

文部科学省中央教育審議会生涯学習分科会企画部会(第4回)

高齢者の社会参加による “Win-win” 型健康づくり



平成28年11月7日 文部科学省3階 3F2特別会議室

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 藤原佳典

本日の話題

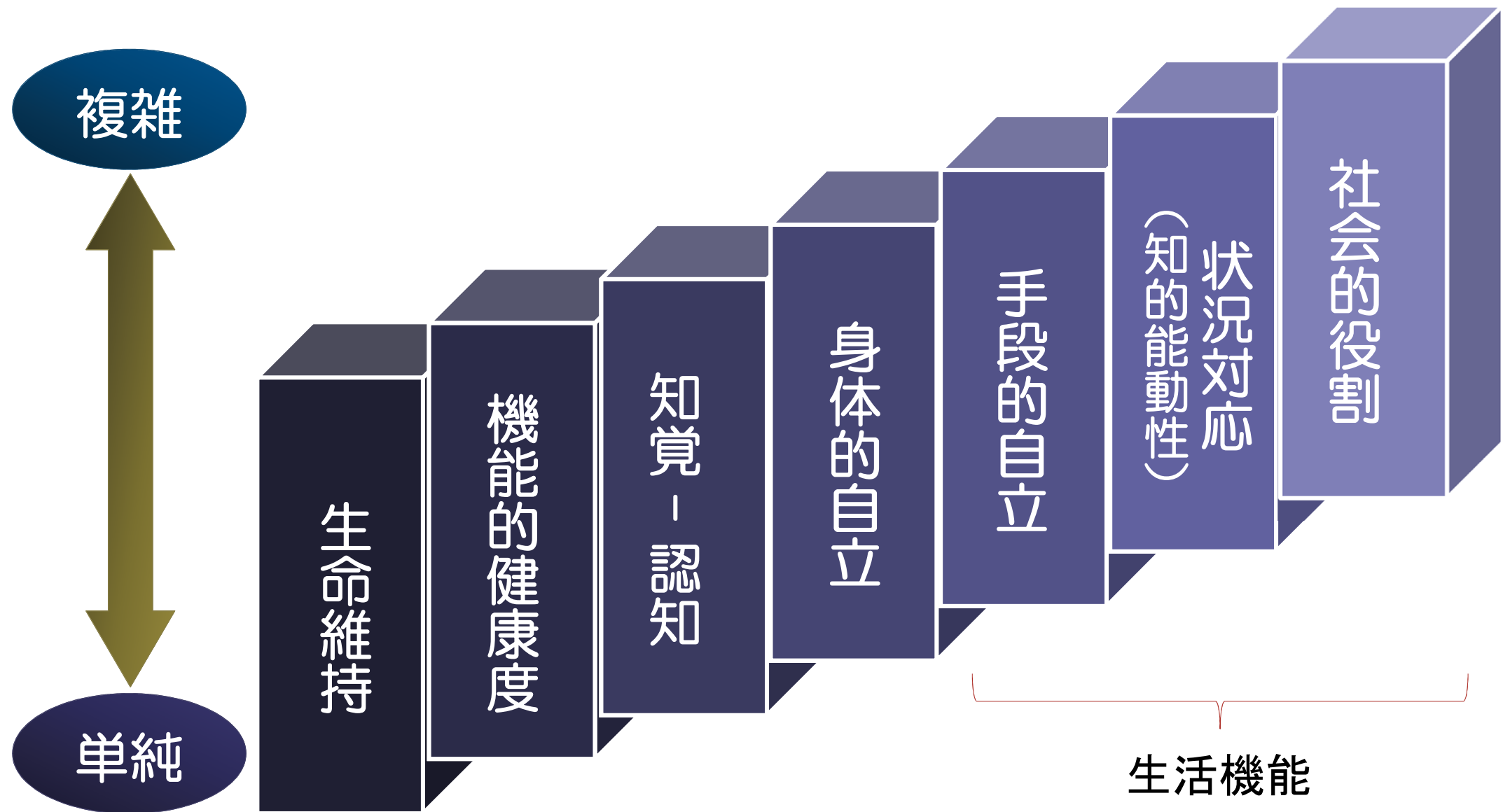
➤ 高齢者の社会参加・貢献の意義

➤ Win-win型社会参加プログラムの の実例

➤ 多世代連携プログラムからプラットホームづくりへ



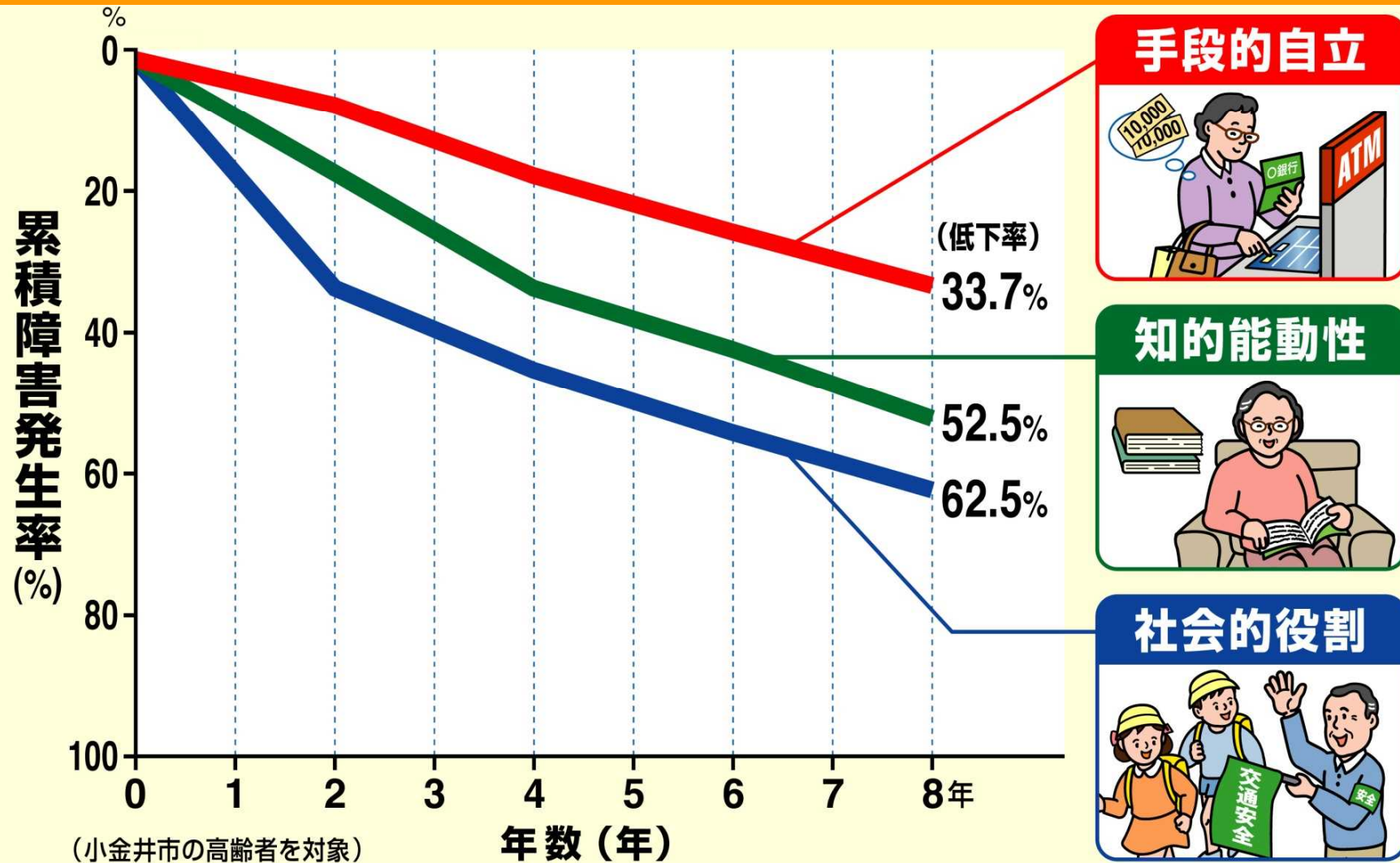
なぜ、社会参加？人間の能力のステージ



(Lawton, 1972)

