# 「福祉調理」に関する授業実践
## －不自由さを受容し生活の自立をするために－

家庭科　後藤巻子

一般の障害者体験は一時的な怖さ体験で終わることが多いため、それを補完する授業である。不自由は一時的なものではなく、まして生活習慣病や老化などの不自由なら誰にでも訪れるものだと気づかせ、それを受容することの重要性を説くことから始めた。これから自分の力で生活していくという覚悟を求めるためだ。“不自由”を抱えた“生活体験”をするための調理実習と、ノーマライゼーションの実現を目指した討論によって、自身の個性の意思表示や社会と接する意味を考えさせた授業である。

**キーワード：** 不自由さの受容　生活体験　生活の自立　社会とつながる　ノーマライゼーション

### 1．障害体験から生活体験へ

福祉障害体験が様々な学校で行われている。本校では１年次『産業社会と人間』や、後の選択科目『福祉実習』等で実施している。『産業社会と人間』では他者を知る学びの一つとしての附属の特別支援学校との交流会も恒例となった。計画はクラスごとに進められ、他校生との交流に必要な援助や、互いが楽しめる企画を立案することなどを通して、ノーマライゼーションの確立をめざし、生徒に数多くのことを学ばせている。また、障害を知ることの学びとして、坂戸市社会福祉協議会の支援を受け、障害を持っても力強く生きていらっしゃる方々の講演や「障害体験」実習なども実施している。

しかし一般にブラインドウォークや車椅子などでの体験の多くは、石ころひとつ落ちていない平らな廊下を歩いたり広い階段を昇降するだけで実施時間も短く、“怖さ体験”で終わってしまうことになりがちである。以前、車イスでふざけて遊び始めた生徒がいたことがあった。車椅子を歩行の補いと捉えられず、座ったまま楽に移動できる椅子としか認識できずに終わる“体験慣れ”について私は疑問視するようになった。

ある年の特別支援学校との交流会では、両校の生徒が互いに自己紹介や将来の夢を語り合った。照れながらも真面目に将来の夢を喋りあったのだが、両校生の違いがはっきりと感じとれた。同年齢の彼らは当然だが同じ年に生まれ、一方の生徒は１６年の月日を健常の生活をし、一方の生徒は１６年間を車椅子を頼りに過ごしてきた。（車椅子以外の生徒ももちろんいるが。）では、これからの人生はどうだろうか。若い彼らの夢、一方の進路は限りなく広く、一方では否応なしに進路の幅が狭められ、具体的で、描く夢の幅の違いを悟った瞬間だった。本校生に、車椅子が彼らにとっては生活や進路の幅を広げる補助具であり、補助具があるお陰で彼らは自分らと同じ夢が描けるのだということを感じとってほしいと思った。

### 2．ハンディキャップ体験セミナーの教えから

本校では平成１５年の福祉科開設に先駆けて、福祉科・家庭科教員が様々な研修活動を行った。その一つ『東武デパートのハンディキャップ体験セミナー（東武百貨店では、1995年から筑波大学の徳田克己教授の指導のもと、全社員を対象に障害を疑似体験するセミナーを実施している）』での体験を拠り所とし、障害体験から生活体験へと発展させた授業を計画した。

ハンディキャップ体験セミナーには一つの約束事がある。担当者の説明は「今日、この体験のままで一日を過ごして下さい。デパート内の店員にはセミナーの開催日を告げていません。セミナー参加者としてでなく、実際の障害を持った方として買い物をし、食事をし、トイレにもこのまま行ってください。」という内容である。私は車椅子に乗って１日を過ごし、食事ではブラインド体験も行ってみた。クロックポジションの方法もこの時に教えてもらい、援助側が食器を動かしてはかえって本人が混乱するといった事実に目からウロコが落ちる体験をした。その結果、食事一つがどれだけ大変なことなのか、日常生活にどれだけのハンディがあるのかを体験し、これからの生活をどうしようかと心の底から思った。障害ある人が空腹を満たすだけの味気ない食事で良いのか、社会と隔たった生活で良いのか、様々な葛藤が生まれた。そして、生徒の心の内側にも自発的にこのような葛藤が生まれるような体験を与えることをねらいとし、障害体験を意味のある生活体験に発展させる授業を作成するこ

とにした。

## 3．「福祉調理」授業の方法

### （1）授業のねらい（実習の事前授業）

「福祉調理」は調理実習をメインとして実施してはいるが、単に調理技術を学ぶということではない。この授業の中では障害を“不自由”と呼び変えた。四肢の障害だけを不自由と呼ぶのでなく、加齢や生活習慣病なども不自由に含めることで、誰にでもやってくる不自由だということを想定させるためだ。不自由だから毎日の食事はレトルトや市販の弁当で済ますしかないということであってはならない。調理に危険が伴うというやむを得ない理由は別として、毎日の食事は、味覚を鍛え風味を楽しみ、栄養バランスを考え、新鮮な食材から調理した心から美味しい食事をとってほしいと願う。食事とは毎日３回も繰り返される“生活の出来事”だからだ。

