平成23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

高齢者の読み聞かせボランティア養成プログラムをモデルとした地域の教育支援ネットワークの構築に関する実証的共同研究

調査研究報告書

平成 24 年 3 月

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

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

はじめに

少子高齢化が急速に進む我が国においては、シニア世代の経験や英知に由来する潜在的な能力をいかにして社会全体の活性化につなげるかが問われています。

シニア世代が、長期的にボランティア活動を継続することは、シニアボランティア自身にとっても様々な恩恵をもたらします。

これまでの国内外の老年学の研究（高齢者に関する諸研究）から、加齢とともに低下しやすい社会的な役割や知的好奇心といった高次の生活機能を維持することは、健康増進・介護予防につながることがわかってきました。シニア世代にとって、ボランティア活動は、生活機能を維持あるいは向上する機会になると言えます。

一方、ボランティア活動を継続することにより、自己効力感や自尊感情を保つこともできます。また、年々、死別離別により家族や友人・知人のネットワークが縮小する高齢期においては、ボランティア活動を通じた新たなネットワークづくりも社会的な孤立を防ぐ点で意義深いものです。このように、シニアボランティアの活動は、周囲の人々と自身にとって、計り知れない Win-win の効果をもたらすことが期待できます。

しかしながら、欧米に比べて我が国ではシニアボランティアの活動が地域に広がった歴史は浅く、ボランティアとサービスの受け手や活動先の関係者を調整するコーディネーターも未だ、十分機能しているとは言えません。

今回、行った私たちの調査では、シニアボランティアの活動を受け入れている施設の担当者やボランティアコーディネーターにおいては、シニアボランティアの利点や注意すべき点等の特性について十分理解して接遇していないことがわかりました。

私たちは、シニアボランティアをコーディネートする立場の方や活動先の施設の職員など現場スタッフの皆さんが「高齢者」に関して、少し知識と意識を向けるだけで、誰もが適材適所にシニアボランティアの資質をもっと有効に活用できるものと確信しています。このような思いから、本研究では、老年学についての専門的見地に立ち、シニア世代の能力と限界をふまえたボランティア養成のためのモデル講座を展開しました。その過程で、安全かつ質の高いシニアボランティアの活用を推進するためのガイドラインをまとめました。シニアボランティアが継続的に活動するには、それを支える理解と人材、体制が必要です。また、今後の高齢者の社会参加を進めるには、保健・福祉と生涯学習が一体となった事業の展開が有効であることが本研究からも示唆されました。全国でこうした事業が進められるよう、特に行政や施設の職員、ボランティアをコーディネートするみなさまに本研究がお役に立てればと願います。

地方独立行政法人　東京都健康長寿医療センター
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　藤原佳典

目次

第Ⅰ部　研究の概要 1
第1章　研究の課題と目的 2
　第1節　背景と課題 2
　　第1項　既存の高齢者ボランティア養成プログラムの限界と課題 2
　　第2項　学校と地域の連携における課題 3
　　第3項　地域における世代間格差 3
　　第4項　人材としての高齢者の活用のあり方について 4
　第2節　研究の目的 5
　第3節　研究方法 6
　第4節　効果 8
第Ⅱ部　調査研究事業 10
第1章　シニアの絵本読み聞かせ講座 11
　第1節　広報と説明会 11
　　第1項　広報 11
　　第2項　説明会 11
　第2節　シニアの絵本読み聞かせ講座 12
　　第1項　講座の展開 13
　　第2項　講座の詳細 15
　第3節　インストラクターの養成 22
　第4節　ワンポイント講座 23
　第5節　絵本の読み聞かせ実演 25
　　第1項　高齢者ボランティアの受け入れに向けた研修の実施 25
　　第2項　前期グループ　第１回　読み聞かせ実践 25
　　第3項　後期グループ　第1回　読み聞かせ実践 26
　　第4項　前期グループによるその他の実践 28
　第6節　実践前の調査 29
　　第1項　高齢者が子ども(小学生以下)に抱くイメージ 29
　　第2項　子どもについて(自由記述) 30
　　第3項　子どもとの交流頻度 30
　第7節　実践活動受入れ施設調査 31
第2章　シニアの健康調査 32
　第1節　健康調査の概要 32
　　第1項　健康調査の概要 32
　第2節　健康調査による講座の効果評価 34

第1項 調査の方法 34
第2項 調査の結果 35
第3項 考察 41
第3節 活動量の推移 41
第1項 活動量の計測方法 41
第2項 活動量測定の結果と考察 42
第4節 シニアの健康調査に関する結論 43
第3章 シニアボランティアと受け入れ施設に関する調査 44
第1節 シニアボランティアに関する調査 44
第1項 アンケート調査の方法 44
第2節 受入れ施設に関する調査 46
第4章 共同研究実施関係者調査 48
第Ⅲ部 資料 50

第Ⅰ部　研究の概要

第１章 研究の課題と目的

第１節 背景と課題

第１項 既存の高齢者ボランティア養成プログラムの限界と課題

本研究所は、高齢者による生きがい・健康づくりの一環として数々の生涯学習・社会貢献プログラムを開発してきた。その一つのモデルが子どもへの絵本の読み聞かせボランティア養成プログラム、通称「りぷりんと」である。本モデル事業(平成 16 年～18 年)終了後は、地域特性の異なる川崎市、東京都中央区、杉並区、滋賀県長浜市においてそれぞれ地域の任意ボランティア団体「りぷりんと・かわさき」、「りぷりんと・中央区」、「りぷりんと・すぎなみ」、「りぷりんと・ながはま」と称して総勢 200 名以上の高齢者が自主運営により計 70 か所以上の幼稚園、保育園、小中学校、児童館、図書館などで週 1，2 回の読み聞かせボランティア活動を継続している。「りぷりんと・かわさき」をはじめ上記 4 エリアの団体は、現在「りぷりんと・ネットワーク」として、ゆるやかな連携を結び絵本や読み聞かせに関する情報交換や高齢者ボランティア特有の組織運営上の問題等共通の課題を共有し、その解決を図っている。本研究所は、「りぷりんと・ネットワーク」に協力頂きこれまで、子どもとの世代間交流を介した絵本の読み聞かせによる高齢者の心身の健康維持に関する効果[1,2]や聞き手である児童[3]や保護者[4]への波及効果については既に報告してきた。その互恵的効果は地域高齢者による他の世代間交流型教育支援プログラムにおいてもかなりの部分で、一般化できるものと考えている。

しかしながら、最長 7 年になる「りぷりんと・ネットワーク」の高齢者ボランティアの地域活動についての観察を通じて、我々は新たな課題を認識してきた。高齢者を活用した世代間交流を介した地域や学校教育支援活動について一般論としてならば否定的な人は殆どいない。ところが、いざ、実践となるとプログラムの内容に関わらず一部の先進地域を除いて、遅々として進まないのが現状である。

我々が地域でプログラムの導入に失敗した例の大半は、行政機関や各種施設との連携が不十分であった。よって、プログラムの導入から運用には総合的なネットワークづくりが必要であることがわかった。すなわち高齢者を地域の教育力の一翼として養成するプログラムの導入にあたって、必要な事前の連携とネットワーク構築により高齢者による継続的、効果的な地域の教育力アップに向けたモデルづくりが課題である。

こうした既存プログラムの限界と課題解決に向けた要件を二点指摘できる。

第一は、高齢者を地域の教育力の一翼として位置づけることの意義や高齢者ボランティアを活用する上での実践面でのノウハウが現場担当者にまで認知されていない点がある。高齢者ボランティアに期待できる点としては、保護者世代と異なり、比較的自由時間が多いため、ボランティア活動に自身の趣味・学習を重ね合わせた生涯学習型活動へと発展しやすい点や、核家族化に伴い高齢者と世代間交流する機会が少なくなった子どもに長年の英知や経験を伝承できる点など数多い。一方では、加齢に伴い気力や体力が低下する等、様々な健康障害がおこりやすい。高齢者研究の専門機関である我々こそがこうした高齢者の特徴を整理し、適切な対処法を提示するべきと考えている。

第二は、担当者や施設ごとに、高齢者ボランティアの活動に対する理解や姿勢に格差があり、継続的かつ均質な活動の展開が困難である。第一の課題を解決することにより、高齢者による地域や学校教育支援活動を試行する際に現場職員の負担・不安は軽減されるものと思われる。その上で、第二の課題の解決に向けて、地域コーディネーターなどのキーパーソンを核として、教育委員会、学校、公立図書館、公民館など地域資源と高齢者

を連携するソフト面でのネットワークシステムの構築を試みる必要があると考えている。

第２項 学校と地域の連携における課題

学校と地域の連携が、学校運営協議会や学校支援地域本部事業などの施策を通して進められている。地域コーディネーターを中心に、現場レベルでは学校支援ボランティアやプログラムの導入が進められている。しかし、こうした地域コーディネーターの取り組みは地域や学校により格差があり、具体的な連携や支援、また子どもの教育に効果的につながっていない現状なども報告されている。

こうした現状は、申請者も企画運営に携わった横浜でのヨコハマリアル熟議（平成22年6月実施）をきっかけに、その後平成23年2月に地域コーディネーターを対象に開催されたヨコハマ熟議 Part2 でも、具体的なコーディネート活動の取り組み方がわからないなどの意見が出され、養成後の継続的な研修やコーディネーター間の情報共有の必要性などが確認され、そうした活動を支えるネットワークづくりを進める方向にある。

横浜市青葉区にて、平成17年より学校支援の活動をしている「あおば学校支援ネットワーク」は、これまで本研究所とコーディネーター講座などを共催してきた実績があり、具体的な支援活動をコーディネーター間の情報共有や研修と合わせて行っている市民グループである。例えば、近年学校からの要望の多い「小一プロブレム」への対応として、あおば学校支援ネットワークではボランティアの研修から派遣、反省会などを一環として行っている。学校現場では、児童に寄り添った支援のニーズは高く、入学時期のみならず算数など様々な授業における支援、遠足などでの同伴など、きめ細かな支援を行う上で地域の人材活用が求められている。しかし、依然として学校と地域の連携に対する学校職員と地域住民による理解や協力は、学校と地域による格差が大きく、地域コーディネーターが学校と地域の連携の中心的役割として活動するには、継続的な研修や、学校が導入しやすいプログラムの開発や、ボランティア供給のシステムづくりなどが重要な課題となっている。

また、我々の別の研究協力フィールドである「木更津市学校支援ボランティア」は、地域の教育力の向上を目的に地域高齢者を学校支援ボランティアとして活用してきた自治体にある。木更津市では学校教育課を主体として1998年に学校支援ボランティアを立ち上げており、現在では2000名余りの地域住民がボランティア登録をしている。しかし、木更津市においても、実践の機会や活動施設の確保が長年課題となっている。

こうした学校と地域の連携をより具体的に構築するには、教育分野の枠組みの中だけでの連携では不十分であり、地域の子育てや高齢者福祉の施設及びそれらを管轄する行政機関などとも連携することが大切である。「新しい公共型」の学校でも目指すところである共通の目的のために協力しあう、子供たちを軸にした「新しい公共」の構築は、具体的には、地域に住む様々な世代が持つ課題を、世代間で共有する仕組みを作ることによって可能であり、その中心として学校という施設、また視点としての子どもと高齢者の両世代を捉えたプログラムとネットワーク構築が必要であると考える。

第３項 地域における世代間格差

学校支援ボランティアの多くはシニア(高齢者)層であり、前述の研究においても高齢者の活躍の場としてだけではなく、児童にとって学校支援活動を通して地域の高齢者ボランティアと接することが高齢者に対するイメージや意識の改善につながることがわかっている。近年、いわゆる「世代間格差」と言われる問題にもあるように、高齢者施策を支えるための若年層の負担が問題視されている。こうした状況下で高齢者が自己の利益のみを追求するアドボカシー活動を活発化することは公共政策において世代間の対立を導きかねないとの指摘がある。こうした指摘は米国では既に1990年代初頭から出され，その解決を模索すべく，地域における世代間の共生・共益をね

らったパイロット事業が，教育・保健・福祉分野で進められてきた。しかし，核家族化，プライバシー保護・匿名化のもとコミュニティの崩壊が進むわが国においては，一度疎遠となった世代と世代をつなぐには自然発生的でインフォーマルな交流のみでは不十分で，熟慮された「仕掛け(プログラム)」を要するとの指摘がある[5)]。

研究対象地となった横浜市青葉区は、急速に発展した都市郊外型の地域であり、14 歳以下の人口割合も横浜市では 2 番目に多い。しかし、一方で急速に高齢化が進んでおり、高齢者福祉の充実と、子育て支援の充実を求める住民に二分される中で、こうした世代を本来つなぐべき伝統行事やお祭りもなく、世代間の交流が希薄な地域である。教育や学校を軸にしたプログラムを通した取り組みは、世代間の意識改革を促す可能性があると考えられる。

第４項 人材としての高齢者の活用のあり方について

学校と地域の連携が進む中、地域の高齢者世代の学校への関わりが増加している。地域の高齢者の能力をいかし、健康維持につながるような地域活動への関わりは、参加型社会保障（ポジティブ・ウェルフェア）の概念にも通じるものであり、社会給付の抑制にもつながるとも考えられる。

こうした地域に存在する人材の有効的な活用は、教育現場や地域の教育力さらには高齢者福祉に携わる行政や施設、市民グループの課題として議論されて久しい。しかし、高齢者の身体的・精神的特性についての理解は高齢者福祉に携わる専門職の間で共有されてはいるものの、地域の活動や教育現場、生涯学習を担う公的施設における職員や高齢者ボランティアと関係のある市民活動では十分に理解されていない。結果として、地域の人材としての高齢者が増えているにもかかわらず、互恵的かつ継続的に高齢者が活用されていない現状があり、そうした中、地域活動への参画の機会の損失や、継続的な活動に対する支援の欠如など起きている。

申請者は介入研究や追跡調査による科学的な根拠に基づいた高齢者支援のあり方などを検証してきた。こうした知見をより幅広く地域の活動や教育現場で活用するために、本事業において学校と地域の連携に携わるコーディネーターを始め各施設の職員などにもわかりやすいガイドラインの作成に取り組んだ。

引用文献

1)藤原佳典，西真理子，渡辺直紀他:都市部高齢者による世代間交流型ヘルスプロモーションプログラム“REPRINTS”の１年間の歩みと短期的効果．日本公衆衛生雑誌，53，702-714，2006.

2)藤原佳典，渡辺直紀，西真理子他:児童の高齢者イメージに影響をおよぼす要因.“REPRINTS”ボランティアとの交流頻度の多寡による推移分析から．日本公衆衛生雑誌，54，615-625，2007.

3)Fujiwara Y, et al.: Intergenerational health promotion program for older adults“REPRINTS”: the experience and its 21 months effects.

Journal of Intergenerational Relationship,7,17-39, 2009.

4)藤原佳典，渡辺直紀，西真理子他:高齢者による学校支援ボランティア活動の保護者への波及効果―世代間交流型ヘルスプロモーションプログラム“REPRINTS”から―．日本公衆衛生雑誌，57，58-466，2010.

5)杉岡さとる，倉岡正高:CASE STUDY 世代間交流国際フォーラムの開催について 今、なぜ世代間交流なのか（特集 世代間交流）．社会教育.，61(3)，30－33，2006.

第２節 研究の目的

本研究の目的は、絵本の読み聞かせボランティア養成プログラム(以降、養成プログラムと称す)を通して地域高齢者における学校や教育支援への参加を促進する効果的なモデルを提示することである。

養成プログラムは、図1-1で示すように絵本の読み聞かせという行為が、高齢者自身の言語認知機能や表現力等の向上に寄与すると同時に、地域の図書館が所蔵する膨大な数の絵本を選書し、指導者による訓練やボランティア仲間との学習過程において様々な体験や人との交流が創出される生涯学習活動である。一般的に絵本の読み聞かせは児童の保護者などが小学校で行う活動として広く認められている。子育て世代の保護者が行う読み聞かせとは違った意義と価値が高齢者が行う絵本の読み聞かせにはある。本来、子どもを対象とする絵本は高齢者にとっても親しみやすいものである。絵本とは人生で三度読み返すべきとの提言もあり、人生経験豊かな高齢者にこそ、絵本に共感し感銘する世界があり、高齢者だからこそ表現が可能な絵本の奥深さに触れた子どもたちの姿を「りぷりんと」の活動では目にする。また、絵本は、芸術性やメッセージ性が豊かであるとともに童話民話、科学、歴史、外国文化などテーマは幅広く、子どもと高齢者の相互学習の教材としても適している。このような理由から地域を問わず関心を持った一定の層が存在し、地域高齢者を学校・地域教育支援へ導入するツールとして有効であると考えられる。

図 1-1 絵本の読み聞かせ活動の1週間

高齢者ボランティアが地域で主体的かつ継続的に活動する上で重要なことは、上記課題でも述べたとおり、1)活動受入れ施設の存在と、2)高齢者が子どもや児童に対して行う支援や関わりをつなぐコーディネーターの存在、3)受入れ施設職員の高齢者に対する理解と受入れ方法の確立、最後に、4)高齢者の活動が継続可能な地域システムの構築である。このような点から、本研究では「りぷりんとネットワーク」、「木更津市学校支援ボランティア」、「あおば学校支援ネットワーク」に協力頂き、それぞれの地域で活動しているボランティアを対象にした事前調査（下記研究方法①）を行い、教育・保育施設等で活動する上で高齢者ボランティアはどのように児童や子ども、また施設の環境に対応しているのか、どのような準備を必要と感じているかなどを調査した。ねらいは、継続的に活動する上で、加齢に伴う心身機能の低下などに合わせて適切な訓練・学習プログラムや活動場所・環境が提供されているか明らかにすることである。例えば、視力や体力が低下した高齢者には、大きな文字の絵本の推奨や短文の暗記、発声練習が重要であり、また活動環境においては小学校の教壇上での読み聞かせから、児童館での１人の子どもに寄り添った読み聞かせなどへの移行が考えられる。一方、活動場所が増えれば、同一地域内の幼

保と小学校のボランティアを兼ねる高齢者も少なくない。その場合には既に親交のあるボランティアが卒園後は、新一年生となった同一児を読み聞かせ活動だけでなく、学校のニーズに合わせて継続的に支援することができるため、「小一プログラム」への対処の一助となりうる。

また、こうした高齢者ボランティアを受け入れている施設での受け入れの際に注意している点などを施設の職員を対象に調査し（研究方法②）、高齢者ボランティアの受け入れ研修（研究方法⑤）や「シニアボランティア活用ガイドライン」に反映した。本研究ではモデル事業として横浜市青葉区内の高齢者を対象にした読み聞かせ講座を実施（研究方法③）した。国内外の実態調査からボランティアを希望する高齢者は一般に活動内容に関わらず、低年齢、健康状態が優良、裕福といった特徴が報告されている [6]。しかし、超高齢化社会に入るわが国では、今後、急増する後期高齢者や虚弱高齢者においても生涯学習や社会参加・社会貢献の機会を提供していくことは重要である。その基礎資料として、今回は、健常な高齢者のみならず、後期高齢者や虚弱高齢者まで幅広く対象者を募集し、養成講座や実践活動への適性やその効果を心身機能や社会学的な側面から量的質的に客観的に評価した(研究方法⑥)。養成のプロセスにおいては絵本の読み聞かせの技術的指導や体力づくり、小学校等各種施設での読み聞かせのあり方、読み聞かせの実践指導を行い、講座修了後の参加者の自主グループ化を進めた。これと同時に、地元の保護者世代の絵本の読み聞かせグループと連携し、その有志に対して絵本の読み聞かせインストラクターとしての養成（研究方法④）を行った。新インストラクターが講座修了後の高齢者の読み聞かせ活動の継続的支援と他地域での展開を可能にする。以上をもって本研究報告書と「シニアボランティア活用ガイドライン」、「絵本読み聞かせインストラクターマニュアル」などに反映した。

引用文献

6)藤原佳典，杉原陽子，新開省二．ボランティア活動が高齢者の心身の健康に及ぼす影響－地域保健福祉における高齢者ボランティアの意義－．日本公衆衛生雑誌，52，293-307，2005.

