

家庭科カリキュラムに関する実践的研究

—大学生が食生活について地域の高齢者との交流を通して学んだことからの考察—

A Study of Course of Study in Home Economics based on Class Researches
-Analyses of the students' compositions describing their impressions of
studying the eating habits with the olders who live in their same district-

小川 裕子
Hiroko OGAWA

（平成15年10月1日受理）

（1）緒 言

学校五日制の実施や「総合的な学習の時間」の創設による大巾な授業時間数の削減という具体的課題もあって、近年、各教科の基礎・基本やカリキュラムに関する研究が急展開している。家庭科も例外ではない。他方、高齢化社会の進行の中で、家庭科では前回（1989年）の学習指導要領改訂で、高等学校「家庭一般」等の選択必修3科目において「高齢者の生活と福祉」という内容項目が新設され、自立支援を必要とする時期を中心とする「高齢者・高齢期」の生活課題について、学習内容として取り上げられるようになった。

筆者は、従来から、高齢者の住生活を中心とする調査研究を蓄積してきている。そのため、前述した学習指導要領改訂を機に、その成果を教材化して、実際に高等学校家庭科の授業として実践することを企画した。まず、1995年、96年の2年間に、県内の高等学校において「高齢者の生活と福祉」に関わる三通りの学習指導計画や教材作りを行い、授業実践研究を行った¹⁾。ここでは、例えば、静岡県北西部の過疎の進んだ山間部の学校においては、高い割合を占める高齢単身・夫婦世帯の生活問題を、また、多世代同居の伝統が根強く残っている遠州灘沿岸地域では、同居高齢者の介護問題を教材化する等、高校生に身近な地域の高齢者に関わる生活課題を取り上げ、その地域に相応しい具体的な対策について高校生に考えてもらうという内容を計画した。しかしながら、研究授業では筆者らが期待したような学習の展開には至らなかった。これは、地域の課題であるとはいえ、学習者である高校生にとって、前述したような生活課題を抱えた高齢者との接点を作り出すことが出来なかったことが主たる要因であると考えた²⁾。

その後数年を経て、1998年度に再び「高齢者・高齢期」の教材作り、授業実践研究に取り組んだが、この時は、高校生と高齢者の接点を大切にすることを第一の課題とした。研究授業を実施する高校が進学校であったため、多くの生徒にとって近い将来大学生になってワンルーム形式のアパートに住むことは夢、あるいは現実的課題の一つと考えられた。そこで、現実の大学生のアパート暮らしとともに、当時の学生向けワンルームとほぼ同規模で供給の開始されていたケアハウス（新型軽費老人ホー

ム)における高齢者の一人暮らしの様子を教材として作成し、研究授業を実施した。その結果、この教材の場合、高校生は住まいについても高齢者についても、より理解を深めたことが明らかになった³⁾。

以上の経緯から、筆者は、家庭科における「高齢者・高齢期」の学習は、新たに福祉等の領域を設けて展開するばかりでなく、学習者である子ども達と接点を作りやすい衣食住という、従来の家庭科カリキュラムの中心にあった内容の学習において、高齢者という一つの視点として追加するという形で展開することの有効性を実感することができた。

以上を踏まえて、本研究では、家庭科における「高齢者・高齢期」についての学習に関して、食生活の学習において高齢者の視点を取り入れることによる効果について明らかにすることを課題とする。さらに、これまでの高等学校における授業研究では取り組むことのできなかつた高齢者と関わりながら学習を進めるといった試みについて、大学生を対象とした実験的な授業を実施することによって、そこでの学びを明らかにする。これらの成果から、家庭科の新カリキュラム開発に示唆を得ることを目的とする。

(2) 研究の方法

2.1 実験的授業の計画

計4回(2時間×4)の実験的授業計画は、表1に示すとおりである。

今回の実験的授業は、従来の家庭科の内容領域でいえば、食生活学習の一つとして位置づくものである。また、本実験的授業では限られた時間の中で可能な限り大学生と地域の高齢者に交流を深めてもらうために、グループ単位での学習を中心とするとともに、調理実習という活動を含めることにした。実験的授業は、筆者の担当する2002年度後期「家庭科教育法Ⅲ」(火曜日1,2時限、B棟212教室、ただし、調理実習を行った第4時についてはF棟調理室)の最初の4回を当てることにした。当授業の受講生は、静岡大学教育学部学校教員養成課程教科教育学専攻家庭科教育専修2年に所属する学生(14名)と、その他の専攻・専修に所属しながら中・高等学校家庭科教員免許取得を希望する学生(6名)を合わせた計20名である。

第1時は大学生だけが参加する授業であり、本題材のオリエンテーションの後に事前調査(「高齢者

表1 大学生を対象とした食生活学習における高齢者等との交流授業の計画

第1時(10/1)* (大学生のみ)	<ul style="list-style-type: none"> ・本題材のオリエンテーション ・「高齢者と聞いてイメージすること」を記述する(事前調査) ・5グループに分かれて、グループごとに、次時に地域の高齢者に尋ねたいこと(主として、昔のこの地域の食生活に関すること)をまとめておく。
第2時(10/8) (交流第1回)	<ul style="list-style-type: none"> ・集まってくれた地域の高齢者十数名に、5グループに分かれてもらい、今後3回の授業で参加する学生グループを決定する(交流グループの決定)。 ・各交流グループにおいて、大学生の方から、前時に用意しておいた質問「昔の地域の食生活」等について尋ねる。 ・地域の高齢者の方々から、大学で栄養学等を学んでいる大学生に、日頃、食生活に関わって疑問に思っている点等について出してもらおう(次時まで大学生が調べてくる課題)。 ・授業の感想記述(大学生)
第3時(10/15) (交流第2回)	<ul style="list-style-type: none"> ・交流グループごとに、前時に地域の高齢者から出された疑問について、大学生が調べてきたことを説明する。その後、質疑・応答。 ・次時に、各交流グループで大学生と地域の高齢者が協力して行う調理実習の計画(主として献立作成、必要な食品等を書き出す)を立てる。 ・授業の感想記述(大学生、地域の高齢者)
第4時(10/27) (交流第3回)	<ul style="list-style-type: none"> ・各交流グループごとに調理実習、試食を行う。 ・その後、感想記述(大学生、地域の高齢者)

