

# 地域連携共同研究所年報

## 第3号

地域連携共同研究所年報 一第3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 一大学COC事業との連携事例(第3報) 一  
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3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、小長井ちづる、佐々木菜穂、相馬 満利、林 綾子、有田 安那  
野田 詩織、小林 理紗、中村 有希、古田なつみ、吉田 佳織、吉田めぐみ  
..... 19

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  
松本 晃裕、岡本 節子、佐々木亮太、柴山 桂、石山 隆之  
長澤 伸江、池川 繁樹 ..... 29

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)  
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 .. 33

まちづくりサポートのためのワークショップデザインに関する研究  
松永 修一、加藤 則子、山田 陽子、石野 榮一 ..... 43

編集後記 ..... 49



十文字学園女子大学

JUMONJI UNIVERSITY

# 地域連携共同研究所年報 — 第3号発刊にあたって

学長 / 地域連携共同研究所所長

志村 二三夫

地域連携共同研究所年報 第3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。継続は力といますが、長年の地道な歩みをベースに、本学は平成26年に文部科学省の「地(知)の拠点整備事業(COC事業)」に“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目的として設置されました。

ところで、日本語の「地域」は、英語にすると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ます。素っ気ありませんが、community(共同体)と結ばれると「地域」は活性化します。地域コミュニティは、堅めの定義では「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)。よりソフトには、「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。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、放置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3号)は、このような研究所の平成29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3報）—

Expertise of registered dietitian to nurture in food education  
—Cooperation example of the University COC business (the 3rd report)—

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

木村 靖子<sup>2)</sup>      西川 和美<sup>3)</sup>      鈴木 香<sup>4)</sup>  
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)」<sup>1)</sup>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越えた相互の連携・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<sup>2)</sup>。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、29年度は新たに、新座市東野小

学校の東野ココフレンドで、学生が小学生対象の食育講座を担当した。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、新座市が新座市民総合大学健康増進学部食育推進学科を新設し、新座市初の食育推進リーダーを養成した。筆者が食育推進学科のカリキュラムのコーディネーターを務め、本学教員が講師を務めるなど、地域で健康増進に積極的に参画し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、行政栄養士からの連携・協働の要望を聞き、新座市、墨田区等で開催される地域住民に向けた食育事業に参画した。

- ①藤田誠一氏よりファシリテーションの技法を学ぶ(4月27日、5月11日)。
- ②墨田区食育イベントで食育ポスター制作・掲示(6月15～18日)。
- ③墨田区食育講演会「サプリメント、その選び方は大丈夫？」を学生が受講(6月17日)。
- ④食育活動表彰審査員委員(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。(10月7日)。
- ⑤新座市東野小学校の東野ココフレンドで「やさいはかせになろう！野菜の秘密」(10月30日)、「やさいはかせになろう！旬をあじわおう」(11月14日)のテーマで食育活動を実施。
- ⑥「新座市民健康まつり」にボランティア参加・骨密度測定コーナー開設(10月15日)。
- ⑦新座市「食育の日」に展示する食育推進ポスター制作、市役所・保健センターにて展示(10月18日)。
- ⑧新座市保健センター健康診断時に配布する脂質異常症予防リーフレットを考案。300枚印刷し提供。
- ⑨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11日)。
- ⑩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。

## <事例報告1>

ファシリテーションの技法を学びました(講師:藤田誠一氏、食物栄養学科 長澤ゼミ・岩本ゼミ)

長澤ゼミ・岩本ゼミの3年生は、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びました。

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す。4月27日と5月11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ました。

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びました。

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、それぞれが多くのことを感じて学んだと思います。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りました。



今回学んだファシリテーションの技法を生かし、長澤ゼミは6月に開催されるすみだ食育フェス2017で展示するポスター作製に取りかかりました。岩本ゼミは10月に新座市保健センターで開催される新座市健康まつりで展示するポスター制作や検診で配布する脂質異常症予防のリーフレットづくりを進めていきます。

### 【学生の感想】

講義の中で1番記憶に残ったことは、発表者の話を聴衆者(ニコニコ顔・しかめっ面)、観察者の3者の立場になり、どのように感じるか、どのように見えるかという経験をした事です。会話は、相手に気持ちを伝える最も簡便な方法ですが、実際に経験して、改めて聞き方の態度が大切であると感じました。また、ファシリテーションを行う際の机やイスの配置によって感じ方が様々であるということを経験しました。



イスの向きを全て前向きに配置すると講義形式になりますが、ファシリテーターを囲むように円形に座れば、全員の顔を見ることができ、話しやすくなります。距離が遠いと発言しにくいいため、ほどよい距離感を保つことが必要です。このように、その場の雰囲気に合わせて空間を作っていくことが大切だということを経験しました。

授業を受けて特に重要だと感じたことは、目標を明確にするということです。誰に、どういう目的で、どのようなことをすればよいのかを明確にすることが、自分たちがやりたいと思っていることを成功させる鍵となると思いました。また、自分たちの意見を思いつく限り挙げていき、それをすべて書き出して可視化することで、よりわかりやすく伝えることができ、意見もまとめやすいことがわかりました。目的を明確にする方法として、プログラムデザイン曼荼羅図を学びました。最小限の情報でありながら、内容や時間の流れを目で見て、ぱっと理解できる図は、とてもわかりやすいと感じました。



今回の授業では、発言をする際に①人の意見を批判しない、②自由奔放に発言する、③質よりも量を求める、④人の意見に便乗をしてもよいことなどが決められていました。そのため、人と意見や考え方を共有し、新たな発見をすることができました。そして、私が他の人の意見を聴いて新しい発見ができたように、私の意見も他の人に新たな発見をもたらす可能性があると感じ、自分の意見を恥ずかしい

と思ったり、人任せにしたりせずに積極的に発言することができました。

ポスターのテーマについての意見を多く聞くことができ、発想や考えが広がり、意見を共有することによって、より良いテーマを作ることができると実感しました。ファシリテーション最終日には、手を挙げて競って意見が言えるようになっていました。また、意見を出し合うのにも時間制限がかなり細かく区切られていたので、時間に追い込まれながらも、その中でたくさんの意見をひねり出すことができ、達成感を味わうことができました。

ゼミ活動や将来管理栄養士として勤めたときでも、一人で作業をするのではなく、多職種と連携したり、複数人で作業をする機会が多いと思われます。そのような時に、今回学んだファシリテーションが非常に役に立つであろうと思いました。その時に、上手なファシリテーターになれるようにファシリテーション能力を培っていきたいと思います。



## <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・長澤ゼミ)

平成29年6月15日(木)~18日(日)に開催された「すみだ食育フェス2017食育でみんながつくる笑顔の環」に食物栄養学科の長澤ゼミが参加しました。

### (1) 食育ポスターの制作・展示

長澤ゼミ3年生9名は、4月末から、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ました。

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、「それいけ！おやつレンジャー!! みんなのおやつをすくえ!!」です。テーマは、「生活スタイルに合わせたおやつ適切な摂り方」で、おやつレンジャーが「おやつを正しく摂らないと肥満、偏食、食欲不振になってしまうよ」と心配し、おやつ役割やおやつのルールについてお話しします。おやつの正しい食べ方も生活スタイルで変わるので、理想のおやつの組み合わせを示し、さらに習い事で夕食が遅くなる子や運動を頑張っている子のおやつの例を紹介しました。

また、1日のおやつの適量を200kcalとし、裏にカロリーを記したいろいろなおやつのカードを置いておき、「200kcalになる組み合わせを考えよう」というゲームを作りました。



## (2) 食育講演会に参加

平成29年6月17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「サプリメント、その選び方は大丈夫?」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りました。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」を身につけ、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います。

### 【学生の感想】

すみだの食育に参加するため食育ポスターを作成しました。初めはそのポスターを展示することの意味やイメージがあまりつかめず、軽い気持ちで取り組んでしまいましたが、実際にテーマを決めて長澤先生に相談させていただきながら作成していくことで、徐々にこのポスター展示の意味や、栄養学を学ぶ学生として、管理栄養士の卵として、展示する内容の信憑性を高く、伝え方を工夫して誰にでも理解していただけるようなものにするのが重要であるのだとわかってきました。また、実際に墨田区役所に行き、他の団体が作成したポスターを見ると、それぞれのポスター制作での工夫や伝えたいことがしっかりしていることを強く感じました。特に企業が出していたものは、絵本や見本がしっかりあって、誰もが親しみやすいものになっていました。“食育”と言うと「正確な食に関する情報を得る学習」といったような堅苦しい場になってしまうかなと思っていましたが、幼稚園の展示では園児たちが食育に取り組んでいる写真が掲載されていて、可愛らしくほっこりする場にさせているのが印象に残りました。私たちは、これから食に関する情報を周りに発信する立場になります。相手がその情報に触れ、興味を持ち、さらには行動変容するように働きかけるにはどうすればいいのか、実際に多くの展示を見て考えさせられました。

サプリメントの講演では、健康食品はあくまで健康の保持・増進の手助けをするものであるということや、食品のパッケージではなく裏の食品表示を見ることの2点についてお話を聞きました。管理栄養士ではなく薬剤師から見た食品についての話が聞けたことはとても貴重でした。同時に、食品成分表示についてまず私たちが正しい読み取り方を知ることが重要であると痛感しました。食に関することに一般の方が疑問を多く持っていらっしゃることも、だからこそ正しい情報提供の場が必要とされていることを知り、改めて食育が人と人を繋げる素敵な取り組みなのだと感じることができました。



区役所で行政栄養士として働いている管理栄養士にもお会いでき、行政栄養士が具体的にどんな取り組みをしているのか、その様子や魅力を知ることができ行政栄養士の仕事に心惹かれました。管理栄養士の卵としての視野が広がるとてもいい機会になったと思います。

### <事例報告3>

#### 東野ココフレンドで食育活動(食物栄養学科 井上准教授・井上ゼミ)

管理栄養士の卵である、食物栄養学科栄養教育研究室の井上ゼミ3年生6名が“やさいはかせになろう!”をテーマとする2回の食育活動を実施しました。

新座市では小学校の教室や校庭などを活用し、地域の方々のご協力を得ながら、子どもたちが安全・安心に集える環境づくりとして、学習や遊び、体験・交流活動などの機会を提供する「子どもの放課後居場所づくり(ココフレンド)事業」を推進しています。そこで今回は、新座市立東野小学校の東野ココフレンドの子どもたちに参加を呼びかけて、同校の調理室をお借りして食育活動を展開しました。

#### ◆平成29年10月30日(月)

▷テーマ：やさいはかせになろう!～やさいのひみつの巻～

▷参加児童：15名

博士に扮した学生たちが挨拶を終えた後、ニンジン、大根、キャベツやかぼちゃなど、実物の野菜を用いた実験でスタートしました。用意した水槽の中で水に浮く野菜と沈む野菜があることを実験して驚いた子どもたちは、各々の野菜の育ち方、収穫される位置が異なることを、パネルシアターで見て学びました。



気づいたことを発表し、浮き沈みとの関係がわかるたびに「野菜っておもしろい」と感じたようです。子どもたちは説明をよく聞き、実験や発表などに自分から手を挙げて、参加型の講座に積極的に取り組んでくれました。

後半には、八百屋さんで売っているのに、野菜とはちょっと違う“きのこ”に着目しました。きのこは子どもたちに嫌われがちなので、学生たちは、食べやすくなるように何度も試作を繰り返

返し、手づくりの“シイタケやエノキ入りクッキー”を完成させました。子どもたちに試食してもらったところ、評判は上々だったようで一安心です。



◆平成29年11月14日(火)

▷テーマ：やさいはかせになろう！～旬をあじわおうの巻～

▷参加児童：21名

はじめに、旬を迎えるニンジンやほうれん草、さつまいもを使って、学年の違う子どもたちが協力して蒸しパンづくりに取り組みました。牛乳パックで作った容器を蒸し器に入れて、蒸しあがるのを待ちながら、説明を聞きました。

主人公である元気いっぱいのニンジンが登場し、なぜ新座では、秋から早春にかけてニンジンがたくさん収穫できるのかを説明しました。ペープサートや、模造紙いっぱいにかかれた大きな日本地図を見て、夏の新座は暑すぎてニンジンが育ちにくい一方で、その季節には北海道のような涼しい所で収穫されること、トマトは暑い夏の新座で真っ赤に熟れた時に収穫されるから美味しいことなどを理解していきました。子どもたちは、野菜がすくすく、たくさん、美味しく育つ条件がそろった時期、すなわち“旬”の意味を、納得できたようです。

そしていよいよ、大きくふくらんだ、3色の色鮮やかな蒸しパンの出来栄えに、話のはずむ試食となりました。

両日ともに、学生手作りのワークシート(カボチャマンとサツゴン)で、学習の振り返りを行い、自宅で保護者と一緒に楽しむことができるように、お話しした内容やレシピを載せた手作りパンフレットも配布しました。

