

地域連携共同研究所年報

第4号

地域連携共同研究所年報—第4号発刊にあたって	学長 志村二三夫
.....	1
食育で育む管理栄養士の専門性—大学COC事業との連携事例(第4報)—	
長澤 伸江、井上久美子、岩本 珠美、木村 靖子、西川 和美、鈴木 香3
「十文字学園女子大学シニア健康教室」の実践と検証(第4報)	
高橋 正人、池川 繁樹、長尾 昭彦、木村 靖子、高橋 京子、飯田 路佳 徳野 裕子、佐々木菜穂、小長井ちづる、相馬 満利、佐賀 僚 23
新座市地域住民の全身持久力の測定と運動指導と食事指導(第3報)	
松本 晃裕、岡本 節子、佐々木亮太、柴山 桂、目黒 美葉、石山 隆之 33
地域との連携によるオレンジカフェ実践への取り組み(第3報)	
山口 由美、名塚 清、太田眞智子、富井 友子、二瓶さやか.....	37
SDGsとまちづくり、ワークショップデザインに関する研究	
松永 修一.....	49
編集後記.....	57

地域連携共同研究所年報 — 第4号発刊にあたって

学長 志村 二三夫

地域連携共同研究所年報 第4号をお届けします。

本学は短期大学の設置以来半世紀以上に亘り、地域に根ざす大学として、地域社会との連携協力につとめ、地域の皆様に支えられ、地域とともに発展してきました。継続は力といいますが、長年の地道な歩みをベースに、本学は“新座市をキャンパスに！+（プラス）となる人づくり、街づくり”というテーマで、平成26年度に文部科学省の「地（知）の拠点整備事業（COC事業）」に採択されました。地域連携共同研究所は、このCOC（Center of Community）事業採択を受けて、地域における知の拠点として地域の諸問題に関する学術研究を通じ、地域社会の活性化・発展に寄与することを願い、めざし設置されました。COC事業は昨年度いっぱい終了しましたが、COC（地域における知の拠点）としての持続可能な発展は本学の使命でもあります。

ところで、日本語の「地域」は、英語ではareaやregionとなり、単に区切られた土地や土地の区画を意味し、素っ気ないです。しかし、community（共同体）とつながると「地域」は活性化します。地域コミュニティは、カッチリ型の定義では「一定の範囲で地理的に広がりもしくは関連があり、設立趣旨および目的、経済活動、生活慣習等の面で共通の利害を有し、構成員である個人との間で相互に影響を与え合う集団や組織のこと」（山内一宏：立法と調査 2009.1 No.288）。よりファジーには、「地域住民が生活している場所、すなわち消費、生産、労働、教育、衛生・医療、遊び、スポーツ、芸能、祭りに関わり合いながら、住民相互の交流が行われている地域社会、あるいはそのような住民の集団」（Wikipedia）。

いずれにしても、地の拠点の「地域」は、区切られた土地なぞではなく、人と人との関係（人間：じんかん）からうまれる人間生活（じんかんいきいき）の場、地域コミュニティです。地域コミュニティは、生活に関する相互扶助（子育て、教育、健康づくり、福祉、防災、冠婚葬祭等）、伝統文化の維持等（工芸、祭、遺跡等）、行政の補完機能（行政との連絡、交通安全、生活環境の整備、道路の補修・清掃等）、地域全体の課題に関する意見調整（まちづくり、治安維持、山林保全、防災等）、世代間交流等の様々な価値ある役割を果たしてきました。近年頻発する大規模自然災害への対応等の危機管理においても地域コミュニティは大きな力を発揮しています。しかし、少子・超高齢社会が現実となり、都市化の反面で過疎化が進む中であって、ややもすれば衰退の方向に向かう地域コミュニティの課題解決・活性化に、教育研究をとおして少しでも寄与することが、地域コミュニティに支えられている本学の務めです。

研究所では、このような観点から、学科、専門領域、組織といった従来の境界を超えた相互の連携・協力体制を構築し、大学の教育・研究と地域社会をつなぎ、産官民学連携、生涯学習、学生の地域貢献活動などを総合的に推進することをめざしています。分野横断的な研究を奨励、支援するとともに、成果を地域社会の発展と本学の教育、研究の深化に役立てていきます。とくに、研究所のプロジェクトは、☑新座市をキャンパスに！+（プラス）となる人づくり、街づくり”を合言葉として、地域を学ぶ、地域で学ぶ、地域に活かすという視点で取り組む学生達によって支えられています。翻って、学生達は地域活動をとおして、地域の皆様を先生としてしっかり成長し、社会人基礎力を高めています。

本年報（第4号）は、このような研究所の平成30年度の活動成果の一端を取りまとめたものです。

食育で育む管理栄養士の専門性 — 大学COC事業との連携事例(第4報) —

Expertise of registered dietitian to nurture in food education
—Cooperation example of the University COC business (the 4th report) —

長澤 伸江¹⁾ 井上久美子¹⁾ 岩本 珠美¹⁾
Nobue NAGASAWA Kumiko INOUE Tamami IWAMOTO

木村 靖子²⁾ 西川 和美³⁾ 鈴木 香⁴⁾
Yasuko KIMURA Kazumi NISHIKAWA Kaori SUZUKI

1) 十文字学園女子大学・食物栄養学科 2) 十文字学園女子大学・健康栄養学科 3) 新座市保健センター 4) 水野学園

キーワード： 管理栄養士養成 食育 行政 連携・協働 専門性の醸成

要旨：「食育で育む管理栄養士の専門性」プロジェクトでは、管理栄養士をめざす学生を対象に、ワークショップやファシリテーションの基礎力を養う講座を開設し、その後、新座市保健センター栄養士からの連携・協働の要望に基づき、課題解決に向けて保健センターが企画した地域住民を対象とする事業に学生が参画した。行政を中心とし地域社会と連携・協働した事業に学生が参画することは、管理栄養士の専門性の醸成の一助になると考える。

1. はじめに

文部科学省の「地(知)の拠点整備事業(大学COC事業)」¹⁾は、大学等が自治体を中心に地域社会と連携し、全学的に地域を志向した教育・研究・社会貢献を進める「地域のための大学」として全学的な教育カリキュラム・教育組織の改革を行いながら、地域の課題(ニーズ)と大学の資源(シーズ)の効果的なマッチングによる地域の課題解決を視野に入れた取り組みを進めるものである。大学COC事業を展開しつつ、平成27年度、本学と地域が共同でさまざまな研究に組み、地域社会の発展に貢献する地域志向研究を深化させることを目的に地域連携共同研究所を設立した。学科、専門領域、組織といった従来の境界を超えた相互の連携・協力体制を構築し、大学の教育・研究と地域社会をつなぎ、産官民学連携、生涯学習、学生の地域貢献活動などを総合的に推進することを目指している。地域と共同し、双方のシーズを生かし、地域や大学の課題を分析した上で、解決策を構築し、その成果を生かす方策を提示し、教育・研究・社会貢献を目的とした研究活動に取り組んでいる。

食物栄養学科の学生が履修する管理栄養士養成校のカリキュラムでは、「管理栄養士・栄養士として専門的知識や技術を向上させたいと思う態度」、「食を通して人々の健康と幸せに寄与したいと思う意欲」を養う体験が求められている²⁾。そこで、地域連携共同研究所の食分野に位置づけられている「食育で育む管理栄養士の専門性」プロジェクトでは、新座市の課題解決に向け保健センターが企画した地域住民を対象とする公衆栄養活動に学生が参加する機会を設けた。いくつかの企画は平成27年度からの継続的な取り組みとなったが、30年度は新たに、「介護の日フェ

スタ 世代間交流 やさしいまち in あさか」の朝霞市行政イベントに参加、また、山崎製パン主催サンドウィッチ教室やイオンの子ども向け環境活動組織への食育活動など、地域企業との連携を行う機会を得た。また、小学校で活躍する栄養教諭や墨田区で食育推進全国大会を企画運営した行政栄養士を招いて、食物栄養学科の2年生、3年生を対象とした講演会を開催した。それらの講演会は行政栄養士として活躍する卒業生にも開放し、講演会終了後には講師と情報交換する機会を設けた。平成29年度に引き続き、30年度も新座市が新座市民総合大学食育学部食育推進学科を開設し、新座市食育推進リーダーを養成した。筆者が食育推進学科のコーディネーターを、本学教員が講師を務め、授業では学内施設を活用するなど、地域の健康増進事業に積極的に参画し、地域で活躍する人材育成に寄与することができた。

ここでは、地域社会と大学・学生が連携・協働した実践的な事例を報告する。

2. 活動報告

管理栄養士をめざす学生が、食育コーディネーターからワークショップやファシリテーションの講義を受けて基礎力を養い、その後、企業や市区町村保健センター栄養士からの連携・協働の要望に基づき、課題解決に向けて企画した地域住民を対象とする事業に学生が参画した。

<活動報告>

- ①藤田誠一氏よりファシリテーションの技法を学ぶ(5月14日、5月21日)。
- ②墨田区食育イベントで食育ポスター制作・掲示(6月14～17日)。
墨田区食育講演会「表示からわかる! こどもと健康食品～ちょっと待って! こどものサブリ～」を学生が受講(6月16日)。
- ③山崎製パン主催サンドウィッチ教室にて食育活動を実施。杉戸町立広島中学校(7月19日)、春日部市竹里大枝公民館(11月14日)。
- ④食育活動表彰審査委員(農林水産省)秋田昌子氏を講師に招き、「食を通じて夢を描き続けるデザイナー」をテーマに食物栄養学科3年生を対象に講演会を開催した(9月29日)。
- ⑤「新座市民健康まつり」にボランティア参加・骨密度測定体験コーナー開設(10月21日)。
- ⑥新座市「親子DEミニウォーキング&スタンプラリー」でボランティア。参加賞のオリジナルプラバンストラップを手作り、スタンプラリーのクイズを出題(11月10日)。
- ⑦「介護の日フェスタ 世代間交流 やさしいまち in あさか」に参加し食育を通じて地域貢献(11月10日)。
- ⑧栄養教諭 鹿島日布美氏を講師に招き「自分と向き合い、見つめる“管理栄養士”」をテーマに食物栄養学科2年生を対象に講演会を開催した(11月17日)。
- ⑨イオンの子ども向け環境活動組織「イオン新座店チアーズクラブ」の子どもたちへの食育活動(11月25日)。
- ⑩東京都墨田区主催「ぜんそく児のデイキャンプ(機能訓練事業)」にボランティア参加、調理実習と運動プログラムの補助(1月27日)。

<事例報告1>

ファシリテーションの技法を学ぶ(岩本ゼミ・井上ゼミ)

井上ゼミ、岩本ゼミの3年生21名は、墨田区の食育イベント及び新座市の健康まつりに展示するポスターを作成するための準備として、ファシリテーションの技法を学んだ。ファシリテーションとは、いろいろな意見を自由に活発に引き出すことで集団の相互作用を促す働きのことである。5月14日と5月21日の2回にわたり、藤田誠一氏より、①ファシリテーションの基本を体験し学ぶこと ②目的の重要性を学ぶこと ③ワークショップ体験により場を運営することの意味を理解することの3つを目的に授業が実施された。

授業では、ワークショップ体験を通じ、意見を集約することの難しさ、目的を明確にして共有することの重要性や、アイスブレイクやライブレコーディング、プログラムデザイン曼荼羅図等のファシリテーションの技法を学んだ。ポスター展示をするにあたり、誰に、何を、何故伝えるのか？ということについて、自由に意見を出しあい、集約するというプロセスを体験し、それぞれが多くなことを感じたと思われた。ポスター作成の準備という側面と、今後の学生生活での活動や社会人としても必要とされるスキルを学ぶ機会となった。

今回学んだファシリテーションの技法を生かし、井上ゼミ、岩本ゼミは6月に開催される「すみだ食育フェス2018」や10月に新座市保健センターで開催される「新座市民健康まつり」で展示するポスター制作に取りかかった。



【学生の感想】

▶ファシリテーションの講義で学んだこと

・初対面の人がいるなかで、意見を出しやすくするために、自己紹介や猛獣狩りなどのアイスブレイクの時間を設けたことで、緊張がほぐれた。自分の意見を出す方法として、テーマについての印象や考えを一言程度で付箋に書き出していき、似たようなものをみんなでもとめていった。この方法を用いることで同じ意見の人がいるという安心感が生まれ、話し合いが進みやすくなると感じた。



・相手の話をよく聞く、否定はしない、時間厳守といったルールを設け話し合いをした。話しが進むにつれて、最初より自分の意見を言えるようになった。また、他の人の意見を聞いて、そういう考えもあるのかと新しい発見をすることができた。恥ずかしかったり遠慮したりして自分の意見を伝えられなかったという経験は今までたくさんあったが、発言することで新しい発見につながる可能性があると感じた。

・主催者と対象者両方の立場に立ってみて、見え方が全然違うことが分かった。主催者側の目線で見るときは机やいすの配置によって参加者全員の顔が見づらかったり、どこを見て話せば良いのか困惑してしまったりすることもあると思った。逆に参加者の目線で見ると主催者の声が聞きにくかったり、角度によって前のほうが見づらかったり、初対面の人同士だった場合、気まづくなってしまうこともあるだろうと感じた。ファシリテーションでは参加者や参加人数、場面に応じて適した机やいすの配置など空間のデザインも考える必要があることを学んだ。

・人と話すときや話を聞くときの表情について学んだ。話す人と笑顔で相槌を打ちながら話を聞く人、真顔で話を聞く人、その三人を客観的に見る人に分かれて話をした。実際にやってみると、笑顔で話を聞いてくれる人のほうに視線がいき、真顔で話を聞いている人のほうには視線がいかず、疎外感があった。人と話すときの表情は、とても大切であるということが分かった。講義を受け、話し合いの際には、自分からたくさんの意見が出せるようにすることや、ほかの人の意見も引き出せるようになりたいと思った。



まとめ

3年生になってゼミ配属が決まったばかりだったこと、また他クラスとの交流に慣れていなかったことなど、人前で意見を言うのに抵抗があり、皆が悩んでいた。しかし、ファシリテーションの授業を終えた今、意見をいろいろな角度から言い合えるようになった。意見やアイデアを出しやすくするためのアイスブレイクや、否定や評価を行わずアイデアを出すブレインストーミング、時間の区切り方などから、グループ活動をスムーズに進めるための技術を学ぶことができた。私達が一番印象に残っているのが「場の雰囲気づくり」であった。椅子や机の配置、司会の誘導の仕方でもこんなにも話し合いに差が生まれてくるのだと驚いた。場の雰囲気づくりを少し工夫するだけで無駄のない話し合いができるようになった。この授業を受け、ひとりひとりが意見を出し、ファシリテーターが上手くまとめて作品を作り上げていくやりがいを感じた。また、栄養指導ができるだけの管理栄養士ではなく、ファシリテーターとしても活躍できる人間になりたいと思った。

<事例報告2>

墨田区の食育イベントに学生が参加(食物栄養学科 長澤教授・岩本ゼミ・井上ゼミ)

平成30年6月14日(木)～17日(日)に開催された「すみだ食育フェス2018 食育でみんなが笑顔の環」に、食物栄養学科の井上ゼミ、岩本ゼミがポスター展示で参加した。

食育ポスターの制作・展示、食育講演会「表示からわかる！こどもと健康食品～ちょっと待って！こどものサプリ～」に参加

井上ゼミ、岩本ゼミ3年生21名は、5月から、藤田誠一氏の指導によりファシリテーションの技法を学び、自分の自由な発想を発言し、その意見を集約していくグループワークを体験しながら、食育ポスターの構想を練ってポスターを完成させた。

制作したポスターは、6月14日(木)～16日(土)まで墨田区役所1階のアトリウムに展示した。

ポスターのタイトルは、井上ゼミが「野菜だって食べられたい!!!」、岩本ゼミが「朝食抜きなんて超ショック!!!」であった。

16日(土)の10時から、国立健康・栄養研究所 協力研究員の千葉一敏氏による講演「表示からわかる! こどもと健康食品~ちょっと待って! こどものサプリ~」に参加し、その後、自分たちが作成したポスターの展示を見ながら、ほかの参加団体のポスター展示を見て回った。地域の食育活動に参加することで、「取り組む力」、「考え抜く力」、「他人と協力する力」を身に付け、新たな課題への解決策を見つけだす創造力と自信につながったと思った。

【学生の感想】

▶食育ポスター制作(岩本ゼミ)

