

発行者:NPO法人ほのぼの研究所

発行責任者 代表理事 大武美保子

〒277-0882 千葉県柏市柏の葉6-2-1

<http://www.fonobono.org/>

## ほのぼの研究所2015年活動方針

ほのぼの研究所は、2007年に研究拠点として設立してから、今年で8周年を迎えます。今年度は、人材の発掘と育成をテーマに、次の三つの重点事業に取り組みます。

第一に、これまで講演会や共想法の各コース等に参加頂いたことがある方にお会いし、意見交換する場を設け、今後の活動への参加と実施への協力を呼びかけます。共想法の広まりと共に、全国各地施設で実施したいとの要請があることから、共想法を実施する人材に必要な知識や技能を整理し、研修のための資料や問題集を作成します。新メンバーにとっては、それ自体が研修の場となり、またすでに実施の輪に加わっているメンバーにとっては、知識と技能の再確認と相互学習の場となります。以上を通じ、要請のある医療機関、介護施設、地域包括支援センター等との連携を図ります。

第二に、大学における地域活性化人材育成課程の一環として、大学生のインターンシップを受け入れます。千葉大学では、文部科学省の地(知)の拠点整備事業の一環としてクリエイティブ・コミュニティ創成拠点が進められています。この中で、地域NPOインターンシップという授業があり、そのインターンシップ先の一つとして、NPO法人ほのぼの研究所が参加します。具体的には、後述するように、企業、自治体等と連携して、健康観光支援サービスの開発を共に行い、活動を通じて、地域活性化人材の育成を図ります。同時に、共想法の実施人材の多世代化を図ります。

第三に、2014年より実施してきた街歩き共想法を、企業、自治体、観光地、大学と連携することで、受益者負担での実施を可能とし、事業として持続可能とするための方法を明らかにします。認知症予防の4要素である、食事、運動、知的活動、社会的交流に対応する一連の活動を、多くの高齢者が好む活動の一つである、旅行の中に含まれるようにした、街歩き共想法に基づく健康観光支援サービスを開発します。

NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長

千葉大学准教授 大武美保子

## 地域NPO活動体験

千葉大学では、学生が地域社会の課題やニーズ、地域活動の役割や実践について体験的に深く学ぶことを目的とする、「地域NPO活動体験」という科目が開講されています。主として学部1、2年生を対象とする科目で、地域活動の担い手となっているNPOにおいて、所定の時間実習を行います。NPO法人ほのぼの研究所は、2015年度、6名の意欲的な学生の実習を担当することになりました。

実習に参加する学生は、法政経学部、工学部、看護学部、園芸学部と多岐にわたります。志望理由も、自分が生まれ育った地元を活性化したい、将来、地方自治体で働きたい、高齢者を対象とする仕事に就くので高齢者について知りたい等、と様々です。

実習のテーマは、「健康観光支援サービスの開発による地域活性化体験」です。認知機能低下の予防を目指す「共想法」(写真を使用するバランスのとれた会話手法)の普及と事業化を促進するため共通の体験を「街歩き」で行い、その記録を「本づくり」にする、健康観光支援サービス「本づくり街歩き共想法」事業の開発を企業と共同で行うものです。

本格的な実習は8月より始まりますが、先行する体験実施を6月に行いました。具体的には、西千葉キャンパスを題材に各自写真を持ち寄り、共想法を行い、集まった写真と話題を素材に本を試作しました。キャンパスを舞台とするおとぎ話に仕立てたものから、ガイドブック調のものまで、多様な仕上がりとなりました。

秋からは、実習生、ほのぼの研究所、旅行社、印刷会社が連携して、本づくり街歩き共想法を開催します。共想法継続コース参加者の他、幅広い参加者を募りますので、興味のある方は奮ってご参加下さい。

(大武美保子)



本の構成を話し合う千葉大生とほのぼの研究所市民研究員

# 設立記念講演会・ワークショップ

共催：(公財)千葉県産業振興センター 東葛テクノプラザ

「高齢者が若者・次世代を支える社会」～社会的交流から考える共想法～

2015年6月23日(火)13時30分より、共催させていただいた東葛テクノプラザの多目的ホールにおいて、産学官民70余の方々にお集まりいただき、NPO法人設立記念講演会を開催いたしました。

