

- 究補助金地域健康危機管理研究事業
「保健師指導者の育成プログラムの
開発」分担研究報告書
- 10) 守島基博: 人材マネジメント入門. 日
本経済新聞社, 東京. 2004
- 11) 相原孝夫: コンピテンシー活用の実際.
日本経済新聞社, 2002
- 12) Global Independent Commission:
Education of health professionals for
the 21st century: a global
independent
Commission, The Lancet, Vol376, 9756
, 1923-1958, Dec, 2010

ソーシャル・キャピタル醸成を支援する保健師の資質と

その育成方法に関する研究

資料

SC 醸成を支援する保健師に求められる能力

資料 SC 醸成を支援する保健師に求められる能力

カテゴリー	サブカテゴリ	コード
地域のアセットを発掘する能力	健康を核に据えることで、活動に必要な社会資源を見つけ出す	活用できる制度を把握している
		他部署の職員が持つ情報やネットワークを活用する
		看護協会を動かして施策化につなげる
		学生実習を活用して地区組織活動を活発化させる
		必要な情報をとるためにあらゆるリソースを活用する
	セクターを超えて人的資源を発掘する	地域のキーパーソンを見極めている
		セクターを超えて事業のPRを行う
		活動の波及効果を得るために複数の団体を集める
		健康教育イベントに学術関係者を巻き込む
		教育委員長を活動に巻き込む
	保健師の専門性を生かしてアセットを発掘する	地域で活動する医師の情報を把握する
		活動のプロセスに地元の政界関係者を巻き込む
	自分の活動の価値を認めてくれる人を発掘する	専門性を生かし住民と信頼関係を築く
専門性を生かして活動のキーパーソンと信頼関係を築く		
自分の仕事の価値を認めてくれる管理的立場の保健師がいた		
オーソリティから認められたことを自負している		
関係者（機関）の専門性・役割機能をオーガナイズする能力	関係者の強みを引き出し適材適所の調整をする	学生のころから教員にやる気の高さを認められている
		関係者の強みが打ち消されないように関係者の調整をする
		活動を進めるうえで関係者の適材適所を見極める
		一人一人の持ち味を引き出す
		個々の能力が十分ではない場合も集団でやることで成果が出るように導く
		各団体のマニフェストを把握し地区活動に活かす
		専門職者の専門性をお互いに認めさせる機会を設ける
	誰と誰を結びつけると効果的かを見極める	専門職者同士の連携を促進する仕組みをつくる
		助産師と保健師の専門性と役割を見極め、協働を仕掛ける
		誰と誰を結びつけると効果的かを見極める
	オーガナイズのための方略を持っている	行政の管理職者と政治家とを結びつける
		担当者と地域にある地区組織を結びつける
		担当者と地域のキーパーソンを結びつける
事業の目的を明確化し、関係者の理解を促したうえで、協議する		
住民の個々の関心・興味を健康に結びつけられるよう仕掛ける		
オーガナイズに必要な自分の立ち位置を理解し実践する	活発な組織活動の展開では健康が重要であることを地区組織の関係者に理解させる	
	日常生活のことを住民に語るることにより組織間につながりをもたせる	
	活動のコアになる人材を見極めている	
	地区組織活動の中核になる場を提供する	
持続的な視野を持って活動を展開できる	専門分化が進む以前の保健師の役割を分析することで、効果的な連携方法を見極める	
	対人支援において個々の将来を予測した関わりをしている	
持続的なシステムを志向する能力	長期的な未来を予測して事業を企画している	
	活動の持続可能性を考慮し行政と協働する	
	過去の活動の教訓・経験を踏まえて行動できる	
	活動の持続可能性を意識し予算化を促す	
将来の地域をイメージし持続的なシステムを志向する能力	活動の展開では常に予算化を意識している	
	活動の展開では常に予算化を意識している	