第３節 研究方法

①読み聞かせボランティア・高齢者ボランティアを対象にした事前調査

【対象】川崎市多摩区における「りぷりんと・かわさき」、東京都中央区の「りぷりんと中央区」、杉並区の「りぷりんと・すぎなみ」、滋賀県長浜市の「りぷりんと・ながはま」で活動する、絵本の読み聞かせボランティア約 220 名の中から、幼稚園、保育園、中学校、小学校、児童館などの施設で活動するボランティア約 106 名の高齢者(65 歳以上)。木更津市の「学校支援ボランティア」、横浜市青葉区の「あおば学校支援ネットワーク」で活動する高齢者ボランティア(65 歳以上)などを対象にインタビューも合わせて実施した。

【調査内容】施設で活動する上で注意している点、工夫している点など。

【調査方法】自記式アンケート

【質問項目】1.性別、年齢、活動開始年、2.読み聞かせの頻度と準備の時間

3.活動されているそれぞれの施設に訪問して読み聞かせをする時に気をつけていることは何ですか？訪問前の準備の仕方、子どもや施設職員に対する接し方などで気を付けていることがあれば、施設名または施設の種類（児童館など）と合わせてお書き下さい。

4.初めてその施設で活動した際に、心配や不安がありましたか？それはどのような不安でしたか？また、その不安は解消されましたか？解消された場合にはどのように解消されましたか？

5.活動を始めた頃と比べて、ご自身で読み聞かせの活動において難しくなってきたと感じる事があれば具体的にお書き下さい。
6.施設の職員とのやりとりで困ったことや助かったこと、活動に関して職員の関わり方などについて気付いたことはありますか？
7.読み聞かせの活動をとおして、子ども達の変化で気づいたこと、嬉しかったことなどがあれば教えて下さい
8.施設の職員にできればこうして欲しい、改善して欲しい点がありますか？複数の施設で活動されている場合には、具体的な施設の種類と合わせてお答え下さい。また、それを実現するためには何が必要だと思いますか？活動をもっと良くするには何が必要ですか？

②読み聞かせボランティア活動受入れ施設の職員や地域コーディネーターなどを対象にした事前調査
【対象】りぷりんとの活動やシニアのボランティアの活動を受け入れている施設、東京、木更津、横浜の地域コーディネーターなど 33 名。
【調査内容】高齢者ボランティアの受け入れにおいて気付いた点、留意点、子どもへの影響など。
【調査方法】個別インタビュー、フォーカスグループインタビュー

③読み聞かせ講座の実施
横浜市青葉区にて以下のとおりシニアの絵本読み聞かせ講座を実施した。
対象：原則として 65 歳以上の方で以下の条件にあてはまる方。
条件 1. もの忘れについて少し不安のある方
条件 2. 週1回の読み聞かせ講座と健康調査に全てご参加頂ける方
内容：①絵本の読み聞かせ講座（全 10 回）：発声方法・選書・感情表現など読み聞かせ法の習得
②健康調査（全 3 回）： 身体機能、生活機能、認知機能に関する健康調査
日程：①説明会（全員対象） 8 月 22 日(月) 午前 10 時～11 時 30 分
②夏秋コース（前期グループ）平成 23 年 9 月 9 日～11 月 18 日 金曜日午前 10 時～12 時
②秋冬コース（後期グループ）平成 23 年 12 月 2 日～2 月 24 日 金曜日午前 10 時～12 時
※いずれのコースになるかは研究の構成上無作為に指定。
③健康調査： 事前調査 9 月 1 日、2 日、第 2 回 11 月 24 日、25 日、第 3 回 2 月 27 日

④読み聞かせ講座インストラクターの養成
【対象】青葉区内の絵本読み聞かせグループのメンバー2 名
【実施方法】専属りぷりんとインストラクターからの指導と、実際の講座におけるティームティーチングを通して、絵本読み聞かせインストラクターを養成した。

⑤高齢者ボランティアの受入れに向けた研修の実施
【対象】活動受入れ施設職員
【実施方法】高齢者の特性やボランティアの受入れの際に注意すべき点などについての研修を行った（講師は研究所スタッフ）。

⑥評価

(ア)受講高齢者向け健康調査

【対象】読み聞かせ講座受講高齢者約 22 人及び講座脱落者 1 名

【方法】読み聞かせ活動に関連すると思われる認知機能、身体機能、生活機能・心理社会健康に関する調査を集会式にて行った。特に認知機能は複数の領域から成り立っているため，複数の検査を用いて多面的な評価を行った。これらの調査を講座開始前、前期群講座終了後(後期群講座開始直前)及び後期群講座終了後の 3 回実施した。調査結果は本人に還元するとともに、地域コーディネーターが適切な活動場所・環境を紹介・斡旋する際や活動受入れ施設職員のための「シニアボランティア活用ガイドライン」作成の際の基礎資料とした。

(イ)実践前の調査

【対象】読み聞かせ講座受講者

【方法】読み聞かせ講座受講者に実践の前に質問紙による調査を行った。

(ウ)実践観察

【対象】読み聞かせ講座受講者

【方法】読み聞かせ講座受講者の実践の様子をビデオ等を用い観察記録した。

(エ)実践活動受入れ施設調査

【対象】読み聞かせ講座受講者の読み聞かせ実践活動を受け入れた施設の職員

【方法】高齢者ボランティアの絵本読み聞かせ効果や様子についてインタビューを行った。

(オ)共同研究実施関係者調査

【対象】本共同研究に携わった地域コーディネーター、行政職員、外部団体代表など

【方法】インタビューにより研究の実施に関して気づいた点、改善すべき点などを調査

第４節 効果

○高齢者ボランティアにとって

身体、生活、認知機能の維持・向上

自尊感情、自己効力感、自己管理能力の維持・向上

生涯学習の機会、知的探究心の増加

ボランティア仲間同士(世代内交流)による支え合いのネットワークづくり

○子どもにとって

多種多様な絵本の読み聞かせが提供する読書へのきっかけづくりや知的好奇心の向上

高齢者との世代間交流機会の増加

地域の大人の子育て・教育への理解と協力

コミュニケーション力の向上

自尊感情の向上
学力・社会力の向上

○教育・保育施設や地域にとって
幼保、学校、児童館などの運営に対する地域の協力
公立図書館や公民館など地域資源の有効活用
授業支援や生活支援でのボランティア協力
地域の見守り・安全の向上
メンターとしての子どもへの支援
住民相互の信頼・つながり（地域のソーシャルキャピタルの醸成）

第Ⅱ部　調査研究事業

第１章 シニアの絵本読み聞かせ講座

第１節 広報と説明会

第１項 広報

本講座の広報は、横浜市青葉区内の地区センター、地域ケアプラザの配架の他、あおば学校支援ネットワークの広報先で図書や絵本に関心のある地域住民への郵送などを通じて実施した。

第２項 説明会

シニアの絵本の読み聞かせ講座の受講希望者を対象に説明会を開催した。ここでは、絵本の読み聞かせの意義や、講座の内容、健康調査の内容などについて出席者に説明を行った。本講座が無作為割付けにより講座の受講グループ（前期グループまたは後期グループ）を指定するため、初回健康調査の結果に基づき受講期が決定される旨説明した。

日　時:8 月 22 日(月) 10 時～11 時 30 分
会　場:藤が丘地区センター1階　青葉区藤が丘 1-14-95
追加説明会:8 月 25 日　同会場同時刻
参加者総数:25 名

資料1－1　参照

第２節 シニアの絵本読み聞かせ講座

本事業では、これまで本研究所が行ってきたシニアを対象にした読み聞かせ講座のカリキュラムを中でも、認知機能向上の目的としたカリキュラムを基本とした全10回の講座を実施した。受講希望者を無作為に2グループ（2 つの受講期間）に割り付けた。前期講座終了時に修了生と未受講生を比較することにより講座の効果を健康調査にて検証した。

時期:①前期グループ　平成 23 年 9 月 9 日～11 月 18 日　終了
時期　②後期グループ　平成 23 年 12 月 2 日～2 月 24 日　終了
会場:もえぎ野地域ケアプラザ　青葉区もえぎ野 4-2
受講者数:前期 10 名（途中辞退 2 名を除く）
　　後期 12 名
各回体制:インストラクター1 名、インストラクター候補 2 名、研究所スタッフ 2～4 名

第１項 講座の展開

第1回　今読まれている絵本について

現在使用中の絵本を具体的に紹介（小学校低学年及び中学校）
10分間トレーニング：記憶の仕組み

第２回　忘れられない絵本

1.　自己紹介と子どもの頃、または育児中の記憶の掘り起し
2.　伝えるという技術について
3.　読み聞かせの例「手ぶくろを買いに」
4.　宿題：思い出の絵本さがし
10分間トレーニング：伝言ゲームその1

第３回　思い出の絵本を読む

1.　今の自分の技術を知る
2.　読み聞かせの注意点（7つの基礎）
3.　自己チェック・自己採点
4.　読み聞かせの例「サーカスのライオン」
5.　宿題：新聞の音読
10分間トレーニング：新聞の記事を読んで記憶ゲーム

第４回　読み聞かせに必要な体力作り

1.　必要な筋肉の確認
2.　柔軟体操から呼吸法
3.　発声と滑舌
4.　発表会用の絵本の選書について
5.　読み聞かせ例「うさぎのチッチ」
6.　宿題：柔軟・呼吸法・発声の練習
10分間トレーニング：北原白秋「あいうえおの歌」をみんなで覚えよう

第５回　読み聞かせの練習その1

ウォーミングアップ：柔軟体操、呼吸など
1.　発表会用の絵本の決定
2.　個人練習＝7つの基礎　ポイントチェック
3.　読解と表現（シールを使って具体的に）
4.　読み聞かせ例「ゆらゆらばしのうえで」
5.　宿題：1 日 5 回以上絵本を読む
10分間トレーニング：伝言ゲームその2

第 6 回　読み聞かせの練習その2

ウォーミングアップ：柔軟体操、呼吸など
1.　文章理解と感情移入
2.　個人発表のリハーサル
3.　読み聞かせ例「ぶたばあちゃん」
4.　宿題：1 日 5 回以上絵本を読む
10分間トレーニング：イメージと記憶

第 7 回　読み聞かせ発表会（個人）

ウォーミングアップ：柔軟体操、呼吸、白秋など
1.　個人発表
2.　講評

第8回　　読み聞かせ発表会の振り返り
グループ発表会の準備

ウォーミングアップ：柔軟体操、呼吸、白秋など
1.　個人発表の自己チェックと自己採点
2.　「30 分パックのパフォーマンスを作る」
3.　グループ分け
4.　テーマ決め
5.　宿題：テーマに沿った選書・個人練習

第 9 回　グループ発表会の練習

ウォーミングアップ：柔軟体操、呼吸、白秋など
1.　読みの練習と合わせ
2.　構成・具体的準備
3.　宿題：パフォーマンスのイメージ・個人練習

第 10 回 グループ発表会
修了式

1.　グループ発表
2.　講評
3.　修了式

第２項 講座の詳細

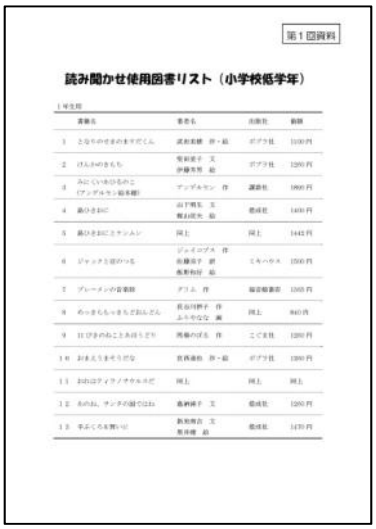
ここでは、各回の講座の展開と各回終了時に受講生に記入して頂いた「ふりかえりシート」の回答のまとめを紹介する。

第１回 今読まれている絵本について

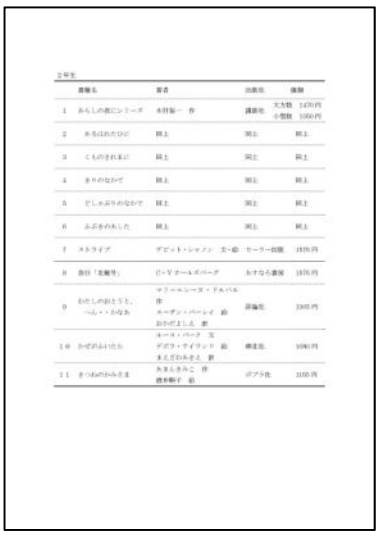
【目的】講師の体験談などを通して、子どもたちや地域の今を知り、絵本の読み聞かせ活動がどのような意義を持つのか、人にとってどのような存在になりえるのか絵本の世界の可能性について知る。また、小学校などでどのような絵本を読まれているか知り、実際に絵本の読み聞かせに触れる。

【展開】

1. 講師の自己紹介
2. 絵本と学校や地域の今について
3. 絵本のリストの紹介


第１回資料

読み聞かせ使用図書リスト（小学校低学年）



（絵本読み聞かせインストラクター熊谷裕紀子　絵本のリストより）

【ふりかえり】講座の第1回目は、久しぶりの絵本に昔の自分や絵本との思い出を思い起こし、現在の状況とのギャップに驚く様子が伝わってくる。「年齢差を感じてしまいました。」とのコメントもあった。また、「今後出来るのか不安とやってみようという気持ち（希望）が高まりました。」とあるように講師の絵本の読み聞かせの技術に魅せられ、絵本の奥深さを知り興味がわき,絵本を読んでみようという気持ちがおこると同時に、自分にはできるのかどうかの不安も少し感じていることが読み取れる。

第２回 忘れられない絵本

【目的】絵本の読み聞かせでは、様々な状況や時間に合わせて読み聞かせを行うことがあります。エクササイズを通して「時間」を体感し、聞き手に伝えるために必要な注意点や技術について理解する。

【展開】

1. 自己紹介と絵本にまつわるエピソード
   (ア) エクササイズ①「時間を体で覚えよう」
   (イ) エクササイズ②「自己紹介をしよう」
2. 自己紹介についてのコメント
4. 聞き手に伝えるための技術について
5. 講師による読み聞かせと解説
6. 宿題:思い出の絵本さがし

10分間トレーニング:伝言ゲームその1

【ふりかえり】第2回目の3分間スピーチや伝言ゲームでは、「自己紹介は甘く見ていた為に時間の計測を大きく間違え、時間内に目的の 3 分の 1 も盛り込めなかった点を大いに反省します。」、「時間の感覚がないことがわかりました。」「伝言ゲームはあまりにも覚えられないのでショックを受けました。」など、うまく話をまとめられない経験や話を覚えて伝えられない経験をし、時間感覚や記憶の難しさを感じ、自分の記憶力や能力にショックを受けたり落ち込んだりしている。しかし「個人紹介を終えて全員の仲間意識が持てたことも嬉しかったです。」や「自己紹介で皆様と距離が近くなったように思いました。」、「自己紹介でおおよその各人の様子がわかってよかった。」など、3分間の自己紹介により仲間意識が生まれ、お互いのことがわかって良かったと感じている(特に後期)。

第 3 回　思い出の絵本を読む

【目的】自分の人生を振り返りながら紹介した思い出の絵本を実際に読んでみることにより、さらに絵本にまつわる記憶やその頃の思い出を蘇らせる。また、絵本を実際に読むことにより、今自分が持っている絵本を読む力がどの程度のものか感じ、講座の中での学びに生かしていく。

【展開】

1. エクササイズ① 「自分で選んだ絵本を読んでみよう」
2. エクササイズ①についてのコメント
3. 7つのポイント(読み聞かせの注意点)
4. 自己採点
5. 講師による読み聞かせと解説

10分間トレーニング:新聞の記事を読んで記憶ゲーム

【ふりかえり】第3回目の、読み聞かせを体験したあとは、「参加者皆さんの読み聞かせを聞き、良い勉強になりました。」、「他の方の読み方を聞くのはとても参考になりました。」、「皆さんの読み聞かせ、それぞれに特徴があって面白く聞きました。」、などと他の人の読み聞かせが聞けて楽しかった、面白かったと同時に参考になったという言葉が多く見られた。そして自分の読み聞かせの反省をし、「頑張ります」という言葉もみられる。次へつなげたい気持ちが表れている。

第 4 回　読み聞かせに必要な体力作り

【目的】絵本の読み聞かせに必要な基本的な体力作りを行うにあたり、高齢者の身体的特徴などを踏まえ、生活の中で出来るエクササイズなどを行う。柔軟体操から、呼吸法、発声まで絵本に必要な体づくりについて学び、継続的に行うことの必要性を理解する。

【展開】

1. 必要な筋肉の確認
   （ア）柔軟体操
   （イ）姿勢
2. 発声と滑舌
3. 発表会用の絵本の選書について
4. 講師による読み聞かせと解説
5. 宿題：柔軟・呼吸法・発声の練習

10 分間トレーニング：北原白秋「あいうえおの歌」をみんなで覚えよう

【ふりかえり】第4回目の体操講座の後は、体操を続けていきたい、毎日やりたいと気力が高くなった。「体がスッキリし、前向きに挑戦していきたい」という感想もあった。また「とても楽しく日常生活に役立つ講座でした。」「参考になること盛り沢山だった。」など講座の内容に満足している感想が多かった。

第 5 回　読み聞かせの練習その1

【目的】第 7 回の個人発表に向けて選書した絵本を用い、7つのポイントを確認する。さらに文章理解を深めるため、絵本を読み込むエクササイズを通して作者の意図や聞き手のことを意識した本の理解と読み込みを理解する。

【展開】

1. 前回の振り返り（柔軟から発声）
2. 発表会用の絵本の決定
3. 7 つのポイントの再チェック
4. エクササイズ「絵本を読み込む」(読解と表現)
5. 講師による読み聞かせと解説

10 分間トレーニング：伝言ゲームその 2

第 6 回　読み聞かせの練習その2

【目的】文章理解と感情移入を復習し、個人発表に向け発表用の本の理解と読み聞かせのリハーサルを行う。

【展開】

1.　文章理解と感情移入の復習
2.　個人発表のリハーサル
3.　リハーサルの講評
4.　講師による絵本の読み聞かせ

10 分間トレーニング：イメージと記憶

【ふりかえり】第5回目、6回目の後は、「読み聞かせの難しさをひしひしと感じています。絵本選びもいろいろ考えないと難しい。」と、読み聞かせの難しさや選書の難しさを感じたという感想が多い。そして「一番大変なこととして立ち姿も美しく勉強していきたいと思います。客観的な読みを頑張ります。」などと、それぞれに課題を見つけ、前向きにとらえて反省をしていることが読み取れる。

第 7 回　読み聞かせ発表会（個人）

【目的】7-8 分の絵本の読み聞かせの個人発表を行う。実際に本番に近い絵本の読み聞かせを体験し、これまでの学習の成果を発表すると同時に、良く出来た点や上手く出来なかった点について考える。

【展開】

1. 個人発表
2. 講評

【ふりかえり】第7回目の読み聞かせの個人発表の後は、「実際にやってみて久しぶりに緊張しました。細かく批評していただき勉強になりました。」、「的確な先生のご指導に身が引き締まります。少しずつでも進んでいける自分を感じながら勉強できることが楽しみです。」、「自分の読みを採点していただき更なる勉強を…と思いました。キャラの使い分け等もう少し読みこみが必要だと感じました。人前で読み聞かせは初体験で緊張しました。」などと、発表に緊張した様子と、もう少し勉強しなければ、と反省する感想が多かった。また講師の講評を聞き、勉強になる、さらに励みたいなど上達するようにどうしたら良いかを模索している様子がうかがえる。

第8回　読み聞かせ発表会の振り返り
グループ発表会の準備

【目的】個人発表を振り返り、どのような点が良かったのか、悪かったのか客観的に発表を振り返るようにする。最終回に向けたグループ発表の準備を始める。

【展開】

1. 自己採点
2. グループ発表の話し合い（テーマ選び、選書など）

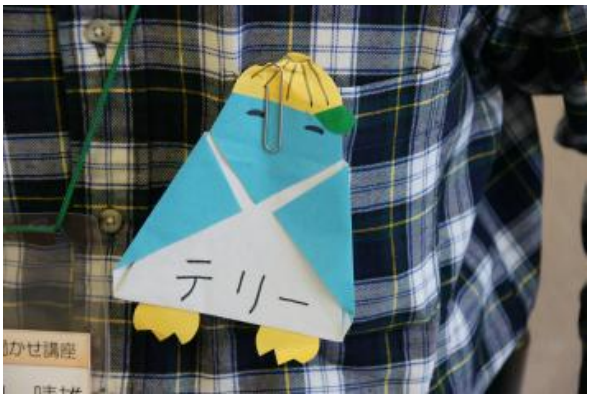
第 9 回　グループ発表会の練習

【目的】グループ発表に向けて最終的な役割分担、読む絵本、構成などを確定し、本番にむけたグループ発表のリハーサルを行う。講師はグループ毎にリハーサルをチェックし、必要な修正やアドバイスを提供する。リハーサル中、他のグループはプログラム作りなどの準備を進める。

【展開】

プログラム作成の説明

プログラム作成とリハーサル



第 10 回　グループ発表
修了式

【目的】最終回の成果発表として絵本の読み聞かせをグループで行う。各グループで準備した成果と個人でそれまで学んだ絵本の読み聞かせの技術についての成果を披露し、より実践的な絵本読み聞かせの活動につなげるきっかけとする。

【展開】

1. グループによる最終確認
2. グループ発表（30分×2グループ、20分×3グループなど）
3. 講師による講評
4. 修了式

【ふりかえり】第8回目、9回目、10回目のグループ発表では、グループ発表という新しいものに戸惑い、難しさを感じている。しかし同時に楽しさも感じ、グループで徐々に打ち解け、協力しながら楽しく活動している様子が「グループで仕事する楽しさ難しさを感じました。」や「グループも決まり話し合いも全員が意見を出し、それぞれの考えを知ることにより一歩近づけたように思います。テーマに沿って楽しく学んでいけたらと前向きに。」という感想からもうかがえる。

