

精神科病棟におけるレクリエーションの改善

—活気あるレクリエーションを目指して—

1階東病棟

○西森 まち・田所 久美・中山 理恵

三澤かおり・森田 富美・門脇 知香

苧坂 和代

I はじめに

精神科におけるレクリエーションとは(以下レクと略す), 一般社会で行われているレクの種目や方法を, 治療の中に取り入れたものである。これは, 患者の精神活動の活発化を促したり, 長い入院生活から生じるホスピタリズムを防ぐという目的を持った活動療法の一つである。当病棟においてもレク活動が行われているが, 患者の治療の一環としての自覚がなく内容も充実していないため, 出席率が低く本来の目的を達するようなレク活動が行えていないのが現状である。

そこで今回, 実際のレク運用に際して, どのような問題点があり, 又, 治療に, 看護に, レクを生かしていく上で, 私達看護婦が, どのような姿勢で臨むべきかという事について考察したので, ここに報告する。

II 研究期間

平成3年5月1日～同年8月31日

第1回アンケート調査 平成3年6月3日

第2回アンケート調査 平成3年8月5日

III 経過及び結果

従来, 当病棟でのレクは, 医師, 精神科看護婦, 各1名が担当して, 週4回, 午前中のラジオ体操に引き続いて1時間行われていた。看護婦は, 精神科の全患者を受け持ちながら行っていた。その現状は, 参加人数が少なく, 活気のないものであった。

そこで, その理由を考えてみると, 以下の問題点があった。

1. 精神科看護婦の業務の都合により, ラジオ体操の開始時間が遅れ, それに伴って,

レクの時間が短くなる事がある。

2. ラジオ体操直後、引き続き開始するため準備ができておらず、レク時間内に、準備をしている。
3. 午前中の忙しい時間帯のため、担当者が1名となることが多く、参加者全員に対して細かい配慮ができない。
4. 検査や、他科受診などのため、患者が参加できなかったり、途中で抜けなければならぬことがしばしばある。
5. レクの種目、内容が工夫されておらず、同じ事の繰り返しになっている。

これらの問題点を改善するために、まず、私達は、医師、看護婦が確実に参加できる時間帯を検討し、開始時間を15時に変更した。その時間変更と、レクの意義を理解してもらうために、目的を書いたポスターを、病棟内のトイレや廊下など、患者の目の留まるところに掲示した。そして、5月13日より、15時から1時間行う事にした。その結果、確実に15時から開始でき、担当は3名（医師1名、精神病棟看護婦1名、遅出看護婦1名）となり、ゆとりを持って対応できるようになった。又、検査や他科受診などと重なることが少なくなり、途中で抜けたりする患者がほとんどいなくなった。

次に、レクに対する患者の意識を知るために、アンケート調査を行った（アンケート調査の内容は資料1、結果は資料2を参照）。アンケート調査の結果を参考に、患者の要望をできるだけ取り入れて7月のレクの計画を立てた。

そして、準備と進行がスムーズに行えるように、具体的な計画と実施後の感想を書くノートを作成した。細かな計画は、2～3日前に立て、当日のレクの担当看護婦に申し送った。担当看護婦からは、事前に内容の把握ができ、準備進行がスムーズで、時間を有効に使えるようになったという声が聞かれた。レクの種目として大きな変化はみられなかったが、内容は以下のような点を主に工夫した。

1. ここ数年、院内ばかりになっていた喫茶ツアーを院外にした。
2. 農園は、夏の暑い時期で、嫌がる患者も多く、終了時間を少し繰り上げ、冷たい麦茶おやつを準備し、休養、雑談する場を作った。
3. スポーツは、体育館を使用したり、試合形式にし、意欲を持たせるようにした。
4. 4、5人のグループに分け、次月のレクの計画表を作成した。

