

短 報

2011年度 聖路加・テルモ共同研究事業「新健康カレッジ」の活動報告 — 『聖路加市民アカデミー』と『カレッジセミナー』の実施状況と参加者評価 —

高橋 恵子¹⁾ 牛山真佐子²⁾ 山田 雅子¹⁾

Current Status of the Joint Research Project: “New Health College in FY2011” ; Responses from Participants in the Two Sub-projects of “St. Luke’s Academic Seminar for the Community” and “College Seminar” by St. Luke’s College of Nursing and TERUMO Corporation

Keiko TAKAHASHI, RN, PhD¹⁾ Masako USHIYAMA, RN, MS²⁾ Masako YAMADA, RN, MS¹⁾

〔Abstract〕

The consortium between St. Luke’s College of Nursing and TERUMO Corporation was launched in December 2007 as one of the joint research projects between an academic organization and a private company. Using this model our project (New Health College) began in FY2011 in order for the local citizens to improve their own health. The project has two sub-projects : (1) “St. Luke’s Academic Seminar for the Citizens” and (2) “College Seminar” . A lecture called “A Grass-roots Medical Mechanism based on the Citizens’ Active Commitment” was held in FY2012 related to the former sub-project, in which 350 citizens participated. The latter sub-project had 150 participants in the three-part series : “Know Your Body, Care For Yourself” . Seventy percent of the participants were over 60 years old. The ratio of men to women was 4:6.

Based on the evaluation questionnaires, these projects contributed to strengthening citizens’ self-awareness for their own health. Positive feedback such as : “I could refresh my self-understanding for my health” , “I gained lot’s of new health information” and “I really appreciate to the programs per-se” indicated the projects’ positive effects.

〔Key words〕 consortium between industry and the academy, public lecture regarding health, activity for self-awareness about health, health information, lifelong learning

〔要旨〕

2007年12月から、企業との連携による産学共同プロジェクトとして、「聖路加・テルモ共同研究事業」が始まった。2011年度も、聖路加・テルモ共同研究事業の一環として「新健康カレッジ」と称した一般市民向けの健康支援活動として『聖路加市民アカデミー』と『カレッジセミナー』を開催した。聖路加市民アカデミーでは、「みんなで作る、まちの医療～行動を起こした市民に聞く～」と題した講演会を開催し、346名の参加者が集まった。カレッジセミナーでは、「知って付き合う、自分のカラダ！」と題した生活習慣病の予防を主にした健康講座（全3回のシリーズ）を開催し、延べ150名が参加した。

参加者のアンケート結果から、参加者の年代は7割以上が60代以上であり、女性が6割以上を占めていた。また、参加者から健康生活への新たな気持ちが芽生えたこと、健康知識の習得ができたこと、企画開催への感謝や満足の感想が寄せられた。本活動は、市民の主體的な健康生成の向上に寄与していることが示された。

〔キーワード〕 産学共同プロジェクト、市民健康講座、健康支援活動、健康情報、生涯教育

1) 聖路加看護大学 看護実践開発研究センター St. Luke’s College of Nursing, Research Center for Development of Nursing Practice
2) 聖路加健康ナビスポット：るかなび St. Luke’s College of Nursing, LUKANAVI



写真1 日野原重明先生の特別講演



写真2 講演での質疑応答の様子



写真3 ミニコンサートの様子

I. はじめに

大学の使命の根幹は、社会への貢献にある。その社会貢献には、優れた人材を育成して社会に送り出す教育活動があり、社会に貢献する成果を世に送り出す研究活動がある。また、狭義の意味での直接的な社会貢献活動としては、市民に対して生涯にわたり、学びを提供する市民生涯教育活動などの地域貢献がある。このような社会貢献活動の理念の基に、テルモ株式会社の寄附により、企業との連携による産学共同プロジェクトとして、2007年12月から新たに「聖路加・テルモ共同研究事業」が始まった¹⁾。その中には、新規事業として2008年度よりスタートした「新健康カレッジ」や聖路加看護大学看護実践開発センター事業として実施する「ナースクリニック」²⁾の事業、及び聖路加健康ナビスポット：るかなび（以下「るかなび」と略す）²⁾の事業があり、市民のニーズに合った活動を展開するとともに、新たな看護実践を開発する場となっている。

