

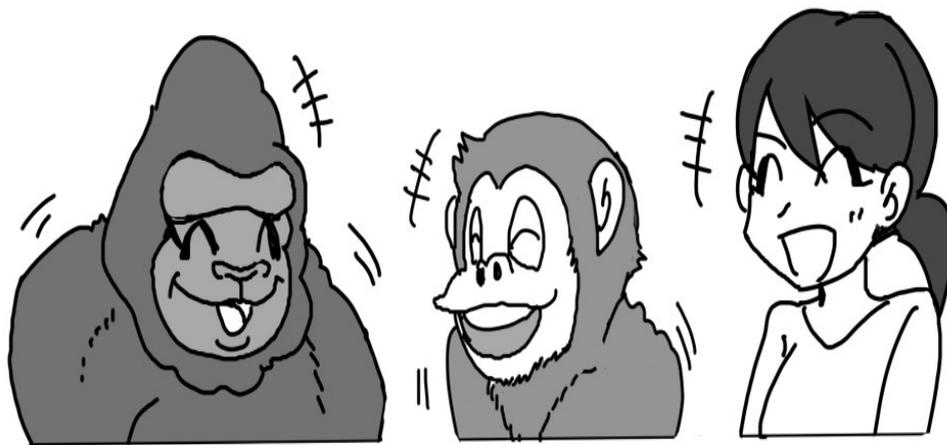
第11課 笑いわらが世界すくを救う

人は、楽しい時うれ、嬉しい時うれ、おかしい時わらに笑えがおう。笑顔あたたは人の心あたたを温あたたかくしてくる。「笑かどう門ふくきたには福こうふく来る」と言ういうくらい、「笑わらい」は世よの中に幸福こうふくをもたらすものなのだ。

それでは、もし世の中に「笑わらい」がなくなったら、どうなるだろうか。それは想像そうぞうするだけでもぞっとする、つまらない世界となるであろう。

老人施設しせつでも笑わらいは大切なものだ。心身こころみに問題かかを多く抱つらえ、辛い日々を送らざるを得えない利用者にとっては、なおさら「笑わらい」が必要しせつであろう。だから、施設しせつでは「笑わらい」をもたらすレクリエーション活動さかが盛さかんに行われている。

介護士かごじは、大いに利用者りようを笑わらわせ、福ふくが来るようにしなければいけない。



第1セクション 笑いてつがくの哲学

チンパンジーやゴリラも笑わらうと言いわれていますが、人間にんげんほどたくさんたくさんの種類しゆるいの笑わらいを持っている動物どうぶつはいないでしょう。例えば、微笑ほほえみ、苦笑にがわらい、独ひとり笑わらい、大笑おおい、高たか笑わらい、バカ笑ばかいなどなど、きりがありません。

それでは、人はなぜ笑わらうのでしょうか。有名な哲学者てつがくしやたちは、笑わらいについて、次のように言いっています。

- ① プラトンは、人には嫉妬心しっとしんがあり、相手が自分より劣あいてっていると感じた時、
快おとく感じ、笑うと考えた。
- ② カントは、緊張きんちょうした期待が突然無とつぜんに転化むした時に笑うと考えた。
- ③ ショーペンハウアーは、現実がいねんと概念ふいつちの不一致によって笑いが起きると考えた。

他にも多数の哲学者が笑いを考察こうさつしていますが、それらの多くは、何らかの刺激しげきで人が快感かいかんを得て、笑いという行為こういが起きるという考えです。つまり、「楽しいうれ（嬉しい、おかしい）から笑う」のだと考えました。すなわち、「楽しい」が原因で、「笑うけっか」が結果だという考えです。ところが、最近の脳科学では、これとは逆ぎやくに、「笑うから楽しい」のが正しいと考えられているようです。つまり、「笑う」が原因で「楽しい」が結果だという考えです。はたしてどちらが正しいと思いますか。

いずれにせよ、両方とも共通して、「笑い」の原因と結果けっか ちやくもくに着目した考えですが、もし「笑い」の目的に着目すれば、どうでしょうか。すなわち、人はどんな目的があつて笑うのか。結論を言えば、それはいまだはっきりとは解明されていません。赤ちゃんでも本能的に笑うことから、「笑い」は進化と関係があるとか、コミュニケーションのために必要だとか言われています。

