

安全・安心な生活を送るために学ぶ講座テキスト

自立を学びあう 生涯学習講座Ⅱ

知的障害者が豊かに生きるための学び



☆編者 草羽俊之 ☆発行 特定非営利活動法人 エス・アイ・エヌ

【目次】

はじめに

- 人生を豊かに生きるための生涯学習をめざして
集いの場あゆみにおける実践の到達点
生涯学習を利用者の声から学ぶ
集いの場あゆみの利用者における生涯学習ニーズ

○講座テキストと支援の手引き

☆安全・安心な健康生活

「健康生活について自分でできる健康管理」

講座Ⅰ ～健康に夏を過ごすために～

講座Ⅱ ～健康に毎日を過ごすためには～

講座Ⅲ ～心の健康と体の健康～『冬に向けての健康対策』

☆安全・安心な食生活

「健康的な食生活を送ろう」

講座Ⅰ ～食と栄養～

講座Ⅱ ～健康的な食生活～

講座Ⅲ ～袋調理でお弁当をつくろう～

☆安全・安心な金銭管理

「上手な金銭管理」

講座Ⅰ ～基礎を身につけよう～

講座Ⅱ ～実際に家計簿をつけてみよう～

☆安全・安心な携帯電話の使い方

「正しい使い方とマナー」

おわりに

はじめに

特定非営利活動法人（NPO 法人）エス・アイ・エヌ（以下エス・アイ・エヌとする）は2011年10月から2012年3月までの6ヵ月間、「自立を学びあう生涯学習講座」を開催しました。この講座は独立行政法人福祉医療機構から平成23年度社会福祉振興助成事業の助成金を受けて実施しました。この講座の目的は、知的障害者が自立をしていくために、学校卒業後の社会参加や生活の中での必要な知識やスキルを高めることでした。そして生涯にわたる学習とその支援環境作りの実践的な研究開発のモデル事業として取り組んだものです。

そして、この実践を通して生涯学習による「自分らしく豊かに生きる」ことをめざして研究開発した学習プログラム（講座テキストの作成）を活かし、生涯学習支援の事業化へと進むことができました。

近年、障害者権利条約の批准や障害者差別解消法の施行等も踏まえ、障害者が学校卒業後も生涯を通じて教育やスポーツ、文化等の様々な学習機会への参加ができる環境の充実が求められるようになりました。

2018年度から施行された第4次障害者基本計画においては、教育の振興策に障害者の生涯を通じた多様な学習活動の充実のなかに「障害者の各ライフステージにおける学びの支援」が盛り込まれています。

現在、エス・アイ・エヌ「集いの場あゆみ」では、これまでの生涯学習支援に関する実践を踏まえて、2016年9月から広島市地域活動支援センターⅡ型事業を活用した「知的障害者の生涯学習支援」に取り組んでいます。

そうした中で、2018年4月に文部科学省 生涯学習政策局（現在は、総合教育政策局 男女共同参画共生社会学習・安全課）に「障害者学習支援推進室」が新設され、学校卒業後の障害者について、効果的な学習プログラムや実施体制等に関する実証的な研究開発と成果の普及に向けて「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」が始まりました。

エス・アイ・エヌは、この事業へ応募し「障害者の多様な学習活動を総合的に支援するための実践研究」に採択をされました。

今回の「自立を学びあう生涯学習講座Ⅱ」のテキストは、「安全・安心」を目標に、利用者の生活ニーズや日常の困り事から「健康生活」「食生活」「金銭管理」「携帯電話の使い方」のテーマに沿って構成しました。

テキストを活用した学習は、分かりやすい表現で、漢字等へのルビ、絵や写真を交えた視覚支援、グループワークやロールプレイを交えた演習で構成されました。そして、支援者が取り組むときの参考にするための支援の手引きも作成しています。

テキストの内容は、各講座の専門性や講師の個性や思いを尊重しているために、表現法や字体に差異が見られるかもしれませんが、また、それぞれの講座の中で一部、内容が重複をしている部分もあるかもしれませんが、繰り返し行う中で、

より理解を深めることも必要であると考えています。

特に健康生活と食生活は日常の生活の中で欠かせない分野でもあり、重なる部分も多くあります。

今回の講座で、「健康生活」は、季節の変わり目に必要な健康管理や対処法、就労している人にとって重要なストレスなど、実践的かつ身近な問題に焦点を当てています。

「食生活」では、栄養に関する基礎的な知識と共にバランスを考えた食事のとり方と調理実習など実生活に役立てる内容となっています。

「金銭管理」では携帯アプリやパソコンなどにも挑戦して家計簿を付けることで金銭管理についての方法を学びました。やりくり上手になるために個々の金銭管理の方法を見つけることが目的となりました。

「携帯電話の使い方」に関する学習では、携帯電話を通してのトラブルやマナーについて学びました。携帯電話が一般化している現在、相手とのやりとりのルールやマナーを中心にロールプレイも交えて学びました。

以上のようなポイントでテキストが作成されています。

最後になりましたが、文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」の委託事業により、「自立を学びあう生涯学習講座Ⅱ」のテキストを発行することができました。

今後は、障害者の生涯学習支援の普及に役立てたいと思います。

特定非営利活動法人
「エス・アイ・エヌ」
集いの場あゆみ
所長 草羽俊之

人生を豊かに生きるための生涯学習をめざして

草羽 俊之

～集いの場あゆみにおける実践の到達点～

1. はじめに

「集いの場あゆみ」の生涯学習の取組は、学校卒業後に就労している人が、自立のために必要な知識やスキルの習得に向けた生涯学習として始まりました。

しかし、障害者が就労や生活の中で直面する問題は多様で、個に応じた支援が必要になります。つまり、就労・生活の困り事の解決や生きがいを作るための経験や実生活に結びついた支援と学びも生涯学習として捉えることが重要となります。

すなわち、人生を豊かに生きるためには、自立に役立つ実践的な学習と生きる喜びにつながる活動と共に楽しむ集団が必要であると考えました。

そのことを実現するために、障害者福祉サービスを活用した「集いの場あゆみ」の設立に取り組みました。以下その取組の経緯や現状について報告をします。

2. 生涯学習の取組に至るまでの経過

生涯学習支援に至るまでは、養護学校（現特別支援学校）を卒業後の余暇活動の場の保障をする青年教室や大学でのオープンカレッジ、そして自立を学びあう生涯学習講座の取組を行ってきました。これらの経験を活かして、生涯学習支援の場「集いの場あゆみ」の設立へとつながっていきました。

（1）こいこいクラブ（青年教室）の取組

筆者が養護学校教員だったときに、卒業生との忘年会で、休日は友達と遊ぶ機会がほとんどなく、一人ぼっちで過ごしていることが話題になりました。

「休日は仲間と遊びたい」「話をしたい」と溜まっていた思いが次々と出され、1992年7月に青年教室「こいこいクラブ」が結成されました。主には職場で孤立しがちな一般就労の人が参加しました。「こいこいクラブ」の由来は、カープの「鯉」、「恋」中身が「濃い」、みんな「来い」の意味が込められています。活動は当事者（本人）による運営や意思決定を尊重した運営をめざして、学生サポーター（ボランティア）と青年たちの代表によるミーティングで行事の内容について話し合いました。

行事はみかん狩り、野球観戦、ボウリング、カラオケ、一泊旅行などから、更には和太鼓やダンス、スポーツ、そしてワープロ操作や運転免許取得の勉強へと行事や文化活動、学習の領域へと発展していきました。

一般就労をしている人たちは、職場で孤立をするケースが多く、休日にもリフレッシュする場もなく、仲間と関わる場も少ないのが現状です。

「こいこいクラブ」は、自分たちが主人公になれる活動として夢や願いが実現できる場として約20年余の活動を行ってきました。しかし、運営体制やボランティア確保の困難さにより、活動維持が困難になり、中断することになりました。

「こいこいクラブ」の実践の中で、行事のみならず学習活動に発展をしていったことや本人の意思決定を尊重した当事者運営の経験は、後の生涯学習を実践していく上での原点になりました。

(2) NPO 法人「エス・アイ・エヌ」による生涯学習の事業化に向けた実践

余暇活動や学習活動の安定した継続的な運営をめざし、公的財源による運営基盤の構築と体制作り及び中身作りを進めるために、NPO 法人による運営を模索しました。これまでの経験から、余暇活動と学習活動と相談援助の取り組みを一体化して展開する必要を感じていました。そこで、大学のオープンカレッジや専攻科などの先行的な実践や研究を参考にして、NPO 法人と大学の連携による「オープンカレッジ」や「生涯学習講座」の取組を始めました。

① 「レッツ・オープンカレッジ | N 広島国際大学」の実践

2004 年 10 月に広島国際大学医療福祉学科との共催で知的障害者を対象とした「レッツ・オープンカレッジ | N 広島国際大学」を開催しました。

講座内容は、暮らしに役立つ法律や制度などの「学びの講座」と生活を楽しむ「レッツ・エンジョイ・カルチャー講座」の2本立てで行いました。

「学びの講座」では、大学教員や医療・福祉などの専門家による『私たちを守る法律と制度』『働く保障と権利』『障害基礎年金』『成年後見制度』『健康管理』等の講座に取り組みました。

「レッツ・エンジョイ・カルチャー」では、大学教員や専門のインストラクター、学生ボランティアによる『大学祭へ行こう』『ダンス』『クリスマスパーティー』『ミュージック』『スポーツ』の活動に取り組みました。

医療・福祉系の強みをもつ大学の利点や環境を生かし、学生が支援者となり、一緒に専門的な学習を学んだり、キャンパスライフを楽しむことができたりしました。日常と違う環境での刺激を楽しむことができました。しかし、この取組を継続していくためには、大学のバックアップ体制や大学教員の積極的な関与が条件になり、単発的な活動に終わりました。

② 「自立を学び合う生涯学習講座」の実践

2011 年 10 月～2012 年 3 月にかけて、WAM 助成金（社会福祉振興助成事業）を活用した生涯学習講座のモデル事業にも取り組みました。このときの講座のテキストをまとめたのが「自立を学びあう生涯学習講座」です。

講師には、講座のテーマに即した専門家（大学教員、看護師、ビジネスマナー講師、社会福祉士など）を招いて、知的障害のある人にも分かりやすい興味をもてるような教材の作成をしてもらいました。また、グループワークや演習などの集団を生かした講義も行われました。この講座のプログラムは、後の生涯

学習講座の取組に反映されました

【自立を学びあう生涯学習講座の目次】

- 第1回『コンピューターの使い方』
- 第2回『障害者の福祉制度とサービス利用』
- 第3回『余暇に楽しい活動の計画を立てる』
- 第4回『社会生活とマナーとエチケット』
- 第5回『健康で豊かな食生活』
- 第6回『経済生活について～上手な家計と貯蓄～』
- 第7回『健康生活と医療』
- 第8回『自立について』

(3) 生涯学習講座の実践による成果と課題

《成果》

- ① 講座で活用したテキストをまとめ、本人、講師、支援者が活用できる自分らしく豊かに生きるための「自立を学びあう生涯学習」のテキスト集の作成。
- ② 学習プログラムを実施するための専門家や支援者の協力や関係機関との連携したネットワークの構築。
- ③ 就労や生活の中で実感する課題やニーズによる学びの必要性。

《課題》

- ① 参加者が継続的に利用できる事業化と地域で活動を普遍化することが重要。
(安定した運営財源や人的体制の確保が必要)
- ② 参加者が学びやすい活動時間や利用しやすい場所(拠点)での常設化が必要。
- ③ 参加者のニーズに応じた多様なプログラムや学びの講座以外にも地域生活の中で余暇活動としての楽しい集団的な活動も必要。
- ④ 講座での学習を生かした生活の困り事やニーズに応じて、相談や援助による解決を図ったり、福祉サービスにつなげたりすることが必要。

3. 「集いの場あゆみ」の設立へ

～生涯学習の事業化とニーズに沿った活動プログラム～

(1) 「集いの場あゆみ」の事業概要

NPO 法人エス・アイ・エヌでは、これまでの生涯学習や青年教室の実践経験を生かして、継続可能な事業形態により実践の普及をめざすために、2015年7月、広島市地域活動支援センターⅡ型事業を活用した「集いの場あゆみ」を設立し、2016年9月から就労している知的障害者の生涯学習支援の場として本格的な運営を行いました。

《広島市地域活動支援センターⅡ型事業とは》

この制度は広島市の障害者福祉サービスで、事業目的を「機能訓練、社会適応訓練等、自立と生きがいを高めるための事業」としており、生涯学習の内容と共通する部分が多くある。利用人数や利用日数は上限設定のみで、開催の曜日には制約がないため生涯学習支援には適していると考えました。

(2) 「集いの場あゆみ」利用者の実態（2019年1月現在）

利用登録者数は29人で、月の平均延べ利用者数は105人前後です。男性23人、女性6人で、一般就労は23人、就労継続支援などの障害者福祉サービス事業所等が4人です。一般就労の手取り収入は、月10万円以内が15人、10万円以上が9人です。利用者の年齢構成は、30歳未満は12人、30歳代は8人、40歳代は9人です。

また生活については、グループホーム利用者3人、一人暮らしが3人です。その他の利用者は家族と暮らしています。利用者の家族・家庭や経済的な状況は、片親家庭、生活保護や年金世帯、保護者に障害があるなど、様々な困難さを複数抱えている人も多いのが現状です。

障害の状況は、全員が療育手帳の保持者ですが、精神保健福祉手帳の保持者や発達障害の診断を受けた人もいます。

また、「集いの場あゆみ」を利用するまで、障害者福祉サービスを利用した人は20%程度で、ほとんどの人は障害者福祉サービス利用の経験がありませんでした。

(3) 活動内容

「集いの場あゆみ」は、月～金曜日（以下ウィークデイ利用とする）と日曜日の利用ではプログラムが異なります。

日曜日に休日の人が多いので（15人前後）講座形式の学習や文化活動、そして行事的な活動を主な内容として行っています。

ウィークデイの利用者は、平日が休日になるスーパーなどに勤める職種の人です。1日平均で2～5人程度です。その日の利用者は様々ですが、同じ趣味、志向を持つ者同士が活動を行ったり、グループ活動という楽しく過ごす時間があったりします。他にも利用者の希望やイベント情報などからメニューを考えます。

4. 生涯学習支援と余暇活動の実践

(1) 平日（ウィークデイ）のプログラムの一例（10時～15時）

○ グループ活動

利用者の希望を聞きながら、活動内容を組み立てます。室内では「アート制作」「カラオケカフェ」「調理（わが家食堂）」、体育館、公園グラウンドで行う

「軽スポーツ」、外出では社会見学や展覧会などの鑑賞や見学をします。

例えば「美術館」「水族館」「映画鑑賞」「展示会」「社会的施設（郷土資料館、健康科学館、プラネタリウム等）」が見学先です。

○ 個別活動

インターネット（タブレット）、もの書き（絵手紙、書等）、もの作り（手芸）等、自分の関心や趣味としてやりたいことを行います。

(2) 日曜日の生涯学習講座と余暇活動の取組（2018年度）

① 専門の講師による学びと文化活動の講座

【学びの講座】

「自分を守る健康生活」「経済生活」「就労生活」「健康的な食生活」等

【文化活動】

「カープの紙芝居」「音楽・ダンス」「ヨガ」等

③ 利用者のアンケートから行事計画を立てる余暇活動

【娯楽・レクリエーション】

「マリホ水族館」「森林公園ハイキング」「夏祭り」「ハロウィン祭」

「焼き肉大会」「ボウリング」「忘年会」

平日（10:00～15:00）		日曜日（10:00～15:00）
○グループ活動（一例）		○学びの講座・文化的講座・行事
月	・スポーツ（体育館）	○学びの講座 ・健康生活 ・食生活 ・経済生活 ・就労生活 等 ○文化的な講座 ・音楽とダンス ・ヨガ ・カープ紙芝居 等 ○行事 ・お花見 ・夏祭り ・クリスマス会 等
火	・調理・わが家食堂	
水	・アート制作	
木	・買い物	
金	・外出 （美術館や映画鑑賞等）	
○午後からは個別、少人数グループで活動 例） お茶、談話、ゲーム、カラオケ、絵手紙、パソコン 等		

5. 「集いの場あゆみ」の実践の到達点

(1) 安定した継続的な運営

生涯学習支援を障害者福祉サービス事業で行うことは、安定した運営と継続的な支援が可能になり、利用者を支える拠点として確立することができました。

(2) 学びへの要求と主体性

本人の生活に裏打ちされた問題意識が学びを必要とする要求を生み出しています。また、集団の中でお互いの経験を学びあう姿が印象的です。学ぼうとす

る意欲や主体性は、このようなことが背景になっています。

(3) 人生を豊かに生きる支援

サークル活動は、人生の楽しみ方や生きがい作りを大切にした取組です。その人の持ち味や自分らしさを引き出すことにつながっています。生涯学習支援が人生を豊かに生きることにつながり、さらに共感できる友達との出会いにもなっています。

(4) 活動の広がりネットワーク

生涯学習講座を支えてくれるのは、専門的な講師陣のネットワークです。その道のプロの講師が障害に配慮した教材作りや支援を行ってくれます。

また、余暇活動を行っている他団体との連携や参加により、人との関係を広げています。そして「集いの場あゆみ」の地域にある男女共同参画推進センター（ゆいぽーと）の交流会や広島市中心身障害者福祉センターのスポーツ大会にも参加し、地域の社会資源の活用も行っています。

(5) 相談や援助から共に解決して学ぶ

利用者には生活から就労までの幅広い困り事や悩み相談があります。内容は生活情報や諸手続の対応方法、障害年金の手続き、障害者福祉サービス利用の相談から行政手続きに関する実務的な援助に至る場合もあります。実際に生活での困り事や不便さを本人と支援者が一緒に解決する経験も学びにつながっています。そして就労や生活の支援機関やその担当者につないでいくことも大切な取組になっています。ときには関係機関との連携や協同して問題解決するまでの過程を支えることも必要になります。

(6) 生活や就労の場で活用できる学習プログラム

本人が職場や生活場面で活用できる知識やスキルを学べる内容が大切となります。実際に困っている内容と場所に即して活用できる知識やスキルを身に付けることも大切になっています。そのためには、生涯学習は、その都度、就労や生活の中で起きる様々な問題やニーズの把握をして、解決に導く学びのプログラムの作成が必要です。相談支援と学習プログラムの一体化が本人たちの安全や安心の基盤となりつつあります。

生涯学習を利用者の声から学ぶ

1. 利用者の言葉や姿から学んだこと

サークル活動を始めてから利用者の変化に気付くことがあります。アート制作に関心の高いKさんは、話し言葉や書き言葉も苦手ですが、アート制作へ興味を持ち始めてからは、美術館に行っても、最初は展示物の前をスタスタと素通りしていましたが、最近は立ち止まっては気になった作品をじっと見ていることもあります。

また、アート制作に役立ちそうなお菓子の包み紙を大切にしておくなど、物や色のデザインなどに関心が高まっています。そして友達と一緒に活動する楽しさを覚え、会話も増えてきました。

利用者の中には1日3食とも弁当を食べたり、一人でご飯を食べたりする人もいます。そのような中で、集いの場あゆみでは利用者と一緒に調理した温かいご飯を美味しく、楽しく会話をしながら食べるのが御馳走になります。

「集いの場あゆみ」の利用者がよく口にする言葉に、以来（いらい）があります。体育館でのスポーツは高等部以来、映画鑑賞は小学校の体育館で見て以来、自分で調理をしたのは学校の調理実習以来、美術館は学校の校外学習以来、友達ができたのは学校以来、家と職場以外の所に来たのは就職して以来、数え切れないほどの以来を聞きました。学校を卒業すると、就労場所と家庭以外の場所とは遮断され、経験の機会や友達との出会いや交流も限られてきます。

「集いの場あゆみ」の取組を通して感じることは、一人一人の思いや願いを引き出し、やりがいのある活動を見つけ、共に楽しめる仲間との出会いが生まれています。そうした中で、改めて自分らしさに気付いていくのではないかと感じています。

日曜日の「学びの講座」では、グループワークでお互いが意見をぶつけ合ったり、自分の主張を譲らなかつたりする場面も見られます。厳しい労働環境に耐えて、決して楽ではない生活環境の中でもたくましく生きている自信なのか、生涯学習の場では、自分の考えや意見を自由に堂々と発表をします。

一方では、年齢や経験の違う仲間からの言葉に参考になる知恵やアイデアをもらうこともあります。そして講師も同じように、利用者の学びへの真摯な姿や活動へ参加する表情の豊かさに学ぶことが多いと言われています。

利用者それぞれの生活実態や経験、年齢の違いによる願いや思いは様々です。つまり、生涯学習による学びの意味や深さを感じると同時に、学びあうことの大切さを感じます。

2. 利用者の声や感想から

《アート制作の紹介》

ぼくはアート制作を楽しみにしているKです。毎月のあゆみの壁画アートを作ります。10月は「おばけかぼちゃ」11月は「落ち葉ひろい」12月は「クリスマス」などを作りました。

ぼくが一番よくできたと思った作品は8月の「水族館」です。カニと魚を描いて、クレヨンで色を塗りました。水そうの水の色は水族館のときのことを思いだして、絵の具をまぜて作りました。まぜると、とってもきれいな色ができて嬉しかったです。岩も新聞紙を丸めて本物の岩のように作りました。みんなにも協力してもらってアートの作品を作るときはとても楽しいです。美術館に行って、いろいろな作品や色の使い方を見るのも楽しいです。これからもたくさん作品を作りたいです。よかったら僕たちの作品を見に来てください。

*テキストの表紙の写真はアート制作で作った春夏秋冬の作品です。



《カラオケカフェの紹介》

ぼくは、カラオケカフェのマスターのNです。ぼくの役割です。

- ① カラオケのセッティングをします。
- ② みんなから自分の歌いたい曲を紙に書いてもらいぼくが集めます。
- ③ リクエスト曲をカラオケの機械に入力して、ぼくが進行役をします。
- ④ みんなにカフェメニューから、おやつやドリンクサービスの注文を取り、ぼくが作ります。
- ⑤ カラオケを歌い終わって最高点が出たらみんなでコメントを楽しみにします。
- ⑥ みんなが2曲か3曲か歌ったらぼくが最後に歌います。
- ⑦ カラオケセットの後片づけまでをぼくがします。
- ⑧ カラオケにない最近の曲を希望する人もいるので、ぼくがアンケートをとって新曲を買う準備をします。



《わが家食堂の紹介》

あゆみでは「わが家食堂」の時に、作りたい人がシェフになって、自分の得意料理や職員さんとレシピを考えた料理をみんなに食べてもらう取組があります。あゆみの仲間にも手伝ってもらいます。私がシェフになったときに好評だった山口県の名物の瓦そばセットで作った料理を紹介します。瓦の代わりにホットプレートを使い、めんを炒め味付けをして牛肉、きんし卵をのせ、めんがパリパリになるまで待ちます。食べる前に紅しょうが、ねぎ、レモンをしぼります。

最後に韓国のりをパラパラッとかけてふぞくの汁で食べます。あゆみでは、みんながおいしいと言って食べてくれるので作りがいがあります。

でも、自分のやり方で作るのは簡単ですが、友達と一緒に協力して作るのは難しいです。私はイライラしてしまって手伝ってくれる友達にきつく言って傷つけることもありました。

みんなで楽しく食べるお昼ごはんは、
作る時も楽しく作るのだと思いました。



《もの書きの紹介》

ぼくは松風天耕といいます。この名前はペンネームです。ペンネームができたか説明をします。

ぼくは、今まで中国新聞の「天風録」というコラムを毎日欠かさず書写してました。

最初は、あゆみの平日の午後に、「天風録」からぼくが気になった出来事や季節の話題、スポーツ記事をぼくの解説付きでみんなに紹介をしました。そのうちに自分のコラムとして自ら考えた「天耕録」を書くことになりました。「天風録」とぼくの名前の字を組み合わせでペンネームやコラム名が決まりました。

「天耕録」は美術館に行ったり、生涯学習に参加したりして感じたことをまとめています。「天耕録」を書くために生活の中でネタを探そうと増えました。また、インターネットをつかってウィキペディアで調べて記事の内容を深めています。

最近では、集いの場あゆみの広報誌、あゆみレターの執筆担当もしています。みんなからは編集長と言われ、ちょっと嬉しいです。メモを片手にいろいろな取材をするようになり、それをパソコンで打ちます。

ルビも打てるようになりました。

もうすぐ50歳になりますが、

新しい生きがいを見つけることができました。

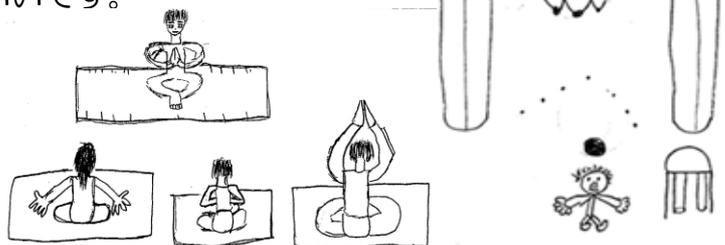


《軽スポーツの紹介》

ぼくはスポーツ好きの仲間と一緒に、あゆみの近くの体育館でミニテニスやバドミントンをします。あゆみの仲間や他の団体の仲間と一緒に福祉センターの大会に出たりします。スポーツは一人でやってもおもしろくありません。

今まであまりスポーツをやったことのない人も参加するようになりスポーツを楽しむ人が増えているのでうれしいです。

また、健康のために講座のヨガで習ったことも毎日、家でできればいいです。



《私（Kさん）にとってのあゆみ》

あゆみに行く日が私の「わろてんか」（連続ドラマ）です。

私はスーパーに勤めています。スーパーでは人間関係に悩んでいました。家とスーパーとの往復だった私に、元の担任の先生に声を掛けてもらってあゆみに行くようになりました。嬉しかったです。休日の日にあゆみに行っては話を聞いてもらって楽しく過ごしています。そして始めて友だちもできて良かったです。私のまわりには家族と職場のおばちゃんしかいませんでしたが、あゆみに行くといろんな話ができます。私の大好きなワイドショーのネタ話やNHKの連ドラ情報を話すと、みんなが大笑いをしてくれます。一番すっきりするのは職場のグチを言うときです。そこでまたみんなで笑います。私の話はみんなを笑顔にする「わろてんか」だと言ってくれます。