		マーケティングの感覚を持っている
		物事の本質を捉え制度化につなげる
		看護協会を巻き込み制度化に向けて働きかける
		当事者の参加意識を高めようとする
住民のニーズによって支持される 前向きな態度	住民のニーズに応えるため なら嫌われてもいい	関係者が健康ニーズを把握できるよう建前ではなく本音で語り合う
		住民ニーズを満たすためには権威を前にしてもおけない
		健康ニーズに基づき前例がないことに挑戦する
		物事の本質をとらえると嫌われることがあるが、物事を前に進めるために自分が傷ついても一所懸命やる
		住民のニーズに応えるためなら、嫌われてもいい
		新しいことをしようとするとは反対されることもあるが、やりとげる
	専門職の使命感を持って住民の ニーズに応える	看護職者としての誇りを持っている
		人間の命にかかわるという信念を持っている
		決して作業の手は抜かない
		頼まれた仕事を断らない
		人を裏切れない
		経験年数によらない人をそそり立たせる力を持っている
		アイディアが浮かぶとすぐに行動に移す
		住民の健康ニーズのためにまっしぐらになって行動する
	人と地域を愛おしむ 気持ちがある	前例のない取り組みを発想できる
		住民と一緒に自らも楽しむ
		ネットワークが構築されるプロセスをうれしいと感じる
		他人の人生・生き方に興味を持ち、学ぼうとする
		自らが地域を大切に思っている
活動のベースとなる保健師の コア能力	PDCA を展開する能力	住民の健康ニーズを把握している
		優先度の高い課題を見極めている
		保健師の専門性を生かして調査を行う
		統計データからだけでは見えてこない健康ニーズの根っこを掘り下げる
		あらゆる活動について評価を行い、改善する
		パイロット事業の成功をもとに行政に予算措置を獲得する
	法令・政策の理解	施策化の能力を備えている
		関連する法律について理解を深めている
	コミュニケーション能力	会合の準備プロセスを通じて、住民の健康づくりへの主体性を引き出す
		時間をかけて住民と信頼関係を築いている
		関係者の理解を促す説明資料を作成できる
		関係者と連絡をとるタイミングを見極められる
	組織管理・人材育成能力	活動の実現にむけて意思決定に関与できる役職につく
		保健師の人材育成に関して問題意識を持っている
		研修に積極的に参加し、専門性を磨く
		自主勉強会を企画する
		前例がないことについては、文献などを用いて関係者で学習する場をつくる
		メンタリングやコーチングの技術をつかって後輩の能力を引き出す
ロールモデルを持って自己研鑽している		
他の保健師にとってのロールモデルになる努力をする		
組織の配置や人材育成について問題意識を持っている		
公衆衛生マインド	未然の公衆衛生活動を重視するマインドを持つ	
	支援の中に生活の視点を取り入れている	

地域資源コーディネーター育成プログラム作成 当事者主体型産み育て環境整備プロジェクト

研究協力者 棒田明子
松田妙子

NPO 孫育て・ニッポン
世田谷子育てネット

研究要旨

【目的】 被災地ママサークルの活動・子育て支援者、他地域、他団体の活動のヒアリングを行い、当事者主力メンバーの特徴、資質、地域資源コーディネーターの資質と役割の分析を行うとともに、地域資源コーディネーター育成プログラムの素案作りを目指す。

【研究の方法と内容】 ①大槌町ママサークル運営者のヒアリング ②行政、子育て支援者のヒアリング ③サークル参加者へのヒアリング ④横浜市戸塚区のNPOのヒアリングを行った

【結果】 「ソーシャル・キャピタルの概念を用いた当事者主体型の産み育て環境整備プロジェクト」の当事者主力メンバーの特徴が浮かび上がった。また当事者主力メンバーと地域資源コーディネーターの資質には共通する要素もあり、当事者がその要素を兼ね備えている場合は、地域資源コーディネーターを兼任しているケースがあった。

【考察】 当事者主力メンバーと地域資源コーディネーターの資質には、<コミュニケーション能>と<プレゼンテーション能力>が共通する要素であり、地域資源コーディネーターには、上記に加え、<経営的視点を含む企画・計画力>が必要である。当事者主体型産み育て環境整備プロジェクトを実施するには、本研究で特定された<経営的視点を含む企画・計画力>などを含む地域資源コーディネーターの資質をベースに人材育成プログラムを作成することが有用である。

A.研究の目的

震災半年後に立ち上げた岩手県上閉伊郡大槌町のママサークル（当事者）と他団体との連携をサポートしながら、地域資源コーディネーターの資質の分析を行う。また、横浜市戸塚区でのNPOの事例を検証し、地域資源コーディネーター育成プログラムの素案作りを目指す。

B.研究の方法と内容

研究の方法は①大槌町ママサークル運営者のヒアリング ②行政、子育て支援者のヒアリング ③サークル参加者へのヒアリング ④横浜市戸塚区の取り組みヒアリングを実施。

本研究が行われた岩手県上閉伊郡大槌町は、震災前から少子高齢化が進んでいた町ではあったが、復興計画の遅れが原

因で町を離れる人が少なくない。その原因のひとつに、「子どもを安心して産み育てる環境ではない」ことがあげられる。震災後の支援は、日が経つごとに減るなか、当事者が立ち上げたサークルがどのような活動をし、行政などどのように連携をしているのかをヒアリングした。

また、横浜市戸塚区で当事者が立ち上げたサークルが NPO 法人化、事業開始に至るまでの経緯をヒアリングした。

C.結果

①大槌町ママサークル A 運営者のヒアリング

震災から 1 年までは様々な団体、企業からの支援もあり、サークル開催時のプログラムなどにも苦労はなかったが、震災後 1 年以降は支援も減り、サークル開催時に何を行うのか、内容、経費的な問題が発生した。また、サークル運営者 3 名のうち、A 氏が復職、その後妊娠、B 氏は復職、C 氏が妊娠。B 氏は、子どもが大きくなったこと、仕事であまりサークルに参加できないことを理由に代表をおりた。そのためコーディネーターの立場である棒田氏に相談し、「サークルの継続または解散」「継続の場合の活動内容と方法」を検討することにした。

