

年は、単に読み聞かせをしたいと言ってくる多くのボランティア団体の一つ程度の認識しか持たれません。案の定、「うちの学校はPTAが読み聞かせをしていますので、間に合っています」で契約は不成立。りぶりんとボランティアならば、受け入れ先の学校もボランティア、つまり自主判断で対応します。相手が必要性を感じていないのに、地域の義理で押しかけて読み聞かせのコマをもらっても、望まれぬ交際に未来はありません。

現在、まったくボランティアを受け入れていない学校には、何らかの原因があるように思えます。保護者の共働率が高い、極端な小規模校、アクセスが悪い、過去にボランティアとの間でトラブルがあり、それがトラウマとなっているといったことです。そういう学校こそ逆にチャンスで、技術、マナーともに質の高いボランティアなら歓迎してくれるのです。

まず、学校を攻略する時に、若手の教師にアプローチをしてもほとんど意味がありません。彼らは、保護者世代もしくは大学生に毛の生えた程度の世代です。最前線で教壇に立つ彼らに高齢者を導入する意義を語っても、特殊メガネとサンドバックをぶら下げて擬似高齢者体験をさせることくらいしか思い浮かばず、チンプンカンプン、営業時間の無駄です。まるで、研修医にとって、目の前の関心事は次の教授回診まで

携帯電話、パソコン、写真入ネームプレートは現代ビジネスマンの三種の神器(？)。りぶりんとボランティアが現役の頃にはなかった、あこがれの品。ネームプレートの効果は防犯、子どもに名前を覚えてもらう、そして第一の社会参加の証、これも一石三鳥



世代間交流を 活性化させる要因は 大人が仕掛ける コミュニケーションの機会

に受け持ち患者の検査値が正常化することであって、地域の保健医療政策にはまったく無関心なのと同じだと思えます。

とくに、採否を決めるキーパーソンは、団塊世代がひしめく校長もしくは副校長(教頭)です。校長は学校のすべての事業に決裁権を持つ、いわば学校の本丸です。彼らにとつてりぶりんとは明日の自分探しと老化予防のモデルなのです。また、受け入れ校では校長あるいは副校長に国語科社会科の専門家が圧倒的に多いことが分かりました。さらに国語系の校長は仕事柄、読み聞かせの質とその読書教育への効果を求め、ママさんボランティアに負けない技術をシニアにも求めます。一方、社会科学系の校長は、質より地域との連携という視点で、読み聞かせ以外に児童との交流においてさまざまなリクエストを出してくれます。これらのニーズはりぶりんとにとつても共に重要であり、両立は可能なのです。何事も、相手の立場でメリットを強調しないと商談は成立しません。

学校は子どもが主人公です。高齢者の介護予防やヘルスプロモーションといった「介護」と聞くだけで、子どもと衝突↓転倒↓骨折↓訴訟あるいは特養ホーム慰問時のチーチーパッパを思い浮かべ、サ一

ツと引かれます。まずは、子どもへのメリットを並べ、「読み聞かせのセミナーを修了し、高齢になってボランティアを新たに志すこと自体がチャレンジ精神の塊、本物の人生の勝ち組、マナーも身についた逸材ばかりです。お値打ちもんでっせ」と多少、大風呂敷を広げます。そうそう、アボとりは、校長に比較的時間の余裕がある週末モードの金曜の夕方がbestでした。読み聞かせも学校現場も、基本はアナログの世界です。契約成立後もまめに足を運び、アフターメンテナンス、古典的なお付き合いですが、現場に出ないと住民や関係各位に顔を忘れられてしまいますし、いざという時に協力してもらえないのは、保健事業でも同じですよ。ボランティアのライバルがひしめき、情報があふれる大都会では高齢者にとって「社会」は待っていてもやってきません。顔をつなぐことこそ、社会参加のABCだと言えましょう。

この取り組みは、厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)16「長寿・叫」高齢者の社会参加・社会貢献の増進に向けた介入研究(主任研究者 新開省二)の一環として行っています。

◎参考文献

- 1) 日本小児科学会「病院小児科の将来論議について」(二〇〇五年四月六日) www.jpeds.or.jp/pdf/syouni_future.pdf
- 2) 岡村達也「教師のメンタルヘルス二題―戦場なみのストレスと自己愛の喪失―」『こころの科学』2001; 98: 106-110

高齢者による
学校支援ボランティア
「りぶりんと」の
現場から

団魂・シニアラボラントの エビデンス

東京都老人総合研究所
社会参加とヘルスプロモーション
研究チーム

藤原佳典

「普通の元気な高齢者」には
普通では巡り合えない?!

二〇〇四年十月のデビュー以来、感動と失敗を繰り返しながら、学校支援ボランティア「りぶりんと」(REPRINTS Research of productivity by intergenerational sympathy)のボランティア活動は少しずつ回を重ね、三か月もすると、ボランティアたちは子どもたちの人気者になっていきました。うれしさ半分、われわれ研究者にとっては、年度末の報告書作成の時期も近づいてきました。「本当に効果があるの?」「事業のメリットやデメリットは?」と評価が求められる、一年で最も胃が痛くなる時期でもあります。

さて、今回と次回(二回)にわたって、第一期ボランティアの健診データのごこまで推移を見ながら、りぶりんととの短期的な

効果について報告したいと思います。

その前に、研究デザインや評価指標の設定などにおける苦労をご紹介します。

まず最初に、私たちの頭を悩ませたのは、健診項目でした。米国では、高齢者がボランティア活動に参加することの関連要因に關し、多数の研究が報告されています。それによると、「低年齢」「高学歴」「高年収」「健康状態がよい」「過去のボランティア経験あり」といった特性が、ボランティアの参加や継続を促進する要因と見なされています。

そういった知見や、りぶりんとボランティア候補者の第一印象から考えると、私たちが自治体からの委託を受けて地域の高齢者を対象に行っている「介護予防健診」レベルの健診項目(たとえば、認知機能 [Mini-Mental State Examination (MMSE)] や老研式活動能力指標³⁾など)では、参加者の多くが満点を採り、差がつかないので

は、と予想しました。そこで、認知機能(物忘れ)検査では、通常のMMSEなら一〇分程度で終わるところを、絵本の読み聞かせて変化することが期待される言語認

知に關する項目に特化し、臨床心理士などの専門家による五〇分ほどの個別面接テストを行いました。また、体力テストや心理テストも、通常の介護予防健診の二倍以上の項目からなるものを実施しました。

果たして、ボランティア群のベースライン健診を先に済ませたところ、予想通り、認知心理・身体・社会すべての項目で、驚くほど高い成績をマークしました。

心理社会尺度を用いたアンケートでは、英文の質問を直訳したきこえない日本語表現が多々見られたりして、設問の意図を汲み取ること自体が容易ではない難問ぞろいでした。にもかかわらず、よくもまあ根気よく回答してくださるなあと、その気力と理解力に敬服した次第です。事前に配布した

アンケートの自宅回答のページでは、私の誤字・脱字を赤ペンで丁寧に修正して下さる方もおられました。

一方、「りぶりんと」の効果を的確に評価するためには、ボランティア群に匹敵するアクティブな対照群として、かなりハイレベルな健診項目に回答することができ、かつ六か月おきにおつきあいくださる律儀な人たちを選ぶ必要がありました。が、「りぶりんと」を通じて、私たちは改めて介入研究において対照群を募集することの苦労を実感したのでした。とくに、「りぶりんと」のような生活全般を活性化するタイプの介入研究では、試験薬を与える群と与えない群といった単純な研究デザインでは計り知れない、数多くの課題に直面するものなのです。ボランティア群に対する対照群の募集条件として当初は、ボランティア群と同程度の心身の健康度を持つ人で、これといって何も社会活動をしていない、いわ

表 “REPRINTS”ボランティアの募集から研修、「読み聞かせ」訪問交流活動、第2期ボランティア育成までのプロセス (H16年5月～H18年2月)

	中央区	多摩区 ¹⁾	長浜市	合計
第1段階 ボランティア参加の募集 企画説明・講演会の開催 [2004年5月末～7月初]	33人	ボランティアセミナー 参加希望者 22人	21人	76人
第2段階 ベースライン健診の実施 [2004年6月～7月]	ボランティア群 対照群 ²⁾ 1期 2期 27人 29人	ボランティア群 対照群 1期 2期 19人 27人	ボランティア群 対照群 1期 2期 21人 18人	ボランティア群 対照群 1期 2期 67人 74人
第3段階 ボランティア養成セミナー ³⁾ [2004年6月～9月]				
第1次辞退者 ⁴⁾	1人 0人	1人 0人	2人 0人	4人 0人
第4段階 「読み聞かせ」訪問・交流活動 [2004年10月～2005年3月]				
活動施設数	小学校 1か所 幼稚園 3か所 児童館 1か所	小学校 2か所 学童クラブ 2か所	小学校 3か所 学童クラブ 3か所	
第2次辞退者 ⁵⁾	4人 0人	0人 8人	3人 0人	7人 8人
第5段階 第2回健診の実施 [2005年3月末] (2005年度活動継続者)	22人 29人 ²⁾	18人 19人	16人 18人	56人 66人
第6段階 第2期ボランティアの募集・育成 [2005年4月末～7月]	26人 29人	22人 30人	19人 23人	67人 82人
第7段階 第1期ボランティア(継続) 第2期ボランティア(新規) [～2006年2月末現在] 訪問交流活動	21人 29人 ²⁾ 21人	18人 19人 21人	16人 17人 19人	55人 65人 61人
活動施設数	小学校 2か所 幼稚園 5か所 児童館 2か所	小学校 3か所 中学校 1か所 学童クラブ 1か所	小学校 5か所 学童クラブ 3か所 幼稚園 1か所	

1) 川崎市多摩区。2) 中央区の対照群のみベースライン健診を2004年10月、第2回健診を2005年7月実施。3) 週1回 x 8週の基本講座と実地研修から構成される。4) 第2～3段階における辞退者。5) 第4段階における辞退者。

ゆる「普通の元気な高齢者」を募集しようと考えました。ところが、「りぷりんと」ボランティア群と同レベルの健康度を保っている人というのは、そもそも趣味のサークルや地域の世話人など何らかのプロダクティビティを持っていきいき暮らしているものです。元気はあるけれど社会活動を何

もしないでボーっとしている、でも健診には毎回協力してくれるという、研究者にとってそんなおあつらえ向きの対照群としての高齢者を探すことは、現実には至難の業だったのです。

そこで、ボランティア群の決定後、「りぷりんと」には参加しなくてもボランティア

ィア群と同内容・同期間の健康診査やアンケートへの協力を条件とする研究モニター(明るいイメージで「アクティブシニア健康モニター」と称した対照群です)を募集しました。対照群の募集方法は各地域それぞれ、行政担当課が過去に「りぷりんと」ボランティア群の場合と同様に市区報や回覧版などによる一般公募により結成し、支援をしている趣味・健康教室参加者、シルバー人材センター登録者や、「りぷりんと」ボランティア群の友人から、公募をしました。三地域で年齢および性に有意差が生じないように考慮しつつ、先着順に七四人を対照群と定め、対照群に対しても同内容のベースライン健診を実施しました。

