

地域連携事業「脳活性化 de 目白大学」の活動と課題について

藤木 眞由美、栗原 淳子、佐々木 綾花、藤田 佳代子

(看護学部看護学科)

Activities and Issues of a Regional Collaboration Project: “Brain Activation at Mejiro University”

Mayumi FUJIKI, Junko KURIHARA, Ayaka SASAKI, Kayoko FUJITA

(Department of Nursing, Faculty of Nursing)

地域住民を対象にした健康講座を学生・教員ボランティアで実施した。この活動は、簡単な数かぞえやしりとりなどを運動とともに行う多重課題を実施するものであり、その体験を通して自宅で多重課題の取り組みを継続することで健康維持が図れることがねらいである。併せて学生にとって自発的な意思に基づき社会貢献する機会となり、参加者の安全・安心に配慮し、楽しみながら取り組めるような健康支援を通して、将来医療職に携わる学生の学習意欲につなげることもねらいである。新型コロナウイルスが2類から5類に移行をする前の開催であったことから、感染予防にも努めて実施をした。学生は、事前準備として感染対策や高齢者の特徴を教員と確認し、活動内容の技術の修得をした。参加者、学生・教員ボランティアともに安全に楽しく活動することはできたが、今後の課題としては、①期待される結果を評価できるよう経過を追える工夫、②学生ボランティアの定着、③参加者の募集方法の工夫をすることが考えられた。

キーワード：地域連携活動、健康増進活動、学生ボランティア、健康講座、多重課題

はじめに

学生のボランティアについて、北川ら（2000）は、自分の役割を理解し達成しようとする責任感や、大津ら（2019）によると、ボランティア学生はボランティア前後の違いで認知症に対して明るいイメージへ変化したという報告があり、学生ボランティアの有効性に関する論文は散見している。しかし、新型コロナウイルスの影響により人々の生活様式に変化が生じ、集団で行うような講演会やスポーツなどの大会がことごとく中止になる時期があり、地域貢献がおざなりになっていた感があった。一方で、感染対策を講じながら社会貢献やボランティアを開催することについての報告もみられている（山岡 2020；有川 2021）。現在は、新型コロナウイルスが5類に移行し、本学においても再びイベントができるよう

になってきた。

学校教育法第 83 条において、大学は学術の中心として、広く知識を授けるとともに、深く専門の学芸を教授研究し、知的、道徳的及び応用的能力を展開させることを目的とする。大学は、その目的を実現するための教育研究を行い、その成果を広く社会に提供することにより、社会の発展に寄与するものとする、とされている。つまり教育、研究、社会貢献という柱がある。この社会貢献において学生が参加することで学生の教育の場にもなる。

地域住民を対象にした健康講座は、超高齢社会である日本において健やかで心豊かに生活できる活力のある社会を実現するためには重要である。また、その活動の効果や課題を明らかにすることにより健康増進活動の普及に寄与することが期待される。

本学は、「開かれた大学」として、地域や企業等

の課題解決に貢献すべく本学の産学官連携ポリシーを定め、地域連携・研究推進センターを中心に様々な地域連携事業活動が行われている。今回は、その活動の1つである「脳活性化de目白大学」を実施したため報告をする。

1. 地域連携事業「脳活性化de目白大学」

(1) 脳活性化課題とは

本事業では、コグニサイズを参考にしたプログラムである。コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語で、英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせで cognicise（コグニサイズ）という名称である（島田 2020）。簡単な計算やしりとりなどの課題を運動とともに行うことで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指すものである。本稿では、以下、コグニサイズのことを多重課題と呼称する。

(2) 事業の目的

(i) 住民にとって

岩槻区住民を対象に多重課題を体験する機会を作り、頭を使いながら楽しく運動することで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指すものである。ただし、継続性がない場合は認知症の予防に結びつかないため、この企画のみで認知症を予防できるとは言い難く、多重課題の体験を通して自宅で多重課題の取り組みを継続することで健康維持が図れることがねらいである。

(ii) 学生にとって

学生にとって「脳活性化de目白大学」は参加者の安全・安心に配慮し、楽しみながら取り組めるような健康支援に携わることを目的に実施した。そのため、参加した学生は自発的な意思に基づき社会貢献する機会となり、将来医療職に携わる学生の学習意欲を高めることに繋がる。

(3) スケジュール（内容）

対象は、岩槻区民（高齢者）で、午前の部と午後の部の2回で各8名程度を定員とした。タイムスケジュールは1回90分とした。受付後に健康チェッ

クを実施し、10分程度で本日の進め方の説明とスタッフ紹介をした。休憩を適宜取り入れながら、多重課題（簡単な数かぞえやしりとりをしながら足踏みや拍手、あるいはラダー運動）を70分程度実施した。終了時に、10分程度で自宅での取り組み方法の伝授、及び整理体操を行うようにした。

