

取り組み1  
サードプレイスづくり

## 若者の「自分らしさ」を育てる、新しい挑戦

市と北海道大学 COI-NEXT は、若者に限らず多世代が関わり、立場や世代を超えて学び合うサードプレイスとして「新しい学びの場づくり」に取り組んでいます。

若者は進学や就職、将来の働き方など、多くの選択を前に、悩みながら自分の人生を考えています。私たちは、若者が岩見沢に居ながらさまざまな地域の人と出会い、多様な価値観に触れ、学びや対話を通してゆるやかな関係を築いていける環境をつくりたいと考えています。

その前段として、北海道教育大学岩見沢校の学生が企画・運営し、こども・学生・市民が自然につながった「あそびプロジェクト」への協力のほか、若者の挑戦や表現を応援する「SOZO～想像・創造～」の開催、高校生を対象にした探究学習の支援を通して、若者が地域や社会とつながる体験を重ねてきました。

こうした体験を通して、若者がライフデザインを描くために必要な学びや経験を得られるように、大学の研究者や企業人と共に内容を磨きながら、1月10日には20歳を迎える方を対象に「ライフデザインワークショップ」を実施しました。

「サードプレイス、とは」  
学校でも家庭でもない、若者自身が「ここにいると落ち着く」「また来たい」と感じられる場所や関係性が「サードプレイス（第三の居場所）」です。



### 新しい学びの場づくりとこれから

であえーる岩見沢4階（4西3）にある北海道大学 COI-NEXT サテライトが新しい学びの場として生まれ変わります。

今後は、岩見沢から人と知が交わる新しい学びの形として、市内外のさまざまな人との交流に加え、大学の先端研究や研究者と協働する場づくりも進めていきます。オンラインでの対話とリアルな体験を組み合わせ、地域の中と外、実践と研究がつながることで、若者の未来の選択肢を広げていきます。



※写真はイメージです。

問合せ 情報政策課地域イノベーション推進係（有明町1自治体ネットワークセンター） ☎ 25-8004



私のウェルビーイングな時  
穏やかな毎日

北海道大学 COI-NEXT 副プロジェクトリーダー



私のウェルビーイングな時  
家族と友達と話して、笑って、食べる時

北海道大学 COI-NEXT 副プロジェクトリーダー、(株)日立製作所基礎研究センターシニアプロジェクトマネージャー、北海道大学 副理事



私のウェルビーイングな時  
感謝の気持ちでいっぱいです

北海道大学 COI-NEXT 副プロジェクトリーダー、国立成育医療研究センター女性総合診療センター女性内科診療部長



私のウェルビーイングな時  
仲間と呑み語りう瞬間

北海道大学 COI-NEXT 副プロジェクトリーダー、(株)ORSO 取締役チーフイノベーションオフィサー、ORSO さっぽろ共創拠点 拠点長

北海道大学 COI-NEXT 6  
メンバーを紹介



## 北海道大学 COI-NEXT こころとカラダのライフデザイン共創拠点

# いま、未来の子どもたちのためにできること



市は、北海道大学をはじめ30を超える大学や自治体、企業などをつくる、北海道大学 COI-NEXT 「ココロとカラダ」のライフデザイン共創拠点に参画しています。この拠点では、「若者が、自分の選択肢を増やすことができ、他者とともに、自分らしく幸せに生きる社会、の実現を目指したプロジェクトに取り組んでいます。

今月は、北海道大学 COI-NEXT が市内で行っている取り組みを紹介します。

問合せ 健康づくり推進課健康経営係（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎ 25-5540



プロジェクトメンバー  
が出演して紹介します  
3月6日(金)  
午後5時40分

### 私たちが目指すもの

私たちは若者を信頼しているでしょうか？人は信頼され、認められ、任されて、可能性を広げていきます。私たち大人が若者の可能性を知り、気付き、寄り添うことができるように、そして若者自身も自分や仲間を信じ、信頼し合えるように、学び合いや多世代交流の場を増やしたいと考えています。また、心身の健全な成長には、「ココロ」と「カラダ」の状態に気付き、信頼できる情報や相談先を選び適切に行動できる力「ヘルスリテラシー」が重要です。若者に適した「ココロ」と「カラダ」の測定手法の開発とヘルスリテラシーの向上を目指した活動にも並行して取り組みます。これらの活動を、研究と実践を結び付けながら進めるうえで、岩見沢市を中心とした取り組みは私たちの財産となります。

