

令和3年度青森学術文化振興財団助成事業

青森大学子どもの居場所事業

成果報告書

青森大学
ソフトウェア情報学部

鹿内 史

はじめに

本事業は子どもたちと大学生の自己肯定感を高め「生きる力」を育むことを目的としている。LGBTQ や多様性がニュースなどで取り上げられるようになった昨今では、個性や自分らしさを持つことを求められるが、未だに自分らしくいることを難しく感じる学生が多いように見受けられる。だが、本事業を通して明確になったことは「生きる力」を育むための重要なポイントは「人との繋がり」である。子どもたち・学生たちが関わった講師の方々や本調査でインタビューをした方々の言葉や、先行研究からも「人との繋がり」「人との関り」がキーワードとなって表れていた。本稿ではどのように「人との繋がり」が子どもたち・学生たちの「生きる力」に寄与しているかを考察する。

本事業では当初、1) 青森大学の学生がボランティアとなって地域と連携することで子どもの支援をし、地域の教育力の強化する、2) 本学の学生と子どもが関わることで将来に対する夢や希望を向上させる、3) 子どもが大学生と関わることで高等教育に興味を持たせ、学力の格差を軽減するという3つの目的を掲げ、子ども達に食育を通して居場所づくりをする予定であった。しかし、プロジェクトが始まるとボランティア学生たちが、「自分たちが関わることで本当に子ども達を支援で役に立てるか自信がない」という様子を見せ始めた。理由は学生自身の自己肯定感が低いことだった。それならば、まずは本プロジェクトに関わろうとしている学生の自己肯定感情を高めることが、今後の子ども支援の成功につながると考えた。そこで、本研究プロジェクトでは当初の計画のフォーカスを変更し、学生が食育を通じたボランティア活動を経験することで、一人一人が自分をかけがえのない存在と認識することを主たる目的として行った。

当初の食育をメインとする子どもの居場所活動を計画した理由は、ここ数年子供の貧困対策などの様々な目的で子どもの居場所の重要性が強調されている中で、青森県内ではあまり活動が見られなかったためである。全国各地で行われている子どもの支援活動の背景には、日本の子どもの貧困率に大きな改善が見られないこと、小中高生の不登校率が継続的に増加していることがあると考えられる。貧困率に関しては2018年には13.5%で、2015年の13.9%からわずかにしか改善されていない。不登校においては、子どもの数は年々減っているのにも関わらず（文部科学省, 2021）、不登校の児童・生徒の数は少しずつ増加している上に、学校内でのいじめや暴力行為も増えている状況である（文部科学省初等中等教育局, 2020）。また、高校生にいたっては、中途退学者数はわずかに減っているものの、中途退学者の「進路変更」の割合は35.5%（前年度35.3%）、「学校生活・学業不適応」を主たる理由とする学生の割合は36.6%（前年度34.2%）と3割前後の学生が学校というコミュニティを離れ（文部科学省初等中等教育局, 2020）、将来への支援の機会を手放してしまう状況も見られる（古賀, 2015）。このような状況を打開し、これからの日本を担う子ども達の「生きる力」を育むには、学校だけでなく地域の大人も支援していかななくてはならない状況であると考えた。さらにこのような状況下にいる子ども達は、少なからず環境・時代の変化の影響を受けているため、自分に適した居場所を見つけることが困難になっている（中島・倉田, 2004）。そこで他の子が当たり前前にできていることができない子どもたちや、学校や家庭に居心地の悪さを感じている子供たちにロールモデル的な大学生が支援を行うことには絶大な効果がある（宮崎, 2016）ことに着目し、今年度は支援を提供する大学生の自己肯定感を向上させることを優先するべきであると考えた。

自己肯定感の低さ

学生の自己肯定感の低さは、本プロジェクトに関わった学生だけではなく。平成 30 年度に内閣府で行われた「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」によると、日本の青少年の自己肯定感には韓国、アメリカ、イギリス、ドイツ、フランス、スウェーデンの同年代の青少年よりもかなり低く、近年このことが日本の教育現場において注目されている。「私は、自分自身に満足している」という質問において、そう思うと答えた割合は、日本では全体の 45.1%であるのに対し、韓国は 73.5%、アメリカは 86.9%、イギリスは 80.0%、他の対象国も 7割から 8割の回答となっており、日本が一番低いことがわかる。また、「自分には長所があると感じている」という質問にそう思うと回答したのが、日本は 62.3%、韓国 74.2%、アメリカは 91.2%、イギリス 87.9%とやはり日本の回答が最も低い。

青森県においても 2020 年度の「青少年の意識に関する調査」において「自分のことが好きかどうか」という質問に対し、全体的には 62.4%が「好き・どちらかといえば好き」と答えているのだが、学齢別にみると小学生で 66.9%あった「好き・どちらかといえば好き」という回答が中学生では 59.9%、高校生では 60.2%と年齢が上がるにつれ自分が好きという感覚が減る傾向にあり、自己肯定感の低さは青森県でも確認できる（青森県環境生活部青少年・男女共同参画課、2021）。

日本全体で見ても、青森県においても自己肯定感が低いのは日常生活において他者と比較し自分がどのように見られているかということ意識するからではないかと言われている（宮崎、2014）。特に、年齢が上がると進学や成績などを強く意識させられる状況が増えるため、上記のような傾向になるのではないだろうか。また、年齢が上がるにつれスマートフォンの所有率も比例して増加することから（小学生：23.6%、中学生：49.5%、高校生：95.1%）、SNS などを見て友人や身近な人物、または会ったことはない同年代の学生と比較する機会が多くなったことも関係する。中高生の携帯使用は通話機能としてではなくインターネット関連の使用が多く、バーチャルな空間でのコミュニケーションの場として使用される。単なるコミュニケーションだけであれば良いが、多感な時期の子どもたちはこのような空間をいじめの場として利用してしまうこともある（松田、2009）。このことから、他者との比較を余儀なくされる青少年の自己肯定感には我々大人が介入して取り戻さなくてはならない。子どもたちの自己肯定感を取り戻す機会には学校でももちろん作ることは可能であるが、さまざまな年齢の人が関わり遊びや体験を中心とした「形成価値」を提供できる地域の中で、教え合うこと・助け合うこと・学び合うこと・話し合いの中でゴールを見つけることを子どもたちに身につけさせ、子どもが自ら育つ力を身につけることも子どもたちの自己肯定感向上には重要である（大野木、2009）。そこで、教育機関であり、地域パートナーである大学が年代に近い大人である大学生と共にそのような機会を提供していくことは今後ますます重要となると考える。

自己肯定感とは

本事業は地域の子どもたちを支える大学生の自己肯定感の向上を中心として構成されているが、まず自己肯定感とは何か、また本事業ではどのように捉えるかを考えていく。

現代の子どもたち・学生たちは、人と関わることを避ける傾向にある。白井（2009）によると、子どもたちは大人が作ったルールの中で互いに気を遣い合い、他人に迷惑をかけないように触れ合いすぎないように生活をしているため、人に頼ることをしなければ、人に頼られることもない。しかし、人はお互いに助け合う事で感謝の気持ちを理解し、社会に信頼を置くようになることを考えると、人との関わり合いが少ない現代の若い世代は社会を安心できる場として考えられないのではないか。他者の存在がなければ自分のことを知ることは出来ない。中学生の自己肯定感、他者肯定

