

しょく えいよう  
食 と 栄養

けんこうてき しょくせいかつ おく  
「健康的な食生活を送ろう」

講座 5 「食 と 栄養」

演習 5 「健康的な食生活」

ひろしまじょがくいんだいがく  
広島女学院大学

わたなべ よしみ  
渡部 佳美

生きるためには、<sup>い</sup>食<sup>た</sup>べることが<sup>ひつよう</sup>必要です。

しかし、ただ単<sup>たん</sup>に食<sup>た</sup>べるだけでは、おいしい<sup>しょくじ</sup>食<sup>しょくじ</sup>事とはいえません。

また、食<sup>しょくじ</sup>事の内容<sup>ないよう</sup>によっては、病<sup>びよう</sup>気<sup>き</sup>を引き起<sup>ひ</sup>こす<sup>お</sup>こともあります。

1回<sup>かい</sup>1回<sup>かい</sup>の食<sup>しょくじ</sup>事を大切<sup>たいせつ</sup>にして、健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>な体<sup>からだ</sup>をつ<sup>つく</sup>きましょう。

そして、家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>や友<sup>とも</sup>だちと一<sup>いっ</sup>緒<sup>しょ</sup>に、食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>のおいしさを味<sup>あじ</sup>わいましょう。

## 【本<sup>ほん</sup>日<sup>じつ</sup>の内容<sup>ないよう</sup>】

- 1 日<sup>ひ</sup>ごろの食<sup>しょく</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>しよう
- 2 朝<sup>あさ</sup>ごは<sup>たい</sup>んの大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>さを知<sup>し</sup>ろう
- 3 バラ<sup>た</sup>ンスよく食<sup>た</sup>べるには
- 4 バラ<sup>かん</sup>ンスを考<sup>かん</sup>え<sup>が</sup>た昼<sup>ひる</sup>ご飯<sup>はん</sup>を選<sup>え</sup>ぼう
- 5 見<sup>みな</sup>直<sup>なお</sup>してみよう自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の食<sup>しょく</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>

# 1 ひごろの食生活を<sup>しよくせいかつ</sup>確認<sup>かくにん</sup>しよう

## 食生活<sup>しよくせいかつ</sup>チェックシート

あ 当てはまるものにチェックを<sup>きにゆう</sup>記入<sup>きい</sup>しましょう

く ぶん	チェック項目 <sup>こうもく</sup>	チェック欄 <sup>らん</sup>
しよくじ 食事	1 <sup>しよくじ</sup> 食事はおいしいですか。	
	2 <sup>あさ</sup> 朝ごはんは <sup>まいにち</sup> 毎日食 <sup>た</sup> べていますか。	
	3 <sup>にく</sup> 肉と <sup>さかな</sup> 魚、どちらかといえ <sup>にく</sup> ば肉が好 <sup>す</sup> ですか。	
	4 <sup>にがて</sup> 苦手な食 <sup>た</sup> べ物 <sup>もの</sup> がありますか。	
	5 <sup>やさいりょうり</sup> 野菜料理は <sup>まいしょく</sup> 毎食、 <sup>た</sup> 食べていますか。	
マナー	1 <sup>しよくじ</sup> 食事は <sup>たの</sup> 楽しいですか。	
	2 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしますか。	
	3 <sup>ただ</sup> 正しく <sup>はし</sup> 箸 <sup>も</sup> を持つことができますか。	
	4 <sup>しょつき</sup> 食器の <sup>おく</sup> 置く <sup>いち</sup> 位置 <sup>し</sup> を知っていますか。	
	5 <sup>た</sup> 食べる <sup>ただ</sup> ときの <sup>しせい</sup> 正しい <sup>し</sup> 姿勢 <sup>し</sup> を知っていますか。	
せいかつ 生活 しゅうかん 習慣	1 <sup>まいあさ</sup> 毎朝 <sup>はいべん</sup> 排便 <sup>はいべん</sup> はありますか。	
	2 <sup>ね</sup> 寝 <sup>じこく</sup> 時刻 <sup>き</sup> を決めていますか。	
	3 <sup>お</sup> 起 <sup>じこく</sup> きる <sup>き</sup> 時刻 <sup>き</sup> を決めていますか。	
	4 <sup>すいみんじ</sup> 睡眠 <sup>かん</sup> 時間 <sup>じゅうぶん</sup> は十分 <sup>じゅうぶん</sup> ですか。	
	5 <sup>あさ</sup> 朝 <sup>ひる</sup> ・ <sup>ゆう</sup> 昼 <sup>き</sup> ・ <sup>ゆふ</sup> 夕 <sup>き</sup> は <sup>き</sup> 決 <sup>じこく</sup> まった <sup>た</sup> 時刻 <sup>き</sup> に食 <sup>た</sup> べていますか。	

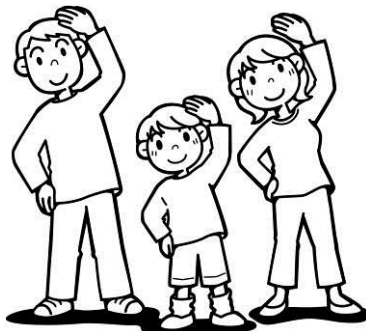
## 2 あさ 朝ごはんのたいせつさをし 知ろう

○朝ごはんはなぜ大切なのでしょうか。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べると……

- 1 あたま 頭がすっきりとさえます。
- 2 あさ 朝のうちにはいべん 排便ができ、きもちよく 1日があす 過ごせます。
- 3 ねむ 眠っているあいだ さ 下がったたいおん 体温がもとげんき うごり、元気に動けます。



○朝ごはんを食べるためにはどのようにしたらよいのでしょうか。

あさ 朝ごはんが食べられない理由を改善するためには……

しょうよく 食欲がない

→ かいぜんほうほう (改善方法)

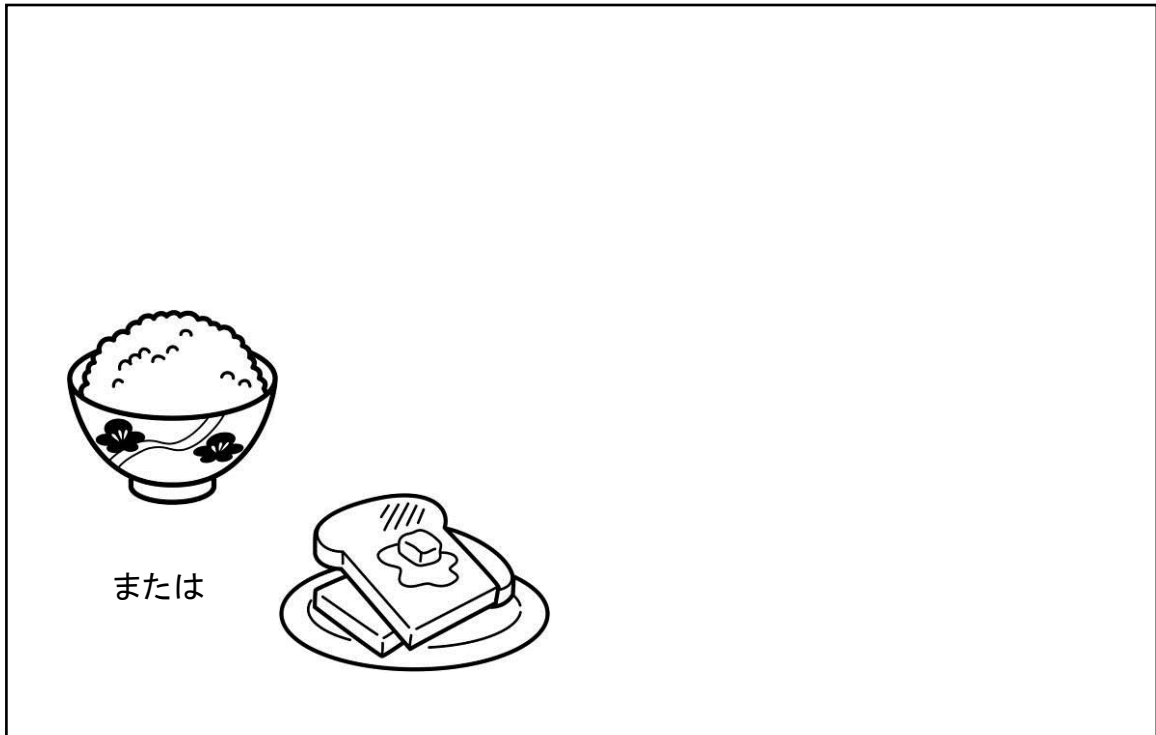
た 食べる時間が じかん ない

→ かいぜんほうほう (改善方法)

ちやうしょうよく ようい 朝食が用意 されていない

→ かいぜんほうほう (改善方法)

3 バランスよく<sup>た</sup>食べるには  
○どのような朝ごはんが<sup>あさ</sup>良いで<sup>よ</sup>しょう。



えら<sup>り</sup>ゆう  
【選んだ理由】

Empty rectangular box for writing reasons.

かいぜんてん  
【改善点】

Empty rectangular box for writing improvement points.

# 〇バランスのよい献立

献立には基本となるルールがあります。この基本ルールを覚えれば、バランスのとれた食事をとることができます。

**主食**

体のエネルギー源になる  
 〇ごはん 〇パン 〇めん類

**主菜**

体をつくる  
 〇肉 〇魚 〇たまご  
 〇大豆製品

**副菜**

体の調子をととのえる  
 〇野菜 〇くだもの 〇海藻

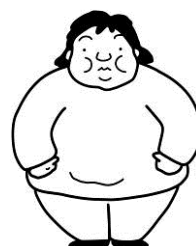
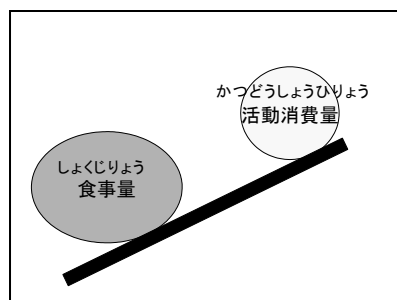
**汁もの**

水分や足りない栄養を補う  
 〇みそ汁 〇スープ 〇牛乳  
 〇お茶

(主食) + (主菜) + (副菜) + (汁もの) = 理想の献立



## 〇量を考える



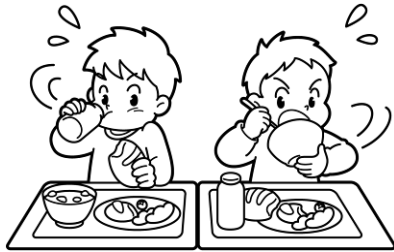
## 4 バランスを考えた昼ご飯を選ぼう

- 1 バランス・量を考えた昼ご飯を買う  
金額: 500円まで  
場所: コンビニ、フレスタ、タカノ橋商店街
- 2 写真を撮る
- 3 グループで昼ご飯を食べる
- 4 選んだ理由を発表する
- 5 写真を見ながら、意見交換をする

☆メ モ☆

# 5 <sup>みなお</sup> 見直してみよう <sup>じぶん</sup> 自分 <sup>しょくせいかつ</sup> の食生活

○ <sup>しょくせいかつ</sup> 食生活 <sup>もんだい</sup> の問題 <sup>みなお</sup> を見直してみましよう。こんなことありませんか。



よくかまないで  
の  
飲み込む



ダイエットのために  
しゅしょく た  
主食を食べない



やさい た  
野菜を食べない



す  
好きなものしか  
た  
食べない

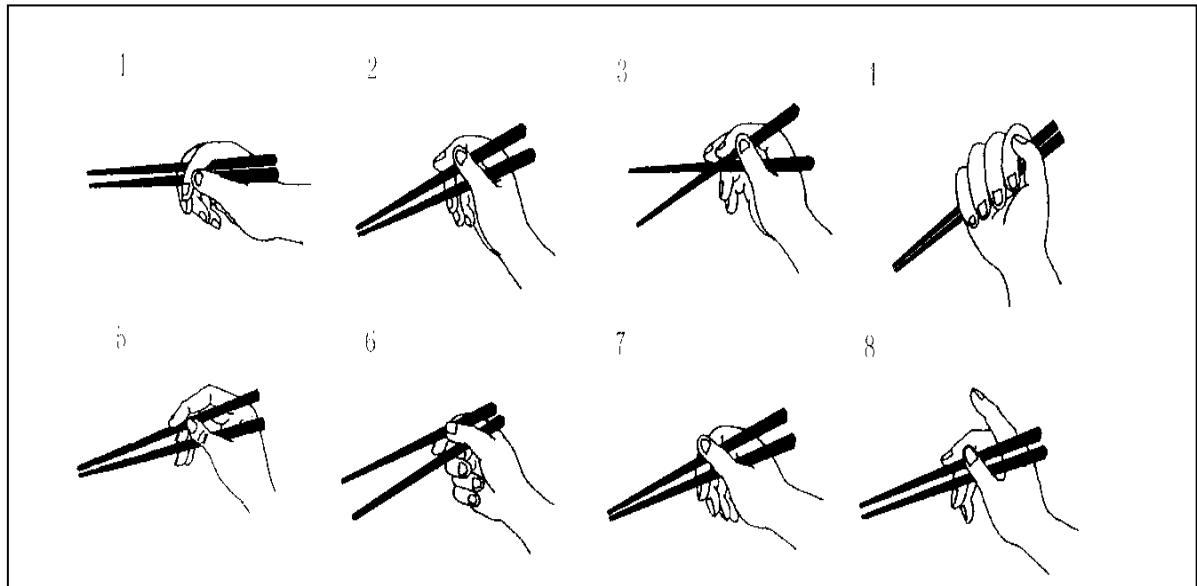


しょくじ まえ  
食事の前におかしを  
た  
食べる



○ 食事のマナーを身に付けましょう。

正しいはしの持ち方の番号を答えましょう。



【正しいはしの持ち方は】

はしの1本をえんぴつのように持ち、2本目を中指と薬指の間にはさむようにしっかり持ちます。食べ物をつかむときは下のはしは動かさずに上のはしを中指にすべらせるように動かしましょう。

