

3章 ふれあい・つながりを 楽しむ元気づくり応援 メニューの進め方

1 階段を一緒に超える

- * グループで知恵を集める。工夫をこらす。力をあわせて課題に挑戦する。
- * こうした遊びを通して、周りのお年寄りや応援団と、一緒に挑戦すること自体の楽しさや達成の喜びを共有する。
- * 周囲の人々のつながりを実感しながら、その中で欠かせない一人であるという思いを持つことができる。
- * ふれあい・つながりを楽しむ応援メニューは、元気を回復したい、元気であり続けたいという気持ちを、お年寄り同士が支え合い、高め合う遊びです（もちろん頭や身体を使って認知症の予防にもなりますが）。
- * ひとつひとつの階段を一緒に昇る。昇ったことを喜び合う。
- * そして、確かなつながりを実感し、つながりの中での自分がいる意味を感じることができると。
- * この応援メニューについても、基本はやはり階段づくりのようです。

階段づくりの方法を活かした遊びの展開例：私たちは何番目

- * メニュー展開の想定
 - 5～6人の4グループで実施
 - 全グループの中での、自グループメンバーにまつわる数字の合計等の順番を推測し合う。
 - 主眼は、数字の合計を出したり順位を推測する中でお年寄り同士の支え合いや認め合いの機会を創り出すこと
- * 応援団の体制
 - 5人の応援団で、役割分担
 - * 進行：前に立ち階段にそってメニューを進める（全体の進行をする）
 - * 発見：グループの中で一緒に楽しみながら、お年寄り同士の支え合い、認め合いを橋渡しする

第1段階：実施方法を楽しみながら理解 ※合計数字を出しやすい例題を通して

①グループづくり

- *進行：「お近くの方と5人組をつくってください」等グルーピングを指示
- *発見：〈1〉うまくグルーピングができないお年寄りを補助
〈2〉その後グループに1人ずつ発見係がつく

②導入

- *進行：「身体もほぐれたところで、グループ対抗の遊びを楽しんでみたいと思います。」等グループ対抗の遊びの導入（簡潔に）
：道具の配布
- *発見：〈1〉進行から自分のグループの紙1枚とペン1本を受け取る
：〈2-1〉進行係の説明をグループ内で再確認（簡単に伝える）
：〈2-2〉担当グループの参加者一人ひとりに年齢を尋ねながら、紙に記入。

③グループの年齢の下一桁を足した合計を出す（例題の第1段階）

- *進行：出題し、作業を進めるように促す
- *発見：担当グループのメンバー一人ひとりに年齢の下一桁を尋ねて、グループの合計を出す。
※積極的なお年寄りがいれば計算してもらっても可

④他のグループの合計と比較して自分たちの順位を考える（例題の第2段階）

- *進行：出題し、作業を進めるように促す
- *発見：担当グループのメンバー一人ひとりの予想を尋ねながら、グループとしての予想順位を決める。

⑤順位予想の発表と正解の発表（例題の第3段階）

- *進行：〈1〉各グループの予想順位を発表
：〈2〉各グループの合計数を示しながら、正解の順位を発表
：〈3〉予想と正解があっていたグループを拍手でたたえる
- *発見：〈1〉セーノの合図などを使って、グループ全員で予想順位を発表
：〈2〉進行の発表にグループのメンバーの注意を促す
：〈3〉グループメンバーと一緒にあたった喜びやはずれてしまったガッカリ感を、グループ内での共有を促す

第2段階：1問目の実施 ※何月何日と数字だけを発言すればよいなど、お年寄り一人ひとりの自己表現が簡単で、相互理解の質も低い問題

⑥グループメンバーの生まれ月日の合計での順位予想

- *進行、発見の役割は、第1段階③、④と同じ
- *メンバーの生まれ月日のメモや計算を、可能な限りお年寄りに依頼（お年寄りが果たせる役割を広げていこう）

⑦順位予想の発表と正解の発表

- *進行、発見の役割は、第1段階⑤と同じ
- *予想の発表の時など、セーノの合図をかける役割も、可能ならば積極的なお年寄りに任せてみよう（応援団が寄り添って一緒に声をかけることも可）

