

## ニュージーランドハット市視察報告

東 根 裕 子・古 田 豊 子

西 地 令 子・シルバ 寿 子

### A Study Tour Hutt City in New Zealand

HIGASHINE Yuko, FURUTA Toyoko, NISHICHI Reiko and SILVA-GOBUICHI Toshiko

**Key Words:** Healthy eating education, Health policy, Elderly meal, Japanese cook sushi, High school students

キーワード：食教育，健康施策，高齢者の食事，すし，高校生

## 1 はじめに

今回の視察については、著者の前任校の所在する大阪府箕面市がニュージーランドのハット市と国際協力都市提携を平成7年（1995年）7月に盟約したことに始まる。それ以来、両市の市民の間では、さまざまな交流活動が活発に行われている。

箕面市とニュージーランドハット市は、次の事項について、市民が主役の国際交流を深めることにより、両市の市民がお互いに心から理解できることをめざす国際協力都市となることを誓っている。

1. 教育についての交流を進めること
2. お互いの文化の違いを知り、理解するための交流を進めること
3. 地域社会が抱えているさまざまな問題を、ともに学び、より良い社会をつくるための提言をすること
4. 人権を大切にし、環境を守るなど、地域全体が抱えているさまざまな問題を、ともに学び、平和な社会をつくるための提言をすること
5. 多くの市民がお互いに両市を訪問し、また経済的な交流を進めることにより、市民一人ひとりの生活を豊かにすることを進めること<sup>1)</sup>

とりの生活を豊かにすることを進めること<sup>1)</sup>

2018年10月にハット市の公立高等学校であるワイヌイオマタ高校が箕面市への訪問をしたときに、高校側から日本料理を教えてもらえないかとの依頼があり、今回の4名で訪れることになった。この全日程の内容については、市長夫人でありハット市国際関係部長でもあるリンダ・ゴスーウォレス氏のコーディネートである。ハット市の概要等については道廣らの報告<sup>2)</sup>に示した。今回の視察の中で、ハット市の小学校、ハット市における健康施策をつかさどるヘルシーピープル、高齢者住宅・高齢者施設訪問、ワイヌイオマタ高校でのすしの調理実習を中心に報告する。

