

対話的・参加的に対象者の現状を知る試み

(1) 主要な食のイメージから、その人らしさを組み立てる

福岡大学医学部 公衆衛生学教室 守山正樹 *Moriyama, Masaki*

食のイメージを2次元に表現する

食は日々の重要な行為であり、その繰り返しのなかで、人はその人らしい食のイメージを形成すると予想される。その全体像を捉え、わかりやすい形に表すことは可能だろうか。個々人の食のイメージは、それ自体がメッセージ性を持ち、そこから食をめぐる対話が育ち、新たな食の教育が導かれるのではないだろうか。そう考えた筆者は、長崎県N町での健康教室(1989~90年)の折にイメージ表現の検討をはじめた。当初の方針を示す：「各人の食生活を構成する要素(食品や料理)を取り出し、個々の要素を1枚ずつのラベルに表示し、ラベルを手作業で台紙上に配列展開し、当該対象者の食イメージをマップとして表わす」

同教室を支えるスタッフとラベルを試作し、ラベルの枚数は8から12枚程度、内容は「和食的な要素(ご飯、みそ汁など)を主体に、洋食的な要素を加える」との設定に至った。教室の実施を通して配列の最適な手順を探し、「食の主観

的な摂取頻度に対応した横軸上にラベルを並べる方法」を考案した：①横軸右端に摂取頻度のもっとも高いラベルを置く、②横軸左端に摂取頻度のもっとも低いラベルを置く、③左右端の間に残りのラベルを並べる。その後、「横軸と直交する縦軸を設定し、平面上に拡散して展開できれば、ラベルの混み具合が減ってマップがみやすくなる」との考案が生まれ、つぎの手順、④自分の体にとっての大切さに従って縦軸方向に展開する、が追加された。これらの結果、主観的な判断を示すXY軸に対し相対的に個々のラベルを位置づける“食のイメージ・マッピング(2次元イメージ展開法)”が誕生した。

2次元イメージから広がる対話

当時と比べ現在は食生活多様化の一方、情報機器の進歩が著しい。座標面を台紙から表示スクリーンに置き換えれば、通常口にしていない食品や料理も含め、数十数百の鮮やかで精緻な食イメージを座標面上に自由に配置したグラフを瞬時に作成できる。しかしそうした

表示法は、“対話を促進する”“個人の認識を学習できる”などのイメージマップの特性にはそぐわない。

たとえばすでに50個の食品や料理が表示されているスクリーン上では、特定イメージの削除/追加/位置変更は、グラフ表示法として当然の操作であろう。一方マップの場合、イメージ相互の位置関係は、それ自体が対象者の食の個性を示している。最初に対象者が抱いている混沌とした食イメージから、たとえば10個程度のイメージを要素として取り出し、それらを総合的な形として位置づけるのがマップである。1個のイメージを動かすだけで全体に影響が現われる。イメージマップは作成した本人や周囲の人々が、全体像を一瞬で把握できるほど単純で、同時に個性的であることに価値がある。個々人のマップはすべて異なる。その違いが新鮮な驚きと発見につながり、対話が生まれることが、これまでに繰り返し確認されている。

文献

- 1) 守山正樹, 松原伸一. 栄養学雑誌 1996;54(1):47-57.

