

第二回みんラボ研究チーム発足

使いやすい筑波大学附属病院

今回の研究テーマ 患者は待合室でどの様に待機しているのか

今回の「使いやすい筑波大学附属病院」研究チーム発足は、第一回の研究成果(四季報創刊号にて発表)をもとに病院側と数回にわたる話し合いを持ち、そこから得た数多くのアドバイスを検討し、新たな視点からさらに、研究してみよう、ということでご実現致しました。



1. 調査の問題と目的

第1回研究で得た調査結果を見直すと、診察室・待合室の環境にゆとりがないこと、整理整頓が徹底していないことが問題点として大きな要素を占めている(図参照)。そこで今回の研究は患者がどの様に待合室で待ち時間等の問題を解消、どのような解決を望んでいるのかということに焦点を絞って調査を実施し、その上で、こういった解決が可能なかを明らかにしていく。

2. 調査の方法

患者対象に「半構造化面接法」を用いて調査を実施することで患者の視点や体験から待合室問題を明らかにする。すなわち事前に質問項目を決めておくが、面白そうな話が出てきそうな場合には、臨機応変にアドリブを利かしてインタビューを進めていく。

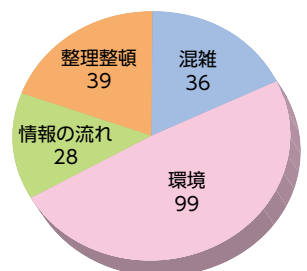
3. 項目の決定

研究チームのメンバー9名でインタビュー項目のアイデアを出し合い、出てきた項目の中で類似項目をまとめて精選し、最終項目を10項目ぐらいに絞る。

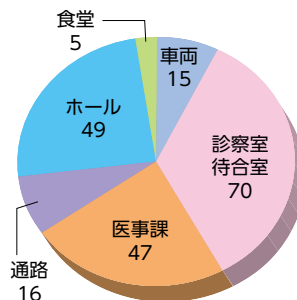
4. 面接表の作成

インタビュー項目を記した面接表を作成し、これを面接者を持たせて調査を実施する。基本的事項として被面接者の年

動態面から捉えた問題点の量の比較



場所から捉えた問題点の量の比較



※3 問題点の分析はKJ法による (n=202)

5. 模擬面接の実施

代、性別のみは記録する。
本番実施の前に、予め役割を分担し、模擬面接を実施、インタビューのコツを体得しておくとともに、面接表の使いやすさ、問題点をチェックし、修正する。

6. 注意点の洗い出し

①面接に際し、倫理面での配慮を十分心がける。②面接者が感染などにより、健康を害さないよう配慮する。③面接調査の効率が上がるように心がける。

以上が今回研究の概要である。現在の進捗状況は「面接表の作成に」かかっている段階である。病院側とも連絡を取り合い、じっくり腰を据えて慎重に進めていきたい。

*半構造化面接法とは一定の質問に従って面接を進めながら、被面接者の状況や回答に応じて面接者が何らかの反応を示したり、質問の表現、順序、内容などを状況に応じて変更のできる面接法

みんなラボ研究活動報告

「心積もりノート」利用に導くゲームを作る

今年、6月のみんなラボカフェ(3ページ参照)が契機となって、みんなラボで、清水プロジェクトとの共同研究「心積もりノート」の使いやすさ検討を行うことになり、その一環で、心積もりの大切さを理解したり、ご家族やお友達と話しあったりするきっかけとなるような「支援ツール」として、ピップ&ウイズ(株)の皆さんと一緒に「心積もりゲーム」(仮称)を作ることになりました。



出来上がったのは「二人一組で3組までが競い合う双六ゲーム」です(現在、名前を募集中!)。「シニア役と若い家族役」の二人が協力し合ってハッピーポイントを貯めていくゲームですが、サイコロを振ってコマを進めていくといろんなイベントに当たったり、バス停で止まって「自分の好きなところ(病院、デパート、温泉など)」に行ったりできます。通常の双六(人生ゲーム)と違うのは、コマを進めていくうちに、シニア役は全員が、少しずつ健康度が落ちていく、という点です。そこで早目に病院に行ったり、予防策を取ったりしないと、家族が活動できなくなったり、経済的な負担が大きくなったりもします。一方、介護保険の認定を受けると、そうした問題が「一挙に軽く」なったりもします。そんな「妙にリアル」な出来事が、ゲーム中でさまざまに発生をしていく中で、シニアと家族の両方がハッピーになるにはどうしたらいいのだろうか、そんなことを自然に考えることができるゲームです。

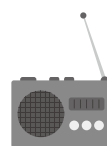
「こんなリアルなゲームで高齢者の皆さんに楽しんでいただけるかな?」という思いもあって、8月22日にみんなラボ会員さんと大学生で、男女各1戦ずつ、ゲームを体験していただく調査を実施しました。少しばかり「ややくい」ゲームでしたが、和気あいあいと楽しくゲームを進めながら、もつと「使いやすい」ゲームにするにはどうしたらいいのか、9月末の最終版作成に向けてたくさんコメントをいただきました。会員の皆さんのみならず、大学生たちも口をそろえて、楽しかった、いろんなことを学ぶことができた、と報告してくれたことは、大きな成果であったと思われまます。

最終版が出来上がりましたら、ぜひもつとたくさんの方の皆さんにも使ってみていただきたいと考えています。自分らしい医療・ケアの受け方、自分らしい最期の時の過ごし方についての「心積もり」を皆で肩の力を抜いて語り合える、そんな場になっていけるといいなあと思います。ぜひまた、皆さまのご意見を聴かせてください。

(筑波大学 人間系心理学域教授 原田悦子)

NHKラジオ深夜便の録音に行ってきました!

