

健康料理教室をととした発達障害者に対する支援効果の検討

The Effects of Supporting Developmental Disabilities Through Healthy Cooking Classes

宮原 公子*¹・曾我 郁恵*¹・薬師寺明子*²・土海 一美*¹

Kimiko MIYAHARA, Ikue SOGA, Akiko YAKUSHIJI, Kazumi DOKAI

1. はじめに

発達障害者に対する支援に関して、長年、教育・福祉の現場でさまざまな提言・問題提起されてきた。その事症が待望の「発達障害者支援法」¹⁾の成立により、社会的評価や受け止め方が大きく変わり、今後、一人ひとりが求める、個人に見合った支援が期待される。

しかし、発達障害者への正しい理解・支援は、いまだ十分とは言えず、食の面からの適切な支援も行われていないのが現状である。人とのかかわりが苦手で、十分なコミュニケーションがとれず、自ら積極的に健康に役立つ健康・栄養情報を習得する機会も少なく、生きる力を養ういわゆる食育を受けたり、体験したりする機会も食育基本策定計画²⁾にあるように社会的困難者である発達障害者には少ないものと思われる。

特に、岡山県北の津山市、美作市、真庭市等の津山市近郊（以下津山圏内）にあつては、岡山県南と比較して食の面のみならず、社会的支援が遅れをとっていることは否めない。

本研究は、津山圏内に在住する発達障害者を対象に健康料理教室を開催し、食に関する正しい知識や適切、食の選択および調理技術習得のサポートを行い、一人でも調理ができるようになる支援をする。また、学生ボランティア（以下支援者）が参加者との交流や関わり方をとおして、心理面の変化について観察し、協力機関であるおかやま発達障害者支援センターを始めとする関係諸機関・支援専門者と連携をとりながら、適切な関わり方や食をととした支援の方法やその効果を検討することを目的とする。

2. 研究の背景・経緯

平成16年、発達障害者の定義や社会福祉における位置づけが「発達障害者支援法」¹⁾として確立した。本研究の対象

者を始めとする支援を必要とする障害者は、社会的弱者として扱われ、福祉の谷間で取り残されていたが、法の制定により福祉的援助として、①発達障害の早期発見 ②発達支援を行うことに関する国及び地方公共団体の責務 ③発達障害者の自立及び社会参加に資する支援 支援内容が明文化された。

本研究者は、平成21年6月～11月の期間、岡山市内において、発達障害者に対する同様の支援³⁾に携わり、その目的・意義・支援内容等が大変意義深いものと確信し、津山圏内の開催の可能性を探った。折から、おかやま発達障害者支援関係者からの県北での開催要請もあり、食をととした地域社会貢献を模索しようと本教室の計画に至った。

本教室のような食に関する支援は、画期的で研究・支援事例が希少で、手探りの部分が多いと予想されたが、協力機関、研究協力者による支援を行い、その支援プログラムに関する内容の研究を深めることとした。

3. 研究方法

岡山県北津山圏内在住の発達障害者に対する社会的な支援として、健康料理教室を開催し、参加者に支援プログラムを計画し、次のような方法ですすめる。

対象者：岡山県発達障害者支援者名簿から、参加者6名程度募集

内容：健康な食生活実践の支援を行うとともに、支援者である学生ボランティアが学習会⁴⁾を重ねることで発達障害者に対する理解を深める。

開催日：平成22年6月～10月（月1～2回）計7回
協力機関：おかやま発達障害者支援センター県北支所

津山、美作地域生活支援センター専門員

協力者：美作大学生生活科学部食物学科ボランティア学生

*1 美作大学生生活科学部 食物学科 教授・博士（医学）

*2 美作大学生生活科学部 食物学科 助手

*3 美作大学生生活科学部 社会福祉学科 准教授・修士（保健福祉学）

*4 美作大学生生活科学部 食物学科 助教・修士（教育学）

Prof., Dept. of Food Science, Mimasaka Univ., Ph.D.

Research Associate, Dept. of Food Science, Mimasaka Univ.

Assoc. Prof., Dept. of social welfare, Mimasaka Univ., M.H.W.

Assist. Prof., Dept. of Food Science, Mimasaka Univ., M. ed.

