

# 多世代間交流による軽運動を通じた子育て支援

静岡福祉大学 子ども学部 木戸直美

参加学生：4年村田亜弥他 10名

## 1 要約

本研究は、多世代間交流による軽運動を通して、子育て支援および身体活動促進の可能性を検討することを目的とした。プレ企画として座談会を実施し、交流に関する課題を把握した上で、本イベントでは親子・高齢者・学生が同一空間で軽運動プログラムを実践した。調査の結果、参加者の満足度や再参加意向は高く、交流および身体活動への肯定的な意識変化が確認された。一方、日常的な多世代交流や運動実践は限定的であり、交流の継続性に向けた仕組みづくりの必要性が示された。

## 2 研究の目的

少子高齢化が進展する現代社会において、子育て支援と高齢者福祉は喫緊の課題である。近年では、両者を統合的に捉える視点として「多世代間交流」が注目される。

本研究の目的は以下の二点にある。

① 子どもと高齢者、さらには保護者や学生など、多世代が交流するために必要な要素を明らかにし、持続可能な交流モデルの構築に資する知見を得ること。② 多世代間交流の有効性、幼児期における運動促進の必要性、ならびに子育て世代の運動不足（文部科学省，2010；厚生労働省，2024）の実態を把握し、地域における身体活動支援策を形成すること。

## 3 研究の内容

### ① 多世代間交流についての座談会（プレ企画）

目的：多世代交流に対する考えや意識を共有し、本イベントの質的向上

実施日：2025年8月17日（日）10時～11時

場所：フィールドワークセンター「ふらりば」

参加者：大学生3名、昨年度本事業に参加したシニア世代5名

内容：「多世代交流」をテーマに2グループに分かれた意見交換

活用：座談会で得られた意見や示唆を本イベントの企画・運営に反映

### ② 多世代間交流イベント（本イベント）

目的：多世代による軽運動を通じた身体活動促進および子育て支援の実践

実施日：2025年11月7日9:30～11:00

場所：富士市立富士川体育館

対象・参加人数：松野こども園親子 72組 教職員 15名

高齢者団体（フォークダンスおのおレクダンス Mt. FUJI）20名 学生 7名

内容：親子および多世代が同一空間で参加する軽運動プログラムを実施

（ふじのくに運動あそび（タオルを使用したあそびなど））

家庭での継続的な実践につなげるため、カードの活用方法を説明

調査：アンケート調査を実施（イベント満足度、再参加意向、運動意識等）

## 4 研究の成果

### (1) 当初の計画

多世代（子ども・保護者・高齢者・学生）での軽運動による多世代間交流イベントを開催し、多世代の身体活動の促進や子育て支援を実施する。ミニ講義を実施し、親子・高齢者が身体活動促進に関するリテラシー向上の機会を創出する。さらに、今後の軽運動等を通じた子育て支援のプログラム開発に役立てるための調査研究を行う。プレ企画として多世代のポピュレーションを対象に軽運動であるラジオ体操を実施する。

### (2) 実際の内容 (B:一部修正)

当初の計画では、プレ企画として多世代を対象としたラジオ体操を行う予定であった。しかし、令和6年度の事業成果を踏まえ、プレ企画の内容を一部修正し、多世代間交流に対する意識の共有を目的に「多世代間交流についての座談会」を実施した。多世代交流に対する課題を事前に把握し、本事業の質的向上を目的とした。本実施において、予定していた身体活動に関するミニ講義は行わず、家庭での継続的な実践を促すため「がんばりカード」を配布し、その活用方法について説明を行い、参加者の実践性を重視した。

### (3) 成果

#### (3)-1 プレ企画

「昨年の交流がとても楽しかった」「今回も学生と話すことができうれしい」等の声があった。一方で、「平素は近所に子どもがおらず、触れ合う機会がない」と日常的な世代間交流の機会が限られている実態が示された。これらを踏まえ、当日のプログラムとして全世代が親しみやすい「じゃんけん列車」等を実施することとした。

#### (3)-2 本企画での調査結果

参加保護者 57 名より回答を得た（有効回答率 79.1%）

##### (3)-2-1 基本特性

表1は、参加者の基本特性を示したものである。参加者の平均年齢は36.8歳であり、性別は女性が約9割を占めていた。同居人数は4人で未就学児の人数は1人であった。就業状況については、就業している者が約8割を占めていた。また、主観的健康感について「とてもそう思う」「まあそう思う」の回答は71.9%であり多くの参加者が自身の健康状態を良好と捉えていた。