* ()内は授業実施日を示している

と聞いてイメージすること)を実施し、その後、大学生を5グループに分け、グループごとに、次時に、食生活に関して地域の高齢者に尋ねたいことをまとめる。

第2時は交流第1回目であり、まず、集まってくれた地域の高齢者14名に、既にできている学生の5グループに分かれて入ってもらおう。そして、グループ毎に前時に学生が準備した「食生活に関して地域の高齢者に尋ねたいこと」に対して、高齢者に回答してもらおう。その後、地域の高齢者の方から、大学で栄養学等も学んでいる大学生に対して、「日頃の食生活の中で疑問に思っている点等」を出してもらおう。これらは、次時まで大学生が調べてくる課題とした。

第3時は、まず、前時に地域の高齢者から出された疑問点について、大学生が調べたことを発表し、その後、質疑応答を行う。そして、次時に行う「調理実習の計画(献立作成と必要な食品とその分量を書き出す)」を立てる。

第4時は、通常の授業時間(8:40~10:10)に実施すると、調理して試食をするには短時間すぎるし、食事の時間帯としても中途半端な時刻であるため、日曜日の10時から13時という時間帯を当てる。グループごとに協力して、前時に立てた献立で調理を行い、試食する。

2.3 実験的授業に参加した地域の高齢者の概要

地域の高齢者との交流という実験的授業に参加するということで、授業時間に合わせて大学に来てくれた方々は、大谷学区社会福祉推進協議会・「ふれあいの会」(代表・井出清水氏)のメンバーである。同「ふれあいの会」では、毎月2回(木曜日の午前中)、宮川公民館に大谷小学校区内の高齢者約60名を集めて、健康増進等様々な集会を企画・運営することを中心的な活動としている。筆者が数回訪問して感じたこの会の特徴は、企画・運営側と利用者側の区別が曖昧で、参加者全員がこの会を楽しんでいると感じた点である。本実験的授業への参加の依頼に対しても、積極的に引き受けてくれた。

実際に参加した方々の性別、年齢は、表2、表6に示すとおりである。計14名中、男性7名、女性7名である。年齢は50代から80歳までと幅があり、一律に「高齢者」と言い切ることはできないわけであるが、本実験的授業では「高齢者との交流」をキーワードとしているので、統一して「高齢者」という表現を用いることにする。また、計14名の参加者の内、交流第1回から第3回まですべて参加したのは10名、2回参加が3名、1回のみ参加が1名である。半数以上が3回の交流すべてに参加し、また、基本的に同じ方には同じグループに参加してもらうことによって、可能な限り個々の大学生と高齢者が親しくなることを重視して、授業を計画した⁴⁾。

2.4 授業分析のための資料採取

先に述べた研究の目的を達成するため、本実験的授業では、参加した大学生と高齢者を対象として、以下のように資料を採取した。まず、大学生によるものは、事前調査(第1時、交流経験前における「高齢者と聞いてイメージすること」についての自由記述)と、第2~4時の3回の交流授業直後に毎回書いてもらった感想(記述内容についての指示等は全く行わない)、さらに、第4時から二日後の「家庭科教育法Ⅲ」の通常授業時に書いてもらった事後調査(4回の実験的授業で、①食生活と②高齢者について得たもの、考えたこと)である。

また、参加した地域の高齢者によるものは、第2、3回目の交流授業直後に書いてもらった感想(記述内容についての指示等は全く行わない)である。

ここで、大学生、高齢者で共通して、各交流授業後に何の指示もせずに感想を書いてもらうのは、学習者にとってその時間中に最も印象深かったことが示されると考えるためである。そして、大学生については事後調査を行い、「4回の授業で①食生活と②高齢者について得たもの、考えたこと」を改めて書いてもらうのは、「実験的授業」の成果をより鮮明に把握するためである。

(3) 研究の結果と考察

3.1 実験的授業の実施概要

まず、交流第1回目(第2時)における各グループの学習内容は、表2に示すように、グループごとに地域の高齢者から聞き取ったことについて、学生がまとめたレポートから把握することができる。第1時に、筆者が学生達に方向付けした影響もあり、どのグループも「昔の食生活」や「今の(普段の)

表2 第2時(交流第1回)において「地域の高齢者から聞いたこと」(大学生のレポートより)

