



# 四季報

平成28年  
6月1日発行  
第7号

みんなラボ・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

## 2015年度みんなラボ第4回総会報告

第4回総会は3月15日会員46名出席のもとに開かれました。総会開催に先立って研究成果発表会がポスター展示形式で行われましたが、説明員の話に真剣に耳を傾ける会員の姿が、印象的でした。会員参加型の総会は活発な質疑応答のある中で盛り上がりを見せ終了いたしました。以下総会報告の概要を記します。

### 2015年度活動報告

#### ○みんなラボニュース

\*登録会員は現在246名。平均年齢は72歳、58歳から88歳の会員で構成されている。

\*筑波大学ベストフアカルティアワードを受賞。みんなラボの活動が認められ、代表の原田悦子教授が表彰された。

\*みんなラボの活動。活動の柱はコミュニティー活動、使いやすい検査活動、使いやすい研究活動の3つの活動グループが母体。これをみんなラボコンソーシアムとみんなラボ研究グループが参加・委託・実施などの形をとって活動を支える。その活動にみんなラボ会員（高齢者）がボランティアの形で参加。

#### ○みんなラボカフェ

\*第29回4月・高齢者の健康と栄養…毎日の食生活で気をつけたいこと \*第30回5月・暮らしにより添うロボット…服薬支援ロボを題材に \*第31回6月・自分らしい治療・ケア選択のための心積もりについて今から一緒に考えてみませんか? \*第32回7月・お客様の声を活かした製品作り…生活者と企業をつなぐヒューマン協議会の活動 \*第33回9月・森の今を聞く…フォレスト・ノーツ \*第34回10月「ラジオ深夜便」制作の現場から \*第35回12月・どうすれば無くせる!?金融犯罪被害!

\*第36回1月・シニアが活躍できる社会

を作る \*第37回2月・家族の介護…どうしたら無理なく続けられますか?

#### ○みんなラボ広報誌「四季報」

みんなラボ四季報は創刊以来6号までを発行した。今後も工夫を重ねて続けていく。

#### ○みんなラボコミュニティー活動

\*みんなラボ研究員プロジェクト（大病院チーム）

\*広報誌編集委員会4、6号発行

\*土曜会議 食の会・みんなラボレシピ・みんなラボ遠足+「インプロ（即興）」

\*「アンサンブル・フレット」発表会

\*「健康自慢の会」

\*「幸せの黄色いレシート」社会貢献活動

○みんなラボ広報活動

・NHKラジオ深夜便2015年9月・原田先生出演・筑波大学広報誌に取材記事掲載・HEAB協議会に冊子発行

・超高齢社会にどう対応していくか

○みんなラボ使いやすい検査活動

・自動運転支援（ACC）の研究

・基礎化粧品・国際会議発表予定

・オフィス用複合機メンテナンス（その2）

・食品の包装…国際会議発表予定

・「心積もりノート」心積もりボードゲーム開発

○みんなラボ研究活動

★修士論文 ・画面の使いやすさ「迷路ゲーム」(原田研・大門)・聴覚順序課題と「機器の使い方」(原田研・松崎)

★卒業論文・ものの探しやすさと手がかり(原田研・鈴木)・サイン板のわかりやすさ(原田研・橋本)

○みんなラボ人事異動

\*2015年4月より、研究員杉本匡史着任・望月正哉・週1日非常勤・

栗延孟・週1日非常勤・富田瑛智・研究分担者として参加

\*2016年3月末にて研究員杉本、望月 退職、事務サポート高岡陽子退職 \*原田研・大門卒業(修士課程修了) \*2016年4月より新研究員宮代こずる

### 2016年度活動予定

#### ○使いやすい検査活動

\*「銀行の安全・安心のために」  
\*お台場を「高齢者に魅力的にするために」高齢者が遊びにいききたい場所はどこ?

#### ○研究活動

「みんなラボ登録データの更新」(予定)

○みんなラボコミュニティー活動(1)

\*広報編集委員会 広報誌編集活動を広域的に広げていく。みんなラボ活動を企画会議的存在に身身させる。

・「みんなラボ音頭」制作、みんなラボ祭りの企画・使いやすいの「みんなラボ大賞」の実施計画

\*みんなラボカフェ「花王」のユニバーサルデザイン・東京ガスの「安全システム」他を取り上げるテーマとして検討中

○みんなラボコミュニティー活動(2)