(4) 期待される効果

- (i) 参加者が多重課題の体験を通して知識を得て、自宅で多重課題の取り組みを継続することで健康維持が図れる。
- (ii) 学生が参加者に健康支援をする経験から学習意欲が高まる。

(5) 倫理的配慮

学生ボランティアには、写真掲載については書面を用いて説明をし、同意を得た。実施内容を報告書等にまとめて発表することについては口頭のみで説明をし、了承を得た。参加者には写真掲載をすること、実施内容を報告書等にまとめて発表することを口頭で説明し了承を得た。

2. 企画及び運営準備

(1) 開催までの概要

開催日は、学生がボランティアに参加しやすい授業、実習をしていない期間にした。教員ボランティア間で企画の趣旨を共有し、参加者の安全・安心、楽しみながら参加することができるよう、そして学生ボランティアが安心して参加できるように企画を検討した。具体的には、教員ボランティア間で、学生ボランティアや参加者への事前対応、当日内容、役割の確認をした。そして安全、感染予防マニュアル等を作成した。

参加者の募集は、岩槻の情報誌「ら・みやび」への掲載をした。また、本学の地域連携事業である「地域交流会アクティブ倶楽部」と「フレイル予防講座」に参加している地域住民に向けて開催教員の協力を得てチラシを配布した。学生ボランティアは、地域連携事業ボランティアの登録をした学生が1名のみであったため、授業後やゼミ後に参加を募った。

(2) 学生ボランティアの事前準備

学生ボランティアへは実施3週間前に概要（活動の目的、多重課題活動の概要、高齢者の特徴）を記載した資料の提示と、準備体操で行う梅干しの元気体操を覚える事前課題を提示した。

開催前日にオリエンテーションを実施した。会場設営をし、企画の目的、事前に提示した資料の説明と企画に行う準備体操や多重課題を体験し、流れ、役割、参加者へのかかわり方や留意点を確認した。

企画を安全に実施するための取り組みとして学生ボランティアの役割を学修進度に応じた役割配置にした。午前の部では領域別実践実習を終了した3年生を中心に地域住民の方が安全に参加できるようにかかわりを持ち、低学年のモデルになるようにした。午後の部では、午前の部の見学を通して関わり方のイメージができた1年生2年生が地域住民に主にかかわりを持ち、3年生は低学年の後方支援をするようにした。開始時の健康チェックでは、看護技術の1つである血圧測定を最も経験値の少ない1年生に経験の場となるようにした。また学生が参加者に対応するには必ず教員ボランティアの見守りの中で行えるようにした。

(3) 感染予防・安全への取り組み

万が一に備えて転倒時の衝撃を和らげるため絨毯が敷かれた部屋を会場にし、コード類は養生テープで固定をして転倒予防に努めた。学生・教員ボランティアは2週間前から健康チェックをし、健康不良の場合は参加できないことを確認して行った。

参加者へは、「感染防止対策へのご協力のお願い」という案内を送付した。内容としては、①講座参加時のご協力のお願いとして、マスクの着用、入室時の検温、入室時のアルコール消毒、参加者間で一定の距離を保ち、大声での会話を控えていただくこと、会場内での飲食を控えて、水分補給は適宜短時間で済ませていただくこと、②講座参加についての判断ポイントとして、発熱（37.5℃以上）している、もしくは具合の悪い方、咳やくしゃみ、のどの痛みなどの症状のある方、直近3～4日の間で、味覚や臭覚の異常に自覚症状がある方、過去14日間に感染拡大している国や、国内クラスター発生地域等へ行かれた方、同居する方や、日常的に近くにいる方、

のいずれかに該当されている方は、講座へのご参加をご遠慮していただくよう記載した。③体調不良報告のお願いとして、講座に参加以降、②の症状が出た場合は速やかに担当者に連絡をしていただくよう記載した。加えて、身体を動かすため温度調節しやすく、動ける服装で参加するよう記載した。

(4) 安心につながる配慮

多重課題を体験する本企画は、簡単な計算やしりとりであるにもかかわらず、手や足を同時に動かすことで思いのほか、言葉が出てこないことから、間違えることがたびたび起きる。地域住民の方に対して自尊心が傷つかないような雰囲気づくりができるよう学生・教員ボランティアが事前に体験をすることで見た目ほど簡単でないことや何に戸惑うかを実感してから当日臨んだ。

3. 企画の実施

(1) 開催日時、参加者について

2023年3月2日午前と午後の2回に分けて実施した。午前の部では参加者4名（1名体調不良のため欠席）学生ボランティア8名、教員4名であった。午後の部では、参加者5名、学生ボランティア7名、教員4名だった。