グループ No. 高齢者の年齢・性別	地域の高齢者から聞いたこと
グループ1 a(80歳、女性) b(76歳、女性) c(72歳、男性)	①好きな食べ物や普段の食事について ・野菜が好き・家で野菜を作っている(大根、白菜、人参、ほうれん草等)・ごま和えが好き(ごまは自分で作ったもの)・天ぷら、唐揚げも良く食べる・みそ汁は毎日のみ、具たくさんにする等 ②食事で配慮が必要な点について ・生野菜は歯が悪いので食べにくい・飲み込みやすい物がよい(とろみを付けるなどの工夫) ③昔の食生活について ・量的にはおかずより米を多く食べていた・郷土の名物としてたくあんやマツタケがあった
グループ2 e(74歳、男性) f(60歳、男性) g(68歳、女性)	①昔の食生活について ・自家作の芋、麦、野菜など生もの食べていた・捨てる物が無く、茎まで食べていた ・米が無いときは芋など他の物を混ぜて食べた・大谷付近は海が近いので魚類(鯛、鯉、太刀魚、鯰など)は結構食べることができた・おやつにはそばがき(そば粉をお湯で練ってきな粉などをつけたもの)いももち(売り物にならない小さいサツマイモを蒸かしてつぶして握って乾かした物)、サトウキビを食べた・町の方のお菓子は焼き芋、トマト(駄菓子屋で売っていた)、塩煎餅 ②和食と洋食、魚と肉ではどちらが好きか ・和食の方が好き。朝食がパンということはありません・洋食も今は嫌いではない・昔はよく肉も食べていたが、今は魚の方が好き ③ファーストフード、コンビニ弁当、冷凍食品についてどう思うか ・ファーストフードは好きではない・コンビニ弁当はたまに食べるが添加物が多いのであまり食べない。子どもや孫にも食べさせたくない・冷凍食品はおいしいと思うけれど好きではない。昔ながらのものがいい ④普段の食生活について ・栄養に気を使う・野菜が多い・塩分は控えめがいいと思うが努力はしても味が濃くなってしまう・揚げ物には野菜、焼き魚には大根おろしを付ける等野菜を取るようになっている
グループ3 h(74歳、男性) i(58歳、女性)	①普段の食生活について ・朝食はみそ汁、ご飯、のり、鯿の干物などほとんど変わらない・奥さんの腰が悪く、米を研ぐのが大変なので、無洗米を使う。また、主に加工品を買う・コンビニは利用せず、スーパーで3~4日分まとめ買いをする・夫婦二人なので食べたいものを食べている ②食生活で気を付けていること ・バランス・バナナ、リンゴをよく食べる。その他の果物も毎月違った物が来るので「ふるさと小包」で注文する・骨に必要な栄養を摂っている・野菜を多く取りたい・一日30品目を目標にしている・塩分、油分は控えめ、腹八分を心がける・歯が大事なので堅い物もよく食べる ③昔と変わったこと ・昔は大谷でもしらすも獲れて売りに来ていた・スーパーなどで売っている煮物は減塩されて味が薄くなり良くなった気がする
グループ4 k(67歳、男性) l(63歳、男性)	①昔の食生活 ・学生の頃パンは食べたことが無かった・梅干しが貴重だった・米の流通が自由ではなかった・昔の人で好き嫌いをいう人はあまりいない ②今の食生活 ・できあいの物はあまり買わない(手作りの物を食べてきたから今も健康でいられる) ・食べる量は昔に比べて減った ③保存食にはどんなものがあるか ・切り干し大根・いもがら(里芋の茎)・季節の野菜の漬物(きゅうり、なす、白菜、大根)・まむし酒
グループ5 m(63歳、男性) n(50代、女性)	レポート未提出のため不明

食生活」について共通して尋ねている。この問いを基盤にして、それぞれの班で独自の問いを立てている。グループ1では「好きな食べ物」と「現在（高齢期に）、食生活で気を付けていること」、グループ2では「好きな食べ物」と「ファーストフード等について」、グループ3では「現在（高齢期に）、食生活で気を付けていること」、グループ4では「保存食」である。もちろん、同様な問いであってもグループによって回答の内容は様々である。特に「今の（普段の）食生活」についての回答は多様である。しかし、「昔の食生活」についての回答では、グループ1,2,3では共通して、地元大谷で獲れた魚や野菜、マツタケが挙げられている。また、「現在（高齢期に）気を付けていること」についての回答に若干差が表れているのは、グループ1と3の間で、入ってくれた地域の高齢者の年齢の差によるものと思われる。

次に、交流第2回目（第3時）の概要に関わって、各グループの高齢者の疑問等に応じて大学生が調べて来た内容は表3に示すとおりである。この内容項目には、まず、前時（第2時）に話題になった内容との関連が表れている。グループ1では、好きな食べ物としてごま和えが挙がり、しかも、ごまは自作のものにこだわっているという話題から派生した、ごまやその他、自作の野菜の栄養や調理法について発表している。グループ2では、昔の食生活の話題から麦ご飯の栄養が、「ファーストフード等について」から食品添加物が課題となっている。これに対して、グループ3,4,5の内容項目からは、前時の話題に加えて、高齢者が日頃から気にしていた高齢期の食生活で気をつけたい点についての問いが中心となっていることが伺える。

表3 第3時（交流第2回）に大学生が発表した内容項目

グループ No.	大学生が発表した内容項目
グループ1	①ごま：栄養成分、健康効果、ごまの栄養を充分とるための食べ方、血圧対策のために組み合わせたい食材 ②冬瓜：栄養成分、薬効、冬瓜を使った料理の例、選び方、保存方法 ③生姜：効用、調理法、選び方、保存方法 ④ミョウガ：薬効、ミョウガを使った料理の例（ミョウガご飯等）
グループ2	①麦ご飯：栄養について、麦に含まれる食物繊維について ②食品添加物：使用目的、より少ない物、より安全な物を選ぶためには、特に注意したい食品添加物、コンビニのおにぎりや弁当には何が含まれているか、食品添加物を落とすにはどうすればよいか、ちょっとくらいの添加物は解毒できる
グループ3	①壮年期・高齢期の食生活で気を付けること ②良質のタンパク質と食物繊維を摂るのにおすすめのメニュー（厚揚げのステーキ・きのこソース添え）
グループ4	①新食材の紹介：ブロッコリースプラウト、ヤーコン ②減塩：減塩の仕方、食塩を減らす食生活の工夫
グループ5	①がんの予防方法 ②ヨーグルトについて：ヨーグルトとは、ヨーグルトの常識・非常識 ③カルシウムの取り方：カルシウムの働き、カルシウムの吸収を促進する物質と阻害する物質 ④高齢者の筋肉と骨の虚弱化を防止する方法

交流第3回（第4時）の概要としては、各グループの調理実習の献立を示した（表4）。どのグループについてもこれまでの交流で話題になった食材を用いた献立になっていて、グループ5以外では、一食分の献立としては若干問題がある。グループ1では、自作のごまを用いた「ほうれん草のごま味噌和え」と、スープ、パスタ、サラダという組み合わせ、グループ2は、「麦とろごはん」と「すいとん」という戦中・戦後には共に主食であったもの、グループ3では「さけのムニエル」と「豆腐のステーキ」

