



## 情報ボックス

### 超高齢社会における世代間交流をテーマに 日本世代間交流学会が全国大会を開催

超高齢社会に不可欠な長期的世代間交流を可能とする  
介護予防等と連動した取り組みを!

日本世代間交流学会（会長＝草野篤子・白梅学園大学教授）は昨年10月5日、東京都健康長寿医療センターで第4回全国大会を開催した。テーマは、「超高齢社会における世代間交流」。

実行委員長挨拶で、東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究部長の藤原佳典氏は、わが国の社会保障給付費が2012年に109.5兆円に達し、高齢者1人を現役世代約9人で支えていた1965年の「胴上げ型」から、2012年には約3人で支える「騎馬戦型」、さらに2050年にはほぼ1人で支える「肩車型」に推移すると述べ、「世代間交流のあり方も再考すべき時期に来ている」と指摘。断絶した世代をつなぎ、高齢者の経験を伝承するという「ほのほの」とした世代間交流から、多数の高齢者のジェネラビリティ（世代継承感）を呼び覚まし長期に継続できる手立てを講じるなど、互惠の効果をもたらす仕組みを早急に構築すべきと強調し、高齢者が元気でこそ長期的交流が可能となると述べ、介護予防などと連携した取り組みを求めた。

基調講演では、ペンシルバニア州立大学農学・エクステンション学科教授のマシュー・S・カプラン氏が「効果的な世代間交流実践プログラムの潜在的な特徴」と題し登壇。「我々は世代間交流プログラムの“表面”に焦点を当てがちで、“水面下”で何が起きているかを忘れがちだ」とし、文化的現象を探求する質的調査法エスノグラフィの視点から、日常生活やプログラムの社会的な意味を参与観察やインタビュー調査などを用いて捉えることが重要とし、世代間交流プログラムと実践における「ジェノタイプ（遺伝子型）」と「フェノタイプ（表現型）」に着目すべきとした。フェノタイプとは、プログラムの物理的特徴、すなわち観察できる事象を指し、誰が参加しているか、どのような活動かなどが含まれ、ジェノタイプは、簡単な観察だけでは理解できないプログラムの要素を指す。その上でカプラン氏は、観察する活動の“背後にある多くの変数”を見通す必要があるとし、文化と歴史、地域の伝統、社会規範、組織や活動の方針などとともに、世代間プログ

ラムが参加者の個人の語りと集団の語りにもどのように組み込まれるかなどにも着目すべきと解説した。

### 「孫育て」「イクジイ大作戦」などの実践例や 世代間交流のコツを披露

シンポジウムでは、「世代間交流で変えるこれからの社会」「超高齢社会における世代間交流の実践と応用」の2つのセッションがもたれ、前者では実行委員長の藤原佳典氏のコーディネートのもと、世代間交流を社会の仕組みや意識の醸成につなぐ方策が議論された。そのなかで、文部科学省社会教育課社会奉仕活動推進企画官の新木聡氏は今後の生涯学習施策の方向性について、また東京大学大学院教育学研究科教授の牧野篤氏は多世代からなる地域社会を高齢者がリードする意義についてそれぞれ発言。聖路加看護大学の亀井智子教授はエビデンスの側面から、看護大学を核とした多世代交流型ダイプログラムの実践と評価を報告した。

後者のセッションでは、国立保健医療科学院生涯健康研究部の福島富士子氏のコーディネートのもと、まず中野区健康福祉部生涯学習支援担当係長の栗原稔氏が、高齢者対象の3年間進級制の「なかの生涯学習大学」の成果等を紹介。「“生徒”が子どもたちと野菜づくりで交流したり“卒業生”が配食サービスをはじめなどしている」とするとともに、2年生時のアンケートでは「地域に関心を持つようになった」との回答が7割となり、卒業生へのアンケートでも「地域活動を行っている」との回答が90%以上に達していると成果の一端を説明した。