##### (3)-2-2 地域との関わり

「あいさつをする人がいる」と回答した者は9割以上、「立ち話をする人がいる」は約7割であり、日常的な接触レベルでの地域的つながりは比較的保たれている。一方で、「相談できる人がいる」は4割未満にとどまり、関係性の深さには限界がうかがえる。「異なる世代の人と交流する機会がある」との回答は約半数であり、多世代間交流は一定程度存在するが、十分とは言えない状況であった。

表1 参加者の基本特性

項目	全体
年齢(歳), 平均(SD)	36.8 (4.2)
性別: 男性, n (%)	7 (12.3)
女性, n (%)	50 (87.7)
同居人数(人), 中央値(IQR)	4 (3-4)
未就学児の人数(人), 中央値(IQR)	1 (1-2)
就業状況: 就業あり, n (%)	45 (78.9)
主観的健康感: 良好※, n (%)	41 (71.9)
立ち話をする人がいる	50 (87.7)
相談できる人がいる	21 (36.8)
地域で異なる世代の人と交流する機会がある	29 (50.9)
地域は困ったときに助け合い、支え合おうと思う	41 (71.9)
地域の人々は一般的に信用できると思う	39 (68.4)
地域の人々は他者の役に立とうとすると思う	43 (75.4)
地域活動・ボランティア活動への参加経験あり	18 (31.6)
今後、地域活動に参加したいと思う	44 (77.2)

※5段階評定のうち「非常にそう思う」を「そう思う」の人数を累計

### (3)-2-3 身体活動状況

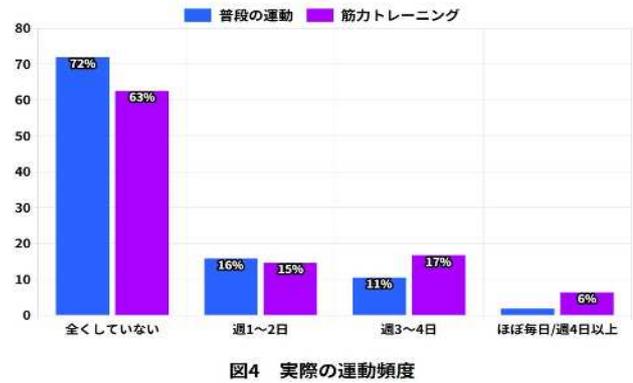
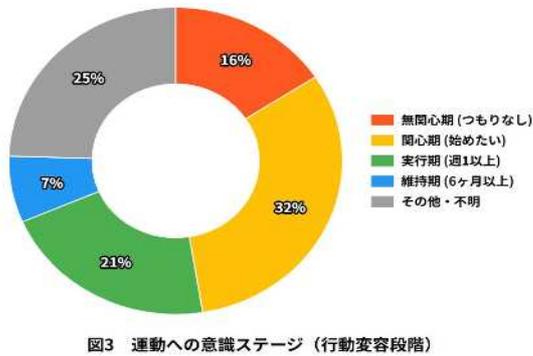
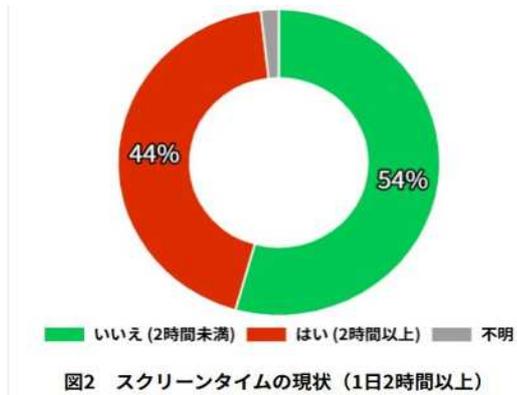
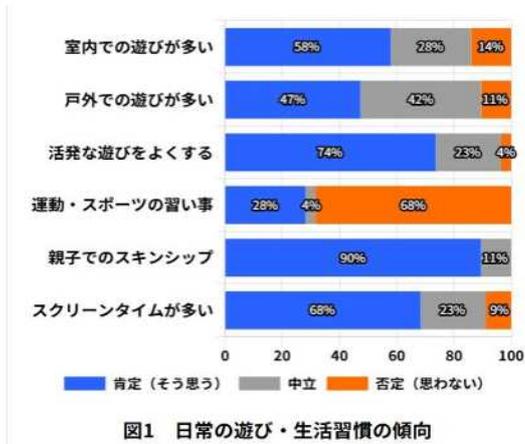