身体・心理・社会的特性にかかわる包括的な検査項目を設定

問診項目はと言いますと、地域在宅高齢者の身体・心理・社会的特性にかかわる包括的な内容としました。ここで、その概要を紹介しましょう。ちなみに、基本的属性は性、年齢、家族構成、就学年数、居住歴を、また身体・生活機能については、治療を要した慢性疾患の既往歴と老研式活動能力指標を尋ねました。

まず、「心理的特性」では、健康度自己評価について「とても健康」「まあまあ健康」「あまり健康でない」「健康でない」の

四段階の選択肢に対し、順に三〇点を与えました。「抑うつ」には老人用うつ尺度短縮版(Geriatric Depression Scale [GDS] Short version)以下、GDS短縮版⁶⁾を、また「自尊心の測定」にはRosenbergの自尊心尺度の一〇項目版を用いました。「自己統御感」(Locus of Control)以下、LOC)では、鎌原らの尺度を用いました。質問項目は一八問あり、得点が高いほど内的傾向(成功も失敗も自分次第、つまり自力本願)が強いことを示します。

「社会活動性」については、個人活動、社会参加・奉仕活動、学習活動、仕事からなる「いきいき社会活動チェック表」⁶⁾を用いて尋ねました。

「社会的ネットワーク」については、目頃つきあいのある人の数に関して「親戚」「仕事で知り合った人」「近所づきあいをしている人」「その他の友人(学校・趣味のサークルで知り合った人など)」の四つの主体別に、「〇人(いない)」「一～四人」「五～九人」「一〇～一九人」「二〇～四九人」「五〇人以上」の六段階で尋ねました。

接触頻度に関しては、「孫(またはひ孫)」「近所の子ども」「それ以外の子ども(ボランティアや催し物などを通じて接した場合)」「友人や近所の人たち」の四つの主体別に、「二週間に二回以上」「二週間に一回程度」「一か月に二、三回」「一か月に一回程度」「一か月に一回未満」「まったく会わ

ない（または該当する主体がない）」の六段階で尋ねました。

「社会的サポート」に関しては、野口ら⁸⁾の測定法をもとに次のように評価しました。まず、「受領サポート」については、「あなたの心配ことや悩みごとをどれくらい聞いてくれますか?」「どのくらいあなたに気を配ったり、思いやりを示してくれますか?」「留守のときやちよつとした用事をどのくらい頼めますか?」「もし、仮にあなたが病気で数日間寝込んだときに、どのくらい看病や世話をしてくれますか?」の四項目によって測定しました。そして、各設問に対して「同居家族」「別居の子どもや親戚」「友人・近隣の人」の三つの主体別に、その程度を「とてもよく」「よく」「まあまあ」「あまり」「まったく」の選択肢を用いて五段階で評価することとし、五段階の選択肢に順に五点から一点と配点し、「非該当」には〇点を与えた後、四項目の設問を主体別に合計し、受領サポートの得点化を行うことにしました。「提供サポート」は、受領サポートの設問内容をすべて「あなたは（主体に）」をしてあげますか」と置換し、同様に四項目の設問を主体別に合計し、得点化しました。「地域における共生意識」には田中らの尺度⁸⁾を用い、尋ねました。

一方、「認知機能」については、「物語の記憶」についての直後再生と二〇分後の遅

延再生、語想起課題、言語性検査の「知識」と動作性検査の「絵画完成」、「符号」の課題を実施しました。

さらに、「身体機能検査」のうち、体力に関しては、最大および通常歩行速度、開眼片足立ち、握力、ファンクシヨナルリーチなどを測定しました。また、手指の巧緻性（器用さ）については、ペグボードテストにより、三〇秒間に何本のピンを並べることができているかを測定することにしました。

「JISの指とまれ」の元気高齢者はハイレベル モーターと指から逃がなくて!

さて、ベースライン健診における三地域合わせたボランティア群と対照群の比較結果を見てみたいと思います。

それによると、ボランティア群は、「孫なし」の割合（四〇・六% vs 二〇・八%、 $p = 0.0026$ ）、就学年数（二三・五 ± 二・五年 vs 二二・二 ± 二・四年、 $p = 0.002$ ）、「過去にボランティア経験あり」の割合（七八・三% vs 五二・八%、 $p = 0.0002$ ）、および通常歩行速度（八六・七 ± 二・二 m / 分 vs 八一・一 ± 三・〇 m / 分、 $p = 0.0001$ ）が、有意に高かったことがわかりました。老研式活動能力指標総得点で二三・三点の者の割合は、両群に有意差はなく（五五・一% vs 六六・七%）、全員が老研式活動能力指標

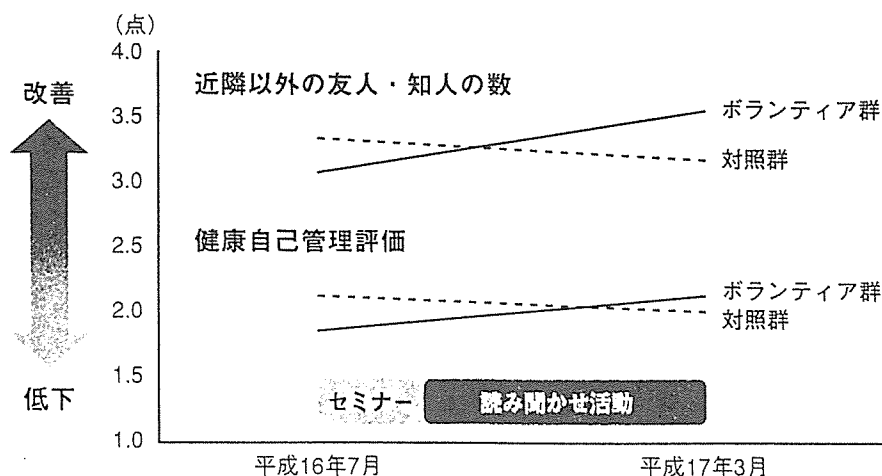
の「手段的自立」において自立していました。

また、高齢者の社会活動性の指標である「いきいき社会活動チェック表」について、同年代の標準値と比べると、社会参加・奉仕活動、個人活動、学習活動、仕事の四側面のうち、男性の仕事のみ標準値より低かったのですが、ほかの三側面は両群とも高いものでした。

したがって、ベースライン健診の時点では、両群とも生活機能、社会活動性の高い集団であると言えます。ちなみに、就学年数については、東京都老人総合研究所が一九九一年に調査した東京都小金井市在住の地域高齢者（年齢が六五〜八四歳の一〇分の一無作為抽出標本）の成績（男一一・七 ± 三・七年、女九・五 ± 二・六年）と比較すると、両群とも高いものでした⁹⁾。

ところで、りぶりんとにおける両群の設定については、事業推進上の制約から無作為割付を行いませんでした。そういう場合には、交互法といって、介入群を二群に分けて、時間差をつけてプログラムを始めるという研究デザインもあるのですが、これも行いませんでした。シニアにとって魅力

図 りぶりんとボランティアの健康への効果のあらわれ



的な社会教育プログラムが充実している都市部では、ゲズゲズしていると新参者の「りぶりんと」から浮気してしまうシニアが続出するのでは、という不安があったというのも事実です。

ともあれ、次善の策としてはまずまず合格、ベースラインの特徴の類似した二群と言えましょう。なお、そのほかの属性、社

会活動、認知・心理機能、および身体・生活機能の検査項目では、両群に有意差はありませんでした。

友人・知人の数が有意に増加したほか 健康度自己評価や「握力」も改善

では、いよいよ第一期「りぷりんと」ボランティアの健診データなどから、その短期的な効果をご紹介します。

第一期「りぷりんと」ボランティアは、ベースライン健診から九か月後、つまりボランティア養成セミナーを修了し、「読み聞かせ」による子どもへの訪問・交流活動を六か月継続した時点(二〇〇五年三月末)までに、一人が辞退をしたものの、五六人が継続して活動を行っています。これら五六人に対して、第二回健診を実施しました。その方法、内容ともに、ベースライン健診とほぼ同様です。

セミナー修了後六か月間のボランティアの活動頻度、および一回あたりの活動時間を示しますと、ボランティア群の活動頻度では週一回以上、選書のために図書館または書店に通った者はそれぞれ七六・二%、四〇・〇%、一人で、またはほかのボランティア仲間と練習・学習を行った者は、それぞれ九四・五%、三八・二%、また週一回以上、読み聞かせなどの訪問・交流活動を行った者は四三・六%という結果でし

ベグボートテストを使った年一回の力試し。格好よくページをめくるにも、指先の器用さは重要



有意義な改善または 低下の抑制が 見られた指標は 共生意識や 健康度自己評価

た。一回あたりの活動時間(平均±標準偏差)を見ると、絵本選び(七五±三・八分)、練習・学習(六九±三・一分)、訪問・交流活動(八三±五〇分)でした。

図に、ベースライン健診から九か月後の第二回健診におけるボランティア、対照両群の諸変数の変化を示しました。

社会的ネットワーク得点を見ると、孫と近隣以外の子どもとの交流頻度および近隣以外の友人・知人の数が、ボランティア群では対照群に比べて有意に増加しました。社会的サポート得点を見ると、ボランティア群では、対照群に比べて友人・近隣の人からの受領サポート得点がありに減少しましたが、提供サポート得点は有意に増加しました。また、ボランティア群では対照群に比べて、地域共生意識得点の「地域に愛着と誇りを持つ」という項目、健康度自己評価、さらには握力についても、有意な改善または低下の抑制が見られました。

これらの短期的な効果が見られた理由については、現場でマネージャーをしていた私からすると「はあ、なるほど」と思いあたるものです。これが「現場第一主義」という意味か、とニンマリ。詳細は、次号で考察してみたいと思います。

この取り組みは厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業H16・長寿・01「高齢者の社会参加・社会貢献の増進に向けた介入研究」)(主任研究者 新聞省)の「環として行っています」。

◎参考文献

- 1) 藤原佳典、杉原陽子、新開省一 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―日本公衛誌2005; 52: 293-307.
- 2) Folstein M, Folstein S, McHugh P. "Mini-mental state": A practical method for grading the clinician. J Psychiatr Res 1975; 12: 189-198.
- 3) 古谷野直、柴田博、中里克治他 地域老人における活動能力の測定―老研式活動能力指標の開発 日本公衛誌1987; 34: 109-114.
- 4) 藤原佳典、新開省一、天野秀紀他 自立高齢者における老研式活動能力指標得点の変動日本公衛誌2003; 50: 360-367.
- 5) Niino N, Kawakami N, Imazumi T. A Japanese translation of the Geriatric Depression Scale. Clin Gerontologist 1991; 10: 85-87.
- 6) 尾島俊之、柴崎智美、橋本修二他 いきいき社会活動チェック表の開発 公衆衛生1998; 62: 894-99.
- 7) 野口裕二 高齢者のソーシャルサポート: その概念と測定 社会老年学1991; 34: 37-48.
- 8) 田中国夫、藤本忠明、直村勝彦 地域社会への態度の類型化について―その尺度と背景要因―心理学研究1978; 49: 36-43.
- 9) Fujiwara Y, Shinkai S, Watanabe S, et al. The effect of chronic medical conditions on functional capacity changes in Japanese community-dwelling older adults. J Aging Physic Act 2000; 8: 148-161.