\*「食の会」みんなラボレシピ公開、みんなラボ遠足、「インプロ（即興）」活動芋煮会など、とにかく楽しみなながら食べて話そう

\*「健康寿命、健康自慢」…4回以降食事・運動などを通してのグループ活動を続けます。

\*フレットバイオリンの会…半年練習を続け発表会開催予定

\*幸せの黄色いレシートの集い…ボランティア社会貢献活動、今後も続けます。

○その他の議論

\*こんなサークルがあったら良いな

\*使いやすい病院の研究をしっかりと進めていって欲しい \*2025年間

題等

## 黄色いレシート運動 贈呈式

平成28年4月10日イオンモールつくば2階イースト・コートにて、黄色いレシートの応援団体に対し、贈呈式が行われました。こちらの店舗では現在20団体が登録されていて、みんなラボからは今回初めて、萩野・篠原の2名が参加しました。

去年の4月より今年3月までの1年間の実績により、イオン様より助成金額分のギフトカードが贈呈され、みんなラボは48,900円でした。その後団体代表より自分の団体の活動報告があり、みんなラボは萩野が報告しました。

今回これだけの金額が贈呈されたのも会員の皆様から毎月11日の「黄色いレシートデー」にたくさんのご協力をいただいた結果だと思えます。この助成金は、みんなラボ活動に有効に利用させていただきます。今後とも何とぞご協力をお願い致し、御礼とさせていただきます。(篠原・萩野・田内)



# ソーシャルロボットの魅力



みんラボでは、ロボットは人気のある話題の一つです。特に皆さんの関心が高いのは、家庭や公共の場所で使われるロボットだと思います。そのように人と対話することを目的としたロボットのことをソーシャルロボットと言います。人と対話するロボットというと、とにかく言葉で会話ができるようにすれば良いだろうと思われるかもしれませんが、実は人同士が会話をするとき、3分の2程度は表情や身振りなどの、言葉によらない表現にたよっているとされています(言葉によらないコミュニケーションのことを、ノンバーバルコミュニケーションと言います)。そのようなわけで、ソーシャルロボットには、ノンバーバルコミュニケーションの能力を持たせることが大切なのです。

そこで多くの研究者が、人に似た外観をもつロボットを開発して、表情や身振りを表現させようとしています。これらのロボットのほとんどは、いかにもロボットらしい形をしているのですが、中にはアンドロイドと呼ばれる、人とそっくりな姿をしたロボットの開発に力を入れている研究者がいます。テレビで、マツコ・デラックスさんそっくりのアンドロイド、マツコロイドをご覧になった方もいらっしゃると思いますが、やはり本物の人間とは表情や動きが少し違います。ここで問題なのは、人はこの微妙な違いを敏感に感じとって、ときには気持ち悪さを感じてしまうということです。この問題は「不気味の谷」仮説と呼ばれています(図参照)。この仮説によると、ロボットの姿がだんだん人に近づくにつれて、人がロボットに感じる親和感が増して行きますが、ある限界を超えたとたんに、急にそのロボットに嫌悪感を覚えるようになります。しかし、見分けがつかないぐらい究極まで人に近づけることができれば、また親和感は急速に向上するというのです。この、人に近い領域で急激に親和感が落ち込む谷のことを「不気味の谷」と呼ぶのです。

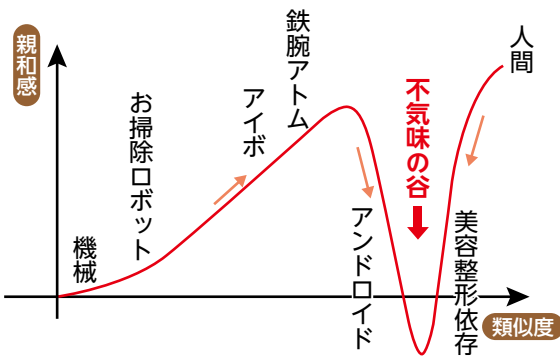
この仮説の成否については未だに議論があります。これがなかなか証明できない理由は、まだまだロボットは十分人に近づいていないために、完全に谷底に落ちていないからです。でも私は最近、美容整形依存になった方々の写真を見ると、不気味の谷はあるのかなと思うのです。これらの方々は、本物の人間、すなわち究極に類似度が高い側から、この不気味の谷に落ちたと考えることができるかもしれないからです。美を追い求めた結果とはいえ、悲しいものです。

さて、今回は少々専門的な話になってしまいましたが、不気味の谷の有無や、あるべきロボットの容姿について、話し合うきっかけになれば幸いです。



葛岡 英明  
(筑波大学システム情報系 教授)