　グループ発表が終わった後は、緊張したりあがってしまったけれど準備も含めて楽しかったという意見が多い。そして感謝しつつ、今後の活動や課題を考える意見も多かった。

【考察】講座に関する感想については他地域でこれまで実施した時と同じような傾向が見られた。個々の変化においても、講座の前半と後半で気持ちが大きく変化していく様子がうかがわれる受講生もいた。この講座の受講に自分が合っているのか戸惑いを示す受講生も必ず講座が進んでいくにしたがって楽しさを感じ始めたり、もっと学んでみたいという意欲が表現されていた。今回これまで 12 回で実施してきた講座内容を一部縮小し 10 回に変えて実施したが、ある程度同様の成果が達成されたと考えられる。ただし、当初予定人数より少ない参加者数であったことも影響していることから、今後参加者数と講座回数のバランスは十分な検討が必要であることが課題として残った。

第３節 インストラクターの養成

講座開催地である横浜市青葉区内で絵本の読み聞かせの活動している２名を対象に養成を実施した。１名は以前本研究所の取組に関心を持ち、他地域で実施した読み聞かせ講座の見学経験がある者、もう1名はあおば学校支援ネットワーク、地域の読み聞かせグループから推薦があった者である。インストラクター養成はこれまで本研究所が行ってきたシニアの絵本読み聞かせ研究では初めての試みであったが、体系的な養成プログラムの実施ではなく、実際の講座の聴講と専属インストラクターの補佐役としての関わりの中からトレーニングを試みた。前期は主に講座を聴講し、専属インストラクターの指導方法などの学習を中心に行い、第４回読み聞かせに必要な体力づくりからは、講座開始前のウォーミングアップ（柔軟や発声など）を担当するなどした。前期終了後、専属インストラクターとインストラクター候補生で後期講座における関わり方を検討し、具体的に補佐出来る項目などを決定した。後期講座においては前期同様開始前のウォーミングアップの他に、柔軟や呼吸法、滑舌などの回での指導や、図書館での選書作業の支援などを行った。

２ 名とも既に豊富な経験を持っている候補者であったため、技術的な指導方法の学習については効果的に進められた。しかし、専属インストラクターと受講生との関わりを積み重ねながら講座が展開されていくために、講座の中の関わる機会はかなり限定された。今後の課題としては、技術指導の実践を積み重ねると同時に、高齢者ボランティアの状況や、シニアの絵本読み聞かせ活動の背景、講座の運営方法などについて体系的な研修を通した学習が必要である。

受講生と一緒に柔軟

第４節 ワンポイント講座

ワンポイント講座は、絵本の読み聞かせ講座が前期と後期の 2 期、2 グループに分かれていることで発生する待機期間中の講座として実施した。特に後期グループに割り振られた受講生にとっては、待機期間が説明会以降 3 か月に渡ることから、研究事業への参加の動機付けを維持する目的から約 1 か月に 1 度の頻度でワンポイント講座を開催した。ワンポイント講座実施においては、その内容が待機グループ（前期開催中には後期グループ）の絵本に対する意識や生活スタイルなどに影響を与えないよう、絵本の内容とは関係のないテーマ設定に基づいて実施をした。

■「脳に効く食」

後期群対象　平成 23 年 9 月 26 日(月)　午前 10 時 30 分～11 時 30 分

前期群対象　平成 23 年 12 月 22 日(木)　午前 10 時 30 分～11 時 30 分

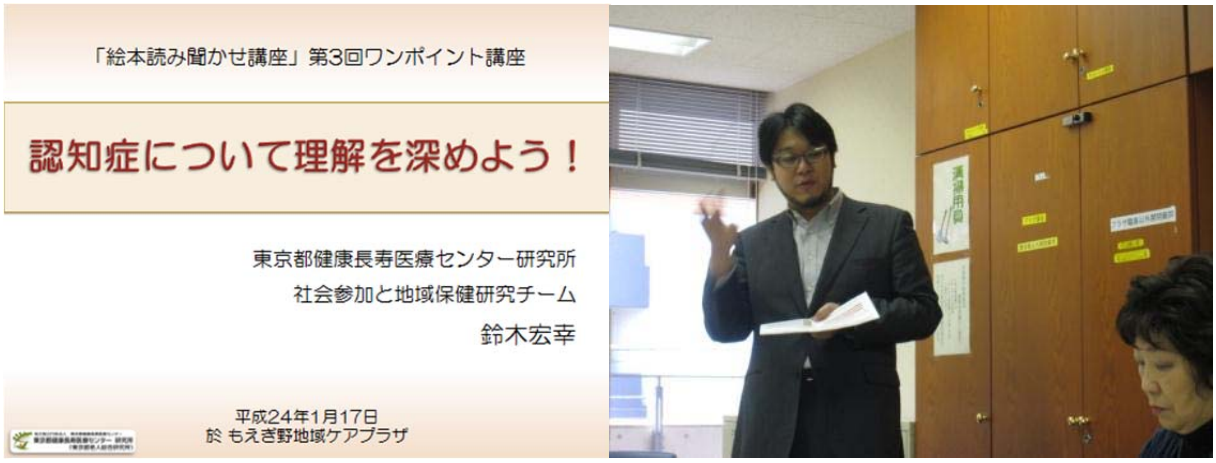
講師：東京都健康長寿医療センター研究所　研究員　安永正史

■「認知症について理解を深めよう」

後期群対象　平成 23 年 10 月 24 日(月)　10 時 30 分～11 時 30 分

前期群対象　平成 24 年 1 月 17 日(火)　午前 10 時 30 分～11 時 30 分

講師：東京都健康長寿医療センター研究所　研究員　鈴木宏幸

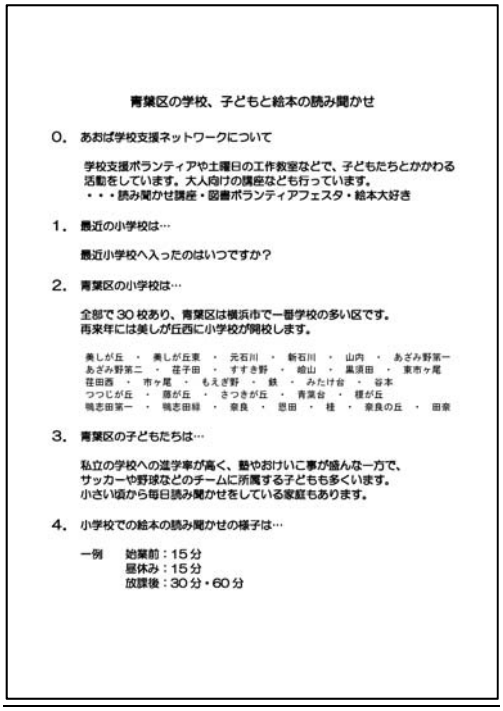


■「青葉区の学校、子どもと絵本の読み聞かせ」

前期群対象　平成 23 年　11 月 21 日(月)　午前 10 時 30 分～11 時 30 分

後期群対象　平成 24 年　3 月 7 日(水)　午前 10 時 30 分～11 時 30 分

講師:あおば学校支援ネットワーク代表　竹本靖代



青葉区の学校、子どもと絵本の読み聞かせ

0.　あおば学校支援ネットワークについて

学校支援ボランティアや土曜日の工作教室などで、子どもたちとかかわる活動をしています。大人向けの講座なども行っています。
・・・読み聞かせ講座・図書ボランティアフェスタ・絵本大好き

1.　最近の小学校は…

最近小学校へ入ったのはいつですか？

2.　青葉区の小学校は…

全部で 30 校あり、青葉区は横浜市で一番学校の多い区です。
再来年には美しが丘西に小学校が開校します。

美しが丘　・　美しが丘東　・　元石川　・　新石川　・　山内　・　あざみ野第一
あざみ野第二　・　荏子田　・　すすき野　・　緑山　・　鳥須田　・　東市ヶ尾
荏田西　・　市ヶ尾　・　もえぎ野　・　鉄　・　みたけ台　・　谷本
つつじが丘　・　藤が丘　・　さつきが丘　・　青葉台　・　榎が丘
鴨志田第一　・　鴨志田緑　・　奈良　・　恩田　・　桂　・　奈良の丘　・　田奈

3.　青葉区の子どもたちは…

私立の学校への進学率が高く、塾やおけいこ事が盛んな一方で、
サッカーや野球などのチームに所属する子どもも多くいます。
小さい頃から毎日読み聞かせをしている家庭もあります。

4.　小学校での絵本の読み聞かせの様子は…

一例　始業前：15 分
昼休み：15 分
放課後：30 分・60 分

第５節 絵本の読み聞かせ実演

第１項 高齢者ボランティアの受け入れに向けた研修の実施

講座(前期グループ)終了後の実践の受け入れにあたり、受け入れ予定の区内保育園にて、シニアガイドラインの素案にもとづいた研修を実施した。主に活動現場にてシニアボランティアを受け入れる際の注意事項や工夫する点などについて説明した。保育園という施設が元来子どもの安全に細心の注意を払っているということから、施設内における手すりの設置、衝撃吸収材の敷設の他、乳幼児に対する安全配慮などハード面、ソフト面に関してシニアの受け入れに関しても応用が可能であることがわかった。主に実際の活動の受け入れに際して注意すべき点や準備すべきことなどを中心に説明を行ったが、なぜシニアの読み聞かせなのか、シニアボランティアが社会参加する社会的な意義、世代間交流による効果といったことの説明も活動受け入れの理由として説明することが重要であることが認められた。受け入れの実務において配慮すべき点は多岐にわたるため、シニアボランティアの受け入れの意義を十分理解することが細かな配慮の気づきにつながると考えられる。

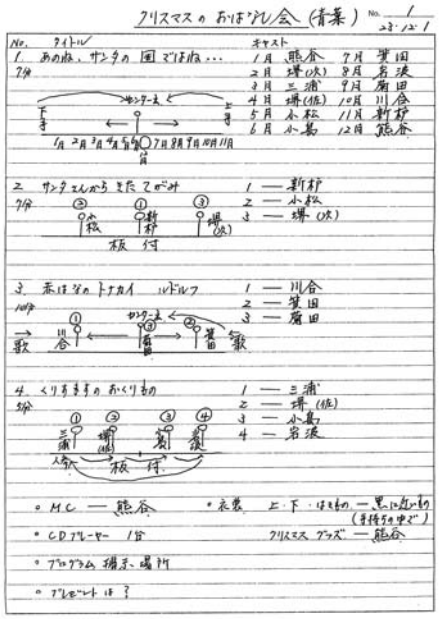
今回保育園の職員のみの研修となったが、施設が異なると環境面や職員の資格(保育士、教師、図書館司書など)などによって高齢者に関する理解が大きく異なることが考えられるため、様々な施設で研修を重ねて、施設にあったプログラムの開発を進めていくことが必要と考えられる。

第２項 前期グループ　第１回　読み聞かせ実践

平成 23 年　12 月 22 日(木)　午後 4 時 15 分から　みどり乳児園（横浜市青葉区青葉台）年中・年長クラス

前期受講者の講座が終了した後、区内の保育園「みどり乳児園（園長田中恵子）」の年長と年中の園児を対象に絵本の読み聞かせを行った。講座終了直後からテーマの検討やプログラムの作成と練習を行った。

実演用のプログラムの展開



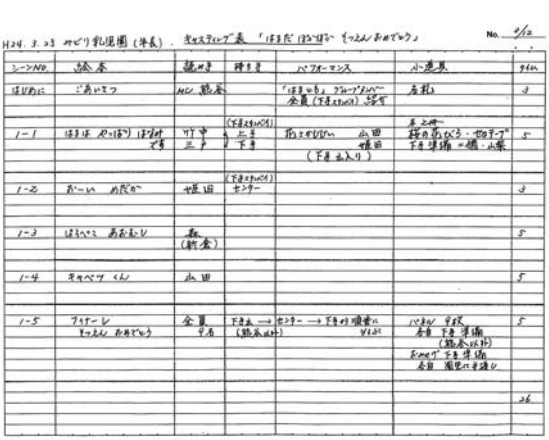
第３項 後期グループ　第１回　読み聞かせ実践

平成 24 年 2 月 23 日(金)　午後 2 時 45 分～午後 3 時 15 分　年長

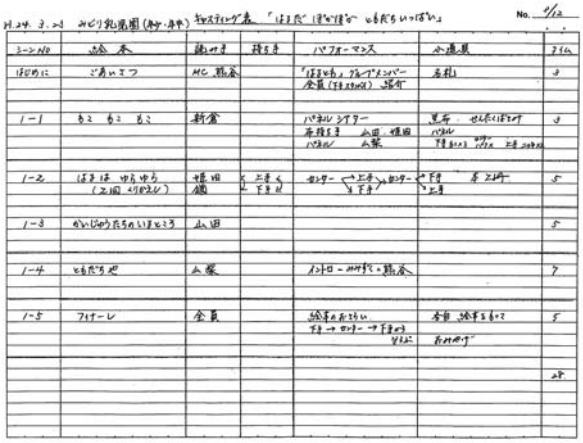
午後 3 時 45 分～午後 4 時 15 分　年中・年少

みどり乳児園（横浜市青葉区青葉台）

前期同様、後期グループも講座終了直後から実践に備えたテーマの検討からプログラムの作成、練習を重ねた。今回は春をテーマに、年長、年中・年少の二つのグループを対象に読み聞かせの実演を行った。



シーンNO.	絵本	読み手	持ち手	パフォーマンス	小道具	タイム
はじめに	ごあいさつ	MC 熊倉		「はるとも」グループメンバー 全員（下手スタンバイ） 語り	名札	3
1-1	はるは やっぱり はるが で	竹中 上手	（下手スタンバイ） 上手 下手	指さ 山田 横田 （下手出入り）	手上げ 段の高低差・ゼロステップ 下手 準備 ＝鶴・山祭	5
1-2	おーい めだか	横田	（下手スタンバイ） センター			3
1-3	はるやさ あおむし	森（新倉）				5
1-4	キャベツ くん	山田				5
1-5	フィナーレ そつえん おめでとう	全員 竹内	下手 → センター → 下手の順番に（熊倉より）		パネル 竹内 全員 下手 準備（熊倉・竹内） 真ん中 下手 準備 名目 園児に手渡し	5
						26



シーンNO	絵本	読み手	持ち手	パフォーマンス	小道具	タイム
はじめに	ごあいさつ	MC 熊倉		「はるとも」グループメンバー 全員（下手スタンバイ） 語り	名札	3
1-1	もこ もこ もこ	新倉		パネルシアター 指さ 山田 横田 パネル 山祭	黒布 せんたくばさみ パネル 下手 おいて パネル 上手 ゴミ箱	3
1-2	はるは ゆら ゆら （之田 メリハリ）	横田 鶴	下手 上手 下手	センター → 上手 → センター → 下手 → 上手	下手 黒布 上手	5
1-3	がいじゅうたちのいるところ	山田				5
1-4	ともだちは	山祭		メントロ ― 竹内・熊倉		7
1-5	フィナーレ	全員		熊倉 おとうさん 下手 → センター → 下手 竹内	全員 熊倉 ちょこ 竹内・ゴ	5
						27

【結果】

講座終了後は絵本の読み聞かせの実践を行った。前期グループは、平成 23 年 11 月 18 日の講座終了後、数回練習を行い 12 月 22 日、区内保育園にてクリスマスをテーマに絵本の読み聞かせを行った。年長と年少の 20 名の園児に対して 30 分のプログラムを、9 名（1 名欠席）が実演した。この回では、初めての絵本の読み聞かせの実践ながらも十分な練習を重ねていたこと、また現地で最終リハーサルも行ったことから、それぞれが役割を上手に演じた。最後の子どもたちへプレゼントを渡すところでは子どもたちと触れ合いながら感激して泣いてしまう受講生もおり、とても印象深い実演となった。

後期グループは、平成 24 年 2 月 24 日の講座終了後、数回練習を重ね 3 月 23 日に前期と同保育園にて春をテーマにした絵本の読み聞かせの実演を行った。現在、前期は読み聞かせの実践を更に重ね(3 月に 3 か所)、前期と後期の受講生のうち現在 17 名が自主化に向けて準備をしている。

第４項 前期グループによるその他の実践

講座を早く終了した前期グループは、3 月にさらに読み聞かせの実践をした。区内の保育園などに訪問し、絵本の読み聞かせの実演をした。

■平成 24 年 3 月 8 日(木) 午後4時～
場所:めだか文庫 あざみ野団地集会所
対象:幼児～小学校低学年

■3 月 29 日(木) 午前 9 時 30 分～
場所:にじいろ保育園
対象:3～5 才 30 人

第６節 実践前の調査

第１項 高齢者が子ども(小学生以下)に抱くイメージ

講座終了後実践を迎える講座受講者を対象に、子どもに対してどのようなイメージを抱いているか子どもイメージ尺度を使い、調査を行った。質問は「まったく当てはまらない」、「当てはまらない」、「どちらともいえない」、「当てはまる」、「非常に当てはまる」の 5 件法で回答してもらい、それぞれ 1 点から 5 点とした(表 1-1)。全体的に大学生のほうが高い得点を示し、子どもに対してポジティブなイメージを持っていた。一方、「子どもは生意気だ」「子どもはわがままだ」という項目においては高齢者の方が得点が低く、大学生の方が子どもをより煩わしい存在のイメージを持っていた。

表 1-1　高齢者と大学生の子どもに対するイメージ

		シニア			大学生
		平均値	標準偏差		平均値
Q1	子どもの可能性は計り知れないほど大きい	4.33	±	0.66	4.80
Q2	子どもは未熟である	3.43	±	0.98	3.86
Q3	子どもは天使のようだ	3.48	±	0.75	3.90
Q5	子どもは親とは別の一個の人間である	4.33	±	0.48	4.53
Q6	子どもは発想が豊かである	4.19	±	0.60	4.69
Q8	子どもは生意気だ	2.86	±	0.73	3.23
Q10	子どもは一人では何もできない	2.76	±	0.70	2.93
Q11	子どもは愛しい	4.10	±	0.62	4.65
Q13	子どもは人間として尊重されなければならない	4.48	±	0.51	4.76
Q14	子どもは子どもなりの世界をもっている	4.29	±	0.56	4.59
Q16	子どもはあらゆる可能性をもっている	4.19	±	0.68	4.80
Q17	子どもは不完全である	3.71	±	0.78	3.43
Q18	子どもは純粋である	3.81	±	0.60	4.61
Q19	子どもは生きる力がある	4.05	±	0.74	4.26
Q20	子どもは個性をもっている	3.95	±	1.40	4.79
Q22	子どもは面倒くさい存在である	2.52	±	0.93	2.29
Q23	子どもの能力は無限である	4.00	±	0.77	4.75
Q24	子どもは親の保護なしでは生きていけない	3.71	±	0.90	4.25
Q25	子どもは目に入れても痛くない	3.67	±	0.80	3.70
Q26	子どもは親に口答えをしてはならない	2.00	±	0.71	2.08
Q27	子どもはうるさい	2.90	±	0.54	2.85
Q28	子どもは素晴らしい力をもっている	4.19	±	0.51	4.75
Q29	子どもは一人では生きていけない	3.71	±	0.90	4.33
Q30	子どもは愛らしい存在である	4.19	±	0.60	4.65
Q31	子どもは親の言うことを聞かなければならない	2.67	±	0.80	3.03
Q32	子どもはわがままだ	3.29	±	0.64	3.59

第２項　子どもについて(自由記述)

より具体的に子どもについて感じている事や思っていることを窺うため、こどもについて自由に記入してもらった。その結果、「なるべく自由にのびのびと育てたい」、「子供の個性を大事にしてあげたい」など、子どもの個性を重視する意見や、「時代と共に世の中の環境も著しく変化してきて子どもが子どもらしく生きていけない現実があり可哀想な気もしています」など、子育ての環境の変化により子どもの生き辛さを心配する意見があった。

第３項　子どもとの交流頻度

次に孫や孫以外の子どもと、日ごろどのくらい頻度で会ったり、接したりしているかを訊ねた結果を表 1-2 に示した。孫は一ヶ月に１回未満がもっと多く19.05%を示し、孫以外とは一ヶ月に１回から2，3回が57.14%を示し、交流内容はボランティア活動や地区センターで交流していた。

表 1-2　高齢者における子どもとの交流頻度

	毎日	1週間に2回以上	1カ月に2、3回	1カ月に1回程度	1カ月に1回未満	まったく会わない	孫はいない
孫	14.29	9.52	14.29	9.52	19.05	4.76	28.57
孫以外の子ども		9.52	28.57	28.57	14.29	19.05	

最後に今後の活動に対しての気持ちやどのようなサポートが必要かを尋ねた。今後の活動に対して、「子どもとの交流を味わいたい」といった子どもとの交流を楽しみにしている意見と、「読み聞かせ能力の向上に努めたい」といった子どもに伝わる読み聞かせスキール向上への抱負が窺えた。また活動を続けるためのサポートとして、活動場所や勉強会、仲間の存在などが挙げられた。

第７節 実践活動受入れ施設調査

講座終了後の実践の場として前述のとおり区内保育園にて前期グループの実践が行われ、その受け入れ施設の保育士及び園長にインタビューを行った。前期グループはクリスマス直前でクリスマスをテーマにしたものであったため、園児達もとても喜んでいたこと、外部の人が来てくれたことに大変喜んでいたことがわかった。普段から読み聞かせには力を入れており、園児が静かに聞けたことは普段と変わらぬ態度であったようである。定期的に絵本の読み聞かせの機会を作ってシニアボランティアを受け入れたいという要望があった。また、その場合には絵本の読み聞かせだけではなく、一緒に園児と時間を過ごして欲しいという要望が合わせてあった。地域では祖父母世代と住んでいる園児は少なく、そのような世代との付き合いが家族内では希薄であるため、シニアボランティアとの交流によってそうした部分を埋めて行きたいという意見があった。

