

## 1. 研修のポイント

この実践マニュアルは、どこからでも読むことができ、誰にとっても参考になること、自分の活動の振り返りができることを特徴としています。マニュアルを活用して、ソーシャルキャピタルを活用した地域保健事業・活動を進めることを、1人で実践することはできません。ソーシャルキャピタルの醸成や活用によって、地域の人びとに公平に効果をもたらすためにも、今まで以上に多様な人びとと協働で、異なる組織（個人）目的・目標に基づき取り組みを行っていることを前提としながらも、ともに考え、それぞれの立場で実践することで、全体として地域の益となっていくことが期待されます。

この実践マニュアルを活用するうえで、まず、多くの自治体で、年齢や疾患など個人の特性を超えた、部門横断的な地域診断からはじめ、地域の健康課題や福祉課題、地域環境、地域資源などについてアセスメントし、地域の課題を解決するうえでの問題点を整理していくことから始める必要があると予想されます。特定の職種や部門が地域診断を行っているとしても、その結果を関係する人びとと共有する必要があります。

ソーシャルキャピタルを活用した地域保健の推進のためには、行政機関内部の部門間の連携が必須であり、効果的であることは本文で説明しましたが（第1章参照）、部門間が連携してマニュアルに沿って進めるために、どのような研修が必要か考えるところから始めなければなりません。さらに、住民（住民の活動組織）やNPOなどの地域資源とも上手に連携し、それぞれの得意な分野（技術、知識 etc.）に応じて役割分担し、その効果が地域の人びとに隅々まで行きわたるためには、行政とNPOの距離を縮める必要性も考えられます。皆さんの自治体（地域）では、どのような研修が必要でしょうか？



☆ どのような研修が必要か、具体的な研修を企画するまえに、考えてみましょう。

誰に研修に参加してもらう必要があるでしょうか？	何のために必要でしょうか？ (研修に参加してもらう理由)

## 2. 研修計画を立ててみましょう

### 1) 研修の基本的な考え方

一般的には、研修を行うことで、研修に参加した人びとが共通の態度、考え方、行動、価値観を身に付け、その結果、研修受講者が同じ目的、目標に向けて、共通の考え方によって、地域保健福祉活動を行うことができることをねらうものです。

### 2) 研修計画立案の手順

計画を立案する際には、研修目的と到達目標を考えます。

#### (1) 研修目的の設定

研修目的とは？

- ・ 研修目的を設定するためには、まず地域特性に加え、研修に参加してもらう人びと（研修の対象者）の現状や課題をアセスメントする必要があります。
- ・ 研修目的は、研修修了時に期待される成果を示したものです。現実に即しており、理解可能で、達成可能なものとします。
- ・ 研修目的は、誰でも理解できるように明確に示しておく必要があります。そのためにも、研修者を主語とし、「理解する」「習得する」、「身につける」などを述語

に表現します。

## (2) 到達目標の設定

到達目標とは？

- ・到達目標を設定するためには、まず、ソーシャルキャピタルを活用した地域保健事業を進めるために、どのような準備が必要か（準備性）について考える必要があります。

例) どのような人びとを取り込んでいく必要があるか？

どのような体制をつくる必要があるか？

どのような状態になれば、実現可能か？

- ・研修修了時に、研修目的を達成したことを示すためには、何ができる(どのような状態になる)ことがよいか、できるだけ具体的に、観察が可能な形で表現します。
- ・研修に参加する人びとを主語とし、「何を」「どのように」を含め、「説明できる」「示すことができる」「理解することができる」「共有することができる」「～のような行動をとることができる」などと表します。

研修に参加する人びとが様々な職種、所属の人であり、異なる目標を設定する必要がある場合もあります。

☆ それでは、研修対象者、研修目的と目標について考えてみましょう。

研修対象者の特性ごとに目標が異なる場合は、それぞれの研修目標が誰を対象とした目標なのか、区別する必要があります。

例)