サークルをこのまま継続するのか、解散するのか。代表者二人が主催、実行するには限界があり、新たなる代表を募ったが、参加者の中から代表者に手を上げるものはいなかった。そこで、行政に対して支援のサポートを依頼。震災により閉鎖していたが 2012 年 4 月にオープンする子育て支援センターとの連携の提案を

受ける。提案内容は、震災前にあった子育てサークル B との統合、または共同でのサークル開催の 2 案。代表者二人は、サークル B との統合ではなく共同開催を選択。月に 1 回程度、定期的に子育て支援センターでの共同開催を行うこととした。

また、独自の活動として、復職した母親のサポートの場として、月に 1 回、土曜日にサークルを開催することを決めた。妊娠中でありながら、働く母親のためにサークル開催を決めたその理由は、オープンした子育て支援センターは、平日の日中のみの営業で、働いている母親はほとんど利用することができず、保育園と職場、仮設住宅だけを行き来する生活の中で、サークルを立ち上げた時同様、同じ仲間同士が集う場所が欲しいという思いからであった。

現在、サークル代表の二人は無事出産。二人とも里帰り出産を選択したため、しばらく大槌町をはなれているが、その期間は子育て支援センター内のサークル B において、子育て支援センタースタッフが中心となり、子育て世代のサポート、イベントを企画している。

震災からサークルを立ち上げ、いろいろな取材、施設建設の話、助成金申請の話しをもらった。自分たちの生活のことも考えながら決断をしていくことは難しく、その都度、自分たちの気持ち、考えを尊重した上で、コーディネーターからの確かな助言をもらうことができたことは本当に良かった。

②行政、子育て支援者のヒアリング

震災から1年。仮設ではあるが、保育園、子育て支援センターなどのハード面は整ったが、保育士などの人材が不足しているため、子育て支援センターの活動については、震災前と同じサービスを提供できていないのが現状である。

ママサークルAから相談を受けた当初は、震災前から子育て支援センター内にあったサークルBの活動再開のこともあり、ママサークルAはAでの単独の活動の提案も検討していた。けれども、サークルA代表たちから立ち上げの経緯、現在の状況、今後の展望などを聞き、震災後に自ら立ち上がって活動を始めたサークルに協力することを決めた。

協力することを決めた理由のひとつに、サークルAの立ち上げの趣旨のなかに、行政、地域の子育て支援に関わる団体との共働が掲げられ、活動を開始する前に行政など関係機関にサークル立ち上げの趣旨、活動内容などを相談、報告していたことがあげられる。震災後は、子育て支援センターなど、震災前に行っていた妊産婦への子育て支援が必要であることは重々承知していたが、その他優先事項が山積みとなっており、手をつけられない状況であった。自分たちがやらなければいけないと思っていたことを、他の人たちがそれも、町外の人間のサポートを得ながら行うことに対して、受け入れがたい気持ちもあった。しかし、当事者である大槌町町民のママたちがサポートを得ながらも、自主的に立ち上がり、活動を始めたことに対して、現在は心から評価、応援し、主体的な活動をもっと増やせるようサポートしていきたいと思って

いる。

また、ママサークルの応援者であり、コーディネート役をさせていただいている棒田氏との信頼関係があったことも大きい。もしも、棒田氏がどのような考えを持ち、大槌に関わっているのかを知らなければ、結末は変わっていたかもしれない。

地域はそこで暮らす人々が作っていくもの。当事者であるお母さんたちと一緒に、時に足りない部分は外の力を借りながら、これからの大槌町の子育てを考え、子育て支援センターの運営にあたりたい。

③サークル参加者へのヒアリング

二人目の出産後にサークルに参加。自分の仮設住宅でのサークル開催、立ち上げも検討したけれど、年子の子育てをしながら、自分が中心となって行うことの難しさを感じ、参加者として代表者をサポートすることを決めました。子どもたちがもう少し大きくなり、生活も安定したら、運営にも協力したいと思う。(震災後に二人目を出産したママ)

もっと、活動したいと思うが、生活が第一。夫に遊んでいないで、働けと言われていたことはないが、思われている気がする。運営側になり、収入を少しでも得ることができれば一番いいのですが、なかなか難しいですね。(1歳児のママ)

震災1年後くらいから、めまいや耳鳴りに悩まされ、自分一人で子どもをつれての外出が難しかったが、やっとまた参加することができた。子育て支援センタ

一などの場所もあるが、ここは同じ子育て中のママたちがやっている場所なので、他の場所よりも敷居が低く感じられるんです。母親なんだからしっかりしなくちゃねと言われるのが怖くて、出かけられない場所もあります。でも、今日もそうだけど、ここまで来れたことをほめてもらえる仲間なんです。自分の子どもだけでなく、みんなでみんなの子どもを見られるこの時間がいいですね。(2歳児のママ)

震災後に様々な支援を受け、またサークルAでの活動を通して、いつも支援を受けるばかりでなく、自分も何かしたいという思いが湧いてきました。現在は福祉関連のNPOに所属し「子どもを地域で育てる、高齢者、障がい者を地域でケアする場づくり」を目指しています。同じ子育てをしているママたちの声を聞き、今この町に必要なもの、ことを実現していきたいと思って、苦手な書類作りと関係機関への挨拶、協力依頼などに奮闘しています。

