

姫路大学附属健康・教育実践研究センターだより(第2号)

〒671-0101 姫路市大塩町 2042-2 姫路大学 Tel 079-247-7301(代表) ホームページ: <http://himeji.koutoku.ac.jp/>

研究センターメールアドレス kenko_kyoiku@koutoku.ac.jp

発行 令和2年(2020年12月1日)

研究センターだより第2号の内容

- | | | |
|---|----------------|---------|
| 1. あいさつ ―コロナ感染を乗り越えて― | センター長 郷間英世 | 1 ページ |
| 2. 各部門から 今後の予定とお知らせ | 「親子遊び」「笑いヨガ、など | 2、3 ページ |
| 3. 今年度開催予定の研究センター主催公開講座の内容と日時 | | 4 ページ |
| ① 笑いの効用と笑いヨガ ② 幼児の食育について ③ シニア世代の睡眠に関する悩み | | |
| 4. 研究センターでの相談案内 | | 4 ページ |
| 5. 地図、問い合わせ先 | | 4 ページ |



1. あいさつ ―コロナ感染を乗り越えて―

研究センター長 郷間英世

「研究センターだより第2号」を発刊いたします。コロナ感染を乗り越えて、研究センターの再出発としたいと考えています。

昨年の11月26日に、大学の大きな役割の一つである地域支援・地域貢献を目的として、姫路大学健康・教育実践研究センター(以下研究センター)が開所し、活動を開始しました。実践してきた活動は、教育学部の教員や学生たちによる地域の幼児・学齢児や保護者を対象とした「親子遊び」、地域の高齢者を対象とした本学教員や研究員による「笑いヨガ教室」などでした。そして、令和2年度に向けて、新しい試みや活動を計画していました。

しかし、今年2月頃から新型コロナウイルス感染の世界的な拡がりがあり、様々な活動は自粛せざるを得なくなりました。国の休校措置や緊急事態宣言の発令とともに、大学は入学式などもなくなり、授業はオンライン授業、学生は自宅で学習、など、感染を防ぐ対策がとられました。

それに伴い、研究センターの活動は、大学の講義や学生実習が始まるまでは停止せざるを得なくなり、8月まで中止しました。幸いわが国では、アメリカやヨーロッパに比べ感染の大きな拡がりは見られず、日常生活も少しずつ回復してきています。

大学の学生も、少人数の講義や演習は大学で行うことが可能になり、大人数の講義は、ソーシャルディスタンスを考えながら、定員の半数までの講義を行うことを始めています。

センター活動も、個別の相談活動を8月から始め、10月には「笑いヨガ」などのプログラムも、体温測定、換気、アルコール消毒などを行い、人数制限を行いながら再開したところです。

今後は、社会の感染の状況を考慮しながら、プログラムの活動や姫路市からの助成を受けた公開講座(4ページの公開講座案内参照)など、少しずつ活動を広げることができればと考えています。

また、今年度中3月までに「研究センター・健康と教育ほんだな」を設けます。高齢者・成人病・子育て・障害など、地域に住んでいる人々の体や心の身近な問題について、わかりやすく書いてある本を100冊以上そろえます。どうぞ、ご本人やお知り合いの方々もそろって、ご利用いただければと思います。

2. 各部門から 今後の予定とお知らせ

〔子ども発達支援部門〕

子ども発達支援部門では地域の方々との交流を深める活動を行っていく予定でしたが、新型コロナウイルスのため今年度は行うことができず大変残念でした。来年度は親子遊びをはじめ、子どもの発達に関する情報の提供、相談活動などを行いたいと思っています。前年度の活動の様子、現在の学生の状況を以下に記載いたします。

○親子で運動遊び（2019年11月～実施報告）

親子で運動遊びは、毎月テーマを決めて実施しています。2019年の11月はディズニー、12月はクリスマス、2020年1月はお正月遊びがテーマでした。学生は新しい運動遊びを取り入れる他、フィンガーアクションやパネルシアターを練習して披露するなど、子どもたちが楽しめるよう工夫しながら取り組みました。12月にはサンタさんが登場し、盛り上がりました。



(12月の運動遊び↑と
パネルシアター→の様子)



2月からは残念ながら新型コロナウイルスの影響により、親子で運動遊びの実施を見合わせています。けれども、学生はいつでも再開できるように、大学での授業や実習を通して遊びの指導方法を学んだり、新しい遊びを考えたりと前向きに頑張っています。再開できて、子どもたちに会える日を心待ちにしています。



(「親子で運動遊び」のメンバー)

