「一緒に楽しむ」と楽になれるんです。

宮城県沿岸部も大きな被害を受けた、東日本大震災。宮城県レクリエーション協会事務局長の山内さんは、レクリエーション活動を繰り広げようと被災地を回り、高齢者や子どもたちにリフレッシュする機会を提供しています。そんな山内さんに、被災者へのレクリエーション・プログラムを提供するポイントや人を育てる視点についてうかがいました。

女川町総合体育館ロビーでレクリエーションを提供する山内さん。

――先日女川町で、山内さんのレク・プログラムを拝見させていただきました。

あの時は避難所でもある女川町総合体育館のロビーでレクリエーションを行いました。人の出入りも多く、落ち着かない雰囲気でしたが、参加者が１人でもやろう！と決めていました。館内アナウンスも行っていただき、２人ほどの参加者からスタート。通りすがりの人も「何やってるんだろう？　なんか笑って楽しそうだな」と興味を持ったり、不思議に思ったりしてくれていたと思います。そんな興味を持った人が通られたらすかさず「一緒にやりませんか」と声をかけていました。徐々に参加者が増えてきて、最後には12～13人ぐらいになっていました。

動きの見本を示しながら、一緒に楽しんでいる雰囲気を作っていきます。

ほっぺたをさすって顔の筋肉をほぐします。見本を示すのも、オーバーアクションで。

――ざわついたロビーでレク・プログラムを行うことはとても難しいことではありませんか？

参加者をこちらに集中させることが大切だと思います。そのためには、雰囲気づくりや動き・アクションを大切にしました。ロビーだったのでボリュームを上げませんでしたが、ラジカセで曲を流しながら簡単な体操を行いました。自分が率先して曲に合わせて動くと参加者の皆さんも見よう見まねでついてきてくれるんです。言葉で説明するのではなく、体を動かしながら一緒にやりましょうよ、って気持ちでやっていると、皆さんも一緒に楽しんでくれるんです。

実は、プログラムを行う前、避難所を担当されている方にご挨拶した際、「避難所だからといって、気をつかう必要はありません。普段通りに楽しく笑顔でやってください」と言われました。普段通りにプログラムを進めて、それで体を動かして心がほぐれて笑顔になれることが一番大切だと改めて実感しました。

――レク・プログラムを展開する上で心がけている点はありますか？

一応人並みに事前準備はします。気をつけている点は、最初のアイスブレイクで、おや、何だかノリが悪いな、顔が緊張しているぞ、笑顔がないぞ、こっちに集中していないな、などといった、表情や動きを読み取るんです。皆さん疲れているようでしたら、用意したプログラムを変更し、椅子に座ったままできる手遊びやマッサージなどを中心に行います。参加者の体調や心がすぐれないときに、準備したプログラムを進めるのでは、ただ辛いだけになってしまいます。そんな方は次回も参加しようと思わないですよね。

たくさんの人と握手をしながらアイスブレイクの体験。

あとだしじゃんけんでは、さまざまなバリエーションも説明。これで1 時間は楽しめます。

特別なプログラムを行っている訳ではありません。例えば、“あとだしじゃんけん”はよく楽しみます。声も出すし、笑えるし、よく表情がわかります。参加者の体調を読み取るのに適していると思いますよ。じゃんけんのバリエーションも色々あるので、数回に分けて楽しむこともでき、奥が深いあそびだと思います。

――今後、被災された方々への支援も本格化してきます。人を育てることも重要です。その点で気をつけている点はありますか？

“ため”の関係が大切だと思います。ため口とか、言いますよね、対等な立場というのでしょうか。私はたまたま提供者であり、どちらかというと“一緒に笑って、一緒に楽しむ仲間”と思っています。自分が心を開くと相手も開いてくれます。間違っても一緒に笑える関係づくりを大切にしています。

特に今時の若者は、認めてあげた上で誉めることが重要です。いろんな場所に一緒に行って、入り込んでいくことにより、経験を積むので、一歩一歩成長していきます。でもその経験を積む中で自分で参加者の良かったとき、失敗したときの反応を感じ取ってもらいたいと思っています。今の若者って、ハングリーさが欠けてると思うんです。でも、逆に若者を参考にして、自分も成長していくことも多いんです。いつでも勉強です。

また、他の方のレクを体験して、これいけそうと思い、見よう見まねで行ってみたところ、まったく上手くできなかった。なんて経験ありませんか？　人は、それぞれキャラクターが違うし、プログラムの進め方も違います。あくまでも参考にしながら、自分なりのプログラムを作っていくことが大切だと思います。他人のマネは、あくまでも参考にするレベルに止めておくことが大切だと思います。そのためには、自分のキャラクターをよく理解することが必要です。失敗を繰り返しながらたくさんの経験を積むと、自分自身のキャラクターを理解できるし、自分自身と正面から向き合うこともできると思います。

実は私もある時、プログラム中に参加者の反応を見て、思わずおかしくて笑っちゃったんです。そうしたらみんなも大爆笑してくれて。私が笑っていいんだ、って思えるようになりました。何だか気が楽になり、参加者と一緒に楽しめるようになりました（笑）。

――お話をうかがって

心と体の両側面の状況を見ながら寸時に判断し、対応されている山内さん。心が落ち込んでいると体もイマイチ。体が疲れていると、心はパッとしない。そんな経験はよくあることです。そんなとき、晴れやかな気持ちにしてくれる、体がリフレッシュできるレクリエーションは、提供方法次第でその可能性がいくらでもあると感じました。

近くの人と2 人組になり、握手をしながらゲームの説明を行います。

「あんこ椿は恋の花」の曲に合わせて、「あ」の文字を大きく書いていきます。立って行うと、下半身にとても良い運動になります。

「災害支援レクリエーション・ボランティア養成研修会」（6/19）の際、サモアの踊りを皆さんで楽しみました。

サモアの踊りを説明する山内さん。