今回は、株式会社プレイケア代表の川崎陽一氏、大武所長の講演と、ワークショップの二部構成といたしました。ワークショップは、2014年度後半の企画調査「共想法による多世代交流支援方法の検討」の一環として、大日本印刷ソーシャルイノベーション研究所の協力を得て先行実施した「高齢者が若者・次世代を支える社会」ワークショップでの知見に基づいて実施しました。



株式会社プレイケア代表  
川崎陽一氏

## 招待講演 「地域包括余暇センター (プレイケア)の実践」



川崎氏は、玩具メーカーの社内ベンチャーを経て、介護現場の悩みであるレクリエーションを支援する事業を立ち上げ、企業、行政と連携し、各地に展開しています。これからの頼もしいビジネスモデルとなっていくことと確信し期待が膨らみました。

## 基調講演

### 「共想法による多世代交流支援」

ほのぼの研究所  
代表理事・所長  
大武美保子氏



会話支援手法：共想法の紹介に続き、希望ある超高齢社会に近づけるためには、多世代が共に学び合い、どの世代も成長できるコミュニティを共に創生する必要があるという考えに基づいた、研究活動の経緯と未来への展望を熱く語りました。

## ワークショップ

### 「高齢者が若者・次世代を支える社会に向けて」

冒頭の大日本印刷ソーシャルイノベーション研究所の横田氏の研究経過報告に引き続き、同所の木村氏を総合ファシリテータとして、「みんなが参加しやすいコミュニティとは?」、「継続して参加し続けるための秘訣は?」、「さまざまな年齢の方が一緒に活動し続けるには?」の3テーマのうち各人が選んだテーマに応じて6テーブルごとに分かれて、意見を述べ合いました。

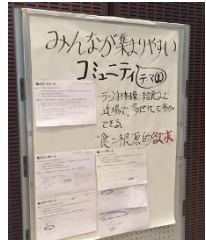
模造紙にまとめた各グループの討議結果をパネルに貼付して公開、代表が発表しました。終了予定を25分も超過するほどで、それぞれの発表は熱の入ったものでした。

70名近くと大変大勢の、しかも多世代、多分野の方々と侃侃諤諤意見を交換しあったこの試みは、これからの未来社会に向けた対策を考える時、明るい見通しを抱かせると同時に、大きな励みを与えてくれるものとなりました。

(市民研究員 永田映子)



意見交換のグループワーク(上)  
各グループの意見を模造紙にまとめる(下)



パネルに貼付したグループワークまとめ(上)、グループ代表の発表に熱心に耳を傾ける参加者(下)

## 設立記念交流会

講演会の時間が多少ずれこむ中、交流会は16時30分より、2階のガラス張り、吹き抜けのラウンジで行われました。

ほんのりとコーヒーの香りが漂う明るい会場に入ると、ご参加の方々はまずは着席なさり、ワークショップの熱気を冷まして、ほっと一息つかれた様子でした。

共催の東葛テクノプラザ所長の開会の挨拶の後、当研究所監事の親しみのこもったご挨拶並びに音頭で一同、大きな声で心を込めて「乾杯」！体内スイッチは一気に交流会モードON、喫食タイムがスタートしました。中央のテーブルに並べられたケーキやサンドイッチ等を思い思いに取り分け、ゆったりと歓談、心とお腹を満たしました。



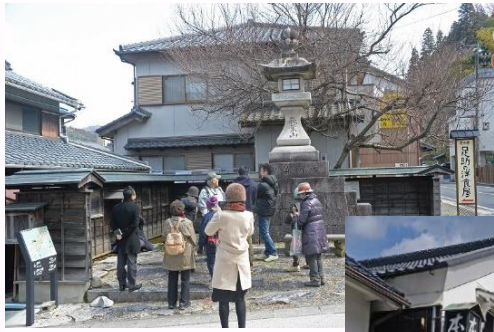
宴たけなわになり、自己紹介の場面となりました。トップバッターは企業関係の方々、とりは共催していただき大変お世話になった東葛テクノプラザの方々となりました。どなたもとても打ち解けたお話を添えて下さいましたので、会場は大変和やかな雰囲気になりました。

