

して最も基本的な手法であるとしている。

まちづくり学校が実施するワークショップの基本的な流れを表2に示す。

表2 ワークショップの基本的な流れとそこで用いられる主な手法

	プログラムの内容	用いられる主な手法等
導入部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目的共有</li> <li>・スケジュール説明</li> <li>・ゆるやかな関係づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デートゲーム</li> <li>・バースデーリング</li> <li>・アンケートゲーム</li> </ul>
展開①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人作業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インタビューゲーム</li> <li>・マーケティングゲーム</li> </ul>
展開②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ作業→発表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファシリテーショングラフィック</li> <li>・カード集類法、ラベル集類法</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふりかえりとわかちあい</li> <li>・今後の案内と方向付け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旗上げ方式アンケート</li> <li>・シール貼り評価法</li> <li>・ふりかえりシート</li> </ul>

表2に示すようにワークショップでは、導入として、ワークショップの目的や当日のスケジュールについて説明したあと、参加者間の緊張をほぐし、リラックスした雰囲気の中で、協働作業を行いやすくするために「ゆるやかな関係づくり」を行う。

次にグループでの協働作業のなかで個人の情報や経験・アイデアが埋もれてしまうのを防止するために、個人または二名の作業により、個人情報を引き出だし、自己表現できる機会をつくる。

続いて行うグループ作業がワークショップの中核となる。グループ（1グループ4～8名程度が理想）に分かれて、個人作業で抽出された意見等をもとに意見交換、意見集約などの作業を行い、その成果を各グループ毎に発表する。

ここでは、グループ作業を支援するファシリテーターの役割が重要となる。

最後に当日のワークショップ全体のまとめとして、当初の目的・成果イメージが達成されたかを確認し、全員で情報を共有する。また、コーディネーターは今後の予定と方向付けを行う。

以上がワークショップの基本的流れ

であるが、各段階で用いられる手法の概略については、モデル事業のなかでの実例を交え、以下で示す。

## 2. ワークショップで用いられる手法（スキル）

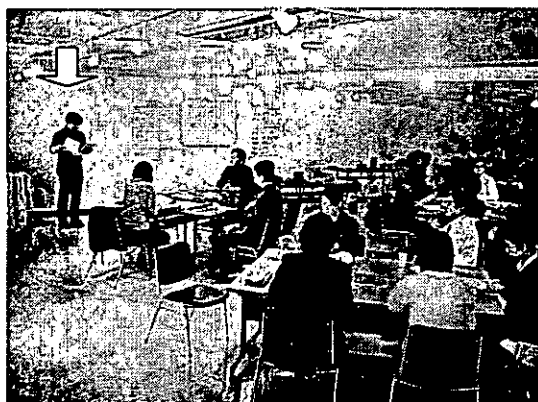
### 1) コーディネーターとファシリテーターについて

住民参加型事業を進めていく上で、重要な役割を果たすのがコーディネーターとファシリテーターである。

ファシリテーターとは、ワークショップでの各局面、各グループ毎の協働作業がスムーズに進行するよう支援する補助者である。

これに対し、コーディネーターはワークショップの全体シナリオを立案・調整するとともに、ワークショップ全体の進行役、取りまとめ役を果たす(図1)。

図1 市民と歯科保健関係者との意見  
交換会（ワークショップ）でのコ



ーディネーター

ファシリテーターは参加者の力を効果的に引き出しつつ、会議やワークショップのグループ作業がスムーズに進行できるように、ワークショップの運営に関する基本的理解やリラックスした雰囲気づくりのためのゲームリードなどの場づくりの技術に加え、参加者の話を聞き、本音、本心を引き出すインタビュー技術、それを簡潔に要約し、全員で共有しやすい形でまとめるファシリテーショングラフィックの技術、参加者から出された様々な意見を効率的に取りまとめていく集団情報集約技術（カード集類法、ラベル集類法等）などが必要とされる。

一方、コーディネーターには、ファシリテーターとしての能力とその豊富な経験に基づく全体感・本質をつかむ能力に加え、ワークショップの目的に適合した形で、参加者・運営メンバーを選定し、役割分担し、ワークショップ全体の流れや各局面での具体的運営方法を立案する能力（トータルプロセスデザイン技術）が求められる。さらに、適切な参加者・運営メンバーを選定・組織化し、ワークショップの成果を発展的に展開していくためにも、幅広い人脈や様々な活動団体とのネットワークも重要だとされている。

## 2) ゆるやかな関係づくりの手法

### ○デートゲーム（図2）

- ・ B5程度の紙を用意し、月曜から

金曜までの曜日を書き込む。

- ・ 進行役の合図で参加者全員が会場内を自由に移動し、時間内に各曜日にデートの約束をしてくれる相手を見つけ、相手の名前を曜日の横に書き込む。
- ・ 各自席に戻り、進行役が氏名のほか、名前の由来、現在最も関心のあること、ワークショップの目的に関連したテーマ（例：自分の歯の健康のために気をつけていること。）など、いくつかの項目を示し、各自、先程の紙の裏に書き込む。
- ・ 進行役の指示に基づき、月曜から順に、各曜日に約束した相手と、記入した内容に基づき、互いに自己紹介する。

図2 デートゲームの様子



### ○バースデーリング

- ・ 参加者全員で、誕生日順に輪になる。
- ・ 1月1日の位置を決め、時計回りに誕生日順にならぶが、参加者は互いの誕生日を明かさないうまま、見当で自分の位置を決める。
- ・ 1月1日に一番近い位置の参加者から順に、誕生日を明かし、自己紹介する。
- ・ 発言者の誕生日を聞いた参加者は並ぶ順序を訂正し、入れ替えていく。
- ・ 最終的にできた並び順を利用してグループ分けを行う方法もある。

