

しゃらく旅リハ倶楽部とは…

体が思うように動かない…。

出かけたくても、出かけられない…。

介護付き旅行のお手伝いという仕事をしていると、よく耳にする声です。

が、「体が動かない」「出かけられない」というのは、誰が決めることなのでしょう。

しゃらくはこれまで、のべ1,200人以上の「体が思うように動かない」方々のお出かけや旅行をお手伝いしてきました。普段ご自宅や施設に暮らす方々も、外に出た途端に表情が変わり、普段では考えられないような積極性や、到底できないと思われていた体の動かし方ができる、そんな例を私たちは数々目撃してきました。

お出かけには、旅には、大きな力がある。これは私たちしゃらくスタッフ全員の信じて疑わないところだ。この大きな力が、介護度の比較的低い方々にとってはさらに大きな力となり、日常生活そのものを変えられるような持続的な効果をもたらすのではないか——この想いが原点となり、このたび「しゃらく旅リハ倶楽部」の立ち上げに至りました。

「旅は最高のリハビリ」。私たちが活動を開始した当初から掲げてきた合い言葉です。旅リハ倶楽部の立ち上げ構想段階で、私たちは何人かの理学療法士さんやお医者さんにアドバイスをいただきました。そしてそこで知らされたのは、リハビリテーションとは単なる肉体的なトレーニングにとどまるものではないということでした。たとえば筋力を増強すれば手足は動く、それは理屈ですが、その前段階にもっと大切なプロセスがあるはず。それがすなわち、本人の「やる気」なのだということを教えられたのです。

身体機能的には十分動けるだけの潜在力があっても、本人に「動こう!」という意思がなければ体は動かない、それは健常者でも同じことです。要支援者、軽度の要介護者が口にする「私は体が動かないから」という言葉の裏には、そもそも本気で動いてみることにするあきらめがあるのではないか。「長年出かけていないから、どうせ無理だ」「もし思い切って出かけたところで、周りに迷惑がかかる」。こうした思いから、せつかくお出かけに十分堪えるだけの身体力のある方が、うちに引きこもっているのではないか。それならば、「大丈夫!」というメッセージをしっかりと伝え、大丈夫な環境を作り上げることで、たくさんの方々が「動ける!」ようになるのではないか。

神戸市内のケアマネジャーさんを対象に実施したアンケートからは、担当されている利用者さんのうち、女性では実に7割が引きこもりがちでうつ状態に近い境遇にあることが浮かび上がりました。このサービスを必要としている方は、私たちが想像しているよりずっとたくさんいる! そこで私たちは、本格立ち上げに先立ち、無料モニターツアーの実施に踏み切りました。