・小学生を対象に朝食についてのポスターを作成した。なるべく簡潔に、簡単な用語で制作する事が大変であった。対象者である子どもたちに理解しやすく、見やすいポスターにするためカラフルでイラストが多くなるように工夫した。話し合いを始めた頃は、意見が少しずつ出ても方向性が定まらず、作業スピードはかなり遅く時間がかかった。模造紙2枚分の中で何を載せるべきなのか、どこに焦点を置いて作成するのかというところが難しいと感じた。ファシリテーションの講義で、付箋を使ったブレインストーミングなどの意見を多く出す方法や、出た意見を上手にまとめる方法を学び、徐々に制作スピードも上がり、内容から文字の細かな配置まで議論し、限られた時間の中で一体感をもって作り上げる達成感を味わうことができた。付箋を使い意見を出しあうKJ法を用いることで短時間に色々な角度からとらえたたくさんの意見が出た。グループで活動するときにとっても有効な方法だと思った。また、その中で、自分の意見を他の人にしっかり伝えることが大切だと気付いた。他の人の意見が良かったら参考にし、もっと改善できそうな場合はこうしたら良いのではないかとお互いに提案し合ってポスターをより良いものに仕上げていった。お互いの意見をすりあわせて、さらによいものを作り上げていくのがとても楽しいと感じた。また、簡単にできる朝食レシピを提案するための試作では、食材の組み合わせ方や彩り、手軽で簡単に包丁要らずのレシピを考えることがとても大変だったが、完成したときには達成感があった。



▶食育ポスター制作(井上ゼミ)

・私たちは幼稚園児をターゲットに、野菜を食べてもらいたいというテーマを掲げてポスターを作成した。子どもたちにどのような表現を使えば伝わるのか、アイデアに苦労した。子どもでもわかるような文面にして、目に留まるようななじみのある可愛いデザインにすることを重視した。ポスター作りは普段の授業では体験できないため、とても新鮮で、みんなで1つのことを作り上げる楽しさと難しさを感じた。野菜を食べると、ビタミンや

ミネラル、食物繊維が摂れる。ビタミンは、ばい菌から体を守って風邪をひきにくくする働きがあり、ミネラルは体の働きを助けてくれること、食物繊維は毎日のお通じをよくすることなどを伝えた。色が濃い野菜たちを紹介し、野菜の色にも体を健康にする役割があることを伝えた。

▶すみだ食育フェスに参加して

・今回初めて行政での食育活動を見ることができた。墨田区の幼稚園では、食育活動の一環で野菜を作って栽培している場面の掲示があった。小学生が食育のポスターを作成して食育イベントに参加していた。このように、子どものころから食育に触れることは自分の健康に興味を持つきっかけになるのではないかと思った。墨田区の食育活動を知り、自分の地元の保健所や保健センターでの栄養活動にも今後注目したいと思った。

・自分たちが作ったポスターが公共の場で展示されているのを見て、とてもやりがいを感じた。他の団体の展示を見学したところ、様々な工夫が見られ勉強になった。例えばポスターの前に実際の食べ物が置いてあったり、おにぎりの具は何が好きかといった投票ができるものがあったり、見ていてとても面白かった。また、強調したい部分を平面ではなく立体的に見せたり、小さい子でも楽しめるようにクイズがあつてめくると答えがのっているような仕掛けが工夫されていた。今回様々なポスターを見て学んだことを、今後のポスター作成に生かしていけるようにしたいと思った。媒体は時間がなかったためレシピのチラシを作ったが、ちょっとしたゲームやサンプルなど、ポスターを見に来た小学生に、もっと朝食について興味を持ってもらえるような媒体も作れたら良かったと思った。

・会場に展示されていた他の団体のポスターを見学して学ぶ部分が多くあった。例えば、和食のポスターでは器が置いてあったり、旬をテーマにしたポスターでは実物大の食物の写真を使用していたり、どれも興味を持たせてくれるような工夫がされていた。今回の経験を今後の研究に活かしたいと思った。ポスター作成と、食育フェスの参加を機にゼミの皆とも仲良くなれたと思い、とても良い経験ができた。



井上ゼミ



岩本ゼミ

<事例報告3>

山崎製パン主催サンドウィッチ教室にて食育活動(食物栄養学科 井上准教授・井上ゼミ)

山崎製パン株式会社では、地域のスーパーマーケットなどの店頭デモンストレーションに加えて、保護者と子どもと一緒に参加して楽しめるサンドウィッチ教室を開催して、「つくることの楽しさ、食べることの大切さ」や「栄養バランスの大切さ」を伝えるための「食育」活動を推進している。

今年度、食物栄養学科 栄養教育研究室(井上ゼミ)の卒業研究生2名(4年生)が、同社と協働で食事バランスガイドを用いた食育活動を企画・立案し、実施した。特に2回目の公民館での食育活動では、レシピの開発から、食材発注、配布資料や物品の準備、当日の衛生的な運営などを、すべて担当した。



山崎製パンの社員と井上ゼミ生
(茂木瑛里さん、山本有香子さん)



学生が制作したお持ち帰りレシピ

■2018年7月19日(木) 杉戸町立広島中学校での食育活動

「わんぱくサンド、ビックリ！お家で手作りランチパック」の試作後、実食中の25分間で食育(生徒18名、保護者4名、教職員12名の計34名が参加)



■2018年11月29日(木)春日部市 武里大枝公民館での食育活動

海苔の佃煮オープンサンド、サバの味噌煮サンドウィッチの試作後、実食中の時間を使い、保護者よりリクエストのあった、「朝食と夜食」をテーマとした食育(保護者30名)



【学生の感想】

・山崎製パンとのコラボ食育は、これまで経験してきた食育活動とは異なったものであり、商品価値を宣伝したい山崎製パンの立場を考慮しつつ自分たちなりの食育内容を練るという経験は、企業とのコラボ食育だから出来たことだと思う。机上の学習では学べないこと、社会人として働く際のマナーや礼儀を学ぶこともできた。

・食育は誰でも出来るのが面白いところであり、いま社会でさまざまな形の食育活動が増えているが、現場での適切な衛生管理の難しさを痛感し、食育を広める立場として適切な衛生管理をどう広めていくかを考えるきっかけにもなった。

・2回目の食育活動ではすべての準備に関わらせていただいたので、管理栄養士としてこれから食育活動を行う際の段取りや注意点などを学べた。自分が今まで勉強したことがいかに表面的かに気づき、食育活動を行うために詳しく調べたり知識をつけることが、より深い理解につながることを体感した。食の専門家として働くためには常に学び続け、管理栄養士としての質を高めていくことが大切だと実感した。

・企画をつくりこむ過程で、どうすればより良いものとなるかという議論や試行錯誤をすることの大切さや、取り組むメンバーそれぞれが持つ姿勢や態度、心構えなどが大きく結果を左右することを痛感した。学生のうちに体験できたことが大きな収穫であった。

<事例報告4>

食育を通じた地域貢献“新座市民健康まつり”に学生が参加

(食物栄養学科 長澤教授・井上准教授・井上ゼミ・岩本ゼミ)

平成30年10月21日(日)に新座市保健センターで開催された“新座市民健康まつり”に、食物栄養学科の岩本ゼミと井上ゼミが、骨密度測定体験コーナーや全体の運営と進行のサポートで、ボランティア参加した。

【学生の感想】

◆骨密度測定体験ブース

・健康まつりでは、骨密度測定を担当した。たくさんの方に測定に来ていただき、とてもやりがいを感じた。はじめはスムーズに測定できずに、測定にいらした方を長い時間待たせてしまったが、みんなで連携することで、測定から結果の説明までの動きの流れを作ることができた。高齢の方が一番多く測定にいられていたが、家族連れや友人同士で来られている方も多く、住民の方は自身の健康状態への関心が非常に強いことが分かった。また、健康まつりに多くの方に来ていただくために体験コーナーを充実させたり、スタンプラリー方式で各ブースを回れるようにしたりと開催するにあ



たって多くの工夫をしていることを学ぶことができ、参加してよかったと思った。今後もこのような機会があったら積極的に参加し、様々なことを学んでいきたい。

・骨密度を測定することで、年代ごとにどのような傾向があるのかを把握することができた。結果をお話する際、普段どのような工夫をされているのかを伺い、地域の方々の健康への意識を知ることができた。行政の管理栄養士を目指す場合、地域の方にどんな情報を発信していくかが重要だと思った。今回の健康まつりのようなイベントは、健康状態や意識について知ることができるので、とても参考になるのではないかと感じた。

・お話を聞くと、「毎日散歩をしています!」「しっかり食べるようにしています!」など、健康について考えている方がとても多く、嬉しく思った。大勢の市民の方が来てくださり、普段はなかなかお話ができない年齢層の方と、交流を楽しむことができた。ただ、とても忙しかったため、話す速度や言葉遣いまで考えることができなかった。「年齢層にあった話し方をする」という課題が見つかった。



・骨密度測定には高齢者の方が訪れることが多く、大きな声ではっきりと話すことを意識した。しかし、待つ人が多くなってくると列が広がってしまったり、コミュニケーションが取りにくくなるなど、来場者の方々に混乱を招いてしまう場面があった。大きな声で冷静に案内を行い、予測していない事態が起こった時にも、余裕をもって冷静に対処することが大切なのだと学んだ。

◆紙芝居コーナー

・紙芝居コーナーでは小学生以下の子供を対象に野菜や朝食、おやつについての紙芝居を行った。当日は多くの子供達や保護者の方々に見に来ていただいて嬉しかった。私たちは来てくれた子供達にシールを配ったり、誘導したりして食育推進リーダーの方々のお手伝いをした。クイズコーナーでは積極的に手を挙げて元気よく答えていたり、子供達が真剣に楽しそうに聞いている姿を見た。食育推進リーダーの方はその場にいる子供達の年齢に合わせて読むお話の内容を変えたり、紙芝居と紙芝居の間で簡単なクイズを行ったりしてあきさせないような工夫をされていた。私たちまでついお話に引き込まれてしまうくらい食育推進リーダーの方のお話は魅力的だった。今回聞いた紙芝居をきっかけに食への興味が深まり、食事をする際に紙芝居のことを思い出して、規則正しい食生活を行う家庭が増えたらいいと思った。大学では実際に食育を行う機会や見学する機会はないので、本当に貴重な体験をさせていただいてとても勉強になった。私達も将来、相手に興味を持ってもらえるような食育をしたいと思った。また、今後もより多くの方に食について興味をもってもらえるような活動を行っていききたい。

◆赤ちゃんはいはいレースコーナー

・赤ちゃんはいはいレースのお手伝いを通して、普段触れ合うことの少ない赤ちゃんを側で見守る事ができ貴重な経験となった。泣いてしまった赤ちゃんも居たが、お母さんの元に戻ると表情が和らぎ、安心した姿が印象的で、改めて母の偉大さを感じた。赤ちゃんはとても愛らしく、元気にすくすくと育って欲しいと思う気持ちが自然と生まれ、自分の中の母性も感じる事ができた。



◆親子でお絵かきパンケーキコーナー

・調理器具や生地などの下準備、子供たちと保護者の方の誘導、調理補助を行った。一緒に作業をした市民のみなさんがとても明るく、楽しそうに運営している姿が印象的だった。子供たちが作業するにあたって、作業台が高すぎたり、フライパンで火傷しそうになっている時があり、臨機応変に対応する必要があったと感じた。しかし、参加された保護者の方からもパンケーキ作りを通して、食への興味を持ってもらったのでとてもやりがいを感じた。この教室を通じて、たくさんの子供たちが家でも作ってみたいと言っていたので、食への興味、関心がさらに増してもらえたと感じた。





<事例報告5>

新座市「親子DEミニウォーキング&スタンプラリー」にボランティア参加！

健康栄養学科の3年生が参加賞のキーストラップを手作りし、スタンプラリーのクイズ出題やコース誘導などで大活躍!! (健康栄養学科 木村教授・健康栄養学科有志)

平成30年11月10日(土)、新座市保健センター主催の「親子DEミニウォーキング&スタンプラリー」に健康栄養学科1、2、4年生の計10名がボランティアとして参加した。今回で4回目の開催となった健康づくりイベントに、定員20組40名のところ、19世帯、41名(保護者21名、小学生20名)の参加者があった。今年初めて祖父と孫の組み合わせ(2組)も見られた。朝から晴天に恵まれ、紅葉が進む黒目川沿いの約3kmのウォーキングコースを親子が楽しく歩いた。子どもたちは、日頃忙しいお父さん、お母さんと手をつないで歩いたり、おしゃべりをしたり、新座の自然に触れながら楽しく歩いていた。途中、いくつかのチェックポイントでは健康栄養学科の学生が出題する「新座市オリジナルクイズ」に親子で答えてゾウキリンスタンプをゲット!クイズに間違えたら罰ゲーム!親子で



スクワットやペアストレッチなど健康エクササイズ。どちらにしても親子が協力して身体を動かすことができ、笑顔いっぱいの日だった。毎年参加している子どももいるようで、身長が伸びたり、声変わりをしたりということも見られたようだった。

コースでのウォーキング終了後は、体育館での健康運動指導士中村真奈子先生のご指導のもと、ストレッチ体操で足や身体の筋肉をほぐした。

閉会式では参加した子ども全員に参加賞のプレゼント。学生が手作りのゾウキリンのプラバンストラップは大好評だった。今年はサンタクロース姿のゾウキリンのデザインだったが、「かわいい！」という歓声が上がっていた。またニアピン賞では、4名の子どもには学生からプラスちゃんのマスコットストラップが渡された。



最後は、学生が自然に形をつかった花道で参加者を見送った。充実した時間はあっという間に過ぎた。参加した子どもたちからは「お姉さんと一緒にお話ししながら歩いて楽しかった、お姉さんとお友達になった」、



「どんなクイズが出るのかワクワクした」、「スタンプを集めるのが楽しかった」などの感想があり、来年もぜひ参加したいという声があった。

今回、このイベントに参加した学生のうち4年生は4年連続の参加、一方1、2年生は初参加。学生たちは、事前にゾウキリンストラップを作成し、当日はウォーキングコースを参加者と一緒に歩きながらクイズの出題や参加者の誘導を行った。健康運動指導士資格など運動系の資格取得を目指す学生に、中村先生の指導方法などを直接目にすることは大変貴重な体験となった。

初対面の学生もいたので、学生が輪になっての自己紹介から始めて、4年生が二手に分かれて、次年度以降に向けて引き継げるように分担を決めてもらい、初参加の1、2年生をフォローしてくれたので、とても良い雰囲気だった。最初は緊張していた1、2年生も、途中から笑顔がたくさん見られるようになった。さすがに4年生は余裕を持ちながら、とびきりの笑顔で保健センターのスタッフのフォローをたくさんしてくれたようで、保健センターのスタッフからは「私達もパワーを貰えた気がしています」というコメントをいただいた。



【学生の感想】

・初めはとても緊張していたが、講師の先生や保健センターの方々の優しいご指導、また親子の方々の笑顔を見てだんだんと自分自身も楽しくなってきて、気づいたらとても笑顔になっていた。なかなかこのような機会はないので、来年も予定が合えば是非参加したい。今回は貴重な体験をありがとうございました。(1年生)

・今回親子ウォークに初めて参加させていただき少し緊張していたが、保健センターのスタッフの方や先輩が親切にしてくださり、とても楽しんで参加することができた。ただウォーキングをするだけでなく、途中で新座市にまつわるクイズがあり、子どもたちが自分達の住んでいる地域について知ることができるのは良いことだと感じた。また、実際に健康運動指導士の方にお会いし、レクリエーションや準備運動などを行っているところを見ることができたのも今後に向けて勉強になった。ぜひ、来年も参加させていただきたい。(2年生)

・今年の親子ウォーキングもたくさんの親子に参加していただき、楽しいイベントになって良かった。今年は低・中学年の参加が多く、とても賑やかだった。おじいちゃんと孫で参加している組もあり、ウォーキングしながらたくさん会話している姿を見て、いい事だなと思った。運動は体に良いだけでなく、様々な事に良い影響を与える事を改めて感じた。そして4年間、健康運動指導士の中村先生のご指導を体験できた事はとても貴重な機会になった。中村先生を拝見していて、参加者の方に楽しんでもらうためには、まず指導者が楽しむ事が大切という事を学ばせて頂いた。私自身、卒業後すぐには運動指導の職にはつかないが、いつか中村先生のように健康運動指導士として運動で多くの人を笑顔にできたらいいと思った。そして、4年間ボランティアをさせて頂きありがとうございました。(4年生)

