

## 公開講座の成果と今後の課題

— サクセスフルエイジングを目指した公開講座の実施を通して —

堀田涼子 根本敬子 菅原直美 今井弥生 小此木百合香  
平井佳代 福井完児 横田美佳 堤千鶴子

(Ryoko HOTTA Keiko NEMOTO Naomi SUGAWARA Yayoi IMAI Yurika OKONOGI  
Kayo HIRAI Kanji FUKUI Mika YOKOTA Chizuko TSUTSUMI)

### 【要約】

《目的》平成29年度目白大学・さいたま市共催公開講座「健やかに老いる」の成果と今後の課題について検討した。

《方法》参加者35名を対象にアンケートを実施し、公開講座に対する評価は記述統計量を算出し、参加者の意見や感想等の自由記述は内容分析を行った。

《結果》90%以上の参加者よりプログラムへの満足度を示す回答が得られた。また、分析の結果、【今の時代に合った有意義で興味深いテーマ設定と内容の充実】【楽しく分かりやすく安心して学べる工夫の充実】【大学開催だからこその内容の広がりや深さへの希求】【対象である高齢者への配慮の不足】【今の自分の健康と生活を見つめ直す契機】【健康維持に必要な知識に対する理解の深まり】【自分らしい生活と人生の実現に向けた取り組みへの動機づけ】【共に学び合える仲間との出会い】の8のカテゴリーが導き出された。

《結論》公開講座の短期的な効果として、参加者の生活習慣に対する認識や意識に働きかけ、健康的な生活習慣に向けた行動変容への動機づけの一因となり得ることが示唆された。

キーワード：公開講座 サクセスフルエイジング 健康教育

### I. はじめに

世界的な高齢化の進展やライフスタイルの多様化によって、生活習慣病罹患者や要介護者が増加している現状にある。日本における65歳以上の老年人口は2016年に27.3%<sup>1)</sup>であり、さいたま市は22.4%と全国平均に比べて低いものの、将来推計では高齢者人口の増加が見込まれている<sup>2)</sup>。こうした平均寿命の延長に

伴い、退職後の20～30年程度の人生設計が求められる中で、いかに健康寿命が延長できるかが重要であり、そのためには健康管理、社会参加、生涯学習といった準備が必要となる。人生の終焉に向けた活動について内苑<sup>3)</sup>は、健康寿命が延びる程、高齢期の生活の可能性が広がり、より豊かな生き方について考え、充実した人生を歩むきっかけになると論じている。つまり、老年期を健康に心豊かに過ごすことが、高齢者

ほったりょうこ：目白大学看護学部看護学科

ねもとけいこ：目白大学看護学部看護学科

すがわらなおみ：常盤大学看護学部看護学科

いまいやよい：目白大学看護学部看護学科

おこのぎゆりか：目白大学看護学部看護学科

ひらいかよ：目白大学看護学部看護学科

ふくいかんじ：創価大学看護学部

よこたみか：西武文理大学看護学部看護学科

つつみちづこ：目白大学看護学部看護学科

自身および高齢者の健康生活を支援する専門職者の課題となっている。

さいたま市では、ヘルスプラン21(第2次)として、生活習慣病などの発症や重症化を予防し、健康寿命を延ばすため、一人ひとりが健康づくりに取り組んでいる<sup>4)</sup>。さらに、関係機関が互いに協力し、それぞれの役割を果たしながら個人の健康づくりを支援する施策を総合的かつ計画的に推進している。また、文部科学省によれば、大学は地域や社会の知的拠点として、住民の生涯学習や多種多様な主体の活動を支えると同時に、地域や社会の課題を共に解決し、その活性化や新たな価値の創造への積極的な貢献が求められているとされている<sup>5)</sup>。こうした現状において、さいたま市と目白大学は、相互の協力と連携により、地域の課題に迅速かつ適切に対応し、活力のある個性豊かな地域社会の形成・発展および学術の振興に寄与することを目的に、2016年に包括連携協定を締結している。そしてその取り組みの一環として、目白大学保健医療学部および看護学部は、さいたま市との共催での大学公開講座を開催している。

