

【研究ノート】

クリニック通院中の地域住民への 料理教室の効果と学生への教育効果

塩 谷 育 子

I はじめに

園田学園女子大学の教育理念として、他者への思いやりを実践し、社会に貢献する女性を育成することが掲げられている。また、管理栄養士は、専門職として科学的根拠に基づいた情報を提供することはもちろんのこと、人びとの人権・人格を尊重し、他の関係者と協働して人びとのニーズに応えることが求められる。そのためにコミュニケーション力などの他に、専門職としての職業感、倫理観、使命感を身につけることが必須である。

本学食物栄養学科では、近隣のクリニックと提携し、クリニックに通院中の患者を対象とした集団栄養指導のひとつである料理教室を 2017 年から夏と冬の年 2 回実施してきた。立ち上げ当初は、地域栄養学「臨床栄養学分野」として開講し、教員 5 名、助手 1 名、学生 15 名で開始した。学生数 28 名でメニューを考案した回もあった。その後、地域栄養学のカリキュラムを再考し、近年は、臨床栄養分野ゼミの活動として行っている。第 7 回以降外部講師 1 名を招き、教員 1 名、助手 1 名、医療系の就職を目指している学生を中心に 4 名～6 名で運営している。

動脈硬化や糖尿病などの疾患は、食事療法が欠かせない。入院中に栄養指導を受け、疾患の改善や予防のためにバランスよい食事や塩分制限を学んでも、毎日の食生活に反映させることは並大抵のことではない。厚生労働省の 2016 年「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病患者数は増加の一途を辿っており、治療中断者が重症化し手遅れになっていることが多いという指摘もある¹⁾。

そこで、地域の中で療養者の日常生活を支えるための交流を持てる場を提供し、学生と療養者が共に料理を通して学びを得ることを目指している。療養者の生活を支える目的と学生の管理栄養士としての職業意識の向上やコミュニケーション力の向上を目的に取り組んでいる。

これまでの料理教室の実施状況、初回からのアンケート調査結果、及び 2 回の料理教室に参加した 6 名の学生の振り返りから、料理教室の意義と学生の教育効果について考察する。

Ⅱ 方 法

1 料理教室の概要

旬の食材を取り入れ、家庭でも簡単にできる野菜を豊富に取り入れたメニューをテーマとした。教室の概要を表1に示す。

表1 教室の概要

テーマ	お家で簡単！料理教室：ヘルシーで栄養バランスのよい減塩メニュー
実施日	夏（8～9月）と冬（2～3月）の年2回
時間	9時30分～12時
場所	園田学園女子大学 調理実習室
主担当教員	塩谷 育子
参加教員	藤原 克子 木下 康子 末廣 豊 本多 奈保子
外部講師	国本 恭（イタリアンシェフ）（第7回～第9回） 康 和代（管理栄養士・韓国料理薬膳料理）（第10回～第11回）
アシスタント	助手1名（岩渕 友香 伊藤 千明 薮田 望 諏訪園 麻生）
配布資料	レシピ集
参加費	500円～1000円（食材料代）

2 対象

料理教室の趣旨説明し協力が得られた大学近隣のクリニック10施設の待合室に料理教室の募集ポスターを設置した。8年を経て現在は、過去の参加者と参加者のあるクリニックへ料理教室案内を郵送している。主治医が必要と思われる通院中の方に主治医から呼びかけをした。高血圧や糖尿病、脂肪肝などの疾患があり、減塩やエネルギー制限を必要とする30代から80代までの通院中の方の参加である。40代以下の参加は全体の1割程度である。初期の頃にはクリニックの医療従事者が参加されたこともあった。

3 献立作成及びレシピ集の作成

料理教室の時間内に大学にある調理器具で出来るヘルシーレシピを各学生が考えた。1食当たりの栄養価は、エネルギー約600kcal、たんぱく質約20g、塩分約2g、食物繊維2～5gと設定した。糖尿病食1日1800kcalの1食当たりのエネルギー量とし、塩分は減塩食1日6g未満の1食2gに近い塩分量を目指した。フレイル予防のためにたんぱく質を1食20gにし、血糖上昇抑制効果や脂肪肝改善効果がある食物繊維は2～5gに設定した。食物繊維は第7回から追加して栄養価を算出した。食事療法を実施している方に対して、ヘルシーで栄養バランスがよい減塩食を紹介することを目的とした。また、自宅で作りやすく継続でき、主食・主菜・副菜の組み合わせ

