

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成25年6月7日現在

機関番号：31307

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2010～2012

課題番号：22500770

研究課題名（和文） 児童・高齢者交流による相互教育力を活かした食教育プログラムの開発と評価

研究課題名（英文） Development of Program for Dietary Education Utilizing Mutual Educational Activity through Interexchange between School Children and Elderly People

研究代表者

平本 福子 (HIRAMOTO FUKUKO)

宮城学院女子大学・学芸学部・教授

研究者番号：10146920

研究成果の概要（和文）：近年、児童や高齢者の孤食が問題化し、共食の重要性が提起されている。また、少子高齢化、核家族化の流れの中で、世代間交流による食育プログラムの開発が求められている。本研究では、2010～2012年に小学生95名、高齢者43名が参加して、共食によるプログラム開発を行なった。その結果、3プログラム（共食会、昔のおやつ探検、お弁当プレゼント）を開発することができた。また、プログラムへの参加により、児童は高齢者との共食を楽しみと思う割合が73.4%から96.7%に高まった。さらに、いずれの世代も、日常食べない食物を食べる機会や互いの世代の行動特性等のイメージを広げることにつながった。

研究成果の概要（英文）：Recently, there appeared a problem of eating alone in children and elderly people and the significance of eating together has been becoming important. In Japan, which is an aging society with a declining birthrate, it is thought necessary to develop an intergenerational program. In the period of 2010～2012, a total of 95 primary school children and 43 elderly people were enrolled in this study and 3 programs (meeting program for eating together, program to find old-fashioned snacks and program to provide a box lunch) were developed. The number of children who answered that eating together with elderly people was a pleasure was increased from 73.4% to 96.7% by undergoing these programs. In either generation of children and elderly people, the chance to try to have a new food was increased and their images of the other generation were expanded.

交付決定額

(金額単位：円)

| | 直接経費 | 間接経費 | 合計 |
|--------|-----------|---------|-----------|
| 2010年度 | 900,044 | 270,000 | 1,170,044 |
| 2011年度 | 700,026 | 210,000 | 910,026 |
| 2012年度 | 1,100,112 | 330,000 | 1,430,112 |
| 総計 | 2,700,182 | 810,000 | 3,510,182 |

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：生活科学・食生活

キーワード：食教育・世代間交流・共食

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

1. 研究開始当初の背景

(1) 児童・高齢者の食教育に関する研究動向―共食に注目して―

近年、食育基本法（2005）の制定にみられるように、食教育運動が推進されている。また、栄養・食教育の分野においては、認知行動理論等を用いた研究が進みつつある。

筆者らは25年間にわたり、食生態学の視点から「自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する」食教育プログラムの開発を行ってきた。2007年度からは高齢者施設と連携し、地域の高齢者との共食の輪を広げ、児童が高齢者に食事（弁当）をプレゼントするプログラムを試行してきた。その結果、児童は高齢者に喜ばれた満足感や食事作りの効力感を高めること、高齢者はプレゼントの喜びとともに児童のためになれた役割感等、両者の相互教育力がみられた。また、食育推進のキーワードは「多職種連携」であるといわれているが、プログラム内容を充実させるためには、食・栄養と福祉・医療の専門職の連携が重要であることが確認された。

人との共食についての研究では、足立はいずれの世代においても、孤食が食事内容の単調さ、精神面での不十分さにつながることを報告した。それらへの対応として、共食の相手を家族から友人や地域の人々などに広げる、共食の内容を食べる行動だけでなく、食事を作る行動や食情報を交換する行動を含める等、「共食」概念の再構築を提起してきた。

しかし、世代間の関係性に着目した食教育プログラムは少なく、その有効性を理論的、構造的に検証したものはあまり見られない。

(2) 児童と高齢者の世代間交流に関する研究動向

1960年代、米国では子どもと高齢者の断絶による負の関係性を解決するために、世代間交流のプログラム化が始められた。現在、世代間交流プログラムは、高齢者や子どもの教育・健康・福祉の多様なシステムの中に根付いている。

