

イベントの力を考える ～超高齢社会を救うのは歌である～

The power of event is considered
～It is a song to save a super aging society～

JEPC イベント総合研究所 上級研究員

藪花 健一

Jepc Event general laboratory Advanced Senior Researcher Kenichi Yabuhana

I. はじめに

まず、高齢者とはいったいいくつの人を指すのだろうか？

国連の世界保健機関（WHO）の定義では、65歳以上の人のことを高齢者としており、65 から 74 歳までを前期高齢者、75 歳以上を後期高齢者と呼んでいる。

また、日本の総務省統計局のホームページを開いてみても、そこでは、65 歳以上の方を高齢者と呼んでいる。

総人口に、65 歳以上の高齢者人口が占める割合を高齢化率といい、国連人口基金東京事務所によると、高齢化社会は高齢化率 7%～14%、高齢社会は 14%～21%、超高齢社会は 21%以上の社会をさすという。

内閣府のホームページでは、『我が国の総人口は、平成 24（2012）年 10 月 1 日現在、1 億 2,752 万人であった。65 歳以上の高齢者人口は、過去最高の 3,079 万人（前年 2,975 万人）となり、総人口に占める割合（高齢化率）も 24.1%（前年 23.3%）となった。』と書かれてあり、日本もついに、約 4 人に 1 人が高齢者である超高齢者社会に突入したのである。

図をご覧ください、平成 24 年に、65～74 歳人口、前期高齢者の人口が大幅に増加しているのがわかる。これは、平成 24 年には、昭和 22 年から 24 年に生まれたいわゆる「団塊の世代」のうち昭和 22 年生まれの方々が 65 歳を迎えたためである。

約 810 万人にもいる「団塊の世代」が続々と高齢者になり、これからの日本はますます超高齢者社会に進んでいくのである。

だが問題は、4 人に 1 人が高齢者という「団塊の世代」では止まらないのである。

国立社会保障・人口問題研究所の推計によれば、『高齢者人口は今後も 2020 年まで急速に増え続ける。その後はやや安定するが、総人口が減少していくため高齢化率はさらに上昇し続けて、2015 年には 26.0%、2050 年には 35.7%に達すると見込まれている。日本人の 3 人に 1 人が 65 歳以上という“超超高齢社会”になるわけである』¹⁾ とある。

ところで、団塊の世代を有名人でいうと、今年日本一になったプロ野球楽天の星野仙一監督や映画のビートたけし監督が現在 66 歳であり、今年 65 歳で高齢者の仲間入りした方には、歌手の沢田研二やいしだあゆみ、俳優のあおい輝彦がいる。

さらに来年に高齢者となる方には、ミュージシャンの矢沢永吉、今年久しぶりに紅白に出場する歌手の高橋真梨子、そしてテレビ・プロデューサーのテリー伊藤らの名前が挙げられる。

この現役バリバリで元気な顔ぶ

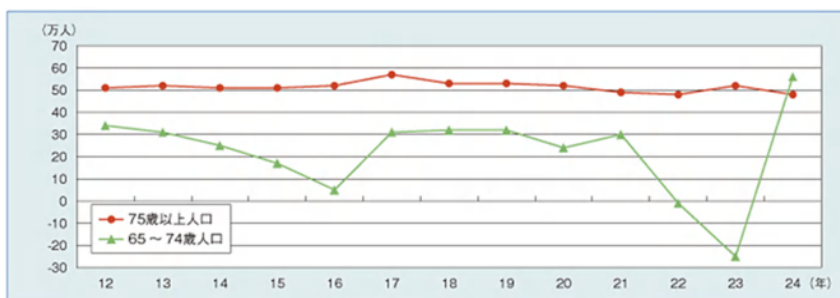


図-1 高齢者人口の対前年度増加数の推移(内閣府ホームページ)

れを見て、果たして高齢者と呼べるのだろうか。

II. 研究の背景

小坂善治郎(2007)は、「ニコリグッドでいこう。」の中で、『この頃(1970年)欧米での高齢者研究は重要なテーマであることはよく理解できる。しかし、日本はまだまだ長寿・高齢社会の実感は薄かった。ところが、1990年のバブル景気最終期の頃に、高齢化率が7パーセント(高齢化社会)から倍の14パーセント(高齢社会)に進んでいるということが真剣に検討されるようになった。しかし、実際のところ多くの国民には現在のような高齢化率が急上昇しているとう深刻化した認識は、まだまだなかった。1994年(平成6年)に高齢化率14パーセントに達することが現実となった。その頃から急に世の中「高齢者の生きがい」について語られるようになった。余りにも急な高齢社会の出現に戸惑ったり、慌て出したりしたのが正直なところであった。』²⁾と書いている。