## 在るべきロボットの容姿 →不気味の谷



## お花見会 (第二回桜会議)

四季報編集委員(現・みんラボ広報の会)の新年会の席でIさんより提案があり、3月30日にお花見を実施しようということになりました。前回と同じ、筑波大学天久保池で午前11時集合。参加者は茂呂先生・原田先生・葛岡先生を始め、会員19名、スタッフ・学生総数で30名でした。桜はまだ5分咲き位でしたが宴会は盛り上がり、各自の自己紹介とそれぞれコメントもいただきました。今年80歳になる会員Eさんは、東京マラソンを完走した時の写真をみんなに見せてくださいました。まだまだこれからも挑戦して、タイムを上げて完走するぞと云うお話に、みんなビックラポンでした。今回お忙しい中、3名の先生方にも参加していただきました。ありがとうございました。(篠原・田内)



# 第37回みんなラボカフェ



2月23日(火)Biviつくばサテライトオフィスにて「家族の介護・どうしたら無理なく続けられますか」というタイトルで茨城キリスト教大学の江尻桂子先生より講演をいただき、参加者全員でディスカッションを行いました。講演の内容は

- ・理論編「家族介護の現状を知る」
- ・実践編「どうしたら続けられる」

の2部構成です。現在介護を受ける人は2014年のデータで600万人に上り、このうちの44%の人が脳に障害を持つ状態です。介護環境は35%が核家族所帯、27%が単独所帯という状況で、しかも老々介護が増えているという現状です。介護者の日常の悩みは今現在抱えている介護のこのほかにも、自分自身の健康のことや経済的なこと等多数の問題を抱えています。どうしたら無理なく介護がつづけられるのでしょうか?家族介護の大切なところは当事者が出来る事と、社会がすべきことをきちんと分けることです。対象者とのトラブルを避けることが当事者の気持ちの安定につながるのですが、それには『対象者のやりたいことに付き合っただけ』心のゆとりが大切で、これには相当の準備と覚悟が必要となるのです。

1.当事者が出来ること:対象に対する正しい理解を持つこと。高齢者の認知の特徴などきちんと頭で理解することで負の感情も治まる。介護者自身の時間や健康も大切に。自分が倒れ

たら共倒れです。社会とのつながりを持ち、社会に相談したり、時には任せる工夫もすることです。

2.社会がなすべきこと:介護者のヘルスケアを支援。介護サービスの充実。介護者の役割を軽減する仕組みや家庭、周りの人、職場の理解、また介護者自身の就労など社会参加できる仕組みを作ることです。経済支援等、数々の問題を実現していくことが必要となります。

講演の最後にあたって、参加した会員に「家族介護を続けるために大切なことは何ですか?みんなで考えてみましょう。それを漢字一字で表現してください」という講師からの問いがあり、「絆」「添」「金」等その外色々な回答が出てきました。さて皆さんだったら何を提案なさいますか?周りの人たちと話し合ってみてはいかがでしょうか。(根岸)



## 黒蒸しにんにくの作り方

(使用しなくなった炊飯器を使うと良いですよ!)

- ①電気炊飯器の保温機能を利用する
- ②にんにくを利用する分だけ用意する
- ③きれいに埃や汚れを取り除く
- ④炊飯器の中にならべて入れる
- ⑤保温ボタンを押せば高温熟成が始まる
- ⑥保温の状態ですぐに10日~14日そのままにする
- ⑦4日に一度の割合で上下を入れ替える
- ⑧その時底が汚れていたらきれいにする
- ⑨にんにくの中身が黒くなったら完成。常温で数日寝かせれば、食べやすくなる
- ⑩保存は紙袋に入れて冷蔵庫野菜室に収納



炊飯器に仕込んだところ



盛り付けし、出来上がり

- ・黒ニンニクはニンニク臭が少なく、干しプルーンのような甘酸っぱい味がします。
- ・購入するととても高価なものです。
- ・老化防止やがん予防・疲労回復・美肌等にとっても効果があるといわれています。(秋田)

## 食の会

今回は3月12日(土)に行われました。2年間「食の会」で一緒にあった大門君が無事卒業され、めでたく就職されましたので、送別会のお祝いを兼ね

食の会 食べて語ってなごやかに  
年重ねても 心は学生 (内藤)

て盛大に行われました。机の上には持ち寄ったお料理がたくさん並んでいました。ちらし寿司やから揚げ、煮物などおいしかったです。毎回筑波大学院生とのお話はとても楽しくリフレッシュできます。一度参加してみたい?最後に皆でケーキも食べてとても盛り上がりました。(鶴川)

## 「みんなラボ広報の会」の立ち上げ

この「みんなラボ四季報」は2014年3月31日のさくら会議から生まれました。お花見のお祭り気分の中から、みんなラボの認知度をあげよう。広く社会に知ってもらおうとの意見が湧き出たのでした。