学生たちは、事前の準備を入念に行い、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、これからにつながる自信を得ることが出来たようです。



## 【学生の感想】

▷1回目 『管理栄養士といえば調理!』というイメージを覆したかったため、浮き沈み実験から始めたが、生の食材を用いての実験はなかなか思い通りにならず、大変でした。臨機応変な対応や話を展開する必要性などを学ぶことができ、とても勉強になりました。子ども達にとって親しみのある野菜を実験に用いたことで、一層、結果にドキドキし夢中になっている様子が、キラキラした目から感じられました。こうした、子ども達の実生活に基づく食育の必要性を強く感じるとともに、私達にとっても非常にやりがいがあるものだというのを、しっかり感じる事ができました。

▷2回目 どんな野菜でも年中いつでも購入できるようになり、旬を感じにくくなっているため、本来の旬の意味を子ども達に伝えたいと思い“旬の野菜”というテーマを取り上げました。旬の野菜を身近に感じてもらうため、新座で旬を迎えた野菜を用い、蒸しパンをみんなで調理しました。蒸しパンが完成した時の子ども達の嬉しそうな笑顔が、とても印象に残っています。この食育を通して、ほうれん草が嫌いな子が蒸しパンだと食べられたという言葉や、もっと旬について知りたいという言葉聞くことができました。このことは私たちにとって、大きな達成感となりました。管理栄養士の卵として、貴重な経験ができたと思っています。

## <事例報告4>

食育を通じた地域貢献“新座市健康まつり”に学生が参加

(食物栄養学科 長澤教授・井上ゼミ・岩本ゼミ・長澤ゼミ)

平成29年10月15日(日)に新座市保健センターで開催された“新座市健康まつり”に、食物栄養学科の長澤ゼミが骨密度測定体験コーナーで、岩本ゼミと井上ゼミが全体の運営と進行のサポートで、ボランティア参加しました。

## 【学生の感想】

### ◆全体の運営・進行のサポート(岩本ゼミ・井上ゼミ)

・私は新座市健康まつりに参加して、とても良い経験をする事ができたと思いました。悪天候の中、想像以上の賑わいで、参加者が生き生きとしている姿を肌で感じる事ができたからです。新座市健康まつりでは健康になるための運動法だけでなく、疾病を予防するために住民に正しい知識を伝えていました。多くの出店やブースを作り、スタンプラリーでお野菜を提供するなど、健康まつりに参加してもら



らう工夫がされていました。このような考案をして健康まつりを盛り上げようとする職員の方にとっても心温かいものを感じました。取り組みにも様々あり、その中の一つで私が強く印象に残ったのは、地域活動栄養士さんが開設しているコーナーです。味噌汁の塩分測定で普段自分がどれだけ塩分の高い食事をとっているかが分かるものでした。よりよい健康的な生活の一步を踏み出すためのきっかけづくりになっているのではないかと思います。この新座市健康まつりは、所

属する職員や管理栄養士だけでなく、地域の医師会、歯科医師会、薬剤師会、鍼灸師会、母子愛育会、地元の大学生などが一緒になって取り組んでいることがとても魅力的に感じました。地域がどのように連携をして、人と人との輪を広げ、地域全体で健康づくりに取り組んでいるのかがわかったような気がします。将来、このような健康まつりに参加または主催することができるような管理栄養士を目指したいです。

・新座市保健センターでの健康まつりは初めての参加だったのでどういう雰囲気なのか想像が付きませんでした。実際は年齢層関係なくたくさんの方が来て、とても賑やかでした。保健センターではこんなにも地域の人々と関わることができるのかと改めて知ることができました。私が担当したハイハイよちよちコンクールは親子の思い出を作る素晴らしい企画だと思いました。保健センターでの貴重な体験ができてとても嬉しかったです。また機会があればぜひ参加したいと思っています。



#### ◆市民健康体験コーナー（岩本ゼミ・井上ゼミ）

・健康体操コーナーのお手伝いをさせていただきました。健康まつりでDVDに合わせて実際に体操をやらせていただきましたが、年齢に関係なく行えるところが健康体操の特徴だと感じました。来場の方々と一緒に体を動かすことで気持ちがスカッとして、気分がよくなりました。そういったことを感じてもらうためにも健康まつりで健康体操を紹介する意義があるのかなと感じました。健康体操のDVDや配布物を配っていると去年も参加して持っているとおっしゃっている方が多くいて驚きました。新座市の方々と交流する機会をもててよかったです。



#### ◆おもちゃすくいコーナー（岩本ゼミ・井上ゼミ）

・私は、おもちゃすくいコーナーのお手伝いをしました。健康まつりのリーフレットに付いている券で水槽に浮かべられたおもちゃを金魚すくいのようにすくって、おもちゃをもらうことができるというものでした。開催時刻を過ぎるとだんだんと地域の方が集まり、おもちゃすくいコーナーにも子どもたちが集まって必死におもちゃをすくっていました。子どもたちは元気が

いっぱいとても楽しそうに参加していました。健康まつりは、大きなまつりではないけれど、地域の住民の方が集まって交流する重要な行事であることがよくわかりました。小さい子を連れてお母さんお父さんが多く参加していて、一緒におもちゃすくいをしているとき、とても楽しそうで私自身も自然と笑顔になれました。この日は雨が降っていて、例年よりも参加者が少なかったと保健センターの方が話していましたが、それでも毎年楽しみにしている方もいるようでした。私は開催終了までおもちゃすくいコーナーのお手伝いをやらせていただいたのですが、参加者には、孫のためにおもちゃをとりたいという方もいました。小さい子どもだけでなく高齢の方まで幅広い世代の方がこの健康まつりに訪れていて、健康まつりのように交流できる場はとても大切だと感じ、参加される方の笑顔を見るとやりがいを感じられました。



#### ◆会場案内コーナー（岩本ゼミ・井上ゼミ）

・私は受付でプログラム配布・案内をしました。雨の影響で例年と比べると来場者は少なかったということでしたが、多くの市民の方が足を運んでくださっていました。来場者の多くはお年寄りの方ばかりでなく、小さな子どもを連れて家族が多かったことに驚きました。健康を意識した様々な展示がされ、普段はなかなか経験できないようなこともこのまつりの中で体験することができるようになりました。



展示物は市内の小学生が考えた朝食の献立や健康に関する標語なども展示されており、新座市は市が一体となり、小さな子どもからお年寄りまで幅広い世代を巻き込み、元気でいきいきと暮らしていけるような、健康を意識した様々な活動を行っていることを学びました。私自身も新座市在住であるため、今後はさらに新座市の広報なども読み、市が具体的にどのような活動をされているのかに目を向けていきたいと思います。普段は経験できないような貴重な体験ができたと思います。

#### ◆骨密度測定体験ブース（長澤ゼミ）

・新座市健康まつりで骨密度測定ブースを担当させていただき、大変貴重な食育の現場に立つことができたと感じています。骨密度測定ブースに2時間で168人もの方が来てくださいました。健康まつりでは、市民の皆様“自分の健康について考えてもらうきっかけを作る場”を提供していて、そのために多くのブースが設けられており、地域に密着した食育活動がなされていると思いました。



市民の皆様の健康意識がとても高く、日ごろから新座市が健康づくりに関するさまざまな取り組みを活発に行い、市民の意識を高めてきた結果の表れだと感じました。将来、管理栄養士として働く者として、私たちが周りの人を巻き込んだ健康づくりの取り組みをしていきたいと思いました。

骨密度測定には高齢者の方、お子さんをつれたご家族の方など多くの方が参加してくださり、測定をしながら市民の皆様と実際に色々なお話をすることができて大変貴重な経験となりました。しかし同時に、測定する対象者の年齢が幅広いことから、言葉の選び方や説明の仕方など工夫が必要であると感じました。実際に骨密度測定ブースでは、測定結果の説明をする際に質問されたことにどのように答えればいいのか悩むときも何度かあり力不足を痛感しました。より最新の栄養の知識を身につけて、自信を持ってお話できるようになりたいと思いました。また、こちら側が一方的に話をするのではなく、相手の話を聞きそれに対してしっかり答えられるようにすること、寄り添うスタンスを忘れずに話のキャッチボールをすることが大切だと強く感じました。



今回は、まだ知識や技術も乏しく学生である私たちに、新座市健康まつりという地域に根付いた健康増進の場に参加させていただき、誠にありがとうございました。ここで体験したことや学んだことを無駄にせず、またこれから勉学に励みたいと思っています。

今回は、まだ知識や技術も乏しく学生である私たちに、新座市健康まつりという地域に根付いた健康増進の場に参加させていただき、誠にありがとうございました。ここで体験したことや学んだことを無駄にせず、またこれから勉学に励みたいと思っています。

## <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)

11月11日(土)新座市「親子DEミニウォーキング&スタンプラリー」のイベントに健康栄養学科3年生8人がボランティア参加しました。一昨年より新座市保健センター主催で開催されるようになったイベントです。20組40名の募集でしたが、募集を上回る23組49名の親子が参加しました。

前日の予報は雨。みんなが晴れるように願っていました。その願いが通じたのか北風はやや強めでしたが、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きました。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ました。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、笑顔いっぱいの日で



した。毎年参加している子どもさんもあるようで、身長が伸びたり、声変わりしたりということも見られたようです。

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ました。

閉会式では参加した子どもさん全員に参加賞のプレゼント。学生が手作りしたゾウキリンのプラバンストラップは大好評でした。今年はサンタクロース姿のゾウキリンのデザインでしたが、「かわいい!」という歓声が親子から上がっていました。またニアピン賞として、4名の子どもさんに十文字の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ました。



最後は、学生が自然に形をつかった花道で参加者をお見送りしました。充実した時間はあっという間に過ぎました。参加した子どもさんからは「お姉さんと一緒にお話ししながら歩いて楽しかった」、「お姉さんとおともだちになった」、「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りました。

今回、このイベントに参加した学生は3年連続の参加です。事前に、ゾウキリンストラップを作成し、当日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いました。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とって、健康運動指導士の中村先生のご指導方法などを直接目にするは大変貴重な体験となります。保健センターのスタッフの皆様からは、3年連続の参加で学生の成長が感じられ、その場の状況を察して指示以上に動いたり、明るく盛り上げたりという雰囲気づくりもできるようになり、大変助かりましたとのご意見を頂きました。

参加した学生からは、3回目の参加のためか、「楽しかった」、「参加者に喜んでもらってよかった」という感想だけでなく、参加親子の立場になってのコメントやイベント運営に関する意見などが多く見受けられるようになりました。このような視点が持てることは、今後学生が各方面で社会的活動をする上で大変役立つことと考えます。



### 【学生の感想】

・当日は晴天に恵まれました。参加者の人数も3年間で1番多く、初めて参加された方から3年連続参加の方などさまざまでした。毎回「今年も楽しかった」と言って頂いて、次の年も来ていただくと私たちもとてもやり甲斐を感じます。今年は歩きながら子どもたちとたくさんお話ができました。その中で気づいたことは、クイズの内容を低学年、中学年、高学年で分けたらもっと楽しくなるのではないかとということです。1年生の男の子がローマ字の難しいクイズを出され

ていて、「ローマ字を知らないから全然わからない」と言っていました。お父さんが正解していましたが、その男の子は答えの意味も分からず、もやもやした気持ちの状態でスタンプをもらっていました。また、ゾウキリンを探すアイデアも好評で、特に低学年の子ども達に人気でした。普段忙しくてなかなか運動ができない親御さんも、休日に子どもと一緒に楽しく出来ると言っていました。健康運動指導士の中村先生の明るく指導する姿と楽しい体操は毎年勉強になります。



・今回の親子ウォーキングは昨年と違い、準備運動を外で行うことができ気持ちよかったです。3年目ということもあり、スムーズに行うことができたと思います。普段小学生と話す機会がないので新鮮でした。ウォーキング途中にゾウキリンが何匹いたのかを数えるゲームに小学生たちは楽しそうでした。健康運動指導士の中村先生はお元気でわかりやすく説明をされていたので私も大変勉強になりました。私たちの卒業後も後輩に引き継いで活動して行ってほしいと思いますので、来年はぜひ健康栄養学科の後輩と一緒に参加したいと思います。

・子どもには少しペースが速いかとは思ったのですが、大人は早足で歩いた方が運動の効果が出るので、そこのちょうどいいペース配分が難しいと思いました。私は先頭集団の方の子ども達と楽しくお話ししながら歩いて、子ども達もたくさんお話ししてくれてとっても楽しかったです。先頭に行って、分かりにくい分岐点の案内係のはずだったのですが、私が子どもと歩いていたため他の学生が私の代わりに案内をやってくれ、臨機応変に周りが動いてくれたので、とても良かったです。