4 研究内容

健康料理教室の内容、方法・支援等、支援者・企画者の実施・支援内容等は、表1のとおりである。

表1 健康料理教室の実施内容

	内 容	方法・支援・対応等
健康料理教室	レシピ・メニューの提案	○健康な食事の仕方 ○嗜好状態の把握
	レシピの様式の工夫研究	○見やすく・わかりやすいレシピの開発 ○一人でも料理ができるレシピの工夫
	調理技術・知識の支援	○食材の切り方・基本知識の習得支援 ○調理方法の適切な助言・支援
	健康・栄養知識の情報提供	○健康料理教室のテーマの情報 ○食に関する健康情報
	アンケート調査	○健康料理教室に対する意識調査 ○家庭における調理に関する調査
支援者・企画者	実施に向けての企画会議	○開催までの関係機関との共通理解 ○参加者の推薦と支援に関する情報
	発達障害者に関する学習会	○事前学習による理解・支援方法 ○専門職から教室終了後の情報提供
	健康料理教室の反省会	○教室終了毎の振り返り（全7回） ○次回、教室の打ち合わせ
	シンポジウムの開催	○健康料理教室とおした支援 ○次年度に向けての取り組みまとめ

5. 結果

(1) 対象者の特徴・特性

教室参加者は、津山圏内在住の発達障害者5名（高機能自閉症2名、軽度発達障害3名）であった。次に、関係支援機関よりの情報⁵⁾からその特徴・特性をまとめた。

- ①知的な遅れはない。
- ②相手の気持ちの理解が、苦手ですトレートに発言する。
- ③予想外の出来事、大声、不安によりパニックを引きおこす。
- ④2つ以上の物事を同時に行うのが、苦手である。
- ⑤聴覚より、視覚情報で判断する。

(2) 健康料理教室の日程と流れ

当日の日程や流れは次のように実施し、参加者に対して支援をするという立場をとり、リラックスして教室に参加できるよう努めた。

- 10:00 ～ 10:30 受付
- 10:30 ～ 10:45 開会 デモンストレーション
- 10:45 ～ 12:30 調理実習 (支援)
- 12:30 ～ 13:30 会食
- 健康・栄養情報提供 聞き取り調査
- 13:30 ～ 14:00 次回の予告 片づけ 閉会
- 14:00 ～ 15:00 企画者・支援者反省会 学習会

(3) 調理実習中の支援体制

調理開始にあたって、障害者の特性を踏まえ、視覚から理解できるようパソコンを用いてスライドで説明を行った。

また、テーマに沿った実演を行い、安心して実習ができるよう心理面からの体制を整えた。調理は、参加者一人が2食をレシピを見ながら取り組み、調理の方法が分からない、間違った操作を行うなど、危険が予測できると判断し

た時に、ポイントをついた支援をするよう努めた。

したがって、調理を行っている時の立ち位置にも配慮し、できるだけ手出し、口出しをしないように、一人で調理を進めていく方法を取り、自らが調理することで、充実感を味わうことができるように努めた。

(4) 健康料理教室のテーマと献立内容

参加者に対して、料理教室をとおして調理技術面と健康・栄養情報提供に関するテーマを各回、設定した(表2)。献立は、1日1食ずつ利用できるように、1週間分7回の献立を設定した。

実習をとおして、調理技術面では、米の研ぎ方、食材料の取り扱い方および野菜の切り方などの調理の基本、栄養・健康情報提供面では、バランスのよい食事の仕方などの知識や技術が習得できるように支援を行った。


また、会食後、マンツーマンで聞き取り調査を行いながら、健康・栄養情報を提供するとともに、教室の満足度や今後の希望を把握した。

表2 健康料理教室の献立名とテーマ

回数	献立名	テーマ
1	夏野菜カレー グリーンサラダ 栗味(アーモンドスライス 福神漬)	 ○米の研ぎ方 ○調理器具の名称と使い方
2	麦ご飯 おくらのみそ汁 若鶏の照り焼き きゅうりの酢の物 じゃが芋のうま煮	 ○野菜の切り方と名称 ○復習：米の研ぎ方
3	バターライス コンソメスープ 鯉のフライ いんげん添え かぼちゃのサラダ	 ○野菜の切り方： いちよう切り みじん切り ○旬の食材「夏」
4	麦ご飯 かきたま汁 豆腐ハンバーグ 人参のつや煮 なすとピーマンのみそ炒め	 ○野菜の切り方：乱切り ○調理器具の使い方
5	栗ご飯(おにぎり) バーベキュー：牛肉 野菜 大根とツナのサラダ	 ○野菜の切り方：せん切り ○おにぎりの握り方
6	さつま芋ご飯 豚汁 さんまの塩焼き 大根の炒り煮	 ○野菜の切り方：ささがき ○復習：乱切りの仕方
7	麦ご飯 かに玉 拌三絲 青梗菜と干えびのスープ	 ○野菜の切り方：そぎ切り ○バランスよい食事