障害体験モードで、平坦な廊下だけを歩く安易な体験実習に留めず、生活を体験させて将来のことまでも真剣に学ばせたいと思う。そのため、『ハンディキャップ体験セミナー』での約束事と同じく下記の３点を守らせた。①調理実習のための集合場所は３階の調理実習室ではなく、２階の福祉実習室とし、装具を装着してから（車椅子なら乗ってから、アイマスクもシニア体験具も身に付けてから）、その状態のまま３階の調理実習室まで上がって来ること。②調理し、食べ、洗い、片付け、２階の福祉実習室へ帰るまで、その間、１回でも装具を外してはならないこと。③途中トイレへ行きたくなったら、そのまま行ってくること。

なぜなら、障害（不自由）は嫌になったからといって元に戻せるものではないからだ。一生涯続く不自由を受け入れることから始まるということだ。（受け入れることに年月を費やすこともあるのだから。）受け入れた上で、衣食住の毎日の生活を自分の力で何とかしていかなくてはならないことを覚悟することを求められるということを実感させたい。障害があるからといって、社会と隔たって生きていくわけにはいかない。常に親兄弟に守られて一生を過ごすことはできない。それに時には一人になりたいことだってあるはずだ。

また、ボランティア活動へも参加を積極的に勧めた。障害ある本人への援助のみでなく、その家族を休息させるという手助けの意味を含むためでもある。

さらには、不自由であっても、人に何かをしてもらうことを待っているばかりではいけない。自分から要望を伝えて行かなくては社会は変えられない。このように様々な現実を投げかけていった。

このようなノーマライゼーションの考え方について、生徒は１年次『産業社会と人間』の外部講師の講演等で既に学んでいるはずだが、健常の人と不自由な人がお互いに意見を出し合うことが必要であることを実感してもらい、実現を目指して欲しいと願い、再度この授業に含めることにした。

### （2）授業の構成

２時間×３回（計６時間）で構成した。

---

**【第１回】「福祉調理」授業の意義と約束事**

① 目的について

障害生活体験の意義を説明し、〔障害＝不自由〕として生活体験実習を行うことをしっかり理解させる。

② 不自由の種類決め

２人班で別々の不自由を持った家族と想定させる。装具の示す意味と付け方の注意を指導しておく。

装具の種類は、「アイマスク」「車イス」「シニア体験グッズ（白内障グラス、肘膝サポータ式重り、杖）」「関節痛を想定したテーピング」「難聴を想定した耳栓（脱脂綿を詰める）」等。

③ 約束事の伝達

次回の集合場所と各自の動きを確認させることと、装具は途中絶対にはずさないことを約束としていることを確認させる。

---

**【第１回の授業の様子】**

「福祉調理」の目的をしっかり理解させることで、生徒は大変真剣に取り組む。実習はペアで行い、その家族構成やライフステージなどを想定させ、生活のイメージを作らせると効果的である。

体験する不自由の種類（装具の種類）は、立候補かくじ引きで決める。装具の数に限りがあることと、不自由の違いによって生活の仕方が異なることを学ばせたいためである。ブラインド体験の立候補が見られない場合、かつて在校生の母親が全盲ながら食事も３年間の弁当も毎日作ってくれ、誰よりも明朗活発であった生徒に私自身心を揺り動かされた経験を話すことにしている。安全さをしっかりアピールした上で勧めると、ねらいを理解した生徒は積極的に分担を受けとめることができるようになる。また食中心に学んだ生徒なら必ずできる自信も少なからず生まれてくる。

感想文の量の多さに驚く生徒があるが、経験してみたら伝えたいことの材料があふれるようになるので心配はいらない。

---

【第２回】「障害生活体験」調理実習

① 集合・装着

２階教室へ集合、各自の装具を身につけたら、各自で工夫して３階の調理実習室へ移動を開始させる。エレベーターも使用可能とするが、事前に乗降の注意を説明しないようにする。

② 調理示範

完成品がわかっていると意思疎通させやすいために行う。障害体験のまま視聴させる。

〔メニュー〕

青菜のお浸し　生姜焼き(豚肉・玉葱)
ゼリー(ヨーグルト)　リンゴ
白飯　みそ汁(油揚げ・長葱)

作り方）味噌汁のだしは、鰹節などの粉砕入りパックを使用する。生姜焼きは豚肉と玉葱を炒めて市販麺つゆで調味し最後に生姜を摺って加える。お浸しの調味も麺つゆで行う。ゼリーは年配者のパックの開け難さを体験させるため加える。

