

## 日本老年行動科学会 気仙沼プロジェクト 報告書

報告者氏名：中村淳子

### <お達者出前講座：大島 地区>

タイトル：こころも体も動けば笑顔いっぱい！

日 時：2016年（平成28年）9月17日（土）、13時30分～16時00分

対象者：気仙沼市大島地区老人クラブ所属高齢者 他

会 場：大島公民館（気仙沼市大島廻館 110）

参加人数：21名

司会進行：大川一郎（筑波大学大学院 教授）

**第1部**（タイトル）：レクしましょう、からだもこころもリフレッシュ

講師名（所属）：山崎律子（余暇問題研究所 代表取締役 主席研究員）

**第2部**（タイトル）：ミニ講座「心も動けば、笑顔いっぱい」

講師名（所属）：中村淳子（松蔭大学 教授）

**第3部**（タイトル）：座談会「いろいろはなしませんか・・・」

ファシリテーター名：神田尚（筑波大学 人間系研究員）

### <活動概要>

第1部では、山崎氏の通る声で参加者が惹きつけられるように体を懸命に動かしていました。ジャンケンを取り入れた活動では、左右の手が異なるものを出すことの難しさ、そしてパーやグーよりもチョキを出すのは意識しないとできないことがわかりました。昔懐かしい音楽に合わせてのパフォーマンスは、互いに顔を見あって照れ笑いの輪が広がりました。

第2部では、クレヨンと画用紙を使っての心の表現を演習形式で行いました。まずは子どもの頃に返って“なぐり書き”をして、何が見えるかというスクイグル遊びを行いました。次に5グループに分かれて風景構成法を集団形式にアレンジした活動を行ったところ、あちこちで笑い声とおしゃべりが弾んでいました。「絵を描くなんて嫌だ～」と言っておられた方も2人組や5人組で行う活動は負担がなかったらしく楽しまれていました

第3部は、大島の特産品や、自慢の食べ物を参加者に次々と挙げてもらいました。魚の名前や野菜の名前を挙げてもらったり、お酒の銘柄を尋ねたりしたのですが「お酒は飲まないから・・・」と、甘党の方にあたって空振る場面もあって、それがまた笑いを誘っていました。まさに笑って幸せを満喫した時間でした。

### <まとめ・感想>

第2部の途中で思いもかけないことがありました。ケネディ駐日大使が会場の大島公民館に来ておられたのです（実はスタッフは気仙沼港からのフェリーでS Pに守られた彼女を目撃していたのですが・・・）。活動途中ではありましたが、そこは参加者の好奇心の旺盛さが勝って、そぞろに駐日大使を見物に・・・大使も歓迎されていることに気づき、気さくに声をかけてこられました。そこで、老人クラブ会長と一緒に写真を撮らせてほしいと頼んだのでした。参加者ばかりでなく、スタッフも便乗して記念撮影となりました。撮ってくださったのはS Pの方でした。

思いがけないエピソードもあって、皆が大満足の講座だったと思います。時間配分としては座談会の時間がやや短くなったのが悔やまれますが、十分にからだを動かすことができ、童心に返って語らいながら共同作業をし、最後に大島の自慢をするプログラムは成功だったのではないかとスタッフ一同、自画自賛しています。