もう一つ「笑い」ができるのはゲームでUNOをするときです。

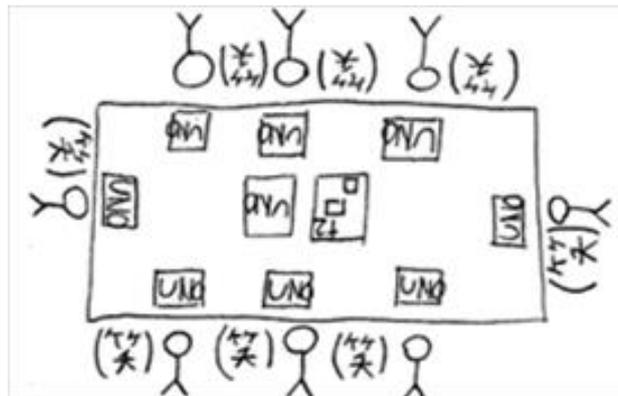
UNOが、あゆみのブームになっています。

友だちがいないとゲームはできません。

あゆみで初めてお話を、

楽しい活動をする

友だちができました。



《生涯学習講座での学びの講座から実践の一例》

生涯学習講座「健康的な生活を送るために」

講師は看護師さんで、講座のテーマは「心の健康と体の健康」です。

○ テキストの内容（以下講師の言葉も交えて解説）

★「ストレスについて」おすすめのストレス発散方法

①体を動かす。②今の気持ちを書いてみる。③深呼吸を繰り返してリラックスをする。④なりたい自分に目を向ける。⑤音楽を聴いたり歌ったりする。⑥笑ってみる。⑦心と体はつながっている。ストレスがたまっているなど感じたら、できるだけ早く1人で考えないで友だちや家族に話してみる。

★「インフルエンザについて」

①手洗いうがいをする。②部屋の空気を入れかえ加湿する。③栄養・睡眠に気をつける。④せきエチケット（マスクの着用）に心がける。

★「健康手帳の利用について」

自分の身体状況や健康の状況を記録した手帳を活用する。講座の中で身長、体重、体温、血圧などを計測した。講座のときに毎回計測すると変化が分かって自分の体調がわかる。

★「講師の話」

「ストレスの話」では、出席者の一人一人がどんなときにストレスを感じるのか」やどのようにストレスを解消しているのか」を出し合いストレスの解消方法をみんなで考える。

ストレスの原因が多かったのは①仕事が忙しい。②上司や同僚との人間関係がよくない。③周囲の人との人間関係がよくない。などでした。解消方法は個々で様々で「音楽を聴く」「カラオケで歌う」「歩いたりする運動」「食べる」「寝る」「あゆみで話す」「自分の好きな電車を見に行く」などがありました。中には「ストレスがたまって爆発するとこんな顔になる」と自分が想像する表情の絵を3段階に分けて描いて、自分のストレスがたまっていく過程を説明する人もいた。

また、病院での診療の受け方や健康手帳の使い方の説明では、看護師さんが医師役や職員が患者役になったロールプレイを見て、言動の仕方を本人も実演を行った。

『講座の利用者アンケートから』

- ・インフルエンザにかからないために手洗いやうがいをしっかりすることが分かった。

- ストレスになったときに、自分以外の人はいろんなことをしてリフレッシュしているんだと思った。
- 血圧をはかったり、健康手帳を見せたりすることで、お医者さんに分かりやすくすることが分かった。今度から病院に健康手帳をもっていこうと思う。
- ストレスをためないようにするには自分の趣味をもつことが大切かなと思った。

集いの場あゆみの利用者における生涯学習ニーズ ～利用者へのアンケート調査からわかったこと～

藤江 彩

このアンケートでは、『集いの場あゆみ』の利用者（以下、「利用者」）に対して、現在の状況、生涯学習の利用状況、今後の活動に対する期待や希望についてうかがいました。その調査結果と分析からわかったことをまとめます。

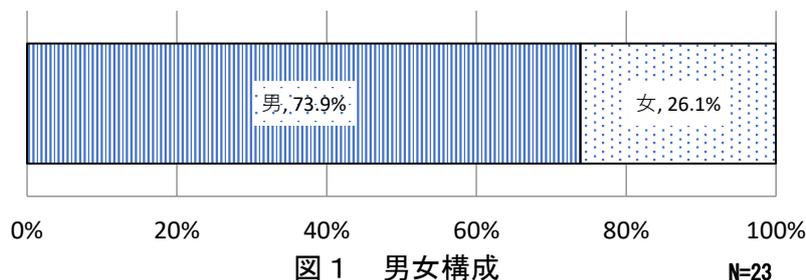
『集いの場あゆみ』の利用登録者 27 名のうち、23 名に対して、集合調査法（自記式）で質問紙調査を実施しました。質問紙を用い、必要に応じて個別に説明をしながら行いました。実施会場は『集いの場あゆみ』、調査時期は 2018 年 9 月、回答時間は 30 分程度でした。

（※グラフ中に記載してある「N=〇」は、回答者数を表しています。）

1. 調査時点における利用者の状況

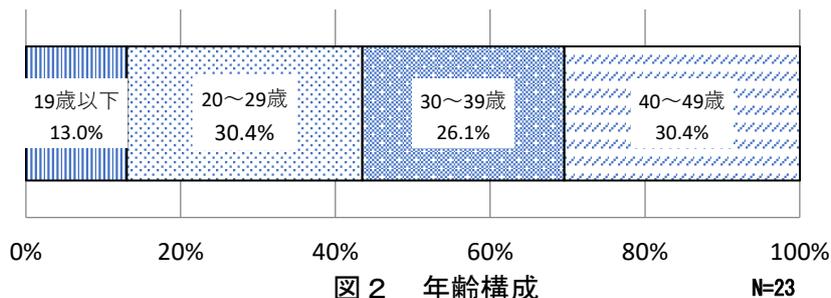
以下では、利用者の現在の状況では、男女構成や年齢構成などを中心に示します。なお、「療育手帳の等級（図3）」、「現在の所属先（図4）」については、調査時には質問をしませんでしたが、『集いの場あゆみ』のスタッフと確認を行いましたので、あわせて報告します。

（1）男女の構成



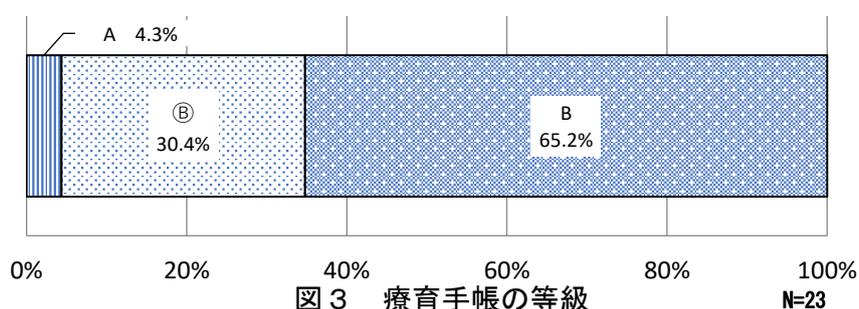
利用者 23 名のうち、「男性」は 73.9%、「女性」は 26.1%であり、利用者の男女の比率をみると、女性は男性に比べて少数でした（図1）。障害のある人の多くは、男性の方が多いと言われています。そのため、必然的にどの事業所でも男性が圧倒的に多く、『集いの場あゆみ』でも同様の状況であることがわかります。

（2）年齢構成



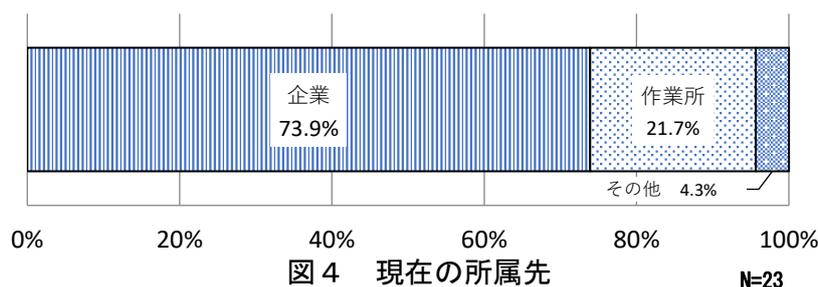
年齢別の割合では、「19歳以下」は13.0%、「20～29歳」は30.4%、「30歳～39歳」は26.1%、「40歳～49歳」は30.4%と、年齢幅が広い状況にありました（図2）。このことから、幅広い年齢層が一堂に会することで、さまざまな思いや意見が出やすくなり、また利用者自身も先輩後輩との付き合い方を学びながら過ごすことも可能になるのではないのでしょうか。また、個別や少人数で過ごすときには、男性利用者は、大勢の男性陣のなかから仲の良い利用者を見つけ共々過ごすことができると考えられます。一方、女性利用者の場合は、少数の同性・同世代の中から共に過ごす仲間を見つけなければならない状況にありました。

（3）療育手帳の等級



回答者の療育手帳の等級は、「A」が4.3%、「B」が30.4%、「B」が65.2%であり、全体的に見れば軽度の知的障害の方が多かったことがわかりました。（図3）。しかしながら、障害特性はそれぞれ異なっており、一括りに軽度知的障害とは表現することはできません。そのため、利用者一人ひとりの障害特性を理解しつつ、個性を尊重しながらその人に見合った支援を行うことが必要になってくると考えられました。

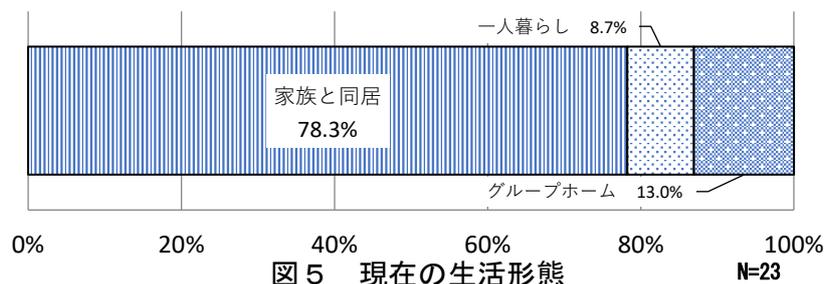
（4）所属先



現在の所属先については、企業において障害者雇用枠を用いて一般就労している者が全体の73.9%を占めていました。その他には、就労継続支援A型・B型事業所といった「作業所」を利用している利用者が21.1%を占めていました（図4）。また、全員が何らかの形で就労をしており、利用者は自分の職場の休日に応じて『あゆみ』を利用しています。利用者に職場環境では味わうことのできない充実感を味わってもらうためにも、『あゆみ』は時に息抜きできる場所で

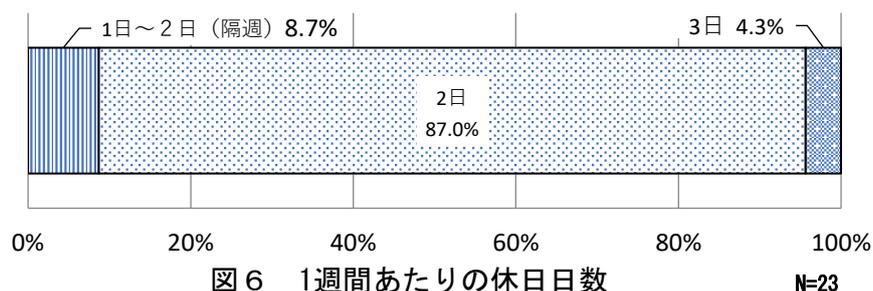
あることが大切だと考えられます。

(5) 生活形態



現在の生活形態においては、78.3%が家族と一緒に生活をしており、その他には、「一人暮らし」をしている者が8.7%、「グループホーム」を利用して生活している者が13.0%であることがわかりました(図5)。生活形態については、利用者一人ひとり異なっており、当然そこに至った背景もそれぞれずいぶん違います。家族からの支援が期待できる・できない利用者などさまざまですが、利用者の生活背景をしっかりと汲み取りながら支援していくことが必要なのだと考えられます。

(6) 1週間あたりの休日日数



また、1週間あたりの休日日数においては、「2日」が87.0%と最も多く、次いで、「1日～2日(隔週)」が8.7%、「3日」が4.3%でした(図6)。

2. 『集いの場あゆみ』の利用状況

以下では、利用に関する状況について示します。なお、『集いの場あゆみ』の利用年数（図7）」については、後日スタッフと利用年数の確認を行いました。

（1）利用年数

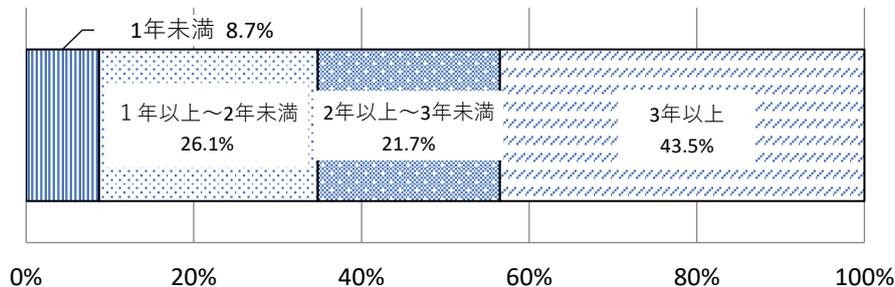


図7 『集いの場あゆみ』の利用年数

N=23

『集いの場あゆみ』の利用年数を見ると、「3年以上」が43.5%、「2年以上3年未満」が21.7%、「1年以上2年未満」が26.1%でした。

（2）利用状況（平日）

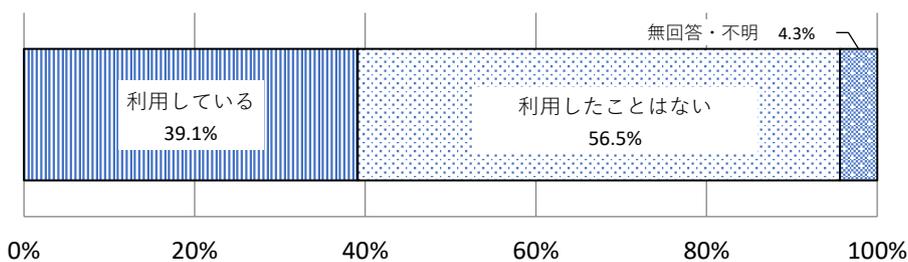


図8 『集いの場あゆみ』の平日の利用状況

N=23

平日の利用状況を見ると、「利用している」が39.1%、「利用したことはない」が56.5%であった。「利用したことはない」と回答した者は、職場の都合上、平日に休みがほとんどない利用者であることがわかりました。

（3）利用頻度（平日）

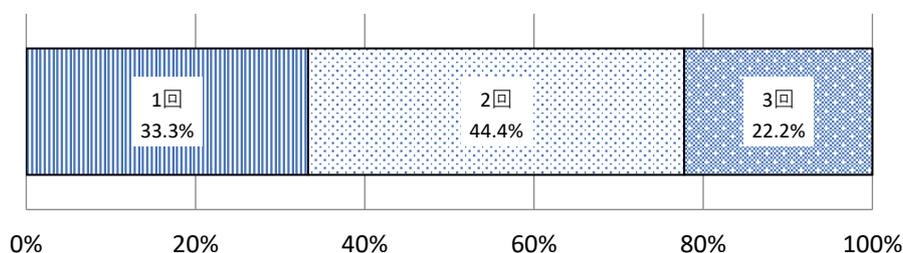


図9 「集いの場あゆみ」の平日利用者のうち、平日における1週間あたりの利用頻度

N=9

また図9では、平日に「利用している」と回答した39.1%のうち、1週間あたりの利用頻度をまとめました。「1回」が33.3%、「2回」が44.4%、「3回」

が 22.2%でありました。

(4) 利用状況 (日曜日)

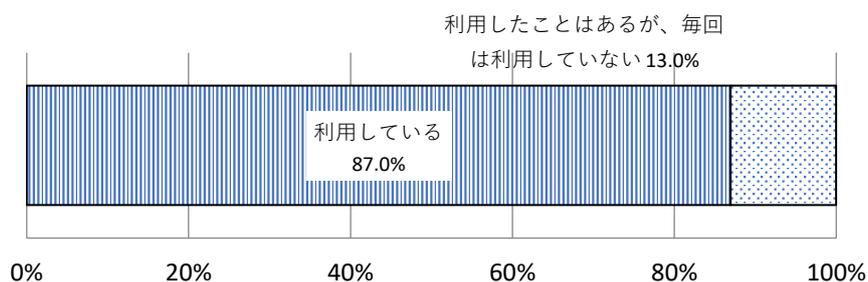


図 10 『集いの場あゆみ』の日曜日の利用状況 N=23

日曜日の利用状況を見てみると、「利用している」が 87.0%、「利用したことはあるが毎回は利用していない」も含めると、利用者全員が 1 度は日曜日を利用していることが読み取れました (図 10)。

このことから、日曜日に、職場の休日がある利用者が多いため、日曜日の活動がより大切になることが分かりました。

(5) 利用頻度 (日曜日)

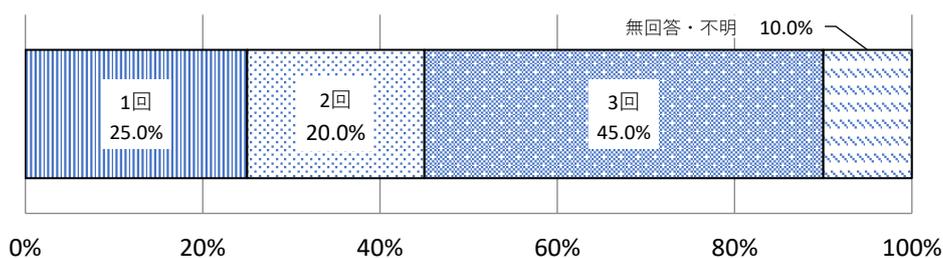


図 11 『集いの場あゆみ』の日曜日利用者のうち、日曜日における1か月あたりの利用頻度 N=20

日曜日に「利用している」と回答した 87.0%のうち、1 か月あたりの利用頻度をまとめました。「1 回」が 25.0%、「2 回」20.0%、「3 回」が 45.0%となっていました。『集いの場あゆみ』の日曜日の開催は平均月 3 回であるため、45.0%の利用者はほぼ毎回の日曜日の生涯学習講座に参加していることが読み取れました (図 11)。

今回の質問紙では、『集いの場あゆみ』の利用のきっかけについては回答を得ていませんが、年齢に応じて利用年数が長いというものではなく、スタッフと古くから繋がりがあったケースや、家族からの支援が受けられにくいため、支援を必要としていたケース、高等部卒業から年数を経て利用に至ったケースなどさまざまであることが分かりました。それに伴って、『集いの場あゆみ』を利用する意味も、利用者一人ひとり異なっているのではないかと考えられます。

日曜日の講座への参加は、全体の 9 割を占め、ほとんどの利用者は日曜日が職場の休日ということで参加に至っています。本人の意思のみならず、保護者の意向など各々の理由で参加していることが推測されますが、本人にとって『集い

の場あゆみ』で過ごすことがどのような意味を持っているのか振り返ることも重要であると考えられます。

3. 『集いの場あゆみ』の利用経験から～今後の活動への希望や期待～

以下では、回答者 23 名の『集いの場あゆみ』の活動に対する評価や参加を通して得られているものについてまとめました。図 13 および図 16～19 については、回答された自由記述からそれぞれ内容を抽出し、集計を行いました。

(1) 利用を通じた満足感や充実感①

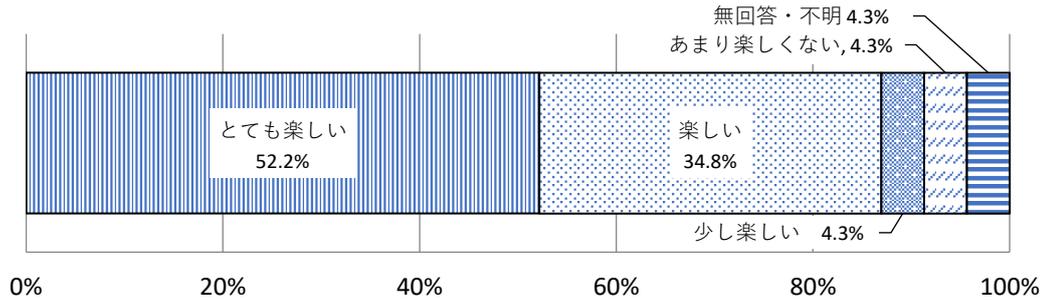


図 1 2 「集いの場あゆみ」について、あなたが思っていることを教えてください

『集いの場あゆみ』について、あなたが思っていることを教えてくださいに対する回答として、「とても楽しい」が 52.2%、「楽しい」が 34.8%、「少し楽しい」が 4.3%でした。このことから、『集いの場あゆみ』の活動が楽しいと思っている利用者は、全体の約 9 割を占めていることがわかりました。

一方、「あまり楽しくない」と答えた人は 4.3%でした (図 12)。

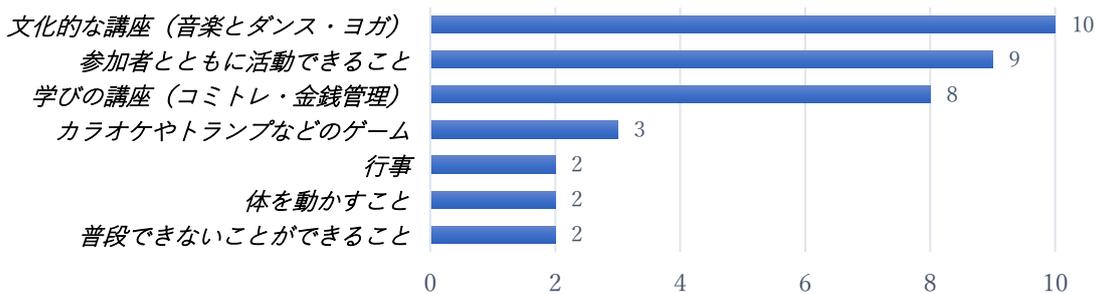


図 1 3 『集いの場あゆみ』の活動で楽しかったことを教えてください (自由回答)

※自由記述から楽しかった内容を抽出し、集計した。そのため、一人の回答に複数の内容が含まれる場合もある。

さらに、「とても楽しい」、「楽しい」、「少し楽しい」と回答した者のうち、『集いの場あゆみ』の活動で楽しかったことについて自由記述にて回答してもらいました。自由記述から楽しかった内容を抽出し、集計を行った結果、音楽やダンスなど文化的な講座に関する内容の記述が 10 件と最も多いことがわかりました。次いで、「みんなと」や「みんなと一緒に」といった参加者同士の交流

を意識した内容の記述が9件ありました。また、「色々な場所に行くことができる」や「普段できないことができる」といった経験の広がりに関する記述がそれぞれ2件ずつありました(図13)。一方、「あまり楽しくない」と回答した者の理由としては「利用者とのコミュニケーションがないから楽しくない」との回答が得られました。

(2) 利用を通じた満足感や充実感②

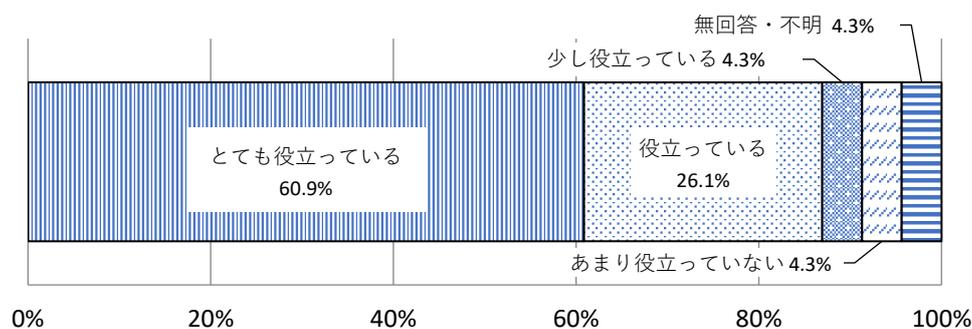


図14 あなたの生活の中で『集いの場あゆみ』の活動は役立っていますか N=23

あなたの生活の中で『集いの場あゆみ』の活動は役立っていますかに対する回答としては、「とても役立っている」が60.9%、「役立っている」が26.1%、「少し役立っている」が4.3%であり、『集いの場あゆみ』の活動が生活に役立っていると回答した者は全体の約9割を占めていることが分かりました。一方、「あまり役立っていない」が4.3%でした(図14)。

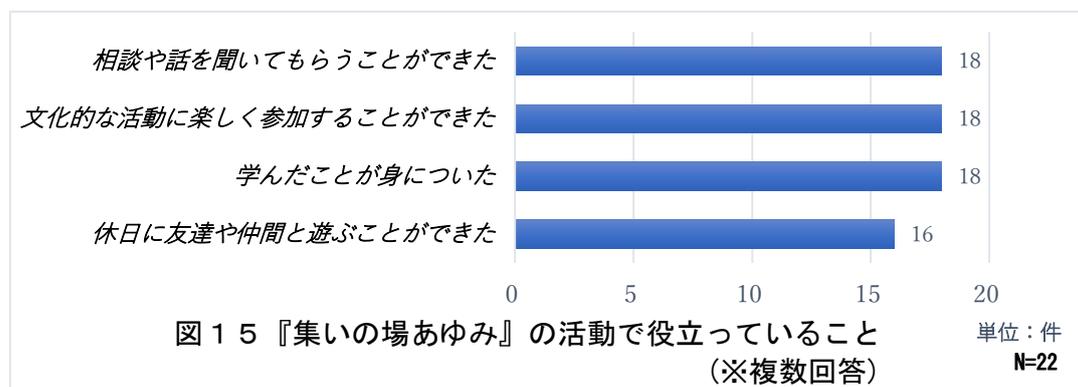
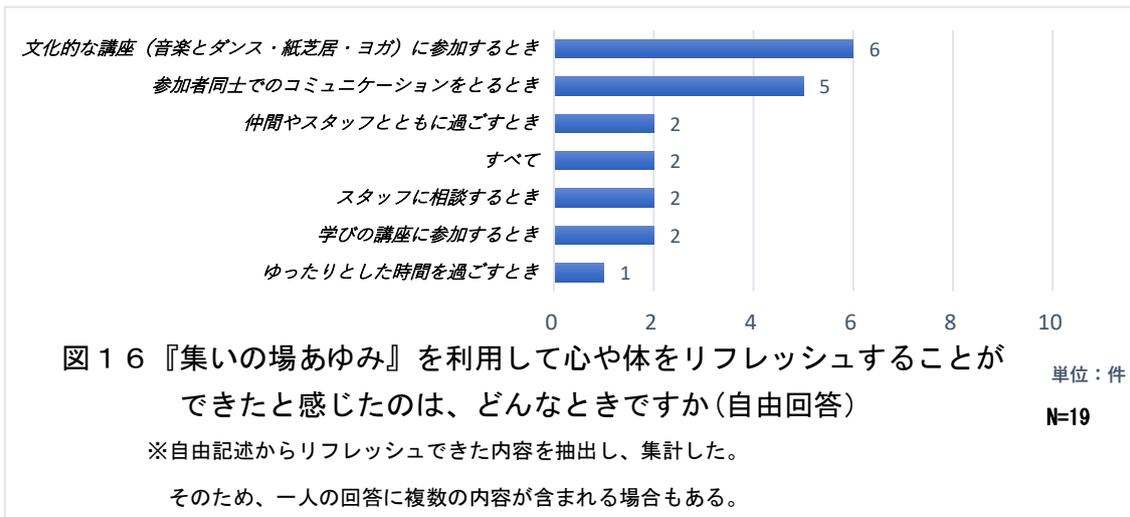


