

福祉分野における家政学教育のあり方（第2報）

— 生涯学び続ける技能の継承 —

Studies on education of the home economics in welfare field (Part 2)

— Skill succession for keeping on learning throughout life —

桐原 美保¹, 下坂 智恵²

¹大妻女子大学人間関係学部人間福祉学科, ²大妻女子大学短期大学部家政科

Miho Kirihara¹ and Chie Shimosaka²

¹ Department of Human Welfare, Faculty of Human Relations, Otsuma Women's University
2-7-1 Karakida, Tama-city, Tokyo, Japan 206-8540

² Department of Domestic Science, Junior College Division, Otsuma Women's University
12 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan 102-8357

キーワード：福祉分野，家政学，生涯学習，技能，継承

Key words : Welfare field, Home economics, Lifelong-learning, Skill, Succession

抄録

本報は、学生が福祉分野での生活支援に必要な知識や技術について学ぶとともに、「手づくり」を通して、主体的な学修の体験を重ね、生涯学び続ける意欲を持つことを念頭に、福祉分野における家政学教育に求められる教育内容のあり方について検討を行った。

衣生活領域では、学生が実習先や福祉（介護・児童施設など）現場での直接的利用を目的として作品を製作した。授業を通して学生の技術は確実に上達し、自分の力で作品を製作することができ、福祉の現場に利用できた。食生活領域においては、日常食の調理において、喫食者にとって優しく食べやすくなるように工夫した料理例について検討した。その結果、料理を作る楽しさを知った。家でも料理をしてみようと感じた。料理を通して人を幸せにしたい。上手になって両親に食べさせたいなどの意見が得られ成果が認められた。福祉分野における大妻らしい家政学教育は、学生にとって生涯継続する技能を修得できる必要不可欠な科目であるといえる。

1. はじめに

現在、日本は超高齢化・少子化・晩婚化・非婚化が進んでいる。福祉の原点ともいえるノーマライゼーションの考え方は、高校時代までの家庭科や社会科の教育などにより、以前と比較すると普及しており、その他のさまざまな教育分野においても福祉教育を支えている。その内容も、年々専門化・高度化・多様化された科目へと発展してきている。その一つが家政学であり、一部は生活支援技術の科目へと移行され、家庭生活を基盤とする福祉において必要不可欠な科目であるといえる。

中央教育審議会答申「新たな未来を築くための大学教育の質的転換に向けて～生涯学び続け、主体的に考える力を育成する大学へ～」¹⁾では、「学生が主体的に問題を発見し解を見いだしていく能

動的学修（アクティブ・ラーニング）への転換が必要である」としている。生涯にわたって学び続ける力、主体的に考える力を持った人材は、学生からみて受動的な教育の場では育成できず、主体的な学修の体験を重ねてこそ、生涯学び続ける力を修得できる。

家政での学びは、体験や実学を重視した専門的・実践的知識および技術や応用力を身につけるもので、能動的である。「実技実学をしっかり身につけた実践の人であれ、真の人であれ」とは本学の教育理念である。

そこで、福祉分野の授業においては、「手づくり」をすることで、達成感や充実感などを体感し、心の豊かさが得られるように配慮し、他の福祉系大学にはない、実技実学の大妻らしい家政学教育

を心がけて授業を展開している。

前報²⁾では、福祉分野における家政学教育に求められる教育内容のあり方について検討を行い、本学人間関係学部人間福祉学科の授業における基礎・基本的な実習について報告した。

本報では応用的な実習について、その一例を報告する。家政学部と違い授業数は少ないが、家政系の作品に匹敵するような作品を作る学生もいる。その作品や技術は、生活を豊かにし、自分や家族の心が満たされるものであると考える。

2. 衣生活領域の実践

被服製作の「手づくり」には、ゆび編のように「手」そのものを使用する場合と「針」などの用具を使用する場合がある。

縫い針を作り、使用し始めたのは、4万2000年前頃にヨーロッパに突如現れたヒト（クロマニヨン人）であり、後期旧石器時代の中頃である。彼らは、道具や技術を発達させて、寒い地域での生活を可能にした³⁾。毛皮の中央に穴をあけ頭を出して着るごく単純な貫頭衣から、縫い針を使い「脇」を縫ったことが、寒さから身体を保護しヒトが絶滅することなく氷期を乗り越え現代まで生き続けることができた原点であるといわれる。クロマニヨン人は今と同じ形の縫い針を動物の骨から作り、腸から作った糸を使い裁縫をしていた⁴⁾。これにより、より機能的な衣服が作れるようになった。これは、まさに「手づくり」の原点であり、生涯継続する技能の一つといえることができ、一人でも多くのヒトに伝承すべきことであると考えられる。

