



四季報

平成28年
1月1日発行
第6号

みんラボ・広報編集室 TEL : 029-879-7351 FAX : 029-879-7352 つくば市吾妻3-14-17 細田ビル2階

新年のご挨拶

『みんラボの未来』

平成28年の新春を迎え、皆様にはご健勝のことと心からお祝い申し上げます。
みんラボ会員の皆様におきまして、また会員を支える多くの市民の方々におかれましても、健やかで心豊かに生活できる、暮らしやすいコミュニケーション作りを目指し、ともに歩んでいきたいと思っています。



茂呂教授

筑波大学 人間系心理学域教授
専門分野：教育心理学

ここでは、前々から、少しずつ話し合ってきた、みんラボの将来、みんラボの夢について記しておきたいと思えます。人間の心身の健康は、未来への夢や希望が作るということが知られています。みんラボの未来を描くことで、さらにみんラボの活動を活発にしたいという思いからのご挨拶です。あくまで夢の内容は個人的なものですので、実現可能かどうかはわかりません。
①みんラボ大賞・前々から原田さんたちと考えていたのは、みんラボ大賞という顕彰の仕掛けです。世の中には、高齢社会の使いやすさのために、様々な開発や発明、工夫が行われています。この中で、とくにこれは素晴らしいというものをみんラボ会員の皆様の推薦をつのり、みんラボ大賞委員会（これも会員で構成）が審査して授賞するというイベントです。大賞の他に、健康賞、使ってみたいで賞、暮してみたいで賞など、様々な賞を考えるのも楽しいですね。
②みんラボ音頭…もしみんラボの歌があつて、それに合わせて踊れたらおもしろくないですか？みんラボのさまざまなイベントで、このみんラボ音頭を、最初に、歌って踊ったら、ウォームアップにも成りますし、はじめての参加者にとっても、親しくなるきっかけに成るのではないのでしょうか。声を出すことも、踊ることも健

康に繋がりますね。これも作詞作曲は、カラオケ大好きな会員の皆様から募集したいですね。
③みんラボによる使いやすさ認証…高齢者にとつてこんなふうに使いたい旅館があった、こんな居心地の良いすばらしいサービスがあった。そういう会員の経験をもとにして、この施設、機関、サービスは、みんラボがお墨付きを上げますよ、というのが、この認証という仕掛けです。認証のためには、チェックポイントをどうするか、どうやって評価するか、どうチームで評価に行くか等、検討すべきことも多いでしょうが、みんラボ会員の活動として、おもしろいものになるのではないのでしょうか？遠足もかねて評価委員会で現地まで出かけるのもおもしろそう。
と、まだまだありそうですが、ここいらで止めておきましょう。しかし、『夢なき者は理想なし。理想なき者は信念なし。信念なき者は計画なし。計画なき者は実行なし。実行なき者は成果なし。成果なき者は幸福なし。ゆえに幸福を求むる者は夢なかるべからず。』(洪沢栄一)だそうです。
ぜひ、会員のみなさんのみんラボへの夢をお聞かせください。

幸せの黄色いレシート投函にご協力を



前号でご紹介の通り、みんラボはイオンモールつくば様の「幸せの黄色いレシート」応援団体に平成27年3月にご登録させていただきました。

平成27年4月11日のイオンデーのレシートから対象となっていました、みんラボが店頭での宣伝を始めたのは少し遅れて、6月からでした。また、各団体がレシート投函ボックスの前で宣伝できるのは3か月に1回です(みんラボの場合は6月・9月・12月・3月)。スタートの遅かったうえ、活動回数も限られているので他の団体に追いつくのも大変だと思われます。6月は7名、9月は5名、10月は2名、12月は3名が、16時から1時間店頭に立って宣伝を行いました。平成28年1月11日、2月11日、3月11日もイオンデーです。特に3月11日はみんラボのスタッフが店頭に立ちます。もしお買い物でお越しの際にはお声掛けいただくと幸いです。

「幸せの黄色いレシート」への登録は平成28年度も続きます。会員の皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。(田内・篠原)

食の会について



● 食の会とは？

みんなラボ食の会は、月に1回のペースで開催されています。毎回、有志のメンバーが持ち寄った食べ物をいただきながら、お話(情報交換)を楽しむという会です。本記事では、食の会のこれまでを振り返り、これからの「夢」を書いていきたいと思っています。

● 立ち上げ！

昨年(平成26年)4月、食の会は、土曜会議の活動の一つとして始まりました。第1回は、食品メーカーの企画部の方とともに「野菜にまつわる問題を考える」というテーマで、議論を行いました。具体的には、一人一人が問題に思っていることを付箋に書き、グループで議論、発表しあいました。