そうした中で、平成29年度は看護学部看護学科の老年・在宅看護学領域が公開講座を担当した。本領域は、加齢現象に伴うネガティブな側面だけでなく、成長といったポジティブな側面に着目した上で、人生や生きる意味を見出しながら、健やかなる老いを心豊かに過ごしていくプロセスを支える看護のあり方を探求している。こうした老年看護に活用される考え方のひとつとして、サクセスフルエイジングという概念が提唱されている。これは、「年齢による喪失の衝撃を最小限に食い止めながら、肯定的な分野拡大の方法を見出し、人生に納得し満足して過ごしているプロセスとして、加齢変化に上手く適応するためにいかに自己を調整するかということに焦点をあてる」と定義されている<sup>6,7,8)</sup>。そしてその要素として、満足、チャレンジ、健康、自負心、参加、自己保存が明らかにされており<sup>8,9,10)</sup>、その中でも老いを肯定的に受け入れるという意味を含む満足がサクセスフルエイジングを生きる第一歩になると論じられている<sup>11)</sup>。加えて、井形<sup>12)</sup>は、個人差が大きい老化には良い生活習慣が重要であり、自らの努力で健康づくりを介していつまでも若々しく保つことがサクセスフルエイジングに繋がっていくと指摘している。つまり、加齢に伴う変化を成長と位置づけた上で、衰退による変化が加速することを予防し、健やかなる老いを

実現するための方法として、健康的な生活習慣を維持することが重要な要因になると解釈できる。そこで本公開講座は、加齢に伴う心身の変化に影響を受けやすい生活習慣である、栄養・食事、運動、認知症予防に焦点を当てることとした。また大峰ら<sup>11)</sup>は、これまで生きてきた自分の人生やそれに対する思いを言語化することは、サクセスフルエイジングをもたらす上での重要な支援であると論じている。そのため、本公開講座への参加がサクセスフルエイジングに向けた第一歩となるよう、講座内容に終活のテーマを組み入れることにした。

そこで今回は、開催した公開講座の成果、および今後の課題について、公開講座への参加率、参加者の評価の分析と、企画者による講座内容と教授方法の達成状況から検討したので、ここに報告する。

## II. 目白大学・さいたま市共催公開講座の概要

### 1. 公開講座の目的

本講座は、老いることを成長の最終段階に向かって成熟していくプロセスと捉え、この成熟のプロセスを、自分らしく「健やかに老いる」ために必要な知識とスキルを習得する機会を提供し、さいたま市民の健康寿命の延伸へ貢献することを目的としている。

### 2. 開催日時と所要時間

開催期間は、平成29年6月21日から7月19日の毎週水曜日、計5日間(6月21日・28日、7月5日・12日・19日)である。開催時間は13時～16時10分で、90分の講座2回を、休憩を挟みながら実施した。

### 3. 公開講座の構成および内容

講座への参加が、健康的な生活習慣に向けた行動変容への動機づけとなることを期待し、加齢に伴う身体的・心理的な機能変化に影響を受けやすい生活習慣をテーマに設定するとともに、講義と演習を組み合わせ、結果予期・効力予期の強化、自己効力感の強化を図った。具体的には、講義では、健康的な生活習慣を実践することにより得られる利益に対して理解を深めるよう知識の習得を支援した。演習では実技体験の場を提供し、自信の強化を目指すとともに、参加者同士が一緒に取り組み交流できる活動を取り入れ、人間関係の構築を図った。また、毎回の講座終了時には、次

回までの1週間で達成可能な健康づくりに関する行動目標を立案してもらい、翌週に達成状況を共有した。

#### (1) 第1・2回「健やかに老いるとは」

老いは成長のプロセスであり、健やかに老いるために生活習慣を整えることの重要性を示した。演習では、健康チェックを行い、健康指標として身長、体組成、血圧、骨密度を、ライフスタイルを振り返る指標として日本語版健康増進ライフスタイルプロフィールとSF-8を測定した。測定結果を把握することで、参加者が心身の健康状態と生活習慣との関連を思考するとともに、受講継続の動機づけとなるよう構成した。