NPO法人「孫育て・ニッポン」理事長の棒田明子氏は、孤立した母親だけの「個育て」から多くの他人が関わる「た育て」、祖父母世代が関わる「孫育て」などを提案。それらのプロジェクトを通じ、「仮親＝子どものセーフティネット」を増やす必要性を説いた。ただし、「パパママ側のメリットが大事」と補足し、「子どもの防犯・防災といったメリットがあれば、世代間交流は進む。そのため、地域の親世代が、3歳までに地域に子どもの顔を売り込んでおくことが大切」と話した。また、孫育てでは、役に立ちたいという団塊世代の力を借りた「イクジイ大作戦」を普及させたいと語った。ほかに、世代間交流のコツも披露し、「既存団体のマッチング、お見合いが重要。たとえば、ウォーキングイベントなどのチラシを各世代の団体向けにつくり分け、当日にバツリと3世代が出会う仕掛けをしている」と述べ、きっかけ、仲間、実践する場、喜び・楽しみ、子どもと親の双方のメリットが大切とした。

NPO法人「せたがや子育てネット」代表理事の松

田妙子氏は、立ち話のできる関係性を地域に増やす目的で着手したUR都市機構（独立行政法人都市再生機構）との協働事業「キッズスペースぶりっじ@roka」の取り組みを紹介。運営を続ける中で、絵本好きの高齢者と出会い、絵本と親しむ活動に発展したエピソードを披露し、「元図書館司書の手も借り、貸出ルールも自分たちでつくった。声が上がってはじまったものは長く続く」と強調した。また、同法人のホームページで紹介している高齢者による「おもちゃの診療所ぐるんぱ」も紹介。「母親らの声で傘の修理などもはじめた。地域の人材を探し、アプローチしていく人が地域には必ずいる。つながっていくことが大事」と世代間交流のコツを披露した。

### 「シニア向けノルディックウォークの21世紀戦略」と題し 地域包括支援センターなどがその可能性を討議

転倒予防等に効果的なノルディックウォークで  
仲間づくりと地域づくりを!

「シニア向けノルディックウォークの21世紀戦略」と題するシンポジウムが昨年7月4日、文京シビックホールで開催された。主催したのは、「歩く文化」の創出やウォーキングの研究と実践、ノルディックウォーク（ポールウォーク）の普及などを行う一般社団法人木谷ウォーキング研究所。同研究所が大田区地域包括支援センター入新井や東京医療保健大学と協働で実施している「シニア向けのノルディックウォーク講座」の成果等について議論が行われた。

座長を務めた同研究所の研究統括理事で大阪大学名誉教授の多田羅浩三氏は、ノルディックウォーク教室に通う自身の経験から、「高齢者の世界を広げるツールと実感した。子どもがポールを持つと投げたくなるのと同じで、高齢者もポールを持てば歩きたくなる。まさに新たな遊び道具」とその可能性に言及。「歩くことを諦めている高齢者にノルディックウォークのよさを伝え、実践の場、楽しい世界を施設や事業所、地域につくってほしい」と語り、詰めかけたノルディックウォーク指導員や介護福祉関係者に戦略的な取り組みを期待した。

シンポジウムではまず、「シニア向けのノルディックウォーク講座」に取り組む大田区地域包括支援センター入新井のセンター長である澤登久雄氏が着手した経緯等について説明。大田区では、区内20か所の地域包括支援センターにおける1か月間の相談件数が1万件を超えており、「孤立も特別なことではなくなっている」と高齢者の実態を紹介した。また、社会的なつながりが乏しい人は、充分ある人と比べて認知症リスクが8倍にも達するといった疫学データを示し、地域の専門職のネットワークと住民や社

会資源のネットワークを組み合わせた高齢者見守りネットワーク「みま～も」を発足させた経過も紹介。その上で、その延長線上に友人・知人づくり・社会参加の場としての「講座」に着手したと報告した。要支援1, 2相当の高齢者が参加する「講座」では、カラフルなウェアを身につけ3か月間（週1回、計12回）ほとんどが休まず出席しているとし、「スポーツ感覚で取り組み、ポールが杖代わりになり姿勢が安定するため、1次, 2次, 3次のすべての予防のステージで有効」「専門職が知り、必要な高齢者に勧めることが大事」などと語った。