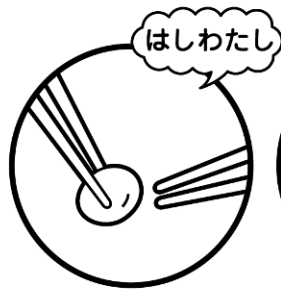
【はしのタブー】



はしをつかんでもつ



はしをなめる



はしからはしへ受け  
わたしをする



食器をはしで  
ひきよせる



はしで食器を  
たたく



どの料理を取ろう  
かふらふらする



汁をたらしなが  
ら食べ物を運ぶ



はしで食べ物を  
つきさす

ていきてき かくにん けんこうてき せいかつ おく  
 ○定期的に確認して、健康的な生活を送りましょう。

## しよくせいかつ 食生活チェックシート

く ぶん	チェック項目	チェック欄
しよくじ 食事	1 1 しよくじ 食事がおいしい。	
	2 2 あさごはんはまいにちた 朝ごはんは毎日食べている。	
	3 3 にく さかな 肉と魚、どちらかに偏らない。	
	4 4 にがて たもの 苦手な食べ物がない。	
	5 5 やさいりょうり まいしよく た 野菜料理は毎食、食べている。	
マナー	1 1 しよくじ たの 食事は楽しい。	
	2 2 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。	
	3 3 ただく はし も 正しく箸を持つことができる。	
	4 4 しよつきのおく いち ととの た はじ 食器の置く位置を整えてから食べ始める。	
	5 5 た 食べるときのただい しせい ころ 正しい姿勢を心がけている。	
せいかつ 生活 しゆうかん 習慣	1 1 まいあさはいべん 毎朝排便がある。	
	2 2 ねる じこく き 寝る時刻を決めている。	
	3 3 おきる じこく き 起きる時刻を決めている。	
	4 4 すいみんじかん じゆうぶん た 睡眠時間は十分足りている。	
	5 5 あさ ひる ゆう き 朝・昼・夕は決まった時刻に食べている。	

しょうかい  
《簡単レシピ紹介》

くふう  
「ひと工夫で  
やさい あさ  
野菜たっぷり朝ごはん」

しょうかい くふう やさい あさ  
○レシピ紹介『ひと工夫で野菜たっぷり朝ごはん』

ちゅうかふう  
中華風おこげスープ

【材料】

ちゅうか  
中華スープ  
ひとりぶん  
1人分



や  
焼きおむすび (冷凍)  
2つ

レタス  
まい  
2枚



はん やさい いっしょ た  
ご飯と野菜を一緒に食べること  
ができます。あたた  
かいスープな  
ので、さむ あさ  
寒い朝にぴったりです。

つく かた  
【作り方】



おにぎりを電子レンジ  
で解凍する



ちぎったレタスと  
中華スープを入れる



お湯をかけたら  
できあがり

お湯を準備する  
(お茶わん1杯分)



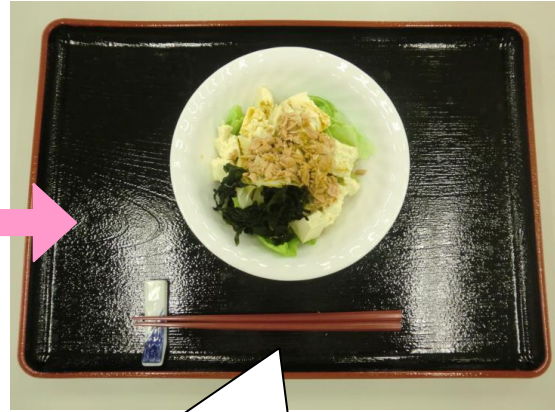
とうふ  
**豆腐サラダ**

**【材料】**

レタス まい 1枚	豆腐 1にぎり
-----------------	------------




シーチキン かん ほんぶん 缶の半分	ほ 干したわか め2つまみ	ドレッシング だい 大スプーン1杯
-----------------------------	---------------------	-------------------------




ちょうり  
調理はちぎるだ  
け！！時間のない朝に、  
あさ  
ぴったりのサラダです。

つく かた  
**【作り方】**



- ちぎったレタス
- ちぎった豆腐
- シーチキン
- 水からもどしたわかめ  
を入れる



ドレッシングをかけたら  
できあがり

やさい しる  
**野菜みそ汁**

**【材料】**

ほ  
干したわかめ  
2つまみ



やさい  
カット野菜  
1にぎり

そくせき しる  
即席みそ汁  
1袋

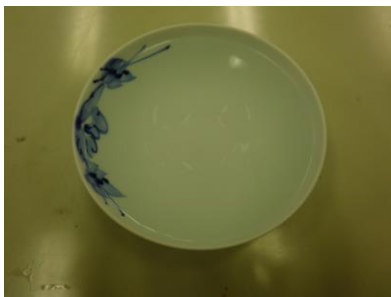


おみそ汁<sup>しる</sup>1杯<sup>はい</sup>で、  
たくさんの<sup>やさい</sup>野菜<sup>を</sup>  
食<sup>た</sup>べることができます。

つく かた  
**【作り方】**



やさい  
野菜とわかめと  
そくせき しる い  
即席みそ汁を入れる



ゆ じゅんぴ  
お湯を準備する  
(お茶わん<sup>ちゃ</sup>1杯<sup>はいぶん</sup>分)



# や さい や 野菜のチーズ焼き

## 【材料】

しよく  
食パン  
まい  
1枚

れいとうやさい  
冷凍野菜  
ふくろ はんぷん  
袋の半分



チーズ  
1にぎり

塩こしょう  
1つまみ



オーブントースター1つ  
で、2つの料理が同時にでき  
ます。野菜焼きは、野菜が  
あま 甘くてとてもおいしいです。

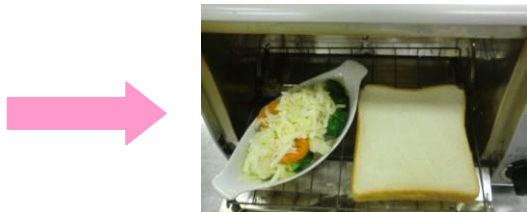
## つく かた 【作り方】



グラタン皿に野菜と  
しお 塩こしょうを入れる。  
その後、アルミ箔で包む。



しよく 食パンを焼く場所を考えて  
から皿を置き、7分間焼く。



じかん 時間になったらアルミ箔を  
と 取り、チーズを乗せる。  
パンと一緒に1~2分間焼く。



とうにゆう  
いちご豆乳バナナ

**【材料】**

とうにゆう むちようせい  
豆乳（無調製）  
1パック



フルーチェ  
ひとつくろ  
1袋

バナナ  
いっほん  
1本



あさ <sup>くだもの</sup> 朝の果物は「<sup>きん</sup>金」といわれま  
す。フルーチェを<sup>つか</sup>使っておしゃ  
れなデザートにしました。

つく かた  
**【作り方】**



とうにゆう  
豆乳とフルーチェを入れる



まぜる



バナナをちぎる





# 食と栄養「健康的な食生活」

講座 5「食と栄養」

演習 5「健康的な食生活」

講師 広島女学院大学管理栄養学科 准教授 渡部佳美

## 1 『学んでほしいこと』

食の働きを正しく理解することで、生活習慣病を予防し、生涯にわたって健康的な生活を送ることは、誰もが望んでいます。しかし、飽食の現代、食べたい時に好きなだけ食べることができ、健康を考えた食生活が、なかなか実行できない現状があります。障害のある人も、食と栄養について理解し、自身の健康を、食を通して獲得することは大切です。何をどれだけ食べればよいか、具体的に学ぶ機会としていただきたいと思います。

また、一人暮らしなど、自立した生活を希望する障害のある人にとって、日々の食事を自ら準備することで、希望が現実のものとなる可能性が高くなります。そこで、今回の講座では、自立した食生活の支援ができるよう、包丁を使わないクッキングの紹介や、上手な食材・食品の選択を実践する買い物体験活動を取り入れています

さらに、食事のマナーについて学び、食卓を通したコミュニケーション能力を身に付けてもらいます。

## 2 『学びのポイント』

- (1) チェックシートを用いて、日ごろの食生活の課題について確認し、改善方法を検討します。
- (2) 朝ごはんの大切さを理解し、バランスのよい朝ごはんについて、紙上バイキングをグループワークで行います。さらに、「ひと工夫で野菜たっぷり朝ごはん」メニューを紹介し、朝ごはんを自ら調理しようとする意欲を高めます。
- (3) バランスを考えた食事が選択できるよう、昼ごはんを近くのコンビニやスーパーマーケットに買い物に行き、自分でバランスを考えたメニューを選択する実践力を身に付けます。
- (4) 食事のマナーについて理解し、さらに、正しいはしの持ち方について、はしを用いて練習します。
- (5) 今後も継続的に食生活を見直そうとする意欲を高めます。

### 3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

#### 講座 5

##### 《SP1》支援者の配置

グループワークでの献立の検討やワークシートを記入する際、日ごろの食生活が想起できるよう、支援者が声かけをします。

ワークシートの記入が難しい人は手を挙げてもらいます。手が上がった人に支援者が行って、その後もその人の近くで、タイムリーな支援ができるようにします。

##### 《SP2》テキストの進め方

最初にチェックシートを用いて日ごろの自身の食生活を振り返ります。その後、食生活の改善方法やバランスのよい朝ごはんについて、検討した内容を受講者が講義中に記入できるよう、ワークシート形式のテキストにしています(a-1 資料参照)。

また、紙上バイキングを行う料理カードや包丁を使わない野菜たっぷりの料理レシピについてはカラー印刷にし、料理や食材を見えやすくしています。さらに、レシピには作り方の写真も入れることで、調理工程が想像しやすいようにします。

#### 演習 5

##### 《SP1》昼食購入にあたって支援者の同行

講義で学んだバランスのよい食事を実践するため、体験的な内容を取り入れています。また、講師並びに支援者がコンビニやスーパーマーケットに同行し、選択する場面に立ち会い、アドバイスを رفتたり、支援を行ったりすることで、理解しやすい環境づくりを行います。

##### 《SP2》購入した昼食の映像化

受講者が購入した昼食をデジカメで撮影し、スクリーンで映写することで、喫食後に確認ができるようにします。その際、購入するときに気をつけたことを発表してもらうことで、他の受講者の意見を聞き、自身の改善につなげることができます(a-2 資料参照)。

##### 《SP3》実物を用いた実践

はしの持ち方は、実際のはしを用いて確認してもらいます。講師や支援者が直接、正しい持ち方ができるように支援します。

### 4 『資料の紹介』

- ①独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」(2007)
- ②MPC 編集部「食育おたすけフォーム集」(2007)MPC
- ③女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね! 食育ブック

- ①食と健康編」(2009) 少年写真新聞社
- ④女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック  
②基本の食材編」(2009) 少年写真新聞社
- ⑤女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子、目白大学大学院教授 谷田貝  
公昭「たよりになるね！食育ブック③子どもが身につけたい食育編」  
(2009) 少年写真新聞社
- ⑥女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック  
④基本の栄養素編」(2009) 少年写真新聞社

## 5 『講師の感想』

今回は「生活に役立つ知識と技術」を学ぶ講座でしたので、いかに受講者の方に、今後の食生活で実践しようとする意欲をもっといただけるかに着眼し、講座の内容を組み立てることに努めました。

受講者の方は、私の想像をはるかに超えて、大変熱心に取り組んでおられました。特に、バランスのよい食事にするためには、主食・主菜・副菜のそろった献立がよいことを理解して、バランスのよい昼食にしようと、スーパーマーケットやコンビニを行ったり来たりして、よりよくなるよう工夫されている姿が印象的でした。

また、一人暮らしをするために、「食の自立がしたい」と強く望んでおられることも知り、障害のある人が安心して使える調理器具やそれらを用いての調理実習などを行っていく必要があると感じました。

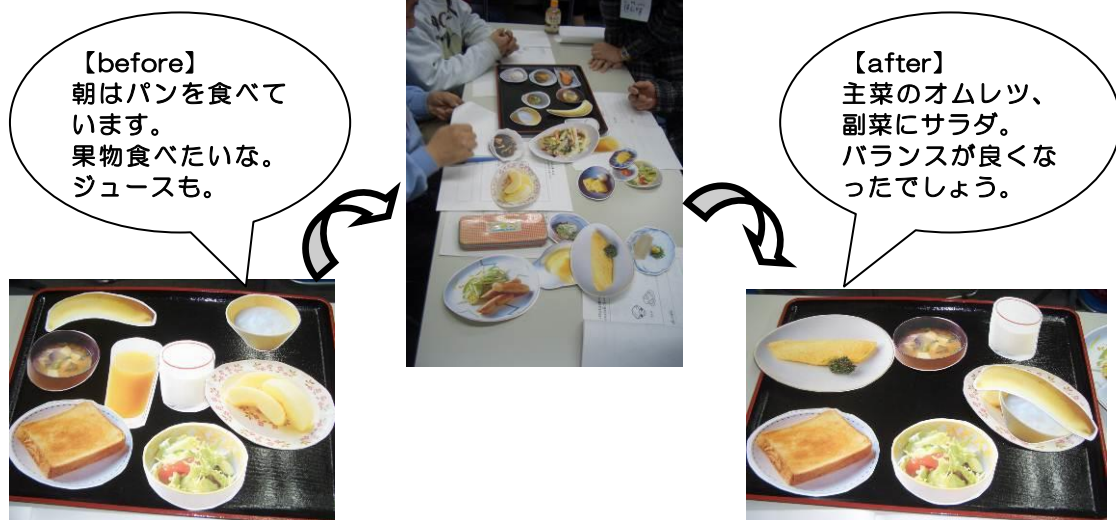
今後も継続して、このような講座が開催され、障害のある人が自立できる支援活動が積極的に行われることを願うとともに、ともに学ばせていただきたいと思います。