なぜ、社会参加か？

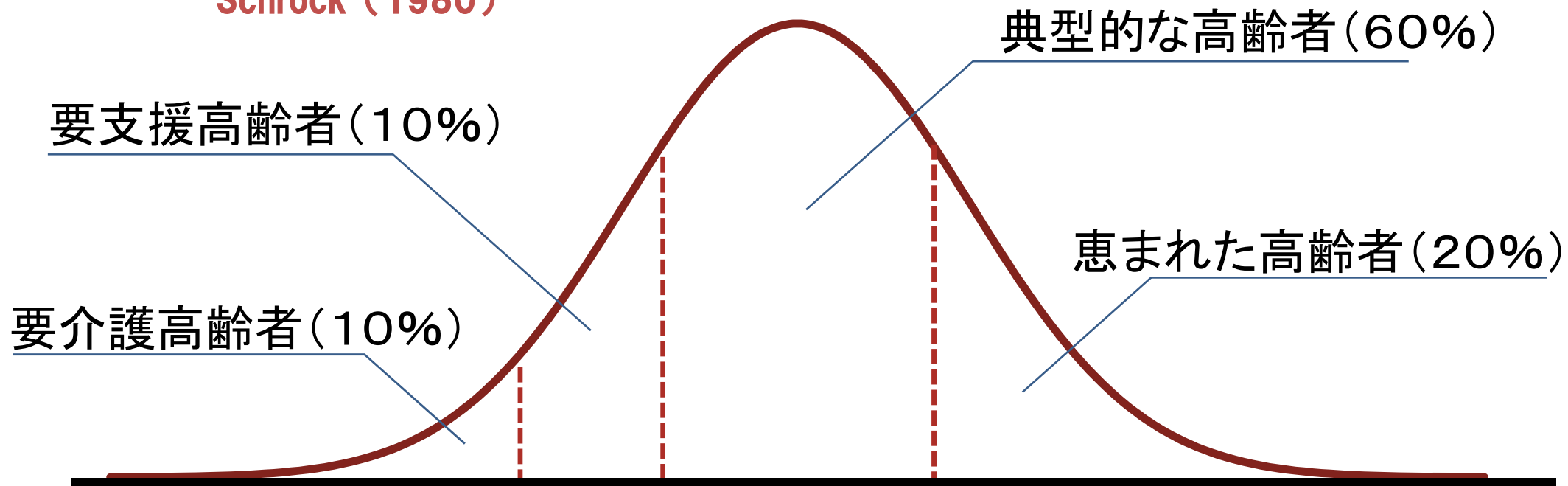
高齢者の高次生活機能の加齢変化



Fujiwara Y, et al. Arch. Gerontol. Geriatr. 2003;36:141-153.

生活機能に応じたシームレスな社会参加

Schrock (1980)



可能な社会参加活動

就労

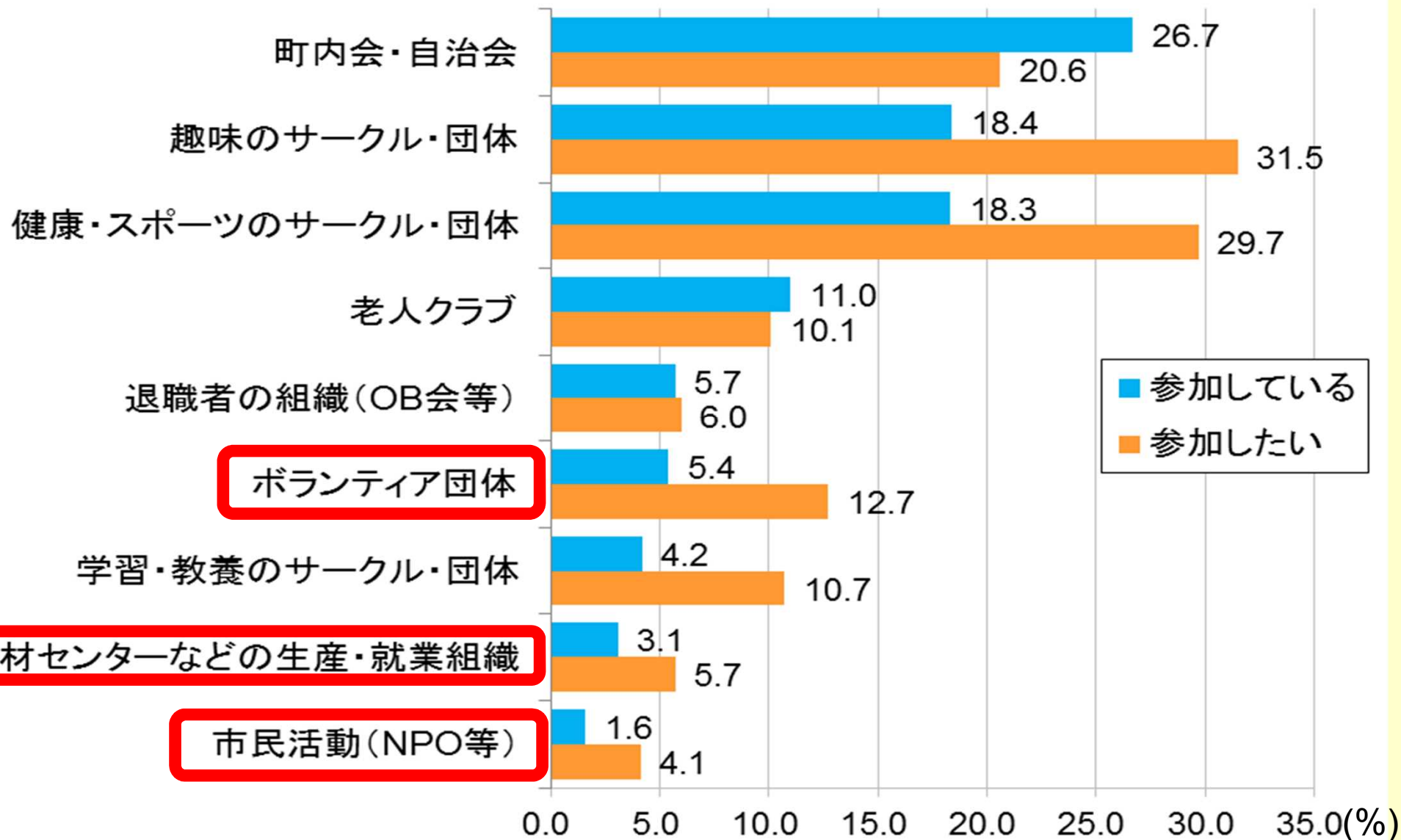
ボランティア活動

趣味・けいこ (生涯学習)