図1は、保護者の主観による子どもの遊びや生活習慣を示している。「親子でのスキンシップをよくとる」は約9割であった。「室内での遊びが多い」「スクリーンタイムが多い」「活発な遊びをよくする」はそれぞれ約6割、7割、7割であった。1日あたりのスクリーンタイム(図2)の状況では、2時間以上は約4割であった。図3は、保護者の運動に対する意識ステージを示している。「関心期」は31.6%、「無関心期」は15.8%であった。保護者の運動頻度(図4)では、運動を「全くしていない」は約7割、筋力トレーニングを「行っていない」は6割であり、身体活動は未実施者が多数であった。

### (3)-2-4 当日の満足度等

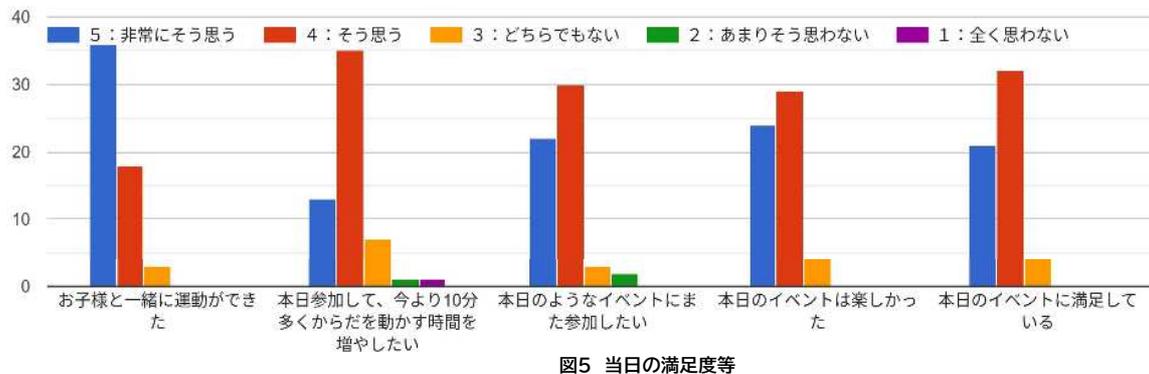


図5は当日の満足度等について示している。肯定的評価（4-5）は「今より10分多く体を動かしたい」84.2%、「お子様と一緒に運動ができた」94.7%、「また参加したい」91.2%と高く、行動意欲・意識変化と参加満足度が確認された。

#### (4) 今後の課題・対策

参加者の満足度や行動意欲が高い一方、単発的な参加にとどまりやすく、継続的な関与につなげる仕組みが十分とは言えなかった。また、高齢者や地域住民の参加層が限定的であることが課題として残された。今後は、継続性と参加者の拡大化が求められる。

### 5 課題提出者・地域への提言

提言①「多世代交流の継続性を高める仕組みの構築」

参加者は多世代交流に対して肯定的であり、満足度や再参加意向も高かった。一方、日常的に世代を超えて交流する機会は限られ、交流が一過性にとどまりやすい状況が示された。今後は、特別な知識や技能を要しない、全世代にとって分かりやすく親しみやすい内容を継続的に提供し、参加しやすい交流の場を定着させることが重要である。

提言②「多世代交流を活用した身体活動支援の推進」

子どもは活発な遊びへの意欲を有する一方、スクリーンタイムの長さが確認された。保護者についても運動への関心はあるものの、実際の運動実施率は低かった。今後は、多世代間交流の場を身体活動の機会として位置づけ、幼児期・保護者・高齢者までが軽運動を通して共に体を動かす経験を重ね、地域全体で身体活動を促進する体制づくりが求められる。

### 6 課題提出者・地域からの評価

参加者の運動意欲向上や交流満足度の高さが確認でき、事業効果が明確に示されています。軽運動を中心とした多世代交流は、本市の課題である子育て支援・運動不足解消・介護予防を同時に狙えるため、効果的な手法であると考えます。イベント後も家庭で継続しやすい仕組みとして「がんばりカード」を配布したことで実践性を高めており、事前に座談会を実施し、参加者の期待や課題を把握したうえでイベント運営に反映したことで、参加者の高い満足度につながった評価できます。

一方で、親や親類以外の高齢者との交流が少ないという結果は、地域として多世代交流の継続的・日常的な仕組みづくりがさらに必要であることを示しており、次年度は、交流の継続性をどう高めるか、また高齢者の参加をより拡大できる仕組みづくりが課題となります。次年度の取り組みが期待されます。

(富士市子ども未来部保育幼稚園課 主幹後藤様より)



写真1 プレ企画（座談会）



写真2 参加者全員（シニア・親子・学生・スタッフ）で記念撮影