実に欧米より四半世紀も遅れて、高齢者研究にやっと本腰を入れたのである。

1990年に日本では、「老人福祉法等の一部を改正する法律」が成立し、高齢者福祉分野では大きな変化をもたらせることになった。そして、高齢者施設でも、「社会的孤立感の解消」「心身機能の維持」「家族の身体的精神的負担の軽減」という3つの点からイベントの重要性が増してきたのである。

それでは、高齢者施設でのイベントの現状はどうかであろうか。筆者は、神奈川県湘南地区で、居宅介護のほか、グループホーム、デイサービス、高齢者向け賃貸住宅など手広く介護事業を展開している会社で、広報紙を作るお手伝いをさせて頂いているのであるが、私の知る限り、介護施設がイベントに力を入れ始めたのは最近のことであり、どの施設においても、まだまだスタッフの演奏で歌をうたうか、誕生会でケーキを食べたり、折り紙などの工作を楽しむくらいの程度のところが多いのである。

『歴史的に見ると、初期の社会福祉は、レクリエーションをほとんど無視してきたといってよい。それは、「働かざるもの食うべからず」という言葉に代

表されるように、近代社会を形づくってきた原動力が、労働=働くことを至上の価値とする思想に基づいていたことによる。余暇やレクリエーションは、労働の疲れから回復するためのものとされ、したがって、働かないもの、あるいは働けないものにとっては余暇やレクリエーションは必要ないものとされてきた。』³⁾、1990年の法律の成立まで、労働者を引退した高齢者には、レクリエーション(イベント)が、必要とは思われていなかったのである。

(※前述の小坂教授によれば、イベントとレクリエーションは、同じ意味であり、イベントは厚生労働省、レクリエーションは文部科学省の使う用語だという。この稿では、そのまま併用させていただくこととする。)

その高齢者に対してのイベント(レクリエーション)が、近年脚光を浴びるようになった理由に「老人福祉法等の一部を改正する法律」の成立とともにあるのが、前述した、現役バリバリの「元気な高齢者」が続々と出現してきたことである。

小坂(2007)の、『一日24時間のうち、主な生活活動時間(睡眠・食事など)を10時間とすると、一日に14時間の自由時間があることになる。60歳の余命を仮に80歳とすると、20年間でおおよそ10万時間の自由時間(余暇時間)が生まれることになる。これは、大変長い時間ということになる。例えば40年間仕事に就いていた総労働時間に匹敵するという。確かに、定年(ここでは60歳と考える)後の自由になる時間は、人生の中でとてつもなく長い。また、貴重な時間であることが明確になった。

そこで、この長く貴重な時間をどのように「生きがい」につなげるのか重要なテーマになった。社会全体として、どう考えて対応したらよいかということが、さらに大切なテーマとして現実化してきた。』という言葉が現在に置き換えてみると、定年が65歳になり、15年間で7万6千時間ということになるが、「2011年の日本人1人あたりの総実労働時間は平均1728時間」⁴⁾であり、実に44年間仕事に就いていた総労働時間に匹敵するのである。

そして、『仕事からリタイアした高齢者は「毎日が日曜日」の状態になり、余暇生活が活性化しなけれ

ば、生活そのものの活力が失われ、生きがいを見失ったり、心身の病気を引き起こしかねない。』のである。

また、小坂（2007）は、“生きていく”ことの意味をエーリッヒ・フロムの著書である「生きるということ」から引用して、こう紹介をしている。『〈持つこと〉と〈あること〉は人が生きてゆく上での二つの基本的な存在構成である。財産や知識、社会的地位や権力の所有にこだわるのか、それとも自分の能力を能動的に発揮し、生きるよろこびを革新できる行き方を選ぶのか』である。

財産や知識、社会的権力や権力の所有に日々血眼になるような社会の第一線からやや離れた高齢者にとっては、自分の好きなこと、得意なことを日々存分に楽しんで過ごしていくことが生きがいに繋がっていくのだろう。

以上のような時代の背景や人間の基本的な行動の特性があって、イベントを仲間の人たちや家族と一緒に楽しんで、社会的孤立感を解消しようとする高齢者と、高齢者を楽しませることに生きがいを感じて生活に活力を得ようとする高齢者が、ここにきて多く生まれきたのである。