日本では1960年代の急激な経済発展に伴い、核家族化が進んだ。この時期の世代間交流は、伝統文化の伝承や高齢者の孤立を防ぐ等が目的で、自然発生的なものであった。1980年代になると、核家族化がさらに進行し、子育てや介護が社会問題となる。また、1990年代には高齢者施設と保育園・幼稚園等を併設する統合ケアが実施されるが、計画・実施・評価するコーディネーターがいないことから、交流活動は約半数と低く空間的統合が人々の交流につながっていなかった。

世代間に関する研究は家族論や社会学等でおこなわれているが、世代間交流は社会現象を分析する科学というよりもむしろ、現実の課題を解決していこうとする実践的な概念としての歴史をもつ。先行研究では世代間の交流が両世代に有効であるという説を支持しているものの、その根拠が十分に示されていないことから、子どもと高齢者の相互関係が両者にもたらす相乗効果を論理的、かつ実証的に示すことが求められている。

また、食は健康や生活の基本であり、日常的で、子どもや高齢者はもとより地域住民すべてに共通する営みであり、かつ課題も多いことから、世代間交流研究のテーマとしての意義が高い。

2. 研究の目的

(1) 世代間交流による相互教育力を活用した食教育プログラムの開発と評価

児童と高齢者の世代間交流による相互教育力を活かした食教育プログラム（以下、本プログラム）を開発し、その有効性を検証することである。

2. 多領域協働による「食」の教育・支援ネットワークの構築

本プログラムは地域の交流センターを拠点として、多領域連携（管理栄養士、社会福祉関係者等）により、地域における「食」の支援ネットワークを構築する。

3. 研究の方法

(1) プログラム開発

①実施時期・実施場所

第1回 2010年11月20日（土）、21日（日）
H地区児童館、コミュニティセンター

第2回 2011年11月17日（木）、26日（土）
S地区小学校、M大学（以下、第7回まで実施場所は同様）

第3回 2012年1月19日（木）、21日（土）

第4回 2012年5月8日（火）、19日（土）

第5回 2012年6月1日（金）、9日（土）

第6回 2012年8月3日（金）、9月1日（土）

第7回 2012年12月13日（木）、23日（日）

②プログラム参加者（児童・高齢者）

児童：95名（1年生3名、2年生4名、3年生23名、4年生32名、5年生19名、6年生14名）（女子75名、男子19名）

高齢者：60歳代～80歳代27名（女性22名、男性5名）

③企画・運営

研究代表者ならびに研究分担者（大学教員・管理栄養士）

④実施協力

児童館長、地域包括センター長、地域コーデ

イネーター、社会福祉協議会ボランティア、大学生（管理栄養士養成課程3・4年生）

⑤プログラム内容

プログラム開発は、共食の理論枠組み（人と一緒に、食事をすること、食事を準備すること、そのための情報を交換することなど、食行動を共有すること）と先行実践をもとに、3タイプのプログラムを計画した。すなわち、①児童が高齢者にあつた食事（弁当）を作り、一緒に食べ、話をするタイプ、②高齢者が児童におやつを伝え、一緒に作り、食べ、話をするタイプ、③児童と高齢者が一緒に食べ、話をするタイプ、である。

また、各プログラムは一緒に食べたり、作ったりするための準備（情報収集と計画）と、実施（一緒に作る・食べる・話す）の2行程（2回）で構成することとした。その理由は、食事作り（準備する）行動は食事を構想する行動と実際に作る行動の2行程から成るといふ理論枠組みに基づき、実施段階のみならず、準備段階での世代間の関わりが効果的であると考へたからである。また、食事作りの準備段階では、食べる人の食嗜好・体調等を考へて食事を構想しなければならないことから、児童と高齢者が互いの食嗜好等を知り、互いに配慮し合う場が生じると考へたからである

<プログラム①お弁当プレゼント>

高齢者に嗜好等を聞き、その方のお弁当を計画する。（当日）児童がお弁当を作り、高齢者と一緒に食べる。高齢者1名に児童3～4名で1グループ。（第1回、第2回、第4回）