〔高齢者支援部門〕 笑いヨガ講座

大学の使命の一つとして、社会や地域への支援や貢献がありますが、ぜひ「笑いヨガ講座」を開講したいと考えていました。それは、姫路大学で開催されたシニアオープンカレッジで「笑いの効用と笑いヨガ」の講演をした時のことです。地域の皆様の気持ちや笑いヨガの効用を知り、今後の活動に活かしていきたいと考えたので、笑いヨガの開始前後に気持ちを記述して頂きました。自由記述から得られたデータを分析した結果、『笑いヨガ実施前の気持ち』は、【興味しんしん】【ワクワク】【笑う機会が少ない】【今の気持ち】【シニアが学ぶということ】【ストレスを抱えている】が抽出されました。『笑いヨガ実施後の気持ち』は、【楽しい気持ち】【これからの過ごし方を考える】【身体に変化がある】【気持ちの変化がある】【笑いの効果を体験できた】【意外な発見】が抽出されました。シニア世代は、興味しんしん、ワクワクなど学びたい気持ちや、笑いヨガを実践したいという自発的な気持ちが強いことがわかりました。笑いヨガ実施後の気持ちは、楽しい気持ち、身体に変化がある、気持ちに変化がある、笑いの効果を体験できたなど、身体的にも精神的にも効果のあることを体験し、この健康体操を、今後の日常生活に取り入れることが必要であることを認識されていました。



シニア世代の人たちが、笑いヨガを継続するには、心のありようが大切であり、ポジティブな考えを持つことや、日常の中に楽しい笑いを心がけることが必要ですが、地域の人々は、まずは自分自身の健康が重要です。それと共に、行動の動機を持ち健康行動につながるよう継続していくためには人との関わりができる「場」と「仲間」が重要であると思います。

以上のような体験から、地域の人々の笑いヨガの楽しい体験を個人から地域に根づかせていくことが必要と考え、ぜひ姫路大学に「笑いヨガ講座」を開催したいと考えていました。ようやく健康・教育実践研究センターで、実施することができ、とてもうれしく思いました。



今年度の「笑いヨガ」は、研究センターのプログラム室で毎月第2木曜日の10時30分から開催しています。11月12日、12月10日、1月14日、2月18日、3月11日に予定しています。3密を避けて実施しています。お待ちしております。

〔地域生活支援部門〕

すっかり秋らしくなり、紅葉も少しずつ進んできました。それと同時に、新型コロナウイルス感染症の流行が、第3波を迎えつつあり、医療機関やマスコミもあわただしくなってきた感じを受けます。

「with コロナ」の生活が言われるようになり、世間の皆さんもマスクをつけた生活に違和感がなくなってきたようにも感じます。しかしながら、従来行ってきた健康教室や健康相談という場に対しては、続行の難しさがあり、「中止」としているところが多いように感じます。健康保持・増進に関しては、従来の「人が集まることによる仲間づくり」が難しいこと、フレイル対策が必要なシニア世代が、一番新型コロナウイルス感染症には重症化しやすいことが考えられます。

「地域生活支援部門」の今年度の活動計画として、多くの地域の方々が気軽に集まり、健康に関する相談ができる場として、「まちの保健室」の開所を計画しておりました。この「まちの保健室」は阪神・淡路大震災後に「学校に保健室があるように、地域にも保健室を」という考えから、兵庫県看護協会が最初に立ち上げました。現在は兵庫県のみならず、全国に広まっています。研究センターに開設するにあたり、先日兵庫県看護協会にお話を伺ったところ、このコロナ禍ではほとんどの活動は中止されており、唯一1か所がリモートでの相談を受け

ているということでした。

今後、この「まちの保健室」開所に向けて、感染予防対策を徹底した形での実施を検討していきたいと考えております。ただ、方法がどのように実施したらよいか模索中でもあります。来られる方々の健康と安全を保持しながら、「来てよかった」と思える場所になるよう、そして、新型コロナウイルス感染症をはじめ、様々な疾病予防につながるような情報提供の場になるようにしたいと考えています。

開所の時期が遅れ、期待をされていच्छやいました皆様には大変申し訳なく思っております。この冬が、新型コロナウイルスを始め、インフルエンザ等の感染症によって私たちの生活が、ますます疲弊したものにならないことを切に願い、着々と「まちの保健室」開所に向けて準備を進めていきたいと考えております。



〔障害児・者支援部門〕

障害児・者支援分野では、コロナ感染が少し収まってきた8月頃から、個別の相談を行ってきました。毎月、1~2例、発達障害や自閉症の相談があり、発達の評価・診断・アドバイスなどを行ってきました。相談方法は、4ページの最後に載せてあります。これからもよろしくお願ひ申し上げます

また、これから、冬を越えて春を待つ間、以下の要領で、コロナ禍を越えて暖かいマフラーをつくり体験をしたいと思ひます。障害児・者当事者と家族で共同作業を通して楽しくチームワークを発揮し、作品の完成の達成感を共有しましょう。