友人・近所づきあい

通所サービス

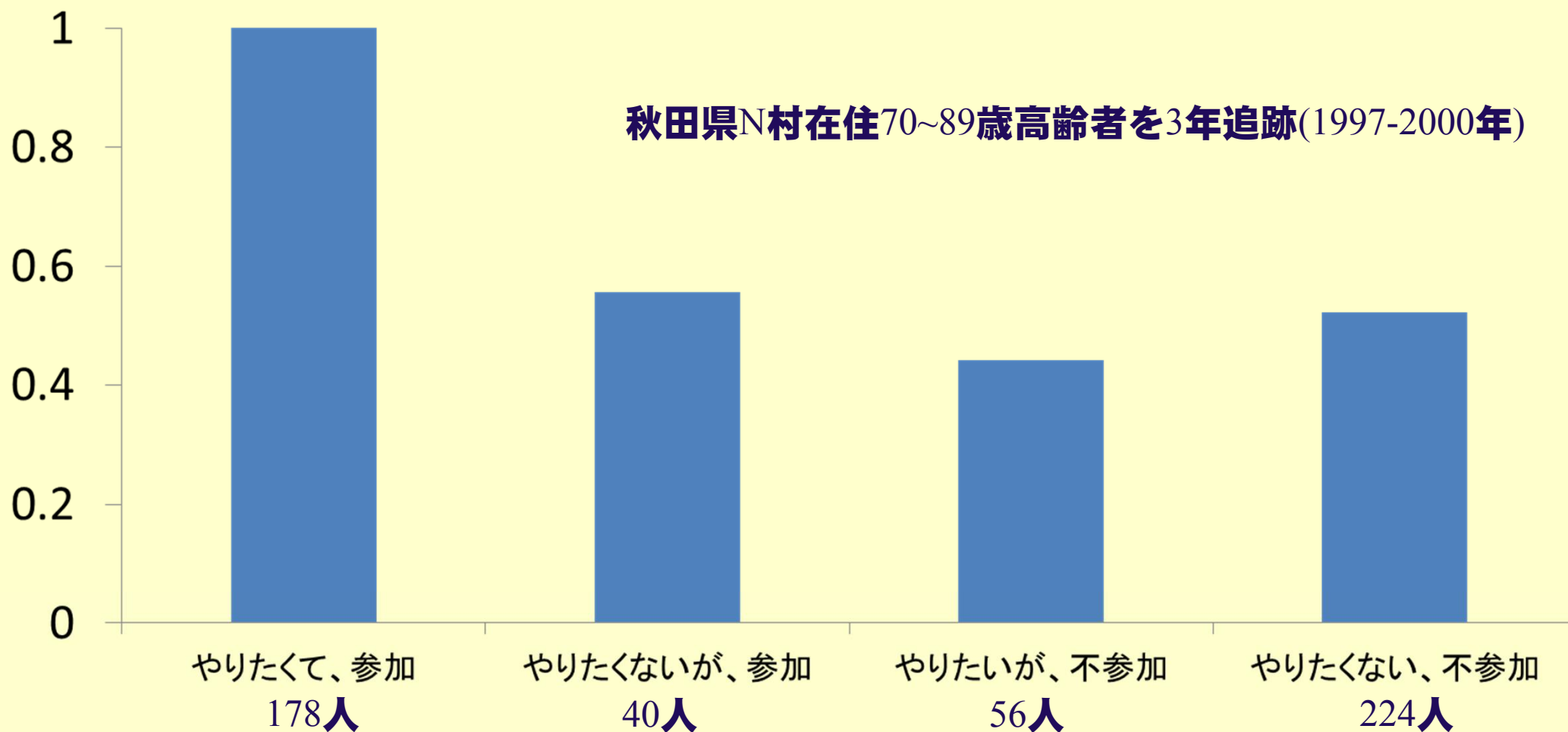
わが国の高齢者の社会参加活動の現状



「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(内閣府, 2013)(60歳以上、n=1,999)

ボランティアするなら、進んでやろう！

倍 ボランティア参加と3年後の生活機能*「維持」への効果



注) 性、年齢、教育歴、慢性疾患(高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病)、過去1年の入院歴、痛み、老研式活動能力指標、健康度自己評価、BMI、血清アルブミンを調整、 *基本的日常生活動作能力 (BADL)

地域での社会貢献の機会？

自然発生的
な役割？

1960's



2016

十分に計画された
役割づくり

⇒ **戦術**が必要

三方良し(Win-win)