#### (2) 第3・4回「健口で健康に」

食事の意義、栄養状態の評価、加齢が摂食嚥下に及ぼす影響、嚥下体操についての講義・演習を実施した。講義にて、自らが健康を守る主体であることを意識づけ、生活の一部である医食同源に注目させることで、健口に向けた取り組みを動機づけるとともに、演習を通して実行する意欲と自信を強化するよう留意した。

#### (3) 第5・6回「ロコモ・フレイル予防」

ロコモ・フレイルの知識、フレイル予防の運動、ロコモ度の測定などの講義・演習を行った。また、オリエンテーリングで楽しく運動を行うとともに、参加者同士の関係性を構築する動機づけとなるよう構成した。

#### (4) 第7・8回「認知症を予防したい、認知症になってもいきいきと生きたい」

認知症の病態、認知症の方が生きている世界についての講義と、認知症の早期発見のためのチェックリスト、予防のための伝言ゲームや手指体操などの演習を通して、日常生活の中で楽しみながら予防行動を実行する意欲と自信を強化するよう留意した。

#### (5) 第9・10回「終活はいつから始める？ 今でしよう」

終活についての講義と演習を実施した。スターティングノートは、これまでの自分や人生を振り返り、自分らしい健やかな人生に向かって歩む計画を描くことに繋がるといった意義・活用法と、楽しみながら作成できるものであることを説明し、作成することへの価値

づけと動機づけを強化するよう留意した。

また、初回講座での計測結果と講座全体を振り返ることで、学んだ内容や受講している時に感じた思いを想起させ、講座終了後も継続して健康的な生活を送って頂くための意識づけができるよう留意した。

## 4. 研究方法

### (1) 対象

平成29年度目白大学・さいたま市共催公開講座「健やかに老いる」参加者。

### (2) データ収集方法

講座の各回終了後、参加者全員に対して無記名のアンケート用紙を配布した。調査内容は、所要時間の適切さ、内容の分かりやすさ、満足度、講座に対する意見と感想であり、回答は5分程度で可能なものとした。

### (3) データ分析方法

質問紙の回答は項目ごとに記述統計量を算出し、自由記述は内容分析を行った。具体的には、公開講座に対する意見や感想の記述を記録単位とし、内容がひとつの意味を示すよう、文脈に留意しながら記述を区切った。次に個々の記録単位について、共通性を検討しながら類型化を繰り返し、サブカテゴリー、カテゴリーを導き出した。

### (4) 倫理的配慮

質問紙は無記名式とし、個人が特定されないよう留意した。また質問紙への回答の有無は自由であり、机上に置いて退室することで調査協力の同意が得られたと判断した。なお、目白大学倫理審査委員会の審査を受け、承認されている（倫理審査承認番号17-012）。

## Ⅲ. 公開講座アンケートの結果

### 1. 参加者の概要（表1）

公開講座への参加者は、さいたま市在住の35名で、性別は男性12名（34.3%）、女性23名（65.7%）であった。また、無回答1名を除く34名の概要については、年齢は50歳代が3名（8.6%）、60歳代が11名（31.4%）、70歳代が18名（51.4%）、80歳代が2名（5.7%）であった。

## 2. 公開講座への参加率 (表2)

参加率は、第1・2回が33名 (94.3%)、第3・4回が32名 (91.4%)、第5・6回が34名 (97.1%)、第7・8回が30名 (85.7%)、第9・10回が34名 (97.1%)であった。