第3段階：2問目の実施 ※子どもの頃の回想の披露とセットになるなど、お年寄りの自己表現が多様で、相互理解のレベルが高い問題

⑧導入（出題への感度を高める）

- *進行：〈1〉子どもの頃（7、8歳の頃）どこに住んでいたのか、どんな家だったかを思い

出してもらおう

：〈2〉グループの参加者それぞれの、当時一緒に家に住んでいた人数（祖父母、親兄弟、親戚、使用人等すべて含む）の合計を出すよう指示

*発見：〈1-1〉進行係の説明をグループ内で再確認（簡単に伝える）

：〈1-2〉当時住んでいた土地、周囲の様子、一緒に住んでいた人数を、一人ずつ尋ねながら、紙に記入（人数を大きく、土地、様子等も可能な限りメモ）

：〈2〉お年寄りに協力してもらいながら、計算。グループ全員の合計をグループ内で共有

⑨思い出した子どもの頃の家に一緒に住んでいた方の人数（祖父母、親兄弟、親戚、使用人等すべて含む）の合計での順位予想（出題）

※進行、発見の役割は、第1段階③、④と同じ

※お年寄りが果たせる役割を広げることも前段階と同様

⑩順位予想の発表と正解の発表

※進行、発見の役割は、第1段階⑤と同じ

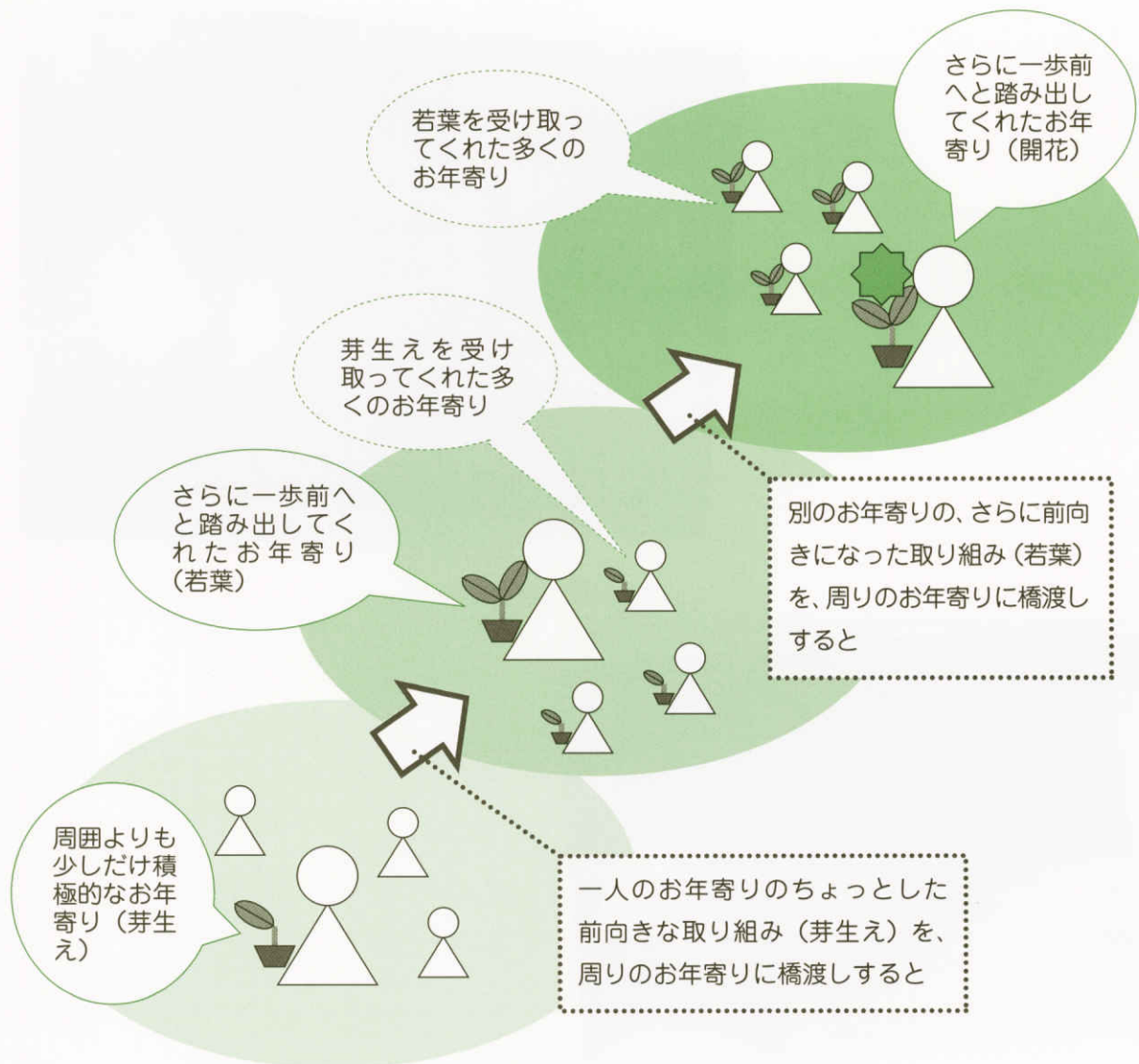
※お年寄りが果たせる役割を広げることも前段階と同様



2

ほめ伝えを付け足して

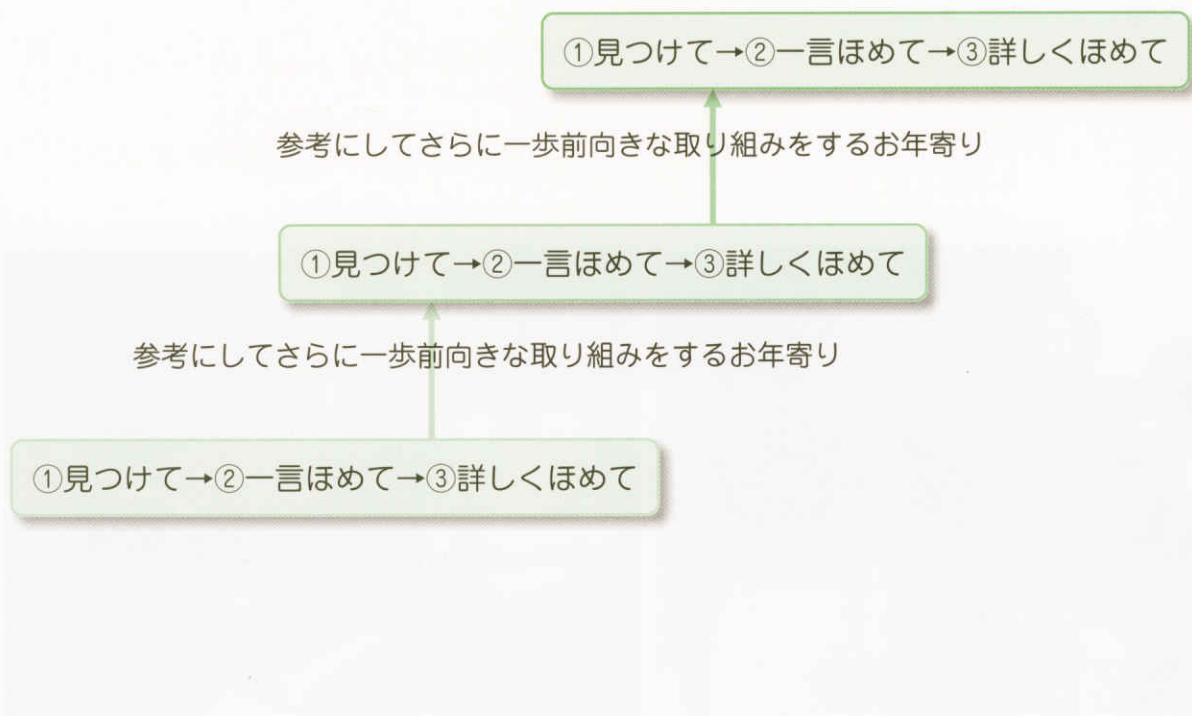
- * 周りの人を支えたり、周りの人に支えられたり、笑顔をあげたり、もらったり。
- * そんな周りの方達とのふれあい、支え合いも、元気づくりの応援の大きな柱です。
- * こうしたふれあい、支え合いができあがり、お年寄りが充実感を得るためには、応援団の一手間、一汗が大切です。
- * それは、お年寄りのよい取り組みや笑顔を、他のお年寄りに手渡す役を引き受けること。笑顔や支え合いの橋渡し、仲立ちをすることです。