多世代Win-winの重要性：現役世代の負担軽減



1965年



2012年



2050年



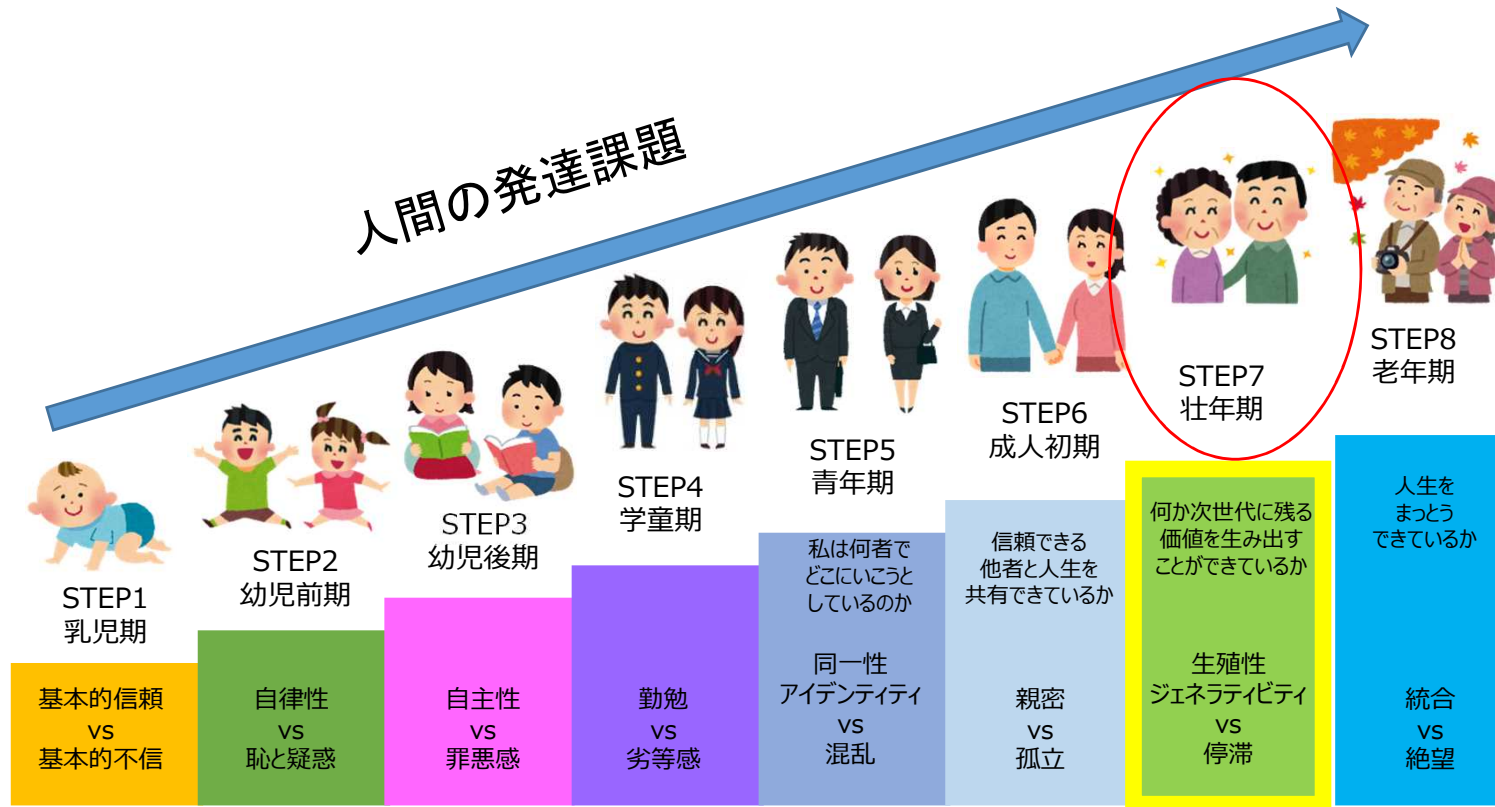
世代間対立から
相互支援へ

政府広報オンライン

<http://www.gov-online.go.jp/tokusyu/201208/naze/henka.html>

ジェネラティビティとは・・・次世代継承への意識・行動

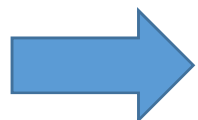
「次世代の価値を生み出す行為に積極的に関わること」



▲ E.H.エリクソン



Erikson心理社会的段階目録検査



英知、思い、技術、経験、文化、環境・・・何かを伝える

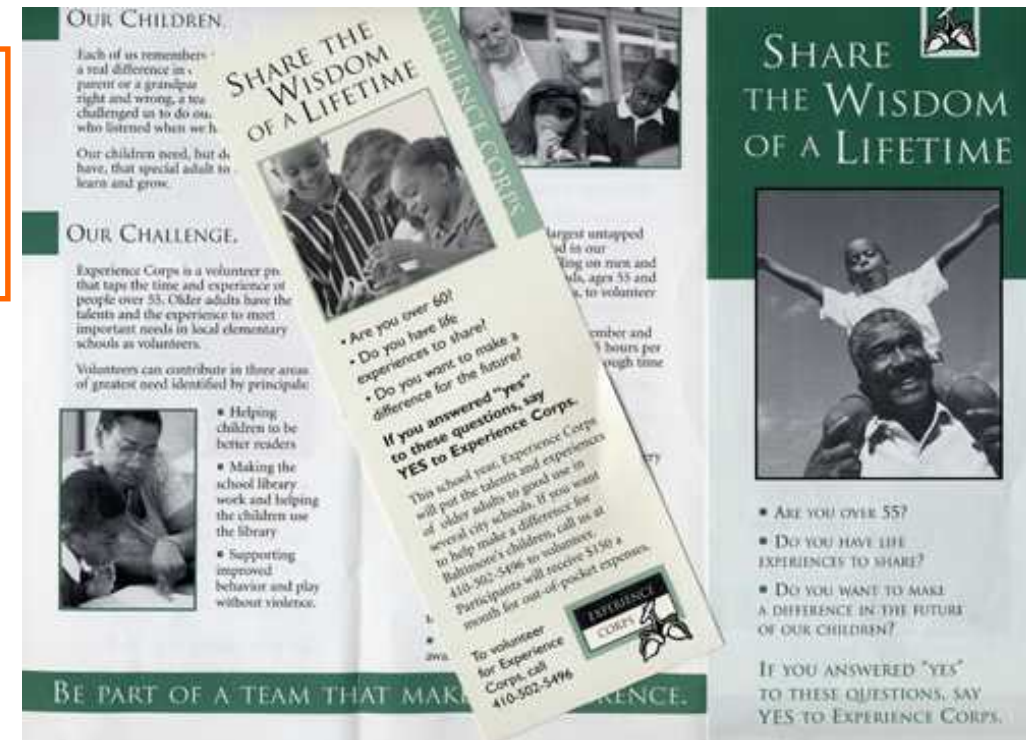
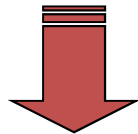
米国のソーシャルキャピタル戦略を援用

Use it, or lose it

「頭、体、心」を使うか、さびるか？



学び、役割、仲間



プロジェクト「Experience Corps[®]」(Fried他、2004)

- 公立小学校でのシニアボランティアによる
世代間交流モデル研究

Experience Corpsの活動風景

[効果]

- ・高齢者: IADL, 耐糖能・高血圧改善, 杖使用者1/2。
- ・児童: 読解試験の成績が向上, 教員室への呼び出しが半減。
- ・保護者の参画が増加、教師の集团的効力感が向上



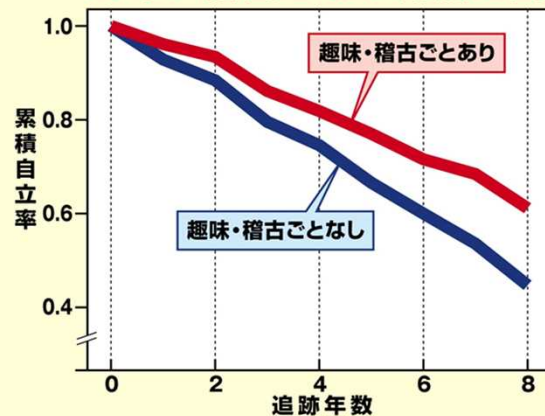
文科・社会教育施策

生涯学習（趣味・稽古）
→ 自主活動・ボランティア
→ 健康づくりへ

厚労・介護予防施策

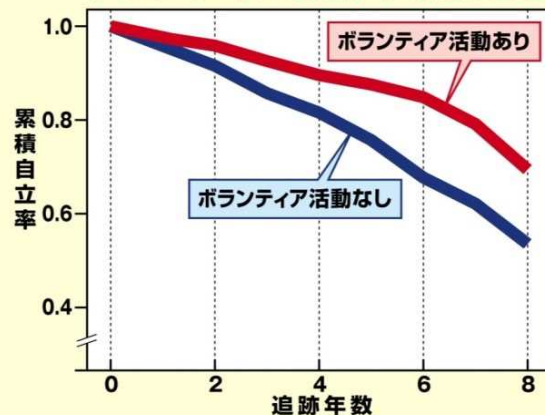
健康づくり→
→ 自主活動・ボランティア
→ 生涯学習へ

社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA)
趣味や稽古ごとの有無と自立率



趣味や稽古ごとをしている高齢者ほど自立を維持しやすい

社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA)
ボランティア活動の有無と自立率



ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい

絵本を読んで脳を活性化!

絵本の読み聞かせプログラム

認知症予防発！世代間交流ボランティア シニア読み聞かせボランティア「りぷりんと」

- 復刻本
- 現役生活の復刻

2004～モデル版

- 東京都中央区（都心部）27名→50名
- 川崎市多摩区（住宅地）22名→45名
- 滋賀県長浜市（地方小都市）21名→60名
- （2006年～40名）



<http://www2.tmig.or.jp/healthpromotion/reprints/about.html>

2006～普及版

- 杉並区、横浜市青葉区
- 豊島区、文京区、大田区

2015～

- 北区、板橋区、練馬区、千代田区
- 府中市

絵本は世代間交流の宝庫・・・安・近・深

➤ **主人公が高齢者多い**

➤ **メッセージ性**

➤ **多種多様、無尽蔵**

➤ **借りれば無料**

➤ **近くの図書館で**

生涯学習型・認知介入プログラム

第1回 今読まれている絵本について



第2-3回 忘れられない絵本, 自分を知る

- ・絵本の記憶の掘り起こし, 伝えるという技術について



第4回 読み聞かせに必要な体づくり

- ・柔軟体操から呼吸法、発声と滑舌

読み聞かせの技術



第5-6回 読み聞かせの続

- ・読解と表現, 文章理解と感情移

記憶トレーニング



第7-8回 読み聞かせ発表読み聞かせ実践

- ・個別発表会, 自己採点・講評

第9回以降 グループ発表会の準備, 実演



練習

記憶力

言語能力

発声練習



選書

生涯学習

知的活動

感性をみがく



実演

緊張感

子供へのメッセージ



ボランティア
の1週間

反省会

生涯学習

反省から学ぶ

仲間づくり



シニアへの効果



心理的効果



- 自尊心
- 自己効力感
- 社会的サポート・ネットワーク
- 絵本から受ける感受性

身体的効果



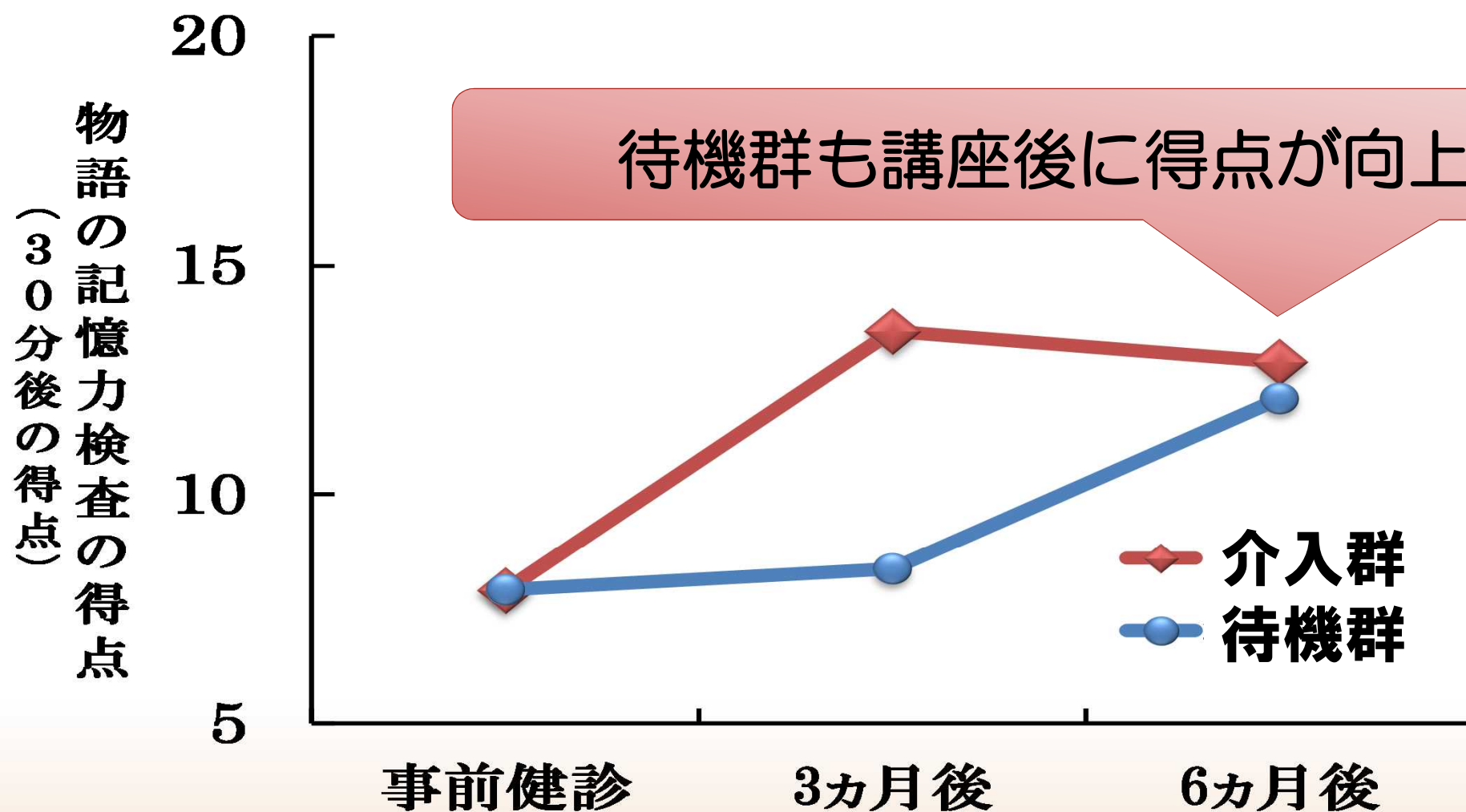
- 定期的な参加による
身体活動の増進
- ウォーミングアップ軽体操(手遊び)
- 発声法

