

(研究成果報告書 様式)

平成31年 4月 23日

平成30年度革新的自殺研究推進プログラム 研究成果報告書
 <領域>

高齢者ボランティアと協働するソーシャル・キャピタル強化による
 自殺対策の推進に向けた研究

研究代表者	藤原佳典	東京都健康長寿医療センター研究所・研究部長
研究分担者	鈴木宏幸	東京都健康長寿医療センター研究所・研究員（主任）
研究分担者	小川将	東京都健康長寿医療センター研究所・非常勤研究員
研究分担者	高橋知也	東京都健康長寿医療センター研究所・非常勤研究員

要旨

子どもへのSOSの出し方教育プログラムとして、保健師・養護教諭による講義と、高齢者ボランティアによる読み聞かせと統合したプロトタイプ版啓発プログラムを開発してきた。今年度は、東京都府中市において本プログラムの中学校での実践を試みた結果、ストレスコーピングについて有効性が示された。また、本プログラムの展開に向けボランティアの追加養成を行った。農村部(秋田県仙北郡)では、ボランティアの定着、都市部(府中市)では既存のボランティアとの調和・統合に向けた支援の重要性が示唆された。

1. 研究目的

地域における多世代共生・世代間交流によるソーシャル・キャピタル醸成を目指す介入研究は極めて少ない。これまで、熟練した高齢者の絵本の読み聞かせボランティアを展開するNPOと連携して自殺対策に向けた地域高齢者による読み聞かせのあり方を検討し、「命・つながり」をメインテーマとした絵本のリストと手引きを試案した。更に、保健師・養護教諭による講義を試案し、ボランティアによる読み聞かせと統合したプロトタイプ版啓発プログラム(以降、本プログラムと称する)を開発した。今年度は、本プログラムの教育現場での実践を試みた。また、昨年度に引き続き、本プログラムの展開に向けボランティアの追加養成を行った。

2. 研究方法

A. 対象：本プログラムの教育現場での実践を府中市フィールドのA中学校にて行った。また、本プログラムの展開に向け、府中市フィールドでは追加ボランティアの養成を行った。

秋田フィールドでは、北秋田市においては平成29年度養成した読み聞かせボランティアに追加研修を実施し、中学校での読み聞かせを開始した。更に秋田県教育委員会側の要請があり仙北郡においても本プログラムの実践に向け、美郷町にて養成された読み聞かせボランティアに対する研修を実施した。

府中市での実践においては、参加した生徒に対して事前・事後にアンケート調査を実施した。対象となったのは、府中市A中学校2年生5クラス、計175名であった。本プログラムを特別授業として扱い、学校教員、市職員(保健師等)、高齢者ボランティアが協働して行った。事前調査は特別授業の実施前である9

月に実施し、事後調査は特別授業から約 3 か月後の 12 月に教員の協力のもと実施した。

B. 「SOS の出し方教育プログラム」の実施と評価

2018 年 9 月、特別授業は学校教員、市職員(保健師等)、高齢者ボランティアが協働して行い、1 時限 50 分で構成されており、2・3・4 時限目に実施された。市職員がストレス、SOS の出し方、相談機関を説明、高齢者ボランティアは本授業内容に関連するテーマの絵本の読み聞かせを行った。指導案については、3 冊の絵本が候補が挙げられたが、協議の上、「たいせつな きみ」(作: マックス・ルケード)を選定した。

質問項目: 悩みの有無、相談したい相手(相談相手)の有無、児童用コンピテンス尺度短縮版の下位尺度の自己価値、小学生用ストレスコーピング尺度短縮版であった。事前事後に回答した 164 名(男子 80 名、女子 81 名、性別不明 3 名)を解析対象とした。

C. 新規高齢者ボランティアの養成

平成 29 年度に引き続き、事前健康調査(=健診)にてボランティア候補者の属性を確認した。その後、フィールドに応じた日程にて絵本読み聞かせ講座を開講した。フィールドの特性に鑑みて、日程や内容が異なる部分があるが、SOS の出し方教育プログラムの現場に出るために必要な事項は習得出来る内容となっている(表 2、表 3)