### 資料 a-1 バランスよく食べるには

【before】日ごろ食べている朝食を、料理カードから選びます。ついつい、好きな料理をお盆いっぱいのにせてしまいました。

【check・action】バランスの良い献立は主食、主菜、副菜をそろっていることがポイントであることを学び、グループで協議して献立を改善します。

【after】「バランスの良い朝食献立」の完成です。日ごろの食事の改善策を見つけることができました。



## 資料 a-2 バランスを考えた昼ご飯を選ぼう

午前中の学習成果を発揮するため、昼ご飯をスーパーマーケットやコンビニに買いに行きました。金額は 500 円以内です。

買って来た料理を写真に撮り、昼ご飯を食べました。

昼食後、写真を見ながら、選んだ理由を一人ずつ発表し、意見交換をしました。



スーパーで野菜サラダを  
見つけて組み合わせまし  
た。ドレッシングを忘れ  
たけれど、おいしかった。



串カツが食べたかったか  
ら、揚げ物の入っていない  
お弁当を探しました。



コンビニで悩んで決めた  
献立です。野菜たっぷり  
を意識して、購入しました。

けいざいせいかつ  
経済生活について

じょうず かけい ちよちく  
「上手な家計と貯蓄」

講座 6 けいざいせいかつ「経済生活について」  
演習 6 じょうず かけい ちよちく「上手な家計と貯蓄」

## はじめに 経済の話

わたしたちは毎日、生活をしています。

「お金」、「モノ」、「サービス」の流れのことを「経済」といいます。

お金も、モノも、サービスも、世の中の  
人々のあいだで、どんどん動きます。  
まるで流れているようです。

この、経済というしくみのなかで、わたしたちは、働いてお金を得て、モノやサービスを買って生活をしています。

### ◎考えてみましょう

あなたが、弁当屋さんで弁当を買いました。はらったお金はどうなる？

### 考えるヒント

- 弁当の材料代

こめ 米、やさい、さかな、にく 肉、たまご、ちくわ、  
かまぼこ、のり、ごま、くだもの・・・  
ちよう みりよう しお 調味料(塩、さとう、しょうゆ、ソース、  
ケチャップ、マヨネーズ、あぶら こむぎ こ 油、小麦粉)  
べんとう 弁当 ケース、わりばし、おしぼり、ふくろ 袋・・・

- 弁当屋で働く人の給料
- 弁当屋の店の家賃、電気代、水道代、ガス代、広告代 など
- 弁当屋のもうけ

# 1. お金の管理を学ぼう

## (1) 給料と生活費

毎日の生活には、お金がかかります。

自分の生活にかかるお金は、どうしたらよいでしょうか？

考えてみましょう。

生活にかかるお金（生活費）には、どんなものがあるでしょうか？

考えてみましょう。

- 食費
- 衣類代
- 美容代、理容代
- 医療費（病院、歯医者、薬）
- 家賃・電気代・ガス代・水道代・
- 勉強やお楽しみのための費用
- 交通費、ケータイの通信費
- その他

きゆうりよう つか  
給料の使いかた

きゆうりよう かんが つか  
給料はよく考えてから使うようにしましょう。

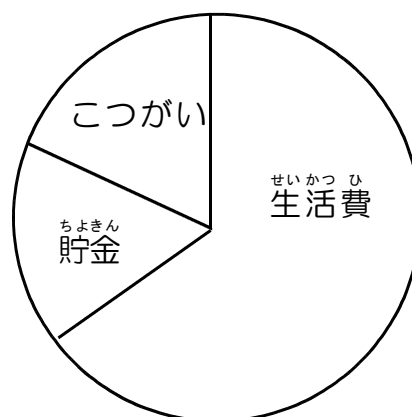
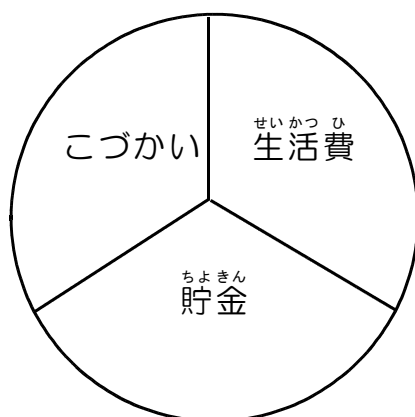
● 給料の使いみちを3つにわけて考えてみましょう。

1. せいかつひ  
生活費

2. こづかい

3. ちよきん  
貯金

● 3つを、いくらといくらに、わけたらいいか、考えることが大切です。





## (2) こづかいと貯金<sup>ちよきん</sup>

こづかいは、計画<sup>けいかく</sup>して使わないと、すぐ、足り<sup>た</sup>なくなってしまう。どうしてもほしいものがあるのに、お金<sup>かね</sup>が足り<sup>た</sup>ないときはどうしますか？

### 貯金<sup>ちよきん</sup>について

- 貯金<sup>ちよきん</sup>とは、郵便局<sup>ゆうびんきょく</sup>や銀行<sup>ぎんこう</sup>にお金<sup>かね</sup>を預<sup>あず</sup>けることです。
- 自分の口座<sup>じぶんこうざ</sup>をつくって貯金<sup>ちよきん</sup>（預金<sup>よきん</sup>）する → 手続き<sup>てつづ</sup>は郵便局<sup>ゆうびんきょく</sup>や銀行<sup>ぎんこう</sup>の窓口<sup>まどぐち</sup>



はんこ、通帳<sup>つうちょう</sup>、キャッシュカードは、人<sup>ひと</sup>に見せたり、わたしたりしないで大切<sup>たいせつ</sup>にしまっておきます。

**ぜったいに人<sup>ひと</sup>に教<sup>おし</sup>えてはいけません！**

キャッシュカードの暗証番号<sup>あんしょうばんごう</sup>（あなただけの秘密<sup>ひみつ</sup>の番号<sup>ばんごう</sup>）

つうちょう (みほん)  
通帳 (見本)  
をひらくと・・・

↑ 通常貯金 (兼お借入明細) 7				
年月日	取扱店	お預り金額	お支払金額	現在高(貸付高)
01 22-11-01	1234	1.000 (通帳)		100.000
02 22-12-01	1234	1.000 (通帳)		101.000
03 23-01-01	1234	1.000 (通帳)		102.000
04 23-02-01	1234	1.000 (通帳)		103.000
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

みほん  
見本

○現在高(貸付高)の金額に-(マイナス)がある場合は貸付高を表します。  
○通帳をATM(現金自動預払機)に挿入するときは、矢印の方向に挿入してください。

●貯金について考えよう・・・貯金するのは、何のため？

貯金は、あまったお金を貯金することもあるし、  
計画的な貯金もあります。

利子がつきます

「いざ」というときのために貯金する

- ・旅行、大きな買い物
- ・新生活(家賃、家具、電化製品)
- ・結婚式、お葬式など
- ・病気、事故
- ・将来の大きな目的のため、老後のため

◎貯金は、生活のための心強いみかたです ●

### (3) 家計簿 (こづかい帳) をつける

収支 = 収入 (入るお金) と 支出 (出て行くお金) を考えましょう

- 収入・・・あなたのお金はどこから、いくら？
- 支出・・・必要なお金は、どのくらいかかる？

《こづかい》

《生活にかかるお金 (生活費) 》

### 家計簿 (こづかい帳) の書き方

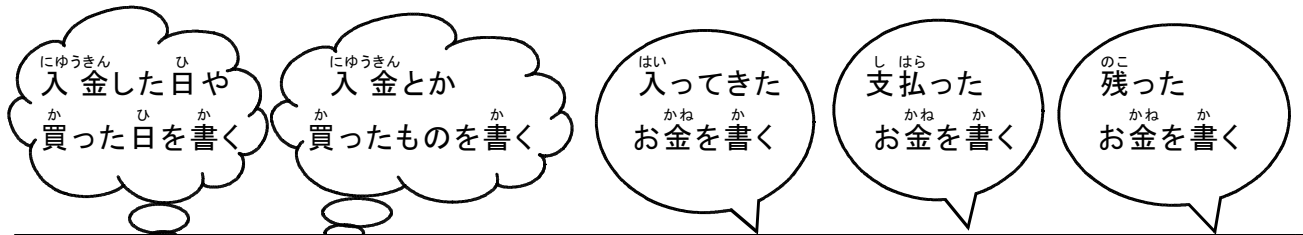


- 入金した日や買った日を書く
- 入金とか買ったものを書く
- 入ってきたお金を書く
- 支払ったお金を書く
- 残ったお金を書く

月	日	摘要	収入金額	支出金額	差引残高
1	25	入金(給料)	10,000		10,000
	26	缶コーヒー		120	9,880
	"	シュークリーム		150	9,730

じっしゅう へいせい ねん がつ か けい ぼ ちよう  
**実習1 平成24年2月の「家計簿（こづかい帳）」をつけてみよう**

「家計簿（こづかい帳）」を、あなたは、どう呼びたいですか？



つき 月	ひ 日	てき 摘	よう 要	しゅうにゆうきん がく 収入金額	ししゅつきん がく 支出金額	さしひきざんだか 差引残高

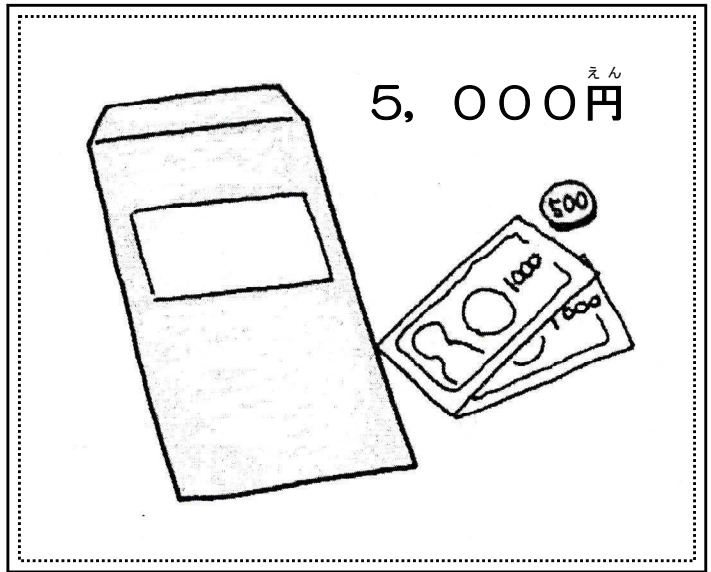
きらく  
**気楽にいこう！** 😊

- 計算は電卓やケータイがしてくれる
- 何に使ったかを書くだけでよい

レシートがあると便利  
 ※ 買いものしたら、  
 レシートをもらいましょう！

じっしゅう し しゅつ かね かねが  
**実習2 支出するお金を考えて、こづかいの、しわけをしてみよう**

しはら かね つか かね  
 支払うお金、使うお金  
 のことです。



1か月に、お<sup>かね</sup>金が 5,000<sup>えん</sup>円あったとします。

なに つか かねが  
 ◎何に使うか考えてみましょう

きん がく  
 ◎金額は、いくらにしますか？




えん  
円




えん  
円




えん  
円




えん  
円




えん  
円

◎しわけをしたら、お<sup>かね</sup>金をふうとうに<sup>い</sup>入れておくのも、よい<sup>ほうほう</sup>方法です。

## 2. 大事なお金を上手に使える人になろう

(1) お金を上手に使える人は、どんな人？ (①～④の4つ)

計算がにがて でも だいじょうぶ

- ① お金を上手に使える人は、「だいたい、どれくらい」がつかめる人
- ② お金を上手に使える人は、自分も人も大事にする人
- ③ お金を上手に使える人は、使えるお金で生活できる人
- ④ お金を上手に使える人は、見えないお金の注意ができる人

### ■ 「だいたい、どれくらい」をつかむための実習

※計算は、電卓・ケータイがしてくれる

ペットボトル 150円

1日1本買うと・・・

1か月  $150円 \times 30日 = 4,500円$

### ■ お金の貸し借りはしない

振り込めサギ

にも、ご用心！

友だちとのお金の貸し借りは、しないようにしましょう。

借りても約束の日に返せなかったり、貸したお金を返してもらえなかったりすることがあるからです。

仲がよかった友だちも、お金の貸し借りがもとで、けんかになってしまうことがあります。

■<sup>あま</sup>甘いゆうわくにのらないように！

<sup>まち</sup>町をあるいていて、<sup>こえ</sup>声をかけられたり、<sup>でんわ</sup>電話でさそわれたりして、  
<sup>たか</sup>高いものを<sup>う</sup>売りつけられてしまうことがあります。  
うっかり<sup>けいやく</sup>契約して、200万円も<sup>まんえん</sup>ローンを<sup>かえ</sup>くんで、返せなくなり、  
<sup>たいへん</sup>大変なことになってしまった<sup>ひと</sup>人もいます。