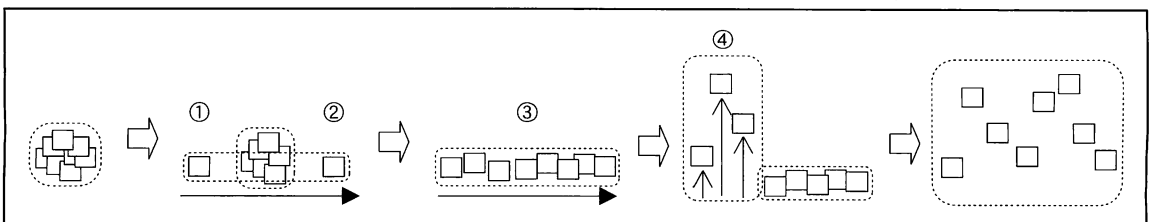


図1 食のイメージ・マッピング(2次元イメージ展開法)の手順

対話的・参加的に対象者の現状を知る試み

(2) その人らしい食のイメージに、さらに一步近づく

福岡大学医学部 公衆衛生学教室 守山正樹 Moriyama, Masaki

「ご飯」「みそ汁」「魚料理」等の食品名ラベルを配列展開し、食の個性を示す試みを前回紹介した。しかしこのラベルでは、食の特徴を十分に表わせない場合もある。洋食を好む対象者の場合、ご飯・みそ汁型のラベルは適合度が低い。異なる文化/食生活のもとで生まれ育った対象者には、事前にラベルを用意することさえ困難である。では、どうしたらよいだろうか。

直接記入のイメージマップ

1991年、筆者は米国イリノイ大学に滞在し、学生の食イメージを把握する機会に恵まれた。はじめて出会う米国人に対し、既存のラベルは通用しない。新たに米国人用ラベルを開発することもありうるが、時間がかかる。そこで「あなたの食生活に欠かせない食べ物はなんですか?」と直接に問いかけて、食べ物名を書き出してもらった方法を考案した。ラベルなしに食イメージの2次元展開を行おうとしたのである。記入用紙にはマス目と座標軸を印刷した。ラベル使用時は8~12枚程度を用いたが、書き込みは思考操作が増えるため、簡潔な記入欄が求められる。試行錯誤の結果「横方向7品目配列/縦方向5段階展開」を採用し、マス目は言葉に加えて略画も描ける大きさとした(図、日本語版記入例)。

直接記入マップからわかること

直接記入マップは客観的な栄養状況の判定には使えないが、食の個性を把握する方法としては、ラベル法よりも強力である。得られる食イメージは、当人にも周囲の人々にも発見の多いものであり、対話と交流の出発点ともなる。ある中学校で試みた際の事例(図)では、Aさんはマップ作成後、自分の食生活について「洋風や和風やお菓子も全部混ざっていて、安定しないと思った:冬になってアイスを食べなくなった」と述べた。続く交流の後、「ほかの人のマップと自分のとは大きく違った:たとえば塩を書いていた人がいて、びっくりした」と述べた。Aさんと交流したB君は「ご飯、ポカリスエット、肉、卵、野菜サラダ、フルーツ、塩」を取り上げていた。交流を通し、生徒たちは共感したり驚いたりを繰り返しながら、食に関する自他の考えを学んでいた。

すでに食への客観的視点を形成している専門家の場合、直接記入マップからながわかるだろうか。ある栄

養士の集まりでマップを紹介したところ、Cさんは「たまねぎ、ご飯、かしわもも、納豆、魚、すし酢、豆腐」を配列展開した後、「かしわは愛犬が好き、納豆は長男が好き、主人と娘がお魚が好き、自分のことは後回しになったが、酢の物が好き」と述べた。年齢の若いDさんは「パン、コーヒー、野菜サラダ、プリン、アジのフライ、はっさく、もずく」とした後、「あ〜っ、私の食習慣って、いわゆる現代っ子さんなんだ!」と述べた。専門性の有無にかかわらず、食に関して、本音に近く、参加的な問題提起を行えるのが、同マップの主要な機能だといえる。

文 献

- 1) 守山正樹. 健康教育の人間情報学を目指して. 健康教育大要: ライフ・サイエンス・センター; 1998. p. 284-306.
- 2) Moriyama M, Harnisch DL. Use of Visual Symbols to Promote Communication Between Health Care Providers and Receivers. AERA Annual Meeting 1992: p. 1-32.

