



ものづくりと健康づくりとまちづくりに関する研究と実践

保健福祉学部 作業療法学科
講師 高木 雅之（たかぎ まさゆき）

連絡先 県立広島大学 三原キャンパス 2521号室
Tel 0848-60-1197
E-mail takagi@pu-hiroshima.ac.jp



専門分野： 作業療法、作業科学

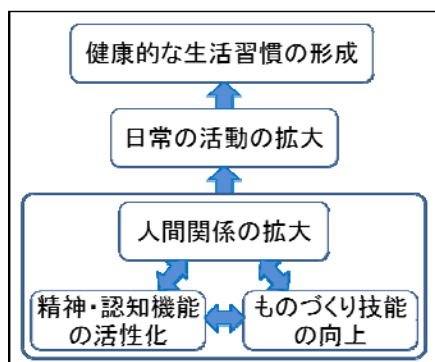
キーワード： 社会参加、ものづくり、健康増進、地域開発

● 現在の研究・実践

ものづくりが健康に与える影響についての研究やものづくりを通じた地域づくりの実践を行っています。ここでの「ものづくり」は、人が自らの手で何かを作り出す活動を意味します。例えば、編み物でマフラーを編んだり、陶芸で茶碗を作ったり、木工で本棚を作ったりすることです。

研究について

指先を使うことは、脳を活性化すると言われてますが、ものづくりの効果はそれだけではありません。これまでの研究で、ものづくりは楽しさ・満足感・達成感といったポジティブな感情を生み出し、自己肯定感や自尊心を高め、日常のストレスを調整してくれることがわかっています。またものづくりは、新しい人々との出会い、交友関係を広げ、深める効果があることも明らかになっています。ものづくりを継続することにより、その技能は向上し、他者に作り方を教えたり、作品をあげたり売ったりすることにつながっていきます。そして日常の活動が広がり、健康的な生活習慣が形成されていきます。つまり、ものづくりは作り手の精神・認知的機能を増進し、人間関係を拡大し、技能を向上させ、活動の幅を広げ、健康的な生活を構築するのに貢献します。



ものづくりの効果

実践について

私は前述した知見に基づき、ものづくりを通じた地域住民の健康増進と地域づくりを行っています。本学や地域のサロンにおいて、ものづくりに興味のある地域の住民の方が集い、各自が作りたいものを創作する活動を行っています。また出来上がった作品を地域の行事で展示・販売をしています。これらの活動を通じて、住民の方の社会参加と健康が促進され、地域が活性化するという効果が得られています。現在、上記のものづくり活動は、本学三原キャンパスにて毎月第2・4金曜日の午前、三原市本町縁側サロンいろはにて毎月第2・4金曜日に開催されています。どなたでも参加できますので、興味のある方は、ご連絡ください。



参加者の作品
左：木像、中央：籠、右：皿

● 今後の研究

これまで、三原市社会福祉協議会や地域のサロンと連携して、ものづくり教室を開催し、住民の方の健康増進およびまちづくりを行ってきました。

今後は、ものづくりに限らず、住民の方の能力を活かし伸ばせる活動の場を、地域に創造していきたいと考えています。そして、住民の方一人一人が自分の能力を発揮できる活動を通じて社会参加し、健康になり、地域の活動やつながりが強化されていくことを期待しています。そのために、行政やNPO法人、まちづくり団体と連携していきたいと考えています。