● 人数減…

第2回では、人数が減ってしまいました(20名から6名へ減少)。そのため、グループに分かれたりはせず、全員で野菜の議論をしました。この日、食品メーカーのカット野菜を全員で試食しました。食の会での「持ち寄った食べ物をいただく」という活動はここから始まりました。

第3回、4回と重ねるごとに、参加メンバーが、野菜の知識をたくさん持っていること、それらの情報を交換することが、とても楽しいことに気づきました。それならば、ほかの会員とも情報を共有する場所を作ろうと考え、みんなラボハッピーレシピを創刊しました。みんなレシピを持ち寄り、レイアウトを確認し合い、9

月27日みんなラボハッピーレシピ第1号を、皆様にお届けいたしました(おかげさまで、現在、4号発刊済みです)。

● みんなで遠足に行こうよ

レシピを創刊した我々ですが、ちょっと活動がマンネリ化してきました。そんな中、いつものようにお話していると、「日帰り旅行へ行きたいね」という話になりました。メンバー全員その案に賛成でした。さらに「楽しいことはみんなラボ会員全員で共有しよう」という話になり、みんなラボ遠足が実現しました(第1回は2月に、第2回は10月に行いました)。

● これからの食の会

レシピも遠足も、メンバーの「やってみたいね」を実現し、会員の皆さんに、少しでもおすそ分けしたものでした。これからも、メンバーそれぞれが楽しいと思える活動(会員の皆様にもおすそ分けしながら)実現することを見据えて、ゆつくりのんびりお話ししていきたいと考えています。(食の会学生メンバー・田中)

※食の会はいつでも

だれでも参加できる会です。ご興味のある方はみんなラボ事務局までお問い合わせください。



食の会の遠足に参加して



10月9日8時25分、筑波大駐車場から8名、大穂庁舎から21名、総勢29名、車内にもぎやかに出発しました。途中、道の駅「思川」に寄り、一路群馬の富岡製糸場へ向かいました。歴史を感じさせるレンガ造りの建物、世界遺産に登録された国宝富岡製糸場、ユーモアあふれるガイドさんの説明で当時の女工さん達の誇りを持った仕事に思いを馳せ、富岡製糸場を後にしました。ホテルアミューズで昼食を済ませ、次はこんにやくパークの見学。いろんなこんにやく料理を試食して、帰りに寄った道の駅でソフトクリームをほおぼる人、新鮮な野菜を買う人、大満足の日でした。

計画してくださった食の会様、みんなラボ事務局の方々に感謝！(八文字)



参加した方の感想をお聞きしました。

「本物の歴史を知っていくことは面白い。そういう旅を皆さんと一緒にできたら嬉しい。嬉しいので続けてもらいたい」(大津さん)

「足湯をパンフレットで見てはじめてやってみたが、良かった。そして、記念写真を取れて満足」(今井さん)

「本当に楽しかった。前に席がとれたおかげもあって、

学生さんと接することができる機会が持てたことは幸せ」(青木さん)

「日程的にも楽で疲れも少ない。また機会があったら参加してみようと思う」(柳井さん)

「春頃にまた遠足ができればいい。食の会でもっと掘り下げられたらいい。そのためには人が必要」(秋田さん)

第34回みんなラボカフェ



日増しに秋の深まりを感じる季節の中、「みんなの使いやすいラボ」では第34回みんなラボカフェとして、NHKラジオ深夜便を担当するディレクターの佐治真紀子さんを招いて、「ラジオ深夜便」製作の現場から」と題し、制作の進め方やその苦労話などを交え、制作者の立場からお話しいただき実際の手法をご講義いただきました。その上で制作に対する疑問・質問をいただきいろいろディスカッションいたしました。この様な「みんなラボカフェ」が催されたのも、実はその前段の経緯があったからです。

その前段というのは前回の第5号・みんなラボ「四季報」の2ページに掲載された、「NHKラジオ深夜便の録音に行ってきました！」の事です。つまり原田先生がラジオ深夜便に出演したのです。前回の四季報ではその内容はお伝え出来ませんでした。が、実はこの内容が実に面白いのです。佐治さんの名リードに応え、原田先生がみんなラボの活動内容を適切に言い表しているのので、「ラジオ深夜便」制作現場の実例として紹介してみたいと思います。