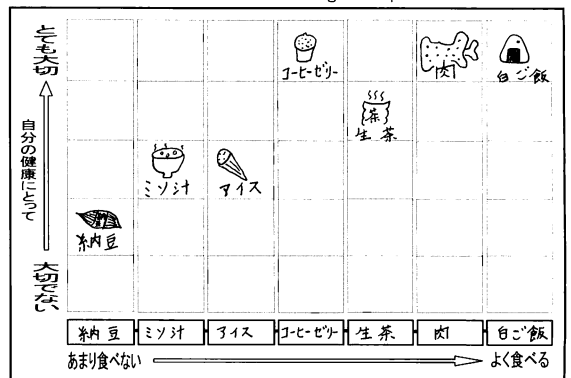


図 直接記入法による食のイメージ・マッピング; 中学1年生Aさんの事例

対話的・参加的に対象者の現状を知る試み

(3) アメリカ人学生の食傾向を読み解く

福岡大学医学部 公衆衛生学教室 守山正樹 *Moriyama, Masaki*

今回は筆者が米国滞在中に考案したイメージマップを紹介した。日本語版は糖尿病予防の働きかけ場面でも使われている。では、英語版はどう展開したのだろうか。

イメージマップの教材化

1991年10月、開発直後の直接記入マップ用紙を用い、米国イリノイ大生97名に食生活を表現してもらった。はじめて接する米国人の食は、筆者が2次元イメージ展開法を通して接してきた日本人の食とは異なり、関心を引くものだった。1人のマップをみただけでは「日本人とやや異なる」程度の印象に留まるが、2人3人と数を重ねると、米国人に共通する食の特徴が浮かび上がってくる。

では、マップを教材と位置づけ、それを通して、他国の住民など普段は直接に出会う機会がない人々の食に学び、食への洞察を深めることは可能だろうか？

米国人のマップを日本人学生が学ぶ状況を想定したとき、食品名が英語で手書きされた原マップの解読を容易にすることがまず求められた。筆記体の解読は困難をともしない、文字がわかって聞き慣れない食品の場合はそこからのイメージ化が進まない。そこでマップに記された食品名を集積し、米国滞在中に出会った人々の助けを得て、食品名に対応する略画を開

発した。図は手書きされた原マップに略画を加えた一例である。

米国人の食イメージを学習する

帰国後に筆者は、日本の学生に米国人の食イメージを学習させる試みをはじめた。長崎のK短大食物専攻科(女子70名)の協力が得られた。K短大生がイリノイ大生97名の全マップを1回の講義中に読み取ろうとすると、時間が足りない。そこで97枚中、記入者が女性のもをランダムに25枚抽出し、1ページ当たり5枚のマップを掲載した全5ページからなるイリノイ大生マップ集を作成した。

1994年6月の講義でK短大生は講義の前半にマップ集に目を通した(直前の講義で学生は自他のマップの印象を記述する演習を行い、食イメージの特徴を短時間で把握できる段階に至っていた)。

後半、学生はマップ集から読み取ったことを自由記述した。K短大生の目に米国人学生の食がどう映ったか、抜粋して示す：「日本人は穀類をコメ/パン的に捉えるが、米国人はライス/パスタ/シリアルなどの穀類加工品名で細かく区別する」「日本人は菓子・ジュース・ファーストフードを間食にすることが多いが、米

人はそれも食事に含める」「日本人は魚を料理名や調理法で区別するが、米国人は区別しない」「日本人は主食が明らかだが、米国人は主食が明らかでない」「米国人の主食は強いていえば、パン・シリアル・パスタ・ベーグル・肉など多様である」「日本人は加工品を好まず素材にこだわるが、米国人は手早く手軽に！を目指している」、などなど。

米国滞在中に経験のない短大生が25枚のマップから帰納的に推論した「日米の食イメージの特徴」は残念ながら、検証を経ないまま現在に至っている。しかし時代の急激な変化に押し流されるように食イメージも変化を続けるなか、折々に立ち止まり、人々の食イメージの具体を検証し続けるのは重要なことであろう。イメージマップはその手がかりを提供する。

文 献

- 1) 守山正樹, 健康日本21にどう取り組むか? 月刊糖尿病ライフ「さかえ」2003;43(4):5-9.