## 2. 視察概要

視察日程は、2019年3月5日から2019年3月7日で、詳細は表1のとおりである。

## 3. Wilford School での研修

Wilford School へ行き、午前中最後の運動の授業とランチの様子を教頭の案内で見学させていただき、その後校長へのインタビューを行っ

表1 ハット市視察概要（3月5日－3月7日）

Date/time March 2019	Location	Activity	Host / notes for Linda
<b>Tuesday 5<sup>th</sup></b>			
8.30am	Angus Inn Hotel	Pick up from Hotel. Drive to Sacred Heart College	Linda's car Record Mileage
8.45am-9.45am	<b>Sacred Heart College</b>	Meet with Briony Hibberd, Physical Education (PE) teacher and Ngaira Sewell, Deputy Principal for open discussion with students.	Sarah Knowles – International Director
<b>10.00am-11.30am</b>	<b>Woburn Apartments: Boutique Retirement Community</b>	Tour of facilities on site for independent residents Morning tea and chat with residents and staff Visit a one bedroom apartment (Linda's mum's home)	Concierge – Zandy to host Linda - cakes for m/tea
<b>12.00pm-2.00pm</b>	<b>Wilford School</b>	Healthy Eating Education: lunch with students – check out what is in the lunch box? A physical education demonstration, engagement with students year 7 & 8, and teachers. Additional details attached.	Ailsa Webb
<b>2.30pm – 4.00pm</b>	<b>Healthy Families: Moera Room, Pelorus Trust House</b>	Hayley and Barry to present an overview of The Healthy Families initiative. For more information, see this link: <a href="http://healthyfamilieslowerhutt.org.nz/about-us/healthy-families-lower-hutt/">http://healthyfamilieslowerhutt.org.nz/about-us/healthy-families-lower-hutt/</a>	Hayley Buchan
4.15pm	Yan's Supermarket 23 Brunswick Street	Professor Furuta - shopping for ingredients for making Sushi tomorrow.	Linda
5.00pm	Angus Inn Hotel	Return to Hotel (Queensgate Shopping Mall is open until 6pm)	
<b>Wednesday 6<sup>th</sup></b>			
8.30am	Angus Inn Hotel	Pick up from Hotel	Linda – own car Record Mileage
9.00am-10.00am	Woburn Masonic Resthome	Kitchen – dietary plan for residents Nursing – care of residents, level of care available, Residents – dependent living, activities and lifestyle	Fiona McKay: Care Home Manager - 569 6839 (8)
<b>10.30am – 1.15pm</b>	<b>Wainuiomata High</b>	<b>10.50-11.40am:</b> Hospitality Class - Sushi making	Daiji Kataoka –
	<b>School</b>	<b>11.40-12.30pm:</b> Meet Sarah – Cooking teacher, to talk about high school students food culture in NZ <b>12.30-1.10pm:</b> Lunch time (bring our own packed lunches)	International Dean
<b>1.30pm-1.45pm</b>	<b>Pukeatua Viewing Platform and Bridge</b>	Take in the views from Pukeatua Viewing Platform at the top of Wainuiomata Hill	
<b>2.00pm-3.00pm</b>	<b>The Remakery – a Common Unity Project</b>	Tour of the community facility Discussion around health and wellbeing meet Mavis – the slipper maker	Lisa Matthews – Operations Manager
<b>3.30pm-4.30pm</b>	<b>Hutt City Council</b>	Meet Mayor Wallace for afternoon tea and informal chat	
<b>4.30pm-5.00pm</b>	<b>Lower Hutt Civic Precinct</b>	Tour through the Hutt City Council Administration Building, the Civic Precinct and Riddiford Gardens including the Hashimoto Memorial Walk	
<b>5.00pm</b>	<b>Angus Inn Hotel</b>	Return to Hotel (Queensgate Shopping Mall is open until 6pm)	
<b>Thursday 7<sup>th</sup></b>			
9.30am	Angus Inn Hotel	Check out of Angus Inn – Shuttle with luggage to Brentwood Hotel, Kilbirnie. (Wear comfortable walking shoes today.)	BOOK SHUTTLE Linda -car at Angus
10.30am	Brentwood Hotel	Leave luggage at reception for check-in later in the day, transfer pax to Victoria University by Shuttle	
<b>11.00am-12.00pm</b>	<b>Victoria University of Wellington</b>	Meeting with Lisa Te Morenga, Senior Lecturer in the Faculty of Health. <a href="https://www.victoria.ac.nz/health/about/staff/lisa-temorenga">https://www.victoria.ac.nz/health/about/staff/lisa-temorenga</a>	Location on campus Tracey-Lee Viviers
	Wellington City	Cable Car from University to City CBD Lunch at individuals' expense	

た。

ニュージーランドでの義務教育は6～16歳であるが、5歳の誕生日の翌日から入学するのが一般的で、個々に入学するので日本のような入学式はない<sup>3)</sup>。

この小学校は、スポーツ教育に熱心で毎日フィットネスの時間があり、入学後1か月たった

ら1週間のキャンプへ行き、カヤック、セイリングなどを体験する。キャンプへ行く前には体力づくりをしてから行く。食べ物はいろいろな穀物やフルーツを見ただけでなく身体の中にどう入れるかの教育を行っている。昼食（弁当）は家庭で準備してもらおうよう、家庭との連携をはかっている。ポテトチップなどのみの昼

食であれば家庭に連絡を取るとのことであった。

昼食前のスポーツでは男女混合で、タッチラグビーを行っていた。初・中等学校の体育は必修であり、1日少なくとも30分は運動をすることになっている。スポーツを行った後のほうが勉強に集中できるとの考え方がある。学校が終わると1-2つのスポーツ、例えばタッチラグビー、サッカー、ボーイスカウトなどを推奨していた。

家から持ってくるという昼食内容を見学した。オレンジジュースとオレオ、ポップコーン、カレーのサンドイッチ、チョコレートクリームパン、バーガーなどであった。一番年少であろう子どもの多くは外で食べていた。その子たちの昼食内容は、サンドイッチが多かった。周りに人が遊んでいたりでにぎやかなこともあり、小さな子どもも一人で食べることに何の抵抗もないような感じであった。昼休みの時間は40分で、その間に自然豊かなこの小学校では、しっかりした枝ぶりの木に登ったり、伐採された枝をみんなで集めたりなど、活動的な昼休みを過ごしていた（写真1）。