高齢者による
学校支援ボランティア
「volunteer」
現場から

団魂・シニアボランティアのエビデンス

東京都老人総合研究所
社会参加とヘルスマンagement
研究チーム
藤原佳典

「りぷりんと」を取り巻く関係各位の 多様さには意気消沈

「りぷりんと」研究の短期的な効果を考察しようと思ひ、複雑なボランティアの活動内容と膨大なアンケートを照らし合わせているうちに、私自身の頭が混乱してきました。これはヤバイ！そこで今回は、「りぷりんと」研究の原点とも言えるソーシャル・キャピタルという概念（後述）に立ち戻り、整理していききたいと思います。

とにかく、「りぷりんと」を取り巻く関係各位の多種多様さは、半端ではありません。一つのフィールドごとに、高齢者ではボランティアと対照群（健康モニター）、そして学校教職員、保健・福祉・教育行政職員、インストラクター、共同研究者などもいて、一週間で名刺を二〇枚も交換することがあるほどです。たとえば、七月某日

の手帳を見てみると、朝八時～九時三〇分Ⅱ中央区T小学校の「朝の読み聞かせ」に視察希望者を同伴、一〇時～十二時Ⅱ日本橋図書館にて第三期ボランティア養成セミナー、十二時十五分～十四時ⅡA幼稚園にて実演見学後、ボランティア・副園長らと打ち合せ、十六時～十七時Ⅱ中央区築地社会教育会館にて健康モニター（対照群）と健診の打ち合せ、十七時三〇分～十九時三〇分Ⅱ聖路加病院レジデンスにて「りぷりんと」のアドバイザー、深澤里子ソーシャルワーカーと打ち合わせ……。

対人業務が得意な私ですが、違うシチュエーションで多くの異職種との打ち合わせをしながらすると、帰りの地下鉄ではさすがに脱力、口輪筋に力が入りません。たまには疲れきった仏頂面のオヤジを演じ、家内の反応をうかがおうと企んでみても、愛用のリュックを開けてその日の収穫物である大量のレジユメとメモの束を見たら途端に

意気消沈。私の疲労度を見てくれているか妻をチェックしてみようという、ちよつとした遊び心すらどこかへ行ってしまいました。それに、いつも絶妙の連係プレーで私の網渡り的な仕事を支えてくれる、職場の四人の非常勤研究スタッフにちゃんと申し送れるのかな？と、不安症にも陥ってしまいます。

ヘルスプロモーションに即効薬はなし 継続は力なり

さて、「りぷりんと」のルーチンとは言いますと、絵本の「読み聞かせ」をメインプログラムとし、子どもにとつての優良圖書の吟味、熟読、音読練習、および実演後の反省会といった知的活動を定期的・周期的に行うことです。これらは、ボランティアの日常生活に組み込まれた活動と言うことができるでしょう。この「日常生活に組

み込まれた」という点が、最大のポイントです。すなわち、「継続は力なり」です。

図書音読に関しては、それによる前頭前野の刺激やグループでのディスカッションを通じたエピソード記憶、実行機能の改善効果が一部報告されています。しかし、その効果は認知機能低下者における短期的効果に限られ、本研究でのボランティア群および対照群のように、感度の高い認知機能検査で認知機能が健常域にあると判定された人における効果については、いまだ実証されていないのが現状です。

「りぷりんと」研究では、読み聞かせ活動の効果が期待される八つの認知検査を課しました。いずれの検査もベースライン健診では両群とも好成績であり、第二回健診でもともに維持あるいは上昇傾向を示しました。もともと認知機能が高い両群においては、すぐには得点が伸びにくい天井効果と、無意識に検査項目を覚えていたり検査慣れ

するために生じる学習効果が働いたと推測されます。

近ごろ、健常高齢者を集めてドリルを使い、認知症予防教室を行う自治体があるとの噂を聞きました。近頃大流行の「脳力モノ」では、ブラックボックスが多すぎて、エビデンスがほとんど蓄積されていないと言っても過言ではありません。最近のテレビで、三〇歳前後の女優の脳年齢がその手のゲームで五〇歳代と判定されてクスクスというCMが話題になりました。台本の暗記やセリフの音読のプロであるはずの女優でさえ、その程度の成績であるとしたら、このうえさらにどんなハードな脳力トレーニングをさせられるの？と心細くなるのは私だけでしょうか。

学術論文で言うならば、「結果」と「考察」を混同し、さらには「研究の限界と課題」に目をつむり、「今後の展望」を「結果」のごとくコマシヤルして消費者に夢を売っているという点を、自治体の仕掛け人は認識しておく必要があるのではないのでしょうか。それ以前に、知的好奇心旺盛なシニアをドリルやゲームがいつまで虜にできるかも疑問です。

「脳力」ゲーム中毒になってキレル高齢者が出てきたら大変ですが、第二の「ぶら下がり健康器」にならないことをまずは祈っております。

「りぷりんと」の原点は まちづくりの 原動力ともなる 「ソーシャル・キャピタル」

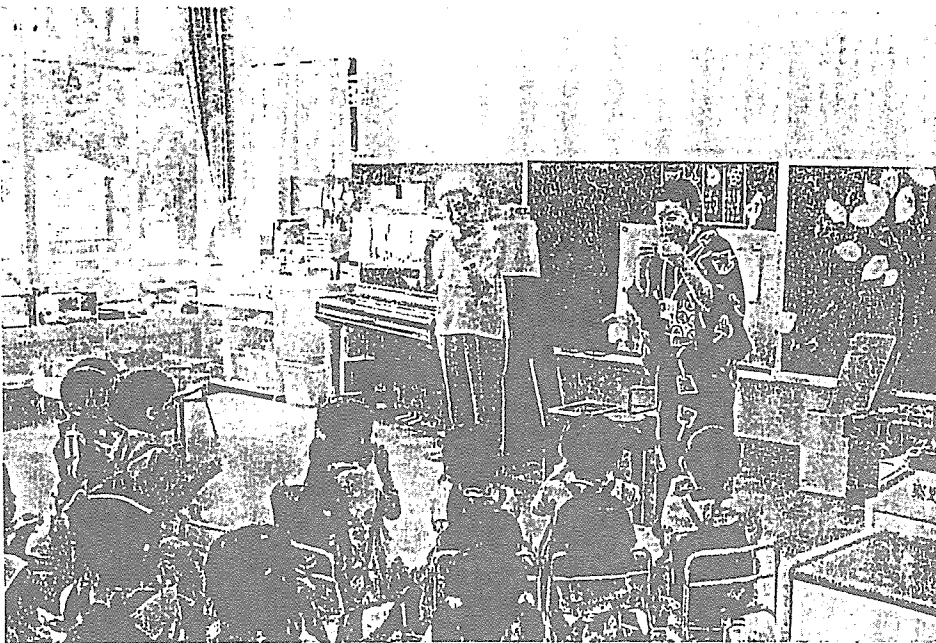
九か月という短期間でも 握力などの低下が有意に抑制

さて、「りぷりんと」の効果のうち、身体機能に関しては前号でも少しご紹介しましたが、面白いことにボランティア群において握力の低下が有意に抑制されたことが

確認できました。有意水準には至らなかったものの、外出頻度や通常歩行速度が増加傾向を示したことから、定期的なボランティア活動により身体活動が促進されたためか、あるいは子どもへ「読み聞かせ」の実演を行う際に両上肢を水平に保ちながら絵本を固定して読み進めることから、事前の練習も含めて上肢筋力向上の一助となった、と考えられました。踊りの師匠は九〇歳を過ぎても、腕を伸ばすと扇子が微動だしない——。これをイメージしてみるとよいでしょう。

最近の米国の追跡研究においては、高齢者のボランティア活動によって、その身体的機能障害が抑制されることが報告されています²⁾。しかし、心理・社会的変数に比べて、その効果の発現までには五〜七年と時間を要することが指摘されています。健康度の高い高齢者を対象とした本研究においても、中長期的な観察が必要と考えられます。こうした限界はあるものの、九か月という比較的短期間にボランティア、対照両群間で有意な変化を示す変数が見られたことは、ある意味では驚きでもありました。

一方、健康度自己評価においても、九か月の介入後、ボランティア群では対照群に比べて、有意な改善を認めました。米国の先行研究、ジョンズ・ホプキンス大学が進めているシニアボランティアによる公立小学校支援プログラム「Experience Corps」



手遊びは、シニアにとっては軽体操。ちなみに、ボランティアは60歳から最高齢は90歳までおり、グループ内の世代間交流にも互いの配慮が必要

(詳細は、本誌二〇〇四年二月号〜二〇〇五年三月号連載「研究員が見たおもしろアメリカ留学記」を参照)での四〜八か月の介入研究においても、健康度自己評価の改善が報告されています³⁾。高齢者においての健康度自己評価は、身体、精神、社会的健康の総合指標とされ、生命予後やADL(日常生活動作)を外的基準とした予測妥当性が高いことも確認されています。本事業を継続することによって健康度自己評価の維持・向上を期待すると同時に、今後は健康度自己評価が改善されたメカニズムを解明することが、さらに望ましいプログラムを開発するうえで重要だと思われます。

ソーシャル・キャピタルは「地域力」「りぷりんと」はその概念を先取り

ところで、「りぷりんと」研究のアンケートでは、社会生活に関しての多岐にわたる設問を設けています。その理由として、「りぷりんと」の三つのコンセプトである「子ども世代への貢献」「生涯学習」「高齢者同士のグループ活動」のすべてが多岐の点で「ソーシャル・キャピタル(Social Capital)」という概念にあてはめることができるからです。