一番難しいのが、助成金の申請と、その後の事業化。思いはあってもそれをきちんと形にして、事業化にするノウハウが私にはないので、町内、町外問わず、この人だと思う人に相談しています。でも、実際にこのプロジェクトの中心となり動くのは私なので、自分の言葉と協力していただいた資料などを合わせ伝えられるよう努力しています。

④横浜市戸塚区の取り組み

横浜市戸塚区のNPO法人Aは、子育て

世代が中心となり、行政が運営する子育て支援拠点、街作り支援、多世代交流を推進する専門家、地元住民の協力を得ながら2013年4月に新たに事業をスタートする。

自分たちが暮らす町で、子どもを産み、育て、仕事をする。任意団体として準備をする中で特に重点を置いたことは、人材の発掘、関係機関との連携、協力、地元住民の理解である。

事業の内容は、カフェの運営、子育て世代が集まれる場所の提供、しょう害がある子どもたちの居場所の提供、子育て世代の学びの機会、子育て世代の就労などがある。

代表であるB氏は、とくに人材の発掘に力を入れた。現在子育てをしている人のほとんどの人に就労経験があり、専門知識、技術を持っている女性も多い。しかし、経験はまるでいかされていない場合が多い。そこで、インターネットや口コミを通じて、仕事をしたい人を募集。自分たちが暮らす町を子育てしやすい場所にしたい、経験を生かして働きたい、母親になっても新しいことにチャレンジしたいという人たちを多く集めた。

今年度は、地元幼稚園案内冊子の作成、法人化、カフェのオープン準備を行った。企画会議などを行う時には、地元で子育て支援をしている子育て先輩世代がサポートをした。物件探しは、本当に苦労した。商店街の協力も得ることができ、契約にこぎつけたが、内装工事スタートの前日に隣人からクレームが入り、契約は破談。すべてがゼロになった。

しかし、B氏やほかスタッフが築いた

商店街の人々、子育て支援者、行政、専門家が物件探しに力を貸し、最終的には当初の物件よりも良い条件の物件で、事業をスタートすることができた。

事業計画、資金計画、法人化については、スタッフの中に専門知識を持つものがいなかったため、外部に力を借りた。当初は、自分たちの力ですべてを行おうと思っていたが、自分たちだけで行うのではなく、準備段階から協力を依頼した。「いろいろな世代が関り、地域で子育てしよう」という地元の子育て支援者が集まる講演会があると聞けば足を運び、参加者に自分たちの思いを伝えるだけでなく、主催者、講演者にも協力を募り、仲間を増やしていった。

思いだけでは事業化は難しい。私たちは「不足は補う」ことで、新たなる協力を増やしていったことが、事業化に着手できた理由の一つであると言える。

D. 考察と今後の課題（結論）

今回の研究からわかったことは以下の4点である。

1) 「ソーシャル・キャピタルの概念を用いた当事者主体型の産み育て環境整備プロジェクト」当事者主力メンバーの特徴

当事者主力メンバーになり得る可能性がある人材には、支援を受ける側と支援する側の両者であり、そこに共通するのは「思い」であることがわかった。しかし、思いだけでは主力メンバーになることはできず、主力メンバーになる特徴として、下記があげられる。

- ・時間に余裕がある
- ・経済的に余裕がある

2) 立ち上げからプロジェクト実施、継続に必要な要素

大槌のヒアリング、戸塚区の事例から、プロジェクトを実施、継続するのに必要なものは【プロジェクトの事業化】。すなわちメンバーがきちんとした【収入】を得られることが、「産み育て環境整備プロジェクト」実施、継続につながる大きなステップといえる。

これまでの子育て支援は、無償、ボランティアが大原則という風潮があり、お金をもらうことに罪悪感を持つ人もいる。けれども一方で、思いはあっても収入が得られないことを理由に、他の仕事に就く人も決して少なくない。

収入を得られないことで、家族から反対を受ける人もいる。「お金にならないことをして、もったいない。家事がおろそかになるのは、おかしい」。また、同じ子育て世代や地域の住人から、「あなたはお金に余裕があるからできるのよね」と言われたメンバーもいた。

3) 当事者主力メンバーの資質

当事者主力メンバーに必要な資質は、

- ・コミュニケーション能力
- ・マイナス要素を伝え、協力を得るプレゼンテーション能力
- ・背景、現状、プロジェクトの趣旨、計画を自分の言葉で的確に伝える能力

であると考えられる。

昨年、当事者主力メンバーに一番必要な資質は、【コミュニケーション能力】であると報告した。今回のヒアリングでプロジェクトを実現するにあたり、プロジェクト実施前、計画段階での関係機関と

のコミュニケーションがとても重要であることがわかった。具体的には、関係各機関に計画を伝え、実施に向け協力を依頼。なかでも、自分たちのマイナス要素を補う協力を得られるかどうか大きなポイントだ。