③ 調理実習（生活体験）

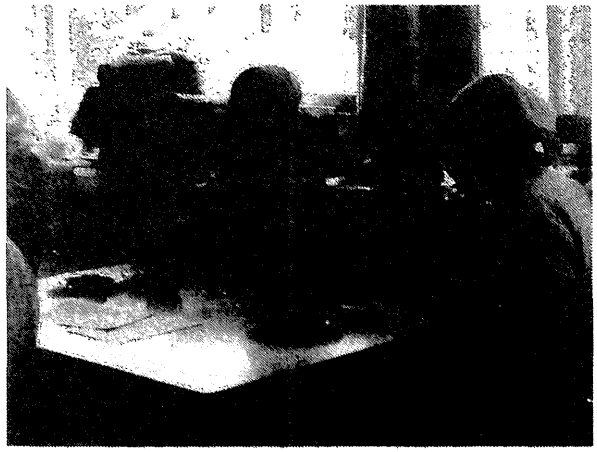
家族の日常の食生活を想定させ、食事・片付けまで装着したまま行わせる。

④ 装具を外す

２階に移動させ、装具を外させ、これで実習が完了する。実習体験後のまとめ部分を各自プリント記入させておく。これは宿題となる。

---

【第２回の授業の様子】



装具を身に付けることに時間をとってしまう傾向があるため、第１回目の授業時に装具や車椅子の付け方や乗り方を、理由とともに説明しておく必要がある。最後の道具のしまい方まで指導しておく。当日も事前事後の指導にも向かう必要がある。

示範は、見えない、聞こえない中でも生徒同士が互いに工夫して示範の様子を伝え合うよう誘導しながら展開していくようにし、合間に、エレベーター乗降の様子や、階段や狭い出入口や敷居などをどのように移動してきたかなど、互いの苦労を共有できるよう話題とし、問題点について指導を加えるようにする。また教員自ら目をつむってリンゴ皮むきをしてみせるなど、挑戦させる勇気を引き出すようにする。

実習中は怪我をすることがないように目を配るが、多少の器具破損や調理台への傷など想定し、事前に注意をしておくことで予防する。しかし余程の危険な場面でなければ、教員から口出しはせず、大変そうな状況を発見しても「大変だね」と共感のみに留め、手伝ったり、先回りして机を移動してやるなどしないようにする。周りの生徒が気がついて移動してあげることや、本人が、移動させてほしいことを自発的に依頼するなど自然発生するのを待つようにする。意外な展開にはカメラを向け記録し、あとの授業時の課題発見の題材とする。

アイマスクの生徒は移動だけでも大変な苦労である。途中でこっそり外してチラ見をしたがる。そこで、「途中１回でも外したらそれまでの苦労が水の泡となってしまいます。頑張りましょう。」と励まし、２階の部屋に帰るまで装具を付けたまま頑張らせる。アイマスクでの調理に対しては、誰もが包丁でのアクシデントを心配するものだが、食を中心に学んだ生徒はその扱いに全く危なげがなく、それよりも予想に反しコンロでの加熱に苦戦している。

意外にもシニア体験の生徒が疲労感一杯にその苦労を

実感している。まず白内障グラスで、レシピも炊飯器の文字も肉の加熱変色も見えない。ゼリーのシールが剥がせない、隣の人の声も炒める音も聞きづらい、その上足や腕がだるいのでクタクタになるのだ。そして加齢による不自由は誰にでも必ず訪れる不自由であることを思い知ることになるのだ。

車椅子の生徒は、高いところも低いところも届かないので途中食器戸棚の前で固まっている。しかし運転のコツをつかみ出すとやがて色々な工夫をし始める。感覚機能を塞がれていないことは強みのようで、車イスの生徒が実習中は最も頼りにされる傾向がある。障害（不自由）を持つ同士の家族設定のため自分も大変なのだが、もっと大変な家族へ支援する必要も生じるからだ。具体的に言えば、自分は車椅子で大変不便だがアイマスクをしている人を助けながら調理しなくてはならない、ということだ。

食事の段階になったら、役割外でもブラインド体験で食事をする生徒を増やすよう呼びかけ、クロックポジションを解説する。やっとありつけた食事なのだが、見えないと美味しさ感が伝わってこないことに落胆する。茶碗に残っている飯の量さえもわからない。こぼさず食べることだけではない苦労を実感することになる。