これはツアーに参加された11人のモニターの方々の、勇気に満ちたチャレンジの記録です。



モニターツアー概要

対象者

- 主に要支援1～要介護2の、自力歩行が可能な方(杖・歩行器等の利用可)
- リハビリとして旅を楽しみたい方

ツアーの形

- 5名1グループの団体ツアーとする
- 4回の日帰り旅行を1セットとし、原則として全回にご参加いただく
- 介護タクシーがご自宅までお迎え／お送り

行程

モニターのみなさまには2グループに分かれていただき、4回の日帰り旅行にご参加いただきました。

グループ①

第1回 2012年11月19日
「よしもと新喜劇で笑う!」



第2回 2012年12月3日
「大仏さんとお対面!の奈良」



第3回 2012年12月17日
「倉敷美観地区 じっくり散歩」



第4回 2013年1月9日
「カキ料理満喫!の赤穂」



グループ②

第1回 2012年11月21日
「よしもと新喜劇で笑う!」



第2回 2012年12月5日
「淡路島 花とえびせん散歩」



第3回 2012年12月19日
「カキ料理満喫!の赤穂」



第4回 2013年1月11日
「大阪海遊館 童心に帰る海中散歩」



参加者の表情

ご参加いただいたモニターの方々にどんな変化が起こったのか。ずっとご一緒させていただいた私たちには一目瞭然でした。





参加者の声



参加前

出発前は、とにかく不安だった。緊張もあった。

みんなで相談して決めたこととはいえ、行き先が決まった時、「遠いな」と思ったことはあった。

一緒に行く方の介護度や身体の状態がどれくらいなのか、それが一番不安だった。

これまでには婦人会など大きな団体ばかりで、小グループでの旅行はこれまでなかったので、知らない人と一緒に行くことに最初は緊張した。

先のことはわからないので、本当に4回とも休まず行けるかなあという不安はあった。体がもつかに酒だったし、次に行くまでに体調を崩さないよう、気を遣った。

一人ではあんな人ごみは無理。人ごみに出るのはこわかった。

参加して

1回行って、だいぶ不安が和らいだ。

実際に行ってみると、しゃべっている間にすぐ着いたという感じで、疲れはさほどなかった。歩く距離にも不安はあったが、義務感で歩くのではないから、楽しく歩くことができた。

お会いして「みんな同じだ」とわかり、安心した。

最初の一步をどう踏み出すかが重要だと感じた。外へ出かけるにはいろいろな形があるが、今回はその方法や感じが合う人たちと一緒にできたから、うまくいったと思う。

4回行けた！という達成感はすごくある。この体、この年齢になってこれだけできたことは、友達に自慢できる。色々な人に体験してもらいたい。

スタッフに付き添ってもらえれば、人ごみも「行ける」と思えた。

歩けるのが一番だと実感した。お医者さんがいつも歩け歩けと口にするの意味がわかった。

周囲の声

ご家族やケアマネジャーさんなど、参加者を普段から見つめていらっしゃる立場の方々にも、旅の前後でどんな変化が起こったか、お聞きしてみました。

- 亡くなった奥さんのことを口にするのが減った。少しの時間でも気を紛らすことができています。
- 今回の旅を通じて、自分の居場所があることを感じる事ができたのではないかと。本人の「ところが動く」感じがした。
- 2回目以降、出発前は自発的に用意をするようになった。
- 旅行に行く前より会話が増え、表情が明るくなったように感じる。
- 次の行き先の話や行ってきた感想を、楽しそうな笑顔で話してくれる。





参加者の心理的变化



事後アンケート結果

回答者: 10名

1. 行く前にはどんな不安がありましたか?【複数回答可】

他の人に迷惑をかける	40%
階段・段差	40%
トイレ	30%
体力	30%
歩くペース	30%
車の移動	30%
全4回参加できるか	30%
人間関係(会話に入っていけるか等)	20%
特に不安はなかった	10%
その他	20%

2. 実際に行ってみて、この不安は解消されましたか?

解消された	50%
ほぼ解消された	50%
解消されなかった	0%

3. 旅行に行く前と行った後で、気持ちにどんな変化が起きましたか?【複数回答可】

話題が出来、友達や家族との会話が aumentata	60%
明るくなった	30%
特に変化はなかった	30%
以前より活動的になった	10%

4. 外出して歩くことについて意識は変わりましたか?

あまり変わらなかった	60%
外出への抵抗が薄まった	30%
外出をおそれなくなった	10%

5. 期間中、次の旅行の予定があることで、生活にハリができましたか?

ハリができたと思う	80%
どちらともいえない	20%
あまり変化はなかった	0%

6. 4回の旅行で何が一番楽しかったですか?

仲間との会話	80%
観光	20%

7. 4回の旅行で何が一番しんどかったですか?

歩くこと	30%
車での移動	10%
知らない人たちとの同行	10%
しんどかったことはなかった	50%

8. 今回の旅行でお仲間になった方々と、また会いたいと思いますか?

ぜひまた会いたい	50%
機会があれば会いたい	40%
どちらでもよい	10%
会いたいとは思わない	0%

9. 同様の旅行があれば、また参加してみたいですか?