◎物づくり体験（簡易編み物機の作成とマフラー作り）

日時：令和3年2月27日（土）または3月7日（土）

午後1時から3時まで

場所：健康教育実践研究センター

対象：特別支援学校・通級に在籍している、中学部・高等部の生徒5名と各家族2名以内。

方法：家族ごとに共同作業にて実施。

内容：参加人数分の簡易編み物を作成して、各家族で共同作業でマフラーを作り、巻いて楽しみます。

講師は姫路大学特任教授で作業療法士幸福が担当します。皆様の参加をお待ちしています。

**令和2年度研究センター主催
公開講座案内（姫路市後援）**

① 2021年2月4日（木） 10:00～11:30

講演者 姫路大学特任教授 小林廣美

演題 「笑いの効用と笑いヨガ」

対象 地域のシニア世代 30人

場所 旧2号棟 205 講義室

② 2021年2月6日（土） 10:00～11:30

講演者 姫路大学教授 田井敦子

演題 「幼児の食育について」

対象 地域の保護者や家族 30人

場所 旧2号棟 205 講義室

③ 2021年2月18日（木） 10:00～11:30

講演者 姫路大学教授 菅野夏子

演題 「シニア世代の睡眠に関する悩み」

対象 地域のシニア世代 30人

場所 旧2号棟 206 講義室

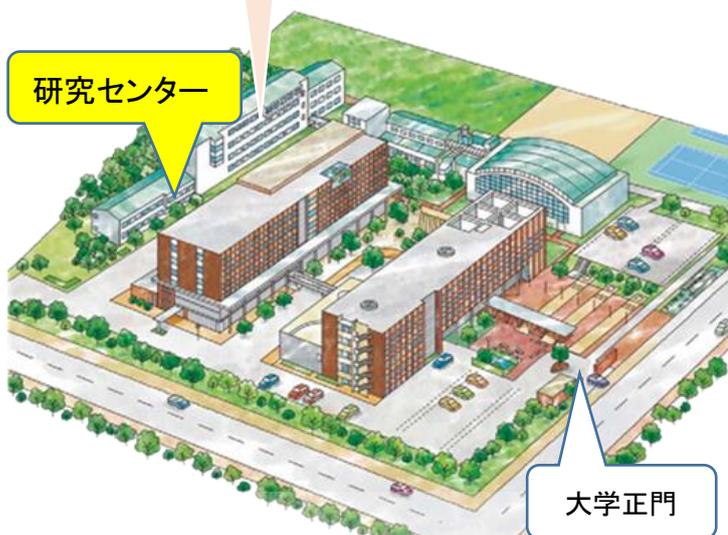
参加ご希望の方は、姫路大学までお申し込みください。申し込み先

〒671-0101 姫路市大塩町 2042-2

電話番号 079-247-7301（代表）

メールアドレス kenko_kyoiku@koutoku.ac.jp

公開講座会場 旧2号棟



公開講座を実施する旧2号棟は、正門から入って右奥の建物、研究センターは正門から入って一番奥の建物です

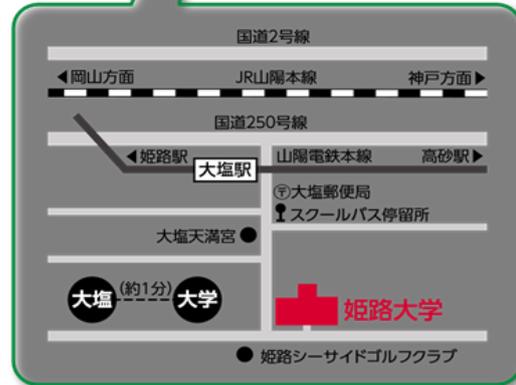
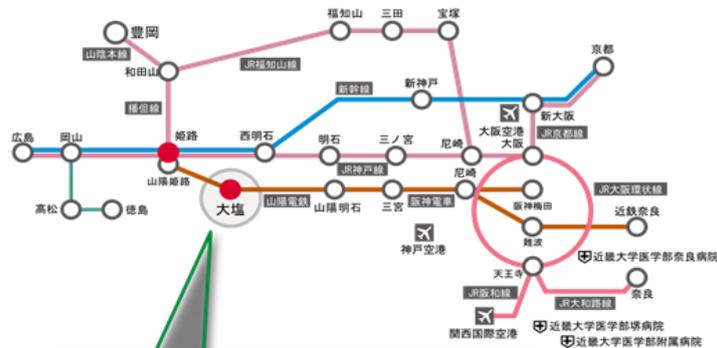
アクセス

山陽電鉄「大塩」駅から

● スクールバスで約1分

● 徒歩で約10分

※スクールバスの発車時刻はHPをご参照ください。



**子育て相談、地域生活相談、障害相談
（発達障害や重症心身障害）、
シニアの健康相談など**

姫路大学健康教育実践研究センターでは、日頃より様々な相談について、専門家が無料で対応いたします。ご相談の方法は、下記の番号へのお電話かメールをいただき、健康・教育実践研究センターへのご相談であることをお伝えください。

*お電話の場合の番号：079-247-7301（代表）

受付時間：10:00-12:00 14:00-16:00

受付日：月曜日から金曜日（祝日は除く）

職員がお名前、ご連絡先、ご相談内容等をお尋ねいたしますので、お伝えください。

*メールの場合のアドレス

kenko_kyoiku@koutoku.ac.jp

1～2週間以内にご相談内容に応じる担当者から電話でご連絡いたしますので、日時を決めて大学までおいでください。