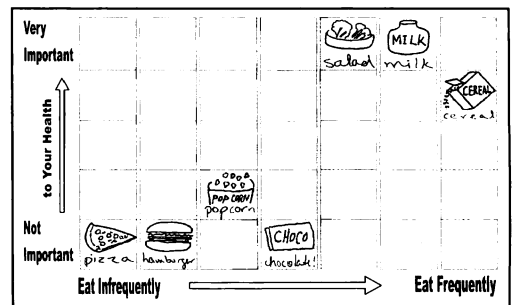


図 直接記入法による食のイメージ・マッピング；米国イリノイ大生 A 氏の事例

対話的・参加的に対象者の現状を知る試み

(4) 食から生活へとイメージの対象を広げる

福岡大学医学部 公衆衛生学教室 守山正樹 *Moriyama, Masaki*

食のマップを介し実際に人と交流すると、マップ上の特定の食品や食材からはじまる対話は、「その食べ方」「準備の仕方」「購入先」「料理方法」「料理を含む家事の分担」「料理や買物を含む時間の使い方」など、いつの間にか食の範囲を超え生活全般へと広がっていく。では生活を表わす言葉を最初からキーワードに採用すれば、マップから、より直接的に生活を振り返ることができるかもしれない。そこで筆者は食から生活へと視点を移し、生活のなかの行動に関連したキーワード（行動キーワード）を食のマップに加えた新たなマップづくりを、N町での健康教室2年目（1990年）からはじめた。生活マップの試みの発端である。

生活をイメージマップに表わす

生活は食をも含む広く多様な概念である。「食事する」「外出する」「夜眠る」などの多様な行動キーワードを位置づける座標軸も、「多い：少ない」「好き：嫌い」「快：不快」「大切：大切でない」など多様なものが考えられる。2次元イメージ展開法は食のラベルを縦横の座標軸に対して位置づけることから出発したが、座標が2軸だと表現の幅が限定される。そこで筆者が1980年代に得た手書き顔グラフの知見を応用し、キーワードを配置するマス目に行動時の表情

を書き込むことにした。顔の表情は「快：不快」や「満足：不満足」など複数次元の情報を表わせるため、基本の縦横軸に表情を加えた生活マップは多次元的位置づけを可能にする。

図の例では横軸を「行動を好む程度→あまり好きじゃない：大好き」、縦軸を「行動の頻度→あまりしない：いつもしている」とした。女性の生活をキーワードに反映させた生活マップを養護教諭研修会で紹介した際、Aさんは「ショッピング、夜眠る、本を読む、お風呂、携帯電話、友人と過ごす、スポーツ」を展開後（図）、「好きな行動の表情が笑っていない、気づかないところで私はストレスをためているのかも」と述べた。Bさんは「テレビ、化粧する、仕事する、家族と一緒に、…」を展開後、「みんな化粧するはずなのに、マップに化粧の項目があったのは自分だけだった」と述べた。一方Cさんは「掃除洗濯、育児、家族と一緒に、友人と一緒に、…」を展開し、A・Bさんと話した後、「年齢や家庭環境により行動を選ぶ時点から違いがある！」と驚きを述べた。マップを介して自他の生活の見直しのはじまる様子がかがえる。

親子と教師が使える生活マップ

「外で遊ぶ」「勉強する」「テレビやゲーム」「学校に行く」「塾に行く」「家族と一緒に」などを行動キーワードとして東京のD小学校と静岡のE中学校で試みた児童生徒版の生活マップは、文部科学省による「実践事例集一心の健康と生活習慣に関する指導」に採用された。D小学校では母親も生活マップを試みている。親と子と教師とが、各自の立場から互いの生活と食を振り返ることは、食育の原点であり、今後の展開が期待される。

文献

- 1) 文部科学省. http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/15/12/03120103/009.pdf http://211.120.54.153/b_menu/houdou/15/12/03120103/019.pdf
- 2) Moriyama M, et al. Community People's Preference of Hand Drawn Face Graph as a Health Informing Device. *Tohoku J. Exp. Med.* 1990; 160: 37-46.