図15 『集いの場あゆみ』の活動で役立っていること (※複数回答) 単位: 件 N=22

「とても役立っている」、「役立っている」、「少し役立っている」と回答した者のうち、『集いの場あゆみ』の活動で役立っていることについて、図15にまとめました。役立っていることについてあてはまるものに複数回答を得たが、「学んだことが身についた」、「文化的な活動に楽しく参加することができた」、「相談や話を聞いてもらうことができた」が同率で18件、「休日に友達や仲間と過ごすことができた」は16件の回答が得られました。

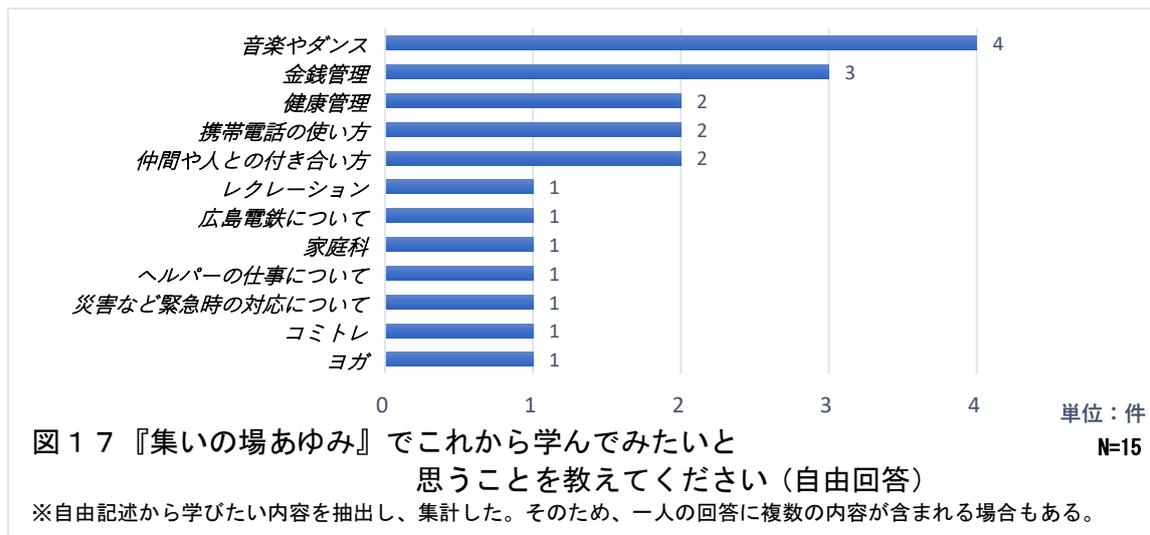
(3) 利用を通じた満足感や充実感③



『集いの場あゆみ』を利用して、心や体をリフレッシュすることができたと感じることについて自由回答によって回答を得ました。自由記述から、リフレッシュできた内容を抽出し、集計を行った結果、「文化的な講座に参加しているとき」（6 件）が最も多くありました。「参加者とのコミュニケーションをとるとき」（5 件）、「仲間やスタッフと過ごすとき」（2 件）、「スタッフに相談するとき」（2 件）であり、誰かと一緒に過ごすときにリラックスできると回答した数が 9 件であることが分かりました。

その他、「ゆったりとした時間を過ごすとき」といった『集いの場あゆみ』での時間の流れに対してリラックスできるとの回答が 1 件ありました（図 16）。

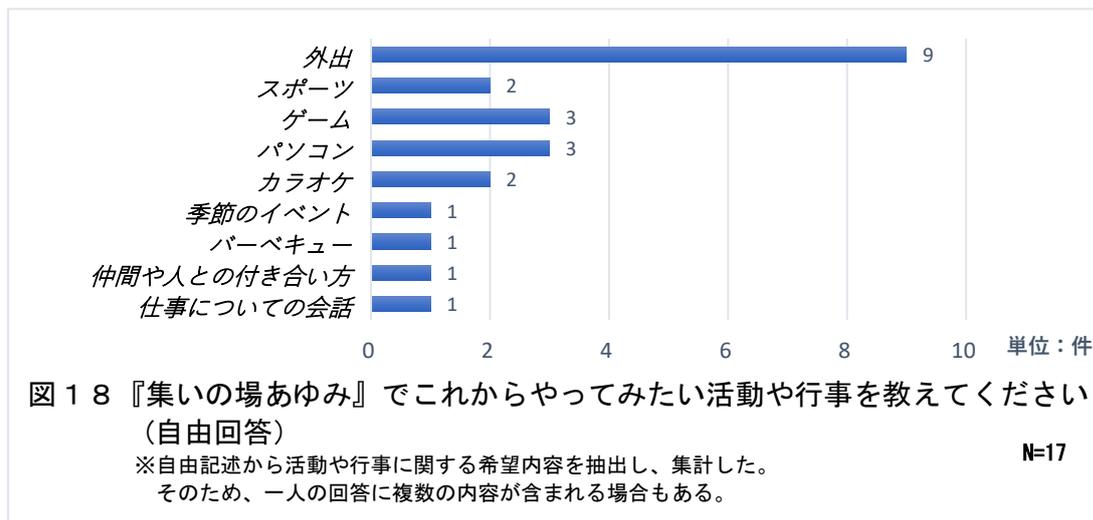
(4) 今後の期待（講座内容に対する希望）



『集いの場あゆみ』で、これから学んでみたいことについて、得られた自由記述から学んでみたい内容を抽出して集計を行った結果、最も多かったのは「音楽やダンス」（4 件）でした。次いで、「携帯電話の使い方」（2 件）、「健康管理」

(2件)、「金銭管理」(2件)、「仲間や人との付き合い方」(2件)など、現在講座で取り上げられている内容が回答されました。なお、平成30年7月豪雨の影響から、「災害時など緊急時の対応」(1件)を希望する回答もありました(図17)。

(5) 今後の期待(活動・行事内容に対する希望)

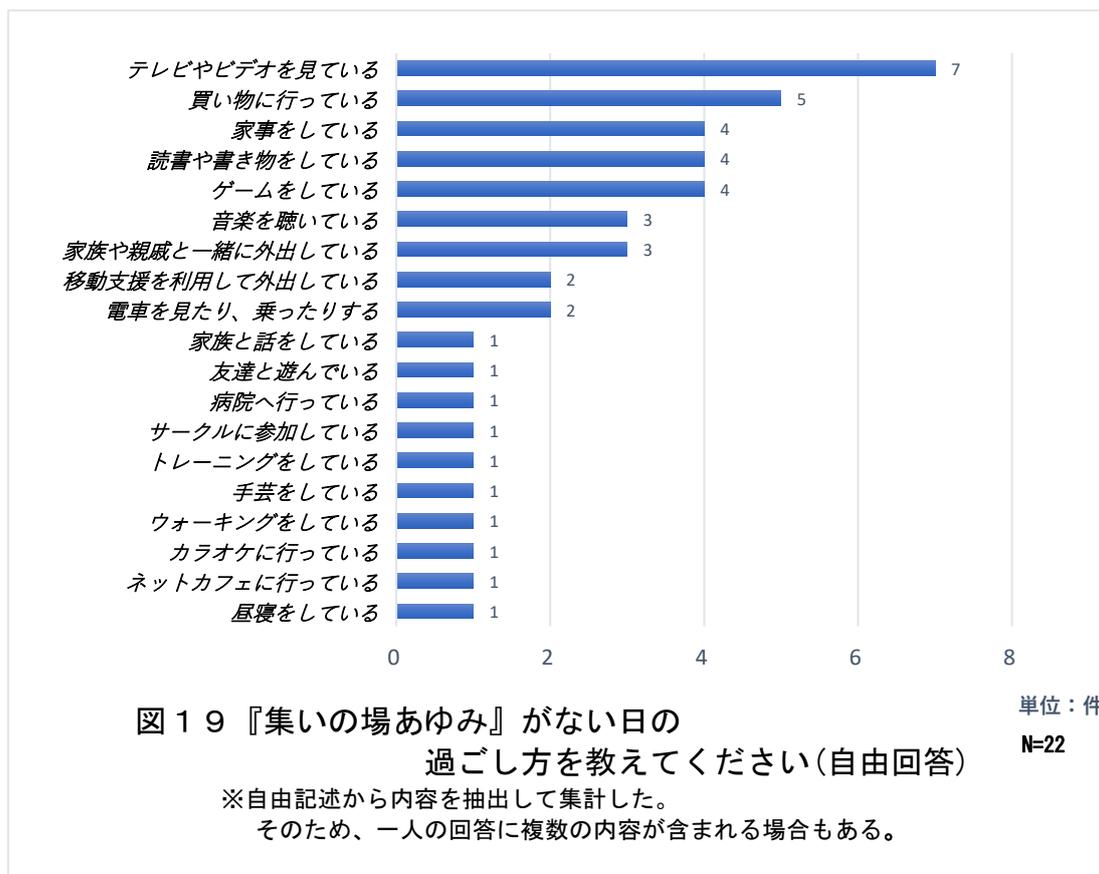


『集いの場あゆみ』でこれからやってみたい活動や行事について、得られた自由記述のうち、やってみたい内容を抽出して集計を行った結果、「外出」(9件)が最も多くありました。外出には、映画鑑賞、観光名所、野球観戦、プラネタリウム、コンサート、ピクニックの回答があった。次いで、サッカーやエアロビクスなどの「スポーツ」が2件でありました。得られた回答のほとんどが、誰かと一緒にする活動であることがわかりました(図18)。

このことから、普段仲間とともに楽しみながら取り組む文化的な講座は、『あゆみ』で楽しかった内容と比較的結びつけやすいことが読み取れました。

また、これから学んでみたいことについては、現在講座で取り上げられている内容の回答が多くありました。一方、今後やってみたい活動や行事については、外出に関して様々な回答があったが、利用者一人ひとり記述された内容に違いがあり、利用者の希望がより強く出ているのではないかと感じました。これらを踏まえ、利用者にとって学びとは「これまで行われてきた講座」がイメージされやすく、一方で自分がこれからやってみたいことについては、利用者にとって捉えやすいものとなっていたのかもしれないと考えられます。しかしながら、利用者一人ひとりの希望こそ、「意欲」であり、その意欲を新たな活動へと発展させていくことが支援者には求められるのではないのでしょうか。

(6) 『集いの場あゆみ』以外での休日の過ごし方



『集いの場あゆみ』以外での休日の過ごし方について、自由記述から内容ごとくに抽出し集計した結果、9つに分類することができました。そのうち、「テレビやビデオ」を見ているが7件と最も多く回答されました(図19)。他には、自分の趣味に時間を使ったり、家事のお手伝いをしたりするなど、利用者一人ひとりの家庭や生活環境、さらに障害特性に応じて、休日の過ごし方も異なっていることがわかりました。

このアンケート調査および結果については、県立広島大学保健福祉学部人間福祉学科卒業研究論文をもとにまとめました。

なお、アンケート調査を実施するにあたっては、書面と口頭にて本調査の目的と回答の取り扱いについて説明を行いました。具体的には、個人情報保護に努め、調査協力者が特定できないようにし、答えたくない質問には回答を求めないこととしました。これらの説明後、調査協力の参加・不参加の意思表示は質問紙の回答をもって判断させていただき、調査を実施しました。

『テキスト』と『支援の手引き』

テキストと支援の手引きについて

各講座テキストの最後に「支援の手引き」があります。支援の手引きは、講座の参加者が理解を深めるための支援者の手引書となっています。必要に応じて御活用ください。

支援の手引きの解説は次の通りです。

1の『学んでほしいこと』では、参加者に講座の趣旨や学んでほしい内容が書いてあります。

2の『学びのポイント』では、テキストの流れに沿って、参加者に理解や獲得してほしい目当てや内容が書いてあります。

3の『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)では、講師や支援者が講義を進めるときの、効果的な支援の手立てや留意点が書いてあります。

4の『資料の紹介』では、テキストや手引書を作成するにあたって参考にした図書や文献・資料、ホームページなどの出典が掲載してあります。さらにテキストの活用や支援の方法を広げたり、深めたりするときの参考になります。

5の『講師の感想』では、講師が講座を通して、参加者の学びの様子や反応などから感じた思いや、生涯学習講座の意義などが書いてあります。

あんぜん あんしん
安全・安心な
けんこうせいかつ
健康生活

けんこうせいかつ
「健康生活について」

じぶん けんこうかんり
自分でできる健康管理」



こうざ けんこう なつ す
講座Ⅰ ～健康に夏を過ごすために～

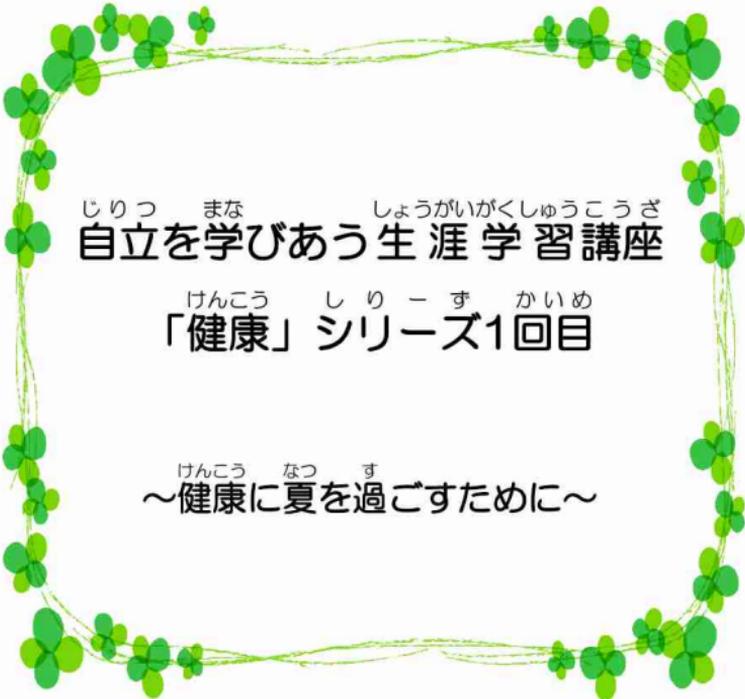
こうざ けんこう まいにち す
講座Ⅱ ～健康に毎日を過ごすためには～

こうざ ところ けんこう からだ けんこう
講座Ⅲ ～心の健康と体の健康～

ふゆ む けんこうたいさく
『冬に向けての健康対策』

ひろしませきじゅうじ げんぱくびょういん ほうもんかんごすてーしょん
広島赤十字・原爆病院 訪問看護ステーション

ほうもんかんごし もりやま かおる なかむらともか すぎかわゆみこ しばはら けい
訪問看護師 森山 薫・中村友花・杉川由美子・柴原 恵



じりつ まな しょうがいがくしゅうこうざ
自立を学びあう生涯学習講座

けんこう しりーず かいめ
「健康」シリーズ1回目

けんこう なつ す
～健康に夏を過ごすために～

きょう
今日のおはなし

1. 「健康」とは
2. 熱中症について
3. 食中毒について
4. 病院の受診方法の復習

1. 「健康」とは？

健康とは、国語辞典にはこのようにのっています。

「体と心がすこやかで悪いところが無いこと」

体に病気がないということではなく、たとえ

病気を持っていたとしても、きちんと病院で

診察を受けたり、薬を飲んだり、病気と上手に

付き合っている場合は「健康」といえます。



イライラしたり、緊張したり、不安が大きい



時は、心が『健康ではない』状態です。心が

穏やかであることも健康のためにはとても大切

なことです。

2. 体の調子を表す数字

☆体温☆



○ 35℃～37℃が正常

- いつもの自分の体温を知っておくことが大切である
- 体温は人によって違う

はつねつ 「発熱」とは？



だいいんが 38℃～39℃まで上がる
ことを「発熱」といいます。

わたしたちの体の中にはばい菌が侵入してきた時、

体が熱を上げることでばい菌をやっつけます。

発熱は、体の中でいつもと違うことが起こっ

ている！という体からのサインです。

いつもの自分の体温を知っておきましょう。



けつあつ ☆血圧☆



○ 140未満、90以下が良い

けつあつ
・血圧はいつも変化する

→冬は高くなり、夏は低くなる

・運動した時や気持ち興奮した時には上がる

・寝ているときは低くなる

◎「高血圧」って？

血圧が 140以上^{いじょう}のときや、90以上^{いじょう}のときを高血圧^{こうけつあつ}といいます。血圧^{けつあつ}

高くなる理由の一つが生活習慣^{せいかくしゅうかん}です。バランスの良い食事・運動^{うんどう}を心が

けましょう。病院^{びょういん}の先生^{せんせい}から薬^{くすり}をもらっている場合は、決められた量^{りょう}を

きちんと飲むようにしましょう。



☆ 脈 ☆

○ 1分間に60~100回が正常

・同じリズムでうつ

・興奮したり、緊張したりしたとき脈は速くなる

・睡眠不足や体のバランスが崩れたとき脈は遅くなる

脈拍は、ちょっとした事で回数^{かいすう}が変化^{へんか}します。

身体を休ませる時間を十分確保^{じゅうぶんかくほ}しましょう。ストレスは脈拍^{みやくはく}を乱す原因^{げんいん}と

なります。好きな音楽^{おんがく}や、軽い運動^{うんどう}など自分のストレス発散方法^{はつさんほうほう}を見つけれ

ましょう。バランスの良い食事^{しょくじ}をしましょう。

緑黄色野菜^{りよくおうしよくやさい}がおすすめです。



けつあつ おな びやくはく たいせつ しらん みやく はか こと でき
血圧と同じくらい、脈拍は大切です。自分でも脈を測る事が出来るので

はか
測ってみましょう。



BMI (ビーエムアイ)

ひーえむあい ボディ マス インデックス
BMIは、Body Mass Indexという3つの英語のかしら文字をとって
つく ことば
作った言葉です。

18.4より低いのは痩せている

18.5～24.9まで普通、

25より大きいと肥満(太っている)

低体重 ていたいじゅう 18.4	普通 ふつう 18.5 24.9	肥満 ひまん 25
------------------------	------------------------	-----------------

BMI (ビーエムアイ) って？

たいじゅう しんちよう くら ひまん ほんだん すうじ ひーえむあい
体重を身長と比べながら肥満かどうかを判断する数字がBMIです。

おな たいじゅう しんちよう けんこう たいじゅう ちが
同じ体重であっても身長によって、健康な体重かどうかは違ってきます。

* BMI: 22が、最も病気になるににくいと言われています。

Q：自分の健康づくりのために、普段から取り組んでいることは何ですか？

書いてみましょう！



1. 熱中症とは？

熱中症とは、部屋の中の温度や外の気温が高いとき、外に出かけたり、

運動をしたりすることで、体の中の水分や塩分などのバランスがくずれ、

体温の調整ができなくなり、体の具合が悪くなることです。

こんな日は熱中症に注意！！>

- 気温が高い
- 温度が高い（じめじめする）
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



ねっちゅうしょう しょうじょう
< 熱中症ってどんな症状？ >

○めまい・失神（頭しっしんがくらくらする）
あたま

○たくさん汗あせが出る
で

○こむらがえり（足あしがつる）



○頭あたまが痛い
いた

○吐はき気け・嘔吐おうと

○体からだがだるい

○体からだに力ちからが入はいらない



○呼よばれているのに返事へんじができない

○歩あるけない、足あしに力ちからが入はいらない

○意識いしきがなくなる

○体からだがびくびく震ふるえる（けいれん）



⇒こんなときはすぐに

きゅうきゅうしゃ よ
救急車を呼びましょう!!!!

ねっちゅうしょうよぼうちえっくりすと
＜熱中症予防チェックリスト＞

いつも心^{こころ}がけていることをチェック^{ちえっく}してみましょう！

<input type="checkbox"/> こまめに水 ^{すいぶん} の ^の を飲んで
<input type="checkbox"/> 暑い ^{あつ} ときはエアコン ^{えあこん} や扇風機 ^{せんふうき} を使 ^{つか} っている
<input type="checkbox"/> 汗 ^{あせ} をかいたときはシャワー ^{しゃわー} やタオル ^{たおる} で体 ^{からだ} を冷 ^ひ やしている
<input type="checkbox"/> 部屋 ^{へや} の温度 ^{おんど} を測 ^{はか} っている（温度計 ^{おんどけい} がある）
<input type="checkbox"/> 部屋 ^{へや} の風通し ^{かぜとお} を良く ^よ くしている
<input type="checkbox"/> 涼しい ^{すず} 服 ^{ふく} を着 ^き ている
<input type="checkbox"/> 外 ^{そと} に出 ^で るときは帽子 ^{ぼうし} をかぶ ^{かぶ} っている
<input type="checkbox"/> 困 ^{こま} ったときや緊急 ^{きんきゅうじ} 時の連絡 ^{れんらくさき} 先 ^{かくにん} を確認 ^{かくにん} している
<input type="checkbox"/> 暑い ^{あつ} ときは無理 ^{むり} をしな ^し ないようにしている
<input type="checkbox"/> 涼しい ^{すず} 場所 ^{ばしょ} や施設 ^{しせつ} で過 ^ま ぎっている

チェック^{ちえっく}がつかなかったところは

これからチェック^{ちえっく}がつくようにしていきましょう！



ねっちゅうしょう
<熱中症にならないためにできることは？>



たいさく あつ ま からだ つく
対策 1. 暑さに負けない体を作ろう!!!

たいさく あつ からだ まも
対策 2. 暑さから体を守ろう!!!

たいさく あつ たい くふう
対策 3. 暑さに対する工夫をしよう!!!



たいさく あつ ま からだ つく
対策 1. 暑さに負けない体を作ろう!



すいぶん と
☆水分をこまめに取る☆

のどがかわ かわ すいぶん
のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。ス

ほーつどりんく えんぶん どうぶん ぶん すいぶん
スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいるため水分の

きゅうしゅう はや
吸収が早くできます。

☆ちなみに・・・・・・

このようにさとう おお ぶん 含まれているため飲み過ぎにはちゅうい ひつよう
のように砂糖が多く含まれているため飲み過ぎには注意が必要です。

いちばん おすすめののは、おーえすわん けいこうほすいえき むぎちや
一番 おすすめなのは、OS1 (経口補水液)、麦茶です。

の かつ
<飲み方は？>

☆がぶ飲みしない!!

☆冷やしすぎない!!