当時、研究が進められていた筑波大学附属病院・研究員チームが主体となり、「よし、やろう」ということになり、何回かの編集会議を経て8月に創刊号が発行されたのです。そして四季報6号の発行を終了したところで、この辺で原点にかえり考え直してみようとの改革案が出てきました。「発行回数はこれでいいの？編集会議もこれでいいの？」などいろいろ案が出ました。また「みんなラボ編集会議」として編集員を募集しましたがなかなか応募もありませんでした。私たち編集員はスズブの素人集団です。おしゃべりが専門です。「だったらあまり固くならずもう少し柔らかく懇談会とか広報の会とかと名前を変えてみようじゃないか」となったのです。四季報の原点は広く広報することでした。それでは「みんなラボ広報の会」に名前を変えていろいろ広く、ざっくばらんに皆が参加しやすいようにしようということではまとまったのです。

堅いイメージからソフトになったところで、改めて「みんなラボ広報の会」として会員を募集していきます。

大勢の会員の皆さんに参加をいただきおしゃべりが更に楽しい会になるよう発展させていきたいと考えています。皆さんのご意見や要望をぜひお寄せいただき、よりよい「みんなラボ広報の会」にしていきたいと思えます。(今井)

## 四季報に対する「ご意見」お聞かせ下さい

編集委員が一步前へ

「四季報に対してのご意見、ご感想をお寄せ下さい」とお願いしております。些細なことでも結構です。例えば「文字のサイズについて」等、ご意見をみんなラボ広報の会までお寄せいただくのはすこし面倒な事でしょうか。では、お声を聞きするために編集委員として、どのような方法があるでしょうか？たとえば、みんなラボカフェが終わりましてから、簡単なインタビューかアンケートを採らせていただく。あるいは四季報独自のアンケートを作成用意しておき、別件のアンケートを配布する際に同封して、返信していただく。など考えております。また会員以外の方々にも、傾聴していく方法があると思えます。みんなラボカフェで会いた方が「四季報いいですね」とお話しされているのを耳にしました。微力ながら携わりました一員として大変嬉しく感じました。

しく感じました。

ご意見を伺うには、委員が会議室に居るのではなく、一歩を踏み出す時期ではないでしょうかと考へ、準備や課題しながら、新生「みんなラボ広報の会」で話し合い、実現出来る事から始めていきたいと考えております。

多様なご意見、ご感想を聞かせていただき、私達委員も楽しみながら、皆様の四季報として誌面に反映させていければと思えます。編集委員一同努力してまいります。ぜひ皆様の忌憚ないご意見ご感想をお寄せ下さい。お待ちしております。(石橋)



## みんなラボ事務局ウラばなし ④

今日は、みんなラボの共同研究者のおひとりである須藤先生について、皆様にご紹介したいと思います。須藤先生は、大学院生の頃、原田先生の研究室でお手伝いされたことをきっかけに原田先生と一緒に研究をされています。現在は静岡大学の准教授として教鞭をとっていらっしゃいます。パソコンや機器に強く面倒見のよい、誰にとっても「お兄ちゃん」的な存在。みんなラボでは、最新の調査機器を使って調査研究活動をしています。これらの機器の選定や設定などは、須藤先生を中心に院生たちと一緒にしています。新しい情報機器が販売されると、研究に活用できないかよく話をしています。そんな須藤先生ですが、2歳の可愛い女の子のパパです。娘さんのお話をされるとは、もうニコニコ。嬉しそうに写真を見せてくださいます。はるばる静岡からみんなラボへいらっしゃることもしばしば。その際は是非、いろいろお話ししてみてくださいね。(事務局・萩野)

## 編集後記

新緑の美しい季節となりました。我が家の庭もとてもにぎやかです。藤が長い房を垂らし、その向こうに木蓮そして山吹、小手毬、ウツギ、その下には十二単衣、チゴユリ、シャガ、オダマキ、紫蘭、スズランも咲き始めました。こうして自然は巡り、私たちに至福の時を恵んでくれます。

だが、自然はときに牙をむく。九州熊本地方を襲った大地震、今なお続く余震、その数何と800回を超えたという。土砂崩れ、倒壊した家屋、寸断された道路等々。避難された人達は11万人にもなるという。ようやくボランティアセンターも立ち上がり、ボランティアの受け入れが始まった。被災された多くの方たちに心よりお見舞い申し上げます。そして私たち一人ひとりが被災者に寄り添いできることから始めたいと思っています。(落合)

## みんなラボ音頭作品募集

もしみんなラボに歌があって、それに合わせて踊れたら面白くないですか。これは新年号での茂呂先生の提案でした。この提案を受けて、すでに歌詞が二編広報の会に届いています。皆さんも奮ってご応募ください。一同心よりお待ちしております。替え歌の要領で、お好きな曲にご自分で歌詞をつけてみるのも楽しいですよ。

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