



オンラインによる楽しい レクリエーション活動

～ICTを活用したレクリエーション活動の体験～

SESSION 3 9月18日⑩ 10:00-12:00

「できない」という
思い込みが一番の敵

コロナ禍が始まって3年が経過しました。多くの人が実感されているように、人との触れ合い、コミュニケーションは大きく減り、その結果、「コロナフレイル」と言われるように、生活が不活性化したことで、体力・筋力は大きく低下、さらには心の元気まで失われ、何かをしようという意欲すら奪われてしまいました。一方でこんなときだからこそ、レクリエーションが社会、人々に必要だと考えるレクリエーション関係者も多く、できることから行動に移す様子も見受けられました。しかしながら、レクリエーションは「密でこそ良さが発揮される」側面もあります。3密を避けた活動はレクリエーションの良さを失っているというジレンマを感じていた人も多いのかもしれませんが。

こちらのセッションでは、コロナ禍でも有意義なレクリエーション活動を行いたいという方の思いに応えるべく、話題のオンラインで行うレクリエーション活動の可

能性について発表が行われました。登壇されたのは大阪電気通信大学医療健康科学部の中井聖教授。オンライン・レクリエーションと聞くと、利用者だけでなく、支援者にすら敬遠されがちですが、総務省の調査によると、今の時代60歳以上でも約9割の人がインターネットを利用しており、動画を見るくらいは朝飯前。「できない」と思い込むことが、しない選択につながっている」と先生は言います。オンライン・レクリエーションの良さは、マスクをせずに思う存分笑ったり、歌ったりできること。直接ハイタッチや握手はできないけれど、画面越しであれば擬似的に触れ合うような遊び方も可能です。また、最初からたくさんの人と画面上でつながって円滑に進めるのは難しくとも、簡単に始められる方法も工夫次第でたくさんあります。例えば「グループストーリーレビュー」を使って行きたい場所に出掛けたり、生まれ故郷に戻って回想したり、誰もが気軽にできる方法もあります。まずは、できる人と一緒に、できる範囲でやってみることが大切だと

新しいレクリエーションの形を一緒に
つくっていきましょう！

大阪電気通信大学
医療健康科学部 教授
中井 聖さん





実践で行われた

「オンラインでダルマさんの

遊び方紹介



1 ギャラリービューにして、支援者をピン留めします。



2 支援者は、対象者に指示した動きするよう伝え、練習します。



3 支援者は「ダルマさん」をつけた時だけ、指示通りの動きをするように伝えます。まずは、「ダルマさん」をつけた指示をしてみます。



4 慣れてきたら、「ダルマさん」をつけたり、つけなかったりして、楽しめます。

画面上でも一体感が得られるよう全員が同じように画面に映ることがポイントです

教えてくれました。

オンライン・レクリエーションは皆さんだからできる

中井先生の言葉で印象に残った

のが、「オンライン・レクリエーションは、レクリエーション活動の楽しい部分を生かしてアレンジするもの」ということです。つまり、レクリエーションに精通した皆さんだからこそ、「あの遊びのこの部分を体験して欲しい」という、アレンジの落とし所がわかる

調グーパー」などに挑戦。ゲームを楽しむ前には、うまくつながらない、画面が思うように表示されないなどのハプニングもありましたが、こうしたこともオンライン・レクリエーションにはついて回るもの。経験することで、わからないことが見えてくる、知らない相手に説明するポイントもわかってくるものです。

と言います。「どれだけインターネットやウェブ会議システムの扱いに精通していても、レクリエーションのエッセンスをわかっているなければ、オンライン・レクリエーションは成立しない」長らくレクリエーション活動をやってきた人にとっては、背中を押されているような、張り合いを感じる言葉でもありました。

参加した人からは「実際にどのように使うかはまだわかりませんが、オンライン・レクリエーションは子どもはもちろん、ひとり暮らしのお年寄りなど、地域の見守りに役立てられる可能性が感じられました(学童関係)」「病院に入院している患者さんが、地域とのつながりを持つためにオンライン・レクリエーションはとても有意義だと思えます。今日はうまく活用するヒントをいただきました(医療関係)」と、セッションの内容に満足されていました。

ひと通りの解説が行われた後は、実際に参加者が自らのスマートフォンでZoomにアクセスし、アイスブレーキングゲームでよく行われる「ダルマさん」協