認知機能効果

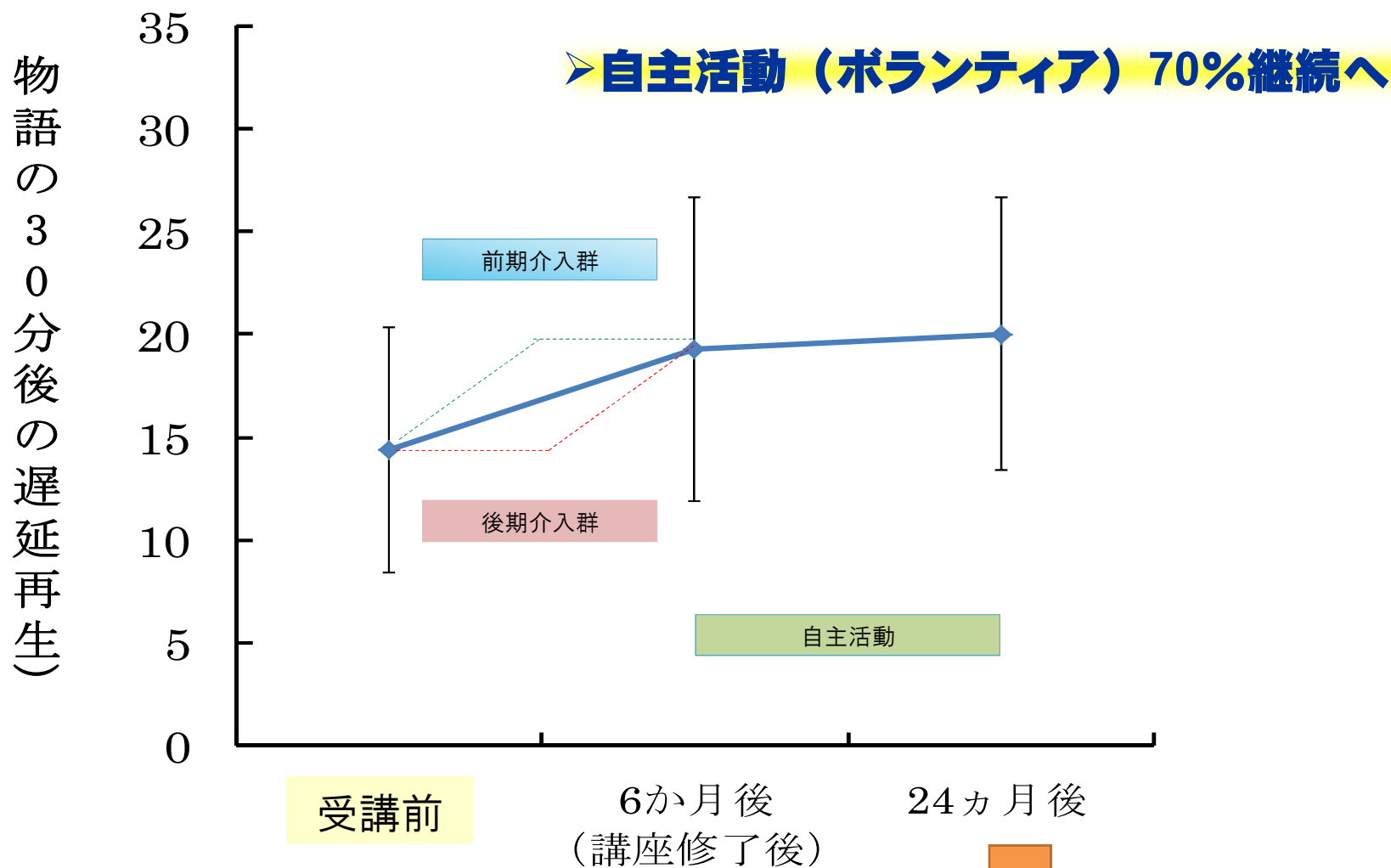


- 記憶力
- 実行機能
- 言語能力

絵本の読み聞かせ講座の効果



長期持続効果



Suzuki et al. (2014) *BMC Geriatrics*

24カ月後時点においても維持

読み聞かせボランティア：7年間の長期効果

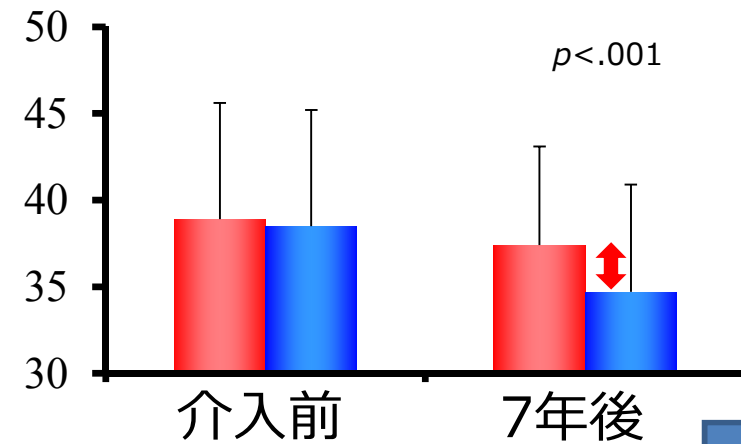
介入群(ボランティア)62名、対照群100名を7年間追跡



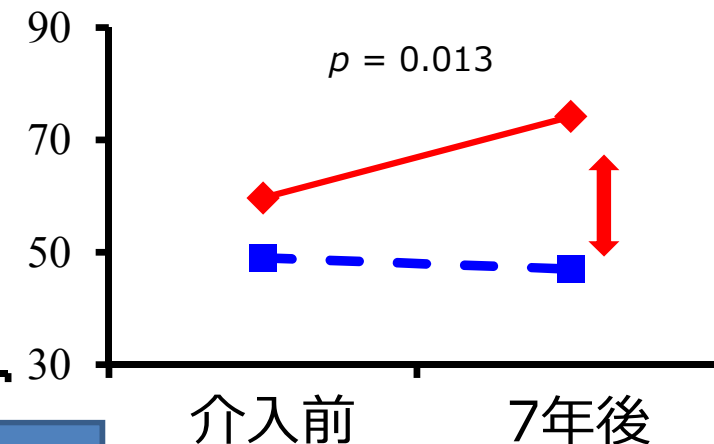
■ 介入群 ■ 対照群

— 介入群 対照群

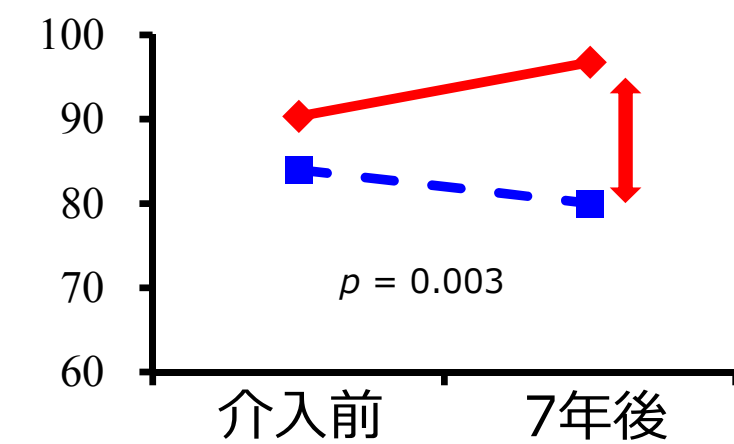
ファンクショナルリーチ(cm)