せ、食材、味、手順等を考慮しながら献立を作成した。

これまでの料理教室の献立と栄養価を表2に示す。第1回から第6回までは授業科目として学生約20名でグループに分かれて献立を考え、試作試食後の投票で献立を決定した。さらに教員が修正を加えた。第7回～第9回は、ゼミ学生4～6名で献立を考え、外部講師によるアドバイスを基に献立をアレンジした。第8回は、尼崎市商店街の濱口商店からの依頼を受け、当店開発の野菜粉（写真1）を使用した家庭でできるレシピを考え、商品販売の際につけるレシピリーフレット（図1）を作成した。第10回～第11回は、韓国薬膳料理の講師を招待し、韓国料理をレシピ集にした。

また、新型コロナ感染拡大防止のため料理教室が開催できなかった期間には、動画作成し、レシピにQRコードを掲載したレシピ集を作成した。外部講師によるアドバイスをレシピに反映した。表3に示す。

以上のように、試作後材料調味料の調整を行い、エネルギーの控え方や減塩の仕方を、調理工程や使用食材の組み合わせなどで美味しくできることを実演しながら紹介した。

参加者は高齢者の夫婦二人暮らしが多く、参加者の家族構成に合わせて、レシピは2名分の分量を掲載した。教室では班員数6名分の分量を掲載したレシピを準備し、スムーズな教室の運営を行った。盛り付けをイメージがしやすいよう、完成後の画像をレシピに掲載した。

第9回では、奄美大島出身の学生の紹介で、地元のパッションフルーツを取り寄せ、学生による地元紹介（図2 写真2）も行った。

表2 料理教室の献立

開催回	献立	一人分栄養価
第1回	テーマ：自宅で簡単に作ることができる栄養バランスのよい減塩メニュー （以下第6回まで同じ） しらたきご飯 くずし豆腐豚肉きのこ煮込み 梅酒とオクラの冷たいゼリー寄せ えびしんじょのお吸い物 白玉あんみつ	エネルギー：567kcal たんぱく質：28.2g 塩分：3.1g
第2回	ちらし寿司 鯖のかぶら蒸し（新のりあんかけ） ほうれん草とビーズのスープ 濃いいちごのヨーグルトゼリー	エネルギー：665kcal たんぱく質：33g 塩分：2.8g
第3回	紙かつ さわやかサラダ 夏野菜スープ いちじく入り甘酒アイス	エネルギー：621kcal たんぱく質：25.1g 塩分：1.7g
第4回	炊き込みえびピラフ 水菜と八朔のサラダ カブ豆乳味噌スープ いちごのブラウニー	エネルギー：594kcal たんぱく質：26.7g 塩分：3.1g
第5回	きのこごはん 鮭と野菜のホイル焼き 梅ボンサラダ かき玉スープ チョコレートパンナコッタ 里芋のチーズコロッケ（追加の紹介レシピ）	エネルギー：616kcal たんぱく質：27.1g 塩分：2.3g

第6回	たらとこのこのマヨグラタン ブロッコリーとスナップエンドウのみそ和え 春キャベツの生姜スープ いちごのクラフティ (新型コロナ感染拡大のため中止)	エネルギー：651kcal たんぱく質：27g 塩分：2.4g
第7回	テーマ：栄養バランスのよい減塩メニューを軸に手軽に作れるメニュー さば缶カレー さっぱりポテトサラダ ジャスミンティーソルベ	エネルギー：635kcal たんぱく質：17.4g 塩分：3.5g 食物繊維：5.4g
第8回	テーマ：濱口商店開発の野菜粉を使用して栄養バランスのよい減塩メニュー パエリア 鮭とキャベツのミルフィーユ 新玉ねぎスープ（カレー風味） ミルク焼きもち	エネルギー：679kcal たんぱく質：42.2g 塩分：2.2g 食物繊維：7.9g
第9回	テーマ：栄養バランスのよい減塩メニューを軸に奄美大島出身学生による 地元の食材も紹介 煮込みハンバーグ 夏野菜のマリネ 枝豆ポタージュ パッションフルーツ	エネルギー：641kcal たんぱく質：20.6g 塩分：2.9g 食物繊維：5.9g
第10回	テーマ：栄養バランスのよい減塩メニューを軸に韓国料理（薬膳の効用） 大豆もやしごはん 干し明太スープ ズッキーニの煎 せりのナムル 五味子茶ゼリー	エネルギー：491kcal たんぱく質：27.4g 塩分：2.3g 食物繊維：7.3g
第11回	テーマ：韓国料理（薬膳の効用）（夏ばて予防をテーマに） 薬コチュジャン 胡瓜の水キムチ 冷や汁 豆腐のチョン ししとうとじゃこの炒め物 菊花とココ茶	エネルギー：542kcal たんぱく質：18.5g 塩分：4.8g 食物繊維：11.3g