●ほめて、伝えて、支え合いや笑顔の交換の橋渡し

- * ちょっと前に進んだお年寄りの姿を周囲の人にどのように伝えるのでしょうか。
- * その方法は、ほめ伝え。
- * まずは、周囲よりもちょっとだけ前向きに取り組むお年寄りがないかとお一人お一人をじっくり観察。
- * ちょっとした前向きさを見つけたら、よい工夫ですねー、と一言ほめます。
- * その応援団の声に、周りの方の注意が、前向きな取り組みをしたお年寄りに集まります。
- * そこで、〇〇を××するところがすばらしいですね、などとさらに丁寧にほめれば、どのようにするとできたーという喜びが得られやすいのか、心地よい時間を過ごせるのかということが、他のお年寄りに伝わります。

- * してください、しましようという言葉ではなく、「Aさんの方法がいいですね。皆さんAさんのようにやってみませんか」などと、お年寄りの中で見つけた良いことを周囲に勧めるようにメニューを進行すると、お年寄りの気持ちもグンと高まります。
- * 応援団との会話もそうですが、周りの方との会話も驚くほど増えていきます。おとなしくて無口と思っていたお年寄りが、コロコロ笑い声をあげてくれます。
- * ほめ伝えは、一度だけでは効果がありません。
- * ①見つけて →②一言ほめて →③詳しくほめて の流れを、何度も何度も繰り返し、積み重ねることが大切です。



●階段づくりは、ほめ伝えをする機会づくり

- *いくつかの段階にわけてメニューを進める階段づくり。
 - *前の段階から次の段階に移る時には、お年寄りの手や身体がとまります。応援団に顔を向けてくれます。
 - *この時がほめ伝えの絶好の機会。
 - *よい取り組みをしていたお年寄りの近くに行って、「この方のやりかたに感心しました」と一言褒めて、「それはこんなやりかたでした」などと詳しくほめます。
- ＊もちろん、段階の途中でもチャンスがあったらほめ伝えの方法を使ってください。
- *何度も積み重ねるごとに、お年寄りも積極的になってきます。
 - *応援団が詳しくほめて伝えるだけでなく、ご本人（お年寄り）に説明してもらったり、見本を見せてもらうこともできるようになるでしょう。
 - *言ってみれば、お年寄りが、お年寄りの先生役になるわけです。
 - *こんな大活躍は他にありません。
 - *人とのつながりの中で、自分には元気に生きる価値があると実感できる瞬間でしょう。
- ＊しかし、お年寄りにとって、見本を示すなどの最初の一步は勇気が必要です。
- *応援団には、是非、横に寄り添い、いつでも手助けできるようにお年寄りを支える配慮が求められます。
 - *そうした配慮を見ている周囲のお年寄りも、安心して、自分の工夫や思いを披露してくれるようになるはずです。
 - *人は皆、誰かに何かを伝えたい、誰かのためにならなりたい、ありがとうと言われたいと思っているのですから。



ほめ伝えを活用したメニュー展開例：大宴会

◎状況：高齢者の健康・生きがいがづくり（介護予防）プログラム（同じ立場の者同士の交流を通じた、健康・生きがいがづくりへの意欲強化、仲間づくりを目的としたプログラム）

：下記プログラムの一環（②）として実施

- ①安心感・一体感づくりと心身の機能刺激（全員での「グーパー」→「後出しジャンケン」）
- ②健康・生きがいがづくりにつながりやすいキーワードでの小グループ（4名3グループ）対抗のゲーム
- ③参加者同士が健康・生きがいがづくりの取り組みや耳学問したことを教え合い、学び合うお茶のみ話（上記②の小グループ単位）
- ④小グループでの次回への期待を高める遊び（各グループ一列になっての肩もみ）

◎対象者：比較的元気な高齢者 12 名（70 歳代後半～80 歳代前半、女性が主）

◎目的：この仲間とならいろいろなことへの挑戦を楽しめるという感覚（小グループでの効力感を高める

- *指導者に教えてもらうのではなく、自分の経験や好み等を表現する楽しさへの気づき
- *そうした気づきを共有した仲間とひとつの課題に取り組む楽しさ、達成体験を共有する喜びの実感
- *高齢者同士での教え合い、学びあい（共助、相互扶助）に意欲的に取り組む姿勢の強化