自分を認め、他者を認め、共に育ち、自己実現できる、そんな社会の実現に向けて取り組みを進めます。



北海道大学 COI-NEXT プロジェクトリーダー  
玉腰 暁子さん

### 「ウェルビーイング」の考えを持って

「ウェルビーイング (Well-being)」とは、WHO (世界保健機関) が定義した「ココロ」と「カラダ」、そして人とのつながりなど、暮らし全体が良い状態であることを示す概念です。単なる幸福感にとどまらない、心身共に満たされた状態を表します。

北海道大学 COI-NEXT は、このウェルビーイングの考え方の下、多彩なメンバーが組織の枠を超え、一つ屋根の下で岩見沢の未来のためにプロジェクトを推進しています。

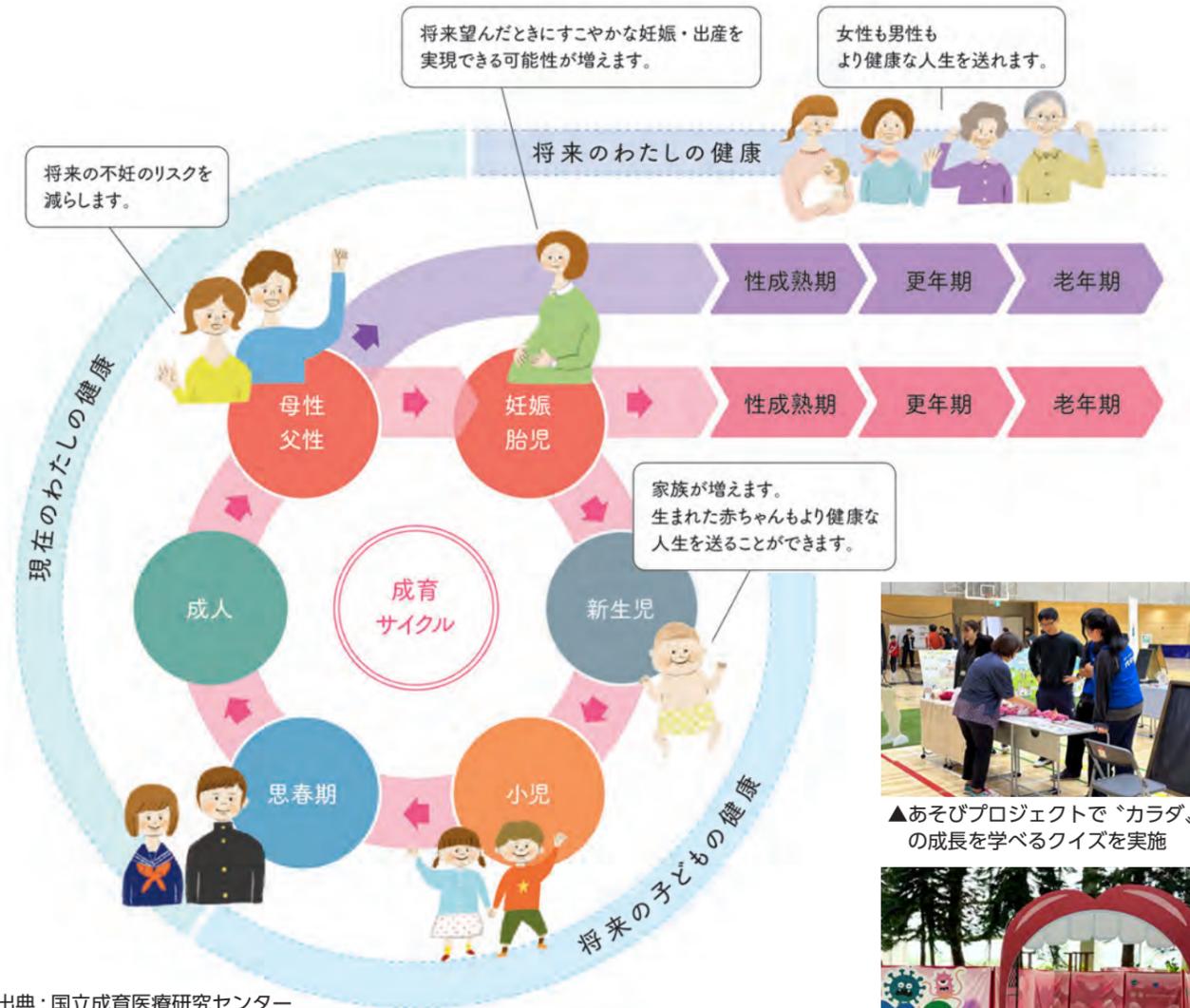


取り組み3  
プレコンセプションケア

## 若い世代から身に付けるヘルスリテラシー

「プレコンセプションケア」とは、若者がライフデザインを描き、日々の生活や健康と向き合うことで、次世代を担う子どもたちの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。