感と周囲からのソーシャルサポートの関連を研究した細田と田嶋（2009）は、友人からのサポート、特に親友からのソーシャルサポートは「自分は自分であって大丈夫」という自己肯定感に強く関わるといふ研究結果を示しているが、人との繋がりがあってこそ自分を見つける事ができるわけで、上記のことを考えると自己肯定感とは他者との関係性が重要なポイントとなる。

吉森（2015）によると「自己肯定感とは、個人が自分自身を評価した際に、自己の短所や不満足な点を受容した上で全体的自己像を肯定的なものとして捉える感覚である。また、自己肯定感とは、自分の行動や自分自身に対して自信を持ち、他者の評価に左右されない自己像の知覚によって構成される概念である」（p.108）と定義されている。また、江角・庄司（2012）は「自己の価値基準を基にした、良いもダメも含め自分は自分であって大丈夫という感覚」、山下・稲田（2020）は「他者との関わりの中で自らの基準に照らし合わせて自分を受容する感情」、甲村・飯田（2014）は「自分を肯定的に捉える感情であり、自分で自分のことを価値あるもの、かけがえのない存在と評価している感情」と自己肯定感を定義しており、共通して「自分自身を受け入れること」が定義の中に示されている。そこで本稿では、自己肯定感を「他者との関わりにおいて自分自身の価値を認め、ありのままの自己を受け入れる感覚」と定義する。

また、吉森（2015）は自己肯定感を構成する要素として存在の肯定（自己の存在を認めること）、自信（目標達成する個人内での確信）、安定した自己（他者に振り回されない自己）、受容（自分を許す）の4つを挙げている。本稿でもこの4つの要素を自己肯定感の検証の要素として使用する。

自己肯定感・食育・ボランティア活動の繋がり

前述のように本来は小中高生の自己肯定感を高めるため、食育を用いて児童・学生たちが安心できる居場所を大学生が提供することが目的であったが、この自己肯定感と食育の繋がりはボランティア活動する大学生にとっても重要な要素となる。大学生の自己肯定感と生活習慣の研究を行なった樋口・松浦（2003）によると、好ましい生活習慣を守っている者ほど自己肯定感が高い傾向にあり、関連が見られた生活習慣は、起床形態、夕食摂取形態、食前に「いただきます」との3つの要素であるという。特に食事に対する習慣は自己肯定感を高める要素があり、複数人での食事の際に「いただきます」と言うことで組織・共同体・家族との繋がりを確認することができるため、そこから自己肯定感を持つことにつながるという。また、食は自分の生命を維持するためだけでなく食事をともにした人と共通経験をすることにより人と人との関係性を作ることが出来るため、（七星, 2018）、食を共有する「生きる力」が生まれ自分を認める力となる。この点を考えると、居場所を提供する学生たちが、食育を通してまずは自らの自己肯定感を高め、子どもたちへの支援に臨むのが、本教育プロジェクトの基礎となると考える。

また、ボランティア活動を経験することが自己肯定感の向上につながるということも研究によって明らかになっている（和, 2019；川田・志塚, 2006；黒澤ほか, 2008；松村ほか, 2019）。上記の定義にもあるように、自己肯定感を高めるには自分が自分を認めるだけでなく、他人との関わりも関係する。そこで、必然的に他人とかかわらなくてはいけないボランティア活動に参加することで、自己承認・他者承認・相互承認の3つの心理的要素が相互作用し合い自己肯定感が高まるといふ（川田・志塚, 2006）。また、正課外活動に注力している学生ほどチームで働く力や前に踏み出す力が高いことが明らかにされていることから（松村ほか, 2019）、大学において積極的に学生に正課外活動に参加させることが重要となる。

もちろん、食を共有することから「生きる力」は生まれるのだが、その食を構成しているものに関わることも重要である。そこで、本事業では畑を借りて野菜栽培を行った。事業の詳細は後述の

「野菜作りを通じた生きるための食育活動」をご覧いただきたい。

口にするものを自分で育てるという行為には様々なメリットがあるが、特にこの事業では関わる子どもたちや学生に「手を使う」こと、「土を触ること」、野菜栽培を通して自然、動物、人とのつながりを持たせ、そこから生きる力を養っていくことを目的としている。

現代の子どもたち・学生たちは毎日様々な形で「手を使う」。たとえば、携帯やハンドヘルドのゲーム機やタブレットを操作するときには手を使う事が多いであろう。しかし、実際に農具を使ったり、野菜を触ったりすることはあまり多くないのではないだろうか。この「手を使うこと」には情報を探ること、自らの動きやはたらきを脳に伝える機能があり、このことから自分が関わっているものを理解することにつながることを考えると（鈴木、2009）、実際に野菜を栽培する行為は手を使いながら予測不可能な野菜の生育やそれを取り囲む環境を考慮し、常に柔軟に予定を変えたり、予想していなかった出来事に対応することが求められるため、「生きるためのエネルギーのもと」を脳で理解し生きることを実感することだと言える。

また、食育、野菜栽培、ボランティア活動に共通して言えるのが、「他者」やものとの繋がりである。ここで言う「他者」は、自己の優勢を保つための劣勢の他者ではなく、Morrison (2017)が言う自己形成にポジティブな影響を与える他者であると捉える。コロナ禍の今孤食や会話をしないで過ごす日々が一層増加しているが、そういった中で食べ物の美味しさを誰かと共有することでの「他者」との繋がりであったり、野菜を栽培する中での野菜の知識を共有することでの繋がり、ボランティア活動を通してさまざまな年齢層の人々との繋がり、そういった他者との繋がりを食育とボランティアで経験することによって、学生の自己肯定感を高めていくのが本事業の目的である。そこで、本事業では食育を通じて居場所を求めている子どもたちの自己肯定感の向上を試みた。

青森大学における学生の自己肯定感向上プロジェクト 野菜作りを通じた生きるための食育活動

食べることは生きること。これは居場所がない子どもや学生たちだけに限らず、たくさんの人々にとって必要な概念であると考えます。私たちは食べることで生きるためのエネルギーを摂取するだけでなく、見た目から得られる美しさや楽しさ、また食べたときのうま味や感動など食べ物からたくさんのお恩を受けている。その食べ物を作ることで子どもたちや学生を支えることができなかと 2020 年より畑の活動を行っている。2020 年は野菜畑を運営している方のお手伝いを学生とした。2021 年度は本助成金を受け、3 つの活動の 1 つとして食育活動のための畑を借り学生とフリースクールに通う子どもたちと種から野菜を作ることを行った。

2021 年 5 月 10 日

野菜の種まきとしては青森市では種まきとしては時期的に遅いほうであったが、学生たちと種まきの準備のためにスコップと鍬を持って畑へ出向いた。畑の下見はしていたが実際に畑を耕すとなるとかなり広く、スコップと鍬を持った学生たちが途方に暮れていたところ、我々が借りている畑の隣で野菜を栽培している夫婦が耕運機を貸してくれた。学生たちはこの夫婦から耕運機の