このように、「笑い」の哲学てつがく きわを究めるのはとても難しそうですが、最後に、狂気きょうきの哲学者ニーチェが述べた次の言葉にはとても深い意味があるので、紹介しましょう。

「人間だけが、笑いこうあんを考案えせざるを得ないほどに深く苦しむのである。」

介護士は、「笑い」に限らず、哲学を深く学ぶ必要があるはずです。なぜなら、哲学は人生の本質を深く理解するための道標みちしるべになってくれるからです。

 **考えよう**

1) 「笑う門には福来る」と言えば、七福神です。これを調べましょう。

七福神
(しちふくじ)

2) 「笑う門には福来る」以外の、「笑い」に関する ことわざ 諺や かくげん 格言を調べてみましょう。

格言
(かくげ)

3) 本文に出ている「笑い」について、どのような時に発生するか、また、どのような声を出すかを考えてみましょう。

4) 本文に出てくる てつがく 哲学者の「笑い」をもっと かんたん 簡単に説明してください。

5) 本文に、「楽しいから笑う」と「笑うから楽しい」と書いてありますが、あなたはどちらが正しいと考えますか。

6) あなたは人が笑う目的は何だと思えますか。

7) 本文に出ている哲学者ニーチェの言葉の意味を説明してください。

8) あなたは哲学が好きですか、^{きら}嫌いですか。また、それはなぜですか。

第2セクション 笑いの医学

前のセクションで、「笑うから楽しい」という話が出ていたが、最近、「笑い」の健康効果を医学的に研究しようという動きが盛んだ。全国各地の大学が多数の高齢者の調査を行っている。また、高齢者に落語や漫才を定期的に聞いてもらって、効果を測定する研究も始まった。これまでの研究により、「笑い」にはある程度、以下のような健康効果があることが分かっている。

- ① 幸福を感じる：笑うと脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌されるため。
- ② ストレスが解消される：笑うと副交感神経が優位になり、緊張がほぐれるため。
- ③ ダイエット効果がある：大声を出して笑うと、多くの筋肉を使うので、消費カロリーが増加するため。笑うこと自体が有酸素運動なのだ。
- ④ 脳卒中のリスクが低くなる：脳の血流が増え、動脈硬化を軽くする。
- ⑤ 糖尿病のリスクが低くなる：食後の血糖値の上昇が抑えられるため。
- ⑥ ガン治療に効果がある：ガン細胞をやっつけるNK細胞が活性化し、免疫力が高まるため。1回の「笑い」で、100個のガン細胞が死ぬとも言われる。
- ⑦ 認知機能が高まる：脳の血流が増えるため。

「笑い」にこれほど大きな健康効果があるのであれば、笑わないわけにはいかない。だから、世間では「笑い」を積極的に実践する動きが盛んになってきている。例えば、「笑いヨガ」。ご存知のように、インド生まれのヨガの一種だが、体操のような動きで、笑いまくる。初めはかなり恥ずかしいと思うだろうが、やってみる価値はあるだろう。

人は、子供の時は1日に何百回も笑っていたのに、老人になると、1日10回

ていど
程度しか笑わないという。笑いの健康効果を考えると、これではだめだから、介
護士は、利用者の1日の笑いの数を飛躍的に増やすよう心がけよう。



考えよう

- 1) 本文に「落語」「漫才」が出ているが、テレビやネットで実際に見てみましょう。できれば、クラスでもやってみましょう。
- 2) 「落語」「漫才」以外の、人を笑わせる仕事やものを挙げてみましょう。
- 3) あなたの国ではどんな「人を笑わせる仕事」がありますか。