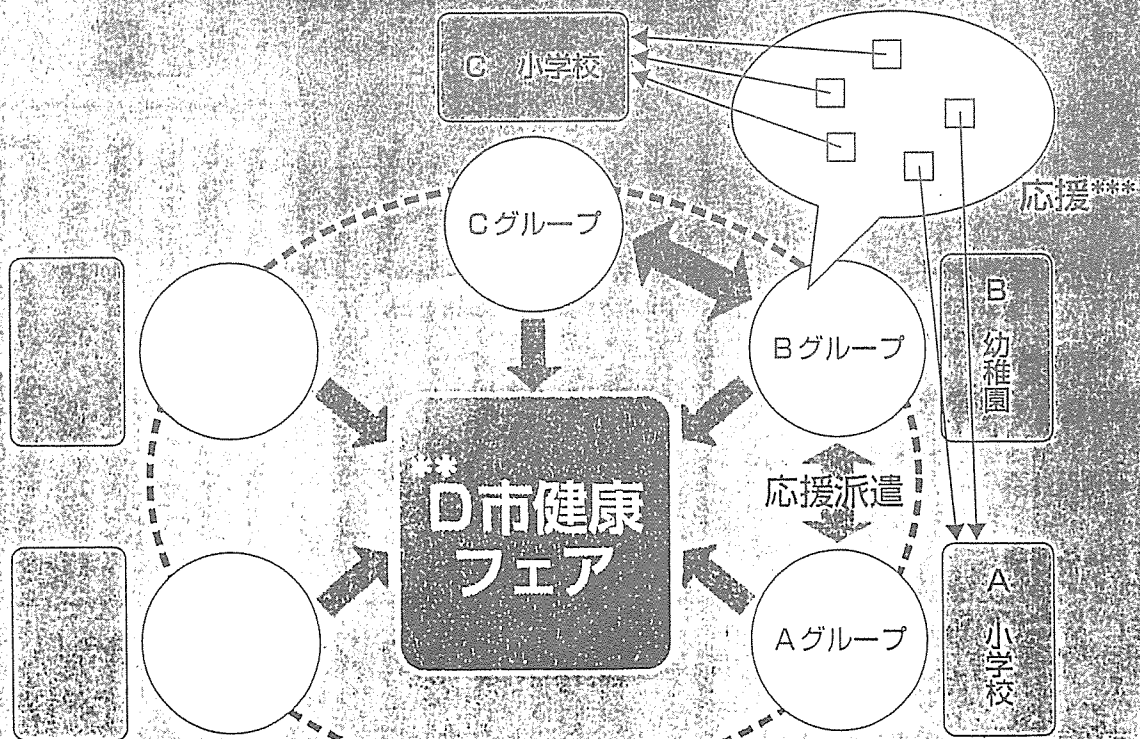
ソーシャル・キャピタルという用語は、直訳すれば、公共機関によるライフライン、交通、教育、保健、医療、福祉などの多様

なサービスや施設を指し、インフラや都市基盤といったハード面での資本を意味します。

「りぷりんと」にあてはめると、無料で絵本を借りられる図書館、活動場所である学校・児童館の存在は不可欠なキャピタル(資本)です。

さらに、補助金やボランティア保険などによって活動を支援してくれる社会福祉協議会もそれに該当します。さつそうとブランド物に身を包んでいても、年間数万円程度の団体補助金を得んがために熱心に交渉する会計係のスタッフや、七〇歳という大台の誕生日を待ってましたとばかりに公営バス・地下鉄の無料バスを駆使しはじめのボランティアの姿になぜかホッとさせられるのですが、これらのキャピタルは「りぷ

「りぷりんと」モデル地域でのネットワーク



*りぷりんとD市ネットワーク

- * 月例ミーティングや合同勉強会により全員が情報交換する。
- ** 市区主催のイベント等で全グループ共同で出場する。
- *** 人手が足りない活動施設には他グループからボランティアを派遣し応援する。

困ったときはお互いさま。しかし、ボランティア間、グループ間のつきあいには、信頼と互恵性の規範があってこそ成り立つ。甘えすぎ、頼りすぎは、トラブルの元。これがソーシャルキャピタルの原則

「ほけん けいかく」の本
新刊好評販売中



生草医者のひとりごと

おちこぼれ 公衆衛生医のエッセー

福永一郎の連載を改めて通して読むと、「エイズ」を題材としながら、医学や公衆衛生の知識を駆使しつつも、福永一郎がいつも見続けていたのは「人の生き方」のようだ。(岩室 紳也)

「欧米から導入された保健衛生の概念は行き詰まっている。その解決の方法論は、日本的なものの見方で再構築できると思うよな」と語るふくちんの眼差しは、少年の日と同じだった。(北條 不可思)

福永一郎 著 ¥1,575(税込み)

ISBN4-9901753-4-4

特別寄稿：清水茂徳、岩室紳也、榎本真幸、藤内修二、北條不可思

好評販売中

とりあえず保健統計

福永一郎 著 ISBN4-9901753-3-6 ¥2,625

ホンネで語る保健計画

福永一郎 著 ISBN4-9901753-0-1 ¥2,000

市町村合併と保健活動

藤内修二・福永一郎 著 ISBN4-9901753-2-8 ¥1,050

「健康日本21」の具体的展開に向けて

牧野由美子 監修 ISBN4-9901753-1-X ¥2,000

※価格はすべて税込み

ご注文は
書店、インターネット書店で

(画版は郵便振替前払いのみ対応します。要規定送料。詳しくはホームページをご覧ください)

<http://homepage3.nifty.com/hksk/>

発行制作 中間法人 保健計画総合研究所

代表 福永一郎

本誌販売 有限会社 HK(エイチケイ)

Hoken Kaikaku Corporation

〒762-0045 香川県坂出市元町1丁目6番20号

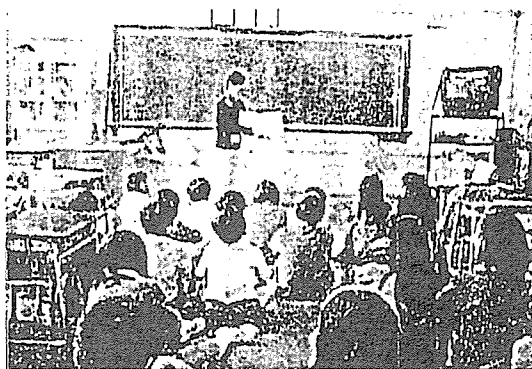
TEL: 0877-46-9595 FAX: 0877-46-9488

e-mail: hk@office.nitty.jp

りんと」ボランティアのみの特権ではなく、既存の行政サービスを重層的に使っているだけにすぎません。

ですから、行政職員におかれましては、「新規事業」三年限定＆金食い虫」という発想をなくしていただきたいものです。要は、既存の資源をフル活用するアイデアとコーディネーション次第なのですから……。

さて話が逸れましたが、ソーシャル・キャピタルの真の意味はと言いますと、実は人間関係の豊かさを社会の資本とするソフトな概念であって、厳密には「社会関係資本」と訳される場合が多いようです。もともと、一九九三年にアメリカの政治学者ロバート・パットナム氏がその著書『哲学する民主主義』のなかで、イタリアの北部と南部を地域比較したところ、同じ政策を実施してもその効果に南北格差があるのは、一〇〇年以上の歴史のなかで文化や



姿勢を正して「読み聞かせ」をすると、子どもの視界に死角がなくなり、声が届く。そして6か月もすると、絵本が揺れなくなる

趣味サークルなどの自己完結型活動とは異なるため提供型サポート得点も増加

風土に根ざしたソーシャル・キャピタルの蓄積の違いによるからだ、と指摘したのははじまりです。このとき彼は、「ソーシャル・キャピタルとは、人々の協同行動を活性化することによって、社会の効率性を高めることのできる、『信頼』『規範』『ネットワーク』といった社会組織の特徴」であると定義し、その概念が国際的に普及していききました。言い換えると、住民同士あるいは住民と行政のコミュニケーションやパートナーシップが活発であるほど、豊かな社会が形成されるという考えです。

ソーシャル・キャピタルが豊富であった場合の効果は、子どもの教育、近隣の治安・防災、地域経済の発展のみならず、域住民の健康度の向上にまで及ぶとされています。わが国でも、政府や多くの自治体において住民参画や住民との協働による「まちづくり」が進められています。そ

の原動力である「地域力」とか「民度」の多くはソーシャル・キャピタルと言えないのではないのでしょうか。

ソーシャル・キャピタルは、構造的ソーシャル・キャピタルと認知的ソーシャル・キャピタルの二タイプに分類できる、と提唱する研究者がいます。公衆衛生学や老年学の立場からすると、前号で紹介した「りぷりんと」研究で行ったアンケート項目の、主にソーシャルネットワークやソーシャルサポート、社会活動性得点が前者にあたります。そして、価値観や信頼感に関する多くの心理尺度や地域共生意識が、後者にあたります。

責任ある社会的活動だからこそ増加した「提供型サポート得点」

厳密にはソーシャルサポート・ネットワーク

ークを個人レベルと社会・組織レベルで区

別すべきとの考えがありますが、今回は両者を含めて制度的ソーシャル・キャピタルの側面から、「りぶりんと」の効果を考察していきましょう。

まず、「りぶりんと」の第一の基本コンセプトである世代間交流の側面に関しては、ボランティア群において、近隣以外の子どもとのソーシャルネットワークが広がったことが確認できました。本研究を通じて定期的な学校訪問による効果と考えられますが、同時に、孫との交流頻度も有意に増加していたのです。日本世代間交流協会長で信州大学教授の草野篤子氏は、世代間交流活動に参加した者はその体験を通じて、家族内でのほかの世代とのコミュニケーションのほかり方を会得する、と指摘しています。すなわち、絵本の読み聞かせを習得することにより、「孫にも絵本を読んでやりたい」との思いが高まるとともに、孫との良好なコミュニケーション手段を会得した結果、孫との交流が促進されたものと考えられます。

また、世代内交流の側面からの分析では、ボランティア群において近隣以外の友人・知人の数が有意に増加しました。本研究では、ボランティアは、担当施設別あるいは居住地域別に、六〇〇人程度のグループ単位で活動しています。したがって、世代内のネットワークもまた本研究を通じて拡

大されたと考えられます。

友人など家族以外との「サポートの授受」に関しては、ボランティア群では対照群に比べて「提供型サポート得点」が有意に増加し、「受領型サポート得点」は有意に減少していました。

ボランティア活動で最優先されるべきは、クライアアント（本事業では、子どもや学校）への効果であることは言うまでもありません。したがって、活動の原則は一般にクライアアントである施設側の指示のもとで、事前に打ち合わせたスケジュール、プログラムに依拠し、計画的に活動するということとなります。そのため本研究においては、学校は「読み聞かせ」などの交流活動を教育課程の一環として位置づけています。よってボランティアには、「読み聞かせ」の知識・技術に関しては一定以上の水準が要求され、また活動全般に計画性、規律性が求められました。

要するに、責任を伴う質の高い社会参加活動であり、趣味のサークルなどの自己完結型グループ活動とは大きく異なるというわけです。つまり、クライアアントの期待に沿う活動が行えるように入念なリハサルをしたり、緊急時の代役や連絡体制をとる、といったボランティア同士がサポートしあう心構えが「提供型サポート得点」の増加に反映したと考えられるのです。

ヘルスプロモーションがめざす自立にはやはりサポートネットワークが不可欠

一方、ボランティア群では、「受領型サポート得点」が有意に減少していることがわかりました。ボランティアには、家事や家族の介護に忙しい女性が多いのです。したがって、ボランティア仲間に対し、「仲間へのサポートはいとわななければ、自分がサポートを受けることによって生じる迷惑はかけたくない」といった、サポートの受領に対する遠慮や罪悪感が表出した可能性があります。また高齢者には、「自分の眼前のハエも追い払えない者に他人のお世話などできるか」という訓示が残っている地域もあるようです。そう考えると、短期間の交際では、ボランティア間で対等に安心感や信頼感を共有するには至っていないと言えるのかもしれません。

社会的サポート・ネットワークは、高齢者の精神的な健康の維持に寄与するとの報告が多いのですが、その一方で「注文が多すぎる」「口やかましい」といったマイナス面のネットワークが身体機能の低下をもたらす危険性も指摘されています。ヘルスプロモーション活動の究極の目標である住民の「自主・自立」には、いままら言うまでもありませんが、サポート・ネットワークが切り札となります。