る。

### ○アンケートゲーム

- ・ メモ用紙に「好きなもの」を1つ、「嫌いなもの」を1つと氏名を書いて、2つ折りにして回収する。
- ・ 回収したメモ用紙を投票箱に入れ、よく混ぜた後、進行役は1枚ずつメモ用紙を取り出し、氏名は告げずに「好きなもの」と「嫌いなもの」を読み上げる。
- ・ 読み上げられた本人は立って自己紹介し、好きな理由と嫌いな理由を説明する。
- ・ 「好き・嫌い」に限らず、ワークショップのテーマに沿ったアンケート内容を設定してもよい。

### 3) 個人作業での手法

#### ○インタビューゲーム

インタビューゲームでは、コミュニケーション技術を磨くとともに情報生産、編集の基本技術を体験することが可能である。

インタビューゲームの基本ルールが

3つあり、それは、①何を聞いてもいい、②聞かれて嫌なことは答えなくていい、③聞かれていないことでも話していい、である。

進行役は事前にこの基本ルールを参加者に十分徹底しておく必要がある。

具体的な実施方法は以下の通り。

- ・ グループ分けし、各テーブルは全て偶数となるようにする。
- ・ テーブルごとに2人1組のペアをつくる。
- ・ お互いにインタビューし、それをメモする。(各15分 計30分)
- ・ メモをもとにインタビューした相手の立場でインタビュー用紙(図3)に記入。(20分)
- ・ 書き終えたインタビュー用紙を交換して読みあい、訂正があれば書き直してもらう。
- ・ ペアごとに立ってもらい、インタビュー用紙の内容を発表する。

図3 インタビュー用紙

The diagram shows a rectangular form representing an interview sheet. At the top left, there are circles representing a name: "○○○○○さん ○○○さん". To the right of the name is the date "2002.7.25" and "○○○○". Below this header, the text "私は○○○です。" is written, followed by a dotted line indicating the start of the main text. The rest of the form is filled with horizontal dotted lines for writing. Annotations with arrows point to these elements:

- 見出し(タイトル)と日付と名前。(Points to the header area)
- 本文の書き出しは、インタビューの相手の名前を使って相手になりきって書く。(Points to the start of the main text)
- 箇条書きではなく、一連の文章としてまとめる。(Points to the main text area)
- インタビューをして心に響いた部分に絞り込んでまとめる。(Points to the main text area)
- 下書きはしない。ボールペンで即書き始める。(Points to the main text area)

○マーケティングゲーム

マーケティングゲームは前述のインタビューゲームの応用編となるもので、テーマを決めて、複数の人にインタビューを行い、その結果をもとに簡易情報集約シート（図4）を用いて、情報集約を行う。

