

## 修士論文

プレシニア・シニア対象の自己変容支援型

フレイル予防学習プログラムの開発

Development of a Transformative Learning Program  
for Frailty Prevention  
in Pre-senior and Senior Adults

社会文化科学教育部博士前期課程教授システム学専攻

242-G8807

西村 慈子

指導： 合 田 美 子 教授  
副指導： 戸 田 真 志 教授  
副指導： 中 野 裕 司 教授

2026年1月

## 要旨（日本語）

本研究は、ADDIE モデル、Gagné の 9 教授事象、ARCS モデル、ならびに合田らの学習支援枠組みを援用し、インストラクショナルデザイン（Instructional Design：ID）を基盤として、プレシニア・シニア世代を対象とした自己変容支援型フレイル予防学習プログラムを開発し、その教育的効果を検討した実践研究である。本プログラムは、高齢期の学習特性に配慮し、共感的支援を起点とした段階的な学習構造、振り返りを通じた自己調整学習、さらに社会参加へとつながる実践的学習プロセスを重視して設計された。

本プログラムは、熊本県水俣市において、2024 年 6 月から 2024 年 11 月にかけて、全 12 回（各 90 分）の市民教室として実施された。対象者は地域在住のプレシニア・シニア 11 名であり、フレイル予防、生活習慣の改善、健康行動の定着および社会参加を主題として、講義、体験、ワーク、対話を組み合わせた学習活動を行った。

プログラムの効果検証として、定量的評価および定性的評価を実施した。定量的評価では、フレイル基本チェックリスト等を用い、第 5 回時点および第 9 回時点における変化を分析した。定性的評価では、ワークシートへの自由記述および振り返り内容を分析し、参加者の意識変容および行動変容の様相を検討した。

その結果、身体的・心理的・社会的側面においてフレイル関連指標の改善が認められるとともに、日常生活における健康行動の継続や地域活動への参加意欲の高まりが確認された。以上より、本研究で開発した ID 基盤の自己変容支援型学習プログラムは、プレシニア・シニア世代におけるフレイル予防および行動変容を促進する上で有効であることが示唆された。

## Abstract

This study developed a self-transformation-oriented frailty prevention learning program for pre-senior and senior adults and examined its educational effects, based on instructional design (ID) by drawing on the ADDIE model, Gagné's Nine Events of Instruction, the ARCS model, and Gohda et al.'s learning support framework. The program was designed to accommodate the learning characteristics of older adults and emphasized a step-by-step learning structure initiated through empathetic support, self-regulated learning fostered through reflection, and a practical learning process leading to social participation.

The program was implemented as a community-based citizen class in Minamata City, Kumamoto Prefecture, from June to November 2024, consisting of twelve sessions (90 minutes each). The participants were eleven community-dwelling pre-senior and senior adults. The program focused on frailty prevention, improvement of lifestyle habits, establishment of healthy behaviors, and social participation, and was structured through a combination of lectures, experiential activities, worksheets, and dialogue.

To evaluate the effectiveness of the program, both quantitative and qualitative assessments were conducted. Quantitative evaluation analyzed changes between the fifth session and the ninth session using the Frailty Checklist. Qualitative evaluation examined free-text responses and reflective content from worksheets to explore participants' cognitive and behavioral changes.

The results indicated improvements in frailty-related indicators across physical, psychological, and social dimensions, as well as increased continuity of healthy behaviors in daily life and heightened motivation for participation in community activities. These findings suggest that the ID-based self-transformation-oriented learning program developed in this study is effective in promoting frailty prevention and behavioral change among pre-senior and senior adults.