これからの社会において、重要なキーワードとして小坂は、「機会財」ということばを挙げている。

『高齢者が一番求めていることは、社会的に高齢者に対する役割や期待が縮小しつつある状況を解決して欲しいということである。

高齢者の生きがいづくりの大きな関心は、失いかけてつつある高齢者の期待と役割を創出するさまざまな事柄・機能を用意することである。高齢者が社会と深く結びつくための機能と機会づくりである。この接着剂的な機能を一般的に「機会財」と呼ばれている。高齢者の生きがいづくりの機会財は、政策的にも地域としても、個人としてもさまざまな角度・視点で考慮する必要がある。

高齢者の生きがいづくりは、機会財を如何に創出するかということになる。これは、高齢者の社会的役割が生まれ、それによって生きがい生まれることになる。』

イベント（レクリエーション）が、ボランティア

をする高齢者とそれを楽しむ高齢者双方の社会と結び付く接着剤の役割を果たすような時代になってきたのである。

したがって高齢者施設でのイベントの多くは、送受信双方が高齢者となり、数多いイベントが行われるようになり、やっと活気を帯び始めてきたのである。

Ⅲ. 研究の目的

それではいったいどのようなイベント（レクリエーション）がふさわしいといえるのだろうか。高齢者のイベント（レクリエーション）としてふさわしいのには、およそ次の7つの点が挙げられると考えられる。

1. お年寄りが皆で一緒に楽しめる

まず、お年寄りが皆で楽しめなければならない。身体的なハンディ、例えば車椅子の人が参加出来なかったり、身体能力に自信がなくなってしまった人が遠慮してしまうのでは、参加できる人が限られてしまい、人数もだんだんと減ってしまうだろう。

『同じ遊びでもたった一人で行うのではなく、グループを組んで「みんなで楽しく」するものだというのが、日本語のレクリエーションにつきまとう大きな特色なのである。』とあるように一部の人しか気乗りがしないようなものでは、イベント（レクリエーション）とは呼べないのである。

インターネットで「老人ホームのレクリエーション」というサイトを見ると、老人ホームでイベント（レクリエーション）をやる目的のひとつとして、『施設内での交流を取るためのツールになるからということ。やはり人は人との関わりをする事で活気を沸き立たせる事ができます。比較的近い世代の方々が集まる老人ホームですから、彼らと交流する事は精神的にも活気を与える事ができる。』⁵⁾ ことを挙げている。

「自分の能力を能動的に発揮し、生きるよろこびを革新できる行き方」が生きがいであるのだからこそ、多くの高齢者が誰でも自分が持っている能力を使って、皆と一緒に楽しめることが重要なのであり、

たとえ一緒に出来ないとしても、それを周りから見て楽しめるくらいでなくてはしょうがないのではない。

2. 1時間楽しさを保てる

福祉等の施設でイベント（レクリエーション）を行う場合、時間は1時間の枠を取っている場合が多い。

もちろん盆踊り大会やお祭りなど大掛かりなイベント（レクリエーション）の場合は、半日であったり、昼食をはさんで5時間くらい掛ける場合もある。

だがその場合でもプログラムを何部かの構成にして、例えば、「踊り」→「屋台見学」→「食事」とか、「食事」→「屋台見学」→「歌」→「踊り」と、休憩を入れながら一つひとつのプログラム自体はだいたい1時間くらいに設定している。なぜ1時間なのだろうとインターネットで調べてみると、『一般的に成人の集中力の限界は90分だと言われている。これは大学の授業が90分で切られていることから分かる。ただ、その日の体調や気分によって人の集中できる時間は変化してくる。そのため、平均的な成人の集中持続時間は30~50分程度だそうである。これは医学的にも証明されています』⁶⁾ という文章が見つかり、それに高齢者の介護に携わっている家族や施設のスタッフにも、いろいろと介護から手を離れた間にやるべきことが多くあることを考えると、1時間くらいに設定するのが多いのだろうと推測できる。

ただ大切なのは、『利用者のレクリエーション参加においては、計画されたレクリエーション・プログラムの要求する能力とそれにかかわる利用者の発揮できる能力のレベルがほどよい関係にあることが望ましい。もし、このバランスが考慮されずに、実施されるプログラムの内容が利用者にとって難しすぎたり、または、簡単すぎたりすると、興味はたちまち減退して不安感や退屈感に代わってしまう』ということであり、約1時間ずっと楽しんでいられるものであることは、必須の条件である。

3. スタッフや介護者が手を離せる（少人数のスタッフでできる）

当然、高齢者施設のスタッフの人員には限界があり、イベント（レクリエーション）をやっている時間にも食事の準備や風呂の準備などの業務やそのイベントに参加できない方の看護や来訪者や電話の応対といった業務もある。場合によっては、その時間をスタッフの食事や休憩に当てたいということもあるだろう。