(2) 受付・健康チェックから開始までの概要

受付後、会場への案内は学生が行った。最初は緊張していたが、参加者の体調を気遣いや参加を労うなどスムーズな声掛けができるようになった。血圧測定では、学生にとっては学内、病院とは異なった場面での測定だったが、普段の様子をうかがい、声をかけながら丁寧に測定ができた。正常値より数値の高い参加者に対しては、教員ボランティアが体調を確認し、学生・教員ボランティア間で情報共有をして、参加時の見守りを強化した。開始時には概要説明、ボランティアの紹介、写真撮影の許可を得てから実施した。

健康企画に参加している人に声をかけたことが影響しているのか、参加者の方は説明に対してメモを取りながら熱心に耳を傾けておられ、健康への意識の高さが伺えた。

(3) 準備体操の実施

学生・教員ボランティアと参加者が輪になって実施。椅子に座ってよいことも伝え、体操の様子から今後の配慮が必要かの確認を行った(図1)。



図1 準備体操の様子

(4) 多重課題1：数かぞえ・しりとりしながらの運動

輪になって、足踏みと手を振る動作をし続けながら数かぞえやしりとりなどを行い多重課題に取り組んだ(図2)。同じ単語は使ってはいけないとわかっているにもかかわらず、同じ単語を口に出してしまい、多重課題の難しさを感じながらも、輪になっていたことで互いの顔を見ることができると、間違っても笑顔に包まれ和やかな雰囲気を取り組めた。最初に自己紹介をすると参加者同士が近所だったことで話に広がりを見ることがあった。多重課題では、時計回りに1～50までの数を自分の番に回ったときに数え、3の倍数の時のみ、数字を言わずに手をたたくという内容(例：1、2、拍手、4、5、拍手、7・50)である。次に50から1と数を下る(例：50、49、



図2 多重課題1の実施時の様子

拍手、47、46、拍手、44・2、1)。その後、しりとりや野菜の名前を言いながら手を振り足踏みを実施した。

(5) 多重課題2：ラダー運動

4色のトレーニングラダーを用いて、課題に応じて歩行を実施した(図3)。赤色では足を枠外に出し、緑の時に拍手するといった多重課題を入れた。参加者が取り組みやすくするために、学生がまずはモデルとして行ない、はっきりとした声で、足をしっかり動かすように工夫した。そして参加者が転倒しないように必要時支えられるようにそばで寄り添うようにして個々のペースに対応できるように参加者と学生がペアで行った。難しいという声も多かったが表情は笑顔で達成できると自然と拍手が湧いた。



図3 多重課題2の実施時の様子

(6) 自宅でもできる体操・整理体操

トレーニングラダーは自宅にはないため、自宅でも実施可能なやり方を紹介し、最後にストレッチを行い、体調に異変がないか確認した。

(7) 休憩時間

数かぞえ・しりとりしながらの運動とラダー運動の間で休憩を10分程度とり、その間に学生ボランティアはラダーの準備をした。参加者は自然と集まり、会話が弾んでいた。

4. 活動の意義と今後の課題

期待される結果として、参加者が多重課題の体験を通して知識を得て、自宅で多重課題の取り組みを継続することで健康維持が図れる、ということを実

げていた。またやってみたいという声があり、今回は多重課題の体験ができたが、経過を追って調査をしていないことから評価はできないと考える。

また、学生が参加者に健康支援をする経験から学習意欲が高まる、ということも挙げていた。参加者への健康支援の経験をしたが、経過を追って調査をしていないため学習意欲が高まったかについても評価はできない。しかしながら、本企画の学生ボランティアの反応では、昼休憩の時間では、学生同士で午前の部の振り返りを行い改善点の確認している意欲的な姿勢を認めた。そして午後の部の学生の参加者へのかかわりでは、積極的な声かけやモデルをする際にも動作をしっかりと示し、参加者の実施に対してポジティブフィードバックをそれぞれがしていた。新型コロナウイルスによって、看護学生は看護実践を積む実習において、病院や地域で行えず学内や遠隔で行われた。実戦の経験を積む機会が少ない学生にとって、対象者と直接にかかわることで、予想していなかった反応に対して戸惑うこともあったが、他の学生ボランティアや教員ボランティアの対応から臨機応変に対応することを学んでいた点は評価できると考える。

今後このような地域連携事業を定期的に継続していくためには、学生ボランティアの人数の確保が必須となる。今回は参加者数が予定より少なく、学生ボランティアの方が多かったことで、ボランティアや実習の経験の少ない学生でも安全に健康支援を行うことができたと考えられる。学生ボランティアの人数の方が少ない場合に備えて学生ボランティアの定着を図ることが重要と考える。そのためには、大学生活の中でボランティア活動への参加が定着することが課題であると考えられる。