・4年間参加してきて、年々少しずつだが、自分が成長してきたように感じられた。保健センターの方や中村真奈子先生のご指導のおかげと思った。自分に足りない部分を沢山学ぶことができた。また、普段あまり経験できないような親子との対面ができて、親御さんやお子さんの双方の気持ちなども客観的に感じ取ることができて、とても良い経験ができたと感じている。健康運動指導士になるには、まだまだ知識や技術が足りていないと思うので、これからこの経験を生かして勉強していきたい。4年間ありがとうございました。(4年生)

<事例報告6>

“介護の日フェスタ 世代間交流 やさしいまち in あさか”に参加し、食育を通じて地域貢献（井上ゼミ）

平成30年11月10日（土）に、朝霞市産業文化センターで開催されたイベント“介護の日フェスタ 世代間交流 やさしいまち in あさか”に、食物栄養学科の井上ゼミが食育担当ボランティアとして参加した。

高齢者の介護予防において、“骨を丈夫に！そして、筋肉をつけよう！”というテーマで、食事編と運動編を分けて各々、模造紙3枚ずつ、計6枚のポスターを作成した。前日、大雨の中を搬入して展示ブースを開設し、会場全体の設営を手伝った。当日は、高齢者、障がい者、介護をなさる方々は元より、子どもたちとその保護者など、あらゆる世代の方々への説明に取り組んだ。自宅で読み返せる情報を掲載したパンフレットもお渡しすることが出来た。



【学生の感想】

・自分たちの考えた内容が、ポスターやパンフレットという形になったとき、とても感動した。しかし、作成していく過程では、まだまだ自分に力が無いことを痛感し、とても悔しかった。会場に来てくださった方と一対一でお話するという経験は初めてで、貴重な体験ができて良かったと思った。“筋肉をつけよう！”のポスターではコラムに人気が集まり、自分たちが伝えたかった基本的なことに対し、対象者の方々は新しいことを知りたがっておられ、必ずしも一緒ではないからこそニーズアセスメントが必要であることを感じた。写真やメモを取りながらお話を聞いてくださる方も多く、嬉しく思った。もっと多くのことをお伝えできるようになりたいと思った。

・今まで関わったことのない年代の方へのイベントであった。高齢者の方にわかりやすいポスター作成をめざし、難しすぎず、かつ言葉を噛み砕きすぎず、きちんと説明を記していくのは大変難しく、何度も書き直しをした。しかし、その度、自分自身の骨に対する理解を深めることができ、とても勉強になった。当日はポスターの説明をするだけでなく、来てくださった方々といろいろなお話をする事ができた。みなさん健康への意識が高くて驚いた。管理栄養士を目指している身としては、さらに知識を増やさないといけないと反省した。



<事例報告7>

イオンの子供向け環境活動組織「チアーズクラブ」で食育活動（井上ゼミ）

平成30年11月25日（日）、本学10号館の栄養教育実習室で、食物栄養学科 栄養教育研究室（井上ゼミ）の卒業研究生（4年生2名、3年生10名）が、イオン新座店チアーズクラブの子どもたち（1年生から6年生までの8名）への食育活動を企画・実施した。

イオン・チアーズクラブは、各店舗を拠点として近隣の小中学生を対象に、行政や大学、地域のNGOなどと連携協力して、環境学習や体験の場を提供するイオンの“環境・社会貢献”の取り組みで、毎年テーマに沿って活動が行われている。イオン新座店とは、学生による地域の子どもたちが楽しめるイベントの企画・実施を中心に、産学連携による地域貢献活動に取り組んできた経緯があり、同店チアーズクラブの活動への連携協力を依頼された。

井上ゼミの4年生が中心となり、今年度のテーマである「エネルギー」を食育の視点から考えるというコンセプトで、6月から同店の秋山店長をはじめとするスタッフの皆さんと協議を重ねながら活動案を練り上げた。当初計画していた8月が台風の影響で11月に延期となったが、事前の準備を入念に行い、本番を迎えた。学生たちは、真剣に話を聞いてくれる子どもたちの視線の中で多くのことを学び、これからの繋がる自信を得ることができたようだった。



井上ゼミ生の紹介と講義の流れの説明



学生の指導を受けて“豚汁”と“鮭と大根の葉まぜごはん”を調理



人が生きていくために必要なエネルギーとは？



牛乳からバターができる！



太陽エネルギーで植物や動物が生育



植物や動物を食べ物として摂取してエネルギーに

【学生の感想】

■4年生

・「エネルギー」というテーマを食べ物とどうつなげていくか苦戦し、様々な本や情報収集を通して、子供たちに伝えたいことを考えた。3年生も参加することで、内容の充実を図れたが、連絡や指示の方法など、3年生との連携の難しさを経験し、その大切さや情報共有の徹底の必要性を痛感するなど、多くの学びがあった。

・対象年齢にあった企画の検討を重ね、調理実習では年齢にあった作業分担で全員が協力して取り組めるように作業工程を考えることができたが、講義では低学年でも理解できる講義内容を本番まで悩み続けた。本番では講義内容をしっかり聞いて、理解してくれたことがわかり、より良いものを追求していくことの大切さを改めて実感した。

・これからも様々な経験を重ね、管理栄養士として活かしていきたい。

■3年生

・人が動植物からのエネルギーを摂取・消費し、さらに動植物のエネルギーの生育環境を保護するというサイクルを分かりやすく説明することに苦戦した。幅広い年齢層に合ったシナリオや構成を考えるのは、これまでの食育活動で一番難しかったが、当日は楽しそうに話を聞き、反応してくれて、とても説明しやすかった。

・計画を事前にしっかりたてることの大切さや、説明の際の子供たちへの配慮の仕方を学んだ。

・多くのアイデアや知識を持つ先輩に支えられ、皆で何度も改善・試行錯誤して、最終的にも良い形にできたと思う。

・先輩と一緒に活動をすることで、食育、事前準備の進め方や相手との情報共有など、多くのことを学んだ。事前準備の不足などや実際の活動での未熟さなど反省会で出た意見をまとめ、共有し、次回からの活動に生かしていきたいと思う。

・指導案の通りではなく、実際に子供達を見て、それぞれの特徴を把握して、臨機応変に対応する技術が必要だと感じた。

・一人一人がしっかりした意見を持っているのに、発言できない子にまで発言を誘導できなかったことが反省点である。

・企画段階で、学生のかかわり方に温度差があった。情報共有を意識して、全員が企画を理解することが重要であると学んだ。

・講義では周りに目を配り、1人だけでなく全員が自分の思いや感じたことを発言できるような環境を作れたら、より良い食育になったのではないかと思った。

・質問に対し元気よく素直に返してくれ、感想用紙に色々なことを学べて楽しかったと書かれたのを見て、子供と接することの楽しさや達成感を感じた。最後に子ども達から「今日楽しかった」「もう終わり?」「調理するのがすごく楽しかった」「勉強になった」という感想が聞けてやりがいを感じた。



調理した豚汁とまぜごはんおにぎりで昼食



ライフコーダーを使って人が消費するエネルギーを説明



生きているだけでエネルギーは消費されるのです



動植物の生育環境を守るためにできることを考えよう!



人のエネルギー源となる動植物の育つ環境を皆で守ろう



最後に、学んだことの振り返り

<事例報告8>

東京都墨田区主催「ぜんそく児のデイキャンプ(機能訓練事業)」にボランティア参加 (食物栄養学科有志)

ぜんそく児のためのデイキャンプは、ぜんそく等に罹患した児童が、交流を通して自己管理を適切に行う方法等を学び、ぜんそくの症状を良好にコントロールすることを目的に実施されている。墨田区では、区内に在住する小学3年生から中学3年生までの児童・生徒を対象に、体力づくりのためのハイキングやフットサル、ぜんそく体操、ぜんそく講話、調理実習等を年3回に分けて実施している。今回、食物栄養学科3年生2名は、平成31年1月27日(日)にボランティアで参加し、調理実習と運動プログラムの補助を行った。

【学生の感想】

・調理実習では、「すみっこカレー」という、こんにゃくやごぼう、大根など、和の食材を取り入れたカレーを作った。子供たちは積極的に料理に取り組んでいて、楽しそうにしていたのが印象的であった。しかし、品数が多く工程も多かったため、子供たちが勝手に進めてしまうなど進行がうまくいかなかったり、子供たちの対応に手が回らなかったりする場面があった。完成したカレーはとても美味しく、大成功であった。初めてで緊張したが、そのようなときでも、様々な事に目を向けて、余裕を持って取り組んでいきたいと思った。ぜんそくという同じ病気を抱えた子供たちが集まる機会はあまりなく、子供たちにとってとても良い機会になっているのだと感じた。

・主なボランティア内容は調理実習の準備、子供たちとの昼食作り、レクリエーションへの参加などであった。子供たちと上手くコミュニケーションを取れるか不安な部分もあったが、調理やレクリエーションを通して楽しく接することができた。また、生活指導員の方の子供たちとの接し方を見て、常に親身に接すること、子供たちに寄り添うことの大切さを学ぶことができ、とても有意義な時間になった。また機会があったらこのようなボランティアに参加したいと思った。



3. 取り組みの成果およびまとめ

永井ら²⁾は、管理栄養士養成施設卒前教育レベルの管理栄養士のコンピテンシー測定項目(職業意識や専門的実践能力、40項目)を開発した。長幡ら³⁾は、管理栄養士養成施設卒業時点の学生6,895人のコンピテンシー到達度を調査し、学生自身によるコンピテンシー到達度の評価を行った結果、1位は「食を通して人々の健康と幸せに寄与したい」で、2位は「管理栄養士としての専門的な知識と技術を向上させたい」、3位は「管理栄養士という職業に就くことを誇りに思う」で、40項目の最下位は「自分は、管理栄養士という職業に向いている」であったと報告している。

村井ら⁴⁾は、実習科目の中に位置付けた地域連携事業「糖尿病フェスタ」に着目し、社会人基礎力と管理栄養士基本コンピテンシーの自己評価の変化から地域連携事業の効果について検討した。その結果、『社会人基礎力の12の能力要素および管理栄養士基本コンピテンシー4項目の自己評価はすべて有意に向上した。自由記述には、「知識、技術の不足」などの課題がみられ、地域連携事業「糖尿病フェスタ」は、学生の管理栄養士に対する職業意識を高め、さらなる学びの必要性を認識させる実践であった』と報告している。

文部科学省の「地(知)の拠点整備事業」である大学COC(Center of community)事業¹⁾は地域住民をはじめ、行政、企業、NPOなど各分野の活動と大学が連携することで、地域課題の解決に役立てることをめざしている。さらに、地域活動を通してコミュニケーション能力を養い、在学中から“社会人力”を備えた学生を育てることが期待できる。「食育で育む管理栄養士の専門性」プロジェクトでは、大学COC事業として学生と行政栄養士、教育委員会、住民、企業等との連携・協働に重点を置いた活動とし、参加した学生からは感想を聞くに留め、コンピテンシー到達度の評価は行っていない⁵⁾⁻⁸⁾。しかし、学生の感想から、保健センターや教育委員会、企業、住民と連携した大学COC事業は、学生たちにとって、世代を超えた市民と交流でき、コミュニケーション能力を養う貴重な場となった。また、試行錯誤しながら完成させたポスターやリーフレット、試作を繰り返し完成させたレシピ集は、大学で学んでいる知識を整理し、人にわかりやすく伝えることの難しさを味わうと同時に、人々の健康や幸せのために貢献できたという達成感が得られる貴重な体験であり、「専門的知識や技術を向上させたいと思う態度」を養う体験となった。行政を中心に教育委員会、住民、企業等、地域社会と連携・協働した大学COC事業に学生を参画させることは、管理栄養士の専門性の醸成の一助になると考えられる。

本活動は十文字学園女子大学地域連携共同研究所の研究費により実施した。

<参考文献>

- 1) 地(知)の拠点大学による地方創生推進事業(COC+) http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/kaikaku/coc/ (平成31年2月10日)
- 2) 永井成美、赤松利恵、長幡友実、他：卒前教育レベルの管理栄養士のコンピテンシー測定項目の開発、栄養学雑誌、70、49-58(2012)
- 3) 長幡友実、吉池信男、赤松利恵、他：管理栄養士養成課程学生の卒業時点におけるコンピテンシー到達度、栄養学雑誌、70、152-161(2012)
- 4) 村井陽子、多門隆子、竹山育子、他：管理栄養士養成課程の実習科目の中に位置付けた地域連携事業の効果、栄養学雑誌、74、148-155(2016)
- 5) 長澤伸江、井上久美子、岩本珠美、木村靖子、西川和美：食育で育む管理栄養士の専門性 ―大学COC事業との連携事例一、地域連携共同研究所年報第1号、3-12(2016)
- 6) 長澤伸江、井上久美子、岩本珠美、木村靖子、西川和美、鈴木香：食育で育む管理栄養士の専門性 ―大学COC事業との連携事例(第2報) 一、地域連携共同研究所年報第2号、3-12(2017)
- 7) 井上久美子、小久保香葉、小島茄奈、菅いずみ、小浜萌絵、木村靖子、岩本珠美、長澤伸江：管理栄養士養成課程学生における地域での食育実践からの学び、平成29年度十文字学園女子大学紀要、48集2号、155-169(2017)
- 8) 長澤伸江、井上久美子、岩本珠美、木村靖子、西川和美、鈴木香：食育で育む管理栄養士の専門性 ―大学COC事業との連携事例(第3報) 一、地域連携共同研究所年報第3号、3-18(2018)

「十文字学園女子大学シニア健康教室」の実践と検証(第4報)

Practice of "Jumonji University senior health class" and the inspection (the 4th report)

高橋 正人¹⁾ 池川 繁樹¹⁾ 長尾 昭彦¹⁾ 木村 靖子¹⁾
Masato TAKAHASHI Shigeki Ikegawa Akihiko NAGAO Yasuko KIMURA

高橋 京子¹⁾ 飯田 路佳¹⁾ 徳野 裕子¹⁾ 佐々木菜穂¹⁾
Ryoko TAKAHASHI Roka IIDA Yuko TOKUNO Naho SASAKI

小長井ちづる¹⁾ 相馬 満利¹⁾ 佐賀 僚¹⁾
Chizuru KONAGAI Mari SOMA Ryo SAGA

1) 十文字学園女子大学・健康栄養学科

キーワード： 地域 運動 健康寿命 社会貢献

要旨：健康栄養学科の特性を生かした地域連携事業として、平成27年度より「十文字学園女子大学シニア健康教室」を開催してきた。「シニア健康教室」により、近隣地域のシニア層の食と運動への意識を変え、運動を習慣化することにより、近隣地域の健康寿命の延伸に寄与しようとしてきた。対象は、新座市、和光市、朝霞市、志木市、清瀬市に在住のシニア世代とし、市の企画課等を通してチラシの配布をしていただいた。平成30年度は5月より3月まで、全11回開催した。内容は、前半は本学科の教員によるミニ講義とし、実生活に役立てられる研究成果を参加者に伝えた。後半は本学科の教員がストレッチ・ダンスムーブメントを行った。特に、日常生活での継続可能な内容を取り上げた。ミニ講義と運動を組み合わせたプログラムに対する参加者の満足度は高く、良い評価をいただいていた。5月、11月、3月は、体力テストをミニ講義の時間帯に実施した。健康栄養学科の学生が毎回、学生スタッフとして活動を支えた。参加者は学生との出会いを楽しみにしておられ、学生も運動を通してシニアの方々とかわることで、大学での学びを見直す場にもなっている。

1. 研究の背景と目的

健康栄養学科は、栄養士の資格を元に、健康・運動・教育のそれぞれの分野で活躍できる人材を育成する学科である。健康栄養学科の特性を生かした地域連携事業として、平成27年度より「十文字学園女子大学シニア健康教室」を開催してきた。超高齢社会を迎え、高齢化に伴う医療費の負担削減は、日本の社会にとって重要なテーマである。健康栄養学科の特性を生かした本事業を通して、近隣地域のシニア層の食と運動への意識を変え、健康寿命の延伸につなげていく。合わせて、学生がボランティアとしてこの事業にかかわることにより、大学での学びを検証し、これからの学びに目標をもてるようにすることを目指している。

2. 研究計画と方法

「いつまでも若々しく、元気に！」をキャッチフレーズに、シニア世代の食と健康を支えるプログラムを提供した。対象は、新座市、和光市、朝霞市、志木市、清瀬市に在住するシニア世代とし、定員を30名に設定した。平成30年度は、開催時期を5月より3月までとし、全11回開催した。10時から12時までの2時間に、次のような内容で実施した。

- ①計測・体調チェック：血圧、体重、体脂肪率等の計測、体調の確認。
- ②ミニ講義：栄養、健康、運動の分野で実生活に役立てられる研究成果を参加者に伝える。
- ③ストレッチ・チェアエクササイズ：脳トレにつながる内容も入れ、日常化を図る。
- ④ダンスムーブメント：音楽のリズムを生かしたナチュラルで心地よい動きを楽しむ。

