

ヘルスケア開発市民サポーター

第4回ヘルスケア健康セミナーを開催させていただきました。今回は、当日ご来場できなかったヘルスケア開発市民サポーターの方々にも情報を共有させていただくために、セミナーの内容を報告させていただきます。

「第4回ヘルスケア健康セミナー」のご報告

小中学生の健全な成長を助ける親になる

7月29日(土) 13:30～15:30 神戸新聞松方ホール



第4回ヘルスケア健康セミナーは、小中学生の子育て世代の保護者に関心の高い内容をテーマに開催いたしました。お子さまの「学習意欲と疲労」、「体験学習の大切さ」について、専門家からお話しいただきました。



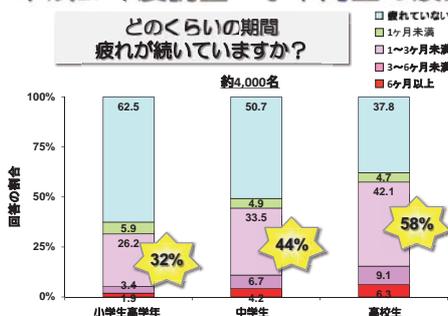
「小中学生の学習意欲と脳を育むための疲労科学」

理化学研究所健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス
健康計測解析チーム チームリーダー 水野 敬氏

しっかりした睡眠と褒めるコミュニケーションで子どもの学習意欲と健全な脳を育む

✿ 疲労をためずに、ストレスに強い子どもを育む

平成27年度調査：小中高生の疲労



ある調査では日本人の約6割が疲れていると答え、6カ月以上疲れている方が4割(他の先進国は2割程度)と日本人は非常に疲れています。

また、子どもたちの疲れを調べると、小学校高学年が3割、中学生は4割、高校生は6割が1カ月以上疲れています。原因は、パソコンやゲーム機器等の使用と、学習塾やスポーツにより大人の残業時間と同程度の長い生活時間が睡眠に影響を及ぼしていると考えられます。

米国睡眠医学会では、未就学児で10～13時間、6～12歳で9～12時間、13～18歳で8～10時間が理想の睡眠時間として推奨されています。子どもが社会人になると、今までお客さんだった立場が変わり、大きなストレスを受けます。その時に疲労がたまり過ぎていると、さらに大きな負荷がかかり、メンタルヘルス等の問題を発生しないか心配です。少々のストレスでも大丈夫なように基礎の健康力を確保するために、今から疲労のたまりを防ぐことが大切です。

🌸 疲労と学習意欲・コミュニケーション力・睡眠の関係

小中学生で疲労がたまると学習意欲が低くなります。学習意欲で重要なのは、自ら学びたいと思う内発的な意欲です。両親に褒められたいとか受験をクリアするための学習ではなく、自分でやりたいと思う持続性が高くもっと知りたいという意欲が重要です。この内発的な意欲が、疲労がたまってくると落ちます。

また、注意制御力が疲労によって低下します。そして、二つ以上のことに注意を向けて周りを気にしながら話す能力は、コミュニケーション力にも関係します。寝不足だと朝からイライラし、学校での友達とのコミュニケーションエラー等につながってきます。しっかり寝ることは学校生活をうまく進めていくためにも重要なのです。

疲労を防ぐための主な要因は、睡眠です。睡眠時間が短いほど、睡眠欠乏状態が続くと疲労がたまってきます。

さらに、光刺激は眠りの妨げになり、夜に浴びてしまうとよくありません。実際に睡眠時間とコンビニの利用頻度、これを見てみると、平日によく行く子どもは、睡眠時間が短い傾向にあります。夜は光が強い場所に行かないことも大切です。

また、睡眠時間が短いと朝食を食べる習慣がつきにくく、朝食を食べないと、午前中はエネルギーが少ない状態から始まり、午前中の授業に身が入らなくなります。前日にしっかり寝ることによって朝食を食べるリズムも身につきます。

睡眠時間をしっかりとって疲れをためず
学習意欲を高め、脳を育むために



🌸 褒めるコミュニケーションで子どもの学習意欲の向上を図る

SNSは睡眠時間と密接に関係します。SNSの利用時間が長いと、睡眠時間は短い傾向にあります。SNSの利用比率は、小学校高学年生では2割、中学生では5割、高校生になると8割に達していました。SNSによるコミュニケーションは活字によるものが主で、情報量が少なくリアルタイム性が低いです。一方教室などで人としゃべっている時はリアルタイム性が高く、相手が何か言ったらすぐに反応しないとイケません。伝えられる情報量も圧倒的に多く、手元資料、表情、身ぶり、手ぶり、声のトーンなどの情報を使うことによって、コミュニケーション力がどんどん育まれていくと考えられます。SNSの代わりに、家族としゃべる時間、そういうリアルタイムコミュニケーションを大事にして、たくさん話すことが大切です。そして、他世代とのコミュニケーションも大切です。おじいちゃん、おばあちゃんのしゃべりはゆっくりだけど知識はずごく、色々な感覚が芽生えます。家族で夕食を囲むという時間が多い子どもは睡眠時間が長い傾向にあります。家族団らんの時間は、コミュニケーションがあり気持ちが落ちつく時間帯であり、これが子どもには大事なのです。頑張った時に家族が褒める子どもは、学習意欲が高いという傾向にあります。また、褒められる機会が多いと注意の制御力も高くなっています。家族のこのような支えが子どもの学習意欲と健全な脳を育むために、大切だと思います。