これらの技能・手仕事は、子どもの心身の発達を促し⁵⁾、高齢者の認知症予防や障がい者のリハビリなどにも効果がある。

本校人間関係学部人間福祉学科の学生は、福祉に関する専門性を身につけ、将来、福祉分野と関わる職業に就く機会も多いことから、開学当初より「手づくり」を大切にされた教育内容を導入してきた。このように福祉分野で家政学教育の授業を展開してきた中で、見直しが必要と考え、著者ら⁶⁾は、2005年に「介護・福祉学における家政学実習の内容について」アンケート調査を行った。その結果をもとに、福祉分野の学生に対する衣生活領域の授業内容を変更した。

前報²⁾では、ゆび（指）や針などの用具を使用した基礎・基本的技能の実習例を報告した。本報

では、実習先や福祉（介護・児童施設など）現場での直接的利用を目的とした応用的な実習の一例を報告する。

2.1. 福祉分野で利用する製作品の実習例

実習例 1. 生活を豊かにする作品製作

「家政学実習 B」の授業では、まとめとして社会生活（実習先）、家庭生活などを豊かにする作品を製作している。このまとめの作品はプチ卒業製作に該当し、製作にあてられる授業時間数は5回×2コマと多くはないが、まとめの作品を製作する前の授業で習得した技能を利用して製作する大作である。福祉領域を学ぶ学生達ではあるが、家政学出身者からみても絶賛するような作品が毎年完成している。

学生の実習先は、児童・障がい者・高齢者領域とそれぞれ専門が異なるため、製作にあたり実習先を確認する。その後、作品の見本（図1）を示して、ヒントやサポートをする。製作品をどのように利用するか、コンセプトや製作品の予想絵、必要な材料などを考えて用紙に書き提出する。



図1. 作品見本

【特徴】児童領域では、子どもたちが温かい気持ちで落ち着いた生活ができるような支援をすることをコンセプトにした作品を製作する学生が多い。

出来上がりの肌触りが良い布・フェルトやフリース、毛糸を使った作品には、エプロンシアター、着せ替え人形、ベビー用シューズ、カレンダー、基本的生活習慣用タペストリー、知育絵本、動物のぬいぐるみ、サッカーボールなどがある。

図2は、エプロンを利用してエプロンシアターができるように、フェルトを使いアップリケを付けた作品である。着用しながら猿蟹合戦の話ができるように猿、蟹、柿（渋柿と熟した柿）を作るなどの工夫がみられる。紙面上の絵本と違い、身

体の動きに合わせて話ができ、ポケットの中から猿や蟹などが出てきて柿を投げることができるなどの工夫は、よりリアル感が増し、子どもたちも喜ぶ。



図2. エプロンシアター（猿蟹合戦）

ベビーシューズ（図3）は、動物の毛の特徴を出すためにねずみはフェルト、羊はボア生地を使用している。靴の中敷きに縦半分に割った絵を左右に描くと幼児がはくときに間違わない。手縫いなので丈夫にするために本返し縫いで縫う。カレンダーは、家の形をしていて、数と天気図の裏布側にマジックテープが付いているので、自由に動かすことができる。屋根の上に当日の月日と天気が付けれられるようになっている。



図3. ベビーシューズとカレンダー

知育絵本（図4）は、布（ブロード、フェルト、フリースなど）、毛糸、バイアステープなどさまざまな材料を使う。1冊にすると実習先で子どもたちの取り合いになることが予想されるため、1ページずつ離れたカードにしてリングで閉じたり、袋に入れたり、タペストリーにするなどそれぞれに工夫がみられる。さかな、はな、おとこ・おんな、あさ・ひる・よる、バナナ・ミカン・イチゴ・クリなどの言葉、数字、英語を覚える時などに利用する。また、ファスナーやベルトのバックル、スナップ・ボタンのとめ外し、ひも結びなどが習得できるような作品もある。



図4. 知育絵本

動物のぬいぐるみ（図5）は、生き物を飼えない子どもたちのスキンシップ・癒しになる。素材はフリースを使用しているので、肌触りがよく、一人で抱いて寝ることもできる。平面の布を使い立体的な物を製作することを習得する。毛糸でマフラーを編んだり、フェルトで蝶ネクタイを作るなど子どもたちが喜ぶ工夫もある。

サッカーボールは、フェルトの布でできている。平面な五角形の布と六角形の布を中表に縫い合わせながら立体的な形を作り、最後の1枚を残して小さな穴から布を外表にひっくり返すのは大変そうであった。軟らかい素材のため、雨の日など室内で使用することが可能である。男の子だけではなく女の子にも人気があり、色を変えて数を増やして作りたいとの報告があった。



図5. 動物のぬいぐるみとサッカーボール

障がい者領域では、怪我をしないように毛糸を使いかぎ針編により、ままごと用のスイーツ、家形の積み木（図6）を製作する学生もいる。中に、鈴や小豆などを入れて、持った時に音が出たり、感触の違いにも工夫がみられる。



図 6. 編み物による玩具

高齢者領域では、施設内で過ごす時間が多い高齢者と一緒に、「手づくり」ができるように、ショール、帽子、おくるみ、バック、マフラーなどの編み物作品（図 7）を製作する学生がいた。