	実施日	内容	担当	参加
1	5月26日(土)	ミニ講義(転倒から自分を守る) ストレッチ・チェアエクササイズ・ダンスムーブメント	飯田 高橋京・佐賀	39名
2	6月16日(土)	ミニ講義(社会参加で健康になる) ストレッチ・チェアエクササイズ・ダンスムーブメント	高橋京 飯田・佐賀	41名
3	7月21日(土)	新体力テスト ストレッチ・チェアエクササイズ	飯田・高橋京 佐賀・有田	31名
4	8月25日(土)	ミニ講義(足の健康学) ストレッチ・チェアエクササイズ・ダンスムーブメント	相馬 高橋眞・野田	48名
5	9月22日(土)	ミニ講義(生活習慣を考えよう) ストレッチ・チェアエクササイズ・ダンスムーブメント	徳野 高橋眞・飯田	50名
6	10月13日(土)	ミニ講義(健康を支える食品を知ろう) ストレッチ・チェアエクササイズ・ダンスムーブメント	長尾 飯田・徳野	31名
7	11月24日(土)	新体力テスト ストレッチ・チェアエクササイズ	相馬・高橋眞 高橋京・佐藤	27名
8	12月15日(土)	ミニ講義(料理楽しく、いきいき健康に) ストレッチ・チェアエクササイズ・ダンスムーブメント	木村 高橋眞・古田	39名
9	1月12日(土)	ミニ講義(毎日の食事で生き生き脳を作る) ストレッチ・チェアエクササイズ・ダンスムーブメント	小長井 飯田・佐々木	33名
10	2月2日(土)	ミニ講義(食事の栄養バランスをチェックしよう) ストレッチ・チェアエクササイズ・ダンスムーブメント	佐々木 飯田・佐賀	35名
11	3月16日(土)	新体力テスト ストレッチ・チェアエクササイズ	飯田・高橋正 高橋京・林	23名

3. 実施状況について

3-1 平成30年度の概要

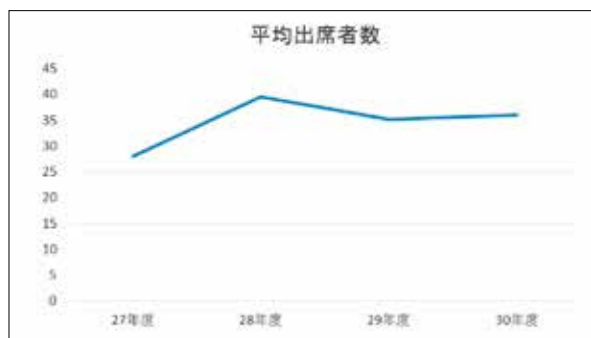
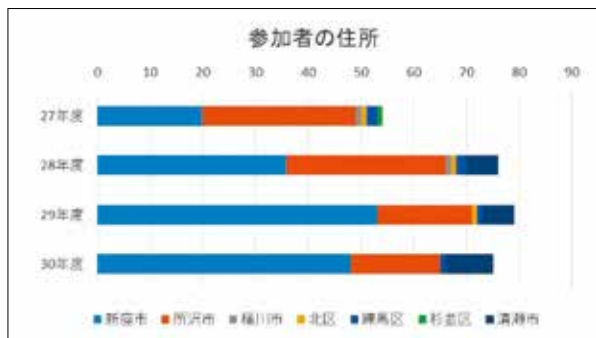
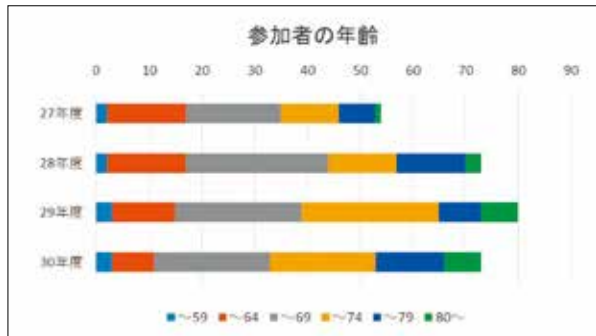
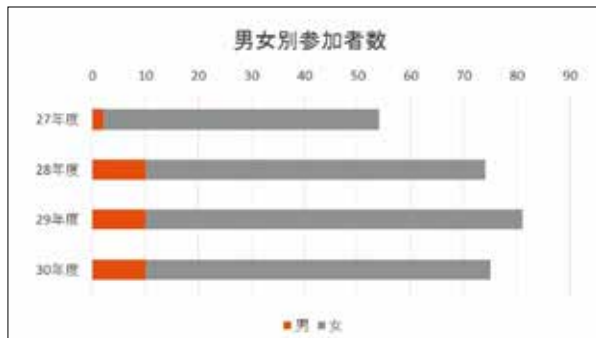
シニア健康教室に実際に参加された人数は、30年度は75名であった。男性は10名で、15%である。

参加者の年齢は50代から80代までで、70代の参加が年々増えてきている。30年度の参加者の平均年齢は70.7歳であった。80代の参加者も7名おられ、さらに安全に配慮した運営を心がけていく必要がある。

参加者は、新座市在住の方が増加してきている。新座市は、市報などでもシニア健康教室を紹介いただいております、その影響も大きい。シニア健康教室のチラシは、和光市、朝霞市、志木市、清瀬市にも置かせていただいております、広報の仕方を今後も検討していく必要がある。

平成30年度の平均参加回数は5.3回であった。11回すべて参加した方も5名おられたが、1・2回参加して来なくなってしまわれる方もいる。継続して来ていただくためにも参加しやすい雰囲気づくりが必要である。

平成30年度の平均参加者数は36名、ほぼ昨年と同様である。後半になると参加者が限定されてくる。参加者数は、季節よりも天候による影響が大きいように感じられる。



3-2 参加状況のまとめ

平成30年度は、81名から申し込みがあり、実際に参加されたのは75名であった。85%は女性参加者であり、男性参加者の割合は、ここ3年間ほぼ一定である。男性の参加者が参加しやすいプログラムを検討していく必要がある。

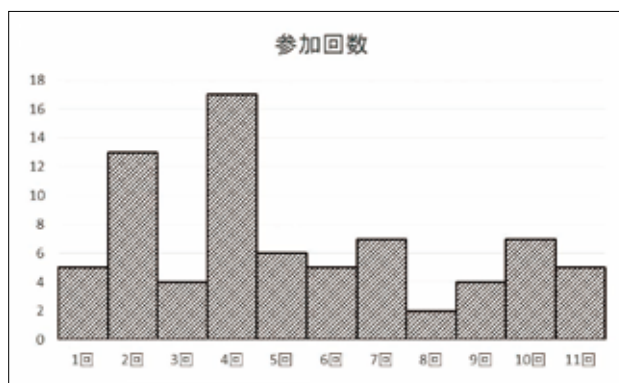
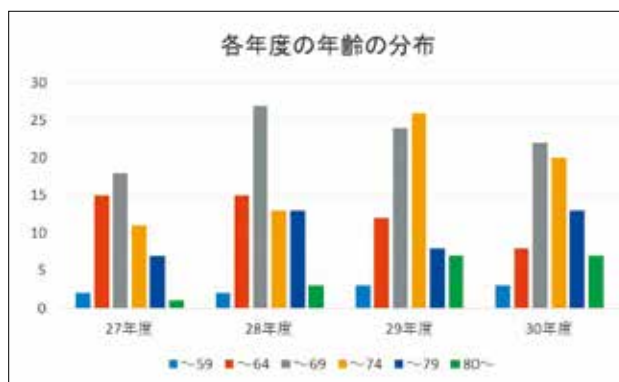
平成30年度の参加人数は平均36名であった。9月が最も多く50名の参加があった。参加の少なかった7月(31名)、11月(27名)、3月(23名)はいずれも体力テストのある月であった。体力テストの意味を周知していく必要があるが、参加者にとって定期的な体力テストがむしろ負担になっていることも想定できる。参加者の声を確認しながら、今後の対応を検討していく。

平成30年度の参加者の平均年齢は70.7歳で、最年少が58歳、最年長が84歳であった。継続して参加される方が多く、年齢幅が拡大していることも踏まえてプログラムを検討していく必要がある。

平成30年度の参加回数は、平均4.3回。参加回数は二極化しており、継続していただくためにも、内容に系統性を持たせ、参加者にも年間の見通しをもって参加いただけるようプログラムを調整する必要がある。学生たちとの交流を楽しみにしておられる方もあり、参加しやすい雰囲気づくりにも配慮していく必要がある。

本年度は、アリーナが使用できなかった2回を除き、シニア健康教室は、すべてアリーナでの実施とした。人数の増加に対応しやすいため、運営面でもメリットは大きかった。指導者をスクリーンに映すことができるため、参加者にとっては、人数が増えても運動のポイントを確認しながら進めることができることも好評であった。

以下、活動の様子、ミニ講義の活動例、参加者・学生の感想を紹介する。



【活動の様子】

①血圧、脈拍、体脂肪率等を確認し、健康状態を把握する。



②ミニ講義：健康栄養学科の教員が、健康を支える最先端の情報を提供する。



③運動：チェアエクササイズ、ダンスムーブメント等、自分の体と向き合う。



チェアエクササイズ



脳トレ



Gボールを使った運動



ダンスムーブメント

【ミニ講義の活動例】

第10回シニア健康教室(2月2日)の概要

タイトル：食事の栄養バランスをチェックしよう

担当：佐々木菜穂

第10回シニア健康教室(2月2日) ミニ講義

食事の栄養バランスをチェックしよう

担当：佐々木 菜穂



バランスの良い食事とはどのような食事なのだろうか？
健康のために何をどのくらい食べればいいのか、栄養バランスの良い食事とはどのようなものかを知るために、料理の組み合わせを考える体験型講義を行った。

講義では、平成30年度新しく導入したICタグ付きフードモデル食育SATシステム(株式会社岩崎)を使用した。本システムは、1食分のフードモデルを選んでトレイに乗せるだけで、瞬時に栄養価を自動計算し、栄養バランスを星の数で評価できる。

(左) 調理 web site 実行

シニア3名と学生1名でグループを作り、健康的な食事バランスになるような料理の組み合わせ1食分を考え、評価した。目指せ！五つ星★★★★★



グループで相談をしながら、並べられた料理サンプルから1食分の食事をトレイに作る。



1食分の食事が出来上がったら、センサーボックスに載せてバランスを評価。

今回の評価項目はエネルギーと、高齢期に必要な栄養素および食品であるタンパク質、総脂質、炭水化物、食物繊維、カルシウム、食塩相当量、野菜類とした。それぞれの項目について、日本人の食事摂取基準(2015年版)で示される推奨量あるいは目標量に対する充足率より評価し、総合評価が星の数で示された。

ほとんどのグループは総脂質量や食塩相当量が多く、カルシウムや野菜類の摂取量が少ない傾向があり、星の数は0.5~2個だった。そこで、トレイの上の料理を1品交換することにより星の数を増やし、栄養バランスを改善できることを示した。本講義では、SATシステムを使用することにより、直感的に栄養バランスの整え方を学ぶことができた。最後に、健康的な栄養バランスの取れた食事の実践方法の一つとして、日本食の様式である「一汁三菜」について講義した。

食事の構成

- 一汁三菜
- 日本の風土に適した米(ご飯)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせて食べる



料理グループ	主な食材	主に含まれる栄養素
主食	ご飯、パン、めん類など	糖質
主菜	肉、魚、卵、豆製品など	タンパク質
副菜	野菜、きのこ、いも類など	ビタミン ミネラル 食物繊維

【参加者や学生の活動に対する感想】



【学生の声】シニアの方と接する機会が少ないので最初はぎこちなかったが、一緒に運動をすることで思った以上に打ち解けられた。年齢差がある中で楽しくできたのはすごいと思った。



【参加者の声】気持ちよく素敵な音楽とともに体を動かすことができました。アップテンポのダンスもとても楽しかったです。一体感が出て、皆さんと一緒に踊れて楽しかったです。



【学生の声】初めてで、不安ばかりだったがシニアの方々がどの人も優しく、楽しい教室であった。ペアになって一緒に体操を行ったり、世間話をしたりと距離が縮まり、素敵な時間になった。



【参加者の声】食事・休養・運動の大切さを再認識しました。からだも左側が硬いのがよくわかりました。マットの体操で、自分の体が調子よくなっているのがよくわかりました。



【学生の声】2年目になり、去年よりも周りを見て行動し、積極的に行動できたと思う。1年生に血圧の測り方などを教えることが出来た。これからもシニア健康教室に参加して沢山のことを学びたい。



【参加者の声】健康を保つというのは本当に難しく、年だけは容赦なく過ぎていきます。ご講義を頂くと「よし今日からは」という気持ちになり、ありがたく思います。

4. シニア健康教室の体力向上への寄与について

シニア健康教室では、定期的に新体力テスト(65歳～79歳対象)を実施し、参加者に結果を返している。体力テストの内容は以下の通りである。

- ① 握力 ② 上体起こし ③ 長座体前屈
- ④ 開眼片足立ち ⑤ 10m障害物歩行 ⑥ 6分間歩行

実施に当たっては、ADL(日常生活活動テスト)を事前に実施し、ADLによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準を説明し、テストの実施の可否を検討していただき、事故防止に努めた。

4-1 平成27年度シニア健康教室

平成27年度は、1回目(11月)と4回目(2月)に新体力テストを行った。総合評価の段階の割合を見ても、全体でもプラスの変化があり、特に2回とも体力テストを受けた人を抽出して比較をしてみても、総合評価A・Bが増えており、「シニア健康教室」の成果としてとらえていた。

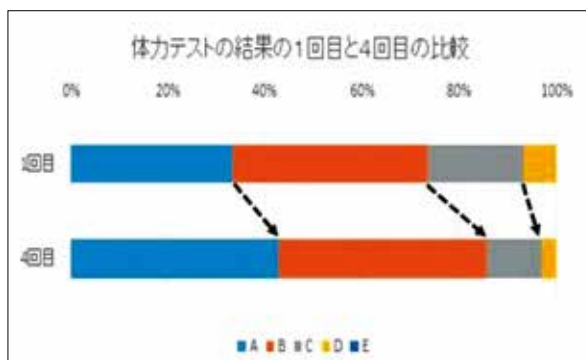
4-2 平成28年度シニア健康教室

平成28年度は、1回目(7月)と8回目(2月)に新体力テストを行った。総合評価の段階の割合はA段階が減少し、C段階が増加する傾向にある。2回とも体力テストを受けた人(22名)を抽出して比較をしてみても、同様の結果であり、平成27年度とは逆の結果となっている。

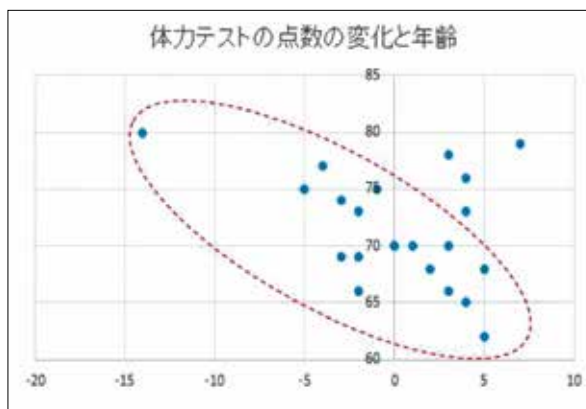
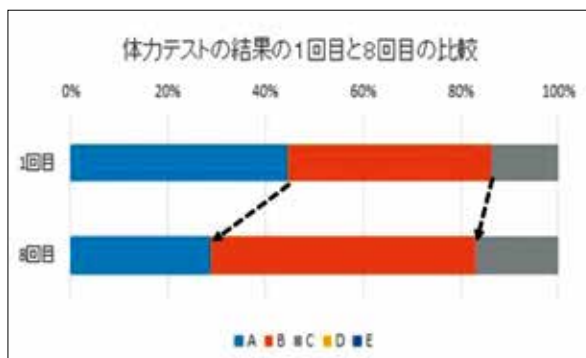
この原因を分析するため、平成28年度、それぞれ2回とも体力テストを受けた人を抽出し、体力テストと年齢、出席回数等の関係性を分析してみた。その結果、体力テストと年齢には弱い逆相関がみられた。シニア層の場合、期間が長期になると、その間に生じる加齢による体力の後退は、体力を維持するための努力を上回り、結果として体力の低下をきたしているとも考えられる。