<プログラム②昔のおやつ物語探検>

（準備）児童が高齢者から子ども時代のおやつのお話を聞き、作るおやつを決める。（当日）高齢者に教えてもらいながら、おやつを一緒に作り、食べ、話を聞く。高齢者1～2名、児童15～20名（第3回、第5回、第6回）

<プログラム③共食会>

（準備）児童が高齢者との共食会を計画する。（当日）お菓子等の準備をし、高齢者と一緒に食べ、話をして楽しむ。高齢者8名、児童17名（第7回）

（2）評価方法

①質問紙調査：プログラム実施前後に児童に実施した。内容は、高齢者との共食経験、共食の楽しさ、会話経験、会話することへの効力感、高齢者についての気づき、新たな食物摂取体験等。

②事後インタビュー：高齢者には、事後にグループインタビューを行った。内容は嬉しかったこと、児童についての気づき、新たな食物摂取体験等。

③ポートフォリオ

プログラムを実施しながら活動を記録し、成果を確認できるための仕組みとして、堀の「1枚ポートフォリオ」法を用いた。具体的

には、プログラムの各行程の記録を紙に書き、A2版のボードに順に貼っていき、プログラムの最後に発表し、参加者と支援者が活動の成果を共有するものである。プログラムの評価については、ポートフォリオに記載された内容を分析し、児童が高齢者について、どのような食情報を入手したか、また、それらの情報をもとにどのような食事（内容）に具体化したのか、さらに、その食事を高齢者に食べてもらってどのように感じたか、について明らかにした。

④多領域関係者によるプログラムの評価

3プログラム終了後、行政関係者、実施協力者（地域コーディネーター、社会福祉協議会ボランティア）が集まり、主として、運営面等からプログラムの評価を行った。

4. 研究成果

1) 「共食」プログラムの構築

上記の計画に基づいて、①②プログラムは各3回、③プログラムは1回実施した。

① お弁当プレゼント

<食べる人の情報入手・食事を計画する>

| 時間 | ねらい | 参加者の活動 |
|-------|--------------------|----------------------------------|
| 15:30 | 互いを知る。 | あいさつ、事前調査 |
| 15:40 | 一緒に食べるお年寄りについて知る。 | おやつを食べながら、子どもがお年寄りにインタビューする。 |
| 16:00 | お年寄りの情報を、食事に具体化する。 | ・弁当箱法の学習 ・入手した情報をもとに、料理を計画する。 |
| 16:30 | | 解散 |

<食事を作る・食べる・話す・振り返る>

| 時間 | ねらい | 参加者の主な活動 |
|-------|--------------------------------------|---|
| 9:45 | | 身支度、食材器具確認 |
| 10:00 | 出来上がりをイメージしながら料理を作る。 | ・料理を作る。 ・弁当箱につめる。 ・食卓を準備する。 |
| 12:00 | 弁当をお年寄りに食べてもらい、よかったか確認する。共食の楽しさを味わう。 | ・お年寄りを迎える。 ・プレゼントする。 ・工夫点を説明する。 ・楽しく話をしながら食べる。 |
| 12:30 | 計画どおりできたか振り返る。 | （子ども）食べてもらったことをまとめる。（お年寄り）弁当箱を洗う。 |
| 12:50 | 参加者全員で振り返る。 | グループごとに発表 |
| 13:10 | 気持ちを共有する。 | 終わりの会：参加者、支援者が感想を言う。 |
| 12:30 | | 事後調査、解散 |

② 昔のおやつ物語探検

<作る人とおやつの情報を入手・計画する>

| 時間 | ねらい | 参加者の活動 |
|-------|-----------------------------|--|
| 14:00 | 互いを知る。 | あいさつ、事前調査 |
| 15:40 | 昔のおやつに関する情報を入手する。 | 子どもがお年寄りの子どもの頃のおやつについてインタビューする。 |
| 16:00 | 入手した情報から、お年寄りに子どもにもよいものを選ぶ。 | インタビューしたおやつの中から、何を教えてもらったらいいか相談して決定する。 |
| 16:30 | | 解散 |