使い方を教えてもらい、自ら機械を使うことができるようになり、あっという間に畑を耕すことができた。

畑を耕す作業で学生たちは様々な知識と経験を得た。1 つ目は土を耕す大変さである。2020 年度の活動は既に種を植える準備ができていた畑に種をまきに行ったため、土を耕し、種を植える準備をする作業がいかに大変なものであるか知らなかった学生たちはここで土を耕すことの大変さを知った。2 つ目は人との繋がりである。スコップと鍬のみしか準備をしなかったのは計画としては失敗であったかもしれないが、この失敗があったからこそ学生たちが地域の大人とコミュニケーションを取るきっかけとなり、今後の活動の基盤である「人と繋がることは生きる力」の始まりとなった。3 つ目は自然の不思議と偉大さを目の当たりにすることができたことである。学生たちが畑を耕していると、前に畑を借りていた方が収穫し損ねたジャガイモやニンジンが新鮮な状態で土の中から次々と出てきた。このことから、学生たちは収穫時期を迎えた野菜が土と雪の下で越冬すると、春まで新鮮な状態で保存されるということを知った。

5月17日

夏野菜の種まきを開始する。フリースクールの子どもたちも参加予定であったが、コロナ感染者が増えてきたため、種まきは学生のみで行った。畑活動に際し、講師として中村智さんと三浦寿一さんをお迎えし、無農薬栽培の方法と植物の管理の仕方を講義していただいた。学生たちはじゃがいも、枝豆、トマト、ナス、ピーマン、ネギを植えたいということでまずは種苗店に向かった。そこで、2021 年分のジャガイモの種イモがすべて売り切れてしまったことを知った。学生たちは何件も店を回ったが、どの店にもジャガイモの種イモを見つけることができず、ジャガイモ栽培を諦めざるを得なかった。がっかりしたまま畑に行くことになり、耕運機を貸してくれた夫婦が畑作業を行っていたので、学生たちはジャガイモの種イモが手に入らなかったことを伝えた。すると、使わなかった種イモがあるということで、畑の 3 分の 1 に作付けできる量の種イモをいただくことができた。ここでもまた、学生たちは地域にいる大人とのコミュニケーションと繋がりを経験する。



種まきを終わってからは週 1～2 回畑に行き、学生たちは草取りを行った。この借用している畑は無農薬で野菜を栽培することが決まりであったため、野菜を収穫するまでは草取りをしなくてはならなかった。日照りが強い日も小雨の日も学生たちは草取りに一生懸命取り組んだ。この草取りは野菜を成長させるために必要なものであるのは言うまでもないが、学生たちのコミュニケーション能力と対人関係スキルも成長させた。この畑活動に参加した学生たちはコロナウィルスの流行が始まってから入学、もしくは入学した次の年からコロナウィルスの影響を受けており、同世代の学生と話す機会を殆ど持つことがなかった学生たちである。そのためこの畑の草取りの活動は学生たちに履修教科の話や将来の話をしてもらう機会を付随的に作り出したのである。また、休憩時間に他の畑で作業をしている人たちと交流できたのも学生の成長に繋がったと考える。

6月12日

フリースクールの子どもたちも草取りに参加。普段フリースクールでボランティアをしている学生は子どもたちと面識があったが、初めて子どもたちと会う学生もいた。学校や大人に対して不信感を持っている子どもたちとどう接すればよいか考えすぎてほとんど話せなくなっていた様子が見られたが、同じ空間で同じ作業をすることで会話は少なかったが心を通わせている様子が見られた。



6月26日

この日は大学生だけを集め、畑の雑草除去と子どもたちとのかかわり方の研修を行った。研修には子ども向けに読み聞かせ活動を行っていらっしゃる青森大学社会学部教授の秋田敏博先生をお招きし、子どもたちとの関わり方や距離の縮め方のコツを講義していただいた。学生たちが関わっている子どもたちは小学校高学年～中学生ということもあり、子どもとして接するのではなく、彼らの考えをよく聞き信頼を得ることが大事であるということを学生たちは学んだ。

7月28日

フリースクールの子どもたちとジャガイモの収穫を行う。子どもたち・学生たちはジャガイモが種イモから出た茎が肥大してできたものと知りとても驚きつつも、土の中から宝探しのようにジャガイモを掘り出す作業に夢中になっていた。ジャガイモと枝豆を並べて植えていたのだが、子どもたち・学生たちはジャガイモと枝豆の葉の形の違いや生育の違いを比べ、野菜に関する知識を増やしたようだった。



8月19日

ジャガイモの収穫が終わり、秋の野菜の種を植えるために畑の整備を行う。学生たちは収穫が終わったトマトやキュウリなどの根を抜き、畑をいったん更地に戻す作業を行った。炎天下の中での畑作業は学生たちにとって初めての体験であり、水分を補給しながら熱中症にならないように自分の体調を管理しながら作業を行った。近隣の畑のオーナーさんたちが、冷たいジュースや塩分・糖分補給のためにお菓子などを持って学生たちの様子を見に来てくれた。近隣の方々は既に仕事を退職されている人たちで、学生たちに昔働いていたころの話をし、「社会人になるとどんなことが待っているか」を面白おかしく話してくれた。自分より年上の世代と話す機会がほとんどない学生たちにとってこのような世代間交流は人間関係を広げる良い機会であり、コロナ禍での社会的孤立の解消、知識の習得に繋がっている。

9月5日

フリースクールの子どもたちを招いて、枝豆の収穫と秋の野菜である赤かぶと大根の種を植えた。

子どもたちも学生は初めてカブと大根の種を触ったようで、種の小ささに驚いていた。ジャガイモやトマトなどを植えたときは種イモや苗を植えたので、子どもたちと学生たちは野菜の種がどのようなものかこの時初めて知ったようであった。この時も以前講師として来てくださった中村さんと三浦さん、近隣の畑の方々から耕運機の使い方や種の植え方の指導をしていただいた。小さい耕運機ではあるが、しっかりと機械を持っていないとまっすぐに進まないことに子どもたちも学生たちも苦戦していた。

11月28日

フリースクールの子どもたちと赤カブ・大根・ネギの収穫を行う。収穫の前の週に雪が降ったため、雪をかき分けての収穫となった。子どもたち・学生たちは手袋を2枚重ねても手が冷たいことに不平を言いながらも、大きく育った野菜に大変感激していた。土を付けたまま持ち帰ることができないため、野菜を収穫する係と野菜を洗う係とグループ分けをして作業を行った。春に草取りをした際は子どもたちと学生と一緒に作業をすることはあまり見られなかったが、半年以上一緒に活動をしてきてお互いの距離が縮まった様子が見られた。



ボランティア活動

この事業に関わる学生は、本事業における居場所づくりの研修として前述のフリースクールでボランティアとしても活動している。子どもたちのプライバシー保護のため、ここでは団体名を伏せさせていただく。さて、学生たちは週1回このフリースクールにおいて様々な理由で学校に行くことができない小中学生の学習と生活サポートを行なっている。学習サポートにおいては、子どもたちが持ってきたドリルや教科書の問題を一緒に解いたり解説したりする。生活サポートにおいては、調理実習、スポーツ活動、前述の畑活動のサポート、フリートークなどを行なっている。

学生たちが一番苦戦した部分は、子どもたちとのラポートを築くことであった。不登校になっている主幹となる要因は学校にいる大人を信用できないということであったため、子どもたちは大学生に対しても最初は壁を作り、話しかけても返答がないことが多々あった。しかし、週1回でも顔を合わせているうちに、子どもたちと学生たちはお互いの存在を認め合うことができるようになり、今では子どもたちから冗談を言ったり、感謝の言葉を学生にかけたりすることができるようになった。