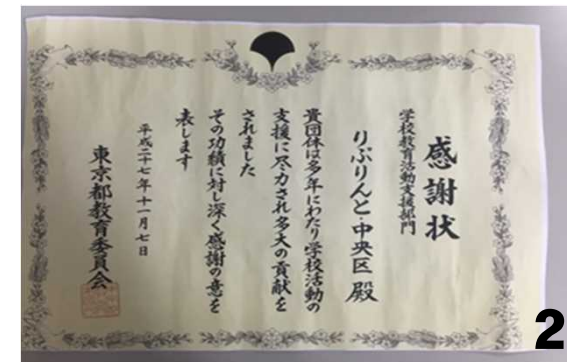
近隣子供との交流者(%)



知的能動性維持・向上者(%)



身体・心理・社会的機能が長期間維持・改善



受け手への効果



子供への効果



- 活字・文学離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

保護者への効果



- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

教職員への効果

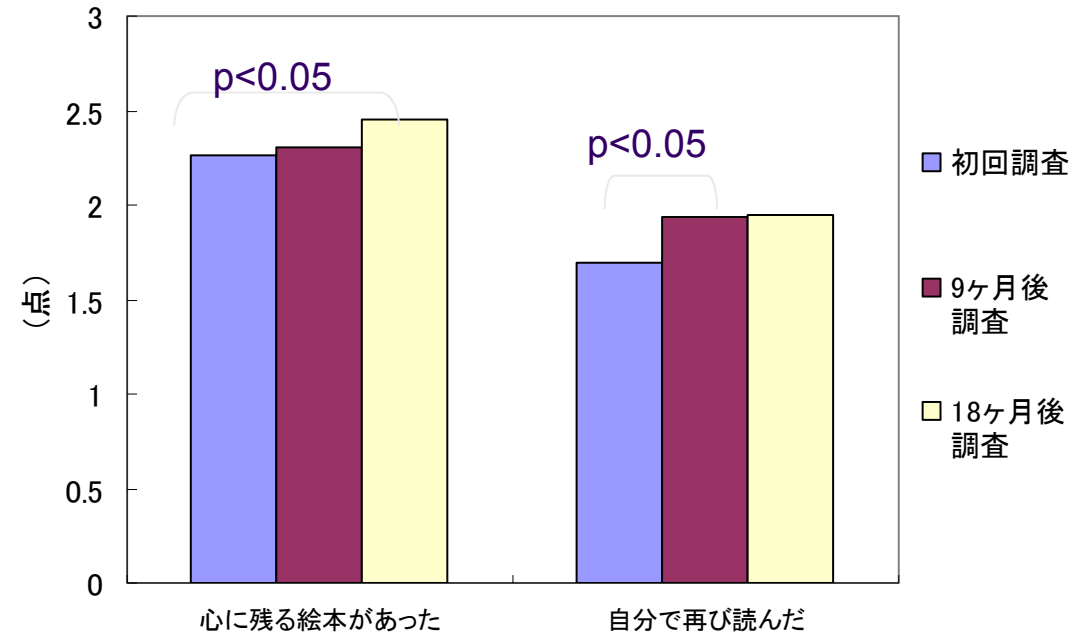


- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

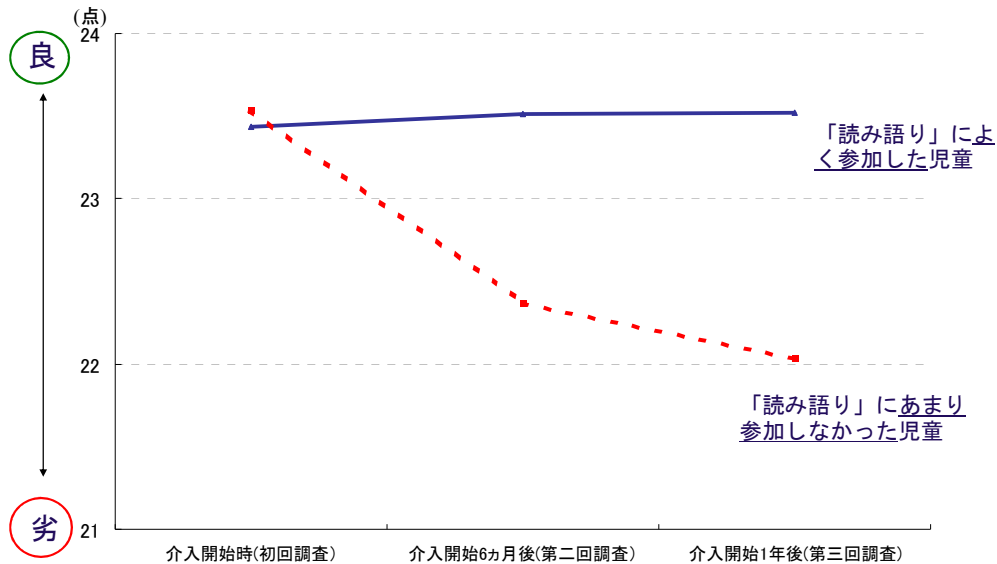
子どもへの効果



読書教育への効果(中央区立豊海小学校2-6年生)



