

# 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公開講座プログラムの実施と検証

Construction of social participation infrastructure to solve issues in aging suburban areas of large cities and implementation and validation of a public lecture program for the elderly community

共同研究メンバー

○久保田貴文\*、良峯徳和\*、巴特尔\*、野坂美穂\*、加藤みずき\*、梅澤佳子\*、水盛涼一\*、高橋恭寛\*、内藤旭恵\*、樋笠亮士\*（○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

**Keywords：** Gerontology, Mental health

## 1. 研究目的

本研究では、2020年度に実施した「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」に引き続き、代表申請者および共同研究者が現在までに培って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。

作成にあたっては、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することとした。

さらに、高齢者と学生の交流により異なる世代間コミュニケーションによって双方が気づき、学びをえられるプログラムの構築を目標とした。

## 2. 公開講座

上記研究目的をもとに、表1の内容（日時・担当・テーマ）にて公開講座を実施した。4回分を1セットとして、セットごとに内容をしぼり実施した。その内容については、以下の通りである。また、毎回の講座で最後にアンケート調査を実施し、そのうちの満足度（5：満足している、4：やや満足している、3：どちらともいえない、2：やや不満足だった、1：不満足だっ

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

た) の平均点をそれぞれのごとに示した。

表 1. 2021 年度 秋学期 T-Studio 公開講座の日程、担当者、テーマ、満足度

回	日付	担当 (コーディネーター)	テーマ	満足度
1	10月7日(木)	高橋 恭寛	徳川儒者の臨終と儒葬	4.2 (19人)
2	10月14日(木)	巴特尔	老いる中国と日本の役割	4.1(21人+ひじり館6人)
3	10月21日(木)	水盛 涼一	中国の高齢者と家族：歴史編	4.6 (23人)
4	10月28日(木)	久保田 貴文	パネルディスカッション	4.2 (21人)
5	11月4日(木)	加藤 みずき	自伝的記憶と外部記憶装置の利用	4.3 (15人)
6	11月11日(木)	樋笠 堯士	防犯環境設計と心理的犯罪抑止	4.6(20人+ひじり館5人)
7	11月18日(木)	良峯 徳和	ニューロフィードバック：脳の活動を見える化して自然治癒力を高める	4.9 (15人)
8	11月25日(木)	久保田 貴文	パネルディスカッション	4.4 (17人)
9	12月2日(木)	野坂 美穂	生産者から観た美味しい果物とは？	4.7 (20人)
10	12月9日(木)	内藤 旭恵	抹茶ラテ・焙じ茶ラテを作ってみよう！	4.4(23人+ひじり館7人)
11	12月16日(木)	梅澤 佳子	何をどれくらい食べた方がいいの？ - 食生活の自己点検	4.5 (21人)
12	翌1月13日(木)	久保田 貴文	パネルディスカッション	4.4 (21人)

(括弧内の数字は回収数)

高橋は、「徳川儒者の臨終と儒葬」と題した講座を行った。本講義では、まず戦国期から江戸期にかけて、「憂き世」から「浮き世」へと移り変わる現世観を紹介し、その上で、江戸期においてどのような死生観を有し、「死後」に臨もうとしたのかについて、儒学思想の立ち位置から解説をした。葬儀は仏者が担うのが一般的ではあったが、儒学の立場から葬送儀礼を検討する者も存在した。そのため徳川時代の儒者たちは、現世における葬送を、徳川日本の風土・風習のなかで実施しようとしたのかという課題を有しており、現実社会においてどのように儒学を実現させるのかという模索を試みていた。葬送儀礼の重視は、祖先祭祀と密接に関わっており、「いかにして看取るか」そして「如何にして死者を送るか？」ということを前提にしつつ、「老年期」を儒学の立場から考える材料にもなっていたと考えられる。

巴特尔は、「老いる中国と日本の役割」と題した講座を行った。その中では、中国に進出中の日系介護企業の現状と課題について解説した。日本で培ってきた豊富な経験やノウハウが現地で活かされている一方、日本型「自立支援」の考え方が浸透していない、マーケティングが不十分、サービスの対価の違いによる人材流失、地場企業との競争激化などの課題を抱えている。上記課題を克服するためには、今後現地の有力パートナーとの協業による相互補完関係の構築が重要である。他方、中国の「社区（住民の自治組織）」の仕組みを利用したアクティブシニアによる社会参画、デジタル技術を利活用した介護サービスなど、現地企業の先進的な取り組みを参考にしながら新たな価値を生み出すことが必要不可欠である。新たな価値の創造は今後日本や中国以外のアジア地域の介護分野の発展にも裨益するところが大いと考えられる。