そして、中締めご挨拶の後、熱気と気合の入った三本締めを行い、交流会は爽やかな余韻を残し、無事に閉幕となりました。(市民研究員 清水きよみ)



温かいお言葉を頂戴した  
上橋監事(左)と東葛テクノプラザ山田所長(右)

## 新しいつながり・・・街歩き共想法(足助町) +名古屋大学+安助病院



常夜灯を起点に散策開始 ↑

本屋のマンリン堂 →

マンリンの小道 ↓



→  
魚屋の母屋の玄  
関には、魚の紋  
章の様なのが、  
引き戸の上に飾  
られていた



豊田市足助町は昔、塩の道沿いに栄えた宿場町で、白壁や黒壁、格子戸など昔の面影を今に残す、コンパクトで大変魅力的な街でした。ほのぼのの研究所では、名古屋大学や、足助病院の共同研究のもとに、晴天に恵まれた2015年3月12日、足助町で『街歩き共想法』を実施いたしました。

参加者の体力に合わせて「おすすめコース」、「伊那街道コース」、「よくばり散歩コース」の3グループに分かれ、名古屋大学の先生や、学生、地元の方に案内して頂きながら、常夜灯を起点に散策をスタートしました。途中往時をしのぶマンリン堂や、蔵が連なる小路が美しいと評判のマンリンの小道を眺め、魚屋さんの店先を通り過ぎ、古い町屋を偲ばせる「塩のみちづれ家」でおそばに舌鼓をうち、その後も共想法に使用する写真を撮りながらとても楽しく散策してまいりました。

足助病院での共想法もまた賑やかで、周りからの助っ人も入り、笑いのうちに終了しました。

ただ一つ残念だったのは、町中が定休日だったことです。

私達が訪れたのは、中馬のひな祭りが終わった頃でしたので、定休日ではなければ、あるいはそのたずまいを少し味わうことができたかもしれないからです。

秋には、香嵐渓の紅葉が素晴らしく、多くの観光客で賑わうとのこと。

また、来てくださ〜い♪ということでしょうか。

(市民研究委員 佐藤由紀子)



## 新しい出会い・・・スイス交流柏の葉街歩き共想法

スイスはほのぼのの研究所の海外研究交流拠点です。スイス・チューリッヒ大学のマイク・マーチン教授と大武代表理事が共同委員長を務める、日本ースイス共同ワークショップが、2015年3月18日から東京で開催されました。3日間にわたり、日本とスイスの研究者等60余名が、加齢と健康およびそれに関する技術の現状や課題、最新の研究について、活発な意見交換をしました。



最終日の3月20日には、ほのぼのの研究所が、柏の葉スマートシティの現地見学を街歩き共想法形式でサポートしました。スマートシティミュージアム、KOIL、まちの健康研究所等、新しい街づくりの施設を、つたない英語のガイドで巡りました。大勢の外来の方をお迎えすること、英語での共想法等、初めて尽くしで戸惑うこともありましたが、笑顔と熱意で言葉の声を乗り越え、交流を果たしたような気がします。会場全体が大変盛り上がる、研究者による共想法を目の当たりにしたことは、貴重な経験になりました。(市民研究員 長久秀子)

集合・記念撮影

街歩き・施設見学

研究者達による共想法

## 出前講座(千葉市生涯学習センター)

3月27日(金)10:00-12:00 千葉市生涯学習センター大研修室において、「60代からのハッピーライフ」～脳を活性化して健康寿命をのばそう!～シリーズ『共想法』から学ぶ ことばの力で加齢に強い脳をつくる」と題した講座を受け持ち、50名の方々に受講いただきました。

ほのぼの研究所、大武先生の研究、そして「共想法」について、『おはよう日本』や『夢の扉+』等の映像資料や論文を用いて紹介し『共想法』が「体験記憶」「注意分割」「計画力」といったに衰えると認知症になりやすい機能の活用を支援するものであることを説明しました。