## <事例報告6>

新座市から食育推進ポスターおよびリーフレット作成依頼を受け栄養教育のための媒体を作成  
～高血圧予防・脂質異常症予防～（食物栄養学科 岩本教授・岩本ゼミ）

新座市から食育推進ポスターおよびリーフレットを作成してほしいとの依頼を受け、食物栄養学科3年生（岩本ゼミ）が高血圧予防のポスター・冊子および脂質異常症予防のリーフレットを作成しました。ポスターは新座市健康まつりで展示をし、併せて高血圧予防レシピの冊子を配布しました。脂質異常症予防のリーフレットは、新座市保健センターで実施される健康教室で配布します。

### ◆高血圧予防のポスター・レシピを作成

#### 【学生の感想】

・ポスターは見ていただく方にわかりやすく伝えるために、イラストを多く使って作成しました。高血圧予防レシピは、ポスターで紹介した食事のポイントが活かされていることや、一般の方が簡単に作れることを考えながら作りました。食事を見直すこ



とで高血圧を予防することができるということを、根拠を添えて多くの人に発信していけるようにさらに勉強していきたいと思いました。

・ポスターは、メンバー一人ひとりが協力して作業をしたことでよいものを作ることができました。高血圧予防について、見る側の立場を考え、いかにわかりやすくするか、どのようにしたら伝わるかを考えながらポスターを書くことが大変でした。高血圧予防レシピの冊子は、何度も間違いがないかを確認し、訂正する作業を夜遅くまで繰り返しました。完成したときは、達成感でいっぱいでした。

・ポスター作成で一番難しかったことは、いかに効率よく進めるか、そして一緒に作成する人の意見を聞きながら行うことでした。効率よく進めるためには誰かが指示することが必要だと感じました。役割を割り振ることで最後のほうはスムーズに進めることができました。また、自分自身が意見を提案する際は、提案した根拠がしっかりあったほうがよいと感じました。事前の準備が大切なことや協力の大切さを感じました。



## ◆脂質異常症予防リーフレットを作成

### 【学生の感想】

・リーフレットのレイアウトを決めることに苦労しました。調味料の分量やエネルギー表示をどのように載せればよいか何回も皆で考えました。その際、一番伝えたいのは何かを考え取り組みました。話し合いの中で、それぞれの意見を尊重しお互いの良い意見を見つけることができました。そこから、相手の意見を柔軟に取り入れる姿勢が身についたと感じました。

・リーフレットを作るにあたって、間違えた情報を提供してはならないので、脂質異常症についての医学的知識を改めて勉強することから始まり、適した食材や調理方法を検討しました。難しく思える情報を簡単にわかりやすく伝えることに苦労しました。今後、どの仕事に就いてもほかの人にわかりやすく伝えるということが多くあると思います。まず、情報が正しいか判断して、自分が理解してから人にわかりやすく伝えるという手順をふまえて発信していきたいと思いました。

・リーフレットを作成する前は簡単に出来るだろうと思っていましたが、実際にやってみると様々な問題が出てきてとても苦労しました。その問題を解決しようとする時に自分に足りない知識やスキルなどを認識することが出来ました。知識をアウトプットすることで自分がどれだ

けできるのか、自分の実力を知ることが出来ることがわかりました。管理栄養士として働く上では、急に質問されたことに的確に答えることが必要になります。今後も勉学に励むだけでなく何か形に起こしていきたいと思いました。



### 3. 取り組みの成果およびまとめ

永井ら<sup>2)</sup>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<sup>3)</sup>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<sup>4)</sup>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<sup>1)</sup>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<sup>5, 6)</sup>。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。また、活動の一部は平成29年度十文字学園女子大学紀要48集増刊号にて報告した。

<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/](http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/kaikaku/coc/) (平成29年6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 一大学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 一大学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)

# 「十文字学園女子大学シニア健康教室」の実践と検証(第3報)

Practice of "Jumonji University senior health class" and the inspection (the 3rd report)

高橋 正人<sup>1)</sup>  
Masato TAKAHASHI

池川 繁樹<sup>1)</sup>  
Shigeki Ikegawa

長尾 昭彦<sup>1)</sup>  
Akihiko NAGAO

木村 靖子<sup>1)</sup>  
Yasuko KIMURA

高橋 京子<sup>1)</sup>  
Kyoko TAKAHASHI

飯田 路佳<sup>1)</sup>  
Roka IIDA

徳野 裕子<sup>1)</sup>  
Yuko TOKUNO

小長井ちづる<sup>1)</sup>  
Chizuru KONAGAI

佐々木菜穂<sup>1)</sup>  
Naho SASAKI

相馬 満利<sup>1)</sup>  
Mari Soma

林 綾子<sup>1)</sup>  
Ayako Hayashi

有田 安那<sup>1)</sup>  
Anna Arita

野田 詩織<sup>1)</sup>  
Shiori Noda

小林 理紗<sup>1)</sup>  
Risa Kobayashi

中村 有希<sup>1)</sup>  
Yuki Nakamura

古田なつみ<sup>1)</sup>  
Natsumi Furuta

吉田 佳織<sup>1)</sup>  
Kaori Yoshida

吉田めぐみ<sup>1)</sup>  
Megumi Yoshida

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「シニア健康教室」を開催してきた。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い。健康栄養学科の学生が毎回、学生スタッフとして運営に参加し、良い学びの場にもなっている。体力テストの分析から、握力・上体起こし・開眼片足立ちなど、筋力に関わる項目から体力差が生じており、今後、この部分を強化したプログラムを組み込み、効果を検証していく。

## 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。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、健康寿命の延伸は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は、結果が出るまでに時間はかかるが、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がり、超高齢化社会への対応を迫られている近隣地域への社会貢献となる。本研究は、地域連携共同研究所の研究として、「シニア健康教室」の企画・運営の妥当を、データをもとに検討し、改善を図るとともに、「シニア健康教室」の地域連携事業としての有効性を検証し、長期にわたって地域の健康づくりに寄与できる事業として確立していくことをめざしている。

### 1-1 平成27年度の成果

平成27年度は、月1回で、全部で4回の実施であった。期間が短いため、1回目と4回目に実施した「体力テスト」の結果に表れるような変化は出てこなかったが、そのさい実施した「日常生活活動テスト」のアンケート調査には、多くの項目で、自分自身の日常的な活動で、体力がつき、できることが増えたことを実感している回答がみられた。月1回であっても、「シニア健康教室」に参加し、自分自身の健康や体力に関して積極的な働きかけを行っているという意識は、想像以上の効果をもたらしたものと推測された。シニア健康教室は、大学教員の専門性の高いミニ講義と軽運動を組み合わせることを特徴としている。教員の研究分野の講義による新しい発見は、食生活や、運動の取り組み方を見直すきっかけともなり、高く評価された。健康栄養学科の特性を生かした社会貢献として、次年度以降も継続した取り組みとしていくこととした。

### 1-2 平成28年度の成果

平成28年度は、全部で8回の実施であった。1回目(7月)と8回目(2月)に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が見られた。この原因を分析するため、体力テストと年齢、出席回数との関係を見た。体力テストと年齢には弱い逆相関がみられた。参加者は、教室を実施している期間でも、年齢を重ねており、体力低下が起きている可能性がある。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。高齢者の体力維持の難しさをふまえ、シニア健康教室のプログラムを改善し、運営していく必要がある。

## 2. 研究計画と方法

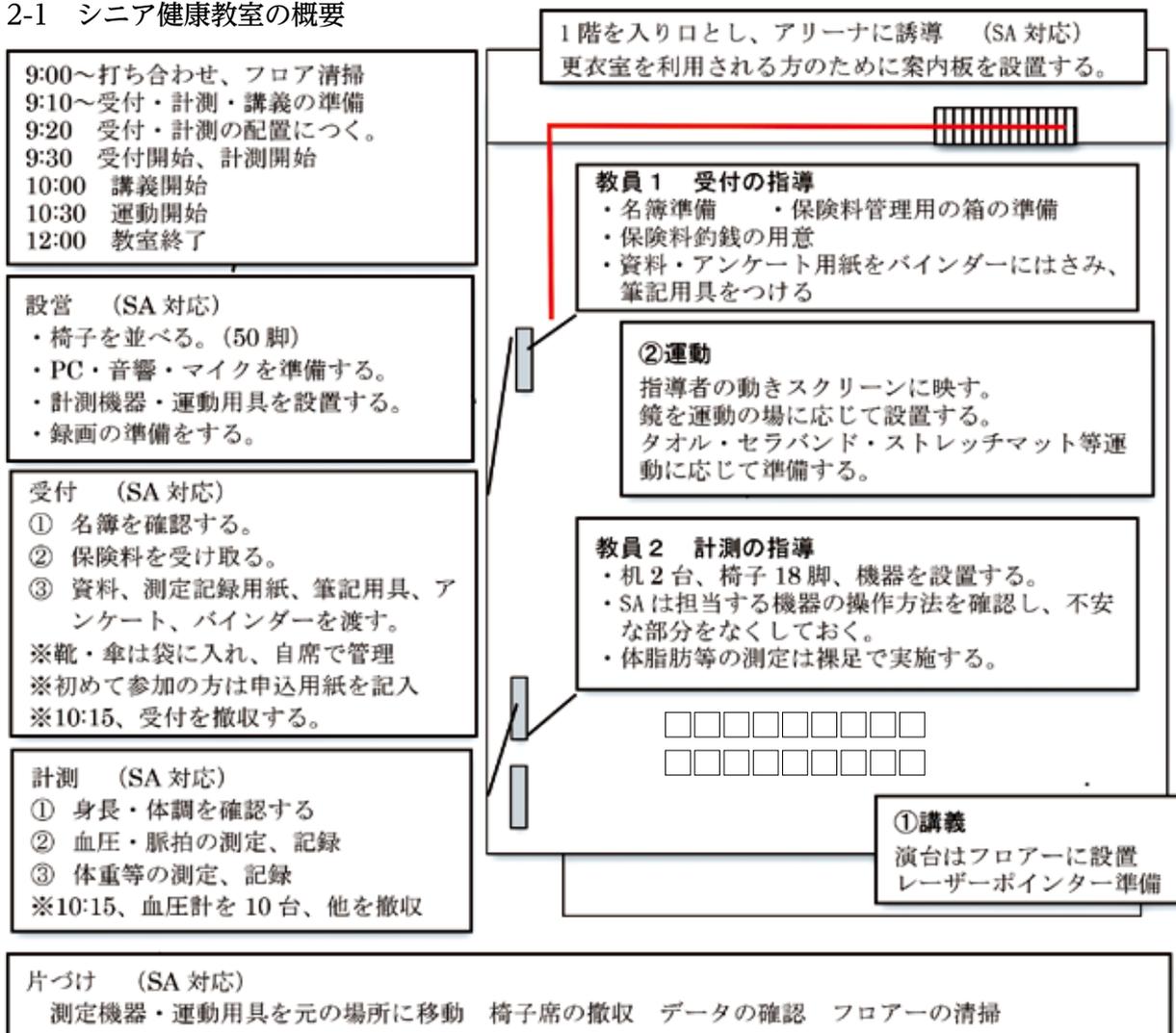
「シニア健康教室」は、「いつまでも若々しく、元気で」をキャッチフレーズに、シニア世代の食と健康を支えるプログラムを提供する。対象は、近隣市在住のシニア世代とし、定員を30名に設定する。平成29年度は、実施を10回とし、体力テストは、シニア健康教室とは別に7月、11月、3月のシニア健康教室のある日の午後に実施する。

- ①計測・健康チェック：血圧、体重、体脂肪率等を計測し、体調を確認する。本人の希望により運動強度を判断する。
- 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：運動強度を選択できるよう複数の方法を提示して実施する。
- ④ダンスムーブメント：音楽のリズムやイメージと融合したナチュラルで心地よい動きを楽しむ。