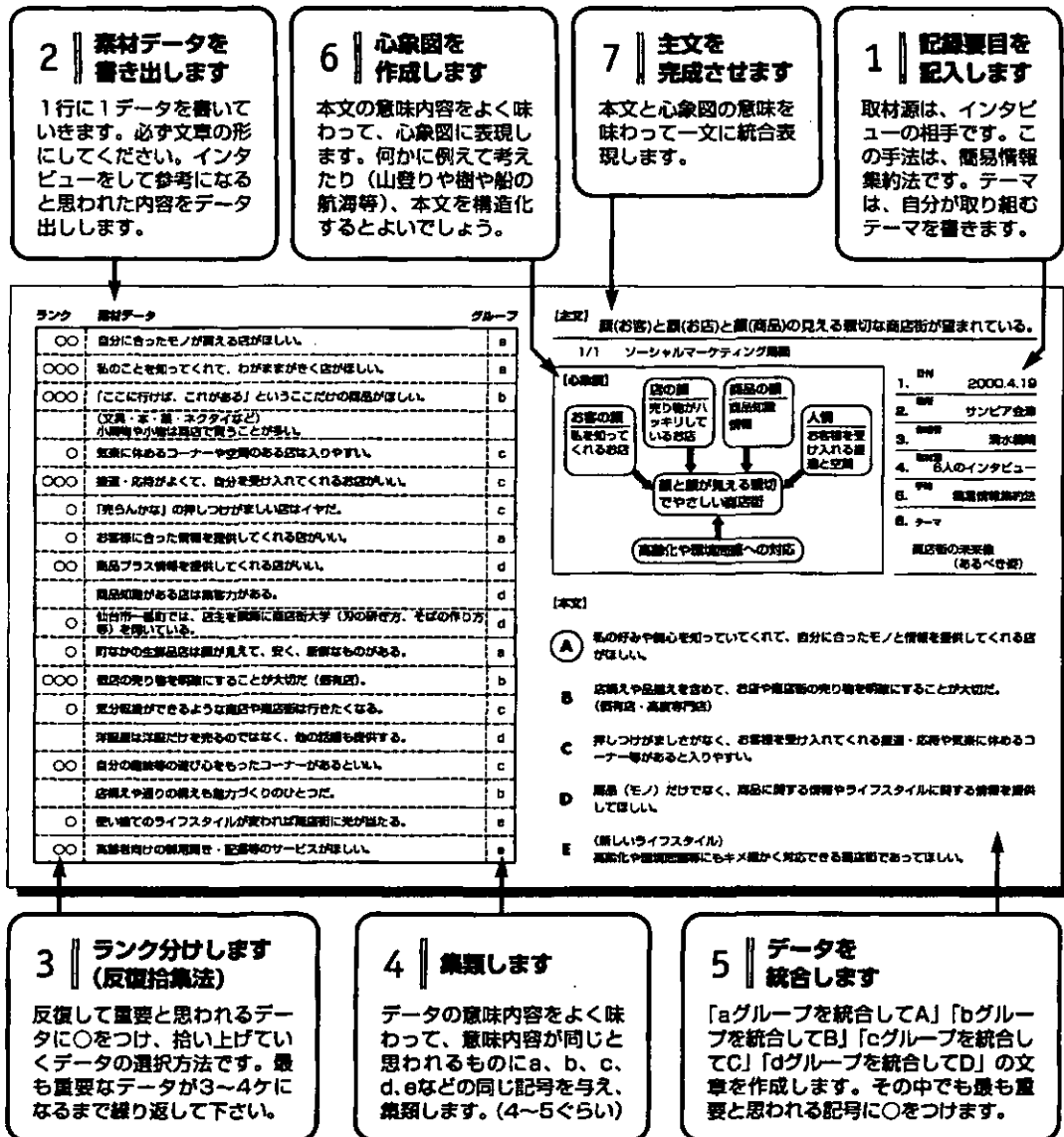
具体的な実施方法は以下の通り。

- ・ マーケティングテーマを決定する。この際、自分が調べたいテーマを考えてもらい、決まった人から発表し、模造紙に書き出すと、テーマが決まらない人の参考と

なる。

- ・ 各自にメモ用紙を数枚ずつ配り、2人1組になって、それぞれのテーマに従って双方取材しあう。（各5〜10分程度）
- ・ 双方取材が終わったら、相手を変えてまた取材しあう。（時間に応じ、最終的に3〜6人程度）
- ・ インタビューでメモしたものを簡易情報集約シート（図4）に合わせて整理・編集する。
- ・ 情報集約した内容と気づいた点などを手短かに発表する。

図4 簡易情報集約シートと情報集約の手順



#### 4) グループ作業での手法

##### ○ファシリテーショングラフィック

ファシリテーショングラフィックとは進行役となるファシリテーターと記録係が文字やイラストなどを使って話し合いの内容を壁に貼った模造紙に同時進行で記録紙ながら進めることにより、参加者間の情報の共有を容易にし、発想の活性化を支援する会議運営方法である。

具体的には模造紙を貼った壁面に参加者が扇型に座り、記録係は発言者の意見を発言者自身の言葉をいかしながら的確かつ簡潔に書いていく。

この際、できるだけアイコンやイラ

ストを入れ、色使いを変えるなどして分かり易くすることが必要である。

記録係が慣れないうちは、2人1組となって、1人は模造紙に、もう1人は手元のノートなどに同時に記録していくようにすると、進行のスピードに付いていけなくなった場合でも、後から追加訂正していくことが容易となる。

完成したファシリテーショングラフィックはそのまま会議録として保管したり、縮小コピーして参加者に配付することが可能となる(図5)。

図5 ファシリテーショングラフィックの例



### ○カード集類法

多様な意見やアイデアなどを効果的に集約し、まとめる方法として、ポストイットを利用したカード集類法がある。なお、ほぼ同様の手順であるが、専用のヤマトラベルを用いて行うラベル集類法もある。

基本的な手順は以下の通り。

- ・ 参加者はテーマに従ったデータ（意見やアイデアなど）をポストイットに記入する。この際、必ず1枚に1データとして、右下に名前を書いてもらう。
- ・ ファシリテーターは参加者に1枚ずつカードを読み上げてもらい、意味内容の近いデータをA4の紙を使ってグルーピングする。
- ・ グルーピングされたデータをよく吟味して、それぞれにタイトルをつける。
- ・ 各グループを空間に展開してみ、位置が決まったらカードを模造紙に貼りかえ、グループ毎に枠で囲み、タイトルをつけ、関係線を書き込む。
- ・ 最後に全体を統合した主文を付ける。

### 5) まとめでの手法

#### ○旗上げ方式アンケート（図6）

参加者全員の意見をすばやく集約する方法の一つとして、旗上げ方式アンケートがある。

アンケート内容を書いた模造紙を貼りだした上で、参加者に柄の付いた番号札を配付し、アンケートの項目にふさわしい番号札を上げてもらい、記録係は旗の数を模造紙に記入していく。

この方法は比較的大きな会場で意見を集約していく場合に適している。

図6 旗上げ式アンケートの様子



#### ○シール貼り評価法

各グループ毎の作業結果の発表を受けて、参加者全員の評価を明らかにする方法として、シール貼り評価法がある。

参加者全員にシールを配り、成果物のなかで重要だと思う点、気に入っている点などにシールを貼ってもらうことで、全体的なバランスのなかでの評価や複数の提案の中から参加者の興味をひいた提案を選び出すことが可能となる。

#### ○ふりかえりシート

当日のワークショップ全体に対する参加者の評価を明らかにする方法としてふりかえりシートを用いたアンケートを行う方法がある。

ふりかえりシートに記入された内容は次回以降のワークショップの参考となるほか、その結果をワークショップのまとめとともに、できるだけ早期に参加者にフィードバックすることにより、参加者の意識向上やより積極的な参加を促すことが可能となる。

ふりかえりシートのアンケート項目の例を表3に示す。

表3 ふりかえりシートの項目例

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ あなたが今日気づいたことは？</li><li>○ あなたが今日うれしく思ったこと、満足したことは？</li><li>○ あなたが今日不満に思ったこと、悲しかったことは？</li></ul> |
|--|

- あなたが今日言い残したことは？
- その他、考えたこと、書いておきたいことなど何でもご記入ください。

### 3. モデル事業での事業実績の概要

1) 歯科保健関係者（歯科医師、行政関係者）および一般市民へのグループインタビュー

歯科医師会会員 4 名、新潟市保健所勤務歯科衛生士と在宅歯科衛生士各 2 名、子どもを持つ母親 4 名、それぞれを対象に歯科保健への意識等を把握するために、グループインタビューを実施した。

2) 市民と歯科保健関係者との意見交換会（ワークショップ）の開催

歯科保健関係者と市民との意識の違いを明確化し、意見交換により新たな方向性を生み出すことを目的に、市民と歯科保健関係者との意見交換会を開催した。参加者は歯科関係者、一般参加者合わせて 40 名であった。