右の図は、「体力テストの点数の変化と年齢」をグラフ化したものである。体力テストの点数を横軸に、年齢を縦軸にとり、22名の参加者の位置を示してある。これを見ても、「体力テストの点数の変化と年齢」には、逆の相関が読み取れる。

<平成27年度>



<平成28年度>



4-3 平成29年度シニア健康教室

前年度とは逆の結果となる。年間3回のテストを行ったが、全体に見ても、体力の大きな低下傾向は出てこなかった。最初と最後に体力テストを受けた参加者の「体力テストの点数の変化と年齢」について分析してみると、弱い逆相関が見られた。

前年度と異なる点があったとすれば、体力テストの際、学生が1対1で参加者に寄り添いテストを行ったことである。人と人とのつながりが結果を変えていったのかもしれない。今後検証を続けていく必要がある。

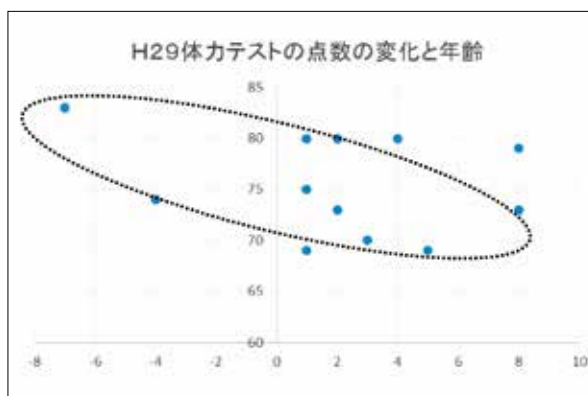
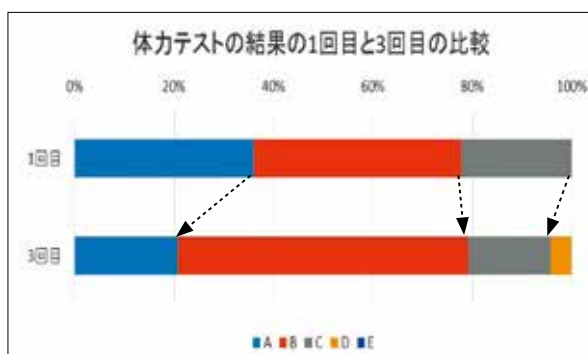


4-4 平成30年度シニア健康教室

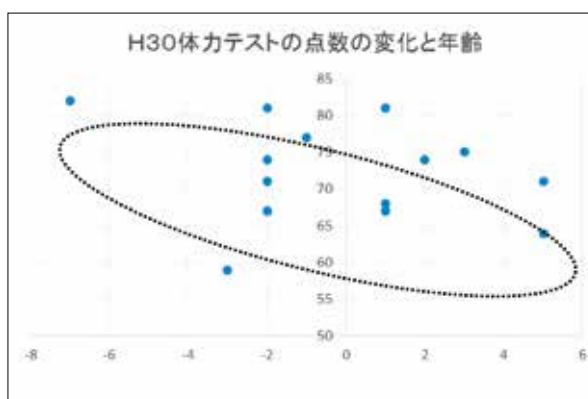
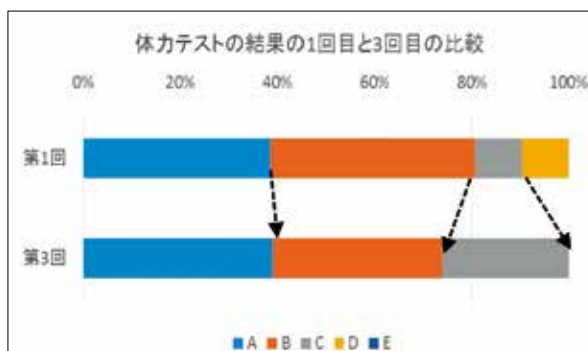
年間3回体力テストを実施した。平成30年度も全体に見ても、体力の大きな低下傾向は出てこなかった。第1回目と第3回目の両方に体力テストを受けた参加者について、「体力テストの点数の変化と年齢」を分析した。弱い逆相関が見られた。

この2年の傾向からすると、年齢が高くなるほど、体力の維持は簡単なことではない。シニア健康教室に参加される方は、健康への関心も高く、運動の日常化の努力もされている方々が多い。それでも、高齢になると体力は徐々に低下していく。体力テストの参加者が少ないのは、このような現実を見たくないという意識かもしれない。体力の現状を知ることが、参加者にも、運営側にも重要なことである。体力テストの目的を周知し、参加しやすい体制を整えていく。

<平成29年度>



<平成30年度>



5. 事後の対応について

シニア健康教室では、毎回、体脂肪率や血圧等を測定している。その結果を以下のグラフにして参加者にお渡しした。体力テストの結果も以下のようにまとめ、参加者に送付した。日常的に取り組める運動例の資料も合わせて送付し、日常生活での運動の継続を呼びかけた。これらの資料に来年度のチラシを加え、参加記念のファイルに入れて送付し、参加の継続を図った。

【記念のファイル】



↑ 記念のファイルに右記の資料を入れ、参加者に送付した。



← 体力テストのまとめと、参考資料

体力テストの結果を生かしましょう。

継続が鍵立ち 毎日の歩数、1日平均歩数を目標に設定し、毎日歩数を記録して目標達成を目指しましょう。歩数が多いほど、健康寿命が延び、認知症のリスクが低減されます。歩数を増やすには、通勤・通学時や買い物時、散歩など日常生活の中で歩数を増やすことが大切です。

視力 視力の低下は、交通事故や転倒の原因となります。視力を維持するためには、定期的な眼科検診を受け、必要に応じて眼鏡やコンタクトレンズを使用しましょう。また、目の健康には、目の休息や適切な照明環境の整備も重要です。

握力 握力の低下は、骨折や転倒のリスクを高めます。握力を維持するためには、定期的な握力トレーニングを行い、日常生活でも力強い動作を意識しましょう。また、適切な栄養摂取も握力の維持に役立ちます。

身体機能 身体機能の低下は、日常生活の自立性を損なう可能性があります。身体機能を維持するためには、定期的な身体機能トレーニングを行い、日常生活でも力強い動作を意識しましょう。また、適切な栄養摂取も身体機能の維持に役立ちます。

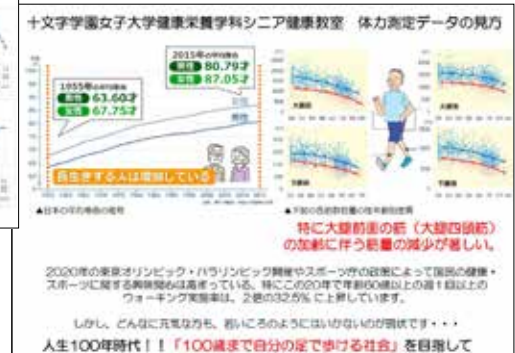
上肢筋力 上肢筋力の低下は、転倒や骨折の原因となります。上肢筋力を維持するためには、定期的な上肢筋力トレーニングを行い、日常生活でも力強い動作を意識しましょう。また、適切な栄養摂取も上肢筋力の維持に役立ちます。

10m歩行速度 歩行速度の低下は、転倒や骨折のリスクを高めます。歩行速度を維持するためには、定期的な歩行速度トレーニングを行い、日常生活でも力強い動作を意識しましょう。また、適切な栄養摂取も歩行速度の維持に役立ちます。

6分間の歩行 6分間の歩行時間は、身体機能の低下を予防する効果があります。6分間の歩行時間を維持するためには、定期的な6分間の歩行トレーニングを行い、日常生活でも力強い動作を意識しましょう。また、適切な栄養摂取も6分間の歩行時間の維持に役立ちます。



↑ 測定結果のまとめと、参考資料



6. まとめ

ミニ講義と運動を組み合わせたシニア健康教室を健康栄養学科の社会貢献活動として実施して4年となる。4年間継続されている参加者も5名おられる。ミニ講義では、健康栄養学科の教員により専門性の高い内容が分かりやすく学べると評価されている。運動面では、指導力の高い教員による日常化しやすい運動が取り上げられていることを評価される方が多い。合わせて、学生スタッフへの評価も高い。各学年から有志が参加し、それぞれの学年に応じた行動を自主的にとり、運営面をサポートするようになってきた。参加者との交流から、学科での学びの意味を再確認する学生もおり、学生の良い学びの場にもなっている。

より安全で、効果的なプログラムの開発を行い、「健幸華齢」を地域に広げていく役割を果たしていく。

新座市地域住民の全身持久力の測定と運動指導と食事指導 (第3報)

Evaluation of exercise capacity and food intake in regional residents and students in Niiza City (the 3rd report)

松本 晃裕¹⁾ 岡本 節子¹⁾ 佐々木亮太²⁾ 柴山 桂³⁾
Akihiro MATSUMOTO Setsuko OKAMOTO Ryota SASAKI Kei SHIBAYAMA

目黒 美葉⁴⁾ 石山 隆之³⁾
Miwa MEGURO Takayuki ISHIYAMA

- 1) 十文字学園女子大学・食物栄養学科 2) 立正大学サッカー部コーチ
3) 十文字学園女子大学・次世代教育推進機構カレッジスポーツセンター
4) 十文字学園女子大学・国際栄養食文化健康研究所

キーワード： 全身持久力 最大酸素摂取量 身体組成 サッカー 食事調査

要旨：今年度は従来の研究である十文字フットボールクラブの女子選手の測定に加えて、他大学の男子サッカー選手も対象に加え、最大酸素摂取量などの全身持久力測定、インピーダンス法による全身の筋肉量、脂肪量、脂肪率の測定や、踵骨での超音波骨密度等の測定、食事調査などを行った。

1. はじめに

・平成26～29年度には、地域住民や十文字フットボールクラブ選手を対象として、運動中の酸素摂取量、心電図、血圧測定を行うことにより、住民や選手が運動をする場合に、医学的に問題がないかどうかのメディカルチェックを行い、また最大酸素摂取量などの全身持久力を評価してきた。

・本年度は従来の研究を継続することに加えて、さらに十文字フットボールクラブ選手や他大学の男子サッカー選手において、最大酸素摂取量などの全身持久力測定、インピーダンス法による全身の筋肉量、脂肪量、脂肪率の測定や、踵骨での超音波骨密度等の測定、食事調査などを行った。

最大酸素摂取量(VO_2 max)と嫌気性代謝閾値(AT)は全身持久力を表す指標であるが、持久的スポーツではトレーニングを積んだ選手は心肺機能が向上し、運動時に主に活動筋への酸素を取り込む能力も高くなり、最大酸素摂取量とATが高くなると考えられている。サッカーは持久的スポーツであり、サッカー選手は最大酸素摂取量やATが大きいと報告されている。また男子サッカー選手のデータは比較的多いものの、女子サッカーの選手のは少なく、最大酸素摂取量とATについてサッカー選手の男女間で比較した報告は少ない。

本研究では、大学男女サッカー選手においてトレッドミルを用いて心肺運動負荷試験を行い、 VO_2 maxとATの男女における相違を検討し、また身体組成の相違も検討した。

十文字フットボールクラブは、最近全国女子高校サッカーで優勝を果たし、またクラブチームもなでしこのトップリーグに属し、将来を期待された高校生のトップクラスの選手が所属している。サッカー選手にはシーンごとに身体の動きに俊敏性が必要で、瞬発力が求められ、さらに90分間走り続ける全身持久力も必要である。日本代表選手クラスになると、ポジションによっては1試合で約10～12キロも走るといわれており、スプリント力のみならず、全身持久力が高い必要がある。ダッシュをしたり、逆にゆっくり走ったり、歩いたりと緩急を織り交ぜた走り方をするため、スプリントと持久走との両者ができる走りも要求される。そこでサッカー選手を栄養面やスポーツ医科学面からサポートすることを目的に、本学学部生であるゼミ生と共に食事調査、身体組成、骨密度の調査と、さらに最大酸素摂取量などの全身持久力測定を行い、これらの測定の個人結果を作成して本人に返却し、選手のスポーツ医科学的なサポートを行ってきた。今年度はさらに男子選手の全身持久力などの測定も行った。

2. 活動報告

十文字フットボールクラブの女子選手とさらに他大学の男子サッカー選手(関東リーグ2部所属)を対象に、運動中の最大酸素摂取量やATを測定し全身持久力を評価した。またインピーダンス法による全身の筋肉量、脂肪量、脂肪率の測定や、踵骨での超音波による骨密度の測定を行い、より詳細な体組成測定も行った。さらに選手の栄養摂取状況を把握するため、選手の食事調査も行った。

なお、本研究は本学の倫理委員会の審査、承認を得て、書面による同意書を取得して行った。

①トレッドミル運動負荷検査による最大酸素摂取量などの全身持久力測定

本研究では、トレッドミルによる運動負荷試験中に呼吸循環指標(酸素摂取量、心拍数など)がどのように変化するかを、大学サッカー選手の男女間で比較検討した。

最大運動速度は、男子選手の方が女子選手より高値をとった。運動中において酸素摂取量は、速度の増加に比例してほぼ直線的に増加した。男子選手の方が女子選手より最大酸素摂取量は高値をとった。さらにATも男子選手の方が女子選手より高値をとった。運動中の分時換気量は速度の増加に比例してほぼ直線的に増加し、男子選手の方が女子選手より最大運動時において高値をとった。

従って、サッカーの練習を行うことによって、競技に適するように心肺機能や全身持久力が向上するが、男子サッカー選手の方が女子サッカー選手より、全身持久力や心機能が高く、さらに最大運動時の走行スピードもより速いことが明らかとなった。

②体組成と骨密度の測定

男子・女子サッカー選手を対象にして、体組成と骨密度の測定を行い、男子選手と女子選手とでは体組成と骨密度においてどのような差異があるかを比較検討した。InBodyにより身体組成を測定し、右腕・左腕・右脚・左脚・体幹の筋肉量や全身の脂肪量などを測定した。

男子サッカー選手は女子サッカー選手に比べて、体脂肪率は小さく、骨格筋量は大きく、また上肢・下肢筋肉量、体幹筋肉量はいずれも大きかった。

骨密度の指標であるSOS・BUA・OSIについては男子、女子サッカー選手ともに正常範囲内で、男女による差はなかった。

③サッカー選手の食事調査

2018年度も高校1年生女子サッカー選手を対象として、食事調査、栄養素等摂取量・睡眠時間、貧血、体脂肪や全身筋肉量などを調査検討した。

高校生の女子サッカー選手を対象とし、3日間の食事調査を目分量記録法と写真法を併用して行い、平均栄養素等摂取量を算出した。睡眠時間、日常的疲労感の自覚症状、貧血の既往歴については自記式の調査用紙に記録を依頼した。

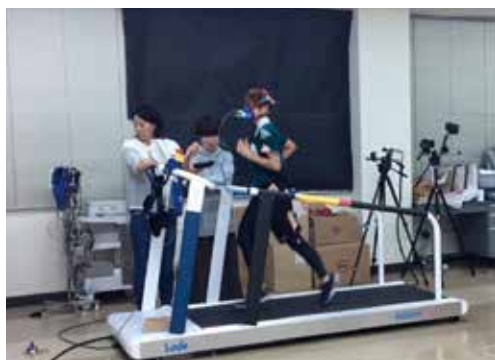
その結果、選手によっては、脂質の摂取量が多い選手がいること、たんぱく質の摂取量が多く、炭水化物の摂取量が少ない選手がいること、食物繊維の摂取量が少ない選手がいること、乳製品の摂取量が少ない選手がいること、果物の摂取量が少ない選手がいることなどが分かった(次頁参照)。

以前より行っているのと同様に、栄養評価の個人成績表を十文字フットボールクラブの選手に返却したところ、自身のエネルギー摂取量等には強い関心を寄せていた。さらに、全体で説明会もして、栄養指導を行った。2019年度もこの高校1年生が2年生になっているが、1年後に2回目の調査をして、食事摂取の栄養面での改善が起こっているかなどを、調査、研究していく予定である。

3. 今後の課題

食事調査の結果から、十文字フットボールクラブの選手の栄養に関する課題を提示して、選手のパフォーマンスにつながる栄養面のサポートを今後も行っていきたい。練習後の補食に関するパンフレットを作成し、選手に配布し、集団指導を本年度もしたが、来年度にも行っていきたい。また、十文字フットボールクラブの選手へ個別に栄養サポートができる体制を確立していきたい。

今までの本研究から得られたデータを利用して健康増進のための運動指導や食事指導を行うことにより、地域住民や選手の健康への関心がさらに高まり、この地域住民全体のヘルスプロモーションを推進させることが可能となると考えられる。また十文字フットボールクラブの選手には、本事業で測定した最大酸素摂取量や食事調査からトレーニングの質や量の調整を行い、競技力の向上や障害の減少を目指していくが、これらの医科学的サポートを今後も行っていく予定である。