今回ヒアリングは行っていないが、事前にプロジェクトの相談をしなかった、マイナス要素を伝えなかった、協働を検討せず自分たちだけで行おうとした団体の中には、関係団体との関係が悪化してしまい、継続が難しくなった団体もある。地域に根付いたプロジェクト実施には、コミュニケーション能力の中でもとくに【仲間づくり、仲間を増やすためのコミュニケーション能力】がカギと言える。

もうひとつ重要なのが【プレゼンテーション能力】である。当事者の思いを伝える能力が高いと支援、協力してくれる人が増える。現状の調査、資料の作成などは、後述するコーディネーターがサポートすることで補えるが、資料の内容を自分の言葉できちんと相手に伝えることができるが必要である。

4) 地域資源コーディネーターの資質

コーディネーターは、立ち上げ当事者がコーディネーターになる場合（戸塚）と、外部のコーディネーターを置く2つのパターンに分かれるが、求められる資質はほぼ共通であると考えられる。

■地域資源コーディネーターに求められる資質

- ・ 経営的視点を含む企画・計画力
- ・ コミュニケーション能力
- ・ プレゼンテーション能力

地域資源コーディネーターの資質として求められるものは、当事者主力メンバーの資質と同じ【コミュニケーション能力】と【プレゼンテーション能力】であるが、プロジェクトスタート時に特に重要となるのが【経営的視点を含む企画・計画力】である。地域資源コーディネーターの役割は、当事者主力メンバーの能力により、すべてコーディネーターがサポートする場合と、不足分をサポートする場合がある。ただし、当事者のみでプロジェクトを進めると、偏った視点になりがちのため、上記資質を兼ね備えたコーディネーターを起用することにより、実施、継続率が高くなることが推測できる。

【経営的視点を含む企画・計画力】とは、具体的には「行政、医療分野における産み育てに関わる専門知識」「情報収集能力」「事業計画力」が、あげられる。国の動き、それに伴う県、市町村、医療の動きにアンテナを張り、プロジェクトに必要な情報をプロジェクトの企画、計画に反映。「思い」を事業に変える「事業計画力」も必須である。

また上記に3つに加え、下記4つの項目も求められる資質として加える。

- ・ 行動力
- ・ 人脈
- ・ 広報力
- ・ 指導力

地域コーディネーターのもっとも重要な役割は、プロジェクトが円滑に進むサポートをすること。準備、スタート時、実施・継続時など、それぞれの状況により求められる資質は、変わるものもあるが、上記7つの資質はどの段階においても必要なものであると考えられる。

今後は、今回の研究で見えてきた地域コーディネーターの資質を兼ね備えた人材育成のためのプログラム開発を目指し、多くの事例を検証する。また、今回の調

査から、「ソーシャル・キャピタルの概念を用いた当事者主体型の産み育て環境整備プロジェクト」の「育て」にあたる部分は各地域で育ちつつあるようだが、「産み」の部分における事例が少ない。「産み育てる」ことは、一連の流れであることが自然であるはずだが、現代の地域では分断されているケースが強い。今後、分断されている「産み」「育て」を、一連の流れにするためには何が必要なのか、調査、研究が必要である。

ソーシャル・キャピタルを活用した健康なまちづくり
～W市・健康まちづくりワークショップ実施結果から～

研究協力者 藤崎健吉

千葉大学大学院

研究要旨

【目的と背景】 個人および地域の健康を支援する仕組みづくりを検討する上で、当事者である市民は、健康づくりにおいてどのような課題や困難を抱えているのかを、対話型のワークショップ手法を用いて明らかにする。さらに市民や地域の健康の質的・量的向上を図るうえで、自助や共助によってどのような課題解決策があるのかを明らかにする。

【方法】 W市の健康づくり基本条例策定のためのワークショップを活用し、2回にわたるグループディスカッションとワールドカフェ方式のワークショップから議論を集約した。

【結果と考察】 「孤立化を防ぐ」「体力づくり」「生活のリズムを整える」「食と健康」「健康事業への参加」の5つの課題が挙げられた。「生活のリズムを整える」活動と「体力づくり」、「食と健康」の課題解決策には多くの共通点が見られた。またこうした活動を充実させることで「孤立化の予防」にもつながると考えられる。市民の健康づくりを促す施策づくりにおいて、ソーシャル・キャピタルの活用は不可欠である。それは単に市民の要望を調査し物理的に解決するというのではなく、よりソフトやコミュニケーション・デザインを意識した施策を検討することが大切である。

A.目的と背景

ソーシャル・キャピタルを活用した、個人および地域の健康を支援する仕組みづくりを検討する上で、当事者である市民は、健康づくりにおいてどのような課題や困難を抱えているのか、またそれらの課題はライフステージによってどのような違いがあるのかを、対話型のワークショップ手法を用いて明らかにする。さらに市民や地域の健康の質的・量的向上を図るうえで、自助や共助によって、ど