基礎・基本の授業内では、コースター1枚分しか編めなかった学生も枚数を重ねるごとにスピードも上がり段数や枚数も増え、このような大作を製作することができた。



図 7. 編み物作品

実習例 2. エプロン製作

(1) 刺しゅうとアップリケ

「生活支援技術 B」の授業においては、学生が既に介護用エプロンを購入していることから、手縫いの技術の習得として、自分の名前を「ひらがな」で刺しゅうする（図 8）。

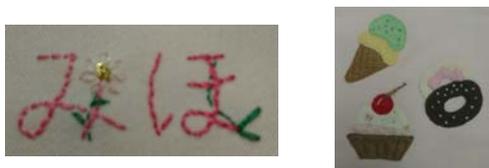


図 8. 名前の刺しゅうとアップリケの見本

「ひらがな」は、「漢字」や「カタカナ」の字体に比べて優しい印象に仕上がるため、この字体を使うことにした。アップリケを付ける学生もいる。

【特徴】福祉の施設内で荷物に名前を付ける場合、油性マジックで名前を書くことが多い。布製の荷物などには、名札を「まつり縫い」などで縫い付けたり、刺しゅう糸を使って名前を刺しゅうすると持ちも良い。また、要介護者やその家族、職員などが刺しゅうの名前を見た時に、マジックで書かれたものよりも家庭的で、温かい気持ちになり喜ばれるのではないかと刺しゅうを導入した。

(2) 食事用エプロン製作

介護の現場において、エプロンは T.P.O に応じて着用し「制服」の役割をする。この「制服」としてのエプロンを、大妻らしく「手づくり」で製作する（図 9）。現場の要介護者や職員にほめられることも多く、学生の励みにもなっていると聞く。



図 9. エプロン

エプロンに刺しゅうやアップリケを付けて、個性を出す（図 10）。刺しゅうは、バックステッチ、チェーンステッチ、サテンステッチ、アウトラインステッチ、レザーデージーステッチ、フレンチノットステッチなどを習得する。

アップリケは、フェルトや布を使い、たてまつりやブランケットステッチを使いエプロンに縫い付ける。

【特徴】介護（実習）に必要なエプロンは、排せつ用と食事用の最低 2 枚必要であること、目印として色やアップリケで区別すると良いことなどを知る。食事用は、美味しく食べられるように、目の前で介助をする者は暖色系の色（淡いピンクなど）のエプロンを着用するとよい。汚れがわかりやすく、洗濯により常に清潔なエプロンであるためである。

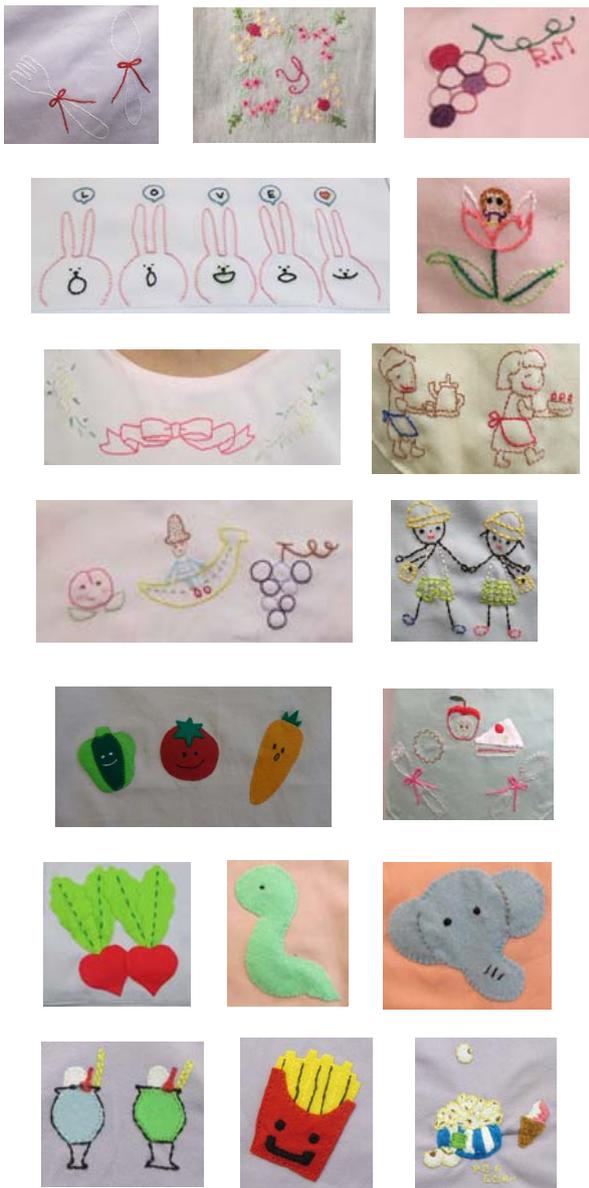


図 10. 刺しゅうとアップリケ

デザインは、急な介護支援へも素早く着用できるように、ひもはなく（結ぶ時間を省略）、動きに合わせて身頃が体にフィットするように後ろ身頃をクロスしている。

着用時のデザインは同じだが、以前は身頃の型紙が3枚（前身頃1枚・後ろ身頃2枚）あり、肩縫い、脇縫い・三つ折り縫いなど、作り方の過程が多かった。製作時間が短縮できるように現在の型紙に変更した。身頃の型紙が1枚ですみ、脇縫いがなく、布端の始末はバイアステープを使う。初心者にとってロックミシンで布端を始末するこ