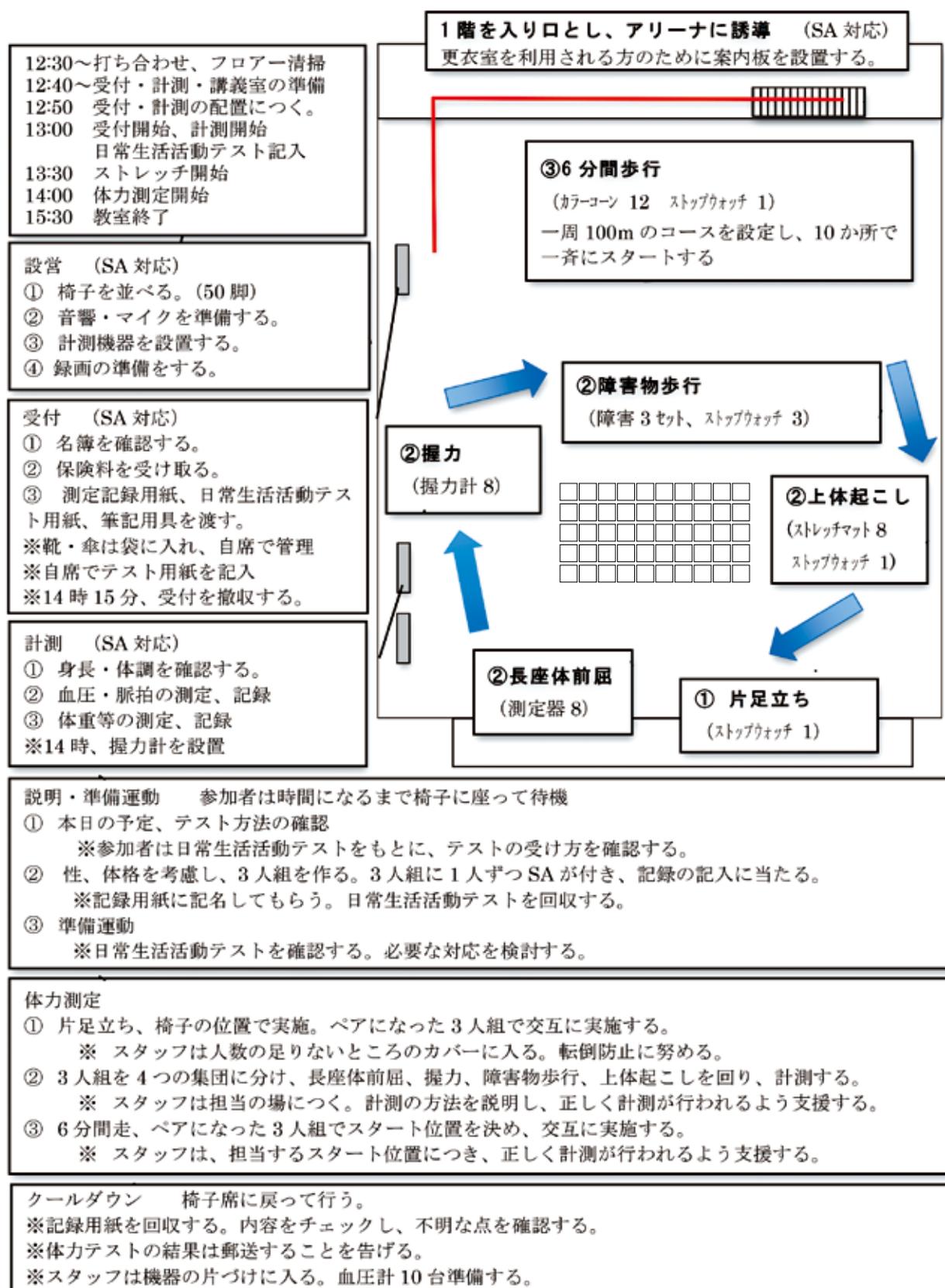
	実施日	場所	内容	担当
1	6月24日(土)13:00～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	高橋京・飯田・池川
2	7月29日(土)9:30～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	高橋正・池川・高橋京
	7月29日(土)13:00～	メイン	体カテスト、ストレッチ等	
3	8月26日(土)9:30～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	池川・飯田・小長井
4	9月30日(土)9:30～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	長尾・佐々木・相馬
5	10月21日(土)9:30～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	徳野・長尾・飯田
6	11月25日(土)9:30～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	木村・徳野・相馬
	11月25日(土)13:00～	メイン	体カテスト、ストレッチ等	
7	12月9日(土)9:30～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	小長井・木村・高橋京
8	1月27日(土)9:30～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	相馬・佐々木・高橋京
9	2月24日(土)9:30～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	佐々木・小長井・高橋京
10	3月24日(土)9:30～	メイン	ミニ講義、チェアエクササイズ等	飯田・高橋京・相馬
	3月24日(土)13:00～	メイン	体カテスト、ストレッチ等	

※太字は講義担当者

## 2-1 シニア健康教室の概要



## 2-2 体力テストの概要

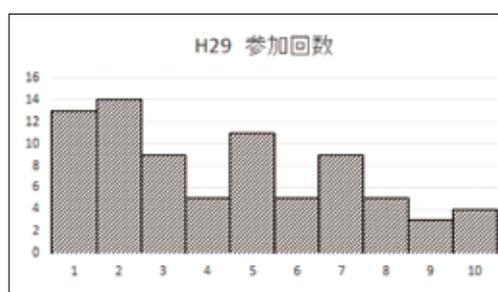
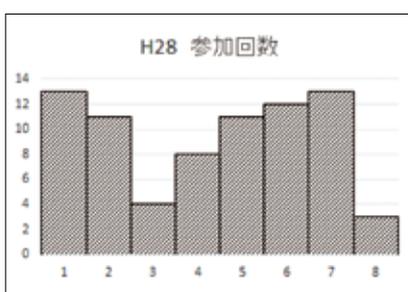
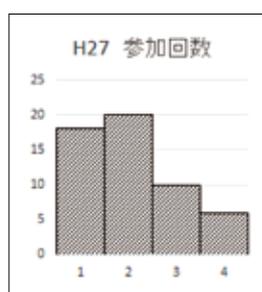
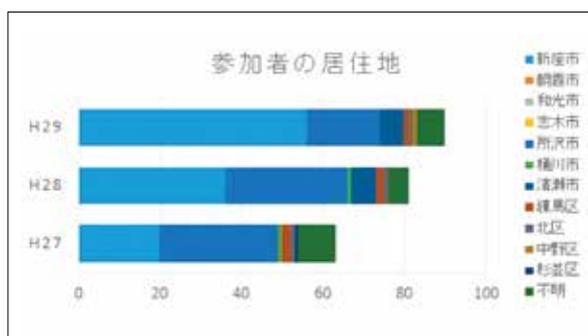
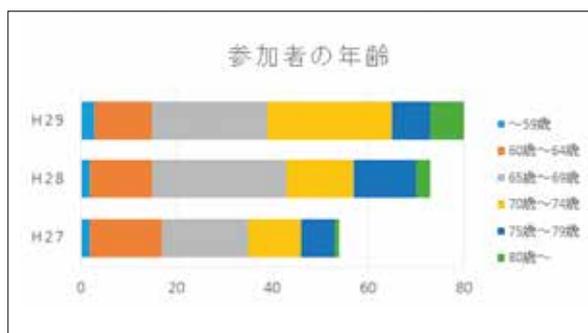
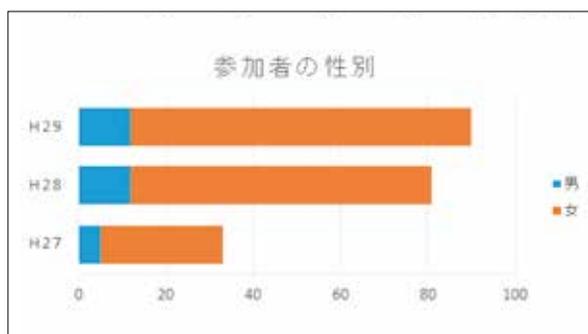


### 3. 実施状況

平成29年度は、90名の方から申し込みがあった。実際に参加されたのは74名であった。参加者は増加傾向にある。男女比は、女性が多い。男性の参加者の多くは、夫婦での参加であり、近隣市の男性に参加を働きかけていく方法を検討していく必要がある。

参加者の平均年齢は 69.9 歳で、最年少が 56 歳、最年長が 83 歳であった。昨年度は、70歳以上の参加者が41%であったが、今年度は51%であり、70歳以上の参加者が増えており、プログラムの内容もそれを前提に組んでいく必要がある。

参加者の住まいは、新座市が最も多く56名で、62%を占めている。昨年度は49%であり、新座市の参加者の占める割合が高くなっている。連携市である清瀬市、朝霞市、和光市、志木市にも参加を呼びかけるチラシを置かせていただいているが、清瀬市以外からは参加者はない。新座市は、市の広報で呼びかけをしていただいている。この効果が大きい。今後、広報の仕方も検討していく必要がある。



教室を10回実施した。参加者は平均32.2人、参加回数は平均3.8回であった。参加回数の分布をみると、参加が2極化しているのが分かる。参加が継続しない要因の分析は今後の課題であるが、参加回数3回以下の出席状況を見ると、年度の早い時期に参加され、参加をやめており、その時期に、参加者同士の仲間づくりや、安心して参加できる雰囲気づくりを心掛ける。



#### 4. 体力テストの結果分析

##### 4-1 体力テストの結果の変容

シニア健康教室では、教室と並行して新体力テスト(65歳～79歳対象)を行ってきた。新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 ⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行

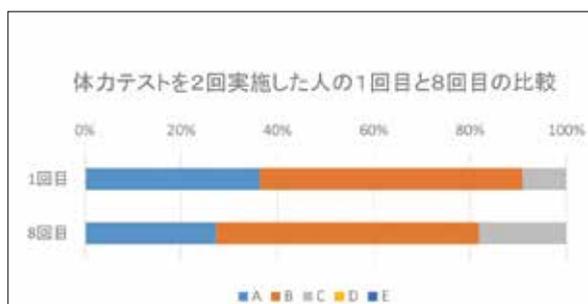
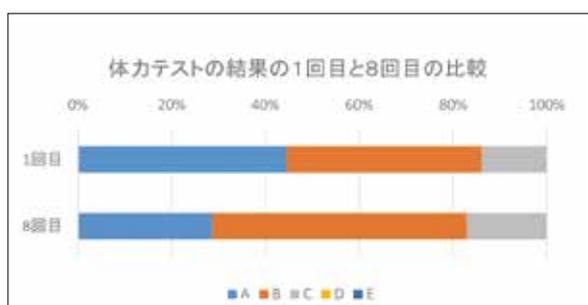
実施に当たっては、ADL(日常生活活動テスト)を事前に実施し、ADLによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準にしたがいテストの実施の可否を判断した。

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が増えていた。

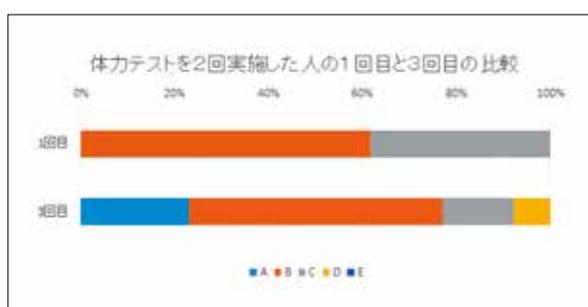
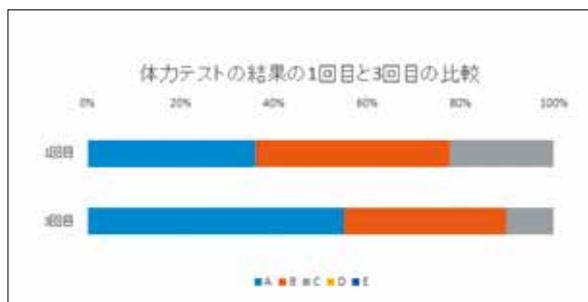
平成28年度は、1回目(7月)と8回目(2月)に新体力テストを行った。総合評価の段階の割合はA段階が減少し、C段階が増加する傾向にあった。2回とも体力テストを受けた人(22名)を抽出して比較をしてみても、同様の結果であり、平成27年度とは逆の結果となった。体力テストと年齢には弱い逆相関がみられたこともあり、シニア層の場合、期間が長期になると、その間に生じる加齢による体力の後退は、体力を維持するための努力を上回り、結果として体力の低下をきたしていると推測した。

平成29年度は、2回目(7月)、6回目(11月)、10回目(3月)の午後に新体力テストを行った。昨年度のような、総合評価のA段階が減少し、C段階が増加するような現象は現れなかった。2回とも体力テストを受けた人(13名)を抽出して比較をしてみても、記録の低下は見られなかった。標本数が限られており、結論は出せないが、平成29年度の10回目のテストは、SAの学生が参加者に1対1で対応し、記録をとっており、そのような条件の違いが結果に影響を及ぼした可能性も含めて検討していく。