■<sup>か</sup>つつい、買いたくなる そのあなた、  
こんな<sup>てぐち</sup>手口にひっかかってはいませんか？

「<sup>やす</sup>安くなっています！」  
「<sup>とく</sup>ぜったいお得！」

「<sup>いま</sup>今だけ！」  
「<sup>き かんげんてい</sup>期間限定」

「<sup>こ</sup>あと〇〇個だけ」  
「<sup>せんちやく めいさま</sup>先着〇〇名様かぎり」  
「<sup>こ</sup>おひとり〇〇個まで」

できるできる！！

◎<sup>いらないものは、ことわる</sup>ことのできる

◎<sup>とも</sup>友だちがもっていても、<sup>かね</sup>お金がなければ、<sup>がまん</sup>がまんで

◎<sup>まち</sup>町で<sup>し</sup>知らない人が<sup>ひと</sup>さそってきても、<sup>し</sup>知らんぷりが

◎<sup>か</sup>買いたいものを、<sup>らいげつ</sup>来月まで、<sup>のばす</sup>のばすことのできる

## ■見えないお金に注意しましょう

チャージして使うカード（PASPY、ICOCA など）や「クレジットカード」「おさいふケータイ」は、見えないお金です。

- 使うときには、お金がへったのは見えないから、いつのまにか、たくさんのお金を使ってしまうことになります！

## ■ケータイに注意しましょう

ケータイは、とても便利ですが、トラブルの危険性があります。

- ケータイを使いすぎたり、マナーいはんをまねくことがあります。
- 友だちのメールアドレスなどが、もれてしまうことがあります。
- 使い方によって、高額な料金になってしまいます（音楽のダウンロード）

## ■消費者金融（サラ金）にも注意しましょう

お金のトラブルで、いちばん多いのは「多重債務」です。

たくさんのお金などから、借りてしまうこと

- 借りたお金が返せなくなる → サラ金で借りると、利子が高いので借りたお金よりも返すお金が、ものすごく増える → 返せなくなります。
- 人に名義（名前）を、使われてしまうことがあります。

人に貯金通帳をわたしたり、

ケータイをあずけたりしては、ダメ！



(2) 困ったときには、相談することが大切

◎お金のことで困ったら、家族や、働いているところの上司や、先生たちにならず相談しましょう。

◎お金の管理が1人ではむずかしいとき「かけはし」が利用できます。

「かけはし」について ※パンフレットがあります

◎社協(広島市社会福祉協議会、広島県社会福祉協議会)がおこないます。

◎福祉サービスの利用支援、生活支援、日常的な金銭管理サービスがあります。

・ホームヘルパーにきてほしい→手続きのお手伝いをします

・お金の支払いでいつも迷ってしまう→生活支援員がお手伝いに行きます

・通帳などの管理が心配→安全な場所にお預かりします

◎利用するときは、社協と契約をします。

よく考えよう！ お金は大事！

相談しよう、そうしよう！！





# お金の管理を学ぼう

講座 6 「経済生活について」

演習 6 「上手な家計と貯蓄」

講師 社会福祉士 菅井昌恵

## 1 『学んでほしいこと』

私たちは経済というしくみのなかで、働いてお金を得て、モノやサービスを買って生活をしています。経済というと、とてもむずかしいことのようにですが、たとえば、あなたが弁当屋さんで弁当を買ったとき、あなたが払ったお金はどうなるのでしょうか？ そういう私たちの身近なことから経済生活を学んだり、お金の管理について学ぶことは、地域で自立して生活するための第一歩としてとても大切です。生活にかかるお金や給料の使いかた、こづかいと貯金などの基本を学んで、家計簿（こづかい帳）をつける実習もしますので、お金の管理をどうすればよいか、いっしょに学びましょう。

また、現代社会ではさまざまな消費者トラブルがあり、障害のある人が悪徳商法の被害にあったり、ケータイ（携帯電話）や電子マネーのトラブルに巻き込まれたりすることも少なくありません。ですから、どんなことに気が付いたらよいか知っておくことや、困ったときはすぐに家族や先生たちに相談することの大切さも学んで、大事なお金を上手に使える人になることを目指しましょう。

## 2 『学びのポイント』

- (1) 身近な例（弁当屋さんで弁当を買う）を用いて、「お金」「モノ」「サービス」の流れである経済のしくみや、世の中の経済生活について、大まかなイメージでとらえられるようにします。
- (2) 生活にかかるお金（「生活費」）について、毎日の生活を振り返りながら具体的に考え、一人暮らしなどの自立した生活も視野に入れた生活費を理解できるようにします。また、給料の使い方を「生活費」「こづかい」「貯金」などに分けて楽しく考えられるようにします。
- (3) お金は計画的に使わないとすぐに足りなくなってしまうことに気づき、計画的に使うことの大切さや貯金の基本について学びます。また、通帳やキャッシュカード、ハンコの取り扱いや暗証番号の秘密保持も学びます。
- (4) 家計簿（こづかい帳）をつける実習では、収支について基本を理解できるようにします。費目の設定など通常の家計簿の様式ではなく、お金を何に使ったかを気楽に書き込めるように、シンプルな様式で作成した

ものを用いて、実践の意欲を高めます。

- (5) お金を上手に使える人はどんな人か？ について、①「だいたい、どれくらい」がつかめる人②自分も人も大事にする人③使えるお金で生活できる人④見えないお金の注意ができる人、の4点から考えます。また、消費者トラブルの具体例をあげ、それぞれにどういう注意や用心をしたらよいかを学びます。
- (6) 消費者トラブルや金銭管理で困ったときは信頼できる人に必ず相談することや、社会福祉協議会の福祉サービス利用支援事業「かけはし」サービスが利用できることも説明して、消費者トラブルをただ恐れるだけでなく、いつでも相談できるから大丈夫だと、勇気づけるようにします。

### 3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

#### 講座 6

##### 《SP1》支援者の配置

自分で金銭管理をしている人も、ほとんど体験したことがない人も、全員が発言しやすいように、支援者が配慮しながら声かけをします。

また、テキストへの書き込みや家計簿（こづかい帳）をつける実習では、記入が難しい人は手を挙げてもらいます。手が上がった人に支援者が行き、その後もその人の近くで、タイムリーな支援ができるようにします。

##### 《SP2》テキストの進め方1

テキスト「はじめに経済の話」は、テキストの「考えるヒント」を参考にしながら、弁当が作られて販売されるまでの流れ、弁当屋で働く人の給料や経費、弁当屋の利益などを十分に想像できるよう支援します。

##### 《SP3》テキストの進め方2

テキスト「1. お金の管理を学ぼう（1）給料と生活費」は、毎日の生活にかかるお金を具体的に考えられるようにします。一人暮らしなどの自立した生活も視野に入れた生活費や給料の使い方について、楽しく考えることができるよう支援します。

##### 《SP4》テキストの進め方3

テキスト「1. お金の管理を学ぼう（2）こづかいと貯金」は、お金が足りないときはどうするかを考えてもらい、計画的に使うことの大切さに気づけるよう支援します。貯金（預金）の通帳・キャッシュカード・ハンコは、テキストの実物の写真を一例として確認するとともに、これらの保管に十分気をつけることや、暗証番号の秘密保持についても注意を促します。

##### 《SP5》テキストの進め方4

テキスト「1. お金の管理を学ぼう（3）家計簿（こづかい帳）をつける」は、何にいくら使ったかを書くだけで、計算は電卓やケータイがしてくれると気楽さをアピールして、家計簿（こづかい帳）をつける意欲を高めるよう

支援します。

#### 《SP6》テキストの進め方5

テキスト「2. 大事なお金を上手に使える人になろう（1）お金を上手に使える人はどんな人？」は、消費者トラブルについて理解するために活用します。また、Web版の消費者教育読本（詳細は『資料の紹介』にあります）の「知ってる？ 電子マネー」を用いることで、テキストの内容を理解しやすいように支援します。

#### 《SP7》テキストの進め方6

テキスト「2. 大事なお金を上手に使える人になろう（2）困ったときは相談することが大切」は、福祉サービス利用支援事業「かけはし」が利用できることを、パンフレットも参照しながら説明します。

### 演習 6

#### 《SP1》実習1「家計簿（こづかい帳）をつけてみる」

各自が最近のお金の使いみちを振り返って、家計簿（こづかい帳）に記入していきます。この家計簿（こづかい帳）の呼び方を各自が自由に決め、親近感をもてるように支援します。記入は「何に使ったかを書くだけでよい」「計算は電卓やケータイがしてくれる」と、気楽さをよく伝えます。

#### 《SP1》実習2「支出するお金を考えて、こづかいのしわけをしてみよう」

1ヵ月間に、何にお金を使うか、金額はどのくらいかの見通しを立てられるようにします。テキストの金額については、各自のこづかいの金額に合わせて変更してもかまいません。

## 4 『資料の紹介』

- ① 多重債務者問題からみた社会福祉のあり方研究会（通称：おたふくけん）  
「上手に使って豊かな暮らし～知的障害者の金銭管理の支援のために～」  
（2010.7）
- ② 東京都生活文化局消費生活総合センター「特別支援学校高等部の学生向け  
Web版消費者教育読本『ハカセといっしょに消費者の時間へGO！～知ってる？電子マネー』」（2010）
- ③ 日本企画・編集 全国特別支援学校知的障害教育校長会「私たちの進路」  
日本教育研究出版

## 5 『講師の感想』

経済という言葉は、よく耳にしますが、なかなか実感としてとらえにくいものだと思います。ですから、今回の講座6「経済生活について」の内容をどのように組み立てたらよいか、ずいぶん悩みましたが、受講者のみなさんの毎日の生活に身近なことを一緒に考えたらいいのだと気づきました。その1つが弁当屋さんで弁当を買うエピソードです。払ったお金はどうなる？

を想像するのはおもしろいですし、これを「経済生活」を学ぶきっかけにできるのではないかと思い、準備をしました。

また、講座6・演習6を通して、受講者のみなさんひとりひとりの金銭管理体験や消費者としての体験が異なっていることについて、どう配慮すればよいか心配しました。ですが、講座当日、みなさんの「ともに学ぶ・学び合う」姿勢にふれて、私自身、どこか構えていた気持ちがとても楽になりました。みなさんの一所懸命さがまっすぐに伝わってくるのです。私はそれに応えられるようにと、お話をしていくのが、ほんとうに楽しかったですし、たくさんの方のことを学ばせていただきました。心から感謝いたします。

せいかつ やくだ ちしき ぎじゅつ まな こうざ  
生活に役立つ知識と技術の学びの講座7

# けんこう いりょう 健康と医療

けんこうせいかつ  
「健康生活について～

じぶん けんこうかんり  
自分でできる健康管理」



こうざ 「けんこう いりょう」  
講座 「健康と医療」

えんしゅう 「じぶん けんこうかんり」  
演習 「自分でできる健康管理」

ひろしませきじゅうじ げんぱくびょういん  
広島赤十字・原爆病院

ほうもんかngo  
訪問看護ステーション

ほうもんかngoし もりやま かおる  
訪問看護師 森山 薫

## 【今日の学習の内容】

- 1、 だれでも病<sup>びょうき</sup>気やけがをします
- 2、 心<sup>こころ</sup> とからだ<sup>からだ</sup> の関係<sup>かんけい</sup>
- 3、 健康<sup>けんこう</sup> 習<sup>しゅう</sup> 慣<sup>かん</sup> チェック、 血<sup>けつ</sup> 圧<sup>あつ</sup> 測<sup>そく</sup> 定<sup>てい</sup>
- 4、 元<sup>げん</sup> 気<sup>き</sup> をつくる健康<sup>けんこう</sup> 習<sup>しゅう</sup> 慣<sup>かん</sup>
- 5、 みんなで体<sup>からだ</sup> を動<sup>うご</sup> かそう

たいせつ よぼう  
**大切なのは予防**

### ★ 健康<sup>けんこう</sup>とは、どんな状態<sup>じょうたい</sup>でしょうか

#### しつもん 質問

こくごじてん げんき からだ ちょうし  
国語辞典によれば、「元気でじょうぶ。体の調子」とあります。

けんこう しんたい こころ げんき  
健康とは身体のみでなく、心も元気でないとはいけませんよね

### ★ 病<sup>びょうき</sup>気とは、どんな状態<sup>じょうたい</sup>ですか

#### しつもん 質問

こくごじてん からだ くあい わる こと  
国語辞典によれば、「体の具合が悪い事」とあります。

### ★ 病<sup>びょうき</sup>気にかかった時<sup>とき</sup>はどうしていますか

#### しつもん 質問

びょうき ひと かね  
病気にかかりたい人はいませんよね。どんなにお金があって

てんのうへいか いし けんこう  
も、天皇陛下さんのようにりっぱな医師がそばにいても、健康

せんもんか いし かんごし びょうき びょうき  
の専門家である医師や看護師でも病気になります。病気にかか

ってしまった時<sup>とき</sup>には、はや いし  
早めに医師にみてもらいましょう。しか

いちばんたいせつ びょうき よぼう  
し一番大切なのは、病気にならないように予防することです。



★ <sup>こころ</sup> 心ってなんだろう

からだは自分でさわったり、<sup>め たし</sup>目で確かめたりする

ことができるけれど、<sup>こころ</sup>心はさわること<sup>み</sup>も見ることもできないよね



- ・ <sup>おも</sup>がんばろうと思う
- ・ <sup>かな</sup>うれしい、<sup>かん</sup>悲しいと感じる
- ・ <sup>けいさん</sup>計算する
- ・ <sup>ともだち</sup>友達を<sup>だいじ</sup>大事にしよう



<sup>わら</sup>○笑うことは<sup>ひと</sup>人にうつっていくよ!