こうした幼児の施設へのシニアボランティアの関わりの可能性として、小学校との連携がある。いわゆる小１プロブレムのような問題に対しての具体的な対策として、小学校入学前に在籍している幼稚園や保育園との連携が考えられ、その連携の一つとして慣れ親しんだシニアボランティアが地域の小学校でもボランティアとして関わることによって、児童が安心して学校生活を送れることが考えられる。本事業での取組が、今後あおば学校支援のような学校支援活動を行うグループや、地域コーディネーターと連携することにより、小学校との連携に発展する可能性が認められた。

第２章 シニアの健康調査

第１節 健康調査の概要

第１項 健康調査の概要

読み聞かせ活動に関連すると思われる認知機能、身体機能、生活機能・心理社会健康に関する調査を集会式にて行った。調査は講座開始前、前期群講座終了後（後期群講座開始直前）及び後期群講座終了後の 3 回実施した。また、実施時期は以下の通りである。当該期間に調査の受診が困難であった参加者には、別途日程を設定し、調査を実施した。また、日常生活の活動量の変化を計測するため、歩数計により一日の活動量を計測した。

- 1 回目（初回）調査 2011 年 9 月 2 日-3 日
- 2 回目調査 2011 年 11 月 24 日-25 日
- 3 回目（最終）調査 2012 年 2 月 27 日

中心血圧の測定と医学問診

身長・体重測定

手先の器用さの測定（ペグテスト）

握力測定

開眼片足立ち測定

認知機能の測定

第２節 健康調査による講座の効果評価

第１項 調査の方法

講座開始前、前期群講座終了後及び後期群講座終了後に実施された健診結果を集計し分析を行った。認知機能は複数の領域から成り立っているため、複数の検査を用いて多面的な評価を行った。

主要な評価指標である言語性の記憶課題として、WMS-R（日本版ウエクスラー記憶検査法）の論理的記憶Ⅰ及び論理的記憶Ⅱを実施した。論理的記憶Ⅰでは、25 項目の内容から構成される物語を 2 つ口頭で読み上げ、それを記憶するように求め、物語呈示直後に口頭で再生することを求めた。論理的記憶Ⅱでは、物語の呈示からおよそ 30 分後に、2 つの物語を口頭で再生するよう求めた。回答内容は同意を得たうえで録音し、再生することが出来た項目を得点として採点した。

視覚性の記憶課題として 7MS（7-minute screen）の ECR（Enhanced cued recall）を実施した。ECR では、まず 4 つの線画が一枚に印刷された用紙を呈示した。口頭でそれぞれのカテゴリ名を呈示し、該当する線画の命名を求めた。4 つの線画全てを命名後、ブランクページを呈示し、直前に命名した 4 つの単語を再生するよう求めた。この手続きを 4 回繰り返し、合計 16 個の線画の命名を求めた。干渉課題の後に口頭での自由再生を行い、次に自由再生時に再生できなかった項目のみ、手がかり再生を行った。手がかり再生では該語のカテゴリ名を手がかりとして与える手がかり再生を行った。自由再生で回答することのできた項目を自由再生得点とし、自由再生に加え手がかり再生で回答できた項目を付加した値を手がかり再生得点とした。さらに、自由再生の得点を倍にし、手がかり再生得点と合わせたものを重み付得点として算出した。

言語流暢性を測定する検査として音韻カテゴリ語想起課題及び意味カテゴリ語想起課題を実施した。音韻カテゴリとして「か」で始まる言葉と「ほ」で始まる言葉の 2 課題を実施した。意味カテゴリとして「動物」と「野菜」の 2 課題を実施した。いずれの課題においても、60 秒間に指示されたカテゴリに該当する語をできるだけ多く口頭で生成するよう求めた。

動作性の注意分割・実行機能課題として TMT（Trail making test）を実施した。TMT は数字と数字を繋げる TMT Part A、および数字と文字を交互に繋げる TMT Part B を実施し、課題の遂行時間を記録した。

言語性の注意分割・実行機能課題として仮名ひろいテストを実施した。仮名ひろいテストは、紙面に印刷された物語を音読しながら、その物語文の中からターゲット文字である「あ・い・う・え・お」の 5 文字も見つけて丸をつけるよう求める課題であり、制限時間は 2 分間であった。音読終了後、文の内容把握に関する質問を行った。2 分間で読み進めたところまでに含まれるターゲット文字の数を作業数、実際に丸を付けることが出来たターゲット文字の数を正解数として得点化した。

知能検査である WAIS-Ⅲの「数唱」、「類似」、「符号」、「記号探し」の 4 課題を実施した。

また、認知機能障害のスクリーニング検査である MMSE(Mini-Mental State Examination)、HDS-R(改正長谷川式簡易知能評価スケール)、MoCA-J(日本版 Montreal Cognitive Assessment) についても評価検査として実施した。

身体機能検査として、握力、開眼片足立ち、ペグテストを実施した。ペグテストは手先の器用さを測定する検査であり、金属製の棒を指定された穴列に片手だけを用いて 30 秒間にできるだけ多く差し込むよう求めた。

生活機能・心理社会的健康に関して質問紙による調査を行った。生活機能は、老研式活動能力指標を用いた。老研式活動能力指標（TMIG Index of Competence）は、高次の生活能力を評価するために開発された 13 項目の多次元尺度である。これらの尺度は，「手段的自立」「知的能動性」「社会的役割」の3つの活動能力を測定す

るものである。それぞれの質問項目の回答について，「はい」に1 点，「いいえ」に0点を与え，加算して合計得点を算出した。

外出頻度について「毎日2回以上」、「毎日1回」、「2、3日に1回程度」、「1週間に1回」、「ほとんど外出しない」の 5 件法で質問した。社会的ネットワークについて、家族や親せき、友人や近所の人たちと平均どのくらいの頻度で会ったり電話をしたりしているかを「週に6、7回（ほぼ毎日）」、「週に4、5回」、「週に2、3回」、「週に1回くらい」、「月に2、3回」、「月に1回くらい」、「月に1回より少ない」、「まったくない」の8件法で質問した。

知的活動については、新聞を読む、雑誌を読む、本を読む、テレビを見る、ラジオを聞く、囲碁・将棋・麻雀・パズルなどのゲームをする、美術館・博物館・音楽会・演劇・映画等に行くなどの知的活動に関する7項目を、「ほぼ毎日」、「週に数回」、「月に数回」、「年に数回」、「年に1回以下」、「まったくしない」の6件法で質問した。

心理・精神的健康に関する指標として、WHO-5 精神的健康状態（WHO-5）（、抑うつ尺度 15 項目版(Geriatric depression scale、 GDS-15）、精神的自立尺度、主観的健康感を用いた。WHO-5 は、WHO が開発した精神的健康状態(Quality of Life、以下 QOL)を測定する尺度であり、5 つの質問項目から構成されている。得点（素点）の範囲は 0~25 点で、0 点は QOL が最も不良であることを示しており、25 点は QOL が最も良好であることを示している。GDS-15 は 15 項目の質問に対し、それぞれ「はい」と「いいえ」で回答してもらい、15 点満点で高得点ほど抑うつ度が強いことを示している。精神的自立尺度は、目的志向性に関する質問 4 項目と、自己責任性に関する質問 4 項目から構成されており、「そう思う」、「どちらかというとそう思う」、「どちらかというとそう思わない」、「そう思わない」の4件法で回答を求めた。それぞれ4点から1点とし、点数が高いほど精神的自立度が高いことを表す。主観的健康感は「非常に健康だと思う」、「まあ健康な方だと思う」、「あまり健康ではない」、「健康ではない」の選択肢にそれぞれ 4 点から 1 点を配点した。

認知機能検査、身体機能検査、生活機能・心理社会的健康調査で使用した調査票について，それぞれ資料 2-1、資料 2-2、資料 2-3 として文末に記載した。

統計的な解析では、各検査項目について群（前期群、後期群）と評価時期（講座開始前、前期講座後・後期講座後）を要因とする 2 元配置分散分析を行った。

第２項 調査の結果

各健診における認知機能の検査結果については表 2-1 に、身体機能の検査結果については表 2-2 に、生活機能・心理社会的健康に関する検査結果については表 2-3 に示した。

認知機能に関する分析

言語性の記憶課題である論理的記憶Ⅰでは、評価時期の主効果がみられ、両群とも講座開始前、前期講座後、後期講座後と評価時期が進むにつれ、有意に得点が上昇していた（$p = .000$）（図 2-1）。論理的記憶Ⅱにおいても評価時期の主効果がみられ、評価時期が進むにつれ有意に得点が向上していた（$p = .000$）（図 2-2）。また、交互作用に有意傾向がみられ、両群とも講座開始前から講座後において得点が向上していた（$p = .059$）。

視覚性の記憶課題である ECR では、自由再生、再生得点ともに評価時期の主効果がみられた。ライアン法による多重比較の結果、講座開始前から前期講座後にかけては得点の向上はなかったものの、前期講座後から後期講座後にかけて両群の得点が向上していた（$p = .012$）（図 2-3）。

動作性の実行機能課題である TMT の課題遂行時間では、Part A、 Part B ともに群と調査時期のいずれにも

有意差は見られなかった。

言語性の注意分割・実行機能課題であるかなひろいテストでは、正解数において有意な交互作用が見られた（p = .028）。単純主効果検定を行ったところ、前期群において前期講座後から後期講座後にかけて得点が向上していた（p = .033）。後期群においては、講座開始前から前期講座後に得点が向上し、後期講座修了後も得点が維持されていた（p = .026）（図 2-4）。

言語流暢性検査である語想起課題では、「か」において有意な交互作用がみられ、後期群の生成数が講座開始前から前期講座後に向上し、後期講座後には生成数が低下していた。その他の課題においては有意な変化はみられなかった。

知能検査である WAIS-Ⅲにおいては、「符号」と「類似」で評価時期の主効果がみられた（p ＜ .05）。多重比較の結果、「符号」では後期講座後に得点の向上がみられ、「類似」では、講座開始前から前期講座後に得点が向上し、後期講座後においても得点が維持されていた。「記号探し」、「順唱」、「逆唱」においては有意な変化はみられなかった。MMSE、HDS-R においては評価時期の主効果がみられた（p＜.05）。多重比較の結果、両群とも講座開始前と後期講座後の間に有意差がみられ、得点が向上していた。MoCA-J においては有意な変化はみられなかった。

身体機能に関する分析

認知機能検査と同様に分散分析を行ったところ、ペグテスト、握力、開眼片足立ちのいずれにおいても有意な変化はみられなかった。

生活機能・心理社会的健康に関する分析

生活機能・心理社会的健康に関して分散分析を行なったところ、いずれの評価尺度においても有意な変化はみられなかった。

表 2-1　認知機能検査の結果

測定領域	検査名	単位（得点幅）	前期群 N=10 講座開始前 平均 ± SD	前期群 N=10 前期講座後 平均 ± SD	前期群 N=10 後期講座後 平均 ± SD	後期群 N=12# 講座開始前 平均 ± SD	後期群 N=12# 前期講座後 平均 ± SD	後期群 N=12# 後期講座後 平均 ± SD
簡易知能検査・スクリーニング検査	MMSE	得点 (0-30)	27.7 ± 1.8	28.0 ± 1.8	28.8 ± 1.4	28.0 ± 1.1	28.6 ± 1.1	28.8 ± 1.1
	HDS-R	得点 (0-30)	26.1 ± 2.6	26.2 ± 3.3	27.8 ± 2.3	26.3 ± 2.2	27.7 ± 1.8	27.8 ± 2.0
	MoCA-J	得点 (0-30)	26.9 ± 2.9	27.1 ± 2.2	27.6 ± 2.8	26.8 ± 1.7	26.4 ± 1.8	26.9 ± 1.1
言語的記憶	WMS-R							
	論理的記憶Ⅰ（直後再生）	得点 (0-50)	21.6 ± 6.7	25.2 ± 10.5	26.3 ± 8.5	22.6 ± 6.6	25.8 ± 6.9	29.5 ± 6.0
	論理的記憶Ⅱ（遅延再生）	得点 (0-50)	18.7 ± 6.8	22.7 ± 9.6	22.4 ± 10.2	18.5 ± 7.7	21.9 ± 7.6	26.1 ± 6.4
視覚的記憶	Enhanced Cued Recall							
	自由再生	得点 (0-16)	10.7 ± 2.3	10.2 ± 1.9	12.0 ± 1.5	10.5 ± 1.7	10.7 ± 2.5	11.1 ± 2.3
	再生得点（自由再生+手がかり再生）	得点 (0-16)	15.3 ± 0.8	15.6 ± 0.5	16.2 ± 1.4	15.5 ± 0.7	15.6 ± 0.7	15.9 ± 0.3
動作性実行機能	Trail Making Test							
	Part A	遂行時間(0-∞)	39.2 ± 10.4	36.7 ± 13.5	38.0 ± 12.1	38.1 ± 9.5	30.9 ± 6.5	34.0 ± 9.9
	Part B	遂行時間(0-∞)	89.6 ± 21.9	92.8 ± 36.8	82.0 ± 27.6	92.6 ± 35.4	87.2 ± 33.1	88.1 ± 66.8
言語性実行機能	かなひろいテスト	正答数 (0-61)	34.1 ± 11.3	31.3 ± 8.4	36.0 ± 11.0	34.3 ± 10.0	38.3 ± 9.9	38.7 ± 10.0
言語流暢性	語想起課題							
	「か」で始まる言葉	生成数(0-∞)	14.7 ± 5.3	14.4 ± 5.5	15.9 ± 4.4	16.1 ± 4.7	19.8 ± 6.0	17.4 ± 4.4
	「ほ」で始まる言葉	生成数(0-∞)	11.0 ± 4.6	10.9 ± 3.3	9.8 ± 3.9	12.9 ± 3.6	14.0 ± 5.9	13.4 ± 3.2
	動物	生成数(0-∞)	17.9 ± 4.5	18.9 ± 4.8	17.1 ± 5.6	21.9 ± 7.4	21.5 ± 6.4	20.6 ± 4.2
	野菜	生成数(0-∞)	16.8 ± 3.4	17.1 ± 2.2	16.7 ± 3.9	17.5 ± 5.3	17.5 ± 4.7	18.7 ± 3.9
知能検査	WAIS-Ⅲ							
	符号	粗点(0-133)	12.6 ± 2.0	13.4 ± 1.8	13.9 ± 1.7	14.5 ± 1.2	15.6 ± 1.3	15.6 ± 1.4
	記号探し	粗点(0-60)	13.9 ± 2.3	13.0 ± 2.3	13.8 ± 2.4	12.5 ± 1.7	13.9 ± 1.4	14.8 ± 2.8
	類似	粗点(0-33)	12.4 ± 1.9	12.7 ± 2.4	13.2 ± 2.2	13.5 ± 1.1	13.0 ± 1.8	14.1 ± 1.7
	順唱	粗点(0-16)	10.5 ± 2.8	10.6 ± 2.3	10.2 ± 2.7	10.1 ± 2.8	9.4 ± 2.3	10.3 ± 2.2
	逆唱	粗点(0-14)	7.1 ± 2.3	7.3 ± 2.7	6.9 ± 1.7	6.5 ± 2.4	6.6 ± 1.5	6.9 ± 1.4

MMSE, Mini-Mental State Examination; HDS-R, revised Hasegawa's Dementia Scale; WMS-R, Wecheler Memory Scale-Reviced; WAIS-Ⅲ, Wechsler Adult Intelligence Scale-Ⅲ
#後期群の後期講座後に健診欠席者がいたため，現時点では11名による集計・分析

表 2-2 身体機能検査の結果

測定領域	検査名	単位(得点幅)	前期群 N=10 講座開始前 平均 ± SD	前期講座後 平均 ± SD	後期講座後 平均 ± SD	後期群 N=12# 講座開始前 平均 ± SD	前期講座後 平均 ± SD	後期講座後 平均 ± SD
手先の器用さ	PEGテスト(右手)	遂行数	14.2 ± 1.6	14.5 ± 2.0	14.1 ± 1.7	14.4 ± 1.9	13.8 ± 0.9	13.9 ± 2.0
	PEGテスト(左手)	遂行数	13.2 ± 1.7	13.1 ± 1.1	13.6 ± 1.5	14.1 ± 1.6	13.6 ± 1.4	13.3 ± 1.1
筋力	握力	Kg	28.3 ± 7.2	28.6 ± 6.8	28.2 ± 6.7	26.0 ± 7.4	24.8 ± 6.9	24.6 ± 6.2
平衡感覚	開眼片足立ち	遂行時間(最大60秒)	44.9 ± 21.8	42.6 ± 23.9	49.8 ± 17.0	50.4 ± 20.7	45.0 ± 22.9	42.1 ± 22.4

表 2-3 生活機能・心理社会的健康調査の結果

測定領域	検査名	単位(得点幅)	前期群 N=10 講座開始前 平均 ± SD	前期講座後 平均 ± SD	後期講座後 平均 ± SD	後期群 N=12 講座開始前 平均 ± SD	前期講座後 平均 ± SD	後期講座後 平均 ± SD
生活機能								
	外出頻度	得点 (1-5)	3.8 ± 0.4	4.1 ± 0.5	3.9 ± 0.5	4.1 ± 0.8	4.2 ± 0.6	4.0 ± 0.4
	家族との交流頻度	得点 (0-7)	5.1 ± 2.1	4.2 ± 1.9	4.4 ± 1.8	4.5 ± 1.9	5.7 ± 1.8	5.1 ± 1.9
	友達との交流頻度	得点 (0-7)	4.9 ± 0.7	4.5 ± 0.9	4.6 ± 0.8	5.3 ± 1.1	5.8 ± 1.2	5.2 ± 1.4
	老研式活動能力指標総得点	得点 (0-13)	12.6 ± 0.5	12.5 ± 0.7	12.8 ± 0.4	12.5 ± 0.6	12.2 ± 0.8	12.0 ± 0.9
	手段的自立得点	得点 (0-5)	5.0 ± 0.0	5.0 ± 0.0	5.0 ± 0.0	5.0 ± 0.0	5.0 ± 0.0	4.2 ± 0.3
	知的能動性得点	得点 (0-4)	3.9 ± 0.3	3.9 ± 0.3	4.0 ± 0.0	4.0 ± 0.0	4.0 ± 0.0	3.8 ± 0.4
	社会的役割得点	得点 (0-4)	3.7 ± 0.5	3.6 ± 0.7	3.8 ± 0.4	3.5 ± 0.6	3.2 ± 0.8	3.3 ± 0.6
知的活動								
	知的活動頻度	得点 (0-35)	23.1 ± 4.3	23.9 ± 3.7	23.6 ± 4.3	26.8 ± 2.9	26.7 ± 2.1	26.9 ± 2.6
心理・精神的健康								
	主観的健康感得点	得点 (0-4)	2.9 ± 0.5	2.7 ± 0.6	2.8 ± 0.6	2.9 ± 0.3	3.0 ± 0.4	2.9 ± 0.3
	WHO-5 得点	得点 (0-25)	17.8 ± 3.4	18.5 ± 2.2	17.1 ± 4.7	18.5 ± 3.2	18.8 ± 2.9	19.3 ± 3.6
	精神的自立度得点	得点 (0-32)	27.6 ± 2.9	27.6 ± 2.9	27.4 ± 3.0	27.8 ± 2.9	27.7 ± 3.4	27.9 ± 2.3
	GDS-15 得点	得点 (0-15)	2.7 ± 1.9	2.5 ± 2.1	2.4 ± 2.4	2.2 ± 1.6	1.9 ± 1.3	2.0 ± 1.8

