

事業名	MY定期講座 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座					
ジャンル	家庭教育	・	青少年教育	・ 成人教育	・	団体育成
事業分類	実際生活に即する教育 ・ 学術及び文化に関する各種の事業 (社会教育法第20条「公民館の目的」より)					
事業意図	住民の教養の向上 ・ 健康の増進 ・ 情操の純化 (社会教育法第20条より)					
事業目的	生活文化の振興 ・ 社会福祉の増進 (社会教育法第20条より)					
日程	①令和5年10月14日(土) ②令和5年10月21日(土)	講師	明治安田生命保険相互会社成田支社 チーフ・コンシェルジュ 藤田 菜和	参加費	なし	
対象者	成人	参加者数 (延べ)	①11人 ②13人	募集方法	こうほう佐倉 佐倉市公式LINE 公共施設へのポスター掲示・チラシ配布 佐倉市ホームページ	
趣旨	佐倉市と明治安田生命保険相互会社との間で締結された包括連携協定に基づき、地域課題の解決のための講座を実施する。 現代は睡眠の悩みを抱えている方は数多い。睡眠と健康の意外な関係を紹介する。					
内容	①人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 睡眠についての正しい知識を「知る」、よりよい睡眠をとるための方法を「実践する」、自身にとってのよい睡眠を「実感する」ことで、自身に最適な睡眠を考える機会とした。 ②よい睡眠とれていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！ よりよい睡眠をとるための睡眠環境ー寝具・寝室環境ーと、睡眠の悩み別ー夜中に目が覚める・寝つきが悪い・朝早く目が覚めるーの解決法について。					
工夫	・明治安田生命相互保険会社が提供する「MY定期講座」では、健康や生活に関する様々な講座や講習会等を行うことで、地域住民のコミュニティ活動・社会参画を継続して支援している。テーマは様々なあるが、人々の関心が高いと思われる「睡眠と健康の関係」を選定した。 ・参加者募集にあたり、それまで弥富公民館では活用頻度の低かった佐倉市公式LINEに募集記事を掲載した。					
成果	・講座の間にミニゲームやストレッチもあり、また、講師の分かりやすい話により、楽しく学ぶことができた。 ・講座開始前と休憩中に、講師側が、希望する参加者に、手から血管年齢や老化物質AGEs等を推定する診断を行ってくれた。自身の健康状態が分かることで、今回のテーマである「睡眠」に気を配る一助になった。 ・事後のアンケートでは、「睡眠への理解が深まった」「睡眠の悩みが解消されそう」「学んだことを早速実践したい」など、肯定的な意見が多かった。 ・官民連携事業として、今後も継続していきたい。					
課題	参加者が集まりにくい。各回30人を募集したが、どちらも実際の参加は半数に満たない。会場(弥富公民館)へのアクセスが車または本数の少ないバスに限られること、また、当方の事業を周知する広報努力がいまひとつ足りないことが考えられる。対策として玄関近くに当館までのバスアクセスの表を掲示し、また、事業周知のため佐倉市公式LINEの活用やポスターの商業施設への掲示を積極的に行う努力が必要と考える。					

【公民館による事業評価】

項目	評価	視点
必要性	A	・公民館が行う必要があるか。 ・市民や利用者のニーズに合っているか。 ・目的や役割が薄れていないか。 ・事業の休止・廃止した場合の影響は大きいかな。
優先性	A	・事業の優先度は高いか。
公平性	A	・対象者に情報は流れているか。 ・受益者負担はあるか(実費・教材費)
有効性	A	・期待通りの成果が得られているか。 ・さらに成果を高めるためにやり方の見直しは必要か。 ・市民の満足度は高いか。
効率性	A	・事業の効率性はどうか。 ・事業運営に学習者が参画しているか。 ・他事業との統合は考えられるか。
総合評価	A	A：適切で成果が得られている。 B：課題あり、成果はある程度ある。 C：課題あり、成果があまりない。 D：成果が得られていない。
特記		

《凡例》 良い ← A B C D → 良くない	《判定例》 A } A } A } A } A } A } A } A } A } B } A } B } B } A } B } B } A } A } A }
---	--

次年度展望	②	①：事業拡大 ④：目的達成により終了	②：現状規模で継続 ⑤：統合・改善・その他	③：事業縮小
-------	---	-----------------------	--------------------------	--------

☆公民館運営審議委員付帯意見

(A：適切で成果あり B：成果はあるが、改善の余地あり C：要改善)

委員①		多くの人に関するテーマである。
総合評価	A	

委員②		健康や社会福祉に関することは、どの年齢層にとっても興味・関心が高い。それをテーマにし、さらに座学だけではなく、実技的な内容を加えたことには大きな意味があると考えます。自分自身が満足できる睡眠が確保できているとは言い難く、ぜひ参加したいと思った。ただ、課題に書かれているように、参加者が参加しやすい会場や移動方法は必要条件であることも事実である。高齢者の中には車の運転から離れた方々もおり、公共の交通機関での移動を想定し、少しでも参加者が集まりやすい時間帯や時期を考えてみたらどうか。
総合評価	A	