校長へのインタビューでは、この小学校の教育の方向性などを聞き取った。校長の決め方も日本とは異なり、親たちが校長を選んでいるとの話を聞いた。この制度は30年前に取り入れられた制度であること、公立であれ、理事会があるのでそこで決議して校長を雇う。そして、校長が教員を選ぶことができるのだそうである。この校長は元ハードルの選手だったとこのことが有効に働いたのではないかという感想を持っていた。



写真1 木に登って遊ぶ子どもたち

この校長は、2012年からこの小学校に勤務していた。1年の真ん中と年度末にチェックされ、子どもの読み書きなどを日本の文部省に当たる部門からのformでチェックされ、保護者に連絡されるそうである。1年の真ん中には保護者と顔を合わせて、評価と話し合いをする。教育目標の達成度は、1年の半分のところで家庭に送り、それを持って小学校に来てもらい、ミーティングを行う。子ども、教師、親が一体となって話し合いをするようになり、変化を感じているとのことであった。

小学校に来ないという子どもはいないし、家庭との結びつきも強い。ニュージーランドでは肥満の割合が増加していることから、規則的な運動が良いということに主眼を置いている。また、健康で活動的な人は学習においても上位であるというデータが出ている。

ニュージーランドでは10歳代で活動性が下がり、20歳代でより活動性が下がる。成人以上で肥満率が上がるという背景があるので、子どもが長期的に変わることを期待しているとのことであった。7・8年生（中学1年・2年）のフードテクノロジーの科目で調理の技術を学んだり、すでにあるレシピから新しいレシピを作れるかなどを学ぶそうである。それより下の学年では、健康的な食べ方を学ぶ授業がある。過去10年間の変化としては、ほとんどの小学校では、学校内で売ったり買ったりすることで、正しい買い方食べ方を教えているという話を聞いた。

昼食を持って来ることのできない家庭の子どもに対しての施策もあり、地元の業者2社（Subway, Sushi）と提携している。350人中15人程度提供された昼食をとる。また20食程度はコミュニティからの寄付（Make my lunch（写真2）と呼ばれている）もある。貧困の問題もこの小学校が抱えている大きな問題である。学校が変わることで世の中を変えようとしているとのことであった。

最後に校長の健康法を聞いたところ、運動をすること、週末にはランニングやウォーキング、犬の散歩などで30～60分体を動かすことだそうである。



写真2 無料で提供される昼食

#### 4. Healthy Families での研修と ディスカッション

Healthy Families という名称の市のスポーツ施設と事務所を訪ねた。ここは競馬場の跡地に作られた施設であり、国からの予算とハット市議会からの資金で活動している団体で2015年に発足した。基本的な方針としては、慢性病や肥満予防のための施策を行っていくところである。

研修は、manager の Hayley Goodin と2名のスタッフから受けた。ハット市においての問題点は、肥満者が大人は66%、子どもは33%であること、その対策を他の市でもやっていることで協力してやっていること、ハット市は国の中でも肥満や貧困層が多い地域であるので、国の中でも特に力を入れる地域として選ばれたそうである。子どもたちの住んでいる地域での貧困率が他の地域よりも2.5倍高いそうである。毎日の運動習慣の減少、テレビやPCを1日2時間以上見ている子どもが半分以上いること、8-12歳の子どもは、アウトドアよりファストフードを食べることを選ぶこと、甘いコーラなどを週3回以上飲み、週3回マクドナルドに行っている人は10人に2人程度いること、若い人たちの見込める寿命は短いと予想していることなどの現状認識を話された。このような背景があることからこの組織ができた。

その後、その健康施策のための Movie: It's Time Now を視聴した。ハット市の取り組みとしては 1. 疾病予防の強化 2. 疾病予防の強化を続けること 3. 持続性があり地域で続け