## 3. 公開講座に対する参加者の評価

### (1) プログラムの所要時間の適切さ (表3)

プログラムの所要時間の適切さについて、「適切である」「どちらかという適切である」と回答した者を

	表1 参加者の概要 N=35		表2 各回の参加者数と参加率 N=35	
	n	(%)	n	(%)
年齢				
50歳代	3	(8.6)	第1・2回	33 (94.3)
60歳代	11	(31.4)	第3・4回	32 (91.4)
70歳代	18	(51.4)	第5・6回	34 (97.1)
80歳代	2	(5.7)	第7・8回	30 (85.7)
無回答	1	(2.9)	第9・10回	34 (97.1)
性別				
男性	12	(34.3)		
女性	23	(65.7)		

合わせると、第1・2回は31名 (93.9%)、第3・4回は32名 (100%)、第5・6回は32名 (94.1%)、第7・8回は28名 (93.3%)、第9・10回は34名 (100%)であった。「あまり適切ではない」と回答した者は、第5・6回の1名 (2.9%)であった。

### (2) 講義内容の分かりやすさ (表4)

講義内容の分かりやすさについて、「分かりやすい」「どちらかという分かりやすい」と回答した者を合わせると、第1・2回は31名 (94.0%)、第3・4回は32名 (100%)、第5・6回は33名 (97.0%)、第7・8回は29名 (96.7%)、第9・10回は33名 (97.1%)であった。第1・2回で「やや分かりにくい」と回答した者の記述回答では、健康チェックで用いた質問票に対し、「わからないところがありました。」との意見があった。

### (3) 講義内容に対する満足度 (表5)

講義内容に対する満足度について、「満足」「どちらかという満足」と回答した者を合わせると、第1・2回は31名 (93.9%)、第3・4回は32名 (100%)、第5・6回は34名 (100%)、第7・8回は29名 (96.6%)、第9・10回は32名 (94.1%)であった。「あまり満足し

表3 各回のプログラムの所要時間の適切さ

	適切である n (%)	どちらかという適切である n (%)	どちらともいえない n (%)	あまり適切ではない n (%)	適切ではない n (%)	無回答 n (%)
第1・2回 (N=33)	24 (72.7)	7 (21.2)	1 (3.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (3.0)
第3・4回 (N=32)	27 (84.4)	5 (15.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
第5・6回 (N=34)	26 (76.5)	6 (17.6)	0 (0.0)	1 (2.9)	0 (0.0)	1 (2.9)
第7・8回 (N=30)	27 (90.0)	1 (3.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (6.7)
第9・10回 (N=34)	28 (82.4)	6 (17.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

表4 各回の講義内容の分かりやすさ

	分かりやすい n (%)	どちらかという分かりやすい n (%)	どちらともいえない n (%)	やや分かりにくい n (%)	分かりにくい n (%)	無回答 n (%)
第1・2回 (N=33)	22 (66.7)	9 (27.3)	0 (0.0)	2 (6.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
第3・4回 (N=32)	24 (75.0)	8 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
第5・6回 (N=34)	27 (79.4)	6 (17.6)	0 (0.0)	1 (2.9)	0 (0.0)	0 (0.0)
第7・8回 (N=30)	26 (86.7)	3 (10.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (3.3)
第9・10回 (N=34)	28 (82.4)	5 (14.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.9)

表5 各回の講義内容に対する満足度

	満足 n (%)	どちらかという 満足 n (%)	どちらとも いえない n (%)	あまり満足しない n (%)	満足しない n (%)	無回答 n (%)
第1・2回 (N=33)	23 (69.7)	8 (24.2)	1 (3.0)	1 (3.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
第3・4回 (N=32)	25 (78.1)	7 (21.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
第5・6回 (N=34)	29 (85.3)	5 (14.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
第7・8回 (N=30)	22 (73.3)	7 (23.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (3.3)
第9・10回 (N=34)	25 (73.5)	7 (20.6)	0 (0.0)	1 (2.9)	0 (0.0)	1 (2.9)