のような課題解決策が考えられるのかを、当事者である市民が主体的に議論集約を行いながら、明らかにすることを目的とした。

なお、この報告は「W市・健康づくり基本条例(仮称)」の策定のために実施したワークショップの結果を分析したものである。

B.方法

1.ワークショップの方法と具体的内容

主婦、学生、母子、高齢者、勤労者など、多様なプロフィールを有した市民を集め、2回のワークショップを実施した。参加者は市のホームページ及び市内の公共施設でのチラシ配布により募集し、事前登録により集められた。ワークショップの流れは以下のとおりである。

第1回 いきいき健康まちづくりワークショップ～みんなが健康に暮らせる、“まちのしくみ”について考えよう！～
 <実施> 2012年11月17日12時半～15時半

図1：第1回ワークショップの流れ

みんなが健康に暮らせる、“まちのしくみ”について考えよう！

① グループディスカッション	みんなが健康に暮らせる、まちの課題をあげよう (30分)
② ワールドカフェ	挙げられた課題についての解決方法を考えよう (45分)
③ シェアリング	みんなの意見を発表しよう (30分)

※ワールドカフェ～課題解決の方法を模索するワークショップ

今回は5つのテーブルを用意し、グループディスカッションで提示された5つの課題を書いた模造紙と付箋紙、ペンを配置。参加者は1回10分程度3か所、特に自分の興味を持ったテーブルに向かい、そこで課題解決に関する自由なディスカッションを行う。付箋に自由に意見を書き込みながら、KJ法を用いて意見を集約し、各テーブルの中で選出したファシリテーターがシェアリングの中で意見を発表する形式をとった。

第2回 いきいき健康まちづくりワークショップ～みんなで作った健康に暮らせる、“まちのしくみ”を見なおそう！

<実施> 2012年12月8日 13時半～15時

図2：第2回ワークショップの流れ

みんなが健康に暮らせる、“まちのしくみ”について考えよう！

① 前回のふりかえり	みんなから出た課題と解決方法について (20分)
② グループディスカッション	全ライフステージでのポイント 市民協働の視点(20分×2)
③ シェアリング	みんなの意見をふり返ろう (20分)

2回目のワークショップでは、各ライフステージごとの課題やソーシャル・キャピタル活用によって、課題解決に導く方法について当事者同士の意見交換と議論の深まりを意図した。

2) アンケート調査の実施

第2回のワークショップ終了後にアンケート調査を実施した。アンケート内容は第1回ワークショップで抽出した課題の中で、特に重要なライフステージとその世代に向けた解決策について、さらに掘り下げた意見を収集する目的で実施した。

3) 倫理的配慮

ワークショップ参加者は市の広報を通じて募集した。またこの内容は広く市民・一般に公開されることを前提としたものであり、ワークショップの様子は順

次、市のホームページなどで紹介する一般情報として取り扱われた。なお今回の調査では参加者の個人情報特定される内容についての質問や議論は取り扱わず、匿名性を保った形での調査分析を実施した。

C.結果と考察

1)参加者数と主な属性

第1回ワークショップ

- 参加人数 31名
 - ・20代～30代の子育て世代の女性 5名
 - ・市民の健康を守る活動を行っている民生委員、介護サポーター等 20名
 - ・その他、30代男性、主婦、議員等 6名

第2回ワークショップ

- 参加人数 16名
 - ・前回参加した子育て世代、30代男性1名、民生委員の参加者一部が欠席。

2)課題の抽出

グループディスカッションの結果から、「孤立化を防ぐ」「体力づくり」「生活のリズムを整える」「食と健康」「健康事業への参加」の5つの課題が挙げられた。

またグループディスカッションを重ねていくうちに、5つの課題は相互に構造的に絡み合っており、また世代間でも課題解決に向けた共通のポイントがあることが示唆された。

3)課題解決の方法

①孤立化を防ぐ

孤立化はすべてのライフステージで起こりうるが、特に子育て世代、高齢者の孤立

化は社会全体の健康を考えるうえで重要な課題と考える参加者が多かった。

また高齢者を中心に、同じ趣味や価値観を持った「志縁」で繋がる個人は仲が良いが、隣近所、向こう三軒が助けあい、仲よくする「地縁」によるつながりが希薄であり、時として仲たがいをしているとの意見が挙げられた。

また「孤立化」を防止するソーシャル・キャピタル及び自助・互助的な対策として、だれもが気軽に集える場や機会の提供、ご近所との挨拶、声掛けを積極化させる運動、同じ趣味を持つ人のサークルやコミュニティ活動などが挙げられた。

②体力づくり

健康づくりを考えるうえで体力づくりは全世代にとって重要な課題であるが、特に中高年、子育て中の母親等の健康づくりの重要性が挙げられた。

健康づくりの場として、公園や道路等、外でだれもが気軽に体を動かせる場を上手に活用すること。公園の上手な活用方法については市としても工夫の余地があると考えられる。

活動メニューでは、散歩(ウォーキング)、ラジオ体操、屋外清掃、サイクリング、ジョギング、ストレッチ等、道具を使わなくても気軽に楽しめる種目を、みんなで楽しみながら行うことがポイントとなった。

