フレイル予防学習におけるワーク・振り返り・対話設計に関する一考察

A Study on Designing Worksheets, Reflection, and Dialogue in Frailty Prevention Learning

西村 慈子[*1]　　合田 美子[*1]

Yoshiko NISHIMURA[*1]　　Yoshiko GODA[*1]

熊本大学[*1]
Kumamoto University[*1]

＜あらまし＞　本研究は，フレイル予防を題材とした学習プログラムの一実践を対象に，ワーク・振り返り・対話の設計上の位置づけを整理することを目的とする．プレシニア・シニア対象の市民教室において，ワークシートと参加者記述をもとに学習活動の機能を整理した．分析には内省と対話を重視する学習支援の視点（合田ほか，2019）を参照し，学習活動の経験過程に着目して，フレイル予防を学習プロセスとして捉え直す点に特徴がある．

＜キーワード＞　フレイル予防，プレシニア・シニア，学習活動の設計，内省と対話

1. はじめに

日本は超高齢社会を迎え，プレシニア・シニアを対象とした健康寿命の延伸や社会参加の促進は重要な政策課題とされている（内閣府，2023）．とりわけフレイル予防においては，身体活動や生活習慣への早期介入の重要性が指摘されており，地域における学習機会の役割に注目が集まっている（国立長寿医療研究センター，2018）．

一方，健康教育や介護予防を目的とした学習プログラムでは，知識提供のみでは行動変容につながりにくいことが指摘されている．この点について合田ほか（2019）は，大学生を対象とした研究において，「新しく学んだことについて他者と会話する」学習行動が生涯学習とキャリアレジリエンスとの間で最も高い正の相関を示したと報告している．これは，学習者が自身の経験を内省し，他者との対話を通して意味づけを行う過程を支える学習支援の重要性を示唆するものである．

本研究では，フレイル予防を題材とした学習プログラムの一実践を対象に，ワーク・振り返り・対話といった学習活動に着目し，これらが授業の進行過程においてどのように位置づけられていたかを整理することを目的とする．なお，本稿は学習成果の検証を目的とするものではなく，今後の学習設計を検討するための基礎的整理を意図している．

2. 実践の概要

本研究の対象は，地域在住のプレシニア・シニアを対象として実施された市民教室である．本プログラムは，全12回（各90分）で構成され，健康や生活改善をテーマに，講義，体験，ワーク，対話を組み合わせた形式で実施された．

学習設計にあたっては，学習者の経験や生活文脈を重視し，内省と対話を通して学習を深めることを重視する合田ほか（2019）の学習支援の考え方を基盤とした．とくに，「学んだことを他者と会話する」行為と学びの持続性との関連を踏まえ，参加者同士の共有や対話の機会を意図的に組み込んだ．

各回の授業では，参加者がワークシートを用いて生活状況や気づきを記録し，その内容をもとに個人での振り返りや参加者同士の共有を行う時間を設けた．この構成は，内省と対話を通じて学習経験を再構成し，次の行動へとつなげる学習支援の考え方と整合的である．

3. ワーク・振り返り・対話に関する設計上の整理

3.1. ワークによる内省の促進

ワークは，学習内容を参加者自身の生活経

験と結びつけて整理するための手段として位置づけられていた．日常生活における行動や気づきを記述することで，学習内容を自己の経験として捉え直す内省の機会が形成されていた．

これらの記述には，現状の整理に加え，「今後どのような生活を送りたいか」「今後も続けたいことは何か」といった将来志向の内容も含まれていた．合田ほか（2019）が示すように，自己の経験を振り返り言語化する学習行動は学習の継続性と関連しており，本実践におけるワークは，生活経験と将来志向を結びつける内省を支える設計要素であったと考えられる．

3.2. 振り返りによる学習経験の意味づけ

振り返りは，実践内容や授業中の学びを再確認し，学習経験に意味づけを与える機会として設けられていた．合田ら（2020）は，方向性や目標を持つことが生涯学習やキャリアレジリエンスと正の相関を持つことを示している．

本実践においても，振り返りを通して，これまでの取り組みを肯定的に捉え直すとともに，「これから挑戦してみたいこと」や「実現したい生活像」といった目標を再認識する記述が見られた．このことから，振り返りは理解の確認にとどまらず，将来の実践を構想する契機として機能していたと考えられる．

3.3. 対話による相互理解と学習環境の形成

対話の場では，参加者がそれぞれの経験や取り組みを共有する機会が設けられていた．合田ほか（2019）が示すように，「学んだことを他者と会話する」学習行動は生涯学習と関連する．

本実践においても，対話を通して参加者同士が互いの経験や価値観を認め合い，将来に向けた思いや目標について語り合う場面が見られた．こうした対話は，自身の目標を相対化しながら再構成する機会となり，安心して学び合える学習環境の形成に寄与していた可能性がある．

4. おわりに

本稿では，フレイル予防を題材とした学習プログラムの一実践を対象に，内省と対話を重視する学習支援の視点（合田ほか，2019；合田，2020）を基盤として，ワーク・振り返り・対話に関する設計上の整理を行った．とくに，生涯学習の継続性と関連が示されている内省や対話の要素が，本実践においても意図的に組み込まれていた点は重要である．

一方で，本稿では学習成果の検証や設計全体の体系化までは扱っていない．今後は，学習成果や行動変容との関係を含め，学習支援の枠組みに基づいたさらなる検討が求められる．

参考文献

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，山田政寛（2020）憧れや目標を持つことの学びへの影響-大学生における生涯学習とキャリアレジリエンスとの関係-．第 45 回教育システム情報学会全国大会（オンライン）発表論文集,183-184.

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

国立長寿医療研究センター（2018）老年症候群の適切な予防の重要性―健康寿命延伸と介護給付費抑制の両立（PDF 資料より一部抜粋）．（参照日 2025.07.11）

内閣府（2023）令和 5 年版高齢社会白書 全体版，第 1 章 高齢化の状況，第 2 節〈特集〉高齢者の健康をめぐる動向について（4）健康と生きがいについて．https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/zenbun/pdf/1s3s_01-2.pdf（参照日 2025.07.11）

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，京都，pp.117-122

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, 京都，pp.111-113 pp.152-154