

短 報

2012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」－

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 FY2012” ;
by St. Luke’s College of Nursing and TERUMO Corporation
－ “St. Luke’s Academic Seminar for the Community” and “College Seminar” －

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 FY2012 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 mental preparedness for living on one’s own” was held in FY2012 related to the former sub-project, in which 344 citizens participated. The latter sub-project had 164 participants participating in the four-part series: “Know Your Body”. Seventy percent of the participants were over 60 years old. The ratio of men to women was 2 : 8.

Based on the evaluation questionnaires, these projects contributed to strengthening citizens’ self-awareness for their own health. Positive feedback such as : “I gained lot’s of new health information”, “I could refresh my self-understanding for my health” and “I gained one’s will to live” 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。2012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、「自分らしく生きるための心の準備」と題した講演会を開催し、344名の参加者が集まった。カレッジセミナーでは、「もっと知ろう 自分のからだ」と題した生活習慣病の予防を主にした健康講座（全4回のシリーズ）を開催し、延べ164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8割以上を占めていた。また、参加者のコメントから、本事業が新たな知識を得る機会、新たな健康行動への芽生え、さらに生きる意欲を持たせる場を提供し、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 Centre 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

I. はじめに

テルモ株式会社による寄付により、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「聖路加・テルモ共同研究事業」が始まった¹⁾。大学の使命の根幹は社会への貢献であり、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。その社会貢献活動の理念の基に「聖路加・テルモ共同研究事業」は、2008年度から新規事業として「新健康カレッジ」と称した市民のニーズに合わせた一般市民向けの健康支援セミナーを実施した。「新健康」のコンセプトは、「無病息災ではなくても、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²⁾。2012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」を開講し、市民に健康についての学びの場を提供した。

II. 目的

本論文では、2012年度に開催した「新健康カレッジ」の活動状況と参加者の評価から今後の開催に向けた示唆を得ることとする。

III. 2012年度「新健康カレッジ」の活動状況と参加者評価

2012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4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。2012年度は、聖路加・テルモ共同研究事業として5回目の開催となった。今回は「自分らしく生きるための心の準備」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2012年10月22日(月)に開催された。参加費は2,000円を徴収した。

講師は、特別メッセージに10月4日に101歳を迎えられた日野原重明先生(聖路加国際メディカルセンター理事長、聖路加看護学園名誉理事長)より、「自分らし

い生き方」をテーマで、何歳になっても、目標を持ち新しいことに取り組むこと、考えるだけでなく、思い立ったらすぐ行動することが大切であることを話された。次に、講演では、「おひとりさまの老後」の著者である上野千鶴子先生(東京大学名誉教授、NPO法人WAN理事長)より「おひとりさまの最期」について講演いただいた。講演後は、ゆっくりとくつろぐことを目的としたミニコンサートを行い、今回は尺八演奏者の渡辺峨山氏、ピアノ演奏者の小林万里子氏、ベース演奏者の江森正敏氏との和と洋の意外な組み合わせの楽器による美しい音色が会場に響き渡り、参加者の心を和ませた。また、参加者と共に、季節にちなんだ「小さい秋みつけた」の歌を合唱した。参加者は定員を越す344名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、聖路加看護大学学部生の総勢55名で運営した(写真1~3)。

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344名のうち208名(回収率60.5%)からアンケートが寄せられた。アンケート回答者の85.6%(178名)は女性で、男性が13%(27名)あった。年齢は、60歳代が38.5%(80名)と最も多く、次いで70歳代の28.8%(60名)、50歳代が14.4%(30名)の順に多かった。職業では、主婦が36.5%(76名)と最も多く、次いで職業を持たないもの17.8%(37名)であった。平日の開催だったが、会社員が11.1%(23名)、自営業3.4%(7名)が参加していた。参加回数については、初回参加者が56.7%(118名)であったが、2回以上の参加者は43.3%(90名)であった。今回の聖路加市民アカデミーを知ったきっかけには、知人の紹介が44.7%(93名)と最も多かった。また、前年度の参加者に開催のご案内を郵送したこともあり、郵送案内が23.6%(49名)が次に多かった。

(2) 参加者の評価

講演内容の満足度については、[特別メッセージ]について94.2%(196名)、[講演]については96.2%(200名)の人が「満足した」と回答した。コンサートの企画については、79.8%(166名)が「満足した」と回答した。聖路加市民アカデミー全体の満足度では、84.6%(176名)が「満足した」と回答し、「満足できない」との回答はいなかった。