片付けの頃には多くの生徒に疲労が見え始め装具を外しがちになるので、もう少しだから最後まで頑張るよう促す注意も必要になってくる。

---

**【第３回】生活体験内容の共有とノーマライゼーション実現に向けてグループ討論**

① グループ分け

不自由の種類が異なる体験者で５～６人班を作る。グループごとに司会者を決めさせる。

② 振り返りグループ討論

グループごとに司会生徒のリードで行い、討論内容は各自のプリントに書き取らせながら進める。まず、各自の生活体験実習の感想を順に紹介させ、次に、食生活実習の中で困ったと思ったことと、その対策を考え、述べさせていく。

---

**【第３回の授業の様子】**

自らが体験し苦労した部分を述べるチャンスであるので、生徒は積極的に体験談を話す。不自由な生活者の心情が語られ、活発な討論が始まる。異なる障害体験者でグループが作られているので、思いもよらない不便さを友達の口から聞かされ驚くようだ。不自由の種類によって生じる調理実習台の不備や社会環境のことを様々に述べ合い、使いやすいキッチンシステムなどのアイディアも出されていく。アイマスクでのリンゴの皮むきは難しくないと述べるのは食を中心に学んだ生徒の特徴であり、福祉を中心に学んだ生徒からは介護ボランティア体験の視点からの感想が多く話される。

最後に感想文課題について説明し、なぜ沢山書く必要があるのかを理解させる。

---

**【課題（感想文）について】**

生活体験の感想文を書かせる。文字数は限定しないが長文を書けるような用紙を与える。沢山書くことでやっと本音が出て来るからだ。少ないと、きれい事を述べて終わる傾向があるので、前向きな生きる力を引き出すために、生活上の葛藤を述べてもらうことをねらいとする。

---

## ４．授業の成果と今後の課題

授業は３年次生対象に、食物を中心に学んだ生徒（フードデザインⅡまたは、クッキングデザインの授業内）と、福祉や被服を中心に学んだ生徒（アパレル・クッキングの授業内）で実施してきた。感想文には、それまでに経験したことのある障害体験とは全く異なり、“生活体験”の充実感を述べている。共通するのは、障害（不自由）を受け入れること、不自由は一生続く、という体験実習の考え方の部分に共感した感想が多いことだ。「福祉調理」を実施するねらいとなっている「不自由を受け入れ、自分の力で将来を見据えて生活を自立する」ことと、「ノーマライゼーションの実現」への理解は、不完全ではあるものの障害体験モードの時をはるかに越えた感動を引き出しているように思う。

ただ残念ながら、食を中心に学んだ生徒では食の技術を中心とした感想が中心になりがちで、福祉の根本的な考え方に則った感想に結びけることができなかった。

逆に福祉を中心に学んだ生徒に実施した授業の感想文には、それまでの知識や介護実習、ボランティア経験を経ての視点に「福祉調理」障害生活体験から得られた感が加わり、福祉環境整備への考え方に深みが与えられることがわかった。そういった意味でこの授業は福祉を学ぶ生徒に、より意義のある体験となることがわかる。

しかし、福祉を中心に学んでいる生徒も授業の始めには、食は福祉には関係性のない分野であると考えがちで、ミキサー食で消化吸収を向上させれば良いのだと安易に述べることがある。本来食べものは、自分で噛んで飲み

込んで味わい、生活の楽しみとしたい事柄のはずである。介護を受ける側となったら、美味しさ、食事の楽しさ、食材と栄養と病気の関連などを少しでも学んでいる人から食事介護を受けたいものだと思うはずだ。そのため福祉にたずさわる人、福祉を勉強している生徒を対象にした「福祉調理」授業を実施することを強く願うのだが、授業担当等の調整がつかず、最近は食物分野を学ぶ生徒対象の授業のみにとどまっていることが大変残念である。

また調理実習の授業は、不自由なところをもっと区別して授業を行った方が（肢体不自由、視覚、聴覚などに分けて個々の障害で１授業に）生徒の理解、生徒間での共有ももっと進むのではないかと思うが、実習後にグループ討論を取り入れ不自由体験の共有をさせることで授業時間と実習体験の不足を補っている。討論時、生徒は大変生き生きとしている。自らが体験した内容であり、日頃の調理実習とは状況が大きく異なるため、それを一生懸命相手に伝えようと積極的である。伝えたいことがあるということは言語表現活動においての基本だと思う。そのためこの授業は新学習指導要領における課題解決のための思考や表現力、言語活動を充実することに対しても意味を持つ授業となると感じている。

「福祉調理」の授業では高校生へ伝えたいメッセージは沢山ある。食べることは、生きること、生活することの基本だが、生きることへの前向きな姿勢づくりのためにも、よりおいしい食事を味わうことでQOLを高めていくことを積極的に肯定してほしいと思っている。

