

# 成人向け食教育におけるコミュニケーションメソッドを用いたワークショップ実践ノート

Using Process Work Methods in Nutrition Education for Adults Nutrition Education Workshop Practice Notes

高橋 佳代子 TAKAHASHI Kayoko

デジタルハリウッド大学大学院 院生  
Digital Hollywood University, Graduate School

栄養学は一つの科学ではあるものの、その科学的な正しさが全ての個人に適用されるわけではなく、また、人とのコミュニケーションにおいては“まず相手の主体的な意思を尊重する”態度が重要であると考えられる。つまり、科学的に明らかに誤っているとみられる選択であっても、その選択を行う個人に対して理解と敬意を示すことが食教育（食育）の場面においても重要であると考えられる。個々がなぜその食選択をするのか、その背後にある理由を理解し、寄り添うことに軸を置いて食育ワークショップを実施した。実施後のアンケートでは、参加者個々人の主体的かつ具体的なアクションにつながるメッセージが多く寄せられ、知識だけでなく参加者の意識にも大きな変化がみられた。

## 1. はじめに

### 1.1 食育という言葉の定義

福島医学雑誌 2011 年 5 月の辻らによるリサーチ論文『医学中央雑誌を基本データベースとした日本における食育の現状の文献的検討』によると「2005 年に食育基本法が制定され、法に基づき 2006 年に食育推進基本計画が策定された。一方で、食育については様々な定義が存在し、その概念は必ずしも明らかではない。（中略）食育を狭義と広義に分けて定義する考え方もある。（中略）人間形成や食文化の形成・継承、社会・環境・経済との関わりを広義なものとしており」と説明されている<sup>[1]</sup>。

筆者は、この“広義の食育”では食選択を行う個々人の立場を尊重するという態度がコミュニケーションとして必要だと考え、その取り組みを行った。

### 1.2 広義の食育を支える「インクルーシブ」という視点

ここでもう一つ考慮したいのが“インクルーシブ”という概念である。「インクルーシブとは、さまざまな背景を持つあらゆる人が排除されないこと、と理解することができます。障がいの有無や国籍、年齢、性別などに関係なく、違いを認め合い、共生していくことを目指す社会をインクルーシブ社会といいます」と説明されている<sup>[2]</sup>。

食育においては、栄養素を根拠に「食べない」と「そんなものを食べると」と断言する表現が多くなりがちだが、現実には人の身体も生活も環境もさまざまであり、この“違いがあること”を前提にしたコミュニケーションが必須と筆者は考えている。

ある人にとって、それが身体にあまりよくないと言われる食品が好きだったとしても、当人が“主体的に選択した”という態度は尊重されるべきである。食選択の主体は当事者であるというコミュニケーションこそが全てにおいて優先されるべきであると考えられる。

日本社会では、個々人の食の好みに対しては不寛容な傾向が強いと感じている。一人一人の詳細を辿っていくと一般に食されているものでも個性によって「食べられないもの」は多く存在する。近年では“即時型アレルギー”だけでなく“遅延型アレルギー”<sup>[3]</sup>も問題になっており、一般に食されている卵・牛乳・小麦グルテンなどは強い症状は出ないが、身体不調を引き起こしていると言われている。

筆者自身も栄養学的に乳・乳製品を摂らねばと無理をして摂取の努力を長年重ねてきたが、検査の結果、乳に対する遅延型アレルギー

が発見されたという経験を持っており、「気が進まない食べ物」にも必ず「何らかの理由がある」と考えるに至る経緯があった。

### 1.3 食品に対する多角的な理解と観察

また、栄養素が豊富と言われている“玄米”は、近年“レクチン”という成分が遅延型アレルギーを引き起こしているケースがあると説明されている（玄米以外にも、豆、ナス、かぼちゃなど）。食品を単純に「栄養素が多く含まれる」という面だけではなく、一方で人によっては身体にネガティブに働きかけることもあり一口に「身体によい・悪い」は言えないと考える<sup>[4]</sup>。