次号の最終回では、元気な高齢者を対象とした「りぶりんと」ゆえの、サポート・ネットワークの苦勞話、裏話を「ソーシャル・キャピタル」のパターンにあてはめながら考えていきます。さらには、ボランティアによる自主運営に向けた動きをご紹介したいと思います。

この取り組みは、厚生労働科学研究費補助金・長寿科学総合研究事業H16・長寿・03「高齢者の社会参加・社会貢献の増進に向けた介入研究（主任研究者 新開富一）」の一環として行っています。

◎参考文献

- 1) Putnam R. Making democracy work: Civic traditions in modern Italy. New Jersey: Princeton University Press, 1993.
- 2) 藤原佳典、杉原陽子、新開富一 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 2005；52：293-307.
- 3) Fried LP, Carlson MC, Freedman M, et al. A social model for health promotion for an aging population: Initial evidence on the Experience Corps model. J Urban Health 2004；81:64-78.
- 4) Uphoff N. Understanding social capital: Learning from analysis and experience of participation. Dasgupta P, Stiglitz J. (Eds.). Social capital: A multifaceted perspective. Washington D.C.: World Bank, 2000.
- 5) 草野篤子 インタージェネレーションの必要性 現代のエスプリーインタージェネレーション2004；444：5-8.
- 6) 藤原佳典、西岡博子、渡辺直紀、他 都市部高齢者における世代間交流型ヘルスプロモーションプログラム「ELFINITS」の一年間の歩みと短期的効果―日本公衆衛生雑誌2006（印刷中）。

高齢者による
学校支援ボランティア
「りぷりんと」の
現場から

団魂・シニアボランティアの エビデンス

東京都老人総合研究所
社会参加とヘルス・プロモーション
研究チーム
藤原佳典

「りぷりんと」は 目的集団か親睦集団か？

「りぷりんと」研究を通じて、私は高齢者のグループ活動の重要さと同時に、そのむずかしさを日々実感しています。

「りぷりんと」の運営事務局であるわれわれ研究チームのスタッフ会議が難航する議論の焦点はいつも「りぷりんと」という団体は目的集団なのか、はたして親睦団体なのか？という普遍論争です。「りぷりんと」のメンバーは、町会組織のように隣近所のみしめで集まったわけではなく、また老人クラブのようにまず組織ありきで入会してから活動を決めていくわけでもありません。広報誌や回覧板で公募したこともあり、市区内全域から「りぷりんと」ボランティア養成セミナーの受講者は集まりました。ですから、全市区レベルの緩やかな地域性

を持った住民の集団と言えます。共通している点は、子どもを相手に絵本の読み聞かせをしてみたいという目的を最初から持って入会したということでしょう。

限定された集団に対する生活モデル型の介入事業に初めて取り組んだ私は、この「してみたい」という言葉の解釈の複雑さを痛感しました。受講前の初回アンケートでは、「りぷりんとに参加して〇〇してみたい」との設問を設け、参加動機となる〇〇部分を複数回答で尋ね、順位づけをしました。研究報告書を作成する際の分析上は、第一位「子どもとのふれあい」（支持率八〇％）、第二位「絵本を楽しむ」（同七二％）、第三位「仲間づくり」（同六六％）と主催者が意図した通りの結果が得られました。しかし、メタシメタシは東の間で、実際に事業を進めボランティアとの接触が深まるにつれ、これらの結果がボランティアをマネージしていくうえでは、ほとんど机上

上の空論だということに気づかされました。

たとえば、「絵本を楽しむ」という選択肢に〇印をつけた人には、その前提に大きなきっかけがあり、「とても」学びたい人から「どちらかというところ……」くらいの軽い気持ちの人までが同じクラスで受講し、修了後は同じグループで読み聞かせ活動を行うこととなります。私が高齢者のヘルスプロモーションプログラムとして絵本の読み聞かせを考案した理由として、絵本はそもそも幼児に理解できる書物ですから、もともと知的活動や能力の差にかかわらず高齢者本人の努力次第でだれでもある程度の読み聞かせ名人になれるのではないかと予想したからです。その着想は的中したのですが、最初の敷居が低いテーマであるがゆえに、「子どもくらいなら」「絵本くらいなら」と安易な動機で入門し、そのままの意識の人も見受けられたのです。

また、「りぷりんと」の真髄は、高齢者

ボランティア本人、子ども・学校、地域への互恵性、つまりWin-Win（二石三鳥）

です。さらに、高齢者ボランティア本人へのメリットも心身・社会面と多岐にわたる、それらを実現するためには、「りぷりんと」の基本コンセプトである「子どもへの貢献」「生涯学習」「グループ活動」の三要素がすべて達成できるように、ある程度熱心に活動してもらう必要があります。要するに、コンセプトも期待される効果もプログラムも多彩な活動ゆえ、一歩間違えると参加者の目的や動機が散漫になってしまいか、という不安に私はかられたのです。

雑多な集団をマネージする ヒントは「新選組」にあり

奇しくも、第一期生を養成していた二〇〇四年に放映されていたNHK大河ドラマ

「新選組」に、その反面教師を見出すことができます。新選組というと、鉄の結束力を持つ新進気鋭の剣士たちの集団で、明治維新を二年遅らせたと言われ、最後の武士軍団としていまなお多くの日本人を魅了しています。池田屋事件や鳥羽伏見の激戦などで有名ですが、隊士の死亡原因の六〇％は実は捻破りの切腹・処刑でありました。新選組の隊士は地域や身分にかかわらず採用され、入隊動機は幕府への忠義を最優先する者以外に、「単に武士になったかっただけ」「親の敵討ちのため」「家計のため出稼ぎがてら」「一攫千金・ヒーローになりたい」「親兄弟に勧められて」など、大学生のアルバイトの動機と大差がありません。幕府の親衛隊という明確な目標があるにもかかわらず、参加者の動機・目的や個人属性がまちまちであったがために派閥闘争・裏切り・脱走が続発。結局、規律の維持には局中法度という禁止と切腹のオンパレードである厳しい戒律しかなかったのです。



「りぶりんと」のサブ・プログラム① 夏休み自習サポートに協力するボランティアもいる。学校の変化球的なニーズに応えるのも、シニアボランティアのプロダクティビティ



「りぶりんと」のサブ・プログラム② 小学校から昔遊びの伝承授業のリクエストがあり、子どもたちを驚かせてやろうと、折り紙名人から紅白ツルなど新技の特訓を受ける。その努力と学習意欲に筆者も脱帽

ボランティア 初体験者のほうが 心理的効果が大きい

リテイ・オブ・ライフのためには、ボランティア相互のサポート・ネットワークづくりが重要です。「親睦サークル」である必要もありません。ボランティアのなかには、絵本選びや事前の練習にまじめに取り組み、一日二時間ほど費やす人もいれば、過去に少しかじっただけで事前の打合せもなく本番に臨もうとする人もいました。後者のボランティアは、子どもとの交流は好きだけども絵本の勉強や練習は面倒くさいというタイプで、ほかにもボランティアや趣味のサークルをかけもちしていました。よほどの逸脱者にはわれわれやインストラクターが注意をしますが、ほかの多数のまじめなボランティアにとってもその逸脱ストレスの行動が好ましく映るはずがありません。「りぶりんと」のグループワーク面での相談役である深澤里子講師（聖路加クリニック・ソーシャルワーカー）によれば、彼らは「自分の言動が他人にどう映っているのかわからない人種」になるのだそうです。なるほど、読み聞かせに同行して訪問する小学校の黒板横に掲示されている「友だちの気持ちになって考えよう」という標語が思い出されます。「三つ子の魂、百まで」とはよく言ったものです。「厳しすぎず、甘すぎず」。当たり前すぎるその一言に尽きます。このバランス感覚を事務局スタッフとボランティアが共有しなければ、新選組になり自滅するか、中途半端なお茶飲み

サークルとしてお客（学校）から見放され、先細りするかのどちらかしかありません。

「Yes, but」という自己表現の技法がシニアにこそ必要

われわれの分析では「りぶりんと」のボランティア群と対照群いずれも、すでにボランティアなどの社会活動を活発に行っている人ほどA型行動パターン注1が高い傾向にありました。社会活動性の高い人はアクティブな反面、自己顕示欲も旺盛なのかもしれません。「高齢者のプロダクティブなパワーを地域社会にアピールしましょう」と推奨している私は、自己顕示欲が強いこと自体は望ましいと考えています。ただし、それが前面に出るだけで自己表現が下手な人が案外多いことが残念です。

前述の深澤講師は、コミュニケーションの基本テクニクとして「Yes, but」とつまり相手の発言をまず肯定してから、自分の意見を述べることを推奨しています。氏はその一つの手法として、アサーション(assertion)法を「りぶりんと」のフォローアップ研修で紹介しています。アサーションとは、一九五〇年代に米国で心理療法の一つである行動療法の名から生まれ、当初は自己表現が苦手な人を対象としたカウンセリング・テクニクとして実施されていましたが、一九六〇年代以降は人権運

動において、それまで言論を抑圧され続けていた人たちに對して相手を過剰に刺激せずに、自分の意見を主張できるコミュニケーション・ノンアサーティブ法として紹介されました。直訳すると「主張・断言」などとなりますが、少し強すぎるニュアンスになるため、取えて「自己表現」と訳すことがあります。

アサーション理論では、「アグレッシブ（攻撃的）」「ノンアサーティブ（非主張的）」「アサーティブ」という三つのコミュニケーションタイプに大別されます。「アグレッシブパターン」とは、自己中心的に言動することです。怒鳴ったり、威圧的な態度で攻撃するだけでなく、どんなに優しい口調で言ったとしても、相手に選択の余地のない状況で回答を要求するといった場合も含まれます。医療界でたとえると、詭弁的なインフォームドコンセントにあたるものかもしれません。「ノンアサーティブ・パターン」とは、自分の感情を抑圧してはつきりと断ることができず、ついズルズルと相手に迎合してしまふようなパターンです。相手を配慮した心優しい人のようにも見えますが、自他とも感情に率直でなく、次第にストレスが積もり、相手に「してあげた」という恩着せがましさが出てきたり、愚痴っぽくなってしまいます。「アサーティブ・パターン」とは、自分の気持ちや考えを相手に伝えるけれど、相手のことにも配慮するという表現法です。相手の意見に

賛同できない場合でも、攻撃的に論破したり、むやみに相手に迎合するのではなく、お互いが歩み寄って最善の妥協点を探ることがアサーティブな表現法と言えます。対話的なコミュニケーションが苦手とされる日本人ですが、老若男女を問わずこのアサーション研修を導入している企業や学校などが増えているようです。

われわれの周囲にも、「自己表現」のトレーニングが必要な高齢者は少なくありません。対照群のなかで、初回面接調査のときに延々二〇分以上も自慢話を続ける傾聴ボランティアがいたのには唖然としました。また、いろいろな町で健康づくりボランティアや介護予防のサポーターの養成講座を担当し、講義終了後に聴講者にごあいさついただくことがあります。名刺の裏面まで肩書きびっしりのツワモノもその一例でしょう（とくにサラリーマン退職者に多い気が……）。現役時代にはいくつ役職を持っていたのだろう（あるいは欲しかったのか）？ 本当にやりたいことは何だろう？ この地域には人材がいらないのか？ と素朴な疑問が続出するのは私だけでしょうか？ 行きずりの講演先で絡むのもまずいので、「今日は大事な活動日を潰して参加くださったのでは？」とちよつと皮肉も込めてお答えすることにしています。さて、最近はやりの団塊モノのキャッチコピーといえは、「自分らしさ」「自分探し」