3) 「にいがた食の陣」での普及啓発・アンケート調査の実施

新潟市では、毎年 2 月に「新潟食の陣」と題したイベントを行っており、その中に歯科ブースを出店した。

本ブースでは、歯科に関するアンケート、無料歯科相談などを行った。アンケート参加者は 1283 名であった。

4) 青年会議所メンバーへの歯科健診体験と意見交換会の開催

成人の歯周疾患対策において、最も重点的ターゲットとなりうる層として、青年会議所メンバーに対し、歯科健診（対象 12 名）の実施と、その後の意見交換会を行った。

参加者の評判は概ね良好であり、今後の歯科保健行動を変える機会になったとの意見が多数を占めた。

5) 歯科保健に関する親子体験学習会の開催

大学生ボランティアによる放課後児童を対象としたフリースクールである「まなび屋」において、そこに参加する児童とその保護者等を対象に体験学習および意見交換会を行った。参加者は合わせて 53 名であった。

### D. 考察

今回、まちづくり学校の関係者の協力のもと、モデル的に住民参加型歯科保健活動を実際に実施して明らかになった最も重要な点は、まちづくりの分野ではその豊富な実績・経験にもとづいて、住民主体の活動を展開するための方法論がかなり体系的に洗練・確立されていることと、その方法論がほとんど修正を加えることなく、歯科保健活動にも応用可能であったということである。

当初、まちづくり学校関係者も保健活動に関する知識、経験がないため、かなりの戸惑いも見られたが、勉強会や実行委員会等での意見交換や検討を重ねるなかで、ある程度の理解が進むと、歯科保健関係者はあくまでも助言者としてのサポートを行うことで、基本的にはまちづくり学校関係者を主体とした事業の立案・実施が可能となった。

今後は保健・健康増進活動もまちづくりの一環という考え方で統合的に取り組み、既存の住民参加型まちづくりのネットワークや各種資源、手法を活用していくことが効果的かつ効率的なのではないかと考えられる。

ただし、まちづくり学校関係者の理解も容易に得られた訳ではない。当初、参加していた歯科保健関係者の多くからは、「一步前進、半歩後退というような勉強会、検討をいつまで続けるのだ。」という感想が聞かれたのも事実である。

こうした事が生じる理由として考えられたのが、歯科保健関係者などの専門家は、どうしても結論が先に見えて

しまうために、その結論を一般的な言葉にかみ砕いて提示することで、十分な説明をしたと思い込んでしまいがちだが、結論だけでなく、その背景や結論に至る機序・過程も含めて、繰り返し、分かり易く説明しなければ、一般の人に本当に理解してもらえないのではないかとすることである。

この事は、その後の住民との意見交換会などにおいて、従来から十分に周知してきたと歯科保健関係者が思っていた基本的なメッセージさえも、住民には届いていないか、あるいは認識にギャップがあったという事実からも裏付けられるものと考えられる。

あらゆる段階での住民の理解促進、合意形成のための忍耐強い努力なくしては真の意味での住民参加による住民主体の地域保健活動が展開されることはありえない。

しかし、これを保健医療専門家の責務として取り組んでいたのでは長期的・広範な展開は望めないと考える。

まちづくりにおけるコーディネーターの心得として、自分自身も含めて参加者全員が楽しみ・喜びを見いだせるよう配慮すること、場を信頼し、場が生みだすものを期待して見守るぐらいの余裕をもつことが必要だとこのまちづくり学校関係者の意見があった。保健医療専門家も、住民に参加してもらうのではなく、自らが対等な立場で住民の中に加わり、ともに学び、取り組みという意識をもち、その上で住民活動を効果的にファシリテートできる確かな技術を身に付けていくことが必要だと考える。

本研究班では、平成13年度の研究活動において先駆的な住民参加型地域保健活動の実例を元に骨組みと構成要素の検討を行った。その結果図7に示す型が得られた。C都会型に新たな地域保健が存在するものと考えられ、今回取り上げたNPO法人とその先進分野である「まちづくり」が注目されたのである。その後、C都市型とされた保健所活動でワークショップの手法を取り

入れた実例が見られてきたので報告する。

A区T保健総合センターでの試みは、本研究班の初年度の研究集会で報告され注目を浴びたものであった。今回は立ち上げから3年目を迎え、参加してきた住民が、歯の健康目標から全身の健康と歯の関連を教室やグループだけでなく、自分が学んだことを支援する、広めるといふ方向へ進むことを意図し、グループワークの方式により、みんなで作る歯の健康「私たちにできることさがし」をおこなった。

添付した図8にあるように、自分の変化、家族への広がり、友達、地域という方向で議論が進んだ。自分の変化と家族への広がりや友達は事実を提示したものが多く、明らかに保健行動が変化してきたことが認められる。友達、地域については、みてわかるように極めて具体的な行動目標が提示されている。友達への対応は実現可能でさらに実施した事例が混在していることが推察される。地域活動についても、住民の視点から適切でかつユニークなアイデアが多く提示されている。

そして、参加者から保健総合センターに対する意見、思いが寄せられたが、大変建設的で前向きな意見が多い。

住民参加による事業について、本研究班の研究集会でNPOの人から「住民参加は、楽しく、盛り上がりもあり成果があがる。しかし、住民参加の問題点は継続性にある。二度三度となると、マンネリから飽きてしまうということがおきやすい」との提言があった。

住民参加型の地域保健を考えるとき、この点は重要である。住民参加が進んでいるまちづくりでは、ある問題を解決するためにワークショップを開催し、イベントを企画し、その成果を行政が実施してあらたな町が形を整えるという例が多い。しかしながら、保健の分野では継続的な保健事業の実施が求められる。法的な健診事業などはその典型である。特別企画の1回だけの健診事業というものは地域保健としてはあ



まり意味のないものとなってしまふ。

地域住民の保健行動を変えろという地域保健活動の場合も、1回のイベントで目的を達成することは不可能である。たとえそのイベントが成功してもそれは限られた時間と人の間だけのもので、地域に普及させるには繰り返し継続した実施が必要となる。さらに対象者が特定年齢群となると、常に対象者が変わり、事業が終わることはない。このような事業を完全に住民のみで実施するのは不可能である。行政の特性として安定した継続事業を実施する機能がある。しかし、行政の行う保健事業はおもしろさ、楽しさ、盛り上がりといったこととは対峙した内容となっている。