③生活のリズムを整える

生活のリズムを整えるうえで大切なのは、幼少時の生活習慣づくりにあると考える参加者が多かった。

また子どもと高齢者の共通課題として、適度な運動や規則正しい食事、決まった時

間に就寝、起床、トイレに行くなど、身近な生活習慣に関する課題が多く挙げられた。

また中高年には、決まった曜日、時間帯に掃除やサイクリングなど、みんなで参加できるイベントを習慣化させることで、1日あるいは、1週間のサイクルの中で楽しみながら生活のリズムを整えていくことが望ましいとの意見が多く挙げられた。

④食と健康

食は健康を考えるうえで全世代に関わるもっとも重要な課題の一つとなった。バランスの良い食事、楽しい食事、歯のケア、よく咀嚼して食べるなど、日常の食生活習慣に関わるものについては、周知のためのキャンペーンやプロモーションが必要との意見が多く挙げられた。

「食と健康」に関しては、ライフステージごとの課題とその解決策についても様々な意見が挙げられている。高齢者では、塩分・脂質を控えた食事、腹八分目等が挙げられた。また粗食にこだわりすぎると血管がもろくなるなどの指摘もあり、タンパク質も適度に摂るバランスの良い食生活が重要であるとの意見も挙げられた。食習慣については中間人口であるビジネスマン、OLについても普及啓蒙の必要性が挙げられた。さらに子どもたちには孤食を避け、楽しみながら三食きちんと食べる生活習慣を身に着ける重要があるとの意見が多かった。

また「食」は単に消費する市民の側だけではなく、生産や流通、食品加工や飲食店などと一体となった取り組みが必要であるとの意見が多く挙げられた。具体的には、食材・食育情報の公開に関するしくみづくりや、市域周辺の農業生産者や有機野菜などを扱った飲食店には市独自の認証制度を

付与し、安心して利用できる店であることを市民にアピールするキャンペーンを行うなど、予算をかけずに健康なまちづくりを推進するアイデアも挙げられている。

⑤健康事業への参加

まず、健康診断の受診率を高めること。特に非正規・正規を問わず若者の健康診断受診率が低いことが指摘された。

予防接種や簡単な体力測定など、普段から健康事業に参加することで、健康への意識を高めていくことが重要であるとの意見が挙げられた。

そのためには、子育て世代、高齢者、就労者など、それぞれのライフステージに合わせた参加しやすい日程、時間の調整、情報発信、窓口の区分など、参加を促すような行政サービスや事業の工夫が必要との意見が挙げられた。

保健、医療、教育、福祉など市で実施している同じような事業については統一的に行われると周知も平易で参加率が高くなるのではという意見も出された。

D.まとめ

「生活のリズムを整える」活動と「体力づくり」、「食と健康」の課題解決策には多くの共通点が見られた。またこうした活動を充実させることで「孤立化の予防」にもつながると考えられる。さらに課題解決のベースには「健康事業への参加」を促すことが大切である。個人と地域の健康の質点・量的向上はこれらの課題の構造的な「つながり」を意識し、課題解決に導く施策が必要と考えられる。

今回のワークショップを通じ、市民の健康づくりを促す施策づくりにおいて、ソー

シャル・キャピタルの活用は不可欠であるが、それは単に市民の要望を調査し物理的に解決するというのではなく、よりソフト

やコミュニケーション・デザインを意識した方策を検討することが大切であることがわかった。

図3 アンケート調査票

和光市いきいき健康まちづくりワークショップ アンケート

2012.12.8(土)

ワークショップをふりかえり、5つのテーマごとに、全マイスターの中で特に大切だと思う世代とその世代に向けた課題解決のポイントを市民協働の視点から自由に書いてください。

① 孤立化を防ぐ ⇒ 世代は? _____
〈その世代に向けた孤立化を防ぐ方法は?〉

② 体力づくり ⇒ 世代は? _____
〈その世代の体力づくり実現の効果的な方法は?〉

③ 生活のペースを整える ⇒ 世代は? _____
〈その世代の生活ペースを整える効果的な方法は?〉

④ 食と健康 ⇒ 世代は? _____
〈その世代の食生活を改善する効果的な方法は?〉

⑤ 健康事業への積極参加 ⇒ 世代は? _____
〈その世代が事業に積極参加させる効果的な方法は?〉

その他、自由にご意見・ご感想をお書きください。

ソーシャル・キャピタルを活用した健康なまちづくり
～W市・健康まちづくりワークショップ実施結果から～

資料編

資料1.第1回ワークショップで抽出された課題とワールドカフェによって
得られた課題解決の方策

資料2.第2回ワークショップで抽出された、ライフステージに応じた自助・
互助による課題解決の方策

資料3.参加者アンケートの結果

資料 1.第 1 回ワークショップで抽出された課題とワールドカフェによって得られた課題解決の方策



体力作り

自助努力

- ・無理をしない始めは少しずつ
- ・1日1回ストレッチ
- ・サイクリング
- ・1日10000歩目標に無理をせず取り組む
- ・なるべく歩く
- ・休日は子供とたくさん遊ぶ
- ・日常生活の中に体力作りの工夫をする
- ・週に2日程筋トレ参加
- ・日常的に運動を心がける
- ・正しい食事で体力作り