以下に生徒の感想文を紹介する。

福祉モデル　３年　Ｍ・Ｓ（アイマスク）

**【振り返り「グループ討論」】**

**(1) 自分や他の人の体験実習中の不自由さの発表をしてもらう**

①テーピング）箸も持てない→刺して食べる。力が入らないので箸で切るのが大変。茶碗がしっかりつかめないので安定しない。フライパンを落としそう。野菜の皮むきやゼリーのビニール蓋を開けるのに力が入らない。食器洗いも力が入れられなくて食器がすべる。

②ゴーグル）生姜焼きの色は見えない。開ける、取る、が難しい。

③耳栓）フライパンで炒めても音が聞こえない。相手の声が聞きとれないから、鍋に何を入れてと言われても、直接示してもらわないとわからない。

④車椅子）調理室の通路は意外と狭くて、人とすれ違えない。ぶつかって申し訳ない。調理台が高くなる。正面から調理できない。食器を運ぶのが慎重になる。物を落とすと拾えなくて悔しい。ショックでむなしくなる。食卓も椅子を動かさないと動けない。

**(２)体験の様子についての感想とその対策を考える**

問題①）車椅子では正面を向いて調理や食事ができない。

→対策）食事の時は車椅子に食卓用の台を付ける。調理時は、台の高さが変えられる調理台にする。足を入れるスペースをつくる。

問題②）車椅子の人が「申し訳ない」「邪魔になってしまう」と感じてしまう。

→対策）通路はできるだけ自然に健常の人が空けて遠慮しないようにする。

問題③）車椅子では水道の取っ手に手が届きにくい。

→対策）取っ手を伸ばせるものを買ってきて取り付け、届きやすいようにする。

問題④）関節が曲がらないために、箸などが持ちにくい。

→対策）できるだけ自助具などを使い、自分で食べられるようにする。ビニール蓋は端だけ開けてもらって自分で残りを開けるようにすることで、心理的に全部はやってしまわないようにする。最低限の手伝いは必要。

問題⑤）ゴーグルをして、視野が狭くなり、物も見えにくい。

→対策）物体としての認識はできるが、物に白いラインを入れて見やすくする。様子を常に見ながら周りの人が声かけをしないようにする。料理は一人では困難なためサポートする人間が必要。外に出るのが嫌にならないようにフォローしてもらいながら、何か作業をすることの楽しさを見つけ出してもらう。不安になっているときに「大丈夫。上手だよ。」と一言言ってもらうと、その一言ですごく楽になるし安心できるし、自分の役割を実感できる。物理的には、クロックポジションを使って教えながら食事をする。食事の最中にも会話の中で「○○は○○な色でおいしそうだよ」と言葉がけなどで情報を与えるようにしてみる。

問題⑥）音が聞こえないと、相手の言うことや調理の音が聞こえない。

→対策）お湯や油を使う時、設定温度を超えると消火するコンロにする。時間はかかっても相手が充分理解できるように丁寧に指で指すなどして情報を与え説明する。筆談用にホワイトボードなどがあると便利。

**【感想文】**

福祉モデル　3年　M・S（女子）（アイマスク）

今回の体験で、色々と考えなければならない問題が出てきたと思う。私が一番解決しなければならないと感じたのは、障害を持った人が、持っていない人に対して「申し訳ない」「邪魔になる」と感じてしまうことだと思う。これはすごく難しい問題だと思う。何でかというと、もう日本社会全体がそういうふうになっているから。それでも私は、何か障害を持った人を気軽に手伝っただけなのに「すみません。申し訳ないです。ごめんなさい。」と言われるのはとても心苦しく感じてしまう。それよりも、「ありがとうございました。助かった。嬉しい。」という言葉の方が何倍も嬉しい。じゃあそうするためにはどうしたらいいのだろう。今、“障害者”という人たちはどこにでもいるし、当たり前なのだから、それを皆が理解しないといけないと思う。そうしたら、何かお手伝いすることも自然になるし、手伝われる方も心から「ありがとう」と言えるような気がする。私たちも、何かを「してあげる」という意識を「する」と変えていかないと。

今回の体験では一人一個の障害を持っての作業だった。だけど、実際に障害を持っている人たちは、「一つだけ障害を持っている」という人はほとんどいないのではないだろうかと思った。耳が聞こえない人は、それプラスしゃべれない、という人が多いだろうし、目の見えない人が高齢になったら関節も曲がらなくなるし・・・。障害を一つだけ持って作業しただけでもあんなにたくさんの不自由が生じた。それなのに、もっと障害を持って作業をしたら不自由すぎて何もしたくなくなってしまうかもしれない。どんどんふさいでいって悪循環になるかもしれない。そんなようなことを考えながら、もし自分がそういう立場になったら・・・と想像すると、想像してみただけでとても不安になるし、明るく生きていけるだろうか・・・と心配にもなる。でも、今回このように考える機会があったことはよかったと思う。実習のときの何十分だけという時間での体験でもこんなにたくさんのことを考えることができた。