表6 講座に対する意見と感想

カテゴリー	サブカテゴリー	記録単位数(%)
今の時代に合った有意義で興味深いテーマ設定と内容の充実	今の時代に合った興味深いテーマ設定であった	28 (16.2)
	全体を通して楽しく有意義な講座であった	
楽しく分かりやすく安心して学べる工夫の充実	楽しく学び、体を動かす工夫がされていた	39 (22.5)
	飲み物やタオル、氷等の配慮が良かった	
	対応が親切・丁寧で質問しやすかった	
	これからも使える資料の工夫がされていた	
	プランと進行が良かった	
大学開催だからこそその内容の拡がり と深さへの希求	もう少し幅広く詳しい内容が知りたかった	10 (5.8)
	大学開催だからこそその配慮がほしかった	
対象である高齢者への配慮の不足	高齢者だからこそその配慮がほしかった	16 (9.2)
	講座内容や質問紙が難しかった	
	説明を理解したり、ゆっくり考える時間を取ってほしい	
	質問の時間を取ってほしい	
	休憩時間を多く取ってほしい	
今の自分の健康と生活を見つめ直す契機	加齢変化を伴う今の自分の健康状態や生活が確認できてよかった	23 (13.3)
	健康の大切さを痛感した	
健康維持に必要な知識に対する理解の深まり	専門的な知識に対する理解が深まった	10 (5.8)
	健康を維持する方法が理解できた	
自分らしい生活と人生の実現に向けた取り組みへの動機づけ	健康的な生活のために、学んだことを取り入れ実践していきたい	35 (20.2)
	自分らしい人生を生きていく糧が養われた	
共に学び合える仲間との出会い	仲良く協力し合いながら学ぶ、楽しく有意義な時間だった	12 (6.9)
	他の人が人生を頑張っている姿を見られた	
		計 173 (99.9)

ない」と回答した者は、第1・2回、第9・10回に1名ずつであった。

#### (4) 講座に対する意見と感想 (表6)

公開講座に対する意見と感想に関する自由記述の内

容分析を行った結果、173の記録単位が抽出され、類似する内容ごとにまとめると、8のカテゴリーと、24のサブカテゴリーが導き出された。内容は表6に示すとおりであり、以下に、カテゴリーごとの概要を示していく。なお、カテゴリーを【】、サブカテゴリーを

<>で表す。

【今の時代に合った有意義で興味深いテーマ設定と内容の充実】では、認知症や終活など<今の時代に合った興味深いテーマ設定であった>ことに加え、<全体を通して楽しく有意義な講座であった>と評価していた。

【楽しく分かりやすく安心して学べる工夫の充実】では、<これからも使える資料の工夫がされていた>ことに加え、講義内で動画を使用したり、体を動かす演習や唱歌を取り入れたことによって、<楽しく学び、体を動かす工夫がされていた>と評価していた。全体の進行やその上での配慮については<プランと進行が良かった>と評価するとともに、講義やオリエンテーリングなどにおいて<飲み物やタオル、氷等の配慮が良かった>や、スタッフの人数も多く配置していたため<対応が親切・丁寧に質問しやすかった>と記述されていた。また、大学での公開講座であり、オリエンテーリングの演習を取り入れたことによって、<大学の環境の素晴らしさを再認識できた>との意見も挙げられた。

【大学開催だからこその内容の拡がりや深さへの希求】では、<もう少し幅広く詳しい内容が知りたかった>として、骨粗鬆症や加齢に伴う心理的な変化、薬やサプリメントの使用法といった講座の開催希望が挙げられた。また、学生との交流の場を設けるなど<大学開催だからこその配慮がほしかった>とする意見が記述されていた。

【対象である高齢者への配慮の不足】では、認知症の疾患に関する講義や、健康的なライフスタイルを振り返るための質問票などに対し、<講座内容や質問紙が難しかった>という意見や、講義内で標本を活用したり、英語ではなく日本語で説明してほしいといった<講義の方法を工夫した方が良い>との指摘がなされた。また、講義内容や説明をゆっくり考えたり、不明な点を理解するために<説明を理解したり、ゆっくり考える時間を取ってほしい><質問の時間を取ってほしい>という意見や、講義時間が長いために<休憩時間を多く取ってほしい>との要望が挙げられた。演習においては、オリエンテーリングのコースが高齢者にとっては複雑かつ長距離であったこと、身体計測時に靴下を準備していなかったために<高齢者だからこその配慮がほしかった>という意見が挙げられた。