体験談も交えての講座風景

・ 抗加齢対策としての会話やコミュニケーションの必要性や、認知症予防の重要性への認識を高めていただくよい機会と捉えていただいたようでした。(市民研究員 田口良江)

## 今日の共想法ピックアップ(継続コース)



今年度の継続コースは、素敵な写真と話題が沢山集まりました。その中から幾つかをご紹介します。

上の左右の写真は、夏-1回『小さな発見』のテーマでご紹介頂いた『《オジサン》』という名前の魚」と、種がこぼれて「庭一面に広がった桜草」。

左下は、夏-2回『居心地のいい場所』での「我が家のキッチン」、羨ましい話題でした。中央と右下の写真は、夏-3回『衣替え』での、見事に季節の変化をとらえた話題「野菜の衣替え」と、近くのお店でお買い求めた涼しそうな「ボーダー柄のシャツとパンツ」でした。夏-4回『これも芸術』では、日々の生活や旅先での、様々な観点からの「芸術」が話題提供され、感心頻りのひとときとなりました。

(市民研究員 佐藤由紀子)

## 協働事業者のエピソード紹介

### 《きらりびとみやしろ》

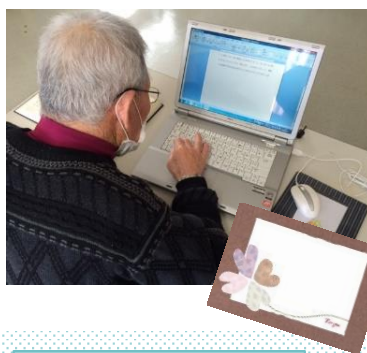
宮代町より委託され きらりびとみやしろが管理している町立笠原小学校空き教室「陽だまりサロン」において「はじめての共想法」と銘打ち、毎月第2月曜日13:30より共想法を体験・見学できる場を設けています。



比較的足を運びやすい東武動物公園駅に程近い場所でもあり、町の広報の案内やクチコミで参加者が増えています。ここからも新チームができそうで、「第4チーム」の誕生が楽しみです。(市民研究員 きらりびとみやしろ 田崎誉代)

### 《マカベシルバートピア》

マカベシルバートピアの共想法参加者のNさんは、最近パソコンの練習をしています。右手のみ、しかも可動域が狭いのですが頑張っているらしいです。目標は来年の米寿祝いに向けたメッセージ作りです。



完成のあかつきには、原稿を印刷して子どもさんにお渡しすることになっています。そのような記念行事のお手伝いができることを大変嬉しく思っています。

(市民研究員 マカベシルバートピア 永田映子)

## これからの予定

- \*9月15日 継続コース秋学期スタート  
(9月15日、10月6日、11月10日、11月24日)
- \*11月10日 関東近郊本づくり街歩き共想法
- \*12月8日 クリスマス講演会・交流会(千葉市きぼ一)
- \*12月22日 継続コース冬学期スタート  
(12月22日、1月19日、2月2日、2月16日)

※お手数ですが、2015年度賛助会員様の更新をお済ませいただきますよう、お願い申し上げます。

## 参加者募集

◎継続コースでは、秋学期の参加者を募集しております。秋-1回と秋-2回はいつもの共想法を行い、秋-3回以降は、ミニ旅行に行き、後日共想法と本格的なフォトブックづくりを行う予定です。紅葉を愛でながら、一緒に楽しみませんか? 只今参加者を大募集中です。

[frioffice@fonobono.org](mailto:frioffice@fonobono.org) 迄お問い合わせ下さい!

## 編集後記

ほのぼの研究所は、高齢社会の諸問題、特に認知症に関する諸問題を解決する科学技術社会システムについて、共想法を起点に研究し、全世代にとって暮らしやすく生きがいのある「ほのぼの社会」の実現に寄与することを目的として設立されました。

そして今、設立目的実現のためには、さらに希望ある超高齢社会実現のためへの思いを募らせるに、自らの研鑽はもとより、多世代、多分野の方々との連携、並びに皆様方のご尽力がこれまで以上に欠かせないことを痛感しております。今後とも変わらぬご支援のほど、お願い申し上げます。(編集子)