トレッドミル運動負荷試験中の
心拍出量と最大酸素摂取量の測定



桐華祭での研究発表



集団～栄養指導～

十文字学園女子大学 食物栄養学科
岡本ゼミ

食事調査結果から分かったこと…
こういう選手もいましたので、注意
してください

- 脂質の摂取量が多い
- たんぱく質の摂取量が多く、炭水化物の摂取量が少ない
- 食物繊維の摂取量が少ない
- 乳製品の摂取量が少ない
- 果物の摂取量が少ない or ない

→摂取量を確認しよう！



自分の適切な食事量を 把握できるようになろう！！

摂取カロリーと消費カロリーは天秤になっている！



謝辞

本研究に参加していただきました選手の皆様、ご協力いただきましたサッカー部の監督やコーチの皆様にご心より感謝申し上げます。また本研究は食物栄養学科岡本ゼミの井上朋香さん、小久保亜美さんなどのゼミ生、食物栄養学科松本ゼミの細田千晶さん、松崎真子さん、板橋彩乃さんなどのゼミ生にご協力を頂きましたので、深く感謝申し上げます。

地域との連携によるオレンジカフェ実践への取り組み(第3報)

Activities for the practice of the dementia café by community cooperation (the 3rd report)

山口 由美¹⁾
Yumi YAMAGUCHI

名塚 清²⁾
Kiyoshi NAZUKA

太田眞智子¹⁾
Machiko OTA

富井 友子¹⁾
Tomoko TOMII

二瓶さやか¹⁾
Sayaka NIHEI

1) 十文字学園女子大学・人間福祉学科 2) 十文字学園女子大学・地域連携推進機構

キーワード： 地域 高齢者 認知症 居場所 カフェ

要旨：平成30年度地域連携共同研究所の「地域との連携によるオレンジカフェ実践への取り組み」プロジェクトは、大学とN市、大学近隣の高齢者相談センター・自治会長・民生委員との連携により、また、学生との協働による、介護相談もでき、誰でもが参加できる高齢者と介護者の居場所づくりである。「認知症カフェ」を意識して始めたものであるが、認知症という言葉を使用せずに、誰でもが集えるカフェとして実施している。結果、毎回、20～30名の方の参加があった。参加者からはおおむね好評の意見を寄せられた。運営には、様々な学科の学生も参加し、実習を経験した学生であったこともあり、参加者とのコミュニケーションがスムーズで、参加者の方々より高評価をいただいた。

オレンジカフェは3年目を迎えたが、状況の変化により方向性が不明確になっていた。本年度は方向性なども確認しながら「オレンジカフェ」の可能性について考えていった。

地域の方々、行政、大学教員、人間福祉学科学生の協働によるカフェの運営は、地域連携の上でも学生の学びから見ても大変有意義であることがわかった。今後は地域の方たちにより「オレンジカフェ」の運営に入っていただき、より地域の方々が主体的に参加できる「オレンジカフェ」となるように取り組んでいきたい。

I はじめに

我が国における認知症の人の数は高齢化の進展に伴いさらに増加が見込まれており、2025(令和7)年には認知症の人は約700万人前後になり、65歳以上高齢者に対する割合は、じつに5人に1人になるという予想が出されていて、超高齢者社会を迎えるにあたっての大きな課題であると言われている。

厚生労働省は2014(平成26)年1月「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」(新オレンジプラン)を策定した。新オレンジプランには7つの柱があり、その一つに、認知症の人や家族、支援する人たちが参加して、話し合い、情報交換を行う方法の一つとして「オレンジカフェ」の設置の推進がある。

N市における2015年の総人口に占める65歳以上の割合(高齢化率)は24.3%であり、全国平均の26.6%よりも2.3ポイント低いですが、今後緩やかに上昇し、令和7年度には26.0%になることが予測されている。「N市高齢者福祉計画・N市介護保険事業計画」の第6期計画において、「認知症施策の推進」の項目の一つ「認知症ケア向上推進事業」として、「地域の認知症高齢者やその家族が気軽に集い、人とのつながりを通して家族負担等の軽減を図るオレンジカフェ(認知症カフェ)の拡大を図る」ことを掲げている。

今後、N市に定期開催できる「カフェ」を増やし、認知症の人や介護者が容易に通える場所を提供することは重要であり、その場を大学が提供し、行政や地域の方々と共に運営することは地域連携事業として大変有意義である。更に十文字学園女子大学の学生とともに共同して運営に参画していくことは学生にとっても貴重な経験である。

II 活動報告

平成30年度においては、平成29年度に開催した運営準備委員会のメンバー(N市担当者、高齢者相談センター、自治会長、民生委員・児童委員協議会会長)に引き続きプロジェクトメンバーとして運営に携わっていただいた。運営委員会は7月と12月、カフェ開催日の終了後に2回会議を実施した。また、本年度は、N市役所介護保険課職員との会議も行った。

「ほっとカフェ@十文字」については、2回開催した。2回のカフェ開催時には、学生が参加し、受付、参加者対応、飲み物の配布などに積極的に参加し、参加者からは高い評価をいただいた。

1 学内会議及び運営会議の開催

(1) 第1回学内会議

第1回運営会議の内容について審議した。

学内の会議に参加させていただき、食品等の取り扱いを厳しくしているというお話をお聞きし、特に秋は残暑も予想されるため、調理などは行わず、学生たちと、健康に関する話や体操などのレク、物作りなどを提案することを決める。

(2) 第1回運営会議 平成30年7月25日(水) 10:00～11:30

○ほっとカフェ開催日時の確認

平成30年9月12日(水) 10:00～11:30

<内容について>

おまんじゅうや、うどん等を作って来たが、学内の衛生面の関係で、いったん見合わせることを提案する。「火を入れれば大丈夫ではないか。」という意見もあったが、手洗いを十分にできないことから見合わせることを願う。

調理などをしない場合、どのようなプログラムを行うかということになり、他のオレンジカフェの様子についての意見も聞きながら、今後のプログラムについて話し合った。メンバーの知り合いで、地域の活動でレクリエーションを行っているA氏にクイズなどを提案していただくことと、N市西部高齢者相談センターの職員とで体操をしていただくこととなる。

<チラシの配布方法と時期>

場所や枚数についても確認する。

<A氏との打ち合わせ>

A氏にクイズなどを持ってきていただき、場所や内容について確認を行う。

(3) 第2回学内会議

当日のタイムスケジュールや担当、購入物品を確認した。

(4) 第3回学内会議

大まかな内容を確認し、運営会議の議事について確認した。

(5) 第2回運営会議 平成30年12月6日(木) 14:30 ~ 15:30

○ほっとカフェ開催日時の確認

平成31年1月30日(水) 10:00 ~ 11:30

<内容について>

今回のプログラムの中心は、秩父の踊りの披露と参加者も一緒に踊ることに決定した。その後、当日のプログラムを確認した。

<チラシの配布方法と時期>

12月10日までに手渡しが必要な方がいた。

場所や枚数についても確認する。

<オレンジカフェとしての要素について>

本来の「オレンジカフェ」としての機能を果たせていないことについて以下の意見が出された。

- ・認知症のある方については、高齢者相談センターの方が把握されているので、今まで通りやっていただければいいのではないかな。
- ・「行って楽しい」と好評を得ているが、認知症を全面に出すのは難しい、来づらくなる。
- ・今までやってきた中で、認知症予防の体操や歌を行うのはどうか。

以上の話し合いから、認知症に関する内容を強めることは、参加者が減ることにもなるため、徐々に「認知症予防等」の内容を入れながら進めていくこととなる。

(6) 第4回学内会議

当日のタイムスケジュールや担当、購入物品を確認した。

(7) N市役所介護保険課職員との会議 平成30年12月6日(木) 14:30 ~ 15:30

N市役所介護保険課長及び副課長と、オレンジカフェ開始の経緯と今後について確認した。

N市はオレンジカフェの場所を増やしたいというニーズと、大学側で地域に貢献できる事業ということで、十文字学園女子大学でカフェを開催することになった。当初、N市では月に1回以上(現在では2ヶ月に1回以上)オレンジカフェを開催する場合は助成をすることであったが、その回数で開催することは難しいため、大学の研究費などを使用して、年2回ペースで行うことで開始することになった。現在の「ほっとカフェ」は、オレンジカフェの要素を満たしていないが、今後もN市と連携を続けていくことは可能であることを確認した。

また、この地域の人たちのニーズとして、継続的なサロンを開催することは意義があることはわかったが、その開催を大学が主体で継続することは本来の大学の役割ではないとの意見も出され、来年度以降、研究の目的やゴール等を再考することとした。その際に当該地区の地域福祉推進協議会の方たちとの連携等も視野に入れていくこととした。

2 「ほっとカフェ@十文字」の開催

(1) 第1回 日時：平成30年9月12日(水) 10:00～11:30

参加者：30名(男性7名、女性23名)

スタッフ：プロジェクトメンバー 10名 学生9名

<当日の流れ>

学生を受付や飲み物の注文、飲み物づくりなどのグループに配置し、教員も各1名以上配置した。

①飲み物・・・9月という気候を考え、クリームソーダやオレンジジュースなどの冷たい飲み物を多めに用意した。

②クイズ(地域の方Aさん)・・・地域の様々な場で活躍しておられるAさんに、クイズやゲームをしていただき、全員で楽しんだ。

③骨密度測定・・・N市の保健師の方に骨密度測定器をお持ちいただき、測定した。

④健康体操・・・認知症を予防する「あたまとからだを活用する体操」に挑戦した。参加者は体を思うように動かせないこともあり、必死に取り組んだ。



カフェの様子



受付の様子



参加者からオーダーをとる学生たち



参加者と談笑する学生たち



Aさんとのレクリエーション



あたまとからだを活用する体操

(2)第2回 日時：平成31年1月30日(水) 10:00～11:30

参加者：16名(男性2名、女性14名)

スタッフ：プロジェクトメンバー 11名 学生7名

<当日の流れ>

前回と同様に学生と教員がチームを作り、それぞれに配置した。

①飲み物・・・1月という季節がら、甘酒などのあたたかい飲み物を準備した。

②秩父伝統の踊り・・・本学非常勤講師の野島靖子先生、菅野清子先生のリードで学生たちが踊りを披露した。その後、参加者の皆さんと一緒に踊るために、紙花をつくり、皆さんが歌いながら楽しそうに踊った。

③骨密度測定・・・N市の保健師の方に骨密度測定器をお持ちいただき、測定した。

④脳トレ・・・西部高齢者相談センターの職員のリードで、認知症を予防する「脳トレ」に挑戦した。参加者で楽しみながら、一生懸命取り組んだ。

参加者の皆さんは、「踊り」や「脳トレ」の合間の時間楽しくお茶とお菓子をいただき、N市介護保険課の保健師による骨密度測定にも参加された。



学生が各テーブルに分かれて参加者と歓談



学生と一緒に踊りに参加



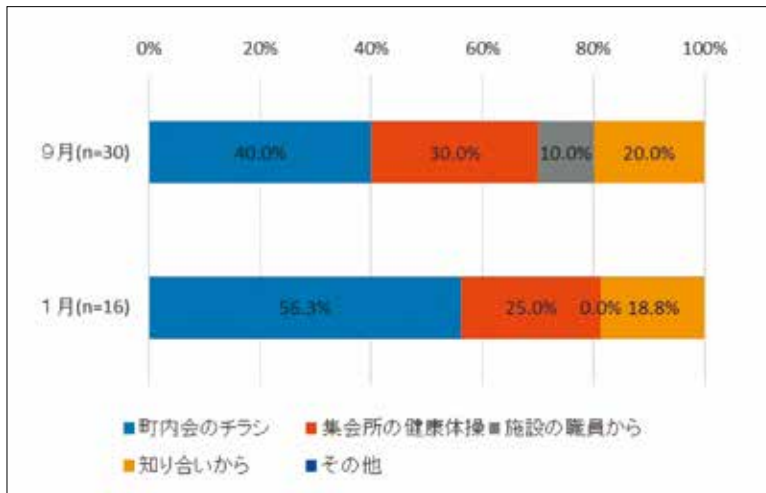
脳トレ・ドリルに挑戦



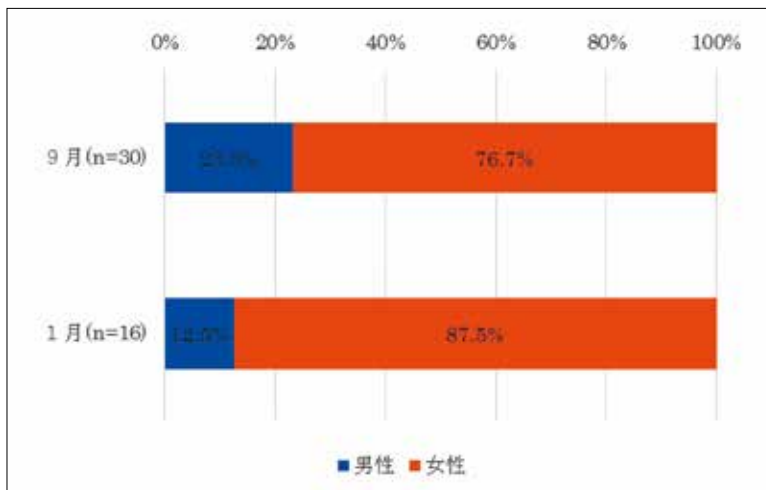
N市の保健師による骨密度の測定

Ⅲ カフェアンケート調査結果より

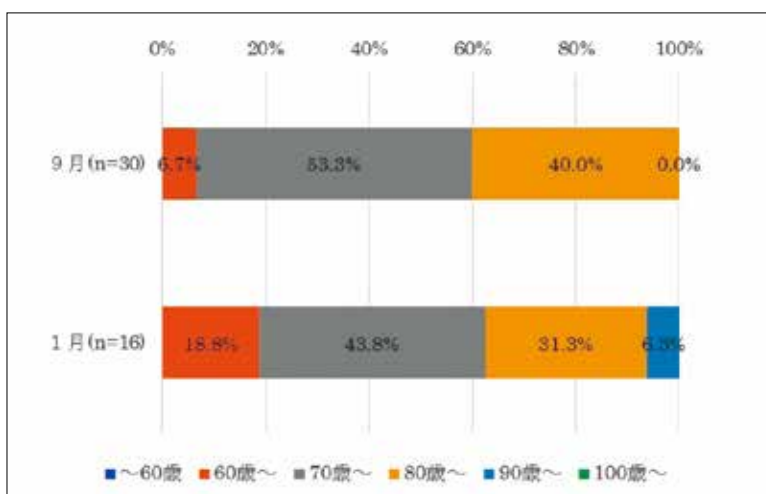
問1 本カフェを何でお知りになりましたか



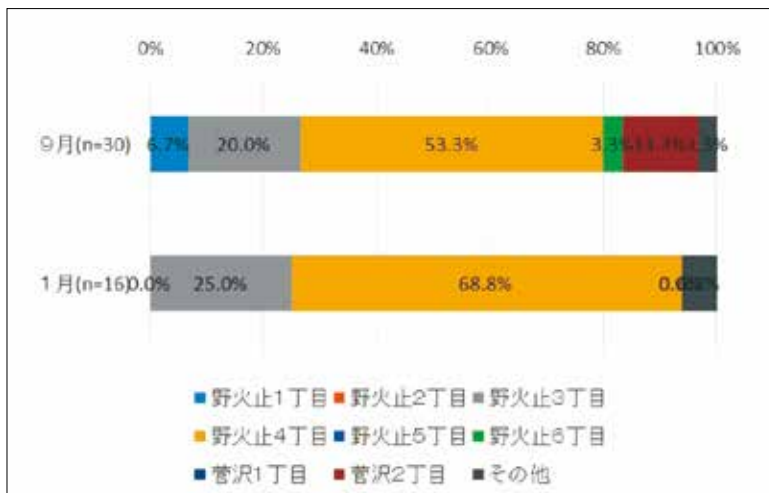
問2 性別



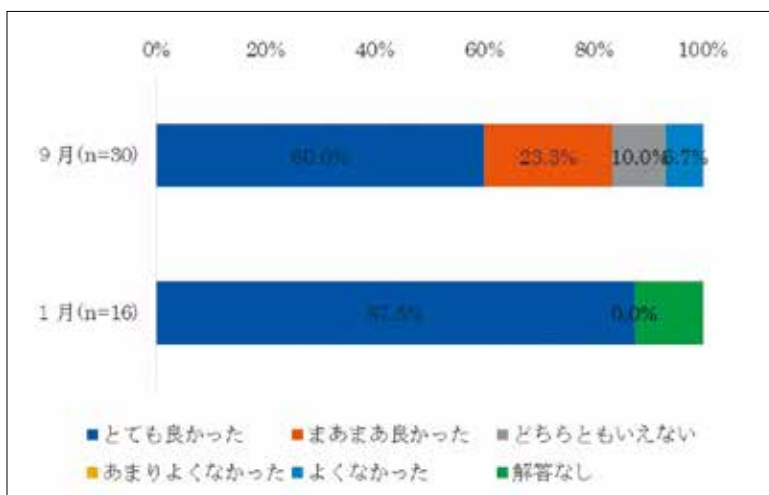
問3 年代



問4 お住まいの地区



問5 本日のカフェについて



〈9月の自由記述〉

問6 本日のカフェについて具体的にご意見があればお書きください

- ・よい気分で過ごせました。
- ・骨密度も計って頂きました。ありがとうございました。
- ・とても面白かった。
- ・今まで通りでよい感じだった。合唱を何曲か歌うとよい。
- ・初めての参加でしたが、楽しかったです。脳活にとっても良い運動になりました。
- ・脳や身体の為になりました。良かったです。次も出席したいと思います。
- ・とても楽しかったです。Aさんの芸は脳トレになりました。ありがとうございました。
- ・面白かった。笑うことはいいと聞きますので、是非笑わせてください。
- ・面白い時間を過ごせました。老人一人暮らしなので。
- ・とても楽しみにしていました。
- ・説明時間(聞いている側に対して)が欲しかった。
- ・紙を輪にするのが面白かった。
- ・頭と身体の動きに今更合わないことが分かった。