<sup>わら</sup>「笑う」ことは<sup>のう</sup>脳にいい<sup>えいきょう</sup>影響を<sup>あた</sup>与え、<sup>びょうき</sup>病気になりにくい<sup>からだ</sup>体にする

ことがわかっています



<sup>きょう</sup>◎今日からすること!!

<sup>じぶん</sup>自分から<sup>えがお</sup>笑顔をつくってみよう

演習

<sup>えがお</sup>笑顔の<sup>れんしゅう</sup>練習です!<sup>こうかく</sup>口角(<sup>くち</sup>口の<sup>はし</sup>端)<sup>うえ</sup>を上にあげます

こころ からだ  
○ 心 と 体 は つな が っ て い ま す 。 つぎ の よ う な こ と お も あ  
事 が 思 い 当 た り ま せ ん か ？

おどろいてドキドキする

かお あか  
はずかしくて顔が赤くなる

かな なみだ  
悲しいと涙がでる

きんちょう あせ  
緊張して汗をかく

ポイント これらのことから

けんこう かんが からだ こころ  
健康を考えると、体と心

いっしょ み ひつよう  
を一緒に見ていく必要があります

「いやだな」と思うことがあるとお腹が痛くなる

### ★「ストレス」ってなんだろう

いやだなと思うことがつづくとストレスになりますよね

○たとえば、イライラ、不満、がまんしないといけない

ことがつづいた状態「**ストレスがたまる**」

ねむ  
眠りたいの  
に、ねむ  
に、眠れない

おなかが  
いた  
痛い

さいきん  
最近、かぜを  
ひきやすい

あたま いた  
頭が痛い

イライラやムカツキの状態がつづくと、ストレスがたまり、仲間や職場の  
ひと りょうしん  
人、両親にあたってしまうよね



わる  
**悪いストレスをやっつけよう**

★ストレスがたまった<sup>とき</sup>時には、どうしている？

す おんがく き  
好きな音楽を聴く

かる うんどう  
軽い運動

しゅみ  
趣味をもつ



演習

ひとり  
一人ずつ、ストレス発散の方法を出してもらいました。

えいが わら み ほか た うた  
映画やお笑いのテレビを見る他、食べる、歌をうたう

いけん で ひとり  
意見も出ていましたね。一人がひとつに限らず、2つ、

はっさん しゅだん も ひと  
3つとストレス発散の手段を持っている人もいました

ポイント パニックと言って、イライラが<sup>い</sup>病気<sup>びょうき</sup>の人もいます。お医者<sup>いしや</sup>

さんに薬<sup>くすり</sup>をもらっている人は、それを早<sup>はや</sup>めに飲<sup>の</sup>むのも対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>ですね。

トイレにこもる人もいるけど、人<sup>ひと</sup>とけんか<sup>ひと</sup>しないということでは

たいせつ  
大切<sup>たいせつ</sup>だけど、解決<sup>かいけつ</sup>にはならないですね。

こま とき はな あいて たいせつ  
◎困<sup>こま</sup>った時<sup>とき</sup>に話<sup>はな</sup>せる相<sup>あいて</sup>手<sup>て</sup>をみ<sup>あいて</sup>つ<sup>つ</sup>けてお<sup>つ</sup>くこ<sup>つ</sup>とは大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>

はなし き とき あいて つごう かくにん  
話<sup>はなし</sup>を聞<sup>き</sup>いてほ<sup>とき</sup>しい時<sup>あいて</sup>には、相<sup>つごう</sup>手<sup>かくにん</sup>の都<sup>たい</sup>合<sup>せつ</sup>を確<sup>たい</sup>認<sup>せつ</sup>し<sup>たい</sup>ようね

★ 病気にかからないためにはどうすればいいのでしょうか？



病気のもとより、体の方が強ければよさそうですね

病気に対するからだの強さを「抵抗力」と言います

★ 抵抗力が強ければ、病気にならないのでしょうか？そうとも言え

ませんが、抵抗力が強い方が病気になりにくいです

**熱中症** 軽いものを日射病と言います



汗をかいたのに水分をとらない

体調が悪いのに無理な運動をした ⇨

暑い日やむしむしする日

よぼう  
予防

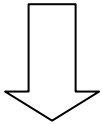
ぼうし、木陰  
こかげ

すいぶん  
水分をとる

## かぜ

空気中には「かぜ」のもとになるたくさんのウイルスがあって、人間の鼻

や口から体の中に入ってきます



予防 うがいと手洗い

かぜの症状・・・くしゃみ、鼻水、せき、熱、おなかが痛い

## インフルエンザ

インフルエンザウイルスが鼻や口から入ってきます

かぜより熱が高い、手足の関節が痛い、頭がガンガンする

人にうつす力が強いので治るまで、外に出てはだめです

予防接種を受けるとかかりにくかったり、

かかっても軽くて済みます



## えんしゅう 演習

★マスクの着用を実際に行ってみましょう

ポイント □も鼻もかかれていますか

清潔なマスクを使っていますか

★ <sup>じぶん</sup> <sup>びょうき</sup> <sup>とき</sup> <sup>びょういん</sup> 自分が病気の時に行く病院は決まっていますか

<sup>そうごうびょういん</sup>  
\* 総合病院 <sup>なに</sup> <sup>びょうき</sup> <sup>とき</sup> <sup>くわ</sup> <sup>けんさ</sup> <sup>ひつよう</sup>  
何の病気かわからない時や詳しい検査が必要なとき  
<sup>じゅしん</sup> <sup>じゅしん</sup> <sup>い</sup> <sup>しょうかいじょう</sup>  
受診します。受診するにも、かかりつけ医の紹介状が  
<sup>ひつよう</sup> <sup>ばあい</sup> <sup>おお</sup>  
必要な場合が多いです。

<sup>しんりょうしょ</sup>  
\* 診療所、クリニック

<sup>ひごろ</sup> <sup>い</sup> <sup>すす</sup>  
日頃からかかりつけ医をもつことをお勧めします

<sup>ひごろ</sup> <sup>ようす</sup>  
日頃の様子が変わってもらえることで、ちょっとした

<sup>へんか</sup> <sup>いし</sup> <sup>き</sup>  
変化にも医師が気づきやすくなります

<sup>かぜ</sup> <sup>なか</sup> <sup>いた</sup> <sup>とき</sup> <sup>い</sup> <sup>そうだん</sup>  
風邪やお腹が痛い時もかかりつけ医に相談しましょう

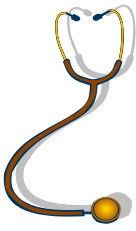
ポイント

<sup>い</sup> <sup>き</sup> <sup>あんしん</sup>  
かかりつけ医を決めておくと、安心

では、<sup>びょういん</sup> <sup>こわ</sup> 病院は怖いところなのでしょうか

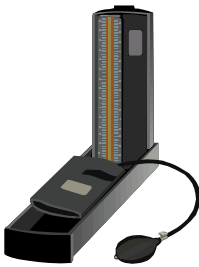
そうでは、ありませんよね。お医者さんは、みんなの <sup>からだ</sup> <sup>じぶん</sup> 体が自分  
<sup>なお</sup> <sup>てつだ</sup> <sup>ひと</sup> で治ろうとしているのをお手伝いする人です。そのためには、  
<sup>いしや</sup> <sup>とき</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>じょうたい</sup> <sup>せいかく</sup> <sup>つた</sup> お医者さんにその時の自分の状態をできるだけ正確に伝える  
<sup>たいせつ</sup> <sup>びょういん</sup> <sup>おこな</sup> <sup>けんさ</sup> <sup>からだ</sup> <sup>ようす</sup> ことが大切です。そして病院で行われる検査は、体の様子を  
<sup>し</sup> <sup>ひつよう</sup> 知るために必要です。

★ 病院に行ったら、何をするのでしょようか



ちょうしんき  
聴診器

なか こきゅう しんぞう ようす み  
お腹や呼吸・心臓の様子を見ます



けつあつけい  
血圧計

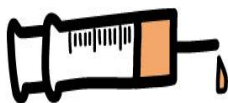
けつあつ けんこう けっかん ろう  
血圧は健康のバロメーター。血管の老  
か ひそ びょうき  
化や、潜んでいる病気がわかります



さつえい  
レントゲン撮影

がいかん からだ  
外観からはわからない、体

ないぶ ようす しら  
の内部の様子を調べます。肺炎や骨折を  
み やくだ  
見るのに、役立ちます



けつえきけんさ  
血液検査

かんせん えんしょう じょうたい かんぞう じんぞう  
感染や炎症の状態。肝臓や腎臓

ないぞう はたら ひんけつ えいようじょうたい  
などの内臓の働き、貧血や栄養状態など  
がわかります

えんしゅう  
演習

けつあつそくてい  
血圧測定をします

ポイント

ひごろ じぶん けつあつ おぼ  
日頃の、自分の血圧を覚えておきましょう

★ けんこうしゅうかん 健康習慣のチェックをしてみよう！

栄養 <small>えいよう</small>	<small>しょくじ 1にち た</small> 食事は1日3回、食べる	
	<small>しょくじ えいよう かんが</small> 食事は栄養のバランスを考えている	
	<small>かんしょく</small> あまり間食をしない	
	<small>た</small> ゆっくりとよくかんで食べる	
運動 <small>うんどう</small>	<small>からだ うご うんどう</small> 体を動かしたり、運動をしたりする	
	<small>やす ひ いえ</small> 休みの日は家でゴロゴロしている	
生活習慣 <small>せいかつしゅうかん</small>	<small>べん まいにち</small> 便は毎日ある	
	<small>はやね はやあき</small> 早寝・早起きの習慣である	
	<small>す</small> タバコを吸わない	
	<small>さけ</small> お酒はほどほどにしている	
	<small>がいしゅつ かえ てあら</small> 外出から帰ったら、うがいと手洗いを <small>おこな</small> 行う	
心 <small>こころ</small>	<small>あまり おちこ だきぶん</small> あまり落ち込んだ気分にならない	
	あまりイライラしない	



〇がたくさん、い増える  
ように心こころがけようね



えいよう  
栄養

- 食事は規則的にたべましょう
- 間食や夜食をひかえましょう
- まとめ食いはやめましょう
- 甘いものはひかえましょう
- 塩分のとりすぎに注意しましょう
- 同じ食品でなく、いろいろな物をバランスよく食べましょう

ジュースの糖分は多いよ



うんどう  
運動

- 歩くことも、りっぱな運動です

からだの筋肉をのばしたり、縮めたりすることで、

血液の流れがよくなります

歩くことで、便も出やすくなります

- エレベーターやエスカレーター

ではなく階段を使うことも

運動になります



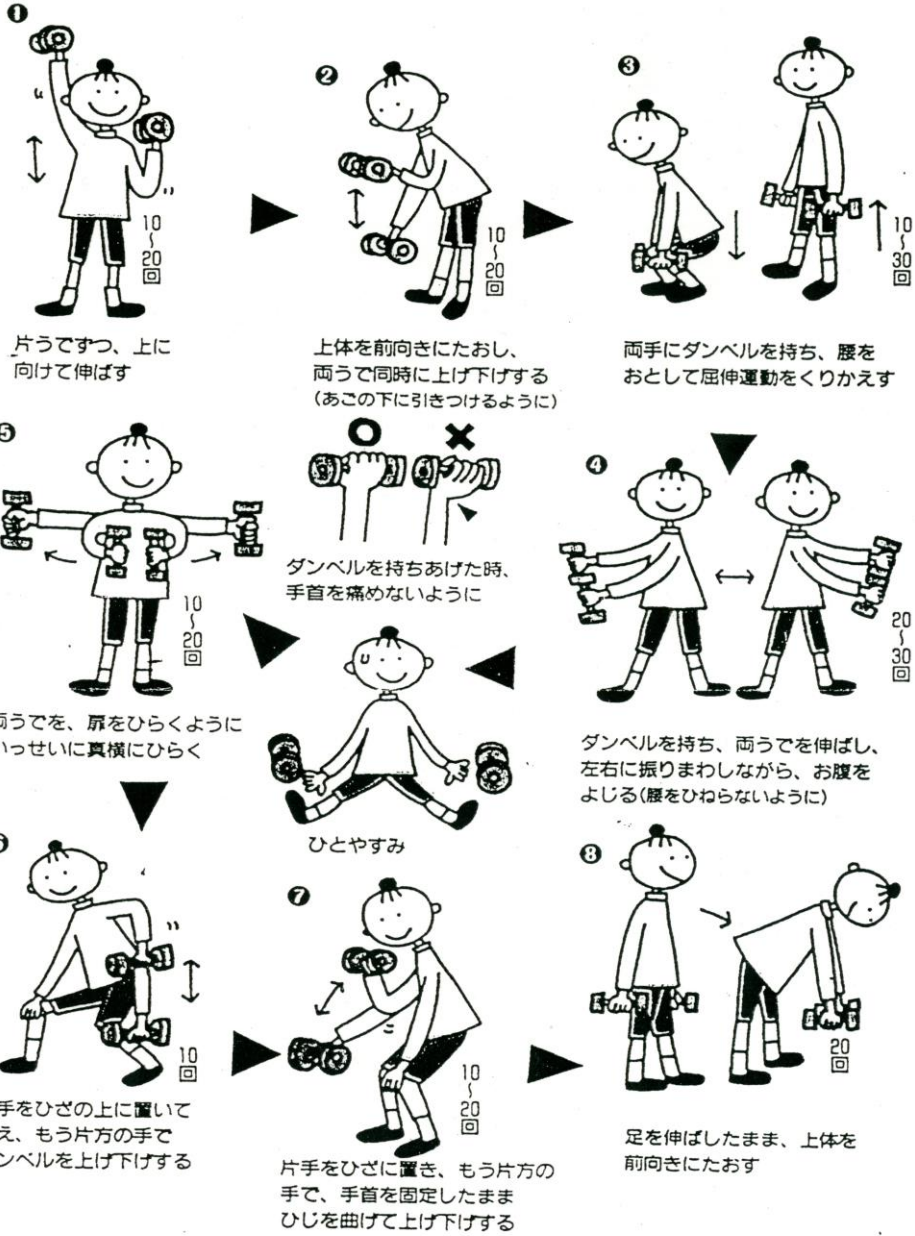
背筋をのばして、

かっこよく歩こう

ポイント ダンベルの代わりに、ペットボトルを活用

なか すいぶんりょう  
中の水分量により、おも ちょうせい  
重みの調整ができます

ダンベル運動で、心も体も健康に(1日10~15分)