表3 動画配信用の献立

回数	献立	一人分栄養価
1	ぶりの照り焼き（カリカリ牛蒡添え） キャベツと生わかめの酢の物 菜の花のスープ 絹さやと赤パプリカの卵とじ フルーツマリネ	エネルギー：681kcal たんぱく質：34.7g 塩分：2.6g
2	豆腐かに玉 いんげんと茹で鶏の海苔和え アボガド豆サラダ ヨーグルトチーズケーキ	エネルギー：690kcal たんぱく質：31.3g 塩分：2.9g
3	サバ缶のトマト煮 野菜のだしスープ 秋野菜のイタリアン和え フルーツのほうじ茶ジュレがけ	エネルギー：532kcal たんぱく質：25.1g 塩分：2.5g

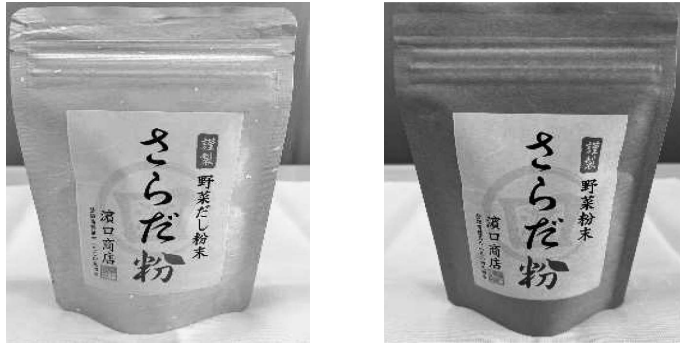


写真1 濱口商店の2種類のさらだ粉

野菜粉を使ったミルク焼き餅

材料 (作りやすい分量)

白砂糖 200g
砂糖 100g
全卵 2個
サラダ油 100g

※砂糖は、お好みで調整してください。

① ボールに白砂糖と野菜粉を入れ、よく混ぜる。

② 全卵を割り入れ、よく混ぜる。

③ 砂糖を加え、よく混ぜる。

④ フライパンにサラダ油を熱し、生地を入れ、両面に焼き色をつけ、こねて、お好みで焼く。

野菜だし粉を使った 玉ねぎスープ (カレー風味)

材料 (6人分)

玉ねぎ 1個
サラダ油 100g
野菜だし粉 100g
水 400ml

① 玉ねぎは薄切り、えのきは半分切る。

② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。

③ 玉ねぎがしんなりしたら、野菜だし粉を加え、よく混ぜる。

④ 水を加え、煮立て、野菜だし粉を加え、よく混ぜる。

野菜だし粉を使った 鮭とキャベツのミルフィーユ

材料 (6人分)

生鮭 1尾
キャベツ 1/2個
サラダ油 100g
野菜だし粉 100g

① 生鮭は皮を剥き、おろし、キャベツは千切りにする。

② フライパンにサラダ油を熱し、生鮭を焼く。

③ 生鮭が焼けたら、キャベツを加え、野菜だし粉を加え、よく混ぜる。

④ 生鮭とキャベツを交互に重ね、焼く。

野菜だし粉を使った パエリア

材料 (6人分)

米 1kg
鶏肉 500g
野菜だし粉 100g
水 400ml

① 鶏肉は一口大に切る。

② 野菜だし粉を加え、よく混ぜる。

③ 米を加え、よく混ぜる。

④ 水を加え、煮立て、野菜だし粉を加え、よく混ぜる。

リーフレット作成：松本 範子
図1 さらだ粉を使用したレシピリーフレット



図2 奄美大島の紹介リーフレット



写真2 学生による説明

4 料理教室の流れ

料理教室の流れは、表4に示した。当日、各調理台の準備、受付、案内などを学生が担当し、教員及び外部講師が料理説明とデモンストレーションを行った。その後各班に分かれて学生と参加者と共に調理を行った。班の構成は参加者4～5名と学生1名である。実際の料理教室の様子を写真3～写真7に示す。