居場所づくりに関して大学生は初めてであることと、居場所に来る子どもたちは問題を抱えている子どももいることが予測されるため、5月21日に上記のフリースクールを運営者に研修をしていただいた。不登校児童・学生との関わりというテーマでお話をいただいた。このレクチャーより学生たちは、コミュニケーションは押し付けてはいけないということを学んだ。フリースクールに来ている学生たちは、大人に対して不信感を抱いているため、大人の要求やルールを強要すると萎縮してしまってさらに信用してもらえなくなる。特に、こちらの問いかけに返答がないからといって、何も考えていないわけではなく、どのように答えようか考えていることが多い。このレクチャーから学生たちは、コミュニケーションは言葉だけではないという結論を出し、質問に対しての答えを絵に書いてもらったり、文章をノートに書いてもらったりと工夫してコミュニケーションをとつ

ていた。

オンライン研修1：野菜作りとは

1月22日

山形県天童市でまるつね果樹園を経営する結城こずえさんと、同じく山形県高島町で有機農家を営んでいる小林和香子さんを講師としてお招きし、対談形式で研修を行った。本来であれば講師の方を青森にお招きし、学生たちと実際に畑で研修を行う予定であったが、コロナ禍で実現することができず、オンラインでの研修となった。この研修には本事業にかかわる大学生4名と青森県内で子どもたちや学生と関わっている社会人の方2名が参加した。

学生たちは何らかの理由で学校に行くことができない子どもたちの「生きる力」のために食育を通してサポート活動を行っているため、聞きたいことがたくさんあり、1時間目のみの予定が3時間の研修となってしまった。質問の内容も様々で、職業として農業を選んだ理由、農業を営んでいる人にとっての食べ物の位置づけ、食育に対する考え方、有機農業を営んでいる人にとっての土の意味、野菜を食べられるようにするには、など学生たちはこの事業を多角的な視点から考えていることが分かった。また、講師の2名がどちらも女性であることから、農業における女性の位置や、結城さんが国連本部で日本の農業と女性農業従事者についてスピーチをした経験があるため、国際的舞台上で発表した経験に関する質問もあった。面白いことに、農業とは関係のない質問をする学生もいた。講師の二人は農業に従事する前はNPOや企業で働いていた経験もあるため、就職活動中の学生は就職の相談をしていた。

この研修においてあえて質問を「食育」に限定しなかった理由が何点かある。1つ目は、畑活動の時にもみられたように、研修を世代間交流の機会とし、学生たちの視野を広げる場としたかったからである。2つ目は、質問事項を1つに限定してしまうと一言も話さないで終わってしまう学生がいるためである。自己肯定感の向上というポイントで研修を組み立てた際に、学生が質問をするという行為とその質問に対し回答を得るという成功体験は重要であると考えた。



さらに、この研修でも「人との繋がり」がキーワードとなっていた。講師の小林さんが言っていた「農業とは縦と横の繋がりである」という言葉が学生たちの最も記憶に残った言葉であるが、縦の繋がりとは過去から現在を介して未来への時間のつながりで、横の繋がりとは仕事をする上での人との繋がりということだった。ここから分かることは、自分が関わっている仕事や自分に対しての肯定感は、他人と関わることで蓄積され高められていくということである。それに加えて、結城さんが「昔の人は“見て感覚で覚え、次の人に見せて教える”スタイルをとっていたが、今の時代は“見たり聞いたりしたものを必ず記録に残して次に伝える”スタイルでないと縦に繋がっていかない」と失敗談を交えて話してくれたことから、同じものを継承していくにしても、時代や世代に合わせたやり方でないと知恵や知識が繋がっていかないということを学生たちは学んだと言う。学生が、人とのつながりの重要性を世代間交流の中で実例を聞きながら学んでいるという事がこの研修で明らかとなった。

オンライン研修2：味噌づくり体験

1月23日

特定非営利活動法人 十和田 NPO 子どもセンター・ハピたの代表理事である中沢洋子さんを講師としてお招きし、本学の学生4名とおからで作る味噌づくり体験を行った。当初は本学の調理室において対面でこの研修を行う予定であったが、こちらもコロナ禍の影響で調理室が使えず、急遽オンラインで行うこととなった。フリースクールの子どもたちも調理室で行うのであれば参加できたのだが、Zoomでの配信がフリースクールからできないということで、今回は本学の学生のみでの参加となった。

本学の学生は昨年度中沢さんよりみそ玉作りと発酵食品の講習を受けていたため、学生たちより今年度も中沢さんから講習を受けたいというリクエストがあり、この味噌作り研修をなんとかオンラインで実施することとなった。このオンライン研修会は動画配信サイトでよく料理の作り方の動画を見ている学生のアイデアであった。中沢さんからの研修を受けた後、パソコンや携帯のカメラで手元を映し、話をしながら味噌を作ろうというアイデアを聞いたときに、このコロナ禍で柔軟な考えと動きで様々なことが実現可能だということを学生から教えられた。

テーマは「食事と生きる力と発酵食」で、研修の前半は中沢さんの食に対する考え方や、発酵食品が体にどんな影響を与えるのかをレクチャーしていただいた。こちらの研修も、対談式の研修の形にし、学生が中沢さんに質問する形で進めた。研修のスタイルは色々あると思うが、この事業に関わっている学生の性格を考えると、大枠は関わる教員や地域の大人が作ってあげ、後は学生が好きなようにラフな形で進めるのが、自己肯定感の向上という観点ではあっていると思われる。



さて、研修が始まると、味噌作りをした事がない学生ばかりだったので、味噌に関する質問が一番先に学生から上がった。「昔はみんな家で味噌や醤油を作っていたんだよ」という中沢さんの回答に学生たちは驚きを隠せない様子であった。学生たちにとって味噌はスーパーで買う調味料の一つであることと、一人暮らしの学生は家で味噌汁を作ることがほぼないことから、自分では買ったことのないものであったため、自分で作る事ができるということに学生たちは感激していた。また、発酵食品は体の調子を整えてくれるだけでなく、心の調子も整えてくれることを聞き、学生たちはますます味噌作りに対しての意欲を見せていた。

中沢さんのレクチャー後、オンラインでのみそ作りを始めた。この部分を学生主導のイベントに切り替え、中沢さんよりアドバイスをもらいながら進める形にした。例えば、みそは発酵中に菌が入ってしまうとカビが生えてしまうので、手をしっかり洗うかビニール手袋をつけて調理したほうが良いことや、麴を丁寧にほぐすことで麴菌が活性化するということを学生たちは学び、アドバイスに従って味噌を作っていた。

本来であれば対面で一緒に活動を行うのが学生にとって効果的であるのだろうが、このオンライン味噌作りはコロナ禍の不利な状況を逆手にとってオンライン配信を学びの場に変えた良い例だと言える。

人と繋がることで居場所ができる

このコロナウィルス感染の拡大の状況がなければ、青森県内の居場所事業を行っている団体の活動を調査できたのであるが、調査を予定していた時期の感染状況がひどく、調査をすることが困難となった。そこで、特定非営利活動法人 十和田 NPO 子どもセンター・ハピたのにあるハピたのカフェについて調査を行った。