とが難しいためである。アイロンのかけ方、待ち針の打ち方、しつけのかけ方、ミシン縫い¹⁷⁾などを習得する。

2.2. 成果

以下に2016年度後期「生活支援技術B」を受講した学生の意見を一部記載する。

➤アップリケを付ける時に使ったブランケットステッチが簡単でなおかつ頑丈に付けられるとわかり、これから縫う時に役立ちそうだった。

➤自分の作りたいと思っていた魚がイメージ通りに作れて、「裁縫ってこんなに自分の作りたいものが作れるんだなあ」と、感銘を受けた。

➤祖母は刺しゅうなどが得意なので、祖母に会ったら一緒に何か作りたい。私は苦手だから、母や祖母に教えてもらいながらやりたいと思う。

➤これから先、計画を立てて練習し、私が介護福祉士になって特養のケアプランの実施でクライアントと一緒に刺しゅうをすることになっても恥をかかないようにしたい。時間がある時に、簡単なものから作っていききたい。

➤初めてエプロンを作り大変だったが、この授業で、オリジナルのエプロンが作れて良かった。今後、実習があり、授業で作ったエプロンを着て、高齢者さんなどとの会話につながったりしたら良いと思います。「大変だけど、オリジナルの何かを作ってみよう」と思いました。

➤エプロンを作るのは苦手だったけれども、できなかったものができるようになった時の達成感がとても良かったです。

➤介護職として働いたり、将来子どもができた場合に、すそ上げ、子どもの上履き入れや体操着袋、洋服など作ってあげられるようになりたいと思いました。これから裁縫の練習をしてうまくなりたいと思います。

➤アップリケなどは、使う時や場所によって変える事で、分かりやすいシンボルになると思った。

➤（介護）実習で活かしたいと思った。実習の中で利用者さんと触れ合う時に、刺しゅうが得意な人と一緒にやることができたら楽しい時間になるだろうと思う。自分ができないと行って行動しないと触れ合いの機会を自分で狭めてしまうことになりもったいないので、この機会を存分に活かしたい。

3. 食生活領域の実践

「食」について学ぶことは、自分や家族の健康に直結し、日々の生活において重要なことである。調理科学的な理論を学び実践することはもちろんであるが、まずは「料理することが楽しい、作ってみよう」と意欲的になり、「手づくり」をすることで達成感や充実感などの心の豊かさを得て、生涯学び続ける意欲を持つことを目標に食生活領域における検討を行った。

本学では、福祉分野の学生が、講義と実習を履修できるようになっている。講義においては、栄養・食品・調理における基礎的な理論、高齢者の身体的変化に応じた食生活の配慮法、生活習慣病を予防する食生活などについて学ぶ。実習においては、調理の基本的な手法、喫食者の状態に配慮した料理法、生活習慣病予防食などを中心に学ぶ。

人が健康を維持するためには、食事を楽しみにし、食べなければならない。人が「食べたい」と思うには、五感を使って食べられるように、見た目(視覚)、香りやにおい(嗅覚)、味付け(味覚)、適度な温度と食べやすさ(舌の触覚)、料理における季節感の演出や楽しい雰囲気づくり(環境調整)が大切である。そのためには、味付け、調理形態、温度、盛り付けなどの調理上の配慮・工夫が重要である^[8]。

高齢者の食事においては、加齢に伴う生理的な体の変化に応じた調理の工夫で、咀嚼しやすく、飲み込みやすく、おいしく食べられるようになる。柔らかく調理する、硬いものは一口大に切る、隠し包丁を入れる、とろみをつけて飲み込みやすくするなど、素材、料理に応じた工夫^[9]をする。家族で食卓を囲み、家族と見た目が同じような料理で、食べやすくアレンジするなどの心配りも大切である。特別な料理を作るのではなく、家族食を作り、少し手を加えることで見た目の同じ料理を食べることができるということは、重要な要因となる。

本報では、基礎的な日常食の調理において、高齢者、障がいのある人、アレルギーのある人、生活習慣病のある人など、喫食者にとって優しく食べやすくなるように工夫した料理例について検討したので報告する。

3.1. 食べやすさを考慮した料理例

料理例 1. ご飯

(1) ゼラチン飯

白飯は、米重量の1.5倍量^[10]の水を加えて炊くのが一般的である。加水量が多いと粥状になるが、米と水重量の2%のゼラチンを加えて炊くと喉ごしがよく、食べやすくなる^[11]。

【特徴】ゼラチン飯にすることで、つやが良く、軟らかく、なめらかになり飲み込みやすくなる。箸を使用できなくても、小ぶりのおにぎりにすると、自力で持って食べられる。寿司、おはぎにも応用できる。