##### <平成28年度>



##### <平成29年度>



##### <体力テスト参加者数>

	最初	中間	最後
平成28年度	36		37
平成29年度	36	18	24

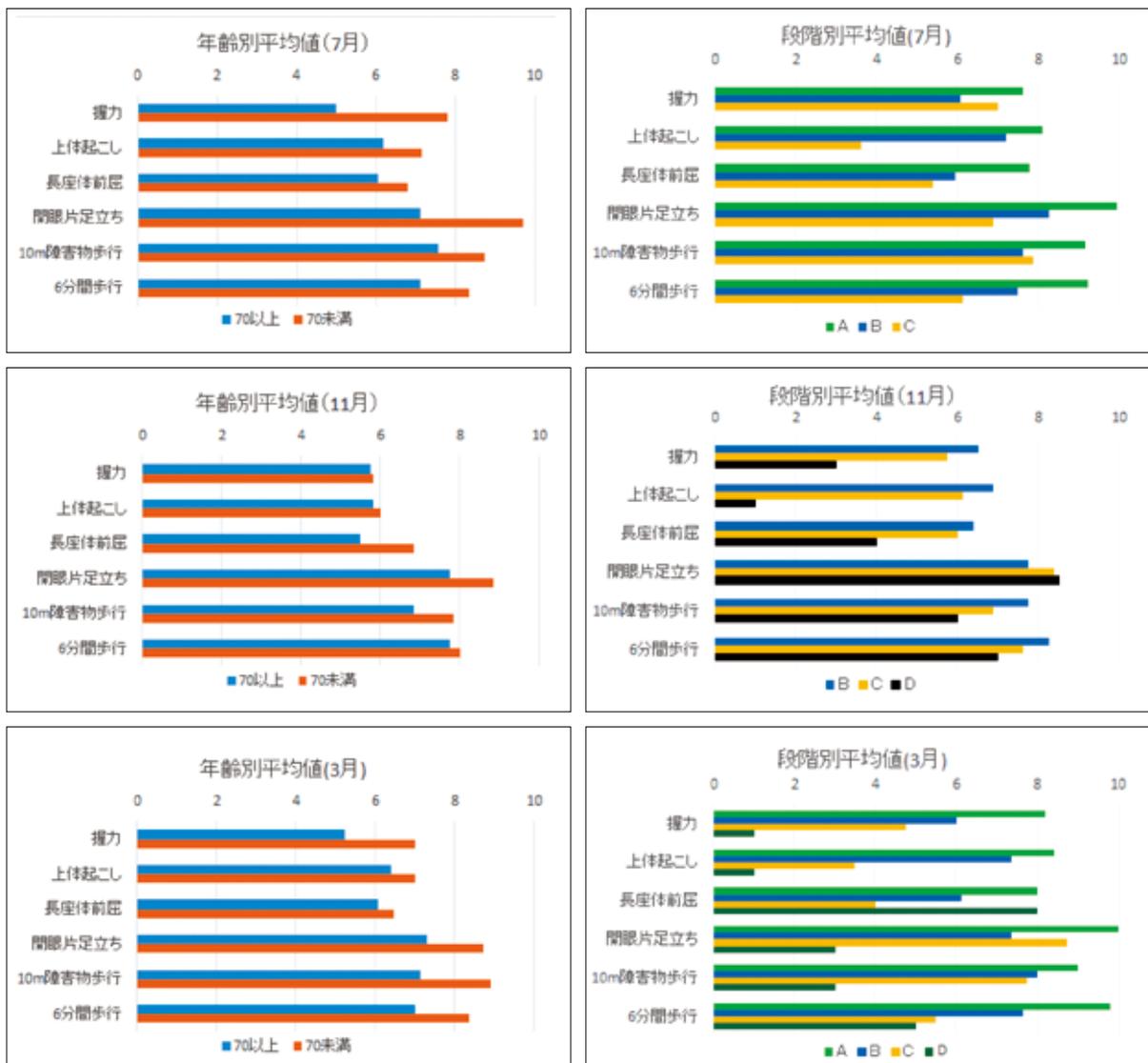
##### <テスト実施時の教室・テスト参加者数>

	教室のみ	テストのみ	両方
1回目	21	9	18
2回目	20	5	12
3回目	15	5	20

平成29年度は、体力テストをシニア健康教室のある日の午後に設定した。体力テストの参加を呼びかけるチラシも作成し、近隣市に配布した。最終回を除き、午前午後を通して参加した人は半数であり、テストのみの参加者は最大9名で、期待したようには参加者は集まらなかった。午前、午後の参加は体力的に厳しいという参加者の声もあった。新体力テストの実施に当たっては、場の設定もほぼ問題はなく、SAの学生も参加者をリードできるようになったため、テスト自体は1時間を必要とせず、実施が可能である。来年度以降は、午前中のシニア健康教室の内容の一部として実施する方法に戻す。

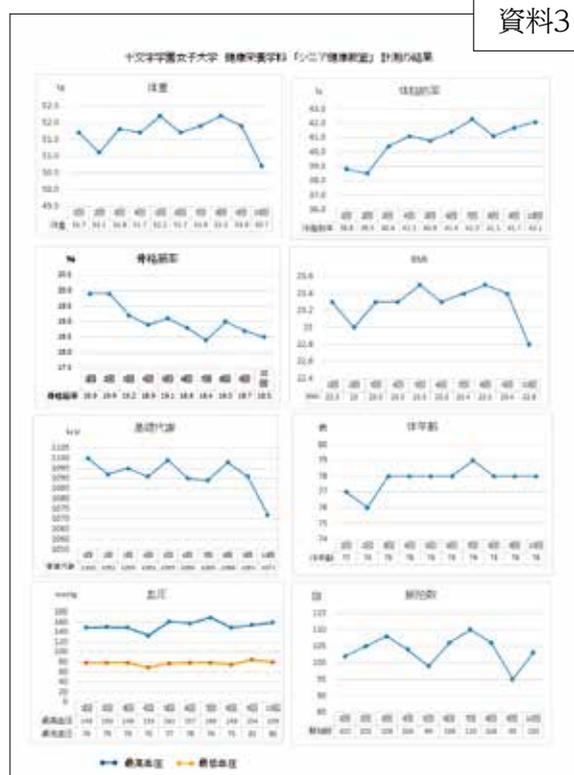
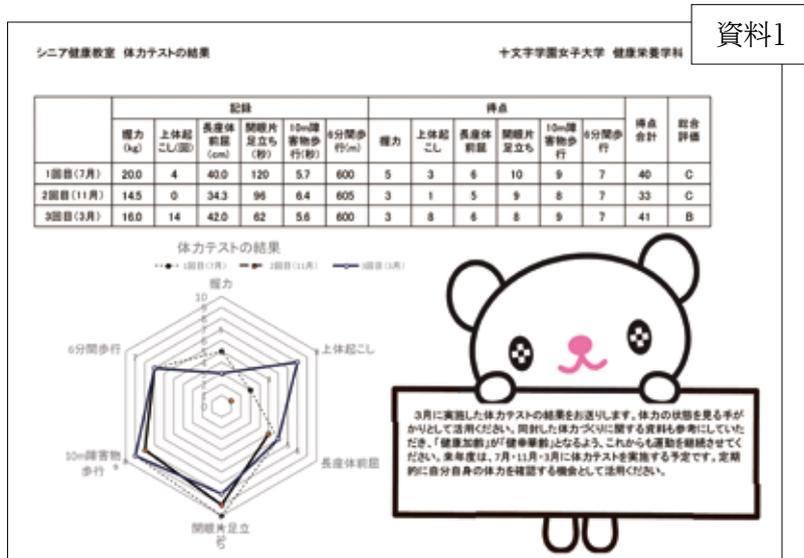
#### 4-2 体力テストの結果への影響要因

平成29年度の体力テストの結果を年齢別に平均値を出して比較すると、握力にかなり差が大きいことが読み取れる。テスト結果の段階別に平均値を出してみても、握力の結果に大きな開きがあることが分かる。握力は、握る力を表すだけでなく、全身の筋力を予測できるものである。上体起こしの結果の開きがあるのも、腹筋の力の差によるものである。開眼片足立ちでも差が大きく出ているのは、単なるバランス能力の低下だけではなく、脚の筋力低下の影響もある。高齢者の健康づくりには、これらの筋力を高める運動を意図的に増やしていく必要がある。



## 5. 事後の対応について

体力テストの結果は、資料1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をまとめた資料2(p28参照)を合わせて送付し、テスト項目の低かった部分を補い、日常生活での運動の継続を呼びかけた。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。この結果も資料3のようにグラフにまとめ、これらをオリジナルのファイル(資料4)に入れ、送付した。「シニア健康教室」に参加した印として参加者にお渡ししている。



## 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のプログラムを提供し、3年が経った。ミニ講義は、大学の専門性の高い内容が分かりやすく学べると評価が高い。運動面でも、指導される先生方の指導力の高さを評価される方が多い。学生スタッフの働きぶりを称賛される参加者も多い。「シニア健康教室」は参加者の健康づくりに寄与するとともに、本学の社会貢献活動としても認知され始めている。また、この活動を通して改めて本学科で学ぶ意義を感じている学生もおり、学生の学びの場としても価値が高い。本年度の成果を踏まえ、さらに安全で、効果的なプログラムを開発し、健康寿命の延伸に取り組んでいく。

シニア健康教室での  
参加者と学生の交流の様子



開始前の血圧や  
体脂肪率等の測定



参加者への学生の挨拶  
ミニ講義



運動場面



体力測定

## 体力テストの結果を生かしましょう。

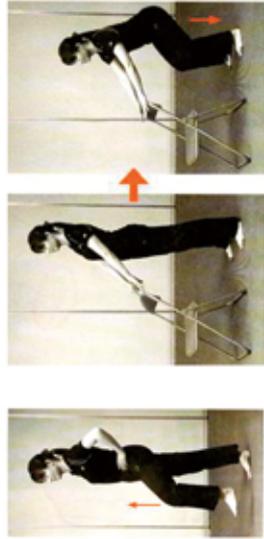
安全に気を付けて、決して無理をせず、継続して運動に取り組みましょう。

### 開眼片足立ち

検査の目的：バランス能力の測定  
ふらつき度や体重を支える脚筋力が分かり、転倒予防の目安になります。

運動のヒント

バランス能力とは、姿勢を保持したり調整したりする能力です。安定した姿勢を保つ能力を養うためには、まず日頃から良い姿勢を意識して生活しましょう。



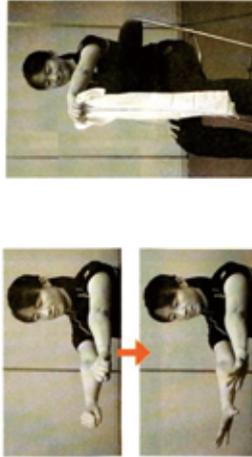
片足立ち (10~20秒) スクワット (5~8回)

### 握力

検査の目的：筋力の測定  
握る力だけでなく、全身の筋力を予測することができま。

運動のヒント

筋力の低下は認知症のリスクを高めると言われています。タオルやテニスボールを片手で何度も握る運動が効果的です。お風呂に入ったとき、お湯の中でグーパーを繰り返すのもよい運動です。



手のグーパー (10~20回) 手のタオル巻き

### 長座体前屈

検査の目的：からだの柔軟性の測定  
体が固くなると、ケガをしやすくなります。

運動のヒント

筋肉が温まるお風呂上りなど、ストレッチを行います。伸ばす部分を意識してゆっくりと伸ばしていきましょう。伸ばす時は息を吐き出し、伸ばしきったら呼吸は自然にするようにしましょう。



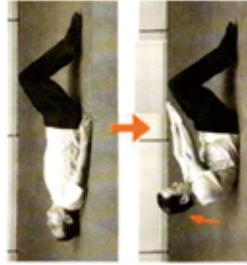
ストレッチ

### 上体起こし

検査の目的：腹筋力の測定  
腹筋はよい姿勢を保ち、力強い動きを支えます。

運動のヒント

腹筋運動を行ないましょう。呼吸を止めないようにするのがポイントです。また、腰椎ヘルニアなど不安がある方は、まず主治医に相談してから行なうようにしましょう。



おへそぞき腹筋 (10回)

### 10m障害物歩行

検査の目的：調整力の測定  
動きをコントロールする能力が分かり、つまずきやすさの目安にもなります。

運動のヒント

つまずくのは、つま先が上がらないからです。つま先を上げる筋肉は腰の部分です。つま先を引き上げる運動を意識して行いましょう。



つま先挙げ (10~30回)

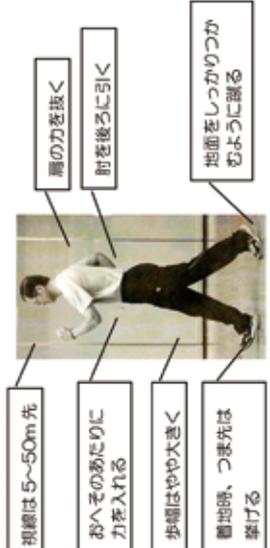
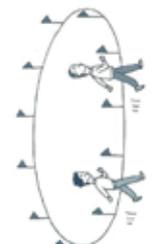
もも挙げ (左右交互に 10~20回)

### 6分間歩行

検査の目的：全身持久力を測定  
6分間歩き続けることで、総合的な体力がわかります。

運動のヒント

ウォーキングから始めましょう。速度なウォーキングには、足腰を鍛えるだけでなく、心肺機能を高め、また毛細血管を増やして血圧を安定させるなどさまざまな効果があります。



ウォーキング：20分~30分を目様に、週3~5日

# 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

Evaluation of exercise capacity and food intake in regional residents and students in Niiza City