一年間クッキングの授業を受けてきて、とても楽しかったし、「何のためにこの材料を使う」ということを勉強することで、調理をするのももっと楽しくなった。そういう楽しさを、「障害者だからできないや」「不自由だからやりたくない」と感じて失うのはとても残念だしもったいないのではないだろうかと思った。だからこれから福祉に関わっていくなかで、そういうことも意識して援助していこうと思う。今回のように、体験してみて初めて気づく身の回りの不自由はまだまだたくさんあると思うし、それに困っている人もたくさんいると思う。そういうことを、紙の上での勉強だけではなく体感することで勉強していくことができたらもっと色々な事を考えられるし、世界が広がると思う。

福祉モデル　3年　K・M（女子）（テーピング）

テーピングによって指など細かく関節が動かなかったり、アイマスクやゴーグルをつけることによって視界が悪くなったり視野が狭くなることも、耳栓をつけることによって聴力が低下することも、車椅子を使うことで足が動かないことも障害をもつ人の立場となって考えることができると同時に、体験したすべての事は、私たちが年をとった時、体験するであろうとても身近なものである。高齢化社会の現代、そして障害者への関心がだんだんと高まっている現代では、ユニバーサルデザインの空間や調理器具が増えていると思う。

今まで福祉モデルの授業で車椅子に乗って校内、校外で活動を行ったことはあったが、調理を行ったのは初めてだった。過去に行った活動で、車椅子に乗った時に感じる不自由な点などは深く学んだが、今回、ただ乗って移動するだけでなく調理をしてみることで、新しい不自由な点に気づくことができた。

調理器具の不自由は改善できても、体の不自由は一生付き合っていかなければならない。そこで健常者である私たちがこのような体験をすることは、障害を知るためにとても意義がある。先ほど書いたように、ユニバーサルデザインが私たちの生活に浸透することで、調理面での不自由は改善できる。これからもっと求められるものは心理的な面での対策だと思う。調理がしにくいことで調理をすることが億劫になってしまい、安全に調理をしておいしく食べるという理想の食生活からかけ離れてしまう。自分から料理をしたいと思えるような心理的なサポートが必要だ。いろいろ改善された調理器具を使うことで安全に料理が作れるということを教え、自分１人でもちゃんと料理が作れるんだという気持を持たせることが、その人の自信と自立の確保につながる。

もう一つ重要なのが、おいしく楽しく食べるということだ。楽しい食事の時間を過ごすことができれば、また料理を作ろうという気持を持つことができ、その人の日常の生活の質を上げることもできる。

私には祖父がいたが、体が不自由であまり動けないので、毎日自分の部屋で１人で食事をしていた。たまに食

事をしている光景を見たことがあるが、食べ物を口に運ぶまでがゆっくりで見ていてハラハラしたこともある。食べづらそうだなとおもったこともある。もう少し早くこの授業を受けて、作るだけでなく食べるときの大切を学んでいたら、一緒に食事をして楽しい時間を過ごしたり、食べやすいようにサポートしたりと、祖父にしてあげられることがたくさんあったと思う。

今回、この授業を学んで、障害を持っている人が、私たちが行っている日常生活を営むのがどれだけ大変かということがわかった。「食」は私たちが生きていく上で切り離すことができない大切なものだ。ただ作るだけ、ただ食べるだけではないと思う。私たちはいつかしら自分の体の不自由に直面したり、不自由を持っている人と関わったりする。そんなとき、どのようにしたら快適になるか、どのようにサポートしてあげることができるのか、これからはしっかり考えて行けると思う。

クッキングの授業全体を通して、和食から洋食、お菓子など様々なものが作れて充実していた。また、ただ作るだけでなく、栄養計算をすることで健康面の管理もしっかりできると思った。ありがとうございました。

### 福祉モデル　3年　K・E（女子）（テービング）

今までの福祉の授業では、様々な障害を持った人への援助の仕方を勉強してきた。しかし、料理から広がる福祉としてはあまり実践できていなかった。心の奥で、障害はどこか遠くのものだという考えがあったからなのだろう。自分が障害者になる、身近な人が障害を持つ、ということは、想像できない上、想像していないのだ。今回の体験では、その想像していなかったものを実際に体験するものだったため、授業で与えられた知識を活用する前に混乱することの方が多かった。自分自身で手一杯な上、私のグループはもう一人、白内障を体験していて、援助を必要とされていたので、体が２つないと追いつかないような状況だった。これが高齢者の家族として毎日続いていたら、と考えると、それだけで疲れてしまう。やはり高齢者だけで生活するのはとても大変なことなのだと、改めて考えさせられた。しかし、その考えが今まで現実味がなかったのは何故だろうと考えると、それは私の祖父母の生活があったからだろう。