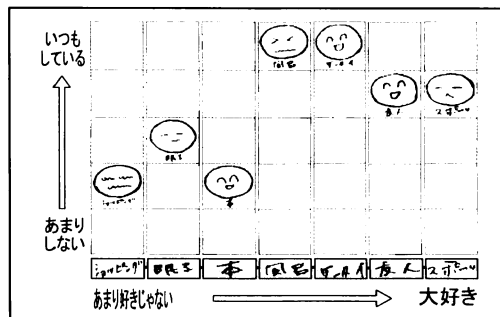


図 直接記入法による生活マップ；養護教諭Aさんの事例

対話的・参加的に対象者の現状を知る試み

(5) 生活マップの3次元化:触知生活マップの試み

福岡大学医学部 公衆衛生学教室 守山正樹 *Moriyama, Masaki*

これまで紹介したマップは、印刷された座標枠にラベルを配列したり、書き込んだりすることにより、食を含む生活の全体像を、平面的な図に表わす視覚的な手法であった。しかし、人は視覚のほか聴覚・触覚・嗅覚・味覚など多くの感覚を用いて生活している。では生活を振り返る際に、視覚以外の感覚も活用したらどうだろうか。試行錯誤の結果、触覚によるマップが生まれた¹⁾。

手で触れて考える生活マップ

触覚の活用に至った背景には、著者が10年以上継続している視覚障害体験実習がある²⁾。同実習ではアイマスクを装着した対象者が、生活のさまざまな局面に関連して「視覚の喪失」とともに「視覚以外の感覚がひらかれ研ぎ澄まされる過程」を擬似体験する。実際の視覚障害者も助言者として参加し、当事者の立場を学生に伝えている。この実習で参加者が各自の立場から「生活」をどのように捉えるかは、重要なテーマである。しかし、これまでの生活マップは視覚喪失下での作成が困難であった。

人は誰でもが、手でサッと触れるだけで、身の回りの品物のほとんどを瞬時に識別できる能力(Haptic Glance)をもっている。そこで「生活行動に関連したキーワード」を「触知できる日常的な

物品」に置き換えたマップを開発した。対象者はまず手で物品に触れてその物品名(たとえばスプーン)を思い浮かべるとともに、関連する生活行動(たとえば食事する)をイメージする。同様にして複数の物品に触れ、複数の生活行動をイメージし、さらにそれら物品の座標軸上での配列展開を通して、対象者は触覚的に生活を振り返る。図の例における物品と行動の対応を以下に示す; a イヤーフォン→音楽を聞く, b 本の一部→本を読む, c ゴルフボール→スポーツをする, d サンダルの先端部→外出する, e スプーンの先→食事する, f 百円玉→買い物する, g シャンプーの注ぎ口→入浴する, h 洗濯バサミ→洗濯する。

D氏の触知生活マップ

図は実習の際にD氏(全盲)が作成した触知生活マップである。作成したマップをさらに何回か手で触れて再確認したD氏は「私はよく行っていることほど楽しいと思っている」と述べた。さらにD氏は隣席で同時に作業を行ったE氏(ロービジョン)のマップに触れて「E氏と私はスポーツの位置づ

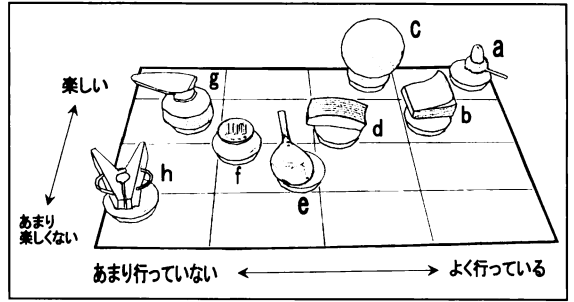


図 触知生活マップ;全盲のD氏による事例

けが異なる」と述べた。D・E氏とともにマップを作成した学生たちは、視覚障害の有無を意識せずに、マップを介してD・E氏と健康な生活の多様性について語り合った。

生活マップの作成において「視覚の使用」という制約が外れたことは「対話・参加的に対象者の現状を知る試み」のバリアフリー化を意味する。触覚を活用して考え表現することは、視覚障害者だけでなく晴眼者にも意味あることであろう。日常生活で手に触れるものから、健康のどのような側面に、どのような参加的問題提起ができるのか、新たな課題が生まれている。

文献

- 1) 守山正樹, 2005. 登録実用新案第3117381号, 内省思考支援用具, 特許電子図書館 <http://www.ipdl.ncipi.go.jp/homepg.ipdl>
- 2) 週刊医学界新聞, 2005. 見えないことで見えてくる, 福岡大学医学部社会学実習レポート http://www.igaku-shoin.co.jp/nwsppr/n 2005dir/n 2654 dir/n 2654_06.htm