表4 料理教室の流れ

時間	スケジュール
8:00	学生集合・準備
9:00	受付
9:30	料理説明とデモンストレーション
10:00	調理実習
11:30	試食
12:00	後片付け・参加者退出



写真3 第8回教室のパエリア



写真4 外部講師によるデモンストレーション



写真5 参加者と学生の共同作業



写真6 参加者同士で確認



写真7 完成した献立（試食前）

5 アンケート調査の実施

料理教室の評価を行うために、料理教室参加者延べ数 228 名に対して講座終了後に教室の振り返りや次回の要望などを記載するアンケート調査を配布した。アンケート内容は、料理教室の参加しやすい曜日、各班の担当学生数、教室で作る品数が時間内で作りやすい数か、メニューが参考になったか、説明時間や調理時間が長いか短いかなどの項目で構成した。

6 料理教室実施後のディスカッション

料理教室を運営することが学生にとってどのような効果があるか、第8回と第9回の料理教室に関わった6名の学生と担当教員1名で料理教室の実施後に振り返りを行い、感想や気づきから参加者と学生にとっての意義をまとめた。

Ⅲ 結 果

これまでの参加者数を表5に示す。延べ数228名の参加であった。
料理教室のアンケート調査の実施は9回行った。回収は185（回答率81.1%）であった。実施時間や実施曜日についての要望は、午前また平日の開催希望が多かった。実施時間や曜日についての調査の様式を第7回から変更をしたため、今回の集計からは削除した。教員数・学生数、品数、メニュー内容、調理説明、調理時間についてのアンケート結果（無回答項目含む）を図3に示す。

表5 料理教室の参加者数

開催回数	開催年月日	参加者数
第1回	2017年9月9日	31名
第2回	2018年2月24日	23名
第3回	2018年9月8日	17名
第4回	2019年2月23日	18名
第5回	2019年9月7日	24名
第6回	2020年2月22日	新型コロナウイルス感染症拡大のため中止
第7回	2022年8月8日	18名
第8回	2023年3月6日	20名
第9回	2023年8月7日	19名
第10回	2024年3月9日	27名
第11回	2024年8月3日	31名
総数		228名

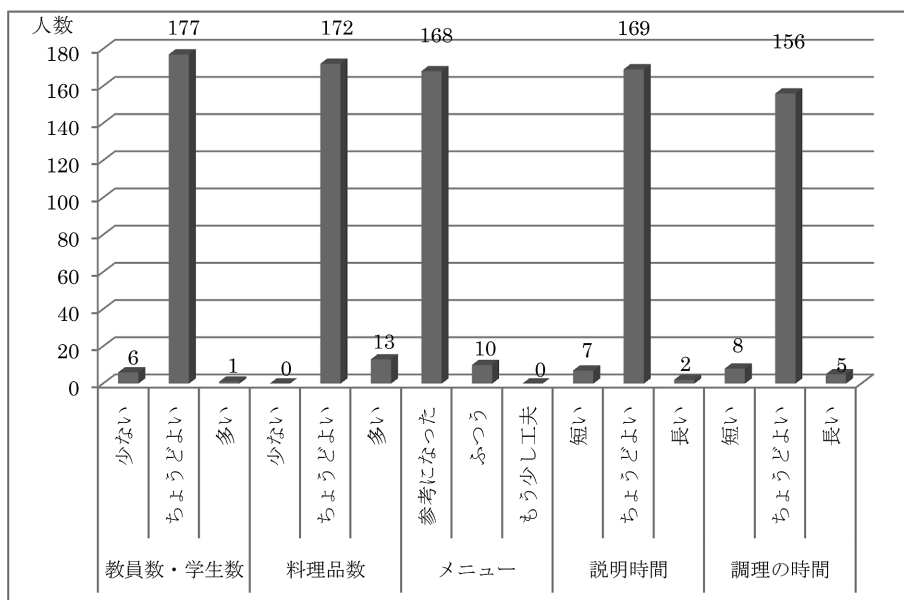


図3 アンケート結果

参加者からのコメントでは、メニューに関する感想、次回のリクエスト、学生に対する感想があった。初回の料理教室では、「説明書きが少し、言葉足らずな部分があった気がしました。」や「できあがり写真をいれてほしい」などのコメントがあった。アンケートの声を受けて、説明文を丁寧に記載し、試作の際の出来上がり写真をレシピに掲載するようにした。