ハピたのカフェはもともと学童保育事業を行っており、代表理事の中沢洋子さんが「子どもたちの現状を知りたい」「子どもたちから学びたい」ということで始まった。学童保育事業を行う中で彼女は現代の子どもたちの「大変な」実情を知る。「大変な」実情とは「生きる力」が弱くなってきていることであった。現代の子どもたちは孤独感を感じていたり、コミュニケーションが苦手であったり、自殺を考えるとところまで追いつめられていたり、我々が普通考える子ども像とかけ離れていることが学童保育を行うことで分かったという。現代の子どもたちはお互いに気を遣い合い、ふれあい過ぎないようにし、自分を抑えて生きているため、周囲の環境と関わりながら行動することができなくなってきている（白井、2002）。つまり、人に頼ったり、頼られたりすることができない子どもたちが多くなってきているのである。そのような子どもたちがどうやって自分を肯定的に見ることができるだろうか。

そのような子どもたちに対するサポートは学童保育の枠の中だけでは十分ではない、子どもたちの「人との繋がり」が広がらないと考えた中沢さんは、カフェを常設する居場所を作る。中沢さんにとってカフェは地域とつながる手段であった。子どもたちを地域と繋げるためには、地域と広く繋がれる場所が必要だったと彼女は言う。カフェとしての居場所をオープンすると、人との繋がりが以前より広がり、公的機関だけでなく地域の人々や農家などとも関係を作ることができた。繋がりが広がった理由は「カフェ」のイメージである。年齢や立場に関係なく、様々な人が立ち寄れる場所であるカフェは、様々なルールがある学童保育とは違い、子どもたちが人間関係を作るのには最適な場所であった。このカフェ形態の居場所にすることで子どもたちの実情を発信していくことも可能になった。

そして中沢さんが持っているカフェ運営の理念と、カフェが所在する十和田市の市民の意識とも合致していたことが、ハピたのカフェが「居場所」として機能している一番の理由であると考えられる。平成 22 年に十和田市が自治基本条例に民意を反映させるために実施したアンケートによると（十和田市、2010）、市民の役割として大切なことの 1 つとして約 6 割の市民が「子どもの健全育成に努めること」を挙げていた。つまり、NPO としてのハピたのカフェの活動が民意と合致したため、カフェを「居場所」として利用する人が多く、子どもたちが世代を超えた繋がりを持つことができるのだ。

この「居場所」と心理的機能の関係は、上記で述べたハピたのカフェの「居場所」としての在り方と重要な関係性がある。中沢さんが学童保育における「繋がり」の限界を感じていたのは、学童保育には学校の延長線のような部分があり、ある一定のルールと一定のメンバーで成り立っているため、「他者」との関りも限定される。しかし、カフェとして「居場所」をオープンにすることで、「他者」との関わる機会も増えるだけではなく、自分で居場所の在り方を自由に決めることができる。人と繋がりたいければ、中沢さんがファシリテーターとして繋がりたい人に繋げることも可能で

あるし、ひとりの時間が必要であればひとりになれる。そんな空間がカフェ形態の「居場所」なのであると考える。

人との繋がり：ある高校生の例

カフェ形態の「居場所」では様々な人と繋がることができると述べてきたが、人と繋がりが子供の将来に影響を与えた例ここで見てみたい。ハピたのカフェでは近隣の高校に通う高校生がカフェを使って料理を提供するイベントを毎年行っている。高校生がテーマやメニューを企画し、それを地域の方々に提供するというものである。毎年このイベントに参加する高校生は中沢さんのところに企画書を持って来るところから始まり、イベントの本番までメニューやどのように調理するかなどを相談しながら進める。

今年も高校生たちが企画書を持ってハピたのカフェにやってきたのだが、中沢さんに企画書の内容が「きれいすぎる」と言われてしまう。中沢さんが本音を聞きたいと言うと、高校生のひとりのAが短角牛の育成に興味があり他市から十和田の高校に進学したので、本当はメニューに短角牛を使いたいのだが、短角牛はコストがかかるので無理だと思ってあきらめていたと言う。ところが、中沢さんは短角牛を育てている畜産農家と知り合いだったため、短角牛を使ったメニューを作るのが可能となった。

中沢さんはカフェに来る子どもたちに、「頭の中のことを話すことで夢が実現する。大人が応援することで夢が膨らむ」と言うそうだが、まさにこの短角牛のメニューができたことはこの事例と言える。子どもたちが頭の中にあることを話すのは社会の大人を信用している表れである。人は他人に頼って何かをしてもらうことで他者に対して感謝の念を持ち、社会を信頼できるようになっていくとするならば（白井、2009）、ハピたのカフェに来る子どもたちはこの「居場所」で社会や大人を信頼するプロセスを踏んでいるのだと言えるのではないか。

さて、このAは短角牛を扱う畜産農家になることを夢見てきたが、このレストランイベントを経験して将来の進路が少し変わる。十和田市の短角牛をもっとおいしく食べてもらいたいので、畜産業を営むのではなく、短角牛のケアをする獣医になるため大学進学を目指している。Aがこのイベントを通じて様々な大人に出会わなければ、Aの夢がこのように膨らむことはなかったであろう。

人との繋がり：繋がりが続く例

上記の高校生レストランイベントからたくさんの繋がりが生まれている。中沢さんはイベントで出会った高校生に、「イベントが終わったらこの繋がりも終わりではない。卒業しても、大人になってもカフェに来ていい。」と必ず伝えているそうだ。

10年前にこのレストランイベントに参加した高校生が、このイベントをきっかけに貿易業を起業したということを伝えに来たことがあったそうだ。また、数年前にこのレストランイベントに参加した学生が卒業後、進路相談に中沢さんを訪ねてきたそうだ。自分で決めた卒業後の進路に違和感を覚え、本当にしたいことを中沢さんと模索し、新しい進路を決めたそうだ。その時に中沢さんからの「それでいいんだよ」という言葉がこの学生の背中を押してくれたと言っていた。

大人の言葉の力は大きいと中沢さんは言う。もちろん無責任に何に対しても「いいよ」と言っているわけではない。中沢さん自身も相談内容に関して調べたり勉強したりし、相談に来る学生と一緒に結論を出す。このことによって、相談に来る学生たちはカフェにいる大人（中沢さん）を信頼するのである。

居場所とは

ここで少し「居場所」について考えていきたい。杉本と庄司（2006）は「居場所」がない子どもたちは「居場所」から得られる心理的機能（被受容感、精神的安定、行動の自由、思考・内省、自

己肯定感、他者からの自由) が得られていないため、危機的状況にあると言う。「他者」との関係においてこのような居場所が存在し、学年が上がるにつれて物理的な「居場所」が「家族との居場所」から「自分ひとりの居場所」「家族以外の人という居場所」と発達的な変化を見せるのだが、「居場所」がなければ「他者」との関係を意識することがないのではないかと考える。

現在「居場所」という名前のつく子どもたちが集まることができる場所がたくさんある。例えば、居場所の一つでもあるこども食堂の数は2020年には全国に4960か所あり(NPO法人全国子ども食堂支援センター・むすびえ調査、2020)、2019年より1000か所以上も増えている。青森県内においても、子どもの居場所コーディネーターや運営者の育成事業が功を奏して、2019年から2020年にかけて206%も増加している(NPO法人全国子ども食堂支援センター・むすびえ調査、2020)。また、2020年は青森県社会福祉協議会が「こども宅食」を開始し、2021年度は2万人以上の利用者がいた(青森県社会福祉協議会、インタビュー資料より、2021)。このことから、居場所を求める人の数が増えていることが明らかであり、もしかしたら「食」はインセンティブにしか過ぎないのかもしれないが、繋がりを求めている人たちが増えてきていると言える。