さらに、近年では、カリフォルニア大学サンフランシスコ校(UCSF)とハーバード大学の研究者が、「調理された食べ物」が人間とマウスの腸内細菌叢(マイクロバイオーム)を根本的に変えてしまうことについて初めて言及があった<sup>[5][6]</sup>。加熱調理の効果についてはそれ以前にもリチャード・ランガムの『火の賜物』でも、ベジタリアンかどうかより、加熱調理して食事をするかどうかの方が栄養的な影響は大きいと言及している<sup>[7]</sup>。

栄養がある・健康にいいとされてきた食品はさまざまにあるが、実際に食してみると「何か気が進まない」という経験は誰にでもあると考える。前述の“玄米”であっても、それを摂ることで体質が改善されたという人もいれば、玄米に含まれる成分により体調を崩す事例もある。食品を栄養の面だけで語ることはおろか、その製造工程やプロセスによっても質や内容が異なる上、摂取する人間の身体の個性性を考慮すると「現代の食環境では、食品の良い悪いを一概には判断できないと捉えるべき」と考えるに至った。

### 1.4 食選択を通じた身体の多様性の観察

また、インクルーシブに対して“多様性”という概念もある。

Wikipediaでは「多様性(たようせい、英: diversity)とは、『ある集団の中に異なる特徴・特性を持つ人がともに存在する』ことである」と説明されている<sup>[8]</sup>。

“多様性が大事”と口で言うのは容易いが、身をもって同意するのはなかなか難しいと筆者は感じている。多様性で問題になるのはつねに“マイノリティ(少数派)”であり、マイノリティの側に自ら身を置くということは、社会的プレッシャーや孤立感、意見や経験の無視、発言の制約などのコストが発生する。

わかりやすく障害がある場合を除けば、自分の中の些細なマイノリティには目を瞑り主流派の立場にいる方がコストはかからない。主流派からは当然の如くの同意を求められる場面が訪れるが、違和感を持つ自分が存在するのであればその感覚に目を向けるということこそが、多様性への参加の第一歩となるのではないかと考える。多様性は自身の外側にあるのではなく、内側にあるという理解である。

食と多様性のテーマは、アートの文脈で味覚教育として取り扱われるケースは多いが、食生活全体を栄養学・食品学の視点から思考する取り組みの事例はまだ筆者は見つけられていない。

また、昨今は人文系の研究者による栄養という科学への疑問が投げかけられる事例を散見するようになった。一例としては、人類学者の磯野真穂氏が、摂食障害のフィールドワークの中で栄養と数字に対する疑問を投げかけ続けている<sup>[9]</sup>。

## 2. 食習慣の改善課題

### 2.1. 食習慣改善のニーズ

次に、食育が必要なのか？という問いの前提として、令和元年の「国民健康・栄養調査」の中の「食習慣改善の意思」を参照した。結果によると、「食習慣に問題はない」と回答した21.4%を除く全体の約80%の方々に何らかの食習慣改善のニーズがあると捉えられた。

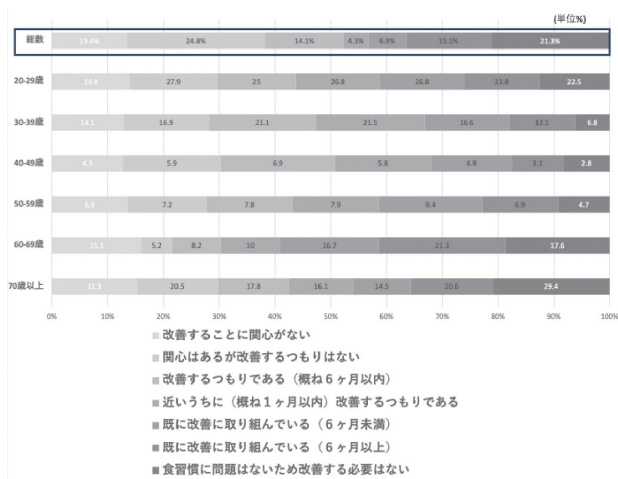


図1：食習慣改善の意思（20歳以上、年齢階級別）「問：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか<sup>[10]</sup>」より作成