メニューに対するコメントとしては、「かぶらのすりおろし煮は自宅で作ってみたい。新のりの香りが素晴らしかった。」「昨年のスープのプチトマトと山芋や今回の水菜のサラダは素材の固定概念を変えることができた」、「サバカレー栄養があり安上がりでさっぱりおいしかったです。」「パエリア、家で試してみます。」「本日のパッションフルーツを初めて食べました。いい経験になりました。奄美大島に行ってみたくくなりました。」「きゅうりの斜め切り、参考になりました。トウモロコシの切り方、参考になりました」「すごく参考にさせて頂いています。メニューが広がります。」などがあり、参考となったことが伺える。

治療食としての期待もあり、「減塩食、糖尿食などを作ってみたい、味わってみたい。」「とても参考になりました。家族の者が塩分控えめの食事をしなければならないので今回教室はとても参考になりました」、「低カロリーのスイーツをしてほしい」、「ヘルシーなもの、嚥下しやすいもの（年寄り向け）、若者向け→いろいろなものをよろしく！」などのコメントがあった。

ありがたいことに、料理教室は年2回の開催としているが、「季節毎の料理教室もしてほしい。」「2～3か月に1度あれば」、「四季で（春夏秋冬）4回やっていただけたら。」「定期的にしてくれたら嬉しいです」などと、年に4回以上の開催を希望するとのコメントが毎回ある。

次回のリクエストとして、「家庭でアレンジしやすくまた発想を変えられるもの。少し大きなメインディッシュもしてみたい。」「今回イタリア料理 次回はフランス料理を希望します。」、

「薬膳料理についてお願いします」、「なるべく油と牛と豚を使わないもの希望です。肉なら、鶏肉が希望です」、「次回は、2月末ということなので、ひな祭りに関連した料理が良いです」、「オムライス、卵の巻き方がうまく出来ません。基本のオムライスに挑戦したい。」などの声があがっている。

その他では、「シェフの手さばきを見せて頂きとても勉強にもなりました。」、「シェフが見回って下さって、指導がいきとどいてよかったです。」、「学生さんお手伝いでとてもやりやすかったです!」、「学生がかいがかいしくてよかった。」、「学生さんたちがテキパキと段取り良く無駄な動作がなく、とてもやりやすかったと思います。」、「学生の方々と話しながら楽しく教えていただきました。」などが挙がっており、シェフのデモンストレーションが好評であること、また、学生とのふれあいを楽しんでいる様子が伺えた。他に「調理器具類が行き届いているのでとても作業がしやすかったです。」と、大学の調理実習室の充実度を評価する声もあった。

Ⅳ 考 察

料理教室の参加の様子や参加者のアンケート結果から、料理教室の運営について概ね評価されたと見える。料理教室で紹介したレシピは日常の食生活に反映されていることも伺える。

大学機関での料理教室の開催は、充実した調理器具があるため、様々な献立が短時間で作成できるというメリットがある。参加者は大学の近隣在住の方が多い。料理教室を大学内で開催することは、地域における大学の認知度をあげることにもつながると考える。

料理教室の実施後の感想や気づきから、振り返りを行った。そこで、参加者にとって、モデリングによる動機付けの強化の他に、地域の食材・食文化の伝承や新しい出会いや交流の場となっていることがわかった。学生にとっても、地域の食材・食文化の伝承や新しい出会いや交流の場となっている。そして、料理教室を通して参加者のニーズを捉えること、アクシデントに対応する力をつけていくことなど、管理栄養士として必要なスキルについて気づいた。また、エンカウンター・グループとして料理教室を考察する。

1 モデリングによる動機付けの強化

料理を作りながら糖尿病を持つ参加者同士で、家での食事療法の取り組みについての会話があった。ある参加者が「糖尿病になり、甘いものを避けるようにすると血糖値が安定した。」という話をされた。すると他の参加者から「じゃあ私も甘いものを我慢してみようかな。」と発言する場面があった。このように同じ疾患を持つ方の取り組みを直接聞くことで、良い食習慣を試してよかったことが良いモデリングとなり、自分も試してみようという動機付けになったと考える。また、糖尿病を持っていない方も、糖尿病の方の話を聞くことで、自分にはならないように気を付けようと、健康意識の向上につながるのではないかと考える。疾患に関する話だけではなく、調理方法について会話でも同じ効果があった。マリネで使用するとうもろこしを蒸して各班

