

みんなでストレッチ！～手話を添えて～

地域活性化



菊地 亜美(きくちあみ)
福島県立光南高等学校 2年

みんなでストレッチ！～手話を添えて～

地域活性化

菊地 亜美

～目標～

歌を手話で訳したもの、「手話歌」にストレッチを組み合わせ地域の皆さんと行いたい。



活動概要

活動の内容

最初に、インターネットを使い「白河市の要介護者、支援者の人数」について調べました。その次に、白河市にある、おひさま広場としらかわし介護専門学校を訪れました。これらから、白河市の要介護者、支援者の増加、幼児の成長の手助けになるストレッチ、高齢者に効くストレッチ、をインタビューしました。

活動の特徴(新規性・発展性)

まず、手話を取り入れることにより、現段階よりも手話を知ってくれる人が増加すると思われました。

加えて、「手話歌」という点がより、手話への興味を引きつけるポイントになると予想しています。

次に、手話歌の中に取り入れられている、ストレッチは、幼児から高齢者に効く、すなわち全年齢の方に効くストレッチであるという点です。これにより、要介護、支援率を低減できると考えています。

活動の成果

この活動を起こすことにより、多くの方が手話への関心を示すと考えています。又、この手話歌に取り組まれている、ストレッチを適度に行うことで、幼児の体や心の成長の手助けに、高齢者の方は、足腰の強化により、健康で長く生きられる手助けになると予想しています。何よりも、手話を通すことで、ろう者と健常者の間に輪が出来ると思われました。

課題の設定と意図

この活動で取り上げた課題は、2つあります。まず1つ目は、「健常者の手話への理解度不足」です。

私は、去年、一昨年に白河市で開催された、手話カフェ～シュワシュワ～に参加しました。その時に、ろう者の夫婦が、「もっと健常者の方にも手話を知って欲しい。」と仰っていた事がきっかけとなりました。

そして2つ目の課題は、「白河市の要介護、支援者の増加」です。

この課題を取り上げた理由は、1つ目の課題である「手話」に関連するものを、考えた際に、「福祉」という単語が思い浮かびました。その為、白河市の公式ホームページ、「第9期高齢者福祉計画」「第8期介護保険事業計画」を調べました。この資料を読み、白河市の要介護者、支援者が増加していることを知りました。

これらのことより、自分の特技である手話と白河市の課題を結びつけ、私にできること何かと考え、このプロジェクトを立てました。

課題解決のための仮説と計画

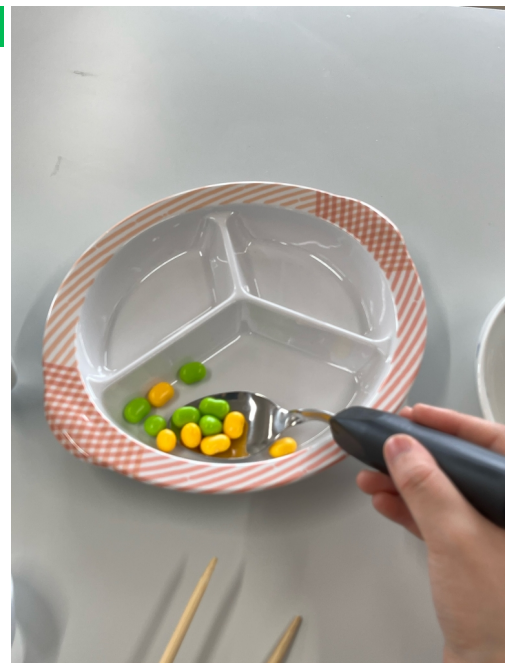
「花は咲く」という歌に手話とストレッチを取り入れた手話歌の動画を、介護施設や幼稚園、白河駅前広場などの公共の場で、行います。この活動を行うことで、より多くの方が手話について、関心を持ち、手話への理解度が上がると考えました。

又、この手話歌に取り組まれている、ストレッチを定期的に取り組むことによって、幼児の成長の手助け、基礎体力の増加に繋がると思いました。そして、高齢者の方は足腰の強化になると考えています。変更点としてこの活動は、幼児も対象としている為、幼児も知っていて、楽しめる歌が良いと再考しました。よって、「花は咲く」から「さんぽ」に曲を変更しました。



活動で工夫できたこと

自分の特技である手話を活かしたことです。私は、中学一年生の時に、健常者である友人が手話歌を見せてくれました。その時に、言葉を使わずとも、手や顔の動きで感情が伝わり、私もやりたいと思い、独学として始めました。このプロジェクトは、幼児も対象となっています。その為、年齢別に動ける能力の差があるのではないか、と思いました。その為、自分が通っていた幼稚園に行き、幼児の年齢別の動きやしているストレッチの内容を聞いてきました。又介護専門学校に行き、高齢者に大切なストレッチを学ぶことができました。この行動により、年齢関係なく、皆が楽しめるプロジェクトとなったと思います。



活動で得た学び・気づき

今回の活動を通して、ストレッチとは高齢者にとっては、「健康に長生きするためのもの。」幼児にとっては、「基礎体力を上げ、成長の手助けとなるもの。」ということを知ることができました。このことから、理由は違っていても、人にとって、ストレッチは、生きていくために必要なものだと感じました。

又、普段なら調べることない、白河の高齢者の現状も知ることができました。

今後の展望・新たな取組み

まずは、手話歌の完成をしたいと考えています。完成した後に、白河市の公共の場を借り、このプロジェクトを行おうと計画しています。他にも、リハビリ施設や、児童施設にアポをとり、より多くの方がこのプロジェクトに参加できるように努めたいと思います。

こうすることで、皆がストレッチをしながら、手話の楽しさ、素晴らしさを知り、手話がより身近なものに感じられるようになるかと予想しています。手話が身近なものとなることで、ろう者の方たちの思いも実現でき、より活性化された白河市となると思います。

実際に、このプロジェクトを学校で発表したとき、今まで手話を知らなかった人が「手話に興味がでた」などの、多くの意見を頂きました。手話を使ってストレッチ！～地域活性化～を達成できるように、精一杯頑張っていきます。

1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	個人	ブロック	東北
---------	---	---------	----	------	----

2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立那須甲子青少年自然の家	修了日	2023/4/21	カリキュラムのタイプ	B
フィールドワークの内容					
実践活動期間	2023/4/21 ~ 2023/11/8				
活動のタイプ	発展的な活動				
共同実施者	無				
協力者	主な協力者			協力内容	
	所属	しらかわ介護福祉専門学校		高齢者についてのインタビュー	
	氏名	本柳瑞恵			
	所属	西幼稚園		幼児についてのインタビュー	
	氏名	鈴木理恵			
	所属				
氏名					
協力者総数	2名		協力団体数	2団体	

3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全 75 日

事前:準備・打合せ	30日	本番:メインの活動	39日	事後:ふりかえり・報告	6日
-----------	-----	-----------	-----	-------------	----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
その他	自ら発信	2回	手話カフェに参加した際に、ろう者の方と手話で会話をした。
その他	自ら発信	3回以上	活動報告のプレゼンテーションを学校で行った。

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
8/18 ~ 8/18	①事前学習・打合せ等	西幼稚園	幼児について新たな疑問が生まれたため、保育士の方にインタビューを行った。
9/19 ~ 11/7	②実践活動本番	光南高校	今まで行ったことをまとめプレゼンテーションに向けての準備を行った。
10/18	③事後打合せ・報告会等	光南高校	同じ系列同士でグループに分かれてプレゼンテーションを行った。
~ 11/8	③事後打合せ・報告会等	光南高校	同学年全員と先生方に向けてのプレゼンテーションを行った。