国民栄養調査のサマリーによると「食習慣改善の意思について、『関心はあるが改善するつもりはない』と回答した者の割合が最も高く、男性で24.6%、女性で25.0%であった<sup>[11]</sup>。」

また、同調査では、健康な食習慣や運動習慣定着の妨げとなる点を改善の意思別にみると、「健康な食習慣の妨げとなる点は、『特でない』と回答した者の割合が35.3%と最も高く、次いで『仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと』と回答した者の割合が27.5%、『面倒くさいこと』と回答した者の割合は25.3%だった<sup>[12]</sup>とあるように、知識だけでなく、環境による食習慣改善の困難さという要因をかかえていると推察される。

### 2.2 食習慣改善をどうデザインするか？

ここで、食習慣の改善の必要性を認識していても「できない」には、どういう問題があるのだろうか？と改めて考えてみた。食生活の改善が、栄養学の型に沿って行おうとすればたしかにハードルが高い。しかし、この型に当事者が納得できなければそこで改善は結果的に行き止まる。「やればいいかもしれないが、現実的に実行は無理」が推察される。

一方で型を踏まえた上で、それぞれが「自分にできることからやってみよう」と自身で実行プランが立てられるというのはどうだろうか？

当事者が自分の生活環境の中で「やってみよう」と考えればその時点で「改善」への取り組みはスタートしたと言ってよいだろう。「改善のために何かやってみよう」という主体的意識が芽生えることこそが改善のスタートと捉えたい。

## 3. コミュニケーションメソッドを活用した食育プログラムの検討

### 3.1 プロセスワーク(別名：プロセス指向心理学、process-oriented psychology 以下POP)の臨床例について

食育の場面でとくに課題と感じるのは、「食の好き嫌いといった感情」は表に出にくく、正論に沿ったコミュニケーションになる傾向である。

筆者の理想は、できることもできないことも当事者である被教育者の立場を作り、その感覚が科学的に正しくても正しくなくても尊重するということからスタートすべきであると考え。

この関わり方の型として「プロセスワーク」に注目をした。

プロセスワークの応用は、深尾篤嗣らの『「問題」の中に「解決」を見出す心身医療』(2012年)に臨床例が紹介されている。ここで説明されているプロセスワークとは次の通りである。「POPは、アーノルド・ミンデルによって、ユング心理学を基に道教や仏教など東洋の叢智やシャーマニズム、量子物理学などをとりいれて開発された代表的トランスパーソナル心理療法かつソマティクスである。POPでは、身体症状や人間関係のトラブルなどの「問題」を普段の意識状態(一次プロセス)が不都合で否認したい自分の一部(二次プロセス)と葛藤を起した状態と捉え、より大きな存在からの大切なメッセージとして扱う。POPは身体症状や人間関係の問題などの間に共時的に現れている関係性(=縁)への気づきを促すことで全体性を回復させ、癒しを生じさせる。すなわち、「問題の中に解決がある」ことの気づきを促す深層心理学的アプローチである<sup>[13]</sup>」

ここでは、「心身症としての糖尿病と心理療法」を取り扱っている。

ここで言う「問題の中に解決がある」に焦点を当てると、解決は栄養学の型の方にあるわけではなく、問題を感じる当事者の中にあるというアプローチであると捉えられる。それゆえに正しさよりも優先して当事者の問題に寄り添い共に考える態度にこそコミュニケーションの重きを置くことと理解した。

### 3.2 プロセスワークの食育場面での応用の可能性：教育側

食育場面において、筆者が課題と考えているのは、教育者は概ね「正解」を持ってその場面に臨んでいるということである。プロセスワークでは「ランク」という概念を用いて説明している。