\*はじめてダンベルをする人は、①の運動を10~20回して疲れる位の重さから始めるとよい。  
腰を痛めないように、腰をのばしてゆっくり運動する。(ダンベルはスポーツ用品店にあります)

せいかつしゅうかん  
生活習慣

- 1年には春・夏・秋・冬のリズムがあるのと同じで、人間の体には  
24時間の体内時計があります

朝、カーテンを開けて太陽の光をあびましょう



- 便は健康状態がわかるバロメーターです

- お酒はほどほどにしましょう

- 早寝・早起きを心がけましょう

- お口の中をきれいにすることが大切です



歯医者さんで、半年に1回は定期健診を受けましょう

「生活習慣病」とはどんな病気

血圧が高い（高血圧）

コレステロールが高い（高脂血症）

血液がドロドロになって、血管がつまり

やすくなります

血糖値が高い（糖尿病）

口がかわきやすい、トイレの回数が増え

ることで、わかることが多いです

太りすぎ（肥満）

生活習慣病になりやすい状態になります

メタボリックとも  
言うよね

どこかが痛いとい  
う病気とは違うよ

# 健康生活について～自分でできる健康管理～

講座 7 「健康と医療」

演習 7 「自分でできる健康管理」

講師 広島赤十字・原爆病院訪問看護ステーション 訪問看護師 森山薫

## 1 『学んでほしいこと』

人間誰でも健康でありたいと思いつつも、健康であることが当たり前となり意識することなく日々を過ごすことが多いと思います。そして病気になった時に初めて、健康のありがたみに気づかされます。しかし健康はお金で買えるものでもなく、健康の専門家である医師や看護師でも病気になります。

病気にかかると、治るかどうかわずか不安になり、また弱気になります。「病は気から」という言葉もあるように、その人の心の持ち方次第で軽くもなるし、重くもなります。心とからだの密接な関係があることも学んでいただきます。またストレスについても考え、ストレスをためない対策についても考えます。

先にも述べましたように、病気は誰でもかかるのですが、生活習慣や予防法を知ることで、病気にかかりにくい体をつくり、また病気が悪くなるのを防ぐこともできます。そのために良い生活習慣や予防法と一緒に考えていきます。そして病気になった時の病院のかかり方なども考える機会にしていきます。

## 2 『学びのポイント』

(1) 「健康」「病気」について、参加者がどのようにとらえているのかを把握します。ここで「健康」や「病気」を考えるうえで、身体面のみでなく心も考えていくことを共通の認識にします。そして日頃、病気になった際の対応策も考えます。

(2) 「ストレス」の状態について考え、ストレスを発散するための対策を考えます。

(3) チェック表を用いて、日頃の健康習慣について振り返り、改善した方がよい点について考えます。

(4) 誰もがかかる可能性の高い「熱中症」「かぜ」「インフルエンザ」について、予防方法とかかってしまった時の対応策について考えます。そして「栄養」「運動」を中心に「よい生活習慣」について考えます。また一般的に言われる「生活習慣病」について学習し、早期発見につなげる症状を学んでいきます。

(5) 病院は何をするところなのかを考え、病院で行う血圧測定・採血・レントゲン撮影は何のために行うのかを学び、病院とかかりつけ医の、上手なつきあい方を考えます。

### 3 『支援のポイントとテキストの活用方法』

#### 講座5

#### 《SP1》支援者の配置

全てにおいて、問いかけていくことで、それぞれの項目についてどのようにとらえているかを把握しながら進めます。すなわち自らの考えや生活の振り返り、他者の意見も聞くことで見解を広げると考えます。医療用語を用いて話す時には、理解されているのか反応を確認しながら進めます。テキストについては病気についての予防策や生活習慣を見直す点については、振り返りができるようにポイントの記載をしています。

#### 《SP2》

##### テキスト「1 だれでも病気やけがをします」

「健康とは」「病気とは」では、どのようにとらえているのか尋ねていきます。国語辞典による定義も伝えながら、その言葉の概念を共通認識していきます。ここで身体面のみでなく心の健康も考えていく必要性を導き、次のテーマにつなげていくようにします。また「病気になった時はどうしていますか」を尋ね、何らかの対応をとっていることを確認しながら、病院のつきあい方につながるように導いていきます。

#### 《SP3》

##### テキスト「2 心とからだの関係」

「心ってなんだろう」ということを、幼少時には感情の赴くまま、くやしければ泣き、また自分のことしか考えていなかったけれども、今では相手や友達のことが思いやれるようになったことなどを例にあげながら、心が発達していることを考えます。そして「いやだな」と思うことがあるとお腹が痛くなるなどの例をあげながら、心と体はつながっていることを考えます。そこから、健康を考え

るうえでは、体と心を一緒にみていく必要があることに導きます。また「笑う」ことは免疫力を高めることもわかっています。そして参加者の中には、人間関係を築くことが苦手な人もいたので「意識的に笑顔をつくる」ことに取り組むことを目標にできるようにしていきます。

次に「ストレス」とは何だろうと考えたうえで、ストレスがたまった時に皆がどんな対応をしているのか、聞いていきます。挙手できない人や支援者にも訊きながら、ひとつでも多くの対処法が紹介でき、自分の取り入れることができる対策を考えていきます。そして「困った時に話せる相手を見つけておく」ということに導きながらも、相談したい時には、社会人としてのルールとして相手の都合を確認するということも考えます。

#### 《SP4》

##### テキスト「3 健康習慣チェック」

まずはチェック表を用いて、自分の健康習慣をふり返ります。「栄養」「運動」「生活習慣」「心」の全ての項目において、○が良い設問になっています。×がある人は、ひとつずつでも○が増えるように導きます。

#### 《SP5》

##### テキスト「4 元気をつくる健康習慣」

今までの振り返りも含め、内因性ストレスや環境などの外因性ストレス、健康習慣により抵抗力を高めていくことを考えます。そして具体例として、問題となる頻度の高い「熱中症」「かぜ」「インフルエンザ」について予防と対策を考えます。特に「かぜ」はこじらさないための初期対応が大事であり、みんなが実際にしている対応策を聞いて、情報を共有することで、今後の対応策を増やしていきます。

次に「栄養」「運動」「生活習慣」について、自分の生活を振り返りながら良い習慣を考えます。そして「生活習慣病」については、知識を一方向的に与えられるのみでなく、クイズ形式にすることで参加者にも考えていただきます。

そして病院とは何をやる所かも考えながら、体調の変化時には早めに受診できるように導きます。また症状を正しく伝えることも大切ですが、日頃から自分の体をよく理解してくれているかかりつけ医をもつことも、自分の健康管理をしていくうえでは大切であることを考えていきます。

#### 演習

#### 《SP1》 マスクの着用の仕方

テキスト4の「かぜ」や「インフルエンザ」のところで、人に移さない、そして流行期には自分の身を守るという点からマスクの着用の必要性を考えます。しかしマスクにも正しい着用法があり、清潔なものを使用することは当然ですが、装着については実際に行ってもらおうことで、正しい着用を身につけていただきます。

#### 《SP2》 血圧測定

生活習慣病を考えるうえでは血圧の管理は重要です。また治療薬のなかには、血圧の変動をきたすものも多く、日頃の自分の血圧を知っておく必要もあります。また今まで、測定する機会がなかった方には、診察時に手をとられ何をされるのかという恐怖心につながることも予測されます。そこで血圧測定を実際に行うことで、何がわかるのかを含め、一瞬は急に圧力はかかるが痛いものでも、怖いものでもないということを理解していただくために行います。

#### 《SP3》 実際に体を動かしてみる

今回は500mlのペットボトルを活用し、ダンベル運動としての工夫も紹介します。ペットボトルは身近であり、中身の量により、重さ（負荷）の調整も可能で、個人やその時の体調により加減ができることも理解してもらいます。「運動しましょう」と言うと、機会がない、時間がない、場所がないと思いますが、生活のなかに運動を取り入れることができるように促します。

### 4 『資料の紹介』

- ①からだと心のふしぎシリーズ③ 心とつながっているからだ 藤田和也  
アリス館（2003）
- ②考えよう あなたの健康といのち④ 生活と健康といのち 川畑徹朗  
学習研究社（1998）
- ③クイズで学ぶ！NHKためしてガッテン健康事典① 病気にならない健康法  
事典 NHK科学番組部 汐文社（2002）

### 5 『講師の感想』

「自分でできる健康管理」というテーマは、とても広いので次の点に重点をおき構成を考えました。すなわち①「参加者の皆さまに共通していえること」②「生活のなかで生かせること」③「健康を考えるうえでは心の健康も考える」という点です。

進めるうえでは、講師が一方向的に話すのではなく、参加者に尋ねることで、

自分のことを振り返る時間を多くとりました。そのことから仲間が健康において留意している点も知りながら、また自分の生活で改善したら良くなる所はどこなのか自分で見つけだせるという点を大切にしました。

最初に参加された皆さんが健康や病気をどのように捉えていらっしゃるのかを自由発言していただきましたが、すでに皆さんの方から「心も元気でないと」という言葉も出てきており、概念化にも時間がかからず進めやすかったです。またストレスについてもそれなりに、回避する方法をひとつでなく、複数持たれていることもわかり安心いたしました。世話をしてくださっている草羽先生や講義のアシスタントの保健師の皆さまのストレス発散方法を聞かせていただいたことから、ストレスは誰にもあり、発散方法は多様で、これが駄目なら他の方法と視野が広がったのではと期待するところです。

今回の健康チェックでも「心」の項目にある「あまり落ち込んだ気分にならない」「あまりイライラしない」がふたつとも×である方が大変多かったです。前述したことが参考になりながら、半年後には○に近づけるようになることを願っています。

今回皆さんと、健康について考える機会をいただき、皆さんの関心の高さは非常に伝わってきました。一度でお伝えすることは、限られていますが、何かひとつずつでも良い点が生活に取り入れていただければと考えています。

健康管理について皆さんと一緒に学ぶ機会を、いただいたことに感謝すると共に、継続して学ぶ場でまた会える日があることを楽しみにしています。



じりつ  
自立をしたい

ゆめ きぼう とも かた あ  
「夢と希望を共に語り合う」

こうざ 講座 8 「<sup>じりつ</sup>自立について<sup>かんが</sup>考えよう」

~<sup>じりつ</sup>自立に向けて<sup>む</sup>大切な<sup>たいせつ</sup>4つのポイント~

えんしゅう 演習 8 「<sup>とも</sup>共に<sup>ゆめ</sup>夢と<sup>きぼう</sup>希望を<sup>かた</sup>語ろう」

~<sup>ささ</sup>くらしを支える<sup>ば</sup>3つの場~

ひろしましりつひろしまとくべつしえんがっこう  
広島市立広島特別支援学校

くさば としゆき  
草羽 俊之

みなさんは、自立じりつという言葉いことばに、どのような意味いみがあると思いますか。

私は、夢ゆめや希望きぼうをもって生きようとする自分じぶんを励はげます言葉ことばだと思っています。

この講座こうざでは、久保くほさんの自立じりつの話はなしをヒントに一人一人ひとりひとり思いおもを出だし合あって  
みましょう。

## 自立じりつをしたい

1 久保くほ正道まさちさんの「私わたしの思おもう自立じりつについて」を聞きいて話はなし合あいます。

(1) 話はなしの内容ないようを聞きいて、自立じりつに向むけて大たい切せつにしたいことことを考かんがえます。

(2) 大たい切せつにしたいポイントポイントを自分じぶんにあてはめあて考かんがえます。

(3) 自分じぶんが考かんがえたことことを、各かくグルーはなプあで話はなし合あいます。

2 自立じりつを支さえる「くらしの3つの場ば」について考かんがえます。

(1) 「くらしの3つの場ば」について学まなびます。

(2) 自分じぶんにとっての「くらしの3つの場ば」を考かんがえます。

3 夢ゆめや希望きぼうについて語かたり合あいます。

視覚障しかくしょうがい害者しゃくくほの久保くほさんの自立じりつについてのお話はなしの内容ないようからキーキーワードをあげ  
て、グルーじりつプで自立じりつについて自分じぶんの考かんがえや思おもいをだしああってみましょう。

# 「私の思う自立について」

くぼ まさみち  
久保 正道

自立という言葉聞いて、皆さんはどのような意味だと思えますか。

私は目が見えません。小さいときは、誰かが一緒に歩いてくれなければ歩けませんでした。

しかし、だんだん成長すると自分の行きたいところや、やりたいことが出てきます。だから、「人から言われるのではなく」「自分のことを自分で決めて行動したい」と思うようになりましした。すなわち、「自分の気持ちに正直になろう」と思うようになり、そのような生き方をしていこうと思うようになりました。