講座終了後、3 回にわたり自主グループとしての活動を促進する目的で講座修了生有志を対象に自主グループの立ち上げに向けた説明、及び受講生同士のワークショップのファシリテーションを行った。主たる内容としては「ボランティアとして活動する上での心得」についての講義のほか、活動意思の確認、グループ名の決定、自主グループ発表会に向けた練習等であった。

属性指標

① 外出頻度(得点範囲: 1 点~5 点)は、社会参加の程度を直接的に表す指標の一つである。外出頻度の低下は、社会的孤立や閉じこもりの要因になるほか、抑うつ傾向との関連も示唆されている。得点が高いほど外出頻度が高いことを示す。

② 主観的健康感(得点範囲: 1 点~4 点)は、自身の健康についての自己評価である。主観的健康感は生命予後(死亡率)に関連するほか、医師による専門的な健康評価と関連があることが知られている。得点が高いほど主観的健康感が高いことを示す。

③ 日本語版 Geriatric Depression Scale (GDS-15; Sheikh & Yesavage, 1986)

GDS は 15 項目からなる、高齢者の抑うつレベルを測定する尺度である。得点範囲は 0 点~15 点であり、6 点以上でうつ傾向が疑われる(Schreiner et al., 2003)。

④ 老研式活動能力指標

老研式活動能力指標(得点範囲: 0 点~13 点)は、各項目「はい」を 1 点、「いいえ」を 0 点として、合計点を算出する(得点範囲: 0 点~16 点)。下位領域には高齢者の生活機能を手段の自立(得点範囲: 0 点~5 点)、知的能動性(得点範囲: 0 点~4 点)、社会的役割(得点範囲: 0 点~4 点)の 3 つの観点から測定するものである。いずれも得点が高いほど活動能力が高い水準にあることを示す。

倫理的配慮：プログラム実施に先立ち、府中市福祉健康部健康推進、東京都健康長寿医療センター研究所、A 中学校の三者で、アンケート実施についての保護者への案内作成、アンケート内容について十分に検討を行った。実施確定後には、府中市教育委員会と府中市保健福祉部健康推進課からプレスリリースを発信した。

（倫理面への配慮）東京都健康長寿医療センター研究所の倫理審査を得ている。

表1 「SOS の出し方教育プログラム」で作成された指導

主 題 「自分を大切にしよう！～こころがつらい時の対処法を考えよう～」			
ねらい 心がつらい時の対処法を知り、困難な状況がある時には、信頼できる大人に相談する方法があることを知る			
本時の展開			
	学習活動	指導上の留意点	分担
導入 3分	1. 挨拶 自己紹介 今日来た目的 ・流れ りぷりんと 紹介		保健師
展開 25分	2. 東京都より配布されたパワーポイントを使用（一部改変） (1) パワーポイントを進める ・自分なりにがんばって生きてきたみなさんは大切な存在 ・ストレスとは ・こころの SOS (発問) ・自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、 どのようなことをしていますか？ ・色んな方法がある ・一番のおすすめは、身近な信頼できる人に話すこと ・自分の思いをことばにしてみる ・自分たちだけで解決できない問題もたくさんある (主発問) ・みなさんは、こころが苦しい時、話してみようと思う人はいますか？ ★こころの苦しさを相談する場所があります ・友達がつらそうにしていたら ・自分を大切に 相手を大切に 一人ひとりを大切に ★世の中には信頼できる大人もいて、苦しい時、大変な時には助けを求めてほしい	後日、教室で話し合 ってもらおう??	保健師等
終末 20分	りぷりんとによる絵本の読み聞かせ（以下は選書案） 「ストライプ」（作：デヴィット・シャノン） 「たいせつな きみ」（作：マックス・ルケード） 「わすれられないおくりもの」（作：スーザン・バーレイ）		りぷりんと
まとめ 2分	相談先に関する情報提供 ・リーフレット配布		保健師等
(別時間に)			
(別時間)	ワークシート記入と、記入したものをグループで共有する作業を通じて、悩んでいるのは自分だけではない、自分と同じ悩みを持つ人が他にもいる、等の状況を知ることができる。 ★悩みがあることは特別なことではないと知ってほしい。	悩んだときには相談できる力をつけられるように。	学校 (担任)

