

生涯学習情報誌

Life Learning

1 2015
Jan.
NO.293



「さらに学ぶ」姿勢が次の使命へと導いてくれる

生涯学習開発財団理事長 松田妙子

ライフ・ラーニング・メンバーズの皆様、あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、日ごろより財団の活動にご賛同いただいておりますことに、あらためて感謝申し上げます。

財団の本年の活動テーマとして皆様に提案したく考えておりますのは、「さらに学ぶ」という姿勢。私も皆様とともに一年、さらに学んで行きたく存じます。

当財団では設立当初より、社会との関わりを持ち続けることの大切さと、そのために学び続けることの大切さを訴えて参りました。その後押しの一環として、新しい社会的取り組みのための調査研究に対する助成金を、また、50歳

以上の方の博士号取得支援のための助成金を支給してきました。それらの対象者はほぼ全員が、すでに何らかの自分のステージをお持ちの方でした。

そうした方々がなぜ、さらに学ぼうとしたのか？ 学んだ先にどんな道が見えたのか？ 実際にやってみないとわからない部分もあるでしょう。しかし、これからさらに学ぼうとしている方々へのヒントを伺えないかと、助成対象者の何名かにお声をかけたところ、快くお引き受けくださいました。さっそく新年早々の14日に「社会の中で循環する知的生産を考える」というテーマでトークセッションを開催し、「さらに学ぶ」意義を皆様と共有していきたいと思っております。（本誌では次号にてレポート予定）

また今年の新しい試みとして、LL会員でもあるNPO法人ザ・シチズンズ・カレッジの「学習の旅への道標」と題した講演会を共催することとなりました。会員の皆様の学びの旅へとご案内し、自分のステージと出会ったり、さらに学びを深めるきっかけにいただきたく考えております。シンポジウム「多元的共生社会におけるコミュニケーション力」も引き続き開催いたします。本情報誌も春からの新企画を準備中ですので、ご期待ください。

何事にも挑戦し続け、さらに学び続ける姿勢を持ち続け、本年も生涯学習を推進してまいりたく存じます。

本年が皆様にとってご多幸でありますことをお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



東京大学工学博士号取得を祝うサプライズパーティーのひとコマ(上)。立ち止まらず、さらに学んだことが、結果的に国を動かしての大工育成塾設立につながった。大工育成塾の塾長の半纏姿で(右)。



祝

2013年9月 群馬大学博士号(保健学)取得

豊島幸子さん(60歳)取得時59歳)

【論文テーマ】高校生における麻疹・風疹抗体保有状況と教育効果

感染症対応の現場経験を体系化し、地域の健康増進と人材育成に活かす

2007年6月、豊島幸子さんが勤務していた高校で、たてつづけに7人の生徒が麻疹に感染した。全校生徒数700名弱でこれだけの規模の集団感染は県内初。養護教諭であった豊島さんは、群馬県感染症研究所のスタッフらとともに、全生徒の母子手帳を回収し罹患歴や予防接種歴を確認するなど、その中心で拡大防止対策に追われた。

それ以上の拡大はなく、7月24日に終息宣言が出たが、豊島さんはその経験を踏まえ、振り返りとして、感染症発生時の対応マニュアルと啓発ポスターづくりに取り組むことになる。それが博士号挑戦の出発点となった。

■麻疹(はしか)は実は怖い感染症

麻疹ははしかとも呼ばれ、誰もが罹る病気で軽く見られる傾向にあるが、大人が感染すると症状が重く、肺炎や脳炎を併発し死に至ることも少なくない怖い感染症。しかも感染力は非常に強い。昔は症状の軽い幼児のうちに感染し自然に抗体ができていたのが、予防接種の普及にともない大流行が減り、予防接種を受けてない人や1回の接種で抗体が十分でない人が、10代、20代になって感染・発症するケースが増えている。

麻疹はWHOの指導により世界中で根絶を目指している感染症のひとつで、予防接種の徹底により先進国の多くが国内感染ゼロに成功している。日本も2012年までに麻疹ゼロを目指して、5年間予防接種無料化などの対策が行われたが、残念ながら根絶には至っていない。2度の予防接種が十分には行

き渡らないのが原因だが、その理由のひとつが豊島さんの論文テーマにもなった、感染症に関する健康教育の効果にあると考えられた。

■自分が把握・管理する「予防接種手帳」を提言

豊島さんは08年と10年に高校生1155人を対象に「感染と免疫の基礎的知識」という健康教育を行った。麻疹・風疹抗体価測定を希望し測定したA群、測定を希望しなかったB群、対照群として抗体価測定には触れなかったC群で、教育の前後にアンケート調査をし理解度を比較した。教育前の平均点(5点満点)は3・38。教育後に最も理解度が上がったのはA群で4・58、B群は4・10、C群は3・88と顕著な差が現れた。抗体価測定で自分のことと意識づけたことが教育効果を高めたことがわかる。感染症の正しい知識を持つことと同時に、自分の



博士号取得の最初の報告は大学教授だった義父の仏前に

罹患歴や予防接種歴を把握していることも大事だ。現在は母子手帳くらいしか辿れるものがないが、母子手帳が本人に引継がれることは少ない。本人が把握・管理し、感染症教育に役立つ「予防接種手帳」が必要と提言している。

■学ぶ途中で得るものが大きい

博士号を取得したことで、14年4月から群馬医療福祉大学の准教授として採用され、自らの貴重な体験や研究成果を、養護教員を目指す若者の指導に活かしている。また、博士論文と平行して、群馬大学の「地域・大学循環型保健学リーダーの育成」プロジェクトを修了し、地域保健学リーダーとしても活躍している。地域と連携した出前授業などを通して地域住民全体の健康アップという重要な活動に携わり、充実した日々を送っている。