対象者：住民

#1 \_\_\_\_\_

#2 \_\_\_\_\_

対象者：保健師

#1 \_\_\_\_\_

#2 \_\_\_\_\_

研修対象者 [ _____ ]
研修目的 [ _____ ]
研修目標 ※いくつでも可
# 1
# 2
# 3
# 4
# 5

研修を行う対象者、目的、目標を設定できたら、次に、研修の枠組みを考えてみましょう。研修は、長ければよいというものではなく、どのような内容のものを、1度に何時間行うことが望ましいか、何回必要か、参加のモチベーションを維持してもらうために、どのような方法（プログラム）が必要か、講義形式がよいのか、演習形式がよいのかなどについても念頭に置いて考える必要があります。事前に課題を出し、実践マニュアルに記載してあるワークを実施してきてもらうなどの工夫も考えられます。

研修計画表（構成例） 半日（2時間）を4回行う場合

[ (研修表題) ] ○年○月○日～○月○日（△日制）

時期（日時）	研修内容・方法	担当者	目標(#)
1日目	テーマ 対象者 概論と情報交換（GW等） （具体的な内容を簡潔に）		
2日目	各論（各論と演習）		
3日目	演習（各論と演習）		
4日目	演習		

### 3. 研修内容の決定

この、「地域の健康づくり実践マニュアル」は、盛りだくさんです。実践マニュアルのすべてのプロセスを、研修形式で行うことは通常困難と考えられます。

そのため、保健福祉事業や地域組織活動をソーシャルキャピタルの醸成や活用を図りながら推進しようとするうえでの、地域資源や実施体制などにおける課題を整理し、研修を行う目的・目標、対象者の設定について、十分時間を割いて検討することが重要です。

合同研修で行うテーマとして考えられるものには、以下のようなものがあります。〈概論〉、〈各論〉、〈演習〉、〈事例報告〉の順に、例を取り上げます。「地域の健康づくり実践マニュアル」の該当箇所のうち、主要なものを、参考までに示しました。

しかし、すべてやらなければならないというものではありません。半日（2～3時間）の研修を行う場合、概論もしくは各論＋演習（グループ・ワーク、ワークショップ等）の構成が考えられますが、どのような構成でどのような内容について行うことが、どのような効果を得られるのか考えることが重要です。〈概論〉、〈各論〉、〈演習〉、〈事例報告〉を必要に応じて組みあわせて、研修計画を構成していきます。研修は、事業・活動同様、必ずPDCAサイクルで実施する必要があります。

必要度を示していますが、各自治体・組織等で必要度は各自治体の状況により異なるため、アセスメントを行ったうえで、研修のプログラムに取り入れる必要があります。

#### 〈概論〉

概論の説明は、各自治体で「地域の健康づくり実践マニュアル」に記載されている文章や図を引用し、活用することも可能です。研修の対象者が、どの程度ソーシャルキャピタルや地域保健福祉事業についての知識や理解を持っているか考えて、テーマ及び内容を設定することが重要です。毎年同じテーマを繰り返すのではなく、必ず一度行った後に評価し、その結果を踏まえて概論を研修プログラムに加える必要性を判断しましょう。

必要度	テーマ（仮題）	目安時間数	マニュアル該当箇所
◎	ソーシャルキャピタルとは何か	60～90分	第1章（1-1、1-2）
○	ソーシャルキャピタルを活用した地域保健事業・その可能性と意義	60～90分	第1章（1-1、1-2、1-3）

### 〈各論〉

各論は必要に応じて行うものです。地域アセスメントに馴染みのない職種や部門と、地域の現状について共有したいが、知識や理解、認識に差がある場合には、それぞれの職種別に研修を行い、一定程度の共通知識や理解、認識を得られた時点で、合同研修の形態をとり、協働で進めていくための研修を計画することなどが考えられます。

以下に記載したものは、ほんの一部です。活動の維持を図る必要がある場合には、地域の活動組織を支援する保健師を対象とした、活動の維持支援を目的とした研修が必要でしょう。各自治体の状態に合わせて、該当するマニュアル箇所を活用し、研修を企画する必要があります。

必要度	テーマ（仮題）	目安時間数	マニュアル該当箇所
○	地域アセスメントとは	30分程度	第2章（2-1-1～2-1-4）
○	事業化・地区組織活動と評価とは	60分程度	第3章（3-1-1）、第4章（4-1）
◎	事業・地域の活動の立ち上げ方法	60～90分	第3章（3-1-2～3-1-6）
◎	活動の維持支援・リーダーシップ機能と協調性の育成	90分	第5章（5-1-1、5-2-1～5-2-3）