水盛は、「中国の高齢者と家族：歴史編」と題した講座を行った。その中では、高橋と巴特尔の内容の橋渡しとなる伝統中国から現代にかけての高齢者優待や大家族主義について紹介した。その背景には、国民が敬老の精神を通して道徳を涵養し、それが国家の安定につながるという思想があった。また、宋元明（960年～1644年）の経済発展により機会均等な競争社会

に入ると、互助団体の側面を持つ父系集団が拡大して大家族主義が定着した。当時の生活実態はともあれ、こうして歴史時代に「子孫満堂」（一族が家に満ちる）そして多世代同居が理想像として成立したため、現代になお福祉施設忌避や在宅介護方針に見られる強い家族主義が抜き難く存続しているのである。

加藤は、「自伝的記憶と外部記憶装置の利用」と題した講座を行った。その中では、記憶と記録について心理学的な知見を紹介した。受講者自身の自伝的記憶について振り返りを行い、自分自身の記憶の保持を外化（外在化）することが容易になった現代社会におけるメリット・デメリットについて考える機会を提供した。

樋笠は、「防犯環境設計と心理的犯罪抑止」と題した講座を行った。その中で、コミュニティにおける防犯について、犯罪者の心理から概説した。状況的犯罪予防の立場から、犯罪の時間的側面（犯罪発生機会・状況）に着目し、その機会を減らすことにより予防を行う見解である合理的選択理論（ロナルド・クラーク）の主張を紹介した。「人間は、損得の合理的計算のもとで行動を選択する」ため、①犯行の難易度を高める（侵入しにくくする）、②犯行の発見のリスクを高める（監視性の確保）、③獲得する報酬を減らす（被害対象物の除去）ことで犯罪を防げるとされる。これを、建築に応用した「防犯環境設計」CPTED（Crime Prevention Though Environmental Design）の理論に基づき、カリフォルニアの事例や日本における施工例を紹介し、建築やコミュニティ設計によっていかに犯罪を防ぐかを考察した。

さらに、「破れ・割れ窓理論（broken windows theory）：ある場所において、そこに居住する住民等の縄張り意識（侵入者を許さない）および当事者意識（自分の問題として捉える）により犯罪防止を目指すもの」を受講者に説明し、「破れた窓」は縄張り意識と当事者意識が低い場所の象徴であり、そこで行われる軽微な秩序違反行為を放置しておけば、住民の縄張り意識ばかりでなく、当事者意識も薄れて町全体が荒廃し、住民相互の連帯意識や義務感を薄れさせ、地域全体の防犯意識を低下させるという理論および実際の例から、自身が住む街においてコミュニティ意識の醸成が非常に重要であることを示した。そして、犯罪者の攻撃に対し建物や部品が「5分」耐えることができれば、約7割の犯罪者が侵入をあきらめることから、認定されているCP部品を紹介し、身近にできる①被害対象の強化・回避、②接近の制御、③監視性の確保、④領域性の強化を受講者それぞれ検討してもらった。

良峯は、「ニューロフィードバック：脳の活動を見える化して自然治癒力を高める」と題して講座を行った。その中で、自然治癒力とプラセボ効果に関する最新の脳研究を紹介した。プラセボ効果は偽薬や効果のないはずの行為でも、ある程度の割合で症状が改善する不思議な現象である。プラセボ効果は薬や治療法に対する主観的な態度や考え方によって変化する特徴を持つ。近年、プラセボ効果が脳内のデフォルトモードネットワークと呼ばれる回路の活動と密接に関連することが分かってきた。脳波トレーニング（ニューロフィードバック）は、脳回路を見える化して活性化する方法であり、自然治癒の能力を高めてくれる可能性がある。

野坂は、「生産者から見た美味しい果物とは？」と題した農業に関連する講座を行った。その中で、果樹生産者であり元栽培研究員の川嶋幸喜氏をゲストスピーカーとしてお迎えしお話をいただいた。一例を挙げると、美味しい温州みかんは、表皮が薄い、小さい（Mサイズ以下）、扁平、果硬部が立っていない、果皮の色が濃く滑らか、油胞が細かい、果皮が浮いていないなどが挙げられる。この他に、美味しい中晩柑類、梨やブドウの見分け方についても、詳細にご教示いただいた。身近で日常の生活に役に立つ講座であったため、受講者からは高い評価が得