(2) 赤飯

もち米は、吸水性が大きく、炊き水量が少ないので、蒸す方法が一般的である。しかし、吸水時間、蒸す時間を考慮すると出来上がるまでに数時間かかる。福祉分野の授業では、家庭用の炊飯器で炊く方法を説明し実習する。

【特徴】もち米にうるち米を加えることで、加水量が増加し、炊飯器で炊くことができる。時間も短縮でき、加水量を増やせば軟らかい赤飯を炊くことができる。

(3) ショウガご飯

食欲がない時など、白飯に具材を入れて味付け飯にすると香りも良くなり食欲が増してくる。ショウガと油揚げを加えて味付けし、炊飯器で炊く。

【特徴】ショウガは、殺菌効果、血行促進効果、鎮痛効果があるとされる。ショウガを加えたくず湯は、体を温めて免疫力を高めるとされ、風邪の民間療法にも用いられている。諸効果のあるショウガを、主食の食材として利用する。

料理例 2. すまし汁 (図 11)

汁物は汁の旨味を賞味するもので、淡白な味と香気によって食欲を増進させる。椀種にだんごを用いる際には、挽肉に細かく刻んだはんぺんを混ぜることにより軟らかく食べやすくなる。汁物に帆立の缶詰とダイコンおろしを混ぜて水溶き片栗粉でとろみをつけると飲みやすくなる。夏には、冷やしたダイコンのおろし汁にショウガや大葉のせん切りを加えてもおいしく食べられる。

【特徴】高齢者は、脱水症状を起こしやすいが、食事を摂取できれば、食事からの水分補給が充分に行われ脱水症状を防ぐことができる。

だんごを作る際に、肉類だと加熱により硬くな

るが、はんぺんを用いることで軟らかく食べやすくなる。はんぺんはすり身にヤマイモを練り込み、ヤマイモの起泡力を利用してふんわりゆであげた物なので、軟らかくたんぱく質の補給にもなる。ダイコンは、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富であり、でんぷんを分解する酵素ジアスターゼも多く含んでいる^[12]。汁に水溶き片栗粉でとろみをつけることで、なめらかな舌触りとなり誤嚥も防げる。



図 11. 鶏だんごのすまし汁

料理例 3. 鮭の吹き寄せあんかけ (図 12)

鮭を一口大に切り、こんがり焼いて器に盛る。ニンジン、サヤエンドウ、赤パプリカ、ピーマン、シイタケなどを1cm角に切り、だし汁と調味料で加熱して水溶き片栗粉でとろみをつけ鮭の上にかける。

【特徴】鮭は、食べやすい大きさに切ることで骨の有無も確認できる。野菜は1日350g以上摂取することが目標値^[13]とされるが、摂取量不足の状況である。この料理では、彩り豊かな野菜類を小さく切ってゆでることにより野菜を多く摂取することができる。汁にとろみをつけることで飲み込みやすくなり、誤嚥も防止できる。



図 12. 鮭の吹き寄せあんかけ

料理例 4. 豆腐入りハンバーグステーキ (図 13)

通常のハンバーグステーキに豆腐を加えること

で、軟らかく食べやすくなる。豆腐は乾燥パン粉と混ぜることで水切りが不要となる。

【特徴】豆腐を加えることで、挽肉の量が減り、動物性脂肪の摂取を控えることができる。豆腐は、大豆を用いていることから、カルシウム量が多く、女性ホルモンのエストロゲンと同様の作用をする。とされるイソフラボンも多い^[14]。淡白な味となり消化液の分泌量が減少する高齢者にとって食べやすい料理となる。牛・豚肉を鶏肉に代替したり、中にマッシュポテトを入れると軟らかくなる。ソースをポン酢しょうゆにすると減塩になる。



図 13. 豆腐入りハンバーグステーキ

料理例 5. はんぺんのチーズピカタ

はんぺんを1/4に切り、厚みの中央に切れ目を入れて袋状にしチーズをはさむ。小麦粉、卵液をつけて、両面を焼く。

【特徴】はんぺんに卵をつけて焼いたピカタは、軟らかく食べやすいので咀嚼困難な人にも向く。はんぺんは、魚のすり身を使用しているため、魚を噛むことが難しい人にとってもたんぱく質源として有効な食材となる。

料理例 6. 空也蒸し (粥茶碗蒸し) (図 14)

茶碗蒸しは、器に具材を入れて、卵をだし汁で希釈した卵液を注いで蒸したものである。具材として豆腐を入れたものを空也蒸し、粥を入れたものを粥茶碗蒸し、うどんを入れたものを小田巻蒸しという。蒸した後、上にあんをかけると食べやすくなる。中に入れる具材を変えることにより同時に数種類の蒸し物を作ることができ、楽しめる。茶碗蒸しのように蒸した器のまま食卓に供するのは、卵液：希釈液=1:3~4^[15]にする。卵液濃度の低い方が、軟らかく、なめらかに仕上がりが食べやすくなる。