WHO-5,WHO-5精神的健康状態;GDS-15,Geriatric depression scale

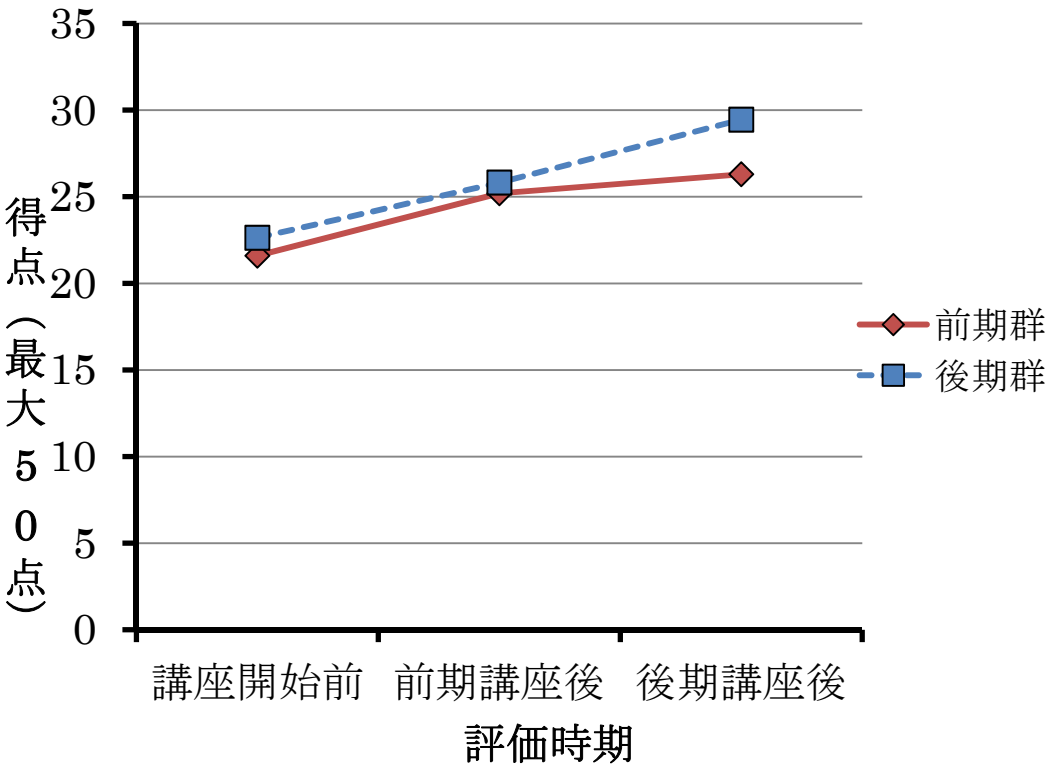


図 2-1　論理的記憶Ⅰにおける得点の推移

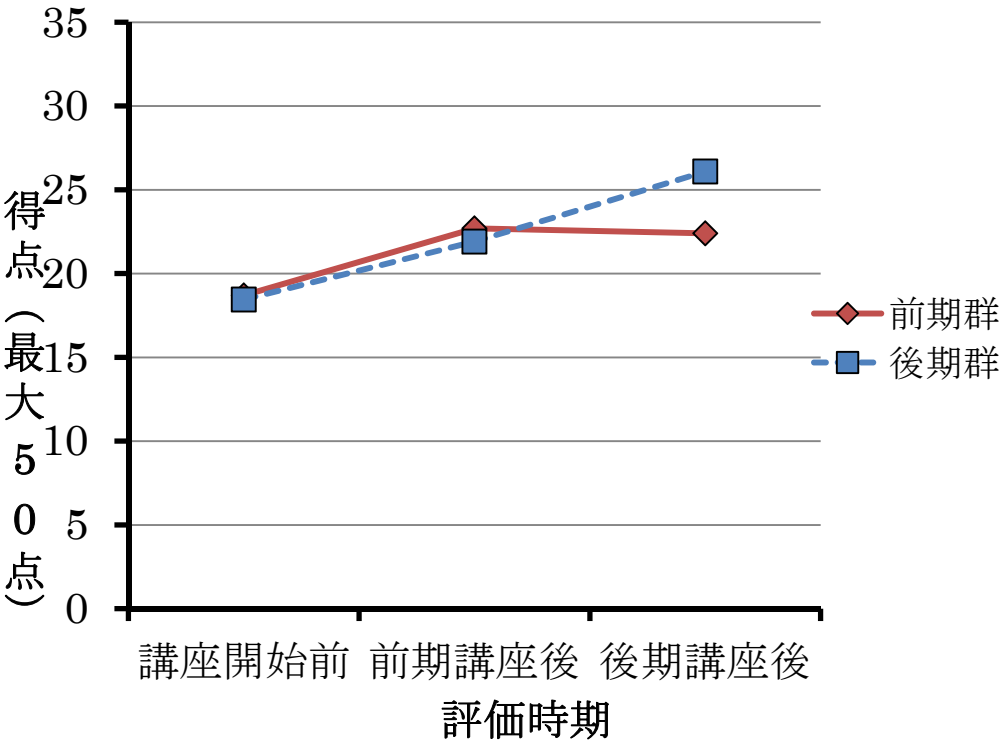


図 2-2　論理的記憶Ⅱにおける得点の推移

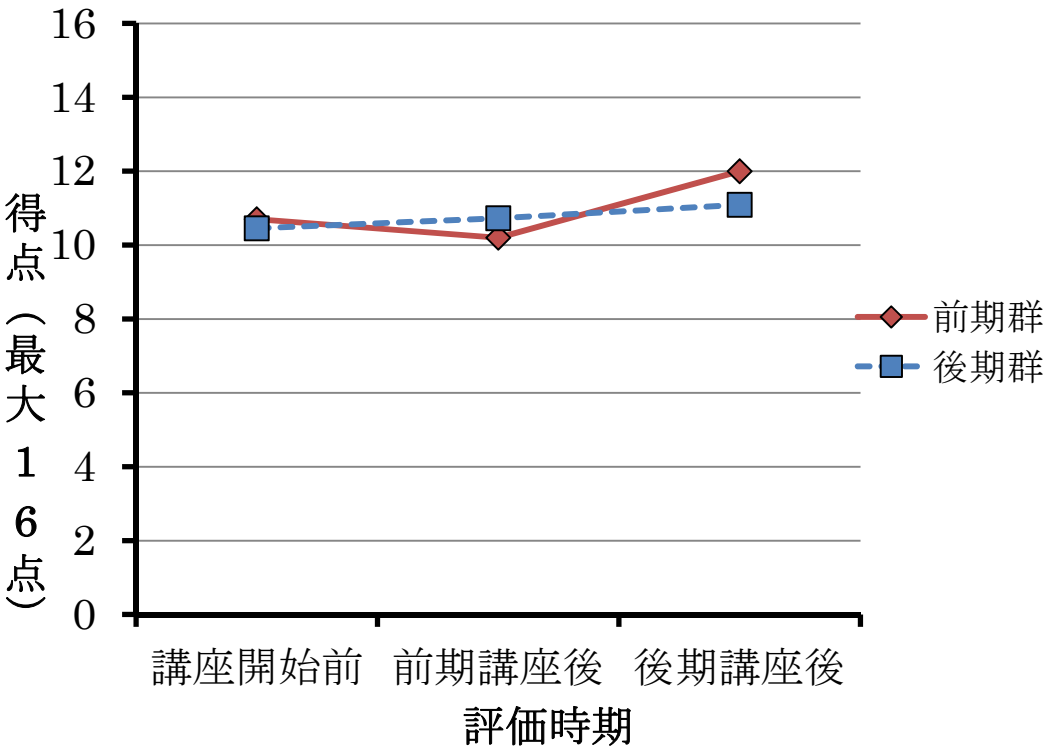


図 2-3　ECR自由再生における得点の推移

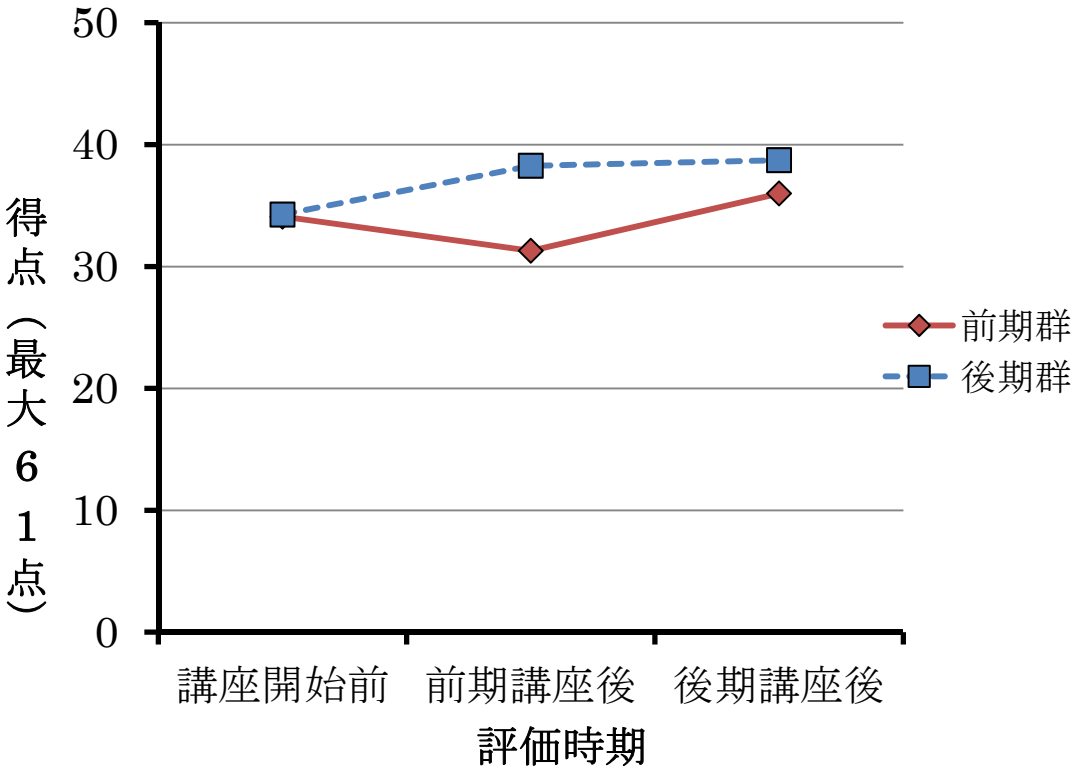


図 2-4　かなひろいテストにおける得点の推移

第３項 考察

認知機能、身体機能、生活機能・心理社会健康に関する調査を講座開始前、前期講座後、後期講座後の3時点で評価し、その結果を統計的に分析した。

主要な評価指標である論理的記憶Ⅱ（物語を聞いてから 30 分後に内容の想起を求める課題）では、両群とも講座修了後に得点の向上がみられた。講座開始前の時点での得点が年齢標準得点を上回っているにも関わらず、本研究への参加により記憶機能が維持・向上する可能性が示された。日常生活で求められる機能と類した機能で向上がみられた事は、本研究への参加が実生活における認知機能の低下抑制に効果があることを示唆している。

論理的記憶Ⅰ、ECR、かなひろいテストにおいても評価時期の進展とともに成績の向上がみられた。後期群は待機期間中であるにも関わらず講座開始前から前期講座後にかけての成績の向上がみられた。一見すると検査の反復による得点の向上とも考えられるが、健診は 2 ヵ月以上の間隔をあけて行われており、単純な学習効果であるとは考えにくい。後期群の待機期間中にも健康講座などのプログラムを提供しており、また、個人的に読み聞かせに関する学習に取り組んでいる参加者もいたことから、本研究への参加そのものが成績の向上に寄与していることも考えられる。また、前期講座開始前から後期講座後において成績が向上した検査項目もみられることから、活動の継続を長期的に観察することで、今後の機能の維持・向上が期待される面もある。

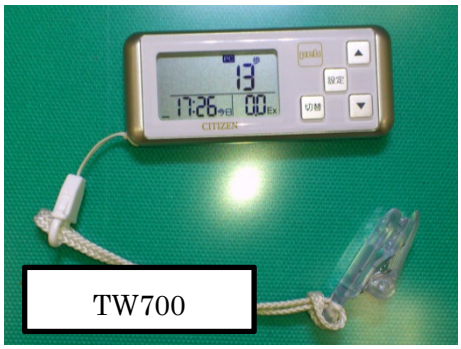
身体機能、生活機能・心理社会的健康に関する機能では変化はみられなかった。これらの項目は短期期間での変化は観測されにくいため、今後も長期的に観察を行う必要が示唆される。また、統計解釈を行うには対象者数が少なかった点と個人による得点のばらつきが大きい点から、ケースごとの検討など、より詳細な分析が必要と考えられる。

第３節 活動量の推移

第１項 活動量の計測方法

本研究への参加による日常活動量の変化を計測するため、参加者に歩数計の装着を求めた。歩数計はシチズン・システムズ製 TW700 を使用した。歩数計は 2011 年 9 月 3 日までに全参加者に配布し、9 月 4 日を記録開始日とした。活動量として 1 日の総歩数、通常歩、速歩と歩行距離を計測し、30 日に一度の間隔でデータを回収した。1 週間ごとに平均活動量を求め、集計した。講座の効果の分析においては、前期講座開始前一週間（T1）、前期講座修了時一週間（T2）、後期講座修了時一週間（T2）の総歩数、通常歩数、速歩数、歩行距離のそれぞれについて群ごとに比較するため、2 要因分散分析を実施した。

- 歩数計計測期間
  - 計測開始日 2011 年 9 月 4 日
  - 計測終了日 2012 年 2 月 27 日
- 歩数計分析期間
  - 講座開始前（T1）:9 月 4 日から 9 月 10 日
  - 前期修了時（T2）:11 月 20 日から 11 月 26 日
  - 後期修了時（T3）:2 月 19 日から 2 月 25 日



第２項 活動量測定の結果と考察

計測期間の活動量の推移について、総歩数を図 2-5 に、通常歩数を図 2-6 に、速歩数を図 2-7 に、歩行距離を図 2-8 に示した。分析の結果、総歩数において群間の差に有意傾向がみられ、いずれの期間においても後期群の方が前期群よりも高かった（$p < .01$）。通常歩数、速歩数、歩行距離に関しては有意な差はみられなかった。いずれの活動量においても数値上は減少傾向にあるが、本研究の展開時期が秋から冬にかけてであり総歩数が減少する時期であるため、減少幅に本研究開催時期の影響があった可能性も考えられる。

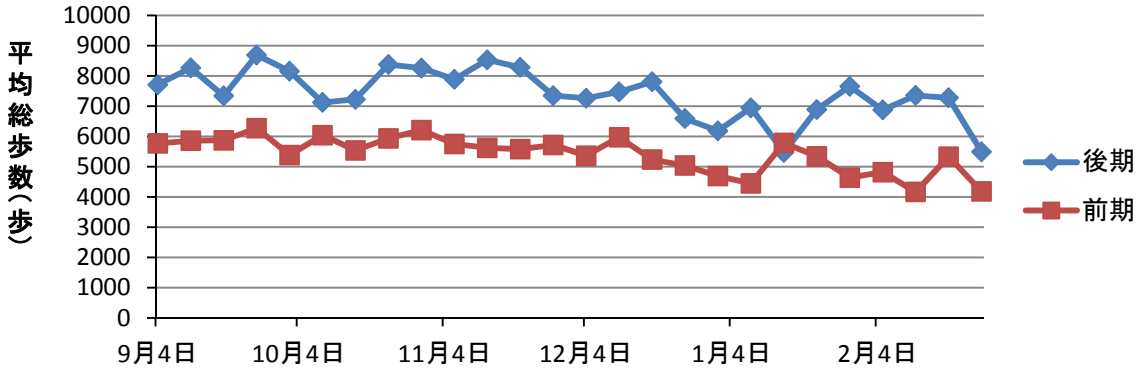


図 2-5 各群の 1 日の平均総歩数（1 週間ごとに集計）

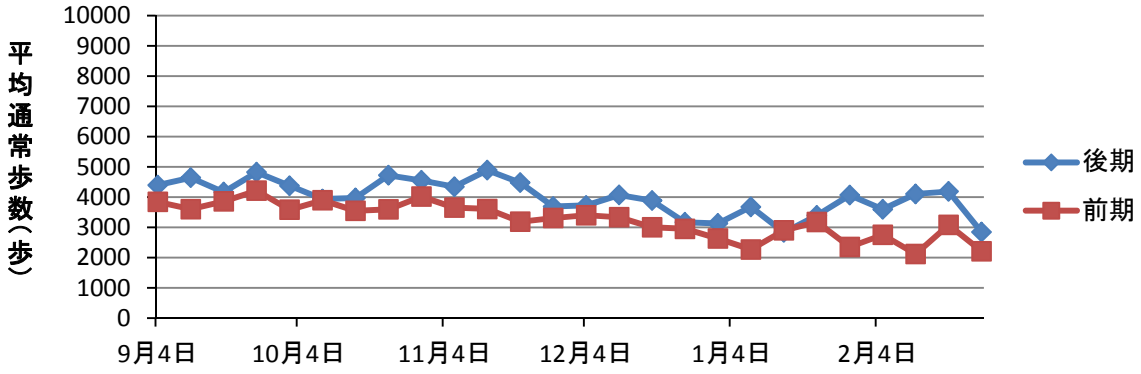


図 2-6 各群の 1 日の平均通常歩数（1 週間ごとに集計）

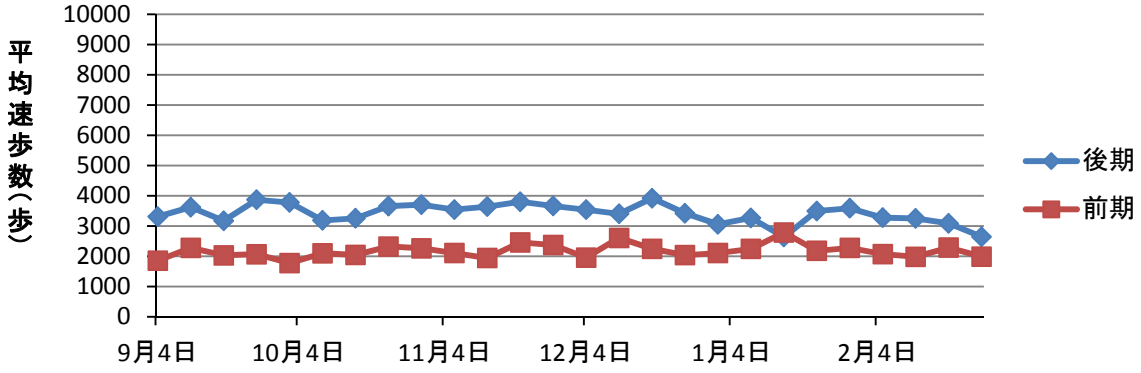


図 2-7　各群の 1 日の平均速歩数（1 週間ごとに集計）

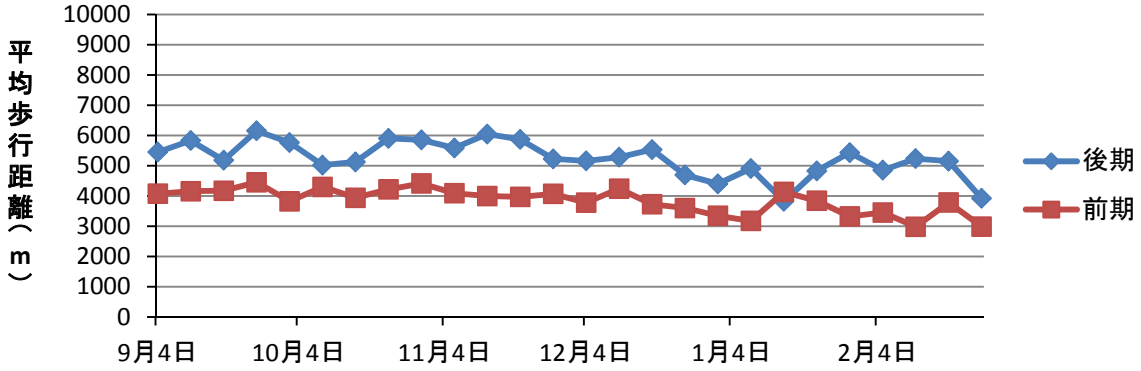


図 2-8　各群の 1 日の平均歩行距離（1 週間ごとに集計）

第４節　シニアの健康調査に関する結論

絵本読み聞かせ活動に関連すると考えられる認知機能、身体機能、生活機能・心理社会健康に関する調査を三回に渡り実施した結果、身体機能、活動量、生活機能及び心理社会的健康には大きな効果がみられなかった一方で、認知機能においては一定の機能が向上する可能性が示された。活動の長期継続により、さらなる機能の維持・向上が期待される。

第３章 シニアボランティアと受け入れ施設に関する調査

第１節 シニアボランティアに関する調査

本研究ではりぷりんとのシニアボランティアを中心に、日ごろの活動で感じることや、活動をしている施設や職員に対する考えなどをアンケートとインタビューなどで調査した。

第１項 アンケート調査の方法

アンケートは、りぷりんとの各エリア(東京都中央区、杉並区、神奈川県川崎市、滋賀県長浜市)の郵送や定例会等で配布及び回収を行った。無記名記述式（資料 3-1）。
回答数：106
質問項目：基本情報(年齢、性別、活動頻度など)を含めた８項目

質問①　あなたご自身についてお聞きします。該当するものに○または数字をご記入下さい。
男性・女性（いずれかに○）　　年齢　　歳　　入会年　　年

質問②　あなたはどれくらい読み聞かせの活動をされていますか？また、どの程度準備に時間をかけていますか？
読み聞かせの頻度は、　　回／週　　回／月
準備の時間は、　　週　　何時間　　月　　何時間

質問③　活動されているそれぞれの施設に訪問して読み聞かせをする時に気をつけていることは何ですか？訪問前の準備の仕方、子どもや施設職員に対する接し方などで気を付けていることがあれば、施設名または施設の種類（児童館など）と合わせてお書き下さい。

質問④　初めてその施設で活動した際に、心配や不安がありましたか？それはどのような不安でしたか？また、その不安は解消されましたか？解消された場合にはどのように解消されましたか？

質問⑤　活動を始めた頃と比べて、ご自身で読み聞かせの活動において難しくなってきたと感じる事があれば具体的にお書き下さい。

質問⑥　施設の職員とのやりとりで困ったことや助かったこと、活動に関して職員の関わり方などについて気付いたことはありますか？

質問⑦　読み聞かせの活動をとおして、子ども達の変化で気づいたこと、嬉しかったことなどがあれば教えて下さい

質問⑧　施設の職員にできればこうして欲しい、改善して欲しい点がありますか？複数の施設で活動されている場合には、具体的な施設の種類と合わせてお答え下さい。
また、それを実現するためには何が必要だと思いますか？活動をもっと良くするには何が必要ですか？