表4 第4時(交流第3回)の調理実習の献立

	調理実習の献立
グループ1	カボチャのスープ パスタ(きのこトマトの二種) ほうれん草のごまみそ和え サラダ
グループ2	麦とろごはん すいとん
グループ3	さけのムニエル 豆腐のステーキ 酢の物(じゃこ、きゅうり、わかめ) みそ汁 ごはん フルーツヨーグルト
グループ4	肉じゃが ナスの味噌炒め みそ汁 ごはん 壬生菜のお浸し(予定外) 蒸かし芋(予定外)
グループ5	まぐろの煮付け 酢の物(タコ、きゅうり、わかめ) 吸い物 栗ごはん フルーツヨーグルト

という2つの主菜が含まれる点、グループ4では野菜が多いという点である。例外的にグループ5では、入った高齢者の年齢が若かったことも影響しているのか、献立作成ではこれまでの学習とは直接繋がらない「季節感」ということをテーマとして、表4に示すように最もバランスのとれた献立となった。

3.2 実験的授業実施前の大学生が描く高齢者イメージ

まず、受講する大学生の授業実施前に持っていた高齢者イメージを把握するため、第1時に大学生に対して実施した事前調査「高齢者と聞いてイメージすること」の結果を述べる。

今回の学習者である大学生の「高齢者と聞いてイメージすること」には、「物知り」「知恵や経験が豊富」といった明らかにプラスといえるものと、反対に「体が弱い、不自由」「昔のしきたりにうるさい」とい

った明らかにマイナスのもの、さらに、プラスともマイナスとも言えないイメージ(「ゲートボール」「畑仕事」「高齢者人口」「ひなたぼっこ」等)があった。そして、19名(第1時、1名欠席)中、プラスのイメージのみ、マイナスのイメージのみを書いているのはそれぞれ一人ずつしかおらず、19人中17人はプラス、マイナスに亘る多様な高齢者イメージを記述していた。以上から、今回学習者とした大学生のほとんどは、授業前から「高齢者」について比較的幅広い角度から捉えているといえそうである。

3.3 実験的授業で大学生が「高齢者」や「食生活」について学んだこと

大学生が、今回の実験的授業において「高齢者」や「食生活」についてどのようなことを学んだのかを明らかにするために、研究の方法で述べたように、大学生による第2～4時の3回の交流授業直後に書いてもらった感想とともに、事後調査の記述について、グループ別に個人単位でまとめ直した(表5)。そして、表5では、学生達の「高齢者」「食生活」についての学びの内容をよりわかりやすくするために、①高齢者の食生活に関する内容、②その他(高齢者関係以外)、食生活に関する内容、③高齢者の様子、または自分への気づき等、に分けて示した。以下では、①、②、③に分けて、具体的な内容を明らかにする。

3.3.1 大学生が「高齢者の食生活」について学んだこと

本実験的授業において大学生が「高齢者の食生活」について学んだことは、表5に示すように、さらに、a:(高齢者に)独自の配慮事項、b:好み、こだわり、関心事、c:知識、技能の3つに分けて捉えることにした。

まず、①a:(高齢者に)独自の配慮事項について記述しているのは、グループ1と3のメンバーに限られている。これは、交流第1回で「地域の高齢者から聞いたこと」(表2)において、「食生活で気を

表5 実験的授業で大学生が「食生活」や「高齢者」について学んだこと

グループ	個人	記述の分類 ①高齢者の食生活に関する内容 (a: 独自の配慮事項, b: 好み, こだわり, 関心事, c: 知識, 技能) ②その他 (高齢者関係外), 食生活に関する内容 ③高齢者の様子, または, 自分への気づき等。
1	A	①a 塩を少なめにしたが、(高齢者達には)むしろ多めの方がよかったみたいだった。 ①b 野菜やみそ、ごまに対するこだわりがすごかった。ごまを作らないとにおいが違ってダメというのにはびっくりした。 ①c (調理作業が)手早い。
	B	①a 食事における不便さ ①b 農業の家庭が多く、自分の家でとれたもの(様々な種類の野菜)を食べることができるようだ。例えばごまも栽培していてそれを自宅で炒って搗るとスーパーで買ったものよりずっとおいしいという話だった。
	C	①a 共通する点は、多くの量が食べられないということ位か。 ①b 高齢者といえども、個人差が激しい。脂っこいものが好きという人も、肉も魚も嫌いではないという人もいた。 ①b 自分たちが食べている食物の栄養素についてすごく知りたいようで、多く質問して下さった。 ②ごまを作る(栽培する)なんて、初めて知った。
	D	①a 年をとると、食が細くなるし、硬いものなど食べられなくなるようで、のどにつまらない水分の多いものを好むようでした。また、味付けは薄味を好むと私は勝手に思っていました、意外に濃い口を好む傾向にあるように思いました。 ①b 自分がよく食べたり調理に使う食材(特に野菜)に対する栄養面の評価と、その最適な調理法について興味があるようでした。魚より肉の方が好きな方とか醤油はあまり好きでない方とか私が思い込んでいた考えとは違うお年寄りもいて驚きました。 ①c 手際がよくて、たくさんの量を作った割には早くスムーズに出来上がりました。ドレッシングを頼むのを忘れていて困っていましたが、地域の高齢者があり合わせのもので手作りしてくれた。 ③いろいろなことに興味を持っていて、冗談やおもしろいことを言って笑わせてくれた。
2	E	①b 私が今まで思っていた以上に高齢者の方は栄養のことなどを気にしていた。添加物について学んだときには、熱心にメモを取り、「孫にも教えたい」とおっしゃっていた。 ②一番印象に残ったのは「昔は捨てるものがなかった」ということ。昔はそうやって何でも食べて、現在の長生きにつながっていると思った。私たちは今おいしいものを食べようとしているので栄養が偏っている気がした。
	F	①b (地域の高齢者には)今の食生活に不満がいっぱいあるみたいだった。現代の洋食やファーストフードは嫌いだとおっしゃっていた。 ②昔の人の食生活の中心は麦ご飯だったと聞いて、いろいろ調べると、現代増えてきている生活習慣病などを予防する効果があることを知りました。調理実習では麦とろご飯とすいとんを作ったが、私はご飯とお吸い物でちょうどいいと思ったけれど、実は昔はすいとんも主食であったと聞いて驚きました。それに、今回の実習で作ったものは、だしもしっかり取れて味が良くなっているし、麦もきれいにできておいしくなっている、昔はこんなにおいしいものじゃなかった、ということでした。 ②本物の自然薯を持ってきてもらって、初めて見ました。だしや味付けも味付けを見ながら足していき、普段の調理実習とは違った実習ができました。
	G	①c 私たちは調理を学んでいるが、それとは比べものにならないほど地域の方は手際が良くテキパキと調理が進んだ。 ②昔の食事は捨てる部分などなかったという話、現代の食事は添加物など体に悪いものが多すぎるというような意見があった。 ③昔の話などとても楽しそうに話してくれて、世代が違っていろいろな盛り上げられることを知った。
	H	②昔は家で作った食材を捨てる場所が無いように工夫して食べていたのに、今は贅沢すぎる食生活であることを何度も言われた。 ②とろろを搗るという体験も初めてして、コツがあって難しいと思った。 ③三回の交流で、お年寄りはとても元気でよく笑うことに気が付いた。
3	I	①a 塩分を控えめにしたりという注意点は同じだった。 ①b 好きなものやよく食べるものには一人一人違いがあった。日常生活の中でそれぞれ自分なりに栄養や体、健康に気を配っていると改めて分かった。戦争を経験したために、何でも残さずに食べるという思いを持っているが、それが反対に栄養の偏りや摂り過ぎになっているのではと心配していた。 ①b 野菜を多く摂りたい。無洗米を食べているということに驚いた。 ③調理を通して、色々話すことができたし、一緒に笑い合うこともできた。予想よりよりととても若々しくて元気だった。
	J	①b 食生活や栄養、病気のことに對して関心があるようで、講演会に行くなどとても熱心で、活動的だと思いました。 ①c 栄養や調理についても教えられることが多かった。材料の分量や作り方を(レシピ等)ほとんど見ずにできるのはすごいと思った。実習の計画を立てているとき「経済的なことも考えなければダメだ」と言われた。 ③思っていたよりもずっと若くて元気な方たちだった。
	K	①a 中高齢者の方々は油分、塩分を控えめにしている等、私たち以上に食生活に気を遣っているようでした。 ③私が思っていたより本当に元気でいきいきと生活されている方ばかりでした。そして、「俺は〇時から用事だ」とおっしゃっていた方もいて、忙しいんだなと思いました。 ③中高齢者の方とお話しするとき、自分が優しい気持ちになって話し、接していることに気づきました。

