

活動報告書

開催ブロック	下関・萩・長門ブロック	報告者	江藤 文彦
--------	-------------	-----	-------

(1) 開催概要

開催日時	令和3年11月26日(金) 13:00～15:00
会場	各事業所、自宅 ※ZOOM を使用してのオンライン学習会
研修名	今こそレクリエーション活動を！！～笑顔になれるコツ紹介します～
講師	福祉レクリエーション・ワーカー (GH しおさい 管理者) 山田真奈美氏
目的	レクリエーションについての講義と実施にあたってのポイントやコツ、実践しているレクリエーションの紹介などを交え、それぞれの事業所で実施するレクリエーションの幅を広げること。
参加者	8名 (うち会員 8名、非会員 0名)

(2) 報告事項

研修内容	
13:00～13:40	レクリエーションに関する講義 <ul style="list-style-type: none">レクリエーションの目的、支援、活動の楽しさ実施にあたってのポイント、上手に実施するコツ
13:40～13:50	休憩
13:50～14:40	レクリエーションの紹介 <ul style="list-style-type: none">簡単な体操を軸にしたレクリエーション説明の仕方やご利用者の巻き込み方、ひきつけ方
14:40～14:55	質疑応答
	<ul style="list-style-type: none">レクリエーションとは、広義では「心を元気にすること」を示し、無理強いはないが相手に合わせたかかわり方で巻き込んでいくように支援し、心身の健康につなげていく関わり。その方に応じたレベルで提供することが重要で、そういう意味でもその方を知ることが欠かせない。レクリエーションのバリエーションが少なく悩んでいる方は多いが、参加者の側にしてみると「新しい何かわからないことをする不安」よりも「何をするかわかっている安心感」の方が重要なこともある。一つのレクリエーションを少し工夫して提供する程度の方が参加者は楽しめることもある。車椅子を使用している方にレクリエーションを実施する場合は、車椅子は少しの力で後方にひっくり返りやすい特性があることを知っておくこと。ICT活用の視点からも、タブレット端末などを利用してテレビにつなぎ、動画や音楽を楽しんでもらうこともできる。体操等で身体の動きを説明する際には、「キュー」「ストン」などの擬音を使うと参加者に動きが伝わりやすい。



感想（研修後アンケート）

- 内容がとても分かりやすく、細かな声掛けの例も交えてくださり、実践につなげやすい内容だった。
- オンラインでの開催だったが、体操の方法も実践してくださり、わかりやすかった。
- レクリエーションの目的は心を元気にすることなので、自分も一緒に楽しめるものでないと、相手にも楽しさが伝わらないと思った。
- 色々なことをバリエーション豊かに行うのもいいが、毎回同じことを繰り返し行うことも、利用者にとっては『何をするかの安心感』があっていいのではないかと感じた。
- レクリエーションを行うことによって、活動することの楽しさや達成感、仲間との一体感、集団で行う楽しさや、コミュニケーションを実感することができるのではないかと感じた。
- 初めてオンライン研修に参加して、最初はどのような感じが分からず緊張していたが、自己紹介で話をして、少し緊張が解けて楽しく参加することが出来た。講師の話に私が態度で表現したら、先生が反応して下さり嬉しかった。今回教えてもらった運動（レク）を取り入れていきたいと思う。

備考

- 他の参加の方も含め、Zoom にずいぶん慣れてきたと感じます。こういった機会を設けてくださったからこそです。
- 今回のレク研修のような、現場で直ぐに実践できるような内容を知りたい。