「ランクとは、文化、コミュニティによるサポート、個人の資質、あるいはスピリチュアルな力によってもたらさせる能力やパワー。(中略)ランクは自分で身につけたか、受け継いだかにかかわらず、コミュニケーションにおける振る舞いの多くに影響を与え(以下略)<sup>[14]</sup>」

ここでは、教育者と被教育者という関係の非対称性を教育者が自覚しないと、被教育者の率直な身体観察を妨げかつ、無自覚なままのマイクロアグレッション(無意識の偏見や差別によって、悪意なく誰かを傷つけること)が発生することに言及されている。

食育の場面で、選択のフレームを提供することには十分な意義があるが、個々人の主体性を尊重するという前提は教育の場面において必須と考える。

ワークショップ実施においてこの力関係を観察を向け、また、関係の中で発生する対立(反発)に当事者が注目し発言し考えてもらうコミュニケーションに勤めた。

### 3.3 参加者同士のコミュニケーションメソッドとしての「哲学対話」の活用

また、ワークショップにおいては参加者が「自分の声と言葉で発言すること」にも重点を置いている。この参加者同士の対話の時間に

おける心理的安全性を担保するために、哲学対話<sup>[15]</sup>のルールを用い、グループワーク前に提示することにした。

「哲学対話の8つのルール

1. 何を言ってもいい。
2. 人の言うことに対して否定的な態度をとらない。
3. 発言せず、ただ聞いているだけでもいい。
4. お互いに問いかけるようにする。
5. 知識ではなく、自分の経験にそくして話す。
6. 話がまとまらなくてもいい。
7. 意見が変わってもいい。
8. 分からなくなってもいい。<sup>[16]</sup>

#### 4. コミュニケーションメソッドを活用したワークショップの実践と考察

##### 4.1 食育ワークショップの実施

職場復帰支援事業（プログラム）である、リヴァトレ<sup>[17]</sup>に2018年から年に1-2回の筆者の食育プログラムの提供を行ってきた。過去のプログラム実施については、デジタルハリウッド大学研究紀要 DHU JOURNAL vol.09 2022の『成人の栄養課題と解決のためのワークショッププログラムの実施』にて報告している。<sup>[18]</sup>

本年2023年は2月、7月にワークショッププログラムを提供し、7月実施分はこの2つのコミュニケーションフレームを意識し、プログラムとして組み込んだ。実施方法はZOOMによるオンラインで行った。今回は調理デモンストレーションの時間を削除し、レクチャーと対話重視の構成に変更した。

本日のタイムスケジュール			
開始	終了		コンテンツ
13:25	13:30	0:05	入室開始
13:30	13:40	0:10	挨拶&たかはし紹介&今日の流れ
13:40	14:00	0:20	ブレイクアウト(1グループ4~5人が望ましい)。好きな野菜+自己紹介/食についての困りごとや 今回知りたいこと。→スプレッドシートに書いてください
14:00	14:20	0:20	たかはしより食のレクチャー
14:20	14:25	0:05	休憩
14:25	15:15	0:50	座談会 みなさんからの質問への回答や対話
15:15	15:17	0:02	ブレイクアウトルームで話す
15:17	15:30	0:13	ブレイクアウト先でそのまま終了

図2：食育ワークショップタイムスケジュール

##### 4.2 食育ワークショッププログラムの更新

筆者のワークショッププログラムはもともと「食品構成表」<sup>[19]</sup>をガイドラインとし、このフレームにより「自分らしい食生活の形を捉え、ポジティブに食生活と身体を観察すること」を目指してきている。

2023年7月実施分よりプロセスワークを意識し、次のメッセージをより強く伝えることに努めた

・（食事の）知識を得ることより、自分の身体の声を意識し、観察することに目を向ける

・食事の目的は、身体が生きるために必要な栄養素を摂取することだけでなく、心が生きるための「おいしい、幸せ」のための食事もあることを否定しない。どちらも大切なこととして扱う。自分の選択に重きを置き、それが間違えることもあることを受け入れる。