### 〈演習〉

演習の進め方については、マニュアル第3章3-1-3（ワークショップの運営、ファシリテーターの心構え等）を参考にすることができます。演習をとおして、既存の事業や住民の活動（資源）、地域の課題と最終的にあるべき姿（目的・目標）を共有し、これからについて、共に考えることが大切です。演習のグループ分けは異なる部門の人から構成し、共有することから始めるとよいでしょう。

マニュアルを各研修参加者が事前に読んで来て、そのまま演習を開始し、演習作業を行うなかで相互理解を図っていくことも可能です。必用に応じて、小グループ（各部門・職種・住民組織・NPO等）での読み合わせや、ワークを行い、その結果を持ち寄り合同で研修会や報告会を行う方法なども考えられます。

必要度	テーマ（仮題）	目安時間数	マニュアル該当箇所
◎	地域を知り共有しよう	120分～ 180分	第2章（2-1-1～2-1-5） ※2-1-1～2-1-5の中から、未実施もしくは強化する必要があるもの、他部門と連携するうえで共有する必要があるものなどについて、演習形式で実施します ※概論や各論の研修後、日数をおいて、各自でマニュアルにある演習“Practice”に取り組むなど、実施した結果を持ち寄り、演習を行います
◎	地域のソーシャルキャピタルを整理しよう	60分	第2章（2-2-1）
◎	事業・活動の計画づくりをやってみよう	120分～ 180分	第3章（3-1-1～3-1-6） ※複数の部門・職種等に所属する多様な参加者が、既存の事業や地域の活動を共同で整理し、全体を俯瞰してみます。どこが不十分か、不足しているかについて考えてから計画立案を行うための導入として行います ※事業・活動の計画を立案するだけでなく、計画の進捗管理（モニタリング）についての計画も重要です。今後の進捗管理について、演習のなかで関係者とともに考え、役割分担をします
◎	事業・活動の計画の評価計画	60分	第3章（3-1-1）、第4章（4-1～4-3） ※事業・活動の計画立案以外に、①評価時期、②評価項目、③評価内容についても整理し、評価計画を立案する必要があります。演習で関係者とともに行います ※PDCA サイクルで展開することの重要性を講義で学んだ後、具体的にどのように展開していくか、演習のなかでともに考えます。同時に、共通認識や理解を得られたか確認します
◎	事業・活動を始めるための体制づくり ・基盤づくり編	120分	第3章（3-2-1～3-2-4） ※既に地域で活動している（台帳登録している）ボランティアに、何の役割を担ってもらうか関係者間で検討します。既に養成した住民ボランティアを活用する場合は、3-2-1～3-2-3まで省略できます ※ソーシャルキャピタル概論、自治体の方針についての講義（説明会）を開催した後、今後の体制づくりについてともに考えます。 そのなかで、地域の課題や地区踏査の結果を伝え共有することも重要です
◎	事業・活動の計画の評価	120分	第4章（4-1～4-3）

#### 〈事例報告〉

研修時間があれば、本マニュアル第6章に掲載しているような事例を、可能な限り自分たちの地域で探し、活動事例を報告してもらおうとよいでしょう。

また、半年～1年経過後の活動報告会を行うなどにより、モチベーションの向上や継続の意欲につながり、住民の活動組織やNPO、自治体の部門間の情報共有が図られ、協働の推進や、連携の強化にもつながる可能性が考えられます。

保健福祉事業や活動の状況だけでなく、実施したことによる変化などについても、フィードバックする良い機会になります。

各自治体によって、地域特性、地域資源、関係機関や住民と行政の関係性（距離）など大きく異なります。そのため、各自治体の担当者の皆さんが、1つ1つ考えて計画していくことが求められます。「地域の健康づくり実践マニュアル」を活用するとともに、本研修プログラム立案の手引きを参考にして研修を活用しながら、多くの人びとと協働で進めていきましょう。



### Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧表

## 書籍

著者氏名	論文タイトル	書籍全体の編集者名	書籍名	出版社名	出版地	出版年	ページ
藤原佳典	社会的孤立	鳩野洋子, 島田美喜	公衆衛生実践キーワードー地域保健活動の今がわかる明日が見えるー	医学書院	東京	2014	96-97
藤原佳典	第13章 人口減少社会を乗り越える、これからのシニアボランティア	藤原佳典	『地域を変えた「絵本の読み聞かせ」のキセキーシニアボランティアはソーシャルキャピタルの源泉	ライフ出版	東京	2015	283-317
藤原佳典	「絵本の読み聞かせプログラム」の進め方、株式会社医学書院、東京、pp.311-321	鈴木隆雄, 島田裕之	軽度認知障害(MCI)ー効果的な認知症予防を目指して	医学書院	東京	2015	311-321
藤原佳典	世代間交流による介護予防実践ガイド	完全版介護予防マニュアル	世代間交流による介護予防実践ガイド. 鈴木隆雄監修、完全版介護予防マニュアル	法研	東京	2015	99-133

## 雑誌

著者氏名	雑誌タイトル名	雑誌名	巻号	ページ	出版年
Noguchi M, Iwase T, Suzuki E, Kishimoto Y, Takao S.	Social support and suicidal ideation in Japan: are home visits by commissioned welfare volunteers associated with a lower risk of suicidal ideation among elderly people in the community?	Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.	49(4)	619-627	2014

著者氏名	雑誌タイトル名	雑誌名	巻号	ページ	出版年
Kobayashi T, Suzuki E, Oksanen T, Kawachi I, Takao S.	The bright side and dark side of workplace social capital: opposing effects of gender on overweight among Japanese employees.	PLoSOne	9(1)	e88084	2014
Murayama H, Nofuji Y, Matsuo E, Nishi M, Taniguchi Y, Fujiwara Y, Shinkai S.	Are neighborhood bonding and bridging social capital protective against depressive mood in old age? a multilevel analysis in Japan	Social Science & Medicine	124	171-179	2015
澤岡詩野	今、改めて考える「高齢者のボランティア活動」の意味と課題-プロダクティブエイジングの実現に向けた取り組みに関する国内調査から-	Dia News	79	3-6	2014
長谷部雅美, 小池高史, 深谷太郎, 野中久美子, 小林江里香, 西真理子, 村山陽, 鈴木宏幸, 藤原佳典	一人暮らし高齢者における他者への信頼と互酬性に関する個人の認識と健康との関連-世間一般と居住地域に対する認識のかい離に着目して-	厚生の指標	62(4)	9-16	2015
Murayama Y, Ohba H, Yasunaga M, Nonaka K, Takeuchi R, Nishi M, Sakuma N, Uchida H, Shinkai S, Fujiwara Y	The effect of intergenerational programs on the mental health of elderly adults	Aging & Mental Health	18	1-9	2014
Fujiwara Y, Shinkai S, Kobayashi E, Minami U, Suzuki H, Yoshida H, Ishizaki T, Kumagai S, Watanabe S, Furuna T Suzuki T	Engagement in paid work as a protective predictor of BADL disability in Japanese urban and rural community-dwelling elderly residents: An 8-year prospective study	Geriatr Gerontol Int	15	doi: 10.1111 /ggi.124 41.	2015

著者氏名	雑誌タイトル名	雑誌名	巻号	ページ	出版年
藤原佳典	介護予防とソーシャルキャピタル	介護福祉・健康づくり	1(2)	80-84	2014
藤原佳典	高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流-ライフコースに応じた重層的な支援とは-	日本世代間交流学会誌 4		17-23	2014
安永正史, 村山陽, 大場宏美, 野中久美子, 藤原佳典	短期集中的な世代間交流プログラムが児童に与える影響-SD 法による高齢者イメージの検討-	応用老年学	8	14-22	2014
村山陽, 高橋知也, 村山幸子, 二宮知康, 竹内瑠美, 鈴木宏幸, 野中久美子, 深谷太郎, 谷口優, 西真理子, 新開省二, 藤原佳典	高齢者における「世代間のふれ合いにともなう感情尺度」作成の試み:高齢者の心身の健康との関連	厚生指標	61	1-8	2014
Suzuki H, Kuraoka M, Yasunaga M, Nonaka K, Sakurai R, Takeuchi R, Murayama Y, Fujiwara Y	Cognitive intervention through a training program for picture-book reading in community-dwelling older adults: a randomized controlled trial.	BMC Geriatrics	14	doi:10.1186/1471-2318-14-122	2015
長谷川香澄, 藤原佳典	地域住民と協働で作っている健康体操-川崎市多摩区における7年間の取り組み	保健師ジャーナル	70	240-244	2014
藤原佳典	高齢者の社会的孤立と世代間交流事業-その効果と課題	都市問題	105	76-86	2014
藤原佳典	高齢者の経済格差-その実像と精神健康への影響	老年精神医学雑誌	25	617-623	2014
小田真智子, 藤原佳典	生活保護受給者への健康づくり支援	保健師ジャーナル	71	242-248	2015