られることを目指す 4. すべての選択が健康に向くようにすること 5. ハット市ではこんなことが改善できたということから作っていき 6. 貧しい地域で食べ物の作り方を教え、食べ物が食べられない現状を開拓する 7. 食べ物・飲み物の改善（水を飲む習慣がある人が少ない背景がある、それはコーラのほうが安価であるから。） 8. Go to H<sub>2</sub>O という施策 水が簡単に手に入る状況を作り出す環境整備として飲料ステーションの設置を推進している。それに伴い、学校も水だけにすると決めたところも増えている。ハット市は水が飲めるけれど、他の地域では飲めないところもある。水の方が良いという意識改革のため、ハット市はフィルターを通した水を供給できる場所を設置している。

他にもスポーツのスポンサーとしてマクドナルドや KFC、バーガーキングがあり、企業から対象の食べ物の無料チケットが提供されることも多いが、それをやめてプールなどの利用券を渡すように変更してもらうなども行っている。そしてそのような活動を27のクラブが賛同しており、食べることを減少させることができたという実績を残した。これは、本人の努力も大切であるが、環境を整備することによって人間の変化を起こさせるという「食を通じた社会環境の整備と促進」という日本でも同じ手法が用いられている<sup>4)</sup>。ハット市では「水が身体を健康にしてくれる」をスローガンとしている。

食は大きな循環であるからより機能することが必要であり、介入が必要であるという考え方を話された。生産⇒加工⇒流通⇒小売り⇒消費⇒再生の循環を機能的に行っていく。

良い選択ができないから肥満の発生につながる。どんな食べ物が手に入るかのリサーチをまず実施したそうである。パン屋、ファストフード、水を飲むところなどの分布をリサーチすることによりその街を理解できる。貧困度の高い地域と低い地域を比較すると、貧困度の高いほうがスーパーや八百屋がなく、タバコ屋やコンビニエンスストア、ファストフード店が多かった(写真3)。そのようなことから、貧困度の高い人のほうが飲酒やたばこに暴露されやすいことが分かった。太平洋地域からの移民であ

るマウリは英国領になる前は健康的であったが、生活環境の変化があり3年前にはマーケットがなくなってしまうという事態に陥った。それを何とかするために、マウリの人たちが集まる集会所（マライ）の近所に野菜や果物などを植え、自分たちの食べるものは自分たちで作るということも学んでもらった。

ハット市は食の循環するシステムにおいて、手本でありたいと考えている。公共の土地、個人の土地であっても食物を作ることの推奨、小売りの推奨など、誰でもどこでも事業を立ち上げることができる、バランスの悪い店が多くなりそうになったら協議会が中止をかけ、質の良い業者を採用しようとしている。

「Play in the Hutt」これは、遊び、レクリエーション、スポーツなどを推奨しようとするハット市の政策であり、国の方針でもある。昔そうであったように道路の通りが遊び場であるようにしよう。危険にさらされることになるが、リスクがあることを学ばせる教育、PCやテレビの画面に向かうより、外で遊ばせる時間を増やす、歩いたり、自転車に乗って学校に行くことを推奨する。現在は親の車やバスの利用が多い現状であり、ニュージーランド自体が車に頼る社会であることも事実であるが、目標としては10,000歩を目標に歩くことを推奨している。

Healthy Familiesのスタッフからは、日本の家庭料理の手作り頻度や学校給食のこと、栄養素などの摂取基準（特に糖分、塩分、脂肪について）、生活習慣病の予防のための日本のシス

テムを聞かれた。特に学校給食については、国公私立学校において学校給食を実施している学校数は全国で30,092校、実施率は95.2%、完全給食（主食、おかず及びミルクから成る給食）の実施率は93.5%であり、実施率については、中学校、中等教育学校（前期課程）及び特別支援学校において前回調査（平成28年）より増加している。こと<sup>5)</sup>などを伝えた。

## 5. 高齢者住宅（Woburn Apartments: Boutique Retirement Community）と高齢者施設（Woburn Masonic Resthome）の見学

定年後のコミュニティーである Woburn Apartments を3月5日に見学させていただいた。ここはハイクラスの人の住居でもあり、住宅は、1ベッドルームと広めのLDK、シャワーブースの構成であった。それぞれの方が居室の前に好きな花であったり、モニュメントであったりを置いていてそれぞれの方の趣味がうかがえるように感じた（写真4）。また太陽の光の差し込む建物で広い廊下もあり、毎日が明るく過ごせそうな雰囲気であった。お茶の時間があり、モーニングティーやハイティーの時間が設けられていた。建物の中にはイベントスペースや美容室、ネイルケアなどもでき、ビジネスセンターやライブラリーもあり充実した毎日を過ごしておられる様子がうかがえた。毎週金曜日16:00からはハッピーアワーがあり、ピアノやフルーツなどのコンサートを行い、友人