☆塩分をとる☆

水分だけでなく塩分も取りましょう。

☆規則正しい生活を送る☆

しっかり食べてしっかり寝て元気な体をつくりましょう。

自分の健康を整えることで熱中症にかかりにくい体をつくるのが大切です



対策 2. 暑さから体を守りましょう

☆日差しをさける☆

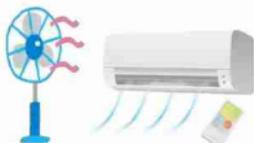
外に出る時は、帽子や日傘を使って直射日光を

避けましょう。なるべく日陰を選んで歩いたり、

陰で休憩しましょう。



☆室内を涼しくする☆



部屋の温度が28℃を超えないように扇風機や

エアコンを上手に使いましょう。

☆衣服を工夫する☆

締め付けのない涼しい服を着ましょう。下着は汗をすぐ吸収できて、

すぐ乾くものを選びましょう。

たいさく あつ たい くふう
対策 3. 暑さに対する工夫をしましょう

の も ある
☆飲みものを持ち歩く☆

で
出かけるときは、水筒やペットボトルなどいつも飲みものを持ち歩き、

き
気づいたときにすぐ飲めるようにしましょう。

お出かけ時は
いつもお手元に…



きゅうげい
☆休憩をこまめにとる☆



そと かつどう
外で活動するときにはこまめに 休憩 をとりましょう。

くび
首のうしろ、わきの 下を冷やしましょう。

ねっちゅうしょう しょうぼう き
☆熱中症の情報を気にする☆

けいたいでんわ てれび てんき にゅーす
携帯電話やテレビ、お天気のニュースをみて、

ねっちゅうしょう きけん ど き
熱中症の危険度を気にしましょう。



しょくちゅうどく
2. 食中毒とは？

さいきん きん た もの なか らん ぜい た もの た
細菌（ばい菌）が食べ物の中でどんどん増え、その食べ物を食べることによ

からだ ちょうじ わる
り体の調子が悪くなることを

しょくちゅうどく
食中毒といいます。

あつ きせつ
これからの暑い季節、

さいきん いちばん らん
細菌が一番増えてきます。

さいきん らん
細菌が増えやすいのは

30~35℃の温度！！

だから夏が大好き！！

わたしは暑くなると食欲がなくなったり、体力が低下したりします。

抵抗力の落ちた体は食中毒を起こす細菌の攻撃に簡単にやられてしまうのです。

＜食中毒ってどんな症状？＞

- 嘔吐（吐く）と下痢
- 腹痛（おなかが痛い）
- 血便（うんちが赤い）
- 熱が出る



食中毒を引き起こす細菌はいろいろあります。

細菌によって症状は異なります。風邪のような

症状もあれば命にかかわる症状もあります。

⇒ こんなときは

すぐに病院にいきましょう！！

＜食中毒にならないためには？＞



＜食中毒予防の3原則＞

菌をつけない、増やさない、やっつける

＜対策 1. 細菌^{さいきん}をつけない！！＞

☆食^た物^{もの}に触^ふれる前^{まえ}は、念^{ねん}入^いりな手^て洗^{あら}いをする

☆肉^{にく}や魚^{さかな}は、ほかの食^た物^{もの}とくっつけない

☆肉^{にく}・魚^{さかな}・卵^{たまご}は新^{しん}鮮^{せん}なものを買^かう

☆肉^{にく}や魚^{さかな}を触^さったあとは、手^てを洗^{あら}う

＜対策 2. 細菌^{さいきん}を増^ふやさない！！＞

☆生^{なま}ものや料^{りょうり}理^りは早^{はや}く食^たべる

☆冷^{れいぞうこ}蔵^{ぞうこ}庫^こ、冷^{れいぞうこ}凍^{とうこ}庫^こにすぐいれる

＜対策 3. 細菌^{さいきん}をやっつける！！＞

☆料^{りょうり}理^りをするときはしっか^かり加^か熱^{ねつ}する

☆肉^{にく}や魚^{さかな}を使^{つか}ったまな板^{いた}、包^{ほう}丁^{ちよう}は洗^{せん}剤^{ざい}で洗^{あら}う

☆食^{しょつき}器^きや調^{ちようり}理^り器^きも熱^{ねつ}湯^{とう}で消^{しょう}毒^{どく}する



＜病^{びょういん}院^{いん}の受^{じゆ}診^{しん}方^{ほう}法^{ほう}について＞

＜お昼^{ひるま}間^ま＞



『かかりつけのお医^{いしゅ}者^{しゃ}さん』のとこ^いろに行^いきましょ^う。

(いつも相^{そう}談^{だん}している近^{ちか}くのお医^{いしゅ}者^{しゃ}さんです)

よなか
〈夜中〉



ひろしまし い し かいせん だ まち やか かんきゅう びょう せん た ー
① 広島市医師会千田町夜間急病センター

づ び ど び
(月よう日～土よう日)

よる し よる し
夜7時～夜11時までみてくれます

ばしよ なかく せんだまち ちやうめ
場所：中区千田町3丁目 8-6 ☎082-504-9990

ひろしましりつひろしましみんびやういん じかん にち
② 広島市立広島市民病院 (24時間365日です)

ばしよ なかくもとまち
場所：中区基町7-33 ☎082-221-2291

びやういん でんわ
まずは 病院 に電話をしましょう。

びやういん い ほつ そうだん
病院 に行った方がいいか相談 しましょう！

びやういん
★ 病院 に行くときにもっていくもの☆

- ほけんしょう
○保険証
- おくすりてちょう
- ますく
○マスク
- ちや の
○お茶などの飲みもの



びやういん いしよ
〈 病院 になったらお医者さんになにをいえばいい?〉

①いつからどんな しょうじょう があるのか

たとえば・・・

○いつから → ○月○日から、昨日から・・・

○どんな しょうじょう が → ねつ がでた、のどが痛い、咳がでる

いま こんばん 困っていること

たとえば・・・

○からだがだるい

よるねむ
○夜眠れないのがつらい

○たべものが食べられない・・・・・・・・

ひょういん いえ かえ せいめつ
《病院 から家に帰ってからの生活 について》

<おくすり>

いしゅ
お医者さんからもらった薬 をのみましょう

き
決められた量 を決められた時間 にのみます



しょくじ
<食事 >

○やわらかいごはん（おかゆ）やあたたかいうどん

あたた
○温かいのみもの

ふりん ぜりー
○プリンやゼリー

すぽーつとりんく
○スポーツドリンク

すいみん
<睡眠 >

はや
○早く寝ましょう！！

ねっちゅうしょう しょくちゅうどく よぼう げんき たの なつ す
熱中症・食中毒を予防して元気に楽しい夏を過ごしましょう



きそくただ せいめつ ひょうき
規則正しい生活をおくり病気に
まけないからだをつくりましょう



じりつ まな がくしゅうこうざ
自立を学びあう学習講座

けんこう しりーず かいめ
「健康」シリーズ2回目

けんこう まいにち す
～健康に毎日を過ごすためには～



きょう
今日のおはなし

1. せいかつしゅうかんびょう びょうき
生活習慣病ってどんな病気？
2. ひまん
「肥満」ってなに？
3. けつあつ たか
血圧が高いとどうなるの？
4. せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病にならないためには？
5. まいにち たいそう
毎日できる!! ちょっと体操

せいかつしゅうかんびょう びょうき
1. 生活習慣病ってどんな病気？

けんこう せいかつしゅうかん げんいん びょうき
健康にわるい生活習慣が原因の、いろんな病気のこと。

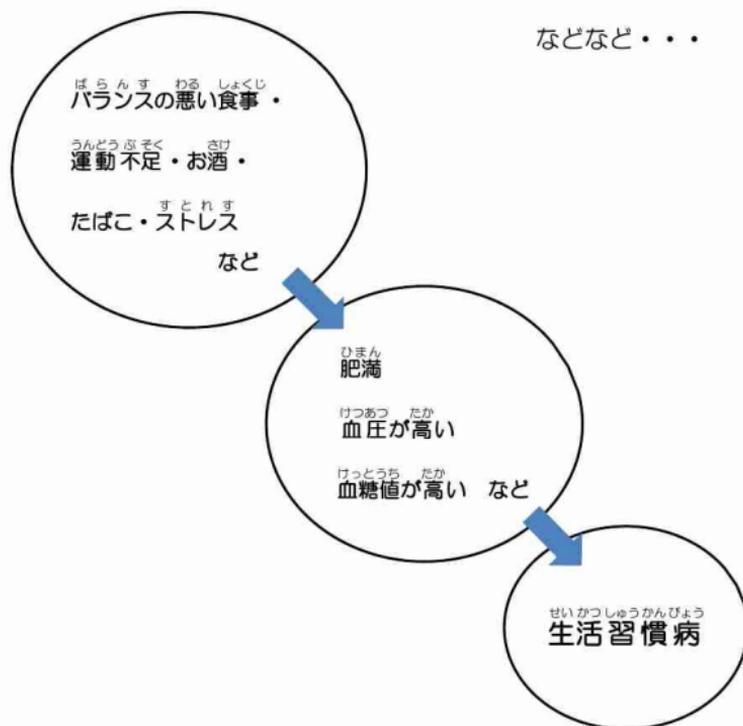
たとえば、

しんきんこうそく しんぞう けっかん びょうき
「心筋梗塞」 心臓の血管がつまってしまう病気

とうようびょう からだ なか とうぶん のこ びょうき
「糖尿病」 体の中に糖分がたくさん残ってしまう病気。

けっかん よわ
血管が弱くなります。

などなど・・・



せいかつしゅうかんよぼう
 〈 生活習慣予防チェックリスト 〉

□に✓をしてみましょう



- タバコはすわない お酒を飲みすぎないようにしている
- 趣味や楽しみがある よく寝るようにしている
- 自分のふだんの血圧や体重を知っている



- 朝ごはんは毎日食べる よく噛んでゆっくり食べている
- おやつや夜食はあまり食べない
- 甘い飲みものはあまり飲まない
- ファストフードやコンビニ弁当はあまり食べない



- 車よりも、歩きや自転車で移動することが多い
- エレベーターよりも階段を使うことが多い
- なにかスポーツをしている 体を動かすのが好き

🌳🌳 チェックがつけられるところを増やしていきましょう 🌳🌳

2. 「肥満」ってなに？

ひまん
肥満とは

よぶん しぼう からだ
余分な脂肪がたくさん体についていること。

たいじゅう きろぐらむ しんちょう めーとる しんちょう めーとる
[体重 (kg)] ÷ [身長 (m)] ÷ [身長 (m)]

が、25よりおおきい



けんこう hito けつえき
健康な人の血液

さらさらさららら～～

ひまん hito けつえき
肥満の人の血液

どろどろどろ・・・

⇒ けっかん よわ けつえき なが
⇒ 血管が弱くなって、血液が流れにくくなったりする。

ひまん せいけつしゅうかんびょう
肥満だと、「生活習慣病」にかかりやすくなります。

ひまん せいけつしゅうかん
〈肥満になりやすい生活習慣〉

しよくせいかつ
*よくない食生活

- た 食べすぎ
- はやい 早食い
- よなか た 夜中に食べる
- す た 好きなものばかり食べる

うんどうふそく
*運動不足



や 痩せすぎもよくありません。

じぶん りょう しょくじ
自分にあつた量の食事と

うんどう
運動がたいせつなのです。

3. 血圧が高いとどうなるの？

けつあつ たか
血圧が高いと、

ずつう めまい ・ みみな 耳鳴り ・ かと 肩こり

お
などが起こりやすくなります。

けつあつ たか
血圧が高いと、

けっかん きす
血管が傷つきやすくなります。

けっかん やぶ
血管が破れたり、
つまったりしやすく
なるんだよ。

こうけつあつ せいかつしゅうかん
〈高血圧になりやすい生活習慣〉



しよくせいかつ
*よくない食生活

えんぶん しぼうぶん おお しよくひん た
塩分や脂肪分の多い食品をたくさん食べる

た さけ の
食べすぎ、お酒の飲みすぎ

うんどうふそく
*運動不足

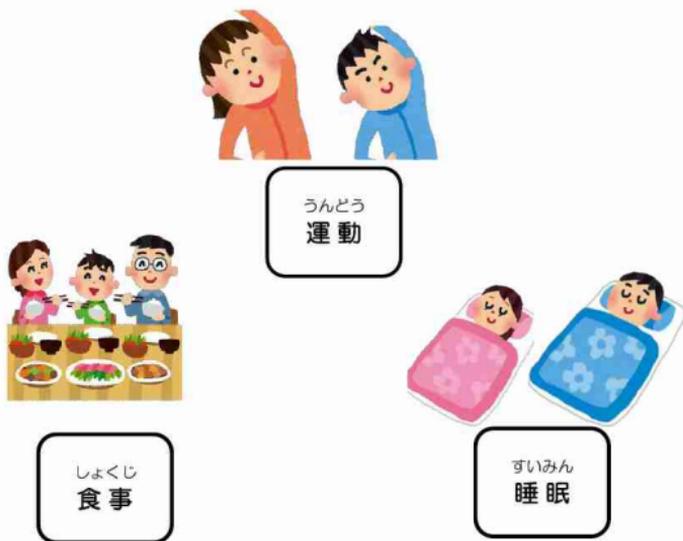
たばこ
*タバコ

すとれす
*ストレスをためてしまう

4. 生活習慣病せいかつしゅうかんびょうにならないためには？

と と

に、き気をつけることがたいせつです！！



せいかつ生活をみなおして、せいかつしゅうかんびょう生活習慣病をふせぎましょう。

食べかた名人になろう！！

レベル1☆☆☆



よ〜く噛んで
ゆっくり食べよう

一口につき、30回噛みましょう。

*野菜から、食べましょう。

海藻やキノコも
はじめに食べてね

レベル2☆☆☆



*ながら食べはやめましょう。

(テレビを見ながら・・・ メールをしながら・・・)

お酒はほどほどに(^-^*)

レベル3★★★★



夜遅くの食事や、おやつはできるだけ少なくしましょう。



おなかがすいたときのおすすめのおやつは、

牛乳と果物のセットだ〜

「カルシウム」や「ミネラル」がとれるぞ〜

*甘い飲みものよりも、水やお茶がおすすめです。

うんどう ほいんと 〈運動のポイント〉

- * 「^{ある}歩く」ことは、どこでもできるいい^{うんどう}運動です。



まいにち うんどう くふう
毎日の運動をふやす工夫



- * エレベーターではなく、^{かいだん}階段をつかってみる

- * ひとつ前の^{まえ}バス停で降りて、^{もくてきち}目的地まで^{ある}歩いてみる



- * ^{すわ}座っていることを、^た立ってやってみる

うんどう ちゅういてん 〈運動の注意点〉

- * お^{いしゃ}医者さんにかかっている^{ひと}人は、

^{うんどう}運動をしてもよいか、^{いしゃ}お医者さんに^{かくにん}確認しましょう。

- * ^{たいちょう}体調のよくない^ひ日は無理を^{むり}しないようにしましょう。

- * ^{すいぶんほきゅう}水分補給をしっかりとしましょう。

- * ^{うんどう}運動をする^{まえ}前には、しっかりと^すストレッチをして

^{からだ}体をのばしておきましょう。

〈そのほかのポイント〉

*^{はやねほやお}早寝早起きをしましょう。

^よ夜ふかしは、^{ひまん}肥満の^{げんいん}原因になります。



*^す好きなことや ^{しゅみ}趣味をたのしみましょう。



^すストレスがたまると
“^{どか}力食い”しちやったり、
^{いら}イライラして、^{けつあつ}血圧が
^{たか}高くなっちゃったり
するんだよね。

5. 毎日できる！！ちょっと体操^{まいにち} ^{だいそう} 音楽



1. かんたんストレッチ^{すとれっち} 2種類^{しゆるい}

ゆっくり^{いき}息をして
気持ち^{きもち}よくのばそう！

① せなかと首^{くび}

椅子^{いす}にすわります。

両手^{りょうて}の指^{ゆび}をくんで、うでをまっすぐ^{まへ}前にのばします。

せなかをうしろに押しつけながら、せなかと首^{くび}のうしろを丸めて^{まる}のばします。おへそをみるようにすると、よくのびます

② 足のうしろ^{あし}

立ちあがって、しっかりした机^{つくえ}などを

両手^{りょうて}でもちます。片方^{かたほう}の足^{あし}をうしろに下げ、

大きく息^{いき}をすい、ゆっくり息^{いき}をはきながら、

かかと^{かか}と床^{ゆか}にぐーとつけます。左右^{さゆう}1回^{かい}ずつ。

肩^{かた}は
リラックス～

2. フラミンゴ体操^{ふらみんごたいそう}

しっかりした机^{つくえ}などを片手^{かたて}でもちます。

机^{つくえ}をもっているほうの足^{あし}を、床^{ゆか}につかない程度^{ていど}に上げます。

反対側^{はんたいがわ}の太もも^{ふもと}はしっかりのばします。左右^{さゆう}1分^{ぶん}ずつ。



3. 腕^{うで}だけ走り^{はし} 3種類^{しゅるい}

①

背^せ中^{なか}をまっすぐのばして^た立ちます。

軽^{かる}くこぶしをにぎって腕^{うで}だけで^{うで}ジョギング^{じょぎんぐ}してみましょう。

ひざはリズム^{りずむ}をとるように、軽^{かる}くまげのばします。

気^き持ちいい^{かい}いでに20回。

②

ひじをのばして、腕^{うで}を肩^{かた}の高^{たか}さまで^あ上げて、^お下ろします。

腕^{うで}をあげたときに、ひざをやわらかくまげます。

気^き持ちいい^{かい}いでに20回。

③

両^{りょうほう}方^{うで}の腕^{うで}をばんざいするように^あ上げて、^お下ろします。

耳^{みみ}に腕^{うで}がつくくらい^あ上げてみましょう。

腕^{うで}を^あ上げたときに、ひざをやわらかくまげます。

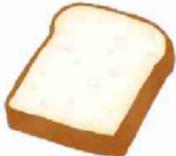
気^き持ちいい^{かい}いでに20回。



目標^{もくひょう}は①から③
を1日^{いちにち}に3セッ^{せつと}ト

しりょう 資料 こんだて ~献立づくり~

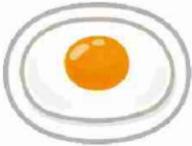
しゅしょく 主食 (ごはん、パン、めんるい)

 <p>ごはん</p>	 <p>えびピラフ</p>	 <p>おむすび *</p>
 <p>うどん</p>	 <p>すばげってい スパゲッティ *</p>	 <p>にぎりずし</p>
 <p>おやかどん 親子丼</p>	 <p>てんどん 天丼</p>	 <p>ろーるぱん ロールパン *</p>
 <p>しょくぱん 食パン</p>		

ふくさい 副菜 (野菜、いも、きのこ、かいそう 海藻など)

 <p>さ^らだ やさいサラダ</p>	 <p>きゅうりとわかめ す^の酢のもの</p>	 <p>しゅんぎく 春菊のごまあえ</p>
 <p>ほうれんそう ホウレンソウの おひたし</p>	 <p>にまめ 煮豆 *</p>	 <p>やさい 野菜のみそしる</p>
 <p>ひじきの煮物 *</p>		

しゅさい にく さかな たまご まめ
主菜 (肉・魚・卵・豆)

 <p>めだまやき *</p>	 <p>なっとう 納豆 *</p>	 <p>ひやっこ *</p>
 <p>ビーフステーキ</p>	 <p>ハンバーグ *</p>	 <p>さしみ 刺身 *</p>
 <p>とりのからあげ</p>	 <p>やきざかな 焼き魚 *</p>	 <p>ぶた 豚のしょうがやき</p>
 <p>ろーるきゃべつ ロールキャベツ</p>	 <p>ぎょうざ</p>	 <p>とんかつ</p>

にゅうせいひん
乳製品・くだもの

 <p>ちーず チーズ</p>	 <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	 <p>よーぐると ヨーグルト</p>
 <p>ばなな バナナ *</p>	 <p>りんご</p>	 <p>ぶどう</p>
 <p>みかん</p>	 <p>かき *</p>	

出典

*) 「かわいいフリー素材集いらすとや」, (オンライン), 入手先<<https://www.irasutoya.com/>>

他) 「農林水産省 実践食育ナビ イラスト・データ素材集」, (オンライン), 入手先<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/index.html>.



じりつ まな しょうがい がくしゅうこうざ
自立を学びあう生涯学習講座



けんこう しりーず かいめ
「健康」シリーズ3回目

こころ けんこう からだ けんこう
～心の健康と体の健康～

きょう
今日のおはなし

1. ストレスってなに？
2. ストレスと心
3. ストレスを感じた時、自分でできること
4. インフルエンザについて
5. 毎日できる！！ちょっと体操^{たいそう}♪

1. ストレスってなに？

ストレスとは、簡単に言うと……

自分が「嫌だなあ……」と思うことです。



イライラしたり、我慢しないといけない
ことが続いた状態のことを「ストレスが
たまる」と言います。

2. ストレスと心

私たちが生活をしていく中で、ストレスをなくすことはできません。

ストレスとは上手につきあっていくことが大切です。

心が疲れた時や、つらいとき、困った時のために、自分で心を守る

方法を知りましょう。



こころ すとれす かん
＜心 がストレスを感じやすいとき＞

たと

例えば・・・

ひと まえ はっぴよう
・人の前で発表 をするとき

ともだち かぞく
・友達や家族とけんかをしたとき

ひ こ
・引っ越しをしたとき

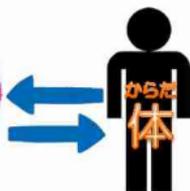
べつとともだち かぞく びようき わか
・ペットや友達、家族が病気になったり、別れがあったとき

しごと たいへん
・仕事が大変なとき



こころ からだ
心と体はつながっています。では、こころ かん すとれす
心に感じたストレスは
どのようにからだ へ
体に出てくるのでしょうか？

こころ からだ
＜心と体はつながっている！＞



おどろ
・驚いてときどきした

かお あか
・はずかしくて顔が赤くなる

かな なみだ
・悲しくて涙 ができる

きんちょう あせ
・緊張して汗をかく

いや おも こと
・嫌だなと思う事があるとおなかが痛くなる

こころ
【心】



- ^{げんき}元気がでない
- やる^き気がでない
- いらいらする
- ^{おこ}怒りっぽい
- そわそわする
- ^{ふあん きもち}不安な気持ちになる



からだ
【体】



- ^{かた}肩がこる
- ^{あたま いた}頭が痛い
- ^{なか いた}お腹が痛い
- ^{ねむ}眠れない
- ^{しょくよく}食欲がなくなる
- ^{ぎゃく たべす}逆に食べ過ぎる
- めまいがする
- うんち^でが出ない
- ^{げり}下痢になる

^{す と れ す} ストレスがたまっていることに気がついたら、

^{で き}出来るだけ早く^{はや} ^{たいしよ}対処しましょう。

^{ひとり}一人で^{がまん}我慢しないで、

^{ともだち かぞく はな}友達や家族に話しをしてみましょう。

3. ストレスを感じた時、自分でできること

どんなときにストレスを感じますか？書いてみましょう。



ストレスを感じたり、ストレスがたまった時、みなさんはどうやって乗り越えていますか？

みなさんがいつもしているストレス発散方法をかいてみましょう！！



<おすすめのストレス発散方法>

☆体を動かす☆

⇒運動は気分をすっきりさせ、心と体をリラックスさせます。ま



た、夜の寝付きが良くなり、睡眠のリズムが
整います。「ああ、すっきりしたっ!!!」

を目標にしましょう。毎日継続することが
大切です。

☆今の気持ちをかいてみる☆

⇒自分の気持ちを紙に書いてみましょう。イラストやマンガでも
良いです。自分の気持ちをありのままに書いてみましょう。



☆深くて大きな呼吸をくりかえす☆

不安や緊張が強くなると、「はあはあ」と呼吸が早くなったり、汗が出てきて心臓がドキドキしたり…。

こんなときは、深い大きな呼吸をしてみましょう。

<やり方>

①「いーち、にーい、さーん」頭の中で数を数えながら、

ゆっくり口から息を吐き出します

② 息を吐きだしたら、同じように3秒数えながら、

今度は鼻から息をゆっくり吸い込みます

☆ポイント☆



息を吐くときにおなかがぺったんこに、

息を吸ったらおなかが膨らむように

意識すること!!!



☆「なりたい自分」に目を向ける☆

「こんなふうになれるといいな」と今思っている理想を

思い浮かべてみましょう。

例えば、「皆の前で堂々と発表できる自分

になりた

い」なら、まずは「大きな声であいさつをする」ことから始めてみましょう！



☆音楽を聞いたり、歌を歌う☆

音楽は自然に心と体を癒してくれます。

歌うのが得意な人はカラオケボックスなどで

思い切り歌ってすっきりしましょう。

☆なんでも笑ってみる☆

「笑い」は心を軽やかにします。つらい事を

乗り越える力と病気になるにくい体にす力を

持っています。大きな声で笑ってみましょう！



☆こんなストレス発散はやめましょう！！

- ① やけ食^ぐい、やけ食^ぐいしたものを吐^はく
- ② 髪^{かみ}の毛^けを抜^ぬいたり、自分^{じぶん}を傷^{きず}つける
- ③ 必要^{ひつよう}のないものをど^かんとど^かん買^かいこむ
- ④ ギャンブル^{ぎゃんぷる}にはまる
- ④ ひたすら^{さげ}お酒^のを飲^のむ



STOP

<まとめ>

☆ストレス^{す と れ す}がたまっていることに気^き付きましよう。

☆ストレス^{す と れ す}の発散^{はつさん}の方法^{ほうほう}をたくさんもちましよう。

☆困^{こま}った時^{とき}にだれかに話^{はなし}を聞^きいてもらいましよう。

ただし、相手^{あいて}の時^{じかん}間^{つごう}や都^{かくにん}合^んも確^{かく}認^{にん}しましよう。

☆お医^い者^{しや}さん^{さん}に薬^{くすり}をもらっている人^{ひと}は

早^{はや}めに薬^{くすり}をのむのも対^{たい}策^{さく}の一^{ひと}つです。

4. インフルエンザについて

風邪かな？インフルエンザかな？



インフルエンザは普通の風邪と違い、

突然高い熱が出たり、体の関節が痛い、頭が痛い、筋肉が痛い、

などの体全体に症状が出るのが特徴です。



第一三共株式会社HPより

<インフルエンザに感染すると・・・>

インフルエンザの症状を治すためには、体の中にインフルエンザの菌が増えるのを抑える薬を飲むことが大切です。

こんな症状があったら、すぐ病院に行きましょう!!!

びょうき
＜病気になるためにできることは？＞

て あら
①手洗い・うがいをしましょう

そと かえ あと しょくじ まえ て
外から帰った後や食事の前などは手についた

きん
ばい菌をしっかり洗い流しましょう。

のど
喉についたばい菌もうがいで流しましょう。



え ち け っ と
②せきエチケット

せきやくしゃみがでるときはティッシュや

はんかちで口と鼻をおさえましょう。

そと
外にでかけるときはマスクをつけましょう。



へ や くうき い が かしつ
③部屋の空気の入れ替え・加湿をしましょう

いんふるえんざきん かんそう くうき す
インフルエンザ菌は乾燥した空気が好きです。

かしつき つか
加湿器を使ったりして部屋をうるおわせましょう

☆ぬれたタオルを部屋につるす方法もあります。



④しっかり寝ましょう

からだ つか すいみん かいろく
体の疲れは睡眠で回復します。

ね たいりょく かいろく
しっかり寝て 体力を回復させましょう！

☆病院に行くときにもっていくもの☆

- ほけんしょう
○保険証
- おくすりてちょう
- ますく
○マスク
- ちや の
○お茶などの飲みもの
- けんこうかんにてちょう
○健康管理手帳



＜病院にいったらお医者さんになにをいえばいい？＞

①いつからどんな しょうじょう
症状があるのか

○いつから → 〇月〇日から、昨日から・・・

○どんな しょうじょう
症状か → ねつ
熱がでた、のどがいた、

せきがでる



②今^{いま}いちばん困^{こま}っていること

たとえば・・・

○からだがだるい

○夜^{よるねむ}眠れないのがつらい

○たべものが食^たべられない・・・など具体的^{くたいてき}に伝^{つた}えましょう。



では、实际^{じっさい}に今^{いま}からどのように伝^{つた}えたらよいかやってみましょ
う!!!!

