



四季報

平成29年
第11号

広報編集室 TEL : 029-879-7351 FAX : 029-879-7352 つくば市天王台1-1-1 筑波大学人間系(共同研究棟 A408)

ビデオでの説明は みんなにとってわかりやすいか？

「取扱説明書がわかりにくい！」というお話を、みんラボ会員の皆様からよく伺います。また、大学院生である私自身も日々感じています。どうすれば分かりやすい説明書が作れるのか、心理学の領域において、これまででも研究がなされてきましたが、まだまだわからないことがたくさんあるように思います。

この疑問を検証するため、映像の説明書もしくは紙の説明書を見ながら、パズルを組み立ててもらった調査を、昨年度、みんラボ会員と大学生を対象に行いました。パズルの難易度は3つ(低・中・高)あり、課題が難しくなるほど、手や部品の動きが重要となり、映像のほうが効果的であると予想されました。

調査の結果、大学生は紙よりも映像説明書のほうが、短い時間で作業を行うことができ、さらに間違いも少ないことが明らかにになりました。また、図2に示したアンケートの結果を見ていただければ分かるように、映像説明書のほうが「わかりやすい」と評価されていました(このグラフは、「説明書はわかりやすかったですか」という質問に、全くそう思わない(1点)から、とてもそう思う(6点)で回答してもらった結果です)。この傾向は難易度が高いパズルで顕著にみられました。

一方、みんラボ会員では結果が逆転しました。つまり、映像よりも紙説明書のほうが、短時間

間で作業を行うことができ、アンケートの回答でも「わかりやすい」と評価されていました。以上の結果から、大学生にとっては映像の良さが発揮されるが、みんラボ会員にとってはわかりづらい場合があると分かりました。

ただ、筆者はこうした「映像説明書の難しさ」は、みんラボ会員だけに見られるものではないと考えています。大学生であっても、「とても難しく、意味の分からない」パズルであったり、時間的に切迫していたり疲労困ぱいした状況であれば、同じように映像では難しい可能性があるのではないのでしょうか。

「なぜ映像説明書はわかりにくいのか?」ご意見やアイデアがありましたら、ぜひお寄せください!
(筑波大学大学院博士後期課程 田中伸之輔)

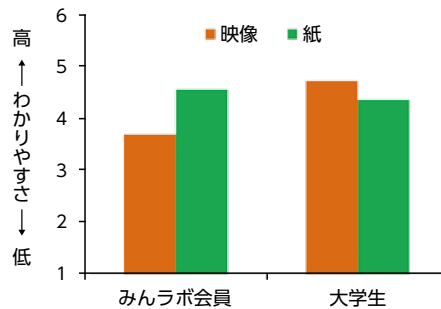


図2 アンケートの平均値

幸せの黄色いレシート 運動にご協力を

いつも社会貢献活動の「幸せの黄色いレシート」にご協力いただきましてありがとうございます。

5月11日(木)は今年度初のみんラボの宣伝日でした。当日は他店の安売りの日と言ったことで、駐車場やレジ等もすいていました。参加グループも7つと多い日でしたが、幸いに同じ時間帯のグループはなく、みんラボのみ16時から17時の時間帯を担当し、落合さんと鶴川さんのご尽力により指定のボックスからあふれるほどのご協力を頂くことができました。これも日頃の皆様のご支援の賜物と感謝しております。



今後も11日のイオンデパートであれば黄色いレシートがもらえますので、ぜひ指定のボックスに投入いただきますようによろしくお願いいたします。

(田内・落合・鶴川)

第48回みんなラボカフェ



聞こえの変化を知る～報知音をどうデザインするか～

第48回みんなラボカフェは、5月24日（水）に筑波大学「総合研究棟A」1111室で、表記テーマで開催されました。講師は今年の4月からみんなラボ研究員になられた水浪田鶴さんです。水浪さんはみんなラボに赴任する前から、高齢者の音の聞こえに対応したもののづくりの実現というところで、家電製品の報知音を研究しているそうです。

報知音って何？

報知音とは、家電製品のボタンを押した時や、操作を間違えたことなどを知らせてくれるお知らせ音のことを指します。年をとるにつれ、テレビの音声の聞こえづらさなど、音の聞こえ方には変化が出てきます。そこで、家電製品からの「お知らせの音」や音声案内にも、このような「聞こえ方」を反映したデザインが求められます。こうした「音の聞こえの変化」、および高齢者にとって聞き取りやすい報知音の設計が必要です。

聴覚と加齢の関係

高齢者にとって聞き取りやすい報知音を設計するためには、次の3点に気を付けなければなりません。

1. 高齢者の聴力低下を考慮する

年をとると音が聞こえにくくなります。しかし、すべての音が一律に聞こえにくくなるのではなく、特に高い音が聞こえ

にくくなるということです。

2. 妨害音による影響を考慮する

高齢者は、静かなところだと人の会話が聞こえるけれど、騒音(妨害音)の中だと聞こえにくくなります。これは、複数の音の中から、1つの音を聞き分けることが苦手だからのことです。