写真3 地域の差を示す pp



写真4 部屋の前のしつらえ

や親族が参加するイベントがあるとのこと、隣にはシアターもあり、放映のスケジュールが決まっていた。もちろん自分で持ってきた DVD などでも見ることもできた。この住居には 65 歳以上で入居できるが、70 歳以上で入居する人が多い、元気な方は自転車で外へ出かけたり、ゴルフやスイミングへ行ったりもしている。またスマートフォンのトレーニングなども行っているそうである。また SPA やサウナもあった。入居者の特技を生かした趣味の教室なども開かれていて、私たちが訪ねた時にはクラフトの細かな作業が行われていた。これはペンを使った

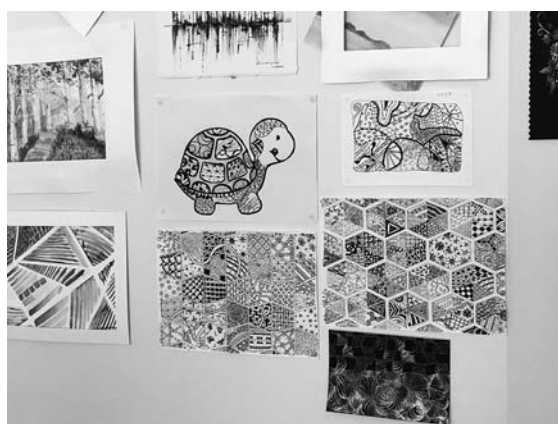


写真5 趣味の線画

もので、指先を細やかに動かす作業により脳の活性化と手先の訓練にもなるとの話であった(写真5)。

3月6日は、高齢者の介護施設である Woburn Masonic Resthome を訪問した。まず Kitchen（食堂）に伺い、1日6回の食事を提供しているという話を聞いた。朝昼夜の3食に加えて朝と昼の間のおやつ、昼からのアフタヌーンティー、夕食後のサパーなどがあった。夕食後に摂る食事については、夜中に起きても食べることが少なくなるなどの配慮からであった。朝食はおかゆと卵を好む人が多いそうで、シリアルは出していない。昔から食べていたもの、活発な世代時の食事を食べてもらうように考えているとのこと、食事作りを担当するメインのシェフは1人であるが、サポートスタッフが2人入るとのことであった。

4週間のサイクルメニューを立てており(表2)、6か月ごとに夏用冬用と変え、季節の野菜などを出すようにしている。毎日のメニューはあらかじめ知らせ、嫌な時は変えることもできるようにであった。食べにくい人にはブレンダー食を作る。のどに詰めるなどのリスクがあるので、切り方などに注意を払っている。ペース

表2 高齢者施設メニユー

[illegible]

トであってもなるべく元の形になるようにして提供しているとのことであった。

食堂で食べるのが嫌（人前で食べるのが苦手）な人については、可動式の保温ポットなどを使い、食事を居室に運んでいた。また、食べる時に口からこぼれるのを防ぐ前掛けも、おしゃれなエンジ色のスカーフのようなものを作っていた。小さなことかもしれないが人の尊厳を大切にしたいという言葉が印象的であった。また前掛けをしたくない人はしなくても良いという方針であった。食器も陶器の見た目も良いものを使い、カラフルな色合いであった。施設の庭でとれる野菜（玉ねぎ、かぼちゃ、ルバーブなど）やハーブ（フェンネル、バジル、ローズマリー、ラベンダー）などを使うこともあるとのこと、香りの要素はとても大切である。

入居者の活動としての毎日のプログラムは、エクササイズ3種で棒の体操、ボールの動き、肩を動かすというものであった。週に1-2回音楽セラピストが来て、脳を使うこと、指を動かす運動、ビンゴゲームなども行う。またバスでウエリントンまで出かけたり（乗車時間30分弱）、家族と一緒にお酒を飲んだりするハッピーアワーなどもある。この施設のボランティアは総勢10名、その中に日本人の方もおられた。