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

石山 隆之<sup>2)</sup>      長澤 伸江<sup>1)</sup>      池川 繁樹<sup>3)</sup>  
Takayuki ISHIYAMA    Nobue NAGASAWA    Shigeki IKEGAWA

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・次世代教育推進機構カレッジスポーツセンター  
3) 十文字学園女子大学・健康栄養学科

**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：**今年度は従来の調査に加えて、十文字フットボールクラブの選手を対象に、そのスポーツ医学的サポートのために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、さらに食事調査などを行った。

## 1. はじめに

平成26、27、28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測定により全身持久能力を評価してきた。

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。

十文字フットボールクラブは、昨年度は全国高校サッカーで優勝を果たし、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。瞬発力を養うには筋力が必要であり、全速力で走ったり、踏ん張ったりする時には全身の筋力を使う。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。また、サッカー選手は、膝や足首などの関節の損傷、太ももの肉離れなど整形外科的外傷が多い。適切な医学的な治療を受けるとともに、食事による怪我の予防、早期回復を図る必要もある。そこでサッカー選手を栄養面やスポーツ医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、身体組成や骨密度の調査、さらに最大酸素摂取量

などの全身持久力測定を行い、さらにこれらの測定の個人結果を作成して本人に返却した。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食事指導を行うことにより、また身体測定や全身持久力測定の結果を把握することにより、選手の食事や健康管理への関心が高まり、パフォーマンスの向上につながることを期待して、今回の調査を行った。

## 2. 活動報告

十文字フットボールクラブの選手を対象に、運動中の最大酸素摂取量を測定し全身持久能力を評価した。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なった。

### 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（酸素摂取量や心拍出量、心拍数など）がどのように変化するかを、大学女子サッカー選手と一般女子大学生で比較検討した。

最大運動速度は、大学女子サッカー選手の方が一般女子大学生より高値をとった。運動中の酸素摂取量は、速度の増加に比例してほぼ直線的に増加した。最大酸素摂取量は大学女子サッカー選手の方が一般女子大学生より高値をとった。嫌気性代謝閾値は、大学女子サッカー選手の方が一般女子大学生より高値をとった。運動中の心係数は速度の増加に比例してほぼ直線的に増加したが、大学女子サッカー選手の方が一般女子大学生より最大運動時の心係数は大きい傾向があった。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、大学女子サッカー選手の方が一般女子大学生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し、さらに最大運動速度も増加することが明らかとなった。

### ②体組成と骨密度の測定

フットボール部に所属する女子高校生と運動習慣のない一般女子大学生を対象にして、体組成と骨密度の測定を行い、サッカー選手と一般女子学生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たが、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。

サッカー選手は一般女子学生に比べて、体重に対する全身筋肉量は大きかった。また右腕・左腕・右脚・左脚・体幹の筋肉量について、サッカー選手の方が一般女子学生に比べて高値をとる傾向があった。

骨密度の指標であるSOS・BUA・OSIについては有意な差はなかったものの、サッカー選手の方が一般女子学生よりも高値をとる傾向があった。また全ての指標において高校1、2、3年生という学年によっては、学年による差はなかった。

これらの結果より、練習や試合で長時間走るサッカー選手の方が、運動習慣のない一般女子学生と比べて、四肢および体幹の筋肉量が多い傾向にあった。サッカー選手では、四肢および体幹の筋肉量について学年による差はなかった。またSOS・BUA・OSIに関してもサッカー選手の方が一般女子学生よりも高い傾向があり、高い身体運動を継続するサッカー選手の骨密

度は高い傾向があることが明らかとなった。

### ③高校女子サッカー選手の栄養素等摂取量・睡眠時間と貧血との関連に関する検討

女子サッカーは身体活動量の多いスポーツであり貧血を起こしやすい。貧血は食事や休養からの影響を受け、日常的に疲労感の自覚症状がある可能性がある。しかし、女子サッカー選手に関する食事、休養と貧血に関する研究は少ないため、今回高校の女子サッカー選手を対象に栄養素等摂取量、睡眠時間、日常的疲労感と貧血との関連を検討した。

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。

貧血の既往歴については、貧血なし50名、貧血あり6名、わからない5名であった。栄養素等摂取量・睡眠時間・日常的疲労感の自覚症状と、貧血との関連については、体重1kgあたりのたんぱく質と傾向差がみられた。貧血ありの選手は、貧血なしの選手に比べて、鉄の摂取量と睡眠時間が少ない傾向があり、また日常的疲労感が強い傾向があった。また、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関心を寄せていた。

平成28年度の調査で高校生の選手は平均エネルギー摂取量は、推定エネルギー必要量(高校生2,550kcal/日「日本人の食事摂取基準2015版」より)を下回っていた選手もいたが、今年度も同様の結果であった。全体的に脂質が多く、炭水化物が少なく、鉄は不足していた。カルシウムについては、意識的に摂取している高校生もいたが、鉄については食事からの摂取では足りていない選手が多かったことから、カルシウム、鉄を多く摂取できる料理の提案等が必要と考えられた。



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



フィールドでの練習中の心拍数・心拍出量測定



桐華祭での研究発表

#### 4. 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。現在、練習後の補食に関するパンフレットを作成中であり、選手に配布し、集団指導も予定している。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。

# 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)

Activities for the practice of the dementia café by community cooperation (the 2nd report)

野島 靖子<sup>1)</sup>  
Yasuko NOJIMA

名塚 清<sup>2)</sup>  
Kiyoshi NAZUKA

太田眞智子<sup>1)</sup>  
Machiko OTA

山口 由美<sup>1)</sup>  
Yumi YAMAGUCHI

富井 友子<sup>1)</sup>  
Tomoko TOMII

二瓶さやか<sup>1)</sup>  
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29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、大学と新座市、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、福祉系学生との協働による、介護相談もでき、誰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、誰もが集えるカフェとして実施している。結果、毎回、介護実習室で行えるぎりぎりの人数である40名前後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、人間福祉学科の学生も参加した。28年度においては実習を終了した4年生の学生が中心であったが、皆卒業したため、本年新たに募集をし、結果新1年生から4年生まで様々な学年の学生が参加した。また、本年初めて他学科の学生の参加があった。カフェの開催が人間福祉学科のみならず他学科の学生にも知られるようになったのだと、感じる事ができた。地域の高齢者と学生との関わりは、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。

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一層有意義なものになっていると考える。

## I はじめに

我が国における認知症の人の数は、2025(平成37)年には約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(平成27)年の高齢化率は24.3%であり、全国平均の26.6%より2.3ポイント低いですが、今後ゆるやかに上昇し平成37年度には25.5%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。さらに、十文字学園女子大学の学生と共に協働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29年度においては、28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。N市の担当者が異動になっても新しい担当者に入っていただいた。運営委員会は8月に1回と、その後カフェ開催日の終了後に2回実施した。

平成29年度においては「ほっとカフェ@十文字」を2回開催し、その他に28年度のアンケートで認知症の講座をしてほしいとの希望があったため、10月に1回実施した。2回のカフェ開催については、学生が各10名参加し、受付、参加者対応、飲み物、饅頭やうどん作りなど、すべての工程に積極的に参加し、参加された方から大変好評であった。

### 1 運営準備委員会の開催

平成29年度カフェ運営委員会は、8月の夏季休暇期間に第1回を実施し、その後はカフェ開催日に当日の反省会を兼ねて実施した。年度当初に運営委員会のメンバーが研究所のプロジェクトメンバーとなることのできた。

#### (1) 第1回運営準備委員会

日時：平成29年8月4日（金） 10：00～11：30

①平成28年度に続き29年度においても地域連携共同研究所の事業として行うこと等の説明後、今年度の予定について、提案がされた。カフェについては昨年同様年に2回開催することとし、授業のない時期で介護実習室が使用しやすいという理由から、9月13日（水）午前中と2月に開催することになった。開催場所はキッチンが設置され、トイレも隣にあり、1階の入り口近くにあるため外部の方が入りやすいことから引き続き介護実習室で行うことになった。

認知症ケア講座については、28年度のアンケートにおいて認知症ケアの話を聞きたいという希望が寄せられていることもあり、実施することとなった。本来ならば、認知症の方や家族の方を中心とするオレンジカフェを開催してはという意見もあったが、29年度についてはまず講座を開催することになった。

- ②カフェの開催日程については、前回の29年2月に開催した金曜日の午後案はよくないという意見があり、金曜日以外の午前中に開催することとした。前回、金曜日の午前中に近隣の集会所で健康体操教室があり、その日の午後だと参加しやすいという意見から、金曜日の午後に設定したが、体操教室で疲れてしまい、その後の参加はきついということであった。
- ③S氏より饅頭づくりの提案があり、ケアハウスから参加している方には昼食が早いため、早く帰れるような配慮をすることで饅頭づくりを実施することになった。

## 2 「ほっとカフェ@十文字」の開催

(1) 第1回 日時：平成29年9月13日(水) 10:00～12:00

参加者：地域高齢者等45名(男性4名、女性41名)

スタッフ：プロジェクトメンバー 13名 学生 10名

### 当日の流れ

学生を受付や饅頭づくり、飲み物の注文受付や、飲み物作りなど各グループに配置し、教員も各一人配置した。

- 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冷たい飲み物を多めに用意した。
- ②饅頭づくり・・・プロジェクトメンバーのS氏の発案により、(あん)と(ウインナーソーセージ)入り2種類の蒸し饅頭を参加者各自で作っていただき、召し上がっていただいた。饅頭担当の学生と教員が等分に測った餡を丸め、小さなアルミカップに一つ一つ入れる準備をした。ウインナーは小さくカットし、醤油と砂糖で味付けし軽く煮たものを用意した。S氏が生地を作り、同様に等分にアルミカップに入れ配布した。参加者全員には、生地、あん、衛生に配慮して使い捨て手袋、蒸し用のクッキングシートが配布され、S氏による饅頭の丸め方の説明の後、名前がわかるようにクッキングシートに参加者各自に鉛筆で氏名を書いてもらった。クッキングシートに載せて蒸し器で蒸し、それぞれに再配布した。生地やあんの配布や回収、蒸し上がった饅頭の再配布などは学生が中心となり、積極的に行動した。
- ③骨密度測定・・・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・・・簡単な健康体操をした。



毎回、挨拶とカフェの趣旨説明を



饅頭の生地づくり



参加者が自分の饅頭づくり



蒸し上がった饅頭の配布



N市の保健師による骨密度測定と相談

(2) 第2回 日時：平成30年1月30日(火) 10:00 ~ 12:00

参加者：地域高齢者等32名

スタッフ：プロジェクトメンバー 11名 学生 10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月という季節柄、やはり、甘酒等暖かい飲み物を多めに準備した。

②うどん作り・・・うどん作りに時間がかかるため、うどん担当は早めに準備を始めることとなった。

③健康体操・・・1月の健康体操は、高齢者相談センターのI氏が担当した。



暖かい飲み物がたくさん出ました



うどん打ち経験者の参加者



女性参加者もとても上手でした



最後はS氏が仕上げてくれました



学生が時間を測って茹でました



今回の脳トレ健康体操担当は  
高齢者相談センターのI氏でした

### 3 認知症ケア講座の開催

昨年度の参加者アンケートの希望もあり、認知症ケア講座を実施した。

日時：平成29年10月21日(土) 13:30～15:00

場所：十文字学園女子大学 8207教室

講師：花俣ふみ代氏

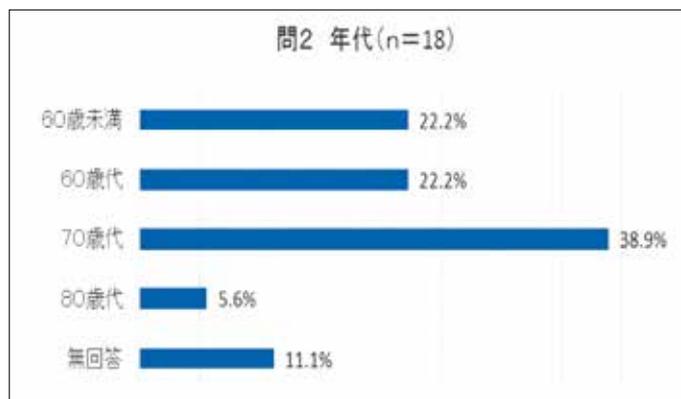
(公益社団法人 認知症の人と家族の会・本部常任理事 埼玉県支部代表世話人)

当日はあいにく、大型台風が接近中という大雨の悪天候の中、当初参加者がいないのではと心配したが18名が来られ、教員と合わせ20数名の参加者だった。少人数ながら質問も多く、和気あいあいとした講演会であった。