【今の自分の健康と生活を見つめ直す契機】では、身

体計測や講義・演習を通して、まずは<加齢変化に伴う今の自分の健康状態や生活が確認できてよかった><健康の大切さを痛感した>と評価していた。

【健康維持に必要な知識に対する理解の深まり】では、テレビや新聞では得られなかった、新たな<専門的な知識に対する理解が深まった><健康を維持する方法が理解できた>と評価していた。

【自分らしい生活と人生の実現に向けた取り組みへの動機づけ】では、<健康的な生活のために、学んだことを取り入れ実践していきたい>と考えることに加え、これからの生き方や生活を見つめ直し、自分を変えていく良い機会となり、<自分らしい人生を生きていく糧が養われた>ことを実感していた。

【共に学び合える仲間との出会い】では、演習やオリエンテーリングなどのグループワークを通して、<仲良く協力し合いながら学ぶ、楽しく有意義な時間だった>と評価していた。また、講座内で他の参加者が健康的な日常生活や介護、趣味活動やボランティアなどに取り組んでいる姿を通して、<他の人が人生を頑張っている姿を見られた>ことが原動力となっていた。

#### IV. 公開講座の評価および今後の課題

公開講座は、参加者が講座に参加することを通して、健康的な生活習慣に向けた行動変容への動機づけになることを期待し、内容を企画した。その成果を参加率、参加者の評価、および講座内容と教授方法の達成状況の振り返りの結果を踏まえ、考察を加える。

参加者は70歳代が32.4%と最も多く、次いで60歳代、50歳代であった。厚生労働省の「健康意識に関する調査」によれば、健康のために積極的にやっていることや注意を払っていることがある、もしくは生活習慣に気をつけている人の割合は世代によって差があり、20歳～39歳では44.8%、65歳以上では69%と、高齢者の方がより健康に気をつけていることが明らかとなっている<sup>13)</sup>。加えて、「健やかに老いる」をテーマに、加齢に伴う心身の変化に影響を受けやすい生活習慣である栄養・食事、運動、認知症予防と終活に焦点を当てたことについては、【今の時代に合った有意義で興味深いテーマ設定と内容の充実】という評価が得られた。つまり、健康意識が高い年代である60～70歳代の参加者が多く、さらにこれからの人生を自分ら

しく、健やかに生きていきたいというニーズに合致したことが、継続した講座への参加と、講座への高い満足度に繋がったと考えられる。

また、公開講座への参加が健康的な生活習慣に向けた行動変容に及ぼした影響については、初回の身体計測などを通して、<加齢変化を伴う今の自分の健康状態や生活が確認できてよかった><健康の大切さを痛感した>と評価しており、まずは【今の自分の健康と生活を見つめ直す契機】となっていたことが明らかとなった。そして、全5回の講座への参加を通して、改めて大切さを実感した、自らの健康を維持・増進させるための<専門的な知識に対する理解が深まった><健康を維持する方法が理解できた>とする、【健康維持に必要な知識に対する理解の深まり】を実感していた。さらに、獲得した知識を<健康的な生活のために、学んだことを取り入れ実践していきたい><自分らしい人生を生きていく糧が養われた>と評価するなど、【自分らしい生活と人生の実現に向けた取り組みへの動機づけ】へと繋がっていた。このように、公開講座への参加を通して、自らの生活や健康管理方法を振り返り、生活習慣の改善点などを思考したことを契機に、健康を維持・向上させるための知識の獲得や、習得した知識を生活の中に取り入れようとする行動の動機づけに繋がったと考えられる。つまり、短期的な効果として、参加者の生活習慣に対する認識や意識に働きかけ、健康的な生活習慣に向けた行動変容への動機づけの一因となり得ることが推察される。特に、講義を通して、健康を維持しながら健やかに老いるために必要な知識とスキルを教授し、自らが健康を守る主体であることを意識づけるとともに、演習を通して、日常生活の中で楽しみながら予防行動を実行する意欲と自信を強化するという教授方法の効果が得られたのではないかと考えられる。しかし、「健康的な生活を送るためにすること計画」を作成し、各回の講座を通して自らが立案した短期目標の達成度を発表することで、参加者同士が互いに励まし合う流れを作り、実行する意欲を強化できるよう企画したが、各回での実施ができなかった。これについては、講座の時間配分やグループワークの形式等を検討する必要があると考えられる。