アンケートの結果
①読み聞かせボランティア・高齢者ボランティアを対象にした事前調査
【結果】アンケート調査　回収数：106　平均年齢：71 歳　男性：6 人　女性：91 人　性別不明：8 人

質問③：絵本の読み聞かせに必要な準備の他に、施設に伺う際の職員や子ども達への接し方、服装や表情といった細かい点についても配慮していることがうかがえる。明るく、笑顔でといった回答がある一方で、控えめ、謙虚といった回答もあり、シニアボランティアとしての態度と読み聞かせをする読み手としての態度について注意を払いながら活動していることが示されている。

質問④：大きく分けて自身の読み聞かせの能力に対する不安、子どもたちがどのように受け入れてくれるか、学校などの施設がどのように受け入れてくれるかに対する不安を感じたことが示された。読み聞かせの活動当初は、絵本の読み聞かせが思ったとおりに出来るのか、声が届くのかといった自身の読み聞かせの技術や選書に関する不安を感じたことを示している。解消方法として挙げられたのは、実際に子ども達と接し、反応や感想を聞いて解消、何回か続けるうちに自然と時間が解消、読み聞かせの練習をひたすらする、工夫することで解消、自分の気持ちや考え方の工夫というものが比較的多かった。一部職員の方に相談したり協力してもらい解消、仲間（友達や先輩）の協力や励ましで解消したという回答もあった。

質問⑤：選書や読みの技術的な面の難しさと身体的な問題を挙げている回答が多かった。特に身体面では、視力、聴力、記憶力、腕の力や指先の力などの低下を感じている声が多く、そのような機能の低下が絵本の読み聞かせに影響しているまたは影響しているのではないかという不安を感じていることが認められた。

質問⑥：概ね職員や施設に対しては肯定的な回答が多いが、一部読み聞かせの時間の運営に関して問題点を指摘している回答もある。この質問ではあまり出ないが、質問8でより詳しく施設や職員に対する要望や問題の指摘が挙げられている。

質問⑦：子どもたちの本や読み聞かせへの関心の向上という変化(図書室で本を借りる、聞く態度など)と、子どもたちのボランティアに対する接し方の変化（街で声をかけてくれるようになったなど）を挙げている。また、子どもたちではないが、読み聞かせを通じた子どもとのふれあいを通じて、高齢者自身が子どものことや本が好きになったという回答が多かった。

質問⑧：最も多い要望は、どのように読み聞かせについて感じているか、意見や、選書についての提案、施設の職員と話し合う機会に対するものであった。また、活動の運営に関して、読み聞かせの時間について子どもをしからずに楽しい雰囲気にしてほしいや、活動がなくなった場合には振替日を設けてほしいな

ど具体的な要望についての回答もみられた。

【考察】

読み聞かせボランティア、高齢者ボランティアを対象にしたアンケート及びインタビューを行った結果から、活動開始時においてシニアボランティアが様々な不安を抱いている現状が示された。特に実際に自身の能力や活動の意義や価値などに関して不安を抱いたという記述が多く見られた。

活動をしていく中で、子どもとの交流が増えることによって子どもがどのように受け止めているか、どう思われているかの不安は解消されている、一方受け入れ施設に関して継続的にどのように思われているのかと不安を感じていることが示された。こうしたことから特に初めてボランティア活動に参加する高齢者に対しては、受け入れ施設の職員を交えた丁寧な話し合いの場や、既存の活動の場合には先輩ボランティアなどから活動の注意点や安心して活動が出来るような心のケアがあればよりスムーズな活動が可能なことが考えられる。

第２節 受入れ施設に関する調査

りぷりんとの受入れ施設を中心にした職員と、学校や福祉施設のコーディネーターを対象にインタビュー調査を実施した。

絵本読み聞かせ関連施設　図書館、児童館、保育園、小学校

地域コーディネーター（東京都杉並区、北区、文京区、千葉県木更津市、神奈川県横浜市青葉区）

福祉施設コーディネーター（横浜市青葉区）

■読み聞かせボランティア活動受入れ施設の職員を対象にした事前調査

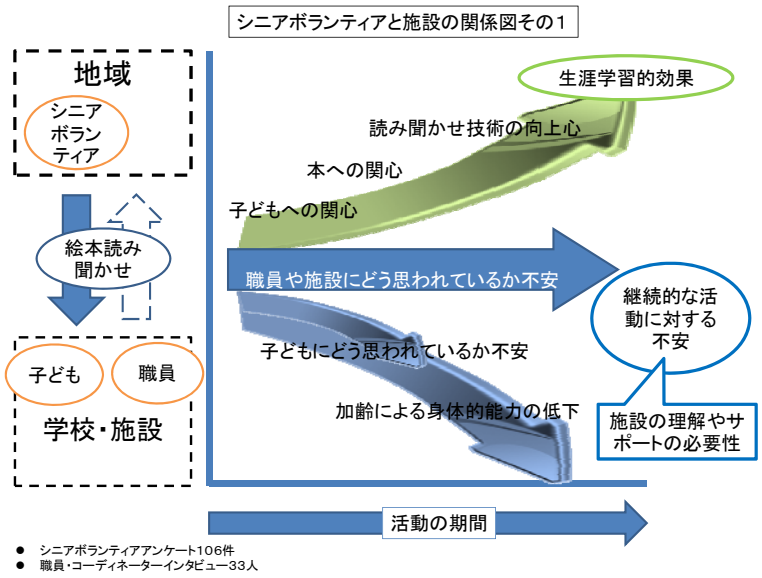
【結果】受け入れ施設の職員を対象にした調査では、りぷりんとの活動を受け入れている施設においては既に継続的に定着している活動であるということから、安心して受け入れており、特に問題を指摘するものはなかった。また、高齢者のボランティアに対して業務上特別な配慮や意識をしていないことが示された。受け入れ施設の職員は、初めてシニアのボランティアを自身が受け入れたというケースが見られず（前任者の頃から受け入れがあったなど）、特に高齢者という意識をしていないという意見も多かった。

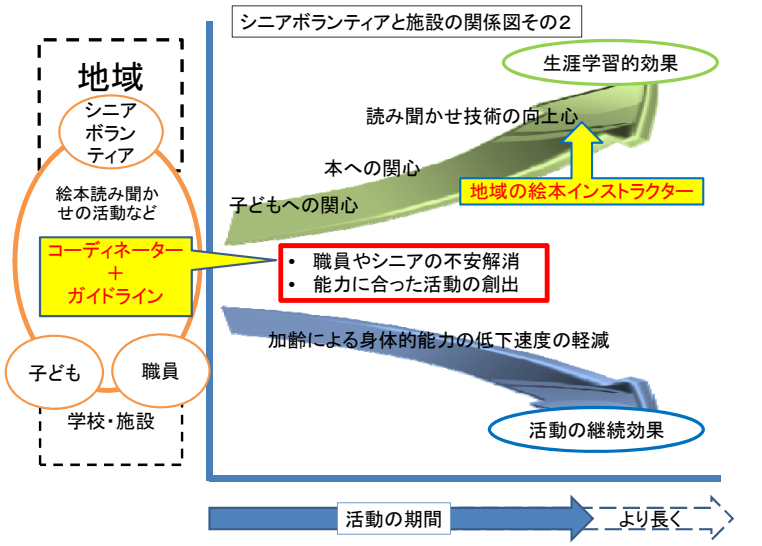
地域コーディネーターを対象にした調査では、シニアボランティアを特に高齢者として意識していない現状が示された。元気なシニアがボランティア活動をしているケースが多く、具体的な対応についてコーディネーターの多くが特別な事はしていないという回答が目立った。少数ではあるが、説明を丁寧にする、時間に余裕を持って活動を企画しているなどという意見があった。全体的には、コーディネーターという立場での活動を始めたのが比較的最近のことであり、実際の活動で加齢に起因する問題的に直面した経験のなさが背景にあるように考えられる。

福祉施設のコーディネーターは、日常業務において施設で活動する地域のボランティアの窓口であるが、シニアボランティアに対して特別な配慮を意識することはあまりなく、所属団体においてもそうした研修はないことがわかった。どのようにシニアボランティアと接するかについては個人の資質に依るところが非常に大きいことが示された。

【考察】職員とコーディネーターのインタビューから、どのような施設においても、現在シニアが活躍している施設では高齢者の特徴に関する理解が十分でなく、そのように意識がないことが認められた。教育施設では、ボランティアを「お年寄り」扱いをしないという意識、また元気なシニアボランティアが多いことに起因していると考えられる。しかし、超高齢化の社会においては、加齢により様々な機能が低下していく高齢者ボランティアをどのように支えるかといった視点も重要である。施設の職員や地域コーディネーターのさらなる理解が今後求められることが考えられる。

これらの調査から、シニアボランティアの活動に関しての満足感はとても高く、子どもや絵本などへの関心が向上している一方、子どもにどのように思われているか、特に職員や施設にどのように思われているかについての不安が継続的に存在することが示された（図その1）。こうした課題を解決するには、施設とシニアボランティアの間にたって、ニーズを調整したり、サポートするコーディネーター役の必要性が考えられる。コーディネーターがそれぞれの意見を聞いたり話し合ったりする場の設定や、加齢による身体的な能力の低下をサポートすることによって、活動の継続と身体的負荷の低い活動への転換や、より能力に即した新しい活動の創出につなげることが可能になると考えられる（図その2）。





第４章 共同研究実施関係者調査

【結果】本事業については、当初より青葉区の行政との連携を図ろうとしたが、結果的には十分な協力はえられなかった。原因としては、本事業は 23 年度に入ってから決定したものであり、関連する高齢者福祉の事業も進んでいる中このような新しい取り組みに対して理解はしつつも、具体的な支援は出来ないという問題があった。

事業終了後に改めて高齢者福祉担当課と生涯学習担当課の代表者に対して本事業がどのように進められたか、どのような結果が出たかの説明の機会を持ち、それぞれの立場から意見を伺った。高齢者福祉の担当課からは、横浜市の高齢者福祉は認知症予防などに関するサービスの提供は、より地域の活動をサポートしていくという方針に変わっていくということから、区の事業として今回の絵本の読み聞かせの事業のようなものを区の事業として組み込むことは難しいという意見があった。ただし、地域の自主グループとして活動していくのであれば、そうしたグループを支えていくという方針のもと今後支援できることがあるかもしれないという意見があった。生涯学習は本来地域の生涯学習を支援していくというスタンスが強いため、同じく区の事業として絵本の読み聞かせを進めていくことは難しいが、区内にある学校支援の団体などもあるため、そうしたグループと連携する部分では支援出来るのではないかとの意見があった。生涯学習活動には加齢に伴い活動についていけない方も出てくるので、そうした人達の対策も必要であるという意見もあった。

【考察】シニアの絵本の読み聞かせ事業を実施するには地域の行政との連携が重要であるが、今回青葉区での実施においてもこうした事業がどのように自治体の事業の中で位置づけられるか、またどのようなタイミングで導入されるのかという点において年単位の事前準備が必要になってくることが考えられる。また、高齢者福祉を担当する職員にとって絵本の読み聞かせの活動をイメージすること、特にシニアの絵本の読み聞かせ活動をイメージすることが難しいことがインタビューでもわかったため、認知的な効果に関する検証の積み重ねとともに、絵本の読み聞かせのプログラムが、より高齢者福祉事業の一環としてわかりやすいものにする必要があり、DVD 教材を活用するなど今回の事業の結果を今後全国で活かせるような啓発方法の開発に着手したい。

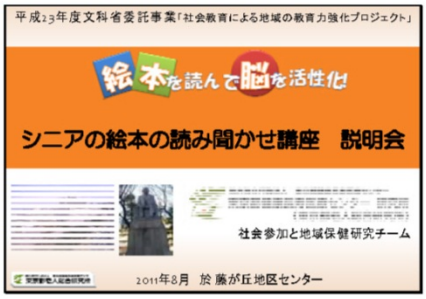
まとめ

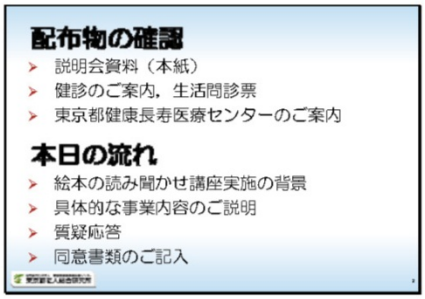
本事業にて実施したシニアボランティアや受入れ施設の職員、コーディネーターを対象にした調査から出た課題は、ボランティアは子どもとのふれあいや仲間との活動に充実感を感じ、さらに活動に関する技術力向上のために様々な努力を積み重ねている一方、受入れ側の施設の職員とのコミュニケーションは十分でないと感じていることである。一方、受入れ側の施設の職員や学校と地域をつなぐコーディネーターは、高齢者がどのような特徴を持つのかといった理解、シニアボランティアを受け入れる際の工夫や、どのようにコミュニケーションをはかりながら活動を進めるのかといった配慮が不足していることが認められた。これは、シニアボランティアを「高齢者」「お年寄り」として見ていないという肯定的な側面もあるが、シニア側からの声として、施設との話し合いの場や支援が必要だという声は十分に届いていないということからも、今後増加していくシニアボランティアを活用するためには、高齢者の特性を理解し、受入れの際や活動を支援するにあたりどのような配慮が必要かなどを学ぶ研修の必要性があると考える。

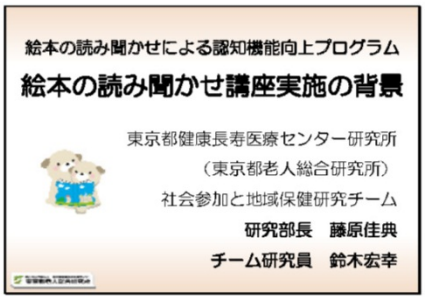
シニアの絵本読み聞かせ講座は、生涯学習と健康向上を目的にしたものであるが、このように福祉と生涯学習を融合させた取組みは、認知症予防などに関心を持つ高齢者にとって、地域活動へつながるきっかけとなりやすいものであり、さらにこれまでの研究結果からも、自主グループ化を経て長期的に、シニアが地域の子どもたちや教育のために関わることが出来るものと考える。ただし、シニアボランティアが継続的に活動するには、それを支える理解と人材、体制が必要であり、前述のような研修を様々な受入れ施設やコーディネーターを対象に行い、人材を養成する必要がある。そして、福祉と生涯学習が一体となった今回の様な事業が進められるよう、今回の研究成果にもとづく自治体などへのモデル提示と、高齢者の社会参加活動へつながる啓発をすすめていきたい。

第Ⅲ部　資料

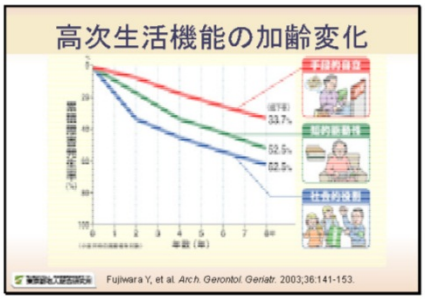
資料1－1　説明会資料

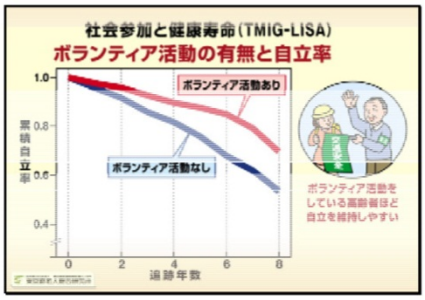

平成23年度文科省委託事業「社会教育による地域の教育力強化プロジェクト」
絵本を読んで脳を活性化!
シニアの絵本の読み聞かせ講座　説明会
社会参加と地域保健研究チーム
2011年8月　於 藤が丘地区センター

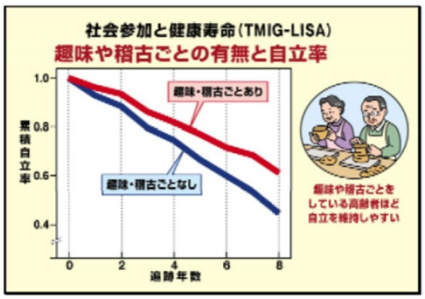

配布物の確認
説明会資料（本紙）
健診のご案内，生活問診票
東京都健康長寿医療センターのご案内
本日の流れ
絵本の読み聞かせ講座実施の背景
具体的な事業内容のご説明
質疑応答
同意書類のご記入

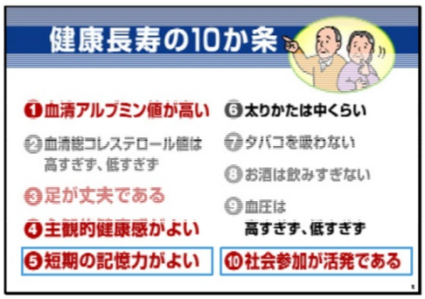

絵本の読み聞かせによる認知機能向上プログラム
絵本の読み聞かせ講座実施の背景
東京都健康長寿医療センター研究所
（東京都老人総合研究所）
社会参加と地域保健研究チーム
研究部長　藤原佳典
チーム研究員　鈴木宏幸

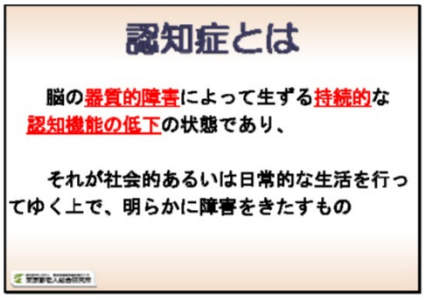
人間の能力のステージ
複雑
単純
生命維持
機能的健康度
知覚－認知
身体的自立
手段的自立
状況対応（知的能動性）
社会的役割
(Lawton, 1972)

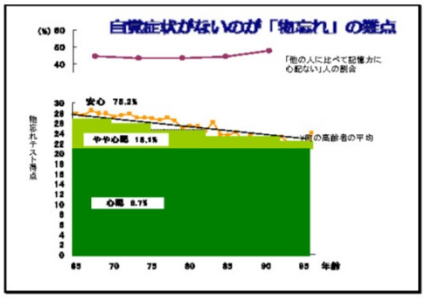

高次生活機能の加齢変化
手段的自立
知的能動性
社会的役割
年齢（年）
Fujiwara Y, et al. Arch. Gerontol. Geriatr. 2003;36:141-153.