3	L	<p>②野菜を摂ることが難しいなと思った。食塩や油、砂糖の量にも気をつけていることを聞き、若いうちから、自分の食べたいものだけにせず、体のことも考えていかねばならないと強く感じた。</p> <p>③みんな元気で耳もよく聞こえていたし、健康的だなと驚いた。(調理実習では) 実家に帰ったようだった。楽しくおいしくできた。</p>
4	M	<p>①b 私たちよりも食に対する問題意識が強く、自分たちもこのままではいけないな、とよい刺激を受けました。</p> <p>②今まで知らなかった野菜についての知識や、農家の現状について聞くことができた。</p>
	N	<p>②「食」の大切さを教えてもらったように思います。いろいろ質問をしたはずでも、結局答えとして、何でも食べる、食べれる幸せにたどり着いたからです。あともう一つ、とても心に残る言葉がありました。調理実習をした際に、「ご飯だけではなく、その笑顔も大事だ」とおっしゃっていました。</p> <p>③とても元気で迫力がありました。地域の方と一緒に作ることが本当に楽しかったです。</p>
	O	<p>①b ちょっとびっくり思ったのが、がんこだなと思った。今までの食生活でやってきているのだから、ちょっとくらいこうした方が良いのでは、と言っても、今までの食生活を変えるのには少し抵抗があるように感じたところでもがんこと感じた。</p> <p>①c 調理実習中の女の方なんて、特にすごくテキパキしていて動くのが早い。それにこれはこうやるといいのよ、とかの秘訣などを教えるのがすごく好きなんだと感じた。</p> <p>②「好き嫌いなんでない。昔の戦後の食料不足の中で好き嫌いなんで言うてられない」と言っていたのがすごく印象に残った。今、食料があふれている日本だけれど、もっと食料の大切さを感じ、好きなものばかり食べていたり、嫌いなものを残す食生活を見直そうと感じた。</p> <p>③まず、初めて会ったときに若さを感じた。私のお爺さんと同じくらいの年なんだからやっぱり私にとっては「お年寄りなのに、そこをまだ違う! という若さというか人生まだまだだぞ、みたいな力を感じてそれに少し驚いた。</p>
5	P	①b 健康的な生活をしているなあと感じました。
	Q	<p>①b 私たちと比べて規則正しく、栄養のバランスの取れたものを食べていたし、カロリーの少ないものを摂っていることがわかった。</p> <p>②昔はたけのこや栗、マツタケを自分でとって食べることができたが、今はスーパーで買ったり、トマトの皮は昔は厚かったが今は薄くなったなど今と昔の食べ物の違いを知った。</p> <p>②きちんとした規則正しい食生活をおくろうともう一度自分の食生活を見直すことができた。毎日牛乳を飲んだりヨーグルトを食べるなど習慣をつけることが大切だと思った。今はスーパーに行けば何でも売っていて、季節と関係がなくなってしまうが、季節感が感じられるような食事をなるべくとろうと思った。</p>
	R	①c 世代が違って根本にあるものは同じなんだと実感させられました。長く生きていらっしたことによって身につけた生活の知恵は、さすがだなあと、ただただ感心させられた。
	S	関連する記述なし
	T	<p>①b 食生活面では、私たちは価格と量を重視して購入するけれど、地域の方のお話によれば、その世代になると、高くても新鮮でおいしいものという考え方になるのだとか。このように食生活ではとても贅沢をしているそうでした。そして、健康にもとても気を配っているようでした。</p> <p>①b 私たちの世代は食べたいものを好きなだけ食べて満足していたけれど、もっと自分の体に気を配った食生活を考えさせられました。</p> <p>③仕事も定年を迎え、生きがいがなくなってしまったような中・高齢者だと思っていたけど、実際はたくさんの趣味や活動で生きがいを見つけていることに驚いた。</p>