また、参加者同士が励まし合う関係の構築を目指し、「ロコモ・フレイル予防」におけるグループ毎のオリエンテーリング、「認知症を予防したい、認知症に

なってもいきいきと生きていきたい」におけるチーム対抗での脳トレなどの演習を取り入れた。その結果、<仲良く協力し合いながら学ぶ、楽しく有意義な時間だった><他の人が人生を頑張っている姿を見られた>と評価するなど、【共に学び合える仲間との出会い】の機会と場となっていたことが導き出された。新保<sup>14)</sup>は、高齢者にとって今日行く所と、今日する用事があることが、高齢者が最後の日を迎えるため死ぬまで元気で活動できることに繋がるとしている。その中でも、高齢者学習という学習支援システムは、高齢者が外に出かける機会を作り、人間関係作りや地域コミュニティの形成の重要な契機となるとともに、身近な地域において仲間と一緒に元気で活動できることは、高齢者の人生を豊かにすると指摘している。また、行動変容のプロセスはソーシャルサポートによって強化される<sup>15)</sup>という観点に立てば、参加者にとって、講座に行くという目的が外に出ていく機会となり、さらに同じ目的で集った仲間と一緒に学修することが、よりよい生活習慣に向けた行動変容への動機づけの一因になり得ると解釈できる。さらに、こうした目的を共にする仲間との人間関係作りが、元気に活動することや、高齢者の人生を豊かにすることに繋がっていくことが推察される。

しかし、生活習慣は長い年月をかけて確立していくものであり、5日間の講座に参加することが、行動変容に繋がることは困難である。また、栄養・食事、運動、認知症予防といった生活習慣に焦点を当てたものの、180分の講義・演習では時間的な制約があり、参加者からも骨粗鬆症や認知症などもう少し詳しい内容が知りたかった>、加齢に伴う心理的な変化、薬やサプリメントの使用法といった講座の開催希望が挙げられた。そのため、行動変容という長期的な効果を得るためには、参加者への継続的な支援が必要であると考えられる。また、サクセスフルエイジングの達成という観点に立てば、健康で生きがいを持ち、満足な人生を送ることを目指すことが、向老期にある中高年者にとっても重要なテーマであると論じられている<sup>16)</sup>。しかし、国民生活に関する世論調査によれば、現在の生活に対する満足度と充実感が最も低いのが50歳代である<sup>13)</sup>。つまり、健康意識の高い高齢者に加え、QOLの高い充実した高齢期を目指す段階にある、中年期にある者へと対象を拡大していくことが、サクセスフルエイジングの実現のためには必要であると考えら