経過時間	〈階段〉	ほめ伝え活用のポイント(★) その他留意点(◇)
00分	<p>〈1〉好みの料理名を披露する段階</p> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※4人×3グループをつくる ※それぞれのグループの輪に1名の支援者が入る（全体進行1名とグループ担当3名の支援者4名体制で実施）</p> </div> <p>(1) 好みの料理名のリストアップ（「いっぱいあるゲーム」風）の実施</p> <p>①数名の高齢者に、好みの料理名1点を披露してもらう</p>	<p>※互いに自己表現しあえるグループという雰囲気を作る段階</p> <p>◇この段階の目的にそって、リストアップされた料理名数での競争（勝敗決め）よりも、メンバー一人ひとりが好みの料理名を披露できることを重視する。</p> <p>◇ルール説明の代わりに高齢者に答えてもらい、「こんな風に各グループで行う」等を簡単に楽しみ方を示す。</p> <p>★発言に刺激されて、周囲に好みの料理名を伝えるような高齢者がいたら、その方に発言してもらう（対象者見本型。グループ担当が発言者を発見、全体進行に伝える。全体進行の指名を待って、発言者に寄り添い発言を促す）。</p> <p>◇しつこくならないようにあくまで例題的に数名でとどめる。</p> <p>◇グループ担当は、発言の合間に、担当グループメンバー（高齢者）に小グループでの好みの料理名リストづくりを行うことを確認する。</p>

05分	<p>②小グループでのリストづくり</p> <p>*グループ担当の進行で、小グループメンバー（高齢者）が好みの料理名等を発言していく</p>	<p>◇リストの数よりも、メンバー一人ひとりの発言（料理の作り方、料理名にまつわる思い出話等も含め）を引き出すことを重視する。</p> <p>◇競争のイメージをかき立てるような言葉は極力使わない</p> <p>★ひとりの発言を活用して、他のメンバーの発言を促す（〇〇さんは××が好みだそうですが、□□さんはいかがですか等）。</p> <p>◇積極的なメンバーがいれば、他のメンバーの発言した料理名を用紙に記入してもらうことも可。</p>
10分	<p>③各グループの料理名の発表</p> <p>*グループメンバー全員で声をそろえて料理名を発表（すべて発表したら次のグループ）</p>	<p>◇「セーノ」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかりと行う（グループ担当）。</p> <p>★自分たちのグループのリストにある料理名が他のグループから発表された時に拍手等をする高齢者を発見（グループ担当）。全体進行に伝える。</p> <p>★上記の高齢者の反応を紹介してグループメンバー間の相互交流促進を図る（「〇〇グループはリストにある料理名が発表されたら顔を合わせながら拍手しあっていました。皆さんも〇〇グループのように楽しんでみませんか」等）。</p> <p>◇発表を聞きながら、料理名をホワイトボードなどに記入（全体進行。あわせて全体に聞こえるように繰り返し確認）。</p> <p>◇グループ担当は、グループメンバーが聞こえ難い様子ならば、繰り返し確認する。</p> <p>◇発表し終わったところで「美味しそうな料理がずらりと並びました」等簡単にまとめて、次の段階に早く移行する。</p>
※	<p>〈2〉チラシに出ている材料でという条件を加えて難度をあげる段階</p>	<p>◇おしゃべりが弾むなどして時間がオーバーすればここで終了する場合もあり。</p> <p>※グループで協力し合うことで難しさを増した課題でも乗り越えられること（グループでの効力感の高まり）の共有を促すとともに、一人ひとりのグループへ貢献できたという思い（個人の効力感）を強化する。</p>
15分	<p>(1)この段階の楽しみ方の説明</p> <p>①この段階の楽しみ方を簡単に説明</p> <p>②チラシを配布（各グループ人数×3種程度。スーパー等直近1週間ほどの新聞折り込み広告）</p>	<p>◇グループ担当が改めて説明できるため、理解できていないような高齢者の様子が見えても、言葉を重ねず、簡単に説明を終える。</p> <p>◇グループ担当は、全体進行よりグループ分のチラシを受け取り、メンバーに適宜配布。楽しみ方を改めて確認する。</p>