付けていること」が挙げられていることと関連していると考えられる。さらに、これは特にグループ1で明らかのように、参加した高齢者の年齢が高いこととも関連する。ここでの記述内容は、「塩分をはじめ、糖分や油を控えめにする」、「食が細くなる」、「のどに詰まらないような工夫」である。中でも多くが挙げているのが「塩分控えめ」である。ここで興味深いのは、高齢者は「塩分控えめ」が必要と言っている一方で、実態としては「濃い口を好む」ことまで、大学生が気づいていることである。このことは、本実験的授業で、調理実習・試食まで含めて共に学習した成果といえよう。

次に、①b: 好み、こだわり、関心事については、どのグループでも2名以上が記述していた。その内容は、好みは一人ひとり様々だということと、自分の食べているものの栄養素や健康への関心の高さについてが中心である。関心の高さについては、講演会へ行ったり、農家が多いことも影響して自分で育てた野菜を食べるという行動力に繋がっていることにも驚いている。このことはTの「私たちの世代は食べたいものを好きなだけ食べて満足していたけれど、もっと自分の体に気を配った食生活を考えさせられました」という記述に代表されるように、自分の食生活への振り返りに繋がることがわかる。さらに、自作の野菜等へのこだわりも、「ごま」という食品が加わることで、学生への印象は一層強まったように思われる。「ごま」について話題になったグループでは、調理実習の献立でも取り

上げている。ただし、試食後、自作の「ごま」の香りや味等についての記述は認められなかった。

①c:知識、技能に関しては、調理実習中の「手際の良さ」や「臨機応変さ」についての驚きを中心であった。Dの「手際が良くて、たくさんの量を作った割には早く、スムーズにできた。ドレッシングを頼み忘れたが、あり合わせの物で手作りしてくれた」、Jの「(レシピ等)見ずにできるのはすごい。献立作成で『経済的なことも考えなければだめだ』と言われた」等である。高齢者の持つ生活の知恵について、一緒に調理実習をすることによって実感したことがわかる。

3.3.2 大学生が「その他(高齢者関係外)、食生活」について学んだこと

表5に示すように、大学生の②その他(高齢者関係外)、食生活に関する内容の記述については、グループ2,4,5で多い。グループ2の具体的な例を挙げると、Eの「一番印象に残ったのは『昔は捨てる物がなかった』ということ。昔はそうやって何でも食べて、現在の長生きにつながっていると思った。私たちは今おいしいものを食べようとしているので栄養が偏っている気がした」、Fの「調理実習では麦とろご飯とすいとんを作ったが、私はご飯とお吸い物でちょうどいいと思ったけれど、実は昔はすいとんも主食であったと聞いて驚いた。それに、今回の実習で作ったものは、だもしっかり取れて味が良くなっているし、麦もきれいにされていておいしくなっている、昔はこんなにおいしいものじゃなかった、ということでした」がある。Eでは昔と今の食品の利用の仕方の違いに、Fでは、同じ献立名であっても、昔と今とは、味も質も異なっていることを知って大変驚き、今日の贅沢すぎる食生活に気付いている。さらに、調理実習で高齢者に自然薯を持参してもらったグループ2では、自然薯を初めて見たという者、とろろを搗くという体験を初めて行った者もいた。

グループ4では、戦後の食料不足の中で好き嫌いなんて言われてられない生活の話から「食」の大切さを感じたり、実習後の試食で「ご飯だけでなく、その笑顔も大事だ」と言われた等、交流したからこそ得ることができたものも少なくない。また、グループ5では、季節感あふれる献立で調理実習、試食を経験して、「今はスーパーへ行けば何でも売っていて、季節と関係がなくなってしまっているが、季節感が感じられるような食事をなるべくとろうと思った」という記述があった。現在の「食べたいものを好きなだけ食べる」生活の問題点に気づき、不規則で不健康な食生活を見直そうと書いた者が多い。

3.3.3 大学生が「高齢者の様子、または、自分への気づき等」について学んだこと

表5に示すように、大学生の③高齢者の様子、または、自分への気づきについての記述は、いずれのグループにおいても一人以上認められる。その内容は、高齢者が「思っていたよりもずっと若くて元気」ということに留まらず、Dの「いろんなことに興味を持っていて、冗談やおもしろいことを言って笑わせてくれた」に代表されるように、ほとんどのグループで、調理実習を中心に、3回の交流授業の中で「一緒に笑い合う」体験ができたことが印象に残ったようだ。

また、一例ではあるが、グループ3のKが「中高齢者の方とお話しするとき、自分が優しい気持ちになって話し、接していることに気付いた」と記している。予想していたより元気で生き生きと生活している高齢者に驚くと同時に、彼らと会話するとき、いつも異なる気持ちが湧いている自分を自覚するという体験である。いつも同世代等の同質の集団の中で生活し、会話することの多い大学生には、今回の交流授業は貴重な機会だったようである。

3.4 実験的授業で高齢者が食生活や大学生について感じたこと

実験的授業に参加してくれた地域の高齢者による、第2、3回目の交流授業直後に書いてもらった感想(記述内容についての指示等は全く行わない)について、表6に示した。表6には、高齢者の自由記述を、①食生活に関すること、②大学生に関すること、③その他、感想等に分けて示した。大学生に