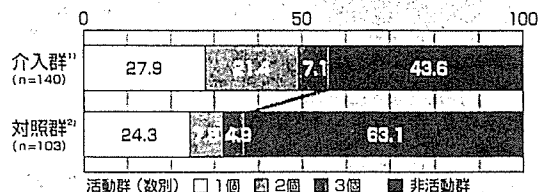
が定番ですが、職業生活から開放されてバラ色の自由な生活が待っているかのような錯覚に陥る人も少なくないでしょう。現役時代には給与と職階層で拘束してもらっていただけ自分を保つことが楽だったとも言えますが、地域参加・社会参加においては無報酬・肩書き無用の仁義なき世界のなかで、新旧地域住民との

協調を念頭において自分探しを求められます。成功している振興NPOほど、地元（町会長や老人会役員）にきちんと仁義を切っているものです。退職後の社会参加にこそ、スマートな自己表現で勝負するアサーションが必要と言えるのではないのでしょうか。

Win・Winを実現すべく ランチチャイブ展開へ

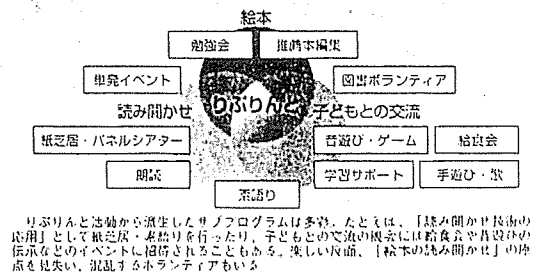
さて、「りぶりんと」活動への参加動機や積極性の違いを考えるにつれ、「りぶりんと」ボランティアが、ほかにどんなボランティア活動をいくつ行っているかに関心を持つようになりました。チームメイトの李相侖氏（長寿科学振興財団リサーチレジ

図1 初回調査時にすでに行っていたボランティア活動の数



注1) 介入群＝りぶりんとボランティア 注2) 対照群＝りぶりんと以外の健康モニター両群とも、4人に1人はボランティア活動に従事している。介入群では、複数従事している人の数がさらに多い。

図2 「りぶりんと」から派生する多様な活動



りぶりんと活動から派生したシニアプログラムは多岐、たとえば、「読み聞かせ長寿の活用」として紙芝居・交遊会を行ったり、子どもとの交流の機会に「給食会」や「お遊戯」としてイベントに招待されることなども、楽しい反面、「読書の読み聞かせ」の座席を見失い、混雑するボランティアもいる

イア活動に触れた人のほうが、得られた心理的効果が大きかったと言えるようです。

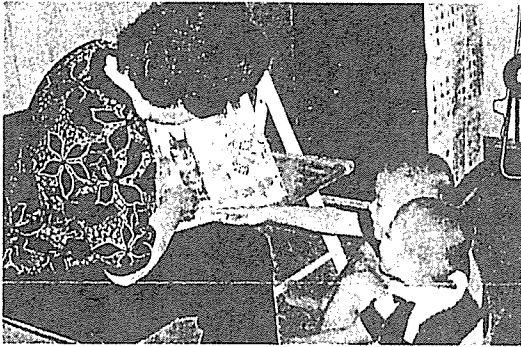
ところで、「りぶりんと」研究は平成十八年度末に一旦、濃厚なモニター期間を終了します。それにあわせ、ボランティアの真の自主運営に向けて、中央区、川崎市多摩区、長浜市の三モデル地域それぞれでボランティアと協議を進めています。すでに学校単位の小グループ内の運営や学校との連絡などについてはボランティアにより行われていますが、ほかのグループとの連絡・協調体制に関しては研究チームの事務局や講師、地元行政機関に依存する部分が少なくありません。そうしたなか、平成十九年度以降、後輩ボランティアの育成や同輩ボランティア間で活動目的・スタンスの違いが大きくなっていったとき、何を抛りどころとするのかといった不安・疑問が噴出し、結局、申し合わせたように三地域それぞれ、ルール（会則）が必要だということになりました。メンバーが各地域とも五〇人前後に膨らんだこともあり、議事を効率的に進めるには役員会や世話人会を設けようという意見も共通して出しました。継続・拡大に向け、ボランティアサイドから自然に発案された点は非常に興味深いものでした。

ただし会則、役員組織ともに、三地域でかなり違います。一語一句、確認してから文章化し、NPO顔負けの会則をつくる地

相手が喜び 自分も満足する Win・Winの自己表現



「一年間お疲れ様でした」。アルコールが少々入れれば、どんな「自己表現」もしばし無礼講。古典的ながら、ソーシャルネットワークの基本！



市民向けの健康祭では、「りぶりんと」ボランティアは全員参加。ロングランの寄席風「読み聞かせ」はライブ感覚、かぶりつきもOK！集まってくれた子どもたちに渡していた手製のお土産には、アナログの愛情が滲み出ている

域があれば、できる限り制約を減らし紳士協定でいく地域もありますし、何かトラブルに直面してから練ろうという地域もあります。地域性やメンバーの属性を事務局の視点で客観的に鑑みると、この地域にこの会則あり、と納得させられた次第です。

平成十九年度以降、「りぶりんと」研究チームは「りぶりんとネットワーク事務局」となり、これまでの三地域の自主運営支援と同時に、オフアールがあれば他地域へのフランチャイス展開を行っていきたくと考えています。すでに、東京都杉並区のNPOから、区とタイアップして「りぶりんと」プログラムを区内で展開したいとの申し入れがあり、十月からボランティア養成講座が始まっています。ちなみに、そのNPOが「りぶりんと」に関心を持った最大の理由は、シニア世代が円滑に地域デビューするには、やはり自己表現能力を磨くことが急務との認識があったからだそうです。

さて、七回にわたって「りぶりんと」の現場からさまざまなレポートをしてきました。世代間交流＋学校ボランティア＋グループ活動の側面から「りぶりんと」を一言で表現するとすれば、高齢者ボランティアにとっては、子ども、教職員、保護者世代、ボランティア同士、公的支援機関に対して、どれだけ円滑なコミュニケーションが取れるか、その能力を問われる活動と言えましよう。つまり、相手が喜び、自分も満足す

るWin・Winの自己表現を駆使すべき活動だということです。たまたま絵本を題材にしましたが、これはすべての住民活動に共通する概念ではないでしょうか。

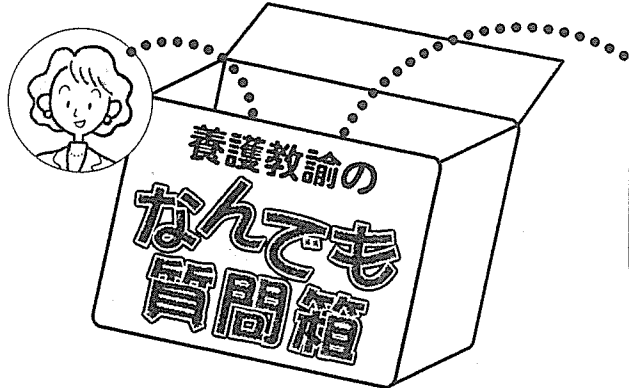
今回で一旦、「りぶりんと」の現場レポートは終了しますが、「りぶりんと」は一つの大河ドラマです。自主化のプロセスや中期的効果、あるいは子どもへの効果などについてまとめた時点で、またみなさんとお会いしたいと思っています。

この取り組みは厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）H16・長寿・01「高齢者の社会参加・社会貢献の増進に向けた介入研究」（主任研究者 新開省二）の一環として行っています。

注1）A型行動パターン（一九五〇年代、アメリカの心臓病学者は、心筋梗塞のかかりやすさと性格・行動の関係に関して分析し、虚血性心疾患に罹患しやすい性格を規定した。競争的で野心的である、早口でしゃべり他人の話をしばしばさえぎる、敵意を燃やしたり怒りっぽい、といった特徴を不す。

◎参考文献

- 1) 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識―日本公衛誌 2005；52：293-307.
- 2) 藤原佳典、西真里子、渡辺直紀ほか 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―“PEPANTS”の一年間の歩みと短期的効果―日本公衛誌2006；53：702-714.
- 3) 李相倫、藤原佳典、西真里子ほか 世代間交流型ヘルスプロモーションプログラム―“PEPANTS”のボランティア参加の現状／影響 日本公衛誌2006；53：特別付録384.



質問

不定愁訴（熱もないのにたびたび保健室を訪れる）と思われる子どもにどう接し、どう教室へ返していけばよいでしょうか。



お答えいただいたのは…

兵庫県立大学環境人間学部助教授
医学博士

内田 勇人 先生

不定愁訴の子どもの対応について

はじめに

「不定愁訴」とは、症状はあるものの診察や検査をしてもどこが悪いのか特定できない、もしくは原因がつかめない症状を指し、「腹痛」「食欲不振」「息苦しさ」「倦怠感（からだがだるい）」「立ちくらみ」「朝不調」「頭痛」「疲れ目」などがあります。症状の期間は長く続く場合もあれば、いったん症状は治まるものの、また出現し、それがくり返される場合があります。近年、小児科医・学校保健関係者の間で関心が持たれている健康問題の1つです。

不定愁訴の主な症状

筆者らが平成8（1996）年から11（1999）年にかけて兵庫県Y町で行った同一児童を対象とした不定愁訴の追跡調査の結果を図1と図2に示しました。併せて、小学校5年生（以下「小学生」）から中学校3年生（以下「中学生」）にかけて不定愁訴の数がどのくらい増えたかを図3に示しました。男女とも小学生から中学生にかけてその数は有意に増えて

いました。不定愁訴の訴えが女子に多いことは他の報告でも指摘されており、その傾向は思春期以降顕著になることが知られています。平成17（2005）年に本研究室の安部が兵庫県T市の中学校1～3年生に対して行った不定愁訴に関する調査を見ると、男女とも「からだがだるい」の訴えが最も多く、次いで「朝不調」でした。したがって、小学生ではさまざまな症状が見られるものの、中学生では男女とも「からだがだるい」「朝不調」の有訴率が高まることが指摘できます。

不定愁訴が起きやすい年齢

旭川医科大学の奥野晃正教授らが、平成11（1999）年に全国の小児科を対象として行った不定愁訴に関する調査結果を見ると、「倦怠感」「腹痛」「頭痛」「吐き気」といった不定愁訴の有訴率は年齢の進行に伴い高まり、各症状とも“14歳前後”にピークを示すことが明らかにされています。したがって、不定愁訴が出現しやすい年齢は14歳前後であり、学年でいえば“中学校2年生ごろ”であることがわかります。