そのため、そう多くのスタッフをイベントの手伝いに廻す訳にはいかない。

できれば1人でも少ないスタッフでイベント（レクリエーション）を行えることが、重要なのである。

4. スタッフの手間が掛らない（ボランティアにほとんど任せることが出来る）

これは、③と似ているのであるが、イベント（レクリエーション）の準備や片づけにもスタッフの手間が掛らないことは重要な点である。

芝居の舞台のセッティングや演奏するオルガンの準備や片づけ、絵や習字、工作の道具の準備と片づけ、歌詞カードの制作などの作業はかなり現場のスタッフには重荷になっている。

そのため、そういう手間が掛らないものであるか、ボランティアの方が複数の人数であり、そういう部分までやってくれるというのは大切な点でもある。

また運営でも、歌や踊り、演奏会などの場合、音響の係や司会をボランティアの方で出してくれれば進行はスムーズに行なわれ、また曲やメンバーの紹介なども面白おかしくでき、こういう部分まで任せることが出来れば、よりイベント（レクリエーション）は盛り上がるものになる。

さらに、『高齢者の生きがい個人または家族という単位を越えて、地域コミュニティ活動、同好のサークル活動といった人と人とのつながりによる形態に多くを求めるようになる。』と小坂氏が書いているようにボランティアの方もひとりで行うのではなく、多くの仲間を誘って高齢者施設を訪れることになれば、そこに人とのつながりや地域とのコミュニティも求めることが出来るのである。

5. 危険がない

これは高齢者の場合に限られたことではないが、イベント（レクリエーション）を行う場合に一番大切なことは、けが人や病人を出す危険がないこと、安全であることである。

高齢者の場合、足腰の衰えから転倒の危険は高く、たとえ椅子に座っていたとしても何かの拍子に椅子から落ちてしまいそうになることは多い。

またハサミや包丁を使う場合なども、指先の衰えから誤ってけがをしてしまう場合も多く見受けられる。

激しい運動や危険なものを取り扱うようなイベント（レクリエーション）は避けるべきである。

イベント（レクリエーション）を行ったばかりに、けが人や病人が出たのでは、本来の意義は失われる。

そういう点からも④で、手のあいているスタッフが見守りに回れることは大きい。

6. ボランティアの方にも負担が少ない

小坂（2000）は、『高齢者の特性として、加齢に伴って身体的に不自由になる率はどうしても上昇する。これは若年期の人々と比較して著しく違うところである。高齢者を考えるとき、このようにある障害を持った人々が多くなるといった事実は把えておきたい。』と書いているが、ついこないだまで社会の第一線で活躍していたボランティアを行うほうの高齢者自身が自分の衰えについてしっかり認識している場合が少ない。

そこで、高齢者施設のほうにも安全上の配慮が求められるのである。

ボランティアの方の水分補給や休憩の時間を設けることのみならず、長時間立ち続けなければいけないものや重労働で疲労が大きいものは避けなければならない。

7. ボランティアがすぐ見付き、手軽に楽しめる

⑥である通り、当日ボランティアの方の具合が優れない場合は、イベント（レクリエーション）は、中止する必要がある、場合によっては、交代の人を探さなければいけない場合もある。その場合に現場

のスタッフが、急遽代役を務めることが出来れば、その時間に穴を開けないで済ますことが出来る。また次回からのピンチヒッターがすぐに見つけられることも大切な要素のひとつであり、手軽に、そして簡単に引き継ぎができるものが望ましいのではないか。

IV. 研究の方法

それでは、高齢者施設では、現在どういうイベント（レクリエーション）が行われているのだろうか。

私が広報紙を作っている施設を例にとるとおおよそ表1のようになる。

表1 神奈川県にある某高齢者施設（デイサービス3施設、グループホーム5施設、高齢者専用賃貸マンション2施設）で行われているイベント

演芸観賞系	手品、落語、腹話術、人形劇、芝居、紙芝居、太鼓演奏、日本舞踊、朗読
テレビ観賞系	ビデオ観賞、テレビ鑑賞
手工芸系（個人）	絵、折り紙、絵手紙、ポーセラーツ、張子、カレンダー作り、紙粘土、手芸、ブローチ作り、編み物
手工芸系（集団）	花紙による壁画作り、貼り絵
料理系	おやつづくり、ケーキ作り、ホットケーキ作り
文学系	習字、塗り絵、俳句作り、読書
園芸系	園芸、畑仕事
体操系	太極拳、体操、リズム体操、ストレッチ体操
運動系	パン食い競争、借り物競走、スイカ割り、風船バレー
踊り系	ソーシャルダンス、盆踊り
ゲーム系	輪投げ、射的、ヨーヨー釣り、スーパーボール掬い、ボウリング（ゴムボール）、ビンゴゲーム、頭の体操、言葉遊び
あそび系	かるた取り、トランプ、将棋、びっくりドンキー、双六、羽根突き、あやとり、オセロ
リラクゼーション系	アロママッサージ
交流系	小学生との交流、保育園児との交流、喫茶室、茶話会
外出系	ドライブ、買い物、散歩、花見
行事系	運動会、誕生会、お祭り、盆踊り大会、お月見会
音楽系	カラオケ、アカペラ、コーラス、ギター、大正琴、電子オルガン、電子ピアノ、マリimba、ハワイアン