<一緒に作る・食べる・話す・振り返る>

| 時間 | ねらい | 参加者の主な活動 |
|-------|-------------------------|---|
| 9:30 | | 身支度、食材器具確認 |
| 9:40 | お年寄りと一緒に作る。 | ・作り方の説明を聞く。 ・お年寄りに教えてもらいながら、一緒に作る。 |
| 10:40 | お年寄りと一緒に食べる。昔のおやつよさを味わう | ・楽しく話をしながら、一緒に食べる。 ・食べながら、お年寄りから、昔の話を聞く。 |
| 11:10 | 気持ちを共有する。 | 参加者、支援者が感想を言う。 |
| 11:40 | | 事後調査、解散 |

③ 共食会

<一緒に食べる人の情報を入手・計画する>

| 時間 | ねらい | 参加者の活動 |
|-------|----------------------|--------------------------------|
| 15:00 | どのような会をしたいか考え、具体化する。 | 共食会のプログラムや役割分担、お菓子などを相談して、決める。 |
| 15:30 | | 解散 |

<一緒に食べる・話す・振り返る>

| 時間 | ねらい | 参加者の主な活動 |
|-------|-----------|-------------------|
| 14:30 | | 会の準備 |
| 15:00 | 共食を楽しむ。 | お年寄りと一緒に話しながら食べる。 |
| 16:00 | 気持ちを共有する。 | 参加者、支援者が感想を言う。 |
| 16:30 | | 解散 |

2) プログラムの評価

① 児童の高齢者との共食についての態度の変化 (プログラム①)

参加児童30名の質問紙調査結果では、高齢者との共食の楽しさについて、「とても楽しい」「楽しい」と答えた児童は、参加前22名(73.4%)であったが、参加後は29名(96.7%)に有意に高まった(P=0.000)。

同様に、高齢者への供食の意欲は「とても作ってあげたい」「作ってあげたい」22名(73.4%)~30名(100%)(P=0.001)、高齢者への供食の自己効力感は「かなりできそう」「できそう」17名(56.7%)から23名(76.6%)(P=0.001)と有意に高まった。これらから、児童の食態度の観点から、プログラムの効果が確認できた。

② 高齢者の児童との共食についての態度

プログラム①、②に参加した高齢者18名は、普段子どもに食事を作ってもらうことや、一緒に料理作りをする経験がほとんどなかった。そして、プログラムへの参加を「とても楽しい」17名(94.4%)、「楽しい」1名(5.6%)と答えていたことから、高齢者においても、プログラムの効果が確認できた。

③ 児童の高齢者についての気づき

プログラム①(お弁当プレゼント)では、児童23名が参加したことにより、高齢者について、改めて気づいたことを自由に記してもらった。その結果、「やさしい、笑顔がある」(4名)、「褒めてくれる、よろこんでくれる」(6名)、「以外と話しやすい」(4名)等、高齢者の人となりあげられた。また、「行動がゆっくりしている、何か自分とは違う感じ」(6名)などの行動面での気づきもみられた。さらに、食に関することでは「軟らかい物が食べやすい、歯にやさしいものがよい、肉は苦手」(6名)や「好き嫌いがなく、好き嫌いがある」(4名)があげられた。

また、プログラム②(昔のおやつ物語探検)では、児童34名が「やさしい、話しやすい、やわらかい物が好き」(12名)に加えて、高齢者が「説明するのが上手、いろいろアドバイスしてくれる、いろいろなことを知っている、手さばきが早い」(8名)等の能力を持っていることがあげられた。

これらのことから、世代間交流についての先行報告にもあるように、プログラムへの参加が、児童の高齢者への肯定的な感情につながるということが、本研究においても確認できた。一方、本研究で開発した世代間の「共食」によるプログラムでは、食事を準備する体験を通して、「軟らかい食物がよい」等のような高齢者への配慮や、料理と一緒に作る体験を通して、「いろいろなことを知っていて、できる」等のような高齢者への尊敬心が生じる場となることが窺えた。