しかし、自分で選んで、決めて実行をすることは大変でした。一人では、できないこともたくさんありましたから、人の力を借りたこともありました。つまり、選んだことをやり通すことは、大変でした。目が見えないので行動をすることから、人の援助を借りなければ行けません。「外に出て歩くこと」「服を選ぶこと」「食するときの、熱い食物やお皿にある食物の位置」は教えてもらわないと分かりません。

まだまだ、ほかにもいろいろあります。しかし、その中でもいくつかのことは、盲学校で勉強をしたり、自分で失敗や経験を繰り返したりしながら、覚えて身に付けることができました。しかし、どうしても分からない事、できない事もあります。その時は人の助けを借ります。

今では、外に出るときは一人で行動できますし、旅行にも一人で行けます。また家では料理もしますし、買物にも自分で行きます。私が、このような生活ができるようになったのは、つえ(白じょう)の使い方を学習したり、点字やパソコンなどを活用したりして、情報を知る方法を自分でできるように、学習をしたりしたからです。つまり、時代が進歩して、科学が発達して目が見えない障害者にも便利な機械や道具がたくさんできたことが大きいと思えます。

自分でできることやいろいろな情報から学んだことが増えても、間違いをすることもあります。あるいは、間違いに気づかないこともあります。つまり、自分が決めたことが全て正しいわけではありません。間違いが大変なことや、問題にならないようにするために、相談できる

人をつくっておくことは必要です。

例えば、自分で選んで、自分で決めて、自分で実行をしたとしても、人間は一人で生きているわけではありませんね。ですから集団や仲間と行動をしたり、ルールを作ったりしますね。

ですから、自分の考えたことで行動するだけでなく、仮に、人が決めたり、意見を言われたことでも賛同したり、自分もそうだと思ったりしたことは、人の言ったことに同意することは大切ですね。すなわち話し合ったり、意見をいいあったりすることで物事を決めるという過程を大切にしてくださいね。そして、自分のことでも、きちんとした相談をしたり、間違いに気づいたときに教えてくれたりする友達や人が、近くにいることも必要です。

次に、最近では、いろいろな誘惑も多いですね。聞いたこともあるかと思いますが、振り込め詐欺とか、悪徳商法など・・・、だまされて、大変なことになってしまうこともあります。あるいは、しつこく、強く言われて自分の考えを変えることはよくないことです。

普段から自分でも、正しい情報や知識を知るような努力が大切です。つまり、困ったときに、そのような知恵を出せるために今回の学びの意味があります。学習をすることは、間違いをしないために、いろいろと知っておくことに意味があります。

世の中は変化をしていきます。昔は携帯電話がなかったが、今はあるでしょう。でも、使い方を間違えると大変なことになりますね。例えば、パケット代がかかったり、有料コンテンツなどで料金がたくさんかかったりしますね。そのようなことも知っておいたほうが損はないと思いますよ。

いろいろな誘惑があっても、そのことから自分を守るために、学んでいくことを続けるのを生涯学習といいます。

あらためて、自立とは、

- 1 自分のことは自分で決めたり、選択したりすること。
- 2 自分の考えや思いを確かめたり、間違いがないかどうか相談をしたりすることが相談できる人を見つけておくこと。

3 やり方がわからなかったり、一人ではできなかつたりするときには人の力を借りたり、  
学んだりすること。

以上のように、自分で後悔や大きな失敗をしないようにするために、今回のような生涯  
学習という場で学びをしていくことが大切です。

みなさんの情報の中にも、正しい情報なのかどうかを確かめる見分ける力も必要ですね。  
つまり、人生では学習を続けていながら、その都度生かしていくことが大切であるとも  
いえます。

## ○ 参加者から出た質問と久保さんが答えた内容です。

Q 正しい情報や知識を身につけるにはどうしたらいいですか？

A いい先輩や相談者を見つけることや、今回のような生涯学習の場が重要です。そして、  
相談をしたり学び合ったりすることです。

Q 自分の思いが伝えられないとき

A 文書で書くのは苦手ですか。でもお話ができる人ならば、良い相談相手と、いろいろし  
ゃべっているうちに、あなたの言いたいことを教えてくれる場合もあるし、だんだん自分  
の思いをまとめられるようになるのではないかと思います。

最初に4～5人程度の、小グループに分かれましょう。グループで  
話し合しましょう。最初に、久保さんの話にでてきた、自立についての4つの  
ポイントを話し合しましょう。

## 4つのポイント

- 1 自分じぶんのことは自分じぶんで決めたり、選えらんだりしていますか。
- 2 困こまったときの相談相手そう だんあいてはいますか。いる場合はだれでしょう。
- 3 困こまったときに力ちからを貸かしてくれる人ひとや、助たすけてくれる人ひとはいますか。その人ひとはだれでしょう。
- 4 今いま、困こまっていることやこれから先さきのことで、身みに付つけたいこと、知しりたいこと、学まなんでおきたいことなんは何ですか。

### 各グループで自立について考えましょう。

- 1 久保くぼさんの話はなしを聞いて、「大切たいせつにして欲しい4つポイント」を、自分じぶんにあてはめて考えてみましょう。生活せいかつの中で身近なかなことみ ちかから考えてみましょう。

(1) 「自分じぶんのことは、自分じぶんで決めていきますか。」

最近さい きん、自分じぶんで決めたこときを書いてください。生活せいかつの中での小ちいさなことでも良いです。

たとえば、「食たべたい食しょくじ事」「テレビの番ばんぐみ組」「寝ねる時間じ かん」「食たべたいおやつ」「レンタルするDV」「その日ひに着きる服ふく」「遊あそびに行いくところ」など、なんでも良いです。


(2) 「相談できる人がいますか。」

さいきん まよ 相談 ひと こま わ かぞく  
最近、迷っているときや困ったとき、もしくは、分からないときに、家族に  
はな じぶん おも はな ともだち み ちか ひと 相談  
話せないことでも、自分の思いを話せる友達や身近な人はいますか。相談し  
ひと はな は か  
た人と、どのようなことを話したか、恥ずかしくなければ書いてください。  
たと い せい ひとり く か ひん  
例えば、「異性のこと」「一人暮らしのこと」「ゲームのこと」「買いたいブランド品」  
しごと なや  
「仕事の悩み」など、なんでもいいです。


—メモ—

(3) 「自分一人で、できないときに助けてくれる人がいますか。」

さいきん じぶん ひとり 最近、自分が一人でできないときに、かぞく ひと だれ たす 家族やの人で誰かに助けてもらっ  
たことを書いてください。

たと 例えば「コンサートに頼りになる友達と行った。」「映画にボランティアさんと行った。」

やくしょ て つづ 「役所に手続きをしにヘルパーさんと行った。」「買い物に近所の人と行った。」「食事に

かぞく いっしょ い 家族と一緒にいった。」となど、なんでもいいです。


—メモ—



(4)「生活の中で、困っていることや、知りたいこと、身に付けたいことを、  
学びたいとおもっていることは、なんですか。」

講座の中からもいいですし、自分が必要だと感じていることがあれば  
書いてください。

例えば、「料理の作り方」「自分の体調を知る方法」「パソコンの使い方」「家計簿の  
書き方」「資格や免許をとる方法」「新聞の読み方」「外出での楽しみ方」「絵や音楽の  
楽しみ方」などなんでもいいです。


【話し合いを始めましょう】

それぞれの自分が書いた内容をグループで発表します。ほかの人の発表を  
聞いて、自分の生活の中で参考にしたり、アドバイスがあれば言ったりしてあ  
げましょう。

2 自立を支えるためには、生活を支える3つの場について考えましょう。

自立に向けて「くらしを支える3つの場」が、大切だと言われています。この3つの場とは、「生活の場」「働く場」「余暇活動の場」です。余暇活動の場に「学びの場」も含まれます。

なぜ、大切かと言うと、次の絵を見ながら説明をします。

「くらしの3つの場」の絵を見ます

「生活の場」は、住んでいる場所のことを言います。そして、「生活の場」は、食事をして、お風呂に入り、体を休めて、ゆっくり睡眠をとることで、健康的な生活をつくるための場です。「誰と一緒に住むか」あるいは「一人で住むか」も考えます。

「働く場」は、企業、作業所、就労支援の場や働くために支援を受けている所も含めて日中活動のことを言います。「働く場」は、給料を稼いだり、社会に役立つやりがいを感じたりする場です。そして、それぞれの働く場などで相談にのってくれる人や、支援をしてくれる人がいるかも考えます。

「余暇活動の場」は、休日や自由な時間に、楽しみがもてるような場のことを言います。余暇活動は、生活の中で悩みや辛いことがあっても、リフレッシュをして、気持ち切り替えることができます。だれと、どのような活動をしているかを考えます。また、自分が必要だと思うことを学んで、自分の意志で判断して行動できるように、学習を続けることができる場も余暇活動に入ります。

### 3 夢や希望をかなえるために

自立を考えるとときに、3つの場は、生活を支えるために必要な場であり、この3つの場が、人生を豊かにする場でもあります。

そのためには、「このような生活がしたい」「人との出会いを広げたい」「夢や願いをかなえたい」ことに、自分自身が関わり、努力をしたり、ほかの人の力を借りたりして、実現に近付いていくことが自立だと思えます。つまり「自立に向かっている自分」を大切にしてほしいと思えます。そのことが、「自立をしたい」という希望の表れになります。

自立についての話を聞いたり、考えたりしたことを次のマップ作りを通して、もっと具体的にしていきましょう。自分マップの用紙を使って記入してください。

#### (1) 『今の自分マップ』をつくろう。

『今の自分マップ』は、現在の自分の暮らしについて書いてください。

自分の、今の生活の中で「暮らしの3つの場」の実際について『今の自分マップ』に様子を書きます。

#### (2) 『未来の自分マップ』をつくろう。

『未来の自分マップ』は、今の『生活の場』から、これから、どのような生活にしていきたいか、書いてください。例えば、家族以外の人と生活をしたり、結婚をして好きな人と生活をしたい。あるいは一人で生活をしたい場合もあるかもしれません。そして、これから将来の「3つの場」に、どのような願いや希望を期待しているのか『未来の自分マップ』を作成します。

自分じぶんはどんな生活せいかつをしたいか。どのような人ひととの出会いであがあるか。その  
ような中なかで変わかっていく自分の生活じぶんせいかつをイメージしましょう。

(3) マップのつくるさんこうときの参考さんこうにしましょう。

『働く場』については、今いまの職場しよくばから転職てんしよくの希望きぼうや給料きゆうりようをもっと稼かせぎたい  
いことでもいいです。まだ、就職しゅうしよくにいたっていない人は、希望きぼうしたい就職先しゅうしよくさき  
を書かいてもかまいません。

『余暇活動よかかつどうの場・学びまなの場』については、休日きゆうじつにどのようなことをしたい  
か、趣味しゆみやレクリエーションなどの、楽しみたのみたい活動かつどうを書かいてみます。また、  
自分じぶんに必要なひつようだと感じかんている学習がくしゅうの内容ないようについても、自分じぶんの思いおもを素直すなおに、  
出だしてもらたいせつうことが大切です。

最後さいごに、マップを友達ともだちの前まえで発表はっぴようをして、夢ゆめや希望きぼうを語り合かたあうことで、同じおな  
思いおもをもつ仲間なかまがいることを励はげみや勇気ゆうきに変かえていきましょう。