実施後は、反省、感想を記載し、次回に生かせるよう評価した。計画の中には、スポーツで勝ったチーム全員に、レク時間内に表彰状を作って渡す。又、患者の能力を配慮せず、チ

ームをくじ引きで分けるなど、実施不可能な内容があったり、農園の種目では、草引で場所の指定がなく、取りかかりが遅れるなどその場で変更、確認しなければならないものがあった。

アンケート調査の中で、レクの時間が午後になり、入浴時間帯と重なるという不満の声が多く聞かれたため、病棟で話し合い、レクの出席者は、入浴時間を17時45分まで延長した。

これらの働きかけにより、患者の意識がどのように変化したかを把握するため、8月5日第2回目のアンケート調査を行った。アンケート調査の対象者は、入退院があり、1回目と一部違っていた。その中で同一解答者は8名であったが、病状が変化した患者もおり同じ条件での調査結果は得られなかった。2回目のアンケート調査では、入浴に関する不満の言葉は書かれていなかったが、他の解答内容は、1回目とほとんど違いがみられなかった。しかし、参加した患者の反応としてはレク中の表情が良くなり、「楽しかった」という言葉も聞かれ、途中で帰ることも少なくなった。

Ⅳ 考 察

私達は、活気あるレクを目指して改善を行ってきた。その結果、わずかではあるが充実したレクになったと考える。

まず、アンケート調査によって患者のレクに対する意識を知ろうと思ったが、期待した解答が得られなかった。これは、疾患の性質上、理解力の低下や、気分の易変動性、拒絶的傾向などがあるため、レクに対する患者の考えがアンケートに反映されなかったためではないかと考える。しかし、患者の好む種目の把握ができたことは、レクを計画する上で役立つと思われる。

前述したレクの5つの問題は、医療者側のレクに対する意識が低かったために、今まで改善できなかったと考える。問題点1～4に対しては、時間を午後にしたことで、ほぼ解決できたと言える。5.に対しては、計画性がないと考え、具体的な計画を立てることにした。活気あるレクにするためには、患者の希望する種目を十分に取り入れ、できるだけ患者に自主性を持たす事が大切であり、実施可能で、より具体的な計画を立てることが必要である。

実施後の感想を記載する際、計画者と実施者が違っていることが多く、実施者が計画を客観的に評価でき、感想を記載することで、計画の問題が明確となり、次回の計画に生かせ、充実した内容になったと考える。又、具体的な計画の重要性を、更に実感できたと言える。

当日のレク担当スタッフの人数が増えた事で、個々の患者に気を配ることができ、消極的

な患者に対しては、皆の輪の中に入れるよう働きかけるなど、余裕を持って接することができるようになったと思われる。又、看護者も患者も共に楽しんで参加しているという雰囲気作りも、できるようになったと思う。

精神科においては、患者の活動性の低さがレクへの誘導を一層難しくしている。その意味においても、スタッフがレクの目的を十分に理解した上で、積極的に働きかけ、余裕を持って行わなければならない。

V お わ り に

今回、私達は、4カ月にわたり、レクの改善を試みた。その結果、スタッフのレクに対する姿勢が、積極的なものになりつつあり、内容も充実してきている。しかし、疾患、年齢の違いがあり、全員に受け入れられる内容にすることは、大変難しいと感じた。今後はこれらのことを念頭におき、更に充実したレクが行えるよう取り組んでいきたい。

参 考 文 献

- 1) 浜田晋也：精神医学と看護，症例を通して，日本看護協会出版会，1987.
- 2) 中川賀幸他：集団精神療法，精神科看護第31号，メジカルフレンド社，1990.
- 3) 吉賀勝美：レクリエーション活動，精神科看護第22号，メジカルフレンド社，1987.
- 4) 水島 康：精神科病院における「レクリエーション療法活動」のもつ意味，月刊ナーシング，Vol. 9, No. 13, 1989.
- 5) 加藤正明：精神保健実践講座③，精神保健とリハビリテーション活動，中央法規出版，1989.