しかし、食がインセンティブであったとしても、その食が子どもたちを居場所に導くのであれば目的は果たされていると言えるのではないか。本事業においても同じであるが、食育を通じた居場所の重要性は様々なところで研究されており(伊藤・松本、2021; 七星、2018; 濱田、2019; 松岡、2017; 吉田、2016)、食べることで気持ちも心もほぐれることや口から入るもので体が作られることを考えると(中沢、インタビューより、2022)、食を通じて子どもたちが安心していられる場所を提供する必要性がますます高まってきていると言える。

参加学生の自己肯定感

アンケート分析

これらのプロジェクトを通して参加学生の自己肯定感を高めることができたかどうかを調べるため、本来であれば複数の学生の自己肯定感尺度を用いたアンケートから自己肯定感を測定すべきであるが(和, 2019; 黒澤ほか, 2008 松村ほか, 2019; 吉森, 2016)、本プロジェクトに定期的に参加できた学生が4名しかいなかったため、半構造化面接法を用い対象学生の状況や回答に合わせ、プロジェクトに参加した気持ちの変化を引き出した(Merriam, 1998)。アンケートのフォローアップインタビューでは、自由回答形式の質問5問と、吉森(2015)の提案する4つの自己肯定感の要素

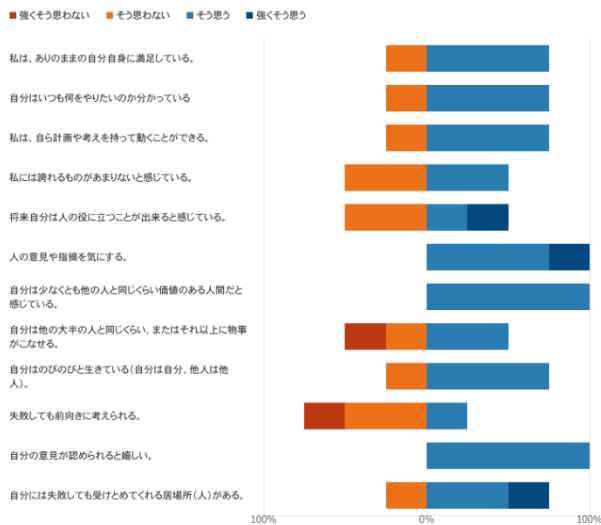


図1. プロジェクト開始前の自己肯定感

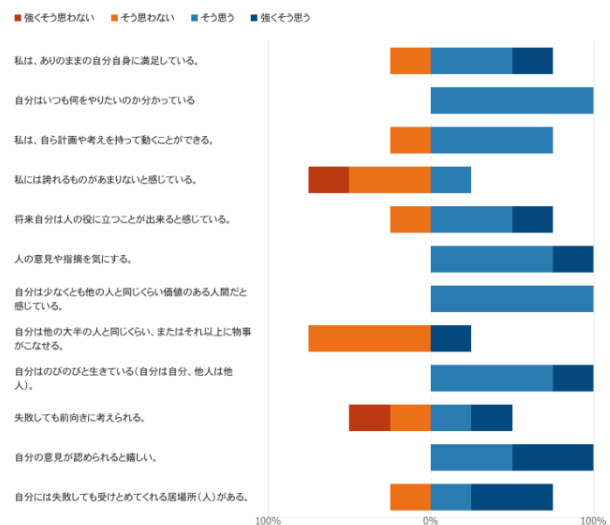


図2. プロジェクト実施後の自己肯定感

(存在の肯定・自信・安定した自己・受容)を取り入れた12問の質問(4段階評定)を用いた。

まずはアンケートの回答を考察していく。図1と図2をご覧ください。図1はこの事業をスタートする前の学生の自己肯定感に関するアンケート結果を集計したものである。図2はこの事業終了後に取った同じ質問事項のアンケートに対する結果である。図2より全体的に見ると自己肯定感のスコアが少しばかりではあるが向上していることがわかる。このことから、楽観的な見解ではあるが、食育と居場所に関わるプロジェクトを通して学生たちは自分に対するポジティブな感情を持つことができるようになったと言える。

このアンケートの記述回答の部分も自己肯定感の向上を表している。残念ながら、記述の解答は3名からしか得られなかったが、この記述回答から「人との関わり」「感謝」「(他者との)協力」「一緒に」というキーワードが多々見られた。これは、研修でお招きした講師の方々のお話や先行研究にも見られるように、「人との繋がり」を感じることを「生きる力」に繋がっていることの現れであると考えたい。この事業の活動期間が1年弱であるため、自己肯定感の大幅な向上は見られなくとも、「人との繋がり」や「人との関わり」から自分を肯定的に見ることができるようになってきているのは確かである。

例えば、学生の一人は「食育プロジェクトに関わって、自分自身何か変わったか」という質問に対して、「自分の意見を進んで述べるようになった・人との関わりが増え、前より明るくなった・(自分を)客観視できるようになった」と答えている。これは、林(2001)が「生きる力」に関して、かけがえのない「自分」という存在を実感できるから「他者」の存在の重要性を信じ感じることができると言うように、この本事業におけるプロジェクトに参加したことで、自分と他者を照らし合わせ、「自分」というアイデンティティを見つける行動を意識的に習慣化することができるようになったから、上記のような形で自分を見ることができるようになったのではないかと考える。

また、他の学生は「見えない人との繋がり」を意識するようになったことから、「生きる力」を見出している。「なぜ食育プロジェクトが重要と思ったか」という質問に対し、この学生は「食材が自分の手に渡るまでに、生産者や加工業者、料理人等といった多くの人と、土壌や機械等といった多くのモノに支えられていることを知れば、自ずと食べ物に日頃から感謝できるようになり、食への関心が高まると思うから」と答えている。「人との繋がり」は目の前にいる人との繋がりだけではなく、講師としてお招きした山形の小林さんが言うように、「縦の繋がり」を意識することで、自分は「食にとそれに関わる人生かされている」と思えるようになるのではないだろうか。

しかしながら、選択式の質問の結果で気になる点がある。この選択式質問に対する結果を見るともともと自己肯定感がそこまで低いグループではないことがわかる。たが、「他者」との関わり(安定した自己)に関係のある質問の回答スコアが低い。これは特別何かしなくても、ありのままの自分を受け入れてくれるというカール・ロジャーズの理論の一つである無条件の肯定的配慮が関係するのではないかと考える(伊藤・小玉2005)。もし、この4名の学生が過去に他者から無条件に受けられた経験がたくさんあったのであれば「人の意見や指摘を気にする」、「失敗しても前向きに考えられる」の2つの項目のスコアは高いのではないだろうか。図2を見ると明らかであるが、この2つの項目のスコアは本事業終了後においてもほぼ改善されていない。これより考えられるのが、前述の「子どもたちは互いに気を遣い合い、ふれあいすぎないように生きている」現代の子どもたちの様子が合致する(白木、2009)。互いに気を遣い合っているのに、他者からの意見や指摘に対する強い反応は、自尊心を傷つけられたというよりも、他者に迷惑をかけてしまったと思うのではないか。同じように失敗しても前向きに考えられない傾向も、自分の失敗に落ち込むのではなく、自分の失敗が他者に与えた影響を拭いきれない状況なのではないか。