また、自由記載のコメント欄には、[特別メッセージ]については、「勇気づけられた」「何かやってみようと思った」「パワーをもらった」などの生きる意欲や講演に対する満足や感動の声が多数寄せられた。[講演]については、「自信がついた」「元気が出た」という自信や元気を獲得できた声や、「一人での在宅療養が可能だと知り

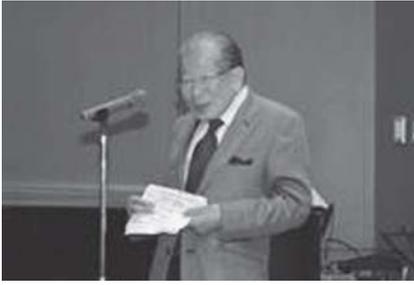


写真1 日野原重明先生の講演



写真2 上野千鶴子先生の講演



写真3 ミニコンサートの様子

びっくりした」「ひとりの老後が気が楽になった」という新たな情報を知った驚きや安心などの声が寄せられた。また、講演後の尺八とピアノ、ベースのコラボレーション演奏のミニコンサートに対する感想としては「楽しく癒された」「尺八の音にしばれた」「もっと聴きたかった」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、「素晴らしいパワーをいただいた」「生きる心構えができた」「一人で生きる力をいただいた」という【生きる意欲】、「身につまされるテーマで勉強になった」「楽しく勉強できた」という【健康知識の習得ができた】こと、「魅力的なテーマでとてもよかった」「テーマが時代性に合っていて聴きごたえがあった」といった【テーマへの満足】など、好意的な意見が多数寄せられた。

今後の要望や期待への多くのコメントに「また来たい」「次回を楽しみにしている」「これからもこの機会があれば連絡してほしい」という【継続への期待】がみられた。

来年度のテーマの要望については、「超高齢化の観点」「最期まで自立して生きるための生活の仕方の工夫を知りたい」「長寿社会の世の中、それなりの年齢になってもしっかりと自分のことをし、生きている方の話が聞きたい」「終活、老い支度に関するテーマでこれからもセミナーを開いてほしい」「残りの人生についての生きるヒントをいただける企画」といった【超高齢社会での生き方・暮らし】、「在宅介護について」「地域医療」「在宅医療」といった【在宅に関連する医療・介護に関すること】など、高齢化社会に伴うテーマの要望や期待が多くみられた。その他、「循環器などの予防医学」「メンタルヘルスなどの現代病」「健康維持について」などの要望もみられた。

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、「もっと知ろう 自分のからだ」全4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、開催日程は、2012年9月8日、11月10日、12月8日、2013年1月12日のいずれも土曜日の14:00～15:30で、参加費無料で行った。

【講座Ⅰ】では、「なぜなる脳出血?～その予防と最新

治療法～」のテーマで、上村昭博先生（聖路加国際病院神経血管内治療科医員）によるセミナーを開催した。【講座Ⅱ】では、「家の中で転倒?～寝たきりを防ぐための転倒予防～」のテーマで、亀井智子先生（聖路加看護大学老年看護学）によるセミナーを開催した。【講座Ⅲ】では、「ストレスや生活習慣による糖尿病～その症状と対策～」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。【講座Ⅳ】では、「気をつけよう高血圧!～狭心症と最新治療法～」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た。各セミナーの参加者は【講義Ⅰ】51名、【講義Ⅱ】35名、【講義Ⅲ】39名、【講義Ⅳ】43名の計168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】から【講座Ⅳ】を通して、参加者総数168名のうち167名（回収率99.4%）からアンケートが回収された。アンケート回答者の88.0%（147名）が女性であった。年齢は、70歳代が44.9%（75名）と最も多く、次いで60歳代26.9%（45名）であった。職業は、主婦が46.7%（78名）と最も多く、次いで仕事を持たないもの28.1%（47名）が多かった。参加者の居住地については、開催地区である中央区が56.3%（94名）と5割を超えた。参加動機については、「内容がよさそう」が30.1%（68名）、次いで、「健康情報の収集」28.8%（65名）が多かった。参加回数については、2回以上のものが80.2%（134名）と多かった。

(2) 参加者の評価

講座に関する理解度については、68.9%（115名）が「わかりやすかった」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」40.9%が最も高く、「運動」35.1%が次に多かった。テーマについて、「またやってほしい」が75.4%と高かった。