# ささえるば 「くらしを支える3つの場」

## 1 はたらば 働く場

「あと一時間でお昼休憩  
だからがんばろう」



「違う道具も使えるよ  
うになりたいな」

「仕事の時にはこの服装で、遊び  
に行く時には流行の服装で・・・」

「今度の給料で何を  
買おうかな」

## 2 せいかつば 生活の場



「おいしいね、この  
ハンバーグ。今度、  
一緒に作ろうかな」

「今日は職場でね、仕事が上手  
になったと、ほめられたよ」

「気の合う友だちとパー  
ッとやるとストレス解消  
になるな」

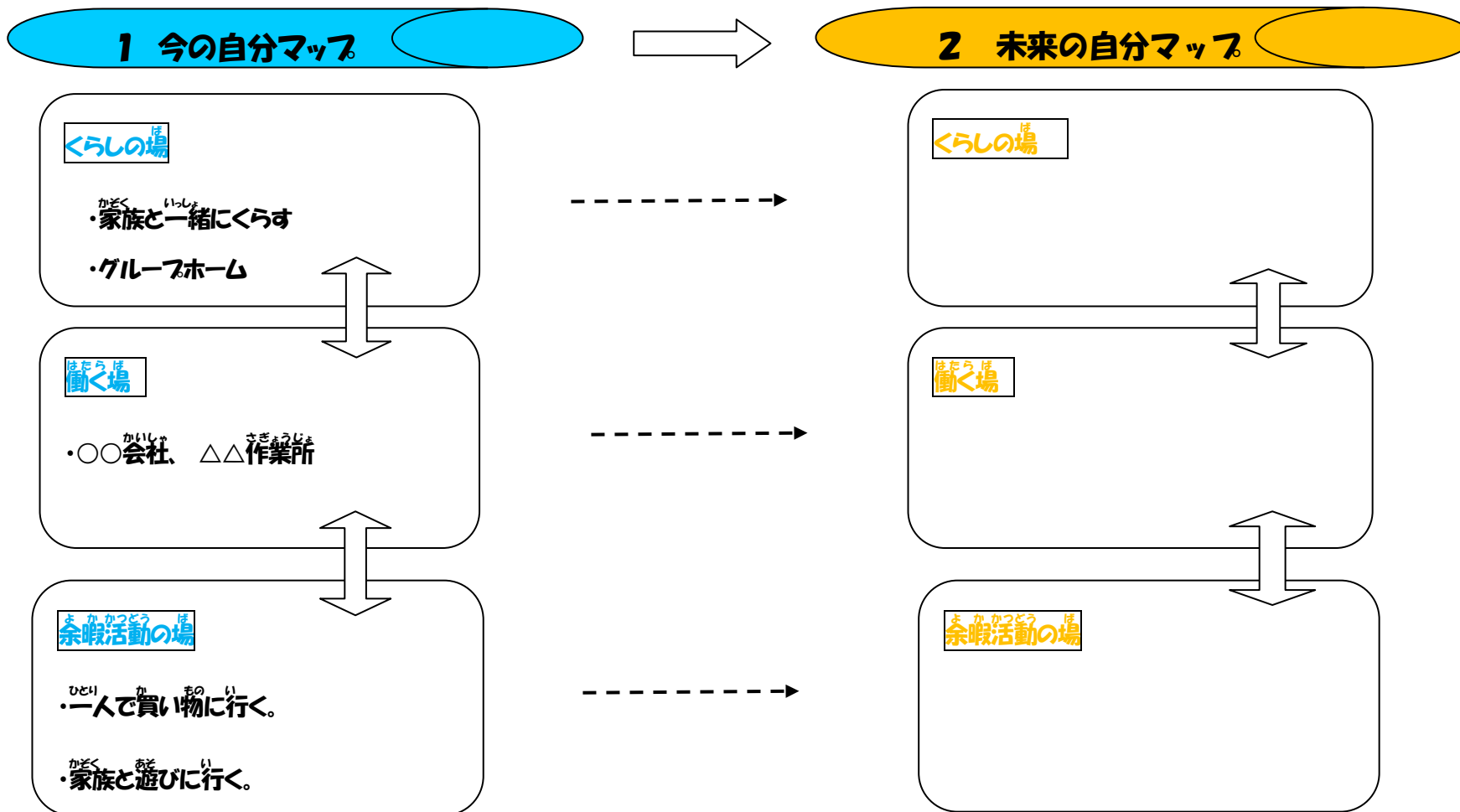
## 3 よかかつどうば 余暇活動の場

「今日は、なんのCD  
か買おうかな？」



# 「今の自分マップ」と「未来の自分マップ」

- 1 今の自分の3つの場所について考えましょう。それを、「今の自分マップ」(図)に表してみましよう。
- 2 そして、これから自分がしたいと思うこと、やりたいと思うことについて、「未来の自分マップ」にしてみましよう。



# 自立をしたい

講座 8「自立について語ろう」

演習 8「自立を支える3つの場と自分マップづくり」

講師 広島市立広島特別支援学校 草羽俊之

## 1 「学んでほしいこと」

講座8では、「自立について」一人一人が自分の考えや思いを出し合って、「自分にとって、自立とはなんだろう」ということをテーマに話し合います。いきなりでは、難しいテーマなので、久保正道さんの「自立について」のお話を聞か、あるいは読み聞かせで、久保さんの話の中から大切なポイントを4つ取り出します。そしてポイントに沿って、これまでの自分の生き方を振り返ってみます。

次に、生活を支える場としての「暮らしの場」「働く場」「余暇活動と学びの場」について考えます。この3つの場は、人が生きていく上で人生を豊かにする場としてあることを学びます。

そして、「今の自分マップ」と「未来の自分マップ」の作成を通して、自分の生活に「暮らしの3つの場」がどのように存在をしているのか考えてみます。

最後に、夢や希望を語り合うことで、お互いの自立への願いや思いの交流をします。そして、ほかの人の生き方を知ることで自分の生き方を考える機会にしてほしいと思います。

## 2 『学びのポイント』

- (1) 自立を考える4つのポイント、「自分のことは自分で決めていますか」「決めるときに、相談をできる人がいますか」「自分一人で、できないときに助けてくれる人がいますか」「自立に向けて、学びたいことはなんですか」に沿って振り返ります。
- (2) 自立を支える暮らしの3つの場の大切さについて知ります。
- (3) 3つの場が豊かになるために、生涯学習講座で学んだことを生かすことを学びます。
- (4) 「今の自分マップ」と「未来の自分マップ」を作成して、自分の願いや希望する未来の自分の姿を発表します。

### 3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Pointo)

#### 講座 I

##### 《SP1》支援者の配置

4～5人くらいで構成をしたグループに1名ずつの支援者を配置して、30分間の話し合いをします。そして、集団内で「進行係」やグループの「発表係」「タイムキーパー」「記録係」などを決めます。次に、それぞれの役割の内容や必要なことを伝えます。記録係は、支援者が行っても構いません。

##### 《SP2》久保さんの話（支援者や参加者が朗読をしても、OKです。）

久保さんの話の中で、この後の話し合いの大切な柱になる「自立を考える4つのポイント」があることを予め伝えておきます。そして、大切だと思うことを記録したり、アンダーライン（マーキング含む）を引いたりすることを勧めます。途中で分からない言葉や意味があれば、そのときに「質問」と手を挙げて言ってもらいます。

##### 《SP3》「自立を考える4つのポイント」の振り返り

グループごとで4つのポイントを、各自が振り返ってみます。テキストの1の(1)～(4)までのポイントについて、各自が4つのポイントについてテキストに記入をして発表します。そして、進行係が質問や意見をメンバーに聞きます。考えても、出てこなければ無理に出す必要はありません。

また、タイムキーパーは時々、経過時間をメンバーに伝えます。

##### 《SP4》発表を通して学び合います

最後に、グループ内で発表係の人が、記録のまとめを読みながら報告します。まとめは、(1)～(4)までの項目で出た内容を発表します。

#### 演習 I

##### 《SP1》「暮らしの3つの場」の説明をします。

自立を考えるときに「暮らしを支える3つの場」が、自立に向けて大切であることを、自立生活のイメージ図「暮らしを支える3つ場」を見て説明します。説明の内容は2で解説をしています。

3つの場は意義と大切さ、内容の中身を考えることが重要です。それぞれの場で「誰と」「どのような内容」により展開されているかが、その人の「生活の質」にかかわってくることを留意しておきます。

##### 《SP2》マップ作りはありのままの自分を出します。

「今の自分マップ」は、現在の自分の環境についてありのままを書きます。

「未来の自分マップ」は、今の生活の場から、どのような生活をしていきたいか。夢や希望に関する自分の思いを素直に出してもらおうことが大切です。

##### 《SP3》



それぞれの自分の未来図について、説明ができるようにコメントを考えましょう。そして、自分マップの発表を通して、夢や希望を語り合うことが、自己実現に向けて励みになっていくことを期待します。

仮に、発表をしたくない人がいた場合は、聞くだけの参加も OK です。

自立についてのテーマで学び合いをしたり、話し合ったりしても答えが出るものではありません。自立とは「なりゆく自分」と河野勝行さんが言われています。つまり周囲に決められた目標に向かっていくのではなく、自分の夢や目標に向かっていく主体的な行動や思いが大切であると思います。そして、そのことを支える社会と、周囲の人との関係の結びつきも重要になります。

以上のことを伝えるための話し合いや、マップ作りであると考えて進めてください。

#### 4 『資料の紹介』

- ① 加藤直樹(1997)「障害者の自立と発達保障」全障研出版部
- ② 大泉溥(1987)生活の主人公になる、「生活と人格発達」人間発達研究所全障研出版部
- ③ オープンカレッジ東京運営委員会(2010)「知的障害者の生涯学習支援」社会福祉法人東京都社会福祉協議会
- ④ 松矢勝宏 監修 編著者 養護学校進路指導研究会(2004)「大学で学ぶ知的障害者」大揚社
- ⑤ 國本真吾『障害者社会教育の現状と課題』～主体形成の社会教育論の視点から～(2002) SNE ジャーナル第8巻第1号(p118~p130)
- ⑥ 渡部昭男(2009)「障がい青年の自分づくり」株式会社日本標準
- ⑦ 河野勝行(1990)「障害児者のいのち・発達・自立」文理閣

#### 5 『講師の感想』

「自立」という言葉は、人によってさまざまなとらえ方があります。私は、その人が、将来への夢や希望に向かっていこうとする本人の過程が大切だと思っています。また、その過程づくりに本人の参加が重要だと思っています。この講座では、「一人暮らしをしたい」「転職をしたい」「異性の友達がほしい」「友達と遊ぶ場がほしい」など、生活に根付いた具体的な欲求が出されました。決して実現しにくい夢のような話ではないと思いますが、知的障害者の暮らしは、まだまだ支援と環境が整っていないために、あきらめている現実があるのではないのでしょうか。

学びの場を通して、本人達が夢や希望に向かって、実現できるような実践が大切だと思っています。そういった意味でも、生涯学習は豊かに生きるための支援の一つとも言えるのではないのでしょうか。

## おわりに

一般社会では健康や文化、自分探しや自己表現をテーマとした生涯学習の機運が高く、また、それらに対応した社会教育の場や機会作りも官民合わせて活発に展開されています。しかし障害を持つ人たちにとっての生涯学習や社会教育の場はほとんどないといっているのが現状です。

現代社会は、障害を持つ人たちに対して、日進月歩の科学技術と人権思想の普及によって、さまざまな「可能性」を広げています。と同時に、競争の激化、人と人とのつながりの希薄化、格差の拡大、必要以上の購買意欲のあおり、情報のはんらんなど、多様で複雑な「リスク要因」も増大しています。ダイナミックに変化するこの社会で、障害を持つ人たちが意欲的に自立をめざすには、その「可能性」を生かし、「危険性」を避ける力を身に付けることが重要な課題となっています。私たちは、その点で、障害者にこそ生涯学習や社会教育の場の充実が必要だと考えています。

具体的には、障害ゆえに起きやすい「つまずき」や「分かりにくさ」を乗り越えるために、あるいは、それらによる失敗を失敗に終わらせないために、より良い選択をしていくための「知識とスキル」を学ぶ場、共感しあい支え合う仲間作りの場、広がりつつある「可能性」への挑戦を支援する場の充実が求められています。

近年、「ユニバーサル・デザイン」や「バリア・フリー・デザイン」という言葉、あるいは、そのように作られたという製品をよく目や耳にするようになってきました。しかし、現在の「ユニバーサル・デザイン」や「バリア・フリー・デザイン」設計は、そのほとんどが、高齢者や身体障害を持つ人たちの使用を前提とした物であり、知的障害や学習障害を持つ人たちの存在にはあまり関心が向けられていないのが実情です。また、そのような言葉や製品を耳や目にするようになったとはいえ、あくまでも以前との比較の問題であって、その質や量が圧倒的に不足していることには変わりありません。

生活物資やサービスの供給の多くが民間企業によって行われ、それらがほとんど健常者だけの使用を前提に作られている現状を考えると、社会福祉や社会保障などの公的制度と製作の充実だけでは、障害を持つ人たちの社会参加や生活自立の実現、充実は難しいといわざるをえません。現状において可能な限り、さまざまに異なる環境の下で生活している人たちの使用を前提として製品やサービスを設計する、いわゆる「ユニバーサル・デザイン化」の普及を促すとともに、現状の、ユニバーサルにデザインされた商品やサービスだけでは対応の難しい人たちの社会参加や生活自立を支援するための、個別支援技術・サービスの研究・開発・普及の取り組みも求められています。

私たちは、上述のような現状認識の下、障害を持つ人たちの社会参加と生活自立支援のための、総合的なシステム作りの必要性を感じて特定非営利活動法人「エス・アイ・エヌ」を設立しました。

取り組みのテーマとして①「障害を持つ人たちの自立を支える総合的な生活支援システムの実践・研究」②「障害者のための新たな職域の開拓と職場の開発」③「障害を持つ人たちにこそ必要な生涯学習の場の構築」④「ユニバーサルデザイン思想とその具現化の取り組みの普及」を掲げ、現在、二つの地域活動支援センターを運営するとともに、不定期ではありますが、「障害のある人たちのための生涯学習プログラム」の実施や福祉機器の開発などに取り組んでいます。

今回の取り組みはこれらの一環として実施したものです。今回の取り組みを通じて、「障害のある人たちにこそ必要な生涯学習」のプログラムの確立、講師陣の発掘、必要な備品の整備など、近い将来のこのような場とプログラムの常設化・定例化に手応えを感じることができました。

あらためて、この場を借りて御協力いただいた関係者にあつく御礼申し上げます。ありがとうございました。

特定非営利活動法人 エス・アイ・エヌ  
理事長 久保 正道

## 執筆者一覧

- ◇ OA インストラクター 大嶋洋子
- ◇ 広島市立広島特別支援学校 草羽俊之
- ◇ 社会福祉士 菅井昌恵
- ◇ 広島市こども療育センター 地域支援室 鈴木秀穂
- ◇ 株式会社オプトプランニング社 高橋玲子
- ◇ ボランティア 松枝明日香
- ◇ 広島赤十字・原爆病院訪問看護ステーション 森山 薫
- ◇ 広島女学院大学 渡部佳美
- イラスト 月長千絵
- ◎ 編集協力 中村 敏

---

2012年10月6日 発行

- ◇ 知的障害者が豊かに生きるための学び  
『自立を学びあう生涯学習講座』  
編者 草羽俊之
  - ◇ 発行責任 特定非営利活動法人 エス・アイ・エヌ 理事長 久保正道  
広島市中区大手町5丁目3-4ベルナルドハイツ101  
Tel (Fax) 082-247-0058
  - ◇ 印刷所 有限会社 創元社
-



～知的障害者が豊かに生きるための学び～

## 自立を学びあう生涯学習講座



【定価】 1000円（税込）

【発行・販売】

特定非営利活動法人 エス・アイ・エヌ

広島市中区大手町5丁目3-4

ベルナルドハイツ101

TEL (Fax) 082-247-0058