【資料2】

第1回アンケート調査結果

質 問	回 答 (18名)
<p>1. レクリエーションは楽しいですか？</p>	<p>○はい……………8</p> <p>○いいえ……………4</p> <p>理 由 自分のことで精一杯である 心にゆとりが持てない</p> <p>○わからない……………4</p> <p>○レクの内容による…1</p>
<p>2. どうしてレクリエーションに参加するのですか？</p>	<p>○担当医、看護婦に言われたから…7</p> <p>○治療の一つだと思うから……………7</p> <p>○レクが楽しい（好き）から……………2</p> <p>○他の人が出ているから……………3</p> <p>○何となく……………1</p>
<p>3. 今まで楽しいと思ったレクリエーションにはどんなものがありましたか？</p>	<p>○なし……………6</p> <p>○未記入……………3</p> <p>○卓球……………2</p> <p>○ビデオ……………2</p> <p>○書道、農園、散歩、喫茶ツアー、お茶会、トランプ、クッキング、紙粘土、バレー…各1</p>
<p>4. つまらない(嫌い)と思ったレクリエーションにはどんなものがありましたか？</p>	<p>○なし……………6</p> <p>○未記入……………5</p> <p>○紙粘土……………3</p> <p>○卓球、写生、書道、農園、クッキング、トランプ、全部、わからない…各1</p>

<p>5. 今後、取り入れて欲しい レクリエーションの内容を お書きください</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○なし……………4 ○未記入……………3 ○音楽鑑賞……………2 ○喫茶ツアー…2 ○クッキング、カラオケ、野外レク、お茶会、マラソン、 史跡めぐり、生花、茶道、院外散歩、ピクニック、わか らない、まかせる…各1
<p>6. レクリエーションの時間 が午後になってどうです か？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○午前中がいい…4 ○入浴時間と重なり困る…3 ○未記入……………3 ○午後でよい……2 ○わからない……2 ○特になし………2 ○どっちでもよい ○参加人数が多くなってよい ○気分 的に落ち着いてよい ○検温の時間を早めて欲しい ○午後でいいけど、暑くなるので午前中がいいのではな いか…各1
<p>7. レクリエーションについ て、医師、看護婦への要望</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自由があったら良い ○喫茶ツアーを増やしてほしい ○散歩が多いと良い ○午前中はただやれば良いという感じであったが、午後にな り、内容の濃いものになったような気がする ○強制するのは良くない、出たい人が出れば良い ○本音ではやめて欲しいと思う

【資料2】

第2回アンケート調査結果

質 問	回 答 (14名)
1. レクリエーションは楽しいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ○はい……………4 ○いいえ……………3 ○わからない………2 ○内容による………5
2. 7月のレクリエーションは、今までと違っていたと思いますか？	<ul style="list-style-type: none"> ○はい……………3 七夕の準備が多かった いろいろと案をねっていたと思う ○いいえ……………3 ○わからない………8
3. 7月のレクリエーションで、楽しかったものは何ですか？	<ul style="list-style-type: none"> ○七夕様……………4 ○卓球、スカッシュバレー、わからない、特になし、未記入……………各2 ○喫茶ツアー、農園……………各1
4. 7月のレクリエーションで、つまらなかったものは何ですか？	<ul style="list-style-type: none"> ○農園……………6 ○習字……………4 ○なし、未記入…各2 ○写生、卓球、わからない………各1
5. レクリエーションについて、医師、看護婦への要望	<ul style="list-style-type: none"> ○レク後、お茶会を増やしてほしい ○暑いので、農園を少なくしてほしい ○遠出のレク（貸切バスで桂浜など） ○もっと、いろいろな事をしてみたらいい ○明るくて、健全なレクなら何でもいい ○やってない人がいる ○看護婦の人気投票をしたい ○特になし ○未記入…各2 ○盆踊り ○テニス ○早く退院したい