

大都市郊外型高齢化における課題解決のための 社会参画基盤構築と高齢者の心の再構築を 実行する教育プログラムの作成

Educational program to solve Gerontology problems for
the elderly - building platforms for education and caring mental health

共同研究メンバー

○久保田貴文*、良峯徳和*、バートル*、野坂美穂*、加藤みずき*、梅澤佳子*
(○代表、執筆者)

キーワード：ジェロントロジー、メンタルヘルス、教育工学

Keywords：Gerontology, Mental Health, Pedagogy

1. 研究目的

本研究では、著者が取り組んできた研究分野での先進的かつ実学的な成果をもとに、特に「高齢者のメンタルヘルス」を解決するためには、複数の項目が関連しているプラットフォームづくりが必須ではないかという「問い」を立て、各分野からのアプローチを拡充させるための教育プログラムを作成すること目的とした。

特にコロナ禍の中で、つまり with コロナ時代においても、人生 100 年を見据えた QOL 向上講座について企画し実施した。講座の企画にあたっては、高齢者の「心の再構築」を実現させ、地域でのやりがい、すなわち地域エンゲージメントを高めるためにミクロデータを用いた統計分析、認知機能の実験・調査、脳波を用いた睡眠の質の調査、農業関連の実地調査、アジアにおける実地調査等を複合的に取り入れた教育プログラムとなるように工夫して実施した。

* 多摩大学経営情報学部 School of Management and Information Sciences, Tama University

2. 公開講座

上記研究目的をもとに、表1の内容（日付・担当・テーマ）にて公開講座を実施した。久保田以外の教員については2回連続で実施した。その内容については、以下の通りである。

表1. 2020年度 秋学期 T-Studio 公開講座の日程、担当者、テーマ

回	日付	担当	テーマ
1	10月1日（木）	久保田 貴文	with コロナ時代のジェロントロジー－ ICT の利活用：接触の追跡－
2	10月8日（木）	加藤 みずき	認知特性の把握とその分析① ―自分の今の状態を知ろう―
3	10月15日（木）	加藤 みずき	認知特性の把握とその分析② ―これからの生活へのヒントを見つけよう―
4	10月22日（木）	良峯 徳和	高齢化に伴う睡眠の質低下と睡眠改善のためのヒント
5	10月29日（木）	良峯 徳和	瞑想と脳波トレーニングによる睡眠の質改善の実験成果
6	11月5日（木）	梅澤 佳子	コロナ禍における二次健康被害の現状と対策
7	11月12日（木）	梅澤 佳子	多世代の健康を考えよう
8	11月19日（木）	野坂 美穂	高齢者と農業
9	11月26日（木）	野坂 美穂	都市農業の重要性について （講師：株式会社アンドファームユギ（FIO）・大神辰裕氏）
10	12月3日（木）	パートル	「老いる中国」と日本企業の役割
11	12月10日（木）	パートル	中国の高齢者と「社区」との関係
12	翌1月7日（木）	久保田 貴文	新型コロナの高齢者への影響：データ分析の結果からみえてくるもの

久保田は初回および最終回を担当し、コロナ禍においても対面での講座を実施するために必須となる ICT 機器の利活用や、データ分析の結果から見えてくる新型コロナウイルス感染症の高齢者への影響について講座を行った。

加藤は認知特性の把握とその分析として、最初の回に自身の現在の状態を確認する内容の説明を行い、併せて調査を実施した。翌週の次の回ではその結果をもとに、受講者自身の特性を可視化しながら、これからの生活のヒントを見つけることを念頭に講座を行った。

良峯は睡眠の質に関連する2回の講座を担当した。参加者の中にも睡眠障害を持つ方がおり、これを切実な問題として感じていらっしゃる方がいて、熱心に耳を傾けていただいた。講座では、2019年度に多摩大学ジェロントロジー共同研究の一環として行った、高齢者の睡眠の質について医薬品を用いずに改善するための実験の報告を中心に、睡眠の質を向上させるための生活習慣や寝る前に行うとよい瞑想や呼吸法、睡眠中の脳波などについて紹介した。

実験では、毎日、睡眠前に簡易な脳波計を見ながら呼吸を整える瞑想トレーニングを実践してもらったと同時に、睡眠計測計による毎日の睡眠状態の記録と食事や運動に関する睡眠日記をつけてもらったが、これだけでも睡眠の質と量を向上させる事にかなりの効果があった。また睡眠障害の顕著な方には隔週で脳波トレーニング（QEEG ニューロフィードバック）に参加していただいたところ、脳波の状態だけでなく、睡眠の質や量においても改善が見られた。講座内でも脳波トレーニングのデモンストレーションを行ったところ、実際に体験してみたいと希望される参加者もいらした。現在はコロナ感染対策のために、一般の方々への脳波トレーニングを中止しているが、コロナ禍が一段落すれば、脳波トレーニングを再開したいと考えている。