## 6. ワイヌイオマタ高校 (Wainuiomata High School) でのちらしずしの実習

ワイヌイオマタ高校の2018年箕面市への訪問時に今回の依頼があり、家庭科の時間に実習室でちらしずしのデモンストレーション（東根担当）やひな祭りの行事の説明と酢や箸についての講義（古田教授担当）を行った。ちらしずしの材料は、実習の時間が少ないことから混ぜるタイプのものやでんぶ、盛り付ける寿司桶、しゃもじなどを日本から持参し、米やえび、卵、紅しょうが、きゅうりなどは現地の中国系マーケット Yan's Supermarket などで調達した。レシピは写真付きで分かりやすいものを準備した。当日は、到着後校長などに挨拶を済ませ、実習の準備を行い10:40からの実習を行った。ちらしずしの作り方のデモンストレーション、日本の行事であるひな祭り、調味料の酢、箸の



写真6 ちらしずしのでモンストレーション



写真7 完成した生徒のちらしずし

使い方の話、ちらしずしの実習、その後試食という流れで行った。23名の生徒が参加した。男女比は2:1で男子生徒が多かった。デモンストレーション後すぐに生徒たちは実習を始め、手際よくちらしずしを作っていた。出来上がりは、皿に盛り付ける予定であったが、後の授業の関係もあり、ランチボックスに詰めた生徒がほとんどであった（写真6, 7）。ニュージーランドでもすしはよく食べられているようであるが、握りずしの感覚が強いのか、ちらしずしにもしょうゆをかける人が多く、その行動に驚いた。

Cooking Teacher である Sara とも話をするのができ、「とても有意義な実習であった、ぜひまた来てほしい」とのコメントをいただいた。

## 7. おわりに

上記以外にも3月5日には Scared Heart Col-

lege で学内見学をし、その後24人のクラスに入り、朝食摂取について、昼食の内容、睡眠時間や起床時間などのリサーチを行った。生徒からは日本の子どもはどんな昼食や夕食をとっているのか、などについて質問を受けた。

3月6日は The Remakery-a Common Unity Project の実態を説明してもらった。これは、ハット市が行っている地域活動(日本でいう生協と授産施設の合体したようなもの)で、地域の人がお金を出し合い、作物を育て、食事を作り、お互いにカバーしあうシステムであった。当日も夜のイベントに出す150人分の食事を作っておられるところを見学もできた。

その後、Hutt City Council を訪ね、市長室で市長であるレイ・ウォレス氏、市議会議長であるリサ・マチュウ氏と健康や生きがい、食についての意見交換を行った(写真8)。

3月7日はウエリントンへ移動し、ビクトリア大学で健康学部の教授リサ・テ・モレンガ氏、エバ・ニーリー氏とのお互いの研究分野についてのディスカッションを行った。前日の高校でのちらしずし実習の話をし、とても興味を持っていた。

午後は、市長婦人の案内でニュージーランド国立博物館 Te Papa を訪問し、ニュージーランドの歴史や成り立ち、マウイの人々の暮らしな



写真8 市長と一緒に

どの説明を受けた。

今回のハット市視察での見学や意見交換、市の施策、外国人への日本料理の紹介など、今後の私自身の教育・研究に活かしていけるように考えていきたい。

#### 文 献

- 1) [https://www.city.minoh.lg.jp/jinken/kokusai/hutt\\_japanese2.html](https://www.city.minoh.lg.jp/jinken/kokusai/hutt_japanese2.html)
- 2) 道廣睦子, 古田豊子, 西地令子, 杉原トヨ子, シルバ寿子: ニュージーランド視察研修-箕面市の姉妹都市ハット市を中心に-, 大阪青山大学紀要10巻, 59-65, 2017
- 3) 荻野勝彦: ハット市の多文化共生, 公益財団法人箕面市国際交流協会, 1-5, 2015
- 4) 酒井 徹・郡 俊之: 公衆栄養学第6版, 165, 2019
- 5) 学校給食実施状況調査, 2019. 2. 26 発表