これらのイベント（レクリエーション）を先に挙げた7つの観点からみるとどうなるのであろうか。

V. 研究の結果

1. 演芸観賞系

お年寄りが皆で一緒に楽しめ、1時間楽しさを保てるという長所がある一方で、準備等でスタッフの手間がかなり掛ってしまう。

またボランティアの方を見つけるのが難しい点もあり、ボランティアの方の負担も大きい。

園芸観賞系の場合にお年寄りは一方向的に受け手になってしまうので、興味がない方にとっては、それほど楽しい時間にはならない。

2. テレビ観賞系

危険はなく、見守りのスタッフや介護者が手を離せるのが長所だが、お年寄りそれぞれには、番組に好き嫌いがあり、皆と一緒に楽しむという点は難しい。

つまらなくて席を立ってしまう方も多く、逆にスタッフの負担になってしまうことも予想される。

3. 手工芸系（個人）

1時間安全に楽しむことはでき、それほど内容にこだわらなければ、ボランティアの方も容易に見つけることができ、1時間楽しさを保つことも出来る。

しかしお年寄りによっては不向きである方も多く、皆で一緒に楽しむのは難しい。

準備や片づけでスタッフの負担も大きく、また題材によっては、難易度も高いのでお年寄り全員の作業をボランティアの方と一緒にスタッフは手伝はなければ場合が多い。

しかしながら、完成した物がお年寄りのもに残るというメリットは大きい。

4. 手工芸系（集団）

これもお年寄りが皆で一緒に楽しめ、制作した物を壁などに飾っておくことが出来、皆で後日楽しむという長所がある。

また個人でやる場合と違い、お年寄りそれぞれに向いた工程を任せることができるので、多少不器用な人でも参加しやすく、皆で楽しむことができる。

だが、下絵を考えて描くなどボランティアの負担は大きく、作業のでき具合や制作のスピードによっては、お年寄り同士のトラブルも起きるので、スタッフや介護者が手伝わざるを得なくなり、その時間に手を離すのは難しい。

集団行動が苦手な方は、席を離れてしまう場合は多い。

5. 料理系

完成した後にそれを皆で食べて楽しむことができ、とてもお年寄りには好評であるが、料理があまり得意でない方を参加させるのは非常に難しい。

また、火やナイフなども使うので危険が伴うほか、0157など衛生面でかなりの気を使わなければならない。

現在は、ケーキの生地に生クリームを塗る作業や、ホットケーキを焼いてもらう程度にしている場合が多い。

6. 文学系

安全で、ボランティアの方の負担も小さく、それでいてスタッフや介護者が手を離すこともできる。

作品もお年寄りのもに残るので、いいことが多いように思えるのだが、黙々と一人で作業が行われ、そこには、全体での達成感や盛り上がりがない。

お年寄りが皆で一緒に楽しめるものとは言い難いのである。

7. 園芸系

皆で精魂込めて作った野菜を収穫して食べたり、咲いた花を眺めたり、達成感や喜びは大きい。

だが、途中の長い過程に水やりや草むしり、植え替えなど数多くの作業があり、それを高齢のお年寄りがひとつひとつやっていくのは体力的にも難しい。

完成のハードルが高く、結果が出るまでが長いので、結局はスタッフとボランティアだけでやっている場合が多いのが実情だ。

8. 体操系

転倒などの危険が大きそうなのであるが、座った状態でも行えるなどボランティアに配慮してもらえれば、全く危険はない。

ボランティアの指導のもとお年寄りが皆で一緒にでき、スタッフの手間も掛らない。

だが、楽しんでやっているという様子ではなく、健康維持のためにやっているというイメージが強い。身体を動かすことが苦手な人も参加はしない。

9. 運動系

スイカ割りは、割ったスイカを皆で食べることで含めれば、1時間のイベント(レクリエーション)としても成り立つ。スイカ割りも団扇で打つ風船バレーもルールを柔軟にやり方さえ工夫してやれば、多くのお年寄りが参加できる。