5. 毎日できる！！ちょっと体操^{まいにち} ^{たいそう}

1. かんたんストレッチ ^{す と れ っ ち} 2種類 ^{しゆるい}

① せなかと首 ^{くび}

^{いす}
椅子にすわります。

^{りょうて} ^{ゆび}
両手の指をくんで、うでをまっすぐ前^{まえ}にのばします。

せなかをうしろに押^おしつけながら、

せなかと首^{くび}のうしろを丸^{まる}めてのばします。

おへそをみるようにすると、よくのびます。

② 足のうしろ ^{あし}

^た
立ちあがって、しっかりした机^{つくえ}などを

^{りょうて}
両手でもちます。片方^{かたほう}の足^{あし}をうしろに下^さげ、

^{おお} ^{いき}
大きく息をすい、ゆっくり息^{いき}をはきながら、

かかと^{かか}を床^{ゆか}にぐーっとつけます。左右^{さゆう}1回^{かい}ずつ。

2. フラミンゴ体操 ^{ふらみんごたいそう}

しっかりした机^{つくえ}などを片手^{かたて}でもちます。

^{つくえ}
机をもっているほうの足^{あし}を、床^{ゆか}につかない程度^{ていど}に上げます。

^{はんたいがわ} ^{ふと}
反対側^{さゆう}の太ももはしっかりのばします。左右^{さゆう}1分^{ぶん}ずつ。



ゆっくり息^{いき}をして
気持ち^{きもち}よくのばそう！

肩^{かた}は

リラックス～



3. 腕^{うで}だけ走り^{はし} 3種類^{しゅるい}

①背^{せなか}中^{ちゆう}をまっすぐのばして立ちます。

軽^{かる}くこぶしをにぎって腕^{うで}だけでジョギング^{じょぎんぐ}してみましょう。

ひざはリズム^{りずむ}をとるように、軽^{かる}くまげのばします。

気^き持ち^{もち}いいいでに20回^{かい}。

②ひじをのばして、腕^{うで}を肩^{かた}の高^{たか}さまであ^あげ、お^おろします。

腕^{うで}をあげたときに、ひざをやわらかくまげます。

気^き持ち^{もち}いいいでに20回^{かい}。

③両^{りょうほう}方の腕^{うで}をばんざいするようにあ^あげ、お^おろします。

みみ^{みみ}に腕^{うで}がつくくらいあ^あげてみましょう。腕^{うで}をあ^あげたときに、

ひざをやわらかくまげます。

気^き持ち^{もち}いいいでに20回^{かい}。

目^{もく}標^{ひょう}は①から③を
1日^{いちにち}に3セ^せット



すこ ことし お
もう少しで今年も終わりです。

かせ いん ぶ る えん ざ
風邪やインフルエンザにかからず、

こころ からだ げんき す
心も体も元気で過ごせるよう

けんこうかんり
健康管理をしっかりしていきましょう！！！！



安全・安心な健康生活

「健康生活について自分でできる健康管理」

広島赤十字・原爆病院訪問看護ステーション

講師 森山薫、中村友花、杉川由美子、柴原 恵

1 『学んでほしいこと』

人はだれしもが健康でありたいと望みます。しかし多くの場合、健康なときにはその大切さに気づかず、病気になって初めて健康のありがたみを知ります。健康はお金で買えるものではなく、また望んですぐに手に入るものでもありません。普段からの努力が大切です。そのために、まずは日常生活を送る上で起こり得る生活習慣病や、季節ごとにかかりやすい病気を知り、日常生活の中で取り組むことのできる具体的な予防方法を身につけていきます。

また、「病は気から」という言葉があるように、心と身体には密接な関係があります。私たちは日頃、仕事や人間関係、気温の変化や体調の変化など、さまざまなストレスを感じています。ストレスをなくして生きていくことはできないのです。ですから、ストレスと上手に付き合っていく工夫が必要なのです。まずは自分のストレスに気づき、どのように対処していくか、ストレスから自分の心と身体を守るための方法を考えていきます。

2 『学びのポイント』

- (1) 「健康」について考える上では、自分の普段の身体の状態を知ることが大切です。血圧・体重・身長・BMI を測定して、自己の健康状態を把握します。平時の状態を知ること、今後異常が起きたときに早く気が付けるようになることを目標とします。
- (2) 季節に応じて起こりやすい「熱中症」「食中毒」「インフルエンザ」などについて、予防法や、かかってしまった時に自分でできる対応策について学びます。
- (3) 病院の受診方法、病院での症状の伝え方などを学びます。ロールプレイにより受診場面を疑似体験することで、必要時に行動できるようになることが目的です。
- (4) 日頃の食生活を振り返り、バランスのとれた食事内容について考えます。自分でたてた献立を皆の前で発表し、どこをどのように改善したらよい

か皆で考えます。食材を一つひとつ確認することで、バランスのとりの方を具体的に学びます。

- (5) ストレスについて考えるために、まずは出来事や自分の感情を書き出し、日頃どのようなストレスを受けているか把握します。さらに、そうしたストレスに対して自分なりの対策をお互いに発表し合うことで、ストレスへの多様なつきあい方も皆で共有することができます。

3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

講座

《SP1》繰り返し学ぶこと

講座の内容は毎年大きく変更はしていません。そのため、毎回参加されている方にとって知識を再確認する機会となります。繰り返し同じ内容を学習することで、知識を実際の行動に移せるようになって考えています。最初は講師の話や動画を聞くことから始めますが、次の機会では、講師による問いかけや、ロールプレイでの実践練習を取り入れていきました。この取り組みから回を重ねるごとに、参加者自身がしっかり考え、考えたことを表現できるようになりました。

《SP2》視覚的な訴え

テキストの文章は、簡潔で分かりやすいものとし、文字数やふりがなにも配慮しました。また、イラストや図表を多く取り入れるなど、感覚的にわかりやすく、そして楽しみながら学習できる教材になるよう工夫しています。

《SP3》記述式・発表形式の意味

前述したとおり、得た知識を自分のものとし、さらに言葉にして他者に伝えることなど、知識の定着には段階が必要であると考えています。最初から記述や発表を求めすぎても、知識や自分の考えが整理されていない状態ではなかなかうまくいきません。得た知識を自分の中で納得できる時間をもち記述することで、自分の考えがまとまった形となり、言葉で表現がしやすくなると思います。「聴く→考えて整理する→表現する」という流れを、毎回の講座の中でも意識して学習計画を組み立てました。参加者の様子や理解度を確認しつつ、少しずつレベルアップを目指します。

演習

《SP1》血圧・体重測定

生活習慣病を考える上で血圧や体重の管理は重要です。日頃の食生活や測定する環境で血圧や体重は変動します。また薬の中には血圧の変動をきたすものも多いため、日頃の自分の血圧を知っておく必要があります。3回の講座を通して自分の血圧を比較できるように健康手帳に記録を残して、意識づけを行い

ます。

《SP2》ロールプレイ

様々な場面を想定してロールプレイを行うことで、自分の長所や課題を発見できる機会になり、また他者との関わりを学ぶ練習の場にもなるでしょう。さらに、他者のロールプレイを見ることで、新しい発見があることでしょう。

《SP3》運動・体操

運動には生活習慣病の発症リスクを下げる効果があります。日常生活のちょっとした時間にできる軽い運動や、家の中にある身近な道具を使ってできる体操をとりました。効果的な運動を覚えて普段の生活で取り組んでもらえるよう、楽しみながら繰り返し行いました。

《SP4》発表

大勢の人の前で自分の考えを発表することには勇気がいります。しかし回数を重ねるごとに自信がついてきて、自分の伝えたいことを伝える力がついてきます。それは人とのコミュニケーションを良好にする力にもなります。また人の発表を聞くことで自分の考えだけでなく他者の考えを受け入れることもできるようになります。

《SP5》献立作り

主食、主菜、副菜、乳製品、果物のイラストを用いて、ある日の献立を作成する時間をもちました。バランスのとれた食事について、品目に分けながら模範的に考える練習です。

店でお弁当を購入する際など、自分で食事を選択するときにはどのようなことに気をつけたら良いか考える力をつけていきます。

《SP6》咀嚼回数のカウント

しっかり咀嚼することは過食の防止につながります。しかし普段から習慣づいている自身の咀嚼の回数を変更することは容易ではありません。講座の中では一口サイズのカステラを教材とし、1口30回での咀嚼を体験しました。無意識の習慣となっている咀嚼を意識的に振り返り、よく噛むという状況を新しい習慣に取り入れるきっかけとなることを期待します。

4 『資料の紹介』

- 「スマート・ライフ・プロジェクト」、(オンライン)、入手先<<http://www.smartlife.go.jp/disease/>>.
- 「一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 生活習慣病リスクチェック」、(オンライン)、入手先<www.seikatsusyukanbyo.com/images2/2013jpald_check.pdf>.
- 厚生労働省：「生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」、(オンライン)、入手先<<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-002.html>>.

- 国立循環器病センター：「」, (オンライン), 入手先<<http://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/disease/hypertension.html#03>>.
- 厚生労働省：「食事バランスガイドについて」, (オンライン), 入手先<<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujij.html>>.
- 主婦の友社 編 (2011), 『徹底対策シリーズ 図解でわかる動脈硬化・コレステロール』, p96, pp100-101.
- 主婦の友社 編 (2012), 『最新版コレステロール・中性脂肪がみるみる下がる大百科』, pp168-169.

※本テキストで使用したイラスト (各表紙)

- 「GAHA 著作権フリー写真・イラスト素材集」, (オンライン), 入手先<<http://gahag.net/011830-musical-note-autumn-leaves-frame/>>.

※本テキストで使用したイラスト (その他)

- 「かわいいフリー素材集 いらすとや」, (オンライン), 入手先<<https://www.irasutoya.com/>>.

5 『講師の感想』

全3回の講座では、日常生活を健康に過ごすための方法を学んでいきました。題材を考えるにあたり、繰り返し学ぶ中で確実に身につくことを期待し、前年度と同様の内容や、3回シリーズの中で共通する内容も取り入れることにしました。実際に講座を行うと、それまでの学びをふまえた発言も多く聞かれ、参加者の学びが広がり深まっていることを実感することができました。

また、各回の講座において、自分で考える時間と、意見を他者と共有する時間をもつことによって、前年度と比べると、積極性が向上しており、自分の意見をもち表現する力、他者に意見を伝える力が育まれている印象を受けました。講座内容の浸透とともに、そうした他者と関わる力も、参加者の生活を豊かにしてくれるものと思っています。その結果、健康講座の目的のひとつでもある、病院受診時に医師からの設問がわからなければ訊きなおい、自分の伝えたいことを伝えるコミュニケーション能力につながると考えます。

あんぜん あんしん
安全・安心な
しょくせいかつ
食生活

けんこうてき しょくせいかつ おく
「健康的な食生活を送ろう」



こうざ
講座Ⅰ

しょく えいよう
～食と栄養～

こうざ
講座Ⅱ

けんこうてき しょくせいかつ
～健康的な食生活～

こうざ
講座Ⅲ

ふくろちょうり べんとう
～袋調理でお弁当をつくろう～

ひろしまじょがくいんだいがく
広島女学院大学

わたなべ よしみ
渡部 佳美

じりつ まな しょうがいがくしゅうこうざ
自立を学びあう生涯学習講座

せいかつ やくだ まな
-生活に役立つ学びあい-

けんこうてき
健康的な

しょくせいかつ おく
食生活を送ろう I

しょく えいよう
食と栄養

生きるためには、^た食^{ひつよう}べることが必要です。

しかし、ただ単に^た食^{しょくじ}べるだけでは、おいしい食事とはいえません。

また、^{しょくじ}食^{ないよう}事の内容によっては、^{びょうき}病^ひ気を^お引き起こすこともあります。

1回1回の^{かい}食^{かい}事を大切にして、^{けんこう}健^{からだ}康な^{つく}体を作りましょう。

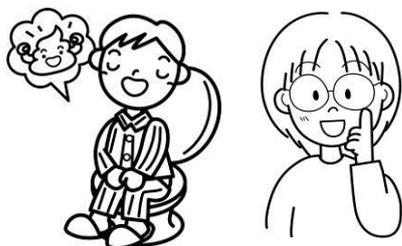
そして、^{かぞく}家^{とも}族や^{いっしょ}友^{しょくじ}だちと一緒に、^{あじ}食^{あじ}事の^{あじ}おいしさを^{あじ}味わいましょう。

ほんじつ ^{ないよう}【本日の内容】

- 1 ^{あさ}朝^{たいせつ}ごは^しんの大切さを^し知ろう
- 2 ^{ばらんす}バ^たラン^すスよく^た食^すべ^るるには
- 3 ^{みなお}見^{じぶん}直^{あさ}してみよう、^{あさ}自^{ぶん}分の朝^{あさ}ごは^{ぶん}んに^{ぷらす}プ^{らす}ラ^すス1

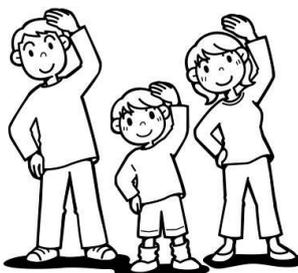
1 朝ごはんの大切さを知ろう

まるあさ
○朝ごはんはなぜ大切なのでしょう。



あさ
朝ごはんをしっかりと食べると

- 1 頭あたまがすっきりとさえます。
- 2 朝のうちに排便はいべんができ、
気持ちきもよく1日いちが過ごすせます。
- 3 眠ねむっている間あいだに下さがった体温たいおんが
もどり、元げんき気に動うごけます。



あさ
○朝ごはんを食べるためにはどのようにしたらよいのでしょうか。

あさ
朝ごはんが食べられない理由りゆうを改善かいぜんするためには・・・

食欲しょくよくがない →

かいぜんほうほう
(改善方法)

食べる時間じかんが
ない →

かいぜんほうほう
(改善方法)

朝食ちようしょくが用意ようい
されていない →

かいぜんほうほう
(改善方法)

2 ^{ばらんす}バランスよく^た食べるには
○どのような朝ごはんが^{あさ}良い^よでしょう。



^{えら}【選^{りゆう}んだ理由】

Empty rectangular box for writing reasons for the choice.

^{かいぜんてん}【改^{てん}善点】

Empty rectangular box for writing improvement points.

ばらんす よ こんだて
○バランスの良い献立

こんだて きほん るーる がある。この基本ルールを覚えれば、ばらんすのとれた食事をとることができます。

主食

からだ えねるぎーげん になる
○ごはん ○パン ○めん類

主菜

からだ 体をつくる
○肉 ○魚 ○たまご
○大豆製品

副菜

からだ ちょうし をととのえる
○野菜 ○くだもの ○海藻

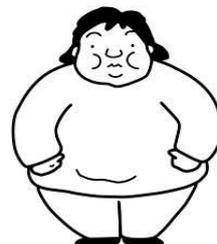
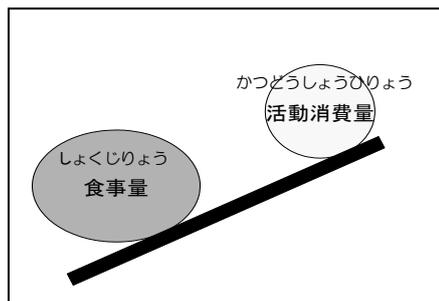
汁もの

すいぶん た えいよう おきなう
水分や足りない栄養を補う
○みそ汁 ○スープ ○牛乳
○お茶

(主食) + (主菜) + (副菜) + (汁もの) = **理想の献立**



りょう かんが
○量を考える



○1日にとってもよい量は・・・

BMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

※18.5 より少ない・・・食事が少ない？

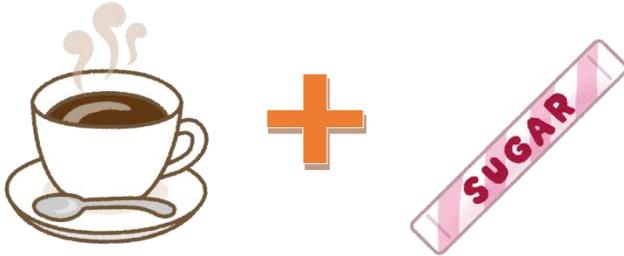
※25 より多い・・・食べ過ぎ？運動不足？

3 見直してみよう、自分の朝ごはんに“プラス1”

○ 朝ごはんを見直してみよう。できることから始めよう。

(1) 朝ごはんを食べていない人の“プラス1”

- エネルギーのあるものを一口でも食べよう



(2) 時間がない人の“プラス1”

- 調理品やインスタント食品を上手に利用しよう



(3) バランスを考えて“プラス1”

- 野菜、果物を積極的に取り入れよう



しょくせいかつ もんだい みなお
○ 食生活の問題を見直してみましよう。こんなことありませんか。



よくかまないで
の飲み込む



だいえっと
ダイエットのために
しゅしょく た
主食を食べない



やさしい た
野菜を食べない



す
好きなものしか
た
食べない



しょくじ まえ
食事の前におかし
た
を食べる

じりつ まな しょうがいがくしゅうこうざ
自立を学びあう生涯学習講座

せいかつ やくだ まな
-生活に役立つ学びあい-

けんこうてき
健康的な

しょくせいかつ おく
食生活を送ろうⅡ

けんこうてき しょくせいかつ
健康的な食生活

生きるためには、^た食^{ひつよう}べることが必要です。

しかし、ただ単に^た食^{しょくじ}べるだけでは、おいしい食^{しょくじ}事とはいえません。

また、食^{しょくじ}事の内容^{ないよう}によっては、病^{びようき}気^ひを引き起^おこすこともあります。

1回1回^{かい}の食^{かい}事を大切^{しょくじ}にして、健^{けんこう}康^{からだ}な体^{つく}を作りましよう。

そして、家^{かぞく}族^{とも}や友^{いっしょ}だちと一^{しょくじ}緒^{あじ}に、食^{しょくじ}事^{あじ}のおいしさを味^{あじ}わいましよう。

【^{ほんじつ}本^{ないよう}日^{ないよう}の内容^{ないよう}】

- 1 ^{ぜんかい}前^{ふくしゅう}回の復^{ふくしゅう}習
- 2 ^たお^{かた}や^{くふう}つ^{くふう}の食^{くふう}べ^{くふう}方を工^{くふう}夫^{くふう}し^{くふう}よう
- 3 ^{しょくざい}食^{えら}材^{かた}の選^{かんが}び^{かんが}方^{かんが}を考^{かんが}え^{かんが}よう
- 4 ^{ばらんす}バ^{かんが}ラン^{かんが}スを考^{かんが}え^{かんが}た^{かんが}昼^{ひる}ご^{はん}飯^{えら}を選^{えら}ぼう

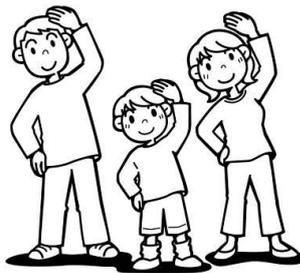
ぜんかい ぶくしゅう
1 前回の復習

あさ たいせつ し
1) 朝ごはんの大切さを知ろう

あさ たいせつ
○朝ごはんはなぜ大切なのでしょう。



あさ たい
朝ごはんをしっかりと食べると
あたま
1 頭がすっきりとさえます。
あさ はいべん
2 朝のうちに排便ができ、
きも にち す
気持ちよく1日が過ごせます。
ねむ あいだ さ たいおん
3 眠っている間に下がった体温が
げんき うご
もどり、元気に動けます。



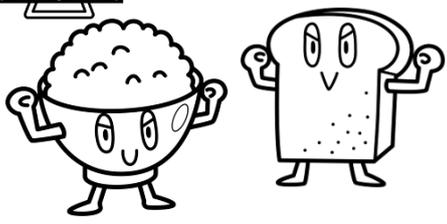
ばらんす た
2) バランスよく食べるには

あさ よ
○どのような朝ごはんが良いでしょう。

ばらんす よ こんだて
○バランスの良い献立

こんだて きほん るーる がある。この基本ルールを覚えれば、ばらんすのとれた食事をとることができます。

主食



からだ えねるぎーげん
体のエネルギーになる

○ごはん ○パン ○めん類

主菜



からだ
体をつくる

○肉 ○魚 ○たまご
○大豆製品

副菜



からだ ちょうし
体の調子をととのえる

○野菜 ○くだもの ○海藻

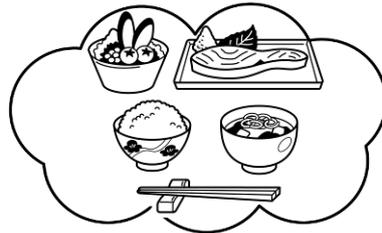
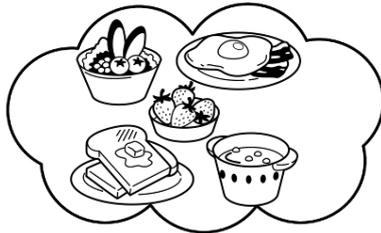
汁もの



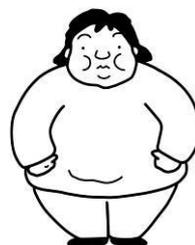
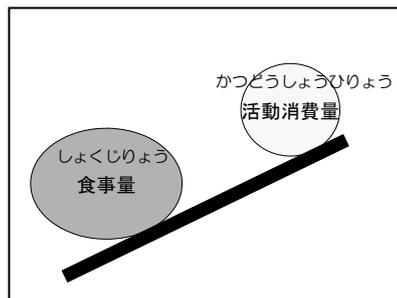
すいぶん た えいよう おぎな
水分や足りない栄養を補う

○みそ汁 ○スープ ○牛乳
○お茶

(主食) + (主菜) + (副菜) + (汁もの) = **理想の献立**



りょう かんが
○量を考える

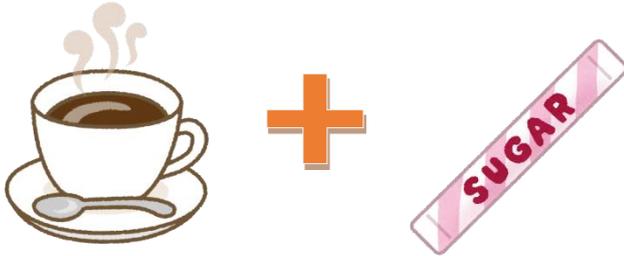


3) ^{みなお}見直してみよう、^{じぶん}自分の^{あさ}朝ごはん^{ぷらす}に“プラス1”

^{あさ}朝ごはん^{みなお}を見直^{はじ}してみましよう。できる^{こと}から始め^ましよう。

(1) ^{あさ}朝ごはん^たを^{ひと}食べて^{ぷらす}いない^{ひと}人の“プラス1”

- ^えエネルギー^{ある}のある^{もの}ものを^{ひとくち}一口^{たべ}でも^食べ^ましよう



(2) ^{じかん}時間^{ひと}がない^{ぷらす}人の“プラス1”

- ^{ちょうりひん}調理品^{いん}や^すインスタント^{たん}食^と品^{しよくひん}食品^{じょうず}を^{じょうず}上手^{りよう}に^{利用}しましよう



(3) ^{ばらんす}バランス^{かんが}を^{かんが}考^ええ^て “^{ぷらす}プラス1”

- ^{やさい}野菜^{くだもの}、^{せっきよくてき}果物^とを^い積^り極^め的^に取^り入^れましよう



2 おやつた かた くふうの食べ方を工夫しよう

1) おやつと かた ふう かえの摂り方を振り返ろう

○おやつは週しゅうにどのくらい食べますか。

まいにち 毎日 しゅう 週 4~6回 しゅう 週 1~3回 かい ない

○おやつによく食べるものにすべて○を付けてください

すなックがし ぽてとちっぷす せんべい ちょこれーと

あいすくりーむ かしぱん はんばーがー おにぎり

けーき まんじゅう かっぷらーめん くだもの 果物

じゅーす その他 ()

2) 1日いちにとってもよいおやつえねるぎーのエネルギーは？

こめめやす きろかりー
※目安・・・200kcalまで

3) おやつるーる きのルールを決めよう

(1) りょう 量 を かんが 考える

(2) じかん 時間 を かんが 考える

(3) ないよう 内容 を かんが 考える

(4) えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示 を たし 確かめましょう



3 食材の選び方を考えよう

1) あなたはどのような買い物をしますか？

(1) コンビニで食べたいものを買う

(2) スーパーで食べたいものを買う

(3) 店の中でなるべく安い物を探して買う

(4) チラシを見て買い物に行く

2) 上手に選ぶ方法を考えよう

(1) 消費期限と賞味期限を確かめましょう

消費期限や賞味期限は、開封せずに定められた方法で保存した場合においしく食べることができる期限のことです。

開封したらこの期限にかかわらず、早めに消費しましょう。

消費期限？

賞味期限？



名称	いちごジャム
原材料名	砂糖、いちご、酸味料（クエン酸）、ゲル化剤（ペクチン）
内容量	400g
賞味期限	2012.1.15
保存方法	開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	農林水産株式会社 東京都千代田区霞が関〇-〇

(2) 栄養成分表示を確かめましょう

・熱量（エネルギー） ・たんぱく質 ・脂質 ・炭水化物

・ナトリウム（食塩相当量に換算したものを表示。）

3 バランスを考えた昼ご飯を選ぼう

1) あなたの昼食はどのパターンが多いですか？

(1) 弁当を買う

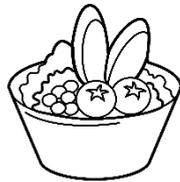
(2) 惣菜を買う

(3) 少しだけ料理をする

(4) 食材を買って調理をする

2) 見直してみよう、自分の昼ごはんに“プラス1”

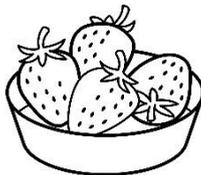
昼ごはんを見直してみましよう。バランスを考えて“プラス1”



やさいりょうり いっぴんばらす
野菜料理を一品プラス



すーば いっぴんばらす
スープを一品プラス



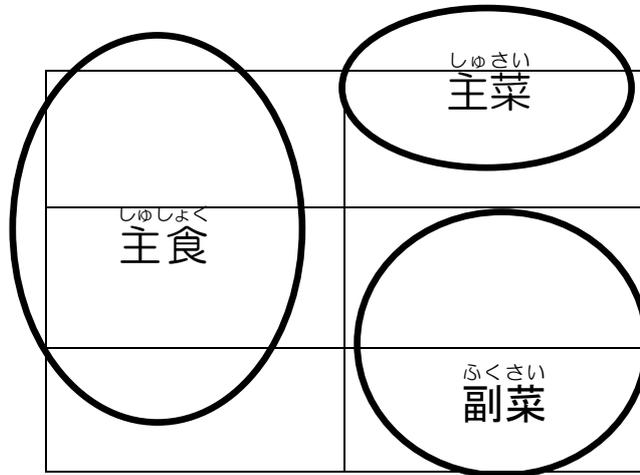
くだものをばらす
果物をプラス



にゅうせいひん かるしうむ ばらす
乳製品でカルシウムをプラス

3) バランスのよい弁当を見つけるには？

べんとうばこ しゅじょく しゅさい ふくさい わりあい
弁当箱の主食・主菜・副菜の割合



4) チャレンジ、昼ごはんを買いに行こう！

- 1 バランス・量を考えた昼ごはんを買う
金額：いつも昼ごはんを使う金額（500円くらい？）
場所：フレスタ おかず工房鷹野橋店
- 2 写真を撮る
- 3 選んだ理由を発表する
- 4 写真を見ながら、意見交換をする