2011年度も、聖路加・テルモ共同研究事業の一環として「新健康カレッジ」と称した一般市民向けの様々な健康支援セミナーを開講し、市民に健康についての学びの場を提供した。「新健康」のコンセプトは、「無病息災ではなく、たとえ持病があっても、上手くそれをコントロールしながら、心身ともにより良く心豊かに生きる」ことを目指す、という聖路加看護学園名誉理事長である日野原重明の提唱によるものである³⁾。

II. 目的

本論文では、2011年度に開催した「健康カレッジ」の実施状況と参加者の感想から今後の開催に向けた示唆を得ることとする。

III. 2011年度「新健康カレッジ」の実施状況と参加者評価

2011年度の「新健康カレッジ」は、市民を対象にした年1回の聖路加市民アカデミーの講演会と、全3回のカレッジセミナーの2つに大きく分けられ開催された。

1. 聖路加市民アカデミーの実施状況と参加者評価

1) 聖路加市民アカデミーの実施状況

聖路加市民アカデミーは、看護実践開発研究センター事業で毎年実施されてきたものを、2008年度より聖路加・テルモ共同研究事業の一環として継承したものである。2011年度は、聖路加・テルモ研究事業として4回目の開催となった。今回は「みんなでつくる、まちの医療～行動を起こした市民に聞く～」と題し、聖路加看護大学アリスC. セントジョンメモリアルホールにて2011年10月21日（金）に開催された。参加費は2000円を徴収した。

特別講演では、講師に日野原重明先生（聖路加国際病院理事長）をお迎えし、「100歳を迎え、今、考えること」をテーマにご講演いただいた。次に、講演Iでは、母親の介護経験を持つ藤原瑠美氏（福祉の勉強会「ホスピタリティ☆プラネット」主宰）より「医療からケアへ～スウェーデンの高齢者ケアから見えてくること～」について、日本の現状を示しながら、ご本人が視察によって得られたスウェーデンの高齢者ケアにおける貴重な情報を話していただいた。さらに、講演IIでは、看護師、患者、市議会議員の経験を持つ馬庭恭子氏（地方議会議員、地域看護専門看護師）をお迎えし、「市民と築くまちづくり～看護師、患者、市議会議員の経験から考えること～」について、市民目線に立った具体的な講演をいただいた。講演後は、リラックスを目的としたミニコンサートを行い、演奏者の横山裕子氏による20弦箏曲と歌声が会場に響き渡り心を和ませた。平日の開催にもかかわらず、定員300名を超す、346名の参加者が集まり大盛況であった。

当日は、聖路加看護大学看護実践開発研究センターの教職員、テルモ株式会社の社員、るかなびの運営委員とボランティア、聖路加看護大学大学院生と学部生、認定看護師教育課程（訪問看護コース）受講生の総勢58名で運営した。

2) 聖路加市民アカデミーの参加者評価

(1) 参加者の背景

参加者346名のうち178名（回収率51.4%）からアンケートが寄せられた。アンケート回答者の83.7%（149名）は女性であった（図1）。年齢は、60歳代が40.9%（72名）と最も多く、次いで70歳代の31.3%（55名）、50歳代が17.0%（30名）の順に多かった（図2）。職業では、主婦が38.4%（63名）と最も多く、次いで職業を持たないもの23.2%（38名）が多かった。平日の開催だったこともあり、会社員が4.9%（8名）、自営業5.5%（9名）と少なかった。参加回数については、初回参加者が64.4%（114名）であったが、2回以上の参加者は35.6%（63名）であった（図3）。

