

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

西村 慈子^{*1}

戸田 真志^{*1}

中野 裕司^{*1}

合田 美子^{*1}

Yoshiko NISHIMURA^{*1}

Masashi TODA^{*1}

Hiroshi NAKANO^{*1}

Yoshiko GODA^{*1}

熊本大学^{*1}

Kumamoto University^{*1}

＜あらまし＞ 日本は超高齢社会を迎え、地域在住のプレシニア（おおむね 50～64 歳の中高年層）・シニア（一般的に 65 歳以上）に対するフレイル（加齢による心身の衰えの状態）予防を含む健康寿命の延伸と社会参加の促進が重要課題とされている。特に早期介入と役割創出が求められる。本研究では、熊本県水俣市を対象地域とし、学習支援枠組みとジェロントロジー（Gerontology）の学習特性を踏まえた視点を融合し、プレシニア・シニア期の主体的学びと行動変容を促進する教育プログラムの設計・初期実践を行った。

＜キーワード＞ 学習支援枠組み、フレイル、インストラクショナルデザイン

1. はじめに

日本は超高齢社会を迎え、地域在住プレシニア・シニア（概ね 50 歳以上）の健康寿命の延伸と社会参加の促進が重要課題とされている（厚生労働省，2023）。

本研究では、合田らの学習支援枠組み（合田ら，2019；合田，2020）とジェロントロジーを基盤に、プレシニア・シニアの行動変容を促す教育プログラムを設計・実践した。両理論を統合することで、自律性・継続性・創造性を重視し、加齢特性に配慮した学びの場を構成した。さらに、自己成長循環（SCC）および生涯成長循環（LCC）に基づき、「自己変容的な学び」を支援した。

熊本県水俣市での市民教室を初期実践の場とし、地域参加や役割創出を意図した構成とした。本稿では、設計プロセス（4.1～4.5）と初期実践（4.6）に基づく成果と課題を報告する。

2. 先行研究

2.1. 対象の理解

フレイル予防に関しては、健康教育介入の効果を検証した研究や、住民主体の活動支援プログラムなどが報告されている（上村ほか，2018，2019；河合ほか，2021）。

プレシニアを含む中高年層を対象に、ID 理論に基づく体系的な学習支援の設計・実践を行った点において、本研究は新奇性を有する。

2.2. 理論的枠組み

本プログラムは、合田らの学習支援枠組み（合田ら，2019；合田，2020）を中核に、ジェロントロジーの視点を取り入れて構成した。さらに、Gagné の 9 教授事象（Gagné，1985；Reiser & Dempsey，2013）、ARCS モデル（Keller，1987；鈴木・美馬，2018）成人学習理論（Knowles，1980；鈴木，2015）、自己調整学習理論を併用した。

2.3. 本研究の立ち位置

本研究は、フレイル予防に特化した学習支援プログラムを構築し、インストラクショナルデザイン（ID）理論を活用して地域特性に即した教育実践を行った点に新奇性がある。

3. 研究の目的

本研究の目的は、上記の理論的枠組みに基づき、プレシニア・シニアの特性に応じたフレイル予防プログラムを設計・実施し、その効果を検討する。

4. 研究方法

4.1. 研究デザイン

本研究は、量的・質的手法を併用し、アンケート、ワークシート、インタビューを通じて参加者の意識や行動の変化を分析する。また、形成的評価に基づき設計を改善し、妥当性を検討した。

4.2. 対象

2025 年度第 1 期市民教室の参加者 11 名の

うち、研究参加に同意した者を対象とした。

4.3. プログラムの構成と実施概要

地域在住のプレシニア・シニアを対象に、「作業療法士によるリハビリ教室」(全 12 回・各 90 分) を 2025 年 6 月～11 月に実施する計画である。内容は健康寿命の延伸を目的とし、市民提言の促進や行動変容を支援する講義・ワーク・対話形式で構成した。

4.4. データ収集

本研究では、参加者の属性・意識・学び・行動変容を多面的に把握するため、以下の 4 段階でデータを収集する。①事前調査：アンケートで属性情報と意識を確認②授業中：ワークシートに学びや気づきを記録③事後調査：アンケートで行動変容を把握④半構造化インタビューで質的データを得る。

4.5. 形成的評価と改善

設計初期に、インストラクショナルデザイン (ID) および作業療法 (OT) の専門家による形成的評価を実施した。これにより、ワーク構成や導入事例の見直し、反復・振り返りの工夫など見直した。特に、加齢に伴う認知特性や継続性への配慮を反映し、理解・継続しやすいプログラム構成へと精緻化した。

4.6. 初期実践における主な行動変容

本研究は、プレシニア・シニアに配慮したフレイル予防プログラムの有効性を示し、地域活動や認知症支援への参加を通じた役割創出が SDGs (目標 3・11) にも資することを示唆する。これは第 2 回実施時点の行動変容に基づく知見であり、概要は表 1 に示す。

表 1 2 回目までの主な行動変容の概要

行動反応の種類	該当者数	概要
地域活動への参加意向	3 名	自治会活動、体操教室などへの関心
家族支援の実践	2 名	食事・運動に関する助言を家族に実施
認知症サポーター活動の再開希望	2 名	地域の認知症支援活動との連携を希望

5. おわりに（まとめと今後の展望）

本研究では、プレシニア・シニアの行動変容を促す学習支援プログラムを設計・実践した。初期実践において地域参加などの効果が示唆されたが、対象数が限られており、今後は継続的検証と支援体制の構築を通じて、地域に根ざしたモデルの確立を目指す。

参考文献

R.A.リーサー,J.V.デンプシー(編). 鈴木克明, 合田美子(監訳)) (2013). インストラクショナルデザインとテクノロジー: 教える技術の動向と課題.北大路書房

上村一貴, 山田実, 岡本啓 (2018) フレイル予防に向けたアクティブ・ラーニング型健康教育介入の効果.理学療法学, 45(4):209-217

上村一貴, 山田実, 岡本啓 (2019) 高齢者の介護予防を目的としたアクティブ・ラーニング型健康教育の地域実践.理学療法学, 46(4):275-282

河合恒, 西田和正, 江尻愛美, 解良武士, 佐藤和之ほか (2021) コミュニティアズパートナーを活用した地域診断による住民主体のフレイル予防活動支援プログラムの効果.日本老年医学会雑誌, 58(2):272-282

厚生労働省 (2023) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

合田美子, 山田政寛, 新目真紀, 半田純子, 長沼将一ほか (2019) 大学生の生涯学習とキャリアレジリエンスの関係.第 44 回教育システム情報学会全国大会講演論文集,53-54.

合田美子 (2020) 自己調整学習を越えて：生涯にわたって成長するための学習モデルの開発. 科研費挑戦的研究(萌芽) 研究成果報告書(課題番号: 17K18659)熊本大学教授システム学研究センター

鈴木克明, 美馬のゆり(総著) (2018) 学習設計マニュアル.北大路書房

鈴木克明(著) (2015) 研修設計マニュアル 人材育成のためのインストラクショナルデザイン.北大路書房