アンケートより

項目	件数	%
男性	0	0.0
女性	18	100.0
合計	18	100.0

項目	件数	%
60歳未満	4	22.2
60歳代	4	22.2
70歳代	7	38.9
80歳代	1	5.6
無回答	2	11.1
合計	18	100.0



## 自由意見

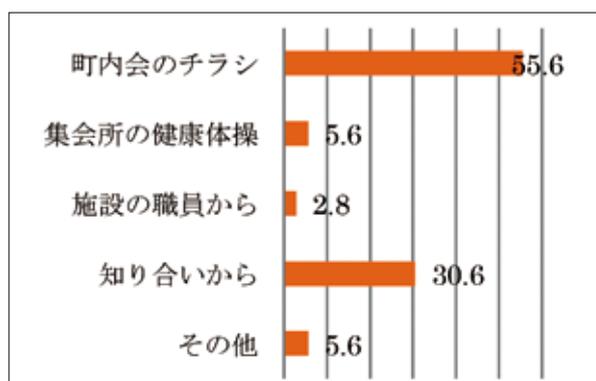
- ・とても参考になりました。又やってほしいです。
- ・認知症の人を理解できるよう、具体的でわかりやすいお話をして頂きました。
- ・ビデオを見せて頂き、とても勉強になりました。役に立ちました。ありがとうございました。
- ・映画をもっと多くの人にみてもらいたい。
- ・みとめる大切さを。
- ・ビデオを見せていただき、とても参考になりました。

## Ⅲ カフェアンケート調査結果より(昨年度との比較より)

### 1. 本カフェを何で知ったか

カフェの開催を何で知ったかについては、28年度については「町内会のチラシ」が55.6%と最も多かったが、29年度については「町内会のチラシ」が10.7%となり、次いで「集会所の健康体操」32.1%、「知り合いから」28.6%、「その他」17.9%となっている。

<平成28年度第2回>



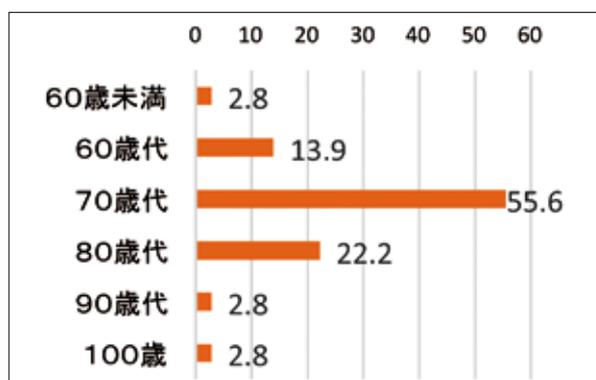
<平成29年度第2回>



### 2. 年代

年代については、28年度は60歳未満～100歳まで幅広い年代であったのに対し、29年度では60歳代から80歳代までとなっている。

<平成28年度第2回>



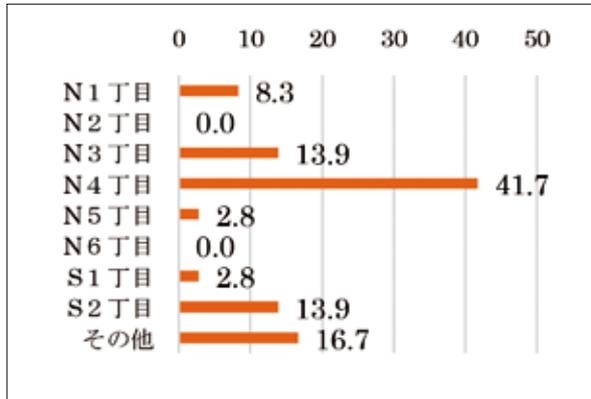
<平成29年度第2回>



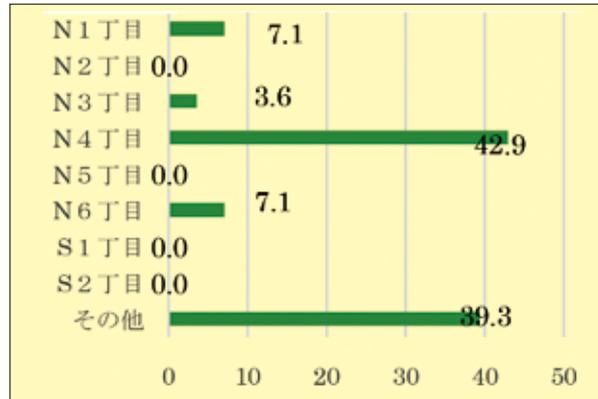
### 3. 住まいの地区

お住まいの地区については、28年度、29年度ともにN4丁目が40%以上と最も多いが、29年度において「その他」が39.3%と約4割を占めている。

<平成28年度第2回>



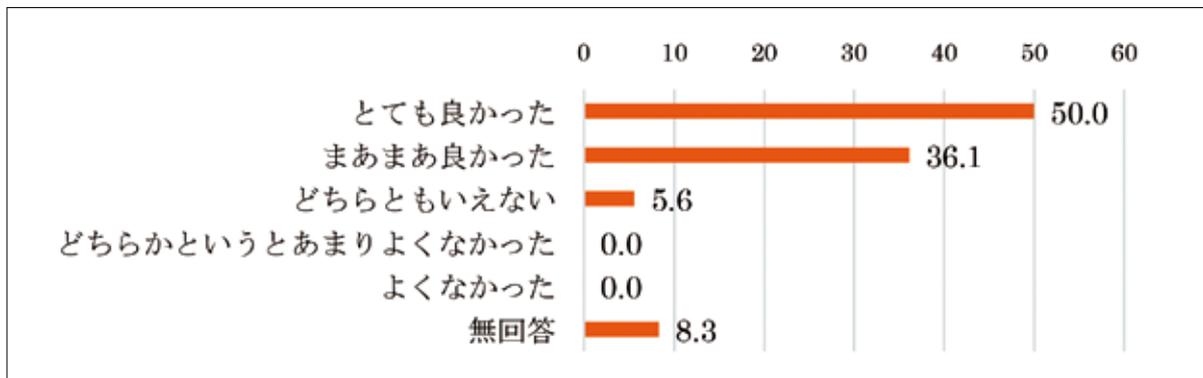
<平成29年度第2回>



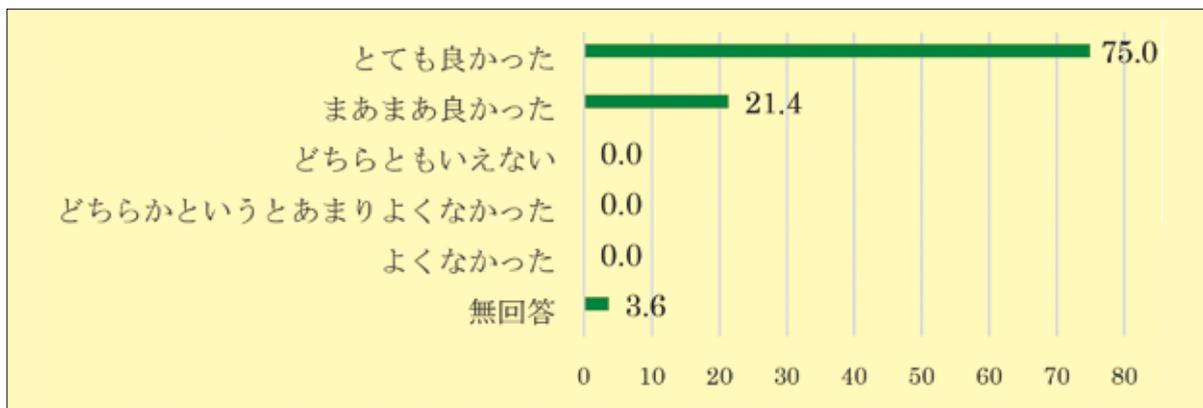
### 4. 満足度

満足度については、28年度は「とてもよかった」50.0%、「まあまあよかった」36.1%であったが、29年度は「とてもよかった」75.0%、「まあまあよかった」21.4%となっている。

<平成28年度第2回>



<平成29年度第2回>



自由意見では、まず「うどん」についての高評価が多く、約半数が「うどんが美味しい」「残雪の中暖かいうどんのメニューがよかった」等の意見があった。また、「初めての参加でしたが、とても親切で楽しく過ごさせて顶きました」「夫を亡くし一人になり、友達が声をかけてくれて参加しました」という意見もあった。

今後の希望では、「今後も続けて欲しい、楽しみにしています」等、続行への希望が多く、また「講演(シニアの健康等)をお願いしたい」「指体操のセットをお願いしたい」等の意見もあった。

#### IV 学生の感想より

・2017年9月13日

人間福祉学科4年生

ほっとカフェには以前から興味があったが参加できる機会がなかったので、今回参加させていただき貴重な体験ができた。前回は予想以上の参加者がいらっしやると伺っていたが、今回も最初に用意した50席に更に席を追加するほどであったため驚いた。中には、昨夜または今日ほっとカフェがあると知人から聞き来たという方もいらっしや、近所や身近な人からほっとカフェの存在が伝わっていることがわかった。また、以前にも参加された方は、介護実習室でカフェが開催されていることを把握されている様子であった。これらのことから、この十文字で行われているほっとカフェの存在が浸透してきているのではないかと考えた。今回私は飲み物担当であったので会場全体の様子を見ることができなかつたことは残念であった。しかし仕事の合間に参加者の様子を見ると、顔見知りなのか楽しそうにお話している様子をうかがうことができた。このほっとカフェでは、元からの知り合いともコミュニケーションを図ることができるが、新たに沢山の方との繋がりができる場にもなると感じた。

・2018年1月30日

人間発達心理学科1年生

私は以前より、年齢問わず様々な方と交流したいと思っており、大学内でボランティアなどを通して機会があれば積極的に参加したいと考えていました。そこで今回のほっとカフェのボランティアのお話を耳にした際も、他学科の方々や先生方とも初対面ではありましたが、以前から考えていた私の中の良い機会だと思い、参加しました。会場準備から始まり、ほっとカフェでお飲み物のご注文を伺うこと、お飲み物を運ぶこと、片付けなどをしました。中でも、注文を伺う際に温かいものをすすめたり、地域の方々と会話をしたり、レクリエーションに参加したり、自分なりにコミュニケーションもとれていたかなと思います。お話しした方は、「だいぶ前からこの辺りに住んでいてこの大学は知っていたけれど、いつも前を通りすぎるだけで入ったことはなかつたから来てみたいと思っていた」「女性ばかりだから素敵」とおっしゃっていて、地域の方々と実際にお話をしてみなければ聞くことのできなかつた一つの意見だなと思いました。改めて今回のボランティアは、カフェとして振る舞う形でしたが、普段関わることのない先輩や先生方を含め、地域の方々と接することができて良い経験になったと思います。さらにこのような地域の方々と交流の場を増やしたり、十文字学園女子大学でイベントを開催していることをもっと発信できたらいいなと思います。これから、このようなボランティアなどの機会があればまた積極的に参加し、自らを高めて、また今回より沢山お話をして様々な方々の意見を聞くことができれば幸いです。

## V 考察

「ほっとカフェ@十文字」の開催も2年目となり、事前に大よその参加人数が予測できるようになった。その都度初めての参加者もいるが、28年度2回、29年度2回と、4回すべて参加したという方も3名いらっしゃったこともわかった。29年度第2回に開催したカフェ参加名簿から見ると、参加者32名の内、「初めて参加」が11名34.4%、「2回参加」が10名31.2%、「3回参加」が8名25.0%、「4回参加」が3名9.4%であった。32名の内21名、65.2%がリピーターであることがわかる。「ほっとカフェ@十文字」は2年にわたり全4回の開催であるが、地域の高齢者の方々に周知されてきたのではないだろうか。

2年目を終えて出てきた課題を見ると、28年度においても議論されたことだが、介護実習室の受け入れ人数のキャパシティの問題である。本年度第1回目の参加者が45名、スタッフが学生を含めて23名、計68名という数は、介護実習室開設以来、最も多い人が利用した日であったのではないだろうか。この人数がぎりぎりではないかと考える。2回目の1月30日開催において参加者が32名であったことは、寒かったこと、大雪の影響で残雪があり、高齢の方が出かけることをやめたことが考えられる。

また、天候に左右されるということが、結果としてわかった。大学の授業の関係で教室が空いている時期、学生が参加しやすい時期などの事情でやむを得ない選択であるが、暑い時期と寒い時期の年に2回開催は、高齢の方々にとっては、最適な時期とは言えないと考える。

アンケート結果から28年度と29年度を比較してみると、「カフェ開催を知った経緯」において28年度において回答が最も多かった「町内会のチラシ」であるが、29年度においては様々な方法で知り参加していることがわかる。

「年代」では、28年度は60歳未満から100歳までの様々な年齢の方が参加されたが、29年度の第2回においては、残雪で足元が悪かったためか、「80歳代」が最高齢で、それ以上の方の参加はなかった。