A区T保健総合センターの試みは、この住民の楽しく盛り上がる能力と行政の継続機能を連携させることにあると思われる。保健医療領域の住民参加はまちづくりの住民参加とはこの点で異なり、独自の方法を模索していくことが必要と思われる。

東京都N区の保健所において、健康道場と銘打ったいわゆる健康教室を開催し、参加した区民に課題を提示してその解決方法を参加者が見つけるという方法を行った。課題は「良く噛むことを忘れずに実践するにはどうするか」「良く噛む事の大切さを家族や友人に知らせ実践させるにはどうするか」「よく噛む事の大切さをN区民に知らせ実践させるにはどうするか」の3つであった。参加者を6グループに分け、1グループ6～7名程度とした。グループで議論してもらい、課題を選択した。

結果として、5グループの内3グループは「良く噛むことを忘れずに実践するにはどうするか」を選択し、2グループは「良く噛む事の大切さを家族や友人に知らせ実践させるにはどうするか」を選択し、「よく噛む事の大切さをN区民に知らせ実践させるにはどうするか」は1グループしか選択しなかった。

計画では「よく噛む事の大切さをN区民に知らせ実践させるにはどうするか」を出来るだけ選択させ、住民参加による地域歯科保健を推進する手がかりとしようというねらいがあったが、多くの参加者はこれを選ばなかった。最初の説明で誘導したにもかかわらず、このような結果となったのは、自分のこととして健康・保健行動を捉えることが、一般の住民には自然なことであり、自分のこととして問題解決意欲が高まるのは当然の行動なのだと思われる。

「良く噛むことを忘れずに実践するにはどうするか」を選択した3つのグループにおいて、共通していたのが「ゆっくり」食事を取る、ということであった。そこには「楽しく」が重なっており、家族や友人といった誰かと一緒に食事が共通していた。議論の過程で良く噛む事の大切さをこれら他の人に知らしめることが、ゆっくり、楽しくという食事を可能にするという議論となり、他の2つの課題に係わる結果となった。自分のことから思考が始まっても、保健行動を実践するには他人に理解をもとめ、地域に広げる必要があるというように発展した。それも自然の流れであった。

今回の試みは、グループディスカッションの形式をとるということを事前にも知らせないで、参加者をつのつたにもかかわらず、企画した方が驚くほど議論が高まった。参加者も講演を聴くつもり出来たという人が多く、このような内容に驚いた人が多かったが、議論への参加はスムーズで、終了後の感想も満足度が高かった。

図9にあるように、東京という都会では自主グループの活動が活発で、意識の高い住民を集めれば、このような事業が可能であることが確認された。

住民参加型の地域保健活動を実現するには、医療保健の専門家が指導、講演するという保健指導の方法や企画を、参加者が自ら小集団で学習するという方法に切り替えていくことが必要で有

り、有効であることが示唆される事例であった。

#### E. 結論

まちづくりの分野で住民参加型活動を支援するための人材育成などの取り組みを行っている NPO 法人まちづくり学校の協力のもと、モデル的に住民参加型歯科保健活動を実施したところ、ワークショップを基本として、「ゆるやかな関係づくり」、「インタビューゲーム」、「マーケティングゲーム」、「ファシリテーショングラフィック」などの住民参加をより積極的かつ効果的に進めるための様々な手法が多くの実績に裏付けされる形で体系化されていることが明らかになった。

また、これらの手法は住民参加型歯科保健活動を展開するうえでも十分効果的に適応可能だと考えられた。

今後、住民参加型歯科保健活動を展開する上では、まちづくり活動との一体的取り組みを進めるなど、まちづくりにおける豊富なノウハウを吸収しつつ、これらのネットワークや資源を有効に活用していくことが効果的だと考えられる。

#### F. 健康危機情報

なし

#### G. 研究発表

##### 1. 論文発表

なし

##### 2. 学会発表

なし

#### H. 知的財産の出願・登録状況

なし

# 図7 住民参加

(健診対象者・公演会聴衆 X)

対象・標的とする住民とは(中身・%)

ボランティアとは 個々の住民の保健行動

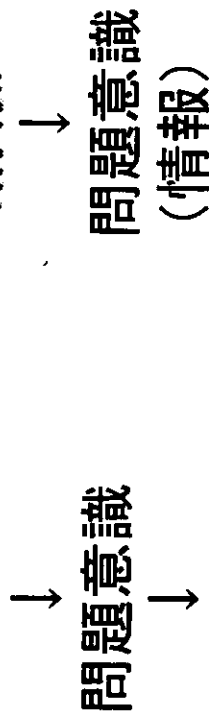
健康増進

## 非都会型

A. 医療関係者 → B. 住民の育成

(行政、医療関係者)

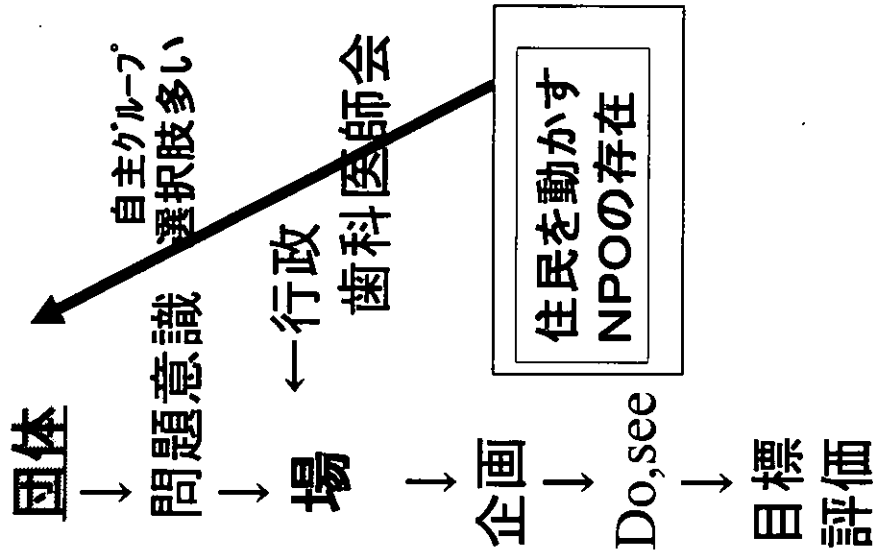
(情報)



