜採りにいこう」。



鈴木さんたちのレクは、帰村した現在も続いています。

レク活動は、仮設住宅の敷地内にある集会所で行われました(右奥の女性が佐野さん)。



レクを見るくらいはなかなか余暇を、楽しく有意義に使えるようになりまし
た」
楽しい気持ちが続く、毎日の生活に
糧があることで、住民の方には自主性
も芽生えます。同時に、こんな相乗効果
も表れました。
「レクの場に新しい参加者が来たら、仲
間同士で折り紙の折り方を教えてあげ
るようになったんですね。回を重ねるご
とに住民の方向士のコミュニケーション
が深まり、どんどんと仲良くなっていき
ました。中には仮設住宅から転居され
ても、わざわざ遊びに来られる方もい
らっしゃいましたね」

帰村後のことも考える
鈴木さんたちは支援するにあたっ
て、帰村後、つまり仮設住宅から引き揚
げた後のことにも目を向けて活動され
ていました。
「住民の方たちが村に戻った後、たとえ
高齢だとしても、できる範囲で村の復
興に参加してほしい。そのための意識づ
けを、いつも心がけていました。例えば
茶飲み話に帰村後の話をするなど、皆
さんの中に少しずつ根づかせていったん
です」
そんな鈴木さんたちの思いは、帰村
する前に、早くも住民の方たちの行動
となって表れます。
「盆が近づいてきたころ、山古志の盆踊
りの話題になったんです。どんな踊りを
するの？」と尋ねると、皆さんが教えて

くれることになりました。震
災前の暮らしに思いを馳せ
つつ練習していたら、皆の気
持ちがどんどんと盛り上が
り、実際に盆踊りをやりた
いねということになったん
です。住民の方たちが要望を出
して行政を動かし、盆踊り大
会の開催が実現しました。と
ても嬉しかったですね」
茶飲み話から始まった活
動は、思い出話を楽しむこ
とによって次のプログラムに活
かされていきました。
仮設住宅の閉鎖から今年
で4年。帰村された住民の方たちは、野
菜山菜の直売を行うなど、自分たちの
できる範囲で地域おこしに取り組み
まれています。

支援を依頼した 「山古志災害ボランティアセンター」の 佐野玲子さんにも、お話をお伺いしました。

正直、初めは不安でした。こんなときにレクリエーションな
んてという気持ちがあったし、住人の方が嫌がるのではない
かと。ところが、ふさぎ込んでいた気持ちが何か吹っ切れた
ように、皆さんが笑顔で楽しんでいました。レクリエーション
って影響力があるんだなと思いましたね。レクが面白いと
分かってからは、皆さん積極的に参加されるようになりました。
ただ、男性の集まりが少なかった…。今後は、男性にいか
にして参加してもらおうかが課題ではないでしょうか。

山古志の方たちと鈴木さんたちは、強い信頼関係を築いて
いました。それは私自身も含めて、「帰村後も、ぜひレクを続
けてほしい」という要望があったことから窺えます。今でも
年に6回ほど来ていただいておりますが、皆にとっては元気の源
ですね。

現在の山古志は地域住民が主体となった組織、「山古志住
民会議」を結成し、イベントをはじめ未来に向けた地域づくり
の事業を計画しています。今後、東北の被災地でも仮設への
入居が始まりましたら、経験者として住民の皆さんと慰問に
行かせていただこうと思っています。