【特徴】食欲不振の時も、茶碗蒸しのようになめ

らかな食感のものは喉ごしが良く食べやすい。中に入れる具材は、好みでよく、彩りが華やかな野菜、たんぱく質源である白身の魚、えびなども食べやすい。



図 14. 空也蒸し

料理例 7. パンプキンサラダ

カボチャに、タマネギ、ミックスペジタブルなどを入れて軟らかくなるまで加熱する。キュウリを輪切りにして塩もみし、加熱後のカボチャと混ぜ、梅酢を加えてよく和える。

【特徴】野菜は、ビタミンや食物繊維が豊富で毎日摂取したい食品だが、サラダにすると油入りのドレッシングやマヨネーズを多量に使用しがちである。このサラダは油を使用せず、しかもカロテンの豊富なカボチャを摂取することができる。卵アレルギーのある人はマヨネーズも食べられないが、カボチャで和えるためマヨネーズを使用したポテトサラダと似た仕上がりとなる。

料理例 8. クリーム煮, クリームスープ

(1) 鶏肉と野菜のクリーム煮

鶏肉と野菜を用いたクリーム煮は高血圧症予防の料理として扱っている。中に入れる具材の選択、とろみのつけ方、味付けの方法などを理解する。

【特徴】動物性脂肪を少なくするために、皮なしの鶏肉、スキムミルクを使用し、カリウムの多いジャガイモを入れ、塩は少量でも具材の表面に味がつくように仕上げに入れる^[16]。ジャガイモは、ビタミンC、カリウムが豊富であり、カリウムは体内のナトリウムを排泄し、血圧の上昇を抑制する働きがある。

高齢期になると、酸味、苦味、辛味、甘味、塩味などを舌で感じる働きが低下する。特に塩味の感じ方が鈍くなるので、料理の味付けも濃いものを好むようになる。しかし、高齢者には高血圧の

人が多く、過剰な塩分の摂取は症状の悪化や浮腫などの原因ともなるので、薄味でもおいしく食べられるような調理の工夫、食塩を減らす工夫を学ぶ。しょうゆとだし汁を合わせた割りじょうゆにするなど、だし汁を用いることで少量の塩分でも塩味を感じ減塩になることを知る。

(2) 冷製クリームスープ

ジャガイモ、タマネギを炒めて、軟らかくなるまで煮る。これを裏漉す方法と、ミキサーにかける方法の2法を行い、味付けをして生クリーム、牛乳を加えて仕上げる。2法のスープを食味して比較し、違いを体感する。

【特徴】使用している食材は同一であるが、裏漉したものとミキサーにかけたものでは、明らかに食感が異なる。それぞれの長所を知り、喉ごしが良く、飲み込みやすくなるのはどちらの方法なのかを学ぶ。

料理例 9. キャベツとはんぺんの和え物 (図 15)

キャベツ、ニンジン食べやすい大きさに切つてゆで、はんぺんはきつね色に焼いてさいの目に切る。これらをマヨネーズとしょうゆで和える。

【特徴】動物性のたんぱく質源として、安価であり、軟らかくて食べやすいはんぺんを用いる。はんぺんは焦げ目をつけると香りが出る。野菜をゆでて絞ることで、多くの野菜を摂取することができ、食物繊維の生理的効果^[13]が期待できる。



図 15. キャベツとはんぺんの和え物

料理例 10. ミルクくず餅 (図 16)

牛乳をゼラチンで固めてくず餅のように切り分け、上にきな粉や黒蜜をかける。くず餅と似た食感となり飲み込みやすくなる。

【特徴】くず餅は、咀嚼しにくく、喉に詰まる心配がある。牛乳をゼラチンで固めているので、なめらかで口溶けが良くなり喉に詰まる危険性も減

少する。きな粉は喫食者の状態により省く。



図 16. ミルクくず餅

その他、食べやすくする工夫

【カツ】豚もも肉の薄切りを数枚重ねて成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。中に大葉などを入れたり、ロール状にしてもよい。喫食者の状態によっては、ダイコンおろしと一緒に食べたり、八方汁で煮るとしっとりして食べやすくなる。

【魚の照り焼き】魚を焼き、皮と骨を取り除いてだし汁で硬さを調節しながらミキサーにかける。皿に盛り付けて切り身の形に成形し皮をつける。調味したタレを塗ると、見た目もよく、香味が加わり食欲が増す。

【ほうれん草】ゆでた後に刻むと、長い部分が残り喉に詰まる危険性がある。ゆでる前に、葉の部分を縦に幅 1cm に切ってから葉と茎を長さ 1.5cm に切る。

【野菜】繊維に直角に切る。ダイコンなど厚切りするときは隠し包丁を入れる。

【漬物】一般的に塩分が多いので、キュウリなどの野菜を刻んで一緒に和えると減塩できる。

【茶】水、茶などは、そのままと誤嚥しやすいので、2%のゼラチンでゼリーにすることにより水分の補給ができる。喫食者の状態によりゼラチン濃度を低くして軟らかくしてもよい。