- ・運動の時間はなかなか日頃やらないので良かった。
- ・くだらない、もっと考えてください。

問7 今後のカフェについてご希望する内容等がありましたら、ご記入ください

- ・コーラスなど。
- ・頭の体操、体の体操的な項目をもう少し時間が多く取ればなお素晴らしい時になるのでは？
- ・マジックは是非次もお願いします。
- ・これからも楽しい会をお願いします。
- ・楽しく運動をできる時間が多い方がよいかな。

〈1月の自由記述〉

問6 本日のカフェについて具体的にご意見があればお書きください

- ・若い人と一緒に楽しく過ごしました。
- ・大変良かったです。学生さんに元気を戴きました。
- ・八木節とても良かったです。
- ・八木節と一緒に参加させていただいて楽しかったです。
- ・大変良かったです。
- ・伝統の踊りを見て、体を動かしてとても楽しかったです。
- ・歌って踊って楽しかったです。
- ・皆で体を動かしながらの踊りで盛り上がった。
- ・八木節のメロディーは知っていましたが、踊りまで見せていただいて楽しいひと時を過ごさせていただきました。若さはいいですね。お茶もおいしかったです。
- ・また、開いていただきたいと思います。
- ・八木節の踊りがよかった。
- ・コーヒー、お茶と楽しいひと時を過ごさせていただきました。ありがとうございます。

問7 今後のカフェについてご希望する内容等がありましたら、ご記入ください

- ・若い人から元気もらっています。今後もぜひ続けてください。
- ・皆さんに感謝です。またお願いします。
- ・年2回くらいあるとうれしいです。
- ・今回のように体を動かす内容がいいです。
- ・全員で可能な体を使う、歌をうたうような催しも楽しみ。盛り上がりが強くなるのでは？若い学生さんと共有できることが若返りの一つになるかもと感じました。脳を使う勉強とてもよかったです。
- ・次回も楽しみにしています。
- ・楽しくありがとうございました。
- ・コミュニティスクールとしてもっと宣伝してください。頑張ってください。
- ・とても楽しく良かったです。踊りも楽しく良かったです。

IV 学生の感想より

第1回目学生の感想

Bさん

前回1月にも参加させていただき、年配の方と交流できたり、レクリエーションの中の体操と一緒にやったりして自分にとって新しい発見や興味関心の枠が広がったため、参加させていただきました。開催するにあたり、反省会でも話が上がったように、満足しているかなという点も見られましたが、限りある場ですが、机の位置や向きを改善するべきではないかと思いました。今回Aさんのレクリエーションは出口付近で、その後の体操は反対側を前にして行っていたので、正面を決めると自然と体も正面を向くのでいいのではないかと考えました。

レクリエーションの内容については、Aさんが紹介していたような漢字クイズは後ろの席の方も積極的に参加していたので良いと思います。あとは、ビンゴゲームも楽しめるかと思いました。

Cさん

初めて参加してみて、楽しかったという気持ちが大きかったです。普段はあまり関わることのできない近隣の方との交流はとても貴重だと感じました。私はずっと座って高齢者の方とお話をしたり、レクを楽しんだりしていましたが、後ろの方の席に座っている方を見て、あまり笑っている方がいなかったのが印象に残りました。私は最初受付をやっていた際に「普段ひとり暮らしだから個々に来てお話できるのがうれしい」と言ってくださる方がいました。あくまでもオレンジカフェの学生はお手伝いですが、もう少し学生と高齢者の方が関わることでできる時間を増やした方がいいのではないかと感じました。実際私が話をしていた方に「あなたが隣にいてよかったわ」と言っていただきました。学生と関わる時間があれば、満足感にもつながるのではないかと感じました。また参加したいです。

Dさん

今回初めてほっとカフェに参加させていただきました。地域の方との交流はとても新鮮でしたが、私はあまりコミュニケーションをとることができなかったのも、自分の課題もわかりました。また、来てくださったすべての方々に楽しんでもらうためにはどうしたらよいか考える必要があると感じました。また機会があれば参加させていただきたいです。ありがとうございました。

Eさん

今回、ほっとカフェに初めて参加させていただきました。十文字学園女子大学の付近にお住いの方々と短い時間ではありますが、会話やレクリエーション等を通して交流をすることができ、とても楽しかったです。私自身人と話したり接することがとても好きなので、実習等の経験を活かし、今回参加することができました。レクリエーションの際に後ろの机に座っていたので、「見えない」と言っていた高齢者の方が何人かいらっしゃいましたが、最後は多くの方が「楽しかった」「ありがとう」など嬉しいお言葉をたくさんかけていただいたので、今回参加したことにとってもやりがいを感じたし、今後も参加してみたいと思いました。今回は参加者と交流する機会が多かったと先生も言っていたので、今後も学生と参加者との交流する機会が多い方が良いと思いました。

次回の案として、『かるた』は参加しやすいと思うし、良いと思いました。また、今日机に置いてある折り紙をみて「きれい」「自分でも作ってみたい」と言っていたので、何か家に飾る物を簡単に作成するのもよいと思いました。

第2回目学生の感想

Fさん

今日、一緒に学科の友達が来られなくなってしまってさびしいと思っていましたが、他学科の人たちと楽しくできたので、とても嬉しかったし、楽しかったです。朝が早くてつらかったのですが、来てくださった方々の笑顔を見たら一気に疲れが吹き飛びました。やりがいを感じることができて本当に幸せでした。ありがとうございました。踊りもすごく達成感を味わえました。最後の反省会で「男性の方にも楽しんでもらいたい」という意見があり、今回のダンスはどちらかというと女性向けだったのかと思っていたので、ラジオ体操だったらみんな恥ずかしがらずにできると感じました。今日の場合、みんなと一緒に楽しめるという点も含めて、脳トレのプリントはすごくいいと思いました。これからも人と関わる活動を増やしていきたいです。

Gさん

はじめて高齢者の方と関わる機会を得ることができて、最初はすごく不安でした。しかし、飲み物の注文を受けに行ったとき、やさしく話しかけてくれる方がとても多く、とても嬉しかったです。また、先輩方がお年寄りの方と関わる姿を見て、とても勉強になりました。自分から話しかけたり、いろいろな方とお話する先輩方を見て、「積極性」もとても大切だと学びました。

今回参加して感じたことは、あまり高齢者の方と話す機会が持てずに終わってしまった気がするのですが、学生と高齢者がもう少し関わるができる時間があるとよいと思いました。高齢者の方が体操やコーラスをしたいとのことだったので、高齢者の方と学生で楽しめる体を使う遊びなどできるとよいと思います。あとは、もう少し広々とした場所でやるのもありだと思いました。今回はとても良い経験になりました。次の機会も参加して今回よりもさらに良いものができるようになるとうよいと思います。ありがとうございました。

V 取り組みの成果及びまとめ

今年度オレンジカフェを開催するにあたっては、課題が大きく2つあった。一つは、十文字学園女子大学においてカフェを開催して3年が過ぎ、開始当初は他の機関や地域の方にカフェの役割を移行する予定であったが、地域の状況が変化し、本来の目的がみえにくくなっていたこと。二つ目は、「オレンジカフェ」は少しずつ地域の方たちの語らいの場所として認知されているものの、「オレンジカフェ」としての本来の要素が十分ではないことであった。本年はそれらの課題を少しでも修正できるような1年にするよう、地域の方たちとの話し合いも多くもつようにした。その結果、食べ物を作るだけのプログラムだけではなく、クイズ、踊り、脳トレなどを行い、認知症を予防するプログラムを増やすことができた。

来年度以降、「オレンジカフェ」がより地域の方たちによって運営されるような仕組みづくりや、「オレンジカフェ」としての要素の取り入れかたなどについても地域の方たちと考えていきたい。

「オレンジカフェ」には繰り返し参加する学生や、平成30年度においては、人間福祉学科の学生、人間福祉学科の留学生、ほかにも人間発達心理学科、生活情報学科等、様々な学科に所属する学生たちが参加した。この活動をプラスにとらえてくれていることもわかったので、学生たちにもより主体的に取り組んでいけるよう到来年度以降もサポートしたい。

本活動は十文字学園女子大学地域連携共同研究所の研究費により実施した。

<参考文献>

- 1) 野島靖子、名塚清、太田眞智子、山口由美、富井友子、二瓶さやか (2017) 「地域との連携によるオレンジカフェ実践への取り組み」『地域連携共同研究所年報第2号』51-60
- 2) 野島靖子、名塚清、太田眞智子、山口由美、富井友子、二瓶さやか (2018) 「地域との連携によるオレンジカフェ実践への取り組み (第2報)」『地域連携共同研究所年報第3号』33-42
- 3) 武地一 編著 監訳 (2015) 『認知症カフェハンドブック』 クリエイツかもがわ

SDGsとまちづくり、ワークショップデザインに関する研究

A Study of Methodology of Workshop Design for a community's SDGs
with Citizens and a University.

松永 修一¹⁾

Shuichi MATSUNAGA

1)十文字学園女子大学・文芸文化学科

キーワード： SDGs まちづくり 対話 ワークショップ コミュニティデザイン

要旨：SDGsは地球規模の話だけでなく、持続可能な地域を実現するために必要な考え方であり、まちづくりにおいても、SDGsの理念は様々なステークホルダーが、自分の立場・領域を超えて、ともに幸せな地域の未来の姿を描き、その実現に向けみんなで協働して取り組むチャレンジとなり、次世代の大学教育の大事な要素でもある市民教育の大きな目標にもなる。

1. SDGsとまちづくり

2015年9月25日、ニューヨークで開催された国連総会「持続可能な開発に関するサミット」において、貧困、不平等・格差、気候変動やそれによる影響が軽減された持続可能な世界の実現に向けて、2030年までに目指すべき17の目標である「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」が採択された。

略称としてSDGs(エスディー・ジーズ)で表記されることが多い。持続可能な世界を実現するための17のゴール(Fig 1 参照)・169のターゲットから構成され、地球上の誰一人として取り残さない(leave no one behind)ことを誓っている。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組みつつある。とはいっても、この取り組みは地球規模のことだから自分たちには関係ないと感じ、自分ごととしては考えにくいのではないだろうか。そんな中で、2017年6月SDGs推進本部でSDGs達成に向けた企業・団体等の取り組みを促し、オールジャパンの取り組みを推進するために、ジャパンSDGsアワードが創設され、SDGs達成に資する優れた取り組みを行っている企業・団体等が表彰されることになった。第1回ジャパンSDGsアワードでは金沢工業大学、岡山大学などの高等教育機関も受賞している。このことから、SDGsの取り組みは自分たちが暮らす地域の持続可能性を実現するためのものでもあり、また、次世代教育の大切な要素になると感じる。



Figure1 「SDGs,17のゴール」

2. まちづくり、対話とワークショップ

本研究の開始当初、大学が提供できるワークショップやイノベーションファシリテーターとしての技術は、多くの市民活動を目指す人々にとって有効であり、学び、使えるようになってもらう事で、社会課題の解決のための様々な場面で役立つ人材育成にもなると考えた。また、地域連携共同研究所が教員同士の学際的な連携と地域との新たな関係作りのサポートを大事にしようという、山田陽子副研究所長(2016年度当時)を中心に、研究所メンバーである福島聡氏(2016年度当時ボランティアセンター特別招聘教授)と松永が共有する想いを実現するための実験の場として、スタートした。

ワークショップとして企画運営してきたものの1つとして、防災ワークショップがある。これは、東日本大震災の記憶は首都圏では風化しつつあった2016年6月に、市民・学生・教員で行った「新座未来会議¹⁾ in 十文字」と題したワークショップで参加者から提案されたものの中に、「防災に関するワークショップ開催」があった。この提案をきっかけにして、ソーシャルワーカー、子育てNPO代表、保育士、看護師、薬剤師、さまざまな市民有志が集まり開始したのが、「防災リアルトーク in 十文字」であり、2017～2018年度までに、Vol.1～Vol.6を開催した。

地震イツモプロジェクト編(2010)には、

地震が起きる可能性。
それは「もしも」ではなく
「いつも」あるのです。
ただのアンラッキー、
来てほしくないもの。
そう考えるものではなく
私たちの生活の一部と考えること。

とある。防災は特別であってはならない、「いつも」を大事に、このことを忘れずに実践をつづけた。

田村圭子(2015)では、ワークショップの効果を、

- 1:「参加する」ことによって、参加者の主体性が向上する
- 2:「経験する」ことによって、ワークショップでの体験が自分自身のものになり、事象に対する「我がこと意識」が醸成される
- 3:人々の協働作業を通して「相互作用が起こる」ことによって、集団の創造性が高まると述べている。防災意識の向上だけでなく、コミュニティを育む装置としても有効に機能することも期待できる。同じ地域に住むことによって生まれる「地縁型コミュニティ」だけでなく、興味・関心の対象によってつながる「テーマ型コミュニティ」によって、人が自由に複数のコミュニティを行き来しながら楽しむという在り方は、旧来の「地縁型コミュニティ」の窮屈さを感じる人々にも有効なきっかけになるだろう。また、ここにはコミュニティを育むための「対話の場づくり」「思いの共有(熱量)」「相互承認」のトレーニングにも役立つことが分かった。これらの経験によるスキル習得は、現在の参画型授業の運営に役立っている。

また、対話をもたらすコミュニティの進化も忘れてはならない。中原淳(2009)では、「対話」とは以下のような定義を行っている。

- ①共有可能なゆるやかなテーマのもとで
- ②聞き手と話し手によって担われる
- ③創造的なコミュニケーション行為

対話のトレーニングも、次世代教育の大切な事項であり、対話の場づくりの技術のマスターは、教育実践の大きな果実となることもわかってきた。

3. ワークショップの実践

ワークショップは前述の防災ワークショップだけでなく、まちづくりに関するワークショップや、ワークショップをデザインしファシリテーションするためのスキルマスターワークショップなど、コンテンツのバリエーション、参加者も障がい者、外国人、高齢者、こども、高校生など多様な層の方々との開催を企画できた。以下にリストとして示す。

☆福島県猪苗代町はじまりの美術館²⁾と商店街の地域を結ぶプロジェクト(2016年8月、10月)

学生有志との2回にわたるワークショップ開催。福島県猪苗代町はじまりの美術館と商店街の地域を結ぶプロジェクト。

学生主体によるワークショップの企画と運営は、学生たちにとっては大きな負荷になったが、この体験が地域の方々との信頼関係構築の喜びや、自分たちの自己成長の自信にもつながり、就職活動での面接時のキラーコンテンツとして機能したと感想を述べていた。

☆小川町古寺地区まちづくりワークショップ(2017年1月)