(2) 参加者の評価

講演内容の理解度については、[特別講演]について92.6%（150名）、[講演Ⅰ]については131名（78.4%）、[講演Ⅱ]については89.0%（137名）の人が「わかりやすい」と回答を寄せた。コンサートの企画については、92.1%（129名）が「必ず入れてほしい」との回答であった（図4）。

また、自由記載のコメント欄には、[特別講演]（日野原先生）については「元気をもらった」「あたたかい話に感動した」「長生きしたいと思った」などの生きる意欲や講演に対する満足や感動の意見を多数いただいた。[講演Ⅰ]（藤原氏）と[講演Ⅱ]（馬庭氏）については「訪問看護、在宅看護に魅力を感じた」「人生の最後を在宅で迎えたい」「力をもらった」「今できることを行動に移していきたい」という新たな気持ちの芽生えや役立ちといった感想が寄せられた。また、講演後の20弦箏曲のミニコンサートに対する感想としては「音色が素晴らしかった」「癒された」「合唱が楽しかった」などコンサートによって癒された感想が寄せられた。

聖路加市民アカデミー全体を通して、「健康への意識を持たなければいけないと思う」「社会で役立つような

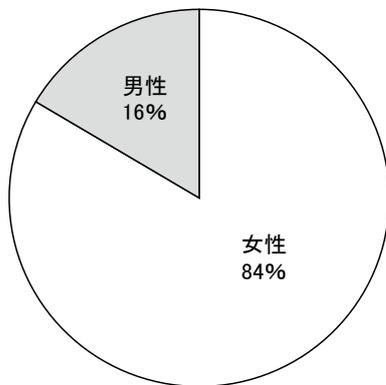


図1 【聖路加市民アカデミー】参加者の性別 (N = 178)

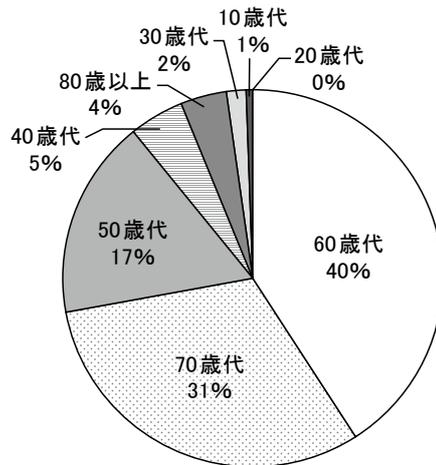


図2 【聖路加市民アカデミー】参加者の年代 (N = 178)

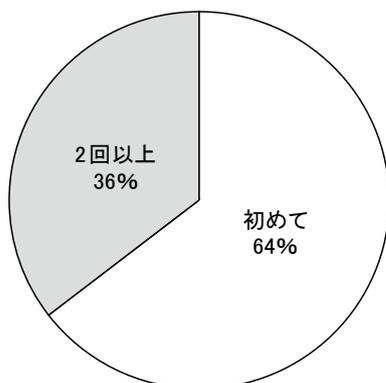


図3 【聖路加市民アカデミー】参加者の参加回数 (N = 178)

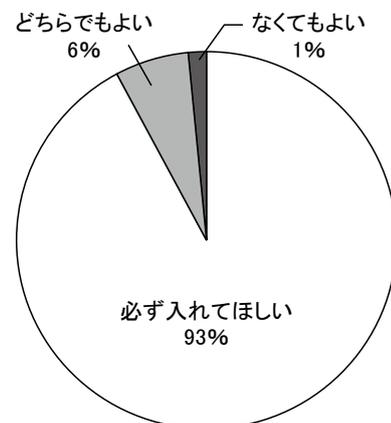


図4 【聖路加市民アカデミー】ミニコンサート企画の希望 (N = 178)

生活を過ごしたいと思う」「頑張りたいという気持ちが湧いた」という【健康生活への新たな気持ちの芽生え】、「日常生活の医療法が参考になった」「勉強になった」という【健康知識の習得】、「大変素晴らしかった」「よい企画だった」「楽しいひと時を過ごせた」「元気とパワーをもらった」という【開催への感謝・満足】などの好意的な意見が多数寄せられた。