「お住まいの地区」においては28年度においては大学近隣の方が多かったが、29年度においては、N市や高齢者相談センター、知り合いの方などの紹介で、市内でも近隣以外の方の参加が目立っている。また、市内の高齢者を支援する団体(介護系であったり、健康体操の指導者だったり)の参加も増えてきたようである。

「満足度」においては、「本日のカフェについて」の回答では、28年度において「とてもよかった」が50.0%「まあまあ良かった」36.1%であったのに対し、29年度においては天候に恵まれなかったにもかかわらず、「とてもよかった」75.0%、「まあまあよかった」21.4%と、満足度が上がっていることがわかった。リピーター率が65.2%であることも含め、十文字学園女子大学で開催するカフェについて需要があり、意義のある事業であると考えられる。

## VI 取り組みの成果及びまとめ

オレンジカフェの開催は、地域包括支援センター(高齢者相談センター)をはじめとして、介護系施設、病院、認知症の人と家族の会などが主催されていることが多く、大学における開催は徐々に増えているが、全国的にみてもまだ少数である。十文字学園女子大学において介護系教員が

発案となってカフェを開催して2年間に過ぎた。認知症という言葉を使用すると参加しにくくなるということから、名称を「ほっとカフェ@十文字」とし、認知症という言葉は極力使用することなく、4回の開催をしてきた。近隣の高齢者相談センターや市の担当者にご協力いただきながらも、最初は相談も1件もなかったところから始めた。開催のたびに、認知症の言葉の使用は避けながらも、カフェの趣旨説明を行い、介護の専門家が相談にのりますと参加者にお伝えしてきた。徐々にカフェに対する理解も深まり、相談が出るようになってきている。ただ、蒸し饅頭やうどんを楽しみに食べに来ているだけではなく、脳トレ体操や講演会などの希望もあり、カフェの趣旨も理解されていることがうかがえる。

学生の参加は、当初プロジェクトメンバーの教員のゼミ学生にお願いして参加してもらっていたため、28年度においては人間福祉学科社会福祉コース、介護福祉コースの4年生が中心であったが、29年度においては、1年生から4年生まで、保育コースの学生や、他学科の学生の参加もあり、感想文にもあるように、参加をプラスにとらえていることがうかがえ、学びにとってもプラスとなることがわかった。

いずれ、地域の関係者主体に移行できればとの思いを感じながら始めたカフェであるが、学生にとっても教員としても学ぶことの多い事業であると考えている。

# まちづくりサポートのためのワークショップデザインに関する研究

## A Study of Methodology on Community Design by Workshop with Citizens and University.

松永 修一<sup>1)</sup>  
Shuichi MATSUNAGA

加藤 則子<sup>2)</sup>  
Noriko KATO

山田 陽子<sup>2)</sup>  
Yoko YAMADA

石野 榮一<sup>3)</sup>  
Eiichi ISHINO

1) 十文字学園女子大学・文芸文化学科      2) 十文字学園女子大学・幼児教育学科

3) 十文字学園女子大学・メディアコミュニケーション学科

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

**要旨：**まちづくりにおいてワークショップの役割は益々重要になって来た。一方、その手法は様々で、その質も玉石混交状態である。本研究では、大学だからできる、まちづくりのサポートの現状と、能動型の学びからより深い学びを可能にするための、ワークショップデザインについての研究を概観するものである。更に、ワークショップの実践でもある、2017年度に実施した3回にわたる防災イベントを通して、様々なステークホルダーが繋がった事例について報告するものである。

### 1. ワークショップデザインの有用性

近年、企業、地域、学校など、さまざまなフィールドで「ワークショップ」と呼ばれる手法が流行している。また、「対話」の大切さも再認識されてきて、様々な場面でこの手法を用いる機会が増えてきた。特にこの10年ほどで急速に普及が進み、企業現場では「ワークショップ疲れ」といった声も耳にするようになってきたが、その質は、まだまだ玉石混交で、表層的な形式ばかりが普及しているようにも見える。ワークショップといえば、ポストイットやアイスブレイクなどを想起するかもしれないが、それはあくまで形式的な特徴である。安齋勇樹(2013)は、ワークショップを「普段とは異なるものの見方から発想するコラボレーションによる学びと創造の方法」と定義している。また、ワークショップはもともと、企業や学校のようなフォーマル(公式)な場で実施するのではなく、ノンフォーマル(非公式)な場で一定の自由さとプレイフルなものとしていたが、ワークショップが持つ創発と学習のポテンシャルが再注目され、企業現場で実践されるケースも非常に増えていると述べている。

ワークショップデザイン論の体系化も進み、また社会的なニーズの高さから、ワークショップデザインやファシリテーションの専門性を仕事に活かして活躍する人たちが増えてきている。10年前にはなかった職業の一つだろうが、「ワークショップデザイナー」「ファシリテーター」といった肩書きを名刺に入れる人たちも、みかけるようになった。「ワークショップデザインで稼いでいる」人たちには、フリーランスや起業家など、独立したファシリテーターもいれば、企業やNPOの組織内で活躍するファシリテーターもいる。あるいは教育現場において、これまでの授業や研修のやり方にとらわれないワークショップを展開する学校教員や研修講師など、そのス

タイトルはさまざま。そのあり方は多様だが、一つ共通している点は、「ワークショップの専門性」だけで仕事をしている人で、ワークショップをキャリアに活用している人たちは、まちづくりにしろ、教育にしろ、それぞれの領域における「第一の専門性」を軸として持ちながら、そこにワークショップデザインやファシリテーションの場作りのスキルを「第二の専門性」として組み合わせて活躍しているケースが多い。商品開発の担当者であれば、イノベーションやマーケティングを、地域活性化の実践者であれば、コミュニティーデザインや都市計画を、人材育成担当者や学校関係者であれば、アクティブラーニングに関わる教育工学や学習科学の知見などを、第一の専門性として持ちながら、それだけでは解決できない課題をブレイクスルーさせる第二の専門性として、ワークショップデザイン・ファシリテーションのスキルを組み合わせる事が求められている。

## 2. 活動報告

### 防災ワークショップ

2011年3月11日の東日本大震災の記憶は首都圏では風化しつつあるように感じていた矢先の2016年4月14日熊本震災。詳細は省略するが、松永は観光で熊本を訪れていたタイ人の教え子たちをレスキューに行ったつもりが、自分も被災することになった。外国人たちのパニックを目の当たりにし、日本人だけでなく外国人、障がい者、母子、様々な属性を持つ人々に、個々の困りごとが起こることを実感した。無事、東京に戻ったものの、もやもや感の残る日々を過ごしているときに出会ったのが、某財団のソーシャルイノベーション本部ソーシャルイノベーション推進チームのメンバーでダイバーシティ防災担当者。そして、さらに、防災ガール<sup>1)</sup>のメンバー。大学と市民と行政でつくる防災活動についての白熱した議論、あつという間の2時間。その1ヵ月後、市民、学生、教員で行った、新座未来会議in十文字と題したワークショップで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。そこから、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、今回報告する「防災リアルトークin十文字」Vol.1～Vol.3である。

『地震イツモノート』（ポプラ社）に書かれている、次のことばをもう一度考えてみたい。

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。

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考えた。

①「いま被災したら、私たちどうなる？」(7月30日)



チラシVol.1

ゲストスピーカー：かもんまゆさん(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に「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、未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。

2016年4月に起こった熊本地震では、被災地のママと子どもたちへの物資支援はもち

ろん、「離乳食炊き出しプロジェクト」他、乳幼児ママへの細やかな支援活動を通じ、100人を超えるママの声を集め、ママのための防災ブック『その時、ママがすることは?』を企画制作されている。防災ママカフェ以外にも、地域自主防災組織や地域住民の方々も多数参加される「防災まちカフェ」、小学校単位(小1～6年生、PTA等)で実施する「防災子どもカフェ」、そして「大地震が来る前に、今あなたができること～自分と大切な人のいのちを守るために～」などの演題での講演、フォーラム出演、「防災ママカフェに見る、最高の自発の創り方」「防災まちづくりから考える、今ヨノナカに求められている力」などの企業研修も実施されている。本研修の参加者は25名+子ども5名。年齢層も10代から70代。留学生4名、車いすでの参加1名。新座市の危機管理課の職員2名も加わり、かもんさんの講演をお聞きした。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」等の声があり、それぞれの気づきの場となった。



ファシリテーター 長田香さん



留学生もグループでの共有



ワークショップ後、参加者全員で

②「知っておこうお口のケア、やってみようポリ袋炊飯」(11月26日)



チラシVol.2

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人、子ども2名

第1部が、墨田区の食育、防災でも活躍されている、大久保勝久医師による口腔ケアセミナー、第2部は、防災士の長田香さん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。大久保先生



避難所での口腔ケア

とは、2年前の墨田区食育大会で、本学、長澤伸江先生から紹介いただき、2年越しのワークショップご登壇が実現した。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るのはこれ

が初めてであったが、参加者のみなさんもととても大切な情報を得ることができ有意義だったと評価してくださった。後半部の非常食の講習会も楽しく、そして美味しく、防災イベントの堅苦しさを全く感じさせない試みとして、子どもたちも積極的に参加できる有意義なものになった。

本研修会では、初回から子ども連れでの参加も可能にしている。会場の中に子供の居場所をつくり、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、多くの子どもも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。



留学生の参加



防災食レクチャー



お子さんも参加



子どもたちの居場所

③「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の？」(2月25日)



チラシVol.3

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、外国人のみなさん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、医療的ケア児の支援団体mamacareのお話も伺うことが出来た。参加した学生の一人は、「中々つな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、ものごとのとら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。



医療的ケア児も参加

④キャリア系授業「社会人基礎力」では昨年から引き続き、3回にわたる学部学生対象の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)講座開催。

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。山田氏によると、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も、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、人と人と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にも利用してもらいたい。

⑤「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」(8月3日)

宮崎県都城市の市民40名。松永ゼミ活動として行った夏季休暇中の研修旅行でおこなった。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生き活きと使っている町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。

### 3. まとめ

ワークショップデザインはコミュニティーデザインやソーシャルデザインと言った領域での実践手法の一つと考えられる。社会で求められているスキルやマインドの一つともいえる。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、キャリア科目「社会人基礎力」「キャリアサポート」「フィールドスタディー」の中で、学んでもらっている。授業開始から20分間は前回の授業の振り返りと、一週間の体験・経験リフレクションのルーティンワークを進行役(ファシリテーター)、タイムキーパーを毎回決め、対話やワークショップ運営のスキルの練習を積んでもらっている。これはリフレクション(振り返り)を通じた学びの深化の習慣化であり、大学での授業でこの手法を用いることは、学生の自ら学ぶ姿勢(自律的学習者)を作り、学びつづける力を育てるのに寄与すると信じている。また、キャリア教育の分野では

現在開講中の社会人入門、学科科目のフィールドスタディーの中で地域づくりについてとりあげ、全国で進められている事例研究や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。

1) 一般社団法人。その理念は「防災があたりまえの世の中をつくる」そのためにこれまでの防災の概念を覆し、これからのフェーズへと変えてゆくというもの。

<参考文献>

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3章 慶応義塾大学出版会  
堀公敏、加藤彰(2008)『ワークショップデザイン』日本経済新聞社  
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  
地震イツモプロジェクト編(2010)『地震イツモノート』  
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』

## 編集後記

継続的な実践研究の課題を中心に取り組んできた地域連携共同研究所の3年度目の報告書がまとまった。

管理栄養士の専門性プロジェクトでは、行政が企画した食育事業に学生が参加する取り組みによって、学生の時から地域での管理栄養士の役割を効果的に自覚させることが出来て、今後の展開に期待がもたれる。

シニア健康教室においては、体力差の鍵となる項目が明らかになったので、有効な強化プログラムへとつなげることが出来る。

地域住民の全身持久力研究では、サッカー選手の食事調査に加え、骨密度測定などの知見が得られた。成果は地域住民の持久力の研究に生かされていくとのことである。

前年度実習生が取り組んでいたオレンジカフェ実践では、実習生の卒業を契機に全学年から参加学生が募れたところに飛躍が見られた。

ワークショップデザイン研究では、防災イベントを企画したことにより、ステークホルダー同志がつながりやすい実践となった。

どの報告も一年間で格段の研究の掘り下げがみられ、地域と密接にかかわる重要な課題をテーマとしている。本学が地域に根差した大学となっていく上での礎が年を追うごとに蓄積されていっている実感が伝わってくる報告書になっていると思う。

地域連携共同研究所副所長 加藤 則子

# 地域連携共同研究所

## 【運営委員】

志村二三夫	学長 / 地域連携共同研究所所長
加藤 則子	地域連携共同研究所副所長
角田 真二	
長澤 伸江	
高橋 京子	
松永 修一	
松本 晃裕	
山口 由美	
本間 修	
近藤 秀二	
安達美奈子	

## 【事務局】

研究支援課  
地域連携推進課

---

十文字学園女子大学

地域連携共同研究所年報 第3号

2018年7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

---