「小中学生の成長と体験学習の大切さ」

神戸山手大学現代社会学部観光文化学科
教授 西村 典芳氏

体験学習は、子どもに肯定的なイメージを持たせ、課題解決能力や豊かな人間性など、生きる力のある子どもを育む

🌸 「何ができるか」が21世紀型に必要な能力

日本版の21世紀型の能力では実践力が重要視され、何を知っているかよりも何ができるかということが大切です。社会人基礎力においても、「前に踏み出す力」「考える力」「チームで働く力」が求められます。授業でもアクティブラーニング（話し合ったり調べたりする形態）が増えていますが、このような力をつけるために必要な一つの授業のスタイルだと思います。そのような中で、野外教育は青少年にとって有効な体

日本版「21世紀型能力」



「何を知っているか」より「何ができるか」を重視

験といえます。野外教育とは、自然の中で組織的、計画的に、一定の教育目標を持って自然体験活動をすることです。動植物や星の観察といった自然環境活動、学習活動、自然物を使った工作や文化、芸能などを行う総合的な活動です。野外教育で真っ暗な夜に湖畔に行くと、星空が湖面に映り、流れ星が走ったり、鳥の音が聞こえたりし、感激して泣き出す子どもがいます。このような感動する体験が大切なことだと思います。

🌸 自然を体験する子どもが減少している

子どもを対象とした平成10年、17年の調査で、キャンプ、川や海で泳いだことやチョウなどの昆虫を捕まえた経験者が減少している結果が出ています。最近、カブトムシなどは、スーパーやホームセンターで買うようになり、夜空いっぱい輝く星をゆっくり見たことや太陽が上るところ、沈むところを見たことがある経験者も減っています。自然体験が少ない傾向は、都会の子どもだけでなく郡部の子どもにも表れています。

自然体験の多い子どもは、肯定的なイメージを持ち、課題解決能力や豊かな人間性など生きる力のある子どもになりやすいのです。当然、体力にも自信が出て、環境問題・ボランティア活動にも、関心が出てきます。得意な教科の数も多くなってきます。

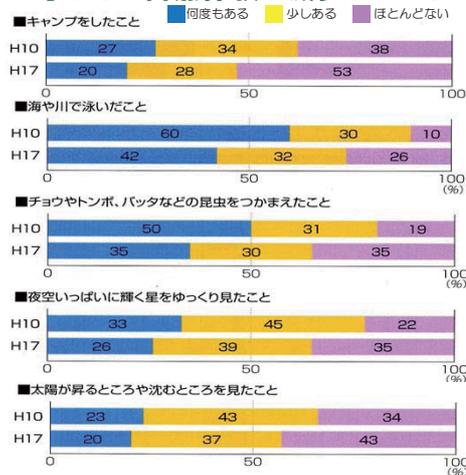
🌸 豊かな体験は道徳観・正義感も育む

生活体験や自然体験の豊富な子どもほど、挨拶をしたり、友達が悪いことをするとやめさせたり、バスや電車の中で席を譲ったり、道徳観のある子どもが多いという結果が出ています。自然体験の中で他者を行う体験活動は、刻々と変化する様々な刺激を受け、生きていることの喜びや楽しさを実感する瞬間だと思います。これが生きる力(確かな学力と健康体力と、豊かな人間性)を育むのです。

自然体験とは、日常の生活から離れて、本物の環境の中で自分自身の体を使った直接体験です。魚を求めている人に魚を与えるのではなく、魚の釣り方を教えていくことが大切なのです。体験学習法というのは、何らかの体験をすれば、それで学習したのではなく、今ここで何が起きているのかに気づいて、感じたことを分かち合って、その理解から学んで、次の行動へ結びつけることが大事なのです。野外活動の効果では、まずはやる気と自信、我慢と責任感、物事を自分で判断する力、自然への気づきが身につきます。そして、友達ができます。

これまで要求されてきた基礎学力や作業速度、共通尺度、順応性、同質性といった能力は、今は非正規の社員に求められる能力と言われています。今の正社員は、生きる力、多様性、意欲創造性、個別性、個性、能動性、ネットワーク形成の向上力等を要求されているのです。体験学習の重要性が、今後ますます増加していくものと思います。