今後の要望や期待については、「3時間半は長い」といった【開催時間の短縮の要望】、「水分補給のスペースがほしい」という【休憩スペースの要望】、「来年も企画してほしい」という【継続への期待】がみられた。また、「日野原先生の話をもっと期待している」という例年講演される日野原先生への継続講師の期待もみられた。次年度のテーマの要望については、「お一人様の老後について」「老々介護について知りたい」「介護の話も取り上げてほしい」といった【老後の生き方・暮し方】、「認知症をめぐる諸問題」といった【認知症に関すること】などの老いをテーマとした要望が多くみられた。その他、「毎日の生活に役立つ栄養や運動のお話を聞きたい」「医療からみた地域社会活動について知りたい」「ターミナル、ホスピスなどの現状を知りたい」「家族にできる心のケアについて話を聞きたい」「薬害についてのテーマを希望する」「自然環境と病気、治療の関係について知りたい」などの要望もあった。今回の聖路加市民アカデミーの開催に関する情報入手方法は、知人の紹介が52.2%（96名）と最も多く、次いで前年度参加者へ送付した郵送案内19.6%（36名）と多かった。

2. カレッジセミナーの実施状況と参加者評価

1) カレッジセミナーの実施状況

カレッジセミナーでは、「知って付き合う、自分のカラダ！」全3回のシリーズで開催した。聖路加看護大学2号館3階の交流ラウンジで、[講座Ⅰ]2011年10月29日（土）、[講座Ⅱ]11月19日（土）、[講座Ⅲ]2012年1月14日（土）のいずれも14:00～15:30に開催した。参加費は無料であった。

[講座Ⅰ]では、「なぜ糖尿病が怖いのか？生活習慣による糖尿病とその対策」のテーマで、門伝昌己先生（聖路加国際病院内分泌代謝科医長）によるセミナーを開催した。講義では、糖尿病の悪化が壊疽や腎症、網膜症といった合併症につながる危険を、実際の壊疽や網膜症の写真も交えながら具体的な説明がされた。おなかいっぱい食べないこと、繊維のある野菜をはじめに食べること、30回以上よくかむことが大切など、食事生活のアドバイスなども話された。

[講座Ⅱ]では、「なぜ高血圧が怖いのか？生活習慣による高血圧とその対策」のテーマで、西裕太郎先生（聖路加国際病院循環器内科医長）によるセミナーを開催し



写真4 カレッジセミナーの様子

た。講義では、そもそも「血圧とは何か？」についての基礎の話から説明をされた。また、高血圧になることで、脳、心臓、腎臓等の血管に影響し、重大な障害を起しやすくなり、寿命を短くしてしまうことで、生活習慣を改善することが重要であるという話がされた。参加者は、大雨にもかかわらず48名が受講した。

[講座Ⅲ]は、「効果的な運動の鍵は？健康を維持するのに必要な活動量」のテーマで、青柳幸利先生（東京都健康長寿医療センター研究所）によるセミナーを開催した。講義では、効果的な運動のポイントを、研究調査の結果を根拠に説明された。また、外に出て歩くことが、寝たきり予防、メタボリックシンドローム予防、骨粗鬆症予防、うつ予防といった、様々な健康につながることや、日頃の1日歩数よりも1日2,000歩以上多く歩き続けることで、医学的にはポジティブな身体変化が現れると説明され、参加者の方々は、身近な運動となる「歩くこと」の大切さを学んでいた。

各セミナーの定員は40名であったが、参加者は[講義Ⅰ]52名、[講義Ⅱ]48名、[講義Ⅲ]50名の計150名であった。各セミナーでは、講義終了後に参加者が講師の先生に積極的に質問をする姿がみられ、参加者の健康に対する関心の強さが感じられた。当日は、るかなびボランティア、聖路加看護大学学部生、テルモ株式会社社員の延べ15名が運営を支えた。