実際、私の手伝っている高齢者施設でも、目の不自由な方や車椅子の方もボランティアやスタッフの力を借りて楽しんでいる。

だが準備に手間が掛るうえに、事故の危険も大きく、スタッフやボランティアは目を離すことができない。

運動系は、身体的なハンディを負っている方が尻込みしてしまうことは、大きい短所である。

10. 踊り系

ボランティアの方を容易に見つけることができ、1時間のあいだスタッフから手を離れて安全に楽しむことが出来るのが長所である。

だが踊るということに抵抗感を示す方は意外に多い。全員が楽しむと言う点では難しい。

11. ゲーム系

一つひとつのゲームを単独で長時間ずっとやり続けることは難しく、何種類かのゲームを組み合わせで楽しむ場合が多い。他の人がやっているのを見るのも楽しいものである。

だがスタッフの準備と後片付けが大変であり、やっている間もボランティアの方と一緒に運営に携わなければならない。

12. あそび系

安全であり、準備や片づけも、そう手間は掛らないのだが、お年寄りが皆で一緒に楽しむという点では難しい。

やはりいくつになっても人間は負けることが嫌いであり、実際、負けが込んで不機嫌になってしまうお年寄りも多い。またルールで揉めて喧嘩が起るケースも珍しいことではない。

13. リラクゼーション系

いい香りのオイルを腕に塗り、揉みほぐしていくのであるが、その癒し系の匂いとセラピストの心地よい会話に、施術が終わるとほとんどのお年寄りが笑顔を見せ好評である。

だが1人15分くらいの時間に過ぎず、料金も掛ってしまう。

14. 交流系

歌や楽器などを披露しに子供が来た時のお年寄りの表情は、いつもどの方も生き生きと嬉しそうであり、喫茶室、や茶話会を開催してお茶をお仲間と楽しんでいる時の表情も実に楽しそうである。

だが、どちらもスタッフの準備は大変なものがあり、開催中の気配りと目配りも欠かせない。子供が来た時などは、思いがけない子供の行動にひやっとする場面も多く見受けられる。

15. 外出系

普段外出が難しくなっているお年寄りにとっては、仲間と外出して食事などを楽しむことはこの上ない楽しい機会である。

だがちょっとした段差や坂に足を取られてしまうことが多い年寄りを連れての外出は危険も伴い、トイレ休憩の場所も計画しておかなければならないので、スタッフが事前に見下しをしなければならない。レストランでトイレを使おうと思ったら車椅子では無理だったという話など実際にあったことである。

また天気によっては、中止になってしまう。

16. 行事系

年に1回、施設のPRを兼ねて家族や近隣、関係者などを招待して全体で大きなイベント（レクリエーション）を開く場合がある。

お年寄りにとっては、皆で一緒に楽しめ、いろいろな人と交流が持てる貴重なひと時である。だがこれも事前のスタッフの準備や飾り付けの苦労は大変なものがあり、当日は多忙を極めるのでお年寄りに対しての見守りが散漫になってしまう。

17. 音楽系

ここでの音楽系とは、楽器の演奏やカラオケのメロディに乗せて皆で歌をうたうことであるのだが、このイベント（レクリエーション）こそ多くの高齢者施設で実際に数多く行われている。

歌は、私も、視力を失われた方やほとんど寝たきりで体力が衰えてしまった方でも皆と一緒に楽しんでいる場面を数多く見てきた。

そして1時間でも長い時間でもずっと楽しさを持続できる素晴らしさもある。

何よりもスタッフや介護者が、その時間に手を離すことができ、ずっとボランティアにほとんど任せることが出来るのである。

危険はなく、準備や当日の運営でもスタッフにほとんど負担がないので、高齢者のイベント（レクリエーション）としては、最適であるといっている。

さらに言えば、ボランティアを容易に見つけることもできて、特別な準備もなく、お年寄りも手軽に楽しめるのであるから、音楽系、歌を皆でうたうイベント（レクリエーション）こそが、高齢者、ボランティア、スタッフにとって最高であるといえるのではないだろうか。

VI. 考 察

「歌」がもたらす効果には、いったいどのようなものがあるのだろうか。

歌手で音楽療法士・介護福祉士でもある春日くに子（2008）は、著書「懐メロ・演歌でイキイキ介護」のなかで音楽レクリエーション（イベント）の効果を7つの体験談を交えて書いている。