私の祖父母は２人暮らしで、祖母は耳が遠くなっているが、今でも２人元気で暮らしているため、高齢者だけの生活が大変なのだとは感じなかった。しかし、世の中には今回の体験で想定した白内障や関節がつらい高齢者が２人だけで暮らしているところもあるだろうし、また、私の両親が要介護者になるかもしれないのだと考えると、決して他人事などではない。それが体験するとしないとでは、介護に大きな差が出るだろう。そういった意味でも、とても勉強になった。

自分が体験したテーピングはいつでも楽になれるが、本当に指に力が入らない人は、楽な状態が短い、またはないかもしれない。そういった人達のために私たちは介護者でなくても援助をするべきだと感じた。でも、それは気を悪くさせないようにさりげなく、そして何でもするのではなくて、自分でできることは自分でやらせる（見守る立場）のも大事なんだと思った。これは体験して、それを話し合うことで導き出された考えであり、その人の身になって考えるということがよくわかった体験だった。

今回は「調理と食事」という生活には欠かせない状況での授業だったけれど、これ意外にも高齢者の生活には様々な状況が考えられる。入浴、移動、寝る、など・・・これらは私たちにはごく当たり前であり、高齢者にとっても昔はすんなりできたことであるが、車椅子、白内障、視聴覚障害には困難なこともある。授業の体験で行ったことを応用して様々な状況に当てはめると、やはり何らかの不自由が生じるだろうと考えられる。それはずっと続くものなのだと思うと、とても辛い。先にも言ったように、私の親にも、私自身にも起こりうることだから、しっかりと不自由に対する対策を考えておきたい。自分だけでは考えられなかった対策（援助）を今回の話し合いで挙げられることができて、自分のこれからにも役立つ糧となった。この授業はとても考えさせられるものだったので、是非これから先、２年生、１年生にも体験してほしい。

### 福祉モデル　3　Y・Y（男子）（耳栓）

今までは、障害を持っている人は大変だとは思っていたけど、実際にどんなところが不自由で、どんなところで苦労しているかまでは考えなかった。自分で体験してみることによって、それを感じることができたと思う。耳栓をした時は、「これぐらいだったら全然大丈夫だ」と思っていたけど、始めようとしていきなりつまずいた。何を言っているのか分からないので、プリントを指で指してもらったりして、自分が何を作るのかを確かめることができた。なんとか作り始めるが、自分で分からないことがあったりした時、どうすればいいか、教えてもらおうとしても、聞き取ることがうまく出来ないので、調味料などを使うときが一番苦労した。フライパンで焼い

ていると、肉がいっきに焦げてしまいそうなくらい煙が出てきたのにおどろいた。耳が聞こえなかったので、肉の焼けている具合などを目だけで感じ取らなければならないので、目をはなすことができなかった。作っている間は、かなり精神的に疲れたが、いつもは、後ろから近づいてきたりした人にすぐに気がつくのに、それに気づかないのでいきなり来たりした時は驚いた。

今回話し合うことによって、自分だけでは気づくことができないことなども知ることが出来て、話し合いの大切さというのを改めて思った。

障害というものは、人それぞれに違い、その人ごとに苦労するところがあって、うまくできなかったりすることがあるので、そういう時に周りの人達が気づかってあげる思いやりが大切だと思った。これから歳をとるごとに、どんどん動きづらくなって、目なども見づらくなるかもしれない。そういった時には、自分で対策などをねったりして、周りの人達とのれんけいを高めていければいいと思う。今回の実習で一番の感想は、コミュニケーションをとるということが、これだけ大変になるとは思わなかった。

### フードデザインモデル　3年　N·A(女子)(車椅子)

小学生、中学生の時に加え、高校でも障害疑似体験をしてきたので、少し慣れた気でいました。しかしそれは甘い考えだったんだなあと今回の授業を通して感じることができました。今までの体験は、誰かに助けてもらいながら目的地まで行き、短時間でのことが多かったです。学ぶことも多かったけど、それは当然全てではありませんでした。