早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来望んだ時の健やかな妊娠や出産につながり、人生100年時代の満ち足りた自分（ウェルビーイング）の実現につながります。



出典：国立成育医療研究センター



▲あそびプロジェクトで「カラダ」の成長を学べるクイズを実施



▲いわみざわ健康まつりで、巨大腸内トンネル「うんちラボ」、や赤ちゃん人形との触れ合いなどを実施

今後の取り組みなどは北海道大学 COI-NEXT の公式 LINE、ホームページでご確認ください。



公式 LINE



ホームページ

取り組み2  
母子健康調査

## ママとこどもの健康サポートプロジェクト

母子健康調査は市が、北海道大学、森永乳業(株)、(株)日立製作所などと協力し、妊娠期から学童期にかけての生活、腸内環境、栄養状態が将来の健康にどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることで、未来の子どもたちにとってより良い環境をつくることを目的に行っています。

参加する母子の妊娠期やこどもの成長時期に合わせて「生活習慣・食事に関するアンケート」、「母乳」、「便」、「健診」などの情報を提供してもらい、健康状態を把握するとともに、母乳成分の栄養価や腸内のビフィズス菌の割合などを結果としてお知らせし、食生活や生活習慣の改善に役立ててもらっています。

また、これらの取り組みを支えるツールとして、LINE の子育てアプリ「すこやか健康手帳」を運用しています。成長の記録や育児情報の配信、市保健師などへの相談、予防接種のスケジュール管理などができ、すべての子育て世帯や離れて暮らす家族も無料で利用できます。



すこやか健康手帳  
ID: @638driqg



### 将来の生活習慣病リスク低減も

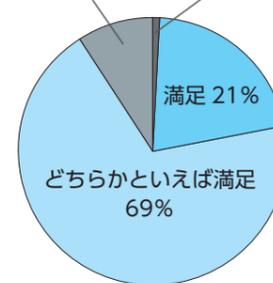
これまでの研究成果として、乳幼児期の腸内環境と将来の健康をつなぐ自然免疫の働きが初めて解明されました。また、離乳期の食事などを工夫することで、将来の生活習慣病リスクを低減できる可能性も示されています。

### 参加者の声

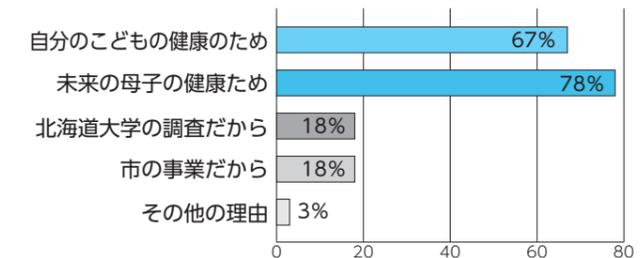
令和5年に行ったアンケートでは、約9割がプロジェクトに「満足」、「どちらかといえば満足」と答えています。また、参加の動機として約8割が「未来の母子の健康のため」に役立ちたいと答えています。

#### プロジェクトの満足度

どちらかといえば満足していない 9% 満足していない 1%



#### 参加の動機



妊娠・子育て中で興味のある方は、お気軽にお問い合わせください！



問合せ 子育て家庭センター（4西3であえーる岩見沢3階） ☎ 22-3337

「どう生きる？」をもっと自由に！市は、北海道大学 COI-NEXT と共に、あなたの人生の選択肢が広がる機会をつくり続けます。目指すのは、誰もが主役になれる笑顔が広がる未来です。一人ひとりが「自分らしく幸せに生きる社会」を、一緒につくっていきましょう。



今後の取り組みなどは北海道大学 COI-NEXT の公式 LINE、ホームページでご確認ください。



公式 LINE



ホームページ



北海道大学先端生命科学研究院教授

私のウェルビーイングな時  
真面目に寝て、ちゃんと生活する



北海道大学大学院医学研究院准教授

私のウェルビーイングな時  
お風呂に首まで浸かりながら窓を開けて、冷たい空気で頭を冷やし温度のコントラストにいる時



北海道大学 COI-NEXT 研究リーダー、北海道大学大学院医学研究院准教授学院医学研究院准教授

私のウェルビーイングな時  
すっきり自覚めに熱いコーヒー



北海道大学 COI-NEXT CAzO、森永乳業(株)フェロー（執行役員待遇）

私のウェルビーイングな時  
いつも、輝く笑顔で！