「講座」の効果検証を行う東京医療保健大学教授の山下和彦氏は、高齢者福祉工学の立場から、転倒予防に重要な「下肢筋力」「バランス機能」「歩行機能」への効果を説明。「転倒予防では、つま先を上げる下肢筋力が重要だが、ノルディックウォークでこれが向上する。バランス機能は通常、なかなか改善しないが、ポールを着くことによって支持基底面が広がり、安定し、この機能も改善する。ポールがあれば安心して足が上げられ、可動域も拡大し、身体機能がアップする」と「講座」の効果を紹介（その後の介入前後比較の検証により、転倒ハイリスク群では下肢筋力が1.3倍向上、足圧分布では接地圧力低位部分のほとんどが改善、開眼静止立位時の重心総軌跡長と重心移動面積がそれぞれ15%、55%減少しバランス機能が改善、歩行機能ではポールを着くことによって安心して体を前へ蹴り出せるようになったことなどが確認されている）。「何よりの利点は楽しさである」とする山下氏は、「ノルディックウォークで仲間づくりをし、みんなが支え合うまちをつくることが重要」と強調した。

一方、整形外科医の立場から、体の前方にポールを着くスタイルのポールウォーキングを考案し、一般社団法人日本ポールウォーキング協会を設立した同会長の安藤邦彦氏が、自身のクリニックの患者に実施してきた経験を踏まえ、「高齢になったらウォーキングの正しいフォームに殊更こだわる必要はない。膝が曲がっていても歩ければよい。ポールを使えば、片杖よりも左右の揺れが少なくなり、魔法のように姿勢がよくなって腰等の負担も減る。日常生活も楽しくなる」と述べ、「ポールを持ち、諦めないで屋外に出ることが重要」と意義を説明した。

最後に、座長の多田羅氏は「どのようなプログラムが有効かモデルをつくり、現場を支援していきたい」と意気込みを語った。会場からは、「私たちの歩こう会でも取り組みたいので、支援してほしい」などの声も聞かれた。

（記事提供＝株式会社ライフ出版社）



好評発売中!!!  
カードを使った教材

<お問い合わせ>

■日本公衆衛生協会■

〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-29-8

TEL : 03-3352-4281 FAX : 03-3352-4605

書店でもお取り扱いしております

■「カルテット」：カードゲーム ■ 価格（税別）500円

『もし新型インフルエンザが流行ったら』『食の安全豆知識』他

厚生労働科学研究費補助金 新興・再興感染症研究事業、食の安心・安全確保推進研究事業の成果のひとつとして作成されたカードゲームです。（カルテットはトランプゲームの一種で、4枚の絵札をあわせて遊びます）遊びながらインフルエンザやエイズの基礎知識を習得できるものです。研修の場などでパンデミック（流行）・エイズ・食の安全等に関するリスクコミュニケーションのツールとしてご活用ください。

○遊び方や詳しい情報が「サイエンスカフェ」webサイトで紹介されています

<http://gamesciencecafe.com/>

■子ども向け「カルテット」：カードゲーム ■

『食のカルテット』 価格（税別）1部 700円 5セット 3,000円

小学校の養護教諭、家庭科教諭、栄養教諭（学校栄養士）が研究し、子どもたちが学ぶべき「食の安全」の概要を網羅した教材をカードゲーム形式に開発しました。イベントでの利用に対応できるよう参加者向けのリーフレット付。お得な5セット販売もございます。

■「クロスロード」：カードゲーム ■ 価格（税別）700円

『新型インフルエンザ編』『感染症編』他

厚生労働科学研究費補助金 新興・再興感染症研究事業「感染症への国民啓発に効果的なリスクコミュニケーション方法と教育方法に関する研究」の成果のひとつとして作成されたカードゲームです。（クロスロードは防災分野のリスクコミュニケーションを学ぶ方法として開発されました。イエスかノーか重大な決断を伴うジレンマのある状況について共に考え、話し合うツールとして使われます）新型インフルエンザや感染症に関する研修会や対策会議など、議論できる場づくりのツールとしてご活用ください。

食の安全編は、消費者、事業者、食品衛生監視員など、さまざまな立場の人が参加して、共通の話題で議論することが可能です。また、いくつかの問題については、高校生にとっても身近な問題になっており、食育のシーンにおいても利用可能です。平成18年度から始まった食品の安全性に関する地域の指導者育成講座（主催：食品安全委員会）でも使用されているものです。