埼玉県小川町古寺地区の住民と本学学生が開催。学生たちにとって地域住民の方々との初めての実践ワークショップ。

埼玉県中山間地域支援事業「ふるさと支援隊」として委嘱されているプロジェクトで、18名の学生が参加(うち留学生4名)。持続可能な地域づくりのために何ができるかというテーマで実施。「30年後、小川町古寺地区が日本で最も素敵な古里100選に選ばれた!」という未来を想像してもらい、その時どんな理想的な事が具体的に実現しているのかを考え、その未来が実現するために、今何をすべきなのかを考える、といったバックキャストという手法を用いた。住民の皆さんにも、対話の楽しさの実感と共創のワクワク感を体感してもらった。

☆地域・社会課題解決、変革ためのイノベーション(2017年2月)

ゲストとして、山田崇氏³⁾、佐々木裕子氏⁴⁾によるトーク&ワークショップ。最新の先行事例と社会の変革のためのイノベーションについて考えるきっかけ作りとなった。

☆「防災リアルトーク in 十文字」Vol.1 (2017年7月)：いま被災したら、私達どうなる？



チラシVol.1

ゲストスピーカー：かもんまゆ氏⁵⁾ (スマートサバイバープロジェクト特別講師)。かもん氏の講演の後、第2のセッションでは多様なメンバーでの対話、「もしも、災害が起きたら、何が不安?」を最初のテーマとしてグループで共有した。内容としては、医療避難所、元気な障がい者問題、ネットでの連絡の過信、外国人の避難、障がいを持つ方の避難所での生活、職場からの避難、などが語られた。参加者からは「普段の生活ではお会いする機会の無い方の、それぞれの不安や課題を自分事として聞くことが出来た。」などの声があり、それぞれの気づきの場となった。

☆「防災リアルトーク in 十文字」Vol.2 (2017年11月)：

知っておこうお口のケア、やってみようポリ袋炊飯

本研修会の参加人数は24名(教員2名、日本人学生2名、留学生4名、一般大人14名、子ども2名)

第1部は、墨田区の食育・防災でも活躍されている、大久保勝久先生による口腔ケアセミナー、第2部は、防災士の長田香氏によるポリ袋を使った災害時の簡単調理方法のレクチャーと、実際に湯煎で作るさば缶カレーを体験した。このワークショップで避難所での健康上の注意について取り上げたことは有意義だったと評価して下さった。

本会は、初回から子ども連れでの参加も可能にしている。会場の中に子どもの居場所をつくり、子どもも親も安心して参加できるように工夫している。今回の子どもの参加は2名だけだったが、毎回、多くの子どもを受け入れられるような工夫をしている。母子防災の視点はまだまだ工夫の余地があるが、様々な知見の蓄積が期待できる。



チラシVol.2



チラシVol.3

☆「防災リアルトーク in 十文字」Vol.3 (2018年2月)：語り合おう、それぞれの気がかり、障がいを持つ人は?外国人は?お年寄りは?赤ちゃん連れの人はどうする?

本研修会のテーマはダイバーシティ防災。参加者も障がい者、外国人の方にお越しいただいて開催した。特に、医療的ケア児の親子3組にも参加いただき、障がい児たちの災害時の避難や、防災についての困難についてお聞きした。また、支援団体のmamacareのお話も伺うことが出来た。参加した学生の一人は、「なかなか繋がる機会がない方々と繋がり、完全な当事者にはなれないとしても、他人事ではないものごとの捉え方ができるようになるのではないだろうか。」と感想を述べていた。

☆ ワークショップデザイン+ファシリテーション、グラフィックレコーディング(グラフィックファシリテーション)スキルマスターワークショップ

グラフィックレコーディングとは、会議や研修の内容、言葉では伝えきれない思いや気持ちなどを、絵や文字で表現するコミュニケーションツール。今回のゲスト山田夏子氏⁶⁾によると、グラフィック・ファシリテーションの目的は、①話をわかりやすく簡潔にする②その場にいる人の気持ちやアイデア、関係性を活性化する——という2つがあるそうだ。とかくビジネスや組織の中では、前へ進むために極力感情に蓋をし、事実や数字など現実的なことのみ追いかける傾向がある。しかし、その場にある感情や思い、雰囲気や感覚などを見える化し、それを共有すると、その場に一体感や発想が広がる。関係性を育むには、思いや気持ちの共有はとても大事なチームのエネルギーになる。これは、システム・コーチング[®]の考え方にも通じる。また、見える化することで、その時に話をしている人や話の内容にも、より鮮明に光が当たる。

会議や研修の内容を見える化することで、その場にいる人がインスパイアされるだけでなく、議論や対話が終わった後に描いた絵や文字を見ることで、思いや気持ちを共有し、鮮明な記憶として定着させることができる。グラフィック・ファシリテーションは、人と人をつなぐ大きな可能性があるコミュニケーションツールなのだ。

基礎的なグラフィックレコーディングの手法マスターのための練習を行いながら、対話の「見える化」(視覚化)による効果の体験をしてもらった。自分たちの身近な会議や対話の見える化だけでなく、日常の授業のノートテイキングにも利用する学生が増えた。

☆ 「防災リアルトーク in 十文字」Vol.4(2018年4月)：ユニセフ 子どもにやさしい空間づくり

災害による急激な環境の変化によって、子どもたちの「日常」は一瞬にして奪われる。子どもたちの心の傷が広がらないうちに、仮の住まいとなった学校の校舎などの避難先で、安心して安全に過ごすことができる“子どもにやさしい空間”を確保し、“遊び場”や“学びの場”などの「日常」を提供することは、食糧や飲料水、医薬品の支援と同様に大切だといわれている。今回は日本ユニセフ協会のアドバイザー 2名にお越しいただき、2011年3月11日に発生した東日本大震災でも、実際に避難生活を送る子どもたちに“子どもにやさしい空間”を通じた支援の実際を伝えて頂き、後半は『子どもにやさしい空間ガイドブック』

を用いながら、子どもにやさしい空間づくりのために必要な準備や実際をグループでのワークを中心に実践的に学んだ。



チラシVol.4



☆「防災リアルトーク in 十文字」Vol.5(2018年6月)：外国人のための防災トーク



チラシVol.5

ゲストの埼玉県県民生活部国際課多文化共生・NGO担当の椎橋宗利氏には、地方自治体の行っている外国籍県民向けの防災情報提供の経緯、パンフレットや訓練、また防災アプリの紹介、行政・災害情報を伝える「やさしい日本語」についての情報をお話しいただいた。また、ふじみの国際交流センターの石井氏には、センターの具体的な活動と、実際にされている外国人の方々への情報を提供いただいた。行政側の多言語、多文化をバックボーンに持つ外国人住民に対する情報提供の困難さ、また当事者である留学生の困りごとを共有することができた。



☆ 100人Miyakon女子会(2018年6月) 宮崎県都城市



消滅危惧都市としての豊島区を救った「としま100人」会議の立役者である萩原なつ子氏をお招きして、女性の視点でまちづくりを考えるワークショップを行った。参加者は100人には満たなかったが、地方で行うワークショップとしては大きな会の開催となった。このワークショップからいくつかのプロジェクトとして現在も動いている。

☆ 宮崎県都城市地域文化・地域文化言語(方言)を核としたまちづくりワークショップ(2018年8月)

宮崎県都城市の市民40名が参加。松永ゼミ活動として夏季休暇中の研修旅行で行ったもので、学生たちにとって地域住民の方々との初めての実践ワークショップ。都城市教育委員会との共催で、6名の学生が参加。持続可能な地域づくりのために何ができるかというテーマで実施。「30年後、都城市が日本で最も方言を多世代でいきいきと使っている町10選に選ばれた！」という未来を想像してもらい、その時どんな理想的な事が具体的に実現しているのかを考え、その未来が実現するために今何をすべきなのかを考える、といったバックカスティングという手法を用いた。住民の皆さんにも、対話の楽しさの実感と共創のワクワク感を体感してもらった。

☆「防災リアルトーク in 十文字」Vol.6 (2019年3月) : Playfulな防災ワークショップ

講師に安達美奈子氏をお招きし、防災ツールのホイッスルを日本の伝統的なみずひきの技法を用いたものづくりワークショップと、防災ワークショップを組み合わせ試行した。防災にワクワク感や楽しさを加え、多くの方々に関心をもって頂こうという試みである。



4. まとめ

昨今では、ワークショップという言葉は研修や学び、ありとあらゆるイベントでみかける。それだけ日本の中で定着したものといえるだろう。しかし、その本質について理解した上で使われているのかはまだ疑問が残る。ワークショップの運営スキルはコミュニティーデザインやソーシャルデザインといった領域の実践手法として、社会で求められているスキルの一つともいえるだろう。このワークショップやファシリテーション、対話に関するレクチャー及び実践は、学生の自ら学ぶ姿勢(自律的学習者)を作り、学び続ける力を育てるのに寄与すると信じている。自分たちのまわりの社会課題解決のための手法を学び、将来、社会に出た後も、市民として様々な社会課題を自分事として捉え、プロアクティブ人材として参画してくれることを期待するものである。

2017年2月に開催した「地域・社会課題解決、変革ためのイノベーション」のゲスト佐々木裕子氏⁴⁾は、2016年のリクルートが主宰する「IT×女性・キャリアデザインCafé」で次のように述べている。

受験勉強をして、いい大学に入って、いい企業に入ったらあとは安泰、という時代でもなくなりました。「こう生きれば正解」「こういうキャリアが勝ち組」という概念はどんどん崩れていっています。世界はどんどん変わっていくので、これをやったらあなたのキャリアはバラ色ですって、多分誰も言えない。そういう時代になってくるのだ、と教育業界の方々も痛切に感じておられていて、これからは「正解を知っている」力を育てるより「状況が変わったらそれに対応してちゃんと考えて対応できる力」を育てなければ、と教育現場の再構成をされはじめています。21世紀型スキルっていうのは、これから生きる大人にも子供にも共通して必要な力になる訳です。つまり考える力ですね。想像して新しい枠組みをとっぴらって考える力。あと自分を認知する力。コミュニケーションする力。こうやって違う人と一緒に意見を戦わせながら新しいことを学んでいく力。IT・情報に対するリテラシー。そして、あなたは一体、この世の中で何の役割を果たしていく人ですか、という問いに対して自ら答えを出す力。社会の中で自分の立ち位置、存在意義を定義する力。これらを、我々も、我々の子供たちも、磨き続けていかなければならないということです。

人材育成においてもSDGsの未来を切り拓く力を育む「次世代教育」の根本があるように思う。サステナブルな世界は、自らゴールを設定し自律的に学び、自ら動く力を身に着けることが必要なのだと考える。そのために大学での教育は如何にあるべきか考え直さなければならない時期に来ているのだと改めて感じた。

謝辞

本研究は、十文字学園女子大学地域連携共同研究所研究費⁷⁾の助成を受けたものである。今回をもって地域連携共同研究所としてのプロジェクトは一区切りという事になるが、様々な形でサポートいただいた地域連携推進課の皆さん、ワークショップ企画から実施までご協力いただいた地域の皆様にお礼申し上げたい。

<参考文献>

- 内山節(2006)『地域の作法から』農山漁村文化協会
- 寛裕介(2019)『持続可能な地域のつくり方』英治出版
- 堀公俊、加藤彰(2008)『ワークショップデザイン』日本経済新聞出版社
- 田村圭子(2015)『ワークショップでつくる防災戦略』日経BPコンサルティング
- 地震イツモプロジェクト編(2010)『地震イツモノート』ポプラ社
- 地震イツモプロジェクト編(2011)『親子のための地震イツモノート キモチの防災マニュアル』ポプラ社
- 中原淳・長岡健(2009)『ダイアログ 対話する組織』ダイヤモンド社
- 山内祐平・森玲奈・安齋勇樹(2013)『ワークショップデザイン論』第2章、第3章 慶応義塾大学出版会
- 山崎亮(2016)『縮充する日本「参加」が創り出す人口減少社会の希望』PHP新書
- リンダ・グラットン(2016)『LIFE SHIFT』東洋経済新報社

- 1) 新座未来会議は、2016年に松永、福島聡氏を中心に企画。市民・学生・教員の60名弱が参加。ゲストとしてスタジオLの西上ありさ氏をお招きした。
- 2) はじまりの美術館は、東日本大震災の1年後に復興の象徴として猪苗代町に日本財団のサポートで作られたアール・ブリュット専門の美術館
- 3) 長野県塩尻市地方創生推進課シティプロモーション係。年間に100回近くの講演を行う。「MICHIKARA」を中心とした斬新かつユニークな取り組みは、全国から多くの注目を集めている。
- 4) Change Wave 代表。東京大学法学部卒、日本銀行を経て、マッキンゼーアンドカンパニー入社。シカゴオフィス勤務の後、同社アソシエイトパートナー。8年強の間、金融、小売、通信、公的機関など数多くの企業の経営変革プロジェクトに従事。マッキンゼー退職後、企業の「変革」デザイナーとしての活動を開始。2009年チェンジウェーブを創立し、変革実現のサポートや変革リーダー育成など、個人や組織、社会変革を担う。
- 5) かもんまゆ氏(スマートサバイバープロジェクト特別講師)。東日本大震災の際、被災地のママと子どもたちへの物資支援活動を機に、ママによるママのための支援コミュニティを設立。代表理事として防災ママプロジェクトを立ち上げ、200人を超える東北ママたちの協力のもと「あの日、ママと子どもたちに何が起こったのか」をまとめた「防災ママブック」を企画制作し、被災地のママたちに伝えるワークショップを開始。自分と大切な人のいのちを守る方法を伝えている。
- 6) 株式会社しごと総合研究所代表取締役、一般社団法人グラフィックファシリテーション協会代表理事、システムコーチ/クリエイティブ・ファシリテーター。NHK総合「週刊ニュース深読み」「クローズアップ現代+」などのTV番組で、グラフィック・ファシリテーションとして活躍中。
- 7) 研究題目「ワークショップによる合意形成の手法の開発とまちづくりサポートのスキーム構築に関する研究」
共同研究者：*松永修一(十文字学園女子大学・文芸文化学科)、加藤則子、山田 陽子(十文字学園女子大学・幼児教育学科)、石野榮一(十文字学園女子大学・メディアコミュニケーション学科)

編集後記

本学は、平成26年度に、文部科学省「地(知)の拠点整備事業(COC事業)」に採択された。「新座市をキャンパスに！+(プラス)となる人づくり、街づくり」をテーマとして、以後5年間にわたり、多くの教職員、学生、自治体、また地域の方たちが関わって、様々な分野のプロジェクトを実践し、成果を上げてきた。

本研究所は、COC事業の中でも「健康」「福祉」を中心的なテーマとして教員間の連携を図り、その成果を地域に還元することを目指して、平成27年度に発足した。その後4年間に渡り、地域に寄り添った堅実な研究が積み重ねられ、着実に成果を上げていることは、研究を推進されてきた先生方、ならびにご協力を賜った地域の皆様のたいなる努力と献身によるものであることは言うまでもない。

本報告書は、COC事業最終年度の集大成ともいえるものである。管理栄養士の育成をねらいとした地域との連携事業、高齢者のための「シニア健康教室」の実践ならびにその成果の検証、地域住民の全身持久力や筋肉量、超音波骨密度の測定結果に基づく指導実践、認知症患者ならびに家族の支援を目的としたオレンジカフェにおける実践、及び持続可能社会を実現するためのまちづくりワークショップデザインに関する研究など、「健康なまちづくり」を共通テーマとした実践研究の成果を示すことができた。

令和元年度からは、本研究所は、新生「地域連携共同研究所」として、テーマを限定せず、広くこれまでのCOCの成果を生かし、発展させるための研究組織としてスタートしている。「知識循環型社会」としての現代社会において、大学のシーズを地域で生かすとともに、地域における人々の学びを促し、連携によりもたらされる研究成果を地域に還元することこそ、本学に与えられた使命であると強く感じている。

地域連携共同研究所所長 / 地域連携推進センター長
星野 敦子

地域連携共同研究所

【地域連携推進センター運営委員】

星野 敦子 地域連携共同研究所所長 / 地域連携推進センター長
川瀬 基寛
塚田 昭一
星野 祐子
大友 由紀子
大山 博幸
竹嶋 伸之輔
本間 修
笠木 貴和子
近藤 秀二
野口 志都代

【事務局】

研究支援課
地域連携推進課
地域連携推進センター

十文字学園女子大学

地域連携共同研究所年報 第4号

2019年11月発行

発行者 十文字学園女子大学 地域連携共同研究所
発行所 十文字学園女子大学 地域連携共同研究所
〒352-8510 埼玉県新座市菅沢2-1-28
TEL 048-477-0555 FAX 048-478-9367
<http://www.jumonji-u.ac.jp/>

印刷・製本 株式会社文化新聞社
埼玉県飯能市柳町12-10