対話的・参加的に対象者の現状を知る試み

(6) 座標軸のないマップから自分と世界を考える試み

福岡大学医学部 公衆衛生学教室 守山正樹 *Moriyama, Masaki*

1997年当時、著者は子どもの環境認識に関心を持ち、それをマップに表わすことをはじめた。当初考えたのは、①環境を日常生活・地域・世界と3次元に分け、②次元ごとに数個の「なくなったら困る大切な事項」をキーワードとして取り出し、③次元別にキーワードからマップを作成する方法である。3つのマップを併記する記入用紙をつくり、長崎で調査をはじめた。

Wify の誕生

このようなとき、中国の小学生の環境認識を調査する機会が訪れた。そこで用紙の中国語版を試作したが、日本でも相当な時間がかかる3マップ方式を中国で行う場合、ベテラン通訳の援助を得たとしても、説明だけで1時間以上かかると予想された。そこで記入用紙の単純化に取り組んだ。キーワードの展開を取りやめることで各マップの縦軸を省略し、キーワードの順序付けを省略することでマップの横軸をも省略し、キーワードを書き込む記入欄だけが残った(図)。

この用紙を用いる場合、対象者は3つの次元について順次イメージ化を行った後、「あなたにとってなくなったら困る大切なことは何ですか」との問いに答えることになる。英語なら「What is impor-

tant for you?」となる。各単語の頭文字より Wify と命名した¹⁾。

北京での発見

1998年11月、北京市の小学校を訪問し、中国語版 Wify と通訳の助けを借りて、小学生に直接に環境認識を質問した。得られた回答の一例(A君の記入用紙)を図に示す。A君は Wify 1として「水、食物、衣服、登校、睡眠(和訳)」をあげている。このとき隣のBさんは Wify 1として「美しい生活環境、衣服、食物、住宅、行動、用具、睡眠、よい教育、よい治安、両親の愛情、友たちとの付き合い(和訳)」をあげた。

著者にとっての新発見は、小学生が互いの Wify の異なることに強い関心を持ち、各学級で Wify を介して楽しそうに意見交換をはじめたことである。これが出発点となり、以後 Wify は環境認識の調査法というより、むしろ「食や健康や環境に関して自分らしさを表現し、交流する方法」として、発展をはじめた。韓国語版も提案され²⁾、健康づくりの国際化に寄与しつつある。

今後のヘルスプロモーション

マップも Wify も「個々人の多様な食や生活に関連する認識/イメージを、具体的に知りたい」との願いから生まれた。相手を知る

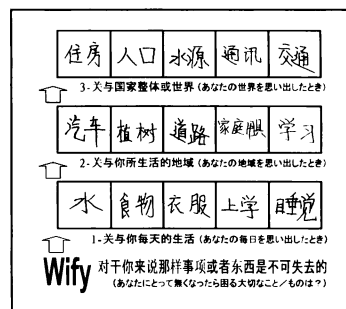


図 Wify の中国語版；北京市の小学生 A君の事例

ことは、自分を知ることでもある。その2つの知る過程の相互作用から対話が生まれ、「健康をともに語る場」が形成される。

食から出発したその「語る場」は(スポット1, 2), 食にとどまらず生活全体へと拡がり(スポット4), 日本以外の人々の食と生活をも包みこみ(スポット3), さらに感覚の障壁をも乗り越えて(スポット5), 発展を続けることが示唆された。

「毎日の生活の場、人々が学び/働き/遊び/愛する場で、人々によって健康が創造され、生きられる」とするオタワ宣言³⁾の世界は、これで私たちの日常になったといえる。

文献

- 1) Moriyama M, et al. Tohoku J. Exp. Med. 2001; 193(2): 141-151.
- 2) Eun Woo Nam, 他. 日本健康教育学会誌 2006; 14:印刷中.
- 3) WHO. 1986. Ottawa charter for health promotion. Switzerland, 1986.