パターナリズム ↔ 住民・自己決定権  
 ファシリテーターの機能

## 都会型

C. 住民組織



自主グループ  
 選択肢多い

← 行政  
 歯科医師会

住民を動かす  
 NPOの存在

# みんなのでつくる☆歯の健康♪

## \* 私たちに行き届くことさかし \*



### 自分は変わったか？

- ◇8020を目標に/◇
  - ・第一に歯を大切にす8020を目指して
  - ・良くかむことが肥満力や免疫力を高めて長寿を維持
- ◇歯の健康への関心(歯医館)◇
  - ・歯にまつわる多くの健康についてよく聞くようになった
  - ・今までハミガキをすくすくやらなかったがすくすくみがよくなった
  - ・夜お風呂に入りながら10分以上ハミガキをするなど以前より関心がよくなった
  - ・あまり甘いものは好んで食べないようになり、夜遅くは即食しない



### ◇食生活・“噛む”を意識◇

- ・良くかむことが肥満予防になる
- ・私は早食いなので20回噛み、噛みたいと思う
- ・現在の心配はボケ予防、歯を大事にしてよく噛む咀嚼をなくさないように努力していきたい
- ・食材選びからはじめ、よく噛むまで手を動かすに食べる
- ・噛むかむメニューを作ってよく噛んで食べて咀嚼して唇の筋力を作る
- ・噛むことから毎日の生活を楽しく

### ◇歯みがき習慣◇

- ・歯みがき頻度をつけなくても十分きれいになることを知った
- ・歯みがきを1日1回は丁寧にみがく
- ・テレビをみながら歯みがきをし、長く続けている
- ・いい歯ネットの時は、特に歯入りに歯磨きするようになり、お口がきれいになった



### ◇歯医者さん◇

- ・歯医者さんで1年に1回は歯石をとっている
- ・歯の定期健診(半年に一度)
- ・歯が痛むときにはすぐ歯医者に行く(我慢していない)



### 家族への広がりは？

#### ◇歯医者さん◇

家族でかかれる歯医者さんがほしい



#### ◇歯みがき習慣◇

- ・家族の歯ブラシを交換する
- ・私の家の人は歯をみがかないので歯をみがくように指導したい
- ・子供は仕上げみがきを行っている
- ・家族の好む歯みがき剤を使用する
- ・使いやすい歯ブラシを使用する
- ・食後歯をみがいたか声に出してみる 相手にも聞いてみる
- ・主人は、食後すぐ歯みがきしているのみがき方を教えてあげたい
- ・歯が大変だということを感じ、夜寝る前の歯みがきを実行させている

#### ◇8020を目標に/◇

家族で8020(歯の健康)を勉強する

#### ◇食生活 “噛む”を意識◇

- ・良くかみましようと思いが強い
- ・カムカムメニューを使用する
- ・食事はゆっくり食べるように注意する
- ・食事のとり方を工夫する
- ・食事を楽しい機会をつくる
- ・栄誉面で(飲み物・食卓)丈夫な歯を保つように気を使っている



#### ◇問題点◇

- ・家族は3人、私と息子は歯みがきそれぞれ満足な方法で動いているが主人がちょっと手ががるのが現状
- ・家族へはついついづいづいがしうにしてしまうので、自主的に取り組むように仕向けていくようにしたい
- ・書こうことを聞かない主人が心配

#### ◇わだしの提案◇

- ・家族の誕生日には歯科医院に行かせ、ごほうびをだす
- ・家中に『よく噛む!』とか『噛め!』『その噛みが健康に!』等スローガンを掲示する
- ・洗面所など家族が見えるところに紙に書いては、自然に頭に入るようにする
- ・孫たちにもわかるように家族新聞『いい歯のいい子』を発行する



# \* 私たちができることさかし \*

## 存心

- ◇学んだ知識を伝えたい◇
- ・8020について知る、教える
- ・保健センターでもらった資料を友人宅に持って帰る
- ・学んだ知識を自分の言葉で簡単に理解のしやすく友人との会話の中で話す
- ・みんなで作ってお茶飲みした時などさりげなく歯の大切さを話してみよう
- ・よく噛む習慣が健康にとってもよいことを話す



## 地域

- ◇自治会・町会・住区センター◇
- ・自治会の集まりなどで、歯の健康を具体的な話とするとする
- ・町会の年賀行事に、歯についてテーマとして取り上げてもらう
- ・自治会、住区センターへ歯の健康のPR活動の手伝い
- ・住区センターへの展示（歯の衛生や歯磨き文など）
- ・住区まつり等へ参加する
- ・町会、住民の方、婦人部などの集会で「いい歯ネット」を紹介する

### ◇自主グループ活動◇

- ・自主グループ活動の手伝いや仲間づくり、交流会などに参加する
- ・参加している自主グループにポイントを話す
- ・色々なグループで歯に関する話があったときはどこかの歯医者がいいなど、お互いに情報を交換する

## 保健総合センター

- ◇気軽に打ける環境に◇
- ・気軽に打ける環境であってほしい
- ・参加したい気持ちはあるが、「発表したり聞いたりするのは嫌なので・・・」という人
- ・いるのでもっとと気軽に参加出来るようにしてほしい
- ・歯についての集会を持っていただき、講義してほしい

◇歯医者さん◇  
・各歯科医院への案内



### ◇自分がモデルになる◇

- ・実際に自分がしていることを伝える
- ・旅行に行ったときなどに歯をよくみがぐ姿を写せる



### ◇サークル活動の場で・・・◇

- ・各サークルで宣伝する
- ・サークルの友だちに声をかける
- ・趣味の会（カラオケ）で歯がないと歌いづらいので歯を大切にと話していく

### ◇問題点◇

- ・2~3人の友人に今日は歯の勉強会に行ってきたのよ・・・というところには話がなくてダメなのと私の話を折られてしまいました とても淋しいことでした まだまだ習慣に浸透してないのかな
- ・喫煙について友人に注意しづらいためにも伝えるに伝えたい