参加したい	80%
どちらでもよい	10%
参加したいとは思わない	10%

モニターのみなさまには、旅への参加を通じて心理面でどのような変化が生じたか、「緊張」「抑うつ」「怒り」「活気」「疲労」「混乱」の6つの尺度から気分や感情の状態を測定するPOMS(TM)という検査にご協力いただき、専門家に結果を分析していただきました。

旅を継続的にするという事は、日常の中にハリが出、楽しい外出、新たな出会いで仲間が出来る喜びやで、イキイキと生きる活力が増す(ポジティブ尺度が上がる)ことが立証できたと思います。

逆に、ネガティブ尺度が一般的に下がっているという結果が出ています。

単純な日常生活の中での不安や緊張を始

めとする抑うつ・怒り・疲労・混乱が一般的に下がる結果を導き出すことが出来ました。

今後、春や秋の気持ちの良い季節に、自然の美しさや自分ではおおよそ思いつかない『旅』の予定をコンスタントに持って頂くことで、心身共に健やかで後半の人生に花を添えることが出来ると確信が持てます。

臨床心理士 福本 裕子

(特定非営利活動法人オーガニック・ライフ・コラボレーション代表)



モニターツアーを終えて



しゃらく旅リハ倶楽部
担当 国本 豊泰

モニターツアー終了後に実施したアンケートは概して好結果でした。そもそもこの手のアンケートはあまりネガティブな結果が返ってこないものではあるし、特に今回は無料でご招待した方々だったのでなおさらなのですが、そうした点を割り引いて見ても、このたびの結果には特筆すべき点がいくつか認められます。

最も注目したいのは、大半の方々が、4回のお出かけを通じて「生活にハリが出た」と感じてくださったことです。

普段で自宅や施設から外へ出る機会の少ない方々にとって、日帰りとはいえ4回の旅行は大きな冒険に違いありません。出発前には様々な不安があったことも、アンケート結果に如実に表れています。が、それでもその不安を一生懸命、時には少しだけ無理もしながら、克服した方々が、生活全般という幅広い意味合いで好転の印象を持ってくださったことは、私たちにとって大きな励みとなりました。

もう少し焦点を絞って、この一連の旅の中でみなさんが何に魅力を感じてくださったかを見ても、やはり顕著なのが、「仲間との会話」を最も楽しかったと感じている方々の多さです。旅行後、「会話が増えた」など周囲とのコミュニケーションに関する面で変化が起きているのもこれと無縁ではないでしょう。旅リハ倶楽部の提供するものは、あくまで旅行サービスですが、旅を通じて参加者が生活にハリを感じるよ

うになる最大の要因、ひいては普段の暮らしに生きがいを見出すための最大のポイントは、一時的な物見遊山などという娯楽ではなく、継続的な他者との関わりなのでしょう。

慣れない外に出ることは誰しも怖い。よほどの覚悟がなければ、多少ハリがなくとも波乱もない、日常のあり方に取って代わって変化を加えることは難しい。募集時点では参加希望者の数が思わしくなかったのですが、それもまさにこの点に起因するのかもしれませんが、「外に出るなんて、考えるまでもなく無理に決まっている」。この感覚のいかに根強いことか。しかし反面、思い切っただけの暮らしを変える決断をした方々の得た「行ってみたら変わった」という結果もまた、何と大きなことか。

たった4回では、外出を臆さなくなったという明確な意識が生まれるまでには至らなかったようです。しかし、人と関わり、言葉や笑顔を交わすよろこびを取り戻した参加者には、確実に「外の世界」への志向が生まれています。本格始動に向けては細かい点で課題も山積みですが、私たちはこのサービスを必ず軌道に乗せたいと思っています。小さな一歩ではありますが、こうしてこのモニターツアーの成果をご覧いただいているみなさまには、どうか周りにおられる旅リハ倶楽部メンバー候補の方々が、大きく困難な決断を下すための応援をしていただければと、心から願っています。