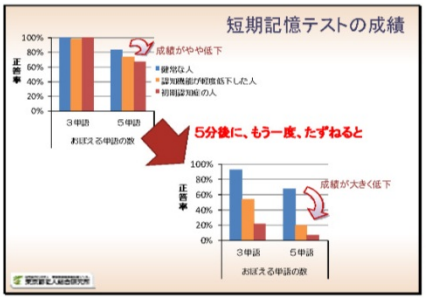

社会参加と健康寿命(TMIG-LISA)
ボランティア活動の有無と自立率
ボランティア活動あり
ボランティア活動なし
累積自立率
追跡年数
ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい

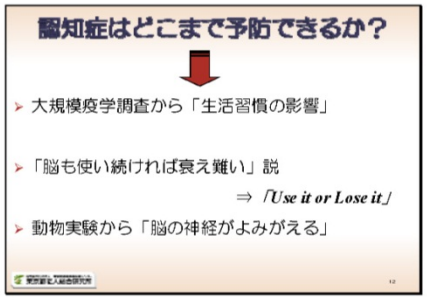

社会参加と健康寿命(TMIG-LISA)
趣味や稽古ごとの有無と自立率
趣味・稽古ごとあり
趣味・稽古ごとなし
累積自立率
追跡年数
趣味や稽古ごとをしている高齢者ほど自立を維持しやすい

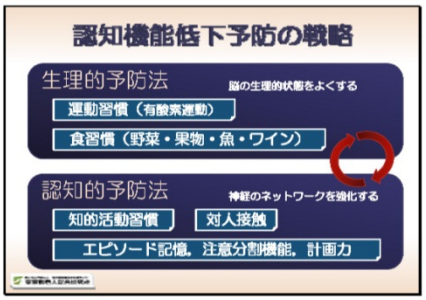

健康長寿の10か条
1 血清アルブミン値が高い
2 血清総コレステロール値は高すぎず、低すぎず
3 足が丈夫である
4 主観的健康感がよい
5 短期の記憶力がよい
6 太りかたは中くらい
7 タバコを吸わない
8 お酒は飲みすぎない
9 血圧は高すぎず、低すぎず
10 社会参加が活発である

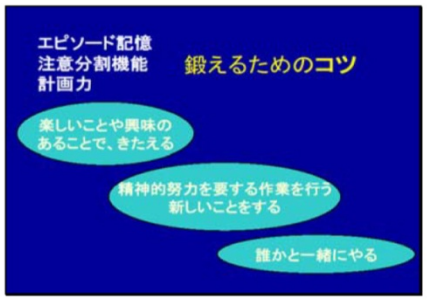

認知症とは
脳の器質的障害によって生ずる持続的な認知機能の低下の状態であり、
それが社会的あるいは日常的な生活を行ってゆく上で、明らかに障害をきたすもの


自覚症状がないのが「物忘れ」の難点
「他の人に比べて記憶力に心配ない」人の割合
安心 75.3%
やや心配 18.1%
心配 6.7%
物忘れチェック人数点
年齢

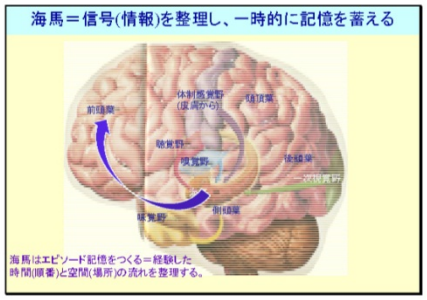

短期記憶テストの成績
正答率
100%
80%
60%
40%
20%
0%
3単語
5単語
おぼえる単語の数
成績がやや低下
健常な人
認知機能が軽度低下した人
初期認知症の人
5分後に、もう一度、たずねると
成績が大きく低下

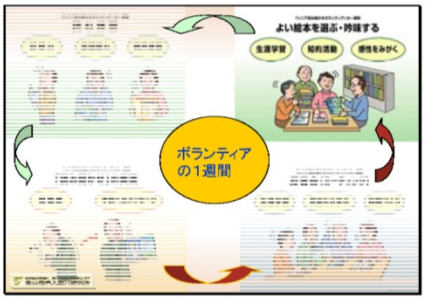

認知症はどこまで予防できるか？
大規模疫学調査から「生活習慣の影響」
「脳も使い続ければ衰え難い」説
⇒「Use it or Lose it」
動物実験から「脳の神経がよみがえる」

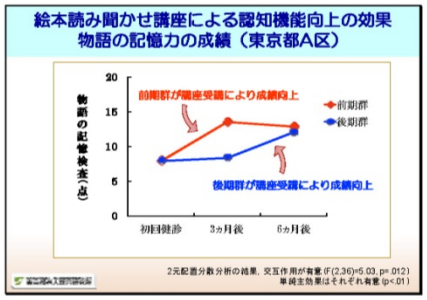

認知機能低下予防の戦略
生理的予防法
脳の生理的状態をよくする
運動習慣（有酸素運動）
食習慣（野菜・果物・魚・ワイン）
認知的予防法
神経のネットワークを強化する
知的活動習慣
対人接触
エピソード記憶，注意分割機能，計画力

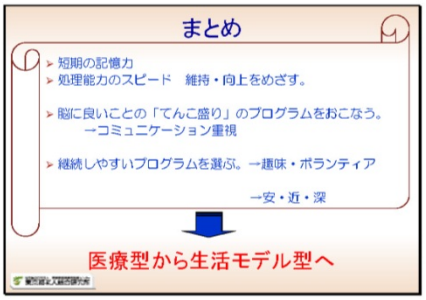

エピソード記憶
注意分割機能
計画力
鍛えるためのコツ
楽しいことや興味のあることで、きたえる
精神的努力を要する作業を行う
新しいことをする
誰かと一緒にやる

地域型認知症予防プログラムのメニュー
ウォーキング
料理
旅行
パソコン
あなたらしいプログラムは？
⇒例えば、「絵本の読み聞かせ」


海馬＝信号(情報)を整理し、一時的に記憶を蓄える
前頭葉
頭頂葉
後頭葉
側頭葉
海馬はエピソード記憶をつくる＝経験した時間(順番)と空間(場所)の流れを整理する。


よい絵本を選ぶ・吟味する
ボランティアの１週間


絵本読み聞かせ講座による認知機能向上の効果
物語の記憶力の成績（東京都A区）
前期群が講座受講により成績向上
後期群が講座受講により成績向上
前期群
後期群
初回健診
3ヵ月後
6ヵ月後
2元配置分散分析の結果，交互作用が有意 (F(2,36)=5.03, p=.012)
単純主効果はそれぞれ有意(p<.01)


まとめ
短期の記憶力
処理能力のスピード　維持・向上をめざす。
脳に良いことの「てんこ盛り」のプログラムをおこなう。
→コミュニケーション重視
継続しやすいプログラムを選ぶ。→趣味・ボランティア
→安・近・深
医療型から生活モデル型へ

ご清聴ありがとうございました
どうぞ、あなた流－絵本の読み聞かせをお楽しみ下さい。

具体的な事業内容の説明

講座の内容について

- 専門のインストラクターを中心に実施します
- 絵本読み聞かせ方法の習得を目指します
  - 選書方法，基礎的な体作り，発声方法（腹式呼吸），感情表現の方法などを学びます
- 発表会も予定しています

具体的な事業内容の説明

講座の詳細

- 毎週金曜日，午前10時から約2時間実施します
- 講座は約3ヶ月間（全10回）実施します
- 講座の会場は以下のようになります

  9月9日，16日：藤が丘地区センター

  9月30日以降：もえぎ野地域ケアプラザ

ご参加頂くための条件

- モデル研究事業であるため，ご参加いただくには以下の条件を満たしている必要があります

A: 原則65歳以上の方

B: もの忘れについて少し不安がある方

C: 講座と健康調査（健診）にご参加頂ける方

- 健診は認知機能の調査を中心に，心身機能に関する調査を行います。所要時間は3時間程度です。

講座運営上のお願い

- モデル研究としての厳密性を保つため，無作為に2グループに分けさせて頂きます。

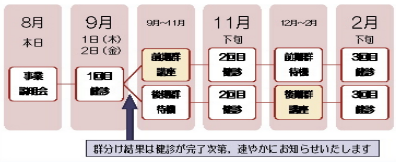
●前期群（夏秋コース）：9月初旬から3カ月間

●後期群（秋冬コース）：12月初旬から3カ月間

参加される方全員に同じ講座を提供させて頂きますので，有利・不利はございません。

※グループの指定・変更はできません。

講座の予定



群分け結果は健診が完了次第，速やかにお知らせいたします

- 健診は合計3回全てにご参加頂きます。

お願い

- 歩数計の装着につきまして

  今回の研究事業の一環として，研究へのご参加を通しての活動量の変化も測らせて頂きたく思います。活動量の計測にあたりまして，研究期間中（9月～翌年2月）は当方で用意した歩数計の装着をお願いいたします。

- 写真・ビデオの撮影につきまして

  講座および健診実施の記録のため，一部の内容を撮影させて頂く事がございます。講座が始まりましたら改めてご説明差し上げますが，撮影に支障がある場合にはその旨お申し出頂ければと存じます。

その他

- 安全面の配慮から，健診結果により参加を制限させて頂く場合がございます。
- 応募者多数の場合には，もの忘れに不安のある方を優先させて頂きます。
- 災害や天候・気候等の事情により，講座予定を変更させて頂くことがございます。

今後の連絡事項

- 初回の健診会場は、藤が丘地区センターです。
- 健診当日は動きやすい格好でお越しください。
- 質問・疑問等ございましたらお気軽にお問い合わせください。
- **ご参加頂ける方は参加同意書にご記入のうえ，ご提出ください。**

資料 2-1　認知機能検査調査票

絵本 RCT 検査用紙　≪用具の確認：検査用紙、鉛筆、IC レコーダー、ストップウォッチ、5 個の物品≫

ID:	氏名：	性別：　女性	生年月日：　年　月　日	年齢：
検査実施日：2011 年　月　日	検査時刻：　時　分～　時　分		検査者：	
		検査ブース：	IC 番号：	

≪"健診の流れ"の認知機能検査の□に検査者の名前を記入≫

この度は検査にご協力いただきまして、まことにありがとうございます。ここでは脳の元気度測定の検査になります。いろいろな検査を受けて頂くため、全部で 1 時間ほどかかってしまいます。疲れた時や、休憩が必要なときには、遠慮せずいつでもおっしゃってください。また、検査ではいろいろ質問をさせて頂きますが、答えにくい場合にはその旨おっしゃっていただければ結構です。ひとつお願いがあるのですが、こちらの書きもらしを防ぐため、録音をさせて頂きたいのですが、よろしいでしょうか？≪了解が得られたら録音を開始する≫ありがとうございます。それでは録音のチェックをしたいので、お名前をおっしゃってみてください。それでは検査に入ります。

課題	教示	反応	正誤
①見当識	お歳はおいくつですか？(±2 歳まで正解)	歳	0 1
	今年は何年ですか？	年	0 1
	今日は何月ですか？	月	0 1
	今日は何日ですか？	日	0 1
	今日は何曜日ですか？	曜日	0 1
	(時計を見ないで) 今は何時何分ですか？	AM/PM　時　分	0 1
	今の季節は何ですか？	春　夏　秋　冬	0 1
	都道府県で言うとここはどこですか？	神奈川県	0 1
	ここは、なに区ですか？(回答が困難な場合→なに市ですか)	青葉区(川崎市)	0 1
	私たちがいまいるところはどこですか？(この建物の名前は何ですか？) ≪回答がない場合≫家ですか？病院ですか？施設ですか？	藤が丘地区センター 回答(　　)	0 1 2
	ここは、なん階ですか？	階	0 1
	ここは、なに地方ですか？(回答が困難な場合→例えば九州地方)	関東地方	0 1

②語想起課題

教示：今度は言葉をたくさん思い出すという検査をして頂きます。最初に練習で「あ」で始まる言葉にはどんな言葉がありますか？≪2～3 語言ってもらう。○○でもいいんですか？の質問には、*言葉だと思ったらなんでも結構です・思った通りで結構です。*≫そうですね．今のように思いつく言葉をどんどん言って頂く検査です．≪ストップウォッチ用意≫

では本番です。「か」で始まる言葉をできるだけたくさんおっしゃってください。≪時間計測:60 秒≫	合計
今度は、「ほ」で始まる言葉をできるだけたくさんおっしゃってみてください。≪時間計測:60 秒≫	合計
今度は少し違う問題で、「動物」をできるだけたくさんおっしゃってみてください。≪時間計測:60 秒≫	合計
今度は、「野菜」をできるだけたくさんおっしゃってみてください。≪時間計測:60 秒≫	合計

1

③論理的記憶 I（物語の直後再生）　別紙　WMS-R　約 30 分後に遅延再生

④符号
⑤類似
⑥数唱
⑦記号探し
} 別紙　WAIS-III

Enhanced Cued Recall（ECR）（線画の偶発記憶課題　絵の提示には別紙使用）

再生得点は検査終了後に記入

	別紙使用 カテゴリー	別紙使用 単語	命名	直後再生	遅延再生 自由再生	遅延再生 手がかり	再生得点	
⑧ECR命名	果物	ぶどう						自由再生
	動物	ライオン						
	体の一部	耳						/16
	家具	ベッド						
	大工道具	ペンチ						
	衣類	スカート						手がかり
	楽器	オルガン						
	乗り物	オートバイ						/16
	野菜	じゃがいも						
	昆虫	テントウムシ						再生得点
	台所用品	フライパン						
	鳥	ニワトリ						/16
	戦いの武器	大砲						
	花	バラ						
	電気製品	ラジオ						
	文房具	物差し・定規						

⑨計算

教示：100 から 7 を順に引いていってください。

≪反応を記入≫	回答(　) 93	0 1
≪途中計算を間違っても、次の計算が正しければ正答とする。≫	(　) 86	0 1
≪計算に間違いがある場合には「フジノヤマ」の逆唱を実施≫	(　) 79	0 1
マ ヤ ノ ジ フ　回答(　　)	(　) 72	0 1
	(　) 65	0 1

⑩ECR再生

教示：数分前に何枚かの図版をお見せしました。何が描かれていたか思い出せるだけ全部言ってみてください。

≪再生できた項目は自由再生の欄に✓≫

≪それ以上再生ができないとき≫これから少しヒントを差し上げます。≪ヒントとしてカテゴリーを提示≫

≪まだチェックされていない項目についてのみヒントを与える≫≪再生できた項目は手がかりの欄に✓≫

教示(ヒント)：～の絵をお見せしましたが、それは何でしたか？

2

⑪Trail Making Test　A　別紙使用

教示（練習）：ここに数字がバラバラに書かれています。この数字を線で結んで頂きます。数字の順序通りに「はじめ」から「終わり」まで線で結んでみてください。≪練習を実施≫

（練習実施後、誤りがあった場合のみ間違えた個所を指摘し、正答を提示する。問題がなければ「そうですね。」）

教示（本番）：≪ストップウォッチ用意≫≪用紙を裏返す≫それでは本番です。練習と同様に「はじめ」から「終わり」までなるべく早く、正確に、線で結んでください。はい、始めてください。≪時間を計測。課題終了後に遂行時間を記入≫

（本番では間違えた時に即座に指摘する。その際に正答は提示しない。自己修正の回数、エラーの回数、遂行時間を記入する）

練習：　可　　不可	自己修正の回数（正）：	エラーの回数（正）：	遂行時間：

検査終了後にエラー箇所を TMT 用紙に記入

⑫Trail Making Test　B　別紙使用

教示（練習）：今度は数字とひらがながバラバラに書かれています。これを、数字、ひらがな、数字というように、数字とひらがなが交互になるように線で結んで下さい。その際、数字は順序通りに、ひらがなは50音順になるようにしてください。

（練習実施後、誤りがあった場合のみ間違えた個所を指摘し、正答を提示する。問題がなければ「そうですね。」）

教示（本番）：≪ストップウォッチ用意≫≪用紙を裏返す≫それでは本番です。練習と同様に「はじめ」から「終わり」までなるべく早く、正確に、線で結んでください。はい、始めてください。≪時間を計測：遂行時間を記入≫

（本番では間違えた時に即座に指摘する。その際に正答は提示しない。自己修正の回数、エラーの回数、遂行時間を記入する）

練習：　可　　不可	自己修正の回数（正）：	エラーの回数（正）：	遂行時間：

検査終了後にエラー箇所を TMT 用紙に記入

⑬論理的記憶Ⅱ（物語の遅延再生）　別紙　WMS-R

≪論理的記憶Ⅰ開始時点から 30 分以上経過しているか確認後、実施する≫

≪論理的記憶Ⅱ終了＝検査開始から 30 分以上経過、休憩を挟ねる≫

⑭命令（書字指示、三段命令）

書字指示	別紙使用「眼を閉じてください」 ≪用紙を見せて≫ここに書いてある文章を声に出して読んで、書かれている通りにしてください。	0 1
三段命令	≪A5用紙使用、用紙を持って≫今から簡単な手作業をしていただきます。私の言うとおりにしてください。 ≪以下の教示を全て読みあげ、読み終わってから用紙を渡す≫ ①右手にこの紙を持って、②それを半分に折りたたんで、③それを机の上においてください。 ≪3 つの命令のうち、実施に失敗したものがあった場合には、その命令について個別に指示を出す。≫ ≪個別指示で実施できれば得点とする≫	① 0 1 ② 0 1 ③ 0 1

⑮5 単語直後再生

教示：これから記憶の検査をします。今から単語をいくつか読み上げますので，それをよく聞いて憶えておいて下さい。私が読み終えましたら，その時に憶えている単語を私に教えて下さい。順番は気にしなくて構いません。≪1 秒につき 1 つのペースで単語を読み上げる。対象者が再生した単語について“第 1 試行”の欄に✓を入れる≫（再生終了後）同じ単語を読み上げますので，もう一度それを憶えてみて下さい。私が読み終えましたら，その時に憶えている単語を全て教えて下さい。≪再び単語を読み上げ，対象者が再生した単語について“第 2 試行”の欄に✓を入れる≫あとで、これらの単語をもう一度思い出して頂きます。

		顔	絹	神社	百合	赤
5 単語直後再生	1 試行目					
	2 試行目					

⑯かなひろいテスト　別紙使用

教示（練習）：この紙には物語の文がひらがなで書いてあります。この文を声に出して読み、意味も読み取りながら、同時に「あ、い、う、え、お」を見つけて○で囲んでください。たとえば「ももたろうは」の「う」がありますね。また読んでいくと「きじといぬとさるをけらいに」の中には「い」が 2 つありますね。このように○をつけていってください。≪練習実施≫

（練習実施後、誤りがあった場合のみ間違えた個所を指摘し、正答を提示する。問題がなければ「そうですね。」）

教示（本番）：≪ストップウォッチ用意≫≪用紙を裏返す≫では、本番です。文を声にだして読みながら、「あ、い、う、え、お」を見つけて○で囲んでください。どんなことが書いてあったかも気をつけて、なるべく早く見落とさないようにやってください。時間は 2 分間です。はい、始めてください。≪時間計測：2 分≫

教示（意味）：≪2 分経過時点の読み終わりに印“／”をつける。読み終えた行数により、内容の把握に関する質問を行う≫

読んだ行数	質問	反応	対象者反応	得点
3 行まで	どんな人がでてきましたか？	おばあさん		
7 行まで	どんな人がでてきましたか？ どんな暮らしでしたか？	おばあさん 貧乏、その日暮らし		
10 行まで	どんな人がでてきましたか？ どんな暮らしでしたか？ 何をみつけましたか？	おばあさん 貧乏、その日暮らし等 つぼ		
最後まで	何がかいてありましたか？			

⑰5 単語遅延再生

教示：先ほどいくつかの単語を憶えて頂きました。今憶えている単語をできるだけ私に教えて下さい。

1 つも再生できない場合

		顔	絹	神社	百合	赤
5 単語遅延再生	自由再生	[　]	[　]	[　]	[　]	[　]

記憶課題を実施したことを憶えている［Yes / No］

⑱文章復唱

教示：これから文章を読み上げます。私が読んだ後に，正確に繰り返して下さい。

≪各文の読み始めには間をとる≫≪なるべく、ゆっくりと大きな声で読み上げる≫

文章	反応	正誤
みんなで ちからをあわせて つなをひきます	みんなで ちからをあわせて つなをひきます	0 1
太郎が 今日 手伝うことしか 知りません	太郎が 今日 手伝うことしか 知りません	0 1
犬が部屋にいるときは 猫はいつも イスの下にかくれていました	犬が部屋にいるときは 猫はいつも イスの下にかくれていました	0 1

⑲ビジランス

教示：これから，ひらがなを読み上げていきますので，私が“あ”と言うたびに手を叩いて下さい。私が“あ”以外のひらがなを言う時には，手は叩かないで下さい。**≪下に書かれたひらがなを1秒につき1つのペースで読み上げる。エラー2回以上で0点≫**

※マヒなどで両手を使う事が困難な場合には，手を叩く代わりに片手で机などを叩くよう求める。

エラー：✓		0 1
リスト	き い あ う し す あ あ く け こ い あ き あ け え お あ あ く あ し せ き あ あ い	

⑳3 単語直後再生

教示：こちからいくつか単語を読み上げますので、その単語を憶えて下さい。

（**桜　猫　電車**）それではどんな言葉があったか教えてください。

≪直後再生に失敗した場合には、3 つ言えるようになるまで繰り返す≫

繰り返した場合記入

3 単語直後再生	桜	猫	電車	繰り返した回数（　回）
	0 1	0 1	0 1	

(21)図形模写　≪記入には別紙使用≫

教示：ここからは鉛筆を使って紙に書く課題をして頂きます。

これ（**“図形 A”を指す**）を出来るだけ正確に，下のスペースに書き写して下さい。

続いて、これ（**“図形 B”を指す**）を出来るだけ正確に，下のスペースに書き写して下さい。

5 角形	0 1
立方体	0 1

(22)時計描画　≪記入には別紙使用≫

教示：ここに時計を描いてください。文字盤に数字を全て描き，11 時 10 分を指すよう針を描いて下さい。

（個別指示も可能：まず輪郭を描いてください．そこに数字を全て書いてください．11 時 10 分を指すよう針を描いて下さい.）

(23) 3 単語遅延再生

教示：先ほど憶えて頂きました単語を思い出せる限りおっしゃってみてください。

≪思い出せない場合にはヒントを出す。ヒント：“植物”“動物”“乗り物”≫

教示（ヒント）：憶えて頂いたものには ～ に関する言葉がありました。

3 単語遅延再生		桜	猫	電車
	再生	0 1	0 1	0 1
	手がかり	0 1	0 1	0 1

(24)物品呼称　≪物品の入った袋を使用≫

教示：これから、この袋からいくつか品物を取り出します。

その物の名前をおっしゃってください。**≪袋から物品を取り出す（順不同）≫**

これはなんですか？×5 回　**≪呼称がすべて終了後、直後再生課題を行う≫**

これから品物を袋にしまいます。全て袋に入れた後に、何があったか伺います。袋の中には何がありましたか？

	切手	鉛筆	ハサミ	時計	スプーン
呼称	0 1	0 1	0 1	0 1	0 1
再生	0 1	0 1	0 1	0 1	0 1

(25)自発書字　≪別紙使用≫

教示：**≪別紙を指して≫**何でも結構ですので、ここに何か文章を書いてください。

≪実施拒否の場合≫簡単な文章で結構です。**≪“こんにちは”など文章ではない場合≫**もう少し長めの文章を書いてください。

自発書字	0 1

(26)命名課題　≪別紙使用（動物の描かれた用紙）≫

教示：ここに描かれている動物の名前を教えてください。**≪1 つずつ指す≫**

命名課題	ライオン	サイ	ラクダ
	0 1	0 1	0 1

(27)物品呼称遅延再生

教示：さきほどいくつかの品物の名前をおっしゃって頂きました。

今思い出せる限りで結構ですので品物をおっしゃってください。

	切手	鉛筆	ハサミ	時計	スプーン
遅延	0 1	0 1	0 1	0 1	0 1

これでここでの検査は終了です。長い時間お疲れ様でした。1 つお願いがありまして、検査の保護のため、内容を他の方に話さないようお願いいたします。次は体力検査になります。**≪IC レコーダーを停めてマイクをはずし、次の検査会場までご案内≫**