子どもの自然体験が減少している



KOBE 健康くらぶ コーナー
神戸市民の健康をサポートするサイト



KOBE健康くらぶ 検索

「けんしん行っとう？」あなたの健診結果をチェックしてみよう！

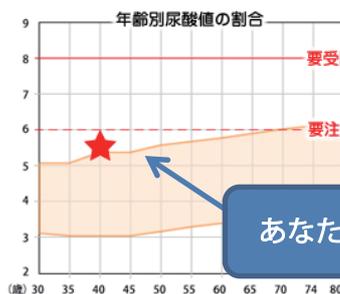
年に1回は健診を受けましょう。「KOBE 健康くらぶ」の「あなたの健診結果をチェック」では、【あなたの健診結果の検査数値を神戸市内の同性同年齢の人と比べてみる事ができます。】“自分と同年代の同性の人はどれぐらいの数値なのかしら？”一度チェックしてみたいはいかがでしょう！

【チェックできる項目: BMI、糖尿病の検査HbA1c、脂質異常の検査LDL コレステロール、痛風などの検査 尿酸値、肝機能の検査γ-GTP、高血圧の検査 最高血圧(収縮期血圧)】



あなたの健診結果をチェック

血圧・悪玉コレステロール・γ-GTPなど、ご自分の健診データを同性同年齢の人のデータと比べられます。※比較対象は神戸市国民健康保険加入者等のデータ



サイトの同ページでは、あなたが受けられる“市民健診”や“神戸市がん検診”をご案内しています。ぜひ参考にして「けんしん行っとう！」

あなたの数値



「ヘルスケア開発市民サポーター」アンケート調査・モニター試験の参加者を募集しています！

現在募集中のアンケート調査・モニター試験についてお知らせします。
ご興味のある方はぜひご参加ください。

募集中のアンケート調査・モニター試験はホームページからご覧いただけます。
(<http://www.ibri-kobe.org/cluster/healthcare/surveylist.html>)

※アンケート調査・モニター試験への参加は、いずれもヘルスケア開発市民サポーターに登録済みであることが参加条件です。

「神戸森林植物園ウエルネスウォーキング効果検証モニター(第1期)」

神戸森林植物園の森を、運動療法・ポールウォーク・クナイブ療法等の手法を取り入れながらゆっくり楽しく歩き、参加いただいた方の生活がどのように変化するかを調査いたします。

- 対象者 30代～60代(男女) 全4回参加可能な方
- 実施日 平成29年10月22日(日)、11月26日(日)、12月17日(日)、平成30年2月4日(日)
※毎回異なるテーマを設けて実施いたします。
- 場所 神戸市立森林植物園(神戸市北区山田町上谷上字長尾1-2)
- 問合せ/申込 一般社団法人神戸六甲健康保養地研究所(担当:岡本)
TEL:090-3861-5757 FAX:078-330-1068 E-Mail:info@rokkokurort.net
第2期は、平成30年4月以降に募集開始の予定です。

募集終了

下記の調査は、沢山のご応募があり定員に達しましたので募集を締め切りました。

「伸縮歩行ポールを用いたノルディックウォーキングによるメタボリックシンドローム改善効果検証」

イベント情報

「市民向け医療シンポジウム 神戸から、未来へ。100歳まで現役で生きる！」

阪神・淡路大震災の復興事業として始まった「神戸医療産業都市構想」が取り組み開始から20周年を迎え、また、神戸医療産業都市の中核施設である先端医療振興財団 臨床研究情報センター(TRI)が設立15周年を平成30年に迎えるにあたり、市民向け医療シンポジウムを開催いたします。

寝たきりゼロなど、「100歳まで現役で活躍できる社会」について、市民の皆様とともに考えるひと時、ぜひお越しください。

- 日時 平成29年10月7日(土) 13:30～16:00
- 場所 神戸ポートピアホテル ポートピアホール
- 参加費 無料(要事前登録 定員:1,000名)
- 問合せ/申込 市民公開講座参加登録事務局 TEL 06-6221-5933 (平日9:30～17:30)
FAX 06-6221-5938 E-mail kobe100@convention.co.jp

詳細はこちら <http://www.tri-kobe.org/shimin2017/>

「平成29年度 神戸医療産業都市・京コンピューター一般公開」

年に1度開催しています「神戸医療産業都市」の一般公開、世界の科学技術をリードする施設や、最先端の医療・研究に身近に触れることができるイベントです。

理系に興味がある人も、ない人も、お子様から大人の方までご家族そろってお楽しみいただけます。また今回初めて、当日にポートライナーのお得な乗車券も販売します。皆様ぜひお越しください。

- 日時 平成29年10月14日(土) 10:00～16:30
- 場所 神戸医療産業都市(ポートライナー「医療センター駅」・「京コンピューター駅」周辺各施設)
- 内容 基調講演、施設見学、メディカルツアー、薬剤師体験、健康チェックコーナーなど
- 入場料 無料

詳細はこちら <http://www.city.kobe.lg.jp/information/project/iryu/H29koukai.html>

※催しや講演に関する詳細は、各施設の連絡先にそれぞれお問い合わせください

公益財団法人先端医療振興財団 クラスター推進センター ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目6番5号 国際医療開発センター(IMDA)2F

電話:078-306-0719 FAX:078-306-0752 E-mail:healthcare@fbri.org

<http://www.ibri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.html>