また、グループでの対話の時間は、哲学対話の8つのルールを提示した上で進化した。

##### 4.3 食育ワークショップ実施後のアンケート（フィードバック）の内容

ワークショップ実施後のアンケートによるフィードバックは全体を通して前向きな回答が多い。7月実施分で筆者が期待したのは、参加者の「食への主体的な気づきと、実践のプランの提示」である。

回答の内容を次の2つの点に注目して集計した。

1. ポジティブな気づきがあった：食への関わり方・見え方が変わったなどの気づきについての記述

2. 具体的な実践のアイデアが湧いた：それぞれの生活の中での具体的な工夫や目標を提示した記述

2023年2月開催時は、調理のデモンストレーションを行ったことにより行動変容につながる具体的なメッセージの比率が多かった。7月実施分については、調理デモンストレーションを行わず、対話重視で行った結果、ポジティブな気づきへのメッセージが圧倒的に多く92%にも及んだ。

回答傾向	2023年2月開催 (有効回答数27)	2023年7月開催 (有効回答数63)
ポジティブな気づきがあった	70%	92%
具体的な実践のアイデアが湧いた	41%	32%

図3：食育ワークショップ実施後アンケート集計結果

2023年度7月実施分の具体的な声としては

「栄養ばかり気にしすぎてしまった。グラフを見た時自分の食生活が安定してうれしかった」

「改めて野菜、果物の量が足りていないことを実感したので改善していきたい。また無理せず、自分の心地良さを基準に考えればよいという考えが新鮮だった」

「『無理せず、持続可能に』と知って、『これなら続けられそう』と勇気が出ました ありがとうございます」

「基準はあるけど正解はなくて、自分のやりやすい&食べやすい&体質に合う方法でやればよいという考え方は、栄養学だけではなくこれから病気とともに歩く人生観としてとても救われる考え方なと思います」

とくに7月実施分は参加者数が多い分、満足度が下がることを懸念していたが、結果は回答全体を通してポジティブなフィードバックばかりであった。

##### 4.4 実施ふりかえり

2023年7月実施分は、調理デモンストレーションを行わなかった。実際に調理の場面を見せ・体験することも行動変容のきっかけになるという効果は大いに期待できる。しかし、本ワークショップの活動当初からの問いとして「具体的なソリューションの提示は余計なおせっかいではないのか」と問い続けている面もある。今回はここをバツサリ切って対話重視の構成にした。

この調理デモンストレーションの実施の位置付けを今後も精査・検討していきたい。

また、7月実施分は参加者の事前調整を行わず、思いがけなく大人数になった。今後の実施に当たっては主催者側との適正人数の検討と調整が必要と考える。

さらに、今回はワークショップ実施が先行し「実施後にどのような効果を期待するのか？」と効果測定方法を事前に定めないままの実施となり、これは今後の課題である。

#### 5. おわりに

今回は、2つのコミュニケーションメソッドを意識したプログラム構成を実施してみた。筆者のファシリテーションにおいて、過去の実施においても大きな対立が発生した経験はない。ただ、食選択の場面ではプロセスワークというところの虐待の定義に当てはまるケースが多く見受けられると感じている。

「虐待を『身体的、心理的、社会的に同等なパワーを持たないために自分を守ることができない人に対して、これらのパワーを不公正な形で使用すること』と定義する<sup>[20]</sup>」

このようなコミュニケーションに対し、本ワークショップを通し

て“栄養学に基づくガイドラインを根拠に自分自身の身体と対話して自分の最適解を辿っていく”という姿勢を持つことこそが目指したい変化である。食選択を通して、一人一人が自身を大切に、その先に他者との違いをも受容するインクルーシブなコミュニケーションにつながる“広義の食育”として本プログラム(ワークショップ)が機能していくようブラッシュアップしていきたい。