1. 「歌は人の心をつなげる」

まず、春日さんは、危篤の状態の父親と歌を介して心が通じ合えたことを『年老いてどんなつらい病を抱えたとしても、人と人が心通わせる喜びを味わえるように導く力が歌にはあるんだよと、父は最後まで教えてくれていたのだと感じています。』7）と書いている。

私の経験でも折り紙や工作などのレクリエーション（イベント）で、皆が制作に行き詰ってしまった場合や避難訓練や散歩で長い距離を歩いて疲れてきたしまった時などに、お年寄りの中ほうから自然と歌声が湧いてきて、それがやがて皆の合唱にまで発展した場合はよくあった。

お年寄りに限ることではないのだろうが、「がんばろう」とか「もうひと踏ん張りだよ」などといった心の応援のメッセージを人は歌を通してお互いに交換するのではないだろうか。

会話でなく、歌でも、人はコミュニケーションが取れるのである

2. 「歌は気持ちを発散させ心から楽しませてくれる」

次に、『どんな曲でも大好きな歌を思いっきり歌うことができると、気持ちが発散できて、喜びがあふれてくるのです。生きていることを楽しく感じる気持ちになれるのです。』と書いてある。

その原因として、春日さんは、脳から分泌されるホルモンの働きが活性化され、気持ちが高まりハッピーになれることを挙げている。

前に挙げたイベント（レクリエーション）でも、楽器演奏のみならず、紙芝居、人形劇、日本舞踊、ハワイアン、体操、太極拳などが、時間の中に必ず歌う時間を設けている。

そして、踊りでも、炭坑節や東京音頭、きよしのズンドコ節に小田原小唄と踊りながら皆で一緒に口ずさめるものが好まれている。

楽器もなく、テープもなく歌うのだが、皆実に大きな声で楽しそうに歌っている。そして歌っている時の表情は、どの方も少年少女の時に戻ったかの表情で、実にいい表情をされている。

3. 「歌は人の心と体を前向きにする」

三つめ効果として、『大好きな歌を思いっきり歌うことは、人の心を驚くほど前向きにしてくれます。』とある。

私がよく行くグループホームというところは、認知症を患われている方ばかりが入居しているところなのだが、フロアで歌が始まると入居されているお年寄りの方は、続々と部屋から姿を見せられる。普段は部屋でテレビなどを見てひとりで過ごされる方で、食事の時間以外はずっと部屋に閉じ籠っておられるような方でも歌声が聞こえてくるといつの間にか部屋を出て来られているのだ。

またお年寄りのなかには、ボランティアが楽器や譜面を準備している段階から、椅子に座られ、それをワクワクした表情でじっと見つめられている方も何人もいる。

歌には、人の心を何か駆り立てるようなものがあるのである。

4. 「歌は言葉の能力を刺激する」

『歌は言語能力を刺激し、活性化させる力もあることを示しているようです』。

「めんこい仔馬」という歌をご存じだろうか。この歌は、戦時色が強いという理由で戦後にGHQが3番と5番をカットしてしまったのなのだが、ある時ボランティアの方が、この歌を昔のまま3番と5番も入れて歌ってくれたことがある。この時、歌詞の書いた紙などなかったのに、お年寄りの多くが一緒に歌い、ボランティアとスタッフを驚かせたことがあった。

別のケースでは、こんなこともあった。尾崎紅葉が書いた明治時代の代表的な小説である「金色夜叉」をボランティアの方が、紙芝居で上演してくれていた時に、突然「金色夜叉」の歌を歌ったところ、会場にいたお年寄りが一字一句間違えずに一緒に歌ったこともあった。

歌には、突然昔の記憶を蘇らせる力があるのではないか、そして言葉の能力を刺激したりするところがあるのだろう。

5. 「歌は笑顔をよみがえさせる」

『あんなに気落ちしていた和美さんに美しい笑顔が戻っていく様子は、歌の素晴らしさをあらためて教えてくれます。』というように、歌は実に多くの方の表情を笑顔に変えてくれるのである。

私の知っているグループホームに何年もほとんどイベント（レクリエーション）というものをやってきていない施設があった。なぜやらないのか、そのスタッフに話を聞くと、「うちは、認知症が重症の方が多くので、やっても参加できるのは、1人か2人です」という返事であった。

あまりにやるせないなので、思い切って、私の知人でギターと歌が好きな若者に恥を掻くことを承知で歌のボランティアとして行ってくれないか相談したことがあった。

驚いたことに当日は、なんと入居者の方が全員参加してくれたのである。そして、若者のギターにのせて、童謡や唱歌を皆が楽しそうに歌ってくれた。

スタッフが無理ですといていた、車椅子のお年寄りまでが、口を動かすだけといっても、楽しそうな笑顔で歌っていた光景は忘れられないものがある。

6. 「歌は心をときめかせる」

『どんなに高齢になっても、どんなに苦しい障害を抱えていても、大好きな歌にふれると、人の心はときめき、イキイキしてきます。』とあるが、歌のイベント（レクリエーション）では、実に数多くの楽しい場面に立ち会うのである。