4) 本文に出ている「有^{ゆう}酸^{さん}素^そ運動」について調べてみましょう。また、自分がどの程度「有酸素運動」を行っているか考えてみましょう。

5) 本文に^あ挙げられている「笑い」の健康効果の中で、一番効果があると考えるのは何番でしょうか。その理由も説明してください。

6) 「笑いヨガ」を実際にクラスでやってみましょう。

7) 本文には、人は年を取ると笑わなくなると書いてありますが、本当にそう思いますか。また、そう思う理由を説明してください。

第3セクション レクリエーション活動

老人施設では、利用者に「笑い」をもたらすレクリエーション（レク）活動が盛んに行われています。それらをジャンル別に整理してみましょう。

- ① ゲーム：「風船バレー」、「物送りゲーム」、「スプーンでポイ」、「脱出させろ」など。参加する利用者同士のコミュニケーションが深まる。
- ② クイズ・脳トレ：「ユニークしりとり」、「数式の泉」、麻雀など。脳が活性化し、認知症の予防につながる。
- ③ 遊び・運動：お手玉、「新聞紙リハビリ」、上半身のストレッチ、ゲートボール、フラダンスなど。遊びながら、運動機能の維持・向上を図る。
- ④ 歌・音楽：カラオケ、合唱、「幸せなら〇〇しよう体操」など。ストレス発散になるだけでなく、心肺機能のトレーニングにもなる。
- ⑤ 趣味：書道、園芸、俳句、塗り絵など。好きなことをやることによって、生きがい生まれ、QOLの向上につながる。
- ⑥ 外出：花見、旅行、墓参りなど。気晴らしや気分転換（リフレッシュ）になる。また、人生を回想したりすることができ、精神的に安らぐ。

このように星の数ほどレク活動はありますが、ここでレクリエーションの原点に立ち返ってみましょう。この言葉の英語は、Recreation=Re（再び）+ Creation（創造）ですが、高齢者福祉の世界では、失いかけている人間性を回復して、新たに豊かな人生を作っていくという意味になります。

また、「遊ぶ人間（ホモ・ルーデンス）」という言葉があるように、人は遊びの中でこそ人間らしく生きることができるのだとすれば、レクと遊びは深い関係を持っています。だから、レクと言え、上に挙げたような遊び（余暇活動）がまず思い浮かぶのも無理はありません。

しかしながら、余暇活動と区別される基礎的な日常生活の中でも、遊びの考え

は大切です。例えば、食事において、栄養のためにただ食べるのではなく、遊びの感覚で、より楽しく食べることができれば、その人はより人間らしい生活を送ることができます。すなわち、食事そのものがレクになるのです。ということは、食事に限らず、生活全体がレクになると言っても過言ではないのです。