に配った。試食の際に、とうもろこしが甘かったことで蒸すと甘くなることがわかった。蒸し、茹で、レンジ等各家庭での調理方法の違いの話題となり、「とうもろこしは調理が面倒だから家では食べない。」という方もレンジで簡単に加熱できるなら、「それならやってみようかな。」との自宅での調理意欲につながったようである。参加者同士のなにげない会話から、自身の生活に取り入れるための動機づけとなったと考える。調理という作業を通しての自己開示が、感情交流となり互いに肯定することで行動変容の動機付けとなったと考えられる。

2 地域の食材・食文化の伝承

この地域ではなじみのないパッションフルーツを紹介したことで、「長生きしていて良かった。」「スイーツでは食べたことがあったが、生ははじめて。」「食べ方がわからない。」といった感想があり、参加者にとって、他の地域の食材に触れる貴重な機会となった。紹介した学生は、「これまで地元のことを特別に思うことがなかったが、今回このような機会を得たことで、自分の地元が誇らしく思えた。」と述べている。自分にとって当たり前であった食材が、他の地域の方の反応から、地域の食材の貴重さを再認識することになり、自己と故郷を肯定する機会となっている。これこそが食文化の伝承につながると考える。また、尼崎市商店街のある商店で開発された食品を用いたレシピ考案を依頼され、料理教室を通して紹介した。地域の食材の伝承につながり、料理教室というツールが食文化の伝承を担う効果があると思われる。

3 新しい出会いや交流の場

参加者のアンケート結果の感想にあったように、シェフのデモンストレーションは、食材の切り方や調理技術などのプロの手さばきを見て、参加者にとって大変参考となったようである。学生にとっても普段関わることの少ない年代の方との触れ合いが新鮮な経験となっている。視野が広がり、他者を理解することにつながる。参加者、学生共に新しい出会いの交流の場となり、世代を超えて関係を築くことは、既存の価値観から新たな価値観に触れ、様々な人々がいることを体感することができる。それは柔軟な考え方を身につける機会となっていると考えられる。

4 料理教室を通しての他者理解

教室のテーマである「お家で簡単！料理教室：ヘルシーで栄養バランスのよい減塩メニュー」を考案し、教室に参加したいと思ってもらうためには、魅力的な興味のもてるレシピを作成することが重要である。

料理教室後の教員と学生のディスカッションで、1回目の教室では、参加者の方と一緒に調理すべきなのか、それとも補助的に参加すべきなのか、という学生自身の立ち位置についての迷いがあった。教室に参加して参加者は健康に繋がる料理を学びたいと参加されていることを参加者と触れ合う中で改めて気づいたという。参加者の方が調理しやすくなるようサポート役に徹することが重要と認識し、2回目の料理教室では調理器具や食材の準備や片付けを率先して行

った。その結果、参加者の方から「手際が良い」と言っていただき、参加者が調理しやすいように考えて動くことの大切さを実感したとの感想を述べている。対象者の方のニーズを知る事の大切さを実感している。また、参加者のニーズを知るためにはアンケート調査の実施が重要であることも改めて実感している。参加者の要望を的確に捉え、次の教室に反映する。料理教室では知りたかったことや新しいことを学ぶことができたと体感できると料理教室への参加意欲が向上することを学んだという。学生は教室に参加することを通して運営する側の立ち位置について考え、対象者が求めていることを理解することを体得している。

5 アクシデントに対応する力

第8回の教室では、焼き餅をつくる時の固さ調節がうまくいかず、水の入れすぎにより軟らかくなってしまい、餅を成形できなかった。そのため最終的に団子としてゆでることになった。担当した学生が生地 of 軟らかさの目安をわかっていれば起こらなかったミスである。事前に調理のポイントについて、学生間で共有すべきだったと話している。事前準備から全てを通して、受け身ではなく主体的に責任を持って取り組むことの大切さを実感したという。また、焼くのではなく茹でて団子に変更することを教員が提案をし、失敗をも楽しんでいる参加者の姿を目にした。指導者としては、出来上がりが想定外になったとしても、調理法や火加減水加減を変更するなどの柔軟に対応する力をつけていくことも大切であることに気づいたという。