講座の日程については、「土・日祝日がよい」が50.3%（84名）と最も多く、開催時間については、90分

の現状に対して「ちょうどよい」85.0%（142名）が最も多かった。また、今回のセミナーの情報源は、郵送案内が47.5%（85名）が最も多く、次に口コミ24.6%であり、郵送による案内の効果が明らかになった。

自由記載による講座のコメントには、「具体的な説明でわかりやすかった」「画像がたくさんありわかりやすかった」「専門用語が少なく、わかりやすい言葉での説明がよかった」といったわかりやすい内容への満足の声が寄せられた。また、「今後はよく相談していこうと思った」「体操をして転倒予防に気をつけようと思う」「病気になるように、再度、生活を見直そうと思った」「薬を飲むことを避けていたが、今後のことを考えると飲むことも必要ではないかと思った」といった、新たな健康行動の芽生えがみられていた。

運営に関するコメントとして、「案内状をいただきよかった」といった前年度の参加者に案内チラシを郵送したことが評価された。また、「早めにスケジュールを知らせてほしい」という本企画への関心の高さがうかがえた。また、参加者の年齢が60代以上であったこともあり「電灯がもう少し明るい」とい、「後ろの席では黒板の下が見えなかった」「資料の字が小さくて見にくかった」という資料やスライドの文字の見えにくさが挙げられ、対象の年齢を考慮した資料と環境準備が必要と考えられた。さらに、今後、取り上げてほしいテーマについては、血圧や心疾患、糖尿病、動脈硬化コレステロールなど、【生活習慣病に関するテーマ】や、脳ドック、脳梗塞、脳卒中、認知症などの【脳血管疾患に関するテーマ】、腰痛、肩痛といった【整形外科に関するテーマ】、うつ病、ストレスなどの【こころの健康に関するテーマ】、家庭でできる体操や運動などの【運動に関するテーマ】、骨や骨密度といった【骨と骨粗鬆症に関するテーマ】、その他、目の病気、耳について、医療について、歯のケアについてといったテーマの希望などが挙げられていた。

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、申し込み締め切りの1ヵ月間前から定員を超える参加申し込みがあり、今年度の企画内容も今の時代に沿ったテーマで、一般市民に関心を寄せるものであったと考えられる。平日の昼間の開催にもかかわらず会場を埋め尽くす344名の参加があり、4割以上のリピーターの参加者もみられ、「聖路加市民アカデミー」の講演会が一般市民に親しまれた健康について学ぶ場として定着したことも示された。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に参加したことで、新たな情報を知る機会や生きる意欲や自信や元気の獲得につながり、さらに癒しの場になっ

ていることも示された。アンケートによると年齢層は、2011年度の聖路加市民アカデミー³⁾と同様に、60歳代以上の参加者が7割以上を占め、60歳以上の参加者に受け入れられているが、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。また、女性が8割以上と高く、女性だけでなく男性にも関心がもてる内容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」においては、案内からわずか2週間で定員を超える申し込みがあり、多くの方に案内する前に受付を終了した。しかし、参加者の年齢層は70代以上が6割以上を占めていたこともあり、体調不良や早く申込んだことで予定を忘れて別の予定を入れてしまったなどの当日キャンセルが各回20～30名ほどみられていた。また、無料の提供であったこともキャンセルしやすい結果につながったとも考えられる。当日キャンセルを見込んで定員の20名増しで受付をしていたが、それ以上のキャンセルがみられ結果的に定員を割る講座もあり、読めない当日キャンセルが大きな課題であり、何らかの工夫が必要である。また、参加者はカレッジセミナーに参加し、新たな知識を知ることで、新たな健康行動が芽生えていることが示された。加えて、参加者の年齢層や学びの姿勢や、感想の内容から、健康維持に関する学びへの意欲と関心の高さがうかがわれた。

参加者の背景は、2回目以上の参加者が8割を占め、「カレッジセミナー」への市民の関心や定着とリピーターの定着が示された。同時に、定員数を増やし、新たな一般市民の参加者の獲得も念頭に、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思う。

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への貢献に加え、生きる意欲をも生み出し、市民への主体的な健康生成の向上に寄与し、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、学部生の皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 小口江美子, 小泉麗, 山田雅子. (2010). 産学共同「聖路加・テルモ新健康カレッジ」セミナー実施状況と参

加市民の健康意識について. 聖路加看護大学紀要, 36, 67-73.

- 2) 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.

- 3) 高橋恵子, 牛山真佐子, 山田雅子 (2012). 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, 聖路加看護大学紀要, 39, 81-86.