

余暇活動を楽しもう

講座3 「余暇活動の計画を立てよう」

演習3 「仲間と余暇活動を楽しもう」

講師 元広島大学ボランティアチーム 松枝明日香

1 「学んでほしいこと」

余暇とは、休みの日や仕事をしていない時間のことで、心と体をリフレッシュさせ、自分の生活を豊かにする大切な時間です。自分の好きなことをしても構わない時間ではありますが、友人と交流したり、自分の世界を広げる経験を積んだりする場としても、重要な時間と考えられます。しかし、知的障害のある人たちの余暇の過ごし方を見てみると、1人で家にこもってしまったり、何をしたいかわからず何もしなかったり、好きなことにお金を使い過ぎてしまったりと、余暇をうまく活用できていない人も少なくありません。

今回の講座では、余暇をより充実したものにするために、講座を一緒に受けている仲間やボランティアチームの大学生と一緒に、広島市内を舞台に、美術館、ボウリング、カラオケ、大学祭の4つのコースに分かれて、余暇を楽しむ活動を提案しました。ただ好きなことをするのではなく、事前に計画を立て、お金の使い方や、仲間とみんなで楽しむことができるようにしました。

今回の講座では、余暇活動を通して講座を一緒に受けている仲間やボランティアチームの大学生と交流を深め、他の講座でも一緒に協力したり、会話を楽しむことができるようにしたりしました。普段働いているところや、生活している地域が異なっても、一緒に好きなことをする時間を過ごすことで、より交流が深まるのではないかと考えました。

計画を立てながら、仲間との交流を楽しむことを目的とした「余暇活動の過ごし方」にポイントを置いて、楽しみながら学んでいきます。

2 『学びのポイント』

- (1) いろいろな境遇の人が集まって、グループを作ることが望ましいです。
- (2) 参加者の好みなども考慮したうえで、多様な経験をできるプログラムを複数準備することが望ましいです。
(講座開催の際には、大学祭、美術鑑賞、カラオケ、ボウリングを用意)
- (3) 予算をある程度決めておき、前もって参加者に伝えておく必要があります。
- (4) お金の使い方、公共交通機関の使い方も学べるようにするとよいと思います。

3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Pointo)

《SP1》支援者の配置

各グループに1名以上の支援者を配置し、計画を立てる段階から参加します。その後の計画、活動の中でも参加者の希望に応じてタイムリーな支援ができるようにします。

《SP2》講座前の準備

講座を行う地域の行事や観光スポット、余暇活動を行うために利用できるような施設（レストラン等含む）、公共交通機関の時刻、場所等の情報を調べておき、予算や活動時間の長さを決めます。調べた情報をもとに、参加者が話し合いで決める余地を残して、コースを複数作成しておく必要があります。

《SP3》テキストの進め方1

【資料1】では、「余暇」の説明や、今回用意したコースの説明をして、参加者が自分の好きなコースに参加できるようにします。コースを選ぶことが難しい人や、コースの内容を詳しく知りたい人には、支援者が個別に対応し、自分でコースを選ぶことができるように支援します。

《SP4》テキストの進め方2

【資料2】では、自己紹介と計画前の約束確認をします。まず、同じコースを選んだ参加者や支援者と自己紹介をして、お互いのことを伝えあいます。名前だけではなく、どんな仕事をしているか、どんなことが好きかということも伝えあって、メモに書けるようにしています。自己紹介が難しい人がいる場合には、支援者のまねをするようにしたり、支援者が質問したりして、一問一答形式にするなどの工夫をするとよいと思います。

計画前の約束では、予算や時間の確認をしておきます。計画後にももう1度確認するとよいと思います。

《SP5》テキストの進め方3

【資料3】では、実際にどんなところにどんな順番で行くか、どんなことをするか、どれくらいお金がかかるかということ、全員で話し合いながら、決めていきます。付せんにあらかじめ必要となる項目を書きだしておき、付せんを張って計画を立てます。

まず、やることを決めます。おおまかにどういう順番でやるかということを決めて付せんを張ります。

次に、どんな方法で移動するかということを決めます。移動手段については、支援者があらかじめ調べておき、参加者が選択できるようにしておくという方法や、地図や時刻表を使って参加者が調べるという方法がとれますが、参加者に応じて支援者がどの方法を使うか決めておくとうよいと思います。

その後、分かっている範囲で、必要なお金や、かかる時間を書きこんだり、付せんを張ったりして、見えるようにしておきます。

最後に、残りのお金がどれくらいあるかということを確認して、昼食代など自由に使えるお金がどれくらいか、「〇〇円まで」という形で書きこんでおきます。

できあがったシートを写真に撮ったり、コピーしたりして、全員に渡すことで、演習の時に確認をしたり、講座が終わってからも確認できるような形にしておきます。

《SP6》テキストの進め方4

「資料4」では、「資料3」の計画を最終確認しておきます。また、困った時や、緊急時の連絡先を確認して書いておきます。

演習 3

《SP1》支援者の配置や参加者へのサポート

講座の段階から、各グループと一緒に参加している支援者が一緒に演習として、活動にも参加します。講座を行った部屋などに1人支援者が残り、参加者が困った時や緊急時の対応をします。

各グループに参加している支援者は、計画の際に用いた資料や時刻表、地図などの各種資料を持っていき、計画通りにいかなかった時に、すぐに時間や場所などを調べられるようにしておきます。

4 『資料の紹介』

この講座・演習に使用した資料は、講師が作成し、実際の講座で用いた反省をもとに修正を行いました。当日利用した資料（修正前のもの）は、参考資料をご参照ください。参考資料1は全員共通の資料で、参考資料2は各コース独自の資料です。講座を行った際には、講師を中心とした広島大学ボランティアチームで、各コースの内容を詳細に決めていましたが、今回の修正では、参加者が決める部分が多く、自由度が高くなるようにしています。

5 『講師の感想』

この講座の目的は、参加者同士の交流を深めるための「余暇活動」を行うことでした。実際に各グループに参加した支援者からは、参加者同士の交流を深めるいい機会になったのでは、という声も聞かれましたが、反省点も多く、私自身もいい経験をさせていただいたと思っています。

計画を立てる方法が上記のような手順ではなく、あらかじめこちらで決めている部分が多くあったため、参加者の自由度が少なくなっていました。その中で、昼食をどこで食べるか、どれくらいの値段のものを食べるができるか、など参加者同士で楽しんでいた様子が印象的でした。

演習では、各グループとも参加者同士が会話を楽しみながら、活動の内容

が共通の話題となって、お互いの交流を深めることができているように思います。その場でアドレスの交換をしていたグループもありました。

反省点としては、活動の内容が個別になりやすいもの（大学祭での屋台めぐりなど）が含まれていたことや、計画通りにいかなかったときに、支援者がどのように支援をしたらよいかという共通理解ができていなかったことが挙げられます。1つの部屋で講座と演習を行うのではなく、それぞれの参加者、支援者がバラバラになってしまうことを考慮して、事前の打ち合わせをしっかりとしておく必要があると感じました。

今回の講座を通して、やはり余暇を1人で過ごしている人が多いことも再確認し、誰かと一緒に過ごしたいと思う人もいるということを知りました。このような人々のためにも、余暇を仲間と過ごせるような場づくりや、どのように余暇を過ごしたらよいかということを考える場が、もっともっと必要なのではないかと思います。私自身も、障害者支援にかかわり続け、場づくりや余暇活動支援の普及に携わることができればと思っています。

今後も、このような講座が積極的に開催され、障害のある人々の生活がより豊かなものになることを切に願っています。