絵本読み聞かせ講座プログラム内容（絵本読み聞かせ講座追加募集）

表2 府中市フィールドの絵本読み聞かせ講座プログラム内容

	日程	内容
説明・講演会	7月25日	社会参加・世代間交流の意義、絵本読み聞かせ実演
講座①	11月8日	シニアの絵本読み聞かせの意義と社会参加の意義
講座②	11月15日	子どもの今を知る
講座③	11月22日	絵本の世界について理解しよう
講座④	11月29日	思い出の絵本を読む 読み聞かせに必要な身体づくり
講座⑤	12月6日	読解、感情移入と表現
講座⑥	12月13日	個人発表1
講座⑦	12月20日	個人発表2
講座⑧	1月10日	グループ活動の意義と実践に関する講義と活動の準備
講座⑨	1月17日	絵本探しと併せて行いたいウォーキング
講座⑩	1月24日	グループ発表読みの練習とあわせ 構成・具体的準備
講座⑪	1月31日	ゲネプロ・最終確認
講座⑫	2月7日	グループ発表・修了式
フォローアップ①	2月21日	グループ発表の講評と活動の継続 現場での読み聞かせの実践についての講義 活動継続に向けた話し合い
フォローアップ②	2月28日	
フォローアップ③	3月14日	

表3 秋田フィールドの絵本読み聞かせ講座プログラム内容

	日程	内容
説明・講演会	7月20日	社会参加・世代間交流の意義、絵本読み聞かせ実演
講座①	9月9日	現代の子どもと子どもを取り巻く環境について
講座②		絵本の世界についての理解
講座③	9月23日	柔軟体操、呼吸法、発声と滑舌
講座④		7つのポイントのチェック、読解、感情移入と表現
講座⑤	9月29日	個人発表1
講座⑥		個人発表2
講座⑦	10月14日	グループ活動の意義と実践に関する講義と活動の準備
講座⑧	10月21日	読みの練習と合わせ構成、具体的準備
講座⑨		ゲネプロ・最終確認
講座⑩	11月18日	グループ発表
フォローアップ①	12月2日	グループ発表の講評と活動の継続
フォローアップ②	12月9日	現場での読み聞かせの実践についての講義
フォローアップ③		活動継続に向けた話し合い

3. 結果

B. 「SOS の出し方教育プログラム」の実施と評価の結果

事前事後に回答した164名(男子80名、女子81名、性別不明3名)の結果を解析したところ、悩みの有無(事前:有り(29.0%)vs無し(71.0%)、事後:有り40名(42.0%)vs無し(58.0%))と、相談相手の有無(事前:いる(86.6%)vsいない(13.4%)、事後:いる(91.5%)vsいない(8.5%))において増加および増加傾向がみられた(順に $p<0.05$, $p<0.10$)。また、中学生にも適応可能な小学生用ストレスコーピング尺度短縮版のコーピング得点の向上がみられた($p<0.05$)。

実施校の反応については、教員からの反応として「授業の中に自殺という言葉がなかった点は工夫されていた。これからも使わない方が良い」、「保健センターの職員ということで、やわらかい印象になった」などがあった。また、SOSの出し方教育プログラムの主旨の1つの「あきらめないで、少なくとも3人の大人に相談しよう」というメッセージについては、「教師からみて実際にそうしてほしい生徒はいる」との反応を受けた。

生徒からは「自分はずらなくなったときは、だいたい自分で我慢してしまうので、これからは自分も相手も、周りの人も大切にしていきたい。」、「簡単なようで簡単には出せない勇気を、悩んだときには頑張っ出ていこうと思った。」などの反応があった。

一方、実施校から「良かったが、絵本が見えない生徒もいたかもしれない。」、「生徒に参加させる(話す、手を上げる、ストレス解消法の実践等)ような工夫があっても良かった。」などの課題があがった。生徒からは「学校ではずっと笑っているけど、家に帰ると無言だったり泣いていたり、自分の悩みを隠すことがとても多い。」、「信頼できる大人なんていない。」、「自分を大切にしてくれる人はいない。私は絵本にでてきたような言葉がほしかったんだと思った。」との反応があった。「つながり」や「信頼できる大人」の周知が急務であること、メッセージを伝えるため絵本が有効であることが示された。