### ◇保健総合センターへ行くこと◇

- ・友だちに歯の勉強会がある事を教えてあげる
- ・仲間のある人をとにかくセンターへ連れてくる
- ・歯についての集まりがあることを知らせる
- ・友人には歯の健康について話せばいいが、自主グループ参加を声かけたい
- ・まずは参加してみようとする



◇歯医者さん◇  
・歯科医院の情報交換

### ◇商店街で・・・◇

- ・商店に歯に良い食品を提示して販売してもらう
- ・歯に悪いものは売らない、買わない
- ・スーパーで出食った人に歯みがきグッズコーナーへ誘って体感度を話す

### ◇みんなに広めたい◇

- ・電車の中でも女性など話好きの人に伝える
- ・歯のありがたさを知らない人が多いので輸入のチラシを人が集まる場所へ置く
- ・みんなに8020を覚えるのに歯みがき、良く噛めば元気になることを話したい
- ・もっと地域との交流で施設にきてほしい

### ◇地域でよい歯の子どもを育てよう◇

- ・近隣の保育園、幼稚園、小学校、高校など教育機関にはたからきかける
- ・近所の子どもたちにも自分に自分の知る範囲の歯の知識を話したい



### ◇こんな講演会をやってほしい・・・◇

- ・興味をもてる活動、講演
- ・実演中心の集会をちょっとやってみよう

### ◇地域に出張して◇

- ・時間を割いて来てくれる人たちのコミュニケーションを促す
- ・町会等で作成し、情報公開
- ・区の広報等、今以上に積極的に働きかける（保健センターの紹介記事を右見開きでとりあげてもらおう）



### ◇積極的な活動を◇

- ・パネル等を作成し、情報公開
- ・区の広報等、今以上に積極的に働きかける（保健センターの紹介記事を右見開きでとりあげてもらおう）

1班

テーマよく噛む事の大切さを家族や友人に知らせ実践させるにはどうするか

よい情報を広く伝える

- ・丈夫な歯が多く残っている人をほめる雰囲気をつくる
- ・見聞きした好事例の結果を教えてやる
- ・近所の歯科医を（よい上手な人）探し、そこにかかる関係を持つ（仲良くする）

自分自身が実践してみせる

- ・歯と病気のことをよく話す
- ・歯の大切さを話す
- ・息子によく噛むように注意する
- ・自分が見本を示してよく噛んでみせる
- ・よく噛むことは自分のためになることをわからせる

楽しく食事をする

- ・なるべく食事時に集まれるようにする
- ・楽しい食事をするよう心がける（一人の食事を極力避けるように！）
- ・家族と食事をするとき自分が最後となるよう努力する
- ・グループで食事するとき自分が最後となる
- ・家族や友人と一緒に楽しく食事をしてよく噛む話をなるべくする

食材も考慮に入れる

- ・固形物（センベイ・リンゴ・ピーナッツ）をグループで食べる時遅食い競争をする
- ・なるべくおいしくて固いもの
- ・野菜を多く使う

2班

テーマ よく噛む事の大切さをN区民に知らせ実践させるにはどうするか

行政の力で

- ・ N区報でPR する
- ・ 節目健診や老人健診のとき、歯も一緒に必ず指導する
- ・ NN健康〇〇道場の今日の〇×問題を一緒にやってみる（道場の修了者が）
- ・ **将来の多い小中学校の先生より指導、徹底する 効果◎**

地域でのPR

効果◎

- ・ 隣組の組織を利用してPR する
- ・ ボランティアとかサークルに入っている場合、またNPOなどで自分で実践して得られた効果を話す。そして勧める
- ・ **区民祭りの健康コーナーを設けて、そこで発表する**
- ・ 区の施設で発表する

知らせたい内容

- ・ 給食時間を利用して噛むことを体験する
- ・ 近所の方と一緒に食事するとき、まず自分が100回噛んで実践してみせる
- ・ 何を食べるか
- ・ 出会った人に健康のために何かやっていますか（噛んで）？と必ず聞いてみる
- ・ 食事の回数と所要時間
- ・ 誰と食事を、どこでしていますか
- ・ 健康第一はよく噛むこと

3班

テーマ

よく噛むことを忘れずに実践するにはどうするか

たのしい食事

- ・話しながら食事をする
- ・家族の食事時間を長くする
- ・たのしく食べる工夫をする  
友人と家族と  
食事会など
- ・家族と会話をして

ゆっくり食べる時間

- ・左手で箸を持つ
- ・テレビながら食べをしない
- ・食べる所にタイマーをおく
- ・早食いをやめる

メニュー 歯ごたえ

効果◎

- ・メニューの工夫 一回の食事の中にかたいものを入れる
- ・なるべく歯ごたえのあるものを食べる
- ・旬のもの（たきのこ ふき）調理法をかえて作ってみる
- ・一品少しかための調理にしてかむことを忘れずに実践する
- ・朝昼夜の食事の献立に必ず一品よく噛むものを取り入れる

意識化

- ・意識化をはかる 数えて噛む
- ・食卓の見えるところに貼っておく「よくかむ」
- ・書いた紙を目の前に貼っておく



4班

テーマ よく噛むことを忘れずに実践するにはどうするか

**噛む噛む食卓**

効果◎

- ・習慣になるまでは噛む回数を数える
- ・一口必ず30回（やわらかいもの）または50回（かたいもの）噛む
- ・食べ物を口に入れたら噛む回数を意識して数える
- ・一回の咀嚼の回数をきめる
- ・目的を遂行することを頭に画いて噛む
- ・その食べ物の柔硬の場合を考え自分で回数を決める