2) カレッジセミナーの参加者評価

(1) 参加者の背景

参加者に対して、各セミナー終了後にアンケートを行った。

[講座Ⅰ]では、参加者52名のうち44名（回収率：84.6%）からアンケートが回収された。アンケート回答者の65.9%（29名）が女性であった。年齢は、70歳代が49.6%（22名）と最も多く、次いで60歳代23.3%（10名）であった。職業は、主婦が40.9%（18名）と最も多く、次いで仕事を持たないもの31.8%（14名）が多かった。参加動機については、「健康情報の収集」が41.8%（23名）、次いで、「内容がよさそう」32.7%（18名）が多かっ

た。参加回数については、2回以上のものが65.9% (29名) と多かった。

【講座Ⅱ】では、参加者48名のうち36名(回収率：75.0%)からアンケートが回収された。アンケート回答者の63.9% (23名)が女性であった。年齢は、70歳代が44.4% (16名)と最も多く、次いで60歳代27.8% (10名)であった。職業は、主婦が41.7% (15名)、仕事を持たないもの25.0% (9名)の順に多かった。参加動機は、「内容がよさそう」が37.0% (17名)と最も多く、次いで、健康情報収集30.4% (14名)、講師の魅力21.7% (10名)の順に多かった。参加回数については、2回以上のものが63.9% (23名)と多かった。

【講座Ⅲ】では、参加者50名のうち35名(回収率：70.0%)からアンケートが回収された。アンケート回答者の77.1% (27名)が女性であった。年齢は、60歳代が31.4% (11名)、70歳代が28.6% (10名)、80歳以上25.7% (9名)の順に多かった。職業は、37.1% (13名)が主婦と最も多く、次いで仕事を持たないもの20.0% (7名)の順に多かった。参加動機は、「内容がよさそう」45.2% (19名)が最も多く、次いで「健康情報の収集」38.1% (16名)が多かった。参加回数については、2回以上のものが77.1% (27名)と多かった。

(2) 参加者の評価

【講座Ⅰ】に関する理解度については、63.6% (28名)が「分かりやすい」と回答した。セミナーに参加して気をつけようと思ったことは、「食事」40.7%が最も高く、「運動」35.8%が次に多かった。テーマについて、「またやってほしい」が81.8%と高かった。アンケートの自由記載欄には、「糖尿病の恐ろしさを改めて思い知らされた」「仕事や運動の大切さを認識した」「勉強になった」といった健康への役立ちについての記述がされていた。

【講座Ⅱ】に関する理解度については、91.7% (33名)が「分かりやすい」と回答した。セミナーに参加して気をつけようと思ったことは、「食事」40.0%が最も高く、「運動」31.7%が次に多かった。テーマについては、「またやってほしい」が86.1%と高かった。自由記載欄には、「血管の管理の大切さがよくわかった」「血圧の話が参考になった」といった理解の深まりについての感想が寄せられた。

【講座Ⅲ】に関する理解度については、65.7% (23名)が「分かりやすい」と回答した。セミナーに参加して気をつけようと思ったことは、「運動」51.0%が最も高かった。テーマについては、「またやってほしい」が68.6%と高かった。自由記載欄には、「毎日の運動を取り入れることが大事だと分かった」「科学的な裏付けを持って提示され実行しやすい」「自分の生活を見直そうと思った」といった生活習慣を見直す上で役立つと記述していた。また、「今後もこのような講座を続けてほしい」「あ

りがとうございました」といった、セミナー継続への期待と、セミナー開催への感謝が記述されていた。また、今後の要望として、「家で学び直すには資料が小さすぎる」といった配布資料の工夫や、「話のテンポが速くてメモができない」など対象に合わせた話の進め方の工夫についての意見もあった。さらに、今後、取り上げてほしいテーマについては、血圧や心臓病、高脂血症など、メタボリック症候群、がんの早期発見、糖尿病の薬の話など、【生活習慣病に関する内容】や、腰痛、膝関節症といった【整形外科に関する内容】、健康ウォーキング、運動の方法などの【運動に関する内容】、健康管理、健康につながる内容といった【健康全般に関する内容】、その他、歯科、介護、便秘、心の病気、認知症、白内障といったテーマの希望が挙げられた。