このたび、NHKの人気番組「ラジオ深夜便」の列島インタビューというコーナーに出ませんか?というお声をかけていただき、録音に行ってきました! 渋谷のNHK放送センターは迷路のような建物でしたが、その中のスタジオで、インタビューの佐治さん(ディレクター、元NHKアナウンサー)と楽しくお話をした1時間でした。それが、どんな風なラジオ番組になったのでしょうか!? それは「聴いてみてのお楽しみ」です。この番組出演を通じて、みんなラボにまた新たなネットワークができていくことを期待しています(原田悦子)



放送日時は2015年9月25日(金) 25時5分、NHK第1、およびFM第1放送でした。記事掲載と実際の放送の間には時間的ずれがあります。放送を聞いてみたいという方はみんなラボ事務局に録音が残っています。ご自由にお申し出ください。

第31回みんなラボカフェ

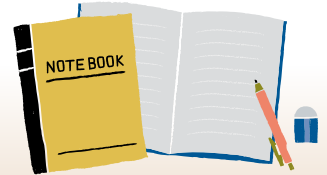


第31回みんなラボカフェは「自分らしい治療・ケア選択のための心積りについて、今から一緒に考えてみませんか？」と題して、6月26日の13時から15時につくば研究交流センター2階会議室で清水哲郎特任教授(東京大学大学院人文社会系研究科 死生学応用倫理センター)を講師に開かれました。

内容は上手に老い、最後まで自分らしく生きるための《心積り》ノートを作りませんかというものでした。

今回は50名以上の出席があり期待も大きかったのですが、人生の終わりに対する個々の考えの違いや、まだ準備(心構え)ができていない等内容の割に予定時間が2時間と少なかったため、6班に分かれての話し合いをいたしました。発表に時間を要し、みんなが全体像を把握するまでには至りませんでした。

そのためテーマ別にもっと掘り下げていく必要があるということになり、「心積りノート」を考える会を立ち上げることになりました。会議は土曜会議として月一回開かれ、項目を一つずつ議論していく予定です。前回出席できなかった方も遠慮なく参加してくださいとのことです。(田内)



幸せの黄色いレシート投函にご協力を

みんなラボは今年度、イオンモールつくば店様の「幸せの黄色いレシート」に「応援団体に登録させて頂きました。」

「幸せの黄色いレシート」とは福祉、環境保全、街づくり、文化・芸術の振興、子供の育成関係など、地元で活動しているボランティア登録団体を応援しようという企画です。応援したいと思うボランティア団体のボックスに、毎月11日のイオンデーに発行される黄色いレシートを入れていただくと、レシートの総売上額の1%にあたる金額が、その団体の活動に役立つ物品の形で贈呈されます。毎月11日のイオンモールつくば店様でのお買い物の際には、「みんなの使いやすさラボ」のボックスに黄

「健康な心と健康な体」作りでモンゴルの草原乗馬を楽しむ

私の趣味の一つに乗馬があります。70の手習いで始めて、3年になりました。

馬と接するには健康な心、馬を操るには健康な身体がないと出来ないと感じました。馬は騎手(乗り手)の気持ちを掴むのに長けています。そのためにも、私は5年前から毎日4時半に起き、新鮮なオゾンを含んだ空気を採り入れるべく5時出発の早朝ウォーキングを続けてい



ます。マイナスイオンたっぷりなペダストリアンデッキ(遊歩道)を約1時間、6時半からは近所の公園で地域の方々と朝のラジオ体操をしています。1日3食ですが、朝の食事が一番美味しく感じています。幸せを感じる時間ですね。こうして健康を維持しているからこそ乗馬が出来るものと

色いレシートを入れていただければ幸いです。またレシートは、イオンで発行される黄色いレシート以外にも、



たくさんのレシートをいただきました。ご協力ありがとうございました。

イオンデーに発行されたものであれば、イオンモールつくば店内の専門店でのレシートも対象になります(レストラン、書店、ファッション等でもOKです)。(篠原・石橋)