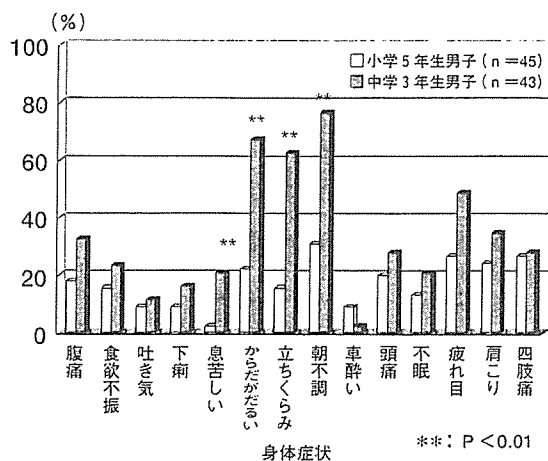


図1 男子における不定愁訴の有訴率の変化

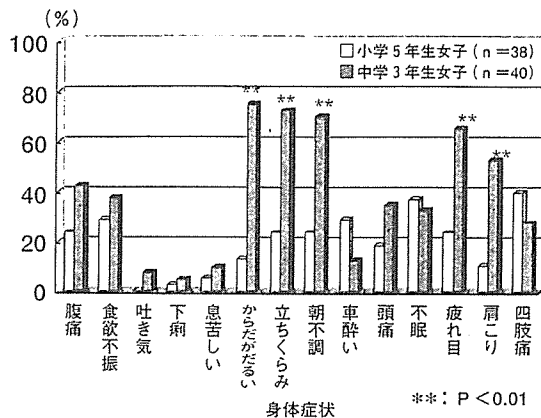


図2 女子における不定愁訴の有訴率の変化

不定愁訴の原因とその対応の仕方

1) 原因

現在理解されている発症の機序は、私たちのからだには意思とは別に自律的に内臓と血管の働きをつかさどっている神経系があり、これを自律神経といいます。この神経系の機能バランスが「何らかの理由」で崩れ、神経の働きが不調になり、さまざまな身体症状が現れてくると考えられています。したがって、「何らかの理由」を見つけ出し、それに対応していくことが症状を緩和させるうえで必要になってくるといえます。

2) 対応の仕方

筑波大学大学院の宮本信也教授は、不定愁

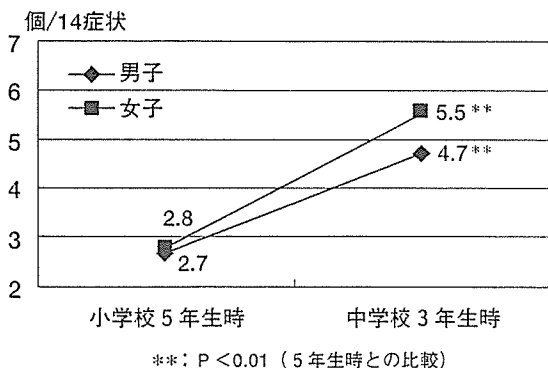


図3 男女別にみた不定愁訴数の変化

訴の背景に重大な身体疾患が隠れていないかどうかを検討することは重要であるものの、一般的に子どもの場合、それらが隠れていることは極めてまれで、一通りの診察と検査で異常がなければ重大な病気の可能性は少ないと指摘しています。宮本教授は、その意味で不定愁訴の診療・対応にあたっては、児童の身体要因に対する薬物などの対症的使用・生活指導を行うことはもちろんですが、心理社会的要因（児童の心理面、家族・友人・学校との関係など）を考慮し、必要に応じて心理社会的要因に対して十分に配慮することが重要になると指摘しています。

これまでに、不定愁訴に関連する心理社会的背景として、「中学受験勉強や児童会の委員になるといった心理的ストレス」「親子関係の悪化」「偏食（朝食欠食を含む）」「友だちと外で遊ばない」といった要因の寄与の高さが報告されています。筆者らが行った調査結果（表）を見ても、小学生男子が「朝食欠食」、中学生時は男女とも「偏食」との関連が強く、食生活の乱れという点でこれまでの報告と一致していました。朝食欠食は夜型生活による自律神経の変調の現れであり、偏食に見られる食事の不規則さは身体のリズムへ悪影響を及ぼすと考えられ、身体状態の変調へつなぐと推察されます。食育基本法が施行され、

表 学年・性別にみた不定愁訴と有意な関連のある日常生活行動

学年	性別	不定愁訴と有意な関連があった要因
小学校5年生	男子	朝食欠食、遊び時間の減少に対するLES ¹⁾ 値が高い
	女子	睡眠時間の減少に対するLES ¹⁾ 値が高い
中学校3年生	男子	偏食をしている、就寝時刻が遅い、睡眠時間の減少に対するLES ¹⁾ 値が高い、電話をかける日数が多い
	女子	遊び時間の減少に対するLES ¹⁾ 値が高い、偏食をしている、就寝時刻が遅い、親からの叱責に対するLES ¹⁾ 値が高い

注1) LES:Life Event Score の略。主観的ストレス度を表す。

規則正しい食事の認識は今後高まっていくと思われませんが、肥満の問題と併せて食生活の重要性について再考すべきだと思われます。男子では「自由に遊びたい」「睡眠を十分にとりたい」といった欲求不満が心身のアンバランスをもたらし、不定愁訴数の増加に関連していると考えられます。中学生男子では、心理的ストレスを電話により解消しようとしていることが伺われます。女子の場合、睡眠時間の減少に対するストレスと就寝時刻の遅さも不定愁訴数と関連していました。親からの叱責に対するストレスも強く関連しており、中学生女子における親との心理的交流の大切さが示唆されます。

以上のように男女とも小学生時より中学生時で関連の強い変数は増えており、中学生時で不定愁訴の背景はより複雑になっていました。中学生男女において、睡眠に関する変数と不定愁訴数との関連が注目されましたが、筆者らが行ったオーストラリアの10~14歳児を対象とした生活行動調査の結果によれば、午後11時以降に就寝している子どもは非常にまれで、小学生の多くは午後9時までに就寝していました。ライフスタイル・生活環境の差はあると思われませんが、日本の子どもにおける生活時間帯の遅さは憂慮すべき段階にきています。睡眠不足を防ぐには、子どもの基本的な生活時間を親が十分に確保するとともに、規則正しい生活習慣を身につけさせることが

大切になると考えられます。「塾」「受験」との兼ね合いの中で、いかにして子どもの「睡眠」を確保するかが、喫緊の課題として求められているといえるでしょう。先述した安部の研究において、不定愁訴の関連要因を多変量解析という手法を用いて分析したところ、最も関連の強いものとして「お父さんと一緒に住んでいない」が検出され、「夕食を1人で食べる」「就寝時刻が午前0時以降」がそれに続きました。子どもにとっての家族・社会・日常生活のあり方を、社会も家族もしっかりと考える時期に来ていることが、子どもの「不定愁訴」から見えてくるといっても過言ではないかもしれません。

まとめ

思春期は身体的・精神的な変動期であることから、社会的・心理的ストレスによって自律神経系が過敏となり、各種の不定愁訴症状を示しやすくなります。すべての子どもたちに症状出現の可能性はありますが、もともと自律神経の調子が崩れやすい体質の子どもほど、症状を起こしやすと考えられます。不定愁訴と思われる子どもへの対応としては、その子を取り囲む「家族」「生活」といった環境を含めた対応が重要になるとわれ、近年、養護教諭の先生方が果たす役割はますます大きくなっているといえます。

特集

介護予防って何ぞい！

友達と交流したり、健康や社会に関心を持ちたり。高齢者の機能で最も最初に衰えるのは、こうした人間らしい能力で、介護が必要な状態になる「前触れ」だといふ。東京都老人総合研究所は、この高次な能力を維持するために、東京都など全国三カ所で、絵本の読み聞かせによる高齢者の社会参加プログラムを昨年末から展開している。社会的な活動が健康維持につながることを学術的に裏付けるのがねらいだ。根本には「人生の目的は『寝たきり予防』ではなく『幸福の追求』という考え方がある。

「おはようございます。寒いです。今日は『トコトコグーとまき』という絵本を読みます」

東京都中央区立阪本小学校一年生のクマの朝の光景だ。床に座り込んでいた子どもたちが、イスに座るオウチエエの前に田舎唄くもりにしてぐも集まる。落書きを隣の手にとりかき出し、いたずらペーがめくられる。これ、絵本の世界に吸い込まれるように集中している。「おー」「カエルなー」。とまきまもだろの中から声がある。

同校では週一回、朝

社会貢献が健康維持に

の読書時間に地域のシニアボランティアグループを迎えて、一、二年生を対象に絵本の読み聞かせを行っている。プログラムの仕掛け人は東京都老人総合研究所の地域保健研究グループだ。

いまいちど高齢期を送るためには、身体的健康も、自分の身の回りのふかきまんだ動性といふ高次な能力は、ぼんやり、ボラチアは最も最初にくろが下が活動的な週に社会参加するべき書物といわれ、日常の動作能力の低下している。しかも、同研究所や、介護が必要になる「前触れ」は、なつていふ「社会的役割」と「知的能

世代間交流この一、二篇をなら（阪本小学校）



何だか達成感がありますね」と笑顔だ。「仲間をつくりたい」と語ったのは、夢の動機だ。ただ、二年生を担当した柄沢孝子さんは、「実際に子どもを前にするといふの醍醐味がありますね」と笑顔の感懐。一日三十分は読むペースでいふ。

「学校はいつも、子どもをのり。その中には高機能も支える側にもあります。子ども、先生、保護者の目や評価は、この読書活動も、読書聞かせだけでなく、周囲のコミュニケーションをいふ、この活動は、活動なです」（藤原さん）

道徳、何となくも、

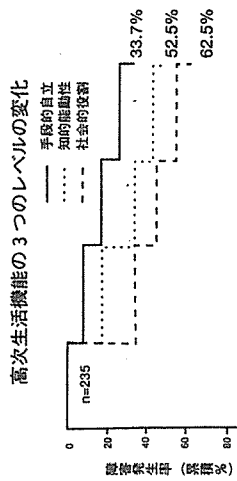
「同様の世代は、現役世代に積極的に参加してこられた方、特に都市のエリアについては、楽しみながら、活動するのだから、活動も、まなまな、高機能に、活動の受け皿があるべきです」

絵本の読み聞かせの特徴は「世代のトランス」。同世代間の趣味活動や書籍の講義を聞いたり、意見、援助的なボランティア活動と比べて、「目標がつく、機会を開く。『読み始めに』『友人が増えた』など、精神面での効果が見えやすい。『友人が増えた』など、精神的な成長が、この日、一年生の読み聞かせを担当した同区の稲田孝子さんは、「小学生を前に読むのは、初めてであつたら、

読書聞かせで生き生き生活

こうした研究結果を受け、都老研は、社会的役割や知的動性を刺激する絵本の読み聞かせプログラムの導入を始め

た。「日々の暮らしを築き、築きながら、絵本の読み聞かせを継続的に関わる中で、目からこころの経験を通して、十月から地域の幼稚園、小学校、児童館の学童クラブで順次「トコトコグーとまき」を師っているところだ。阪本小学校は、本校児童約三〇人、一、二年生を対象に、昨年十二月からプログラムの受け入れを始めた。同校の向山雄校を公算した。長は「読み聞かせは聞く力を養ったり、一冊の本について共通して感懐を持ち、たりするメリットがある。加えて高齢の方との触れ合いも図れるのではないで