	<p>(2)料理のリストづくり</p> <p>①おしゃべりを楽しみながら、条件にあった料理名のリストを作成</p>	<p>★ひとりの発言を活用して、他のメンバーの発言を促す（△△さんは○○が好みだそうです、××さん、材料がありますか？等）。</p> <p>◇メンバーの発言に刺激されて、周囲に料理方法や美味しいお店、食材や料理の健康への効果等を話す高齢者がいたら、その方に発言してもらおう（発言者に寄り添い、その方の発言を要約して繰り返す）。</p> <p>◇リストアップよりも、グループメンバー間の食にまつわる会話のキャッチボールを促すことを重視する。</p>
25分	<p>(3)各グループの料理名の発表</p> <p>*グループメンバー全員で声をそろえて料理名、その材料を1つずつ発表（1つ発表したら次のグループへ）</p>	<p>◇「セーノ」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかりと行う（グループ担当）。</p> <p>★自分たちのグループのリストにある料理名が他のグループから発表された時に「出た」等の反応をする高齢者を発見（グループ担当）。全体進行に伝える。</p> <p>★上記の高齢者の反応を紹介して（「○○グループのように、自分たちと同じ料理名が発表されたら「出たー」とコールしませんか」等）、全員で一度反応を楽しんでみる（セーノ等の合図出しで一斉に。所作試行型。3回連続で出たーコールを一斉実施）。</p> <p>◇発表を聞きながら、料理名、材料をホワイトボードなどに記入（全体進行。あわせて全体に聞こえるように繰り返し確認）。</p> <p>◇グループ担当は、グループメンバーが聞こえ難い様子ならば、繰り返し確認する。</p> <p>◇発表し終わったところで「ひとつの料理でも、手に入る食材によっていろいろ工夫できるんですね」等簡単にまとめて、次の段階に早く移行する。</p>
※	<p>〈3〉計算と合意形成という条件を加えた段階</p>	<p>◇おしゃべりが弾むなどして時間がオーバーすればここで終了する場合もあり。</p> <p>※グループでの効力感と、個人の効力感のさらなる強化を通して、日常生活での食の見直し・より美味しく楽しい食事の実現への意欲を高める。</p>
35分	<p>(1)この段階の楽しみ方の説明</p>	<p>◇「セーノ」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかりと行う（グループ担当）。</p>
<p>*前の段階で配布されたチラシを使う *ひとり頭500円の予算で、チラシに掲載されている食材という条件 *上記2条件を踏まえ、季節の行事にちなんだ会食（宴会）の献立（料理の種類は自由）をたてる</p>		

50分	<p>①この段階の楽しみ方を簡単に説明</p>	<p>◇グループ担当が改めて説明できるため、理解できていないような高齢者の様子が見えても、言葉を重ねず、簡単に説明を終える。</p> <p>◇グループ担当は、全体進行よりグループ分のチラシを受け取り、メンバーに適宜配布。楽しみ方を改めて確認する。</p>
	<p>(2) 献立づくり</p> <p>①おしゃべりを楽しみながら、条件にあった献立を作成</p>	<p>★ひとりの発言を活用して、他のメンバーの発言を促す（××さんは□□に賛成ということですが、材料は何がよいと思いますか？等）。</p> <p>★自ら健康のために食事で気をつけていること、健康面での料理の工夫等を話す高齢者がいたら、その方にインタビューするように発言を膨らませてもらう（対象者見本型）。</p> <p>◇上記のような発言を受けた会話のキャッチボールが成立するように、「○○さんはどんなことに気をつけていますか」等他のメンバーに水を向ける。</p> <p>◇条件にそった献立づくりよりも、グループメンバーの間で食の工夫の交換（教え合い、学び合い）をすることを楽しむ雰囲気づくりを重視する。</p>
	<p>(3) 各グループの料理名の発表</p> <p>*グループメンバー全員で声をそろえて献立を発表</p>	<p>◇「セーノ」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかり行う（グループ担当）。</p> <p>★グループで話された健康によい食事の工夫等を他のグループに紹介する（支援者紹介型。可能ならば、その話題を出した高齢者に紹介してもらう）。</p> <p>★紹介された健康づくりの工夫を自分もしているかどうか、試してみたいと思ったかの2点を尋ね、それぞれに拍手で応えてもらう。</p> <p>◇発表を聞きながら、献立をホワイトボードなどに記入（全体進行。あわせて全体に聞こえるように繰り返し確認）。</p> <p>◇グループ担当は、グループメンバーが聞こえ難い様子ならば、繰り返し確認する。</p> <p>◇発表し終わったところで、美味しく健康によい食べ物がたくさんあること。美味しく健康的な食事の工夫を学び合ったこと。料理の献立を考えたり旅行の行程を考えるなどの計画づくりが認知症の予防に良いと言われていること。そうした生活が楽しくなるような健康づくり、認知症予防を工夫して日々取り組んでもらいたいこと、等を簡単に伝える（できればこれまでの段階での高齢者の発言等から学んだ、気がついたという謙虚な姿勢で）。</p>