資料 2-2　身体機能検査調査票

絵本の読み聞かせによる認知機能向上教室 運動記録票

ID:	氏名：　　様	性別【　　】

【生年月日・年齢】　（明治・大正・昭和）＿＿年＿月＿日生　満＿＿歳

【血圧】５分間座位安静後、２回測定

１回目　収縮期 □□□mmHg　拡張期 □□□mmHg　脈拍数 □□□拍/分

２回目　収縮期 □□□mmHg　拡張期 □□□mmHg　脈拍数 □□□拍/分

病　名	な　し	かかったことがある			
		治療中	薬の名前	以前治療	治療なし
1. 高血圧	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
2. 高脂血症	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
3. 脳卒中　脳梗塞	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
脳出血	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
くも膜下出血	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
4. 心疾患　狭心症	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
心筋梗塞	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
不整脈 (a.心房細動　b.その他)	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
5. その他の心臓病	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
6. 糖尿病	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
7. 関節炎	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
8. 頭部外傷	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
9. その他					
①（　　）	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
②（　　）	1	2(　　年前)		3 (　　年前)	4
特記事項					

【ペグテスト】

①　右手：□□ 本　　② 右手：□□ 本

①　左手：□□ 本　　② 左手：□□ 本

【体力テスト測定項目】

身長 □□□.□cm　体重 □□□.□kg

握力（利き腕）　①□□□.□kg　②□□□.□kg → 測定部位 ≪1.右　2.左≫

開眼片足立ち①　時間□□.□秒（最大 60 秒まで）→ 利き足≪1.右　2.左≫

②　時間□□.□秒（最大 60 秒まで）→ 利き足≪1.右　2.左≫

Narrow path walk　①　時間□□.□秒　②　時間□□.□秒

③　時間□□.□　秒　(dual task)

跨ぎ越し判断　7m 予測

①　予測した高さ □□.□cm　②　予測した高さ □□.□cm

③　予測した高さ □□.□cm　④　予測した高さ □□.□cm

⑤　足に対する高さ □□.□cm　⑥　空間予測 □□.□cm

跨ぎ越し判断　1 m 予測

①　予測した高さ □□.□cm　②　予測した高さ □□.□cm

③　予測した高さ □□.□cm　④　予測した高さ □□.□cm

⑤　足に対する高さ □□.□cm　⑥　空間予測 □□.□cm

⑦　またぎ可否（1，可　2，不可）

⑧　実際にまたげる高さ □□.□cm　⑨　下肢長 □□.□cm

【中心血圧】　（下の空欄に記録用紙を貼付）

2011 年９月

絵本の読み聞かせ講座(青葉区)　初回健診

生活問診票

ID:	氏名：　　様	性別【　男　・　女　】
記入日：	点検者：	

※　ご記入にあたっての注意

◆　アンケートは 11 ページまであります。指示に沿ってお進み下さい。

◆　判断がつきにくい場合でも、あまり深く考え込まず、最も近いものを選んで下さい。回答に欠損があると、判定が出ない場合がありますので、すべての質問に御回答下さい。

◆　よく似た設問やあいまいな表現があり、回答しにくい場合もあるとは思いますが、著作権等の関係上内容を変更できないため、御了承下さい。

◆　ご回答いただきました内容は、統計的に数字として処理されるため、具体的な回答内容が外部に漏れることはございません。

◆　ご記入いただいたアンケート用紙は、９月１日および９月２日の健診の日にお持ちくださいますようお願い致します。

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

問１．普段（最近1ヶ月くらい）、仕事・買い物・散歩・通院・社会活動などで家の外に出る頻度はどのくらいですか。次の中から、**あてはまる番号1つに○**をつけて下さい。なお、介助されて外出する場合は含めて結構ですが、庭先のみやゴミ出し程度は含めないで下さい。

1．毎日２回以上
2．毎日１回
3．2～3日に１回
4．１週間に１回
5．ほとんど外出しない

→ 問２－１へ

【1．2．または 3．と回答された方のみ】主にどのようなことで外出しますか。次の中から、**あてはまる番号3つ以内に○**をつけて下さい。

1．仕事
2．買い物・用たし（銀行など）
3．知人（近所の人、友人、親戚の人など）と会う
4．散歩・スポーツ・体操
5．趣味・娯楽
6．通院
7．デイサービスなどの保健福祉サービスの利用
8．その他（　　）

問２-１　ご家族や親せきと、平均でどのくらいの頻度であったり電話をしたりしていますか？次の中から、当てはまる番号１つに○をつけてください。

1．週に6、7回（ほぼ毎日）	4．週に1回くらい	7．月に一回より少ない
2．週に4、5回	5．月に2、3回	8．まったくない
3．週に2、3回	6．月に一回くらい	

問2-2　友人や近所の人たちと、平均でどのくらいの頻度であったり電話をしたりしていますか？次の中から、当てはまる番号１つに○をつけてください。

1．週に6、7回（ほぼ毎日）	4．週に1回くらい	7．月に一回より少ない
2．週に4、5回	5．月に2、3回	8．まったくない
3．週に2、3回	6．月に一回くらい	

問３．以下のA～Gの活動をあなたはどのくらいの頻度でなさいますか。

それぞれ、**あてはまる番号1つに○**をつけて下さい。

	ほぼ毎日	週に数回	月に数回	年に数回	年に1回以下	全くしない
A．新聞を読む	1	2	3	4	5	0
B．雑誌を読む	1	2	3	4	5	0
C．本を読む	1	2	3	4	5	0
D．テレビを見る	1	2	3	4	5	0
E．ラジオを聞く	1	2	3	4	5	0
F．囲碁・将棋・麻雀・パズルなどのゲームをする	1	2	3	4	5	0
G．美術館・博物館・音楽会・演劇・映画等に行く	1	2	3	4	5	0

問４．あなたは普段、ご自分で健康だと思われますか。次の中から、あてはまるものをひとつだけお答え下さい。〔※１つだけ○〕

1．非常に健康だと思う　　3．あまり健康ではない
2．まあ健康な方だと思う　　4．健康ではない

問５．以下のそれぞれの質問について一番よくあてはまるものに○印をつけてください。

(1) 全体的にみて、過去１ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

1．最高に良い　　3．良い　　5．良くない
2．とても良い　　4．あまり良くない

(2) 過去１ヶ月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

1．ぜんぜん、妨げられなかった　　4．かなり、妨げられた
2．わずかに妨げられた　　5．体を使う日常活動ができなかった
3．少し妨げられた

(3) 過去１ヶ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

1．ぜんぜん、妨げられなかった　　4．かなり、妨げられた
2．わずかに妨げられた　　5．いつもの仕事ができなかった
3．少し妨げられた

(4) 過去１ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

1．ぜんぜんなかった　　4．中くらいの痛み
2．かすかな痛み　　5．強い痛み
3．軽い痛み　　6．非常に激しい痛み

(5) 過去１ヶ月間、どのくらい元気でしたか。

1．非常に元気だった　　4．わずかに元気だった
2．かなり元気だった　　5．ぜんぜん元気でなかった
3．少し元気だった

(6) 過去１ヶ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

1．ぜんぜん、妨げられなかった　　4．かなり、妨げられた
2．わずかに、妨げられた　　5．つきあいができなかった
3．少し、妨げられた

(7) 過去１ヶ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。

1．ぜんぜん悩まされなかった　　4．かなり悩まされた
2．わずかに悩まされた　　5．非常に悩まされた
3．少し悩まされた

(8) 過去１ヶ月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

1．ぜんぜん、妨げられなかった　　4．かなり、妨げられた
2．わずかに、妨げられた　　5．日常行う活動ができなかった
3．少し、妨げられた

問６．以下の①から⑤の項目について、**最近２週間**のあなたの状態に最も近い番号ひとつに○印をつけてください。

①最近２週間、明るく、楽しい気分で過ごしましたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. 半分以上の期間を	4. 半分以下の期間を	5. ほんのたまに	6. まったくない

②最近２週間、落ち着いた、リラックスした気分で過ごしましたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. 半分以上の期間を	4. 半分以下の期間を	5. ほんのたまに	6. まったくない

③最近２週間、意欲的で、活動的に過ごしましたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. 半分以上の期間を	4. 半分以下の期間を	5. ほんのたまに	6. まったくない

④最近２週間、ぐっすりと休め、気持ちよくめざめましたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. 半分以上の期間を	4. 半分以下の期間を	5. ほんのたまに	6. まったくない

⑤最近２週間、日常生活の中に、興味のあることがたくさんありましたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. 半分以上の期間を	4. 半分以下の期間を	5. ほんのたまに	6. まったくない

問７．あなたの日常の活動性についておうかがいします。下記の質問項目ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。

※A～F・L：やろうと思えばできる→「はい」
***G～K・M*：普段しない→「いいえ」**

	はい	いいえ
A．バスや電車を使って１人で外出できますか。	1	2
B．日用品の買い物ができますか。	1	2
C．自分で食事の用意ができますか。	1	2
D．請求書の支払いができますか。	1	2
E．銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか。	1	2

F．年金などの書類が書けますか。	1	2
G．新聞を読んでいますか。	1	2
H．本や雑誌を読んでいますか。	1	2
I．健康についての記事や番組に関心がありますか。	1	2
J．友達の家を訪ねることがありますか。	1	2
K．家族や友達の相談にのることがありますか。	1	2
L．病人を見舞うことができますか。	1	2
M．若い人に自分から話しかけることがありますか。	1	2

問８．あなたの日常についておうかがいします。これから読み上げる質問ごとに、あなたにあてはまるものをひとつ選んでお答え下さい。

	そう思う	どちらかというとそう思う	どちらかというとそう思わない	そう思わない
(a).趣味や楽しみ，好きでやっていることをもっている	1	2	3	4
(b).これからの人生に目的をもっている	1	2	3	4
(c).何か夢中になれることがある	1	2	3	4
(d).何か人のためになることをしたい	1	2	3	4
(e).人から指図されるよりは自分で判断して行動する方だ	1	2	3	4
(f).状況や他人の意見に流されない方だ	1	2	3	4
(g).自分の意見や行動には責任をもっている	1	2	3	4
(h).自分の考えに自信をもっている	1	2	3	4

問9．あなたの日常の動作能力についておうかがいします。これから読み上げる質問ごとに、あなたにあてはまるものをひとつ選んでお答え下さい。

〔※各項目１つだけ○〕

A．耳は普通に聞こえますか。（補聴器を使った状態でも構いません。）	1．普通に聞こえる（会話やテレビに不自由しない） 2．大きい声で話せば聞こえる 3．耳元で大きい声で話さないと聞こえない 4．ほとんど聞こえない
B．普段、補聴器を使っていますか。	1．使っている／持ち歩き、必要なときは常に使う 2．使っていない／たまに使う
C．目はどの程度見えますか。（眼鏡を使った状態でも構いません。）	1．普通に見える（本が読める） 2．細かい字はほとんど見えない 3．1mくらい近づいても顔の輪郭しか見えない 4．ほとんど見えない／全く見えない
D．普段、眼鏡を使っていますか。	1．使っている／持ち歩き、必要なときは常に使う 2．使っていない／たまに使う
E．自分ひとりで歩けますか。	1．普通に歩ける／ゆっくりならば歩ける／杖を使えば歩ける 2．物につかまれば歩ける／介助されれば歩ける 3．介助されても歩けない
F．食事を自分で食べられますか。	1．普通に食べられる（特別な配慮はいらない） 2．あらかじめ家族が魚をほぐしたり肉を細かく切っておいたりなど、食べやすくしておく必要がある 3．全て介助してもらう必要がある
G．自分ひとりで入浴できますか。	1．普通に入浴できる（特別な配慮はいらない） 2．浴槽の出入り、または洗うのを一部介助してもらう必要がある 3．全て介助してもらう必要がある／清拭だけ
H．自分で着替えができますか。	1．普通にできる／時間をかければ自分で着られる 2．ボタンかけ、帯などについては介助してもらう必要がある 3．全て介助してもらう必要がある
I．自分ひとりでトイレに行って、用をたすことができますか。	1．普通にできる（特別な配慮はいらない）／手すりなどにつかまればできる 2．介助があればできる／ポータブルトイレを使用 3．常におむつを使用／床やベッドの上での排泄
J．トイレに行くのに間に合わなくて、失敗することがありますか。	1．普通（トイレ、便器を使い、もらすことはない） 2．時々、失敗する（もらす）ことがある

問 10．あなたの利き手についてお伺いします。次の時、あなたは主にどちらの手を使いますか？答えのうち、両方というのは右でも左でもほぼ同じ程度にその動作ができる場合を意味します。

	すべて左手	ほとんど左手	ほとんど右手	すべて右手
A．文字を書く	1	2	3	4
B．ボールを投げる	1	2	3	4
C．はさみを使う	1	2	3	4
D．歯ブラシを使う	1	2	3	4
E．絵を描く	1	2	3	4
F．マッチをする	1	2	3	4
G．箒（ほうき）をもつときに上になる	1	2	3	4
H．フォークを持たないときナイフを持つ	1	2	3	4
I．箱の蓋（ふた）を開ける	1	2	3	4
J．スプーンを持つ	1	2	3	4

問 11．あなたの現在のお気持ちについておうかがいします。次の A～O の質問について、それぞれ**あてはまる番号１つに○**をつけて下さい。

A．自分の生活に満足していますか。	1．満足している 2．やや満足している	3．やや満足していない 4．満足していない

	はい	いいえ
B．これまでやってきた事や、興味があったことの多くを、最近やめてしまいましたか。	1	2
C．自分の人生は空しいものと感じますか。	1	2
D．退屈を感じることがよくありますか。	1	2
E．普段は気分のよいほうですか。	1	2
F．自分に何か悪いことが起こるかもしれないという不安がありますか。	1	2

G. いつも幸せと感じていますか。	1	2
H. 自分が無気力と感じることがよくありますか。	1	2
I. 外に出て新しい物事をするより、家の中にいるほうが好きですか。	1	2
J. 他の人と比べて記憶力が落ちたと感じますか。	1	2
K. いま生きていることは素晴らしいことと思いますか。	1	2
L. 自分の現在の状態は、全く価値のないものと感じますか。	1	2
M. 自分は活力が満ちあふれていると思いますか。	1	2
N. 今の自分の状況は希望のないものと感じますか。	1	2
O. 他の人は、あなたより恵まれた生活をしていると思いますか。	1	2

問 12. この設問はあなたの**最近の状況**についておたずねするものです。ア～ネの質問について、それぞれ「はい」または「いいえ」のいずれかに○をつけて下さい。

ア. バスや電車で１人で外出していますか。	1.はい	2.いいえ
イ. 日用品の買い物をしていますか。	1.はい	2.いいえ
ウ. 預貯金の出し入れをしていますか。	1.はい	2.いいえ
エ. 友人の家を訪ねていますか。	1.はい	2.いいえ
オ. 家族や友達の相談にのっていますか。	1.はい	2.いいえ
カ. 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか。	1.はい	2.いいえ
キ. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか。	1.はい	2.いいえ
ク. 15 分位続けて歩いていますか。	1.はい	2.いいえ
ケ. この１年間に転んだことがありますか。	1.はい	2.いいえ
コ. 転倒に対する不安は大きいですか。	1.はい	2.いいえ
サ. ６ヶ月間で２～3kg 以上の体重減少がありましたか。	1.はい	2.いいえ
シ. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1.はい	2.いいえ
ス. お茶や汁物等でむせることがありますか。	1.はい	2.いいえ
セ. 口の渇きが気になりますか。	1.はい	2.いいえ
ソ. 週に１回以上は外出していますか。	1.はい	2.いいえ

タ. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	1.はい	2.いいえ
チ. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか。	1.はい	2.いいえ
ツ. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	1.はい	2.いいえ
テ. 今日が何月何日かわからない時がありますか。	1.はい	2.いいえ
ト.（ここ２週間）毎日の生活に充実感がない。	1.はい	2.いいえ
ナ.（ここ２週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	1.はい	2.いいえ
ニ.（ここ２週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。	1.はい	2.いいえ
ヌ.（ここ２週間）自分が役に立つ人間だとは思えない。	1.はい	2.いいえ
ネ.（ここ２週間）わけもなく疲れた感じがする。	1.はい	2.いいえ
ノ. 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか。	1.はい	2.いいえ
ハ. 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか。	1.はい	2.いいえ
ヒ. 親しくお話ができる近所の人はいますか。	1.はい	2.いいえ
フ. 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか。	1.はい	2.いいえ
ヘ. 1km ぐらいの距離を続けて歩くことができますか。	1.はい	2.いいえ
ホ. 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか。	1.はい	2.いいえ
マ. 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか。	1.はい	2.いいえ
ミ. 最近食欲はありますか。	1.はい	2.いいえ
ム. 現在、どれくらいのものが噛めますか。注)入れ歯を使ってもよい	1.たいていのものは噛んで食べられる	2.あまり噛めないので食べ物が限られる
メ. この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪がおちてきたとおもいますか。	1.はい	2.いいえ

問 13. あなたは、**半年前に比べて**、物忘れが増えたと感じますか。

1. 増えた	3. 変わらない	5. 減った
2. 少し増えた	4. 少し減った	

問 14. あなたは、現在、**物忘れに対する不安**はありますか。

1. ある	2. 少しある	3. ない

問 15. この１年間（昨年９月１日～今年の９月１日）に転んだことがありますか。

1. 転んだことがある　　2. 転んだことはない → 問16. へ

【1. と回答された方のみ】何回転びましたか。
〔※数えきれない場合は-99 と記入〕　（　　）回

問 16. 家の中あるいは外で、歩いている時や段差などで「つまづく」ことはどのくらいありますか。

1. まったくない	4. たまにある
2. ほとんどない	5. よくある
3. あまりない	6. とてもよくある

問 17. 転ぶことが怖いと感じますか。

1. まったく感じない	4. たまに感じる
2. ほとんど感じない	5. よく感じる
3. あまり感じない	6. とてもよく感じる

問 18. 筋力やバランスといった総合的な体力に自信がありますか。

1. まったくない	4. すこしある
2. ない	5. ある
3. あまりない	6. とてもある

問 19. あなたが最後に卒業した学校を教えてください。また、延べの通学年数（小学校入学から計算）は何年になりますか。

	年

これで終わりです。ご協力ありがとうございました。

特記事項等

地方独立行政法人　東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター　研究所
（東京都老人総合研究所）

資料 3-1　絵本の読み聞かせ活動に関するアンケート調査

絵本の読み聞かせ活動に関するアンケート調査（ボランティア）

無記名

この度、平成 23 年度文部科学省委託事業「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受託を受け、横浜市にて、「りぶりんと」をモデルとした絵本の読み聞かせをとおした高齢者による学校・地域支援活動への参加を促進する総合的な地域づくり研究を実施することになりました。これまでの「りぶりんと」の活動を通して、シニアボランティアの活動を受け入れている各種機関の職員の方、ボランティアを紹介する機会のある地域のコーディネーターにおいては、まだまだシニアボランティアについての理解・対応が不十分であると感じます。つきましては、既に学校や地域の様々な施設で活躍されている「りぶりんと」のメンバーのみなさんを対象にアンケート調査を行いたいと思います。このアンケートはこれら関係者の高齢者についての理解に役に立つ「シニアボランティアの活用ガイドライン」の作成に反映することを目的としております。何卒ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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
りぶりんとプロジェクトグループ　　03-3964-3241（内3016）

シニアの絵本の読み聞かせ活動についてお聞きします。自由記述となっていますので出来るだけ詳しくお答えください。

1. あなたご自身についてお聞きします。該当するものに○または数字をご記入下さい。

男性・女性（いずれかに○）　　年齢　　歳　　入会年　　年

2. あなたはどれくらい読み聞かせの活動をされていますか？また、どの程度準備に時間をかけていますか？

読み聞かせの頻度は、　　回／週　　回／月

準備の時間は、　　週　　何時間　　月　　何時間

3. 活動されているそれぞれの施設に訪問して読み聞かせをする時に気をつけていることは何ですか？訪問前の準備の仕方、子どもや施設職員に対する接し方などで気を付けていることがあれば、施設名または施設の種類（児童館など）と合わせてお書き下さい。

裏面に続く

4. 初めてその施設で活動した際に、心配や不安がありましたか？それはどのような不安でしたか？また、その不安は解消されましたか？解消された場合にはどのように解消されましたか？

5. 活動を始めた頃と比べて、ご自身で読み聞かせの活動において難しくなってきたと感じる事があれば具体的にお書き下さい。

6. 施設の職員とのやりとりで困ったことや助かったこと、活動に関して職員の関わり方などについて気付いたことはありますか？

7. 読み聞かせの活動をとおして、子ども達の変化で気づいたこと、嬉しかったことなどがあれば教えて下さい

8. 施設の職員にできればこうして欲しい、改善して欲しい点がありますか？複数の施設で活動されている場合には、具体的な施設の種類と合わせてお答え下さい。

また、それを実現するためには何が必要だと思いますか？活動をもっと良くするには何が必要ですか？

ご協力ありがとうございました。

本報告書は、平成 23 年度文部科学省委託事業
「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により制作しました。

平成23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調査報告書

平成 24 年 3 月

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
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