#### 参考文献

[1] 辻雅善, 角田正史, 鈴木礼子, 池内龍太郎, 福島哲仁『医学中央雑誌を基本データベースとした日本における食育の現状の文献的検討』福島医学雑誌(2011年), P80-81

[2] 講談社SDGs

<https://sdgs.kodansha.co.jp/news/knowledge/42229/>(参照 2023年10月11日)

[3] 錦糸町皮膚科内科クリニック『遅延型フードアレルギー検査』

<https://kinshicho-clinic.com/%E9%81%85%E5%BB%B6%E5%9E%8B%E3%83%95%E3%83%BC%E3%83%89%E3%82%A2%E3%83%AC%E3%83%AB%E3%82%AE%E3%83%BC%E6%A4%9C%E6%9F%BB>(参照 2023年10月11日)

[4] Steven R. Gundry『食のパラドックス』翔泳社(2018年)

[5] Peter J.Turnbaugh et al.『Cooking shapes the structure and function of the gut microbiome』Nature Microbiology(2019)

<https://www.nature.com/articles/s41564-019-0569-4>(参照 2023年10月11日)

[6] Peter J.Turnbaugh et al.『Cooking food alters the microbiome: Raw vs. cooked diets have distinct effects on both mouse and human gut microbes』ScienceDaily(2019)

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/09/190930114546.htm>(参照 2023年10月11日)

[7] リチャード・ランガム『火の賜物』NTT出版(2010年)P20,22

[8] Wikipedia”多様性”

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%9A%E6%A7%98%E6%80%A7>(参照 2023年10月11日)

[9] 磯野真穂”からだのシュレー”

<https://karada-schule.studio.site/>(参照 2023年10月11日)

[10] 国民健康・栄養調査 / 令和元年国民健康・栄養調査(2020年)

[https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450171&tstat=000001041744&cycle=7&year=20190&month=0&tclass1=000001148507&stat\\_infid=000032041932&tclass2val=0](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450171&tstat=000001041744&cycle=7&year=20190&month=0&tclass1=000001148507&stat_infid=000032041932&tclass2val=0)(参照 2023年10月11日)

[11] 厚生労働省: 国民栄養調査『令和元年「国民健康・栄養調査」の結果の概要』(2020年)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> P5(参照 2023年10月11日)

[12] 同上:P7

[13] 深尾篤嗣・村川治彦『「問題」の中に「解決」を見出す心身医療』(2012年)トランスパーソナル心理学/精神医学vol.12(2012年)

[14] アーノルド・ミンデル『対立の炎にとどまる』英治出版(2022年)P69

[15] 東京大学”インクルーシブな場を生み出す哲学対話とは何か”

<https://www.u-tokyo.ac.jp/focus/ja/features/diversityresearch/05.html>(参照 2023年10月11日)

[16] 梶谷真司『考えるとはどういうことか』幻冬舎新書(2018年)P47

[17] リヴァトレ: 株式会社リヴァが提供している就労支援サービス <https://liva.co.jp/service/training>(参照 2023年10月11日)

[18] 高橋佳代子『成人の栄養課題と解決のためのワークショッププログラムの実施』デジタルハリウッド大学研究紀要 DHU JOURNAL Vol.09 2022

[https://msl.dhw.ac.jp/wp-content/uploads/2022/12/DHUJOURNAL2022\\_P060.pdf](https://msl.dhw.ac.jp/wp-content/uploads/2022/12/DHUJOURNAL2022_P060.pdf)(参照 2023年10月11日)

[19] 文部科学省“4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成”

[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2021/000015567/20210601-mxt\\_kyokasyo02-000015595\\_005.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2021/000015567/20210601-mxt_kyokasyo02-000015595_005.pdf)(参照 2023年10月11日)

[20] アーノルド・ミンデル『対立の炎にとどまる』英治出版(2022年)P174