著者氏名	雑誌タイトル名	雑誌名	巻号	ページ	出版年
Murayama H, Bennett JM, Shaw BA, Liang J, Krause N, Kobayashi E, Fukaya T, Shinkai S.	Does social support buffer the effect of financial strain on the trajectory of smoking in older Japanese?	Journal of Gerontology: Psychological Sciences & Social Sciences	inpre ss		
Murayama H, Nishi M, Nofuji Y, Matsuo E, Taniguchi Y, Amano H, Yokoyama Y, Fujiwara Y, Shinkai S	Longitudinal association between neighborhood cohesion and depressive mood in old age: A Japanese prospective study	Health & Place.	inpre ss		

学会発表

発表者氏名	発表タイトル	大会名	場所	開催日	巻号	ページ
Fujiwara Y, Suzuki H, Kawai H, Hirano H, Yoshida H, Ihara K, Chaves P.H.M Obuchi S	One-year change in Montreal Cognitive Assessment performance and related predictors in community-dwelling older adults	Gerontological Society of America's 67th Annual Scientific Meeting	Washington D.C.	2014.11.5-9		
Yasunaga M, Murayama Y, Takeuchi R, Ohba H, Nonaka K, Nishi M, Fujiwara Y, Shinkai S	Effect of Intergenerational Programs between Primary School children and Senior Volunteers on the self-efficacy of children	Gerontological Society of America's 67th Annual Scientific Meeting	Washington D.C.	2014.11.5-9		
Murayama Y, Takahashi T, Murayama S, Ninomiya T, Suzuki H, Yoshida H, Obuchi H Fujiwara Y	Factors associated with negative attitude toward children among the elderly	Gerontological Society of America's 67th Annual Scientific Meeting	Washington D.C.	2014.11.5-9		

発表者氏名	発表タイトル	大会名	場所	開催日	巻号	ページ
藤原佳典, 鈴木宏幸, 河合恒, 深谷太郎, 安永正史, 平野浩彦, 吉田英世, 小島基永, 井原一成, 大淵修一	認知機能低下が高齢者のソーシャルキャピタル劣化に及ぼす影響	第 56 回日本老年医学会総会	福岡	2014.6.1 2-14		
藤原佳典	シンポジウム 24「地域保健施策におけるソーシャルキャピタルを活用した戦略と戦術」ソーシャルキャピタルの概念に基づく住民活動の類型化とその評価	第 73 回日本公衆衛生学会総会	宇都宮	2014.11. 5-7		
藤原佳典	高齢者のシームレスな社会参加と健康～ライフコースに応じた世代間交流の活動から～	日本福祉教育・ボランティア学習学会第 20 回とうきょう大会	東京	2014.11. 8-9		

その他

氏名	制作・発行者	資料タイトル名	資料種類	発行年月
(監修)藤原佳典	横浜市健康福祉局福祉保健課 (横浜市事業として市予算で作成)	つながり de 健康づくり	市民向け啓発リーフレット	2015 年 3 月
澤岡詩野	横浜市健康福祉局 介護保険課・高齢住宅支援課	地域での活動と健康に関する調査	資料(調査結果報告)	2015 年 2 月