フォローアップインタビューと分析

インタビューの分析の前に、この学生（以下学生 S とする）が本プロジェクトに参加した経緯を紹介する。学生 S は小中高と学生生活を十分に楽しめる環境にいなかったため、グループ単位で目標を達成することや、仲間を信頼して 1 つのことは行うことがあまりなかった。どちらかという少人数で行動することを好み、自らリーダーシップをとってアクションを起こすタイプではない学生である。大学に入学してからも、サークル活動には憧れがあったが、過去の経験からサークルに入ることを躊躇していたため、いわゆる「大学生らしい生活」ができないまま卒業するのだと諦めていた。また、学生 S は小中高の経験の影響で自分に対する評価が低く、自分の良い部分を否定するところがあった。学生 S の上記の事情を知っていたため、本プロジェクトが採択された際に声をかけ大学生生活の経験の 1 つになれば良いと思い参加してもらった。

さて、この学生 S が本プロジェクトに参加し、性格や自分に対する見方が変わったのであろうか。吉森（2015）が示した自己肯定感の 4 つの要素：存在の肯定（自己の存在を認めること）、自信（目標達成する個人内での確信）、安定した自己（他者に振り回されない自己）、受容（自分を許す）からインタビューの回答を分析する。

1) 存在の肯定

インタビューの中で、学生 S から「自分は意外に素直に楽しめていることに気づいた」という発言が複数回あった。上述の通り学生 S はグループでの活動は楽しめないと思い込んでいたため、内に秘めていた自己の意外な部分を発見し、肯定的に自己を認めることができるようになったことがこの発言よりわかる。

2) 自信

「失敗しても前向きに考えられるか」という質問に対し、学生 S は「とてもそう思わない」を選択した。それは成功体験をしたことが少ないため、「自分は何をやってもだめだ」という意識が常にあるからだそうだ。ただ、「自分は（グループ活動を）経験することが苦手だと思っていたけど、やる機会がなかっただけで、別に苦手じゃないんだなと思った。」という発言からすると、実はもっとできるのではないかという自信が芽生えてきていることが分かる。ということは、成功体験をする機会をもっと作ってあげれば、学生 S は確実に自分に自信が持てるはずである。また、本プロジェクトの活動を通して食育について学んだこと・体験したことは、将来子どもたちに居場所提供の際に伝えたいという発言もあったことを鑑みると、自分の体験・経験を子どもたちにも繋げていきたいという自信も見られた。

3) 安定した自己

安定した自己に関する質問（人の意見を気にするか、自分の意見を認められると嬉しいか）に対し学生 S は「自分の回りにすごい人がたくさんいるから、どうしても人と比べてしまって自信が持てない」という回答をした。他者との比較をすることで自分を低く位置付けてしまうところがあり、この部分に関しては本プロジェクトを通してわずかな改善も見られなかった。また、他人との比較は無意識のうちにしているようであった。自己肯定感を高めるためには「他者」を通して自己を見つめることは大切だが、「気を遣い、ふれあい過ぎないようにしている」現代の子ども・学生たちは（白井、2009）、距離を取るために「他者」の行動を常に無意識のうちに考えているため、彼らにとって「他者」は繋がりのない存在となってしまう。そんな繋がりのない存在の「他者」はネガティブな比較対象となってしまう。さらに、「インターネットの影響があるか」という質問には全くないと答えたのだが、「インスタグラムなどは？」と再度聞いたところ、「インスタは確かに（影響がある）」という返答だったため、自分は他人と比較している自覚はあるものの、それがインターネッ

トや SNS の影響であるという意識は薄いようである。

4) 受容

「ありのままの自分自身に満足しているか」という質問には否定的な回答であったが、「自分はこのびのびと生きている、失敗しても受け止めてくれる人・場所がある」という質問に対しては「そう思う」という返答があったため、どうしてそう思うか尋ねたところ、本プロジェクトを通して出会った人々や学校内にあるサークルがあると思うと、「楽しかったから次もっとやってみたい、こんなこともしてみたい！」と挑戦する気持ちが湧いてきたようである。本プロジェクトが直接自分自身をありのまま受け入れることには繋がってはいないが、自分を受容してくれる存在があるという事実が前に進む力を学生に与えていることが分かった。

考察

本研究事業は食育を通して子どもたちに居場所を提供するという目的で始まったのだが、日本人の自己肯定感が世界に比べて低いという事実は、困難な状況にいる小中高生だけではなく、これから社会に出ようとしている大学生にも影響している。しかし、フォーカスを大学生の自己肯定感の向上に注力したところ、大学生の自己肯定感がわずかながらでも改善されただけでなく、自分の経験を子どもたちにつなげたいという様子が見られた。和（2019）の研究のように大学生が共同して社会問題に取り組むことで大学生の自己肯定感が向上することは本プロジェクトから完全に証明されたわけではないが、指導者研修や畑活動、そしてボランティア活動などの正課外活動を行い、「人との繋がり」を意図的に持たせることは大学生に少なからずポジティブな影響を与えることが分かった。

今後、このプロジェクトは縮小してではあるが継続していく。本事業を通して、子どもや学生が「居場所」として立ち寄れる場所はある特定の場所でなくても良いのではないかと考える。今回研究を通して、畑のような野外のスペースやオンラインでのイベントも、「人との繋がり」がある限り「居場所」の1つとして使用できる可能性が見いだされた。

このプロジェクトを続けていくにあたり、課題も何点か示された。まずは参加学生の人数である。定期的に参加できる学生が少ないため、イベントの計画やフリースクールから来る子どもたちへのアシストなどを行うのが特定の学生になってしまい、学生の負担が大きかった。そこで、学業やアルバイトで忙しい学生が定期的に参加できるスケジュールを組むことが必要であると考えた。大学生の自己肯定感の向上を検証していきたい。

Appendix

2021年食育プロジェクトに関するアンケート

1. 今回の食育プロジェクト（畑、子どもの居場所、味噌作り）にに関わった感想を教えてください。

初めての挑戦ばかりであったが、活動を通してより食育への関心が高まり、また、食というテーマに関してもっと学びたいと感じた。
食に対して今までよりも関心を持つようになり、さらに食育に関する活動をしていきたいと思いました。
畑活動を通してより食に興味を持つようになった、野菜を育てることの楽しさと難しさを強く感じました。 ボランティアとして〇〇（フリースクール名）に通うようになってから以前より多様な視点から物事を捉えることができるようになりました。 また子供たちから次はいつ来るの？と言われると自分も子供たちの居場所づくりの役に立っているのだと嬉しく感じます。子供たちだけでなく自分自身も共に成長することができました。

2. 食育プロジェクトに関わって、自分自身何か変わりましたか？変わった点をできるだけ教えてください。

以前まで「食育」について知る機会も触れる機会も無かったが、様々な活動を通してその重要性和奥深さを学ぶことが出来た。
プロジェクトに関わる前は食育という言葉すら知らなかったが、今では食育の重要性が分かり、普段の生活でも意識するようになりました。
<ul style="list-style-type: none">・自分の意見を進んで述べるようになった・人との関わりが増え、前より明るくなった・客観視できるようになった