委員③		魅力的な内容であるが、参加人数に響かなかった。
総合評価	B	

委員④		事後のアンケートから、受講に好意的であり、次回もほとんどの人が参加を希望したいと回答している。良かったのではないだろうか。
総合評価	A	

委員⑤		参加者増の工夫は必要かと。
総合評価	B	

委員⑥		誰もが関心のある「睡眠」と「健康」について悩んでいる方は多いと思うので連携事業の中でよい内容を選んで頂いたと思います。 又、参加者募集にあたり公式LINEに掲載されたことは良かったと思います。
総合評価	A	

委員⑦		参加者を募集したところ予定人数に至らなかった。自分自身にも同様の経験があります。一般論として聞いてください。今回の講座は、佐倉市と連携協定した民間企業が開発したパッケージを活用したもののようです。講師謝金とか経費の負担はなかったものと思われまます。余計なことをと言われるかも知れませんが、一つ目の提案は、主催者側の担当者として講座内容を十分に理解しなければなりません。一時間かかりますが、担当者自身が事前に講座内容を調べ上げて、実施の必要性に確信を持つことです。そうすれば、みなさんにも聴いて欲しいという熱意が募集時に受講者へ届くはずで、二つ目は、和田公民館も同様ですが、どんな講座を用意しても地区住民だけで募集人数を満たすことはほぼ不可能です。全市に向けてのPRが不可欠ですから発想を変えて、特別の目的がなければ他地区から減多に来ることのない市民に、弥富地区をPRする絶好の機会と捉えてみたらいかかでしょう。外部講師の知恵袋講座に終始した今回のスケジュールに小さな一コマ、遠い所まで足を運んで来られたみなさんへ弥富ならではの情報を提供する場を加えられないでしょうか。初めてみえる方もいらっしやるでしょう。弥富の今昔、文化、産業などに触れてお帰りの時間を用意すれば全体的な厚みも増し、満足度もアップするのではないかと思います。思っていたほど弥富地区は遠い所ではないと、リピーターの再訪も期待できるのではと思います。
総合評価	B	

委員⑧		〇弥富の住民にとっては関心が高いテーマですが、参加者が少ないことの、その理由を考えてみたいと思います。佐倉市が包括連携協定を結んだ民間企業が講座を展開したことで、受講を希望しなかった人にとっては内容を十分期待できなかったかと思われます。いかに広報したらよいか課題です。LINEやホームページは弥富の地元の人は見ない方が多いです。口コミ方法も一つです。地域コミュニティの活用や、参加者の高評価などを公民館だよりで紹介するなどして、次は参加したいと思ってもらうのもいかがでしょうか。
総合評価	A	

委員⑨		睡眠は健康な暮らしを送るうえで大切な課題であり、良いテーマを選択されたと思います。募集人数にに対し応募者数が少なかったことが課題に掲げられていますが、事業の周知方法をもうひと工夫されたい。
総合評価	A	

委員⑩		睡眠についての知識習得とよりよい睡眠をとるための方法と実践の講座、素晴らしい企画でした。睡眠は人生にとって一番大切な要素の一つで、日常の体調にも影響を与えます。講座に参加された方々は、専門家から睡眠の知識と正しい睡眠方法などの知識を習得されたと思います。「MY定期講座」は、全国の公民館で「地元の『公民館』元気プロジェクト」を実施し、「地域コミュニティの持続的な発展」を公民館と一緒に取り組んで行くという講座だと理解しました。これからもこの講座を利用して企画を立てられたら良いと思います。
総合評価	A	

委員⑪		講座テーマの例示からみて病院関係者がベターだと思いますが、包括連携協定事業内容から保険会社としての得意分野のテーマと地域性をとりいれたら、参加者が増えるのではないですか？本定期講座を公民館が行うのであれば各公民館においても実施してはどうですか？個別民間事業者との関係から、公益性について注意する必要があると思いますが？（事業終了後の参加者への営業活動等）
総合評価	B	

委員⑫		「人生100年時代」というこれからの時代を見据えた視点、そして、忙しい現代社会において、誰もが身近に悩みとして持つ「睡眠への不安」という視点を民間のノウハウとコラボして実施した素晴らしい講座だと思います。内容も一方的な講座のみでなく、ゲームや血管年齢や野菜摂取充足度、AGEsとヘモグロビン推定値の測定などを加え、参加者の興味が最高のまま保たれるように工夫されています。これからも様々な民間のノウハウを活かした講座を企画してください。
総合評価	A	

委員⑬		<ol style="list-style-type: none"> 1. 事業目的は現代人の悩みの一つ「睡眠と健康」で誰もが興味のある題材でいいと思います。 2. 参加人数12、3名はもったいないと思う。 3. 地域的に集めるのは難しいと思いますが、逆に佐倉、臼井、ユーカーが丘地域の方は弥富公民館に行ってみたいと思っている人もいます。 4. 事業を周知する方法をもっと検討するのが参加人数増加につながると思います。
総合評価	B	

委員⑭		良い着目の事業と思います。人々の関心が高そうな講座と思いますが、募集人数に達しないのが残念です。出前講座(他の場所?)があっても良いのではないのでしょうか。
総合評価	A	

委員⑮		参加人数が少ないとの反省もあり、6年度に期待いたします。
総合評価	A	