思っています。

今年の7月にモンゴル国に行ってきた。今回の目的はモンゴル国最大のお祭り「ナーダム」観戦と「草原乗馬」です。ナーダムとはお祭りのことで、部族争いの勝利を祝って行ったそうです。子供の競馬・弓・相撲です。モンゴル騎馬隊の強さの秘密がここにありました。草原の中を縦横に駆けると暴れん坊將軍どころか「蒼き狼」ことチンギス・ハーンになった気分です。乗馬の途中で遊牧民のゲル(移動式住居)に立ち寄りしました。とても親日家で馬乳酒・ウルク・ヨーグルトをご馳走になりました。ウルクとはバターに似ています。とても美味しくパンに塗って食べました。モンゴルで女性が困るのはトイレです。どこまで行っても草原ですからね。小高い丘の陰まで行きますが、羊や山羊が食べてしまうので使用した紙はお持ち帰りです。モンゴル草原の草はハーブなので、モンゴルの羊料理はとても美味しいです。馬に乗っていると風に乗ってハーブの香りが届きます。モンゴルの自然がますます大好きになっています。(今井)



みんなラボハッピーレシピ

..... 土曜会議(食)での取り組み



土曜会議(食の会)では、それぞれが持ち寄った食べ物を食べながら、わいわいお話をしています。その中で、みんなラボハッピーレシピを作成したり、遠足の企画を立てたりしています。

しかし時には、「食」に関して活発に議論が行われることもあります。7月、8月の会議では、参加者の一人が、ウコンを毎日取るようにしたところ体調に変化が現れた体験を報告し、それについての話し合いが行われました。

個人の体質や、科学的な知見には諸説あることと思いますが、食の会としては自身の体を考えながら情報収集を行い、分量を考えて食べていこうという話になりました。食の会では今後も、食に関する知識を集めながら、みんなで話を(時には議論を)して、活動していきます。もしこの活動へ参加したいという方がいましたら、みんなラボへご連絡ください！(食の会)

秋の味覚といえばやっぱり“栗”!

栗ごはん



材料
栗
もち米
米
塩
ごま(お好みで)

作り方

1. 栗の皮と渋皮をむく。
2. 栗を食べやすい大きさに切る。
3. 塩水に一晩つける。
4. もち米と米(9:1)を洗い、栗(1合につき、大きい栗なら2~3個、小さい栗なら4~5個が目安)と水(いつも米を炊くときの量よりやや少なめ)、塩少々と一緒に炊く。
5. 炊きあがったら、お好みで塩とごまを一つまみ。

みんなラボ会員募集

みんなラボは、豊かな社会を、構築するためには「モノの使いやすさを高める」ことが、大切と考え、筑波大学(研究者)、モノ作り(メーカー・団体)、高齢者(みんなラボ会員)の三者が協同して、企業ではなく中立的立場で、モノの使いやすさを考える組織です。主役は地域みんなラボ会員です。現在、モノは年齢に関係なく、一体化した普遍的なデザインのモノが多く、高齢者が増加するなか、高齢者中心の商品開発も課題です。そこで三者がこのようなことで意見を述べるのが、月一回の「みんなラボカフェ」です。その他「土曜会議、土曜サロン」、使いやすさ検証実験、「研究員プロジェクト」、「四季報発行」、「メーカー工場見学」等様々な活動を実施しております。皆さんもこうした活動に自由に参加してみませんか、また、会員同志、メーカーの方々、大学生等と、お話することも楽しいものです。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 【筑波大学教員】原田、茂呂 【筑波大学学生】北本、田中、新原、広瀬

みんなラボ事務局ウラばなし②

こんにちは。みんなラボ事務局の萩野です。今日は、みんなラボ代表の原田先生について、私からご紹介したいと思います。大学教授ということ、何か気難しくとつきにくい印象を持たれる方も多いかもかもしれませんが、原田先生はとても人間味あふれる方です。多忙を極める仕事人間の先生ですが、実はかわいいものが大好きで、特別にお気に入りにはミツフイチちゃん(うさぎちゃん)です。「かわいいもの」を見ることで、お仕事で疲れた心身を癒しているのかもしれないですね。また美味しいものも大好きで、「この前、あそこのお店に行ったのよ」と、よく報告してくださいます。音楽や演劇など、芸術面にも深い造詣をお持ちです。そんな原田先生だからこそ、専門分野の難しいお話以外にも話題が豊富で、聞く人を飽きさせないユーモアあふれるお話しができるのですね。ぜひみんなラボ会員に登録して、原田先生に会いに来てみませんか？(萩野)



編集後記

みんなラボ四季報第5号編集集中に常総市の鬼怒川水害が発生しました。会員の方の中にも被害に遭われた方々がおられるかもしれません。被災者の皆様には、心からお見舞い申し上げます。直接の被害は無くてもごく身近で起きた災害です。私も国道294号線をたびたび通るのでとても他人事とは思えず何かお手伝いできる事があれば参加したいと思います。さらにこのような有事にお互い助け合えるシステムがあれば役立つのでは、と思います。高齢者の避難時に必要なもの、こんなものがあつたら助かる等、気が付いた事、提案などをお寄せくださると嬉しいです。

昨年八月に創刊号が出て季節を一巡し、今号から二年目に入りました。編集委員一同、前向きに意欲的に頑張っておりますが皆様のご感想をぜひ！読み易い、読みにくい、解り易い、解りにくい、ひとこと言いたい、取り上げてほしい事等々ありましたらお聞かせいただきたいと思います。(佐々木)

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