佐治さんはインタビュー前に相当、原田先生の研究領域について事前学習をしていたようです。「原田先生はご専門が認知心理学で、皆が使いやすいユニバーサルデザインの研究をこれまでなさってきました…高齢者にとって使い勝手のよいものは、誰もが使いやすいものづくりにつながると考えています。」と、このような事前知識をもとにして、インタビューを展開しています。

【NHKラジオ深夜便】2015年9月25日(金) 25時5分の録音要約

佐治さんの「どういうきっかけから高齢者に使いやすいものづくりについて、考えることになったのですか」という質問に対し、原田先生はこれを柔らかに受けて「はじめは人間一般についての使いやすさの研究をしていたのですが、企業の方から、高齢者さんのために自分たちが一生懸命作ったものが、使ってもらえない、とか、いいと思って作ったのに解らないっていわれちゃう、とか沢山の方がいろいろな領域で、そうおっしゃるので、これはもしかしてお年を召した方と若い人の間に違いがあるのかしら、ということで研究を始めました。」と答えています。また「みんなラボの活動内容について教えていただけますか」という問いに「みんなラボでは地域の高齢者の方々に、ものごの使いやすさにいろいろな形で情報を教えていただく。そういう社会貢献をしていただけませんかというお願いをしまして、(会員に)登録していただけます。そのデータベースをもとに、使いやすいものづくりを調査・研究したいという時に、会員の皆様方と一緒に調査・研究をしたりするというのがみんなラボの第一の目的です」と応答しています。そのやり取りは興味が尽きませんが、実際に聞いていて、面白いのはやはり開発の「いきさつ」を説明するところでした。たとえば(銀行の)ATMの開発や走行補助車の開発例です。開発者がこうすれば使いやすいと思ったものが、実は違ったなど、とても筆には尽くしがたく、ぜひ実際の録音を聞いていただくと、何倍にも面白くためになります。ご希望の方があれば、近いうちに原田先生とご相談して公聴会を催したいと考えています。一般の皆様も、会員の皆様も、一緒にこの録音を聞きながら、みんなラボの未来について考え、話し合ってみませんか。

使いやすいさ検証実験

ペットボトルキャップの開けやすさ調査

高齢者の中には、食品・日用雑貨品の包装・容器が開けにくい人がいます。フタを開けられない原因は、加齢とともに握力が低下するためだと考えられていますが、それ以外の原因はないのでしょうか？

みんなラボではペットボトル飲料のキャップの開けにくさを題材にして、アンケート調査と実験室実験を実施しました。

〈質問紙調査〉

みんなラボ会員全員を対象として自宅に市販の清涼飲料水2ℓペットボトルと質問紙を郵送し、「開けることができたか」について調査しました。実際にペットボトルを開けた後にご回答をいただいたところ、開けることができなかった人が1%ほど、「固い」と感じた人の割合は半数をこえました。

〈ペットボトル開栓実験〉

開けることが難しかった人と、開けることが簡単だった人から6名ずつ、加えて大学生6名にみんなラボにお越しいただき、ペットボトルを開けてもらいました。

その結果ペットボトルが開けられない原因は、筋力だけではなく、それまでの経験から「開けられない」と感じているため多様な握り方になること、そのため逆に「開けにくい」持ち方になってしまい、とくにボトル本体を回しにくくしている可能性のあることが明らかになりました。(田内)

〈実験時にみられたさまざまな握り方〉

2本指	3本指	逆手	左拳
			

みんなラボとの出会い

明けましておめでとうございます。静岡大学の須藤と申します。みんなラボの立ち上げからお手伝いさせていただいています。

専門は、ヒトの記憶やモノの使いやすさに関する研究です。大学では1~3年生向けに心理学を教えています。みんなラボには、月に1・2回訪問して、各種研究プロジェクトや運営のお仕事をさせていただいています。基本的には裏方の仕事です。

みんなラボ開設の半年前ぐらいだったと思います。原田先生と秋葉原で仕事の打合せをした帰り道に、駅の喫茶店でお話している時に、先生から「高齢者の皆さんと一緒にモノの使いやすさを考えるプロジェクトを立ち上げようと思っているのだけれども、お手伝いしてくれませんか？」とお声をかけてくださったのがみんなラボに関わるきっかけです。原田先生とは、私が大学院生の頃、先生の研究室で研究のアルバイトをさせていただく機会があり、それがご縁で、現在までずっと一緒に研究させていただいたり、お仕事のお手伝いをさせていただいています。