れる。

#### 【文献】

- 1) 厚生労働省：平成26年版厚生労働白書  
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-02-1.pdf> (2018/1/29最終閲覧)
- 2) 総務省統計局：人口推計  
<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/>  
 (2017/8/23最終閲覧)
- 3) 内苑孝美：現代社会における人生の終焉に向けた活動に関する研究. *Journal of hospitality and tourism* 9 (1) 13-22 (2013)
- 4) さいたま市：さいたま市ヘルスプラン21  
<http://www.city.saitama.jp/002/001/003/p021903.html>  
 (2017/8/23最終閲覧)
- 5) 文部科学省：開かれた大学  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/daigaku/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/daigaku/index.htm) (2017/8/23最終閲覧)
- 6) 小田利勝：サクセスフル・エイジングに関する概念的考察. *徳島大学社会科学研究* 6, 127-139 (1993)
- 7) 谷井康子：サクセスフル・エイジング概念分析. *日本看護科学学会誌* 21 (2), 56-63 (2001)
- 8) 松本啓子, 若崎淳子：高齢者におけるSuccessful Agingに関する現状. *川崎医療福祉学会誌* 16 (1), 67-72 (2006)
- 9) 松本啓子, 渡辺文子：後期高齢者のSuccessful Agingの意味—郡部に居住する高齢者の聞きとり調査から. *日本看護研究学会雑誌* 27 (5), 25-30 (2004)
- 10) 松本啓子, 若崎淳子：Successful Agingに関する研究の概観と今後の課題—海外文献からの検討. *川崎医療福祉学会誌* 15 (2), 103-410 (2006)
- 11) 大峰英理, 上園裕美, 岡本麻由美, 細谷亜未, 竹崎久美子：高齢者がサクセスフルエイジングに至る体験. *高知女子大学看護学会誌* 36 (1), 65-71 (2011)
- 12) 井形昭弘：サクセスフルエイジングとはなにか. *老年精神医学雑誌* 20 (9), 1023-1028 (2009)
- 13) 内閣府：平成29年版国民生活に関する世論調査  
<https://survey.gov-online.go.jp/h29/h29-life/index.html>  
 (2018/1/29最終閲覧)
- 14) 新保敦子：超高齢社会における社会的孤立の克服と高齢者学習に関する考察—日本及び台湾の事例分析から. *早稲田大学大学院教育学研究科紀要* 25, 1-13 (2015)
- 15) Prochaska O.J, Velicer F.W: The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion* 12, 38-48 (1997)
- 16) 福間和美, 大西小百合, 岡山寧子, 小松光代, 佐藤卓利, 阿部登茂子, 谷垣静子：中高年におけるサクセスフルエイジングに向けての準備行動とその要因に関する研究. *県立長崎シーボルト大学看護栄養学部紀要* 3, 67-83 (2002)

(2018年10月8日受付、2018年11月22日受理)



## The outcome and potential issues pertaining to an open college offering

—Assessment of the implementation of a module aimed at successful aging—

Ryoko HOTTA<sup>1)</sup>, Keiko NEMOTO<sup>1)</sup>, Naomi SUGAWARA<sup>2)</sup>, Yayoi IMAI<sup>1)</sup>  
Yurika OKONOGI<sup>1)</sup>, Kayo HIRAI<sup>1)</sup>, Kanji FUKUI<sup>3)</sup>, Mika YOKOTA<sup>4)</sup>, Chizuko TSUTSUMI<sup>1)</sup>

### **【Abstract】**

Objectives: The outcome and future issues with regard to an open college on “successful aging,” organized by Saitama City and offered in 2017 at Mejiro University, were examined.

Methods: A questionnaire survey was administered to 35 participants, and descriptive statistics were computed to effect an evaluation of the open college. Further, a content analysis of the participants’ unrestricted comments describing their opinions and thoughts was performed.

Results: The responses indicated that approximately 90% of the participants were satisfied with the program. Additional analysis resulted in the emergence of eight categories: *a fruitful and interesting theme fit with the time; a class to be able to attend while enjoying; the desire for wide-ranging and comprehensive content that could only be provided by an event held by a university; the lack of consideration for the elderly, who are the target audience; an opportunity to reevaluate one’s own current health and lifestyle; a deeper understanding of the knowledge required to maintain one’s health; the motivation to make the effort to create a life, as well as lifestyle, that is suitable; and an opportunity to meet people with whom and from whom one can learn.*

Conclusions: It could be suggested that an increase in the awareness of the participants with regard to their lifestyles and habits was a short-term effect of the program. The course also motivated participants to imbibe behaviors that favored a healthier lifestyle.

**Keywords** : open college, successful aging, health education

1) Department of Occupational Therapy, Faculty of Health Science, Mejiro University

2) Department of Nursing, Faculty of Nursing, Tokiwa University

3) Faculty of Nursing, Soka University

4) Department of Nursing, Faculty of Nursing, Seibunri University