3

みんなが先生へ

- *グループの中で、思い切って意見を出したり、好きなこと、知っていることを披露（自己表現）する。
- *周囲の方に「そうだよね」「すごいね」と感心される。
- *他の方の話を聞いて「こんど家で試してみよう」と納得する。
- *こうした経験を重ねる中で、お年寄りが安心して自己表現できるようになります。周りの人から認められたり、役に立っているという充実感（つながりの喜び）を強く感じてくれるようになるでしょう。
- *ここまで来たら、しめたもの。
- *お年寄りが時には先生役になり、時には生徒役になる。そんなお茶のみ話の時間を設定することで、お年寄りの秘められた力が一気に花開きます。人とのつながりの中で自分が元気でいる意味を強く実感してくれます。

元気づくりメニューからお茶のみ話への展開例

- *これまで紹介したような元気づくりメニューを活かして、みんなが先生になるお茶のみ話の時間を設定する流れの一例を紹介しましょう。

●お茶のみ話の時間を「元気ばなしコーナー」として設定

- *以下のねらいを応援団全員で共有
 - 自分の経験や知識を披露することが、周りに喜ばれる、役に立つことを実感
 - 他人の経験や知識を吸収することの良さ、楽しさを実感

●ポイント

- *ねらいを実現するために、次のことに注意を払って進めます
 - お年寄りが経験や知識を披露しやすいような応援・アシスト
 - お年寄りよりも、ボランティアがしゃべってしまっていないか
 - ・ 寄り添った方がよいか、代弁した方がよいか、前に出てもらっても大丈夫かなど、お年寄りの性格やこれまでの様子も含めて判断できているか
- *お互いの話を受け止め合える雰囲気づくり
 - 応援団が参加者の話を心底喜んで聞いたり、受け止めたり出来ているか
 - わかりにくい話や聞き取り難い声の場合に、周囲のお年寄りが理解しやすいように要約して伝えたりしているか
 - 話を聞いた後に、拍手等感謝の気持ちを表現するように働きかけられているか

●進め方

①誘導（全員で）

- *給水、トイレ後、前のコーナーで遊び（ふれあい・つながりを楽しむ応援メニュー）を楽しんだグループで座る
- *各グループに1名ボランティアが入る（進行係以外）



②お茶のみ話の導入

- *進行：前のコーナーでグループで楽しんだメニューを振り返り、これから行うお茶のみ話の題材を知らせる
例えば、「私たちは何番目」の後なら、子どもの頃のご馳走、遊び
例えば、「大宴会」の後なら、体によい食べ物

※以下グループごとに

③話の切り出し

- *発見：〈1〉各グループでお題を再確認
：〈2〉最初の話者に話の水を向ける
※前のコーナーで目星をつけておいたお年寄りに、「あんなことを話されてましたがもう少し詳しく紹介してもらえますか」と水を向ける・・・
- *進行：全体を見て回りながら、こままっているグループ担当（発見係、黒子、先導等）がいたら補助する



④話の展開

- *発見：話をつなげていく
※最初に披露された話題に関係した話ができそうな人に、「何か披露いただけることがありそうですが、ご紹介ください」、「〇〇さんも行ったことがありますよね」などと水を向ける・・・等
※その間も、話をうなずきながら聞いていたり、小声でそうそうと言っている参加者を見つめるよう気を配る
：話が披露される度に、必ず、（感心しながら）披露された話を、全員に聞こえるように要約して振り返る
- *進行：グループの間をゆったり巡回しながら、全体で共有したい話題を探す（見つけたら参加者の名前と共に記憶）
※時間が来るまで、できるかぎり、参加者の話がつながるように進める
※話題に詰まった時にだけ、応援団が自分の話をきっかけにする

※以下全体で

⑤全体での話の共有（各グループがそれぞれの話題を全体で紹介）

- *進行：「盛り上がった話題をひとつ、ふたつ紹介ください」などと話を振る
- *発見：盛り上がった話題を提供したお年寄りに寄り添い支えながら、お年寄りから話題を紹介してもらう（無理はしない、状況に応じて発見が代わりに発表しても可）
- *進行は、各グループの紹介後、必ず、全体に聞こえるように紹介された話題を要約、確認する