その他、ジャガイモと片栗粉で作る餅、白玉粉と絹ごし豆腐で作る豆腐白玉だんご、ジャガイモを入れたミートローフなど^[17]がある。

3.2. 成果

本報は、学生が、「料理することは楽しい、作ってみよう」と意欲的になり、「手づくり」をすることで達成感や充実感などの心の豊かさを得て、生

涯学び続ける意欲をもつことを目標に検討した料理例を報告した。以下に 2016 年度前期「家政学実習 A」、2016 年度後期「生活支援技術 B」を受講した学生の意見を一部記載する。

▶料理をする楽しさを習得した。初めて知った技術も多く毎週とてもわくわくしていた。これからも多くの技術や知識を学び、家族を喜ばせたい。

▶調理実習を通して料理を作る楽しさを知った。料理を通して人を幸せにしたい。

▶今まで料理に関心がなかったが、料理の楽しさ、大切さを学んだ。生活習慣病予防の食事を学び、薄味でもおいしく食べられる工夫をすることで美味しく食べられることを学んだ。ひと手間加えることで格段に味が変わったりして面白く「料理は科学」ということを実感した。

▶生活支援施設での実習前に料理を学ぶことができて良かった。これからの生活につなげていこうと思う。

▶班で実習を行ったので協調性の大切さも学んだ。

▶皆で作ったものを食べる楽しさを学んだ。今回学んだことを生かして生活に潤いを持とうと思う。

▶食塩を減らす工夫を知り、高齢者や高血圧の人だけでなく体に配慮した料理をすることができる。この授業で学んだことはとても多く、料理の楽しさを皆で分かり合えたので楽しかった。

▶基本的な野菜の切り方、ニンジンの花型、カブの菊花切りを学んだ。仲間と作る料理の楽しさ、絆、人の温かさも学べた。料理に関する知識、人と達成する楽しさを学びとても楽しかった。

▶野菜の切り方、だしの相乗効果などたくさん習得できた。それぞれに意味があり料理って面白いなと思うことが多く、とても楽しく授業ができた。

▶授業を受けたことで、自分の料理スキルが上がり、栄養バランスや学んだ調理法を生かして調理することが増えてきている。親からも褒められ、授業のおかげで自分の料理の質が上がった。

▶普段、無意識にやっていることに意味があることを感じた。介護を専攻している自分にとって、高齢者に寄り添った食のあり方を学べてよかった。食は生きている中の楽しみであってほしいので、これからは活かしていきたい。

▶授業を受けて、自分の食生活が変わり、毎回楽しく、学校に行くのが楽しみだった。これからも料理を生活に活かしていきたいと思う。

▶授業を受けて、一つ一つに意味があり、誰かの

ために作るという大切さを知った。班の人とも楽しく授業を受けられとても嬉しかった。普段、どれだけ味の濃い食事をしているか気づくことができ食事に気を付けようと思った。授業をきっかけに家でも料理をしてみようと感じた。上手になって両親に食べさせたい。

➤料理は今まであまりしなかったが、この授業で料理の楽しさを学ぶことができたので簡単なものからでも時間がある時に作ってみたいと思った。

4. まとめ

本報では、学生が「手づくり」を通して、楽しみながら、達成感や充実感などの心の豊かさを得て、主体的に生涯学び続ける意欲を持つことを目標に実習の内容を考慮した。他の福祉系大学にはない、実技実学の大妻らしい家政学教育を心がけて授業を展開している。

衣生活領域においては、日ごろ被服製作をする機会が減っている現状がうかがわれる中、学生は授業を通して確実にその技能を上達させ、自分の力で作品を製作し、福祉の現場に応用した。このことは、自信にも繋がり、「また作ってみたい」という意欲となった。また、「自分ができないと行って行動しないと、触れ合いの機会を自分で狭めてしまうことになりもったいないので、この機会を存分に活かしたい」と、積極的に行動したい学生もいることは、これからの人生においてもプラスになると考える。

食生活領域においては、基礎的な日常食の調理において、高齢者、障がいのある人、アレルギーのある人、生活習慣病のある人など、喫食者にとって優しく食べやすくなるように工夫した料理例について検討した。その結果、「毎週とてもわくわくしていた。授業をきっかけに家でも料理をしてみようと感じた。家族を喜ばせてあげたい。料理を通して人を幸せにしたい。生活に潤いを持とうと思う。食は生きている中の楽しみであってほしいので、これからは活かしていきたい。誰かのために作るという大切さを知った。上手になって両親に食べさせたい。」などの意見があり、成果が認められた。