C. 新規高齢者ボランティアの養成の結果

秋田フィールド

秋田フィールドでの参加申し込みは男性2名、女性29名の計31名であった。年齢を伺うことができた26名の平均年齢は63.1歳だった。参加辞退者等を除いた27名(男性2名、女性25名)の講座の出席率は74.2%であった。表3は初回健康調査を受診した者の基本的属性である。現在のところ、自主グループとして、連絡網や会則の作成をはじめとする組織づくりを行っている。会員数についてはまだ確定していない。

府中市フィールド

府中市での参加申し込みは男性3名、女性18名の計21名であった。実際に初回健康調査・初回講座に参加したのは18名であり、平均年齢は64.6歳であった。参加辞退者等を除いた18名(男性3名、女性15名)の講座の出席率は95.4%であった。表4は初回健診を受診した者の基本的属性である。

現在、自主グループ化にむけた説明会は完了し「おはなし ブーメラン」という自主グループとして活動を始めている。連絡網や会則は定められ、定例会、勉強会に日程も決まっている。会員数は13名である。

表4 新規ボランティアの基本属性（秋田フィールド）

		有効度数	平均値	標準偏差	割合(%)
年齢		26	63.1	8.7	-
教育年数		27	13	1.4	-
性別	男性	2	-	-	7.1
	女性	26	-	-	92.9
外出頻度	週1回以下	1	-	-	3.7
	2, 3日に1回	3	-	-	11.1
	毎日1回	10	-	-	37.0
	毎日2回以上	13	-	-	48.1
主観的健康感	健康ではない	0	-	-	0
	あまり健康ではない	6	-	-	22.2
	まあ健康な方だと思う	18	-	-	66.7
	非常に健康だと思う	3	-	-	11.1
老研式活動能力指標		27	12.5	0.6	-
	手段的自立	27	5	0	-
	知的能動性	27	3.9	0.4	-
	社会的役割	27	3.6	0.6	-
GDS-15	非うつ傾向	22	-	-	81.5
	うつ傾向	5	-	-	18.5

表5 新規ボランティアの基本属性（府中市フィールド）

		有効度数	平均値	標準偏差	割合(%)
年齢		18	64.6	16.2	-
教育年数		18	14.6	2.1	-
性別	男性	3	-	-	16.7
	女性	15	-	-	83.3
外出頻度	週1回以下	0	-	-	0
	2, 3日に1回	3	-	-	17.6
	毎日1回	12	-	-	70.6
	毎日2回以上	2	-	-	11.8
主観的健康感	健康ではない	-	-	-	0
	あまり健康ではない	-	-	-	0
	まあ健康な方だと思う	18	-	-	100
	非常に健康だと思う	-	-	-	0
老研式活動能力指標		18	12.1	0.9	-
	手段的自立	18	5	0	-
	知的能動性	18	3.9	0.3	-
	社会的役割	18	3.2	0.9	-
GDS-15	非うつ傾向	16	-	-	88.9
	うつ傾向	2	-	-	11.1

4. 考察・結論

今年度は、平成29年度に作成したプロトタイプ版啓発プログラム(以降、本プログラムと称する)を用いて、「SOSの出し方教育プログラム」として教育現場での実践を試みた。特別授業として位置づけ、学校教員、市職員(保健師等)、高齢者ボランティアが協働して行なった。1時限50分の授業で実施が可能であり、実施されたいずれのクラスの授業においても授業時間内に終わることが出来た。「SOSの出し方教育プログラム」として授業内に実施可能であることが示された。生徒の反応から、絵本を介するが故に伝わるメッセージがあることが示唆された。一方では、教室内で実施する際、絵本が生徒全員に見えるための工夫や参加型の授業となるよう本プログラムの改善が課題となった。また、「大人が信頼できると感じていない」「自分の悩みを隠すことが多い」生徒がいることも明らかとなった。このような生徒の反応はまさに「SOSの出し方教育プログラム」に求められているものであるが、単発のプログラムによる効果には限界がある。例えば、当該中学校へ定期的なボランティア(図書館ボランティア等)として参画することにより日常的な交流を通して生徒との信頼関係を構築する等の工夫が必要と考えられる。