☆メモ☆

じりつ まな しょうがいがくしゅうこうざ
自立を学びあう生涯学習講座

せいかつ やくだ まな
-生活に役立つ学びあい-

けんこうてき
健康的な

しょくせいかつ おく
食生活を送ろうⅢ

ふくろちょうり べんとう
袋調理でお弁当をつくろう

生きるためには、^た食^{ひつよう}べることが必要です。

しかし、ただ単に^た食^{しょくじ}べるだけでは、おいしい食^{しょくじ}事とはいえません。

また、^{しょくじ}食^{ないよう}事の内容によっては、^{びょうき}病^ひ気を^お引き起^おこすこともあります。

1回1回の^{かい}食^{しょくじ}事を^{たいせつ}大切にして、^{けんこう}健^{からだ}康な^{つく}体を作^{つく}りましょう。

そして、^{かぞく}家^{とも}族や^{いっしょ}友^{しょくじ}だちと^{あじ}一^{あじ}緒に、^{しょくじ}食^{あじ}事の^{あじ}お^{あじ}い^{あじ}しさを^{あじ}味^{あじ}わ^{あじ}い^{あじ}ま^{あじ}し^{あじ}よ^{あじ}う。

ほんじつ ^{ないよう}【本日の内容】

- 1 ^{ふくろちょうり}袋^{べんとう}調理でお弁^{べんとう}当をつくろう！
- 2 ^{けんこう}健^{しょくせい}康な^か食^ち生^え活^っチ^くェ^しツ^ーク^とシ^とー^と

ちょうり まえ えいせい かくにん
調理の前に・・・ 衛生の確認

- つめ みじか
爪は短い
- ねつ おなか が いた などの びょうき
熱やおなかが痛いなどの病気はない
- ゆび
指にけがをしていない
- え び ろん つ
エプロンを着けた
- さんかくきん かみ て
三角巾で髪が出ないようにした
- て であら ある こ ー る
せっけんで手洗いをして、アルコールをした

て であら しかた
【手洗いの仕方】

- ① ゆびわ とけい
指輪、時計ははずす
- ② みず て ぬ
水で手を濡らし、せっけんをつける
- ③ ゆび あいだ てくび わす であら
指の間や手首も忘れずに洗う
- ④ みず であら なが て ぬ
水で洗い流して、きれいな手拭きで拭く
- ⑤ かわ て であら ある こ ー る
乾いた手にアルコールをかける

きょう こんだて
 <今日の献立>

しゅしょく
 ○主食

うめだいず
 梅大豆ごはん

しゅさい
 ○主菜

① かに玉

② とりてばに
 鶏手羽煮

ふくさい
 ○副菜

① にんじんしりしり

② れたす こんぶあ
 レタスの昆布和え

③ こんきゃべつ
 コーンキャベツ

④ みにとまと
 ミニトマト



ふくろちょうり
 袋調理にすることで…

ひとつの鍋で、違う料理を一緒につくることができる

① 材料をポリ袋の中に入れて、中に空気が入らない

ようにねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。

② 鍋に湯を沸かし、すべての袋を鍋に入れて加熱する。

ほりほりえちれんふくろ ちょうりほう ポリ(ポリエチレン)袋の調理法



①ポリ袋に材料を入れる

〔ポイント〕

“高密度ポリ袋”を使用してください。
スーパーで見かけるタイプの袋は、高熱に強いので、調理に向きます。ジッパー付き袋は、低密度なので袋調理には使用できません。

②ポリ袋の中に空気を抜きながら ねじり上げ、固く結ぶ。

〔ポイント〕

食材が膨れる余裕を持たせるために、上の部分をしっかりと結んでください。
ゆるいと鍋の水が入ってくるので注意してください。



③鍋に湯を沸かして②を入れる。

〔ポイント〕

熱でポリ袋が溶けないよう、鍋の底にお皿を敷いておくと安心です。



引用 (一部文章改変)

2017年8月26日号 「リビング広島より」

うめだいず 梅大豆ごはん



ざいりょう [材料]

にんぷん
4人分

むせんまい
無洗米

ごう
2合

くろまめ む
黒豆 (蒸し)

ふくろ ぐらむ
1袋 (70 g)

うめぼ
梅干し

こ
2個

みず
水

みりりっとる
480 m l

つく かた [作り方]

すいはんき むせんまい みず い ぴんま
①炊飯器に無洗米、水を入れて30分待つ。

すいはんき すいっち い はん た
②炊飯器のスイッチを入れてご飯を炊く。

つか きぐ など [使う器具 など]

すいはんき
炊飯器

たま かに玉

ざいりょう にんぷん
[材料] 1人分

たまご こ ぐらむ
卵 1個(50 g)

かにかま ほん ぐらむ
1本(20 g)

けちゃっぴ こ
ケチャップ 小さじ1



つく かた
[作り方]

①かにかまはほぐしておく。

②ポリ袋の中に、すべての材料を入れる。

③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、
袋の口をかたく結ぶ。

④鍋に湯を沸かし、③を入れて10分加熱する。

つか きぐ
[使う器具など]

なべ ぼりぶくろ しょうすぶ ーん
鍋・ポリ袋・小スプーン

とりてばに 鶏手羽煮

ざいりょう にんぶん
[材料] 1人分

とりてばにく
鶏手羽肉

ほん
1本

やきにく
焼肉のたれ

おお
大さじ2

あお こぐちぎ
青ねぎ (小口切り)

こ
小さじ1



つくかた [作り方]

ほりぶくろ なか ざいりょう い
①ポリ袋の中に、すべての材料を入れる。

ほりぶくろ なか くうき はい あ
②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、
ふくろ くち むす
袋の口をかたく結ぶ。

なべ ゆ わ い ぶんかねつ
③鍋に湯を沸かし、②を入れて15分加熱する。

つか きぐ [使う器具 など]

なべ ほりぶくろ だい しょうす ぶ ー ん
鍋・ポリ袋・大スプーン・小スプーン

にんじんしいしい

ざいりょう にんぶん
[材料] 1人分

にんじん 1/3本 (30 g)
つなかん あぶらづけ 1/3缶 (20 g)



つく かた
[作り方]

- ①にんじんはピーラーで5 cm 程度の長さにむく。
- ②ポリ袋の中に、全ての材料（缶詰は汁ごと）を入れて手でもむ。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて5分加熱する。

つか きぐ
[使う器具]

なべ ぼりぶくろ びーらー
鍋・ポリ袋・ピーラー

こーんきゃべつ コーンキャベツ



- [材料] 1人分
- きゃべつ (せんぎ) 20g
ホールコーン缶 小さじ2 (10g)
ポテトチップス ひとつまみ (5g)
ポン酢 少々

[作り方]

- ①ポリ袋の中に、全ての材料（缶詰は汁ごと）を入れて手でもむ。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて5分加熱する。

[使う器具]

鍋・ポリ袋・小スプーン

れ た す こ ん ぶ あ レタスの昆布和え

ざいりょう にんぶん
[材料] 1人分
れ た す まい ぐらむ
レタス 1枚 (30 g)
しおこんぶ ぐらむ
塩昆布 ひとつまみ (3 g)



つく かた [作り方]

- ①レタスは一口大にちぎっておく
- ②ポリ袋の中に、全ての材料を入れて手でもむ。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて3分加熱する。

つか きぐ [使う器具]

なべ ぼりぶくろ
鍋・ポリ袋

ていきてき かくにん けんこうてき せいかつ おく
○定期的に確認して、健康的な生活を送りましょう。

けんこうてき しょくせいかつち えっくしーと
健康的な食生活チェックシート

く ぶん 区 分	ち えっくこうもく チェック項目	ち えっくらん チェック欄
しょくじ 食事	1 <small>あさ</small> 朝ごはんは毎日 <small>まいにち</small> 食べている。	
	2 <small>しゅしょく</small> 主食、 <small>しゅさい</small> 主菜、 <small>ふくさい</small> 副菜を毎食 <small>まいしょく</small> 食べている。	
	3 <small>しゅさい</small> 主菜の肉と魚は交互 <small>こうご</small> に食べている。	
	4 <small>やさいりょうり</small> 野菜料理は毎食 <small>まいしょく</small> 食べている。	
	5 <small>しょくじ</small> 食事が美味しい。	
まな マナー	1 <small>しょくじ</small> 食事が楽しい。	
	2 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。	
	3 <small>ただ</small> 正しく箸 <small>はし</small> を持つことができる。	
	4 <small>しょつき</small> 食器の置く位置 <small>いち</small> を整 <small>ととの</small> えてから食べ始める。	
	5 <small>た</small> 食べるときの正しい姿勢 <small>ただ</small> を心 <small>しせい</small> がけている。	
せいかつ 生活 しゅうかん 習慣	1 <small>まいあさはいべん</small> 毎朝排便がある。	
	2 <small>ね</small> 寝る時刻 <small>じこく</small> を決 <small>き</small> めている。	
	3 <small>お</small> 起きる時刻 <small>じこく</small> を決 <small>き</small> めている。	
	4 <small>すいみんじかん</small> 睡眠時間は十分 <small>じゅうぶん</small> 足りている。	
	5 <small>あさ</small> 朝・ <small>ひる</small> 昼・ <small>ゆう</small> 夕は決 <small>き</small> まった時刻 <small>じこく</small> に食べ <small>た</small> ている。	

安全・安心な食生活 「健康的な食生活を送ろう」

講師 広島女学院大学 渡部 佳美

1 『学んでほしいこと』

食は生きていくうえで必須であり、生涯にわたって健康的な生活を送ることを誰もが望んでいます。しかし、飽食の現代、食べたい時に好きなだけ食べることができ、健康を考えた食生活がなかなか実行できない現状があります。健康日本21（第二次）においては、生活習慣病予防のために、適切な量と質の食事を摂る者の割合の増加を目標設定しています。しかし、昨年の中間評価ではその状況は悪化していると報告されています。健康寿命の延伸のために、自分自身の健康に関心を持ち、正しい食の知識と理解を実践に結びつける取り組みが重要であると思われます。

障害のある人も、食と栄養について理解し、自身の健康を、食を通して獲得することは大切です。何をどれだけ食べればよいか、具体的に学ぶ機会としていただきたいと願っています。

また、一人暮らしなど、自立した生活を希望する障害のある人にとって、日々の食事を自ら準備することで、希望が現実のものとなる可能性が高くなります。そこで、今回の講座では、実践力に繋がる体験活動を多く取り入れています。バランスのよい食材・食品の選択する力を培うために、昼食の買い物体験を実施します。さらに、自立した食生活ができるよう、包丁を使わない調理や鍋一つで弁当メニューが簡単にできる袋調理の調理体験プログラムもあります。

仲間とともに学びあい、食べる楽しさ、おいしさを味わい、1日1日の食事を大切にして、健康な体づくりを目指しましょう。

2 『学びのポイント』

- (1) アンケートを用いて、自分自身の日ごろの朝食、昼食、おやつなどの食生活を振り返ります。
- (2) 朝ごはんの大切さを理解し、バランスのよい朝ごはんについて、紙上バイキングをグループワークで行います。さらに、「見直してみよう、自分の朝ごはんに“プラス1”」を紹介し、現状から実現可能な改善内容を考え、具体的にすることで実践しようとする意欲を高めます。
- (3) おやつ摂り方を振り返り、望ましいおやつ量や内容について、栄養成

- 分表示を活用して選択する力を養います。
- (4) バランスを考えた食事が選択できるよう、昼ごはんを近くのスーパーマーケットで購入し、自分でバランスを考えたメニューを選択する実践力を身に付けます。
 - (5) 主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい弁当を各自が調理します。包丁を使用せず、一つの鍋で簡単におかずができる過程を体験することで、調理への興味関心を持つことができます。
 - (6) 健康な食生活チェックシートを用いて、今後も定期的に食生活を見直そうとする意欲を高めます。

3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

講座

《SP1》支援者の配置

グループワークでの献立の検討やワークシートを記入する際、日ごろの食生活が想起できるよう、支援者が声かけをします。

ワークシートの記入が難しい人は手を挙げてもらいます。手が上がった人に支援者が行って、その後もその人の近くで、タイムリーな支援ができるようにします。

《SP2》テキストの進め方

最初にアンケートを用いて日ごろの自身の食生活を振り返ります。その後、食生活の改善方法やバランスのよい朝ごはんについて、検討した内容を受講者が講義中に記入できるよう、ワークシート形式のテキストにしています。

また、紙上バイキングを行う料理カードはカラー印刷にし、料理や食材を見えやすくしています。さらに、パワーポイントで紹介した「見直してみよう、自分の朝ごはんに“プラス1”」のレシピは作り方の写真も入れることで、調理工程が想像しやすいようにします。

演習

《SP1》昼食購入にあたって支援者の同行

講義で学んだバランスのよい食事を実践するため、体験的な内容を取り入れています。また、講師並びに支援者がコンビニやスーパーマーケットに同行し、選択する場面に立ち会い、アドバイスを行ったり、支援を行ったりすることで、理解しやすい環境づくりを行います。

《SP2》購入した昼食の映像化

受講者が購入した昼食をデジカメで撮影し、スクリーンで映写することで、喫食後に確認ができるようにします。その際、購入するときに気をつけたこと

を発表してもらうことで、他の受講者の意見を聞き、自身の改善につなげることがができます。

実習

《SP1》デモンストレーションの実施

調理工程をイメージし、レシピの理解を深められるよう、実施前に講師がデモンストレーションを行います。

《SP2》調理台の支援者の配置

実習中に次の調理工程が想起できるよう、支援者が声かけをします。調理が難しい人は手を挙げてもらいます。手が上がった人に支援者が行って、その後もその人の近くで、タイムリーな支援ができるようにします。

4 『資料の紹介』

【引用資料】

- ①厚生労働省「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」（2012）
- ②厚生労働省「健康日本21（第二次）中間評価報告書」（2018）
- ③MPC 編集部「食育おたすけフォーム集」（2007）
- ④リビング広島（2017年8月26日号）

【参考資料】

- ①内閣府「食育ガイド」（2012）
- ②女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック1食と健康編」（2009）少年写真新聞社
- ③女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック2基本の食材編」（2009）少年写真新聞社
- ④女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子、目白大学大学院教授 谷田貝公昭「たよりになるね！食育ブック3子どもが身につけたい食育編」（2009）少年写真新聞社
- ⑤女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック4基本の栄養素編」（2009）少年写真新聞社

5 『講師の感想』

自らの食生活を振り返り、本講座で学んだことを実践しようとする意欲をもっていただくことを目標として実施しました。そのため、アンケートを取り入れることで、受講者の方の現状に沿った内容になったと思います。

バランスのよい食事については、料理写真を用いて何度も紹介しました。そ

の後の昼食を購入する活動では、各自が創意工夫しバランスを考えた昼食の選択に、熱心に取り組んでいただくことができました。

また、自立するためには、「食事を自分で作りたい」と強く望んでおられることも知り、障害のある人が安心して使える調理器具の紹介や、それらを用いた体験となる調理実習の継続的な実施が必要であると感じました。

今後も講座が開催され、障害のある人が自立できる支援活動が積極的に行われることを願うとともに、ともに学ばせていただきたいと思います。

あんぜん あんしん
安全・安心な
きんせんかんり
金銭管理

じょうず きんせんかんり
「上手な金銭管理」



こうざ
講座Ⅰ きそ み
基礎を身につけよう

けいざいせいかつ く ささ かね
「経済生活 ～暮らしを支えるお金～」

こうざ
講座Ⅱ じっさい かけいぼ
実際に家計簿をつけてみよう

じぶん あ きんせんかんり み
「自分に合った金銭管理を見つけよう」

けんりつひろしまだいがく ねんせい
県立広島大学 4年生

ふじえ あや
藤江 彩

く かね 暮らしとお金 I

(1) きそ基礎を身みにつけよう！

けいざい経済生活く～暮らしをささ支えるかねお金～」

がくしゅう ないよう 【学習の内容】

1. けいざい経済のしくみについて

2. せいかつ生活にかかるいろいろなかねお金

3. きんせんかんり金銭管理をするときにやくだ役立つちしき知識



1. 経済のしくみについて

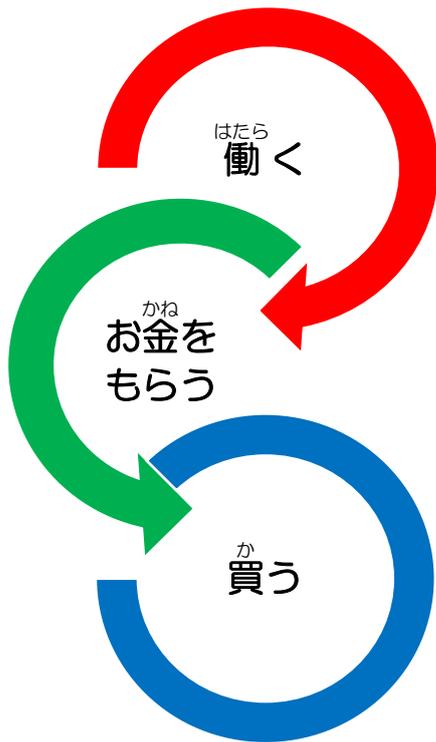


★経済とは？

わたしたちは、毎日生活をしています。

「お金」、「モノ」、「サービス」の流れのことを「経済」といいます。

お金も、モノも、サービスも
世の中の人々のあいだで、どんどん動きます。



わたしたちは、

この経済というしくみのなかで

働いて、お金を得て、

そしてモノやサービスを買って、

生活をしているのです。

べんとうや べんとう か はら かね
 ★弁当屋で弁当を買ったとき、払ったお金はどうなっていますか？
 かんが
 考えてみましょう！



べんとう ざいりょうだい
 弁当の材料代

こめ やさい さかな にく たまご
 : 米、野菜、魚、肉、卵、
 ちょうみりょう べんとう け - す
 調味料、弁当ケース、
 わりばし、おしぼり、袋ふくろ



べんとうや はたら ひと きゅうりょう
 弁当屋で働く人の給料



べんとうや みせ やちん
 弁当屋の店の家賃、
 でんき だいい すいどうだいい がすだいい
 電気代、水道代、ガス代、

べんとう や もう
 弁当屋の儲け



ぜいきん
 税金

もの か
 モノを一つ買うだけでも、お金は様々なことかね さまざまに使われています！
 つか

2. 生活にかかるいろいろお金

ひと せいかつ かね
人が生活をしていくには、いろいろなところでお金がかかります。

たと かね
★例えば、どんなものにお金がかかっているでしょうか？

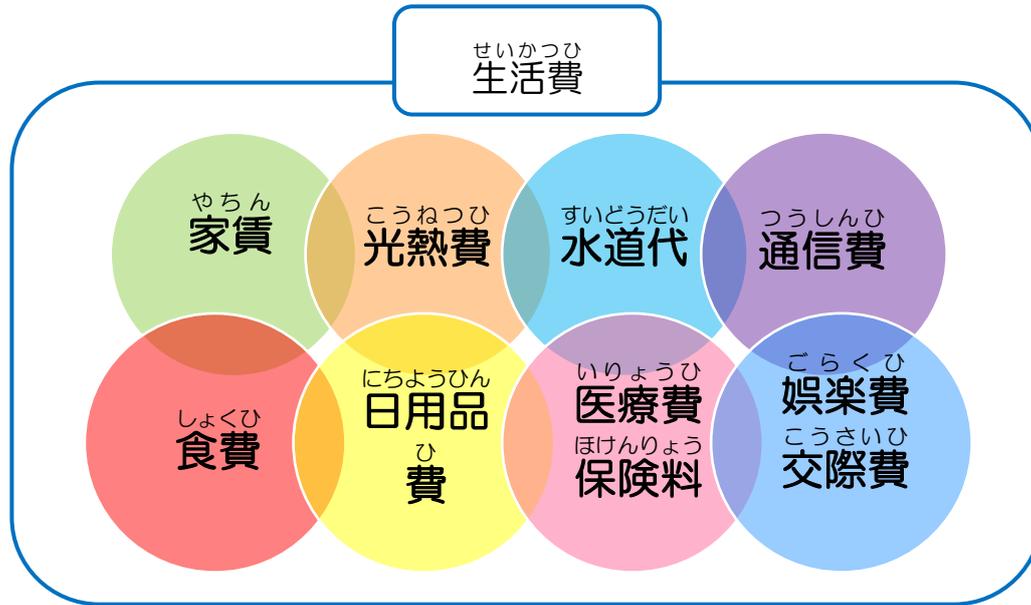
ほか ひと はっぴょう した わく か だいじょうぶ
他の人が発表したことを下の枠に書いておいても大丈夫です。

め も
メ モ

せいかつ かね せいかつひ い
生活にかかるお金とは、すなわち、「生活費」のことを言います。

ひとり せいかつ かね はら ひつよう
一人で生活すると、いろんなことにお金を払う必要があります！

★生活費の中にはたくさんの種類があります。



1. 家賃

家を借りるときに払うお金のことをいいます。
地価によって金額はかわります。

2. 光熱費

調理・照明・冷暖房のための電気・ガス・石油などにかかる
お金のことをいいます。

3. 水道代

調理・お風呂・トイレを使うための水にかかるお金のことをいいます。

4. 通信費

電話料金、郵便代などのためにかかるお金のことをいいます。

※携帯電話料、切手代、宅急便代も含まれます。

5. 食費

食事にかかるお金のことをいいます。

6. 日用品費にちようひんひ

毎日の生活に必要なものにかかるお金のことをいいます。
(たとえば、トイレトーパーやタオル、せっけん、など)

7. 医療費や保険料いりょうひ ほけんりょう

けがや病気を治すためにかかるお金のことをいいます。
受診料や、お薬のお金、そのほか薬局で購入する薬にかかったお金
も含まれます。

8. 娯楽費・交際費ごらくひ こうさいひ

娯楽費とは、自分の楽しみ(趣味)のために使うお金のことをいいます。
(たとえば、ゲームや旅行など) また交際費とは、付き合いのある友人や
親せきに対するお祝儀・お見舞い・香典のお金や、会食にかかるお金の
ことをいいます。

たとえば、ケーキが好きなAちゃんは
友達と一緒にケーキを食べに行きました。
このときかかったお金は、食費？娯楽費？

正解はありません。



自分なりにわかりやすく分けられることが大切です。
家計管理をする上で役に立ちます。

3. 金銭管理をするときに役立つ知識

★レシートの見方

お店でお買い物をするときレシートをもらいます。

では、レシートには、どんなことが書かれているのでしょうか？

(レシートの見本)

ABC スーパーマーケット	お店の名前と住所
ABC店 D県E市I丁目2-3 電話番号: 1234-56-78 20XX年1月1日(○) 12:12	購入時の日付・時間
領収書	買ったものの 商品名と金額
カレーの素 270円 ジャガイモ(袋) 162円 にんじん(ばら売り) 108円 玉ねぎ(袋) 162円 鶏肉 540円	買ったものにかかった お金の合計
合計 1,242円	税金が含まれた金額
(内消費税) 92円	消費税
お預かり 2,000円	自分が出したお金
お釣り 758円	おつり

お買上明細は上記のとおりです。
商品価格には消費税等を含みます。

レシートを保管しておくことで、あとで振り返ることができます。

家計管理をするときにも役に立つので、

レシートはできるだけ取っておくようにしましょう！

★いろいろな金銭管理

お金の管理の仕方は様々あります。
お金を管理するものを「家計簿」といいます。

①手帳に書く方法

店に売られている「家計簿」を買ったり、
自分でノートを作ったりして、記録をします。



②レシートをノートに貼る方法

レシートをそのまま、ノートに貼って貯めていきます。
書く手間がはぶけますが、ノートがかさばってしまいます。



③パソコンやスマートフォンアプリを使う方法

アプリを使って、お金を管理します。設定などに時間がかかりますが、カレンダーやグラフの機能があるので、どのくらいお金を使ったのが見やすくなります。



④お金を袋に分ける方法

自分が使うお金を目的ごとに袋に分けます。
残りのお金がすぐ見えるのでわかりやすいです。
ただし、お金を入れた袋をきちんと保管しておきましょう。



く かね 暮らしとお金Ⅱ

(2) じっさい かけいぼ 実際にか計簿をつけてみよう！

じぶん あ きんせんかんり み
「自分に合った金銭管理を見つけよう」

がくしゅう ないよう 【学習の内容】

じぶん かね けいかく た
1. 自分のお金の計画を立てましょう

かけいぼ
2. 家計簿をつけてみましょう

かね じょうず つ あ
3. お金と上手に付き合しましょう



1. 自分に合った計画を立てましょう

生活するにはお金がかかります。

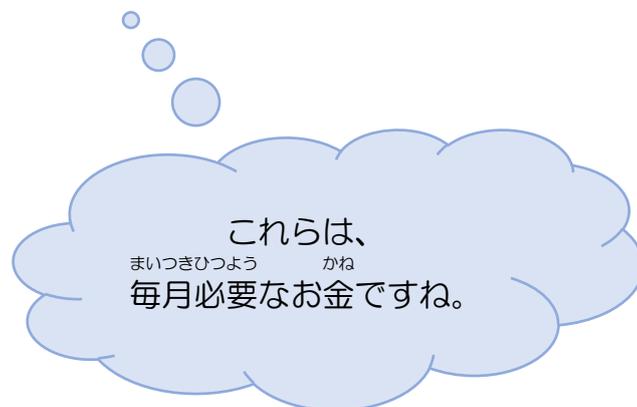
では、1か月にいくらかかるでしょうか？

★1か月の収入（自分がもらっているお金）を教えてください。

えん
円くらい

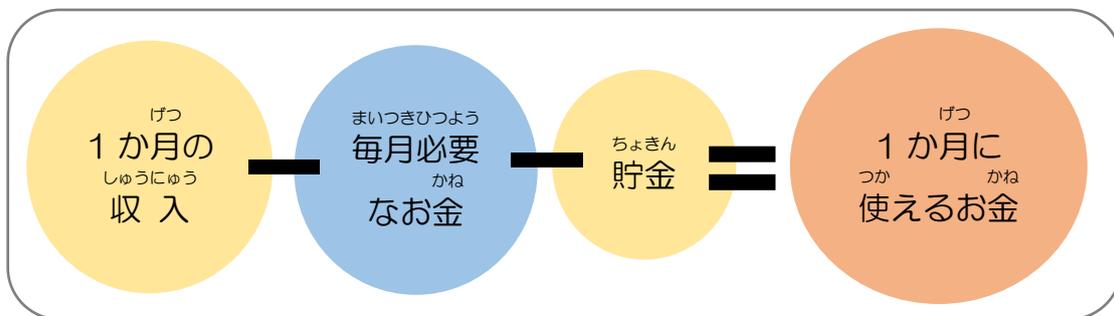
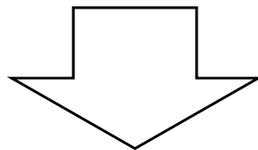
★一人暮らしの人は、家賃と光熱費を教えてください。