みんなラボプロジェクトでは、普段経験できないような事を沢山経験させていただいています。例えば、メンバーの皆さんとの交流、カフェでの議論、企業との研究など、大学の研究室という閉じた空間では経験できないようなことばかりです。また、ゼロから「ラボ」を開設するため、事務所を借りるための物件探しをしたり、内装を整えたりするという裏方のお仕事もです。このような様々な経験を通して、最近では興味関心が広がり、何でも研究してみたいくなる「何でも屋さん」になりつつあります。みんなラボでの「高齢者にとってのモノの使いやすさ」を考える活動の重要さは、シニアな家族を持つ一人としても強く感じています。ひとつの道具が使えれば、生活上の大きな問題が解決できたり、心が豊かになったりということがあるように思います。その際、モノの「使いにくさ」は、大きな障壁です。この障壁を少しでも取り除けるように、メンバーの皆さんと一緒に様々な活動をしていければと考えています。今後もどうぞよろしく願いいたします。



すとう さとる
須藤 智

静岡大学大学教育センター
准教授

みんなラボ事務局ウラバナし ③

こんにちは。みんなラボ事務局の萩野です。今日は、みんなラボの研究代表者のお一人、茂呂先生についてご紹介したいと思います。茂呂先生は、筑波大学人間系心理学域で教鞭を取っていらっしゃると同時に、人間系長でもあり、また一昨年度までは4年間、筑波大学附属高校の学校長も務められ、日々多忙を極めていらっしゃいます。原田先生の先輩にあたられ、原田先生が何かにつけて頼りにされているみんなラボの重鎮でいらっしゃいます。そんな茂呂先生ですが、実はとってもおしゃれでダンディーな方なんです。一度カラオケをご一緒しましたが、低く響く素敵なお声で、プロ級のお歌を聴かせていただき、感激しました。また、お酒も大好きで、色々なお酒を嗜まれます。先生を囲んで春のお花見会など企画したいですね！(萩野)



編集者紹介

【みんなラボ会員】 根岸(編集長)、石津、石橋、今井、佐々木、篠原、田内、八文字、柳井、吉村 **【みんなラボ事務局】** 萩野、富田、栗延、杉本、望月 **【筑波大学教員】** 原田、茂呂 **【筑波大学学生】** 北本、田中、新原、広瀬

- ### 「みんなラボ会員募集」
- みんなラボでは、高齢社会を、豊かにするために、「モノのつかいやすさを高める」ことを主眼に、筑波大学、メーカー・団体、みんなラボ会員が三者体となって、中立的立場で、モノのつかいやすさを考えています。みんなラボが設立してから、四年が経過しています。その間会員数も年々増加しています。特に、定年退職後の方も多く、みんなラボで楽しい時を過ごしています。
- みんなラボでは、次の様なことを、行っています。
- ①「使いやすさの検証実験」随時開催(企業・研究機関によるモノの使いやすさの調査、ロボット・炊飯器・歩行車・コピー機・輸液ポンプ等)
 - ②「みんなラボカフェ」(月一回)
 - ③「土曜会議(食の会など)」
 - ④「みんなラボ遠足(メーカー工場見学・観光地へのバス旅行)」
 - ⑤「四季報の発行」(三ヶ月に一回)
- 皆さんも大学生、会員同士のふれあいの場をもってみませんか。会員は随時募集しておりますので、事務局までお申し出下さい。(吉村)

編集後記

皆様どのようなお正月をお過ごしだったでしょうか？

私は平成27年から編集委員に参加しております。編集委員は知識がなければと思って二の足を踏んでおりましたが、茂呂先生が「赤ちゃんとお母さんは自然にコミュニケーションが成立していて、遊びの環境で言葉を使えるようになります。学校を基準にした学び方とは全く違う遊びの中で、赤ちゃんの可能性が最大限につくられます。これは学びの理想で、学びの心理学です。気軽にみんなで楽しみましょう」と背中を押していただきました。今は編集長、編集委員の皆さんからご指導をいただき少しずつ学んでおります。

1ページにありますように、茂呂先生から新春号にふさわしい、みんなラボの未来について寄稿していただきました。みんなラボの未来のためにも、皆様とみんなラボとの繋がりとて四季報がお役にたてればと思っております。ぜひ皆様の四季報に対するお声をお聞かせ下さい。編集委員一同お待ちしております。

今年もみんなラボの活動や情報を楽しみ紙面になるよう発信してまいります。時節柄皆様ご自愛ください。編集委員一同、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。(石橋)

お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ

茨城県つくば市吾妻3-14-17 細田ビル(ウエルシア)2階
TEL : 029-879-7351 (受付)月~金9時~17時
FAX : 029-879-7352 e-mail:mado@tsukaiyasusa.jp