

オンライン散歩がもたらす心理的効果

～ZOOM を活用した新たなレクリエーションに向けて～

介護福祉士科3年

流田理帆 藤井滯奈

保本貫汰 楊翰林

《キーワード》

生活意欲向上 オンライン散歩 ZOOM レクリエーション

【はじめに】

新型コロナウイルスが蔓延している中、実習で利用者が感染拡大を防ぐため、外に出ることが出来ず窮屈な思いをしていることを感じた。この経験から授業で使った ZOOM 等のオンラインコミュニケーション機器を上手く活用すれば外出を疑似体験ができるのではないかと考えた。

そこでオンラインサービスの中の ZOOM を使い散歩をすることで、まず利用者の窮屈な思いを軽減することができるのではないかと考えた。そして将来的には、利用者の笑顔の増大を図り、生活の意欲向上に繋げることができるのではないかと考えた。

【仮説】

利用者が、施設内において、私達が、オンラインを使って散歩をすることにより利用者自身が散歩した気持ちになり利用者の生活意欲向上につながるのではないかと考えた。

【研究方法】

実施場所：東京都内 特別養護老人ホーム N 施設

実施日時：2021年9月1日～9月14日（内3日間） 14時～15時 1時間

対象利用者：デイサービスを利用されている利用者3～4名

実施方法：ZOOM を使用し利用者と学生が双方向でコミュニケーションを図りながら散歩をする。

評価方法：実施後毎回利用者へアンケート 最終日に職員へアンケート

様子の観察(施設へ1名派遣し常駐する、ZOOM のアーカイブ機能を使用する)

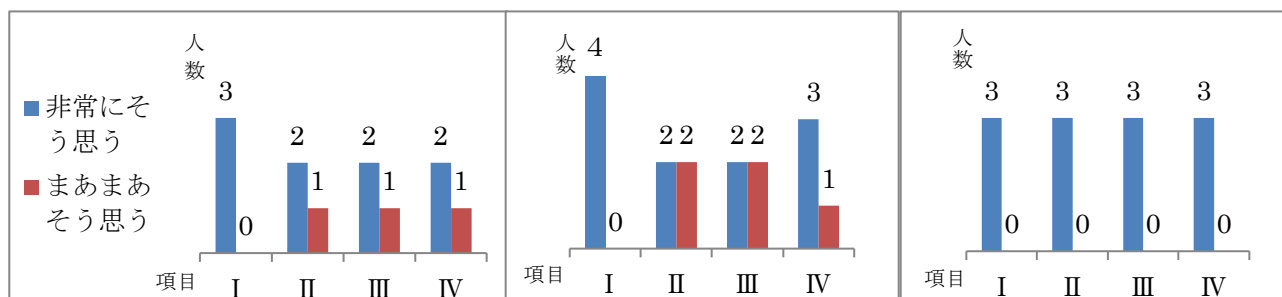
【結果】

●実施後アンケート結果より

1回目：K様、W様、M様

2回目：K様、W様、M様、I様

3回目：K様、W様、U様



グラフの項目

I. 今回のプログラムは楽しかったか？ II. お散歩した気分を味わえましたか？

III. 今後もオンライン散歩をしたいか？ IV. 行ってみたい場所はできましたか？

●実施中の観察から

K様. W様が3回 M様が2回 I様. U様が1回実施。

参加した回数によってお散歩を楽しまれている様子に変わりは無かった。

[利用者の声]

〈コミュニケーション〉

東京出身の利用者と東北出身の利用者がお互い地元の景色や海、公園の情報共有が行われていた。
お散歩中、利用者間のみならず散歩している学生を巻き込みながらお話の輪が広がっていた。

〈記憶の想起に繋がったこと〉

電車の形をしたバスがありそれに乗ったことがある利用者が、思い出話をされていた。
海や自然を見ることで故郷を思い出し、涙を流しながら参加してよかったと話されていた。

〈気持ちの変化〉

実施後に今日見た景色を生で見たいから行ってみたいとの声が多かった。
このご時世で難しいが、地元へ行きたいという声もあった。

[利用者の様子]

景色がきれいな場面、道端の自然、お花畑などでは身を乗り出し画面へくぎ付けになっていた。
終始利用者の目が輝いていて、笑顔で学生や利用者方々のコミュニケーションを楽しんでいた。

[職員の声]

利用者の笑顔が増えた、意欲的になった、昔話が増えた、発言が増えた。
学生とかかわることで活力をもらいコロナ収束を願い希望を持っている方が増えた印象です。

【考察・まとめ】

上記の結果よりオンライン散歩をすることは一定の効果があった。利用者の気持ちの変化より、行ってみたい場所や、帰りたい場所などの利用者の思いを引き出すことができた。利用者の声から昔のこと「彼女とデートした話」「故郷を思い出した話」など記憶の回復から想起につながり生活意欲の向上に効果があった。

ZOOMを1時間接続することで画面酔いや映像にラグが生じたりするのではないかと予想していた。結果として、道具の工夫、安定した通信の確保によりZOOMを使用しての散歩レクリエーションをおこなうことは可能であった。

今後の課題として学生がマスクをつけると表情が見えなくなるためマウスシールドにすることで、表情が見え利用者の方々にも安心感を与えることができると考えた。

利用者の希望にあったショッピングやお花見会、その他季節のイベント、当初の予定であった地域の施設、団体や博物館の参加型観覧レクリエーションなどを今後行っていく際、ZOOM等を駆使し利用者個々の満足が出来るレクリエーションを考案して利用者の生活意欲向上に貢献できるような活動を広めたいと考えた。

実施2ヵ月後に利用者様へ事後アンケートを行った。その際に旅行を楽しまれている方、行けなが家で思いを募らせたり、近所へお散歩や旅番組を見るようになったと日々の生活の中で楽しんでいた。

《参考文献・資料》

・旅介 より

<https://www.tokyotravelpartners.jp/>

・夢を形にするプロジェクトドリーム ブログ「ZOOMでオンライン散歩」 より

<https://project-dreams.com/swiss-life/online-walk-with-zoom/>