今回の体験は、今までより長い時間で、しかもその間のトイレまでもその状況のまま行くというものだったので、初めてのことだらけでした。私は車いすでの調理実習だったのですが、驚きの連続でした。いつもは気にしていない調理台の高さは大きな壁でした。材料を切るときは肩から上げなくてはできないので疲れやすいし、フライパンで材料を炒めている時は、顔に油がはねてくるのでとても不便でした。また、コンロから流しへ茹で上がったほうれん草を移動させることができません。お皿などはひざに置いて、両手で車いすをこぐので、問題はありませんが、熱湯の入った鍋となるとひざに置けず片手がふさがるので前に進めませんでした。そして、いつも届いている程度の高い物がとれずに苦戦しました。そんな時に、他の車いすでない人たちが気付いて取ってくれたりしたので、とても助かりました。助けてもらった恩返しをしたかったのですが、車いすでできることはあまりなくモヤモヤした気持になります。そして車いすは幅がないと動けないので、よくいろんな所に挟まりながら移動しました。ぱっと見で通れるかな、と思って行ってみると、全然ひっかかってしまったりと、自分の範囲を知るのに時間がかかりました。

食べている時は、車いすなので、いつもと変わりなくおいしく食事することができました。他の老人体験やアイマスク体験の人たちもよく見てましたが、それぞれのやりずらい事を比較的やりやすい人が助けるといった光景に少し感動しました。また、私は今回、車椅子しかやっていないので、ぜひまた種類を変えて体験授業を行いたいです。その立場にならないとわからないこと、気付けないことはたくさんあります。でも、それを知るためのグループ討論があったので、それぞれの体験者に話を聞ける機会ができました。

今回の生活体験でいろんなことを考えさせられましたが、なかでも私が思ったことは、人を助けられない辛さです。人助けをすると不思議と気持がすっきりするのは（私なりの見解ですが）、自分の存在価値を確認できるというのが理由の１つに挙げられると思います。誰かの役にたちたい、とか、誰かに必要とされたいと多くの人が考えるはずです。助けてもらったときは、たくさんの人の優しさに触れられ嬉しいのに、それをなかなか返してあげることができないのは辛いです。しかし車いすも何でも、使用期限が長くなるに比例して、できることがどんどん増えてくると思います。なので、助けられた恩返しはゆっくり時間をかけてやってあげるものなんだなと考えました。自分にとってプラスな経験になりました。

### フードデザインモデル　３年　Ａ・Ｙ（女子）（アイマスク）

アイマスクをつけた時、前にいきなり阻まれたような、歩くのをためらいたくなるような、そんな気持になった。私は大体学校の間取りがわかるから、まだ良い方だと思うけど、本当に全然知らない場所で調理実習をするという事になったらもっともっと不安になったと思う。普段から目の見えない方は目の見えない人よりも、新しい知らない場所に対して不安を抱いているんじゃないかと、いざ自分が「見えない人」になってみてすごく感じた。

今回準備されたメニューは、複雑なものではなかったので問題無かったけれど、メモをしなければいけないくらいのものだったら、目が見えない場合はどうしたらいいのかな、と思った。目からの情報がない分、耳から聞

こえる情報はかなり重要だと感じた。なので、私が誰かから話を聞いている時、いつもより「ちゃんと聞かなくちゃ」という意識が強くなっていた。そして、その時に周囲がガヤガヤしていると聞きとりづらくて嫌だった。

実際に調理実習が始まると、自分が思っていたよりも色々な作業ができた。包丁は、初めできるかとても不安だったけど、手で触って物の確認をしっかりすれば、頭の中で今まな板の上がどんな風になっているのか想像できるので、「切る」という作業は結構楽しくできた。洗いものも、右に洗ってない物、左に洗った物などで分けて順番にやっていけばごちゃごちゃにはならないし、問題なく作業できた。逆に私がすごくむずかしいなと思ったのは火などの熱いものを扱う事だった。熱湯が入ったやかんを移動させる時など、万が一人にぶつかって火傷してしまったらどうしようとか、見えている時よりもひとつひとつがこわかった。火は包丁と違って熱いし、「ここからが火」という区切りもわからないので、近づく事も怖かった。実習をする前はむしろ、包丁より火を扱う方が楽だと思っていたので、自分的には少し意外だった。調理室は普通のガスコンロだけれど、目の見えない人にとってはＩＨのものなどすごく便利なんじゃないかと思った。ＩＨなら、コンロのように上にフライパンなどを置いた時にガタガタしないから安全だし、掃除も簡単なので、あれもある意味ユニバーサルデザインだと思った。

食事は、思っていたよりは上手に食べられなかったけれど、日本は配膳の位置が決まっているから、どこに何があるか大体わかって、こんな時にこの「決まり」が役に立つんだ、と気づく事ができた。

アイマスク体験は初めてではなかったが、今回長時間、本当にその身体になったつもりで実習をして、初めて気づいた事がたくさんあった。それは、物理的な事だけではなくて精神的な事も多くあった。この実習で、自分の視野が少し広がった気がする。今後なかなかこんな体験をする事もないと思うので、本当に貴重な経験になったと思う。この経験がいかせるように、普段から他人が今何に困っているかなど、そういう事に気づけるように気の配れる人間になりたい。