表6 実験的授業で高齢者が「食生活」や「大学生」について感じたこと

グループ	個人	記述の分類
		①食生活に関すること ②大学生、大学に関すること ③その他、感想等
1	a 80歳、女性	①身近な野菜の養分とかビタミンに関することを知り、驚きのこともありもっともっと知りたいと思いました。時間もなくて残念でした。 ③でも、こうして若い人たちと話し合うこと、楽しくうれしく思いました。
	b 76歳、女性	②若い人の気持ちがわかりました。 ③久しぶりに若い人と一緒に料理をさせて頂き楽しかったです。
	c 72歳、男性	①食品の栄養価について学生さんが詳しく調べて来てくれて、今後の食事に役立てたいと思います。 ②地元にある大学を知っているつもりが、今回の交流により、より身近に感じるようになりました。学生さんの明るさ、元気に興味しました。 ②今の若い者は何もできないと思っていましたが、さすが先生の卵でした。栄養を考えたメニューで私共の知らなかった料理が作られ感心いたしました。
	d 75歳、女性	③久しぶりに若い人と一緒に料理をさせて頂き楽しかったです。
2	e 74歳、男性	④学生さんの話を聞き、10歳くらい若返った。とろろめしとすいとんを作る。学生諸君においしいといわれ良かったと思った。特にとろろめし。
	f 60歳、男性	①私たちの古い考え方を今の学生と比べることができ、食べるものも大きく変化していることがわかった。 ②学生さんたちは寮生活をしている方が多いと聞いているが、中には自分で作る人もいるようだが、栄養面も考えて作った方がいいと思う。 ③（とろろ汁は）栄養面ではバランスとか成分とか不十分だったと思うが、出来ばえはまあまあでおいしくいただけ。楽しみながらの時間はとてもよかった。
	g 68歳、女性	②学生さんもよく調べてきていただいて感心いたしました。また、昔の食べ物に喜んで食べて下さいました。 ③私は女の孫がいなくて自分の孫のような感じでうれしかったです。どのテーブルもわきあいあいとしそうな声があちこちで聞かれました。
3	h 74歳、男性	①（食生活で大切なこと）1,栄養のバランスを考慮すること、2,カロリー計算を考慮すること、3,一人あたりの予算を考慮すること。 ③楽しい調理研修ができました。グループごとの調理について考え方を知らなかった。同一金額での料理を考えて欲しい。
	i 58歳、女性	①知らない料理も実習できて勉強になりました。 ③私は男の子ばかりの母親なので、若い学生さん達といろいろな話ができ、とても楽しい時間が持てたこと、うれしかったです。楽しみにしていた調理実習、大変楽しく、おいしくできました。お味の方も満点でした。
	j 67歳、女性	②（交流第2回）一生懸命考えられて非常に好感が持てました。（交流第3回、グループ4に参加）皆様包丁さばきが上手なのはまず吃驚させられました。手際がよく、何種類かの料理も上手に仕上げられてゆかれ、短時間に出来上がり、味付けも塩っぽくなく、体によい料理が出来上がり感心いたしました。
4	k 67歳、男性	②今の子ども達（学生）は何を学んでいるのか？、思っていたより明るく素直で好感が持てた。学生一人一人の生活環境の違いもあり心配もあるようだが、元気で意欲的に取り組む姿勢もあり、大きく期待をしています。 ③学生達の不慣れな手つきが初々しく料理に一層花を添えて、味も思っていたより良く、おいしかった。学生達のうれしそうな笑顔も料理の一品となった。
	l 63歳、男性	①若い頃のキャンプでの献立会議を思い出した。今は栄養面、食品添加物の有無、輸入食品問題など不安材料があり、豊富な食品知識が必要な時代と思う。知らないうちに薬品づけになってしまいそうな今日、農家も農協も十分な管理のもとで食品（野菜、肉、果物）を作っていくように心がけている。少々値段が高くて国産品を食べたいと思う。
5	m 63歳、男性	②全体的な印象としては、育った家庭によって（学生に）違いが出ているのか、食についての意見が分かっているように感じました。生徒からの勉強の報告については、せっかくなので勉強の成果ですから、もっと自信を持って発表されたら良いと思いました。皆さん大変よい子達です。 ②地域とのふれあいを取り入れる授業。特に高齢者とのふれあいに生徒自身楽しさを感じたのは意外でしたが、それだけ核家族化の表れか？ ③今回の授業に参加できて大変楽しく感じました。
	n 50歳代、女性	②素直な学生の態度に感心しました。 ③調理実習では大変楽しく学生と触れ合うことができました。

については、「楽しかった」等の単なる感想はすべて分析のための資料とはしなかった(表5)が、高齢者の場合、全体に記述量が少なく、③その他、感想を除くと、ほとんど資料が残らないため、分析の対象に加えた。

まず、①食生活に関することについての記述は、大学生のそれと比較して、また、高齢者の②大学生に関することについての記述に比べても、量的に著しく少ないことがわかる。また、①食生活について記述したのは、男性がほとんど(c, f, h, l)であることも特徴である。グループ1で80歳の女性aが「身近な野菜の栄養を知り、驚きのことでもっと知りたいと思った」と記述しているのは、例外的とさえ言える。これは、実験的授業の内容では、参加した高齢者にとっては、特に女性の場合、食生活についての新たな知見はほとんど無かったということを示している。

これに対して、②大学生に関する記述は、少し多くなる(計8名)。学生に関する感想としては、「明るい、元気、素直、よい子」と良い評価をしている。また、学生が自炊する場合についてf「栄養面も考えて作った方がいい」と心配したり、g「昔の食べ物に喜んでくれた」、m「高齢者とのふれあいに生徒自身楽しさを感じたのは意外」という記述がある。これらの記述からは、地域の高齢者も大学生の実態を知らなかったことがわかるとともに、fのように大学生の健康を気遣ってくれる人もいたことがわかった。

そして、高齢者の記述の中で、最も多いのが③その他、感想等であり、14名中11名が記述していた。これらの内容の大半は、大学生、若い人と話し合ったり、一緒に調理実習をして、とても楽しかったというものであった。一人だけhが「グループごとの調理について考え方を知りたかった。同一金額での料理を考えてほしい」と、授業の進め方に対する要望を書いていた。

なお、先に、大学生の単なる感想の記述については分析の資料としなかったと述べたが、大学生の場合も、ほとんどの者が感想を記述していたし、その内容も「楽しかった、またやりたい」というものであった。今回の実験的授業について、学生、高齢者共に楽しく参加したことがわかった。