築きながら、絵本の読み聞かせを継続的に関わる中で、目からこころの経験を通して、十月から地域の幼稚園、小学校、児童館の学童クラブで順次「トコトコグーとまき」を師っているところだ。阪本小学校は、本校児童約三〇人、一、二年生を対象に、昨年十二月からプログラムの受け入れを始めた。同校の向山雄校を公算した。長は「読み聞かせは聞く力を養ったり、一冊の本について共通して感懐を持ち、たりするメリットがある。加えて高齢の方との触れ合いも図れるのではないで

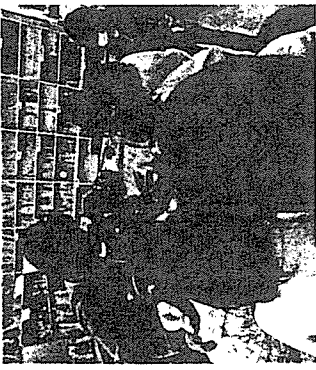
都老研の高齢者社会参加プログラム

子どもとのふれあいも

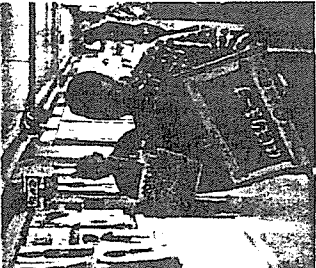
「つら」と感懐を返す。一年一組の担任教師の柄沢孝子さんは、「クマの朝の絵本と『トコトコグーとまき』の絵本は、高機能の方との触れ合いは子どもたちにも新鮮なようです」と語す。読み聞かせ後は、専門家による講義や書籍の講義を聞いたり、意見、援助的なボランティア活動と比べて、「目標がつく、機会を開く。『読み始めに』『友人が増えた』など、精神面での効果が見えやすい。『友人が増えた』など、精神的な成長が、この日、一年生の読み聞かせを担当した同区の稲田孝子さんは、「小学生を前に読むのは、初めてであつたら、



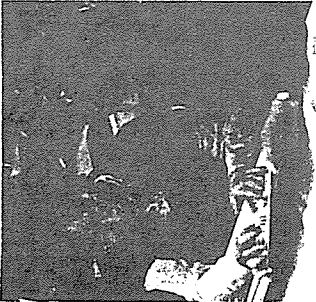
「ちと読んどて話おれど」と嬉しいです」と後藤尚男さん



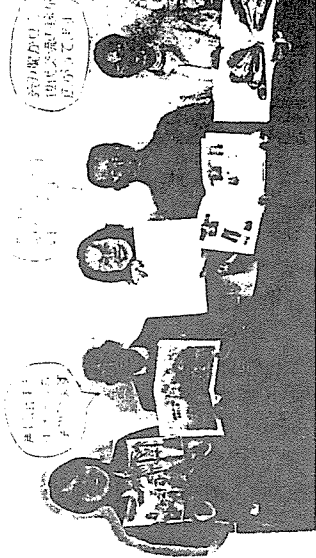
読み聞かせが深いつと子どもたちを見える後藤敏子さん



室内を歩き、読み聞かせの輪を知らせる



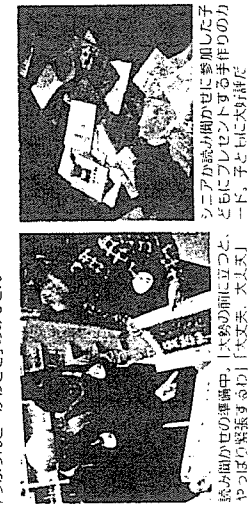
良いと思った本を持ち寄り寄って情報交換する



互から2人目から瀬下勇さん、橋台ゆづりさん、ラウゼさん、一橋白が船原佳典さん



「りぷりんと・かわさき」



「りぷりんと・かわさき」のみなさん



小学校の図書室での読み聞かせの様子。子ども達は話が聞かれますと、しつと聞か入っている

絵本の読み聞かせて若返り 川崎市「りぷりんと・かわさき」

読者は脳を活性化します。神奈川県川崎市の「りぷりんと・かわさき」では、シニアからシニアが子どもたちへの絵本の読み聞かせ活動を行っています。活動を取材し、お話を伺いました。

脳の活性化と世代間交流に
役立つ読み聞かせ活動

「りぷりんと・かわさき」では、地域の小・中学校で、シニアのボランティアが定期的に読み聞かせを行っています。「りぷりんと」を立ち上げた、東京都老人総合研究所社会参加へルスプロモーションチームの橋原佳典研究員はこう語ります。「絵本の読み聞かせは、読み手にも聞き手にも、脳が活性化するきっかけを与えるものと期待しています。本の登場人物に共感したり、物語の先を想像すること、聞く人の心の動きを想像し、読み方を工夫することなどで、豊かな感性が育まれていきます。」

読み聞かせに参加しているシニアボランティアの後藤尚男さんはこう話します

「絵本は大人が読んで考えさせられることが多く、奥が深いですね」「子供の表情を見ながら、子供のペースに合わせて、物語に引き込めるようにと考えます。子供の前に立つまでに何度も練習します。どんな反応が返ってくるだろう？と想像しながら準備するのが、楽しいですね」と瀬下勇さん。

東北大学の川島隆夫教授は、読み聞かせのよさをこう語ります。「脳は、音としての言葉と、文字としての言葉を、別の情報として処理しています。黙読は文字を目で見

て、脳で情報処理をしておきます。音読は文字を目で見、口で音に変換して、さらに自分の声が目から入ります。そのことから、音読は黙読よりも脳を多く使うことがわかります。脳は新しい刺激が入つてくると、よく働く性質があります。同じ本だけを繰り返し読むよりも、違う内容の文章を音読した方がより活発に働きます。」

橋原研究員は、読み聞かせのポイントをこう説明します。「読み聞かせは、脳の活性化が期待されるだけでなく、子供との交

流、伝承を通じた次世代支援であり、社会貢献、地域貢献になります。学校側としては、地域との連携の補助にもなり、一石二鳥以上の効果があると思っています。現在、厚生労働科学研究費補助金事業の助成を受けて、これらの多面的な効果を検証しています。」

「りぷりんと・かわさき」のメンバーも、世代間交流の素晴らしさを感じています。

「読み終わると、子どもが聞いているまわってきってくれるのが嬉しいですね。子どもたちの笑顔に励まされています」と今井正さん。

「毎回、子どもと接するのが楽しみです。気持ちちはほのぼのとしませぬ」と後藤敏子さん。

「いろいろな方たちと交流できますし、何より子ども達から元気ももらっています」と後藤尚男さん。

読み聞かせインストラクターとして、シニアの変化を見つめつきた橋谷節紀さんはこう語ります。「読み聞かせを始めると、シニアの方たちは話き話きしてきます。元気がなくて笑顔も衰微になります。全国各地で、読み聞かせをするところが増えていくといいですね。」

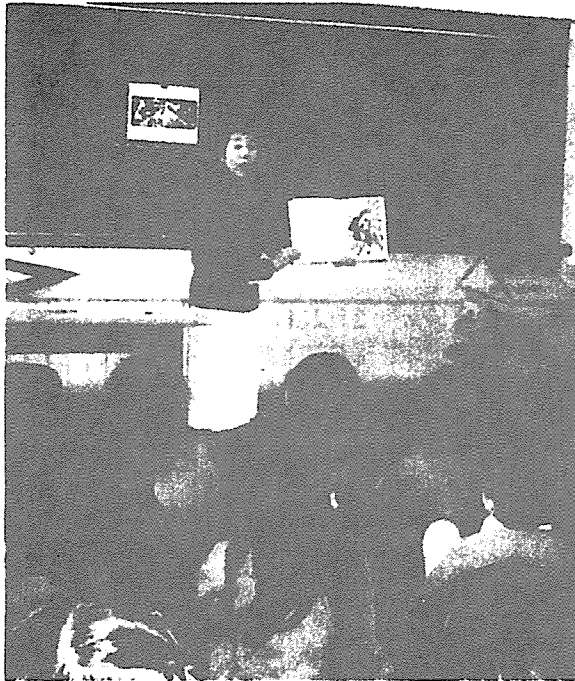
定年後子どもたちにボランティア

読み聞かせ世代結ぶ

中央区内の小学校や幼稚園で、子どもたち相手に絵本の読み聞かせをしている中高年のグループがある。ボランティア団体「りぶりんと」。定年後の暮らしを充実させようと集まった約50人で構成している。最初はうまく読めず苦労も多かったが、練習を重ね、子どもたちからも励まされ、少しずつ腕を上げてきた。「何回経験しても本番では上がるけれど、この年齢になって上達の喜びが味わえるのは幸せ」と参加者たちは話している。

50人「励まされて上達」

中央区のグループ



みんなそろいましたか。午前8時半、授業が始まる前、宮田長寿さん(80)は中央区立阪本小学校(日本橋兜町)で、2年生を前に童話「ちいちゃんのかげおくりー(あまんきみ)作」を読み始めた。戦争で家族を亡くし、ひとりぼっちで死んでいく少女の物語だ。床に座った約20人の児童は、空襲の恐ろしさを描く場面などに、熱心に聴き入った。1、3年生の教室でも同じ時間に、別のボランティアが別の絵本を読んでいた。15分間の「本番」が終わるとミーティング。読み方を指導する元中央区図書館員から「出がしつかり出ていて良かった。読み聞かせをするボランティア。ほかのボランティアの上達ぶりを見るのも刺激になるといって、中央区日本橋兜町の区立阪本小学校で

ですよ」「絵が子どもにも見えるよう、本の持ち方に注意して」などの講評があった。宮田さんは「つかえずに読むのは難しい。準備にたっぷり時間をかけても、こちら」。

味をかけ合わせ、「りぶりんと」と名付けた。01年の10月から、区内の小学校や幼稚園、児童館で開催している。読む本を選ぶのもメンバーの仕事だ。15分間、収まる内容であること、絵が見やすいことなどをポイントに、週に数回、図書館で品定め。その作業も楽しい。老化を防いでくれるとあるメンバー「読み聞かせで失敗しても、子どもたちの「大丈夫」というかわいい視線を受けると、また頑張れる」と誇りメンバーもいる。

仕掛け人は都老人総合研究所の藤原佳典・主任研究員(右)。「シニア世代と子どもたちを結ぶボランティア団体を作れないだろうか」と中央区にかけあい、04年6月からメンバーの募集を始めた。「読み聞かせには、それまでの人生がにじみ出る。経験豊かな高齢者ならではの「仕事だ」と藤原さんは狙いを説明する。

藤原さんは「リタイアした人の活躍の場が身近にあることを知っている」と話す。問い合わせは都老人総合研究所(03・3964・3241、内線3121)へ。

メンバーは90代後半から80代後半の約50人。読み聞かせに「絵本の復刻」「人生の復刻」の意

味をかけ合わせ、