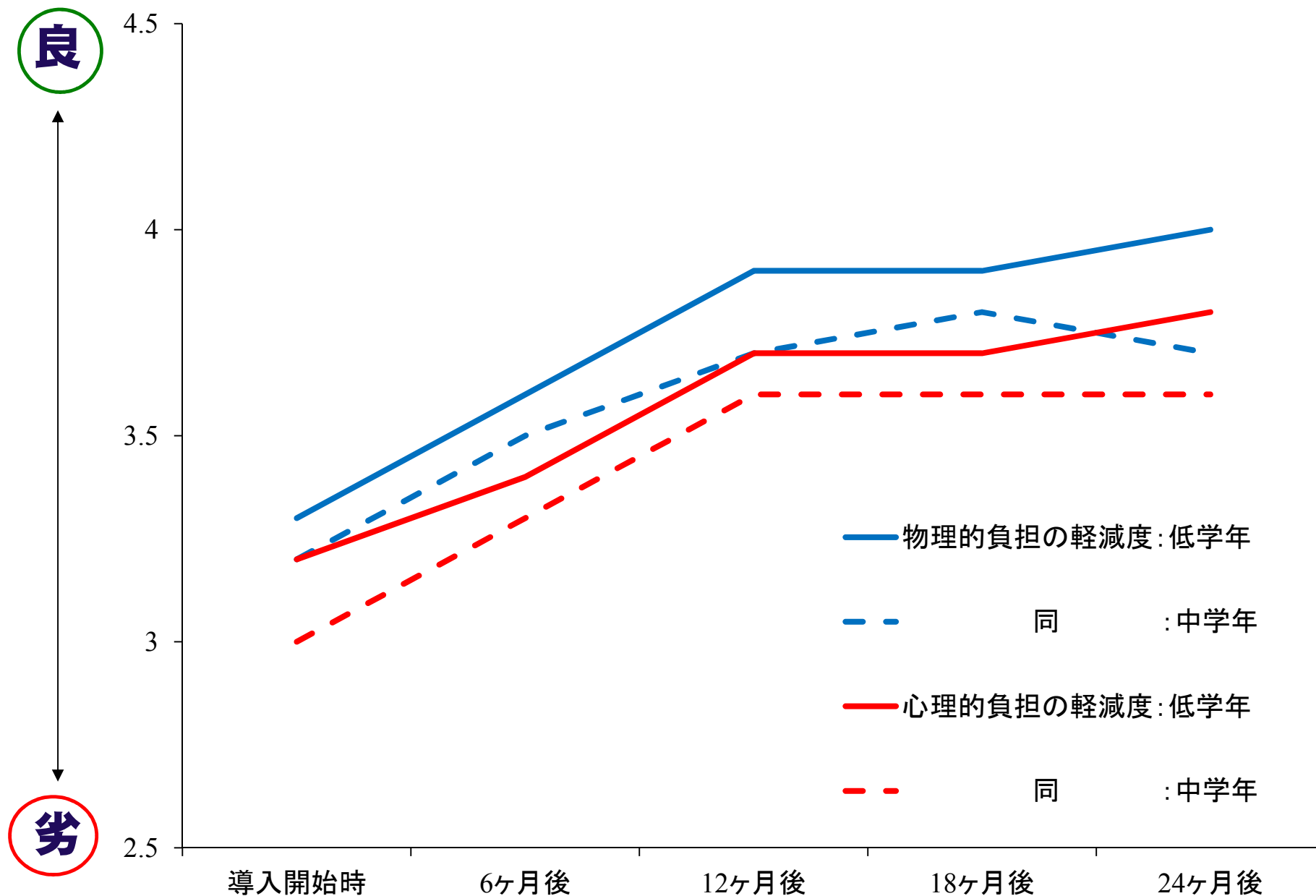
情緒教育への効果 児童のいなく高齢者イメージの変化



【読書教育への効果】「読み語り」してもらった絵本で心に残る本や、再び、自分で読み直した本が増加。

【情緒教育への効果】「読み語り」に頻回に参加した児童は、高齢者に対する情緒的イメージが1年間以上維持。

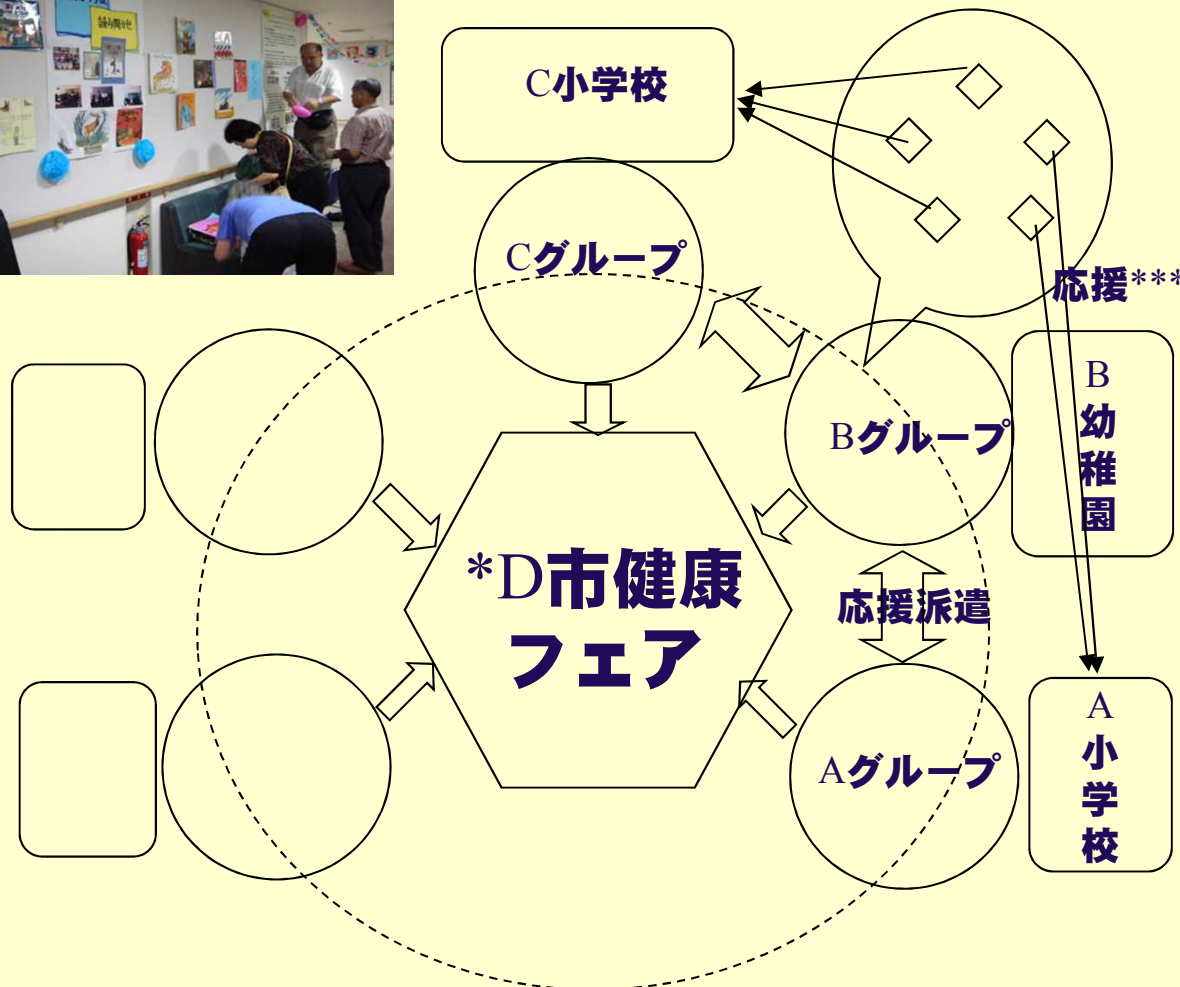
学校行事への奉仕・協力に対する保護者の負担感が軽減した



注) 保護者の年齢、学区内居住年数を調整した、二元配置分散分析を用いた。

日本公衛誌2010印刷中

サポートしあう「シニアボランティア」の小グループ



**りぷりんとD市ネットワーク

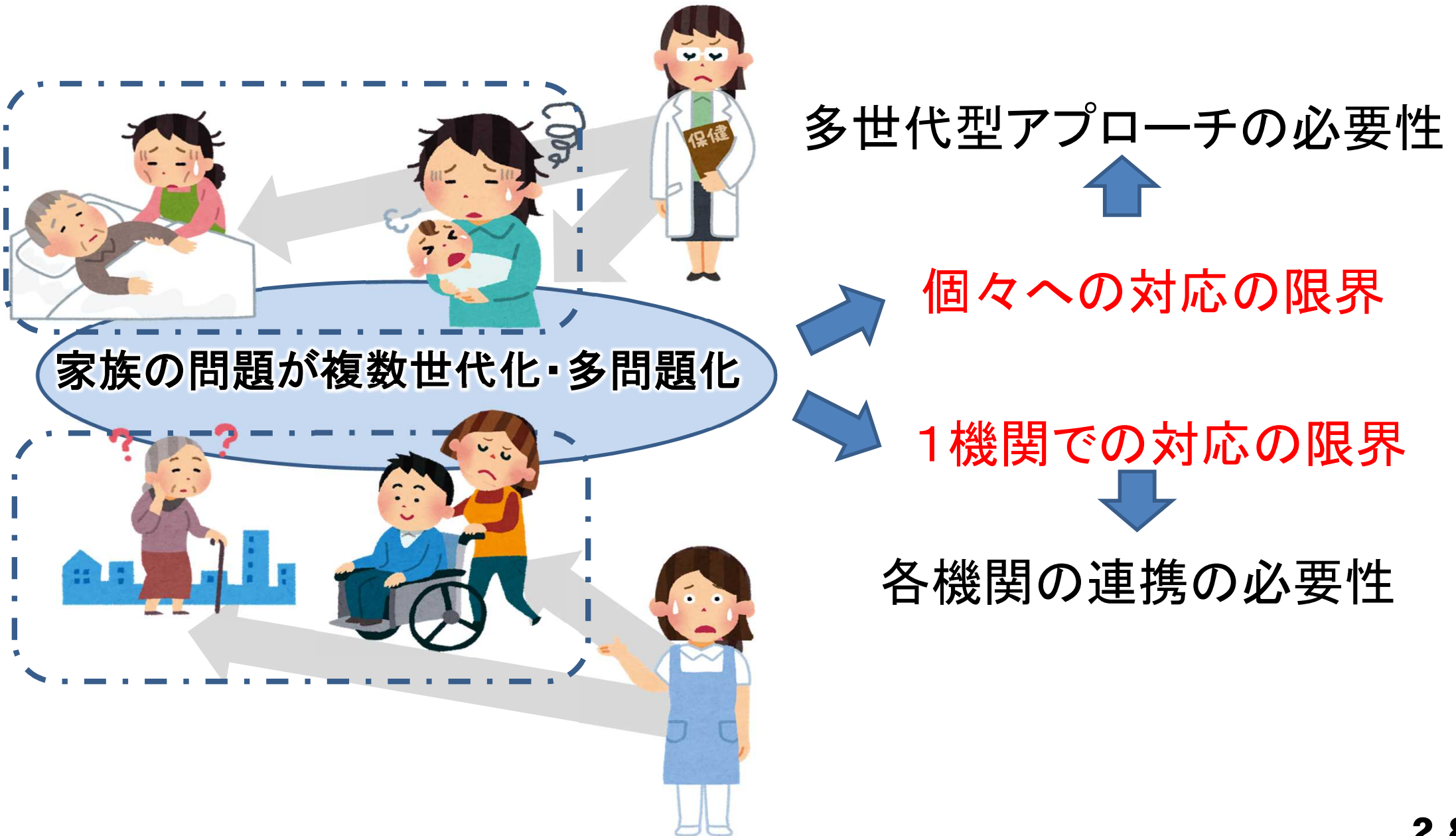
*市区主催のイベント等で全グループ共同で出場。 **月例ミーティングや合同勉強会により全員が情報交換する。