「研究に取り組んでから6年間は、仕事を終えたあと夕方から大学の授業、夜と週末は論文執筆に費やし、家族には大分負担をかけましたが、義父が大学教授だったこともあり、理解はしてくれていたと思います。研究半ばの3年目に、上毛新聞の小さなカコミ記事でこの支援事業を知り応募しました。費用面はもちろんのこと、とても勇気づけられ感謝しています。群馬大学大学院の指導教官・嶋田淳子教授も事業の意義を評価し応援してくれました」

これからチャレンジする人には「語学が苦手な私、スクールに通いながら英語の論文を書きました。学ぼうとすればなんとかなるし、学ぶ途中で得られるものが大きいですよ」とメッセージ。

おもしろ

和暮らし

日本の風土や文化に合った心豊かな生活を楽しむための、
知恵や道具、作法、行事、遊びなど、和暮らしのヒントを紹介します。



品川カブ

品川カブとは江戸時代、旧東海道の宿場町だった品川宿周辺で栽培されていた長カブ。長さ約25cm、直径約5cmと小ぶりの大根のようだが、葉を見ればカブとわかる。香り高く甘みがあり、長い葉も美味しく食べることができる。江戸時代後期の代表的な農書の一つ『成形図説』に紹介されている。

品川カブを復活させ、まち起こしに役立てようとしているのが、品川区内の青果店「マ

ルダイ大塚好雄商店」の大塚好雄さん。きっかけは2006年、築地市場から要請された江戸野菜の復活。小松菜、亀戸大根、谷中生姜などと共に、品川野菜として品川カブ、品川ねぎ、戸越たけのこ、大井ニンジンなどが対象とされていた。

品川は都市化で畑もなくなり、品川カブの種も途絶えたと思われたが、2008年に小平市の農家で、品川カブと同種の「東京長カブ」が栽培されているのがわかった。早速取り寄せて、江戸野菜の研究会とも相談したと

ころ、品川カブの名称を使うことが認められた。現在は都内のいくつかの農家に種を持つていき、栽培を依頼。年間2000〜3000本が生産されている。

店での販売よりも力を入れているのが、まち起こしへの取り組み。市民グループ「東海道品川宿なすびの花」を設立し、品川カブの普及活動が続いている。品川カブを活用した中華料理のメニューが餃子など5品、カレーにも品川カブが入っている。ケーキやチーズスフレも美味しいらしい。

ユニークなのが2008年から開始した、子供の食育への活用だ。

「区内の保育園、幼稚園、小学校25か所でも栽培してもらっています。10か所には直接私共が outgoing、種まきから収穫までを手伝います。畑を耕し、自分でカブを収穫する体験は貴重で、大きな感動として心に刻まれるはずです」と大塚さん。

年末の12月21日には、品川神社で3回目の品評会が開催され、品川区内外の保育園、小学校など24団体が参加。出品者の小学生、農家、レストランのシェフ、行政関係者など、150人以上が集まった。

協力

マルダイ大塚好雄商店

東京都品川区北品川2-2-9

電話：〇三・三四七・一二八五

↓12月21日(日)、品川神社で開催された品評会。受賞は栽培の励みにもなる。



◆柚子釜入りの柿なます

さわやかな香りと栄養価の高い柚子。丸ごと使えるのがうれしい食材です。おせち料理の「なます」を柚子釜に入れてみましょう。

〈材料／2人分〉

ダイコン……………300 g
西洋ニンジン……………30 g
京ニンジン……………30 g
生柿……………1個
柚子の皮……………適宜
黄菊……………5輪
〈三杯酢〉
柚子の果汁と食酢………合わせて大さじ6
三温糖……………大さじ3
食塩……………小さじ1/3

〈作り方〉

- ①ダイコン、ニンジンは皮をむき、それぞれ薄い短冊切りにする。塩小さじ1（分量外）を振りかけ、しんなりするまでおく。
- ②黄菊は花びらを芯から抜き取り、熱湯に塩少々を入れて、さっとゆでて水にさらし、軽く絞る。
- ③柿は皮をむき、①に合わせた短冊切りにする。
- ④柚子は1/5のところを横に切り、蓋を作る。中身はきれいに取り出して器として使う。柚子の底の皮を見えないように取り、せん切りにする。
- ⑤①のダイコン、ニンジンがしんなりしたら、しっかりと水気を絞り、ボウルに移し、②の菊と③の柿を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑥三杯酢をよく溶き混ぜて味をなじませ、⑤のボウルに注ぐ。柚子の皮を加えて全体を和え、柚子釜に詰める。

柚子



香りはいいけど、酸っぱすぎて生食には向かない柑橘類を香酸柑橘と呼び、その代表が柚子。レモンやスタチ、カボスもその仲間です。爽やかな香りと酸味が胃液の分泌を促進して消化を助け、焼魚や鍋物のタレに、しばり汁や果皮をプラスするだけでも効果的です。酸味のもとクエン酸やリンゴ酸などの有機酸で、疲労回復や筋肉痛の改善にも役立ちます。昔から冬至の日には、柚子を浮かべたお風呂に入る習慣があります。冬至と湯治の語呂合わせからとする説もありますが、かつては一年の始まりとされた一陽来復の日である冬至に、柚子の香りや薬効で体を清める、禊（みそぎ）の意味があったと言われています。柚子湯に入れば肌が潤い、風邪をひかなくなるとも言われ、種は体を温める温性で、小ジワやシミ、ソバカスを防ぐ効果があり、果皮には免疫力を高めるビタミンCや、血行を促進し保湿作用もあるリモネンなど、ありがたい成分が豊富に含まれています。果汁を絞った後の種や皮まで活用させてもらいましょう。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー®検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593