られた。講座後の受講者からの質問に対しては、後日、川嶋先生より文面にて丁寧な回答を頂いた。

内藤は、「抹茶ラテ・焙じ茶ラテを作ってみよう！」と題した講座を行った。その中で、受講者に自ら「抹茶ラテ」と「焙じ茶ラテ」を作ってもらい体験型の講座を展開した。講座をコーディネートした動機としては、コロナ禍において、お茶の効能に注目が集まる中、身近なお茶に触れ、「お茶の効果・効能」と、「情報発信」、「マーケティング」、「ブランディング」、「商品開発」などを理解してもらうために、「抹茶ラテ」と「焙じ茶ラテ」を作りながらの体験実習とした。お茶はどこでも無料で提供されているのに対して、ミルクと混ぜたラテにした瞬間に500円程度の商品に生まれ変わるという不思議な市場原理に触れ、その意外性を再認識してもらった。会場からは「目から鱗だった」という意見も多く寄せられ、一定の効果はあったものと考えられる。

梅澤は、「何をどれくらい食べたらいいの？ - 食生活の自己点検」と題した講座を行った。昨年度の講座では、コロナ禍で懸念される健康二次被害から身体運動を取り上げ適度な運動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。また様々な規制が発育・発達段階にある乳幼児、児童に与える影響にも理解を深めていただいた。今回は食生活を取り上げ、外出自粛や孤食によって高齢者の6人に1人が低栄養状態にあることなどの現状を理解いただき、食生活を自己点検する手法について説明し実践した。受講者はスマホアプリを利用するなどして食事の管理をしている方もいらしたが、今回はあえて紙面を利用し調べてまとめる手法を示した。受講者からは「食事を見直すきっかけになった。」という感想が複数あった。またコロナ禍をうまく利用して20kgの減量した成功例、外食が減ったことで塩分摂取量を抑えることができたこと、コロナ禍で体重の維持の苦労話等々受講者同士が意見交換する中で多くの気づきをもっていただけたようである。次世代や社会全体の健康について関心を広げてもらえる講座にまで持っていけなかった点が課題として残った。

以上の講座に加えて、久保田がコーディネーターとなり、4回目、8回目、12回目については、パネルディスカッションの講座を行った。その中では、それ以前の3回の登壇者にパネリストとして参加いただき、その3回のまとめと質疑応答を行った。また、それに関連するディスカッションを受講者を交えて実施した。4回目では、「With コロナ時代の」日本（江戸時代）・中国における感染症の対応などについてディスカッションがなされた。8回目では、「人の思考や感情は測れるのか？」ということがディスカッションされた。また、12回目では、参加者と3-4名のグループにわけ、グループディスカッションが「With コロナ時代の食と健康」のテーマの基で行われた。

また、今回初めての試みとして、東京都多摩市の聖ヶ丘コミュニティセンター（ひじり館）において、本講座をインターネット配信にて実施し、ひじり館の運営委員の方々に試行的に受講生として参加していただき、その中で当該講座をオンラインで実施するための課題を発見することができ、さらに、地元のコミュニティセンターで配信することの有益性についても議論することができた。

アンケート調査の結果のうち、満足度については、すべての講座において平均値が4以上であり、受講生は満足したと言える。また、同項目のうち5. もしくは4. を「満足」と考えたとき、述べ受講者のうち、91%が「満足」と回答した。特に、6. 樋笠の回の講座および、7. 良峯の回の講座については「満足」と回答した受講生が100%であった。

このことは、「高齢者のメンタルヘルス」を解決するための、複数の項目が関連しているプラットフォームづくりがうまくいっている途中過程であり、少なくとも各分野からのアプローチについては、受講生が十分に満足する教育プログラムを作成することが出来たと言える。

### 3. まとめと今後の展望

本研究では、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マイ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、農業関連の現地調査、アジアにおける現地調査を複合的に取り入れた教育プログラムを実施してきた。

本講座は、2019年度より研究の一環として続けてきており、2020年度は「人生100年を見据えたQOL向上講座」として実施し、コロナ禍においても人生100年を見据えた行動・言動についての講座を行った。そして、本報告の内容である2021年度は「With コロナ時代のQOL向上講座 ～感情、思考、行動の変化のとらえ方の変遷～」を実施し大きく3つのグループで思考の古今東西の変遷や、感情・心理に関連する講座、さらには、食と農に関連した行動についても展開した。

本研究の今後の方向としては、引き続き、高齢者が学修するためのプラットフォーム作りを検討することにした。このことにより、人を巻き込んで学んでいく「ソーシャル・ラーニング」や、社会課題へ関心をもって貢献できるようになる「ソーシャル・エンゲージメント」さらには、高齢者でも社会貢献に実感が持てるような「ソーシャル・レリバンス」を多摩地域の高齢者が獲得できる事を検討していく予定である。

#### 参考文献

- [1] パーソル総合研究所・ベネッセ教育総合研究所・中原淳（2022）  
若年就業者のウェルビーイングと学びに関する定量調査  
URL:<https://rc.persol-group.co.jp/thinktank/spe/hatachikara/data-01.html>（参照日:2022年9月20日）