3. 識別のしにくさを考慮する

年をとると、複雑なものを使ったり、理解したり、学習することが苦手になるということです。そのため、複雑な音は報知音に不向きとなります。

これら3つのお話をまとめると、高すぎない音で、周りの音との音量バランスがとれていて、直観的に理解しやすい音が報知音に向いています。

音の聞こえ方は年をとるとともに低下していくものです。そのような中で、誰にとっても聞こえやすい報知音があれば、家電が使いやすいくなりますし、ゆたかな生活をおくることができるかもしれませんね。



(田内)

モノの使いやすさ — 補聴器 —

みなさんは身の回りのモノについて、困ったことはありませんか？このたびは、四季報の読者の方に、「補聴器」にまつわる「困った話」を伺いました。

その方のお母様は、耳の聞こえが悪いことから、小型補聴器をお店から貸してもらいました。しかし、いざ補聴器を使うと、すぐにはずしてしまい、はずした時にケースにしまうことが覚えられなかったそうです。物忘れもあって、補聴器を無くしてしまうことも多々あったとのことでした。

「音の専門家」の水浪研究員にお聞きしたところ、補聴器にはいろいろな種類があるとのこと。耳に入れる「耳穴型補聴器」は、紛失しやすいものの、目立ちにくい長所があります。耳にかける「耳かけ型補聴器」や、イヤホンのような「ポケット型」は、目立ちやすいものの、紛失しにくい長所があります。これらは一長一短で、すべての長所を備えた補聴器は、いまだにないとのこと。

加齢による聴力の低下や物忘れとは、上手に付きあっていくしかありません。このような状況で、日常生活をより良くしていくためには、補聴器の改良による使いやすさの向上に加えて、日ごろの知恵と工夫も有効です。

皆様は、補聴器について同じような悩みや解決の経験などをお持ちではないでしょうか。もしお持ちでしたら、ぜひ編集室までお声をいただくと幸いです。

年をとるということは、こころやからだの変化を意味します。変化に対応できるように、モノの改良だけでなく、知恵と工夫によって、モノの使いやすさを高めていくことも大事と考えます。みんなラボがそうした情報交換の場になるとよいですね。（篠原、本田、石橋）





食

の会



食の会は、毎月1回土曜日の13時30分～15時に開かれています。

皆で持ち寄った品々を食べながら、レシピの交換をしたり、「体に良い食事とは?」「体に良い食材とは?」「旬のものを美味しく食べるには?」といったテーマについて話し合っています。

今回、食の会の会員である岡野光子さんの明日葉(あしたば)の栽培が、5月7日産経新聞の日曜版に記事として掲載されました。10数年前に伊豆へ旅行した時、明日葉の種を買い求め、家の前の畑に蒔いたところ、次の年から毎年増え続け、今では沢山の明日葉が広い畑に広がっているそうです。



明日葉の模写

明日葉は日本だけに自生している、セリ科シシウド属の多年草の植物です。

今日、芽をつんでも明日には新芽がでるといほど、生命力が強いことから「明日葉」と呼ばれるようになりました。明日葉は、素晴らしい薬効をそなえています。不老長寿の野菜としても有名だし、ビタミンCやビタミンB2・ビタミンE・ベータカロテンなど、多くの栄養成分が含まれています。茎や葉を切断すると黄色い液が出て来ます。これは「カルコン」といい明日葉だけに含まれる成分です。1年を通して収穫は可能ですが、旬は新芽が伸びて来る2月～4月となっています。保存するには濡れた新聞紙でくるみ、ビニール袋やポリ袋に入れて冷蔵庫で、立てて保存します。(落合、鶴川)

明日葉は
こんな人におすすめ



- 便秘やむくみが気になる人
- 貧血ぎみな人
- いつも若若しくいたい人

ぜひ明日葉を
試してみても
いかがでしょうか!