④ 高齢者の児童への気づき

プログラム①、②に参加した高齢者 18 名中 10 名に、参加したことにより、児童について、改めて気づいたことを自由に記してもらった。その結果、「積極的、やる気がある」(4名)といった児童の前向きな姿とともに、「子どもがこんなに料理できるとは思っていなかったのが驚いた」(5名)と、今までの子ども観が覆される様子がうかがえた。一方、「子どもは恥ずかしがり屋だ、素直なところがある」(3名)のように、児童の思わぬ面に気づく様子もみられた。

⑤ 食物摂食の広がり

プログラム①において、児童 30 名中 15 名が普段食べないものを食べたと答えた。その内容は、鮭のムニエル(6名)が最も多く、次いで、具入り卵焼き(計5名)、かぼちゃやブロッコリーとツナのサラダなどの副菜料理(計7名)であった。また、高齢者では 12 名中 7 名が「あった」と答えており、その内容は「鮭のムニエル」(4名)、「鯖の塩焼き」(1名)、「鶏の照り焼き」(1名)、3 種野菜のお浸し(1名)であった。

このように、「高齢者のための料理を食べる」「子どもが作った料理を食べる」体験は、児童・高齢者のいずれにとっても、普段食べない食物での出会いにつながることを確認できた。

⑥ ポートフォリオによる評価

プログラム①(お弁当プレゼント)では、プログラムの流れに沿って、参加者が行ったことや考えたことを 1 枚のボードに記録していくポートフォリオを 12 事例(高齢者女性 10 名・男性 2 名)実施した。

まず、高齢者ひとり一人にあった食事(弁当)を作るために、インタビューしてお年寄りの食嗜好などの情報を入手する(アセスメント)。ここで、入手された情報は、12 事例で合計 70 項目であった。これら 70 項目を共通する内容で統合すると、児童がインタビューで入手した高齢者の食情報は、「好き嫌いが無い」「好きな食べ物」「苦手な食べ物」「硬さや味の好み」等の食に関する 4 項目と、「好きな色、デザイン、動物」「趣味」「興味を持っていること」「人柄：優しいなど」の 4 項目で構成されていた。

次に、これらの情報をもとに、それぞれの高齢者に応じた食事を構想する(計画)。なお、本プログラムでは、食べる人の 1 食分の食事量と栄養バランスが簡単にわかる、3・1・2 弁当箱法を用いて、食事の料理構成を主食(白飯)、主菜 1 品、副菜 2 品とした。

高齢者について入手した情報と選択された料理には、以下のようなつながりがみられた。例えば、F さん(女性)は「魚が好き、軟らかいものが好き、味付けはさっぱりしたものが好き、普段は煮物などいつもあまり変

わらないものを食べている」であったことから、主菜は「魚が好きだから鮭にする。そして、普段食べないムニエルにして、一緒に食べて感想を聞きたい」、また副菜は「軟らかく、さっぱりしたものがいいので、ほうれん草のお浸し」。また、もう 1 品の副菜は「軟らかくて、自分たちも好きなポテトサラダ」が選ばれていた。

また、S さん(女性)では、「カロリー制限をしている方」なので、主菜は「カロリーの低い鶏挽き肉の入った卵焼き」、副菜は「派手な色やカラフルなものが好き」なことから、「いろいろな色の野菜が入ったコロコロサラダ」であった。

他の 10 事例においても、インタビューによって入手した高齢者の食情報をもとに、児童がそれらの食情報と自身の食嗜好等を再構成しながら、料理選択がなされていることが確認できた。

従来から実施されている、食による世代間交流プログラムでは、食べる人の情報をもとに食事を計画する、準備段階はほとんど含まれていない。参加者は事前に計画された料理・食事作りに参加するのが一般的である。

そこで、本研究では、「共食」プログラムの開発にあたって、これらの食事作りの準備段階の教育効果に着目してきた。ポートフォリオにより、児童が高齢者の食嗜好等を知り、配慮する場が生じることが確認できた。