このように、福祉分野における大妻らしい家政学教育は、学生にとって生涯継続する技能を修得できる必要不可欠な科目であるといえる。

謝辞

本報告は、本学人間関係学部歴代学部長、人間福祉学科の歴代学科長をはじめ諸先生方のご厚意があつてのことと、ここに厚く御礼申し上げます。

引用文献

- [1] 文部科学省, 中央教育審議会答申, 2012. p.9.
- [2] 桐原美保ほか. 福祉分野における家政学教育のあり方(第1報) - 「手づくり」のすすめ -. 大妻女子大学人間生活文化研究, 2017. 27, p.75-85.
- [3] 米田大ほか. 『つい誰かに教えたいくなる人類学63の大疑問』. 講談社, 2015, p.171-172.
- [4] 『LASCAUX』. 国立科学博物館, 2017, p.116.
- [5] 柳澤澄子, 近藤四郎ほか. 『子どもの心身の発達を促す手仕事のすすめ』. 家政教育者, 1997.
- [6] 桐原美保ほか. 介護・福祉学における家政学実習の内容について. 大妻女子大学人間関係学部紀要人間関係学研究, 2005. 6, p.43-50.
- [7] 桐原美保. 被服のアイロンがけ, 裁縫. 介護福祉士養成講座編集委員会編. 新・介護福祉士養成講座6『生活支援技術I』. 第4版. 中央法規出版, 2017, p.262-269.
- [8] 福祉士養成講座編集委員会編. 介護福祉士養成講座8『家政学概論』. 初版第2刷. 中央法規出版, 2007, P.182.
- [9] 椎野恵子ほか. 『かみやすく 飲み込みやすく! お年寄りの食事作り』. 日本放送出版協会, 2002, p.10-12.
- [10] 下坂智恵ほか. 『新フローチャートによる調理実習』. 初版. 地人書館, 2016, p.73.
- [11] 黒田留美子. 『高齢者ソフト食』. 第1版第4刷. 厚生科学研究所, 2004, p.38.
- [12] 主婦の友社編. 『野菜まるごと大図鑑』. 第1版. 主婦の友社, 2011, p.62.
- [13] 厚生労働省. 健康日本21(第2次).
- [14] 中村丁次. 『栄養と健康のことば早わかり辞典』. 第1版. カザン, 2004, p.20.
- [15] 下坂智恵ほか. 『食生活』. 第2版. 八千代出版, 2015, p.3. p.44.
- [16] 下坂智恵. 食生活の基本知識. 介護福祉士養成講座編集委員会編. 新・介護福祉士養成講座6『生活支援技術I』. 第4版. 中央法規出版, 2017, p.240.
- [17] 下坂智恵. 摂食・嚥下に関する研究 - 調理操作の違いによる物性と食味の変化 -. 大妻女子大

学家政系研究紀要, 2006, p.31-42.

参考文献

[1] 中学の学習指導要領解説, 2008, p.64.

[2] 桐原美保. 『新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して』. 教師用指導書 指導資料編. 東京書籍, 2012, p.218-245.

[3] 桐原美保. 『新編 新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して』. 教師用指導書 実習編. 東京書籍, 2016, p.75-132.

[4] 桐原美保. 『新編 新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して』. 教師用指導書 研究編. 東京書籍, 2016, p.190-191.

Abstract

In this report, we propose educational contents necessary for home economics education and aimed motivation of learning to make lifelong handmade.

The students improved their skill of clothing making through classes, produced their works by themselves, and applied them to Welfare field. This also led them to confidence to make works again. In the cooking of everyday meals, I examined cuisine devised so that eaters can easily eat. As a result, the students enjoyed making cooking, and there is an opinion that they want to cook in the future, and the result of continuing learning has been obtained.

In this way, it is said that home economics education like “Otsuma” in Welfare field is an indispensable subject for students learning the lifelong continuing skills and entering society.

(受付日 : 2017 年 2 月 13 日, 受理日 : 2017 年 2 月 23 日)

桐原 美保 (きりはら みほ)

現職 : 大妻女子大学非常勤講師

大妻女子大学家政学研究科被服学専攻修了。

専門は衣生活。現在は家庭科の衣生活領域に焦点をあてた研究を行っている。

主な著書 : 介護福祉士国家試験 13 科目完全対策 2005 (共著, 一橋出版), 介護福祉士国家試験徹底研究 2006 (共著, 一橋出版), 介護福祉士国家試験徹底研究 2007 (共著, 一橋出版), 介護福祉士国家試験徹底研究 2008 (共著, 一橋出版), 介護福祉士国家試験徹底研究 2009 (共著, 一橋出版), 介護福祉士国家試験徹底研究 2010 (共著, 一橋出版), うかる介護福祉士合格コーチ④・⑤2009 (共著, 日本経済新聞出版社), 生活支援技術 I 第 1 版 (共著, 中央法規), 生活支援技術 I 第 2 版 (共著, 中央法規), 生活支援技術 I 第 3 版 (共著, 中央法規), 生活支援技術 I 第 3 版演習の手引 (共著, 中央法規), 生活支援技術 I 第 4 版 (共著, 中央法規), 『新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して』 教師用指導書 指導資料編 (共著, 東京書籍), 『新編 新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して』 教師用指導書 実習編 (共著, 東京書籍), 『新編 新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して』 教師用指導書 研究編 (共著, 東京書籍)