明日葉のレシピ

てんぷら

材 料：明日葉の新芽400g、卵小1個、小麦粉110g、冷水1カップ、揚げ油、適宜

作り方：①明日葉の新芽をきれいに洗う。水分を取り除く。

②てんぷらの衣を作る。

②-1 割りほぐした卵に冷水を入れ混ぜる。

②-2 その中に小麦粉を振るって入れながらざっくり混ぜる。

③葉の全体に打ち粉をして、衣液にくぐらせる。

④170度の油で2分間カラリとあげる。

⑤食べる時はお塩、めんつゆでも良い。

*小麦粉の代わりに油を吸いこみにくい米粉を使うと、よりサクサク感に仕上がります。



明日葉のてんぷら

明日葉と豚バラ肉の炒めもの (4人分) (伊豆大島では定番の料理です)

材 料：明日葉200g、豚バラ肉200g、サラダ油大1、醤油大1、みりん大1

作り方：フライパンに油を熱し豚バラを炒める、明日葉を入れ、醤油、みりんで味付ける。



豚バラ肉の炒めもの

明日葉の絵はいずれも報告者・鶴川の孫の筆による



四季報

が置いてあるところ

■市役所・官公庁

つくば市役所・関係部署
 つくばみらい市役所
 牛久市役所
 土浦市役所
 守谷市役所
 取手市役所
 龍ヶ崎市役所
 阿見町役場

■筑波大学及び病院関係

筑波大学
 筑波大学附属病院
 筑波メディカルセンター病院
 筑波記念病院
 筑波学園病院

■市・公共団体

つくば市社会福祉協議会
 つくば市シルバー人材センター
 つくば市民大学
 つくば市民活動センター
 つくば市ふれあいサロン
 阿見町中央公民館
 阿見町本郷ふれあいセンター
 阿見町君原公民館
 阿見町かすみ公民館
 阿見町舟島ふれあいセンター
 牛久市社会福祉協議会
 牛久市シルバー人材センター
 牛久市エスカードビル
 牛久市生涯学習センター
 牛久市ボランティアセンター
 牛久市中央図書館

つくばのジオの贈り物

—おいしい野菜とお米のできるわけ?!—

筑波山地域は、自然豊かな環境に恵まれており、野菜やお米などおいしく良質な食べ物が取れることで有名です。

2016年9月に、筑波山地域は、保全・教育・観光を3つの柱とした『みんなに愛される地域づくり』として、ジオパークに認定されました。ジオパークとは、「ジオ」=「地球・大地」と「パーク」=「公園」を組み合わせた言葉です。

ジオパークに認定されるためには、次の3要件を満たさねばなりません。

- * 貴重な地形・地質をはじめとした『大地の遺産』に親しむための公園であること
- * 大地をつくる地質・地形やその成り立ち、そこで育まれる生物・生態系や人々の営み(歴史・文化・産業)を、野外で楽しみながら学ぶこと
- * 大地の遺産の学術的な価値を学び、その魅力を地域外に発信することで地域の保全や活性化(地域振興)につなぐこと

この認定には、石岡・笠間・つくば・桜川の4市と筑波大学・産業技術総合研究所・筑波山神社の3団体で構成された、『筑波山地域ジオパーク推進協議会』による努力がありました。さらにこの協議会には、2013年から、かすみがうら・土浦市が加盟し、関東平野(台地と低地)に抱かれた山(筑波山塊と鶏足山塊)と湖(霞ヶ浦)からなる、広大なジオパークができあがりました。

このたびの認定は、筑波山地域が自然豊かな環境であることを示しています。それにしても、この筑波山地域でとれた食べ物は、どうしてこんなにおいしいのでしょうか？ 実際にいろいろ美味しいものをいただきながら、みんなラボ会員の皆さんと、「なんでだっぺね？」と議論をしてみたいものです。(本田)



筑波山山頂から

編集後記

8月1日(火)にみんなラボカフェのあと、第50回記念のお茶会が開催されました。お茶とお菓子の他、福引もあり、原田先生を囲んでの楽しい会でした。

みんなラボ発足以来3月の総会の月を除くほぼ毎月みんなラボカフェは開催されてきました。当初は吾妻の旧事務所の机を囲んで、会



員・スタッフの十数名が集まったの小さな会議でしたが、人数も多くなり会場も変わって、多いときは50人以上も出席するまでになり、意見も活発に出て予定時間をオーバーするような盛況となりました。毎回のテーマや講演者は原田先生他みんなラボスタッフが考えて、知識の広がる有意義な会議です。「こんな話が聞きたいというリクエストもぜひお寄せください」とのことです。

おかげさまで、みんなラボの会員数は、二百数十名になりました。これからも、皆さんのご協力により、みんなラボの活動を盛り立てていきたいと思えます。(田内)

編集者紹介

【みんなラボ会員】

石津、石橋、今井、鷺川、落合、篠原、田内、長門、根岸、星、本田、柳井、吉村

【筑波大学大学院生】

田中、広瀬、池永、王、吉本

【教員スタッフ】

原田、茂呂、葛岡、須藤

【みんなラボ事務局】

浜崎、松村、水浪、原田

お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ

第11号 12月1日発行

〒305-8572 茨城県つくば市天王台1-1-1 筑波大学人間系(共同研究棟A408)

TEL : 029-879-7351 (受付)月~金9時~17時

FAX : 029-879-7352 e-mail:mado@tsukaiyasusa.jp