次に、上記の計画に従って実際に食事を作り、高齢者と一緒に食べ(実施)、計画通りにできたかどうか点検する(振り返り)。

児童が一人ひとりの高齢者のことを考えて作った食事(弁当)は、高齢者にとって大きな喜びであった。そして、高齢者から「ほめられてうれしかった」「よろこんでくれた」「おいしいと言ってくれた」ことを、ポートフォリオから確認できる。また、「いつもより、コミュニケーションがとれた」「いっぱい話ができてよかった」など、具体的な食事を媒介にして、高齢者との会話が進む様子が窺えた。

このように、PDCA サイクルにもとづいたポートフォリオを用いることにより、プログラム全体を視野に入れながら、個々の具体的な成果を確認することができることがわかった。

⑦ 多領域連携による地域ネットワークの構築

本研究ではプログラム開発とともに、プログラムを実践していくための、地域で関係する人々の関係(ネットワーク)づくりも課題である。

本研究では実施協力が得られた仙台市 S 地区の事例を通して、「共食」による児童・高齢者交流を推進する人々の関係づくりを行った。

S地区では、小学校内に設置された地域活動の拠点「マイスクールS」が参加児童の募集、連絡などを担当した。「マイスクールS」の地域コーディネーターは、普段から児童を対象とした様々な活動を企画・運営していることから、児童関係のキーパーソンであった。また、高齢者については、S地区社会福祉協議会のボランティアが担当した。このボランティアは「マイスクールS」にも関わっており、関係づくりがスムーズに進んだ。

このように、参加する世代の日常の様子や思いを知っている人々(組織)が連携して、実行可能なことを少しずつ実行していくことが、プログラムの成功と活動の継続にとって重要であると考えられた。

また、本研究では筆者らの大学の研究者がプログラムの企画・運営を担当した。さらに大学に所属する大学生(管理栄養士養成課程3・4年生)が、プログラムの運営スタッフとして、児童や高齢者のサポートを担当した。近年、世代間交流においては多世代の参加が提案されているが、本研究においても、児童と高齢者の中間世代である大学生の役割は大きかった。また、食領域を学ぶ大学生にとっても、プログラムへの参加は学びの場となる。

このように、連携する人々(組織)関係づくりは、プログラムの目標に向かって協働する関係であるとともに、互いに学び合う研修の場でもある。

3) 研修用ワークブックの製作

本研究の目的には、研究の成果(開発したプログラム)を、実践につなげることも含まれている。

そこで、行政、福祉、食や健康の関係者等向けのワークブックを作成することとした。ワークブック作成にあたっては、本研究の実施協力者に行政関係者を加えた研究会を開き、内容の検討を行った。

製作したワークブックにおいて、実践で活用しやすいように工夫した点は、以下の4点である。

1点目は、開発した3プログラムを、活用する人の地域の特徴を活かして、取り組みやすいプログラムから始めるようにしたことである。

2点目は、プログラムの流れを、1枚ポートフォリオの機能を活かして「つ」の字状で表し、計画(Plan)、実施(Do)、振り返り(Check)、次に向けて(Action)の流れを参加者と支援者で共有できるようにしたことである。

3点目は、各プログラムの次の頁に、書き込み式のワークシートを設け、実際に用いることができるようにしたことである。

4点目は、これらのプログラムをそれぞれ

の地域で実践していくためのネットワークづくりについてもワークシートを設け、実際に計画できるようにしたことである。



今後、このワークブックを用いて、関係する人々への研修を行い、実践が広がることにより、「共食」による世代間のあたたかな交流を進めることが課題である。

5. 主な発表論文等

(〔図書〕(計1件))

平本福子：「共食でつなぐ世代間交流ワークブック、2013、16頁

6. 研究組織

(1) 研究代表者

平本 福子 (HIRAMOTO FUKUKO)
宮城学院女子大学・学芸学部・教授
研究者番号：10146920

(2) 研究分担者

足立 己幸 (ADADHI MIYUKI)
名古屋学芸大学大学院栄養学研究科・教授
研究者番号：60076156