やちん 家賃		えん 円
こうねつひ 光熱費		えん 円
すいどうだい 水道代		えん 円
つうしんひ 通信費		えん 円

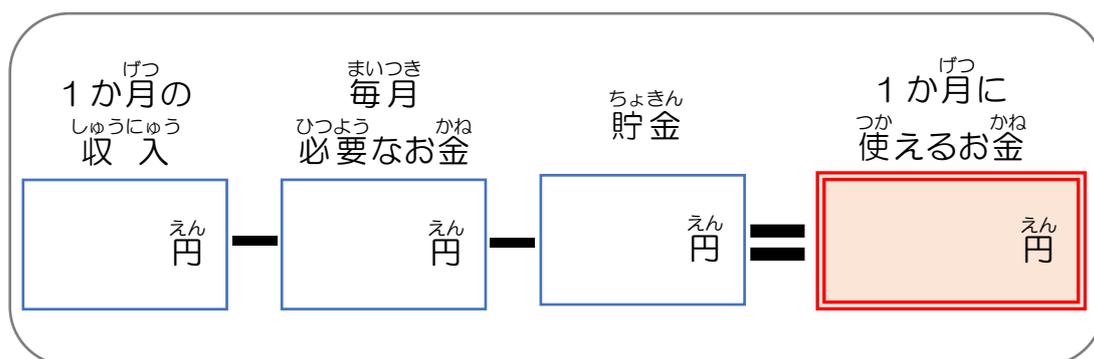


「毎月必要なお金」だけでなく、毎月はかからないけれど
時々まとまった金額が必要になることもあります。

その時に備え、無理のない範囲で適度な貯金が必要になってきます。



★「1か月に使えるお金」を計算してみましょう！



★生活をするにはこんなにお金がかかります。

全国の一人暮らしをしている人の生活費の平均は、

およそ14万円といわれています。

下の表は、生活費のおおよその内訳です。

1. 家賃	30,000~60,000円
2. 光熱費	7,000円
3. 水道代	3,000円
4. 通信費	11,000円
5. 食費	20,000円
6. 日用品費	3,000円
7. 医療費・保険料	3,500~5,000円
8. 娯楽費・交際費	20,000~30,000円

● 1~4は、生活をするうえで、毎月かかる費用です。

「引き落とし」といい、銀行からお金を振り込む人や直接お金を支払いに行く人などさまざまです。このように毎月決まって支払わなければならないお金のことを「固定費」といいます。

● 1~8までの類型に当てはまらないものは、「雑費」といいます。もしくは、わかりやすい呼び方を考えてみましょう！

2. 実際にかけいほをつけてみましょう

★手帳に書く方法

ひ 日にち	ないよう 内容	しゅうにゅう 収入 はい かね (入ったお金)	ししゅつ 支出 つか かね (使ったお金)	ざんだか 残高 のこ かね (残りのお金)	びこう 備考
1 / 1	きゅうりょう ねんきん 給料や年金など	えん 140,000円	えん 円	えん 140,000円	①
1 / 1	すーばー ABCスーパー かれー ざいりょう カレーの材料	えん 円	えん 1,242円	えん 138,758円	②

1 / 7	XXXXXXXX	えん XX円	えん XX円	えん XXXXX円	⑩
1 / 1 ~ 1 / 7 までの合計		えん XXXXX円	えん XXXXX円	えん XXXXX円	

【書き方の例】(Aさんの場合)

書き方は上のようになります。Aさんの場合、収入は月におよそ14万円であり、いろいろな生活費をそこから出しています。

- 自分の収入に応じて、「1か月にどれだけ使ってもいいのか」、「いくら貯金するのか」を決め、それを1週間に置き換えます。
例)月に8万円まで使ってもいいお金であれば、月に4週間と考えて、「1週間に2万円、使ってもいい」ということになります。

- レシートを見ながら、入ったお金や使ったお金を書きます。
すると、どれくらい使ったのか、あとどのくらいお金が残っているのかがわかります。

☆備考欄には、レシートの番号を書けば、後日確認することもできますね。

☆レシートはノートなどに貼っておくといいですね。

☆毎日ではなく、2~3日まとめて書いても大丈夫です。

☆計算は電卓や携帯電話がしてくれます。気楽に書いてみましょう!!



★家計簿アプリを活用した方法

スマートフォンを持っている方は、
アプリを使って金銭管理を行うことができます。
(一部、パソコンでもできるのでスタッフに確認してみましょう。)

【手順】

①スマートフォンやパソコンでアプリを入 手 します。
検索する際には、「家計簿」「金銭管理」といった
キーワードを入 力 してみましょう。



②ユーザー登録を行 います。
個人情報を入 力 することになるので、スタッフと一緒に確認しながら
進めてください。
※設定が完了したら、いよいよ家計簿のスタートです。

③レシートを手元に用意し、「入ったお金」や「使ったお金」
の金額や内容などを入 力 していきます。



アプリを利用すると、金額入 力 するだけでグラフなどが出てきます。また、生活費のさまざまな類型ごとに仕分けられます。

そのため、自分が使ったお金を細かく振り
返りたい人はぜひアプリを活用してみてください。
とくに、一人暮らしをしている人には
便利です。

★パソコンを活用した方法



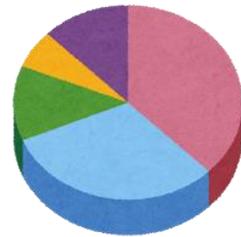
せいかつひ こま るいけい ひつよう ひと
生活費の細かな類型が必要ない人、
じぶん すまーとふおん も ひと
自分のスマートフォンを持っていない人は、
もしパソコンがあれば、「Excel」を使ってみませんか？

【手順】

てちょう か ほうほう おな
手帳などに書く方法とほとんど同じです。

えくせる つか にゅうりょく きんがく おう くらふ へんか
エクセルを使ったいいところは、入力した金額に応じて、グラフが変化していくところです。

そのため、自分が1週間、1か月、1年で「いくら収入」があり、
「いくらお金を使った」のかを「見える化」させることができます。



3. お金と上手に付き合しましょう

★お金と上手に付き合うためには、大切なポイントがあります。

①お金の貸し借りはしない。

借りても約束の日に返せなかったり、
貸したお金を返してもらえなかったりするからです。

これは、トラブルのもととなります。

振り込め詐欺には注意しましょう！



②見えないお金の注意しましょう。



チャージをして使うカード（PASPYや
ICOCA、ナナコカードなど）や、
クレジットカードは見えないお金です。いつ
のまにか、たくさん使ってしまうことがあります。

③印鑑や通帳などは大切に保管しておきましょう！

保管場所や暗証番号は、ほかの人に教えないようにしましょう。

暗証番号は、自分の誕生日や住所など
推測できそうな番号にしないように注意しましょう。

もし、なくしたときはすぐに口座がある
金融機関に行って手続きをしてもらいましょう。



お金と上手に付き合って、楽しい生活を送りましょう！

★^{かね かんり てつだ}お金の管理を手伝ってくれる^{ふくしき サービス}福祉サービスもあります。

^{にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう}
① 日常生活自立支援事業

^{せいど なまえ}制度の名前は「^{にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう}日常生活自立支援事業」もしくは「^{ふくしき サービス じりようえんじょ}福祉サービス利用援助事業」ですが、^{ひろしまけんしゃかいふくしきょうぎかい}広島県社会福祉協議会では「^{あんしんサポートセンター}あんしんサポートセンターかけはし」といい、^{つうしょう}通称「^{かけはし}かけはし」と呼ばれています。

^{ひろしまし}広島市には、^{ひろしまししゃかいふくしきょうぎかい}広島市社会福祉協議会が^{かくく}各区にあるので、それぞれの区で「^{りよう}かけはし」を利用することができます。

^{ひとり ものごと き}一人で物事を決めていくときに、^{ふあん}不安がある人に対して、^{ひと たい}安心して暮らせるように^{かね かんり}お金の管理などを^{さほ}サポートしてくれます。

これは、あなたが^{あんしん}安心して暮らせるように、あなたの^{じりつせいかつ}自立生活を^{しえん}支援するための^{せいど}制度です。

^{りよう}
■ 利用できるひと

^{ひとり はんだん}一人で判断をすることが^{ふあん}不安な人や

^{かね かんり しんぱい}お金の管理に心配な人などが^{りよう}利用できます。



■ 利用できるサービス

- 福祉サービスを利用の申し込みや契約に関してお手伝いしてくれます。
- 毎日の生活でかかるさまざまなお金（例えば、公共料金の支払い・病院への医療費・福祉サービスの利用料の支払い・年金の受領など）の手続きをお手伝いしてくれます。
- 大切な通帳や大事な書類の管理が心配なときに、安全な場所で預かってくれます。

ほか
他にもこんなことができます

担当者と1週間
に使うお金を相談
して、一緒に銀行
に行ってお金をお
ろします。

電化製品など大き
なお買い物をする
ときや定期預金の
解約などの相談に
乗ってくれます。

郵便物の中で支
払いが必要なもの
があれば、一緒に
確認し、手続きを
手伝ってくれます。

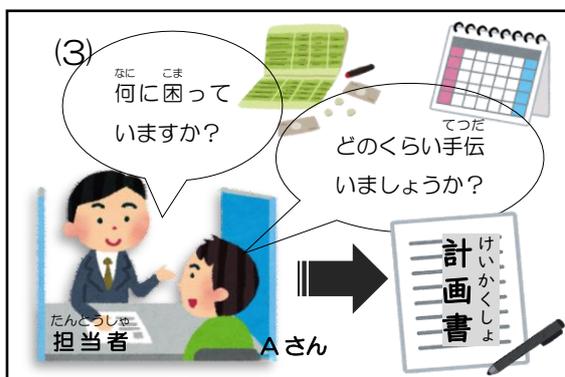
にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう
■ 日常生活自立支援事業『かけはし』の利用の流れ



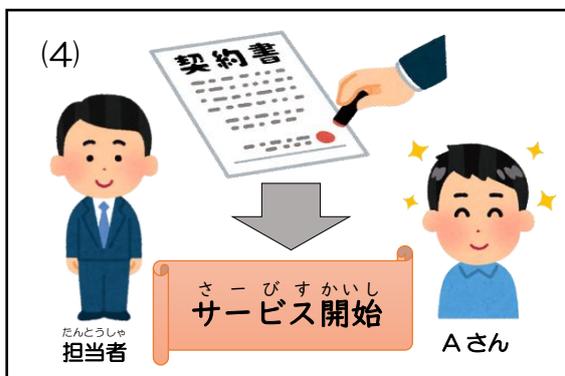
(1) ひろしまけんしゃかいふくしきょうぎかい
 の「あしんサポートセンターかけはし」に連絡します。広島市には、広島市しゃかいふくしきょうぎかい かくく 社会福祉協議会が各区にあるので、それぞれの区くの「かけはし」にちよくせつ でんわ 直接、電話をして相談そうだんすることもできます。



(2) 「かけはし」には、困こまっていることの相談そうだんにのってくれる、せんもんてき ちしき も 専門的な知識を持った担当者たんとうしゃ（せんもんいん 専門員）がいます。



(3) 自分が困こまっていることや自分のきぼう 希望などを相談そうだんし、どのようなおてつだ 手伝いを、どのくらいしてもらうのかを担当者たんとうしゃと一緒に考えます。そして、しえんけいかく た 支援計画を立ててもらいます。



(4) サービスさーびす（お手伝いしてもらう）内容ないようについて間違えがなければ、けいやく むす 契約を結びます。契約後、支援けいかく 計画にそって、サービスさーびすが始まります。相談する日を予約すると、せいかつ しえんいん 生活支援員が自宅に訪問してくれます。自分で生活支援員せいけんいんのところところに行くこともできます

■ 日常生活自立支援事業『かけはし』を利用するときにかかる費用

相談や契約書をつくる時の費用は無料ですが、サービスは有料です。
費用についても、専門員とよく相談して納得することがとても大切です。

※利用をやめるときは？

支援が必要なくなったときは、利用をやめることができます。

どんなことでも遠慮なく専門員に相談できます。

やめるときは、契約を解約します。

■ 各地域の相談・問い合わせ先

自分が住んでいる地域の社会福祉協議会に問い合わせてみましょう。

相談した内容など、秘密は守られますので、気軽に電話してみましょう。

広島市社会福祉協議会 ☎:082(264)6406	呉市社会福祉協議会 ☎:0823(25)0266
竹原市社会福祉協議会 ☎:0846(22)5131	三原市社会福祉協議会 ☎:0848(63)0570
尾道市社会福祉協議会 ☎:0848(22)8385	福山市社会福祉協議会 ☎:084(928)1353
府中市社会福祉協議会 ☎:0847(47)1294	三次市社会福祉協議会 ☎:0824(63)8975
庄原市社会福祉協議会 ☎:0824(75)0345	大竹市社会福祉協議会 ☎:0827(52)2211
東広島市社会福祉協議会 ☎:082(423)2800	廿日市市社会福祉協議会 ☎:0829(20)1182
安芸高田市社会福祉協議会 ☎:0826(47)1131	江田島市社会福祉協議会 ☎:0823(40)2501
府中町社会福祉協議会 ☎:082(285)7278	海田町社会福祉協議会 ☎:082(820)0294
熊野町社会福祉協議会 ☎:082(855)2855	坂町社会福祉協議会 ☎:082(885)2611
安芸太田町社会福祉協議会 ☎:0826(32)2226	北広島町社会福祉協議会 ☎:0826(82)2680
大崎上島町社会福祉協議会 ☎:0846(62)1718	世羅町社会福祉協議会 ☎:0847(22)3162
神石高原町社会福祉協議会 ☎:0847(85)2330	

出典：社会福祉法人広島県社会福祉協議会「福祉サービス利用援助事業リーフレット(利用者向け)」

※『日常生活自立支援事業』について、くわしく知りたい人は、

自分が住んでいる地域の社会福祉協議会が発行している
パンフレットやホームページをご確認ください。

また、自分が住んでいる地域の社会福祉協議会に

直接問い合わせれば、さらにくわしい説明をしてくれます。



②成年後見制度

不動産や預貯金などの財産を管理したり、
日々の生活のために必要な支援に関する契約を結んだり
する必要があっても、自分でこれらのことを判断するのが
難しい場合があります。また、自分に不利益な契約を結んでしまい、
悪徳商法といった被害にあうおそれもあります。



このように、物事を判断するのに、一人では難しくなった場合には、
「成年後見制度」を利用して、適切な保護と支援をしてもらいます。

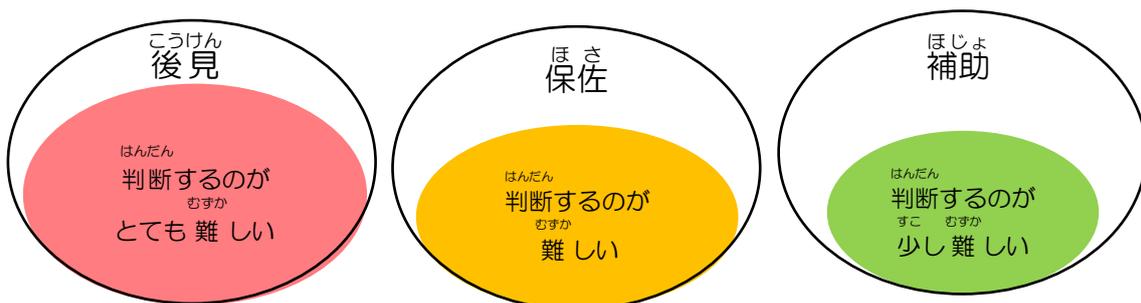
本人の思いを尊重しながら、生活のあらゆることを決めていくのを
成年後見人と呼ばれる人がサポートしてくれます。

■成年後見制度の類型

成年後見制度は、大きく分けると「法定後見制度」と「任意後見制度」
の2つがあります。

また法定後見制度には、「後見」、「保佐」、「補助」の3つに分かれており、
一人ひとりの事情や状態に応じて制度が利用できるようになっています。

■対象となる人



一人で物事を判断する能力などに応じて、制度の種類が異なります。

どのような保護・支援が必要なのかなど、
一人ひとりの事情に応じて、
家庭裁判所がサポートしてくれる人を選びます。



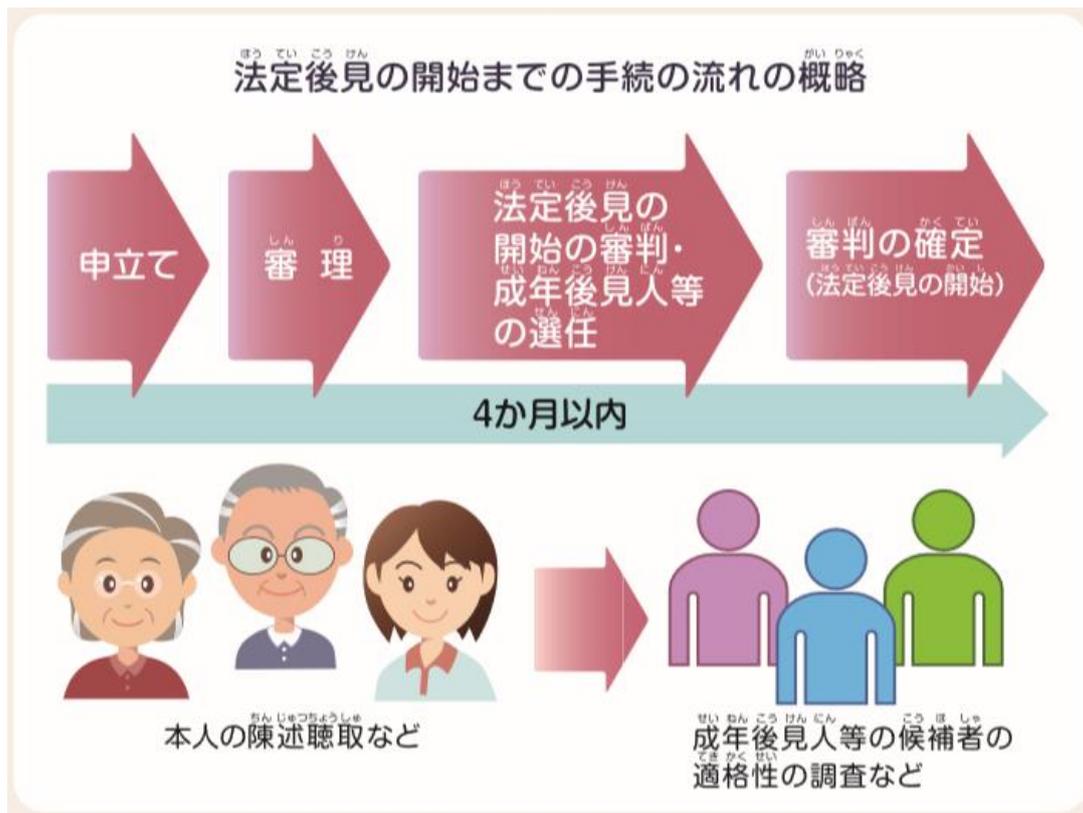
■ 成年後見制度の利用の流れ

法定後見制度を利用するには、申立てから開始までどれくらいの期間がかかるのでしょうか。

審理期間（成年後見制度を利用することがあるかどうか等）については、一人ひとりの事情により異なります。

多くの場合、申立てをしてから法定後見（保佐・補助）の開始の期間まで4か月以内となっています。

また、「鑑定」と呼ばれる、精神科の医師などが作成した本人の診断書や、成年後見人等（保佐人・補助人）の候補者の適格検査、本人の意見などを審理に必要なものを集めるために、一定の期間が必要になります。



出典：法務省民事局「いざという時のために 知って安心成年後見制度成年後見登記」

■ 法定後見制度の利用・審判の申立てに必要な費用

	後見	保佐	補助
申立て手数料	800円	800円	800円
登記手数料	2,600円	2,600円	2,600円
その他	連絡用の郵便切手や鑑定料		

そのほか、任意後見人の場合は証書の作成費用などが別途必要となります。

※『成年後見人制度』について、くわしく知りたい人は、
法務省民事局が発行している
パンフレットやホームページをご確認ください。

また、自分が住んでいる地域の市社会福祉協議会や
各市町村にある障害者相談窓口などに直接問い合わせれば、
さらにくわしい説明をしてくれます。



なにか困ったときには、
まずは自分のまわりにいる
身近な人に相談してみましよう！！

さんこうしりょう
参考資料

★自分の暮らしをふり返って、1か月の計画を立ててみましょう。

1. <small>やちん</small> 家賃		えん 円
2. <small>こうねつひ</small> 光熱費		えん 円
3. <small>すいどうだい</small> 水道代		えん 円
4. <small>つうしんひ</small> 通信費		えん 円
5. <small>しょくひ</small> 食費		えん 円
6. <small>にちようひんひ</small> 日用品費		えん 円
7. <small>いりようひ</small> <small>ほけんりょう</small> 医療費・保険料		えん 円
8. <small>こらくひ</small> <small>こうさいひ</small> 娯楽費・交際費		えん 円
9. <small>た</small> <small>ざっぴ</small> その他（雑費）		えん 円

じかん
時間があるときにやってみましょう！

でんたく だいじょうぶ
電卓をつかっても大丈夫です！



安全安心な金銭管理

「上手な金銭管理」

講師 県立広島大学 4 年生 藤江 彩

1 『学んでほしいこと』

『集いの場あゆみ』で行われる生涯学習講座の参加者らのなかには、日々の生活でお金のやりくりが難しそうだったり、必要以上にものを買ってしまったりとといった事例が実際にありました。そこで、今回は参加者一人ひとりが上手にお金と付き合ったいという思いからこのようなテキストにしました。

『集いの場あゆみ』の参加者は、家族と同居している人、グループホームで生活している人、一人暮らしをしている人など生活形態はさまざまです。家族と同居している場合には本人ではなく保護者が家計管理を行っていたり、一人暮らしの場合には本人だけで家計管理をせねばならない状況であったりと、一人ひとり家計管理に対する重要度も異なります。しかしながら、共通することは、「お金を計画的に使う」ということです。

お金を上手に管理するということは自立して生活していくうえでのとても大切です。そのため、やりくりするための計画を立てていきましょう。毎日生活を送るためにどんなことにお金がかかっているのか、自分自身の生活を振り返ってみましょう。そして、お金をどのように管理すればよいのか、さまざまな方法を学び、自分が取り組みやすい金銭管理の方法を一緒に見つけていきましょう。皆さんが、今後の生活のなかで、自分自身で金銭管理を実践することができるように支援していきます。

2 『学びのポイント』

- (1) 生活を送るうえで、お金は必要なものです。私たちは「働いて」、「お金を得て」、「ものを買って」暮らしています。身近な例を用いて、経済のしくみや世の中のお金の流れについて大まかなイメージでとらえられるようにします。
- (2) 生活にかかるお金「生活費」について、自分の毎日の生活を振り返りながら、どのようなことにお金がかかっているのか確認します。さらに「生活費」の中には、さまざまな種類があることを学びます。
- (3) 金銭管理をする上で必要となる、レシートに書かれている情報を読み取ることや生活費を類型化すること等の知識を身につけます。

そのうえで、金銭管理の方法をいくつか提示します。

- (4) お金は計画的に使わなければ、すぐになくなってしまうものです。自分の収入に応じて、「毎日の生活に必要なお金」と「将来のための貯金」、そして「使ってもいいお金」に分け、お金のやりくりのための計画を立ててみます。
- (5) 一人ひとりの生活形態に応じて、家計管理の重要度は異なりますが、さまざまな家計管理の方法を実際に練習していきます。そして、自分に合った取り組みやすい金銭管理の方法を見つけていきます。
- (6) お金と上手に付き合うための注意点について理解を深めます。それに加えて、自分が安心して生活を送るためにお金の管理のサポートをしてくれる福祉制度・サービスについて学びます。そして自分がなにか困ったときには誰かに相談することの大切さを学びます。

3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

講座

＜SP1＞支援者の配置

すべてにおいて問いかけをすることで、それぞれの項目にどのように対してどのように捉えているのかを把握しながら進めます。自の日々の生活を振り返りながら、他者の意見を聞くことによって見解を広げていきます。難しい言葉はできるだけ分かり易い言葉に置き換えて説明をしていきます。ただし、普段の生活で出会うであろう言葉については、言葉の意味をくわしく説明するように心掛けます。学んだ知識やスキルを日々の生活に反映できるようにしていきます。

＜SP2＞テキストの進め方1

経済のはなしについては、参加者にとっては難しいことのように考えてしまふかもしれません。テキストで挙げた身近な例(弁当屋で作られて販売するまでの流れや、弁当屋で働く人の給料、そのほか経費、弁当屋の利益などを十分に想像できるように支援をしていきます。

＜SP3＞テキストの進め方2

生活にかかるお金「生活費」について、参加者に自身の生活を振り返ってもらい、普段どのような場面でお金がかかっているかを考えてもらいます。参加者が発言した回答をもとにしながら、生活費のさまざまな類型と結びつけられるようにします。また一人暮らしの自立した生活も視野に入れて考えられるようにしていきます。

＜SP4＞テキストの進め方3

生活を送るには思った以上にお金がかかること、またお金が足りなくなった場合にどうするのかを考えてもらいながら、計画的にお金を使うことの重要性

に気付けるよう支援していきます。はじめて金銭管理をするという人もいると思いますが、金銭管理には簡単なものから複雑なものまでいろんな方法があるということを伝えていきます。

《SP5》テキストの進め方4

これまでの学びを踏まえ、p9からは参加者が自身の収支に置き換えて、1か月の計画を立てられるように支援していきます。

《SP6》テキストの進め方5

計画を立てたうえで、参加者が実際にどのくらいお金を使っているのか家計簿を用いて整理していけるように支援していきます。そのため、1週間分のシートを講座に持ってきてもらえば、よりよい記録になると思います。

《SP7》テキストの進め方6

まとめとして、お金を管理するうえでの留意点と福祉制度・サービスについて知ってもらいます。日常生活自立支援事業や成年後見制度の内容は難しいですが、まずは利用にあたっての手順を丁寧に伝えられるようにしていきます。

演習

《SP1》自分の生活にかかるお金を振り返ってみましょう

参加者一人ひとり、生活形態に応じて普段購入するものには若干差がありますが、生活に必要な最低限の費用はあまり変わりありません。

演習では、参加者が自身の生活でどのようなことにお金がかかっているのかを振り返ってもらいます。思いついたことから順に発表してもらい、参加者全員で共有します。

《SP2》お金の計画を立ててみましょう

1か月の収入や楽しみとして使えるお金は、雇用形態、障害年金の有無などにより、参加者一人ひとり異なります。そのことに配慮したうえで、一人一人がお金の管理の大切さに気づき、さらに無理のない範囲でお金を管理できるように計画を立ててみます。また、楽しみができると、金銭管理を気楽にすることができるようです。「お金がたまったら何が欲しいですか」といった問いかけをしながら、楽しく計画を立てられるようにしていきます。

《SP3》実際に家計簿をつけてみましょう

スマートフォンのアプリを使用する場合は、各家庭の事情や決まり事を考慮しながら、利用料・通信料の有無やユーザー・パスワード設定まで丁寧に説明を行うことが必要です。今後活用してもらうためにも、参加者が使いやすいようにすることが大切です。

支援者からさまざまな金銭管理の方法を提案しますが、必ずしも全員が必要なものではないかもしれません。すでに金銭管理に取り組んでいる参加者もいることを考慮したうえで、進めていきます。一人暮らしの人にとっては、家賃や光熱費まで管理しなければならないため細かな類型を用いた方法が活用でき

ますが、家族と同居している参加者には必要のない類型も含まれているため、一人のニーズに見合った方法を探していきます。また、スマートフォンを持っている参加者もいればそうでない参加者もいるため、Excelで対応できるよう工夫します。

※『集いの場あゆみ』での取組

『集いの場あゆみ』の参加者のなかには、スマートフォンを持っていない人もおられました。また、家族と同居している参加者のなかには保護者が家計管理をしておられる方もおられます。そういった場合、スマートフォンのアプリのように収入・支出を類型化して詳細に書き込むというよりも、収入と支出だけが簡単に見てわかるほうがいいのではないかと考えられました。

そこで、『集いの場あゆみ』では、Excelを使って家計簿を書き込むことができるものを作成しました。参加者は、1週間で貯まったレシートを持参し、講座日の空いた時間を使って『集いの場あゆみ』に常設されたパソコンで入力を行います。自分専用のファイルを作成し、データを積み重ね、家計管理を行ってもらおうよう設定しました。また、自宅にパソコンがある人には、データを持って帰ってもらい、自宅でも『集いの場あゆみ』でも金銭管理がスムーズに行えるように工夫しました。

4 『資料の紹介』

障害当事者へのテキスト活用のため、視覚整理を行うことを目的に、テキスト作成にあたって引用・参考にした文献を以下にまとめました。

○特定非営利活動法人エス・アイ・エヌ，草羽俊之 編（2012），『～知的障害者が豊かに生きるための学び～自立を学びあう生涯学習講』， pp126-143.