6 職業意識の向上

調理中の参加者との会話で、糖尿病の血糖コントロールのために日ごろから調味料の計量をして調理されているということを知った。学生はそれまで目分量で調味を行っていたが、参加者がきちんと計量して日々健康管理をされていることを知り、管理栄養士という専門職として働くのだからこそ、これからはもっと食に対する意識を高めていこうという動機付けとなったという。

アクシデントに対する教員の対応を目にしたことや参加者の語りから、専門職としての職業意識の向上につながっていると考ええる。

7 エンカウンターグループとしての料理教室

エンカウンターグループは、人間関係の改善を意図し、自己認知の再統合を図るグループ研修の一つと言われている。10人前後が主題や手続きを決めないで、自由に話あうグループ会合を重ねていく中で、相互のふれあいが深まり、自分自身や他人と出会う（エンカウンター）体験によって、自己の再発見や他者理解を深めるもので、Rogers が名付けた²⁾。

構成的グループエンカウンターは、國分康孝により提唱された。自己の再発見や他者理解を深めるもので、メンバー相互の感情と思考と行動の仕方を共有することができる³⁾。構成するとは条件設定をすることであり、緊張から解放され自由になりやすくする、メンバーの抵抗を予防する、メンバー相互のふれあいを効率的かつ効果的に促進するためのものとされている³⁾。料理教

室というツールが条件設定と考えると、調理過程でメンバー間の緊張感がほぐれ、安心感を与え、互いに感情交流をしやすくなると考えられる。料理教室は、健康管理のための料理を学ぶだけでなく、料理をしながら日ごろの生活など自然に自己開示できる。多様な方法で自己表現・自己主張することで、自分を癒すことができ、人を癒すことができる⁴⁾。癒しは自分の本音に気づき、自己表現し、他者によって無条件に受け入れられるという人間関係において実現する⁴⁾。つまり、料理教室は、参加したものの同士のふれあいによって、自己肯定し、他者を受け入れ、癒しの効果があり、自己成長につながると言える。

エンカウンターグループでは、グループダイナミクスを活用して、自己理解を深め、問題解決力を高めることを目指している。グループダイナミクスとは、「集団における個人の行動や思考・価値観等は、集団から影響を受け、また逆に、集団に対しても影響を与えるというような、集団を構成する個人同士の相互依存関係から派生する集団の力学的特性」⁵⁾のことを言う。集団の雰囲気は、リーダーをはじめとした集団の相互作用によって影響し、特徴づける²⁾。プロの料理人から学ぶことは、問題解決力を高めることにもつながり、同じ空間を共有し、触れ合いの中から自己発見を促進することができる。自己発見とは、自分の盲点に気づき、克服することであるという³⁾。

料理教室の参加者が料理を通して、他者とのふれあいの中で、自身の療養生活の励みにつながっている。運営に加わった学生も参加者との交流を通じて自己を再認識し他者を理解するという実体験をすることができた。

V ま と め

地域栄養学の科目としてスタートした料理教室は、8年を経過した。参加者のアンケート調査と学生の振り返りから、参加者同士のふれあいから生まれるモデリング効果、地域の食材を紹介することによる食文化の伝承、世代を超えた交流による新しい出会い、教室を運営することで得られる参加者のニーズを的確に捉える力、アクシデント発生時にも柔軟に対応する力、専門職としての意識の向上など様々な効果が得られることがわかった。大学で行う料理教室は、学生の著しい成長が見られ、教育効果としても大きいと言える。

アンケート調査では、教室の開催回数を増やしてほしいという要望の多い。そのためには、地域貢献と学生に対する教育の2つの視点からの教室運営の体制作りをする必要があると考える。

参考文献

- 1) 厚生労働省 治療未受診者・治療中断者の把握
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/ikk-j-52>, 2024. 9. 6
- 2) 日本保健医療行動科学学会監修：保健医療行動科学事典. 46, メディカルフレンド社, 東京, 1999.
- 3) 國分康孝ほか：構成的グループ・エンカウターの原理と進め方ーリーダーのためのガイド. 2-5, 誠信書房, 東京, 2009.

- 4) 國分康孝ほか：構成的グループエンカウンター事典. 15, 図書文化, 東京, 2016.
 - 5) 日本保健医療行動科学学会監修：保健医療行動科学事典. 84, メディカルフレンド社, 東京, 1999.
-

〔しおたに　いくこ　臨床栄養学〕