**ゆっくり楽しい食卓**

宝の山

- ・食事時間をたっぷりとる（ゆっくり食べること）
- ・食事の時間を十分にとる
- ・時間にゆとり
- ・少なめの量を楽しく食べる

**噛みこたえのある食材を選ぼう**

効果◎

- ・よく噛める食品を選定する（栄養素別）  
（例 スルメ・ビーフ・セロリ）
- ・チューインガムでマナーも守る
- ・ご飯は少しかために炊く
- ・1日1食（回）は固いものメニューにする

**噛み噛みモデル**

- ・噛み噛み人形をつくり食卓に飾る

**ながらはだめよ**

△

- ・食に専念 楽しむ
- ・テレビを見ながら食べないようにする（食べることに集中する）
- ・テレビを見ながら食べない

**食に感謝**

△

- ・心おだやかに食べる
- ・感謝しながら食す
- ・将来の自分の姿を思い浮かべ、咀嚼回数を実施する

5班

テーマ よく噛むことを忘れずに実践するにはどうするか

**調理の工夫**

実行度〇 効果◎

- ・固形物を食べる
- ・固いものを料理する
- ・水分をあまり取らない
- ・お茶漬けをしない
- ・流し込まない
- ・玄米
- ・麦

**よく噛むことの大切さを忘れずに**

・目で確認する 実行度◎ 効果〇

- ・よく噛むこととメモにして目立つところに貼る
- ・食卓の上によく噛む事というカードを常においておく
- ・一膳のご飯の量を少なめに盛る
- ・意識改革 実行度 効果◎
- ・今日の話について食べるときに話題にし考える
- ・よく噛むことによって得られるメリットを常にイメージする
- ・食べ物をもっと味わって食べるように意識する
- ・食べ物のお味をよく味わってみよう
- ・食事のときは集中していただく

**ゆっくり食べられる環境**

宝の山

実行度△

効果◎

- ・食事の時間をゆっくりとる
- ・常に精神的に落ち着いている
- ・なるべく相手と話しながら食べる

6班

テーマよく噛む事の大切さを家族や友人に知らせ実践させるにはどうするか

まずは自分で実践することがスタートです

口頭でやってみせる

- ・食事の前によく噛んでを繰り返し言い続ける
- ・食事前や食事中も家族によく噛むことを伝える（家族 友人）
- ・まず自分がよく噛んでみせて、このよさをよく説明してやってみてもらう
- ・自分でよく噛んでいて、友人家族によく噛むことの大切さを知ってもらうには、よく話し合い、夫には合言葉。よく噛みましょう、と自己実践を続ける
- ・私は娘との二人暮らしです。娘と向かい合って洋間で対面しながらよく噛むとダイエットにもなると話す。
- ・噛む回数を数えることはよいことだと話し合いながら食事をすすめる

噛めることは幸せ。家族・友人へ次の3つの方法を提唱する

実践すべきことをカード化する

- ・今日学習したことをメモにして食堂に貼る
- ・友人にメモを渡したりする 効果◎
- ・噛むことがどう健康によいか伝える 効果△
- ・ダイエットをしたがっている友人に、その効用を説明

グルーピングして輪を拡大する

噛み噛み会を開く

宝の山

- ・グループで食事会を開き噛む大切さ等を話し合う
- ・歯をなくし苦労している人たちの話を聞く会をもうける
- ・野生動物は歯がなくばれば死ぬ
- ・噛む回数競争等させ、噛む面白さをみんなで味わう

厚生労働科学研究補助金（健康総合研究事業）  
分担研究報告書

岩手県某町における住民参加に関する意識調査 2  
分担研究者 米満正美（岩手医科大学歯学部予防歯科学教授）

研究要旨：岩手県内の一つの町における成人の社会活動の実態と意識を明らかにし、ボランティア活動を含む地域における住民参加の可能性を探ることを目的に、郵送法による「社会活動についての意識調査」を実施した。本年度は、2002年度の研究結果を踏まえ、住民主体型歯科保健活動の促進要因を探ることを目的として、データ分析をさらに進めた。その結果、住民主体型歯科保健活動の促進要因として、「社会参加への自己決定」、「社会性を重視した価値観」があることが認められ、50代男性がその要因の影響を強く受けている可能性が示された。また、阻害要因として存在する「時間」は価値観によって変化することが推測された。

A. 研究目的

21世紀の国民健康づくり運動として提唱された「健康日本21」を推進するためには、ヘルスプロモーションの概念に則り、地域ぐるみで保健活動にとりかかる必要がある。そしてその成果を最も左右するものの一つとして保健活動への住民参加がある。本研究の目的は、成人の社会活動の実態と社会活動に関する意識を明らかにし、地域保健活動への住民参加の可能性を探ることである。2002年度の分析においては、岩手県T町において住民参加による地域保健活動を推進する担い手として期待されるのは、一般的な社会活動の参加経験が豊富で参加意欲も高い人であり、意識の面では「ボランティア活動に参加することは自らのためにも有益である」と考え、「発病は自らの健康管理と関係する」と考えている人であると推測された。また、そのような人は余暇には読書や社会活動を行っていることが示された。年代的にみると、退職年齢を過ぎ

てボランティア活動に参加するための時間調節の困難性が低下した60歳代が「生きがい」としてボランティア活動の場を考えている傾向にあることが示された。

本年度は、2002年度の研究結果を踏まえ、住民主体型歯科保健活動の促進要因を探ることを目的として、データ分析をさらに進めた。

B. 方法

2003年1月、岩手県T町において実施した質問紙調査によって得られた年齢20歳から75歳までの574名（男性：275名、女性：294名、不明：5名）のデータをもとに分析を行った。質問に対する回答は5段階の順位尺度によって評価されることから、パラメトリックデータとして処理した。分析には $\chi^2$ 検定、母比率の多重比較検定、相関分析、一元配置分散分析、因子分析を用いた。統計解析用ソフトウェアにはSPSS 12.0J for Windows (SPSS株式会社製)を用