公園を利用する

- ・公園にストレッチ用具を
- ・公園で毎日ラジオ体操(イベントとする)
- ・無料の親子で参加できる運動場所
- ・市内一周コースを選定する(サイクリング・マラソン)道路に何キロ走ったかなど書く

体力作りで婚活

- ・婚活スポーツ
- ・初心者教室開催

市民参加の新規事業

- ・和光マラソンを開催
- ・スポーツの初心者教室を充実
- ・運動系の市民講座などを数多く開催する
- ・踊り系の祭りを定期開催
- ・ダンス発表会・フェスティバルの出演の目標付き
- ・保育付きの体力事業
- ・年代別平均値到達者に粗品及び再抽選で温泉旅行券を

地域密着型活動

- ・ラジオ体操
- ・屋外の清掃
- ・グループで散歩
- ・近所の人たちと一緒に散歩
- ・近所の人達と簡単ヨガ

生活のリズムを整える

子供に関わる

- ・登校の見守り時間が決められている
- ・子供に関わる
- ・防災和光の活用

地域に関わる

- ・隣近所におすも分け
- ・一人暮らしの人にモーニングコール

続けられる運動をしよう

- ・早朝の健康事業をやる
- ・午前中に外出
- ・小グループではじめるラジオ体操
- ・地域で朝のラジオ体操を実施
- ・朝おきたら外の空気を入れる
- ・夕方地域で簡単な掃除を
- ・1日5000歩から10000歩
- ・午前または午後のみんなで歩く会を実施
- ・適度な運動

早寝早起きしよう

- ・早く寝る
- ・早寝早起き
- ・早寝早起き
- ・腹七分で
- ・街の電気(ネオン)を消す
- ・食育の早寝早起き朝ごはんを子供だけでなく親に徹底する
- ・早寝(10時)早起き(6時)
- ・夜9時にテレビを消す
- ・テレビを消してラジオを聴く

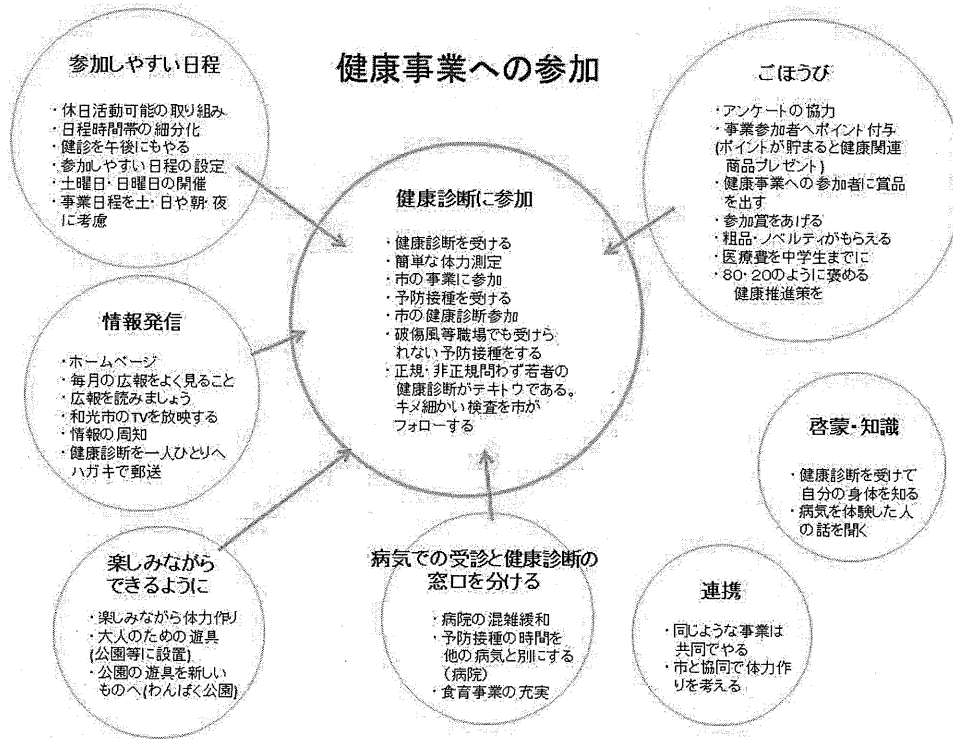
三度食事

- ・朝食を食べる
- ・朝食7時昼食12時夕食6時
- ・3食きちんととる
- ・バランスの良い食生活ができるようレシピの提供をして欲しい
- ・腹七分で
- ・食事時間を守る、できるだけ
- ・食事はきちんと朝・昼・夜

ゆっくりトイレに行こう

会食快便

健康事業への参加



資料 2.第 2 回ワークショップで抽出された、ライフステージに応じた自助・互助による課題解決の方策

孤立化を防ぐ