平成29年度に引き続き、新規ボランティアの追加募集も行った。地域資源・団体が乏しい秋田フィールドについては27名の受講生が修了したものの、正式なボランティアメンバーは確定していない。組織づくりに時間を要しているため、入念なバックアップが必要とされる。府中市フィールドの新しい自主グループは13名と少なくはあるが、組織づくりは順調である。一方で、既存の地域資源・団体が多い府中市フィールドでは既存の読み聞かせボランティア団体や市の養成する健康づくりボランティアとの調和・統合が求められる。現在はそれぞれが独立しているが、同じ地域で同じ意志を持つボランティアとして高齢者間においてもソーシャルキャピタルを高めることが必要とされる。

以上から、来年度の課題として、「SOSの出し方教育プログラム」の修正および「ボランティアグループ拡大」の2点があげられた。

5. 政策提案・提言

研究協力自治体である府中市において、研究代表者が、委員長を務める府中市保健計画推進協議会における自殺総合対策事業の一環として本プロジェクトについて審議した。その結果、平成31年度については、新たに、もう一校(計2校)の中学校現場で試行する予定である。

6. 成果の外部への発表

- (1) 学会誌・雑誌等における論文一覧(国際誌 0 件、国内誌 0 件)
- (2) 学会・シンポジウム等における口頭・ポスター発表(国際学会等 件、国内学会等 件)
 - 1) 小川将(話題提供) 高齢者の自殺を防ぐために、地域社会で何ができるか、老年社会学会第60回大会、東京、2018.6.9-10
 - 2) 藤原佳典, 小川将, 高橋知也, 村山陽, 山口淳, 鈴木宏幸:世代間交流を用いたSOSの出し方教育プログラムの開発-試作版開発のプロセス-日本世代間交流学会第9回全国大会.兵庫.2018.10.6
 - 3) 小川将, 藤原佳典, 高橋知也, 村山陽, 山口淳, 鈴木宏幸:世代間交流を用いたSOSの出し方教育プログラムの開発-高齢者ボランティアの意識に与える効果-, 日本世代間交流学会第9回全国大会.兵庫.2018.10.6
 - 4) 小川将・鈴木宏幸・高橋知也・村山陽・松永博子・藤田幸司・本橋豊・藤原佳典;高齢者ボランティアとの協働による「SOSの出し方に関する授業」の開発と評価:REPRINTS研究より-中学生

への3ヶ月持続効果の検討-、老年社会科学会第61回大会、宮城、2019.6.7-8。(発表採択済み：発表予定)

(3) その他の外部発表等

- 1) 藤原佳典: シニアボランティアによる子どもへの読み聞かせボランティアプロジェクト REPRINTS - その「三方よし」の効果と支援策. 図書館雑誌, 112(8), 2018.8.
- 2) Murayama Y, Murayama H, Hasebe M, Yamaguchi J, Fujiwara Y. The impact of intergenerational programs on social capital in Japan: a randomized population-based cross-sectional study. BMC Public Health. 2019 Feb 6;19(1):156. doi: 10.1186/s12889-019-6480-3.

7. 特記事項

- (1) 健康被害情報
なし
- (2) 知的財産権の出願・登録の状況
なし

執筆要領

1. <領域>には、次のいずれかを転記する。
 - 領域1：社会経済的な要因に着目した研究
 - 領域2：行政施策の企画立案及び効率的な推進のための研究
 - 領域3：公衆衛生学的アプローチによる研究
2. 課題番号(例：1-1)を、1頁目は右上部、2頁目以降はヘッダーに記入する。
3. 研究分担者は、計画書に記載の共同研究者のうちの該当者とする。研究協力者は、研究の過程で研究協力を行った該当者とする。
4. 「研究目的」は、自殺総合対策との関連性を含めて記入する。
5. 「研究方法」について
 - (1) 実施経過が分かるように具体的に記入する。
 - (2) 「(倫理面への配慮)」には、研究対象者に対する人権擁護上の配慮、研究方法による研究対象者に対する不利益、危険性の排除や説明と同意(インフォームド・コンセント)に関わる状況、当該研究を行った際に実施した倫理面への配慮の内容及び方法について、具体的に記入する。倫理面の問題がないと判断した場合には、その旨を記入するとともに必ず理由を明記する。
6. 「結果」「考察・結論」「政策提案・提言」は、適宜まとめても差し支えない。
7. 用紙サイズはA4、文字サイズは10.5ポイントを基本とする。