参加者からは「学生さんと一緒にできて楽しかった」といった、楽しめたという声を多く聞くことができ、体調不良者ができることもなく実施を終えられた点から、安全に楽しく活動することはできたと考えられる。また目白大学から今回のような企画などを地域に情報を発信してほしいという希望も聞かれ、地域連携事業の重要性を再認識するとともに、参加者と学生・教員ボランティアの一体感のある様子から地域交流の場となったと考えられる。

今回の参加者は、日ごろから運動をしていて健康

意識の高い方が多かった。その参加者から、どんなことをするのか少し心配であったという声があったことから、好奇心の方が上回り本企画の参加につながったところがあり、参加者の募集段階で興味を持てるような工夫が必要と考えられる。

今後の課題としては、①期待される結果を評価できるよう経過を追える工夫、②学生ボランティアの定着、③参加者の募集方法を工夫が考えられた。

具体的には、①において、「参加者が多重課題の体験を通して知識を得て、自宅で多重課題の取り組みを継続することで健康維持が図れる」ことを評価するには追跡調査が必要になってくるが、現実に即したところでは、実施後に本事業で体験したことを継続可能かの意識調査を行う。そして、「学生に健康支援をする経験から学習意欲が高まる」においては、健康支援前後で本事業の対象である高齢者に対する関心、イメージの変化や、健康支援を通しての学びを調査していくことで、評価がしやすくなると考える。②では、学年を超えた縦のつながりのあるボランティアのグループを形成して、組織的な活動を積極的に行いやすくすることで定着につながると考える。そして、学生が参加しやすい日程に開催することや岩槻キャンパスの学生が関心を持ちやすい医療・福祉に関する地域貢献の企画を増やすことでボランティアへの関心も高まると考えられる。③においては、定期的に企画を開催することで認知度が高まると考えられる。また大学ホームページに掲載や駅でのポスター掲示など幅広く周知していくことで多くの人の目に触れる機会を増やしていきたい。

おわりに

参加者からの目白大学から今回のような企画などを地域に情報を発信してほしいという希望や、学生のボランティアの定着という点から、地域住民のニーズと学生が関心の持てるような地域連携事業を検討し、地域交流や学生のボランティア活動への参加がキャンパス全体で活性化することが、開かれた大学として求められると考える。

本稿では、地域連携事業「脳活性化 de 目白大学」の活動と課題について報告をした。本企画は、新型コロナウイルスの影響により感染対策も含めた安全

が求められるようになった中での地域貢献であった。学生らは新型コロナウイルスの影響によって同級生と直接会うことも少なく人と関わる機会が減っていたことから、対人関係を学ぶ機会としても貴重であったと考える。

健やかで心豊かに生活できる活力のある社会を実現するためには、地域住民を対象にした健康増進活動の普及は不可欠であり、その一端を担えるよう、本企画を改善し今後も取り組んでいきたい。

《引用参考文献》

- 有川かおり (2021) 「コロナ禍における大学生のボランティア活動実践と課題－千葉県 M 市 ないろのもり Xmas festival を事例として－」, 『聖徳大学生涯学習研究所紀要』, 19, 7-15.
- 学校教育法 - e-Gov 法令検索, 昭和二十二年法律第二十六号 学校教育法 <https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=322AC0000000026> (2023年10月15日閲覧)
- 北川かほる, 三瓶まり, 福井典子, 南前恵子, 前田隆子, 笠置綱清 (2000) 「ボランティア体験が学生にもたらす教育効果 (I)」, 『鳥取大学医療技術短期大学紀要』, 32, 35-40.
- 中野岬 (2021) 「言語的コミュニケーションが困難な重症心身障害児との関わりによる看護学生のコミュニケーションの変化」, 『日本赤十字九州国際看護大学紀要』, 19, 27-36.
- 大津美香, 工藤悠生 (2019) 「認知機能の低下した患者に「聞き書き」を実施したボランティア学生における効果と今後の課題」, 『保健科学研究』, 10 (1), 69-75.
- 島田 裕之, 土井 剛彦 (2015) 『認知症予防運動プログラム コグニサイズ入門』, ひかりのくに.
- 島田 裕之 (2020) 『3STEP で認知症予防 コグニサイズ指導マニュアル』, 医歯薬出版.
- 山岡義卓 (2020) 「コロナ禍における大学生の地域連携活動について - 小学生とのオンライン交流会の事例より -」 『国際経営フォーラム』 31, 347-361.
- (受付日:2023年10月18日、受理日:2023年12月15日)