介護士はこのような幅広いレクの意義を理解して、利用者のレク活動の支援を行う必要があります。



考えよう

1) 本文①に挙げられているゲームの中から1つ選んで、実際に体験してみてそれによってコミュニケーションが深まったか考えてみましょう。

2) 本文②に挙げられているクイズの中から1つ選んで、実際に体験してみてそれによって脳が活性化したか考えてみましょう。

3) 本文③に挙げられている遊びの中から1つ選^{えら}んで、実際に体験してみて、それによって運動機能が良くなったか考えてみましょう。

4) 本文④に挙げられている活動の中から1つ選^{えら}んで、実際に体験してみて、それによってストレスが発散されたか考えてみましょう。

5) 本文⑤に挙げられている趣^{しゅみ}味の中から1つ選^{えら}んで、実際に体験してみて、それがQOLの向上につながったか考えてみましょう。

6) 本文⑥に挙げられている外出行動の中から1つ選^{えら}んで、実際に体験してみて、それによって気^き晴^ばらしができたか考えてみましょう。

7) 本文に「福祉^{ふくし}」という言葉が出てきますが、この言葉には介護にとって、とても大切な意味が含まれています。詳しく調^{くわ}べてみましょう。

8) 本文に「遊ぶ人間」という言葉が出ていますが、似^にた言葉に「ホモサピエンス」という言葉もあります。2つはどう違うか考えてみましょう。

ホモサピエンス

9) 本文に「余暇活^{よ か}動」という言葉が出てきますが、施^{しせつ}設の利用者にも「余暇活^{よ か}動」はあるか、考えてみましょう。

10) 本文に、「遊びの感^{ぐたい}覚で、より楽しく食べる」とありますが、具体的^{ぐたい}にどうすればいいか、考えてみましょう。

第4セクション きかくしよ レク活動企画書

実際にせんもん専門学校で作成されたきかくしよレク活動企画書をご紹介します。

がくせき学籍番号 F09014 しめい氏名 なかの中野

<small>きかくたんとう</small> 企画担当者	<small>おおや いのうえ</small> 中野、大家、井上		
レク活動名	<small>かいが</small> コーヒー絵画		
<small>じっしにちじ</small> 実施日時	<small>へいせい</small> 平成22年5月12日(水) 午前10時～午前10時30分		
<small>たいしやう</small> 主な対象利用者	<small>じゆうど</small> 重度の認知症者 16名 (<small>めい</small> A葛藤型4名、 <small>かっとうがた</small> B回帰型6名、 <small>かいきがた</small> C遊離型6名) <small>ちゆうき</small> (注記：他の学生が利用者役となります。)		
レク活動の目的	<p>① 絵を描くことによって、精神的な落ち着きを得る。</p> <p>② 絵が好き人は生き生きとした時間を過ごせる。</p> <p>③ グループ活動を通じて、他人との交流を図る。</p> <p>④ 利用者の内面世界を探る。</p>		
<small>じゆんび</small> 準備 (会場、物品 他)	<p><small>ぶつびん</small> 会場：調理実習室</p> <p><small>もぞうし まい えんぴつ ふで</small> 物品：模造紙8枚、鉛筆12本、筆12本、インスタントコーヒー3本、消し <small>なべ さら やさい くだもの</small> ゴム3個、水、アルミ鍋3個、皿1枚、野菜・果物のレプリカ1セット、 車イス3台</p>		
時間	レク活動の流れ	<small>しょくいん</small> 職員の動き	利用者の動き
スタート	活動の説明	1名が説明をして、 残り2名が道具を各 テーブルに配る。	各テーブルに座る。
5分	デッサン	<small>はいち</small> 配置	<small>えんぴつ もぞうし か</small> 鉛筆で模造紙に描く。
15分		<small>なかの</small> A中野	<small>だいざい</small> 題材は以下の通り。

		<p>騒^{さわ}いだり、暴^{あば}れたり する利用者を落^おち着 かせる。 B 大家^{おおや} 徘徊^{はいかい}の利用者を席^{せき}に 戻す。 C 井上^{いのうえ} 絵画^{かいが}の促^{うなが}しと見守 り。</p>	<p>A 嫌^{きら}いな人物 B 思^{おも}い出^での人や物 C 皿^{さら}に盛^もった野^や菜^{さい}と 果^{くだもの}物 A と B は各^{かく}人^{じん}が自^じ由^{ゆう} に描^えくが、C はグルー プワーク。 A グループは時^{とき}々^{とき}騒^{さわ} いだりする。 B グループは時^{とき}々^{とき} 徘徊^{はいかい}したり、昔^{むかし}話^{はなし}に 夢^{むちゆう}中^{ちゆう}になつたりする。 C グループはおとな しく絵を描^えく。</p>
25 分	発表	利用者の発表の手伝 いをする。	各テーブルでグルー プ毎 ^{さくひん} に作品の説明を 行う。
30 分	終了 ^{しゅうりよう}		
実践 ^{じっせん} の評価 ^{ひようか} と振 ^ふ り返 ^り 実践の評価と振り返り			
葛 ^か 藤 ^{とう} 型 ^{がた} の利用者がコ ^か ーヒ ^お ーの香 ^{しげき} りに刺 ^そ 激 ^{げき} されたためか、 想 ^{そう} 定 ^{てい} 以上 ^{いじょう} に暴 ^{あば} れてし まった。回 ^{かい} 帰 ^き 型 ^{がた} の利用者は絵 ^{かいが} 画 ^が に集 ^{しゆうちゆう} 中 ^{ちゆう} できなかつた。遊 ^{ゆうり} 離 ^り 型 ^{がた} の利用者はほ とんど何 ^な もしなかつた。結 ^{けつ} 局 ^{きよく} 、描 ^{びよう} 画 ^が を楽 ^ら しめたのは2、3人にとどまっ た。描 ^{びよう} 画 ^が レ ^ら クはあま ^あ り効 ^き 果 ^く 的 ^{てき} だとは言 ^い えな ^い い。			

ご紹介したサンプルは失敗作のようですが、「失敗は成功のもと」という諺もある通り、失敗を恐れる必要はありません。介護士の卵である皆さんも、勇気をもっていろいろな取り組みにチャレンジしてほしいと思います。



考えよう

1) ネットで「コーヒー絵画」を調べてみましょう。

2) 本文の企画者は絵画の素材としてなぜコーヒーを選んだのでしょうか。

素材
(そざい)

3) 教室で実際に「コーヒー絵画」の活動をしてみましょう。そして、その感想^{かんそう}を述べてください。

感想
(かんそ)

4) 「コーヒー絵画」以外の描画^{びょうが}レク^あを挙げてみてください。本文では「あまり描画レクは効果的だとは言えない」とありますが、あなたはどのように思いますか。

5) あなたならどんなレク^{きかく}を企画したいと思いますか。大まかな企画内容^{きかくないよう}を述べてみてください。

大まかな
(おおまか)