(4) レシピ表記法の工夫

参加発達障害者の特性を踏まえ、レシピ様式の開発・工夫を以下の点に注意して作成した。

- ①一人で自立的に調理が行えるように手順を明確にし、曖昧な書き方はしないよう、具体的な表現にした。
- ②多くの写真を挿入し、視覚で理解できるようにした。
- ③レシピ1ページを料理名の数で縦分割し、2つ以上の重複作業を防ぎ、全品を同じペースで仕上げるができるよう工夫をした。
- ④終了した作業には、チェック 枠を設け、さらに矢印  表記で、次の作業に移れるよう分かりやすい表記の工夫をした。
- ⑤献立の仕上がりが、想像できるようカラー刷りとした。

6. 研究のまとめ

料理教室実施前後のアンケートや聞き取り調査を基に、健康料理教室参加の効果を、次のようにまとめた。

(1) 献立内容：メニューの満足度

- ①毎回の献立を「美味しい」と評価し、実施献立の満足度が高かった。
- ②多様な食材の使用や調理法を取り入れたことで、食に対する関心が高まった。
- ③食品の目安量や旬の材料をなど、メニューをとおして学ぶことが多かった。

(2) レシピの有効性

- ①レシピの様式は、調理の知識が少ない参加者でも、一人で料理が完成することができ、充実感を味わうことができ、有効性が示唆された。
- ②作り方・進め方の表記法が明確で理解しやすく、安心して調理を進行することができた。
- ③本教室参加者のみならず、一人暮らしの高齢者、学童期の調理教室参加のためのプログラムとして、有効ではないかと考える。

(3) 参加者の調理に対する姿勢

- ①周囲を気にせず、一人ひとりのペースで進めることができ、調理に集中できるようになった。
- ②学生ボランティアの最小限の支援で、一人で調理を進めることができるようになった。
- ③実習した料理を家庭でも、家族のために調理してみたいという意欲が伺えた。

(4) 参加者当初と終了後の状況比較

発達障害者に対する支援プログラムの効果を参加当初と終了後の比較を表3まとめた。津山圏内の支援機関からの勧めによる参加者もあったが、教室参加回数の多い3名の本教室開催前後の変化は顕著で、一定の効果が見られた。

表3 調理技術面・心理面の変化

	参加当初の状況	参加後の状況
Aさん	<p><調理技術面></p> <ul style="list-style-type: none"> ○切り方、器具の使用の知識が不足 ○レシピの手順の見落としが多い ○包丁使用の安全面の配慮が欠ける ○時間を置く作業に戸惑いがでる <p><心理面></p> <ul style="list-style-type: none"> ○楽しさを感じない参加であった ○意思疎通はできるが、落着かない。 	<ul style="list-style-type: none"> ○適切な技術を習得し、次回の調理に活かせる ○チェック記入で、見落としが減りスムーズに行える ○包丁技術を習得し、安全に使用できる ○時間の記入で戸惑いが減り、考えて作業を行える <p>○回を重ねる毎に楽しさが増し、自信がついた</p> <p>○場の雰囲気になんか安心し、人と関わりが多く持てる</p>
Bさん	<p><調理技術面></p> <ul style="list-style-type: none"> ○レシピを見ながらの調理は無理で、支援者がレシピを読み上げ進めた ○包丁を逆さに持つなど技術が低い ○作業ペースは遅いが、丁寧かつ正確な作業ができる <p><心理面></p> <ul style="list-style-type: none"> ○表情は固く、言葉数が少ない ○不安や緊張で食事が食べられない ○食に対して関心が低い 	<ul style="list-style-type: none"> ○レシピを見て調理をし、質問できるようになった ○少しずつ正しく包丁が使えるようになり、安全面に配慮した調理ができるようになった ○丁寧さが増し、時間を念頭においた調理が行える <p>○笑顔が増え、自分の考えが発言できる</p> <p>○回を重ねる毎に、安心感が増し残食が減った</p> <p>○食への関心が深まり、来年も参加を希望した</p>
Cさん	<p><調理技術面></p> <ul style="list-style-type: none"> ○食材の切り方に対する知識が不足 ○レシピの手順の見落としが多い ○手順よいが、作業が大雑把である <p><心理面></p> <ul style="list-style-type: none"> ○積極的に話しかけることができる ○料理に対して関心が高い 	<ul style="list-style-type: none"> ○アドバイスを聞き調理でき、技術習得ができた ○意識してレシピを見ることで、見落としが減った ○反省点を活かして、完成度が高い調理ができる <p>○多くの学生（支援者）との関わりがもてた</p> <p>○家庭でも作りたいなど、意識変化が見られた</p>