梅澤は高齢者の健康に関連する2回の講座を実施した。事前に受講者（20名）に「コロナ禍における身体、精神、社会的健康に関するアンケート調査」（7項目）を行った。そのアン

ケートをもとに、第6回はコロナ禍における健康二次被害とは何か、どのような影響が出ているのか、健康二次被害を防ぐ身体運動の方法とそれによって期待される効果について実践を交えて説明した。講座終了後のアンケートから、体力づくりの仕方、適に行う事の大切さが伝わったようである。次週までの宿題としてストレッチと軽い筋肉トレーニングを課し実践していただいた。第7回は始めにコロナ禍が子どもたちの発達発育にどのような影響をもたらしているのか伝え、各世代の健康づくり、いつ（年齢）、どのような運動をしたらよいのか説明した。講座後のアンケート調査では全員が「とても参考になった」「参考になった」という回答であったが、「他者、多世代の健康に関心を持った」という自由記述は2件で、「体の動かし方を理解することが出来た」という記述が多かった。第7回は、受講者の方に多世代の人々に対する興味・関心を持ってもらうことを目的としていたが課題が残った。社会的つながりが同世代にと止まらず多世代に興味・関心を持ってもらえるような仕組みを引き続き考えていきたい。

野坂は農業に関連する講座を2回担当した。「高齢者と農業」において、前半では「農作業と健康」の関係について、農作業は健康にプラスの影響を与えることを、国内・海外の既存研究を踏まえながら述べた。具体的なプラスの影響には、身体的な健康として疾病が少ないことや平均寿命の違い等、さらには精神的健康やストレスの軽減といった効果が挙げられる。後半では、高齢者の社会への参画の一つとして、農業分野における高齢者雇用の在り方について自身の研究を踏まえて論じた。既存研究では、高齢者の健康づくりや生きがいを目的とした「無償」（主にボランティア）での非農家高齢者の農業従事に着目したものが多く、労働の対価として報酬を得る「有償」での議論がほとんどなされてこなかったことを指摘した。

第9回「都市郊外型の農業の在り方について」では、八王子市の生産者である株式会社アンドファームユギ（FIO）の代表・大神辰裕氏をゲストスピーカーとしてお招きし、都市農業の重要性やFIOでの取り組みについてお話いただいた。農業という仕事、リアルな現場の話を伺うことができ、受講者が非常に関心を持って聴講されていた印象を受けた。

以上の二回の講座を通じて、受講者の農業への関心の高さをうかがい知ることができた。特に参加者の方々は、「農業そのものに興味がある」、「自分自身が何か社会の役に立ちたい」という想いがあるものの、そうしたプラットフォームが身近には存在しないことに課題があると思われる。高齢者が活躍する場の一つとしての「農業」を、今後さらに検討していくべきである。

バートルは中国の高齢化に関連する2回の講座を行った。初回の講座では、アジア地域全体の人口動態をはじめ高齢化が急速に進む日中両国の実態について概観した。二回目の講座では、中国に進出中の日系介護サービス企業の事業マネジメントの現状と課題、そして中国の「社区（居民委員会）」という基層的な自治組織の設立経緯と仕組み及び高齢化社会において「社区」が果たしてきた役割について整理したうえで、二回に亘る講座全体の課題であるアジア地域の高齢化問題に関する日本としての役割と取り組むべき課題について筆者なりの提言を行った。

受講者からは中国の「社区」（行政権を持たず、住民が自ら管理を行い、自ら教育を行い、自らサービスを提供する基層的自治組織）の仕組みと運営方法についての関心が高かったこともあり、今後さらに深掘りすることで、日本における大都市郊外型高齢化における新たなコミュニティの形成、なかんずく高齢者の社会参画という観点から考えると、中国の「社区」の一部仕組みを日本の実情に合わせて導入する可能性について検討する価値はあると思われる。導入することで場合によっては課題解決のための一つの糸口になり得るかもしれないし、同時に高齢者の社会参画のプラットフォームにもなるのではないかと考えられよう。

3. まとめと今後の展望

本共同研究では、高齢者が個人の課題の解決を手助けするための QOL 向上へ寄与する社会参画のプラットフォームを構築するための試みとして、「T-Studio 公開講座」において「人生 100 年を見据えた QOL 向上講座」を開催した内容を紹介した。今後の展開として、学生への教育としてのプログラム、すなわちアクティブ・ラーニング実戦の教育手法として検討している。そのためには、コロナ禍の中で 3 密対策をとったうえで、高齢者の方々と学生を同時に参加させることについて検討する必要がある。

参考文献

- [1] 株式会社日本 SP センター (2019)、シニア市場に特化した調査・分析・企画・コピーライティング・デザイン、「シニアって誰？」 URL : <http://www.nspc.jp/senior/who/> (参照日 : 2019 年 9 月 20 日)
- [2] 多摩市 (2014)、多摩市高齢者実態調査報告書 平成 26 年度版