3. 食育プロジェクト活動の中で特に重要だと思っていることはなんですか？

畑仕事にせよ、料理にせよ、食べることにせよ、食に沢山触れること
楽しみながら行うことだと思います。
人と人との関わり

4. 上記で答えた理由を教えてください。書き方としては：

〇〇をするのは楽しいから、〇〇をしているときは、自分が自分でいられる時だから、〇〇をしている事で生活充実していると感じるから、〇〇をしている時の自分が好きだから、〇〇をしていることに満足しているから、〇〇をすることは今の自分の心の支えになっているから、〇〇をしていると、時が経つのを忘れることがあるから、〇〇をしているのは〇〇をしている中で自分らしさを感じるから、〇〇をすることは自分にとって意味のあることであるから、のように書いてください。

食に触れることは、それに携わる色々なモノや人に感謝出来るきっかけをくれるから
楽しむことで食に関する知識も身につくから。
①様々な人に支えられ、沢山の協力によって活動しているから。
②育てた野菜を皆で一緒に作って食べることでより一層美味しく感じるから。

5. 上記で答えた「〇〇は…だから」の理由を詳しく教えてください。

その食材が自分の手に渡るまでに、生産者や加工販売業者、料理人等といった多くの人と、土壌や機械等といった多くのモノに支えられていることを知れば、自ずと食べ物に日頃から感謝できるようになり、食への関心が高まると思うから。
一つ一つのことを楽しみながら行うことにより、自然に知識が増えていき、普段の生活でも知識

を活かすことが出来るからです。

① (畑を貸してくれた方、畑の基礎を教えてくれた方、誘ってくれた鹿内先生、一緒に活動している仲間など) 人との関わりなしではできないものだと思う。

②1人で活動するより一緒に育て、一緒に作り、一緒に食べる方が達成感や充実感がかなり違うと感じる。

参考文献

青森県環境生活部青少年・男女共同参画課 (2021). 『令和 3 年度青少年の意識に関する調査結果報告書 (概要版)』

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/seishonen/files/R2gaiyou.pdf>

伊藤江里, & 松本和浩. (2021). 食を通じた居場所作りがもたらす変化と課題—大井川鐵道抜里駅「サヨバあちゃんの休憩所」を事例に—. *日本地域政策研究*, 26, 66-73.

伊藤正哉, & 小玉正博. (2005). 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討. *教育心理学研究*, 53(1), 74-85.

江角周子・庄司一子 (2012). 「中学生の自己肯定感とピア・サポートとの関連の検討 (学校心理学, ポスター発表)」 『日本教育心理学会総会発表論文集 第 54 回総会発表論文集』 765.

NPO 法人全国子ども食堂支援センター (2022). 第 1 回全国子ども食堂実態調査集計結果、
<https://musubie.org/wp/wp-content/uploads/2022/03/a7043c68eccf433117d7c6238c32ac0e.pdf>

大野木龍太郎 (2009). 学校と地域を、学びと遊びの共同体に—子どもは育てるのではなく、自ら育つ力を持っている—. *CS 研レポート*, Vol 63.

和秀俊 (2019). 「<研究ノート> 大学生のメンタルヘルスにおけるボランティア活動の可能性」 『田園調布学園大学紀要』 (13), 115-131.

川田虎男・志塚昌紀 (2016). 「ボランティア活動が学生の自己肯定感に及ぼす影響: 大学生ボランティアのヒアリング調査より」 『聖学院大学総合研究所紀要』 第 61 号, 89-123.

黒沢幸子・日高潤子・張替裕子・田島佐登史 (2008). 「学校教育支援ボランティアを体験した学生の変化・成長: その様相とキャリア教育の視点からの考察」 『目白大学心理学研究』 第 4 号, 11-23.

古賀正義 (2015). 「高校中退者の排除と包摂—中退後の進路選択とその要因に関する調査から」 『教育社会学研究』 第 96 号, 47-67.

白井利明 (2009). 問題行動を起こす子どもにどう対応するか. *CS 研レポート*, Vol 63.

杉本希映, & 庄司一子. (2006). 「居場所」の心理的機能の構造とその発達の变化. *教育心理学研究*, 54(3), 289-299.

鈴木良次 (2009). 脳科学と創造性—手尾を使う環境が、子どもの創造性を伸ばす—. *CS 研レポート*, Vol 63.

内閣府 (2020). 『平成 30 年度わが国と諸外国の若者の意識に関する調査』 第 1 章 人生観関係
<https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/h30/pdf/s2-1.pdf>

中島喜代子・倉田英理子 (2004). 「家庭・学校・地域における子どもの居場所」 『三重大学教育学部研究紀要 人文・社会科学』 第 55 号, 65-77.

七星純子 (2018). 「第 1 章 なぜ、子ども食堂は社会的インパクトを与えたのか—「子ども」イメージの崩壊と「食」を通じた居場所づくりの可能性—」 『千葉大学大学院人文公共学府研究プロジェクト報告書』 第 332 号, 3-22

濱田信吾. (2019). 東大阪市で展開する「子どもと食」をつなげる地域社会活動に関する基礎研究. *大阪樟蔭女子大学研究紀要*, 9, 119-122.

樋口善之・松浦賢長 (2002). 「自己肯定感の構成概念および自己肯定感尺度の作成に関する研究」 『母性衛生』 第 43 号(4), 500-504.

松岡是伸. (2017). 名寄市における子どもの学習支援・子ども食堂・子供の居場所づくりの実践: 地域における各機関・団体の連携とスティグマの払拭を願って. *地域と住民: コミュニティケア教育研究センター年報*, 1(35), 109-124.

松村暢彦・楠知暉・片岡由香 (2019). 「大学生による災害ボランティア活動と自己効力感との関連」 『土木学会論文集 B1 (水工学)』 第 75 号(1), 165-171.

- 宮崎秀一 (2017). 「青森県の子ども・若者の現状と未来—「青少年の意識に関する調査」(平成 26 年度) から—」『「青少年の意識に関する調査」結果報告書』平成 26 年度, 109-118.
- 宮崎秀一 (2017). 「「子どもの貧困」と学生による学習ボランティアの意義」『「青森県子ども・若者白書」』平成 29 年度版, 65-66.
- 文部科学省 (2021). 『令和 2 年度学校基本調査』
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/index01.htm
- 文部科学省初等中等教育局児童生徒課 (2020) 『令和元年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果』
https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf
- 山下雅子・稲田尚史 (2020). 「専修学校における時間管理プログラムの効果-思春期の自己肯定感に注目して-」『福岡県立大学心理臨床研究: 福岡県立大学心理教育相談室紀要』第 12 号, 47-55.
- 吉森丹衣子 (2015). 「大学生版自己肯定感尺度の作成: カウンセリングの立場を重視して」『国際経営・文化研究』第 19 号(1), 105-115.
- 吉森丹衣子 (2016). 「大学生の自己肯定感における対人関係の影響: コミュニケーションを重視して」『国際経営・文化研究』第 21 号(1), 179-188.
- 和井田節子・田中卓也・小林田鶴子・小泉晋一 (2013). 「被災地支援ボランティア活動が教職志望の大学生に与える教育的意味: 石巻市内の小学校における支援活動を通して」『共栄大学研究論集』第 11 号, 251-272.
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative Research and Case Study Applications in Education. Revised and Expanded from "Case Study Research in Education."*. Jossey-Bass Publishers, 350 Sansome St, San Francisco, CA 94104.
- Morrison, T. (2017). *The origin of others*. Harvard University Press.