(5) 学生支援者の教室開催前後の変化

参加者に対する学生の支援者の理解・心理面の変化および関わり方について、自由記述式によるアンケートを基に、概要をまとめた。

<教室開催当初>

発達障害者に対して「特別」な考えを持ち、多くの援助が必要だと考えていた。また、声かけの仕方、接し方がわからず不安が大きかった。

<教室 終了後>

個人差は見られるが、自分自身で物事を進めることができ、少しのサポートで周りと同じようにこなすことができることを理解した。また、個人をしっかり見つめることが何よりも大切だと実感した。

発達障害者に支援方法をまとめると、

- ①特徴・特性には個人差があることを理解し支援する。
- ②自然な態度で接し、特性に合った対応をする。
- ③見守る姿勢が大切で、本人が考える時間を設ける。
- ④人とふれあう場をより多く設け、自己主張しやすい環境づくりに努める。

7. 今後の取り組み

津山圏内での初めての試みによる「発達障害者に対する健康料理」の取り組みの課題と方向性を次のようにまとめた。

- (1) 交流・ふれあいの場が多く、コミュニケーションを図ることができた。
- (2) 初年度参加者数を制限したが、対象者を広げ、参加者を増やしていく。
- (3) プログラムは、年度当初から計画性・系統性をもって立案する。
- (4) メニューやレシピの様式の更なる検討・改良を行い、家庭でも実践できる内容にする。
- (5) 関係協力機関と連携を十分とり、支援の輪を広げる。
- (7) ボランティア活動をとおして、多くの理解者を得る。

以上の研究のまとめを踏まえ、次年度も関係機関からの要請もあり、継続的に本教室を開催できるよう計画をすすめていく。

8. 参考文献

- 1) 発達障害者自立支援法 平成16年12月10日法律第167号
- 2) 第2次食育推進基本計画 内閣府 平成23年4月
- 3) 第58回栄養改善学会要旨集 2011
- 4) 発達障害者の理解と対応 平岩 幹男 中山書店 2008
- 5) おかやま発達障害者支援センター資料

謝 辞

本教室開催にあたり、おかやま発達障害者支援センター・同県北支所、津山圏内発達障害者支援諸機関の皆様方のご指導・ご協力に対して、深謝申し上げます。



第6回健康料理教室

本日の献立

- * さつま芋ご飯
- * 豚 汁
- * さんまの塩焼き
- * 大根の炒り煮



美作大学 平成22年10月2日(土)





図1 健康料理教室レシピ(様式):表紙

さつま芋ご飯	さんまの塩焼き	大根の炒り煮	豚 汁
* 盛りつけをしましょう *			
<p><盛りつけ> <input type="checkbox"/> さつま芋ご飯 ① ご飯をしゃもじで混ぜる。 ② 茶碗を用意し、ご飯を装う。</p> <p style="text-align: center;">*完 成*</p>  <p style="text-align: center;">さつま芋ご飯</p>	<p><盛りつけ> <input type="checkbox"/> さんまの塩焼き ① 皿を用意する。 ② グリルからさんまを取り出し、頭を左にして皿に盛る。 ③ 図のようにすだちを添える。</p> <p style="text-align: center;">*完 成*</p>  <p style="text-align: center;">さんまの塩焼き</p>	<p><盛りつけ> <input type="checkbox"/> 大根の炒り煮 ① お皿を用意する。 ② 盛りつける。</p> <p style="text-align: center;">*完 成*</p>  <p style="text-align: center;">大根の炒り煮</p>	<p><盛りつけ> <input type="checkbox"/> 豚汁の盛り付け ① 汁椀を用意する。 ② 汁をそそぐ。</p> <p style="text-align: center;">*完 成*</p>  <p style="text-align: center;">豚 汁</p>
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">お疲れさまでした</div>			

図2 健康料理教室レシピ(様式):仕上げページ