さらに、カレッジセミナー2011の講座ⅠからⅢの全3回シリーズを合わせたアンケート結果(N=115名)から、開催日程については、51.3% (59名)が「土曜日がよい」と最も多く回答した。また、開催時間については、88.7% (102名)が「ちょうどよい」と回答した。セミナー情報の入手方法は、44% (55名)が郵送案内、27% (34名)が掲示の順に多かった。

IV. まとめ

1. 聖路加市民アカデミー

聖路加市民アカデミーについては、定員を超える一般市民が参加し、参加者の75%が60歳代以上であったことから、今回の企画が60歳以上の一般市民に受け入れられた企画であったことがうかがえた。また、参加者のアンケート結果から、聖路加市民アカデミーへの参加が、市民への健康生活への新たな気持ちの芽生えや、健康知識の習得を可能にし、さらに、生きる意欲や力を得る機会となっていたことがうかがわれた。また、講演終了後のミニコンサートについて、9割以上の参加者が「ぜひ入れてほしい」と希望しており、講演だけでないコンサートとの組み合わせが、市民から受け入れられた要因の1つとしても考えられた。

運営方法については、今回、平日の開催に関わらず会場を埋め尽くす346名の参加があり、曜日に関係なく対象者の関心に沿うテーマを企画することで、参加者が確実に集まることが示唆された。2010年度の聖路加市民アカデミーでは³⁾、参加者の年齢は30代から50代が半数以上を占めており、60歳以下にも関心が寄せられる年齢を問わないテーマ設定や開催日程についても考えていきたい。

2. カレッジセミナー

カレッジセミナーにおいても、定員以上の参加者が出

席していたことから、一般市民のニーズに応えたテーマであったことがわかった。2回目以上の参加者が半数以上を占めており、参加者の定着もみられていた。また、参加者の年齢は、8割以上が60歳以上であったことから、この年代における病気予防や健康管理、健康生活に対する関心の高さがうかがわれた。

運営方法については、今回の開催日程や、開催時間などへの満足も得られており、次年度についても土曜日の午後の開催で継続していく予定で考えている。2回目以上のリピーターの参加者が半数を占めているが、新たな一般市民の参加者を増やしていくことも念頭に、セミナー情報の案内方法の工夫や、新たなテーマの導入なども考えていきたいと考える。

以上から、聖路加・テルモ共同研究事業「新健康カレッジ」の活動は、一般市民の関心を寄せる活動であり、一般市民の健康意識への気づきや、健康知識を高めるきっかけ作りに貢献し、市民への主体的な健康生成の向上に寄与しており、今後も継続していく意義があることが示唆された。

謝 辞

本事業のような一般市民の健康づくりに寄与する新健康カレッジを共同研究事業として支援いただいたテルモ株式会社、ならびに運営にご協力いただいた看護実践開発研究センター教職員の皆様、るかなび関係者の皆様、本学の大学院生、学部生、認定看護師教育課程研修生の皆様に深く感謝申し上げます。

文 献

- 1) 聖路加看護大学看護実践開発研究センター. (2012). 2011年度聖路加看護大学看護実践開発研究センター報告書. 14-16.
- 2) 菱沼典子, 川越博美, 松本直子. (2005). 看護大学から市民への健康情報の提供 聖路加健康ナビスポット「るかなび」の試み. 聖路加看護大学紀要, 31, 46-50.
- 3) 小口江美子, 小泉麗, 山田雅子. (2011). 2010年度聖路加市民アカデミー「音と香りのハーモニー」実施状況と参加者の感想. 聖路加看護大学紀要, 37, 31-35.