#### IV. 研究成果の刊行物・別刷

平成 26 年度成果物（別冊）

ソーシャルキャピタルを育てる・活かす！

地域の健康づくり実践マニュアル～あなたの“しごと”を点検しよう～

ソーシャルキャピタルを育てる・活かす！  
地域の健康づくり実践マニュアル  
～あなたの“しごと”を点検しよう～

Manual for Community Health Promotion with Social Capital



平成26年度厚生労働科学研究費補助金（健康安全・危機管理対策総合研究事業）







ソーシャルキャピタルを育てる・活かす！  
地域の健康づくり実践マニュアル  
～あなたの“しごと”を点検しよう～

Manual for Community Health Promotion with Social Capital





このマニュアルは、保健師がソーシャルキャピタルを活用した地域保健事業や活動を進めるために必要なステップを紹介します。

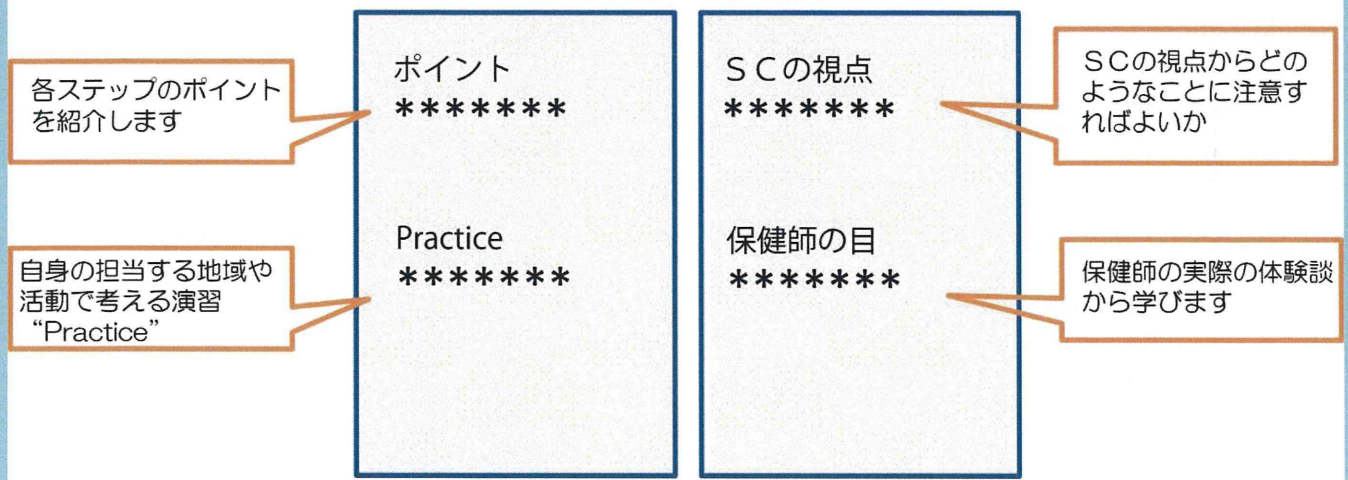
## ■マニュアルのポイント

- **どこからでも読めます。**  
地域保健事業を進める手順がステップごとに書かれています。必要なところから読んで下さい。
- **誰にとっても参考になります。**  
ソーシャルキャピタルがなんだかわからない、経験が不足していて地域がよくわからないなど、経験の多い少ないに関わらず読めます。
- **自分の活動の振り返りができます。**  
紹介されたステップが自身のこととして考えられるように、いろいろな演習“Practice”で理解します。

## ■マニュアルの読み方

- 一から学びたい人はソーシャルキャピタルの概念から
- 地域保健事業を進める上で具体的な局面から知りたい人は**ステップナビ**から
- 抱えている具体的な課題がある場合は、**課題ナビ**から

### 主なページの構成





1章	ソーシャルキャピタルとは何か	1
1-1	ソーシャルキャピタルの基本概念	1
1-2	ソーシャルキャピタルと地域保健	13
1-3	地域保健福祉活動を取りまく変化	21
2章	地域を知り、現状を評価する	29
2-1	地域（集団）について知る	29
2-2	地域の資源（施設、団体、人）の把握	49
3章	事業・活動のすすめ方	55
3-1	事業・活動の企画	55
3-2	事業・活動の実施	69
4章	事業・活動の評価	81
5章	事業・活動の維持	91
5-1	事業維持期における保健師の役割	91
5-2	プログラム内容と組織の見直し	95
5-3	社会資源活用による事業の強化	105
6章	事例	111
6-1	事例の紹介	111
6-2	事例から学ぶこと	141