○「見てわかる社会生活ガイド集」編集企画プロジェクト 編（2016），『知的障害・発達障害の人たちのための見てわかる社会生活ガイド集』，シアーズ教育新社， p82， pp96-104.

※「日常生活自立支援事業」に関して

○社会福祉法人広島県社会福祉協議会：あんしんサポートセンターかけはし，「福祉サービス利用援助事業リーフレット(利用者向け)」，（オンライン），入手先<www.hiroshima-fukushi.net/fukushi-wp/wp-content/uploads/2018/03/かけはしリーフレット利用者向け H29.3 作成.pdf>，（参照 2019-1-6）.

※「成年後見制度」に関して

○又村あおい（2014），『あたらしいほうりつの本』，全日本手をつなぐ育成会，p80～83.

○法務省：成年後見制度～成年後見登記制度～「いざという時のために知って安心成年後見制度成年後見登記(パンフレット)」，(オンライン)，入手先<www.moj.go.jp/content/001130908.pdf>，(参照 2019-1-6).

※本テキストで使用したイラスト

○「かわいいフリー素材集 いらすとや」，(オンライン)，入手先<<https://www.irasutoya.com/>>，(参照 2019-2-8).

5 『講師の感想』

講座を進めるうえでは、講師が一方向的に説明するのではなく、参加者に尋ね、反応をみたり、参加者自身が自分のことを振り返ってもらったりする時間を多くとるように心掛けました。そうすることで、参加者の関心度や分かりにくい部分が見えやすくなりました。

参加された方は、一人暮らし・グループホーム・家族と同居されているなどといった様々な生活形態で過ごしておられました。金銭管理に対する重要度は、生活形態や家族からの支援の具合によってずいぶん異なりますが、みなさん自分の生活を振り返りながら積極的に取り組んでくださいました。今回は、演習の中で、アプリや Excel を用いて家計簿をつけてみましたが、「実際にやってみると楽しかった」、「意外と簡単だった」といった感想があり、ぜひ今後の生活に活かしていただきたいと感じました。

今回は主として家計管理を取り上げましたが、今後さらに、消費者トラブルへの対処方法についてもじっくり考えていくことが求められると思いました。お伝えできたことは、皆さん一人ひとりの生活に置き換えてみると、ほんの一部に過ぎないのだろうと感じますが、より良い暮らしに向けて少しでも役立ててもらえると嬉しいです。

今回は、皆さんと一緒に講座をさせてもらう機会をいただき、皆さんの関心の高さや熱心さがとても伝わってきました。私自身、学ばせていただくことも多く、本当に感謝しております。貴重な機会をありがとうございました。

あんぜん あんしん
安全・安心な

けいたいでんわ つか かた
携帯電話の使い方

ただ つか かた まな
「正しい使い方とマナー」



まな
(1) 学ぼう

けいたいでんわ つか かた まな
『携帯電話の使い方とマナー』

(2) やってみよう

けいたいでんわ
『携帯電話でのやりとり

あいて きも かんが
～相手の気持ちを考えてみましょう～』

けんりつひろしまだいがく ねんせい
県立広島大学 4年生

ふじえ あや
藤江 彩

がくしゅう ないよう
【学習の内容】

まな
学ぼう

1. 携帯電話を使ってできること
2. 携帯電話を使うときのマナー
3. 犯罪にならないために
4. あやしいメールから自分を守りましょう



やってみよう

5. 相手の気持ちを考えて携帯電話を使いましょう

けいたいでんわ つか
1. 携帯電話を使ってできること

けいたいでんわ つか
★携帯電話を使ってどんなことができますか？

- 電話やメールをする
- 写真や動画を撮る
- 音楽やテレビを見る
- インターネットをする
- 位置を知らせる
- 買い物をする など

けいたいでんわ つか
★携帯電話を使って様々なことができますね！

けいたいでんわ つか
2. 携帯電話を使うときのマナー

けいたいでんわ つか
★携帯電話を使うときどんなことに気をつけていますか？

けいたいでんわ べんり じゆう つか
携帯電話はとても便利なもので、自由に使うことができますね。

だからこそ、携帯電話を使うときには、気をつけなくてはならないこ

とがたくさんあります。周りに迷惑をかけないためにも、携帯電話を使

う場所や時間には注意するようにしましょう。

けいたいでんわ つか
★携帯電話を使うときの3つのマナー

① つか ばしょ まも
使う場所を守る

どんなばしょでつかとめいわくになるでしょうか？

たと
(例えば)

でんしゃ ばす
* 電車やバスのなか

びょういん
* 病院のなか



② つか じかん まも
使う時間を守る

あいて かんが
相手のことを考えてかけるようにしましょう！

たと
(例えば)

しんや そうちよう
* 深夜や早朝

べんきよう しょくじちゆう
* 勉強や食事中



③ かめら つか かた ちゆうい
カメラの使い方に注意する

さつえいきんし ばしょ しゃしん と ほうりつ いはん
撮影禁止の場所で写真を撮ると法律違反になります。

たと
(例えば) * ひと しゃしん
* 人の写真

ほん ざっし きじ
* 本や雑誌の記事

びじゅつかん はくぶつかん えいがかん
* 美術館、博物館、映画館



3. 犯罪にならないために

★携帯電話の「ながら」の利用

たとえば、こんなお話があります…



Aさんは携帯で電話をしながら自転車で走っていました。

Aさんは、歩いていた子どもとぶつかり、大けがをさせてしました。結局、Aさんは300万円の賠償金（相手に与えた損害をお金などでつぐなうこと）払うことになってしまったのです。

携帯電話を使いながら、

歩いたり、自転車に乗ったりしていませんか？

携帯電話のほうにばかり目が行ってしまい、

前を見ることができておらず、危ない目にあったり、

相手を傷つけてしまったりすることがあります。

★使い方によっては犯罪になることも



階段やエスカレーターなどで

携帯電話をしていると

盗撮や隠撮にまちがわれる場合もあります。

これはもちろん犯罪です。

4. あやしいメールから自分の身を守りましょう

携帯電話はなくてはならないものとなり、携帯電話があればなんでもできるようになりましたね。しかし、時には自分があぶない目



にあうこともあります。そのため、自分の身を守るためには気をつけることがあります。

★世の中には怪しいメールがたくさんあります。

こんなメールが来たことはありませんか？

- ✉ 架空請求メール (身に覚えのないような料金の請求)
- ✉ 芸能人のふりをしたメール
- ✉ 懸賞金当選のメール (応募した覚えのないメール)
- ✉ チェーンメール (転送するように押しつけるメール)

★自分の個人情報^{こじんじょうほう}が他の人^{ほか}にばれてしまうこともあります。

メールの添付ファイル^{てんぷふあいる}をダウンロードすると、ウイルスに感染^{かんせん}することがあります。また、有名な会社のサイトの真似^{まね}をして、銀行のカードやクレジットカードなど個人情報^{こじんじょうほう}を盗み取ろう



とする場合もあります。安易に信用しないように注意しましょう。

★あやしいメールが来たら次の3つのことを守りましょう！

(1) メールを開かない、無視をする

(2) クリックをしない、返信をしない

(3) 入力しない、信用しない



5. 相手の気持ちを考えて携帯電話を使いましょう

★あなたは友達にこんなメールをしていませんか？

- ①相手の悪口を書いたメール ②何度もしつこいメール
- ③強引なお誘いのメール ④相手をだますようなメール など

★メールは相手の顔が見えません！

相手をおどろかせるつもりが、

相手をきずつけてしまうこともあります。

えんしゅう
演習 (1)

「こんなメールが来たら、あなたはどうおもうか？」

ぼいんと
【ポイント】

- メールを受けとった C 君はどんな気持ちになるでしょうか？

かんが
考えてみましょう！

こんなメールみたら、
Cくんきっとびっくり
するだろうな

よ～し、
Cくんを
おどろかせよう！

Bくん

〇月〇日 12:30
宛先 : Cくん <abcde@hijklmn.op>

みんなからきいたよ！
Cくんって 
ぼく、Cくんのことなんて嫌いだよ。
Bより

Q. C くんはどんな気持ちがするのでしょうか？

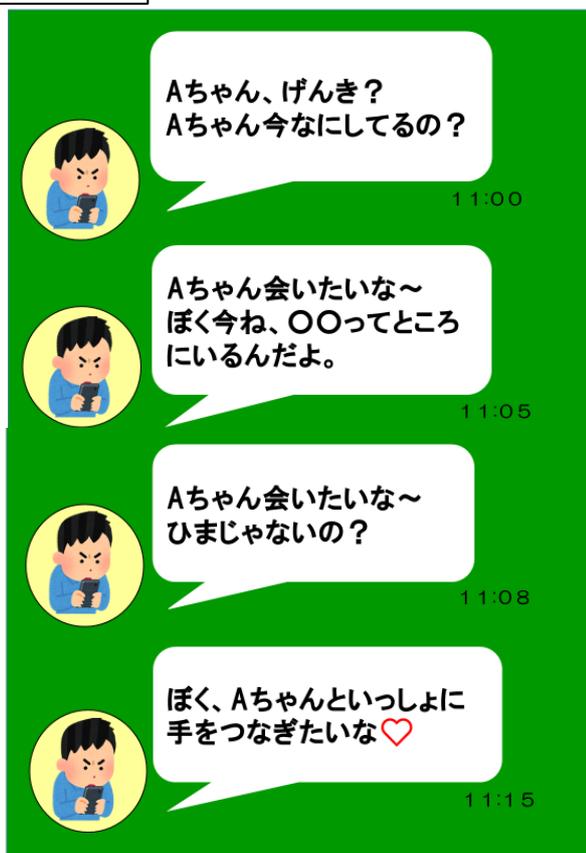


えんしゅう
演習 (2)

「こんなメールがきたら、あなたはどんな返信をしますか？」

ポイント

- 受け取った相手の気持ちを考えてみましょう！
- 自分の気持ちもしっかり伝えられるようにしましょう！



Q. Aちゃんはどんな気持ち^{きもち}がしますか？

Q. あなたが、もしAちゃんなら、

Cくん^{へんしん}にどんな返信をしますか？

お友達^{ともだち}の事^{こと}を好き^すになることが悪い^{わる}ことではありません。自分^{じぶん}にも気持ち^{きもち}があるように、相手^{あいて}にも気持ち^{きもち}があることを忘れて^{わす}はいけません。相手^{あいて}に自分^{じぶん}の気持ち^{きもち}を伝える^{つた}ときは、相手^{あいて}にも気持ち^{きもち}も考える^{かんが}ことが必要^{ひつよう}です。



おたがいに^{きも}気持ちのよい^{めーる}メールや^{でんわ}電話をするように、
これからの生活でも^{せいかつ}意識^{いしき}してみてください。

^{けいたい}携帯電話を^{ただ}正しく^{つか}使い、^{たの}楽しい^{せいかつ}生活を送り^{おく}ましょう。



安全・安心な携帯電話の使い方 「正しい使い方とマナー」

講師 県立広島大学 4 年生 藤江 彩

1 『学んでほしいこと』

現代社会には情報やモノが溢れており、使い方を一歩間違えると取り返しがつかないことも多くあります。今日、携帯電話やスマートフォンは持っていることが当たり前の世の中になりました。携帯電話やスマートフォンがあれば、「いつ」「どこ」でも相手と連絡をとることができ、必要な情報は必要な時にスムーズに入手することもできるようになりました。このように便利である反面、相手の顔が見えないために、気をつけなければならないこともたくさんあります。そこで、今回講座では、安心・安全に生活していけるよう、携帯電話の正しい使い方と守るべきマナーについて取り上げます。

さらに、『集いの場あゆみ』の参加者同士での携帯電話でのちょっとしたトラブルをふまえ、相手の気持ちを考えたメールや電話のやり取りについて一緒に考えていきたいと思えます。参加者のなかには、返信をしていないのに頻繁にメールを送ってしまったといった事例が実際にありました。電話やメールはコミュニケーション手段の一つであり、相手との信頼関係のもとで成り立ちます。演習を通して、相手を傷つけたり、迷惑をかけたりしないようにするにはどのようにすればいいのか考えていきます。また、もし相手に傷つけられたり迷惑をかけられたりしたら、自分ならどんな返事をするのか、対応策も一緒に考えていきたいと思えます。

2 『学びのポイント』

- (1) 携帯電話を使ってできることについて、自分が普段使っている場面を振り返って考えていきます。
- (2) 便利な携帯電話を使うときのマナーについて、具体例を挙げながら学んでいきます。
- (3) 犯罪にならないために、また犯罪に間違われられないために、どのようなことに注意する必要があるのか考えていきます。
- (4) あやしいメールから自分を守るために、知らない人からのメールや電話には「開かない」、「返信しない」、「信用しない」ということを確認して

いきます。

- (5) メールを送信、返信の際に注意することを考えます。メールは相手と直接会わなくてもすぐに自分の思いを伝えられる反面、使い方を誤ると相手を傷つけてしまうことがあります。相手の顔が見えないからこそ、メールのやりとりには注意が必要であることを学んでいただきます。そして、相手の気持ちを考えながら、同時に自分の気持ちもしっかり相手に伝えることの重要性を理解していただきます。

3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

講座

《SP1》支援者の配置

すべてにおいて問いかけをすることで、それぞれの項目にどのように対してどのように捉えているのかを把握しながら進めます。自分の日々の生活を振り返りながら、他者の意見を聞くことによって見解を広げていきます。また、難しい言葉はできるだけ分かり易い言葉に置き換えて説明をしていきます。ただし、普段の生活で出会うであろう言葉については、言葉の意味をくわしく説明するように心掛けます。学んだ知識やスキルを日々の生活に反映できるようにしていきます。

《SP2》テキストの進め方1

普段、どんな場面で携帯電話を利用しているのか、参加者それぞれの意見をしっかり聴いていきます。多様な意見を聴き、参加者全員で共有します。

《SP3》テキストの進め方2

携帯電話やスマートフォンを使うとき、日々の生活のなかで、自分なりにどんなことに気をつけているのか振り返る時間を設けます。こちらから一方的に注意点やマナーを提示するのではなく、まずは参加者自身がどんなことに気をつけているのかを把握していきます。

《SP4》テキストの進め方3

携帯電話を誤って使うと、犯罪になることを知ってもらいます。「犯罪」、「法律違反」など難しい言葉が多く出てきますが、その都度わかりやすく伝えるように工夫します。

《SP5》テキストの進め方4

個人情報保護について丁寧にわかりやすく伝えていきます。実際に、怪しいメールが来ていたり、知らない番号から電話がかかってきたりする場合にはどうすればいいか一緒に対策を考えていきます。

演習

《SP1》演習1「こんなメールが来たらあなたはどう思いますか？」

事例1では、B君はC君をおどろかせようと軽い気持ちでメールを送りますが、C君はB君がどんな気持ちで送ってきたのか分からず、傷ついてしまうという場面です。相手の表情や見えないからこそ、相手の気持ちを考えながらメールのやり取りをしなければならないことを伝えていきます。

《SP2》演習2「こんなメールが来たら、どんな返信をしますか？」

事例2では、Aちゃんのことが好きなB君は、Aちゃんに対して何通もメールを送ってしまうという場合です。「相手のことを好きになる」ということは決して悪いことではありません。しかし、相手も自分のことが好きかどうか分かりません。メールはコミュニケーションの一つですから、対話のもとに成り立つということをしっかりと確認できるように支援していきます。

4 『資料の紹介』

障害当事者へのテキスト活用のため、視覚整理を行うことを目的に、テキスト作成にあたって引用・参考にした文献を以下にまとめました。

○「見てわかる社会生活ガイド集」編集企画プロジェクト 編(2016),『知的障害・発達障害の人たちのための見てわかる社会生活ガイド集』, シアーズ教育新社, p105-107, p116.

OKDDI:「ケータイ ルール&マナーBOOK マナーと正しい使い方」,(オンライン), 入手先<media3.kddi.com/extlib/files/corporate/csr/activity/anshin/kyoshitsu/book/pdf/anzen_text_01.pdf>, (参照 2019-1-6).

※本テキストで使用したイラスト

○「かわいいフリー素材集 いらすとや」,(オンライン), 入手先<<https://www.irasutoya.com/>> (参照 2019-2-8).

5 『講師の感想』

参加者された9割の方が携帯電話を持っており、またメールや電話だけではなくカメラ機能の利用や動画の閲覧など高度な使い方を実践されていることが分かりました。また参加者の多くが、迷惑メールを受信したことがあることに驚きました。だからこそ、携帯電話のあらゆる機能を正しく使えるようにする

ことだけでなく、間違った使い方を改め、対処方法を身につけてもらうことこそが大切であると感じました。

また、演習を通して皆さん一人ひとりの意見を聴いていったことで、色々な考え方、受け止め方があるのだと感じました。皆さんに出してもらった意見に正解や不正解があるのではなく、皆さんの数だけ答えがあるのだということを理解してもらえたことは良かったと思います。

今回、皆さんと一緒に自分たちの生活に身近な携帯電話やスマートフォンの使い方とマナーについて考えるなかで、皆さんの関心の高さや熱心さに感動しました。今回、お伝えしたことは皆さん一人ひとりの生活に置き換えてみると、ほんの一部に過ぎないのだろうと感じますが、また、わからないことや、失敗したことがあればその都度振り返り、改めていければいいのかなと思っています。そして、友人関係や職場での付き合い方に少しでも役に立てば何よりです。

今回は、貴重な機会をいただき、最後まで熱心に参加していただき本当にありがとうございました。

おわりに

今回のテキストは「安全・安心」をテーマに自分で生活の中でできることを学んで、自分の生活を管理したり、守ったりすることを目標にしました。

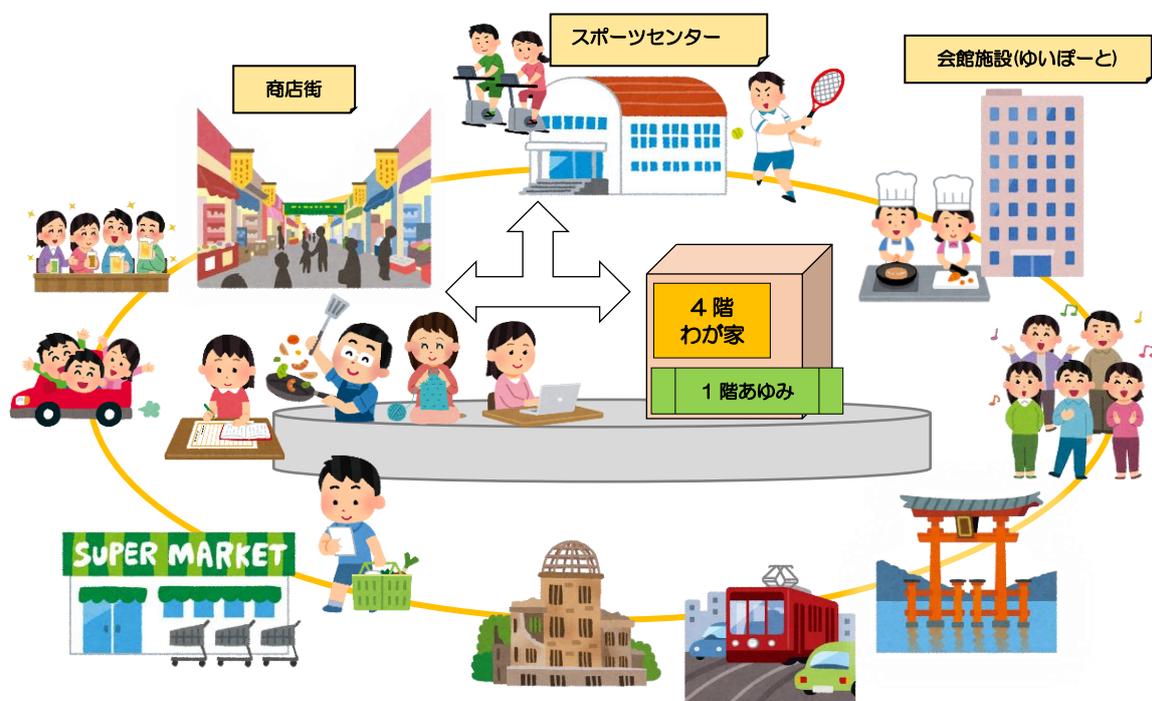
しかし、自分でできないことは支援を受けることも大切です。

次年度に向けては、「地域生活」に視点を当てて、自分を取り巻く環境のなかで、自分と支援の関係を築くために、地域の社会資源を知り、その関係性や活用法についての内容を取り入れた講座にしていきたいと思っています。

「集いの場あゆみ」の生涯学習支援の取り組みは、様々な関係の皆様のご協力によって運営をしています。実践内容も毎年、より実践的で実生活に即した内容へと向かっています。

今後も皆様のご協力・ご支援をいただきながら、学びあいを続けていけることを願っています。

集いの場あゆみの地域マップ



テキスト執筆者及び研究協力者 一覧

- ◇ 広島赤十字・原爆病院訪問看護ステーション
森山 薫、中村友花、杉川由美子、柴原 恵
- ◇ 広島女学院大学 渡部佳美
・テキスト作成協力者
広島女学院大学4年生 中下 涼
- ◇ 共同研究者 県立広島大学 西村いつみ
- ◇ 特定非営利活動法人エス・アイ・エヌ「集いの場あゆみ」
編集責任者 草羽俊之
- ◇ 編集事務局 県立広島大学4年生 藤江 彩
- ◇ 利用者の声や感想から・イラスト制作
集いの場あゆみ 利用者の皆さん

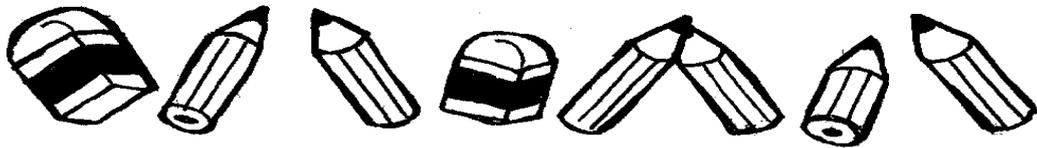
2019年3月1日 発行

- ◇ 『自立を学びあう生涯学習講座』テキスト編集責任者
広島市中区住吉町10-2正岡ビル102
TEL (Fax) 082-567-5584
集いの場あゆみ 所長 草羽俊之
 - ◇ 発行責任 特定非営利活動法人 エス・アイ・エヌ 理事長 久保正道
 - ◇ 印刷所 有限会社 創元社
-



～知的障害者が豊かに生きるための学び～

自立を学びあう生涯学習講座Ⅱ



【問い合わせ先】

特定非営利活動法人 エス・アイ・エヌ「集いの場あゆみ」
広島市中区住吉町10-2正岡ビル102
TEL (Fax) 082-567-5584