***人手が足りない活動施設には他グループからボランティアを派遣し応援する。

サポートしあう意義

- ・ ボランティア不足の維持
- ・ 社会的信用
- ・ 豊富な情報量

「専門職」から見た多世代型アプローチの意義



「住民」から見た多世代型アプローチの意義

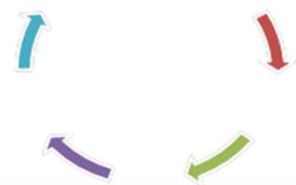
- ・事業やグループ活動が先細り
- ・地域への波及効果が低い

世代別の地域健康・福祉事業



住民活動は多世代型プログラムが
効果的・効率的

一世代より多世代

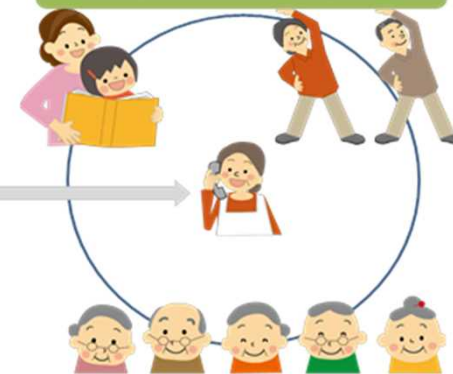


多彩な地域資源の活用

多様なメンバー



活動外でのつながり



厚労科研費 健康安全・危機管理対策総合研究事業「地域保健事業におけるソーシャルキャピタルの活用に関する研究」（平成25年度 研究代表者 藤原 佳典）

多世代連携のプログラムから



プラットフォームづくりへ

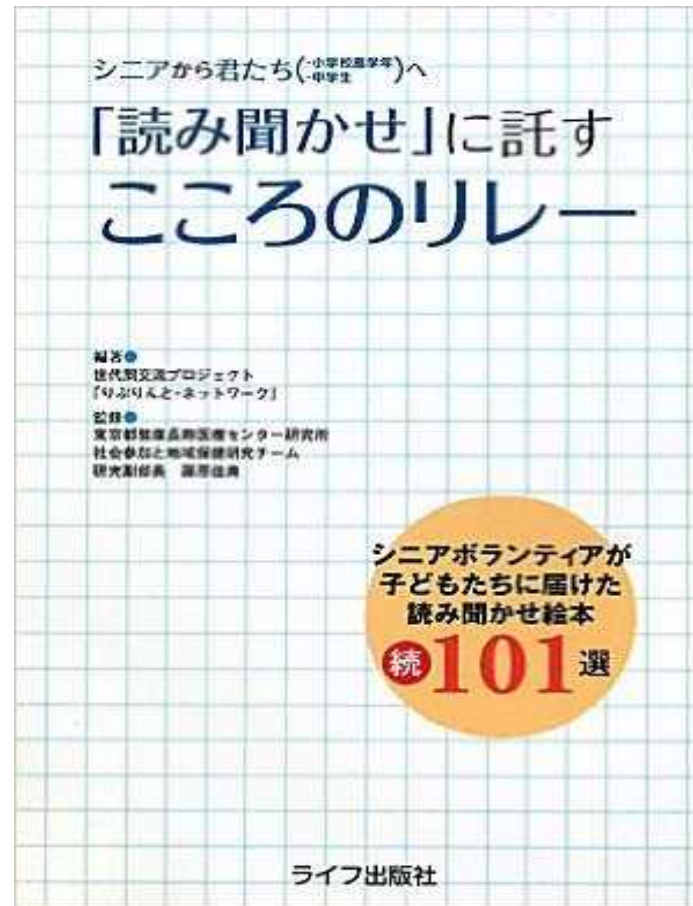
科学技術振興機構JST-RISTEX受託事業

「持続可能な多世代共創社会のデザイン」研究開発領域
研究開発プロジェクト

ジェネラティビティで紡ぐ重層的な 地域多世代共助システムの開発

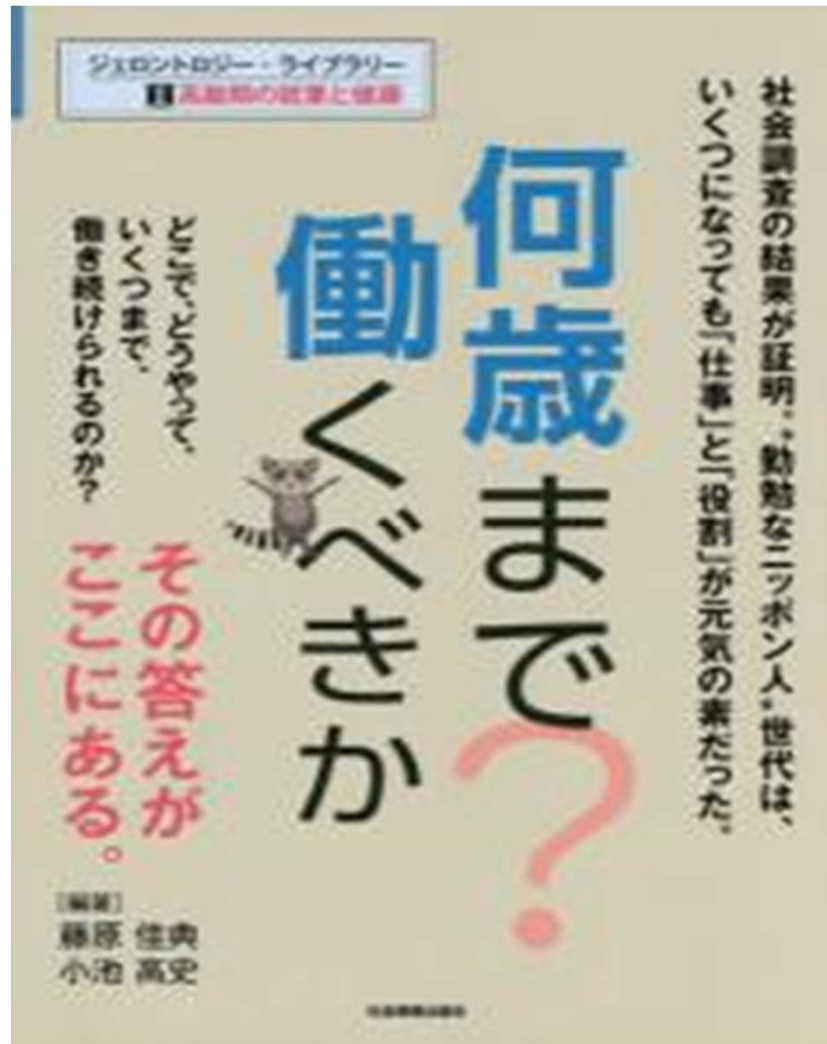
平成27～30年度 東京都北区、川崎市との協働事業

参考図書



H24年度「社会教育による地域の教育力強化プロジェクト」
における実証的共同研究の成果物

http://www.tmghig.jp/J_TMIG/release/release25.html



社会保険出版社



ソーシャル・キャピタル醸成のための
手法として「労働」を捉え、
地域包括ケア時代の就労支援体制を提言。

ミネルヴァ書房

ミネルヴァ書房

時代のニーズ...一億総活躍、地方創生、地域包括ケア

↓
どういう働き方が良いのか?