(4) まとめ

4.1 実験的授業から明らかになったこと

家庭科における「高齢者・高齢期」の学習に関わって、食生活学習の中で、地域の高齢者達と関わりながら、調理実習・試食まで一緒に行くことを通して何が学べるのかを明らかにするために、大学生を対象として実験的授業を行った。主たる知見は以下の通りである。

1. 実験的授業は、大学生(各4名)と地域の高齢者(各2, 3名)の固定メンバーによるグループ単位で、ほぼ1ヶ月の間に計3回(6時間)交流する形で実施した。交流1回目は、大学生から高齢者に、昔と今の食生活等の実態について尋ねる。第2回目には大学生が高齢者の食生活上の疑問に答える。第3回目は一緒に計画した献立で調理実習・試食を行う、という大まかな流れである。
2. 今回の一連の授業を通して、大学生が自分自身の現在の食生活に関して最も強く自覚したことは、今日の贅沢すぎる食生活、不規則で不健康な食生活への見直しの必要性であった。
3. また、高齢者の食生活上の課題として大学生に最も強く認識されたものは、「高齢者・高齢期の減塩対策の難しさ」であった。減塩の必要性について高齢者自身、ちゃんと認識しているにもかかわらず、実習・試食のプロセスでそれが実践されていないことに大学生ははっきり気が付いていた。この問題は、交流授業の後で授業者がフォローすることによって、学習者の課題とする等、学習のさらなる深まりが期待できるテーマであると思われる。

なお、このような場面で出てくる課題には、参加した高齢者の年齢構成が強く反映すると考えら

れた。従って、授業者は、学習者に深めてもらいたい課題に合致した年齢層の高齢者に参加を依頼する必要がある。

4. その他、高齢者と共に調理実習・試食まで一緒に行ったことによって、大学生は以下のような知見を得ると共に、体験することができた。
 - ① 調理実習を通して、高齢者の手際の良さや臨機応変な行動を知ることができた。
 - ② すいとん等、昔の食べ物を作って食べる実践は多いが、本授業では、それを高齢者と一緒に調理して試食することによって、「昔はこんなにおいしいものではなかった」という声まで聞くことができた。
 - ③ 一緒に試食した際に「ご飯だけでなく、その笑顔も大事だ」という指摘を受け、自分の価値を再認識できた。
 - ④ 共に食生活について話し合い、さらに実習・試食する過程で、いろいろなことが起こり、「一緒に笑い合う」ことができたことを多くの学生が記述していた。大学生にとっても、高齢者にとっても、一緒に笑い合う＝共感し合うという体験は、貴重な価値ある体験といえよう。
5. 実験的授業後の感想から、参加した高齢者は、食生活についての知見を得たことよりも、大学生と共に学び、活動したこと自体を楽しみ、学生達に対する思いを得たことがわかった。
6. 今回の授業に参加してくれた「地区社会福祉協議会」は、小学校校区を単位として、近年、急速に整備の進んでいる団体であり、学校参加の高齢者団体としては、大変有効な団体の一つであろう。今回、高齢者からも授業後に感想を書いてもらったが、記述内容が一般に少ない傾向にあった。日頃から、書くことに不慣れな生活をしている高齢者が多いことを考えると、「聞き取り」等、他の方法を併用して感想を把握する必要があると思われる。

4.2 家庭科カリキュラムへの示唆

以上の実験的授業の実践の成果から、家庭科の新カリキュラム開発へ示唆されることは、何より、「高齢者・高齢期」についての学習を、福祉＝介護の学習に閉じこめてしまってはならないということである。この実践で大学生の多くが気付いたように、高齢者は、その一人ひとりが、家庭科の中心的課題である生活についての豊かな経験者なのである。今後の家庭科カリキュラムでは、高齢者の豊かな生活経験を発揮してもらうことをこそ、重視していく必要があるのではないだろうか。すなわち、従来から家庭科の学習内容であった衣食住の学習において、地域の高齢者と共に学び合う機会を設けることが提案される。

そして、「高齢者・高齢期」に特有な福祉的な課題は、以上の生活経験を共有する中でこそ、学習者との接点を持ちつつ生れてくると思われる。今回の実験的授業では、「減塩対策」が課題の一つとして挙げられたといえよう。こうして挙がってくる自立支援の課題は、交流する高齢者の年齢によって異なるものとなると考えられた。

本授業研究に参加して下さった大谷学区社会福祉推進協議会の皆様に、心から御礼申し上げます。また、本研究は、当研究室の2002年度卒業生・小栗直子による卒業論文「家庭科食生活領域における高齢者の視点を取り入れた授業実践研究」をもとに、再度分析を加えたものである。なお、本研究は、平成14年度静岡大学教育研究基盤校費（大学活性化支援経費のうち全学プロジェクト分）の配分を受けて実施した。

註

- 1) これらの研究は、以下のような筆者の研究室の卒業論文にまとめられている。1995年度岡本有子、元場由香理「高等学校家庭科における高齢者福祉教育の展開についての研究」、1996年度高畑亜子「高等学校家庭科における高齢者福祉教育の授業実践研究」
- 2) 1)でまとめられた三つの授業研究の中で、唯一高校生との接点として手応えが感じられたものが、同居高齢者の生きがいを励まし支える対策である。この授業については、以下の論文で紹介している。拙著「教科教育における福祉教育のカリキュラム編成と実践」村上尚三郎他編著『福祉教育論』北大路書房、1998年4月、p. 82-89
- 3) 小川裕子、増田香織「高等学校『家庭一般』住生活学習において高齢者の視点を取り入れた教材開発・授業実践研究の試み」大学家庭科教育研究会「年報・家庭科教育研究」第28集、2002年11月、p. 10～19
- 4) この実験的授業の計画に当たっては、先行研究である以下の高等学校における実践研究を参考にした。立山ちづ子「高等学校における高齢者福祉学習を通した『ともに生きる関係づくり』の模索」大学家庭科教育研究会「年報・家庭科教育研究」第27集、2001年10月、p. 37～46