ある「演歌芝居」のステージでは、お年寄りの方の年代のヒットソングをボランティアが情緒たっぷりに客席のお年寄りの前で歌うと、何人かのお年寄りが握手を求めて立ちあがってしまい、なかにはバランスを崩しそうになる方がいて、スタッフが慌てる。

またある戦中戦後の歌謡曲をアカペラで歌うボランティアの方の場合は、多くの方が、まるで宴会のように時間のあいだ手拍子を打ち続け、終わった時には、どの方も手が真っ赤になってしまっていたこともあった。

歌には、人を我を忘れて引き込んでしまう魅力が

ある。

7. 「歌は主役気分を体験させてくれる」

『人は誰も“私はここに生きてるぞ”と主張したい気持ちをもっています。何歳になっても、いつも自分を見てほしいし、人生の主役でいたい。ときにはスターにもなってみたいのです。』と書かれているように、歌は主役気分を味あわせてくれる。

ボランティアの方のなかには、歌の途中で、座って聴いているお年寄り一人ひとりに順々にマイクを向けて行く方もおられるのだが、この場合、参加されている方でマイクを拒否される方がいないのには、意外な感じをしたものである。

どの方も自分を見てもらいたいと思い、脚光を浴びたいという気持ちは、いくつになっても持ち続けるのであろう。

その証拠に女性が圧倒的に多い高齢者施設の場合、美空ひばりの歌の人気は高いが、同年代のトップスター石原裕次郎のリクエストはほとんどない。

女性にとって、裕次郎では、スターの気分になれないのではないかな。

VII. 今後の課題

以上のように歌のイベント（レクリエーション）は、超高齢者社会の今、すでに大きな役割を果たしているのであるが、課題がないわけではない。

・お年寄りの世代の歌をスタッフも覚える

まずひとつには、若いスタッフが、高齢者が好んでうたう歌を知らない。

藤山一郎、田端義夫、二葉あき子、淡谷のり子、渡辺はま子などは、言うに及ばず、美空ひばり、石原裕次郎どころか、都はるみや五木ひろしのヒット曲でさえも知らないスタッフは多い。事実私の知っている例でも、高峰秀子の銀座カンカン娘を歌いたいというお年寄りの申し出に、そこにいた20代のスタッフが誰も知らないで、歌の時間が終わってしまったなどというケースもある。

ボランティアの方たちだけに任せずに、研修などを通して、若いスタッフも、今のお年寄りの世代に

流行してきた歌を知る必要がある。

・急に席を立ってしまうお年寄りの転倒の危険

ボランティアの方が歌っている時に、興奮して座っていたお年寄りが立ち上がってしまうケースは多い。握手をしようと、一緒に歌おうとつい立ち上がってしまうのである。

中には、よろめいてしまって、周りの人間を慌てさせてしまうことも多いのである。

これからは、歌う側のボランティアの方にも、お年寄りの転倒防止に対する介護の技術が求められていくのではないかな。そうすることが、よりいっそうイベント（レクリエーション）時に現場のスタッフの手間を大きく減らすことに繋がる。

・PALRO、スカイプなど介護ロボットやビジュアルコミュニケーションシステムの活用

今やお年寄りを相手に歌のボランティアをするのは、ロボットの役目であり、スカイプなどというビジュアルコミュニケーションによって多くの施設が連携してイベント（レクリエーション）を開催していく時代である。

PALRO やスカイプを使って、ますます面白いイベント（レクリエーション）が考えられないだろうか。

【注・引用文献】

- 1) 「goo リサーチ」
(<http://research.goo.ne.jp/index.html>)
- 2) 小坂善治郎 (2007) 「ニコリグッドでいこう」(水野肇編集) 厚生科学研究所
- 3) 「レクリエーション活動援助法」(中央法規出版、編集：福祉士養成講座編集委員会、2003年2月)
- 4) 「Livedoor ニュース、BLOGOS」(2013年9月30日 『長い日本の労働時間は何が原因か』)
- 5) 「老人ホームのレクリエーション」
(<http://roujin-home-recreation.net/>)
- 6) 「U-NOTE」(<http://u-note.me/>)
- 7) 春日くに子 (2008) 「懐メロ・演歌でイキイキ介護」(株式会社コスモトゥーワン)